PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Οδηγός Υγείας του Καλοκαιριού

Μπέζος – Φιλιππίδης
Κυριακίδης – Τσαλίκη

Η "Λυσιστράτη" στους μοντέρνους καιρούς μας...

- **Ελληνικό καλοκαίρι**
  Κύθηρα
- **Αρνητικές σκέψεις**
  Κι όμως, λειτουργούν θετικά!
- **Υγεία**
  - Κοιλιοπλαστική
  - Σπάνιες παθήσεις: TTR-FAP

www.planbemag.gr

#16_Ιούλιος/Αύγουστος_2017

δωρεάν με τον ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΥΠΟ & μετά στα ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ με 2,50 €

Pfizer

Από το 1960
στην Ελλάδα

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2017 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2015 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2014 Greece

CRI ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ 2015 SILVER CORPORATE RESPONSIBILITY INDEX

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™

PFIZER HELLAS A.E. • Λ. Μεσογείων 243, 15451
Ν. Ψυχικό, τηλ.: 210 6785800 • **www.pfizer.gr**

PP-PFE-GRC-0121-MAY17

abbvie

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

Για το λόγο αυτό, συνδυάζοντας το πνεύμα της βιοτεχνολογίας με τη δύναμη μιας επιτυχημένης φαρμακευτικής εταιρείας, εφαρμόζουμε νέες, καινοτόμες και στοχευμένες προσεγγίσεις που μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά.

Για όλους εμάς στη βιοφαρμακευτική εταιρεία AbbVie, το να συνεισφέρουμε θετικά στις ζωές των ανθρώπων και στη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας είναι κάτι περισσότερο από υπόσχεση. Είναι ο σκοπός μας.

170+ Χώρες

29.000+ Εργαζόμενοι σε όλον τον κόσμο

115+ Εργαζόμενοι στην Ελλάδα

18 Κέντρα Έρευνας & Ανάπτυξης και Εργοστάσια Παραγωγής

16% των εσόδων της εταιρείας επενδύεται στην Έρευνα & Ανάπτυξη

10+ Προγράμματα σε Φάση III σχετικά με την Ιολογία, τη Νευρολογία, την Ανοσολογία, τη Γυναικολογία και τις Μεταβολικές παθήσεις, την Ογκολογία και την Αιματολογία

ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

1η θέση στο διαγωνισμό Best Workplaces 2015 & 2017, 2η θέση το 2016 στην κατηγορία των εταιρειών με 50-250 εργαζομένους

Great Place To Work Institute

2η θέση στη λίστα των φαρμακευτικών εταιρειών με την **καλύτερη εταιρική φήμη παγκοσμίως**, σύμφωνα με τις απόψεις των ασθενών

PatientView

8η θέση στις πιο αξιόλογες εταιρείες στον κλάδο των φαρμακευτικών προϊόντων

Fortune Magazine

Ανάμεσα στα **5 κορυφαία brands παγκοσμίως**

FutureBrand

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑ

ΙΟΛΟΓΙΑ

ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ

ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑ

GR/COR/0417/0075

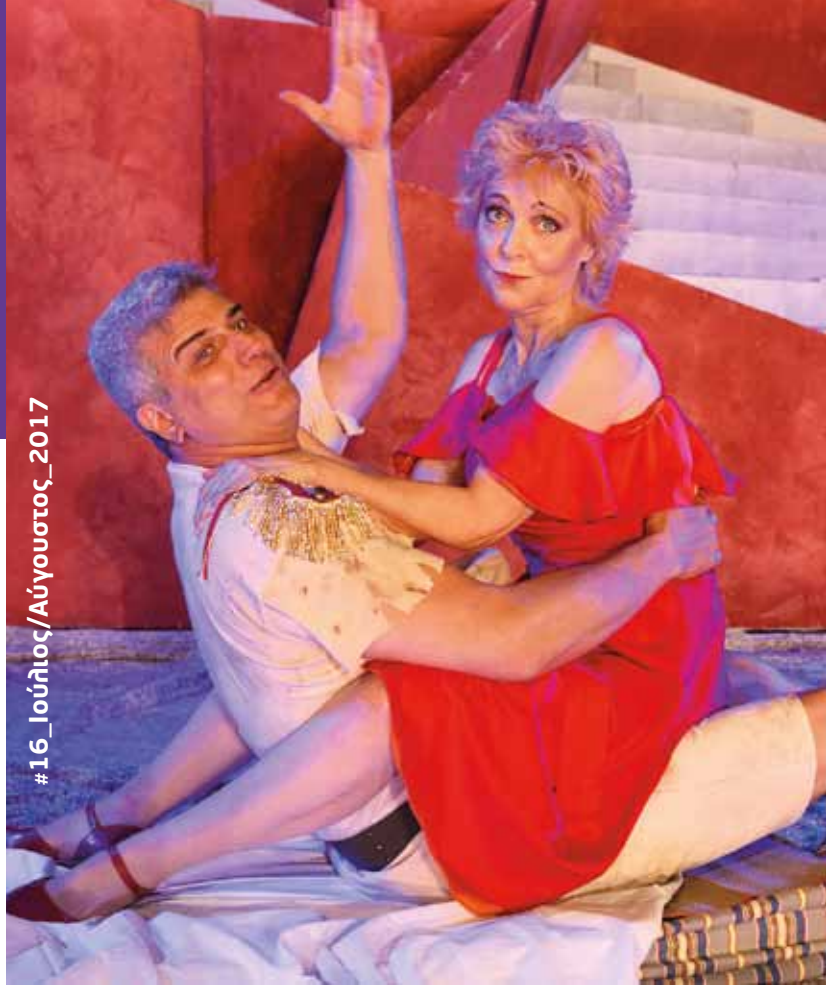
www.abbvie.gr

PEOPLE. PASSION. POSSIBILITIES.

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2017 Greece

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου



8

be inspired
Μπέζος – Φιλιππίδης
Κυριακίδης – Τσαλίκη
Η "Λυσιστράτη" μέσα από τα μάτια των πρωταγωνιστών της

18 **be traveller**
Ταξίδι στα Κύθηρα

24 **be trendy**
Μύκονοοοοοος!

28 **be a champion**
Βασιλική Μιλλούση

30 **be beautiful**
Travel Beauty
Όμορφες (και οργανωμένες) στις διακοπές!

34 **be a man**
Οι 9 + 1 λόγοι που οι άνδρες θέλουν αυτό που (νομίζουν ότι) θέλουν οι γυναίκες!

36 **be a volunteer**
Εθελοντές Δασοπυροσβέστες

40 **be local**
Trip2Athens
Ανακαλύπτοντας την Αθήνα των θαυμάτων

42 **be safe**
Καλοκαιρινές εξορμήσεις με αυτοκίνητο

46 **be a coach**
Είναι πάντα θετικό το Positive Thinking;

No1[1] στον κόσμο!

Κάθε φύλο έχει το δικό του Centrum!

♂ για τον **Άνδρα** και τη **Γυναίκα** ♀

*Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 38598/29.04.2014

*Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 38598/29.04.2014

Μπορεί η καθημερινότητα των δύο φύλων να είναι παρόμοια, οι ανάγκες τους όμως είναι διαφορετικές!
Γι' αυτό, ο άνδρας και η γυναίκα έχουν τα δικά τους Centrum.
Με προσαρμοσμένα επίπεδα βιταμινών και μετάλλων, τα Centrum MEN και Centrum WOMEN προσφέρουν πολλαπλά οφέλη ώστε να καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες του κάθε φύλου.
Για να νιώθετε καλά και να ζείτε την κάθε στιγμή!

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ **ΠΛΗΡΗ** ΚΑΙ **ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ** ΚΑΙ **ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ**

www.centrum.gr

[1]Πηγή: IMS Sales MAT/06/2016

PP-CNG-GRC-0004-APR17

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.
* Το προϊόν δεν υπόκειται σε άδεια κυκλοφορίας του 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

Διεύθυνση Σύνταξης
Μαρία Σ. Λυσάνδρου

Συνεργάτες
Ραζμίκ Αγαμπατιάν
Υπάτιος Βαρελάς
Δημήτρης Δαλιάνης
Γιάννης Δημακόπουλος
Άρτεμις Καράγιαννη
Έλενα Κιουρκτσή
Νίκος Π.
Λίλα Σταμπούλογλου
Γιώτα Χουλιάρα

Art Director
Βίκυ Θεοδωρέλη

Υποδοχή διαφήμισης
Βίκυ Κόρδα

Εκτύπωση
ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

Φωτογραφίες
Shutterstock images

Το Plan Be είναι μηνιαίο περιοδικό που διανέμεται δωρεάν με την κυριακάτικη έκδοση της εφημερίδας "Ελεύθερος Τύπος".

Τον υπόλοιπο μήνα, κυκλοφορεί στα περίπτερα με 2,50 €.

www.planbemag.gr

be healthy

50
Οικογενής Αμυλοειδική Πολυνευροπάθεια

52 **7 + 1 ερωτήσεις για την κοιλιοπλαστική**

54 **Η γνώμη του ειδικού**
Σαγιονάρες: Επικίνδυνη η υπερβολική χρήση τους!

56
ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
Ο Οδηγός Υγείας του καλοκαιριού
Έλα να πάμε στο νησί, το φαρμακείο μας, εγώ κι εσύ!

70 **Φρούτα**
Ένας διατροφικός θησαυρός για την υγεία

72 **be delicious**
Το μενού του μήνα!

74 **be human**
- Δωρεά της Pfizer Hellas στο Πουλίδειο Γηροκομείο Καβάλας
- Η DEMO στον 23ο Διάπλου Αιγαίου Πελάγους
- "Παγκόσμια Πεζοπορία για τα Παιδιά 2017" από τη Roche Hellas
- Η AbbVie Running Team στον 4ο Αγώνα Δρόμου "Όλοι Μαζί Μπορούμε"

76 **be informed**
Ρεπορτάζ αγοράς

77 **be around**
Τι "παίζει" το καλοκαίρι

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 20 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 ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

GENESIS pharma

GENAD.MSCORP/2.2017

EDI-
TOR-
IAL

Ο δρόμος για την Ιθάκη
(μέσω Κυθήρων...)

"Τα Κύθηρα ποτέ δεν θα τα βρούμε...", "Σαν βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη, να εύχεσαι να είναι μακρύς ο δρόμος...". Κάποια ελληνικά νησιά έχουν λειτουργήσει στην ποίηση/στιχουργική ως σύμβολο *προορισμού*. Τουλάχιστον αυτά τα δύο: τα Κύθηρα ως ο τελικός σταθμός ολοκλήρωσης μιας αγάπης, η Ιθάκη ως τελικός σταθμός ενός ταξιδιού προσωπικής ολοκλήρωσης.

Και δεν μπορώ να μη σκεφτώ ότι, σε ένα λιγότερο φιλοσοφικό επίπεδο, ανέκαθεν (τα δύσκολα χρόνια της κρίσης ακόμα παραπάνω), τα νησιά αποτελούσαν έναν *προορισμό απελευθέρωσης*... Απελευθέρωσης από τον τοξικό τρόπο ζωής, απελευθέρωσης από το γκρίζο αστικό περιβάλλον, απελευθέρωσης από τα δεσμά των μνημονίων, της ανέχειας...
Χρυσές παραλίες, καταγάλανα νερά, ασπρισμένα σπιτάκια, γραφικά λευκά εκκλησάκια πάνω σε θαλασσόβρεχτους βράχους – αυτή είναι η δική μας "Ιθάκη", κι ας είναι η... Σάμος, η Νάξος, η Ικαρία, η Σαντορίνη. Γιατί το να φτάσουμε εκεί "πληρώνεται", πλέον, ακριβά. Και όχι μόνο χρηματικά. Και ψυχολογικά.

Οι σπατάλες, η καλοπέραση, οι υπερβολές *("σεντέφια και κοράλλια, κεχριμπάρια κ' έβενοι / και ηδονικά μυρωδικά κάθε λογής...")* έκαναν ένα τέτοιο ταξίδι να φαίνεται δεδομένο κάποτε. Τώρα, ένα τέτοιο ταξίδι προϋποθέτει θυσίες. Τώρα, η όποια "Ιθάκη" μας συναντά εκείνη, την καβαφική: πληρώνεται με αγωνίες, με αυτοκριτική (αν και όχι για όλους), με επαναπροσδιορισμό προτεραιοτήτων, με επιστροφή στα βασικά όλη την προηγούμενη χρονιά. *Κι αυτό ένα ταξίδι μέσα μας είναι.*

Καλώς ή κακώς, οι δύσκολες συνθήκες οδηγούν στην ενδοσκόπηση. Έτσι, αρχίζεις να εκτιμάς τη σημασία του ταξιδιού, όταν πια εκτιμήσεις τον ίδιο τον προορισμό. Συνειδητοποιώντας ότι, τελικά, τίποτα δεν σου χαρίζεται. Όταν νιώσεις στο πετσί σου πόσο κόπο απαιτεί πλέον το να καταφέρεις να μπεις σ' εκείνο το καράβι στον Πειραιά, στη Ραφήνα, στην Πάτρα...

Κι όμως, καθ' όλη αυτή τη φοβερή δοκιμασία, κουβαλάς παράλληλα και τα "Κύθηρα" – έναν άλλο προορισμό, εκείνον της ουσιαστικής ανθρώπινης επαφής, της συναισθηματικής ολοκλήρωσης. Γιατί ο άνθρωπος δεν είναι φτιαγμένος να είναι μόνος του, έχει ανάγκη από μια καλή κουβέντα, ένα χαμόγελο, έναν ώμο ν' ακουμπήσει, μια αγκαλιά για να χωθεί.

Και σε μια εποχή που ο καθένας "θαλασσοδέρνεται" στο δικό του προσωπικό ταξίδι, τεράστιο ρόλο παίζει το να παλέψει και για τον άνθρωπο εκείνο που δίνει φτερά στην ψυχή του. Έτσι, έχοντας στο μυαλό την Ιθάκη, είναι βασική προϋπόθεση και το *να προλάβει το πλοίο της γραμμής για τα Κύθηρα.*

Μαρία Σ. Λυσάνδρου
m.lysandrou@tpb.gr

ΝΕΟ

Κορυφαία μάρκα συμπληρωμάτων διατροφής στην Αμερική.

NATURE'S BOUNTY®

REACH YOUR HEALTHY BEST

«Τώρα τα αγαπημένα μου συμπληρώματα διατροφής ήρθαν και στην Ελλάδα και με στηρίζουν καθημερινά!»

Kalomira

Ανακαλύψτε τη σειρά στα φαρμακεία!

Η Nature's Bounty®, κορυφαία μάρκα συμπληρωμάτων διατροφής στην Αμερική, ήρθε στην Ελλάδα.

Η σειρά έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τις ανάγκες του οργανισμού που προκύπτουν από το σύγχρονο lifestyle όπως είναι η μείωση της κόπωσης, η ενίσχυση των επιπέδων ενέργειας και του ανοσοποιητικού, η διατήρηση της υγείας των μαλλιών, του δέρματος και των νυχιών. Για να φτάνουμε τα βέλτιστα επίπεδα υγείας και ευεξίας κάθε μέρα.

Nature's Bounty®, Reach your healthy best!

www.naturesbounty.gr

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): 66214/07.09.2016, 66216/07.09.2016, 62227/05.08.2016

ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Η "Λυσιστράτη" μέσα από τα μάτια των πρωταγωνιστών της

Ο Πέτρος Φιλιππίδης ως δαιμόνια Λυσιστράτη, ο Γιάννης Μπέζος ως Πρόβουλος, ο Βλαδίμηρος Κυριακίδης ως Κινησίας και η Ναταλία Τσαλίκη ως Μυρρίνη, είναι οι πρωταγωνιστές της φετινής "Λυσιστράτης", η οποία περιοδεύει σε όλη την Ελλάδα, σε σκηνοθεσία Γιάννη Μπέζου. Οι τέσσερις τους μιλούν για τη διαχρονικότητα του Αριστοφάνη, για τις γυναίκες-ηγέτες (είναι, άραγε, πιο αποτελεσματικές;), για τα αρχαία έργα που ανεβαίνουν αγνώριστα και για τη δύναμη της Τέχνης "να γράψει" πάνω στον –έτοιμο– θεατή...

συνεντεύξεις στη **Μαρία Λυσάνδρου**

Γιάννης Μπέζος
"Η Τέχνη έχει σκοπό να συγκινήσει, δεν έχει σκοπό να εκπαιδεύσει"

Η "Λυσιστράτη" είναι ένα έργο πολυπαιγμένο. Υπήρχε συγκεκριμένος λόγος που είπατε να το ανεβάσετε φέτος;
Ξέρετε, αυτά τα έργα της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας δεν έχουν χρόνο, έχουν κάτι να πουν μονίμως. Ακριβώς γιατί είναι πολιτικά κείμενα. Δεν είναι ψυχολογικά, δεν πραγματεύονται ανθρώπινες σχέσεις – πραγματεύονται πολιτικές σχέσεις και πολιτικές θέσεις, οι οποίες βέβαια είναι μιας εποχής πριν από 2.500 χρόνια. Παρόλα αυτά, οι διαφορές είναι ελάχιστες, θα έλεγα ανύπαρκτες, ακριβώς γιατί πρόκειται για την ίδια ιδιοσυγκρασία ανθρώπων. Μην κοιτάτε που μια εξαίρεση και μια "ελίτ" έκανε τότε αυτή τη μεγάλη πολιτιστική επανάσταση.

Για τον "Χρυσό Αιώνα" μιλάτε...
Προφανώς. Και για τους μεταγενέστερους, δηλαδή. Άμα πας από τους προσωκρατικούς φιλοσόφους, από τον Όμηρο μέχρι και την κατάκτηση της Αθήνας από τον Φίλιππο και τον Αλέξανδρο, είναι μία τεράστια περίοδος, η οποία είναι σπουδαία και οφείλεται σε κάποιες περιπτώσεις ανθρώπων πολύ φωτισμένων. Ο κόσμος, ο λαός δηλαδή, είχε την ίδια ροπή προς τον λαϊκισμό, την οποία έχουμε κι εμείς. Ήταν ευκολόπιστος, δικομανής (τα λέει όλα ο όρος αυτός)...
Στη "Λυσιστράτη" συνήθως προβάλλουμε το θέμα της σεξουαλικής αποχής, αλλά δεν είναι αυτό το ζητούμενο. Το πραγματικά σημαντικό είναι η κατάληψη του Δημόσιου Ταμείου – σαν να λέμε ότι γίνεται κατάληψη σήμερα της Τράπεζας της Ελλάδος! Με λίγα λόγια, πρόκειται για έναν αδιανόητο για την τότε εποχή "ακτιβισμό", όπως λέμε σήμερα, που είναι και της μόδας η λέξη.
Το θέμα είναι τι εισπράττουμε εμείς κάθε φορά από το έργο. Βεβαίως και είναι γραμμένο για να γελάσεις. Αλλά η μεγάλη κωμωδία, ξέρετε, δεν καυτηριάζει συγκεκριμένα πρόσωπα· καυτηριάζει συμπεριφορές, οι οποίες συνειδητοποιείς ότι δεν παύουν να υπάρχουν.

Τα έργα αυτά έχουν πολύ ισχυρά μηνύματα και τα παρακολουθεί σταθερά πάρα πολύς κόσμος... Δε θα έπρεπε να είχαμε μάθει κάτι από αυτά μέχρι τώρα;

Δεν μαθαίνονται έτσι εύκολα αυτά!
Ξέρετε, εμείς οι Έλληνες, από τα αρχαία χρόνια, έχουμε μια τάση να εξυψώνουμε κάποιον πάντα με την προσμονή να τον καταρρακώσουμε – ας είναι και πολιτικός, ας είναι και μεγάλος παράγων... Δηλαδή τοποθετώ κάποιον με την ψήφο μου κάπου, ώστε να μπορώ να τον κάνω εγώ ό,τι θέλω. Αυτό είναι απότοκος του λαϊκισμού.
Αν σας έλεγα ότι ο Παρθενώνας και αυτά τα μεγάλα έργα χτίστηκαν με το ζόρι; Τους έπεισε ο Περικλής με χιλιάδες τερτίπια και απατεωνιές, αλλιώς δε θα γίνονταν. Αν αποφάσιζε ο δήμος γι' αυτά, δεν θα τα είχαμε δει ποτέ!

Άρα, τελικά, ο λαός δεν είναι και τόσο σοφός, όσο λέγεται;
Όχι, δεν είναι, δεν είναι... Η σοφία του λαού έρχεται με τον χρόνο.
Η "Κοινή Γνώμη" μπορεί να σε οδηγήσει στα σπήλαια. Γιατί το λέω αυτό; Γιατί το ερώτημα που της γίνεται είναι παγίδα. Αν ρωτήσεις την Κοινή Γνώμη π.χ. "Θέλετε να δουλεύετε πολύ και να πληρώνεστε λίγο ή να δουλεύετε λίγο και να πληρώνεστε πολύ;", θα σας απαντήσουν "Να δουλεύουμε λίγο, αν είναι και καθόλου, ακόμη καλύτερα". Κι επειδή με ρωτήσατε... όχι, οι άνθρωποι δεν αλλάζουν από το Θέατρο, από την Τέχνη. Αν ήταν έτσι, θα είχαν αλλάξει από την εποχή του Αισχύλου! Η Τέχνη έχει σκοπό να συγκινήσει, δεν έχει σκοπό να εκπαιδεύσει. Όσοι πιστεύουν ότι θα τους εκπαιδεύσει, πλανώνται! Υπάρχουν άλλοι γι' αυτά τα πράγματα – υπάρχει η επίσημη Παιδεία, το πανεπιστήμιο...

Τα οποία έχουν επίσης τα δικά τους προβλήματα...
Εγώ το λέω γενικότερα, δεν το λέω για τη χώρα μας. Μη νομίζετε ότι οι άνθρωποι στις άλλες χώρες δεν είναι επιρρεπείς στον λαϊκισμό. Είναι. Απλώς λειτουργεί το κράτος και υπάρχει μια κοινωνική συνείδηση διαφορετική στις χώρες της Ευρώπης. Εμείς είμαστε λίγο Ανατολή.

Άρα είναι και ιδιοσυγκρασιακό το θέμα.
Και πολιτισμικό. Και θρησκευτικό.

Πέρα από σκηνοθέτης της παράστασης, υποδύεστε και τον Πρόβουλο, ο οποίος, ως εκπρόσωπος του κράτους, φτάνει σε κάποια στιγμή να διακωμωδηθεί, καθώς πηγαίνει αντίθετα προς τις επιθυμίες των πολιτών που δεν θέλουν τον πόλεμο. Τελικά, αυτή είναι η μοίρα των εκάστοτε ανθρώπων που εκπροσωπούν το κράτος στην Ελλάδα; Στο τέλος πάντα απαξιώνονται και απορρίπτονται από τον λαό;
Σε όλο τον κόσμο συμβαίνει αυτό. Ο πολιτικός που θέλει να πάει ψηλά, δεν υπάρχει περίπτωση να μη λερωθεί. Αυτό είναι δεδομένο. Πρέπει να έχεις πολύ γερό στομάχι και να ξέρεις ότι το πρώτο που θα σε πουν είναι "κλέφτη". Κι ας μην έχεις κλέψει ποτέ ούτε πενηνταράκι.
Η ροπή του κόσμου είναι πάντα να σε φέρει στα μέτρα του. Ηγέτης είναι αυτός που προχωράει και ακολουθούν οι άλλοι, όχι αυτός που ακολουθεί τον λαό. Οι πραγματικοί ηγέτες είναι πολύ λίγοι και άνθρωποι πολύ ιδιαίτερης mentalité – είτε ανήκουν στην Αριστερά, είτε στη Δεξιά. Δεν έχει να κάνει με τα κόμματα αυτό. Είναι θέμα

ιδιοσυγκρασίας και θέμα εποχής.
Στους "Ιππής", ας πούμε, ο Αριστοφάνης καυτηριάζει τον Κλέωνα, ο οποίος ήταν λαϊκιστής, φιλοπόλεμος, μέγας δημαγωγός... Ο Αριστοφάνης ήταν μέγας πολέμιος του. Όταν παίχτηκαν οι 'Ιππής', το κοινό παραληρούσε, ξέροντας ότι το έργο μιλούσε για τον Κλέωνα. Δίνουν το πρώτο βραβείο στον Αριστοφάνη και μετά... ξαναψηφίζουν τον Κλέωνα! Καταλάβατε τι θέλω να πω;
Να σας θυμίσω ότι ο Τσόρτσιλ, ο οποίος ήταν για πέντε χρόνια πρωθυπουργός και νικητής του πολέμου, τεράστια προσωπικότητα, έχασε τις εκλογές του 1945! Ξέρετε γιατί; Γιατί τον θέλανε για τη βρόμικη δουλειά! Έτσι είναι ο κόσμος. Δεν είναι κακό αυτό, έτσι είναι η φύση μας...

