#08_Νοέμβριος_2016

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

Ρένα Μόρφη

"Όποιο στοιχείο μού αρέσει από άλλες εποχές, το εντάσσω στο παρόν μου"

Ταξίδι

Το μυστικό Βερολίνο

Υγεία

- Ένα "υγιές" σπίτι για υγιείς ενοίκους
- ΧΑΠ: Η "σιωπηλή νόσος"... φωνάζει!
- Μύθοι και αλήθειες για τον μητρικό θηλασμό

Γιάννης Κότσιρας

"Έχουμε την ανάγκη να πιστέψουμε σε κάτι καινούριο"

www.planbemag.gr

ISSN 2529-0509

Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον

στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 18 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους Έλληνες ιατρούς και ασθενείς πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

GENAD.MISCORP/5.2015

GENESIS pharma

dr.organic®

Bioactive Skincare

Σειρά
Organic Moroccan Argan Oil
της dr.organic

Ολοκληρωμένη φροντίδα για σένα!

Σειρά περιποίησης **με βιολογικό Έλαιο Αργκάν και βιο-ενεργά συστατικά**

με **αντιγηραντικές, επανορθωτικές & αντιοξειδωτικές** ιδιότητες

ΧΩΡΙΣ
PARABENS,
SLS,
ΤΕΧΝΗΤΑ
ΑΡΩΜΑΤΑ

για τα Μαλλιά | για το Πρόσωπο | για το Σώμα

ORGANICALLY CERTIFIED & NATURAL EXTRACTS FORMULATED USING Bio Activ™

Όλα τα προϊόντα της dr.organic περιέχουν **βιο-ενεργά συστατικά**, δηλαδή βιολογικά συστατικά που διατηρούν ακέραιες τις φυσικές ευεργετικές τους ιδιότητες, ακόμα και μέσα στο τελικό προϊόν!

Μεγάλη γκάμα
των προϊόντων της **ISOPLUS**
θα βρείτε στα φαρμακεία
με την ειδική σήμανση

ISOPLUS for a healthyme | dr.organic®

healthyme.gr

ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** Τ. 2310 028 668
e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr

Ένα μυαλό τι να σου κάνει;

ΝΕΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ 30 Κάψουλες

NeuroAge™ Sleep

Εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής που έχει ειδικά σχεδιαστεί για να **συμβάλει στη διευκόλυνση του ύπνου** και **στη μείωση του χρόνου μετάβασης στον ύπνο.** Επιπλέον, βοηθά στη διατήρηση της λειτουργίας του εγκεφάλου και την ενίσχυση της μνήμης.

- **ΣΙΔΗΡΟΣ**[1]
  → Συμβάλλει στη φυσιολογική γνωστική λειτουργία.
- **ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ**[1]
  → Συμβάλλει στη φυσιολογική διανοητική απόδοση.
- **ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ**[1]
  → Συμβάλλει στη μείωση του χρόνου μετάβασης στον ύπνο.
- **ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ**
  → Συμβάλλει στη διευκόλυνση του ύπνου.
- **ΟΥΡΙΔΙΝΗ**[2]
- **ΚΥΤΙΔΙΝΗ**[2]
- **(L)-ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ**[2]

1. Εγκεκριμένο Συστατικό efsa 2. Κλινικά Ελεγμένο Συστατικό

Συμπλήρωμα Διατροφής με σίδηρο και παντοθενικό οξύ. Διαβάστε τις «Οδηγίες Χρήσης» για τη συνιστώμενη δοσολογία. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.

Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 96837 / 7-11-2014

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

NeuroAge
Κρατά τη μνήμη σε εγρήγορση.

Αποκλειστικός Διανομέας για την Ελλάδα: **ELPEN Α.Ε. Φαρμακευτική Βιομηχανία**
Τμήμα **Consumer Health Care:** Λεωφ. Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 1865 347
Εθνικής Αντιστάσεως 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 459 920-1 | **www.elpen.gr, farmakeia@elpen.gr**

ELPEN 50 Χρόνια

verisfield®

ά**Μ**εση
ανακούφι**Σ**η
ευκινησί**Α**
ασ**Φ**άλεια

Ζητήστε το στα φαρμακεία

Το Inflaforte® περιέχει νατριούχο δικλοφαινάκη και εφαρμόζεται τοπικά στις αρθρώσεις για την ανακούφιση από τον πόνο που σχετίζεται με την οστεοαρθρίτιδα.
Το δερματικό διάλυμα Inflaforte® εφαρμόζεται έως και 4 φορές ημερησίως στις πάσχουσες αρθρώσεις.

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας. Η χρήση του προϊόντος αντενδείκνυται σε γυναίκες κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας, καθώς επίσης και σε ασθενείς με υπερευαισθησία στα συστατικά του διαλύματος. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε ασθενείς στους οποίους έχουν προκληθεί κρίσεις άσθματος, κνίδωση, ρινίτιδα ή άλλες αλλεργικές εκδηλώσεις από χρήση ακετυλοσαλικυλικού οξέος (ASA) χορηγούμενου από το στόμα ή άλλων μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων.

inflaforte®

DICLOFENAC SODIUM
Δερματικό διάλυμα 1,5% w/w

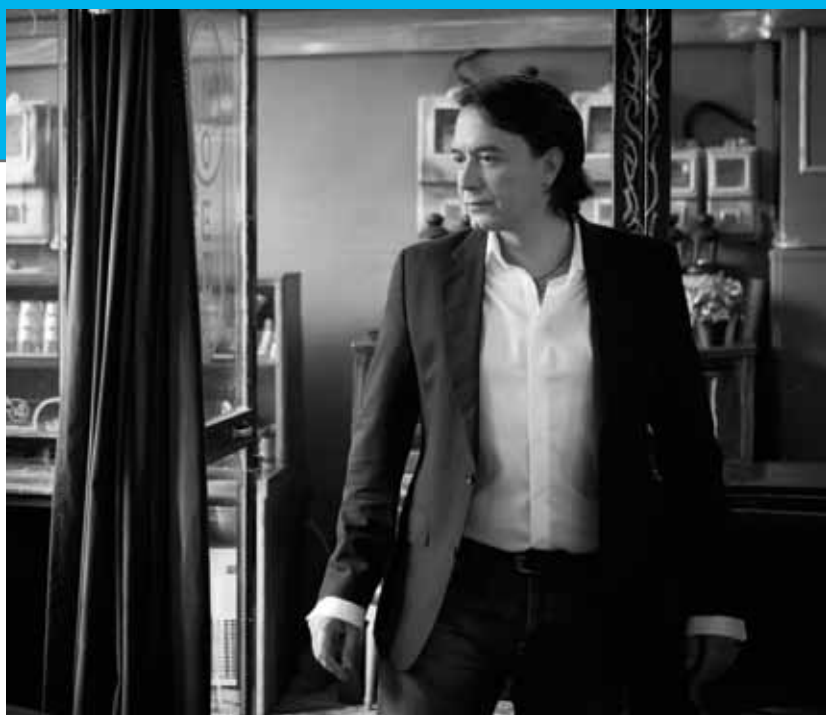
Φιάλη των 30 ml & των 60 ml

busybdesign.gr

Verisfield UK Ltd | Βύρωνος 8, 152 31 Χαλάνδρι | **T** 210 7475196 | **F** 210 7475197 | **E** info@verisfield.gr | **www.verisfield.gr**

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου



10

be inspired
Γιάννης Κότσιρας
"Ο ρόλος του καλλιτέχνη δεν εξαντλείται στα στενά όρια του θαυμασμού"

#08_Νοέμβριος_2016

18 **be trendy**
Τα μπολ του Βούδα
Η νέα διατροφική τάση για καλύτερη υγεία

22 **be inspired**
Ρένα Μόρφη
"Όποιο στοιχείο μου αρέσει από άλλες εποχές, το εντάσσω στο παρόν μου"

30

26 **be beautiful**
Μακιγιάζ
Κανόνες προετοιμασίας, εφαρμογής και αφαίρεσης

30 **be traveller**
Βερολίνο
10 λιγότερο γνωστοί αλλά... νόστιμοι λόγοι να το επισκεφτούμε

36 **be around**
Τι "παίζει" στην πόλη

42 **be healthy**
Όσα πρέπει να γνωρίζουμε για την Οστεοαρθρίτιδα

Κάθε φύλο έχει το δικό του ***Centrum!***

Για ***τον Άνδρα*** και ***τη Γυναίκα***

Μπορεί η καθημερινότητα των δύο φύλων να είναι παρόμοια,
οι ανάγκες τους όμως είναι διαφορετικές!
Γι' αυτό, **ο άνδρας και η γυναίκα έχουν τώρα**
το δικό τους Centrum.
Με πολλαπλά οφέλη και προσαρμοσμένα επίπεδα βιταμινών
και μετάλλων, που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές
ανάγκες κάθε φύλου.
Για να νιώθετε καλά και να ζείτε την κάθε στιγμή!

Ζητήστε ακόμα περισσότερα...
από το Centrum!

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 38598/29.04.2014*

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 38598/29.04.2014*

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ **ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ**
ΚΑΙ **ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ**

www.centrumvitamins.gr

CEN-10-Oct15

GREY

Pfizer

Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση (1 δισκίο). Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.
Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
*Ο Αρ. Γνωστοποίησης δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Pfizer ΕΛΛΑΣ Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, 154 51, Ν. Ψυχικό, Τηλ: (+30) 210 6785800

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Ιδιοκτησία – έκδοση
THINK PLAN BE Μ.Ε.Π.Ε.

Παπαφλέσσα 1Α,
16777, Ελληνικό
Τηλ: 210 – 9644445
Fax: 210 – 9600306
Email: info@tpb.gr
www.tpb.gr

Διευθυντής Έκδοσης
Θεόδουλος Παπαβασιλείου

Συνεργάτες
Ραζμίκ Αγαμπατιάν
Γιάννης Δημακόπουλος
Άρτεμις Καράγιαννη
Έλενα Κιουρκτσή
Κατερίνα Μπαλαφέκα
Νίκος Π.

Art Director
Βίκυ Θεοδωρέλη

Υποδοχή διαφήμισης
Βίκυ Κόρδα

Επιμέλεια κειμένων
Librata

Εκτύπωση
Χαϊδεμένος Α.Ε.Β.Ε

Φωτογραφίες
Shutterstock images

Το Plan Be είναι μηνιαίο περιοδικό που διανέμεται δωρεάν με τον "Ελεύθερο Τύπο".

www.planbemag.gr

44 **be healthy**
Διατροφή
Face 2 face με τις γλυκιές προκλήσεις

46 **be you**
Νιώθεις πραγματικά έτοιμος να σταματήσεις το κάπνισμα;

48 **be healthy**
Ένα "υγιές" σπίτι για υγιείς ενοίκους

52 **be healthy**
Εμβολιασμός παιδιών
Όσο νωρίτερα και σωστά, τόσο καλύτερα

54 **be healthy**
ΧΑΠ
Η "σιωπηλή νόσος"... φωνάζει!

58 **be healthy**
Μύθοι και αλήθειες για τον μητρικό θηλασμό

60 **be human**
- ΑξίΖω να ΓνωρίΖω!
- "vs.MS"
- Novartis Hellas: Σταθερά δίπλα στον Ασθενή
- Μια διαφορετική δράση για την κοινωνική αποστιγματοποίηση

64 **be informed**
Ρεπορτάζ αγοράς

VARISAN®

www.onlime.gr

Ξεκούρασε τα πόδια σου!

Κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης και κρέμα ανακούφισης **VARISAN**.

Η ορθοστασία, η καθιστική ζωή και η πολύωρη βάδιση, προκαλούν πόνο, αίσθηση βάρους και πρήξιμο στα κάτω άκρα. Οι **κάλτσες VARISAN LUI** αποτρέπουν τη συσσώρευση του αίματος στα κάτω άκρα, προλαμβάνουν τη λειτουργική ανεπάρκεια των φλεβών και τη δημιουργία κιρσών, προστατεύουν από την εμβολή στα αεροπορικά ταξίδια και ξεκουράζουν τα πόδια.

Η **κρέμα VARISAN**, ανακουφίζει τα πόδια από το πρήξιμο, τη δυσφορία και τον κνησμό που προκαλούν τα προβλήματα μικροκυκλοφορίας και προσφέρει μία αίσθηση χαλάρωσης.

Θα τα βρείτε **στα φαρμακεία και στα καταστήματα ορθοπαιδικών.**

Τώρα και σε μορφή spray.

ΝΕΟ ΠΡΟΪΟΝ

Vican
καθημερινός σύμμαχος υγείας

Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος Ελλάδος Vican Ν. Αναγνωστάκης ΑΕ
Τηλ 210 2848001-4 | info@vican.gr | **www.vican.gr**

EDITORIAL

Λαμπιόνι, σόδα και φιλότιμο...

Καταρχάς να ευχηθώ χρόνια πολλά στις Κατερίνες που γιόρταζαν χθες. Και στους Στέλιους και στις Στέλλες που γιορτάζουν σήμερα. Και στον Ανδρέα, την Βαρβάρα, τον Νίκο, την Νικολέττα, την Άννα, τον Σπύρο, την Σπυριδούλα, τον Λευτέρη, την Ελευθερία που γιορτάζουν τις επόμενες ημέρες. Χρόνια πολλά γενικά και προς πάσα κατεύθυνση, γιατί όλο και κάποιο τιμώμενο πρόσωπο υπάρχει σε κάθε σπίτι αυτή την περίοδο.
Γιορτές πολλές, λαμπιόνια ήδη πολλά και παντού και μια χαρά, μια ευφορία, θέλοντας και μη, αρχίζεις να την νιώθεις, μπαίνοντας σε μία διαφορετική διάθεση. Έστω και σταδιακά, κάτι αλλάζει τριγύρω. Έστω και προσωρινά, έχεις πιο όμορφες εικόνες και σκέψεις να γεμίζουν όποια γωνιά του μυαλού σου έχει μείνει άδεια από τα προβλήματα και το άγχος της καθημερινότητας.

Η ανάγκη για όμορφες εικόνες γίνεται μέρα με τη μέρα πιο έντονη. Η ρουτίνα μας μαστίζεται από αριθμούς, προβλήματα και αγωνία για το αύριο, την ίδια ώρα που κάποια ξεχασμένα όνειρα του χθες, προσπαθούν εναγωνίως να ξαναβγούν στην επιφάνεια, να αναπνεύσουν και να δώσουν και σε μας μια ανάσα πιο αισιόδοξη.
Κι αφού πάρουμε την ανάσα αυτή, θα αρχίσουμε να δυσκολευόμαστε να πάρουμε ανάσα από το φαΐ και τα κάθε είδους εορταστικά τραπεζώματα, που θα κρατήσουν μέχρι και τις αρχές του νέου έτους. Κάθε τραπέζι και καημός, κάθε καημός και σόδα και όλα αυτά σε ένα φόντο γεμάτο από συγγενείς, φίλους, γνωστούς και άγνωστους, βαβούρα, γέλια, τραγούδια, συγκίνηση, αναμνήσεις και παρελθοντομελλοντολογίες για να περάσει ευχάριστα η ώρα.
Κι αφού περάσει η ώρα, ελπίζουμε να περάσει και η κατήφεια που όχι μόνο μας έχει χτυπήσει την πόρτα τα τελευταία χρόνια, αλλά έχει μπαστακωθεί στην είσοδο του σπιτιού μας και μας χαιρετάει ειρωνικά κάθε φορά που μπαινοβγαίνουμε σ' αυτό.

Παλιότερα, κάποιοι από εμάς θεωρούσαμε όλες αυτές τις μαζώξεις και τις γιορτές κουραστικές, ενδεχομένως και υπερβολικές. Τώρα, που κουραστήκαμε σωματικά και ψυχικά από πιο ουσιαστικά θέματα, συνειδητοποιούμε την ανάγκη να έχουμε όλο και πιο κοντά μας ανθρώπους που αγαπάμε και μας προσφέρουν αυτήν τη ζεστασιά που χρειαζόμαστε στην παρούσα φάση. Ακόμη και οι υπερβολές, η βαβούρα, η γραφική επανάληψη, η βαρεμάρα της "τυπικής υποχρέωσης", μπορούν να μας δώσουν μια χαρά που παλιότερα αγνοούσαμε ή που απλά χανόταν κάπου στη ροή της πιο χαλαρής ρουτίνας μας.

Οι οικογένειες και οι παρέες είναι οι σταθερές που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην ασταθή μας πραγματικότητα. "Διανθισμένες" με την –έστω– περαστική λάμψη των ημερών, μπορούν να μας δώσουν πίσω το χαμόγελο και ένα κομμάτι από τον πιο αισιόδοξο εαυτό μας. Από 'κει και πέρα, ας προσπαθήσουμε να τα κρατήσουμε με νύχια και δόντια και στην χωρίς λαμπιόνια καθημερινότητά μας...

Θεόδουλος Παπαβασιλείου
t.papavasiliou@tpb.gr

Για την **ενέργεια** και την **τόνωση**
που χρειάζεστε κάθε μέρα,
εξειδικευμένες πολυβιταμίνες Solgar.

Αποτελεσματική σειρά πολυβιταμινών, που ενδυναμώνουν τον οργανισμό.
Επιλέξτε αυτήν που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες.

Τα συστατικά των πολυβιταμινών της Solgar (Βιταμίνες Β & C, Σίδηρος) συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας.

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SOLGAR®

Since 1947

Τα προϊόντα κυκλοφορούν στην Ελλάδα αποκλειστικά από την ISOPLUS A.E. ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τ. 2310 028 668 • e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr healthyme.gr
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή. Αριθ. Πρωτ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: (με τη σειρά εμφάνισης των προϊόντων): 59034/12.09.2007, 65593/29.09.2010, 66826/25.11.2004, 51699/01.08.2008, 51697/10.08.2008

"Ο ρόλος του καλλιτέχνη δεν εξαντλείται στα στενά όρια του θαυμασμού"

Νιώθει απογοητευμένος από τους πολιτικούς και την πολιτική των τελευταίων χρόνων. Και δεν βλέπει να αλλάζει κάτι προς το καλύτερο, όσο η Ευρώπη -κι εμείς μαζί της- συνεχίζει να επιμένει στην ίδια πορεία. Τα χρώματα και οι ηλικίες δεν μοιάζουν ικανά να φέρουν τη διαφορά. "Εάν το Ευρωπαϊκό τουφέκι το κρατά 30άρης, 40άρης, Συριζαίος, Νεοδημοκράτης ή άλλος, δεν με αφορά καθόλου. Εγώ θα φάω τη σφαίρα τους έτσι κι αλλιώς", λέει χαρακτηριστικά. Ο Γιάννης Κότσιρας δεν χρειάζεται συστάσεις. Έχει δώσει τις μουσικές του εξετάσεις εδώ και χρόνια και τις πέρασε με άριστα. Από τα πρώτα του βήματα μέχρι και σήμερα, έχει καταφέρει να κρατήσει μια σταθερή επικοινωνία με το κοινό, μιλώντας ειλικρινά μέσα από την τέχνη του και, κυρίως, καθαρά μέσα από την καρδιά του.

Συνέντευξη στον Θεόδουλο Παπαβασιλείου

Είσαι ένας από τους καλλιτέχνες, που δεν φοβήθηκαν να πάρουν θέση για τα πολιτικά και κοινωνικά αδιέξοδα των τελευταίων χρόνων. Πιστεύεις πως πρέπει -εντός ή εκτός εισαγωγικών- ο καλλιτεχνικός κόσμος να βγαίνει μπροστά, όταν οι συγκυρίες το απαιτούν;
Ναι. Το πιστεύω με όλη τη δύναμη της ψυχής μου. Ο ρόλος του καλλιτέχνη δεν μπορεί να εξαντλείται στα στενά όρια του θαυμασμού. Αν, για κάποιο λόγο, ο καθένας από εμάς φτάνει σε κάποιο επίπεδο αναγνωρισιμότητας ή επιτυχίας, το οφείλει εκτός από τη δουλειά του και σε ανθρώπους που στερήθηκαν για να τους ακούσουν ή να τους θαυμάσουν. Δεν μπορεί, λοιπόν, ο κόσμος να υποφέρει κι εσύ να κάθεσαι αμέριμνος στο γυάλινο θρόνο, που σου έφτιαξαν αυτοί που υποφέρουν.

Δεν είναι πιο "βολικό" να κρατήσει κάποιος μια πιο ουδέτερη στάση, από το να θέσει, ενδεχομένως, σε κίνδυνο τη δημόσια εικόνα του παίρνοντας θέση;
Σαφέστατα είναι εξαιρετικά βολικό. Και για σένα, καθώς δεν χαλάς τη "ζαχαρένια" σου για κανένα, αλλά κυρίως για το σύστημα που δεν το ενοχλεί κανείς και πολύ περισσότερο κάποιοι άνθρωποι που ίσως να επηρεάζουν. Το δε πιο καλό για την προσωπική σου βολή είναι πως κανείς δεν θα σε ενοχλήσει. Δηλαδή, δεν θα προσπαθήσει το κράτος να σε διαβάλει ούτως ώστε να ακυρώσει την όποια αντίθετη γνώμη εκφράζεις. Όσοι πήραμε θέση κατά τα πρώτα χρόνια των μνημονίων, το ζήσαμε στο πετσί μας αυτό.

Ήσουν, επίσης, ανάμεσα σ' αυτούς που πίστεψαν ότι ο ΣΥΡΙΖΑ μπορεί να φέρει το κάτι διαφορετικό στην πολιτική. Πώς βλέπεις τα πράγματα τώρα;
Καταρχάς να πω πως εγώ, προσωπικά, δεν έχω αλλάξει ούτε τα πιστεύω μου ούτε αυτά που υποστήριζα. Ήμουν, είμαι και θα είμαι κατά των μνημονίων και της, ιμπεριαλιστικής, όπως εξελίχθηκε, Ευρώπης.
Όπως και εγώ, έτσι και οι περισσότεροι Έλληνες, είχαμε την ανάγκη να πιστέψουμε σε κάτι καινούριο. Μπορεί εντέλει ο ΣΥΡΙΖΑ να μην το εξέφρασε και να μας απογοήτευσε πολύ, όμως η πραγματικότητα δεν αλλάζει. Η χώρα μας έχει καταστραφεί από τη νοοτροπία των κομμάτων που την κυβερνούσαν μέχρι και σήμερα. Ή θα αλλάξουμε ή θα βουλιάξουμε εντελώς. Και αν ο ΣΥΡΙΖΑ αποδείχτηκε λιγότερος των περιστάσεων, κάποιος άλλος πρέπει να το κάνει. Αυτό που θα έπρεπε, λοιπόν, να κάνουν οι πολιτικοί από το παράδειγμα του ΣΥΡΙΖΑ, δεν είναι να αντιγράψουν την λανθασμένη

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΡΑΣ

τακτική του, αλλά να δουν ποια ήταν αυτή η ανάγκη που δημιούργησε το ρεύμα αυτό και να το κάνουν πράξη και δουλειά. Όχι δηλαδή να ψάχνουν τι τους χωρίζει, αλλά τι μας ενώνει.

Ο ανασχηματισμός και η γενιά των 30άρηδων μπορεί να κάνει τη διαφορά;

Για μένα, σε μία δεδομένη εκ των προτέρων πολιτική, οι ανασχηματισμοί είναι μόνο αλλαγή βιτρίνας. Ο κόσμος συνηθίζει να προσωποποιεί τα προβλήματά του. Π.χ. τώρα του έφταιγε ο Κατρούγκαλος, ο Φίλης κ.λπ. Στο παρελθόν ο Χατζηδάκης, ο Σταϊκούρας, ο Σαχινίδης, ο Παπακωνσταντίνου κ.λπ. Έτσι λοιπόν οι Πρωθυπουργοί, ως κυρίαρχοι μαριονετίστες ενός εξαθλιωμένου πολιτικού συστήματος, εκμεταλλεύονται αυτή την ανάγκη προσωποποίησης, αλλάζουν τα πρόσωπα, μπερδεύουν λίγο την τράπουλα και θολώνουν τα νερά. Η καταστροφική πολιτική, όμως, παραμένει ίδια κι απαράλλαχτη. Εάν η γενιά των 40άρηδων και 30άρηδων ήταν ελεύθεροι να εφαρμόσουν μια καινοτόμα και τολμηρή πολιτική, θα χαιρόμουν ειλικρινά, θα τους στήριζα ανεξαρτήτως κομματικών πεποιθήσεων και θα πίστευα πως μπορούν να πετύχουν κάτι. Σήμερα, όμως, εάν το Ευρωπαϊκό τουφέκι το κρατά 30άρης, 40άρης, Συριζαίος, Νεοδημοκράτης ή άλλος, δεν με αφορά καθόλου. Εγώ θα φάω τη σφαίρα τους έτσι κι αλλιώς.

Ποια θεωρείς τα μεγαλύτερα προβλήματα που έφερε η κρίση; Είναι για παράδειγμα ο άνεργος νέος που δυσκολεύεται να κάνει όνειρα; Ο 50άρης που χάνει τη δουλειά του και δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του...;

Είναι όλα μαζί. Ξεκινώντας από τη σοβαρότερη επίπτωση που είναι η ανεργία και η φτώχεια, αλλά και συνεχίζοντας με την απώλεια της αξιοπρέπειας και της ελπίδας. Μαζί με την κρίση καταργήθηκαν όλα τα βασικά εργασιακά δικαιώματα που κερδήθηκαν με αίμα από την Γαλλική Επανάσταση και μετά. Η εργασία από δικαίωμα έγινε παρακαλετό. Η ελευθερία του λόγου εξαγοράστηκε. Η ελπίδα έγινε αγώνας επιβίωσης και το όνειρο του "τι θα γίνω άμα μεγαλώσω" μεταλλάχθηκε στο ερώτημα "θα βρω δουλειά όταν μεγαλώσω;".

Και το τονίζω. Δεν είναι θέμα ΣΥΡΙΖΑ, ΝΔ, ΠΑΣΟΚ κ.λπ. Είναι μια προαποφασισμένη και υπογεγραμμένη πριν το 2009 πολιτική, στο βωμό της δουλοπρεπούς μας παραμονής στην Ευρώπη.

Υπάρχουν -είτε ήδη εμφανείς είτε αναμενόμενες- θετικές συνέπειες όλων αυτών των αλλαγών που ζούμε τα τελευταία χρόνια;

Δυστυχώς δεν βλέπω καμία. Η μόνη θετική εξέλιξη που βλέπω είναι μια μικρή αποκέντρωση που συμβαίνει, η οποία δίνει έστω και λίγο ζωή στην επαρχία και αποσυμφορεί ελαφρά τα μεγάλα κέντρα. Τίποτε άλλο.

Valetonina®
LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αϋπνία

Μελατονίνη + Βαλεριάνα

Πρωτοποριακός σχεδιασμός που επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών σε διαφορετικούς χρόνους

- **Μείωση του χρόνου επέλευσης του ύπνου**
- **Παρατεταμένος, ήρεμος και ποιοτικός ύπνος**
- **Ευχάριστο ξύπνημα**

Μελατονίνη 1mg
Βαλεριάνα 100mg
(εκχύλισμα ρίζας)

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Valetonina® adv. 05/2016

WinMedica
Υπηρετούμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να θεωρούνται υποκατάστατα της σωστής και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής
Αρ. Γνωστοπ. ΕΟΦ: 91443/23-12-2015 (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).
Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα: **WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΕ**
Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι, Τηλ. 2107488821, Fax 2107488827, info@winmedica.gr

www.winmedica.gr

Αυτή η πολιτική, οικονομική και κοινωνική αναστάτωση των τελευταίων χρόνων, πώς μεταφέρεται στον πολιτισμό; Δημιουργεί ευκαιρίες για πιο εμπνευσμένα και δημιουργικά πράγματα ή παρασύρει και τις τέχνες στον γενικότερο κατήφορο;
Οι τέχνες στα δύσκολα δεν παρασύρονται στον κατήφορο. Αντιθέτως, βρίσκουν ερείσματα και ερεθίσματα να μεγαλουργούν. Όμως, η λέξη πολιτισμός στην Ελληνική πολιτική έχει εξαφανιστεί εδώ και χρόνια. Είναι από τα πρώτα που διέλυσαν με άλλοθι την οικονομική κρίση. Παιδεία, Υγεία και Πολιτισμός είναι τα πρώτα που υποβαθμίστηκαν, καθώς εκεί χτυπάει η καρδιά της πνευματικής ανάκαμψης. Ειδικά όμως στον πολιτισμό, η Ελλάδα έχει κάνει αγώνα να τον εξαφανίσει. Μη με ρωτάτε γιατί. Ρωτήστε αυτούς που επιχορηγούσαν τα "πολιτιστικά κέντρα", όπως χαρακτηριστικά βάφτιζαν τις μεγάλες πίστες τις δεκαετίες 80, 90 και 2000, αφήνοντας τους αρχαιολογικούς χώρους να ρημάζουν και τους μεγάλους καλλιτέχνες να πεθαίνουν στην ψάθα...