Στη δική μας περίπτωση, όμως, βλέπουμε ότι, έστω και στην τύχη, δεν έχουμε πετύχει κάποιον που όντως να κάνει τη διαφορά – ακόμα κι αν έχει βγει ως "πολλά υποσχόμενος"...
Ναι. Γιατί η πολιτική παγιδεύεται στις υποσχέσεις. Την αιχμαλωτίζει το ψέμα.

Εσείς πιστεύετε ότι, αν βγει κάποιος προεκλογικά και πει "Κοιτάξτε, παιδιά, δεν μπορούν να γίνουν πολλά, εξαρτιόμαστε από άλλους", θα βγει;
Όχι! Γιατί στο ψέμα παραμονεύει η ελπίδα, ο κόσμος λέει "Κάτι μπορεί να γίνει". Άμα του πω εγώ ότι δεν θα γίνει τίποτα και ότι απλά πρέπει να δουλεύει παραπάνω, δεν θα με ψηφίσει. Ενδεχομένως ούτε κι εγώ να με ψήφιζα!

Ένας από τους λόγους που είχε επιτυχία το "κίνημα" της Λυσιστράτης είναι ότι κατάφερε να συσπειρώσει, κάτω από έναν κοινό σκοπό, γυναίκες που προέρχονταν ακόμη και από αντίπαλα στρατόπεδα. Υπάρχει περίπτωση αυτό να το εφαρμόσουμε ποτέ στην πράξη;
Σας ενημερώνω ότι αυτό ήταν μόνο στη φαντασία του Αριστοφάνη, είναι μυθοπλασία. Αφήστε που δεν παρακολουθούσαν την παράσταση οι γυναίκες... Είναι σαν να λέμε σήμερα ότι κάνουν κατάληψη εξουσίας οι γάτες! Τη Λυσιστράτη την παρουσιάζει ως ιδανική περίπτωση.

Κι έλεγα να σας ρωτήσω μήπως, τελικά, μια γυναίκα-ηγέτης θα μπορούσε να είναι πιο αποτελεσματική...
Μπορεί. Αλλά δεν είναι θέμα γυναίκας!
Βλέπετε, οι γυναίκες που ηγούνται σήμερα είναι σαν να έχουν γίνει άνδρες. Ο Μιτεράν, ο οποίος είχε πολύ χιούμορ, έλεγε για τη Θάτσερ: "Δεν μου αρέσει ούτε ως γυναίκα, ούτε ως άντρας"! Έχετε δει τη Μέρκελ, τη Λαγκάρντ, την Τερέζα Μέι; Έχουν όλες ένα αντρικό πρότυπο.

Ίσως, όμως, αυτό να είναι απαραίτητο, για να μπορέσουν να επιβληθούν...
Ξέρετε γιατί; Γιατί αν έχουν γυναικεία χαρακτηριστικά, δεν πείθουν τις γυναίκες πρώτα! Οι γυναίκες θέλουν το ανδρικό πρότυπο, γιατί το αρσενικό εκπροσωπεί τη δύναμη στη φύση. Η γυναίκα εκπροσωπεί τη σκέψη, την ανάλυση – είναι άλλο πράγμα. Ο άντρας εκπροσωπεί τον "πόλεμο" που έλεγε ο Ηράκλειτος. Και ο κόσμος θέλει αυτό. Δυστυχώς...
Αφήστε που, αν η γυναίκα είναι όμορφη, δεν θα την ψηφίσουν ποτέ οι γυναίκες! Πάμε στοίχημα;

Σκηνοθέτης ή ηθοποιός; Τι σας κάνει εσάς να νιώθετε πιο δημιουργικός;
Ηθοποιός. Δεν υπάρχει δεύτερο. Ο σκηνοθέτης είναι μεταγενέστερο πράγμα. Η καρδιά του θεάτρου και η βάση του είναι ο ηθοποιός, χωρίς συζήτηση.
Ο σκηνοθέτης υπήρξε ένα αναγκαίο κακό στο τέλος του 19ου αιώνα, απλώς για να μπορεί να διευθύνει μια πρόβα – έπρεπε να βρεθεί κάποιος για να αναχαιτίσει την αλαζονεία των ηθοποιών. Τώρα, πλέον, πρέπει να βρεθεί κάποιος να αναχαιτίσει την αλαζονεία των σκηνοθετών! Αλλά χωρίς τον ηθοποιό, θέατρο δεν υπάρχει!

Πέτρος Φιλιππίδης
"Ένας γυναικείος ρόλος ίσως είναι πιο απελευθερωτικός για έναν άνδρα ηθοποιό"

Παρόλο που η Λυσιστράτη δεν είναι η μέση γυναίκα της εποχής, αλλά μάλλον ένας χαρακτήρας με πολιτική θέση που λειτουργεί λίγο ως άνδρας στη σκέψη, πόσο διαφορετική προετοιμασία απαιτεί από έναν άνδρα ηθοποιό για να την υποδυθεί;
Πρώτα από όλα, θα σας έλεγα ότι η Λυσιστράτη είναι μια κανονικότατη γυναίκα. Έτσι είναι οι γυναίκες: έξυπνες, δραστήριες, αποφασιστικές, δυναμικές. Είτε ασχολούνται με τα οικιακά, είτε είναι στελέχη εταιρειών, είτε είναι στην πολιτική, είτε είναι στο θέατρο. Αυτές είναι οι γυναίκες. Δεν είναι χειρότερες, είναι καλύτερες από τους άνδρες!
Η Λυσιστράτη είναι μία γυναίκα-ηγέτης. Αυτή αποφασίζει ότι πρέπει επιτέλους να έρθει ειρήνη στη

Μήπως τρώγοντας αυτό...

νιώθεις κάπως έτσι;

Για δυσπεψία και φούσκωμα

Carbosylane®

Ποιοτική και ποσοτική σύνθεση:
Το δραστικό συστατικό του μηλε γαστροδιαλυτού καψακίου και του κάκκινου εντεροδιαλυτού καψακίου είναι: ενεργός άνθρακας 140 mg και σιμεθικόνη 45 mg.

Δοσολογία και τρόπος χορήγησης:
Η εφάπαξ δόση αποτελείται από ένα κιτρινό γαστροδιαλυτό καψάκιο και ένα ερυθρό εντεροδιαλυτό καψάκιο, λαμβανόμενα το ένα αμέσως μετά το άλλο με λίγο νερό, χωρίς να μασώνται. Η συνήθης δοσολογία είναι 3 δόσεις των δύο καψακίων την ημέρα πριν ή μετά από τα κύρια γεύματα.

Αντενδείξεις: Δεν αναφέρονται.

Ιδιαίτερες προειδοποιήσεις και προφυλάξεις:
Όλα τα συγχορηγούμενα με το CARBOSYLANE φάρμακα πρέπει να χορηγούνται τουλάχιστον μία ώρα πριν από ή τουλάχιστον μία ώρα μετά τη λήψη του CARBOSYLANE. Αυτό συνιστάται επειδή είναι δυνατό να μειωθεί η απορρόφηση των συγχορηγουμένων φαρμάκων, λόγω των προσροφητικών ιδιοτήτων του ενεργού άνθρακα.

Ανεπιθύμητες ενέργειες:
Επί λήψεως μεγάλων δόσεων, μπορεί να παρατηρηθεί φοιά χρώση των κοπράνων.

Τιμή: Λ.Τ. 7,86 €, Χ.Τ. 5,47 €

Χορηγείται χωρίς ιατρική συνταγή.

Λεπτομερή πληροφοριακά στοιχεία για το προϊόν είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. **www.lilly.gr**

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

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**

χώρα και σκέφτεται το μεγάλο εύρημα της αποχής από το σεξ. Διότι το εύρημα της αποχής είναι απλά ένας μοχλός. Ουσιαστικά, το θέμα του έργου είναι η ειρήνη και η διαχείριση του δημόσιου ταμείου, των χρημάτων δηλαδή. Η Λυσιστράτη ξεχωρίζει ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο, επειδή είναι αυτή που έχει το όραμα, και αυτή που το υλοποιεί.
Αν λέγαμε ότι υπάρχει "ισχυρό" και "ασθενές" φύλο, το ισχυρό φύλο είναι η γυναίκα. Το πιστεύω ακράδαντα. Μην ξεχνάτε ότι η γυναίκα γεννάει, φέρνει ζωή. Δεν υπάρχει πιο δυνατό πράγμα από αυτό!

Άρα, από πλευράς τρόπου προσέγγισης του ρόλου, δεν είναι και τόσο διαφορετικό από την προσέγγιση ενός ρόλου ανδρικού...
Ναι, υποτίθεται ότι ένας ανδρικός ρόλος είναι πιο κοντά στην ιδιοσυγκρασία ενός άνδρα ηθοποιού. Στο θέατρο, όμως, ανακαλύπτεις ένα καινούργιο άνθρωπο κάθε φορά. Το φύλο, τελικά, δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία, γιατί τον ανακαλύπτεις εξ ολοκλήρου, πας στο βάθος του χαρακτήρα του. Οπότε, με αυτή τη λογική, όλοι οι ρόλοι με τον ίδιο τρόπο προσεγγίζονται – είτε είναι άνδρες, είτε γυναίκες. Μπορώ να σας πω ότι ένας γυναικείος ρόλος ίσως είναι πιο απελευθερωτικός για έναν άνδρα ηθοποιό.

Από ποια άποψη;
Ίσως του δίνεται η ευκαιρία να απενοχοποιήσει τη θηλυκή πλευρά που έχει μέσα του.

Έτσι κι αλλιώς, ο Αριστοφάνης τότε έγραφε με δεδομένο ότι θα υποδυθεί άνδρας τη Λυσιστράτη, έτσι δεν είναι;
Ούτως ή άλλως, αυτό συνέβαινε εκείνη την εποχή, δεν υπήρχε επιλογή. Όλοι οι ρόλοι, γυναικείοι και ανδρικοί, παίζονταν από άνδρες υποκριτές. Και όχι μόνο αυτό: απαγορευόταν στις γυναίκες να παρακολουθήσουν θέατρο. Απευθυνόταν, δηλαδή, σε ανδρικό κοινό.
Αυτό κάνει τη "Λυσιστράτη" πάρα πολύ πρωτοποριακό, αιχμηρό και καινοτόμο έργο. Γιατί όλα αυτά τα λέει ένας άνδρας ντυμένος γυναίκα, απευθυνόμενος σε άνδρες! Είναι σα να τους βάζει ένα καθρέφτη μπροστά στο πρόσωπό τους και να τους λέει "Να ποιοι φταίνε για τα δεινά του πολέμου: εμείς, οι άνδρες!". Αυτοί είχαν τη διαχείριση του Δημόσιου Ταμείου, αυτοί διαχειρίζονταν το χρήμα – και ο πόλεμος απαιτεί χρήμα, πολύ χρήμα...

Πώς εξηγείτε το γεγονός ότι, 2.500 χρόνια μετά, εξακολουθούμε να βλέπουμε τη "Λυσιστράτη" και να ταυτιζόμαστε; Ζούμε έναν "πόλεμο" άλλου είδους πια...
Δεν είναι απλώς άλλου είδους. Είναι και πολύ χειρότερος. Διότι είναι ένας πόλεμος που δεν ξέρεις πώς να τον πολεμήσεις, ο εχθρός είναι αόρατος ή, αν δεν είναι αόρατος, είναι πολύ πιο ισχυρός από σένα. Και το χειρότερο από όλα είναι ότι έχουμε συμβάλει σε αυτό το πράγμα, δηλαδή έχουμε ενισχύσει εμείς οι ίδιοι τον απέναντί μας.
Μιλάω για τον οικονομικό πόλεμο που υφίσταται και η χώρα, και γενικώς ο πλανήτης. Γιατί εδώ μιλάμε πλέον για ένα φαινόμενο παγκόσμιο, δεν είναι μόνο ελληνικό. Υπάρχουν διαβαθμίσεις ανάλογα με τη γεωγραφία, δηλαδή πιο υπανάπτυκτες χώρες βρίσκονται σε πολύ χειρότερη θέση.

Αυτό συζητούσαμε προχθές και με τον Γιάννη, λέγαμε "Ευρώπη, Ευρώπη"... Τι σχέση έχουμε εμείς, οι Ισπανοί, οι Ιταλοί, οι Αιγύπτιοι, οι Τούρκοι, με τους Σουηδούς, με τους Γερμανούς, τους Ελβετούς; Καμία! Κι όμως, εμείς ενισχύσαμε αυτό το φαινόμενο της βόρειας Ευρώπης. Όλοι δουλεύουμε για μια ισχυρή Γερμανία.

Πιστεύετε ότι ένας χαρακτήρας σαν τη Λυσιστράτη είναι ένας τύπος ηγέτη που μας λείπει σήμερα; Γιατί, όπως και να το κάνουμε, κατάφερε να οργανώσει επιτυχώς ένα κίνημα και να εκπληρώσει τον σκοπό του.

Θα σας πω. Αυτό που λείπει από τους σημερινούς ηγέτες είναι το να μην έχουν στο μυαλό τους το πολιτικό κόστος. Όταν κάνεις μεταρρυθμίσεις και φιλτράρεις τις αποφάσεις σου ανάλογα με το πολιτικό κόστος που θα έχεις, τότε γίνεσαι κατώτερος των περιστάσεων. Δεν είναι αυτός ο χαρισματικός ηγέτης.

Δεν είναι μόνο στα λόγια τα πράγματα. Κρινόμαστε από τις πράξεις μας, όχι από αυτά που σκεφτόμαστε και από αυτά που λέμε.

Άρα, καταλαβαίνω ότι πολύ λιγότερες πιθανότητες έχει ένας πολιτικός ηγέτης να φέρει μια ουσιαστική αλλαγή, σε σχέση με έναν ηγέτη λιγότερο εξαρτώμενο από εξωτερικούς παράγοντες...

Ναι, αλλά αυτό δε γίνεται. Είναι μια ουτοπία αυτό που λέτε.

Έχει γίνει, ας πούμε, μια προσπάθεια στην Ελλάδα από τους Αγανακτισμένους, που έλεγες "Αυτό, ρε παιδί μου, κάτι μπορεί να είναι" – και τελικά δεν ήταν.

Δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα. Δεν ήταν και τόσο... Αγανακτισμένοι! Άλλο να αγανακτείς γιατί είσαι πραγματικά αγανακτισμένος, και άλλο να αγανακτείς γιατί δεν είσαι εσύ στην εξουσία.

Θέλω λίγο να μου σχολιάσετε αυτή την προσπάθεια εκμοντερνισμού στην παρουσίαση αρχαίων έργων που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, σε σημείο τα έργα να γίνονται αγνώριστα...

Κοιτάξτε, αυτό είναι θέμα επιλογής. Ο καθένας αποφασίζει πώς θέλει να σταθεί απέναντι στα πράγματα. Εγώ δεν είμαι αυτός που θα κρίνει, εγώ μπορεί να κρίνω για τον εαυτό μου. Έχω γνώμη, αλλά ο τελικός κριτής είναι το κοινό. Το θέμα είναι πού απευθύνεσαι.

Βεβαίως, χωράει πολύ "νερό" αυτή η απάντηση που δίνω, γιατί έχουμε δει πάρα πολλά φαινόμενα. Έχουμε δει παραστάσεις να κάνουν επιτυχίες εμπορικές, επειδή οι εταιρείες που τις παρουσιάζουν αγοράζουν όλα τα εισιτήρια, ας πούμε. Ακόμα κι αυτό έχει συμβεί. Ή να μην έχουν εμπορική επιτυχία, αλλά να θεωρούνται πάρα πολύ σημαντικές και σπουδαίες παραστάσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι. Ούτε και σημαίνει, βέβαια, ότι είναι.

Καλό θα ήταν να δούμε τα πράγματα όπως είναι, και εμείς και εσείς, οι δημοσιογράφοι, και ο κόσμος. Είναι απλά τα πράγματα στο θέατρο: για το κοινό είναι "Τι μου αρέσει και τι δε μου αρέσει". Αυτό αποφασίζει στο τέλος και αυτό είναι το τελικό αποτέλεσμα. Όλα τα άλλα είναι παραφιλολογία – είναι για να τα λέμε εμείς, για να τα ακούμε εμείς, για να γίνεται συζήτηση...

Πόσο, όμως, το αν αρέσει κάτι ή όχι στο κοινό είναι πάντα "καθαρό" ή λίγο...

...καθοδηγούμενο; Και αυτό ισχύει. Γιατί το κοινό πολλές φορές κολακεύεται, με το να πιστεύει ότι έχει ανακαλύψει κάτι ή ότι πάει "κόντρα στο ρεύμα". Κολακεύεται το κοινό και, μαζί με αυτόν που ασκεί την καθοδήγηση, νομίζουν ότι έχουν ανακαλύψει την πυρίτιδα!

Είναι τυχαίο ότι ξεκινήσατε μετά το τέλος του Survivor;

Νομίζω ναι. Την περιοδεία δεν την κανονίσαμε εμείς, την κανόνισε ο παραγωγός. Αλλά για να μην πω ότι δεν μου περνάει καθόλου από το μυαλό, είναι πιθανό ο παραγωγός να το συνυπολόγισε κι αυτό!

Από την άλλη, να σας πω και το εξής: Αν είναι κάτι "να πάει" και να κάνει επιτυχία, δεν το εμποδίζει τίποτα. Αυτό μας έχει αποδείξει η δουλειά.

Αυτό, ξέρετε, κρύβει και μια έμμεση ερώτηση: αν το κοινό που παρακολουθούσε Survivor είναι το ίδιο κοινό που θα δει και "Λυσιστράτη".

Βεβαίως είναι το ίδιο κοινό! Τι είναι; Άλλο;

Οι ίδιοι άνθρωποι τα βλέπουν όλα αυτά. Και δεν το καταλαβαίνω, δηλαδή, αυτό το "περί ποιότητας". Εμείς αποφασίζουμε αν βλέπουμε ή δεν βλέπουμε κάτι, και τι βλέπουμε. Η τηλεόραση δεν έχει την υποχρέωση της "ποιότητας", ειδικά τα ιδιωτικά κανάλια, που είναι εμπορικές επιχειρήσεις.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν βλέπω τηλεόραση. Βλέπω πολλή τηλεόραση. Και Survivor παρακολουθούσα, και δεν είχα κανένα πρόβλημα!

Μα γι' αυτό και σας ρώτησα...

Ούτε ενοχές έχω, ούτε τίποτα. Βλέπω όπως βλέπει όλος ο κόσμος. Απλώς δεν με επηρεάζει. Αν δεν θες να γίνεις βλάκας, δεν γίνεσαι! Άμα θες, γίνεσαι!

Βλαδίμηρος Κυριακίδης
"Ο στόχος της κωμωδίας του Αριστοφάνη είναι άκρως πολιτικός"

Από τον Caveman, στον Κινησία. Και οι δύο είναι χαρακτήρες που, ουσιαστικά, ταλαιπωρούνται από γυναίκες. Αφού μέσα από τους ρόλους σας έχετε εντρυφήσει στο θέμα, ποιο είναι το δικό σας συμπέρασμα στο κεφάλαιο "σχέσεις ανδρών-γυναικών";
Είναι η διατήρηση των ισορροπιών και ο σεβασμός στον χρόνο και στον κόπο που καταναλώνει ο άλλος μέσα στη σχέση, για να εξελιχθεί αυτή η σχέση. Αυτό είναι το απόφθεγμά μου!

Αυτό προκύπτει κυρίως από τη "Λυσιστράτη" ή...;
Αυτό προκύπτει γενικώς από την ίδια τη ζωή.
Τώρα στη "Λυσιστράτη", παίζοντας τον Κινησία, είναι κάτι τελείως διαφορετικό. Η συγκεκριμένη σκηνή είναι η πρώτη 'φαρσική' σκηνή που γράφεται παγκοσμίως. Από αυτή τη σκηνή έχουν επηρεαστεί οι πάντες. Το ίδιο το έργο εκπροσωπεί άλλα πράγματα. Μιλάει για τη συμφιλίωση, κάνει την επανάσταση της γυναίκας – και μιλάμε για τις εποχές εκείνες, που η γυναίκα βγαίνει δυο φορές από το σπίτι όλο τον χρόνο!
Ο Αριστοφάνης κάνει την καινοτομία. Όχι μόνο κάνουν αποχή από το σεξ (που αυτό είναι, εντάξει, δευτερεύον ζήτημα), αλλά παίρνει και το δημόσιο χρήμα. Ουσιαστικά, θέλουν να εξουσιάσουν. Γι' αυτό ήταν και πρωτοπόρος ο Αριστοφάνης και σαρκαστικός απέναντι στην ελληνική κοινωνία.
Ο Κινησίας, λοιπόν, με αυτή τη 'φαρσική' σκηνή, διαπραγματεύεται την έλλειψη του σεξ. Επιστρέφει από τον πόλεμο και αναζητεί απεγνωσμένα τη γυναίκα του, η οποία για πολλή ώρα τον 'παίζει', αλλά δεν του δίνει αυτό που έχει έρθει για να πάρει...

Αυτό είναι και το σχέδιο, βέβαια.
Βεβαίως! Για να συνάψουν ειρήνη, να σταματήσει η φαγωμάρα και οι πόλεμοι. Ουσιαστικά, η γυναίκα μπαίνει μπροστά πάλι, για να επέλθει μια κάποια ειρήνη. Και συμφιλίωση.

Παρόλο που οι μεγαλύτεροι ηγέτες είναι συνήθως άνδρες, μήπως τελικά μια γυναίκα-ηγέτης θα ήταν πιο αποτελεσματική από έναν άνδρα;
Είμαι σίγουρος, διότι οι γυναίκες είναι πολυσχιδείς προσωπικότητες. Αλλά έχουν αυξημένη αισθητική και αντίληψη στα πράγματα, λειτουργούν περισσότερο με το συναίσθημα, και όχι με τη λογική και την πράξη – όχι ότι δεν τις διαχειρίζονται...
Το πρόβλημα με τις γυναίκες είναι η κυκλοθυμία και η αντιστροφή των σκεπτόμενων, των συναισθήσεων και των συναισθημάτων. Και αυτό είναι ένας κυκεώνας, ένα τσουνάμι αισθητικής, που πρέπει να κάθεσαι από απέναντι· να μην κάθεσαι από πολύ κοντά, για να μη σε πάρει η μπόρα. Αλλά είμαι σίγουρος και πεπεισμένος ότι η γυναίκα θα μπορούσε να είναι πιο αποτελεσματική.

Μια γυναίκα-ηγέτης με αυτή τη συμπεριφορά, ενδεχομένως να μπορεί και να καταφέρει πολλά, αν ο απέναντι άνδρας-ηγέτης την πάρει από φόβο, δεν ξέρω...
Ναι, αλλά δεν σας παίρνουμε από φόβο! Εμάς μας αρέσει αυτό το παιχνίδι, μας αρέσει αυτή η αντιπαλότητα που είναι εποικοδομητική – για μένα τουλάχιστον...

Πόσο διαφορετική προετοιμασία απαιτεί μία αριστοφανική κωμωδία από μία κωμωδία του τύπου "Άμλετ Β'", που παίζατε τον χειμώνα; Κωμωδίες και οι δύο μεν, αλλά διαφορετικής νοοτροπίας.
Εντελώς διαφορετικής νοοτροπίας. Κατ' αρχάς, εδώ έχουμε έναν ποιητή, τον Αριστοφάνη, γι' αυτό και πρέπει να βγει η ουσία των πραγμάτων. Οι τεχνικές είναι διαφορετικές. Εδώ πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος, πειθαρχημένος και να υπηρετείς αυτό που θέλει να δείξει ο ποιητής – κάτι που είναι αρκετά πιο δύσκολο.
Στον "Άμλετ Β'" υπήρχε μια ελευθερία, ένας αυτοσχεδιασμός ανά δευτερόλεπτο. Άλλη τεχνική εκείνη. Εδώ απαιτείται πειθαρχία και εξέλιξη των τεχνικών σου μέσων προς τα έξω.

Εδώ είναι μάλλον απαγορευτικός ο αυτοσχεδιασμός, να υποθέσω...
Ναι, εδώ δεν υπάρχει αυτό.
Ο "Άμλετ Β'", κάποια στιγμή, μετά από δυο-τρεις μήνες, είχε γίνει άλλο έργο! Αλλά αυτή ήταν η λογική. Το interactive, το διαδραστικό δηλαδή, έχει άλλη λογική από αυτό που στήνεται εδώ. Στον Αριστοφάνη πρέπει να είναι καθαρές οι γραμμές.

Θεωρείτε ότι τέτοια πολιτικά έργα, όπως η "Λυσιστράτη", τελικά αφυπνίζουν τον θεατή σήμερα ή λειτουργούν και λίγο ως "άλλοθι εγρήγορσης και

προβληματισμού" γι' αυτόν που έρχεται να δει το έργο;
Ο θεατής, αφού για δύο ώρες έχει ταξιδέψει μαζί μας και ευφρανθεί με την κωμωδία και το γέλιο, φεύγοντας από την παράσταση αντιλαμβάνεται ότι όλα αυτά που λέγονταν τον εκπροσωπούν. Εκεί μπαίνει η σκέψη πια – αυτό είναι το δώρο που κάνει η κωμωδία.
Ο στόχος της κωμωδίας του Αριστοφάνη είναι άκρως πολιτικός. Ουσιαστικά, αν ρωτήσουμε τον οποιονδήποτε απλό πολίτη τι είναι η Λυσιστράτη, θα πει "οι γυναίκες έκοψαν το σεξ στους άντρες". Δεν είναι, όμως, αυτό. Το έργο είναι άκρως πολιτικό. Και γι' αυτό και τόσο σύγχρονο πλέον.

Άρα θεωρείτε ότι, ερχόμενος κάποιος, θα προβληματιστεί.
Βεβαίως.

Ας πούμε ότι κάποιος έρχεται, βλέπει την παράσταση, προβληματίζεται... και μετά τι; Μήπως σταματάει ο προβληματισμός στο "Είδα τη Λυσιστράτη";
Ο στόχος κυρίως της Τέχνης είναι να αφυπνίσει συνειδήσεις. Από εκεί και πέρα, είναι στην προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου πόσο θα το εκλάβει σοβαρά ή όχι αυτό.
Λύσεις σε αυτό που ζούμε τώρα, στο χρηματοπιστωτικό σύστημα που ζούμε, δεν μπορεί να φέρει η Τέχνη, κατά τη γνώμη μου. Εμείς στοχεύουμε στην ποίηση, στοχεύουμε σε αυτό που κουβαλάμε μέσα μας, στοχεύουμε στη συνείδηση του θεατή και στην επανάσταση την εσωτερική. Αν μπορέσουμε, έστω από τους χίλιους, να αφυπνίσουμε τους εκατό, είναι κέρδος για μας!

Ναταλία Τσαλίκη

"Η Τέχνη έχει πολλαπλά ευεργετικό σκοπό. Δεν μπορεί να μας διδάξει κάτι, αν εμείς δεν είμαστε έτοιμοι"

Πού αποδίδετε αυτή τη συνεχή προσπάθεια "εκμοντερνισμού" που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια στην παρουσίαση των αρχαίων κλασικών έργων;

Αυτό δεν παρατηρείται μόνο στα αρχαία ελληνικά έργα, παρατηρείται γενικότερα. Νομίζω ότι υπερβάλλουμε λίγο, είναι σαν να υποτιμάμε τον φυσικό τρόπο πλησιάσματος ενός έργου, νομίζοντας ότι δεν είναι αρκετός ώστε να γίνει κατανοητό το έργο (γιατί αυτός είναι ο στόχος, να γίνει κατανοητό το έργο) και πιστεύουμε ότι ο θεατής θέλει κάτι πιο "μοντέρνο". Μας τρώει γενικώς αυτή η μανία του "μοντέρνου".

Πιστεύω ότι ο στόχος πρέπει να είναι άλλος. Ο στόχος πρέπει να είναι να επικοινωνήσει το κοινό με το έργο, κατά πρώτον, να καταλάβει το κοινό το έργο. Και, βεβαίως, μετά να υπάρχουν όλα αυτά τα οποία χαρακτηρίζουν την Τέχνη, δηλαδή η συγκίνηση και η ποίηση.

Πιστεύετε ότι, μέσα από αυτή την προσπάθεια εκμοντερνισμού (άσχετα αν συνήθως είναι καλές οι προθέσεις), χάνεται τελικά η ουσία των έργων;

Ακριβώς αυτό. Πιο πολύ ο στόχος μας είναι ο εντυπωσιασμός και το να μας πουν μοντέρνους και αβανγκάρντ, και όχι το να καταλάβει το κοινό το έργο.

Ενώ όταν το έργο είναι κλασικό, είτε μιλάμε για ένα αρχαίο έργο είτε για άλλης εποχής, όπως είναι ο Σαίξπηρ, ο Μολιέρος, ο Ίψεν ή ο Τσέχωφ (κλασικοί δηλαδή), δεν χρειάζεται καμία τέτοια παρέμβαση, ειδικά αν γίνεται επί τούτου. Όταν μας βγαίνει φυσικά και αβίαστα, βεβαίως! Αλλά το αρνητικό είναι όταν προσπαθούμε να βγούμε "πάνω από το έργο", σαν να μην μας είναι αρκετό.

Το κείμενο, όμως, ονομάζεται "κλασικό" ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο – επειδή υπερβαίνει τις εποχές, είναι αναγνωρίσιμο και μπορεί ο κόσμος να ταυτιστεί μαζί του σε κάθε εποχή. Τα νοήματα, τα συναισθήματα, οι καταστάσεις είναι κοινές· είτε ιστορικά, είτε κοινωνικά, είτε πολιτικά. Οπότε, η φροντίδα μας πρέπει να είναι να προβάλουμε αυτά τα στοιχεία πάνω από όλα.

Ο θεατής δεν είναι ανόητος. Μπορεί να επικοινωνήσει κάλλιστα με τα έργα αυτά. Μέσα από μία αισθητική και ένα γούστο, βέβαια. Και, φυσικά, οι παραστάσεις επαναλαμβάνονται όσες φορές υπάρχουν άνθρωποι και καλλιτέχνες για να τα επαναλάβουν. Η ιδιαιτερότητά τους είναι ότι κάθε φορά τα ανεβάζει ένας άλλος, οπότε

αναγκαστικά γίνεται διαφορετικό το ανέβασμα, γιατί ο ίδιος ο καλλιτέχνης είναι διαφορετικός. Δεν χρειάζεται αυτή η αγωνία να πουν ότι "Α, κάναμε τη διαφορά".

Πόσο μας χρειάζονται σήμερα χαρακτήρες σαν τη Μυρρίνη, οι οποίοι αντιλαμβάνονται τη σοβαρότητα της κατάστασης και αναλαμβάνουν δράση – μέσα στα δικά τους μέτρα, έστω;
Κατ' αρχήν, στην Αττική Κωμωδία δεν υπάρχουν χαρακτήρες. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ανθρώπων, οι οποίοι συμβολίζουν κάτι, για να αναδείξουν μια κοινωνική κατάσταση ή πολιτική κατάσταση. Ο Αριστοφάνης, ως ευφυέστατος ποιητής, χρησιμοποιεί την κωμωδία για να αναδείξει πολύ σοβαρά θέματα. Γιατί μόνο έτσι μπορεί να τα δεχτεί ο θεατής. Ή, μάλλον, έτσι μπορεί να τα δεχτεί πιο εύκολα.
Λοιπόν, είναι κωμικά πρόσωπα και η Μυρρίνη και ο Κινησίας. Κυρίως αυτοί οι δύο. Φυσικά μπορεί να ταυτιστεί μαζί τους ο θεατής, γιατί αυτή η σκηνή αντικατοπτρίζει το θέμα του έργου. Βλέπουμε, δηλαδή, να εφαρμόζεται μπροστά στα μάτια μας αυτό που επιδιώκει η Λυσιστράτη – να γίνει "εμπάργκο" στη σεξουαλική επαφή των γυναικών με τους άντρες.
Είναι μία πάρα πολύ αστεία σκηνή και, ενώ ο θεατής έχει λάβει το μήνυμα του έργου από πριν μέσα από τα λόγια της Λυσιστράτης, μετά το βλέπει και επί της ουσίας μέσα από ένα κωμικό τρόπο. Αυτή είναι η αποθέωση της σκηνής αυτής.

Παρόλο που οι γυναίκες, μέσα από την αποχή από το σεξ, ουσιαστικά έχουν ένα πολύ μεγαλύτερο σκοπό να πετύχουν, την ειρήνη...
Σαφέστατα.

Θεωρείτε ότι σήμερα οι άνθρωποι είμαστε τόσο συνειδητοποιημένοι; Σας ρωτάω επειδή συμβαίνουν διάφορα γύρω μας και, παρόλα αυτά, δεν ενεργοποιούμαστε όσο θα έπρεπε...
Κατ' αρχάς, θα πω ότι ήταν επινόηση του Αριστοφάνη το να βάλει τις γυναίκες να επαναστατούν και να επιδιώκουν την ειρήνη. Για την εποχή εκείνη, αυτό ήταν κάτι υπερβατικό, κάτι ακραίο. Όσο ακραίο ήταν το να κάνουν τα πουλιά, οι "Όρνιθες", μία πολιτεία στον ουρανό, τόσο παράξενο και υπερβολικό ήταν και το να πάρουν οι γυναίκες την εξουσία – μη σας κάνει εντύπωση αυτό. Σήμερα, ευτυχώς, τα πράγματα έχουν αλλάξει τελείως, οι γυναίκες λαμβάνουν μέρος και στην πολιτική, γίνονται και πρωθυπουργοί...
Όσο για το δεύτερο μέρος της ερώτησης, ναι, νομίζω ότι υπάρχει μια αδράνεια αυτή τη στιγμή, την οποία θα κρίνει ο χρόνος. Όλες αυτές οι ερωτήσεις που γίνονται κατά καιρούς ("Τι κάνουμε σήμερα;", "Γιατί ο κόσμος είναι έτσι;"), κατά τη γνώμη μου δεν μπορούν να απαντηθούν τώρα. Ζούμε σε μια μεταβατική περίοδο και θα πρέπει να τη δούμε από λίγη απόσταση για να βγάλουμε τα συμπεράσματά μας, για να εξηγήσουμε γιατί το κοινό μοιάζει να έχει "βουβαθεί". Γιατί περί αυτού πρόκειται: υπάρχει μία εκκωφαντική σιωπή από πλευράς των πολιτών με όλα αυτά που συμβαίνουν. Και μιλάω συγκεκριμένα για την Ελλάδα.
Το γιατί συμβαίνει αυτό και τι σημαίνει, εγώ τουλάχιστον δεν μπορώ να το πω σήμερα. Είναι μία μεγάλη μετάβαση, δεν μπορούμε να βγάλουμε αυτή τη στιγμή συμπεράσματα. Νομίζω ότι ο κόσμος βρίσκεται σε ένα σοκ. Και ο καθένας αντιδρά συναισθηματικά – είτε με θυμό είτε με βία, είτε με απομόνωση. Πάντως, δεν έχει επέλθει το πέρασμα του χρόνου, ώστε να πούμε πραγματικά τι θα έπρεπε να γίνει και γιατί δεν γίνεται.

Άρα, λέτε ότι υπάρχει και το ενδεχόμενο αυτή η αδράνεια να είναι αυτό ακριβώς που χρειάζεται τη δεδομένη περίοδο;
Πιθανόν, δεν το αποκλείω! Αν αυτό μας βοηθά να φτάσουμε σε μεγαλύτερη αυτογνωσία και σε μία σιωπή που μας κάνει να σκεφτούμε κάποια πράγματα, πιθανόν να είναι και προς όφελος. Γιατί, κατά καιρούς, τα έχουμε δοκιμάσει όλα τα άλλα – τις εξάρσεις και τις αυθόρμητες αντιδράσεις σε πράγματα...
Δεν ξέρω... αυτή είναι μια διαφορετική εποχή, που δεν μπορείς να τη συγκρίνεις με τίποτα άλλο. Μπορεί να χρειαζόμαστε ένα διάστημα ανάπαυλας του μυαλού, για να μας φέρει σε επαφή με το μέσα μας.

Πιστεύετε ότι ένα τέτοιο έργο, όπως η Λυσιστράτη, με ισχυρά πολιτικά μηνύματα, λειτουργεί λίγο και ως άλλοθι για τον θεατή; Δηλαδή να τον κάνει να σκεφτεί "εντάξει, παρακολούθησα ένα έργο πολιτικού προβληματισμού, άρα έκανα το καθήκον μου" και, έτσι, να τον καθησυχάσει; Ή πιστεύετε ότι τέτοια έργα έχουν πραγματικά τη δύναμη να σε κινητοποιήσουν;
Η Τέχνη έχει πολλαπλά ευεργετικό σκοπό. Δεν μπορεί να μας διδάξει κάτι, αν εμείς δεν είμαστε έτοιμοι. Δηλαδή ένας θεατής ο οποίος δεν έχει σκοπό να αλλάξει τον μέσα του κόσμο, όσο θέατρο και να δει, δεν θα αποτυπωθεί τίποτα μέσα του. Πρέπει να είναι έτοιμος ο ίδιος, μέσα από την Τέχνη και μέσα κι από άλλες εκφάνσεις της ζωής, να αλλάξει, ώστε να "γράψει" πάνω του καθετί που βλέπει και παρακολουθεί.
Αν το θεωρεί άλλοθι, αυτό είναι κάτι που γίνεται στο μυαλό του. Οπότε, ούτως ή άλλως, το κάνει για εντυπωσιασμό, για να το πει στους άλλους. Αν πραγματικά θέλει να αλλάξει, πρέπει να πάει έτοιμος να παρακολουθήσει ένα έργο Τέχνης. Και τότε, με τον καιρό, "θα γράψει" κάτι μέσα του, αυτό είναι σίγουρο.

Άρα, είναι καθαρά προσωπικό θέμα του κάθε θεατή.
Ακριβώς. Τελείως προσωπικό.

Ταξίδι στα Κύθηρα: Μια κρυψώνα εραστών του ονείρου

Ένας προορισμός για όσους ονειρεύονται να κολυμπήσουν σε σμαραγδένια νερά, να περπατήσουν σε φαράγγια με καταρράκτες και να απολαύσουν αυθεντικές στιγμές, κόντρα στα όποια "δήθεν" της εποχής μας.

της **Έλενας Κιουρκτσή**

Τα Κύθηρα δεν είναι σαν τα άλλα νησιά. Διαθέτει μια μυστηριακή αύρα που υπνωτίζει, καθησυχάζει, εμπνέει και ενεργοποιεί. Και, αναμφίβολα, είναι ένα νησί περισσότερο των εμπειριών παρά των... selfies.
Μαζί με τον Μάρκο, τον Στέλιο και τη Σάντυ, βρεθήκαμε εκεί (παρότι στο πλοίο τραγουδούσαμε "Τα Κύθηρα ποτέ δε θα τα βρούμε" υπό τη νοερή συνοδεία σαξόφωνου του Γιώργου Κατσαρού), στη μέση τριών πελάγων, όπου στέκει το νησί με όψη τραχιά και ομορφιά απαράμιλλη.
Ανάμεσα στη νότια Πελοπόννησο και την Κρήτη, μοιάζει με κομμάτι γης που ξέφυγε από τη μεγάλη στεριά που ένωνε την Ελλάδα με τη Μεγαλόνησο, αίσθηση που αποτυπώνεται στις εναλλαγές του τοπίου, όπου κυριαρχούν απόκρημνοι βράχοι, καταπράσινα φαράγγια και αμμουδερές παραλίες. Από την άλλη, τα σημάδια και οι επιρροές που άφησαν οι κατά καιρούς "επισκέπτες" (πειρατές, Βυζαντινοί, Ενετοί, Άγγλοι) αποκαλύπτονται μέσα από την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική, που συνδυάζει αιγαιοπελαγίτικα και βενετσιάνικα στοιχεία, και τις παραδόσεις που διατηρούνται μέχρι σήμερα.

Ένα μύθο θα σας πω...

Η αλήθεια είναι ότι ο μύθος που ακολουθεί έχει όλα τα στοιχεία μιας εμπνευσμένης ιστορίας τρόμου και, παρά το ευτυχές τέλος, δεν νανουρίζει κανείς με αυτόν τα παιδιά του. Σε κάθε περίπτωση, είναι απορίας άξιο ποιος τα σκέφτηκε όλα αυτά...
Η Γη, λοιπόν, θέλοντας να τιμωρήσει τον άνδρα της Ουρανό για όσα δεινά της είχε προκαλέσει, κάλεσε τα παιδιά τους και ζήτησε να θανατώσουν τον πατέρα τους. Έτσι, ο γιος τους Κρόνος πήρε από τα σπλάχνα της ένα δρεπάνι και θανάτωσε τον Ουρανό, κόβοντας τα γεννητικά του όργανα. Εκείνα έπεσαν στη θάλασσα των Κυθήρων και έγιναν μικρά νησάκια (ενδεχομένως οι Δραγονάρες). Κατά τον Ησίοδο, πέφτοντας το αίμα, άγγιξε τον αφρό της θάλασσας και από την ένωση αυτών των δύο στοιχείων γεννήθηκε η Ουράνια Αφροδίτη, η θεά του Έρωτα, η οποία ταξίδεψε μέσα σε ένα μεγάλο κοχύλι μέχρι την Κύπρο, όπου και παρέμεινε. Ωστόσο, συνήθιζε να κρύβει στα Κύθηρα τα ερωτευμένα ζευγάρια και τους κρυφούς της εραστές στις πυκνόφυτες ρεματιές με την παχιά ομίχλη (που οι ντόπιοι ονομάζουν "Κατσιφάρα") και στις παρθένες ανατολικές ακτές του νησιού με την ψιλή άμμο και τα βότσαλα. Διόλου τυχαίο που τα Κύθηρα προέρχονται από το ρήμα κεύθω, δηλαδή "κρύβω".
Ο συμβολισμός της Αφροδίτης και των Κυθήρων διάνυσε τους αιώνες για να απεικονιστεί τον 18ο αιώνα σε πίνακες, όπως η "Επιβίβαση για τα Κύθηρα" του Ζαν Αντουάν Βατό (που σήμερα βρίσκεται στο ανάκτορο Charlottenburg στο Βερολίνο), να καταγραφεί στην ποίηση της Αναγέννησης, να απασχολήσει το Σαρλ Μπωντλαίρ τον 19ο αιώνα και να συνεχίσει στην κινηματογραφική οπτική του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, χωρίς ουδέποτε να πάψει να σημαίνει "κάτι". Όσο, τουλάχιστον, στους ορίζοντες των ανθρώπων το ποθητό και ιδεατό θα παραμένουν ανάγκη.

Και ολίγη ιστορία...

Πολυτάραχη η ζωή του νησιού, από το οποίο πέρασαν Μινωίτες, Φοίνικες, Μυκηναίοι, Σπαρτιάτες, Μακεδόνες, Ρωμαίοι και Ενετοί. Το νησί υπέφερε από τις επιδρομές και τις λεηλασίες του πειρατή Μπαρμπαρόσα, ενώ οι Βενετοί παρέμειναν σε αυτό ως το 1797, ακολουθούμενοι στη συνέχεια από Γάλλους, Ρώσους, Τούρκους και, τέλος, Άγγλους, μέχρι τα Κύθηρα να ενωθούν με την Ελλάδα το 1864. Κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, αναπτύχθηκε έντονο αντιστασιακό μέτωπο και ήταν η πρώτη περιοχή που απελευθερώθηκε τον Σεπτέμβριο του 1944. Βαρύ ήταν το πλήγμα –εκτός των σεισμών– και της μετανάστευσης του '50, που άφησε έρημο το νησί. Σήμερα τα Κύθηρα (ή, αλλιώς, "Τσιρίγο") ανήκουν στα Επτάνησα και, μαζί με τα Αντικύθηρα, υπάγονται στη Νομαρχία Πειραιά.

8 κορυφαία σημεία που αξίζει να επισκεφτούμε

1 ***Φορτέτσα:*** Το αποκαλούσαν "μάτι της Κρήτης", γιατί "βλέπει" τα τρία μεγαλύτερα πελάγη στην Ελλάδα: το Ιόνιο, το Αιγαίο και το Κρητικό. Μια περιήγηση στο κάστρο της Χώρας θα μας ταξιδέψει στην εποχή των Ενετών: Το Παλάτι των Προβλεπτών, οι φυλακές, η παλιά στέρνα, η Μυρτιδιώτισσα, ο Παντοκράτορας παραμένουν ανεξίτηλη σφραγίδα περασμένων καιρών, σηματοδότες της μακρόχρονης ιστορίας των Κυθήρων.

2 ***Παλαιοχώρα:*** Η καστροπολιτεία του Αγίου Δημητρίου (ο "Μυστράς των Κυθήρων") είναι η παλιά πρωτεύουσα του νησιού και το σημαντικότερο ίσως ιστορικό αξιοθέατο του νησιού. Κτισμένη από Μονεμβασίτες τον 12ο αιώνα, ήταν αθέατη από τη θάλασσα. Παρόλα αυτά, ο διαβόητος ναύαρχος του Τουρκικού Στόλου και πρώην πειρατής Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα την ανακάλυψε, την πολιόρκησε και την κατέστρεψε ολοσχερώς. Στον χώρο θα δούμε ερείπια από 80 σπίτια και 20 εκκλησίες, ενώ διατηρείται ο εξαιρετικής αρχιτεκτονικής ναός της Αγίας Βαρβάρας.

3 ***Καψάλι***: Βρίσκεται στο νότιο άκρο του νησιού και αποτελεί δημοφιλή κοσμοπολίτικο παραθαλάσσιο οικισμό, με "ατού" τους δίδυμους κόλπους και τον μοναχικό φάρο του. Εκεί θα βρούμε μπαρ, καφέ, εστιατόρια με σπεσιαλιτέ το φρέσκο ψάρι και την αστακομακαρονάδα (σε ολίγον, όμως, τσουχτερές τιμές), γκαλερί, καθώς και υπαίθρια βιβλιοπωλεία, παρατεταγμένα στον παραλιακό δρόμο.

4 ***Χύτρα:*** Σπηλιά της ομώνυμης βραχονησίδας, όπου τα νερά είναι τυρκουάζ και τα τοιχώματα γίνονται χρυσαφί από τις ακτίνες του ήλιου. Μπορούμε να πάμε με καραβάκι από το Καψάλι και να κολυμπήσουμε μέσα στη σπηλιά, η οποία είναι από τις πιο εντυπωσιακές της Ελλάδας.