Σπουδαία τραγούδια του παρελθόντος γράφτηκαν σε περιόδους μεγάλων κρίσεων. Σήμερα γράφονται ή έστω μπορούμε να περιμένουμε τέτοιες συνθέσεις;
Κατά την διάρκεια του κουρνιαχτού είναι δύσκολο να υπάρξει καθαρό βλέμμα. Ποτέ τα μεγάλα τραγούδια που περιέγραψαν την εποχή τους, δεν γράφτηκαν κατά την διάρκεια των μεγάλων γεγονότων. Είτε γράφτηκαν μετά είτε δημοσιοποιήθηκαν μετά. Αυτή τη στιγμή ακόμη πνιγόμαστε στη σκόνη της αμμοθύελλας που μας σαρώνει. Όμως, προσωπικά ήδη διακρίνω κάποιες σπίθες. Λίγο υπομονή και πιστεύω πως θα δούμε και θα ακούσουμε πολύ σπουδαία πράγματα.

Πιστεύεις ότι η μουσική μπορεί να δώσει αυτό το κάτι παραπάνω που έχει ανάγκη ο πιεσμένος, αγχωμένος, προβληματισμένος ακροατής των ημερών μας;
Φυσικά και μπορεί. Η μουσική είναι η μόνη σταθερά που έχουμε σε αυτή την εποχή της ανακυβίστησης. Μέσα από τα τραγούδια μπορούμε να μιλάμε, να συζητάμε, να εκφραζόμαστε ελεύθερα, να διαμαρτυρόμαστε, ακόμη και να ελπίζουμε πως θα αλλάξουμε τον κόσμο. Διότι εκεί κανείς δεν μπορεί να σου πει ψέματα. Αυτό που ακούς και ανασαίνεις, αυτό είναι.

Έχεις παρατηρήσει κάποιες αλλαγές τα τελευταία χρόνια, είτε στις προτιμήσεις του κοινού είτε στη γενικότερη συμπεριφορά του, όταν παρακολουθεί ένα live;
Αυτό που έχω διαπιστώσει είναι πως υπάρχει μια δυσκολία στο να αφήσει ο κόσμος την καθημερινή του δυσκολία, πριν ξεκινήσει η παράσταση ή η συναυλία. Θέλει μεγαλύτερη δουλειά και προσπάθεια να τους κερδίσεις. Να τους τραβήξεις την προσοχή. Αν και υπάρχει ένα παράδοξο στην όλη ιστορία. Σε μια εποχή που η οικονομική δυσκολία έχει φτάσει στα όρια της ανέχειας και η σκέψη του κόσμου πολύ δύσκολα αποτραβιέται από τα καθημερινά του προβλήματα, διαπιστώνω μια μεγάλη αύξηση στην προσέλευση, στις δικές μου τουλάχιστον παραστάσεις. Είναι κάτι παράδοξο, αλλά φυσικά με κάνει να χαίρομαι ιδιαίτερα.

Μέσα από τα τραγούδια μπορούμε να μιλάμε, να συζητάμε, να εκφραζόμαστε ελεύθερα, να διαμαρτυρόμαστε, ακόμη και να ελπίζουμε πως θα αλλάξουμε τον κόσμο.

Το γεγονός ότι η μουσική πλέον διακινείται κατά κύριο λόγο διαδικτυακά, θεωρείς ότι είναι δείγμα εξέλιξης και προσαρμογής στα σύγχρονα δεδομένα ή είναι μια λύση ανάγκης που περισσότερο πλήττει παρά ωφελεί;
Η τεχνολογία δεν είναι κάτι που πρέπει να το βλέπουμε ούτε ως εχθρό ούτε ως το άγνωστο. Εφόσον τη χρησιμοποιούμε εμείς, έχουμε τους τρόπους να ορίσουμε και τα μέτρα και τα σταθμά της λειτουργίας της. Το εάν δεν υπάρχει η αντίστοιχη παιδεία, ειδικά στη χώρα μας, να καταλάβουμε τι σημαίνει πνευματική ιδιοκτησία, αυτό είναι θέμα Εθνικής Παιδείας και τίποτε άλλο. Υπάρχει η ανάγκη της διακίνησης της μουσικής μέσω του διαδικτύου. Υπάρχει ο τρόπος να ελεγχθεί. Το εάν αυτό δεν συμβαίνει είναι σίγουρα θέμα κάποιων που κινούν τα νήματα και κερδίζουν από αυτή την αναρχία. Το πρόβλημα και εδώ είναι ότι στο τέλος, εκτός από τους δημιουργούς, θα την πληρώσουν και οι ακροατές, που στην χώρα μας

ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΑΣΘΕΝΕΙΣ

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΜΑΣ ΟΥΣΙΑ

Στη DEMO, εδώ και 50 χρόνια, παραμένουμε προσηλωμένοι στην έρευνα, την καινοτομία και την ανάπτυξη φαρμακευτικών προϊόντων υψηλής ποιότητας με επίκεντρο τον άνθρωπο. Και νιώθουμε δικαιωμένοι που η ασφάλεια και αποτελεσματικότητα των δικών μας ελληνικών φαρμάκων αναγνωρίζεται παντού στον κόσμο. Έχουμε κερδίσει την εμπιστοσύνη των υπηρεσιών υγείας σε πάνω από 50 χώρες, εξασφαλίζοντας υγεία για εκατομμύρια ασθενείς.

Αυτή είναι η δική μας δραστική ουσία:
να φέρνουμε το χαμόγελο και την ελπίδα στη ζωή όλο και περισσότερων ανθρώπων.

www.demo.gr | Ελληνικά φάρμακα με παγκόσμια εμβέλεια |

DEMO
DEMO S.A.

Η ελπίδα έγινε αγώνας επιβίωσης και το όνειρο του "τι θα γίνω άμα μεγαλώσω" μεταλλάχθηκε στο ερώτημα "θα βρω δουλειά όταν μεγαλώσω;".

είναι και διακινητές, καθώς σε λίγο δεν θα υπάρχουν τραγούδια να διακινούν. Για ποιο λόγο να μοιράζεται ένας δημιουργός τα έργα του, εάν δεν του αποδίδεται το κεκτημένο του Πνευματικό δικαίωμα;

Δεν είναι λίγο περίεργο το γεγονός ότι η σταδιακή μείωση των cd "συνοδεύεται" από μια σταδιακή αύξηση των βινυλίων;
Δεν γνωρίζω κάτι τέτοιο. Όμως σίγουρα όσο ψηφιοποιείται ο ήχος, κάτι που σημαίνει σημαντική πτώση στην ποιότητα του ηχητικού αποτελέσματος, όλο και περισσότεροι, μεταξύ άλλων κι εγώ, θα αναζητούμε τρόπους να ακούμε καλύτερη ποιότητα ήχου. Και τουλάχιστον μέχρι στιγμής, η καλύτερη ποιότητα ήχου με χρήματα που μπορεί ο καθένας να διαθέσει, είναι το βινύλιο.

Αυτό το ρεύμα που έχουν τα τελευταία χρόνια καλλιτέχνες, όπως είναι ο Χαρούλης, η Ζουγανέλη, η Μποφίλιου και ο Μαραβέγιας, τι δείχνει κατά την άποψή σου;
Ακριβώς το ίδιο που περιέγραψα και προηγουμένως για την πολιτική. Όλοι έχουμε την ανάγκη να ακούσουμε κάτι καινούριο. Κάτι να πιστέψουμε σε αυτό. Αυτά τα παιδιά και πολλά άλλα, είναι εξαιρετικά ταλέντα όλα τους. Ο καθένας στο είδος του. Και χωρίς να είναι συνυφασμένα με ένα σύστημα που έθρεψε ως καρπούς αυτά που ζούμε σήμερα.

Να έρθουμε και λίγο στην Ακτή Πειραιώς. Πώς προέκυψε αυτή η συνεργασία;
Αυτή ήταν μια ιδέα του Νταλάρα και δική μου. Δηλαδή να κάνουμε μία ισχυρή μουσική συμμαχία τριών γενιών και με την διαφορετικότητά τους ο καθένας. Έτσι, η προφανής συνέχεια ήταν ο Λαυρέντης Μαχαιρίτσας, καθώς υπήρχε ήδη η συνεργασία μας, αλλά και εξέφραζε ακριβώς αυτό. Η ανάγκη και των τριών μας να προτείνουμε κάτι εντελώς διαφορετικό και καινούριο μάς οδήγησε στην εξαιρετική Idra Kayne και, φυσικά, η προσθήκη της τελευταίας στιγμής του Ζουγανέλη, ήρθε ως ο σατυρικός σχολιασμός της επίκαιρης καθημερινότητας, πολιτικής και μη.

Η παρέα της "Ακτής" αποτελείται από καλλιτέχνες με άποψη και θέση γύρω από τα πολιτικοκοινωνικά δρώμενα. Αυτό επηρέασε την επιλογή του προγράμματός σας; Δώσατε έμφαση σε τραγούδια προβληματισμού ή στοχεύετε στην αποσυμφόρηση του κοινού;
Καθόλου μα καθόλου. Η επιλογή των τραγουδιών μας είναι καθαρά συναισθηματική και το λέω με κάθε ειλικρίνεια. Αφορά στην επιμονή του καθενός ξεχωριστά, για το τι περιμένει να ακούσει από τον άλλο. Με λίγα λόγια στο μεγαλύτερο βαθμό τα τραγούδια που λέει ο καθένας μας, τα έχουν επιλέξει οι άλλοι δύο. Στο μόνο που επηρέασαν τα κοινωνικοπολιτικά δρώμενα, είναι οι τιμές του μαγαζιού που ο επιχειρηματίας κατάφερε, με τη βοήθειά μας, να τις κρατήσει εξαιρετικά χαμηλές, με δεδομένο το τεράστιο μέγεθος της συγκεκριμένης παραγωγής.

Από δισκογραφικά νέα τι έχουμε;
Μόλις κυκλοφόρησε ο καινούριος μου δίσκος με τίτλο "Ψεύτης καιρός". Μια πολυσυλλεκτική δουλειά, από την οποία ήδη ακούτε το "Κάθε φορά που τελειώνει ο κόσμος", του Σταύρου Σιόλα και του Σταύρου Σταύρου. Στο συγκεκριμένο δίσκο έχουν συμπράξει πολύ αγαπημένοι μου φίλοι οι οποίοι είναι οι: Μάνος Ελευθερίου, Γιάννης "Μπαχ" Σπυρόπουλος, Αντώνης Μιτζέλος, Κώστας Λειβαδάς, Σταύρος Σταύρου, Σταύρος Σιόλας, Νίκος Μωραΐτης, Δημήτρης Υφαντής, Πόλυς Κυριάκου, Βαγγέλης Μαχαίρας, Rous, Γιώργος Καλούδης, Σταυρούλα Πάγωνα, ενώ σε ένα τραγούδι έβαλαν την πινελιά τους οι Imam Baildi και έχω γράψει κι εγώ κάποια. Την παραγωγή έχει κάνει ο Νεκτάριος Κόκκινος και τις απίστευτες ενορχηστρώσεις ο Κώστας Παρίσης από τα Υπόγεια Ρεύματα. Πιστεύω πως είναι μια πολύ σύγχρονη δουλειά με επίκεντρο την καθημερινότητα και με ηχητική πρόταση τον συνδυασμό της αυθεντικής Ελληνικής παράδοσης και του δυτικού ήχου.

Θα 'θελα να κλείσουμε λίγο αισιόδοξα. Ποια είναι αυτή η σκέψη ή η εικόνα που θα σε κάνει να χαμογελάσεις και να δεις λίγο πιο θετικά το αύριο;
Το άτακτο και συνάμα ατρόμητο χαμόγελο του γιου μου, όταν βρίσκεται στην αγκαλιά της υπέροχης γυναίκας μου. Μου δίνουν δύναμη και ηρεμία να αντιμετωπίσω ακόμη και τα πιο δύσκολα.

Ουρολοίμωξη;

Utipro Plus. Τελεία και παύλα!

Καινοτομία στη θεραπευτική προσέγγιση των ουρολοιμώξεων

Το Utipro Plus αποτελεί καινοτόμο αγωγή για τον έλεγχο των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος και την πρόληψη των υποτροπών, που προκαλούνται από παθογόνα βακτηρίδια, όπως το *E. Coli*. Το Utipro Plus μπορεί να χορηγηθεί με την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων των διαταραχών του ουροποιητικού συστήματος ή ως αγωγή πρόληψης των υποτροπών.

Το Utipro Plus δρα σε δύο επίπεδα:

- Χάρη στο συστατικό του, Xyloglucan Gelatine, δρα απευθείας στην πηγή του προβλήματος, μειώνοντας τον πληθυσμό των παθογόνων βακτηριδίων στο έντερο και αποτρέποντας τη μετανάστευσή τους στην ουροδόχο κύστη, όπου προκαλούν τις ουρολοιμώξεις.
- Και υποστηρικτικά στην ουροδόχο κύστη, όπου χάρη στα συστατικά του Hibiscus Sabdariffa και Propolis, μεταβάλλεται το pH των ούρων σε πιο όξινο, ελέγχοντας την ανάπτυξη βακτηριδίων μέσα σε αυτή.

Μπορεί να συγχορηγηθεί με αντιβίωση για την ταχύτερη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων σε περίπτωση λοίμωξης. Για την πρόληψη νέων υποτροπών, χορηγείται σε εύκολο δοσολογικό σχήμα του ενός καψακίου την ημέρα για 15 διαδοχικές μέρες τον μήνα. Δεν έχουν αναφερθεί ανεπιθύμητες ενέργειες ή αντενδείξεις, εκτός από σπάνιες περιπτώσεις αλλεργικών αντιδράσεων σε κάποιο από τα συστατικά του. Διατίθεται σε συσκευασία των 15 καψακίων.

Utipro Plus CE 0373

Συμβουλευτείτε τον **επαγγελματία υγείας** σας! **Ξέρει.**

Galenica a.e.

Τα μπολ του Βούδα

Η νέα διατροφική τάση για καλύτερη υγεία

Τα μπολ του Βούδα ή αλλιώς τα Buddha Bowls είναι η νέα διατροφική τάση για όσους αγαπούν την υγιεινή διατροφή και έχει ως "πρωταγωνιστές" τα φρούτα και τα λαχανικά σε αλμυρές ή γλυκές γεύσεις.

της **Έλενας Κιουρκτσή**

Η λογική στην οποία βασίζονται τα μπολ του Βούδα ενδεχομένως προέρχεται από Βουδιστές μοναχούς, αλλά σίγουρα έλκει την καταγωγή της από την παραδοσιακή Ιαπωνική κουλτούρα, που συσχετίζει το πνεύμα, το μυαλό και το σώμα με την τροφή και ονομάζεται Ōryōki, που σημαίνει "αρκετά". Με άλλα λόγια δίνει έμφαση στο να τρώμε μετριασμένη ποσότητα φαγητού -όσο χωράει ένα μπολ που έχει την στρογγυλή φόρμα της κοιλιάς του Βούδα (εξ ου και η ονομασία)- προκειμένου να αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση τροφής που αυξάνει το σωματικό βάρος και οδηγεί σε προβλήματα υγείας και σε συνθήκες κακής ποιότητας ζωής. Οι δάσκαλοι του Ζεν λένε πως το Ōryōki καλλιεργεί και το πνεύμα, ενισχύοντας αρετές, όπως η ευγνωμοσύνη, ο αλτρουισμός και η μετριοφροσύνη, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στη θετική σκέψη και στις ευγενικές πράξεις προς όλα τα ζώντα πλάσματα του πλανήτη.
Όλα αυτά θα αναρωτηθούμε μόνο και μόνο από ένα μπολ που περιέχει για παράδειγμα ταχίνι, κολοκυθόσπορους, αμύγδαλα και τσίλι;
Και γιατί όχι;

Θα χορτάσω με ένα… μπολ;

Ας μη πάμε μακριά, το "νους υγιής εν σώματι υγιεί" δεν είναι παρά μια πιο ολοκληρωμένη διατύπωση της φιλοσοφίας του Ōryōki και κατά επέκταση των μπολ του Βούδα. Γιατί στις σύγχρονες Δυτικού τύπου κοινωνίες η υπερκατανάλωση τροφής -και μάλιστα κακής ποιότητας- όπως συμφωνούν και οι ειδικοί της ψυχικής υγείας, εκτός από συνήθεια (τρόπος ζωής) στα πλαίσια της οικογένειας, σχετίζεται και με συναισθηματικές ανισορροπίες που αποζητούν παρηγοριά. Και αυτή προσφέρεται με τις έντονες παχυντικές γεύσεις στις οποίες ανταποκρίνεται ο εγκέφαλος (όπως με τη νικοτίνη) και προσφέρει στο αγχωμένο, καταθλιπτικό και αποξενωμένο σύγχρονο άνθρωπο μια ψευδαίσθηση καθησυχασμού και ικανοποίησης. Και επειδή ακριβώς είναι ψευδαίσθηση, διαρκεί λίγο και χρειάζεται συχνή επανάληψη χωρίς να δίνει λύσεις. Έτσι, ο τρόπος που σκεπτόμαστε και αισθανόμαστε αντικατοπτρίζεται στην τροφή μας και στο πώς την αντιμετωπίζουμε.
Στον αντίποδα, τα μπολ του Βούδα -που έχουν συνήθως μέγεθος που συμβολίζει το κεφάλι και τη σοφία του- μας υπαγορεύουν να γευόμαστε την κάθε μπουκιά αισθανόμενοι ευγνωμοσύνη για το από πού προήλθε η τροφή μας. Τρώγοντας "αρκετά" νιώθουμε απόλυτα ικανοποιημένοι πνευματικά και σωματικά, λόγω του μέτρου και όχι εξ αιτίας της υπερβολής που καταδεικνύει εσωστρέφεια,

Ένα μυαλό τι να σου κάνει;

NeuroAge™ NRG

Εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής που έχει ειδικά σχεδιαστεί για να **συμβάλει στην ενίσχυση της εγρήγορσης,** όταν χρειαστεί. Επιπλέον, βοηθά στη διατήρηση της λειτουργίας του εγκεφάλου και την ενίσχυση της μνήμης.

- **ΣΙΔΗΡΟΣ**[1]
  → Συμβάλλει στη φυσιολογική γνωστική λειτουργία.
- **ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ**[1]
  → Συμβάλλει στη φυσιολογική διανοητική απόδοση.
- **ΚΑΦΕΪΝΗ**[1]
  → Συμβάλλει στην ενίσχυση της εγρήγορσης και στη βελτίωση της συγκέντρωσης.
- **(L)-ΘΕΙΑΝΙΝΗ**
  → Συμβάλλει στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας.
- **ΟΥΡΙΔΙΝΗ**[2]
- **ΚΥΤΙΔΙΝΗ**[2]
- **(L)-ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ**[2]

1. Εγκεκριμένο Συστατικό efsa 2. Κλινικά Ελεγμένο Συστατικό

Συμπλήρωμα Διατροφής με σίδηρο και παντοθενικό οξύ. Διαβάστε τις «Οδηγίες Χρήσης» για τη συνιστώμενη δοσολογία. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.

Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 96836 / 7-11-2014

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

NeuroAge

Κρατά τη μνήμη σε εγρήγορση.

Αποκλειστικός Διανομέας για την Ελλάδα: **ELPEN Α.Ε. Φαρμακευτική Βιομηχανία**
Τμήμα **Consumer Health Care:** Λεωφ. Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 1865 347
Εθνικής Αντιστάσεως 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 459 920-1 | **www.elpen.gr, farmakeia@elpen.gr**

ELPEN 50 Χρόνια

Σε ποιους ενδείκνυται
Πολυάσχολους: Όταν δεν προλαβαίνουμε να μαγειρέψουμε ή θέλουμε να φάμε κάτι γρήγορα γιατί πεινάμε, τα μπολ του Βούδα είναι η πιο εύκολη και υγιεινή λύση.
Χορτοφάγους: Τα μπολ του Βούδα ταιριάζουν απόλυτα με τη φιλοσοφία τους. Αξίζει να σημειωθεί πως οι χορτοφάγοι χάρη στις διατροφικές τους συνήθειες έχουν μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου, κινδυνεύουν λιγότερο από τις χρόνιες παθήσεις και η συχνότητα καρδιο-αγγειακών επεισοδίων (έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο) είναι χαμηλότερη από τον υπόλοιπο πληθυσμό.
Σε όσους πάσχουν από δυσανεξία στη Γλουτένη:
Η δυσανεξία στη γλουτένη ή κοιλιοκάκη είναι μια νόσος του λεπτού εντέρου που προκαλείται από ένα συστατικό της γλουτένης, τη γλιαδίνη. Για αυτό, πέρα από τα μπολ του Βούδα που είναι ιδανικά για τη δίαιτά τους, θα πρέπει να αποφεύγουν τη κατανάλωση τροφών με γλουτένη (σήμανση στις ετικέτες στα προϊόντα "ελεύθερα γλουτένης").

μοναξιά και ανικανοποίητες επιθυμίες. Τέλος, επειδή τα συστατικά από τα οποία απαρτίζονται τα μπολ του Βούδα είναι πολύ υγιεινά για τον οργανισμό, αυτό φαίνεται όχι μόνο στη σιλουέτα, αλλά και στο χαμόγελό μας.

Συνταγές και οφέλη

Τα οφέλη για τον οργανισμό μας εξαρτώνται από τις τροφές που συνθέτουν το μπολ του Βούδα, εξηγεί ο Θεόδωρος Τσίγκρης MD,CD,RD, παθολόγος-κλινικός διατροφολόγος, μέλος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας (Ε.Ι.Ε.Π.) και μέλος της European Society of Lifestyle Medicine (ESLM).
Για παράδειγμα, ένα μπολ το οποίο περιέχει μείγμα από κινόα, λάχανο ωμό, ψητά λαχανικά, κάσιους και ταχίνι, εκτός από πλούσια γεύση, καλύπτει πάνω από το 200% των ημερησίων αναγκών σε βιταμίνη C. Επίσης, οι τροφές στο συγκεκριμένο μπολ περιέχουν το 1/3 του σιδήρου (στοιχείο που βοηθά στη μεταφορά οξυγόνου σε όλο το σώμα) της ημέρας.
Μια άλλη πρόταση είναι μπολ του Βούδα με ψητά λαχανικά, κινόα και αβοκάντο (ένα φρούτο που έχει αποδειχθεί ότι καταστέλλει την πείνα και μειώνει το λίπος της κοιλιάς που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης και φυτικές ίνες. Ή με κινόα, αβοκάντο, καλαμπόκι, ντομάτες και ελιές για ένα θρεπτικό αλμυρό πιάτο.
Σε κάθε περίπτωση, σύμφωνα με τον ειδικό, το μπολ του Βούδα ωφελεί, γιατί είναι χορτοφαγικό και χωρίς γλουτένη, περιέχει γλυκά και αλμυρά συστατικά, σύνθετους υδατάνθρακες και υγιεινά λίπη, γεγονός που σημαίνει ότι είναι η τέλεια αντιοξειδωτική πρόταση για οποιοδήποτε γεύμα της ημέρας.

Νόστιμοι συνδυασμοί

Ένα μπολ του Βούδα είναι ένας συνδυασμός σιτηρών (καστανό ρύζι, κινόα, κ.λπ.) και ένα τυχαίο μίγμα ψιλοκομμένα λαχανικά. Δεν έχει σημασία ποια λαχανικά θα χρησιμοποιήσουμε ή αν είναι μαγειρεμένα ή ωμά. Άλλωστε, είναι ίσως το πιο διατροφικά ισορροπημένο γεύμα με μείγμα υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λίπους και μικροθρεπτικών συστατικών.
Μπορούμε να ανανεώσουμε το περιεχόμενο του μπολ μας με ξηρούς καρπούς και σπόρους για τα "τσιμπολογήματα".
Μερικά μπολ του Βούδα μπορούν να περιέχουν, επίσης, αποξηραμένα φύκια και wonton πατατάκια. Οι δυνατότητες και οι συνδυασμοί είναι άπειροι. Μια άλλη εναλλακτική στους συνδυασμούς είναι το μπολ μας να περιέχει διάφορα χόρτα, ωμά ή ψητά λαχανικά, φασόλια και κινόα ή καστανό ρύζι με toppings, όπως ξηροί καρποί, σπόροι και σάλτσες για καλύτερη υφή και γεύση.
Τελικά, ανάλογα με τη συνταγή που θα επιλέξουμε να ακολουθήσουμε, το μπολ μας μπορεί να περιέχει ένα ολόκληρο… ουράνιο τόξο συστατικών με διάφορους τρόπους παρασκευής, αλλά η βασική ιδέα παραμένει πάντα η ίδια.

Ναι, αλλά με προσοχή
Τα παιδιά με μέτρο: Είναι φρονιμότερο να μην ακολουθούν μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή (υπάρχει κίνδυνος σιδηροπενίας) και να καταναλώνουν κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και γάλα. Ενίοτε μπορούν να απολαμβάνουν και κάποια συνταγή από τα μπολ του Βούδα, αλλά θα πρέπει τουλάχιστον να πίνουν μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος και να τρώνε οπωσδήποτε αυγά και όσπρια.
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης: Τα μπολ του Βούδα είναι εξαιρετικά, αλλά η έγκυος θα πρέπει να καταναλώνει και τροφές ζωικής προέλευσης, όπως επίσης και να συνεννοείται με τον γιατρό της όσο αφορά τα συμπληρώματα διατροφής (είτε είναι χορτοφάγος είτε όχι).
Προτάσεις από τον διατροφολόγο
Μπορούμε να ξεκινήσουμε να προετοιμάζουμε το γεύμα μας χρησιμοποιώντας μερικά ωμά φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως λάχανο ή σπανάκι -ή αν προτιμάμε να είναι ζεστό χρησιμοποιούμε κινόα ή καστανό ρύζι της επιλογής μας. Στη συνέχεια, "στρώνουμε" ένα στρώμα του μπολ με βραστά λαχανικά, όπως κύβους γλυκοπατάτας ή καρότα ή ωμά λαχανικά (π.χ. κόκκινο λάχανο, πιπεριές ή ντομάτες) και ελαιόλαδο με ξίδι.
Μπορούμε επίσης να ετοιμάσουμε ένα μπολ για πρωινό με ζεστό κινόα και πλιγούρι (ή ακόμα και ένα λινάρι) ή ένα πιο "κλασικό" με φρέσκα φρούτα, ξηρούς καρπούς ή σπόρους της επιλογής μας, καθώς και πουτίγκα με σπόρους chia για επιδόρπιο.
Ο τρόπος σερβιρίσματος που, επίσης, παίζει σημαντικό ρόλο στη σχέση μας με τη τροφή -μπορεί να είναι σε ένα ειδικό Βούδα μπολ (υπάρχουν και στο διαδίκτυο) για κάθε γεύμα, δηλαδή ένα απλό, καθαρό λευκό μπολ ή ένα μπολ με διάφορα χρώματα της αρεσκείας μας. Επίσης, αν θέλουμε να πάρουμε μαζί μας το φαγητό μας, μπορούμε για πρακτικούς λόγους να χρησιμοποιήσουμε κάποιο γυάλινο δοχείο.