5 ***Σπήλαιο Αγίας Σοφίας:*** Αυτό το εκκλησάκι μέσα σε σπήλαιο είναι ένα από τα συναρπαστικότερα αξιοθέατα στα Κύθηρα. Στην είσοδό του μας υποδέχονται μορφές αγίων σε φυσικό μέγεθος, ζωγραφισμένες τον 13ο αιώνα με τη μέθοδο του φρέσκο. Στο εσωτερικό οι σταλαγμίτες και οι σταλακτίτες προκαλούν δέος, αποτελώντας έναν πραγματικό ύμνο στη φύση.

6 ***Βενετσιάνικο κάστρο στην Κάτω Χώρα Μυλοποτάμου:*** Ο οικισμός που αναπτύχθηκε μετά την καταστροφή της Παλαιοχώρας χαρακτηρίζεται από εντυπωσιακή αρχιτεκτονική. Εκεί θα δούμε τα ερείπια του ενετικού κάστρου και ναούς κτισμένους στα τέλη του 15ου αιώνα.

7 ***Νερόμυλοι στο ρέμα της Νεράιδας:*** Προσφέρουν ένα συναρπαστικό θέαμα και συνιστούν μια υπέροχη εμπειρία. Μπορούμε να περιδιαβούμε το ρέμα και, έτσι, να ανακαλύψουμε τους παλιούς νερόμυλους, όπου θα ορκιζόμασταν πώς συνιστούν ένα μαγευτικό βιότοπο για γοητευτικές νεράιδες και παιχνιδιάρικα ξωτικά.

8 ***Αβλέμονας:*** Στο λιμανάκι του χωριού, που μοιάζει με κυκλαδίτικο, δεσπόζει το εντυπωσιακό αρχοντικό Καβαλίνι με το ηλιακό ρολόι. Στις γραφικές παραλίες που σχηματίζουν οι κόλποι του, αξίζει να κολυμπήσουμε στα γαλανά νερά του.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Prostamol®

Συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει 320 mg αιθανολικού εκχυλίσματος Serenoa repens. Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του προστάτη και του ουροποιητικού συστήματος.

1 ΚΑΨΟΥΛΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

GR PROST ADV 03/04-17

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Προϊόν γνωστοποιημένο στον ΕΟΦ: 4341/21.01.2016. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.

Menarini Hellas
ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE

Menarini Hellas A.E. - Αν. Δαμβέργη 7, 104 45 Αθήνα
Τηλ.: 210 8316111-13, Fax: 210 8317343

Χρήσιμες πληροφορίες

Πού θα μείνω: Στη Χώρα, τα δωμάτια-διαμερίσματα "Νίκη" είναι φιλόξενα και οικονομικά (τηλ.: +30 2736 031488). Τα διαμερίσματα "Γιώτα" βρίσκονται στον Μυλοπόταμο, ένα από τα ωραιότερα χωριά του νησιού (τηλ.: +30 694 675 3566, www.kithera.gr/rooms/giota/). Καθαρό και εντυπωσιακά ήσυχο το Camping Καψαλίου – δεν επιτρέπονται τα κατοικίδια (τηλ.: +30 27360 31580). Για πολυτελή διαμονή, καλή επιλογή είναι ο "Ξενώνας Φως και Χώρος" στα Αρωνιάδικα (τηλ.: +30 6980 72 93 99, http://agreekisland.com/). Περισσότερες επιλογές στην ιστοσελίδα https://www.kythera.gr/wheretostay.

Επιδόρπιο και καφέ: Στη Χώρα, το 'Fossa' σερβίρει ωραίο καφέ και σπιτικά γλυκά. Να δοκιμάσουμε cheesecake ανανά και γρανίτα ροδάκινο (τηλ.: +30 2736 031991). Στο κάτω λιμανάκι του Αυλαίμονα, με θέα τις βάρκες και τη θάλασσα, βρίσκεται το "Αραχτοπωλείο" που σερβίρει καφέδες, χυμούς, την καλύτερη σοκολατόπιτα του νησιού και τη γευστικότατη πορτοκαλόπιτα της κυρίας Τασίας (τηλ.: +30 697 708 1023).

Καλό φαγητό: Στην είσοδο του χωριού Λογοθετιάνικα, βρίσκεται η ταβέρνα "Μαρία". Το ταβάνι από καλάμια, οι παραδοσιακές βιτρίνες στους τοίχους και η γραφική αυλή δημιουργούν κλίμα άλλης εποχής, ενώ ταυτόχρονα θα έχουμε την ευκαιρία να γευτούμε μια μεγάλη ποικιλία από φρέσκα ψάρια και αστακό, μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους (τηλ.: +30 27360 33211). Για την καλύτερη φάβα και το πιο νόστιμο καλαμάρι των Κυθήρων επιβάλλεται στάση στην ταβέρνα "Σκάνδεια", δίπλα στην παραλία της Παλαιόπολης (τηλ.: +30 2736 033700, www.skandeia.gr).
Στο παραδοσιακό καφενείο "Ο Πλάτανος", που το καλοκαίρι λειτουργεί ως εστιατόριο, θα απολαύσουμε ελληνική κουζίνα και μεγάλη ποικιλία πιάτων, στα πρότυπα σπιτικού φαγητού. Στο εσωτερικό του διατηρούνται σε άριστη κατάσταση το δάπεδο από αυθεντικά πλακάκια της εποχής, καθώς και το θαυμάσιο ξύλινο, με ζωγραφιστό διάκοσμο, ταβάνι του. Ο εξωτερικός του χώρος βρίσκεται στην κεντρική πλατεία του Μυλοποτάμου, με τραπέζια κάτω από πλούσιο φύλλωμα από αιωνόβια πλατάνια (τηλ.: +30 2736 033397). Τέλος, στο μεζεδοπωλείο "Η Κάπαρη", στην παραλία Καψάλι, θα απολαύσουμε καλό φαγητό σε ωραίο περιβάλλον δίπλα στο κύμα (τηλ.: +30 2736 031908).

Διασκέδαση: Το 'Mercato Bar' βρίσκεται στον κεντρικό δρόμο της Χώρας και λειτουργεί από το 1990. Είναι ανοιχτό κάθε βράδυ, προσφέροντας μεγάλη ποικιλία από κοκτέιλ, ποτά και χυμούς υπό τους ήχους καλής ξένης μουσικής (τηλ.: +30 27360 31922). Εναλλακτικά,

υπάρχουν και οι ρυθμοί του 'Banda Landra' (που το όνομά του σημαίνει "από άκρη σε άκρη"), το οποίο βρίσκεται στην παραλία Καψάλι και έχει θέα τον ομώνυμο κόλπο και το κάστρο της Χώρας (τηλ.: +30 2736 031904).

Παραλίες για κάθε γούστο: Η λίστα με τις παραλίες στα Κύθηρα είναι ατελείωτη: Μελιδόνι, Φυρή Άμμος, Χαλκός, Πλατειά Άμμος, Λιμιώνας, Όχελες. Μικρές ή μεγάλες, κλειστές ή ανοιχτές, ικανοποιούν κάθε επιθυμία και προτίμηση. Όμως το Καλαδί είναι η σταρ παραλία του νησιού. Γαλαζοπράσινα νερά, σπηλιές και βράχια-γλυπτά, του προσδίδουν μια ξεχωριστή ομορφιά και αδιαμφισβήτητη γοητεία.

Τοπικές νοστιμιές: Από την Αγγλοκρατία έχει τις ρίζες του το "μπουντίνο", ένα είδος γλυκού, που φτιάχνεται με μπαγιάτικο ψωμί βουτηγμένο σε γάλα, άφθονο τριμμένο λεμόνι, κανέλα, ζάχαρη, καβουρδισμένο αμύγδαλο, βούτυρο, αβγά, κονιάκ και σταφίδες (σερβίρεται την πρώτη Κυριακή της Αποκριάς). Από τους Ενετούς κατάγεται το "βενετσιάνικο παστίτσιο", πιάτο με μακαρόνια, κιμά και συκωτάκια, που ψήνεται μέσα σε ημίγλυ-

κη ζύμη. Τα "αχλαδάκια με δραγάντε" απαιτούν χρόνο και τέχνη για να γίνουν, αλλά σίγουρα αξίζουν τον κόπο, για τη μοναδική τους γεύση με αμύγδαλο και μέλι. Αγαπημένο ηδύποτο που σερβίρεται μετά το φαγητό είναι η φατουράδα, με βάση το τσίπουρο, στο οποίο προστίθενται κανέλα, γαρίφαλο, μανταρίνι και ζάχαρη.

Τι να ψωνίσουμε: Το θυμαρίσιο μέλι των Κυθήρων είναι από τα καλύτερα διεθνώς. Επίσης, το ελαιόλαδο είναι εξαιρετικό (κορωνέικη ποικιλία). Πολύ καλό και το ντόπιο κρασί, που έχει συνήθως χρώμα λευκό ή ροζέ. Στα Κύθηρα μπορούμε, επίσης, να προμηθευτούμε τυρί, λαδοπαξίμαδα, αρωματικά βότανα και παραδοσιακά γλυκά.

Αξίζει, όμως, να προτιμήσουμε και τα προϊόντα βιολογικής γεωργίας της Ένωσης Βιοκαλλιεργητών Κυθήρων που θα βρούμε σε επιλεγμένα σημεία του νησιού.

Πεζοπορικές διαδρομές: Στο νησί τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον δίκτυο πεζοπορικών διαδρομών, που έχει μελετηθεί και σηματοδοτηθεί από την Paths of Greece (http://pathsofgreece.gr/). Η πλούσια φύση και τα εντυπωσιακά τοπία έχουν αναδείξει τα Κύθηρα ως έναν από τους δημοφιλέστερους πεζοπορικούς προορισμούς των νησιών της χώρας μας. Όλες οι πεζοπορίες του νησιού παρουσιάζονται αναλυτικά στην ιστοσελίδα kytherahiking.com/el.

Ξενάγηση δια... ακοής: Για μια ηχητική-βιωματική περιήγηση των Κυθήρων, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον ηλεκτρονικό οδηγό 'The Sound of Kythera'. Πρόκειται για μια εφαρμογή που θα μας επιτρέψει να ξεναγηθούμε στο νησί, κυριολεκτικά με κλειστά μάτια, μέσα από ακούσματα και ιστορίες, ενώ μας προτρέπει να συλλέξουμε ήχους με το κινητό μας από τα Κύθηρα και να τους ανεβάσουμε στη διαδραστική του πλατφόρμα (http://soundofkythera.com/el/).

Πώς να πάμε: Με αεροπλάνο από τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών ή με πλοίο από τον Πειραιά. Επίσης, οδικώς μέχρι Γύθειο και Νεάπολη Λακωνίας, και από εκεί πάλι με πλοίο. Αν ερχόμαστε από Κρήτη, το πλοίο αναχωρεί από το Καστέλι Κισσάμου του νομού Χανίων.

Περισσότερες πληροφορίες: www.kythera.gr

Πώς το *"80 ευρώ η ξαπλώστρα"* έγινε brand

Αγαπάμε να βλέπουμε τα ρεπορτάζ με τα wannabe μοντέλα να λικνίζονται πάνω στα μπαρ, με τους εγχώριους αστέρες να κάνουν πασαρέλα στα σοκάκια και με τις εικόνες από πανάκριβες παραλίες που, για να πας, πρέπει να είσαι (τουλάχιστον) πρωτοξάδελφος του Ωνάση. Και τα βλέπουμε κυρίως για να τα κράξουμε. Κι όμως, αυτό το κιτς θέαμα είναι από τα λίγα σταθερά χρυσωρυχεία που μας έχουν μείνει.

γράφει η **Λίλα Σταμπούλογλου**

Πες μου τρεις λέξεις για την Ελλάδα

Τι θα απαντήσει ο τουρίστας αν του κάνεις την παραπάνω ερώτηση; "Ακρόπολη, μουσακάς, Μύκονος", μάλλον θα σου πει. Και είναι λογικό. Αν η Ακρόπολη και ο Παρθενώνας έχουν ένα ισχυρότατο brand name ως αξιοθέατα της Ελλάδας, εξίσου ισχυρό brand name παγκοσμίως έχει και η Μύκονος ως νησιωτικός τουριστικός προορισμός.

Το αποδεικνύουν και οι μετρήσεις. Φέτος, οι αεροπορικές αφίξεις στη Μύκονο σημείωσαν άνοδο 90,2%, σχεδόν διπλάσια από τη Σαντορίνη (47,2%), ένα νησί που επίσης βρίσκεται στο top 5 των ελληνικών προορισμών. Ακόμα και οι Έλληνες φαίνεται ότι προτιμούν το "νησί των ανέμων". Σύμφωνα με δεδομένα γνωστής ταξιδιωτικής πλατφόρμας, δημοφιλέστεροι προορισμοί για το καλοκαίρι του 2017 αναδείχθηκαν τα νησιά των Κυκλάδων, με πρώτες τη Μύκονο και την Πάρο.

Αγαπάμε να την κράζουμε

Τη Μύκονο την αγαπάμε οι Έλληνες, αλλά αγαπάμε και να τη μισούμε. Αγαπάμε και να την κράζουμε: "Μα είναι δυνατόν να έχει 80 ευρώ η ξαπλώστρα;", "Είναι δυνατόν να πληρώνεις για μια φρουτοσαλάτα 100 ευρώ;". Και: "Κοίτα κάτι νεόπλουτα κιτσαριά που ανοίγουν πέντε κιβώτια σαμπάνιες για να τις λουστούν πατόκορφα, χορεύοντας σκυλάδικα πάνω στους πάγκους ενός beach bar...". Έτσι δεν λέμε κάθε φορά που βλέπουμε ρεπορτάζ με μπανεράκι "Μύκονοοοοος!" από κάτω;

Η αλήθεια είναι ότι συμβαίνουν και αυτά στη Μύκονο. Για την ακρίβεια, συμβαίνουν κυρίως αυτά. Αλλά είναι καταγεγραμμένα πια μέσα στην ταυτότητά της, περικλείονται μέσα στο brand name που λέγαμε παραπάνω, το οποίο φέρνει ζωή και χρήμα στο νησί. Οι υπερτιμημένες παροχές και η ολίγον ή πολύ κιτς αισθητική διασκέδασης και

διακοπών που πλασάρει είναι μέρος εκείνου που προσελκύει επισκέπτες, διατεθειμένους ν' αφήσουν πάνω στις μυκονιάτικες ξαπλώστρες μια μικρή περιουσία, για να ζήσουν ακριβώς αυτό.
Όχι ότι δεν μπορείς να χαλαρώσεις και στη Μύκονο με λίγο θάλασσα, λίγο κρασί και το αγόρι σου, αλλά ας μη γελιόμαστε: ο μεγάλος όγκος τουριστών που την επισκέπτονται δεν πάνε εκεί για να την περάσουν χαλαρά και οικονομικά, ούτε οικογενειακά και συντηρητικά. Πάνε για να τα χώσουν και να ξεσαλώσουν.
Εφόσον, λοιπόν, υπάρχει τουρισμός που θέλει να λούζεται σαμπάνιες σε μπιτσόμπαρα, να λυσσάει σε μπιτσοπίστες με σκυλάδικα, να κάνει πασαρέλα με δωδεκάποντα στα σοκάκια και να χρυσοπληρώνει προϊόντα και υπηρεσίες, γιατί να μην προσαρμοστεί και το νησί; Άμα έρχεται ο Άραβας εμίρης και πληρώνει ένα πιάτο σαρδέλες με χρυσάφι, θ' ανοίξουν και μαγαζιά που πουλάνε σαρδέλες σε τιμές χρυσού. Είναι οι νόμοι της προσφοράς και της ζήτησης.
Και στην Ίμπιζα άμα πας, θα την πληρώσεις χρυσή τη διαμονή σου. Γιατί να μας ενοχλεί, λοιπόν, που συμβαίνει πια το ίδιο και στη Μύκονο, τη "νέα Ίμπιζα", όπως την ονομάζουν αρκετοί; Στην τελική, γιατί να κράζουμε ένα ακριβό θέρετρό μας που έχει καταφέρει να τα σπάει παγκοσμίως; Αφού το νεοπλουτίστικο προφίλ που πλασάρει πουλάει και με δεδομένο ότι γίνονται έλεγχοι, ώστε τα λεφτά που πάνε κι έρχονται εκεί φορολογούνται, ας χαλαρώσουμε λίγο με το φαινόμενο "Μύκονοοοοοος!".
Μήπως, μάλιστα, θα έπρεπε να ευχόμαστε, αυτό που έχει καταφέρει το νησί του Πέτρου του Πελεκάνου (ν' αποκτήσει μια τόσο δυνατή ταυτότητα σε παγκόσμιο επίπεδο), να το καταφέρουν κι άλλα μέρη της Ελλάδας; Δεν θα ήταν ωραίο να έχουμε δέκα-δεκαπέντε προορισμούς να συγκεντρώνουν ορδές τουριστών όπως η Μύκονος – ο καθένας για τον δικό του, ξεχωριστό, λόγο;

Μήπως έχει χαθεί το μέτρο;

Η Μύκονος ήταν και είναι, τώρα περισσότερο από ποτέ, ένας προορισμός αχόρταγων νεόπλουτων, ζάμπλουτων και πάσης φύσεως φυλών της σόου μπίζνες. Και η ίδια, γνωρίζοντας πλέον ότι πουλάει γερά ως τέτοιος προορισμός, του δίνει και καταλαβαίνει, πλασάροντας το προφίλ ενός νησιού-πασαρέλας, αλόγιστης κατανάλωσης και κιτς διασκέδασης, μιας εμπειρίας εκτός ορίων που μπορείς να ζήσεις, αν μπορείς να την αντέξεις (και, κυρίως, να την πληρώσεις). Η Μύκονος είναι πια σαν να φωνάζει: θέλουμε σταρ και λεφτάδες.
Μήπως το έχει παρακάνει; Μήπως κάπου έχει χαθεί το μέτρο; Ίσως.
Η εξέλιξη της Μυκόνου, από τη δεκαετία του 1960 ως σήμερα, δείχνει έναν τόπο που έχει θυσιάσει την αισθητική στον βωμό του χρήματος. Η ανάπτυξη έχει δημιουργήσει, απ' τη μια, υπέροχες ξενοδοχειακές μονάδες, πολυτελή καταλύματα και υψηλής γαστρονομίας εστιατόρια. Απ' την άλλη, όμως, έχει οδηγήσει και σε μια άνευ προηγουμένου επέλαση βλαχομπαρόκ υπερβολής, προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ορέξεις εμίρηδων, σούπερ σταρ και λυσσασμένων για ξεσάλωμα τουριστών.
Βέβαια, τίποτα δεν μπορεί να καταστρέψει τη φυσική ομορφιά του νησιού, αλλά οπωσδήποτε το εκλεπτυσμένο μάτι χαλιέται στη θέα ενός κόκκινου χαλιού στην άμμο που στρώθηκε από το τάδε και το δείνα high εστιατόριο, για να χυθούν πάνω του τόνοι σαμπάνιας από τον Σαουδάραβα κροίσο και τον δισεκατομμυριούχο jet setter που διασκεδάζει μ' ένα μοντέλο της Victoria Secret.
Και, σίγουρα, η ακρίβεια που επέβαλε το νεόπλουτο προφίλ της καθιστά τον προορισμό απαγορευτικό για ένα μεγάλο μέρος ανθρώπων που θα ήθελαν, ενδεχομένως, να κάνουν εκεί διακοπές.
Στη Μύκονο, για παράδειγμα, σερβίρεται το πιο ακριβό κοκτέιλ του κόσμου. Λέγεται "Η Αυτής Βασιλική Υψηλότης" και κοστίζει όσο ένα μηχανάκι, δηλαδή εννιά χιλιάδες ευρώ! Περιέχει βρώσιμα φύλλα χρυσού 24 καρατίων. Έχει επίσης κονιάκ ηλικίας 50 ετών, σαμπάνια Dom Perignon του 1961 και επετειακή έκδοση σαμπάνιας Moet & Chandon, από τον γάμο του Καρόλου και της λαίδης Νταϊάνας.
Ακόμα, όμως, κι αν δεν πας στα ακριβότερα, όπως ο γόνος μιας πλούσιας οικογένειας απ' το Μπαχρέιν, την ακρίβεια δεν τη γλιτώνεις. Θα δώσεις σχεδόν είκοσι ευρώ για ένα κοκτέιλ ή για μια πίτσα δύο ατόμων, ενώ ένα πρωινό μπορεί να σου στοιχίσει έως και πενήντα ευρώ. Ακόμα κι αν επιλέξεις να τρέφεσαι από το σούπερ μάρκετ, θα αγοράζεις προϊόντα σε τιμές έως και 30% πάνω από τις τιμές της υπόλοιπης χώρας.
Αυτή, όμως, είναι η Μύκονος του 2017 – ένα αυτόνομο τουριστικό κρατίδιο που προχωρά πια με τους δικούς του νόμους και κανόνες, όπως άλλα διάσημα τουριστικά θέρετρα του κόσμου. Και, όπως φαίνεται, τα καταφέρνει μια χαρά με το brand name που έχει δημιουργήσει. Χάρη σ' αυτό, κάθε καλοκαίρι θα περπατήσει στα σοκάκια του η αφρόκρεμα της διεθνούς βιομηχανίας θεάματος – από τη Μπιγιονσέ και τη Ριάνα, μέχρι τον Λεονάρντο Ντι Κάπριο, τον Τζόνι Ντεπ και τη Σάρα Τζέσικα Πάρκερ. Και, χάρη σ' αυτό το brand name, θα ξαπλώσουν στις παραλίες του τα πιο όμορφα μοντέλα του κόσμου και θ' αράξουν στα νερά του οι πιο πολυτελείς θαλαμηγοί των Αραβικών Εμιράτων.
Γιατί, λοιπόν, να ζητάμε από αυτό το νησί να βρει το μέτρο; Γιατί να του ζητάμε ν' αλλάξει ταυτότητα; Όταν μια συνταγή πετυχαίνει και μοσχοπουλάει, δεν την πειράζεις. Έτσι δεν είναι;

Νιώθεις αδυναμία;

THE
BION KING

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Νιώσε ξανά δυνατός!

Πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής
με βιταμίνες, προβιοτικά & μέταλλα.

cana
LABORATORIES

CANA Laboratories
Λεωφόρος Ηρακλείου 446,
14122 Νέο Ηράκλειο, Αττική
T. + 30 210 2883300,
E. healthcare@cana.gr
www.cana.gr

"Ο αθλητισμός είναι κομμάτι του πολιτισμού μας, πρέπει να τον υποστηρίξουμε!"

Μια αθλήτρια με μεγάλες διεθνείς και εγχώριες επιτυχίες στην Ενόργανη Γυμναστική, η Βασιλική Μιλλούση, εξηγεί γιατί ένας αθλητής αφοσιωμένος στον πρωταθλητισμό είναι απαραίτητο να ζει και σαν "κανονικός άνθρωπος", γιατί έχουμε ακόμα δρόμο μέχρι η Ενόργανη να πάρει τη θέση που της αξίζει στην Ελλάδα, αλλά και γιατί είναι τόσο σημαντική η περαιτέρω ανάδειξη της θέσης της γυναίκας στον Αθλητισμό...

συνέντευξη στη **Μαρία Λυσάνδρου**

Αν η ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική συνοψιζόταν σε μια φράση, ποια θα ήταν αυτή;
"Η επιτυχία δεν είναι οριστική, η αποτυχία δεν είναι μοιραία· αυτό που μετράει είναι το κουράγιο να συνεχίσεις"...

Αν η ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική ειδικά στην Ελλάδα συνοψιζόταν σε μια φράση;
"Ελληνική ψυχή"!

Ποια είναι η μεγαλύτερη χαρά που σας έχει δώσει το άθλημά σας όλα αυτά τα χρόνια;
Δεν υπάρχει μεγαλύτερη χαρά από την ικανοποίηση που νιώθεις με την επίτευξη του κάθε στόχου που βάζεις.