Υψηλής Ισχύος Και Μέγιστης Καθαρότητας Ιχθυέλαιο

LAMBERTS®
THE PROFESSIONAL RANGE

Α.Π.Γ Ε.Ο.Φ: 16012/10.03.2005

- **Υψηλής Ισχύος (360mg EPA & 240mg DHA)** ανά κάψουλα
- **Ύψιστης καθαρότητας,** απαλλαγμένα από διοξίνες, βαρέα μέταλλα αντιβιοτικά, παρασιτοκτόνα ,PCB`s και PAH`s
- Εξαιρετικό προφίλ **ανοχής** και **βιοδιαθεσιμότητας**

Τα μοναδικά Ω-3 παγκοσμίως
5 πλής μοριακής απόστασης

Στοιχεία Επικοινωνίας

210-9329139/40, 210-9753450 | Green Import Ltd, Όθωνος 133, Άγιος Δημήτριος | www.greenimport.gr / www.lambertshealthcare.co.uk

Ρένα Μόρφη

"Όποιο στοιχείο μού αρέσει από άλλες εποχές, το εντάσσω στο παρόν μου"

Την γνωρίσαμε στο πλευρό του Φοίβου Δεληβοριά. Την αγαπήσαμε μέσα από την παρέα των Imam Baildi. Και είναι σίγουρο ότι θα την λατρέψουμε ως Σούλη Ανατολή, τη ζαργάνα του Παγασητικού. Η Ρένα Μόρφη κυκλοφόρησε τον πρώτο προσωπικό της δίσκο, συνεχίζοντας αυτό που ξεκίνησε η γιαγιά της Σούλη κάπου στο Βόλο τη δεκαετία του '50 κι έβαλε στοίχημα να μας ταξιδέψει στο μέλλον του παλιού, καλού, λαϊκού τραγουδιού. Και το κέρδισε. Με τη φωνή, τη σεμνότητα, τη φρεσκάδα της, αλλά και με αυτή τη μοναδική ικανότητα που έχει, να περιπλανιέται με ευκολία και αθωότητα στα όμορφα μουσικά στέκια του πριν και του τώρα.

Συνέντευξη στον **Θεόδουλο Παπαβασιλείου**

Λέω να μην ξεκινήσουμε με κλασικές ερωτήσεις, αλλά με λέξεις-φράσεις κλειδιά και τις εικόνες, τις σκέψεις, τα συναισθήματα που αυτές σου προκαλούν. Ας κάνουμε αρχή με το "Βόλος – Αθήνα"…
Ο Βόλος είναι από τις ομορφότερες πόλεις της Ελλάδας και όχι μόνο, με ιδιαίτερες συνήθειες και πολλές επιλογές. Μεγάλωσα σε μια ήσυχη γειτονιά μέσα στην πόλη, αλλά πολύ κοντά στη φύση. Εκεί, παρατηρούσα με πόση ένταση αλλάζαν οι εποχές. Από το χιόνι στους φράχτες, στα λουλούδια της αμυγδαλιάς και την ευωδία της πασχαλιάς μέχρι τα βύσσινα που μου λερώναν το φουστάνι, καθώς τα μαζεύαμε με τις χούφτες. Από πάντα, όμως, μετρούσα αντίστροφα την ώρα που θα έρθω στην Αθήνα. Λίγο το bullying στο σχολείο (που τα περισσότερα παιδιά ζήσαμε, απλώς τώρα μάθαμε πώς λέγεται), λίγο τα μεγαλοπιάσματα της φαντασίας μου, πάντα ήξερα ότι θα φύγω. Όχι για το Λονδίνο ή το Χόλιγουντ αλλά για την Αθήνα! 13 χρόνια μετά την πρώτη μου γκαρσονιέρα στο Παγκράτι, την βλέπω το ίδιο γοητευτική και μυστήρια.

Ιστορικό Αρχαιολογικό – Τραγούδι…
Είχα πονηρούς σκοπούς. Ήθελα να περάσω σε οποιαδήποτε σχολή στην Αθήνα ίσα για να έρθω εδώ, δεν με ένοιαζε τι. Καθώς όμως διάβαζα για τις Πανελλήνιες, η δομή και η ανάλυση της Ιστορίας με συνεπήρε και μόλις ένα μήνα πριν τις εξετάσεις κατάλαβα τι ήθελα στα αλήθεια να σπουδάσω. Αυτό που με εντυπωσιάζει είναι πόσο επαναλαμβανόμενες είναι οι συμπεριφορές και τα πάθη των ανθρώπων και πόσα λάθη θα αποφεύγαμε αν είχαμε βαθύτερη γνώση της Ιστορίας και του ανθρώπινου γένους. Τώρα η ιστορία και το τραγούδι φαινομενικά είναι ασυνάρτητοι τομείς, αλλά δεν είναι και τόσο. Το τραγούδι καταγράφει κι αυτό συναισθήματα και βιώματα με έναν μοναδικό, πολύ ζωντανό τρόπο και συνδέεται άμεσα με αυτή την ανάγκη για αποκωδικοποίηση της ανθρώπινης ψυχής.

Βούλα Πάλλα – Καίτη Γαρμπή…
Εδώ μπαίνουν κι άλλα: Ismael Rivera-Στέλιος Καζαντζίδης, Willie Colon-Βασίλης Βασιλειάδης, Beyoncé-Joni Mitchel, Tom Waits-Héctor Lavoe κι άλλες τόσες αντιθέσεις που αποτελούν τις επιρροές μου και μέσα στον δίσκο θα βρεις στοιχεία από όλους. Η ζωή είναι γεμάτη χρώματα, γεύσεις και διαφορετικές ιδέες, αλλά σαν έννοια είναι απόλυτα συμπαγής και ολοκληρωμένη. Αυτό έλειπε, να μην είναι και η μουσική!

Φοίβος Δεληβοριάς – Imam Baildi...
Δεν υπάρχει τίποτε πιο σπουδαίο σε ένα επάγγελμα από το να θαυμάζεις τους συνεργάτες σου κάθε μέρα και περισσότερο. Έχω μάθει τόσα πολλά κι από τους δύο και είναι πολύ σημαντικό που εξελισσόμαστε και δημιουρ-

γούμε μαζί αλλά και παράλληλα. Ο συνδυασμός Φοίβου στη σύνθεση και Imam στην παραγωγή του πρώτου μου δίσκου, απέβη εκρηκτικός και αισθάνομαι πιο τυχερή για αυτό, από ό,τι αν έπιανα το ενδέκατο Τζακ-ποτ!

Συναυλίες στην Ελλάδα - Συναυλίες στο εξωτερικό…
Ακόμα προσπαθώ να συνειδητοποιήσω, πόση αγάπη και αποδοχή έχουμε εισπράξει από τον κόσμο. Είμαι τόσο ευγνώμων για αυτό. Η αλήθεια είναι πως, όσα όνειρα και να έκανα μικρή, ποτέ δεν φανταζόμουν ότι θα τραγουδούσα σε 30 χώρες και βάλε και, μάλιστα, στα ελληνικά και πως το κοινό θα μας αγκάλιαζε τόσο ζεστά, όπου κι αν βρεθούμε, από την Τεχνόπολη και τα ελληνικά νησιά, μέχρι τα παγκόσμια φεστιβάλ και τα κλαμπ της Ευρώπης. Πολλοί μάς ρωτάνε πώς νιώθουμε που κάνουμε "διεθνή καριέρα". Καθόλου δεν μου αρέσει αυτή η λέξη. Καριέρα! Υπονοεί κάτι δεδομένο, κάτι κεκτημένο κι εμείς δεν το βλέπουμε καθόλου έτσι. Είμαστε η γενιά της Κρίσης, άλλωστε, τίποτε δε μπορούμε να θεωρήσουμε δεδομένο.
Κάθε πρόταση για συναυλία είναι μια καινούρια ευκαιρία για να επικοινωνήσουμε αυτό που κάνουμε και την υποδεχόμαστε με τον ίδιο ενθουσιασμό, οπουδήποτε κι αν είναι, είτε εντός είτε εκτός Ελλάδος.

Ρένα Μόρφη – Σούλη Ανατολή…
Εγώ και ο εαυτός μου! Κερασούλα θα με λέγανε, αν δεν αρνιόταν η γιαγιά μου να πάρω το όνομα της, γιατί προτιμούσε κάτι πιο "μοντέρνο". Υπάρχει η τάση της περσόνας στη μουσική και εξυπηρετεί κατά κάποιο τρόπο έναν παρορμητισμό. Ο πρώτος σόλο δίσκος της Beyoncé είχε τίτλο "I am Sasha Fierce" και ο David Bowie άφησε ιστορία με τον Ziggy Stardust. Να μην παρεξηγηθώ όμως! Δεν ταυτίζομαι με αυτούς τους καλλιτέχνες, ούτε αντιπαρατίθεμαι, προς θεού, απλώς δίνω παράδειγμα για κάτι που είθισται και έχει καλλιτεχνικό ενδιαφέρον, αν έχεις κάτι διαφορετικό να πεις.

Φαινομενικά έχεις μια σειρά αντιθέσεων στις επιλογές σου, που όμως αν τις προσέξεις, δένουν με κάποιο τρόπο και δημιουργούν μια πολύ λογική συνέχεια. Αγάπη για την ιστορία-αγάπη για το παλιό καλό τραγούδι. Ρένα Μόρφη, Αθήνα 2016-γιαγιά Σούλη Ανατολή, Βόλος δεκαετία του '50. Είναι σημείο αναφοράς για σένα η συνάντηση του παλιού με το νέο;
Νομίζω πως είναι αναπόφευκτο, αφού κανείς μας δεν "εφύτρωσε". Γεννιόμαστε με ρίζες και η οικογένεια σαν

σύστημα από μόνη της, αντιπροσωπεύει την συνύπαρξη του παλιού με το νέο και την φυσική εξέλιξη των υπαρχόντων γονιδίων.

Νιώθεις ότι έχεις γεννηθεί σε λάθος εποχή ή απλά θα ήθελες κάποια στοιχεία των προηγούμενων δεκαετιών να υπήρχαν και στις μέρες μας;
Δεν θα ήθελα με τίποτα να ζω σε άλλη εποχή. Ποτέ δεν ξέρεις αν θα σου ταίριαζε η πραγματικότητα του Πριν ή του Μετά, όσο έντονα κι αν τη φαντασιώνεσαι. Ωραία τα φουντωτά φορέματα και τα κομψά καπέλα, αλλά οι γυναίκες μέχρι πριν 20 χρόνια, ζούσαν σε αφόρητη καταπίεση με ελάχιστα δικαιώματα από αυτά που τώρα θεωρούμε αυτονόητα. Όποιο στοιχείο μου αρέσει από άλλες εποχές, το παίρνω και το εντάσσω στο παρόν μου, χωρίς ρετρολαγνεία απλά εμπνευσμένη από κάτι καταγεγραμμένο. Και αυτός ο δίσκος είναι η απόδειξη.

Ποιες διαφορετικές μουσικές ανάγκες σου καλύπτει η Σούλη Ανατολή και ποια στοιχεία του παλιού λαϊκού τραγουδιού σε γοητεύουν;
Οι Imam Baildi ασχολούνται με το παλιό ελληνικό τραγούδι όπως και με άλλα στυλ μουσικής, hip hop, ηλεκτρονική, balkan και άλλα, φτιάχνοντας αυτή τη μοναδική τους συνταγή που έχουμε αγαπήσει. Ο δίσκος "Σούλη Ανατολή" λειτουργεί κάπως σαν αρνητικό των Imam. Δηλαδή, αντί για παλιά τραγούδια με νέο ήχο, έχει καινούργια τραγούδια με μια αναλογική και ακουστική προσέγγιση που θυμίζει κάτι από το παρελθόν, έχοντας όμως κάτι πολύ φρέσκο αφού έχουν δημιουργηθεί από νέους ανθρώπους. Το βασικό στοιχείο που με γοητεύει στο παλιό λαϊκό και θέλω να κλέψω, είναι ο αυθορμητισμός. Μπορεί να είναι απλά φοβία μου, αλλά νιώθω ότι λείπει πολύ στις μέρες μας.

Πώς προέκυψε ο πρώτος δίσκος, αλλά και η επιλογή των συνεργατών;
Πρόκειται για μια ιδέα που είχα στο μυαλό μου πάνω από πέντε χρόνια και ωρίμαζε με διάφορες εμπειρίες, ταξίδια και ακούσματα.
Οι Imam Baildi με προέτρεψαν να το τολμήσω και σαν παραγωγοί απέδωσαν μαγικά αυτή τη σύλληψη. Τίποτα, όμως, δεν έγινε τυχαία από το πρώτο τραγούδι μέχρι το εξώφυλλο. Είναι ένας δίσκος βαθιά επηρεασμένος από το "Αιγάλεω city" του Ζαμπέτα και το Siboney της Αβάνα. Στάθηκα τυχερή που οι συνεργάτες που επέλεξα, κατανόησαν πλήρως την ιδέα και μοιράστηκαν μαζί μου ένα κοινό όραμα, χαρίζοντας σε αυτό το αστείρευτο ταλέντο τους. Αν παρατηρήσεις πόσο πετυχημένα έχουν μεταμορφωθεί οι δύο βασικοί δημιουργοί του δίσκου, ο Δημήτρης Μπαλογιάννης και ο Φοίβος Δεληβοριάς (ο οποίος γράφει πρώτη φορά για άλλον καλλιτέχνη) θα καταλάβεις τι εννοώ.
Ο Λάμπης Κουντουρόγιαννης είναι φαινόμενο στην ευκολία του να υιοθετεί διαφορετικά στυλ μουσικής, δίνοντας έναν μοναδικό ήχο σε αυτή τη δουλειά -καθώς εκεί που νομίζεις ότι ακούς καμένα μπουζούκια είναι ηλεκτρική κιθάρα.
Η συνεργασία μας με τον Κουβανό Κάρλος Μενέντεζ, έναν από τους καλύτερους περκασιονίστες στην Ελλάδα, υπήρξε καθοριστική για να προκύψει κάτι αυθεντικό και όχι προϊόν μίμησης ή λάθος εντύπωσης. Ο Ορέστης Μπενέκας με την φαρφίσα από την άλλη, που πρωταγωνιστεί σε πολλά τραγούδια της δεκαετίας του 60' και του 70', δημιούργησε σαν ήχος ένα ολόκληρο ρεύμα στην Ελλάδα, αφήνοντας μια πολύ σημαντική κληρονομιά στο ελληνικό τραγούδι. Η συνεύρεση αυτών των δυο μουσικών κόσμων ήταν αυτό που μας καθοδήγησε από την αρχή μέχρι το τέλος αυτού του δίσκου.

Η Σούλη θα προχωράει παράλληλα με τους Imam ή στοχεύει να γίνει φίρμα και να ακολουθήσει σόλο καριέρα;
Μα τι θες να πεις; Η Σούλη ήταν φίρμα, πριν βγει στο πάλκο! Μη τη βλέπεις που ξεκινάει ταπεινά... Η Ρένα, ωστόσο, ήταν, είναι και θα είναι αναπόσπαστο μέλος των Imam Baildi και έχουμε πολλά σχέδια ακόμη. Καλά να 'μαστε...

Τι υπάρχει στα σχέδια για το άμεσο μέλλον;
Οι Imam Baildi ετοιμάζουν καινούριο δίσκο και κάποιες επιλεγμένες εμφανίσεις στην Ελλάδα. Η Σούλη Ανατολή ετοιμάζει δύο ανεπανάληπτες βραδιές στο Tiki bar στις 7 και 14 Δεκέμβρη αλλά έχει κι άλλα σχέδια, τρελά, που θα τα μάθετε σύντομα. Για περισσότερες πληροφορίες και λεπτομέρειες, κάντε like στη σελίδα Rena Morfi-Souli Anatoli στο Facebook.

ANGELINI

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να "αποκτήσετε" κάποιον πόνο.
Και ένας απλός τρόπος να τον αντιμετωπίσετε.

Dicloplast έμπλαστρα

Αποδεδειγμένη αντιφλεγμονώδης και αναλγητική δράση στο μυοσκελετικό πόνο

- Δρα άμεσα στη περιοχή του πόνου
- Συνεχής ανακούφιση για έως και 12 ώρες
- Άοσμο

Dicloplast®
Diclofenac EP
Κολλάει εκεί που πονάει

www.pitsilidis.gr

ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΠΟΝΟ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ, ΤΟΠΙΚΕΣ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ, ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Να μην εφαρμόζεται σε τραύματα ή ανοικτές πληγές. Θεραπεία έως 2 εβδομάδες.
Το ΥΥΚΑ και ο ΕΟΦ συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

Μακιγιάζ

Κανόνες προετοιμασίας, εφαρμογής και αφαίρεσης

Όπως όλα, έτσι και το μακιγιάζ μας έχει τις δικές του νόρμες που ακολουθούν σειρά εμφάνισης για να κάνουν τη δική μας εικόνα να μοιάζει ιδανική!

Γράφει η **Άρτεμις Καράγιαννη**

Το μακιγιάζ μας είναι το άλλο πρόσωπο, αυτό που κάθε μέρα δείχνουμε στον έξω κόσμο. Ελάχιστες είναι οι γυναίκες που απαρνούνται την δύναμή του και αρκούνται μονάχα στα απαραίτητα, καθώς η πλειοψηφία επιλέγει αρκετά προϊόντα για να φροντίσει την εικόνα που θα τη συνοδεύει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ή και της νύχτας. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να δίνουμε σε μια τόσο καθημερινή διαδικασία τη βαρύτητα που της αρμόζει. Μάλιστα, όσο πλησιάζουν οι γιορτινές μέρες τόσο επαναφέρουμε στο τραπέζι τους κανόνες του μακιγιάζ που είναι τόσο σπουδαίοι για τις γιορτινές μας εμφανίσεις, αφού ένα λαμπερό make-up μπορεί να κάνει την εικόνα μας πραγματικά εντυπωσιακή. Ας δούμε ποια είναι η σωστή σειρά βημάτων που πρέπει να ακολουθούμε, ώστε να εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο το δώρο αυτό της κοσμητολογίας για κάθε μία από εμάς.

Έσω προετοιμασμένη

Η έννοια της προετοιμασίας του μακιγιάζ εισήλθε στη ζωή των γυναικών αρκετά αργά σχετικά με την ίδια τη διαδικασία του μακιγιάζ. Όσο περνούσαν τα χρόνια και η τεχνολογία των καλλυντικών εξελισσόταν, τόσο οι έρευνες έδειχναν πως το σωστό αποτέλεσμα δεν οφείλεται μονάχα στα καλά προϊόντα και στην καλή εφαρμογή, αλλά στην πρέπουσα προετοιμασία. Αυτό που σήμερα γνωρίζουμε και κρατάμε σαν κοινό μυστικό είναι ότι κανένα μακιγιάζ δε δείχνει το ίδιο και δεν κρατάει πολύ αν δεν έχουμε πάει ένα βήμα πίσω, στο τι κάναμε πριν το εφαρμόσουμε. Ο πρώτος κανόνας που παραμένει αδιάσειστος είναι πως το μακιγιάζ χρειάζεται άψογα ενυδατωμένη επιδερμίδα. Το δέρμα πρέπει να έχει δεχθεί την θρεπτική και περιποιητική δράση μιας ενυδατικής κρέμας, ώστε να μπορέσει να δεχθεί το foundation και να του επιτρέψει να απλωθεί όπως πρέπει σε κάθε σπιθαμή του. Ακόμα και οι πιο ευαίσθητες ή πιο ώριμες επιδερμίδες, τα δέρματα με ακμή ή με ουλές, κάθε περίπτωση γυναικείου δέρματος έχει ανάγκη από υγρασία για να μπορεί να δεχθεί άψογα το μακιγιάζ. Αυτό που πρέπει να ξεχωρίζει κάθε φορά είναι ποια ενυδατική ταιριάζει σε κάθε επιδερμίδα, καθώς οι ανάγκες διαφέρουν και ευτυχώς η αγορά μάς εξοπλίζει με τα ανάλογα προϊόντα. Η χρήση της ενυδατικής πρέπει να γίνεται λίγα λεπτά πριν το μακιγιάζ, με απαλές κινήσεις μέχρι να απορροφηθεί το προϊόν.

Έπειτα από την ενυδατική, σειρά έχει το primer. Πρόκειται για ένα μαγικό καλλυντικό που όσες γυναίκες το χρησιμοποιούν, δε μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτό! Η σύνθεση των Primer είναι τέτοια ώστε να λειτουργεί ως τέλειος καμβάς για την επιδερμίδα και να βοηθάει το μακιγιάζ να στρώνει και να διαρκεί περισσότερο. Η υφή του είναι ιδανική για να εισχωρεί στις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες και να τις γεμίζει, με αποτέλεσμα να μην "σπάει" το foundation και το concealer μας. Έτσι, το make up εφαρμόζεται άψογα και ανάλογα με την επιλογή του τύπου του primer υπάρχει και αντίσταση ενάντια στη λιπαρότητα, στην ξηρότητα, στην εμφάνιση των πόρων και σε άλλα προβλήματα της επιδερμίδας μας.

Εν ώρα δράσης

Αφού έχουμε προετοιμάσει την επιδερμίδα όπως πρέπει, περνάμε στο κυρίως πιάτο, την εφαρμογή. Ο τρόπος με τον οποίο θα εφαρμόσουμε τα προϊόντα στην επιδερμίδα μας θα έχει άμεση επιρροή στο αποτέλεσμα. Μια άχαρη τοποθέτηση σκιάς θα μας οδηγήσει σε μουτζούρα, ενώ μια βιαστική γραμμή eyeliner δε θα μας αφήσει ικανοποιημένες. Σημαντικό είναι, λοιπόν, να είμαστε συγκεντρωμένες και κάτω από άψογο φως -κατά προτίμηση ήλιου ή απλώς λευκό που πέφτει και από ψηλά- ώστε να μπορέσουμε να έχουμε το αποτέλεσμα που επιθυμούμε, χωρίς να "μπαλώνουμε" ή να πρέπει να το ξανακάνουμε. Σημαντική είναι, επίσης, η σειρά που θα επιλέξουμε να εφαρμόσουμε τα προϊόντα μας. Δεν ξεκινάμε από τα μάτια επειδή μας αρέσει περισσότερο να τα βάφουμε, καθώς αυτό έρχεται σε αντίθεση με την προτεραιότητα που έχει το foundation. Υπάρχει λόγος που η σειρά πρόσωπο-μάτια- μάγουλα-χείλη είναι η πιο σωστή και γι' αυτό οφείλουμε να ακούσουμε τους ειδικούς.

Ένας άλλος κανόνας που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι το πόσο καθοριστικά είναι τα πινέλα μας. Αν πρέπει να επενδύσουμε σε κάτι, αυτό είναι σε ένα καλό σετ πινέλων, καθώς και η πιο κακής ποιότητας σκιά ή ένα σπασμένο μας ρουζ εφαρμόζονται σαφώς καλύτερα όταν υπάρχει ένα πινέλο που το απλώνει όπως πρέπει. Δύο με τρία πινέλα γενικής χρήσης είναι μια αγορά που κάθε γυναίκα οφείλει να κάνει.
Επίσης, ένας κανόνας που πάντα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας είναι ότι η υπερβολή δεν είναι ποτέ αρεστή. Σε καμία περίπτωση το "πολύ" δεν ισοδυναμεί με το ωραίο, ακόμα και σε περιπτώσεις που υπάρχει ανάγκη να δράσουμε λίγο περισσότερο, όπως π.χ. με το ζήτημα της κάλυψης. Ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις το λίγο, αλλά σωστό και καλά εφαρμοσμένο, είναι η ιδανική λύση. Φυσικά, το ίδιο ισχύει και τις γυναίκες που θέλουν να νιώθουν όμορφες σε μεγαλύτερες ηλικίες, καθώς η πεποίθηση πως το περισσότερο μακιγιάζ κρύβει χρόνια είναι εντελώς λανθασμένη. Αντίθετα, ένα φυσικό λουκ με στοχευμένες κινήσεις, χωρίς πολλές ματ υφές και με καλά ενυδατωμένη επιδερμίδα έχει πάντα ένα όμορφο αποτέλεσμα.

Του Μακιγιάζ τα μεθεόρτια

Τα καταφέραμε υπέροχα και το μακιγιάζ μας έδειχνε άψογο για πολλές ώρες. Τι κάνουμε, όμως, μετά; Σίγουρα δεν κοιμόμαστε με αυτό και σίγουρα δεν κάνουμε μια πρόχειρη δουλειά για να το αφαιρέσουμε, εκτός αν είναι μια πολύ ιδιαίτερη περίπτωση. Αντιθέτως, κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να μην αφήσουμε ίχνος από make-up ή ρύπους στην επιδερμίδα μας και επιλέγουμε τους κατάλληλους συμμάχους σε αυτή την προσπάθεια. Αυτοί δεν είναι άλλοι από τα προϊόντα καθαρισμού που έχουμε διαλέξει για να υπηρετήσουν τη φροντίδα του δέρματός μας. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αγοράσουμε αυθαίρετα ένα καθαριστικό προσώπου, καθώς αυτό μπορεί να βλάψει την επιδερμίδα μας αντί να την ωφελήσει. Είναι σημαντικό να ακούμε τις ανάγκες του δέρματός μας και να σεβόμαστε τον τύπο του, επιλέγοντας την ιδανική υφή και σύνθεση. Ο δερματολόγος ή ο φαρμακοποιός μας θα μας βοηθήσει σε αυτό, αλλά ακόμα και μόνες μας, νιώθοντας το δέρμα μας, μπορούμε να διαλέξουμε από τζελ ή αφρό, από γαλάκτωμα ή νερό, το κατάλληλο για εμάς προϊόν. Οι ετικέτες και οι περιγραφές μάς βοηθούν πολύ να καταλάβουμε αν το ακνεϊκό μας δέρμα θα είναι ανεκτικό σε μια φόρμουλα ή αν μια υφή θα βοηθήσει την ξηρή μας επιδερμίδα. Αφού καθαρίσουμε το δέρμα μας, λοιπόν, πρέπει να του δώσουμε την τόνωση και έπειτα την ενυδάτωση που του χρειάζεται, εμπιστευόμενες μια λοσιόν που θα επαναφέρει το Ph και έπειτα μια ενυδατική φροντίδα -και ίσως εμπλουτισμένη με αντιγηραντικά συστατικά- για να κοιμηθούμε όπως πρέπει. Πολύ βοηθητικά είναι gadgets όπως οι βούρτσες καθαρισμού, ενώ οι καθαρές πετσέτες και μαξιλαροθήκες εννοούνται. Τέλος, να τονίσουμε ότι μαντιλάκια και άλλες πρόχειρες λύσεις είναι απλώς για ώρες ανάγκης, ενώ πλέον υπάρχει και η δυνατότητα να ξεβαφόμαστε, ενώ είμαστε μέσα στο ντους, με τα κατάλληλα προϊόντα!

1. **KORRES, Ελιξήριο νεότητας** με χρυσό κρόκο για αντιγήρανση και λάμψη.
2. **YOUTH LAB, Beauty Tool** βούρτσα καθαρισμού και ντεμακιγιάζ.
3. **dr.ORGANIC, Organic Royal Jelly Day Cream** για ενυδατωμένη και νεανική επιδερμίδα.
4. **EMBRYOLISSE, Lait Crème Concentre** κρέμα σε μορφή γαλακτώματος με 6 χρήσεις που λειτουργεί άψογα ως Primer.
5. **L'OREAL, Gold Obsession** Κραγιόν για υπέροχο χρώμα.
6. **SMASHBOX, Photo Finish Foundation Primer** για προετοιμασία του μακιγιάζ.
7. **NIVEA,** Ντεμακιγιάζ για μέσα στο ντους.

Για δυνατά και υγιή μαλλιά, νύχια και δέρμα, Skin, Nails and Hair από τη Solgar.

Αποτελεσματικός συνδυασμός βιταμινών, αμινοξέων και μετάλλων.
Η δική σου καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς.

Τα συστατικά του Skin, Nails and Hair (Βιταμίνη C, Ψευδάργυρος, Χαλκός) συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος.