Και ποια η μεγαλύτερη στεναχώρια;
Νομίζω ότι η μεγαλύτερη μου στεναχώρια ήταν στο Ρίο, με την πτώση μου από τη δοκό...

Έχετε πολύ μεγάλες διεθνείς επιτυχίες, σε μια ηλικία σχεδόν εξωπραγματική για αθλήτρια ενόργανης γυμναστικής. Ποιο είναι, κατά τη γνώμη σας, το μεγαλύτερο πλεονέκτημα και ποιο το μεγαλύτερο μειονέκτημα τού να είσαι η μεγαλύτερη σε ηλικία αθλήτρια σε μεγάλους αγώνες;
Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι ο σεβασμός που εισπράττεις από όλους μέσα στους αγώνες – είτε χάνεις, είτε κερδίζεις. Και, αν έπρεπε να πω κάτι ως μειονέκτημα, ίσως θα έλεγα ότι είναι δύσκολο να γνωρίζεις ότι δεν έχεις πολλές ευκαιρίες ακόμα...

Παρόλο που, αν κάνεις πρωταθλητισμό, χρειάζεται να αφοσιωθείς ολοκληρωτικά σ' αυτό, θεωρείτε ότι θα πρέπει να υπάρχει ένα όριο μεταξύ ενός αθλητή που έχει μετατραπεί σε μηχανή και ενός αθλητή που παραμένει (στο μέτρο που μπορεί) "κανονικός άνθρωπος";
Η ενασχόληση με τον πρωταθλητισμό προϋποθέτει το να είσαι αθλητής ψυχή τε και σώματι. Όμως, είναι σημαντικό να έχουμε και στιγμές χαλάρωσης με τους φίλους και την οικογένειά μας, αλλά και να κάνουμε πράγματα που μας ηρεμούν, για να καθαρίζει το μυαλό από την καθημερινή επίπονη ρουτίνα.

Τελικά, ποιος πιστεύετε ότι είναι πιο αποτελεσματικός: ένας αθλητής-μηχανή ή ένας πιο "ανθρώπινος" αθλητής;
Δεν νομίζω ότι υπάρχουν στερεότυπα πάνω σ' αυτό. Ο κάθε αθλητής είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα και λειτουργεί με βάση αυτό που κάνει σ' εκείνον καλό – αρκεί να το γνωρίζει.

Έχετε δηλώσει ότι ένα όνειρό σας είναι να φτιάξετε ένα προπονητικό κέντρο για παιδιά. Πόσο σημαντική είναι η σωστή αθλητική εκπαίδευση, ειδικά σε παιδικές προπονήσεις;
Όντως, ένα όνειρό μου είναι να φτιάξω ένα γυμναστήριο για παιδιά, βασισμένο σε ξένα πρότυπα, γιατί θεωρώ πολύ εποικοδομητικό το να ασχολούνται τα παιδιά με τον αθλητισμό, και ιδιαίτερα με την ενόργανη γυμναστική που ξεκινά από πολύ μικρή ηλικία.
Τα οφέλη που αποκομίζει ένα παιδί από τον αθλητισμό είναι πολλά. Πέραν της σωματικής διάπλασης και ανάπτυξης, ο αθλητισμός συνεισφέρει σημαντικά στην ψυχολογική του ανάπτυξη και, ειδικότερα, στην κοινωνικοποίησή του.

Μετά από τις μεγάλες διεθνείς διακρίσεις των τελευταίων χρόνων στην ενόργανη γυμναστική, θεωρείτε ότι δίνεται στο άθλημα αυτό η προσοχή και η στήριξη που του αρμόζει στη χώρα μας ή έχουμε ακόμη δρόμο;

Δυστυχώς, παρά τη σταθερά ανοδική πορεία που έχει η ενόργανη γυμναστική στην Ελλάδα, δεν έχει τη βοήθεια και την προβολή που χρειάζεται, ώστε να συνεχιστεί έτσι ακόμη καλύτερα αυτή η πορεία στις επόμενες γενιές παιδιών.
Χρειαζόμαστε περισσότερη υποστήριξη από την πολιτεία, καλύτερες συνθήκες προπόνησης, κίνητρα, επαγγελματική αποκατάσταση και νέες ιδέες. Ο αθλητισμός είναι κομμάτι του πολιτισμού μας, πρέπει να τον υποστηρίξουμε!

Είστε μέλος της Επιτροπής "Αθλητισμός και Γυναίκα", η οποία άρχισε να δραστηριοποιείται δυναμικά, με σκοπό την ισχυροποίηση της θέσης της γυναίκας στον Αθλητισμό. Πείτε μας λίγα λόγια γι' αυτή την πρωτοβουλία.
Ήταν μια υπέροχη πρωτοβουλία της προέδρου της επιτροπής, κας Ξένιας Αργειτάκη, για να δοθεί ένα κίνητρο ώστε να έρθουν όλο και περισσότερες γυναίκες στον αθλητισμό και σε διοικητικούς ρόλους.
Είμαι σίγουρη ότι θα γίνουν και άλλες τέτοιες ενέργειες τόσο από την Επιτροπή "Αθλητισμός και Γυναίκα", όσο και από την Επιτροπή Αθλητών, στην οποία και προεδρεύω. Είμαστε όλοι γεμάτοι αισιοδοξία και όρεξη να βοηθήσουμε την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ) να κάνει ένα βήμα παραπάνω στην πολύτιμη συνεχή προσπάθεια των αθλητών, αλλά και των υποστηρικτών του αθλητισμού/πρωταθλητισμού!

Travel Beauty

Όμορφες (και οργανωμένες) *στις διακοπές!*

Μαζί με το κέφι και τη χαρά των διακοπών, βάζουμε στη βαλίτσα μας μόνο τα απαραίτητα προϊόντα περιποίησης και φεύγουμε για τις πιο όμορφες διακοπές!

γράφει η **Άρτεμις Καράγιαννη**

Έφτασε αυτή η υπέροχη, πολυπόθητη, καταπληκτική στιγμή που θα πάμε διακοπές! Πέρα από τη βαλίτσα μας, που περιμένει ανοιχτή στο κρεβάτι για να γεμίσει με όσα τελικώς επιλέξουμε από τη βομβαρδισμένη μας ντουλάπα, έχουμε και τα δεκάδες μικρά και μεγάλα νεσεσέρ, που δεν ξέρουμε τι να πρωτοδιαλέξουμε για να τα γεμίσουμε. Και ενώ για κάποιες γυναίκες το ζήτημα της ντουλάπας είναι το πιο δύσκολο κομμάτι της προετοιμασίας, για άλλες η συλλογή των προϊόντων ομορφιάς είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στο κλείσιμο της βαλίτσας.

Για να γίνουν όλα σωστά και να ταξιδέψουμε με όλα τα απαραίτητα χωρίς να πραγματοποιήσουμε μια μίνι μετακόμιση (βασικό...), θα πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένες και οργανωμένες και στις αγορές που θα κάνουμε, αλλά και στη συλλογή των καλλυντικών μας. Με αυτόν τον τρόπο, θα πάρουμε μαζί μας μόνο όσα χρειαζόμαστε και θα έχουμε δίπλα μας συμμάχους ομορφιάς που θα αναδείξουν την ομορφιά μας και θα μας φροντίσουν όπως πρέπει κάτω από τον καλοκαιρινό ήλιο.

Αγορές πριν τις διακοπές

Μη μας πιάνει πανικός! Τα λίγα ευρώ παραπάνω που θέλουμε να διαθέσουμε για να εξοπλιστούμε με καινούργια καλλυντικά, θα πρέπει να μας βρουν ψύχραιμες. Πόσες φορές έχουμε αγοράσει χωρίς σκέψη πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώσαμε, με αποτέλεσμα και να μας φανούν άχρηστα, και να πετάξουμε τα λεφτά μας; Αν σκοπεύουμε, λοιπόν, να κάνουμε αγορές της τελευταίας στιγμής, θα πρέπει να είναι συνετές και οργανωμένες.

Ας σκεφτούμε καλά τι χρειαζόμαστε, προσπαθώντας να θυμηθούμε τι χρησιμοποιήσαμε την περσινή χρονιά και τι νιώσαμε ότι μας έλειπε από το καλοκαιρινό μας νεσεσέρ. Κάνοντας μια νοητή βόλτα στο 24ωρο των διακοπών μας, θα διαπιστώσουμε τι αντηλιακά θέλουμε, τι προϊόντα περιποίησης σώματος, προσώπου και μαλλιών και τι μακιγιάζ θέλουμε να έχουμε στις νυχτερινές μας βόλτες.

Δεν είναι ώρα για πειραματισμούς, ειδικά με χρώματα ή προϊόντα που δεν έχουμε δοκιμάσει ποτέ ξανά ή μας δημιουργούν δισταγμό. Δεν είναι στιγμή να αγοράσουμε για πρώτη φορά ένα φούξια κραγιόν – όχι πριν το δοκιμάσουμε στο κατάστημα. Κάνουμε μια βόλτα και το τεστάρουμε με αρκετά τετ α τετ στον καθρέφτη μας. Επίσης, ένα άρωμα που μας άρεσε στο πρώτο ψέκασμα, δεν πρέπει να οδηγηθεί απευθείας στο ταμείο, ειδικά μια περίοδο που οι νότες αλλοιώνονται από τις θερμοκρασίες και η δοκιμή στο δέρμα μας χρειάζεται λίγες ώρες παραπάνω για να δείξει η σύνθεση το πραγματικό της αρωματικό πρόσωπο.

Αντίθετα, είναι η στιγμή για το Bronzer που πάντα τιμάμε ή το λάδι σώματος που τόσο αγαπάμε να απλώνουμε στην επιδερμίδα μας μετά το μπάνιο. Τέτοιες αγορές, που ξέρουμε ότι θα μας συντροφεύσουν, είναι παραπάνω από απαραίτητο να πραγματοποιήσουμε χωρίς δεύτερες σκέψεις.

Ομορφιά σε μέγεθος ταξιδίου!

Οι εταιρείες καλλυντικών ξέρουν πολύ καλά τι χρειαζόμαστε, πριν καν το σκεφτούμε οι ίδιες. Αυτό απέδειξαν για ακόμη μια φορά, όταν εισήγαγαν στην αγορά τις συσκευασίες και τα σετ ταξιδίου, μεμονωμένα δηλαδή προϊόντα ή σε συνδυασμούς που είναι ιδανικοί για να τους βάλουμε στη βαλίτσα μας.

Λιγότερα ml, μικρά μπουκάλια, συσκευασίες εύκολες στη μετακίνηση ή μονοδόσεις, γίνονται τα απόλυτα must-haves των διακοπών και ταξιδεύουν μαζί μας χωρίς να μας προσθέτουν βάρος ή να μας εμποδίζουν να ταξιδέψουμε με το αεροπλάνο. Από καθαριστικά προσώπου και σαμπουάν, μέχρι αφρόλουτρα και αρώματα σε χαριτωμένες συσκευασίες, μας συντροφεύουν στον προορισμό μας, χωρίς απαραίτητα να γυρίζουν πάντα πίσω, καθώς εξαντλούνται σε μερικές ημέρες, διευκολύνοντάς μας ακόμη περισσότερο με πιο ελαφριά αποσκευή στον γυρισμό.

Η επιλογή τέτοιων προϊόντων συμφέρει και οικονομικά, ειδικά αν θέλουμε να δοκιμάσουμε κάτι καινούργιο και δεν είμαστε ακόμη σίγουροι αν θέλουμε να το βάλουμε στο μπάνιο μας (και κατ' επέκταση στη βαλίτσα μας), στη μεγάλη του συσκευασία. Έτσι, μπορούμε να το πάρουμε μαζί μας στις διακοπές, να το δοκιμάσουμε, να του δώσουμε την ευκαιρία που του αξίζει και να επιλέξουμε όταν επιστρέψουμε στη βάση μας, αν θα το ξανατιμήσουμε με την αγορά μας ή όχι.

Η ώρα της συλλογής

Αγοράσαμε αυτά που θέλαμε, βγάλαμε έξω και κάποια παλαιότερα, ξεχωρίσαμε όσα χρησιμοποιούμε καθημερινά και, τελικώς, όλα αυτά είναι περισσότερα από όσα χωρούν τα νεσεσέρ μας. Εδώ είναι η ευκαιρία να κάνουμε ένα ακόμη μικρό ξεκαθάρισμα και να διαλέξουμε μία μόνο από τις λοσιόν που έχουμε τοποθετήσει στην τελική πεντάδα και ένα από τα τέσσερα κόκκινα λιπ γκλος που έχουμε επιλέξει ως επικρατέστερα.

Λαμβάνοντας ως οδηγό ένα φυσιολογικού μεγέθους νεσεσέρ για να πάρουμε μαζί μας, θα αναγκαστούμε να διαλέξουμε λιγότερα πράγματα, και αυτό θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε και ποια από όλα έχουμε τελικώς περισσότερη ανάγκη. Τα πολλά και διαφορετικά τσαντάκια θα μας δημιουργήσουν σύγχυση και δεν θα καταφέρουμε να παραμείνουμε συγκεντρωμένες στον στόχο, που είναι να είμαστε πρακτικές και αποτελεσματικές.

Στο πακετάρισμα των πραγμάτων που τελικά θα πάρουμε μαζί μας, καλό είναι να κρατήσουμε τα προϊόντα σε ομάδες (π.χ. πρόσωπο, σώμα, μακιγιάζ, μαλλιά, ήλιος), όχι μόνο για να έχουμε πιο ξεκάθαρη εικόνα τού τι θα έχουμε μαί στο ταξίδι, αλλά και για να μπορέσουμε, μόλις φτάσουμε στον προορισμό μας, να ξεπακετάρουμε πιο εύκολα.

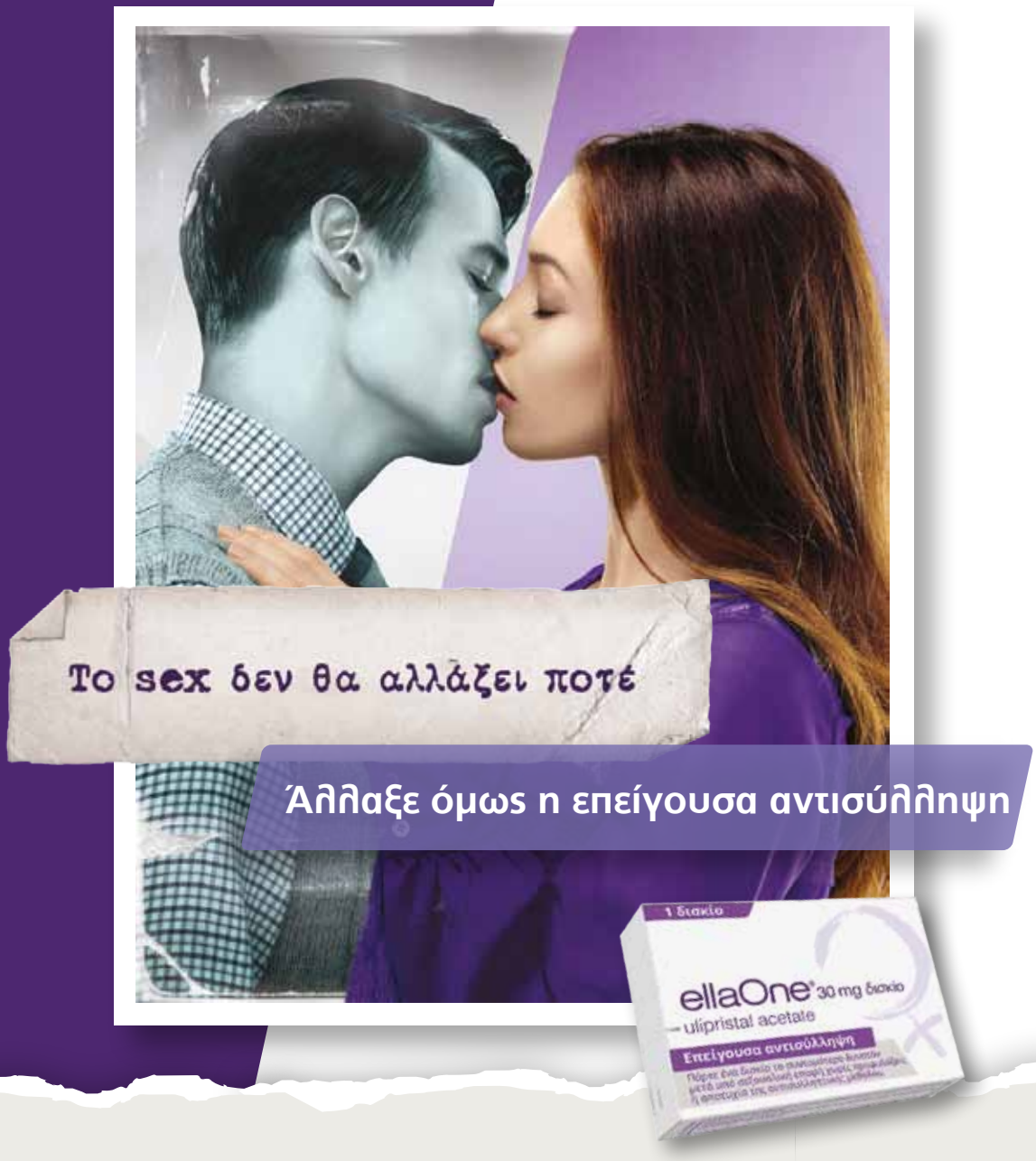
Καλοκαίρι = λίγα και καλά!

Φτάνοντας στον προορισμό μας, θα διαπιστώσουμε για ακόμη μια χρονιά ότι αυτά που χρειαζόμαστε τελικά είναι λιγότερα από όσα νομίζουμε. Τα αντηλιακά μας, οι κρέμες σώματός μας, τα προϊόντα για τα μαλλιά και το ελαφρύ μακιγιάζ μας αρκούν για να μας κάνουν να νιώσουμε ακόμη πιο όμορφα στις διακοπές μας. Όσο περνούν οι μέρες και χαλαρώνουμε, άλλωστε, διαπιστώνουμε πως θέλουμε όλο και λιγότερα, καθώς δεν έχουμε καμία όρεξη να ασχοληθούμε με ισιώματα μαλλιών και έντονα smoky look που επιλέγουμε το χειμώνα. Και φυσικά, κάτι τέτοιο δεν ταιριάζει στους καλοκαιρινούς κανόνες ομορφιάς!

Το καλοκαίρι θέλει λίγα και καλά προϊόντα, χωρίς υπερβολές και πολλή προσπάθεια. Είμαστε έτσι και αλλιώς πιο λαμπεροί, καθώς μας έχει αγγίξει ελαφρώς (αν έχουμε προστατευτεί επαρκώς) ο ήλιος, η επιδερμίδα μας είναι απαλή, τα μαλλιά μας έχουν ανοίξει και η ψυχολογία μας είναι στα ύψη!

Τι πρέπει οπωσδήποτε να κάνουμε; Να προστατεύουμε καθημερινά και μέχρι και τις απογευματινές ώρες την επιδερμίδα μας από τον ήλιο και να φροντίζουμε να ανανεώνουμε συχνά την αντηλιακή μας προστασία. Να ενυδατώνουμε καλά την επιδερμίδα μας μετά την έκθεση στον ήλιο και να της χαρίζουμε συνθέσεις που φροντίζουν να διατηρούν την υγρασία, τώρα που η ξηρότητα λόγω ηλιακής ακτινοβολίας και αλατιού είναι στο προσκήνιο. Να ενυδατώνουμε την τρίχα μας με προϊόντα που προορίζονται για επανόρθωση μετά τη θάλασσα και τον ήλιο, επιλέγοντας ειδικά σαμπουάν και μάσκες. Να ακολουθούμε ελαφρές πινελιές μακιγιάζ που αρκούν για να αναδείξουν τον καλύτερο και πιο φωτεινό εαυτό μας και, φυσικά, να μην ξεχνάμε να καθαρίζουμε το δέρμα μας πριν βυθιστούμε στα καλοκαιρινά μας όνειρα. Καλές και όμορφες διακοπές!

1. **dr.Organic, Virgin Coconut Oil Skin Lotion,** ενυδατική κρέμα σώματος με λάδι καρύδας για απαλή επιδερμίδα.
2. **Κορρές, Ρουζ 47** Πορτοκαλί Καφέ, για απαλή, πλιοκαμένη όψη σε ζυγωματικά.
3. **Frezyderm, Sun Screen Color Velvet Face SPF 50+**, βελούδινη αντηλιακή κρέμα με χρώμα, για προστασία και υπέροχη όψη στην επιδερμίδα.
4. **Vichy, Masque Peel Double Eclat,** μάσκα με πετρώματα ηφαιστειακής προέλευσης και AHA σε φακελάκια, για να μεταφέρεται εύκολα.
5. **Phyto, Phytolaque Soie 100ml,** Λακ με ίνες μεταξιού εξαιρετικής απαλότητας, ιδανική για τα ευαίσθητα μαλλιά και για να χωράει στην τσάντα!
6. **Biotherm, Eau Soleil Eau De Toilette,** καλοκαιρινό άρωμα με φρεσκάδα εσπεριδοειδών, ιδανικό για τους θερινούς μήνες.
7. **Embryolisse, Micellar Lotion 100ml,** μικυλλιακό νερό καθαρισμού για ευαίσθητες επιδερμίδες, σε πρακτική συσκευασία.



ellaOne®

ΕΝΤΟΣ 24h ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Το πιο αποτελεσματικό χάπι της επόμενης μέρας

ellaOne-AR01/February 2017

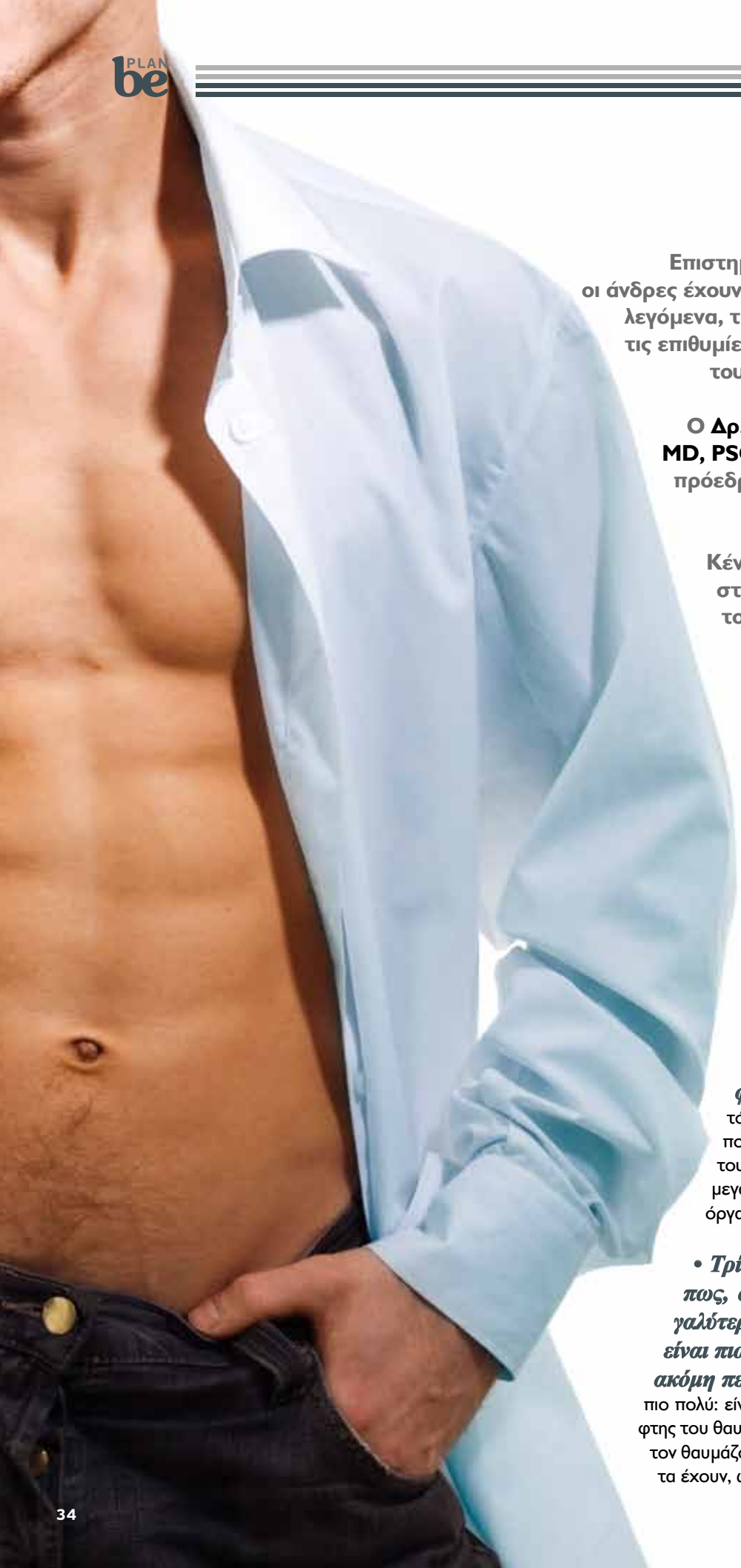
Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

arriani pharmaceuticals

Τηλ.: 210 66 83 000

www.ellaone.gr



Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνδρες έχουν την τάση να παρερμηνεύουν τα λεγόμενα, τις διαθέσεις/προθέσεις, αλλά και τις επιθυμίες των γυναικών, ειδικά στο θέμα του σεξ, αλλά και του... "μεγέθους"! Ποια είναι η αλήθεια; Ο Δρ. Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης, MD, PSC, PhD, ουρολόγος-ανδρολόγος, πρόεδρος του International Andrology και διευθυντής του Τμήματος Σεξουαλικής Υγείας στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, βάζει τα πράγματα στη θέση τους και αποκωδικοποιεί τους λόγους που οι άνδρες θέλουν αυτό που νομίζουν ότι θέλουν οι γυναίκες.