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

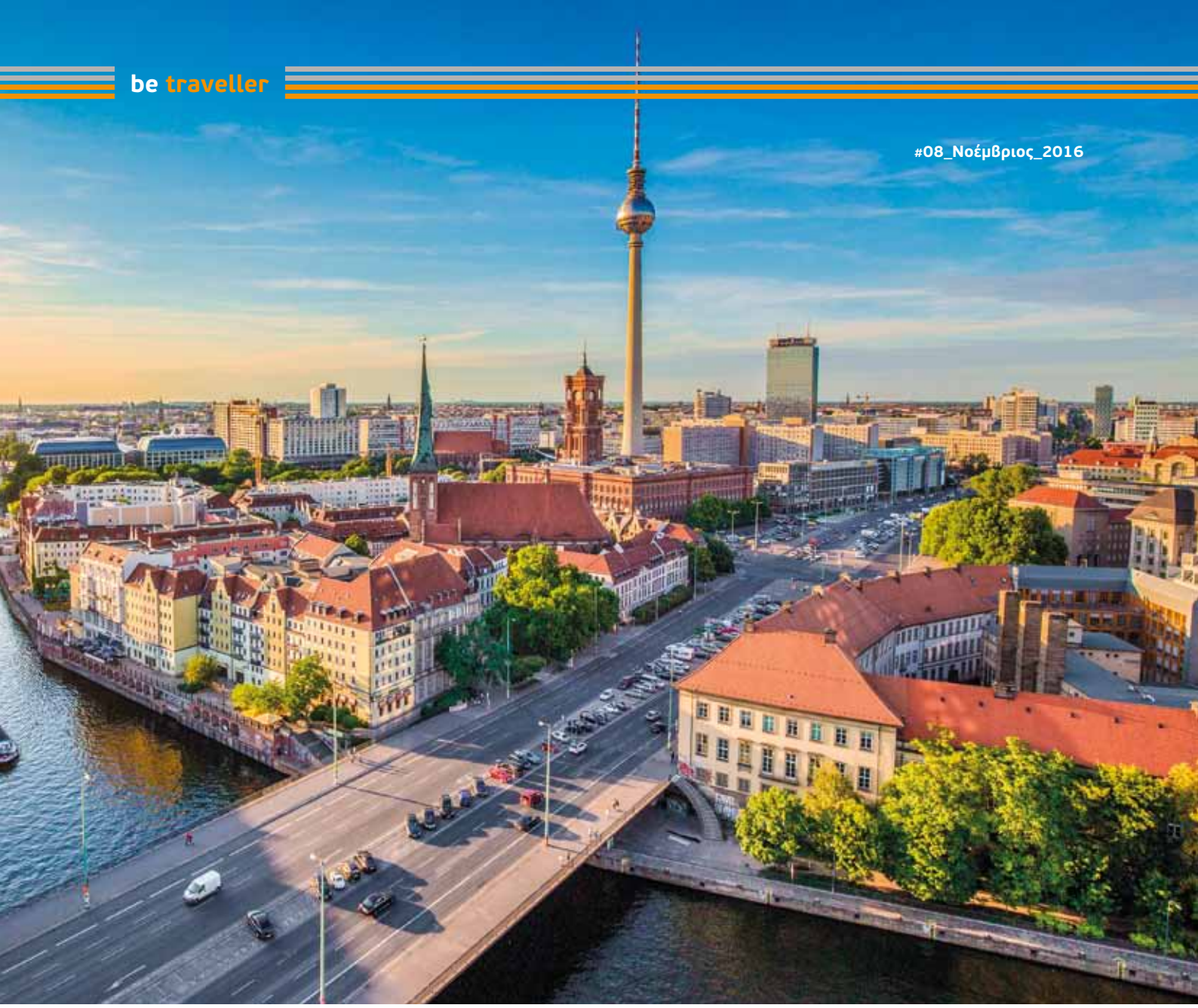
SOLGAR®
Since 1947

Το προϊόν κυκλοφορεί στην Ελλάδα αποκλειστικά από την ISOPLUS A.E. ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τ. 2310 028 668 • e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr healthyme.gr
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή. Αριθ. Πρωτ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 2285/13.01.2006

10 λιγότερο γνωστοί αλλά... νόστιμοι λόγοι να το επισκεφτούμε

Γνωστό για την καλλιτεχνική και πολυπολιτισμική του φύση, αποτελεί πόλο έλξης για εκατομμύρια επισκέπτες κάθε χρόνο. Ωστόσο, η γερμανική πρωτεύουσα συνιστά έναν "προκλητικό" προορισμό και για την ποικιλία ψυχαγωγίας και γεύσεων που προσφέρει.

της Έλενας Κιουρκτσή



Σημαντικό οικονομικό και πολιτισμικό κέντρο με πολυάριθμα μουσεία, πάρκα, θέατρα, πανεπιστήμια και αρχιτεκτονικά μνημεία, το πάλαι ποτέ σύμβολο του Ψυχρού Πολέμου είναι σήμερα μία από τις πιο ζωντανές πόλεις της Ευρώπης. Χαρακτηρίζεται από εντυπωσιακούς χώρους πρασίνου και προσεγμένες πλατείες, αλλά και άνετους δρόμους, που το καθιστούν ιδανικό για περπάτημα και περιηγήσεις.

Είναι πολύ πιθανό, όποιος επισκέπτεται τη γερμανική πρωτεύουσα, ειδικά για πρώτη φορά, να αναρωτηθεί αν βρίσκεται στο πρώην Δυτικό ή στο πρώην Ανατολικό Βερολίνο.

Και αυτό, γιατί τα κτίρια και οι άνθρωποι υπήρξαν δυο διαφορετικοί κόσμοι, που κλήθηκαν μετά από δεκαετίες να συμβιώσουν, μετά την πτώση του τείχους το Νοέμβριο του 1989 -και συνεχίζουν ακόμα να συνθέτουν ένα ανομοιογενές "παζλ", με τις όποιες διαφορές αλλά και ομοιότητές τους. Προσωπικά, δεν είμαι ο πλέον αντικειμενικός επισκέπτης-κριτής της πολύχρωμης όσο και ιδιαίτερης αυτής πρωτεύουσας, καθότι οι φορές που έχω βρεθεί εκεί ανά τακτά χρονικά διαστήματα είναι τόσες πολλές, που αποδεικνύουν την σχεδόν ερωτική εμμονή μου για αυτή την πόλη των αντιθέσεων.

Ανάμεσα στο παλιό και το καινούργιο

Από τα μοντέρνα γυάλινα κτίρια και τις αναπαλαιωμένες πολυκατοικίες του παρελθόντος έως τις μεγαλοπρεπείς μπαρόκ κατοικίες και από τα πολυπολιτισμικά εστιατόρια με τις διεθνείς κουζίνες έως τα τούρκικα "γυράδικα" και καφενεία, όλα υποδηλώνουν πως το Βερολίνο είναι ένας προορισμός, όπου ο επισκέπτης καλείται ανά πάσα στιγμή να ανακαλύψει το "νέο" στις συνοικίες του δυτικού τομέα, με τα μεγάλα εμπορικά κέντρα και τις πολυτελείς κατοικίες και το "παλαιό" στα καλά κρυμμένα "απομεινάρια" του ανατολικού τμήματος, με τις αναπτυσσόμενες γειτονιές, τον "εναλλακτικό" κόσμο και τα καλαίσθητα μπαρ και καφέ.

Σε κάθε περίπτωση, όποιος αποφασίσει να επισκεφθεί το Βερολίνο, καλό είναι να έχει υπόψη του πως δεν θα συναντήσει μια τυπική γερμανική πόλη, αυστηρή, άχρωμη, αφι-

λόξενη ή ψυχρή. Επειδή ακριβώς είναι ένα συνονθύλευμα λαών και πολιτισμών, εμπεριέχει τη ζεστασιά των κατοίκων της, που είναι ακόμα στοιχειωμένοι από την οδυνηρή σύγχρονη ιστορία, και αποπνέει το ελεύθερο δημιουργικό πνεύμα του γνήσιου και ανεπιτήδευτου.
Σε κάθε γωνιά του το Βερολίνο μπορεί να θυμίζει τη Γερμανία αλλά δεν είναι… επιμένουν όσοι ζουν σε αυτή τη πόλη. Το ίδιο μου είχαν πει δυο καλοί βερολινόπληκτοι φίλοι πριν από χρόνια, ο Φώτης και η Λένια, που με πρωτομύησαν στην ουσία αυτής της πόλης.
Αλλά, όπως είπαμε, επειδή η αντικειμενικότητά μου όσον αφορά το Βερολίνο είναι πλέον "πειραγμένη", μπορούμε απλά να προτείνουμε να δοκιμάσετε μια γνωριμία μαζί του λιγότερο "κλασική", να πάρετε (κυριολεκτικά και μεταφορικά) μια γεύση από τα στέκια που προτιμούν οι ντόπιοι και όσοι γνωρίζουν καλά την πόλη.
Στο Βερολίνο, λοιπόν, ας κάνουμε όπως οι… Βερολινέζοι.

10 λόγοι για ένα διαφορετικό Βερολίνο

1.Becketts Kopf: "Το κεφάλι του Μπέκετ" -όπως είναι στα ελληνικά το όνομα του μπαρ και αναφέρεται στον νομπελίστα θεατρικό συγγραφέα Σάμουελ Μπέκετ- είναι ένας μικρός μυστηριακός χώρος που μοιάζει με ακόλαστο privé club και σερβίρει τα πιο διάσημα κοκτέιλ στην Ευρώπη.
Οι μπάρμαν ντυμένοι στα μαύρα θυμίζουν αλχημιστές εν δράσει χρησιμοποιώντας ειδικά gadgets μπροστά στα μάτια μας, προκειμένου να επιτύχουν την τέλεια χημική σύσταση του ποτού μας. Και το σερβίρισμα είναι πραγματική ιεροτελεστία που, αν το έβλεπε ο Μπέκετ, θα περίμενε με ακόμα μεγαλύτερο ενθουσιασμό τον… Γκοντό.
Pappelallee 64, Prenzlauer Berg
Στάση U-Bahn: Eberswalderstrasse
www.becketts-kopf.de

2. Weltrestaurant Markthalle: Εδώ θα ταίριαζε ο τίτλος "Πεντανόστιμο σνίτσελ και παλιά δαντέλα". Σε ένα περιβάλλον με κλασική ξύλινη διακόσμηση σερβίρονται παγωμένες Γερμανικές μπύρες, αχνιστός καφές με χειροποίητα γλυκίσματα, αλλά το ατού είναι το σνίτσελ, όπως ποτέ δεν το έχουμε γευτεί (εκτός αν έχουμε βρεθεί στη Βιέννη). Το επίσης πολύ ωραίο είναι ότι κάθε πιάτο συνοδεύεται και από ένα πλατύ χαμόγελο.
Pücklerstraße 34, Kreuzberg
Στάση U-Bahn: Görlitzer Bahnhof
www.weltrestaurant-markthalle.de

3. Neues Ufer: Το στέκι του David Bowie -ο οποίος έμενε με τον Iggy Pop στα 70's δυο πόρτες παραδίπλα και ακόμα υπάρχουν στο γραμματοκιβώτιο του κτιρίου τα ονόματα τους- είναι ένα μικρό και ατμοσφαιρικό μαγαζί, για την ακρίβεια το πρώτο gay cafe που άνοιξε στο Βερολίνο στις αρχές του 1970. Τότε ονομαζόταν Anderes Ufer (η Άλλη Πλευρά) και στην πορεία πήρε το σημερινό του όνομα (η Νέα Πλευρά). Τους τοίχους κοσμούν φωτογραφίες του Λευκού Δούκα, το περιβάλλον είναι ζεστό και φιλικό και ο καφές και τα γλυκά σερβίρονται με πολύ μεράκι και καλή διάθεση.
Hauptstraße 157, Schöneberg
Στάση U-Bahn: Kleistpark
www.neuesufer.de

4. Absinth depot: Ή αλλιώς το Αψεντάδικο της... παρέας καθότι αποτελεί σημείο συνάντησης καλλιτεχνών και εναλλακτικών. Αν νομίζουμε ότι θα συναντήσουμε τον Μπωντλαίρ, τον Ρεμπό και άλλα καταραμένα ευφυή παλιόπαιδα, ενδεχομένως να έχουμε πάει στο σωστό μέρος. Μετά από ένα ποτηράκι αψέντι -σίγουρα μετά από δυο- μπορούμε να δούμε ό,τι θέλουμε, μέχρι και την πράσινη νεράιδα… με το ντέφι να γελάει και να μας γνέφει (κάτι σαν την Μαρίκα αλλά στο πιο ευρωπαϊκό). Το μαγαζί είναι ένα ψηλοτάβανο δωμάτιο ντυμένο με ανάγλυφη ταπετσαρία, όπου ακούγεται κλασική μουσική, και σερβίρει ή και

verisfield®

Ζητήστε το στα φαρμακεία

Μην αφήσετε την ονυχομυκητίαση να αποφασίσει τί θα φορέσετε...

Αντιμετωπίστε εύκολα και αποτελεσματικά τους μύκητες των νυχιών με λάκα νυχιών lakafin. Επιλέξτε εσείς τα παπούτσια που θα φορέσετε και μην αφήνετε την ονυχομυκητίαση να αποφασίσει για εσάς, μην επιτρέπετε στους μύκητες να κάνουν πάρτι στα νύχια των χεριών ή των ποδιών σας...

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Η χορήγηση του προϊόντος αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ατομικής υπερευαισθησίας και κατά τη διάρκεια της κύησης.

busybdesign.gr

lakafin®

TIOCONAZOLE

Λάκα ονύχων 28% β/β

12ml

Verisfield UK Ltd | Βύρωνος 8, 152 31 Χαλάνδρι | **T** 210 7475196 | **E** info@verisfield.gr | **www.verisfield.gr** | www.lakafin.gr

πουλάει τις καλύτερες μάρκες αψέντι που κυκλοφορούν στον κόσμο, καθώς και αξεσουάρ (σπάτουλες, κύβους ζάχαρης και fountains) για την προετοιμασία και το σερβίρισμα. Ακόμα και αν δεν σας αρέσει το αψέντι -σας θυμίζει νερωμένο ούζο- αξίζει να περάσετε από εκεί για την ατμοσφαιρικότητα του χώρου.
Weinmeisterstraße 4, Mitte
Στάση U-Bahn: Weinmeisterstraße
www.absinth-berlin.de

5. Ankerklause: Το αγκυροβολημένο -όπως υπονοεί το όνομά του- σε παραπόταμο του Spree καφέ μπαρ, είναι ένα μέρος πλασμένο για άφρο ή τζιβάτα μαλλιά και για όσους η soul και η funky μουσική δεν άφησε ποτέ τις καρδιές τους. Ο διάκοσμος θυμίζει μαούνα μετά από λήψη Lsd και ο κόσμος που το λατρεύει είναι από 5 χρονών μέχρι 95. Πάνκηδες, ροκάδες, οικογένειες, γηραιές κυρίες και κύριοι συνυπάρχουν αρμονικά και χωρίς προκαταλήψεις. Και επειδή τις Κυριακές το πρωινό (fruhstuck) στη Γερμανία είναι σαν πλήρες menu γεύματος το οποίο σερβίρεται μέχρι τις 3.30 το μεσημέρι (διότι έχει υπάρξει εύλογα ένα ξενύχτι την προηγουμένη), εγγυημένα αυτό που θα γευτείτε στο Ankerklause θα είναι το πιο groovy.
Kottbusser Damm 104, Kreuzberg
Στάση U-Bahn: Schönleinstraße
www.ankerklause.de

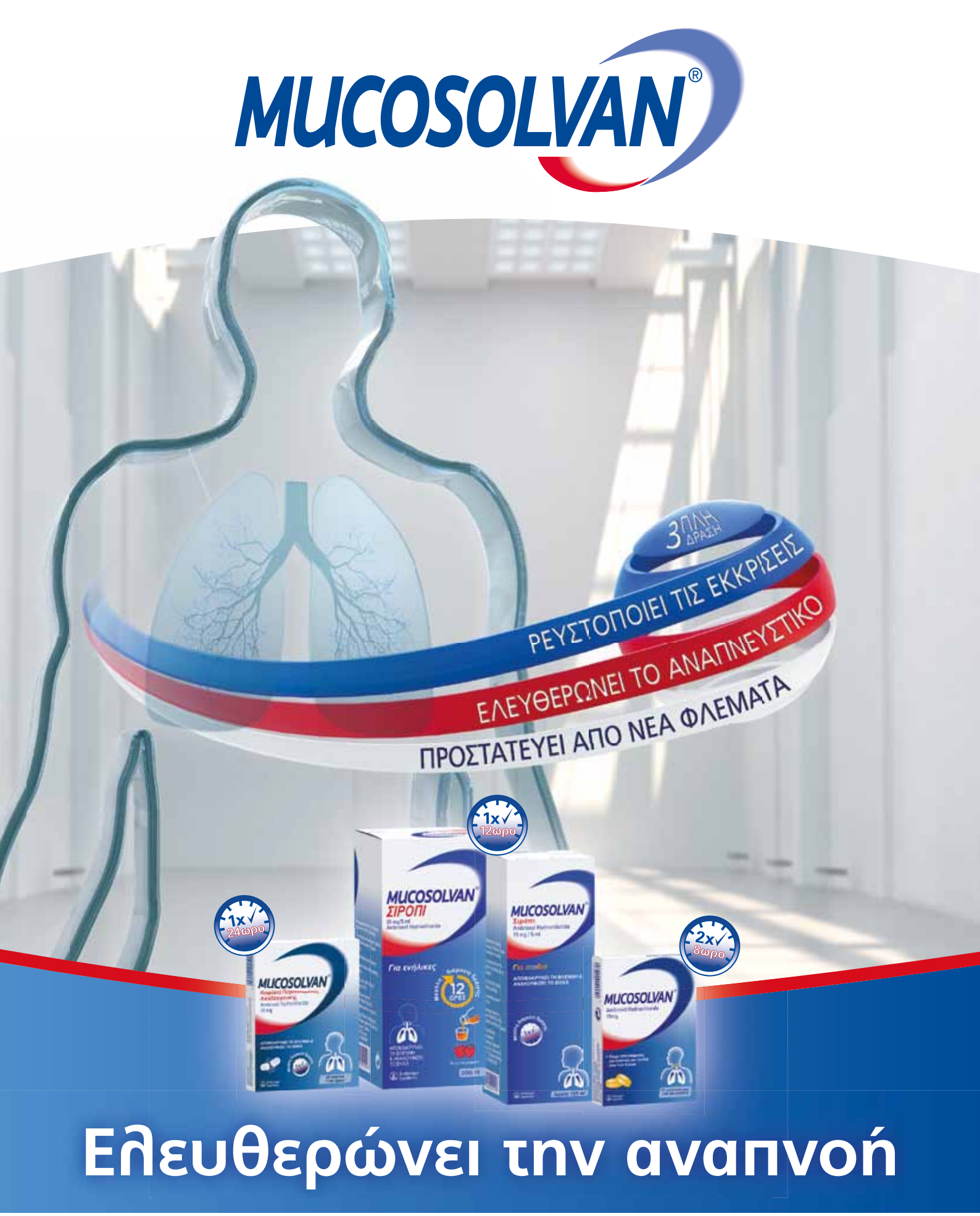
6. Yogi Ashram: Όσοι είναι οπαδοί της ινδικής κουζίνας θα ενθουσιαστούν με τα γευστικά πιάτα, την ποικιλία επιλογών και τον original φολκλόρ διάκοσμο. Εμβληματική φιγούρα ο ιδιοκτήτης που με το αψεγάδιαστο τουρμπάνι του και τα λευκά μακριά του γένια παραπέμπει περισσότερο σε γκουρού παρά σε εστιάτορα. Δεν υπάρχει περίπτωση να μην χαιρετίσει τον κάθε θαμώνα ξεχωριστά και να του χαρίσει ένα bollywood χαμόγελο.
Gabriel-Max-Str. 19, Friedrichschain
Στάση U-Bahn: Warschauer Strasse
www.yogiashram.de

7. Café Einstein Stammhaus: Το εσωτερικό του θα μπορούσε να είναι το σκηνικό από μαυρόασπρη ταινία με την Όντρεϊ Χέπμπορν και τον Κάρυ Γκραντ. Αριστοκρατικό, φινετσάτο και με ακριβή αισθητική αυτό το καφέ-ρεστοράν στεγάζεται σε ένα πανέμορφο νεοκλασικού τύπου κτίριο που παραδόξως επέζησε των βομβαρδισμών και φημίζεται για τον εξαιρετικό καφέ του, το περιβάλλον του, την αυλή του και, κυρίως, για το χειροποίητο strudel (μηλόπιτα) που προσφέρει. Ο Ταραντίνο ενθουσιάστηκε τόσο με την ομορφιά των χώρων, που μια σκηνή από το Άδοξοι Μπάσταρδη (Inglourious Basterd) γυρίστηκε σε αυτό το εντυπωσιακό καφέ.
Kurfürstenstraße 58, Charlottenburg
Στάση U-Bahn: Kurfürstenstr ή Nollendorfplatz
www.cafeeinstein.com

8. Tibet Haus: Αγαπημένο στέκι των Βερολινέζων και από τα πρώτα που άνοιξαν στην πόλη με θιβετιανή-νεπαλέζικη κουζίνα, προσφέρει περισσότερα από 45 πιάτα vegeterian, vegan αλλά και με κρέας ή ψάρι, καταπληκτικές σούπες και νοστιμότατα momo (ζυμάρι γεμιστό τηγανητό ή στον ατμό). Ο διάκοσμος είναι αναμενόμενα Βουδιστικός και ο Δαλάι Λάμα υποδέχεται τους θαμώνες στην είσοδο μέσα από το πάντα φρεσκοξεσκονισμένο κάδρο του.
Zossener Str. 19, Kreuzberg
Στάση U-Bahn: Gneisenaustraße

9. Scotch and Sofa in Berlin: Περισσότερο από 15 χρόνια σερβίρει σε ένα ζεστό και αναπαυτικό περιβάλλον που θυμίζει Βερολινέζικο καμπαρέ, τις καλύτερες μάρκες ουίσκι -όπως άλλωστε υποδηλώνει το όνομά του- υπό τους ήχους ροκ εντ ρολ και κλασικής ροκ μουσικής. Θεωρείται ένα από τα καλύτερα μπαρ στην Ευρώπη. Ωστόσο και οι… καναπέδες του αξίζουν.
Kollwitzstraße 1, Prenzlauer Berg
Στάση U-Bahn: Senefelderplatz
www.scotch-sofa.de

10. Bassy Cowboy Club: Ένας πραγματικά μοναδικός ναός της μουσικής που παραπέμπει σε σκηνικό του Almodovar, από το 1969 μέχρι σήμερα παίζει από Hot Jazz, Dirty Blues, Western Swing, Country, 50's black R&B, Rock'n'Roll, 60's Beat, early Soul, Sixties Garage Punk, Blues, Trash, Surf, Exotica και ό,τι ακόμα υπάρχει και μάλλον δεν το ξέρουμε. Τα live του είναι διάσημα και οι Dj's -ο μεγαλύτερος 74 ετών- παίζουν αποκλειστικά σε βινύλιο. Αγαπημένη λεπτομέρεια στο χώρο ένα πορτατίφ που βάση του είναι ένα λούτρινο yorkshire…
Schönhauser Allee 176A, Kollwitzkiez
Στάση U-Bahn: Senefelderplatz
www.bassyclub.com



Το Υπουργείο Υγείας και ο ΕΟΦ συνιστούν:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

Δεν πρέπει να χορηγείται ταυτόχρονα με αντιβηχικά.

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν (επιτέλους!), η πόλη φορά τα γιορτινά της (cliché…) και το κόκκινο μαζί με το χρυσό παλεύουν να διώξουν το μαύρο που μας περιβάλλει. Ας βοηθήσουμε και εμείς λίγο, ώστε τουλάχιστον την εορταστική περίοδο που είναι προ των πυλών, το μαύρο να ηττηθεί και ο Άη Βασίλης πάλι να 'ρθει… (κάνει και ρίμα για νέο χριστουγεννιάτικο άσμα της Γαρμπή…). Λίγα λαμπιόνια παραπάνω και λίγο glitter δεν έβλαψαν ποτέ κανέναν -εντάξει μην το παρακάνουμε κιόλας. Ίσως και η εξωτερική λάμψη να δώσει λίγο "φως" και πιο μέσα, εκεί που το χρειαζόμαστε όλοι, στην ψυχή μας. Ευκαιρία επίσης και για μια αγκαλιά. Είμαι σίγουρος ότι στους περισσότερους λείπει, τόσο το να δίνεις, όσο και να παίρνεις αγάπη. Και όχι τίποτα άλλο, τζάμπα είναι, μην το ξεχνάτε!

Όσο για τη μελαγχολία των Χριστουγέννων, αυτή θα την ξορκίσουμε με τις βόλτες μας στην πόλη, με συναντήσεις με φίλους, αγκαλιές, γιορτές (6/12 γιορτάζει και ο υποφαινόμενος, μη με ξεχάσετε), αγγίγματα και πολλά πολλά χαμόγελα. Προσδεθείτε και φύγαμε λοιπόν για τα καλύτερα!

Γυρνάει και γράφει *(& πλέκει τούλι για τον Χριστούλη)* **ο Νίκος Π.**

The Christmas Factory στην Τεχνόπολη: Πιο Χριστούγεννα από ποτέ!!

Το "The Christmas Factory" επιστρέφει για 4η χρονιά και μας περιμένει όλους μικρούς και μεγάλους με νέες εκπλήξεις, απίθανες προτάσεις για παιχνίδι και πολλά δώρα!
Τέσσερις φορές και έναν καιρό… στο κέντρο της Αθήνας... κατασκευάζονται τα πιο όμορφα Χριστούγεννα του κόσμου και τα παραμύθια γίνονται πραγματικότητα!
Ανανεωμένο, με νέα και ακόμα πιο γιορτινή διακόσμηση, λαμπερό και ζεστό, με ευφάνταστα εργαστήρια, απίθανα παιχνίδια, πεντανόστιμες λιχουδιές, συναρπαστικές εκδηλώσεις και το κυριότερο... με περισσότερα δωρεάν παιχνίδια που περιλαμβάνονται στο εισιτήριο εισόδου!
Το "The Christmas Factory" είναι εδώ ξανά για ατελείωτες ώρες διασκέδασης και χαράς!
"The Christmas Factory", ένας θεσμός της πόλης πλέον που έχει βάλει την Αθήνα τα τελευταία 4 χρόνια ανάμεσα στους κορυφαίους προορισμούς για την περίοδο των Χριστουγέννων, καθώς καταφέρνει να ενώνει το κομμάτι της ποιοτικής ψυχαγωγίας με την αληθινή διασκέδαση με πρωταρχικό στόχο η μοναδική αυτή εμπειρία να είναι προσιτή σε όλους. Κάθε χρόνο υποδέχεται μικρούς και μεγάλους επισκέπτες που καταφθάνουν από κάθε γωνιά της Ελλάδας και υπόσχεται κι αυτή τη φορά να ανατρέψει κάθε αρνητική διάθεση γεμίζοντας μας με θετική ψυχολογία και χαρά!
Όλοι έχουμε παραπάνω από ένα λόγο για να επισκεφτούμε και φέτος το υπέροχο αυτό εργοστάσιο και να γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα μαζί με αγαπημένους φίλους και παιδιά!

INFO
The Christmas Factory
Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων
Από 2/12/2016 - 2/1/2017
Τιμή εισιτηρίου: 5,50 €
Δευτέρα - Παρασκευή 2 εισιτήρια στην τιμή του ενός. Η προσφορά ισχύει έως και 23 Δεκεμβρίου
Προπώληση εισιτηρίων:
www.thechristmasfactory.gr
Εισιτήρια θα διατίθενται καθημερινά
στα ταμεία του "The Christmas Factory".
Περισσότερες πληροφορίες:
www.thechristmasfactory.gr
http://www.technopolis-athens.com

MARKE - Το νέο μας στέκι στην Γλυφάδα

Το νέο all day café bar Marke άνοιξε πριν λίγο καιρό στην καρδιά της Γλυφάδας και μας υπόσχεται μοναδικές στιγμές χαλάρωσης, ταξίδι στη χώρα του καλού καφέ αλλά και των μοναδικών cocktails. Το Marke έχει γίνει ήδη meeting point των κατοίκων των νοτίων προαστίων (και όχι μόνο) για το πρωί, το μεσημέρι αλλά και το βράδυ. Οι ιδιοκτήτες Γιώργος Μαρής και Ηλίας Κέρκενος (το όνομα του μαγαζιού προήλθε από την ένωση των επιθέτων τους!) αποφάσισαν να δημιουργήσουν με τη βοήθεια καλών συνεργατών και φίλων ένα ζεστό και φιλόξενο χώρο, με κύρια στοιχεία το ξύλο αλλά και το μέταλλο, το οποίο προσθέτει μια διαφορετική πινελιά στο χώρο. Είτε στον εσωτερικό χώρο με το βιομηχανικό στυλ είτε πλάι στον όμορφο κήπο είτε στο μεγάλο μπαρ με τον υπέροχο φωτισμό, ιδανικό για παρέες ή ακόμα για εταιρική συνάντηση, το Marke κρύβει πολλές γωνιές που σου δίνουν την ευκαιρία να απολαύσεις τον καφέ (από μοναδικά χαρμάνια του φημισμένου brand Taf), το χυμό, το τσάι, τη σαλάτα, αλλά και το γλυκό της ημέρας. Τις απογευματινές και βραδινές ώρες, ξεχωρίζει η ποικιλία των cocktails, όπως το The Harley Quinn, το Spicy Skinos, αλλά και το Pornstar. Παράλληλα, προσφέρεται και πλούσια ποικιλία κρασιών, τα οποία συνδυάζονται με πλατό τυριών και αλλαντικών, καθώς και σάντουιτς. Αναζητήστε τη μοναδικά ζεστή ατμόσφαιρα, την αυθεντικότητα, το όμορφο περιβάλλον και τη φιλικότητα των ιδιοκτητών και της ομάδας τους. Και για την Κυριακή το απόγευμα, τα πάρτι "ώπα Σάνδεϋ" με Ελληνική μουσική, αποτελούν την καλύτερη αφορμή για να κάνουν τις Κυριακές μας "όπως παλιά".

INFO

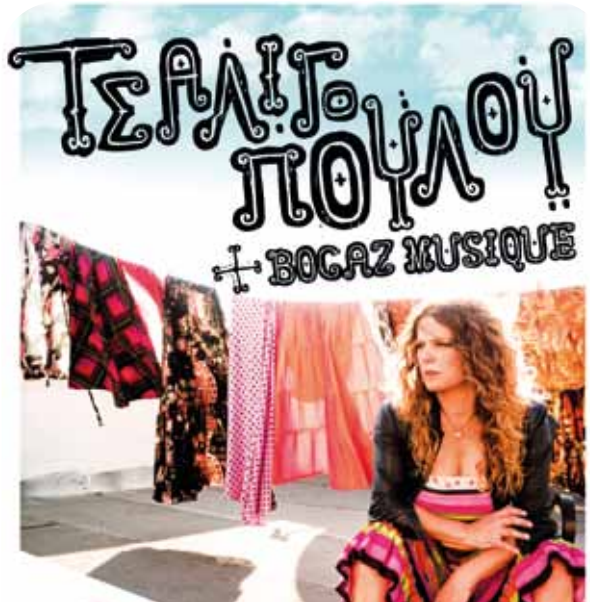
Marke
Διεύθυνση: Οδός Δημάρχου Αγγέλου Μεταξά 27-29, Γλυφάδα (εντός εμπορικού κέντρου Eurocenter),
τηλ.: 210-89.45.332
Social: https://www.facebook.com/Markecafebar

Η Ελένη Τσαλιγοπούλου και οι Boğaz Musique στη μουσική σκηνή ΣΦΙΓΓΑ

Είδαμε την Ελένη Τσαλιγοπούλου πέρσι και πραγματικά μας εντυπωσίασε με το κέφι, το νάζι και την εξωστρέφειά της. Για αυτό και φέτος ανυπομονούμε να την απολαύσουμε μαζί με τους Boğaz Musique στο κέντρο της Αθήνας, στη μουσική σκηνή "Σφίγγα"!
Από την Παρασκευή 2 Δεκεμβρίου και κάθε Παρασκευή και Σάββατο, η Ελένη Τσαλιγοπούλου και οι Boğaz Musique θα στήνουν στη σκηνή της Σφίγγας μια συναρπαστική μουσική γιορτή, γεμάτη από τραγούδια που όλοι έχουμε αγαπήσει, παρουσιασμένα με αριστοτεχνικά ανανεωμένο ήχο αλλά και καθηλωτικές ερμηνείες. Τραγούδια από την παράδοση, το ρεμπέτικο, το λαϊκό, τραγούδια μεγάλων δημιουργών, σύγχρονα και κλασικά, αλλά και ολοκαίνουργια τραγούδια από το νέο album της Ελένης και των Boğaz Musique που θα παρουσιαστούν για πρώτη φορά, όλα θα βρουν το χώρο τους στη μυστηριώδη Σφίγγα που μας έρχεται από τα παλιά...
Μία ζεστή, οικεία μουσική σκηνή που φιλοδοξεί αυτό το χειμώνα να γίνει το στέκι όσων αγαπούν το ελληνικό τραγούδι που μας συγκίνησε και μας καθόρισε.
Η Ελένη Τσαλιγοπούλου και οι Boğaz Musique στήνουν το δικό τους post πάλκο φέτος στο κέντρο της πόλης και σας προσκαλούν σε μία συναρπαστική, λυτρωτική μουσική εμπειρία!

INFO

Μουσική σκηνή ΣΦΙΓΓΑ
Κάθε Παρασκευή και Σάββατο από 2/12
Ακαδημίας και Ζωοδόχου Πηγής - Αθήνα
(είσοδος στον πεζόδρομο Κιάφας 13).
Τηλέφωνο κρατήσεων: 211-40.96.149, 6987-844.845
Τιμή εισόδου στο μπαρ: 15 € με μπίρα ή κρασί.
Οι πόρτες ανοίγουν στις 21:30.



Οι Πρίγκιπες (ONIRAMA) και ο Πρίγκιπας (Χρήστος Κυριαζής) στο Άνοδος Stage

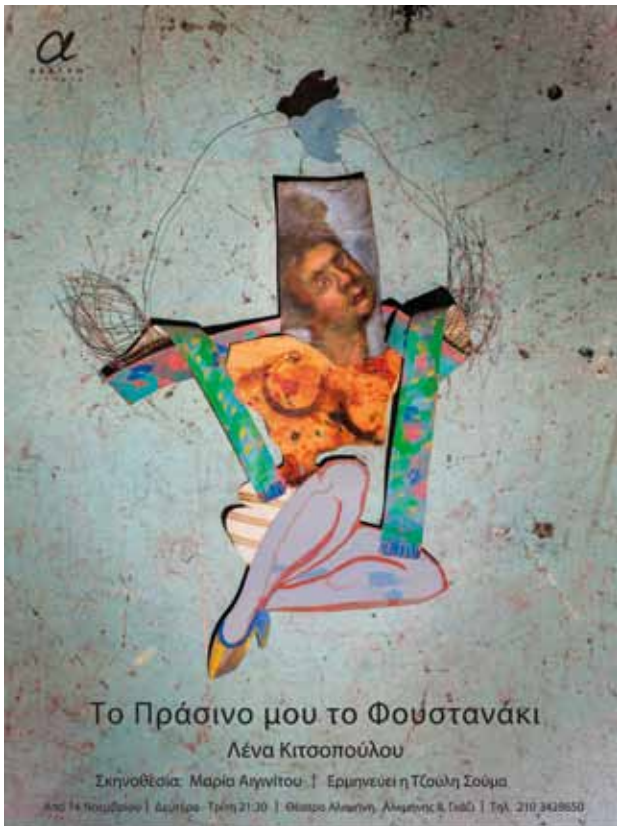
2009…Το "Άνοδος Stage" άνοιγε τις πόρτες του με οικοδεσπότες τους ONIRAMA. Εφτά χρόνια μετά, οι "πρίγκιπες" της ελληνικής ποπ επιστρέφουν στον ίδιο χώρο, έχοντας στις αποσκευές τους περισσότερες δισκογραφικές επιτυχίες, ξεχωριστές live εμφανίσεις και ταυτόχρονα το ίδιο κέφι, την ίδια χαρά αλλά και τον ίδιο ρομαντισμό. Ανανεωμένοι μουσικά, έχοντας φρεσκάρει τον ήχο τους με πνευστά και βιολί, οι ONIRAMA ετοίμασαν ένα πρόγραμμα-πάρτι.
Φέτος το χειμώνα, οι ONIRAMA υποδέχονται στη σκηνή της Ανόδου τον Χρήστο Κυριαζή, ο οποίος επιστρέφει ύστερα από 20 χρόνια απουσίας στη νυχτερινή διασκέδαση. "Έλα μωράκι μου", "Μου θυμίζεις τη μάνα μου", "Έχω κλάψει", "Τα τσιγάρα, τα ποτά και τα ξενύχτια", "Επιμένω" είναι μερικές από τις τεράστιες επιτυχίες του. Αυθεντικός καλλιτέχνης με τεράστια λαϊκή απήχηση, η οποία συνεχίζει να διαφαίνεται μέσα από την δυναμική και την διαχρονικότητα των τραγουδιών του. Όπως έχει πει και ο ίδιος, "γράφω αυτά που μου συμβαίνουν, το ότι αρέσει και σε άλλους πάει να πει πως δεν είμαι μόνος. Αποτυπώνω στο χαρτί ό,τι μου συμβαίνει κάθε μέρα. Την κατάλληλη στιγμή κάποια θα γίνουν τραγούδια!".
Ο Χρήστος Κυριαζής και οι Onirama συμπράττουν μουσικά με μια έμφυτη ροκ διάθεση που τους κάνει μοναδικά ταιριαστούς!
Στη σκηνή του Άνοδος ανεβαίνουν οι Stereo Soul,το γκρουπ του Θοδωρή Μαραντίνη από το X-factor που ξεχώρισε για τη βελούδινη φωνή του και τη μοναδική σκηνική του παρουσία, ο Alex Leon, διακεκριμένος παραγωγός και dj στην ελληνική dance μουσική και η πολλά υποσχόμενη Νατάσα Μηνδρινού.
Το Άνοδος Stage φέρνει την πρόταση φέτος στην διασκέδαση στήνοντας ένα πρόγραμμα που συνδυάζει την ατμόσφαιρα του club, της συναυλίας αλλά και της "ποπιουλαρ" διασκέδασης!

INFO
Anodos Stage
Πειραιώς 183, Αθήνα
Τηλ.: 210-34.68.100
Τιμοκατάλογος:
Εξώστης: Φιάλη ποτού απλή (κομπλέ) 130 € στα 4 άτομα.
Πλατεία: Φιάλη ποτού απλή (κομπλέ) 150 € στα 4 άτομα.
Είσοδος με ποτό ή μπίρα ή κρασί στο Bar 12 €.
Email: info@anodoslivestage.gr
Site: www.anodoslivestage.gr

"Το πράσινο μου φουστανάκι" της Λένας Κιτσοπούλου στο Θέατρο "ΑΛΚΜΗΝΗ"

Ένας άνθρωπος, όπως όλοι μας, μια γυναίκα, που δεν πείνασε ποτέ της, έχει φίλους, γνωστούς, συγγενείς, ζει μια φυσιολογική ζωή. Περιμένει να συμβεί κάτι μαγικό και σκαρώνοντας στίχους σε δεκαπεντασύλλαβο, ψάχνει την όμορφη θέα του κόσμου πάνω από τις ταράτσες των πολυκατοικιών. Ίσως χρειαστεί να ανέβει στα κάγκελα του μπαλκονιού, να σηκωθεί στις μύτες και να αφήσει τα χέρια.
Σε σκηνοθεσία Μαρίας Αιγινίτου.
Ερμηνεύει η Τζούλη Σούμα.

INFO
Θέατρο Αλκμήνη
Αλκμήνης 8, Γκάζι
Τηλέφωνο: 210-34.28.651
Ημερομηνία έναρξης: 14/11
Διάρκεια: 60 λεπτά
Ημέρες παραστάσεων: Δευτέρα και Τρίτη στις 21:30
Τιμές: κανονικό: 12, φοιτητικό/συνταξιούχων: 10, ανέργων: 5 €.



Είναι στιγμές που
κρατάς την αναπνοή σου
από δέος

GR/RESP/0077/14

Κάθε στιγμή και μία αναπνοή. Εδώ και 45 χρόνια, η GSK πρωτοπορεί στην αντιμετώπιση και θεραπεία των παθήσεων του αναπνευστικού. Με επίκεντρο τον ασθενή, προσφέρει εξατομικευμένες θεραπείες και καινοτόμα φάρμακα με σκοπό τη βελτίωση της καθημερινής ζωής των Ελλήνων ασθενών, επιτρέποντάς τους να κάνουν περισσότερα, να αισθάνονται καλύτερα και να ζουν περισσότερο.

Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Αθήνα, Τηλ.: 210 6882100 • www.gr.gsk.com

gsk

BREATHTAKING
INNOVATION

Johann Strauss Enseble - Βιεννέζικα Βαλς στη Χριστουγεννιάτικη Αθήνα

Ο Σύλλογος Οι Φίλοι της Μουσικής και η περίφημη Ορχήστρα Δωματίου Johann Strauss Ensemble υπό τη διεύθυνση του χαρισματικού βιολονίστα Russell McGregor μας προσκαλούν σε δύο λαμπερές συναυλίες το Σάββατο 10 και την Κυριακή 11 Δεκεμβρίου, που θα ταξιδέψουν το αθηναϊκό κοινό στη μαγευτική Βιέννη. Η ανθοστόλιστη σκηνή του Μεγάρου Μουσικής θα γεμίσει από τις μελωδίες και τους ρυθμούς της αγαπημένης βιεννέζικης μουσικής.
Με τα ωραιότερα βαλς, τις μελωδικές άριες και τις διάσημες πόλκες των συνθετών της οικογένειας Στράους και άλλων συγχρόνων τους, γιορτάζουμε τα Χριστούγεννα στην Αθήνα με άρωμα Βιέννης!
Σολίστ **Βασιλική Καραγιάννη,** σοπράνο
Η Ορχήστρα Δωματίου Johann Strauss Ensemble ιδρύθηκε το 1985 από τους εξαιρετικούς μουσικούς της αυστριακής Ορχήστρας Μπρούκνερ και πολύ γρήγορα απέκτησε διεθνή φήμη με περιοδείες σε όλες τις μεγάλες πόλεις της Ευρώπης (Παρίσι, Λονδίνο, Μαδρίτη, Ρώμη, Βρυξέλλες, Βερολίνο, Ζυρίχη, Αμβούργο, Ζάλτσμπουργκ, Βιέννη κ.ά.), στην Ιαπωνία, στη Ρωσία και στην Αυστραλία. Η ορχήστρα διακρίνεται για την πλούσια δισκογραφία της, ενώ από το 2003 διευθυντής της είναι ο βιολονίστας Russell McGregor.
Χαρακτηριστικό των συναυλιών του Johann Strauss Ensemble είναι η ερμηνεία της βιεννέζικης μουσικής με τον τρόπο που ο σπουδαίος συνθέτης και βιολονίστας Γιόχαν Στράους πρώτος καθιέρωσε, καθώς ήταν συγχρόνως ο σολίστ και ο διευθυντής της ορχήστρας ενθουσιάζοντας το κοινό με τη χορευτική και μελωδική μουσική του.

INFO

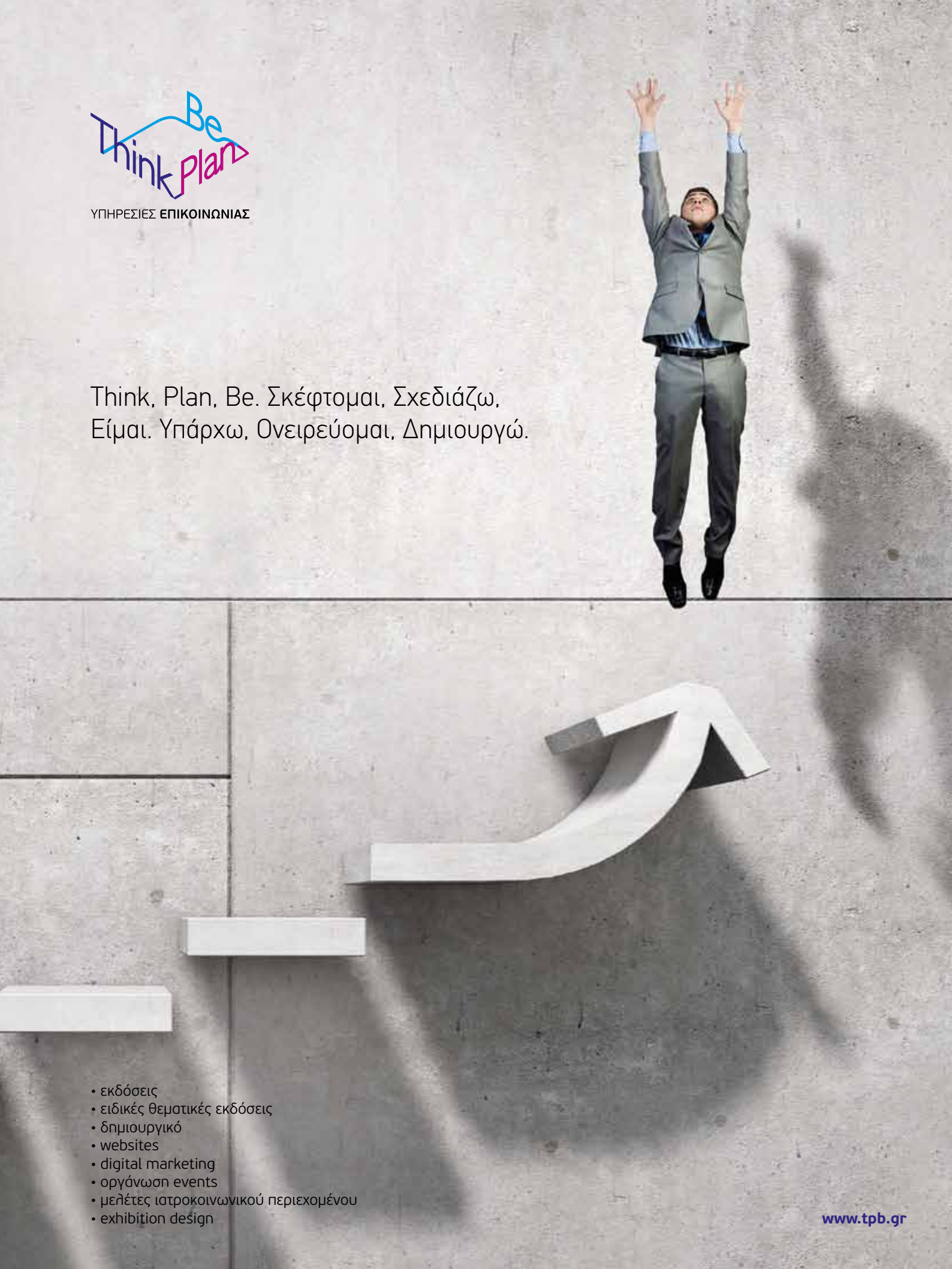
Μέγαρο Μουσικής Αθηνών
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης
Σάββατο 10 Δεκεμβρίου - ώρα 20:30
Κυριακή 11 Δεκεμβρίου - ώρα 19:00
Τιμές εισιτηρίων: 22 €, 28 €, 34 €, 40 € (Διακεκριμένη Ζώνη) • Ειδική τιμή: 16 € (Φοιτητές, άνεργοι, ΑΜΕΑ, 65+, πολύτεκνοι)
Πληροφορίες-κρατήσεις: 210-72.82.333, www.megaron.gr • Ομαδικές κρατήσεις: 210-72.82.367

Οι τρεις αδερφές για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Πορεία

Οι Τρεις Αδερφές, το τσεχωφικό έργο σε σκηνοθεσία Δημήτρη Τάρλοου, που παρακολούθησαν 15.000 θεατές το πρώτο τρίμηνο του 2016 και έλαβε πληθώρα διθυραμβικών κριτικών, συνεχίζει την επιτυχημένη του Πορεία στο ομώνυμο θέατρο και φέτος. Οι 15 ηθοποιοί καταθέτουν προσωπικά ρεσιτάλ ερμηνείας, ενώ τους τρεις πρωταγωνιστικούς ρόλους ενσαρκώνουν οι βραβευμένες Αλεξάνδρα Αϊδίνη, Ιωάννα Παππά και Λένα Παπαληγούρα.
Ο Αντόν Τσέχωφ έγραψε τις Τρεις αδερφές -ένα έργο για την προσδοκία- το 1901, στο γύρισμα του 20ου αιώνα.
Ο ίδιος ο συγγραφέας χαρακτηρίζει το έργο του "κωμωδία" και τους χαρακτήρες του "μπουφόνους", καθώς φέρνει κάθε έναν από αυτούς, κάθε τους ελπίδα, κάθε τους αγωνία, αντιμέτωπους με την πραγματικότητα, όπως αυτή σμιλεύεται αμείλικτα από το χρόνο.
Τα τέσσερα παιδιά ενός μορφωμένου στρατιωτικού, οι τρεις κόρες του και ο μοναχογιός του, "ξεμένουν" μετά το θάνατό του στον τόπο της τελευταίας του μετάθεσης, σε μια απομακρυσμένη και μονότονη πόλη της ρωσικής επαρχίας. Ο στενός πυρήνας της οικογένειας και των στρατιωτικών φίλων τους λειτουργεί ως μια "νησίδα πολιτισμού" για τα αδέλφια και διατηρεί ζωντανή την ελπίδα της επιστροφής στην ιδανική πόλη των παιδικών τους χρόνων, τη Μόσχα. Ωστόσο, η μικρή, ιδιότυπη κοινότητά τους φυλλορροεί μέσα στο χρόνο και την πραγματικότητα συμπαρασύροντας κάθε προσδοκία.

INFO

Θέατρο Πορεία
Τρικόρφων 3-5 & 3ης Σεπτεμβρίου 69, Πλατεία Βικτωρίας
Ημέρες & Ώρες Παραστάσεων: από 26/10 (έως 8/1) κάθε Τετ. στις 19.30, Παρ. Σαβ. Κυρ. στις 20.30
από 23/1 κάθε Δευτ. & Τρ. στις 20.30
Τιμές Εισιτηρίων: Τετάρτη: γενική είσοδος (λαϊκή) 15 €, φοιτητικό, νεανικό (κάτω των 22), ανέργων: 14 €, Παρασκευή έως Κυριακή: κανονικό 20 €, senior (άνω των 65): 17 €, φοιτητικό, νεανικό (κάτω των 22), ανέργων: 14 €.
Κρατήσεις-αγορά εισιτηρίων: www.poreiatheatre.com, www.viva.gr, 11876, Public, Παπασωτηρίου, Seven Spots, Ianos, Reload
Τηλ.: 210-82.10.991, 210-82.10.082


Think Plan Be
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Think, Plan, Be. Σκέφτομαι, Σχεδιάζω,
Είμαι. Υπάρχω, Ονειρεύομαι, Δημιουργώ.
• εκδόσεις
• ειδικές θεματικές εκδόσεις
• δημιουργικό
• websites
• digital marketing
• οργάνωση events
• μελέτες ιατροκοινωνικού περιεχομένου
• exhibition design
www.tpb.gr

Όσα πρέπει να γνωρίζουμε για την Οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα αντιπροσωπεύει τη συχνότερη πάθηση των αρθρώσεων σε παγκόσμιο επίπεδο. Πρόκειται για κλινικό σύνδρομο με κύριο χαρακτηριστικό το άλγος και την μειωμένη λειτουργικότητα των αρθρώσεων, το οποίο οδηγεί σε μειωμένη λειτουργία και ποιότητα ζωής των ασθενών. Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί χρόνια, εκφυλιστική, ρευματική πάθηση, η οποία αναπτύσσεται κυρίως στις περιφερικές αρθρώσεις (αρθρώσεις των άκρων), όσο και στις αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης. Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί μια από τις συχνότερες παθήσεις στον ενήλικο πληθυσμό, με τον επιπολασμό της νόσου να ξεπερνά το 13% στη χώρα μας, με βάση μελέτες του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογικών Ερευνών.

Παράγοντες κινδύνου

Διάφοροι παράγοντες κινδύνου έχουν κατά καιρούς ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση της οστεοαρθρίτιδας: η ηλικία, το φύλο, η παχυσαρκία, οι τραυματισμοί, ενώ φαίνεται πως σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το γενετικό υπόβαθρο στην ανάπτυξη της πάθησης. Η οστεοαρθρίτιδα εμφανίζεται τόσο σε άνδρες, όσο και σε γυναίκες: σε ηλικίες κάτω των 45 ετών, ο επιπολασμός της νόσου είναι υψηλότερος για τους άνδρες, γεγονός που αντιστρέφεται στις ηλικίες άνω των 45, όπου πλήττονται κυρίως οι γυναίκες.

Φαρμακευτική Αντιμετώπιση

Οι φαρμακευτικές προσεγγίσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με την κλινική εικόνα του ασθενή, ενώ επικεντρώνονται στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου και την αντιμετώπιση της συμπτωματολογίας. Η φαρμακευτική διαχείριση των συμπτωμάτων της οστεοαρθρίτιδας στη σύγχρονη ιατρική πρακτική επιτυγχάνεται με τις παρακάτω επιμέρους κατηγορίες σκευασμάτων:

- αναλγητικά και παυσίπονα (π.χ. παρακεταμόλη και ακεταμινοφαίνη),
- από του στόματος χορηγούμενα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ),
- τοπικώς δρώντα αναλγητικά, όπως είναι οι κρέμες και τα δερματικά διαλύματα μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (ΜΣΑΦ) και η καψαϊκίνη, σκευάσματα τα οποία εμφανίζουν υψηλό προφίλ ασφάλειας και ελάχιστες ανεπιθύμητες ενέργειες,
- η γλυκοζαμίνη, η οποία αντιμετωπίζει τα σημεία και τα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας, μειώνει τη δομική αποικοδόμηση που παρατηρείται στην άρθρωση, μειώνει το ρυθμό εξέλιξης της νόσου και ταυτόχρονα παρέχει ανακούφιση από το άλγος. Χαρακτηριστικό προϊόν της κατηγορίας είναι το **Glucosamil**, το οποίο περιέχει θειική γλυκοζαμίνη και αποτελεί θεραπεία πρώτης επιλογής για την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας καθώς:

  > Προστατεύει και επιβραδύνει την καταστροφή του χόνδρου ενώ βελτιώνει τη δυναμική των αρθρώσεων,
  > χρησιμοποιείται από τα χονδροκύτταρα ως πρώτη ύλη για την αναδόμηση της άρθρωσης για τη σύνθεση υαλουρονικού οξέος στο αρθρικό υγρό,
  > έχει επιπλέον αντιοξειδωτική δράση καθώς αναστέλλει την παραγωγή ελευθέρων ριζών οξυγόνου,
  > εμφανίζει ελάχιστες αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα και φέρει υψηλό προφίλ ασφάλειας (δεν εμφανίζει ανεπιθύμητες ενέργειες στο γαστρεντερικό σωλήνα όσο και στο καρδιαγγειακό σύστημα).
- ενέσιμες θεραπείες, όπως η έγχυση κορτικοστεροειδών και υαλουρονικού οξέος εντός της αρθρικής κάψας.

verisfield®

Ζητήστε το στα φαρμακεία

Απελευθερώστε τις κινήσεις σας και βελτιώστε την καθημερινότητά σας!

Μην επιτρέπετε στην οστεοαρθρίτιδα να εμποδίζει την καθημερινή σας δραστηριότητα. Η γλυκοζαμίνη επιδρά θετικά σε όσους πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα επιβραδύνοντας την εξέλιξη της νόσου και βελτιώνοντας τη λειτουργικότητα των αρθρώσεων.