• ***Πρώτος λόγος, η άγνοια.*** Ο μέγας Φρόιντ, μπροστά στο ερώτημα "τι θέλουν οι γυναίκες;", σήκωσε τα χέρια ψηλά και είπε "Ρωτήστε τους ποιητές, γιατί η επιστήμη δεν το γνωρίζει". Ο πρώτος λόγος, δηλαδή, πηγάζει από μία άγνοια, αλλά και μία υποψία πως οι γυναίκες θέλουν πάντα κάτι περισσότερο από τα ανατομικά προσόντα των ανδρών.

• ***Δεύτερος λόγος, ο φθόνος του φαλλού.*** Είναι γνωστό πως ο φθόνος αυτός γεννήθηκε από μία ανατομική διαφορά που αφορούσε στα μεγέθη, αφού ο φαλλός του άνδρα είναι τουλάχιστον δέκα φορές μεγαλύτερος από το εξωτερικό γεννητικό όργανο της γυναίκας.

• ***Τρίτος λόγος, η υποψία των ανδρών πως, αφού οι γυναίκες φθονούν το μεγαλύτερο μόριο του άνδρα, καλύτερα να είναι πιο προικισμένοι, για να τους θέλουν ακόμη περισσότερο.*** Αλλά και να τους φθονούν πιο πολύ: είναι γνωστό πως ο φθόνος είναι ο καθρέφτης του θαυμασμού. Και ποιος αρσενικός δε θέλει να τον θαυμάζουν οι γυναίκες; Τα πιο πολύχρωμα φτερά τα έχουν, ως γνωστόν, τα αρσενικά παγώνια

Οι 9 + 1 λόγοι που οι άνδρες θέλουν αυτό που *(νομίζουν ότι)* θέλουν οι γυναίκες!

• ***Τέταρτος λόγος, η απληστία των ανδρών για τα μεγέθη που είναι μετρήσιμα,*** αφού τον οργασμό της γυναίκας δεν τον κατανοούν, ούτε μπορούν να τον μετρήσουν. Καλύτερα να μετρούν το ανατομικό τους μέγεθος, με την ελπίδα πως μπορεί αυτό να προκαλεί και οργασμό στη σύντροφό τους.

• ***Πέμπτος λόγος, η μεζούρα.*** Σε όλες τις έρευνες που γίνονται παγκόσμια, οι γυναίκες λένε πως δεν έχει σημασία το μέγεθος του φαλλού. Αλλά στην επόμενη ερώτηση, "πόσο νομίζετε πως είναι το κανονικό μέγεθος;", βάζουν τον πήχη τόσο ψηλά, που οι περισσότεροι άνδρες χάνουν στα σημεία. Οι περισσότεροι άνδρες δεν διαθέτουν πάνω από 13 εκατοστά, κατά μέσο όρο, και οι γυναίκες στην πλειοψηφία τους θεωρούν ότι φυσιολογικό μέγεθος είναι τα 17 εκατοστά.

• ***Έκτος λόγος, η εκδίκηση της Μήδειας.*** Όταν η γυναίκα θέλει να εκδικηθεί έναν άνδρα που την απάτησε, είναι σίγουρο ότι το μέγεθος του ανδρισμού του θα υποτιμηθεί, με μία φαντασιακή μεζούρα της γυναίκας. Είναι οι περιπτώσεις που, συνήθως, εκείνη βρίσκει ότι όλοι οι άλλοι άνδρες, πλην του δικού της, είχαν μεγαλύτερο μέγεθος.

• ***Έβδομος λόγος, ο φθόνος του φαλλού των ανδρών για όλους τους άλλους άνδρες.*** Στην εποχή που όλα φαίνονται, είτε σε παραλίες, είτε σε γυμναστήρια, είτε σε αισθησιακές ταινίες, είναι φυσικό η ανασφάλεια των ανδρών να γίνεται ακόμη πιο έντονη... Ας μην ξεχνάμε πως η ζήλεια και η απληστία είναι κινητήριες δυνάμεις στον καπιταλισμό. Το σπίτι του γείτονα είναι πιο μεγάλο, το αυτοκίνητό του πιο ακριβό κ.λπ.

• ***Όγδοος λόγος, η ανικανοποίητη φύση του ανθρώπου.*** Είναι ο ίδιος λόγος που οι άνθρωποι θέλουν πάντα κάτι άλλο από αυτό που έχουν – περισσότερα χρήματα, πιο όμορφες γυναίκες, πιο μεγάλο αυτοκίνητο, πιο έξυπνα παιδιά, ιδανικές κυβερνήσεις...

• ***Ένατος λόγος, η πίστη που σώζει.*** Το "πίστευε και μη ερεύνα" στο θέμα του φαλλού είναι μία βολική θεωρία, που σώζει τους άνδρες που μεγάλωσαν από γυναίκες που τους έλεγαν πως ήταν μοναδικοί, μονογενείς και "προικισμένοι". Ποια μάνα δεν βλέπει το παιδί της ως το ομορφότερο όλων;
Αυτοί οι κακομαθημένοι άνδρες, όταν φύγουν από την απόλυτη προστασία της μάνας, είναι σίγουρο ότι θα σπάσουν τα μούτρα τους με μία σύντροφο, που δεν είναι διατεθειμένη να τους δει ως ιδανικούς, αλλά ως πραγματικούς και προβληματικούς εραστές και είτε θα τους το πει κατάμουτρα, είτε με πολλά υπονοούμενα.

• ***Δέκατος λόγος, οι άνδρες σήμερα, που δεν είναι οι πατριάρχες, οι κουβαλητές, οι προστάτες της οικογένειας, οι ζεν πρεμιέ.*** Από την εποχή που οι γυναίκες φάνηκε ότι μπορούν να κυβερνούν και σαν άνδρες (βλέπε Μέρκελ, Θάτσερ κ.λπ.), δεν είναι διατεθειμένες να βλέπουν άνδρες να κοκορεύονται για κάτι που δεν έχουν. Όπως δεν θα ανεχτούν και έναν άνδρα με μικρότερο μέγεθος από ό,τι θα ήθελαν.

Οι άνθρωποι ζουν μία πραγματική ζωή που δεν τη θέλουν, αλλά και μία εικονική, που τη φαντάζονται ως ιδανική. Και στον ιδανικό μας εγκέφαλο χωρούν πολλά φαντάσματα, ανεμόμυλοι και, προπαντός, ανεμοδαρμένα ύψη... Γι' αυτό οι πυραμίδες, οι ναοί και οι μεγάλες ιδέες θα είναι πάντα μεγαλύτερες σε μέγεθος από το μπόι του ανθρώπου.
Όπως οι γυναίκες αντιγράφουν τα ιδανικά μοντέλα στο σινεμά και στη διαφήμιση, κάνοντας πολλαπλές πλαστικές επεμβάσεις για να τους μοιάσουν, έτσι και οι άνδρες, πλέον, θα αντιγράφουν τις γυναίκες, προσπαθώντας να γίνουν ιδανικοί και αιώνιοι εραστές, με λίγα εκατοστά παραπάνω από αυτά που τους χάρισε η άδικη φύση ή, έστω, η επιλογή της μάνας τους, καταλήγει ο Δρ. Κωνσταντινίδης.

Εθελοντισμός

Εθελοντές Δασοπυροσβέστες

Η προσφορά στο σύνολο σε πρώτο πλάνο

Ήταν Πέμπτη, 28 Ιουνίου 2007, όταν οι πρώτες πύρινες γλώσσες άρχισαν να καταστρέφουν με μανία την Πάρνηθα, τυλίγοντας ολόκληρο το βουνό. Μερικές ημέρες αργότερα, όταν η φωτιά έσβησε έπειτα από τις υπεράνθρωπες προσπάθειες πυροσβεστών και εθελοντών, ο απολογισμός ήταν καταστρεπτικός: 25.000 στρέμματα που ανήκαν στον Εθνικό Δρυμό κάηκαν. Ο αριθμός των προστατευόμενων ειδών ζώων της περιοχής μειώθηκε αισθητά και το κλίμα της Αττικής επηρεάστηκε με θερμότερα καλοκαίρια και πλημμύρες τον χειμώνα.

γράφει η **Γιώτα Χουλιάρα**

Η αντιμετώπιση της συγκεκριμένης τραγικής πυρκαγιάς ήταν μία από τις πρώτες, στις οποίες ο ρόλος των εθελοντών δασοπυροσβεστών υπήρξε καθοριστικός. Στην επιχείρηση αυτή συμμετείχαν εν ενεργεία πυροσβέστες, στρατιωτικές δυνάμεις και εθελοντές πυροσβέστες, με την αρωγή ενηλίκων από το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων, οι οποίοι γνώριζαν τα μονοπάτια στην περιοχή. Έκτοτε, οι εθελοντικές οργανώσεις δασοπυροπροστασίας και δασοπυροσβεστών διασωστών λαμβάνουν τις απαραίτητες προφυλάξεις, προστατεύοντας τον Εθνικό Δρυμό που αναγεννιέται στην περιοχή της Πάρνηθας, και εκπαιδεύονται ώστε να βρίσκονται σε ετοιμότητα και επιφυλακή για να αποτρέψουν ανάλογα συμβάντα.

Όπως υποστηρίζουν έμπειροι επαγγελματίες δασοπυροσβέστες: "Άμα στη φωτιά δεν πατήσει άρβυλο, δεν σβήνει", γεγονός που το γνωρίζουν και οι εθελοντές, οι οποίοι προσφέρουν ανιδιοτελώς τον πολύτιμο ελεύθερο χρόνο τους, όχι μόνο για να προστατεύουν, αλλά και για να καθαρίζουν τα δάση.

Η ιστορία του θεσμού της Εθελοντικής Δασοπροστασίας μετράει τουλάχιστον είκοσι πέντε χρόνια και γεννήθηκε από την ανάγκη των κατοίκων που ζουν κοντά σε δασικές περιοχές να βοηθούν την Πυροσβεστική Υπηρεσία, τα τμήματα της Πολιτικής Προστασίας και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

"Εθελοντισμός", μια παρεξηγημένη έννοια

Σε όλο τον κόσμο, ο εθελοντισμός θεωρείται μια μορφή υπηρεσίας των πολιτών προς το κοινωνικό σύνολο, με επίκεντρο τον άνθρωπο. Πρώτες βοήθειες, παροχή βοήθειας σε ανθρώπους που βρίσκονται σε θέση αδυναμίας, προστασία και κατάσβεση δασών και άλλες παρόμοιες ενέργειες. Σε γενικές γραμμές, ο όρος αναφέρεται στην ηθελημένη παροχή υπηρεσιών χωρίς το κίνητρο της υλικής ανταμοιβής για κάποιον κοινωφελή σκοπό. Δεν είναι αμειβόμενο επάγγελμα, δηλαδή δεν έχει μισθό ή άλλα ανταλλάγματα. Ο εθελοντής, στην ουσία, παρέχει την εργασία του αμισθί. Ωστόσο, αρκετοί εκτιμούν πως η εθελοντική εργασία θα πρέπει να αμείβεται, έστω και έμμεσα, με την παροχή π.χ. δωρεάν διαμονής, διατροφής ή άλλων διευκολύνσεων, προκειμένου να εξυπηρετηθεί αλλά και να διευρυνθεί η βιωσιμότητά της. Σημειωτέον ότι η έννοια του εθελοντισμού είναι αρκετά ευρεία. Ουσιαστικά, θα μπορούσαμε να τον χωρίσουμε σε επίσημο και ανεπίσημο. Ο επίσημος εθελοντισμός αφορά στην προσφορά προς μία μη κυβερνητική οργάνωση (ΜΚΟ), όπως είναι οι ομάδες εθελοντών δασοπυροσβεστών ή ένα ίδρυμα. Ο ανεπίσημος εθελοντισμός αφορά στην προσφορά σε πιο προσωπικό επίπεδο – για παράδειγμα, το να βοηθήσεις κάποιον ηλικιωμένο στον δρόμο.

Συχνά ο εθελοντισμός εμφανίζεται σε παγκόσμια γεγονότα, όπως η περίπτωση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004,

στην Αθήνα. Αν και την εποχή εκείνη ο εθελοντισμός στην Ελλάδα δεν ήταν κάτι ευρέως διαδεδομένο, οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας έδωσαν την ευκαιρία σε πολλούς να το τολμήσουν ως εμπειρία – και 60.000 εθελοντές δεν ήταν λίγοι.
Ωστόσο, η χρήση τέτοιου είδους εθελοντισμού προκαλεί συχνά έντονες αντιδράσεις διεθνώς, διότι αρκετοί μιλούν για εκμετάλλευσή του και αντιμετώπιση των εθελοντών ως δωρεάν εργατικών χεριών.
Παρόλα αυτά, ο εθελοντισμός δεν παύει να αποτελεί μια εξαιρετική κοινωνική προσφορά από απλούς πολίτες και να τυγχάνει μεγάλης αποδοχής.

Οι Έλληνες Δασοπυροσβέστες

Στην χώρα μας, ο εθελοντισμός δεν έχει τύχει ακόμα μεγάλης αποδοχής, αν και υπάρχουν αρκετοί οργανισμοί που λειτουργούν με μεγάλη επιτυχία τα τελευταία χρόνια. Ειδικά στον τομέα της δασοπυρόσβεσης και δασοπροστασίας, οι εθελοντικές ομάδες έχουν μπει σε ένα οργανωμένο πλαίσιο λειτουργίας που χαίρει και της κρατικής αποδοχής.
Σύμφωνα με στοιχεία της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, οι ειδικές εθελοντικές ομάδες πυρόσβεσης και πυροπροστασίας είναι δεκάδες, ενώ το σύνολο των ενεργών εθελοντών σε αυτές ξεπερνούν τα 2.500 άτομα. Στο πλαίσιο, μάλιστα, του νόμου που δημοσιεύθηκε το 2014 και αφορούσε την αναδιάρθρωση των σωμάτων ασφαλείας και προστασίας της χώρας, οι ομάδες αυτές υποχρεούνται πλέον να διατηρούν ειδικά επίπεδα εκπαίδευσης για τους εθελοντές τους.
Η εκπαίδευση αυτή για την εξασφάλιση ποιότητας και κρατικής πιστοποίησης ικανότητας, παρέχεται μέσα από την Πυροσβεστική Ακαδημία με ταχύρρυθμα εκπαιδευτικά προγράμματα. Οι επιτυχόντες στις εξετάσεις καταγράφονται στο μητρώο ενεργών ομάδων της ΓΓΠΠ (Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας) και συμμετέχουν σε σχεδιασμούς και λειτουργικές ανάγκες της χώρας για καταστάσεις αυξημένων αναγκών στον τομέα της δασοπροστασίας και δασοπυρόσβεσης. Μάλιστα, δεν είναι λίγες οι φορές που βραβεύτηκαν από την Πυροσβεστική Υπηρεσία για την προσφορά και την αποτελεσματική συμμετοχή τους σε δύσκολες επιχειρήσεις.
Ο εθελοντισμός στον τομέα της Δασοπροστασίας και Δασοπυρόσβεσης δεν έχει ηλικιακό όριο, αρκεί φυσικά ο υποψήφιος να διαθέτει ικανή φυσική κατάσταση, πιστοποιημένη με ιατρικές εξετάσεις, καθώς και να μπορεί να συμμετέχει ενεργά με παρουσία που ορίζεται από το Πυροσβεστικό Σώμα και τις κατά τόπους ομάδες της ΓΓΠΠ (Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας).
Δυστυχώς, στην Ελλάδα, στον τομέα του εθελοντή δασο-

πυροσβέστη, δεν παρατηρείται η ανάλογη ανάπτυξη που υπάρχει στο εξωτερικό, ενώ το ίδιο συμβαίνει και ως προς την κρατική μέριμνα που παρέχεται στους εθελοντές, ειδικά στον τομέα Δασοπροστασίας και Δασοπυρόσβεσης, καθώς ο βαθμός επικινδυνότητας είναι μεγάλος. Οι μετέχοντες εθελοντικά σε τέτοιες επιχειρήσεις θα πρέπει να γνωρίζουν πως η νομική κάλυψη είναι ελάχιστη και υπό όρους για το έργο τους, ενώ και η ασφαλιστική κάλυψη γίνεται από τον προσωπικό τους φορέα.
Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια γενικότερη προσπάθεια από τις κυβερνήσεις για να αναπτυχθεί τουλάχιστον ένας τρόπος νομικής κάλυψης και ασφαλιστικών, όμως μέχρι στιγμής δεν έχει διαμορφωθεί κάποιο συγκεκριμένο πλαίσιο.

Η αλληλεγγύη κίνητρο για συμμετοχή

Πέρα από τα γραφειοκρατικά και νομικά θέματα που αντιμετωπίζει ο εθελοντής δασοπυροσβέστης, υπάρχει το αίσθημα της αλληλεγγύης που λειτουργεί ως κίνητρο για συμμετοχή, ιδιαίτερα στα νεαρής ηλικίας άτομα. Η συμμετοχή του εθελοντή στον τομέα δασοπυρόσβεσης και δασοπροστασίας, εκτός από τη δυνατότητα εκπαίδευσης που του παρέχει, ταυτόχρονα τον εντάσσει σε μια ομάδα ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα (π.χ. αγάπη για τη φύση) και κοινό σκοπό, αναπτύσσοντας το πνεύμα της ομαδικής συνεργασίας.
Είναι πολλοί οι νέοι άνθρωποι που έχουν βρει μέσα από τη συμμετοχή τους σε μια ανάλογη εθελοντική ομάδα μια παρέα νέων φίλων. Ας μη λησμονούμε πως, μέσα από την εκπαίδευση, μαθαίνουν να στηρίζονται και να εμπιστεύονται τον διπλανό τους, αναπτύσσοντας σχέσεις άτυπης οικογένειας που δύναται να λειτουργήσει αρμονικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
Παράλληλα, υπάρχουν και επαγγελματικά κίνητρα, καθώς οι καταγεγραμμένοι εθελοντές στο Πυροσβεστικό Σώμα μπορούν μέσα από ειδικές εκπαιδεύσεις και εξετάσεις (και εφόσον πληρούν τα κριτήρια) να περάσουν στις επαγγελματικές δυνάμεις του Σώματος. Ακόμα, όμως, και αν το Πυροσβεστικό Σώμα δεν είναι ο σκοπός, μέσα από ομάδες της ΓΓΠΠ (Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας) υπάρχει δυνατότητα αναγνώρισης της συμμετοχής/προϋπηρεσίας τους σε αυτές τις ομάδες, καθώς αρκετές ιδιωτικές εταιρείες λαμβάνουν αυτή τους τη συμμετοχή ως δείγμα άρτιας προσωπικότητας και ομαδικής συνεργασίας.

Καθημερινότητα - Δράσεις

Η καθημερινότητα σε έναν εθελοντικό σταθμό τομέα δασοπυρόσβεσης /δασοπροστασίας δεν διαφέρει ιδιαίτερα σε σύγκριση με εκείνη ενός σταθμού του Πυροσβεστικού Σώματος, καθώς υπάρχουν εργασίες που πρέπει να γίνουν, όπως καθαριότητα και συντήρηση χώρου, εξοπλισμού και οχημάτων. Παράλληλα, υπάρχει προγραμματισμός μίνι-εκπαιδεύσεων εντός του σταθμού/κλιμακίου για τα μέλη, έτσι ώστε ο βαθμός ετοιμότητας να είναι πάντοτε υψηλός.
Σε κάποιους πιο οργανωμένους σταθμούς, υπάρχει και η δυνατότητα ψυχαγωγίας (τηλεόραση, video games, βιβλιοθήκη) ή καλλιέργειας κοινωνικότητας (δωμάτιο για καφέ/φαγητό), ειδικά για τις περιόδους υψηλής ετοιμότητας, όπου η ομάδα των εθελοντών πρέπει να αποφορτίζεται.
Η περίοδος υψηλής ετοιμότητας για τον τομέα της δασοπυρόσβεσης /δασοπροστασίας ξεκινάει από την 1η Μαΐου μέχρι την 31η Οκτωβρίου κάθε έτους. Εκείνη την περίοδο, οι εθελοντές καλούνται να προσφέρουν το μέγιστο των υπηρεσιών τους, αναλόγως του λειτουργικού και επιχειρησιακού σχεδιασμού που καθορίζεται από την Πυροσβεστική Υπηρεσία και την ΓΓΠΠ (Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας) για την προστασία δασών (χλωρίδας και πανίδας), περιουσιών, ακόμη και ζωών πολιτών σε ειδικές περιπτώσεις.
Για να γίνει κάποιος μέλος σε μια ανάλογη ομάδα δεν είναι απαραίτητο να συμμετέχει στην αντιμετώπιση περιστατικών πυρκαγιάς που, πολλές φορές, εγκυμονούν κινδύνους. Υπάρχουν πολλές ακόμη δραστηριότητες όπου απαιτείται εθελοντική παρουσία, όπως η διοικητική μέριμνα και η γραμματειακή υποστήριξη, οι οποίες είναι εξίσου σημαντικές για την ομαλή λειτουργία μιας τέτοιας εθελοντικής προσπάθειας.
Είναι σημαντικό εδώ να τονιστεί πως οι ομάδες της ΓΓΠΠ έχουν διαφορετικό επιχειρησιακό αντικείμενο, λειτουργώντας επικουρικά προς το έργο της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας. Το έργο τους περιορίζεται καθαρά σε δασικά συμβάντα. Αυτό μπορεί να εξελιχθεί σε περιπτώσεις περιαστικού δάσους και σε επικουρική παρουσία για διασώσεις, αλλά πάντα με παρουσία του Πυροσβεστικού Σώματος (σ.σ. κτίρια μέσα σε δάσος, όπως π.χ. στην Πεντέλη). Το έργο τους προφανώς είναι πολύ σημαντικό και γι' αυτό αποτελεί μια σημαντική παράμετρο στη σημερινή κρατική μηχανή της πολιτικής προστασίας.
Όπως οι ίδιοι αναφέρουν, έχουν δημιουργήσει μια "παρέα υπεύθυνων ομοϊδεατών που συνεργάζεται εναρμονισμένα με τον τρόπο λειτουργίας του Πυροσβεστικού Σώματος και που δίνει την ευκαιρία σε κάθε ενεργό πολίτη που έχει την πρόθεση και τη δυνατότητα να προσφέρει εθελοντικά στη διαφύλαξη του πρασίνου της εκάστοτε δασικής περιοχής στην οποία δραστηριοποιούνται, και όχι μόνο".