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Η χορήγηση του προϊόντος αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ατομικής υπερευαισθησίας, καθώς και σε ασθενείς που πάσχουν από φαινυλκετονουρία λόγω της περιεχόμενης ασπαρτάμης.

busybdesign.gr

glucosamil®

GLUCOSAMINE SULFATE

Κόνις για πόσιμο διάλυμα σε φακελίσκους

1500 mg / φακελίσκο

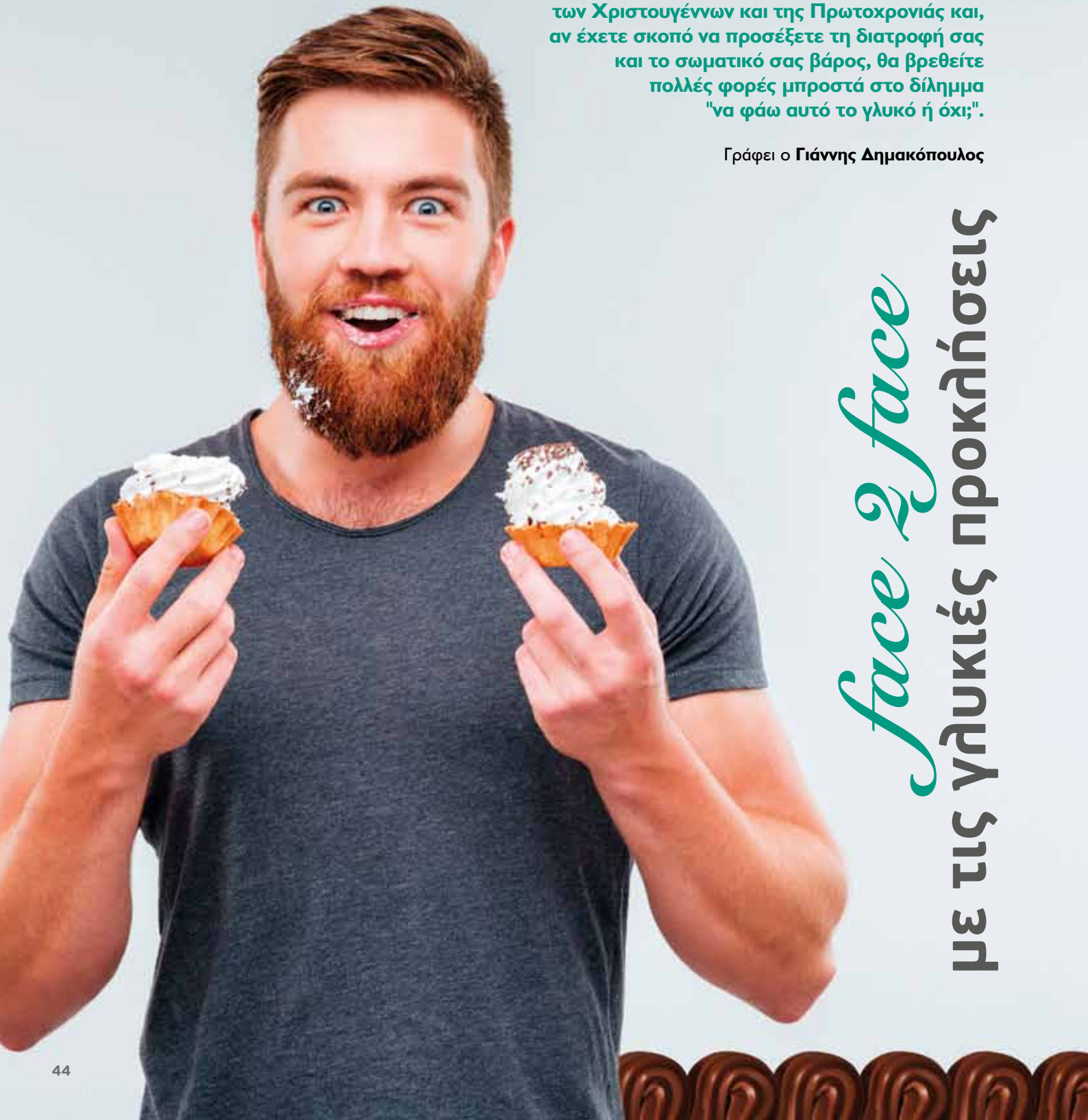
30 φακελίσκοι

Verisfield UK Ltd | Βύρωνος 8, 152 31 Χαλάνδρι | **T** 210 7475196 | **F** 210 7475197 | **E** info@verisfield.gr | **www.verisfield.gr**

face 2 face με τις γλυκιές προκλήσεις

Λίγες μόνο εβδομάδες απομένουν έως τα Χριστούγεννα και οι γλυκιές προτάσεις πληθαίνουν μέρα με την ημέρα. Πολλές ονομαστικές γιορτές προηγούνται και έπονται των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς και, αν έχετε σκοπό να προσέξετε τη διατροφή σας και το σωματικό σας βάρος, θα βρεθείτε πολλές φορές μπροστά στο δίλημμα "να φάω αυτό το γλυκό ή όχι;".

Γράφει ο **Γιάννης Δημακόπουλος**



Τα γλυκά κυκλοφορούν ελεύθερα και άφθονα αυτήν την περίοδο. Είτε έρχονται ως δώρο από φίλους που μας επισκέπτονται στο σπίτι είτε τα συναντάμε στα φιλικά σπίτια που εμείς επισκεπτόμαστε ή ακόμη και όταν σε κάποια έξοδό μας, απλά η όρεξη και η διάθεσή μας απαιτούν επιμόνως ένα επιδόρπιο!
Μπορείτε να καταναλώσετε το φαγητό (και το γλυκό σας) χωρίς ενοχές, αρκεί να αναπτύξετε μια εξατομικευμένη στρατηγική και να ακολουθήσετε μερικές απλές συμβουλές, έτσι ώστε να το απολαύσετε, αλλά παράλληλα να μην παρεκτραπείτε.

Καταναλώστε συνειδητά

Αντί να καταναλώσετε το γλυκό σας βιαστικά, επιλέξτε ένα γλυκό που σας αρέσει πολύ και προσπαθήστε να το απολαύσετε αργά δίνοντας χρόνο μεταξύ της κάθε μπουκιάς. Κατά αυτόν τον τρόπο είναι πιθανό να καταναλώσετε μικρότερη ποσότητα και να το απολαύσετε εξίσου.

Επιλέξτε ένα ζεστό ρόφημα μετά το φαγητό

Αντί να περάσετε από το φαγητό απευθείας στο γλυκό επιλέξτε ένα ζεστό ρόφημα μόνος σας ή μαζί με την παρέα σας, όπως για παράδειγμα τσάι ή καφέ. Θα παρατηρήσετε ότι ο χρόνος που θα περάσει απολαμβάνοντας το ρόφημά σας, μπορεί να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε πόσο χορτάτος είστε και να αποφύγετε το γλυκό.

Απολαύστε με μέτρο

Παρόλο που μπορείτε να καταναλώσετε γλυκά, θυμηθείτε πως θα πρέπει να αποτελούν μέρος ενός ισορροπημένου προγράμματος, έτσι ώστε να έχετε και όλα τα οφέλη που προσφέρει η διατροφή στην υγεία και την ευεξία μας.

Όταν καταναλώσετε γλυκά επιλέξτε εκείνα με τη μέγιστη δυνατή διατροφική αξία

Παρόλο που και τα μελομακάρονα αλλά και οι κουραμπιέδες αποδίδουν τις ίδιες θερμίδες, τα μελομακάρονα έχουν υψηλότερη διατροφική αξία, καθώς δεν περιέχουν ζωικό λίπος, ενώ έχουν τα ευεργετικά μονοακόρεστα λιπαρά από το ελαιόλαδο. Σε αντίθεση, οι κουραμπιέδες περιέχουν ζωικό λίπος λόγω του βουτύρου, καθώς και χοληστερόλη από τους κρόκους των αυγών. Το ίδιο ισχύει και για τη βασιλόπιτα, η οποία περιέχει αρκετό βούτυρο και αυγά. Ένα διαφορετικό παραδοσιακό γλυκό -οι δίπλες, ενώ περιέχουν αυγά περιέχουν και ελαιόλαδο (το οποίο όμως έχει τηγανιστεί κι έτσι περιορίζεται ο ποιοτικός του χαρακτήρας), κανέλα, καρύδια και μέλι τα οποία περιέχουν αντιοξειδωτικά.

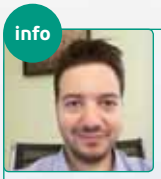
Σε περίπτωση που θέλετε να επιλέξετε κάποιο άλλο γλυκό, πέρα από εκείνα που αναφέρθηκαν, προσπαθήστε αρχικά να μην καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα. Επιλέξτε λιγότερο συχνά εκείνα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και βουτύρου. Μια καλύτερη επιλογή θα ήταν κάποιο γλυκό που συνδυάζει ξηρούς καρπούς, μαύρη σοκολάτα και φρούτα.

Για να είμαστε προετοιμασμένοι...

Γλυκό	Θερμίδες
Γαλακτομπούρεκο (1 τεμάχιο, 150γρ.)	320
Γαλατόπιτα (1 τεμάχιο, 150γρ.)	320
Δίπλα (1 τεμάχιο, 50γρ.)	150
Κανταΐφι (1 τεμάχιο, 100γρ.)	400
Καρυδόπιτα (1 τεμάχιο, 100γρ.)	280
Κέικ (1 φέτα, 50γρ.)	180
Κουραμπιές (1 τεμάχιο, 40γρ.)	180
Μελομακάρονο (1 τεμάχιο, 40γρ.)	150
Ραβανί (1 τεμάχιο, 100γρ.)	330
Σοκολάτα (1 τεμάχιο, 100γρ.)	550
Τάρτα φρούτων (1 τεμάχιο, 80γρ.)	180
Τούρτα σοκολάτα (1 τεμάχιο, 150γρ.)	543
Τσουρέκι (1 φέτα, 50γρ.)	190
Χαλβάς σιμιγδαλένιος (1 τεμάχιο, 90γρ.)	270

**Οι θερμίδες έχουν υπολογιστεί με βάση τους Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών της κ. Τριχοπούλου και διαφοροποιούνται ανάλογα με τη συνταγή και το μέγεθος της μερίδας.*

info



Γιάννης Δημακόπουλος

Ο Γιάννης Δημακόπουλος είναι Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Μεταβολισμού του University of Surrey (BSc Nutrition). Έχει μετεκπαιδευτεί στη κλινική διαιτολογία στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας της Ιατρικής Σχολής του King's College London, με υποτροφία από το National Health Service (MSc Dietetics). Συμμετέχει ως υποψήφιος Διδάκτορας στην Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής & Υγείας (ΠΑΜΕΔΥ), η οποία υλοποιείται από τη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διατηρεί το γραφείο του στην οδό Ηριδανού 6, στην Αθήνα.
www.dimakopoulosi.gr

Νιώθεις πραγματικά έτοιμος να σταματήσεις το κάπνισμα;

Είσαι χρόνια καπνιστής και πρέπει να το κόψεις για λόγους υγείας; Έχεις προσπαθήσει στο παρελθόν να απαλλαγείς από την "κακή" συνήθεια του καπνίσματος αλλά δεν μπόρεσες; Νιώθεις ότι δεν θα τα καταφέρεις ποτέ να σταματήσεις να καπνίζεις, αν και θα το ήθελες πολύ;

Γράφει η **Βασιλική Μαργέτη**

Είναι απόλυτα κατανοητό πόσο δύσκολο είναι να κόψει κανείς το κάπνισμα, αν και γνωρίζει τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει στην υγεία του. Η νικοτίνη είναι μια ουσία που δημιουργεί μια σχέση εξάρτησης του καπνιστή με το τσιγάρο. Βέβαια, η εξάρτηση αυτή γίνεται τόσο ισχυρή με τον καιρό, ώστε να επηρεάζει εξίσου επικίνδυνα τόσο την ψυχολογία όσο και το συναίσθημα του ατόμου.
Αυτός είναι ο λόγος που οι ψυχολόγοι-θεραπευτές θεωρούν απαραίτητη την **"ευαισθητοποίηση"** του ατόμου πριν εισέλθει στη φάση της αποχής από το κάπνισμα. Η φάση της ευαισθητοποίησης περιλαμβάνει την ψυχολογική προετοιμασία του ατόμου ενημερώνοντας για όλα όσα σχετίζονται με τη διακοπή του καπνίσματος και ενισχύει το κίνητρό του για τη μεγάλη αυτή απόφαση.

Οι παρακάτω πέντε (5) ερωτήσεις είναι αντιπροσωπευτικές της φάσης της ευαισθητοποίησης και παρέχουν στον ενδιαφερόμενο τις κατάλληλες πληροφορίες για να καταλάβει αν είναι πραγματικά έτοιμος να προχωρήσει στην επόμενη φάση, της διακοπής του καπνίσματος.

Ποιος είναι ο λόγος που θέλεις να σταματήσεις να καπνίζεις;
Αν μπορείς να απαντήσεις ειλικρινά και εύστοχα στην ερώτηση αυτή, τότε έχεις κάνει το πρώτο σημαντικό βήμα για την προσπάθειά σου. Είναι σημαντικό να έχεις δικό σου κίνητρο για να πετύχει η προσπάθειά σου. Αν δέχεσαι πίεση από κάποιον άλλο και δεν είναι δική σου η επιθυμία να προσπαθήσεις, τότε είναι πολύ πιθανό να μην τα καταφέρεις.

Πιστεύεις ότι οι αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος σε απασχολούν περισσότερο τώρα απ' ό,τι η ευχαρίστηση που νιώθεις όταν καπνίζεις;
Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται σε ένα βαθμό ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία τους, δεν αποφασίζουν να το κόψουν, διότι τους προσφέρει ευχαρίστηση και αυτό υπερτερεί. Για το λόγο αυτό, χρειάζεται να πιστέψεις βαθιά ότι μπορείς να ζήσεις ποιοτικά και ευχάριστα και ως μη-καπνιστής. Καλό θα ήταν να φτιάξεις μια λίστα με τα "υπέρ" και τα "κατά" του καπνίσματος (αποτυπώνοντας μόνο τη δική σου γνώμη) και να βρεις ποια από τις δυο υπερέχει για σένα.
Αντιλαμβάνεσαι τις αρνητικές συνέπειες που έχει το κάπνισμα στην υγεία σου;
Είναι αλήθεια πως όλοι σχεδόν οι καπνιστές γνωρίζουν για τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος, αλλά δεν κάνουν κάτι για να το σταματήσουν. Δηλώσεις του τύπου: "Αφού δεν καπνίζω πολύ", "Μα νιώθω μια χαρά", "Ξέρεις πόσους γνωρίζω που καπνίζουν χρόνια και είναι μια χαρά;" είναι επικίνδυνες και ανακριβείς. Η σοβαρή επιβάρυνση του οργανισμού από το κάπνισμα είναι αποδεδειγμένη και δεν χρειάζεται κανείς να νιώσει τα

πρώτα συμπτώματα για να ξεκινήσει να σκέφτεται πιο σοβαρά πώς θα προστατευτεί από αυτά.

Έχεις σκεφτεί πώς θα οργανώσεις ένα δικό σου "προσωπικό δίκτυο υποστήριξης";
Χρειάζεται να έχεις προετοιμάσει ένα πλάνο διαχείρισης των πιθανών επεισοδίων υποτροπής. Από τη στιγμή που θα αποφασίσεις να απέχεις από το κάπνισμα πρέπει να γνωρίζεις πώς θα αντιδράσει το σώμα σου, πόσο έντονη θα νιώθεις την ανάγκη για να καπνίσεις και πώς πρέπει να συμπεριφερθείς. Αν στην προσπάθεια αυτή έχεις υποστήριξη (από ψυχολόγο, φίλους ή οικογένεια), τότε είναι πιο εύκολο να αποφύγεις μια πιθανή υποτροπή.

Νιώθεις έτοιμος να κάνεις μια σοβαρή προσπάθεια διακοπής καπνίσματος;
Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να έχεις αποκτήσει μια καλή εικόνα του κινήτρου, της αποφασιστικότητας και της ετοιμότητάς σου. Είναι καλό να έχεις ένα πλάνο στο μυαλό σου για τη στιγμή που θα μπορείς να το ακολουθήσεις πιστά. Προετοιμάσου καλά και αφουγκράσου τις ανάγκες σου…
Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια μεγάλη πρόκληση και μπορεί να επιτευχθεί!
Αν είσαι σίγουρος ότι το θες πραγματικά και έτοιμος να προσπαθήσεις, πάρε την απόφαση!

info

Βασιλική Μαργέτη
Ανατολής 9-15, Νέα Ιωνία, Τ.Κ. 142-31,
(πλησίον ΗΣΑΠ), 3ος όροφος
Τηλ.: 210 2797653, e-mail: psymargeti@yahoo.com
website: www.psy-therapy.gr

Ένα "υγιές" σπίτι για υγιείς ενοίκους

Οι περισσότεροι από εμάς εύκολα αντιλαμβανόμαστε πως η καθαριότητα του σπιτιού εκτός από… μισή αρχοντιά, παίζει σημαντικό ρόλο για την υγεία μας. Και αυτό γιατί οι λοιμογόνοι παράγοντες και τα τοξικά τους προϊόντα ζουν στο φυσικό περιβάλλον μας και φυσικά στην κατοικία μας. Τι πρέπει, λοιπόν, να έχουμε υπόψη μας για τους ορατούς αλλά και αόρατους εχθρούς που φιλοδοξούν να συγκατοικήσουν μαζί μας;

Γράφει η **Έλενα Κιουρκτσή**

Οι στατιστικές δείχνουν πως είναι αρκετοί εκείνοι που συστηματικά "ξεχνούν" να ασχοληθούν με δουλειές του σπιτιού, παρότι για παράδειγμα αγχώνονται αντικρίζοντας τις στοίβες των άπλυτων πιάτων ή τα ψίχουλα στο χαλί...

Επομένως, καλό είναι να επικεντρωθούμε στα σημεία του σπιτιού όπου υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος μόλυνσης -ιδιαίτερα σε αυτά που έρχονται σε επαφή με τα χέρια μας.

Έμφαση πρέπει να δώσουμε στην κουζίνα, απολυμαίνοντας τις επιφάνειες προετοιμασίας του φαγητού -πριν και μετά την παρασκευή ενός γεύματος ή ενός σνακ- καθώς και τις επιφάνειες κοπής, όπως και τα σκεύη που χρησιμοποιούμε, εξηγεί ο Λοιμοξιωλόγος Χρήστος Κοσμίδης.

Επίσης, καλό είναι να απολυμαίνουμε τακτικά την τουαλέτα και να καθαρίζουμε τα πλακάκια και την κουρτίνα του ντους.

Επειδή πολλά μικρόβια που ευθύνονται για το κρυολόγημα ή τη γρίπη "αγαπούν" τα πόμολα στις πόρτες, τα τηλέφωνα και τις βρύσες, χρησιμοποιώντας ένα απολυμαντικό διάλυμα, απλά θα τα εξαλείψουμε. Συχνή απολύμανση χρειάζεται και αν έχουμε κατοικίδιο, διότι έτσι θα προστατεύσουμε και τη δική μας και τη δική του υγεία.

Είναι σημαντικό να σκουπίζουμε τακτικά τα χαλιά και τα δάπεδα με την ηλεκτρική σκούπα για να εξορίσουμε τη σκόνη και τα ακάρεα που ευθύνονται για αλλεργίες, κυρίως του αναπνευστικού, και να αερίζουμε σχολαστικά το σπίτι -ειδικά τώρα το χειμώνα.

Όσο αφορά στα απορρυπαντικά, καλύτερα να προτιμούμε τα μη τοξικά, τα φιλικά προς το περιβάλλον, γιατί όσα περιέχουν φώσφορο, χλωρίνες ή έχουν βάση το πετρέλαιο, μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμούς στο αναπνευστικό σύστημα και πονοκεφάλους.

Μια οικολογική προσέγγιση για να διατηρήσουμε τις αποχετεύσεις καθαρές και για να καταπολεμήσουμε μικρόβια και τυχόν κακοσμία που προέρχεται από τις σωληνώσεις, είναι μια φορά την εβδομάδα να ρίχνουμε ένα φλιτζάνι μαγειρικής σόδας μέσα στη λεκάνη, χωρίς να τραβήξουμε το καζανάκι για όσο το δυνατόν περισσότερες ώρες.

Άλλοι αόρατοι εχθροί

Σε αρκετές περιπτώσεις η μόλυνση του αέρα των εσωτερικών χώρων μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις, ερεθισμό των ματιών, του δέρματος, της μύτης, αναπνευστικά προβλήματα, ακόμα και ζάλη ή ναυτία, εξηγεί η Ανατολή Παταρίδου Χειρουργός–Ωτορινολαρυγγολόγος. Όλα αυτά μπορούν να οφείλονται

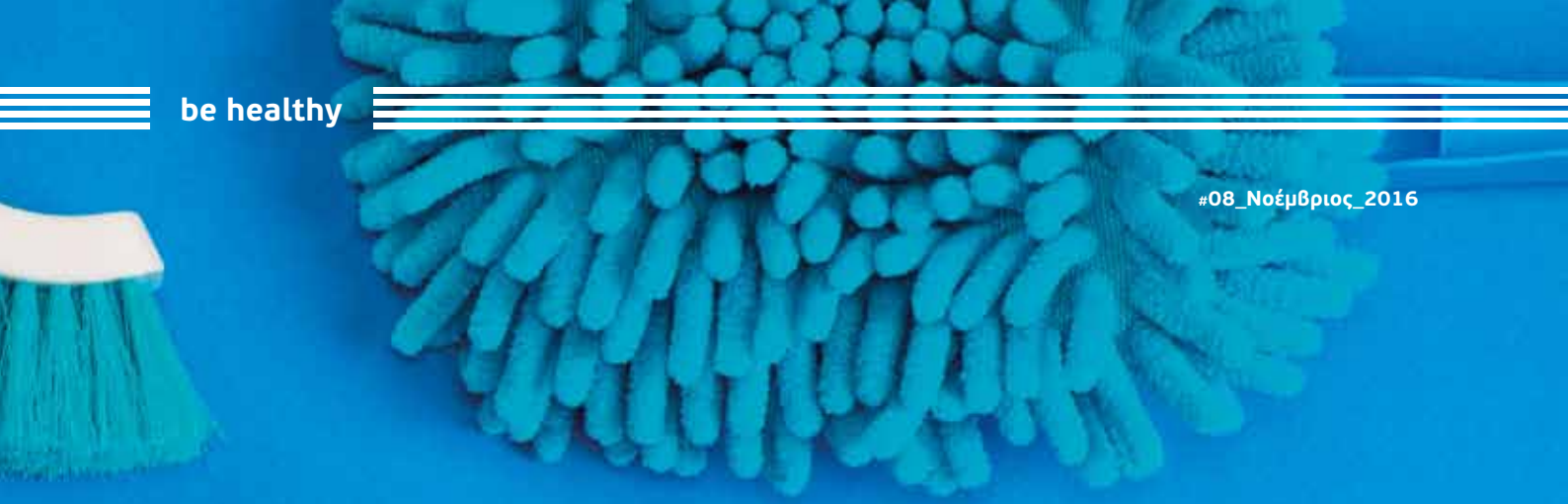
σε ακατάλληλα υλικά που υπάρχουν μέσα στο σπίτι ή αλλιώς στους "οικιακούς ρυπαντές". Πρόκειται για χημικές ουσίες, όπως το ραδόνιο που εκπέμπεται από τα οικοδομικά υλικά, τα τούβλα, τα πυρότουβλα, καθώς και τα υλικά από γρανίτη, όταν αυτά θερμανθούν. Συνιστά τη δεύτερη αιτία καρκίνου του πνεύμονα μετά το κάπνισμα. Ο καλός αερισμός των υπόγειων και των κοινόχρηστων χώρων, βοηθά ώστε να μειώνονται οι συγκεντρώσεις ραδονίου στους εσωτερικούς χώρους ενός κτιρίου, καθώς και η στεγανοποίησή του, ώστε να αποκλειστεί η διείσδυση ραδονίου από το έδαφος. Ο αμίαντος συνήθως υπάρχει στις μεγάλες επιφάνειες, τα μονωτικά υλικά, τα υλικά πυροπροστασίας, τα ελενίτ, τις στέγες ή τις πρόχειρες κατασκευές που συναντάμε σε εξοχικά ή ορισμένες αυλές. Ορισμένες φορές χρησιμοποιείται ως διαχωριστικό στα μπαλκόνια. Οι κατασκευές αυτές μπορεί να είναι επιβλαβείς, ειδικά όταν το υλικό βρίσκεται στην ατμόσφαιρα με τη μορφή σκόνης, και να είναι υπεύθυνες για ορισμένες αναπνευστικές παθήσεις. Αυτά τα υλικά δεν πρέπει να λιμάρονται, να πριονίζονται ή τρυπιούνται στην προσπάθεια να προσαρμοστούν μέσα σε διάφορα σημεία του σπιτιού. Ο αμίαντος βρίσκεται επίσης στο δίκτυο ύδρευσης και γι' αυτό είναι απαραίτητο το νερό να φιλτράρεται καλά πριν από την κατανάλωση στο σπίτι. Ο μόλυβδος υπήρχε παλαιότερα στα χρώματα οικιακής χρήσης που πλέον έχουν καταργηθεί. Όμως, σε παλιές κατασκευές μπορεί να υπάρχουν σημεία βαμμένα με χρώματα μόλυβδου.

Έτσι, συνιστάται να ξύνονται με μεγάλη προσοχή -γιατί η σκόνη που μαζεύεται είναι επίσης βλαβερή- και να βάφεται εκ νέου το οικοδόμημα με οικολογικά χρώματα. Άλλος επικίνδυνος ρυπαντής είναι η φορμαλδεΰδη, καθότι τοξική και ερεθιστική, ενώ προκαλεί ενοχλήσεις στα μάτια, τη μύτη και τους πνεύμονες. Την εκπέμπουν οι επιφάνειες των επίπλων, των διακοσμητικών επιφανειών και τα μονωτικά υλικά (νοβοπάν, κόντρα πλακέ, καπλαμάδες, MDF, μελαμίνες κ.λπ.) όταν θερμανθούν, ενώ υπάρχει και σε κάποιες μοκέτες. Καλό θα είναι τα υλικά αυτά να αντικατασταθούν με ξύλο ή να αλλάξει ο σχεδιασμός του σπιτιού, ώστε να μη χρησιμοποιούνται. Όσον αφορά στις μοκέτες, σε κάθε περίπτωση να προτιμούμε τις οικολογικές, οι οποίες εμπεριέχουν φυσικές κλωστικές ίνες και όχι συνθετικές.

Οι φυσικοί ιονιστές

Μπορεί τα φυτά εσωτερικού χώρου να έχουν περιορισμένες απαιτήσεις σε φροντίδα και περιποίηση, αλλά ένας ακόμη λόγος που τα κάνει ακόμη πιο ελκυστικούς συγκατοίκους είναι ότι λειτουργούν ως συστήματα καθαρισμού και ανανέωσης του αέρα, αφού απελευθερώνουν οξυγόνο και δεσμεύουν διοξείδιο του άνθρακα.

Όμως τα τελευταία χρόνια, προέκυψε ακόμα μια συνεισφορά τους για την οποία είναι κάτι παραπάνω από ευπρόσδεκτα στα σύγχρονα σπίτια. Μελέτες που ολοκληρώθηκαν με τη συμβολή της NASA και του Πανεπιστήμιου της Πενσυλβάνια, υποστηρίζουν πως η παρουσία των φυτών μέσα στο σπίτι μπορεί να αποτελέσει το "κλειδί" για την απαλλαγή του αέρα από χημικές ουσίες, οι οποίες αποδεδειγμένα απειλούν την υγεία. Το σίγουρο είναι ότι σε περιόδους ζέστης δροσίζουν την ατμόσφαιρα, ενώ τα φύλλα τους φιλτράρουν την ενοχλητική σκόνη που βρίσκεται στις μεγαλουπόλεις.



Επίσης, λειτουργούν και ως ρυθμιστές της υγρασίας του σπιτιού. Τέλος επιδρούν στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία και στον στατικό ηλεκτρισμό που προκαλούνται εξαιτίας των ηλεκτρονικών και ηλεκτρικών συσκευών που μας περιβάλλουν. Η επιλογή του σωστού φυτού εξαρτάται και από τις διαστάσεις του δωματίου -σε ένα μεγάλο δωμάτιο ταιριάζει ένα μεγάλο φυτό, ενώ σε ένα μικρό ένα φυτό που δεν εμποδίζει την κίνηση μέσα σε αυτό. Ο χώρος υποδοχής ευνοεί την παρουσία φυτών, καθώς αυτά συμβάλλουν στην ηρεμία και την ξεκούραση, ενώ δημιουργούν φιλόξενη ατμόσφαιρα.
Το μπέντζαμιν και οι βιγκόνιες είναι δύο δημοφιλείς και σίγουρες επιλογές, καθώς έχουν αρκετή αντοχή στην ημισκιά και προσαρμόζονται εύκολα. Το μπαμπού και ο πάπυρος ταιριάζουν τέλεια στο μπάνιο, αφού εκεί υπάρχει πολλή υγρασία. Το γραφείο είναι ίσως το δωμάτιο που έχει ανάγκη τα φυτά περισσότερο από κάθε άλλο, καθώς η ατμόσφαιρά του επιβαρύνεται από τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα που εκπέμπουν οι συσκευές. Τα φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των σπαθίφυλλων -όπως το γνωστό σπαθάκι με τα δίχρωμα γραμμικά φύλλα- είναι ότι πρέπει για το συγκεκριμένο χώρο.