Αν ενδιαφέρεστε να προσφέρετε εθελοντικά, να βοηθήσετε τους συμπολίτες και το περιβάλλον, μπορείτε να επικοινωνήσετε με:
- **Την Ομάδα Εθελοντών Δασοπυροσβεστών Διασωστών - http://www.oedd.gr (210-6201199)**
- **Τους Εθελοντές Δασοπυροπροστασίας Αττικής - http://www.edasa.gr (210-5200680)**

SOFARGEN® SPRAY

όλα σε 1 για τις πληγές!

Sofargen Adv 03/2017

www.tpb.gr

Αντιμικροβιακό και επουλωτικό spray με καολίνη και αργυρούχο σουλφαδιαζίνη

1. Δημιουργεί μηχανικό προστατευτικό φραγμό στην πληγή
2. Αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα
3. Αποτρέπει τη μικροβιακή επιμόλυνση
4. Διευκολύνει και επιταχύνει την επούλωση

Κι όλα αυτά χωρίς να αγγίξετε την πληγή.

Μετά τη χρήση Sofargen δεν θα χρειαστείτε:

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΕΣ ΓΑΖΕΣ | ΤΡΑΥΜΑΠΛΑΣΤ | ΟΞΥΖΕΝΕ | ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ | ΒΑΜΒΑΚΙ

WinMedica
Serving Health for Life

Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι
T 210 748 8821 F 210 748 8827 E info@winmedica.gr
www.winmedica.gr

SOFARGEN®
Κλείνει πληγές SPRAY

Οι επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς μπορούν να αναφέρουν τα σοβαρά περιστατικά από τη χρήση ιατροτεχνολογικών προϊόντων συμπληρώνοντας την ειδική κάρτα αναφοράς (ΛΕΥΚΗ ΚΑΡΤΑ). www.eof.gr, 213204086

Trip2Athens

Ανακαλύπτοντας την Αθήνα των θαυμάτων *(ακόμα κι αν είσαι Αθηναίος...)*

***"Σε κατοικούνε Θεοί, ξελογιάστρα μου Αθήνα / που κατεβαίνουν στην Πλάκα να πιούνε ρετσίνα..."*, είχε τραγουδήσει τη δεκαετία του '40 η Σοφία Βέμπο. Πολλοί λένε ότι εκείνη, η μαγική, Αθήνα δεν υπάρχει πια, λειτουργώντας συχνά "τριτοκοσμικά" μέσα σε έναν κόσμο που διαρκώς εξελίσσεται. Κι όμως, μια ψηφιακή πλατφόρμα έρχεται να αποδείξει το αντίθετο, προβάλλοντας ένα σύγχρονο πρόσωπο της Αθήνας, εφάμιλλο του λαμπερού της ονόματος και, κυρίως, θελκτικό για τους ξένους επισκέπτες που τόσο έχει ανάγκη η χώρα αυτή την εποχή...**

γράφει η **Μαρία Λυσάνδρου**

Το **trip2athens.com** αποτελεί μια πολυδιάστατη ψηφιακή πλατφόρμα που δημιούργησαν το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδας και ο Δήμος Αθηναίων, με σκοπό να προβάλουν όλες τις τουριστικές δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην Αθήνα και την Αττική. Η πλατφόρμα πρωτο-παρουσιάστηκε πέρυσι το καλοκαίρι και, από τότε, εμπλουτίζεται και αναβαθμίζεται συνεχώς, αποδεικνύοντας ότι η Αθήνα δεν έχει να ζηλέψει σε τίποτα άλλες μεγάλες πρωτεύουσες του εξωτερικού, από πλευράς διαδικτυακής τουριστικής –και όχι μόνο– προβολής.

Ήδη, στα πλαίσια αυτής της αναβάθμισης, το trip2athens.com έχει συνδεθεί με την ψηφιακή πλατφόρμα της τουριστι-

κής προβολής της Περιφέρειας Αττικής www.athensattica.gr, έχει ενταχθεί στην πλατφόρμα DiscoverGreece.com της Marketing Greece, ενώ επετεύχθη και μια τρίτη συμφωνία με τον κινεζικό ταξιδιωτικό όμιλο Beijing International Bloom Travel Service Corp, με σκοπό την προώθηση της πλατφόρμας στην κινεζική αγορά.

Πώς ακριβώς λειτουργεί

Χωρίς καμία οικονομική υποχρέωση για τους συμμετέχοντες, το **trip2athens.com** φιλοδοξεί να προβάλει όλες τις τουριστικές δραστηριότητες (διαμονή, εστίαση, ψυχαγωγία, αγορές κ.ά.) σε 7 γλώσσες (Ελληνικά, Αγγλικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Ισπανικά, Ρωσικά και Κινεζικά), βοηθώντας έναν επισκέπτη της πόλης σε κάθε βήμα του – από το στάδιο της προετοιμασίας του ταξιδιού του, μέχρι και την ολοκλήρωσή του. Και αυτό δεν ισχύει μόνο για έναν επισκέπτη από το εξωτερικό, αλλά και για έναν Έλληνα που επισκέπτεται ή θέλει να "ψάξει" λίγο καλύτερα την πόλη.

Ωστόσο, όπως τονίστηκε και κατά την παρουσίασή της, η πλατφόρμα αυτή έχει δημιουργηθεί για να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο και για τις ίδιες τις τουριστικές επιχειρήσεις, συμβάλλοντας στην προαγωγή της εξωστρέφειας και της δυναμικής ένταξης της Ελλάδας στη διεθνή αγορά του e-tourism, μέσα από συνέργειες μεταξύ των ξενοδοχειακών και των υπόλοιπων επιχειρήσεων παροχής υπηρεσιών. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο και το ότι συμφωνήθηκε να ενταχθεί στην πύλη οικονομικής διπλωματίας του Υπουργείου Εξωτερικών, “Agora”.

Μέσω του **trip2athens.com** μπορεί κανείς να βρει ένα ολοκληρωμένο προφίλ της κάθε επιχείρησης που προβάλλεται, φωτογραφίες, ωράριο λειτουργίας, στοιχεία επικοινωνίας, διαδραστικό χάρτη κ.ά. Αν μη τι άλλο, αφού επισκεφθείς την πλατφόρμα, το σίγουρο είναι ότι θα ξέρεις ακριβώς πού θα πας, πότε και πώς θα πας, αλλά και τι θα βρεις εκεί που θα πας!

Επιπλέον, κατά τη διαδικασία μιας κράτησης μέσω του **trip2athens.com** μπορείς να επιλέξεις εκπτωτικά κουπόνια που έχουν καταχωρηθεί από συνεργαζόμενες επιχειρήσεις (π.χ. εστιατόρια, καφετέριες, εμπορικά κ.λπ.), να ενημερωθείς για τα δεκάδες γεγονότα πολιτιστικού ενδιαφέροντος που λαμβάνουν χώρα στην Αθήνα, καθώς η υπηρεσία είναι real time και ανανεώνεται συνεχώς, να βρεις πληροφορίες μετακίνησης (πληροφορίες για τα ΜΜΜ), αλλά και να αναζητήσεις σημεία ενδιαφέροντος (π.χ. αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία, πάρκα, παραλίες κ.λπ.) δημιουργώντας το δικό σου "ημερολόγιο ταξιδιού", το οποίο μπορείς να συγχρονίσεις και με τη σχετική mobile εφαρμογή. Η εφαρμογή αυτή είναι συμβατή με κινητά Ios, Android και Windows, δίνοντας στους επισκέπτες την ευκαιρία να έχουν όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται και offline, σε 7 γλώσσες.

Ανακαλύπτοντας την Αθήνα...

Ωστόσο, αν επισκεφθείς την πλατφόρμα, συνειδητοποιείς αυτόματα ότι η Αθήνα είναι τόσο πλούσια από πλευράς προσφοράς εμπειριών κάθε είδους που, ακόμα κι αν είσαι ντόπιος, θα αισθανθείς ότι τη γνωρίζεις ελάχιστα. Και, παράλληλα, αντιλαμβάνεσαι αμέσως ότι το **trip2athens.com** δεν αποτελεί μόνο τουριστικό οδηγό για όσους την επισκέπτονται πρώτη φορά. Μπορεί κάλλιστα να λειτουργήσει και ως "μπούσουλας" για κάποιον με... ειδικά χαρακτηριστικά και απαιτήσεις: μέσα από μια στοιχειώδη περιήγηση, βρίσκεις τα μέρη που μπορείς να επισκεφθείς αν έχεις παιδιά, τα μέρη που προσφέρονται για τρέξιμο ή για ποδήλατο μέσα στην πόλη, μέχρι και προτάσεις για υπαίθριες αγορές, σημεία πώλησης ελληνικών φυσικών προϊόντων, αλλά και προϊόντων ελληνικού design!

Εφόσον, δε, το επιτρέπει ο καιρός, μπορείς να πάρεις ιδέες και για όμορφες βόλτες σε πλατείες και γειτονιές της Αθήνας, ερχόμενος σε επαφή με τον πιο "εσωτερικό" χαρακτήρα της πόλης, μακριά από τα κλασικά τουριστικά μέρη, σε λιγότερο προβεβλημένα δρομάκια και γωνιές που προσφέρουν εναλλακτικές επιλογές για φαγητό και ποτό κάτω από τον αττικό ήλιο ή το φεγγάρι.

Επιπλέον, αν και λιγότερο συναισθηματικά, το **trip2athens.com** μπορεί να λειτουργήσει και ως ένα είδος σωσίβιας λέμβου, σε περιπτώσεις ανάγκης: μέσα από την παρουσίαση κατηγοριών όπως ο "Ιατρικός Τουρισμός", ξεδιπλώνεται αυτόματα μπροστά σου και ένας αναλυτικός οδηγός των δημόσιων και ιδιωτικών θεραπευτηρίων της πόλης, στον οποίο μπορείς να ανατρέξεις ανά πάσα στιγμή. Κι αυτό δεν είναι μόνο θέμα τουριστικό· είναι και θέμα άμεσης και χρηστικής πληροφόρησης για όποιον δεν έχει τον χρόνο, τις γνώσεις ή την πολυτέλεια να ψάχνει γενικώς και αορίστως.

Και επειδή η υγεία είναι συνισταμένη πολλών πραγμάτων, για όσους εφαρμόζουν το "χαίρε και πίει ευ" το **trip2athens.com** παρουσιάζει μέχρι και τους πανέμορφους αμπελώνες, τα κτήματα και τα εντυπωσιακά κελάρια που μπορεί κάποιος να επισκεφθεί στην Αττική, διαγράφοντας διαδικτυακά την οινική διαδρομή στα Μεσόγεια, γη με αρχαιότατη παράδοση στην παραγωγή κρασιού. Γιατί το κρασί, άρρηκτα συνδεδεμένο με την περιοχή, δεν θα μπορούσε ποτέ να λείπει από μια ολοκληρωμένη αθηναϊκή εμπειρία, ανοίγοντας παράλληλα και νέους δρόμους σε επίπεδο θεματικού τουρισμού.

Τελικά, είτε είσαι τουρίστας είτε ντόπιος, δεν είναι και τόσο δύσκολο να ξεκλειδώσεις τη μυστική εκείνη πόρτα που, από τη φαινομενικά χαοτική μεγαλούπολη, σε οδηγεί στην Αθήνα των θαυμάτων. Αρκεί μόνο να έχεις μαζί το tablet ή το κινητό σου.

Στην καρδιά του καλοκαιριού, οι μικρές ή μεγάλες εξορμήσεις, μακριά από το καμίνι της πόλης, υπόσχονται χαλάρωση, ξεκούραση και αξέχαστες στιγμές. Ο πιο εύκολος τρόπος να αποδράσουμε είναι να επιβιβαστούμε στο αυτοκίνητό μας και να κατευθυνθούμε στον "μαγευτικό" προορισμό μας, αφήνοντας επιδεικτικά πίσω σκοτούρες, άγχη και τη ρουτίνα της καθημερινότητας.
Ωστόσο, για να απολαύσουμε τη διαδρομή με την άνεσή μας, χωρίς πιασίματα, ζαλάδες και εκνευρισμούς, αλλά και για να ταξιδέψουμε ασφαλείς –τόσο εμείς, όσο και οι συνεπιβαίνοντες στο όχημά μας–, βασική προϋπόθεση είναι να έχουμε πάρει όλα τα απαραίτητα μέτρα, τα οποία δεν αφορούν μόνο το αυτοκίνητο, αλλά και τη φυσική μας κατάσταση.

Περνώντας ΚΤΕΟ την υγεία μας

Όταν οδηγούμε, τα πάντα βασίζονται στην αντίληψη, την απόφαση και τη δράση μας. Ωστόσο, το 90% των ενεργειών μας εξαρτώνται από τις πληροφορίες που συλλέγουν τα μάτια μας. Οπότε, μια φορά τον χρόνο, είναι απαραίτητο να κάνουμε έναν πλήρη οφθαλμολογικό έλεγχο που θα μας δείξει αν πληρούμε τις προϋποθέσεις για ασφαλή οδήγηση και, αν όχι, πώς θα το αντιμετωπίσουμε (φακοί επαφής, γυαλιά ή αναβάθμισή τους).
Επιπλέον, επειδή το 25% των τροχαίων ατυχημάτων οφείλονται –άμεσα ή έμμεσα– στη λήψη φαρμάκων (π.χ. υπνωτικά, ψυχοφάρμακα, αντιισταμινικά, ορισμένα αντιυπερτασικά ή αντιδιαβητικά σκευάσματα κ.ά.) που προκαλούν υπνηλία, κόπωση και μειωμένα αντανακλαστικά, οφείλουμε σε κάθε περίπτωση να συμβουλευόμαστε αποκλειστικά και μόνο τον γιατρό μας, προκειμένου να είμαστε σίγουροι ότι δεν θέτουμε σε κίνδυνο τον εαυτό μας και τους γύρω μας.
Ως προς τη χρήση κινητού, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι οδηγοί που συνομιλούν στο κινητό τηλέφωνο (με ή χωρίς hands free) παρουσιάζουν την αποκαλούμενη "τύφλωση απροσεξίας", κατάσταση που μειώνει τις δυνατότητές μας να επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες που λαμβάνουμε από το περιβάλλον, με συνέπεια να αυξάνεται σημαντικά ο κίνδυνος ατυχημάτων.

Όχι στο αλκοόλ, ναι στην άσκηση

Ανάλογα αποτελέσματα έχει και η χρήση αλκοόλ, που σημαίνει πως ποτό και οδήγηση δεν συνδυάζονται. Αν, λοιπόν, θέλουμε να πάρουμε το αυτοκίνητό μας στη βραδινή έξοδο, να έχουμε προαποφασίσει ότι δεν θα πιούμε καθόλου. Ή να ακολουθήσουμε εναλλακτικές λύσεις, όπως: εκ των προτέρων να ορίσουμε ένα άτομο από την παρέα που δεν θα πιει και θα οδηγήσει, να ζητήσουμε από κάποιον συγγενή ή φίλο να φιλοξενηθούμε σπίτι του ή, πολύ απλά, να καλέσουμε ταξί.
Τέλος, ένας οδηγός που δεν ασκείται ή δεν έχει καλή

Τον νου σου, κύριε οδηγέ...

Καλοκαιρινές εξορμήσεις με αυτοκίνητο Η ασφάλεια πάνω απ' όλα!

Καπέλο, αντηλιακό, μαγιό και... φύγαμε. Όμως πόσο είμαστε πραγματικά έτοιμοι για ένα ασφαλές και άνετο ταξίδι με το αυτοκίνητό μας, χωρίς απρόοπτα;

του **Ραζμίκ Αγαμπατιάν**

φυσική κατάσταση, μπορεί να μη διαθέτει τη δύναμη, την ευκαμψία και τον συντονισμό που απαιτείται για τον ασφαλή χειρισμό ενός οχήματος. Λύση συνιστά το καθημερινό γρήγορο περπάτημα που, εκτός της υγείας, συμβάλλει στο να γίνουμε και καλύτεροι οδηγοί.

Προσοχή στους μικρούς ταξιδευτές

Είναι βασικό να έχουμε επιλέξει το σωστό κάθισμα ανάλογα με την ηλικία, το βάρος και, κυρίως, το ύψος του παιδιού. Αναζητούμε την επίσημη ένδειξη έγκρισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ECE R4403). Προσοχή στα μεταχειρισμένα καθίσματα. Να τα ελέγχουμε για τυχόν φθορές.

Αξίζει να έχουμε υπ' όψιν πως, σε μια σύγκρουση με μέτρια ταχύτητα, το βάρος του παιδιού πολλαπλασιάζεται κατά 30 φορές. Δηλαδή, αν είναι τριών χρόνων, αποκτά βάρος σύγκρουσης περίπου 500 κιλά. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί δεν είναι ποτέ ασφαλές στην αγκαλιά μας, ούτε χωρίς ζώνη στα καθίσματα του αυτοκινήτου.

Οι παιδίατροι εξηγούν πως το παιδικό κάθισμα θα πρέπει να είναι στραμμένο "ανάποδα", (δηλαδή το σώμα του παιδιού να είναι σε αντίθετη φορά από την κατεύθυνση κίνησης του αυτοκινήτου), τουλάχιστον μέχρι να φτάσει δύο ετών. Μόνο έτσι εξασφαλίζουμε –όσο είναι δυνατό– πως δεν θα χτυπήσει το παιδί τον αυχένα του σε ένα πιθανό μικροτρακάρισμα. Είναι, επίσης, απαραίτητο να τοποθετούμε το παιδικό κάθισμα (εφόσον υπάρχει η κατάλληλη υποδομή ISOFIX) στο πίσω μεσαίο κάθισμα.

Είναι απαγορευτικό το να λύνουμε τις ζώνες ή να βγάζουμε το παιδί από το κάθισμα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Τα χέρια του παιδιού πρέπει να είναι μέσα από τη ζώνη του καθίσματος.

Οι πόρτες να είναι ασφαλισμένες και να ανοίγουν μόνο από έξω. Φυσικά δεν κάνει να αφήνουμε τα παιδιά να ανοίγουν τα παράθυρα και να βγάζουν έξω το κεφάλι ή τα χέρια τους.

Πριν ξεκινήσουμε το ταξίδι μας, να φροντίσουμε να τους δώσουμε ελαφριά τροφή και να πάνε και τουαλέτα, για να μην αποσπαστεί η προσοχή μας κατά την οδήγηση.

Τέλος, έχει σημασία να σκεφτούμε τη δημιουργική απα-

Για ασφάλεια και άνεση

Πριν ξεκινήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε κάνει σέρβις στο αυτοκίνητο σε εξουσιοδοτημένο συνεργείο. Να γίνει έλεγχος λαδιών, υγρών, μπαταρίας και ελαστικών.

Ο οδηγός να είναι ξεκούραστος, να γνωρίζει εκ των προτέρων τη διαδρομή και να κάνει συχνά στάσεις.

Τα μικρά παιδιά να κάθονται στα ειδικά καθίσματα στο πίσω κάθισμα.

Για τους ηλικιωμένους, να παρέχουμε ένα άνετο ταξίδι, με τις απαιτούμενες στάσεις.

σχόληση των μικρών παιδιών, ιδίως σε μεγάλο ταξίδι. Βιβλία, tablets, iPads κ.λπ. – όλα όμως με μέτρο, γιατί μπορεί να ζαλιστούν και να αρχίσουν να αισθάνονται ιλίγγους και ναυτία.

8 tips ενάντια στα "πιασίματα"

1. Κατά την οδήγηση, να αισθανόμαστε όσο το δυνατόν πιο άνετα. Έτσι μειώνεται η πίεση στον αυχένα και τη λεκάνη, ενώ το βάρος του σώματος μεταφέρεται καλύτερα στο κάθισμα, χωρίς να επιβαρύνονται η μέση και τα πόδια.
2. Να ρυθμίζουμε σωστά το κάθισμα στο αυτοκίνητο, ώστε να μας βολεύει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η πλάτη του καθίσματος πρέπει να έχει κλίση ελαφρώς προς τα πίσω και οι αγκώνες μας να σχηματίζουν μια χαλαρή γωνία, που να μη μας κουράζει.
3. Χρήσιμο είναι να αποφεύγουμε να φοράμε στενά ρούχα, διότι περιορίζουν τις κινήσεις μας.
4. Όταν χρειαζόμαστε κάτι από τα πίσω καθίσματα, ο καλύτερος τρόπος για να μην καταπονήσουμε τη μέση μας είναι να κατεβούμε και να ανοίξουμε την πίσω πόρτα για να το πάρουμε και όχι να στρίψουμε και να τεντωθούμε από τη θέση του οδηγού.
5. Στις μεγάλες διαδρομές, τα συχνά διαλείμματα είναι αναγκαία. Τουλάχιστον κάθε δύο ώρες να σταματάμε, να βγαίνουμε από το αυτοκίνητο, να τεντώνουμε τα χέρια και τα πόδια, και να περπατάμε λίγο για να ξεμουδιάσουμε.
6. Όσο είναι εφικτό, να προσπαθούμε να έχουμε άνεση χρόνου για να φτάσουμε στον προορισμό μας, διότι το αντίθετο προκαλεί ένταση και αυξάνει την επιβάρυνση του μυοσκελετικού συστήματος.
7. Όταν περιμένουμε στο φανάρι ή βρισκόμαστε ακινητοποιημένοι σε μποτιλιάρισμα, να κινούμε τα χέρια και τα πόδια μας, και να τεντώνουμε τους ώμους μας (χωρίς να μουτζώνουμε ή να βρίζουμε αν... γίνεται!).
8. Εάν εμφανίζουμε συχνές κράμπες, μουδιάσματα στα άκρα και επίμονους πόνους στην πλάτη ή τον αυχένα, να μην αμελήσουμε να απευθυνθούμε τον γιατρό μας.

3+1 Ασκήσεις για άνετη οδήγηση

Η καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και personal trainer, **Πόπη Βλαχάβα,** προτείνει τεχνικές που μπορούμε να εφαρμόσουμε σε κάποιο διάλειμμα της οδήγησης, προκειμένου να αποφορτιστούμε από το στρες και να χαλαρώσουμε τους μυς μας.
1. Από τη θέση του οδηγού, τεντώνουμε τα πόδια μας μπροστά και ακουμπάμε τις παλάμες πάνω στα μπράτσα. Ανασηκώνουμε και λυγίζουμε ελαφρώς τα δύο πόδια, επιχειρώντας αργούς κύκλους από τον αστράγαλο και κάτω. Κάνουμε πέντε επαναλήψεις με τη φορά του ρολογιού και άλλες πέντε αντίστροφα.

Η νόσος των... οδηγών!

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το 48% των Βρετανών οδηγών πάσχουν από μια ασθένεια που ονομάζεται "Επαναλαμβανόμενος Τραυματισμός λόγω Οδήγησης" (Repetitive Driving Injury - RDI) και προκαλείται από τη λάθος θέση του σώματος κατά την οδήγηση.
Όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα που έκανε το eBayMotors.co.uk, οι πέντε πιο συχνές παρενέργειες είναι οι κράμπες στα πόδια (81%), ο οσφυϊκός πόνος των ποδιών (74%), η δυσκαμψία του αυχένα (74%), ο πόνος στα πλευρά (74%), ο πονοκέφαλος και το τσούξιμο των ματιών (73%).
Οι ενοχλήσεις στα παραπάνω σημεία αρχίζουν να εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά οδήγησης, ενώ το 9% των οδηγών έχει τα ίδια συμπτώματα, οδηγώντας μόλις 35 χιλιόμετρα.