Έχει σημασία:

- Ο νοτιοανατολικός προσανατολισμός του σπιτιού είναι σκόπιμος (όπως για τα υπνοδωμάτια) για παθητική θέρμανση τον χειμώνα, ενώ για χώρους όπως το σαλόνι, ο βορινός προσανατολισμός είναι κατάλληλος, καθώς αποφεύγεται η υπερθέρμανση το καλοκαίρι.
- Τα οικοδομικά υλικά να προέρχονται όσο τον δυνατόν περισσότερο από φυσικές πρώτες ύλες, χωρίς να έχουν υποστεί πολύπλοκη χημική επεξεργασία. Εάν είναι παλιά η οικοδομή, μπορούν να αντικατασταθούν τα κουφώματα, ώστε να αποφεύγεται η θερμική απώλεια.
- Να υπάρχει η δυνατότητα να κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι φρέσκος καθαρός αέρας.
- Να διαθέτει ηχομόνωση και μόνωση από την εξωτερική θερμότητα.
- Να είναι επιπλωμένο και εφοδιασμένο με είδη σπιτιού που έχουν οικολογικές προδιαγραφές.
- Να παράγει όσο το δυνατόν λιγότερα βλαβερά απορρίμματα, όπως είναι η εκπομπή διοξειδίου του άνθρακα από τη θέρμανση.

Σύμφωνα με το Φενγκ Σούι:

- Ο άνθρωπος και το περιβάλλον του πρέπει να εναρμονίζονται για τη δημιουργία χώρου με αφθονία ζωτικής δύναμης
- Τα κτίρια καλύτερα να βλέπουν προς τον Νότο, διότι είναι το πιο ευοίωνο σημείο του ορίζοντα (τα παραρτήματα της αγγλικής αλυσίδας Marks & Spencer στην Ανατολή, έχουν σχεδιαστεί με αυτή την αρχή)
- Τα απαλά χρώματα στους τοίχους, όπως γαλάζιο για το υπνοδωμάτιο, απαλό ροζ για το γραφείο και γήινα χρώματα για την κουζίνα, ισορροπούν σώμα και νου
- Δεν πρέπει να υπάρχουν καθρέφτες απέναντι από το κρεβάτι γιατί... κλέβουν και δυσχεραίνουν τον ύπνο
- Προσοχή στην τοποθέτησή τους: πολύ ψηλά προκαλούν δυσφορία, ενώ αν είναι χαμηλά, πονοκέφαλο.
- Αν υπάρχει δοκάρι πάνω από το κρεβάτι στο υπνοδωμάτιο, είναι πολύ πιθανό να δημιουργεί πεπτικά προβλήματα
- Αν μας αρέσει η ακαταστασία, η θετική ενέργεια δεν θα φτάσει ποτέ ως εμάς.

Εμβολιασμός παιδιών

Όσο νωρίτερα και σωστά, τόσο καλύτερα

Σύμφωνα με τα στοιχεία, κάθε χρόνο στη χώρα μας νοσηλεύονται με σοβαρή πνευμονιοκοκκική λοίμωξη 100 παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών ανά 100.000 πληθυσμού. Επιπλέον, το 40% των κρουσμάτων πνευμονιοκοκκικής μηνιγγίτιδας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας συμβαίνουν μέσα στο πρώτο έτος της ζωής τους. Τα παραπάνω στοιχεία καθιστούν αναγκαία την εγρήγορση των γονιών, οι οποίοι μπορούν και πρέπει να "αξιοποιούν" στο έπακρο τα ευεργετικά αποτελέσματα του εμβολιασμού. Γιατί ο σωστός και έγκαιρος εμβολιασμός αποτελεί την πιο δυνατή ασπίδα προστασίας για βρέφη και παιδιά.
Οι εμβολιασμοί ως μέσο προφύλαξης από λοιμώδη νοσήματα είναι από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους ελέγχου νόσων του ανθρώπου. Αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα στο πεδίο της Δημόσιας Υγείας και καθοριστικό μέσο για τη βελτίωση της κοινότητας.

Ο ρόλος των εμβολίων

Ο ρόλος των εμβολίων είναι να διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα το οργανισμού, ώστε να επιτυγχάνουν την άριστη ανοσοπροστασία από τους λοιμογόνους παράγοντες. Παράλληλα, επιδιώκεται τέτοιος προγραμματισμός, ώστε η προστασία να συνδυάζεται με την αποτελεσματικότερη εφαρμογή του προγράμματος. Ο σχεδιασμός του προγράμματος εμβολιασμών αποσκοπεί στην επιτυχή προστασία έναντι συγκεκριμένων λοιμώξεων, ήδη πριν από την ηλικία στην οποία τα νήπια κινδυνεύουν να νοσήσουν από αυτές, στην απλοποίηση σχήματός τους, στην ελαχιστοποίηση των επισκέψεων στον παιδίατρο και στην συμμόρφωση των γονιών σε αυτό. Τα χαρακτηριστικά των εμβολίων είναι η ασφάλειά τους, η μακρόχρονη προστασία, η επαγωγή κατάλληλων ουσιών και κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος και η πρακτικότητα στην εφαρμογή τους.

Και ο ρόλος των γονιών

Οι γονείς οφείλουν να ενημερώνονται για το Πρόγραμμα Εμβολιασμών και να συνεργάζονται αρμονικά με τον παιδίατρο τους για την τήρηση του εμβολιαστικού σχήματος. Είναι πρωταρχικά δική τους υποχρέωση να προσέχουν την ενημέρωση του βιβλιαρίου υγείας από τον παιδίατρο, να ρωτάνε για τη σωστή πρόληψη και να προγραμματίζουν επόμενους εμβολιασμούς. Ο σωστός εμβολιασμός είναι ασπίδα προστασίας της υγείας των παιδιών τους.

Μηχανισμός δράσης εμβολίων

Οι γνώσεις μας για τη "στρατηγική" που χρησιμοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα έναντι των λοιμογόνων μικροοργανισμών έχουν βελτιωθεί τα τελευταία χρόνια. Υπάρχει μεγάλη πρόοδος στην κατανόηση των μηχανισμών, που υπόκεινται στην ενεργοποίηση και τη δράση της ανοσιακής απάντησης. Αυτές οι γνώσεις έχουν συμβάλει και συνεχίζουν να συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη νέων και πιο αποτελεσματικών εμβολίων. Προοπτική είναι ο σχεδιασμός των εμβολιασμών, ώστε να επιτευχθεί αποτελεσματική και σταθερή ανοσοαπάντηση και ανοσολογική μνήμη. Τα εμβόλια προάγουν συγκεκριμένη ειδική ανοσοαπάντηση, η οποία προστατεύει έναντι συγκεκριμένης λοίμωξης για το μεγαλύτερο δυνατό χρονικό διάστημα.

Καμπανάκι κινδύνου για πνευμονιοκοκκική λοίμωξη για όλα τα παιδιά μέχρι 5 ετών

Βασικός εμβολιασμός στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών είναι ο αντιπνευμονιοκοκκικός εμβολιασμός. Ο πνευμονιόκοκκος είναι μικρόβιο που προκαλεί συνηθισμένες λοιμώξεις όπως πνευμονία, μηνιγγίτιδα και βακτηριαιμία, ιγμορίτιδα και μέση ωτίτιδα, που συνεπάγονται πολυάριθμες επισκέψεις σε γιατρούς και τεράστιο οικονομικό και κοινωνικό κόστος. Οι ηλικίες που κινδυνεύουν ιδιαιτέρα είναι παιδιά μικρότερα των 2 ετών (ιδιαιτέρα στις ηλικίες μεταξύ 6 και 12 μηνών). Άλλες ευπαθείς ομάδες είναι τα παιδιά μεταξύ 2 και 5 ετών που φοιτούν

Βάσει του Προγράμματος Εμβολιασμών, συνιστάται η χορήγηση του συζευγμένου πνευμονιοκοκκικού εμβολίου σε 4 δόσεις για τα παιδιά, αρχικά στον 2ο μήνα, στη συνέχεια στον 4ο και 6ο μήνα και μία επαναληπτική δόση μεταξύ 12ου και 15ου μήνα.

σε βρεφονηπιακούς σταθμούς, αλλά και οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με χρόνια νοσήματα ή ανοσολογικές διαταραχές. Στοιχεία από τη χώρα μας έδειξαν ότι κάθε χρόνο νοσηλεύονται με σοβαρή πνευμονιοκοκκική λοίμωξη 100 παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών ανά 100.000 πληθυσμού. Επιπλέον, σύμφωνα με την πανελλαδική καταγραφή του εθνικού κέντρου αναφοράς μηνιγγίτιδας το 40% των κρουσμάτων πνευμονιοκοκκικής μηνιγγίτιδας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας συμβαίνουν μέσα στο πρώτο έτος της ζωής τους.

Ο εμβολιασμός πρέπει να ξεκινά από 2 μηνών και να ολοκληρώνεται σωστά

Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός πως τα στοιχεία για τα ευεργετικά αποτελέσματα του εμβολιασμού έχουν γίνει αποδεκτά από το Υπουργείο Υγείας και όλα τα ασφαλιστικά Ταμεία αποζημιώνουν τη δαπάνη κατά 100% των εμβολίων που περιλαμβάνονται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών. Βάσει του Προγράμματος Εμβολιασμών, συνιστάται η χορήγηση του συζευγμένου πνευμονιοκοκκικού εμβολίου σε 4 δόσεις για τα παιδιά, αρχικά στον 2ο μήνα, στη συνέχεια στον 4ο και 6ο μήνα και μία επαναληπτική δόση μεταξύ 12ου και 15ου μήνα. Συμπεραίνουμε πως, για να επιτευχθεί ο στόχος, έχει ιδιαίτερη και καθοριστική σημασία οι εμβολιασμοί να αρχίζουν εγκαίρως στη βρεφική και νηπιακή ηλικία, όπως και να συνεχίζονται και να συμπληρώνονται στην παιδική ηλικία.

ΧΑΠ

Η "σιωπηλή νόσος"... φωνάζει!

Αποκαλείται "νόσος των καπνιστών" ή "σιωπηλή νόσος". Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια επιτίθεται ξαφνικά στον οργανισμό, συνήθως μετά την ηλικία των 40, αν και η καταστροφική της πορεία, έχει ξεκινήσει πολύ νωρίτερα. Η νόσος... φωνάζει με στοιχεία και αριθμούς και μας καλεί να προσέξουμε και να προλάβουμε...
Η ΧΑΠ είναι μια συχνή νόσος που μπορεί να προληφθεί και να θεραπευτεί. Χαρακτηρίζεται από εμμένουσα απόφραξη των αεραγωγών, που είναι συνήθως προοδευτική και σχετίζεται με έντονη χρόνια φλεγμονώδη αντίδραση των αεραγωγών και του πνεύμονα σε βλαβερά σωματίδια ή αέρια (προκαλείται κατά κύριο λόγο από το κάπνισμα). Οι παροξύνσεις της νόσου και τα συνοδά νοσήματα συνεισφέρουν στη βαρύτητα της ΧΑΠ σε κάθε ασθενή και στη συνολική θνητότητα.

Οι ανησυχητικοί αριθμοί

Η ΧΑΠ είναι σήμερα η τέταρτη αιτία θανάτου παγκοσμίως και υπολογίζεται πως είναι υπεύθυνη για το 5% περίπου όλων των θανάτων παγκοσμίως, ενώ έως το 2020 αναμένεται να αποτελεί την 3η αιτία θανάτου και την 5η αιτία αναπηρίας.
Αποτελεί σοβαρή αιτία νοσηρότητας και θνητότητας, αντιπροσωπεύοντας σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας σε ολόκληρο τον κόσμο που οδηγεί σε αυξανόμενες οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις.
Υπολογίζεται πως οι πάσχοντες ανέρχονται σήμερα στα 450-500.000.000 και στη νόσο αυτή οφείλονται πάνω από 3.000.000 θάνατοι ετησίως σε όλο τον κόσμο. Βρίσκεται στην πρώτη πεντάδα των δαπανών για την υγεία παγκοσμίως. Στην Ευρώπη το συνολικό ετήσιο κόστος που αφορά στη θεραπεία της ΧΑΠ αγγίζει τα 38,7 δισεκατομμύρια ευρώ.

Η παγκόσμια επίπτωση της ΧΑΠ στο γενικό πληθυσμό υπολογίζεται στο 10% σε ενήλικες άνω των 40 ετών. Το 50% περίπου των πασχόντων είναι ηλικίας κάτω από 65 ετών. Η επίπτωση της νόσου αναμένεται να αυξηθεί περαιτέρω τις επόμενες δεκαετίες, λόγω της συνεχιζόμενης έκθεσης στους παράγοντες κινδύνου (κυρίως κάπνισμα) και της γήρανσης του πληθυσμού.

Τα αίτια

Η ΧΑΠ είναι το αποτέλεσμα της συνεχούς έκθεσης σε παράγοντες κινδύνου για δεκαετίες. Συχνά, η επίπτωση της νόσου συνδέεται ευθέως με την επίπτωση της καπνιστικής συνήθειας, αν

και σε πολλές χώρες η εξωτερική, επαγγελματική και εσωτερική μόλυνση του αέρα (το τελευταίο αποτελεί αποτέλεσμα της καύσης ξύλου ή άλλων υλικών βιομάζας) αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου.
Η έκθεση αυτή προκαλεί έντονη χρόνια φλεγμονώδη αντίδραση των αεραγωγών και του πνευμονικού παρεγχύματος, με αποτέλεσμα να αναπτύσσεται εμμένουσα απόφραξη των αεραγωγών που είναι συνήθως προοδευτικά επιδεινούμενη.

Τα συμπτώματα

Τα συχνότερα συμπτώματα της νόσου είναι ο βήχας, η αυξημένη απόχρεμψη, το "φούσκωμα" και η δύσπνοια στην κόπωση. Σε πιο προχωρημένα στάδια ο ασθενής μπορεί να παρουσιάζει συριγμό, κυάνωση, καθώς και συστηματικές εκδηλώσεις, όπως καχεξία, μυϊκή αδυναμία, οστεοπόρωση, κατάθλιψη, αναιμία χρόνιας νόσου και σημεία πνευμονικής καρδίας.

Η διάγνωση

Η διάγνωση της ΧΑΠ πρέπει να θεωρείται πιθανή σε κάθε ασθενή που παρουσιάζει δύσπνοια, χρόνιο βήχα ή απόχρεμψη ή/και έκθεση σε παράγοντες κινδύνου της νόσου.
Όλοι οι καπνιστές άνω των 40 ετών με ιστορικό καπνίσματος τουλάχιστον 10 ετών επί 1 πακέτο την ημέρα πρέπει να υποβάλλονται σε σπιρομέτρηση (προ/μετά βρογχοδιαστολή), μια εξέταση απλή και τελείως ανώδυνη, που εκτελείται από πνευμονολόγους. Στην σπιρομέτρηση ο ασθενής παίρνει μια βαθιά εισπνοή και μετά εκπνέει με όση δύναμη έχει τον αέρα που έχει εισπνεύσει.
Η νόσος υποδιαγιγνώσκεται διότι οι ασθενείς αποδίδουν τα συμπτώματά τους στο τσιγάρο ("έχω τσιγαρόβηχα") ή στην πάροδο της ηλικίας και στην παχυσαρκία ("μεγάλωσα και πάχυνα και για αυτό δεν μου φτάνει ο αέρας"), γεγονός που καθιστά την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού επιτακτική ανάγκη.

Παροξύνσεις

Οι παροξύνσεις της ΧΑΠ έχουν σημαντική επίπτωση στην ποιότητα ζωής των ασθενών, τη νοσηρότητα και την αύξηση του κινδύνου θανάτου. Οι συχνές παροξύνσεις υποδεικνύουν επιδείνωση και εξέλιξη της νόσου.

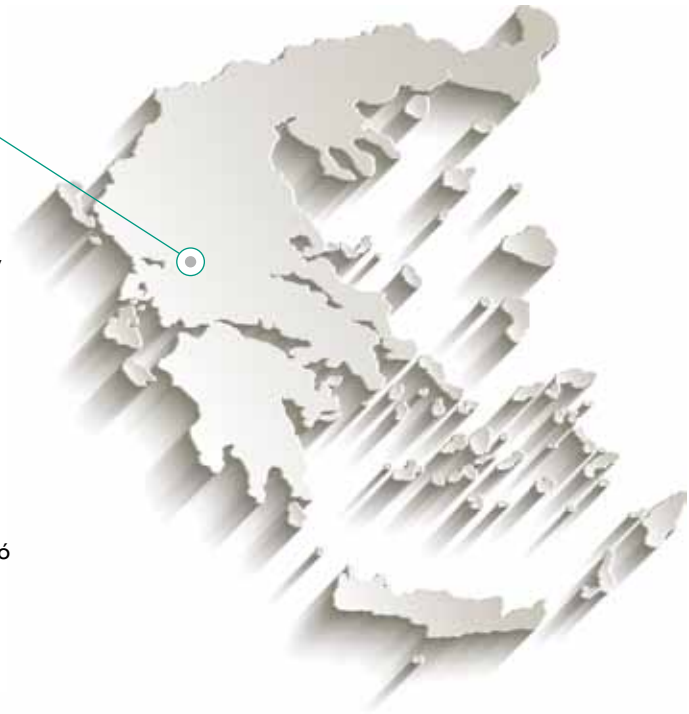
Οι έρευνες δείχνουν πως κάθε παρόξυνση στη ΧΑΠ, συνδέεται με επιταχυνόμενη έκπτωση στην πνευμονική λειτουργία και στην κατάσταση της υγείας του ασθενούς, με αυξημένη θνησιμότητα και μεγάλα κόστη περίθαλψης. Σύμφωνα με την πανευρωπαϊκή μελέτη FRS COPD audit study, το 7% των Ελλήνων ασθενών με ΧΑΠ που θα νοσηλευτεί στο νοσοκομείο λόγω παρόξυνσης, θα πεθάνει εντός 3 μηνών.
Οι οικονομικές αναλύσεις δείχνουν ότι η νοσηλεία λόγω των παροξύνσεων της ΧΑΠ ευθύνεται για το 40-70% όλων των ιατρικών εξόδων σε ασθενείς με ΧΑΠ. Το κόστος νοσηλείας των ασθενών με ΧΑΠ υπολογίζεται στα 24 δισεκατομμύρια δολάρια, μόνο στις ΗΠΑ.

Πρόληψη και θεραπεία

Η ΧΑΠ μπορεί να προληφθεί ή η εξέλιξή της να ανασταλεί με τη διακοπή του καπνίσματος ή την απομάκρυνση από τον όποιον άλλον εισπνεόμενο βλαπτικό παράγοντα.
Η σύγχρονη ιατρική διαθέτει στο οπλοστάσιό της καινοτόμα φάρμακα και θεραπείες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της ΧΑΠ. Οι θεραπευτικές επιλογές για τους ασθενείς με ΧΑΠ είναι πολλές και αρκετά αποτελεσματικές. Βελτιώνουν τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής και επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου. Ακρογωνιαίο λίθο της θεραπείας αποτελούν τα βρογχοδιασταλτικά φάρμακα ενώ και αντιφλεγμονώδη φάρμακα χρησιμοποιούνται με επιτυχία. Ταυτόχρονα, σε προχωρημένες μορφές της νόσου χορηγούνται από του στόματος αντιφλεγμονώδη.

Συστήνεται, επίσης, και η σταδιακή ενασχόληση με σωματική άσκηση και αερόβιες δραστηριότητες (περπάτημα στην αρχή, τρέξιμο αργότερα). Όπως έχουν αποδείξει όλες οι μελέτες, η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας σε ασθενείς με διαγνωσμένη ΧΑΠ κάνει τεράστιο καλό τόσο στη φυσική πορεία της νόσου (λιγότερες παροξύνσεις) όσο και στη μείωση της δύσπνοιας.

Στην Ελλάδα



1. Εννιά ενήλικες καπνιστές στους 100 στην χώρα μας πάσχουν από τη νόσο (8.4%), δηλαδή περίπου 700.000 Έλληνες νοσούν.
2. Το 56%, δηλαδή περίπου 300.000 αυτών, δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν.
3. Οι μισοί πάσχοντες συνεχίζουν να καπνίζουν.
4. Οι άνδρες πάσχουν 2,5 φορές περισσότερο από τις γυναίκες (11,6% έναντι 4,8%).
5. Ο ανδρικός αγροτικός πληθυσμός καπνίζει 2 φορές περισσότερα τσιγάρα από ό,τι ο αστικός,
6. Ο αγροτικός πληθυσμός πάσχει από ΧΑΠ περισσότερο από ό,τι ο αστικός (Αθήνα: 6%, Αστικά κέντρα πλην Αθήνας: 10,1, Αγροτικές περιοχές: 15,1%.
7. Στην Κρήτη υπολογίζεται ότι 60.000 άτομα πάσχουν από ΧΑΠ, οι μισοί από τους οποίους δεν το γνωρίζουν.

Διεθνή δεδομένα

1. Η ΧΑΠ είναι η 3η αιτία θανάτου από το 2012 σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.
2. Ευθύνεται κάθε χρόνο για περισσότερους από τρία εκατομμύρια θανάτους στον πλανήτη μας.
3. Ο αριθμός των θανάτων από τη ΧΑΠ αναμένεται να αυξηθεί δραματικά τις επόμενες δεκαετίες και θα οδηγήσει 1 δισεκατομμύριο ανθρώπους να νοσήσουν και περίπου σε 7 εκατομμύρια θανάτους ετησίως.
4. Περισσότεροι από τους μισούς πάσχοντες από ΧΑΠ δεν το γνωρίζουν (η νόσος υποδιαγιγνώσκεται).
5. Εκτιμάται ότι η ΧΑΠ ευθύνεται παγκοσμίως για περισσότερα από 29 εκατομμύρια χρόνια ζωής σε συνθήκες αναπηρίας (disability-adjusted life-years).
6. Το συνολικό κόστος σε φάρμακα, νοσηλείες και για την όλη αντιμετώπιση της νόσου είναι τεράστιο (π.χ. στις ΗΠΑ ξοδεύονται 24 δις. δολάρια ετησίως).
7. Περισσότεροι από το 36% των ασθενών με ΧΑΠ αναφέρουν ότι η πάθησή τους τους αναγκάζει να απέχουν από την εργασία, περιορίζει την ικανότητά τους για εργασία ή τους ανάγκασε να πάρουν άδεια από την εργασία τους το περασμένο έτος.
8. Η νόσος εκτιμάται ότι μπορεί να οδηγήσει σε χρεοκοπία ακόμη και τα πιο εύρωστα και οργανωμένα συστήματα υγείας.

Πηγή: Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Μύθοι και αλήθειες για τον μητρικό θηλασμό

Ο μητρικός θηλασμός είναι αδιαμφισβήτητα από τα πιο πολύτιμα δώρα που μπορεί να προσφέρει μια νέα μητέρα στο νεογέννητό της. Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού είναι γενικότερα γνωστά, αλλά ο αριθμός των μητέρων που ξεκινούν να θηλάζουν τα βρέφη τους παραμένει μικρός. Ακόμη μικρότερος είναι ο αριθμός των μητέρων που εξακολουθούν να θηλάζουν μέχρι τουλάχιστον τον έκτο μήνα, όπως συνιστά η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

Οι διάφορες προκαταλήψεις εμποδίζουν πολλές νέες μητέρες από το να θηλάσουν τα βρέφη τους, παρά το γεγονός ότι τα πλεονεκτήματα του θηλασμού είναι σημαντικά.
Τα βρέφη που θηλάζουν προστατεύονται από διάρροιες και στομαχικές διαταραχές, λοιμώξεις του αναπνευστικού και ωτίτιδες. Ιδιαίτερα όταν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό με αλλεργίες, άσθμα και έκζεμα, ο αποκλειστικός θηλασμός προστατεύει από αυτά. Το μητρικό γάλα είναι εύκολο στην πέψη, οπότε μειώνει τη συχνότητα δυσκοιλιότητας και κολικών. Επίσης, ο θηλασμός βοηθά στην ψυχοσωματική ανάπτυξη του παιδιού, την κανονική ανάπτυξη της σιαγόνας και των δοντιών και είναι ανέξοδος και πρακτικός. Για τη μητέρα, εκτός από το συναισθηματικό δεσμό με το βρέφος, παρέχει προστασία από την οστεοπόρωση, τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.

1. Με τον θηλασμό θα χαλαρώσει το στήθος μου. Μύθος!

Η εγκυμοσύνη με τις ορμονικές μεταβολές προκαλεί αλλαγές στο στήθος κάθε γυναίκας. Ο ρόλος του θηλασμού σε αυτές τις αλλαγές είναι αμελητέος, αλλά αυτά που σίγουρα επηρεάζουν είναι η κληρονομικότητα και οι απότομες μεταβολές βάρους.

2. Με το θηλασμό θα πρέπει να τρώω περισσότερο και δεν θα χάσω βάρος. Μύθος!

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή και η κατανάλωση πολλών υγρών συνιστάται κατά το θηλασμό. Μια γυναίκα που θηλάζει καταναλώνει 500 περισσότερες θερμίδες ημερησίως και έτσι είναι πιο εύκολο να ξαναβρεί τη φόρμα της.

3. Ο θηλασμός είναι κάτι το φυσικό και κάθε μητέρα πρέπει να ξέρει πως να θηλάσει το παιδί της. Αλήθεια και μύθος!

Σίγουρα ο θηλασμός είναι κάτι το φυσικό, αλλά και η νέα μητέρα και το βρέφος πρέπει να μάθουν πολλά καινούργια πράγματα για το θηλασμό. Είναι καλό οι νέες μητέρες να μιλήσουν με κάποιον ειδικό πριν από τον τοκετό και ακόμη πιο σημαντικό είναι να υπάρχει κάποιος να βοηθήσει τη μητέρα με τους πρώτους θηλασμούς. Για να μπορέσει η μητέρα να θηλάσει με επιτυχία χρειάζεται υπομονή και επιμονή.

4. Σταμάτησα να θηλάζω γιατί δεν είχα αρκετό γάλα. Συνήθως μύθος, πολύ σπάνια αλήθεια!

Το στήθος κάθε γυναίκας είναι φτιαγμένο για να παράγει αρκετό γάλα για το ή τα βρέφη της. Η παραγωγή γάλακτος ακολουθεί τον κανόνα προσφοράς και ζήτησης. Όσο πιο πολύ γάλα χρειάζεται το βρέφος τόσο πιο πολύ γάλα είναι σε θέση να παράξει το στήθος. Για να γίνει αυτό, το βρέφος πρέπει να θηλάζει κάθε φορά που πεινάει και για όσο χρόνο θέλει και έτσι θα ρυθμίζεται καλύτερα η παραγωγή γάλακτος. Υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι για να μάθουμε αν ένα μωρό παίρνει αρκετό γάλα.

5. Πρέπει να δώσουμε στο μωρό συμπλήρωμα ή γλυκόζη όταν γεννηθεί μέχρι να "έρθει" το γάλα της μητέρας. Ο πιο διαδεδομένος μύθος που εμποδίζει τον επιτυχημένο θηλασμό!

Με όποιο τρόπο και αν έχει γεννηθεί το μωρό, η μητέρα μπορεί σχεδόν αμέσως να θηλάσει το βρέφος εφόσον είναι υγιές. Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι ένα υγιές νεογέννητο δεν χρειάζεται περισσότερο γάλα από

όσο παράγει η μητέρα. Το πρωτόγαλα που παίρνει το μωρό στους πρώτους θηλασμούς δεν είναι μεγάλο σε ποσότητα (4-14ml, μία κουταλιά της σούπας) αλλά είναι αρκετό για το μωρό και πλούσιο σε προστατευτικά αντισώματα. Ο πρώτος θηλασμός συνιστάται να γίνεται όσο το δυνατό πιο νωρίς και τουλάχιστον μέσα στις πρώτες δύο ώρες μετά τον τοκετό. Το μωρό αυτές τις πρώτες ώρες είναι πιο πρόθυμο να θηλάσει πριν κοιμηθεί και έχει αποδειχτεί ότι έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες επιτυχίας του θηλασμού. Αν το μωρό πάρει συμπλήρωμα στην αρχή, μετά έχει χορτάσει, δεν παίρνει σωστά το στήθος και έχει χαθεί η χρυσή ευκαιρία να αρχίσει με επιτυχία ο θηλασμός.

6. Ο θηλασμός πονάει. Μύθος!

Αν μια καινούργια μητέρα πονάει όταν θηλάζει, τότε το βρέφος δεν έχει τοποθετηθεί σωστά στο στήθος. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να σταματήσει στιγμιαία ο θηλασμός και το βρέφος να τοποθετηθεί σωστά στο στήθος.

7. Δεν μπορώ να θηλάσω γιατί έχω επίπεδες ή εισέχουσες θηλές. Μύθος!

Οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να θηλάσουν με επιτυχία ανεξάρτητα από το μέγεθος του στήθους τους ή το σχήμα των θηλών. Αν έχετε επίπεδες ή εισέχουσες θηλές, ίσως είναι λίγο πιο δύσκολος ο θηλασμός στην αρχή, αλλά υπάρχουν διάφοροι τρόποι να ξεπεραστεί και αυτό το εμπόδιο τόσο πριν όσο και μετά τον τοκετό.

8. Πρέπει να σταματήσω να θηλάζω λόγω ραγάδων στις θηλές ή λόγω μαστίτιδας. Μύθος!

Με τον όρο ραγάδες περιγράφονται πληγές που ίσως προκληθούν στις θηλές, όταν το μωρό δεν 'παίρνει' σωστά το στήθος. Η μαστίτιδα είναι φλεγμονή που μπορεί να προκληθεί από λοίμωξη ή από αποκλεισμένο γαλακτοφόρο πόρο. Κανένα από τα παραπάνω προβλήματα δεν πρέπει να σας σταματήσουν από το να θηλάζετε. Φυσικά η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη και ο σωστός θηλασμός μειώνει τις πιθανότητες αυτών των επιπλοκών.

9. Τα μοντέρνα παιδικά γάλατα είναι τόσο καλά όσο και το μητρικό. Μύθος!

Όσο και αν μοιάζουν αυτά τα γάλατα με το μητρικό γάλα δεν έχουν τα αντισώματα και άλλα ευεργετικά συστατικά του. Ακόμη το μητρικό γάλα είναι πάντα έτοιμο για κατανάλωση, αποστειρωμένο και στη σωστή θερμοκρασία όπου και αν βρίσκεστε.

Πηγή: Παγκύπριος Σύνδεσμος Μητρικού Θηλασμού "Δώρο Ζωής"

ΑξίΖω να ΓνωρίΖω!

Οι Ιογενείς Ηπατίτιδες, γνωστές σε πολλούς ως η "σιωπηλή νόσος" λόγω της ασυμπτωματικής τους φύσης, αποτελούν ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Βάσει πρόσφατων στοιχείων, στην Ελλάδα ζουν περίπου 130.000-160.000 άνθρωποι με ενεργή χρόνια Ηπατίτιδα C, η συντριπτική πλειοψηφία των οποίων (80%) δεν γνωρίζει ότι πάσχει από τη νόσο. Από τους ασθενείς που έχουν διαγνωστεί, μόλις το 50% εξ αυτών, κατά προσέγγιση, έχει λάβει θεραπεία. Όσον αφορά στην Ηπατίτιδα Β, υπολογίζεται ότι περίπου το 2% - 3% του συνολικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει έρθει σε επαφή με τον ιό. Η χρόνια λοίμωξη από τον ιό της ηπατίτιδας Β & C μπορεί να επιφέρει προοδευτικά επιδεινούμενη ηπατική ίνωση, η οποία δύναται να καταλήξει σε κίρρωση του ήπατος και ενδεχόμενη εμφάνιση ηπατοκυτταρικού καρκινώματος.
Πλέον, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο ελαστογραφίας του ήπατος, οι επαγγελματίες υγείας είναι σε θέση μέσα σε λίγα λεπτά να ελέγξουν το ήπαρ των ανθρώπων που ζουν με κάποια ηπατική νόσο, χωρίς τη διενέργεια βιοψίας του ήπατος.

Ο Σύλλογος Ασθενών Ήπατος Ελλάδος "Προμηθέας", έχοντας αφουγκραστεί την επιτακτική ανάγκη των ανθρώπων που ζουν με νόσους του ήπατος για ανεμπόδιστη πρόσβαση σε διαγνωστικές εξετάσεις, **σχεδίασε και υλοποιεί τη δράση πανελλαδικής εμβέλειας με τίτλο "Αξίζω να γνωρίζω".**
Σκοπός της δράσης είναι η συνεχιζόμενη παροχή εξετάσεων ελαστογραφίας του ήπατος σε εξυπηρετούμενους πολίτες που έχουν διαγνωστεί με κάποια ηπατική νόσο σε όλη την ελληνική επικράτεια, μέσω συνεργασίας με ηπατολογικά κέντρα και ιατρούς δημόσιων νοσοκομείων.
Η παροχή αυτής της τόσο σημαντικής εξέτασης χωρίς καταβολή αντιτίμου κρίνεται αναγκαία, καθώς δεν καλύπτεται από τα δημόσια ασφαλιστικά ταμεία, παρόλο που αποτελεί βασικό παράγοντα έναρξης και παρακολούθησης της θεραπείας. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι το μηχάνημα ελαστογράφου του ήπατος δεν είναι διαθέσιμο σε όλες τις ηπατολογικές κλινικές της χώρας.

Αναλυτικότερα, η ελαστογραφία του ήπατος συνιστά μία εξειδικευμένη μη επεμβατική εξέταση αποτίμησης της εκάστοτε ηπατικής βλάβης με βαθμό αξιοπιστίας ισάξιο της βιοψίας του ήπατος και πραγματοποιείται με τη βοήθεια μηχανήματος Fibroscan. Σε αντίθεση με τη βιοψία, η ελαστογραφία του ήπατος είναι ανώδυνη, πραγματοποιείται σε σύντομο χρονικό διάστημα και δεν συνεπάγεται ημερήσια νοσηλεία του ασθενούς και επιπλέον επιβάρυνση του Εθνικού Συστήματος Υγείας (ΕΣΥ).
Κατόπιν χαρτογράφησης των πολλαπλών αναγκών και πλεονεκτημάτων παροχής αυτής της εξέτασης και κατόπιν εξασφάλισης μηχανήματος Fibroscan μέσω χορηγίας, τον Απρίλιο του 2016 ξεκίνησε η δράση ΑξίΖω να ΓνωρίΖω. Από την έναρξη της δράσης μέχρι και σήμερα, το πιστοποιημένο προσωπικό του ΣΑΗΕ "Προμηθέα" έχει επισκεφθεί ηπατολογικές κλινικές στην Αττική, στη Ρόδο, στην Πάτρα, στην Κρήτη, στη Θεσσαλονίκη, στο Βόλο και στην Αλεξανδρούπολη με δυνατότητα είτε επανάληψης των επισκέψεων αυτών είτε εκ νέου επισκέψεων και σε άλλες πόλεις.

Συγκεκριμένα, **το πρώτο εξάμηνο υλοποίησης της δράσης "ΑξίΖω να ΓνωρίΖω" εξετάστηκαν συνολικά 1133 ασθενείς από τους οποίους το υψηλότερο ποσοστό, της τάξης του 77,6% αφορούσε σε ανθρώπους που ζουν με Ιογενείς Ηπατίτιδες Β και C**. Από τις δύο αυτές νόσους, μεγαλύτερη συχνότητα υπήρξε στους ασθενείς με Ηπατίτιδα C, σε ποσοστό 55,8%. Εκ των οποίων μόλις το 16,5% βρισκόταν σε τελικό στάδιο κίρρωσης F4.

Σύλλογος Ασθενών Ήπατος Ελλάδος "Προμηθέας"
Λ. Αλεξάνδρας 213Β, Αμπελόκηποι
Τηλ.: 211 0122102
www.helpa-prometheus.gr
hlpaprometheus@gmail.com

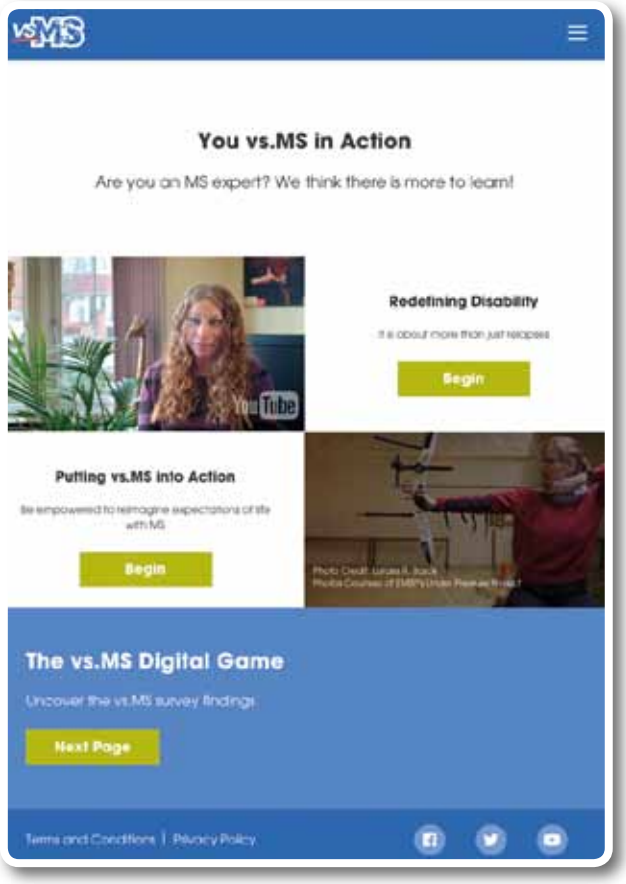
SANOFI

"vs.MS"

Η Sanofi Genzyme ανακοίνωσε την έναρξη της διαδραστικής πλατφόρμας "**vs.MS**", μιας **παγκόσμιας πρωτοβουλίας που εστιάζει στην ανάδειξη και την αντιμετώπιση των συχνά εξουθενωτικών συμπτωμάτων που συνοδεύουν την Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ),** καθώς και της καθημερινής τους επίδρασης στους ανθρώπους που ζουν με τη νόσο, αλλά και σε εκείνους που επηρεάζονται από αυτή.

Μέσω της καμπάνιας ενημέρωσης "vs.MS", παρουσιάζονται τα αποτελέσματα μιας **παγκόσμιας έρευνας** στην οποία συμμετείχαν περισσότερα από **1.500 άτομα που ζουν με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης (RMS) και οι φροντιστές τους,** από επτά χώρες: Αυστραλία, Καναδά, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Ηνωμένο Βασίλειο και Ηνωμένες Πολιτείες. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποκαλύπτουν τις σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις που οι ασθενείς με Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης (RMS) αντιμετωπίζουν σε ημερήσια βάση. Σημαντικά ευρήματα της έρευνας:

Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες που ζουν με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης διαπιστώνουν ότι τα προβλήματα μνήμης περιορίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.
Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες που ζουν με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης αναφέρουν πως η ικανότητα να επεξεργάζονται πληροφορίες έχει επιβραδυνθεί.
Σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες που ζουν με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης αισθάνονται κατάθλιψη ή άγχος.
Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες που ζουν με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης αισθάνονται μοναξιά ή απομόνωση λόγω της ασθένειας.
Τα δύο τρίτα των ερωτηθέντων που ζουν με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης αναφέρουν ότι η ασθένειά τους έχει επηρεάσει την ικανότητά τους να κρατήσουν τη δουλειά τους.
Περισσότερο από το ένα τρίτο των ερωτηθέντων αισθάνεται πως τα προβλήματα που αντιμετωπίζει με το ουροποιητικό σύστημα και σχετίζονται με την Υποτροπιάζουσα μορφή Πολλαπλής Σκλήρυνσης είναι ένας παράγοντας στις αποφάσεις που παίρνουν όταν προγραμματίζουν να βγουν από το σπίτι.



Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες φροντιστές δεν εκφράζουν τον φόβο τους για την επιδείνωση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης, ώστε να μη διαταραχθεί το άτομο που φροντίζουν.

Πρόσθετα ευρήματα της έρευνας είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα: **www.vs-MS.com**

The World vsMS

Novartis Hellas

Σταθερά δίπλα στον Ασθενή

Η Novartis Hellas παρουσίασε πρόσφατα την **Έκθεση Εταιρικής Υπευθυνότητας (ΕΕΥ) 2013-2015,** αναδεικνύοντας έμπρακτα την ασθενοκεντρική της προσέγγιση και τη μακροπρόθεσμη δέσμευσή της στην εξέλιξη της ιατρικής πρακτικής και στη φιλοσοφία του βιώσιμου επιχειρείν.

Η Novartis θεωρεί την **επένδυση στην Έρευνα** και την **Ανάπτυξη νέων και καινοτόμων φαρμάκων** εξαιρετικά σημαντική, καθώς προσυπογράφει το δικαίωμα κάθε ανθρώπου στην υγεία και επενδύει στην ανακάλυψη και ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων για να καλύψει ανεκπλήρωτες θεραπευτικές ανάγκες σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας, κυβερνητικούς φορείς και ρυθμιστικές αρχές. Παράλληλα, η εταιρία υποστηρίζει με συνέπεια **κοινωνικές και επιστημονικές πρωτοβουλίες**, όπως δωρεές φαρμάκων, δωρεάν διαγνωστικές εξετάσεις, προγράμματα πρώιμης πρόσβασης ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες, δωρεές προς Δημόσια Νοσοκομεία και Πανεπιστημιακές Κλινικές για τη στήριξη ερευνητικών έργων.

Επιπλέον, **εκπονεί προγράμματα πρόληψης και ενημέρωσης κοινού σε όλη τη χώρα, εκστρατείες ευαισθητοποίησης για σημαντικά νοσήματα** (χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, δερματικά νοσήματα, πολλαπλή σκλήρυνση, κυστική ίνωση και σπάνιες παθήσεις) σε συνεργασία με επιστημονικές εταιρείες και συλλόγους ασθενών, καθώς και για τα δικαιώματα των ασθενών, με την αιγίδα της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών. Η εταιρία βρίσκεται με συνέπεια στο πλευρό των ενώσεων ασθενών σε όλη την Ελλάδα και πραγματοποιεί προγράμματα υποστήριξης για σημαντικές ασθένειες (ογκολογικά νοσήματα, μεγαλακρία, πολλαπλή σκλήρυνση και οφθαλμολογικά νοσήματα). Στο πλαίσιο αυτό, η Novartis έχει προχωρήσει στην ανάπτυξη προγραμμάτων ολιστικής υποστήριξης και ενδυνάμωσης ασθενών παρέχοντάς τους τα απαραίτητα εργαλεία, ώστε να αντεπεξέλθουν με σθένος και αυτοπεποίθηση στον αγώνα τους, με χαρακτηριστικό, πρόσφατο παράδειγμα την πρωτοβουλία για γυναίκες ασθενείς με καρκίνο του μαστού.

Σύμφωνα με τη Διευθύντρια επικοινωνίας της εταιρείας, **Φωτεινή Μπαμπανάρα, η απήχηση των ενεργειών αυτών και η σημαντική συνεισφορά τους στην ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού, δίνει το κίνητρο στη Novartis να συνεχίσει ακόμη πιο δυναμικά στο κομμάτι αυτό.**

Κατά την τριετία 2013-2015, η Novartis Hellas επένδυσε συνολικά € 138,2 εκ. στην ελληνική κοινωνία, μέσω Έρευνας και Ανάπτυξης, πληρωμών φόρων, μισθοδοσίας 500 περίπου εργαζομένων, δωρεών και χορηγιών. Συγκεκριμένα, οι επενδύσεις για τη διεξαγωγή περισσότερων από 180 κλινικών μελετών ξεπερνούν τα € 18,8 εκ. και η συνεργασία της με ελληνικές φαρμακοβιομηχανίες όπως οι Demo, Elpen, Famar, Pharmathen, WinMedica για την παραγωγή και την προώθηση φαρμακευτικών σκευασμάτων, πραγματοποιείται μέσα από επένδυση € 80 εκ. Η εταιρία διατηρεί το ποσοστό των αγορών της από εγχώριους προμηθευτές στο 88% ενισχύοντας περαιτέρω την εγχώρια οικονομία. Εξέχουσα θέση κατέχει επίσης και η επένδυση για κοινωνικά προγράμματα, δωρεές και χορηγίες, που άγγιξε τα -9,4 εκ. με ενεργή υποστήριξη περισσότερων από 35 συλλόγων ασθενών. Τέλος, η Novartis υλοποιεί προγράμματα ανακύκλωσης, μείωσης εκπομπής αερίων του θερμοκηπίου και, μεταξύ άλλων, πέτυχε και τη μείωση της κατανάλωσης νερού κατά 7,8% σε σχέση με το 2010.

"**Η Novartis Hellas εδώ και 20 χρόνια έχει αποδείξει ότι βρίσκεται δίπλα στον ασθενή και στην ελληνική κοινωνία, καθώς η χώρα δοκιμάζεται από τη χειρότερη ύφεση των τελευταίων χρόνων, ενισχύεται η ευθύνη μας, ως ηγέτιδα εταιρεία, να βρισκόμαστε δίπλα στους Έλληνες ασθενείς και πολίτες χωρίς πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας. Εμείς είμαστε εδώ και θα παραμείνουμε εδώ, ώστε να δίνουμε στο σωστό ασθενή, τη σωστή θεραπεία, τη σωστή στιγμή, το συντομότερο δυνατόν. Κανένας ασθενής που λαμβάνει τα φάρμακά μας, δεν θα μείνει ποτέ χωρίς την κατάλληλη θεραπεία γι' αυτόν, ανεξαρτήτως των οικονομικών και κοινωνικών συγκυριών**", τόνισε Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, **Riccardo Canevari.**

Μια διαφορετική δράση για την κοινωνική αποστιγματοποίηση

Μια διαφορετική δράση για την κοινωνική αποστιγματοποίηση της ψωρίασης υλοποίησε στις 29 Οκτωβρίου η βιοφαρμακευτική εταιρεία **AbbVie σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα "ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ",** με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ψωρίασης.** Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της εταιρείας, πραγματοποιήθηκαν ενημερωτικές δράσεις σε κεντρικά σημεία της Αθήνας (Σταθμός Μετρό "Πανεπιστήμιο") και της Θεσσαλονίκης (Πλατεία Αριστοτέλους). Στόχος της δράσης, ήταν η παρότρυνση του κοινού να κατανοήσει καλύτερα την πραγματικότητα που βιώνουν οι ασθενείς με ψωρίαση και να αναθεωρήσει τυχόν προκαταλήψεις για τη νόσο, μέσω της διανομής σχετικού υλικού.

Παράλληλα, σε συνεργασία με το περιοδικό δρόμου "ΣΧΕΔΙΑ", εργαζόμενοι της εταιρείας και μέλη του Συλλόγου στήριξαν την προώθηση του τρέχοντος τεύχους που φιλοξενεί ειδικό αφιέρωμα για την ψωρίαση, από τους διαπιστευμένους πωλητές του περιοδικού που βρέθηκαν στα σημεία της δράσης. Επιπλέον, η AbbVie με την αγορά 150 αντιτύπων του τεύχους στήριξε τους πωλητές του περιοδικού, που στην πλειονότητά τους είναι άστεγοι ή άνεργοι πολίτες, καθώς μέρος των εσόδων του περιοδικού αποδίδεται στους ίδιους.

Σήμερα, υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα ζουν περισσότερα από 220.000 άτομα με ψωρίαση, οι οποίοι πέραν των σοβαρών προβλημάτων που αντιμετωπίσουν στο κοινωνικό και εργασιακό τους περιβάλλον παρουσιάζουν μεγάλα ποσοστά κατάθλιψης, άγχους και αισθήματος ντροπής λόγω της εσφαλμένης αντίληψης που επικρατεί για το νόσημα. Επίσης, 1 στα 3 άτομα με ψωρίαση ενδέχεται να αναπτύξει ψωριασική αρθρίτιδα, μία νόσο που προκαλεί αρθρική καταστροφή. Τα άτομα αυτά έχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου (παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση, διαβήτης) και καρδιαγγειακής νόσου σε σχέση με το γενικό πληθυσμό, ενώ η επίδραση στην ποιότητα ζωής είναι συγκρίσιμη με αυτήν της καρδιακής ανεπάρκειας και του καρκίνου.

"Μέσα από την πρωτοβουλία αυτή, μας δόθηκε η ευκαιρία να στηρίξουμε τις αξιόλογες προσπάθειες του Συλλόγου "ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ" για την αλλαγή της αντίληψης του κοινού σχετικά με την ψωρίαση, η οποία σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί αιτία κοινωνικής απομόνωσης για τους ασθενείς. Παράλληλα, όμως, είχαμε και τη δυνατότητα να εκφράσουμε τη συμπαράστασή μας στους πωλητές του περιοδικού "ΣΧΕΔΙΑ", που λειτουργεί ως μέσο απεγκλωβισμού από το φαύλο κύκλο του κοινωνικού αποκλεισμού, που εκείνοι βιώνουν αλλά και εξασφάλισης ενός ελάχιστου, αξιοπρεπούς εισοδήματος", δήλωσε η **κ. Άντζελα Βερναδάκη,** διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων της AbbVie.

"125.000.000 άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν διαγνωστεί με ψωρίαση, ενώ στη χώρα μας ξεπερνούν τις 220.000. Την Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης, ενημερώνουμε το κοινό για τη μη μεταδοτικότητα της νόσου και αγωνιζόμαστε ενάντια στην προκατάληψη, στον κοινωνικό αποκλεισμό, στις διακρίσεις και στην στιγματοποίηση. Με την AbbVie στο πλευρό μας, στηρίζουμε και εμείς με τη σειρά μας το περιοδικό ΣΧΕΔΙΑ", τόνισε από τη μεριά της η **κ. Τίνα Κουκοπούλου,** πρόεδρος του Πανελλήνιου Συλλόγου Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα "ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ".

Η ενέργεια και η τόνωση που χρειάζεστε κάθε μέρα!

Για ενέργεια:
VM-2000: Πολυβιταμίνη που περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπερτροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή, για **δυνατό οργανισμό** και **γερό ανοσοποιητικό σύστημα.** Ιδανική για ενήλικες με έντονους ρυθμούς ζωής, επαγγελματίες με απαιτητικά ωράρια, αλλά και για αθλούμενους.

Για τον άνδρα:
MALE MULTIPLE: Προηγμένη πολυφόρμουλα, ειδικά σχεδιασμένη για τις ανάγκες του **σύγχρονου άνδρα.** Είναι μοναδική, γιατί εκτός των άλλων διατροφικών στοιχείων που περιέχει, προμηθεύει τον ανδρικό οργανισμό με ψευδάργυρο και λυκοπένιο, θρεπτικές ουσίες οι οποίες **συμβάλλουν στην καλή υγεία του προστάτη,** καθώς και B6, B12 και φολικό οξύ, βιταμίνες που μπορούν να **μειώσουν τα επίπεδα ομοκυστεΐνης στο αίμα** (παράγοντας που σχετίζεται με την καλή υγεία της καρδιάς).

Για την γυναίκα:
FEMALE MULTIPLE: Πολυβιταμίνη, ειδικά σχεδιασμένη για τις ανάγκες της **σύγχρονης γυναίκας.** Ενισχυμένη με ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και φολικό οξύ, όπως επίσης και με βιταμίνη K και βόριο, στοιχεία που συμβάλλουν στη διατήρηση υγιών οστών και βοηθούν στη **στήριξη της συνολικής υγείας της γυναίκας.**

Για maximum απόδοση:
OMNIUM: Προηγμένη πολυφόρμουλα πολλαπλής διατροφικής αξίας με **μέγιστη απορρόφηση** και **αξιοποίηση** από τον οργανισμό. Είναι μοναδική, γιατί εκτός των άλλων διατροφικών στοιχείων που περιέχει, προμηθεύει τον οργανισμό με μέταλλα και ιχνοστοιχεία μέγιστης απορρόφησης, όπως σελήνιο και χρώμιο. Επίσης, περιέχει βιταμίνη C σε εστερική μορφή για ταχύτερη δράση και παραμονή στον οργανισμό και συνένζυμο Q10, το οποίο **βοηθά στην κάλυψη των καθημερινών αναγκών για ενέργεια.**

Για παιδιά 4+:
KANGAVITES: **Μασώμενη πολυβιταμίνη,** με ευχάριστη γεύση φρούτων του δάσους ή τροπικών φρούτων, ειδικά σχεδιασμένη για τις **ανάγκες των παιδιών.** Περιέχει **14** βιταμίνες και **11** μέταλλα και είναι εμπλουτισμένη με λεκιθίνη, συμπυκνωμένα φρούτα και λαχανικά όπως καρότο, παντζάρι, φράουλα, μήλο, μπρόκολο, βερίκοκο, κιτρικά βιοφλαβονοειδή, καροτενοειδή και καρπούς αγριοτριανταφυλλιάς.

Η "οικογένεια" του Newsept καλωσορίζει το Newsept Eyes

Η Βιομηχανία Φαρμάκων **DEMO** βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την κυκλοφορία του νέου προϊόντος οφθαλμικών σταγόνων μίας δόσης, **Newsept Eyes.** Το Newsept eyes συνδυάζει τα οφέλη που προσφέρουν το υαλουρονικό νάτριο και το χαμομήλι, καθώς η παρουσία του χαμομηλιού με τις ευεργετικές ιδιότητές του το κάνει να δρα ως **καταπραϋντικό**, ενώ το υαλουρονικό νάτριο θεωρείται ως το καλύτερο **ενυδατικό.** Το **Newsept eyes (οφθαλμικές σταγόνες μιας δόσης)** ανακουφίζει τα μάτια από την ξηρότητα, το αίσθημα ξένου σωματιδίου, την κούραση από την παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, την παρατεταμένη οδήγηση, την έντονη μελέτη, τη χρήση φακών επαφής, τον ερεθισμό των οφθαλμών που προκαλείται από περιβαλλοντικούς παράγοντες και την ξηροφθαλμία.

Μετά την επιτυχημένη διάθεση στην ελληνική αγορά των Newsept Plus και Newsept Total, η εταιρεία DEMO με το **Newsept Eyes** δίνει τη λύση "με τη βοήθεια της φύσης" σε όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα ξηροφθαλμίας ή ταλαιπωρούνται από κουρασμένα κι ερεθισμένα μάτια.

Το προϊόν κυκλοφορεί σε συσκευασία με 30 περιέκτες των 0,5 ml.

DIABETES

Προσωπικές λύσεις για κάθε μέρα

LDDK14_2013 CONVEY

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. 15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610, Τ.Θ. 51288
Γραφείο Θεσσαλονίκης: Αδριανουπόλεως 24, 551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη **ΤΗΛ.:** 2310 480160
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr **www.lilly.gr**

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2015 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2014 Greece

Pfizer | 50 χρόνια στην Ελλάδα

Όταν χαμογελάς, χαμογελάω.

Στην **Pfizer**, μία από τις κορυφαίες βιο-φαρμακευτικές εταιρίες στον κόσμο, ανακαλύπτουμε από το 1849 πρωτότυπα φάρμακα προσφέροντας στους γιατρούς τα μέσα να θεραπεύουν εκατομμύρια ανθρώπους.

Όταν συνεχίζετε να εμπιστεύεστε τα φάρμακά μας, συνεχίζουμε να ανακαλύπτουμε νέες θεραπείες.

Pfizer

Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

www.pfizer.gr

PFI-02-FEB16