Γιατί: Βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία του σώματος και αποτρέπει από τις κράμπες.
2. Από καθιστή θέση, στρέφουμε ευθεία το βλέμμα μας, κοιτάζοντας μπροστά. Τοποθετούμε τα χέρια μας στην κορυφή του κεφαλιού, με τα δάχτυλα να αγγίζουν δεξιά και αριστερά το κεφάλι μας. Κάνουμε απαλές κινήσεις μασάζ προς τα μπρος και πίσω, επαναλαμβάνοντας δέκα φορές.
Γιατί: Βοηθά στην πνευματική διαύγεια, μειώνει το αίσθημα έντασης και ενισχύει τα ανακλαστικά μας.
3. Από τη θέση του οδηγού, έχοντας τα γόνατα λυγισμένα και τις φτέρνες να ακουμπούν κάτω, προσπαθούμε να ισιώσουμε την πλάτη μας, ώστε να ακουμπάει σε όλο το μήκος του καθίσματος. Εισπνέουμε βαθιά και τοποθετούμε τα χέρια μας δίπλα στους γοφούς. Θα πρέπει να νιώθουμε άνετα και χαλαρά. Σφίγγουμε το υπογάστριο και τους γλουτούς, πιέζοντας τα πόδια κάτω και ανεβάζουμε τη λεκάνη με μια μικρή ανάλαφρη κίνηση. Μετράμε ως το πέντε και κατόπιν χαλαρώνουμε. Επαναλαμβάνουμε πέντε φορές και επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση.
Γιατί: Δυναμώνει τους κοιλιακούς και τη λεκάνη και ξεκουράζει τους μυς της πλάτης και της μέσης.
4. Σύμφωνα με τις αρχές της ρεφλεξολογίας, για να "καθαρίσουμε" το μυαλό μας μπορούμε να δοκιμάσουμε να ασκήσουμε πίεση στο στεφάνι της κεφαλής, δηλαδή τα σημεία που βρίσκονται πάνω στη νοητή γραμμή που συνδέει το ένα αυτί με το άλλο.
Αν νιώθουμε ένταση, βγάζουμε τα παπούτσια μας και πιέζουμε το σημείο ανάμεσα στο μεγάλο και στο δεύτερο δάχτυλο για να διοχετεύσουμε ενέργεια προς τα άκρα.
Γιατί: Αποτρέπει από πιασίματα, ανακουφίζει από τους πόνους στον αυχένα, ξεκουράζει τα μάτια και καθιστά πιο άνετη την οδήγηση.

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**

1 δισκίο την ημέρα
Τουλάχιστον 30' πριν τον ύπνο

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

Είναι πάντα θετικό το Positive Thinking;

Ο... πόλεμος στις αρνητικές σκέψεις και η χρησιμότητα της ισορροπίας

"Όλα θα πάνε καλά"!
Ή, μήπως, "Όλα πάνε κατά διαόλου";
"Τέλειο, ας το κάνουμε"!
Ή, μήπως, "Να το σκεφτώ λίγο, κάτι δεν μου κολλάει";
Γίνεται πολύς λόγος για τη "θετική" και την "αρνητική" σκέψη, αλλά και για το αν η "θετική" μάς βοηθάει, ενώ η "αρνητική" μάς δημιουργεί προβλήματα.
Κατά πόσον, όμως, ισχύει αυτό;

γράφει ο **Υπάτιος Βαρελάς**

Αυτό που λέμε "σκέψη" είναι μία διεργασία στον εγκέφαλό μας, την οποία μάλιστα νομίζουμε ότι μπορούμε να κατευθύνουμε κατά βούληση, παρόλο που δεν ισχύει και τόσο, όπως έχει αποδείξει η νευροεπιστήμη. Η σκέψη χρησιμοποιεί τη γλώσσα και μοιάζει με "εσωτερικό διάλογο" – έναν διάλογο μέσα στο μυαλό μας που δεν ακούνε οι άλλοι, συχνά μάλιστα συνοδεύεται και από εικόνες και συναισθήματα.

Ως "θετική" εννοούμε συνήθως μία σκέψη που δηλώνει κάτι ευχάριστο, μία επιθυμία, μία ευκαιρία, μία δυνατότητα, μία ιδέα ή πίστη ότι κάτι καλό θα συμβεί ή ότι είναι δυνατόν να συμβεί, ένα επίτευγμα, ένα ευχάριστο συναίσθημα, μία προτροπή κ.ο.κ.

Ως "αρνητική" εννοούμε συνήθως μία σκέψη που δηλώνει κάτι δυσάρεστο, κάτι ανεπιθύμητο, κάτι που, αν συμβεί, μπορεί να είναι επώδυνο ή βλαπτικό, έναν πιθανό κίνδυνο, μία αδυναμία, έναν αποκλεισμό, μία απαγόρευση, μία έλλειψη, ένα δυσάρεστο συναίσθημα, μία αναστολή κ.ο.κ.

Τόσο οι θετικές όσο και οι αρνητικές σκέψεις έχουν τη χρησιμότητά τους. Οι θετικές σχετίζονται με περισσότερες επιλογές, πιο εύκολες αποφάσεις, καλύτερη διάθεση, πιο εύκολη δοκιμή νέων πραγμάτων, κατάργηση κανόνων και επέκταση ορίων, φαντασίωση μελλοντικών επιτευγμάτων, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε δυσκολίες και ατυχίες κ.ά. Οι αρνητικές σχετίζονται με προστασία, αποφυγή κινδύνων και λαθών, πιο ρεαλιστική και αποτελεσματική αντιμετώπιση μίας πολύπλοκης κατάστασης ή θέματος, επισήμανση του τι δεν πάει καλά και πρέπει να προσέξουμε, επιβολή κανόνων και ορίων κ.ά.

Το ότι μία σκέψη είναι θετική δεν ισοδυναμεί απαραίτητα με το ότι είναι καλή και χρήσιμη, ούτε ότι μία σκέψη αρνητική είναι άχρηστη ή επιζήμια. Πολύ εύκολα μπορεί μία θετική σκέψη να είναι επιζήμια, π.χ. όταν μας "τυφλώνει" από το να αντιληφθούμε υπαρκτούς κινδύνους και να τους αντιμετωπίσουμε σωστά. Όπως και μία αρνητική σκέψη μπορεί να είναι ωφέλιμη, π.χ. όταν μας βοηθάει να εντοπίσουμε και να δούμε στην πραγματική τους διάσταση προβλήματα που πρέπει να λυθούν.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα επιζήμιων θετικών σκέψεων είναι αυτές που κάνει π.χ. ένας πολιτικός ηγέτης και οι ψηφοφόροι του, βάζοντας σε κίνδυνο την κοινωνία και την οικονομία μίας χώρας, όταν η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Άλλο παράδειγμα είναι η υπεραισιοδοξία ενός επιχειρηματία που παραβλέπει σημαντικούς κινδύνους και, τελικά, οδηγεί την επιχείρησή του σε χρεωκοπία και τους υπαλλήλους του στην ανεργία.

Πιο αποτελεσματικός ο συνδυασμός

Ιδανικά, τα καλύτερα αποτελέσματα έρχονται από ένα μείγμα θετικών και αρνητικών σκέψεων κατά περίπτωση, όπου οι θετικές σκέψεις ωθούν και οι αρνητικές προστατεύουν. Αυτό ισχύει σε ατομικό επίπεδο, αλλά και σε ομαδικό.

Δύο άνθρωποι μπορεί να σκέφτονται για το ίδιο θέμα ο ένας πολύ πιο θετικά και ο άλλος πολύ πιο αρνητικά. Για παράδειγμα, όταν ένα αντρόγυνο πρέπει να αποφασίσει για την αγορά ενός σπιτιού και έχουν βρει ένα που τους αρέσει, μπορεί π.χ. ο άντρας να αρχίσει να παραθέτει πόσα ελαττώματα και προβλήματα έχει το σπίτι (ότι είναι πιο ακριβό από όσο αντέχουν κ.λπ.), ενώ η γυναίκα να τονίζει πόσο ωραία είναι η περιοχή, πόσο ευρύχωρο είναι το σπίτι και ιδανικό για τα παιδιά που θα αποκτήσουν, πόσο καλοί φαίνονται οι γείτονες κ.λπ. Ίσως δεν είναι τυχαίο ότι "τα ετερώνυμα έλκονται", όπως λέμε, πιθανώς για να υπάρχει συνολική ισορροπία και αλληλοκάλυψη.

Αντίστοιχα, μία ομάδα ανθρώπων μπορεί να λειτουργήσει πολύ καλύτερα σε μία δραστηριότητα ή ένα έργο (project), αν αποτελείται από άτομα που διαφέρουν ως προς το πόσο θετικά ή αρνητικά σκέφτονται: Οι πιο αισιόδοξοι και θετικά σκεπτόμενοι μπορεί να βάζουν στόχους, να δίνουν κατευθύνσεις και να σχεδιάζουν πορεία και δράσεις, ενώ οι πιο απαισιόδοξοι και αρνητικά σκεπτόμενοι μπορούν εύκολα να επισημαίνουν και να προβλέπουν προβλήματα και κινδύνους, και όλοι μαζί να βρίσκουν καλές λύσεις.

Ο... πόλεμος κατά της αρνητικής σκέψης

Τότε γιατί φαίνεται η σύγχρονη κουλτούρα του Δυτικού κόσμου να προσπαθεί να επιβάλει τη θετική σκέψη εις βάρος της αρνητικής; Ακούμε, διαβάζουμε, δεχόμαστε συμβουλές για το πώς να διώξουμε τις αρνητικές σκέψεις (και τα συναισθήματα), πώς να τις αγνοήσουμε, να τις αποφύγουμε: "Μην το σκέφτεσαι, όλα θα πάνε καλά", "Μην σκέφτεσαι ότι θα σε απολύσει, δεν πρόκειται να συμβεί" κ.ά. Όμως, πολλοί από εμάς διαπιστώνουμε πως, όταν προσπαθούμε να τις εφαρμόσουμε, αυτό είναι δύσκολο έως αδύνατο και προκαλεί και επιπλέον άγχος.

Αντίθετα, όταν σκεφτόμαστε πολύ θετικά, ακόμα και

υπερβολικά θετικά, πολύ σπάνια μπορεί να δεχθούμε συμβουλή να μην το κάνουμε, παρόλο που θα μπορούσε να μας ωφελήσει σε αρκετές περιπτώσεις.
Γιατί αυτός ο πόλεμος με τις αρνητικές σκέψεις; Ίσως γιατί οι θετικές σκέψεις συνδέονται με καλή διάθεση και οι αρνητικές με δυσάρεστη διάθεση, με άγχος και στρες. Ίσως και γιατί το "κόλλημα" σε αρνητικές σκέψεις συνδέεται με ψυχικές διαταραχές και προβλήματα συμπεριφοράς, όπως η κατάθλιψη. Ίσως γιατί οι αρνητικές σκέψεις απαιτούν περισσότερο χρόνο σκέψης και, συχνά, δεν υπάρχει χρόνος για πολλή σκέψη! Ίσως επειδή μία αρνητική σκέψη δεν είναι ευχάριστη και συχνά είναι αγχωτική, υπάρχει η εντύπωση ότι αυτή η σκέψη μπορεί να κάνει ζημιά και γίνεται επίφοβη. Ίσως επειδή υιοθετούμε άκριτα τον αναπόδεικτο μύθο της "αυτο-εκπληρούμενης προφητείας".
Πολλοί, μάλιστα, κατηγορούν τις αρνητικές σκέψεις ως πηγές προβλημάτων υγείας, αλλά δεν έχει επιβεβαιωθεί επιστημονικά τέτοια σχέση αιτίου-αποτελέσματος. Υπάρχει, λοιπόν, συχνά ένας φόβος για τις αρνητικές σκέψεις και μία προσπάθεια απόκρουσης ή και αντικατάστασής τους από θετικές.
Κάποια πειράματα και έρευνες έδειξαν ότι όσοι έχουν την τάση να σκέφτονται "θετικά", που τους λέμε και αισιόδοξους, ζορίζονται ή και "βραχυκυκλώνουν" όταν τύχει ή χρειάζεται να σκεφτούν αρνητικά. Αντίστοιχα, όσοι έχουν την τάση να σκέφτονται "αρνητικά", που τους λέμε και απαισιόδοξους, ζορίζονται πολύ με τις θετικές σκέψεις που τους επιβάλλονται, το στρες τους αυξάνεται όταν σκέφτονται θετικά με το ζόρι και δεν λειτουργούν καλά! Επιπλέον, φαίνεται ότι οι πρώτοι δεν μπορούν να αντιληφθούν πόσο καλά λειτουργούν οι δεύτεροι με τον τρόπο τους και αντίστροφα, αλλά η προσπάθεια επιβολής είναι μονόπλευρη εις βάρος των αρνητικών σκέψεων και των απαισιόδοξων.
Ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια έχει μελετηθεί και αναδειχθεί η χρησιμότητα της τάσης για αρνητική σκέψη. Όταν η αρνητική σκέψη δεν λειτουργεί παθολογικά, μπορεί να χαρακτηριστεί πλέον ως "αμυντική απαισιοδοξία" και να απενοχοποιηθεί, καθώς μπορεί να λειτουργήσει θετικά (βλ. π.χ. δημοσίευση των J.K. Norem και E.C. Chang, με τίτλο 'The positive psychology of negative thinking', στο Journal of Clinical Psychology, 2002 Sep; 58(9):993-1001).

Ελέγχεται η σκέψη;

Επίσης, η νευροεπιστήμη μάς έχει δείξει ότι δεν ελέγχουμε πάντα τις σκέψεις μας και το αν θα είναι θετικές ή αρνητικές, καθώς επηρεάζονται πολύ από τα συναισθήματα, τις ερμηνείες που έχουμε για τα βιώματά μας, ακόμα και τη συμπεριφορά των ανθρώπων γύρω μας. Γι' αυτό δεν χρειάζεται να κατηγορούμε τον εαυτό μας αν "δεν σκέφτεται θετικά" – συχνά δεν είναι κάτι που μπορούμε να ελέγξουμε εύκολα.
Βέβαια, είναι καθησυχαστικό να πιστεύουμε ότι ελέγχουμε τις σκέψεις μας και μέσω αυτών και τα συναισθήματά μας, και μάλλον ανησυχητικό το ότι μπορεί να μας ελέγχουν τα συναισθήματα και κάτι έξω από το συνειδητό μας έλεγχο. Ο συνειδητός μας νους έχει μία φυσική προτίμηση στην αντι-αγχωτική ιδέα ότι "μπορούμε να επιλέξουμε τι σκεφτόμαστε ή ακόμα και τι θα νιώσουμε". Όμως πολύ συχνά είναι μία ψευδαίσθηση!

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αυξήσουμε τις θετικές σκέψεις μας μειώνοντας τις αρνητικές (ή και το αντίστροφο, αν χρειάζεται), αλλά χρειάζεται προσοχή, γιατί η απλή αποφυγή και προσπάθεια ακύρωσης μπορεί να αυξήσουν το στρες, έχοντας συχνά το αντίθετο αποτέλεσμα. Το σημαντικό είναι να υπάρχει ένα μείγμα θετικών και αρνητικών σκέψεων που να λειτουργεί καλά για το άτομο, την οικογένεια, την ομάδα, την κοινωνία.

Ο Υπάτιος Βαρελάς είναι Coach με ειδίκευση σε life & performance coaching, σύμβουλος επιχειρήσεων, εκπαιδευτής, συγγραφέας, πιστοποιημένος και έμπειρος ειδικός σε NLP και EFT. Αριστούχος Μηχανικός Η/Υ και Πληροφορικής, εργάστηκε για χρόνια ως στέλεχος σε επιχειρήσεις υψηλής τεχνολογίας. Μετέπειτα έγινε σύμβουλος καριέρας, σύμβουλος επιχειρήσεων και, τελικά, προπονητής ζωής. Έχει εκατοντάδες ώρες θεωρητικής και πρακτικής κατάρτισης σε θέματα ψυχολογίας, προσωπικής ανάπτυξης, επικοινωνίας και εναλλακτικών θεραπειών. Έχει βοηθήσει ατομικά και εκπαιδεύσει σε ομάδες στελέχη, επαγγελματίες και ανθρώπους από το ευρύ κοινό.
***Ιστοσελίδες:* www.change.gr – www.eft.gr – www.linkedin.com/in/yvarelas**
E-mail: info@change.gr • Τηλ.: 211-8000233

Σπάνιες παθήσεις

Οικογενής Αμυλοειδική Πολυνευροπάθεια

Μια θανατηφόρα ασθένεια που πλέον αντιμετωπίζεται, αρκεί να... διαγνωσθεί!

Η Οικογενής Αμυλοειδική Πολυνευροπάθεια (FAP) είναι μία σπάνια, θανατηφόρα, κληρονομική ασθένεια που προσβάλλει τα περιφερικά νεύρα και συγχρόνως άλλα όργανα, όπως καρδιά, νεφρούς, πεπτικό σύστημα. Η FAP πλέον αντιμετωπίζεται. Αρκεί να διαγνωσθεί έγκαιρα, προτού προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες στα άλλα συστήματα (μυοκαρδιοπάθεια, νεφρική ανεπάρκεια).

γράφουν οι **Πάνας Μάριος, Καραδήμα Γεωργία, Κούτσης Γεώργιος**

Τι την προκαλεί;

Η FAP προκαλείται από βλάβες (μεταλλαγές) ενός γονιδίου (δηλαδή μιας περιοχής του DNA) που ονομάζεται "γονίδιο της τρανσθυρετίνης" (TTR), γι' αυτό και η πάθηση ονομάζεται "σχετιζόμενη με την τρανσθυρετίνη αμυλοειδική πολυνευροπάθεια" ή TTR - FAP.

Η παθολογική (μεταλλαγμένη) πρωτεΐνη που παράγεται από το μεταλλαγμένο γονίδιο, χάνει πλέον τη φυσιολογική της δομή και λειτουργία και αποκτά νέα παθολογική μορφή, η οποία ονομάζεται "αμυλοειδές". Το αμυλοειδές συσσωρεύεται σταδιακά στα διάφορα όργανα του σώματος (περιφερικά νεύρα, καρδιά, νεφρούς, πεπτικό σύστημα) και τα βλάπτει ανεπανόρθωτα.

Έχουν εντοπισθεί πάνω από 100 μεταλλαγές στο γονίδιο TTR. Στη χώρα μας, συχνότερη είναι η Val30Met, η οποία προσβάλλει περίπου 1 άτομο ανά 100.000 του γενικού πληθυσμού. Τα συμπτώματα αυτού του τύπου TTR - FAP εμφανίζονται μεταξύ 30 και 50 ετών (μπορεί και αργότερα), προσβάλλοντας τα περιφερικά νεύρα, σπάνια την καρδιά και ακόμα σπανιότερα τους νεφρούς.

Ποιος θα την εμφανίσει;

Η TTR - FAP είναι κληρονομική ασθένεια (δεν είναι μεταδοτική) και μεταβιβάζεται με τον "αυτοσωματικό επικρατή" τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι ο ασθενής την κληρονόμησε από κάποιον γονέα του και μπορεί, με τη σειρά του, να τη μεταβιβάσει στα δικά του παιδιά. Κάθε παιδί του έχει πιθανότητες 50% να κληρονομήσει το παθολογικό γονίδιο και 50% να μην το κληρονομήσει.

Προσοχή: Ο φορέας του παθογόνου γονιδίου δεν είναι βέβαιο ότι θα νοσήσει! Αυτό ονομάζεται "μειωμένη διεισδυτικότητα" και είναι χαρακτηριστικό της TTR - FAP.

Πότε θα τεθεί υποψία οικογενούς αμυλοειδικής πολυνευροπάθειας;

Η επισήμανση κάποιων συμπτωμάτων από τον ασθενή και τον γιατρό έχουν ιδιαίτερη αξία για τη διάγνωση.

Τι πρέπει να προσέξει ο ασθενής

- Υπάρχει στην οικογένεια άτομο με διαγνωσμένη οικογενή αμυλοειδική πολυνευροπάθεια;

- Αισθάνεται μουδιάσματα ή βελονιές στα πόδια ή στα χέρια;
- Έχει χάσει δύναμη, ιδίως από τα πόδια;
- Χάνει βάρος;
- Έχει ο ίδιος, ή άλλος από την οικογένειά του, καρδιακή ανεπάρκεια ή αύξηση του μεγέθους της καρδιάς;
- Έχει διάρροιες ή δυσκοιλιότητα;
- Δυσκολεύεται να ελέγξει την ούρηση;
- Ζαλίζεται όταν σηκώνεται ορθιος ή μετά από άσκηση;
- Έχει προβλήματα ακοής ή όρασης;
- Έχει προβλήματα στύσης;

Τι πρέπει να προσέξει ο γιατρός

Υποψία TTR - FAP εγείρεται όταν ο ασθενής εμφανίζει:

- Οικογενειακό ιστορικό νευροπάθειας, ιδίως όταν συνοδεύεται από καρδιακή ανεπάρκεια.
- Νευροπαθητικό πόνο ή προοδευτικά επιδεινούμενη διαταραχή της αισθητικότητας άγνωστης αιτιολογίας.
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (ιδίως αμφοτερόπλευρο) άγνωστης αιτιολογίας.
- Γαστρεντερικές διαταραχές ή δυσλειτουργία του αυτονόμου νευρικού συστήματος (διαταραχές στύσης, ορθοστατική υπόταση, κυστική δυσλειτουργία), άγνωστης αιτιολογίας.
- Υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, χωρίς να υπάρχει αρτηριακή υπέρταση.
- Κολποκοιλιακό αποκλεισμό άγνωστης αιτιολογίας, ιδίως με καρδιακή υπερτροφία.
- Βλάβες του υαλοειδούς του οφθαλμού.

Πού πρέπει να απευθυνθώ για τον γενετικό έλεγχο

Η διάγνωση της TTR - FAP θα επιβεβαιωθεί με τον μοριακό γενετικό έλεγχο (ανάλυση DNA) και την αναζήτηση μεταλλαγών στο γονίδιο TTR.

Μέχρι τώρα, οι ασθενείς έπρεπε να απευθύνονται σε κέντρα του εξωτερικού, με σημαντική οικονομική επιβάρυνση και διαδικαστικές δυσκολίες. Τώρα, πλέον, στη Μονάδα Γενετικής του Νευρικού Συστήματος της Α' Νευρολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών "Αιγινήτειο Νοσοκομείο" (τηλ. 210-7289118 και 210-7289288), δημιουργείται κέντρο αναφοράς για την οικογενή αμυλοειδική πολυνευροπάθεια, όπου θα παρέχεται κλινική διάγνωση, παρακολούθηση και παροχή γενετικής συμβουλής και, ταυτόχρονα, θα διενεργείται μοριακός γενετικός έλεγχος για τη μεταλλαγή Val30Met. Αυτό θα εξασφαλίσει βέβαιη διάγνωση στον πάσχοντα, δυνατότητα ελέγχου των συγγενών και προγραμματισμού για τη διενέργεια προγεννητικών ελέγχων στα έμβρυα των φορέων ώστε να σταματήσει η μεταβίβαση της νόσου στις επόμενες γενιές.

Θεραπεία

Το αμυλοειδές σχηματίζεται κυρίως στο ήπαρ. Η μεταμόσχευση ήπατος αποτελεί τη θεραπεία επιλογής, καθώς ένα νέο ήπαρ θα απαλλάξει τον οργανισμό από το καταστροφικό αμυλοειδές. Η επέμβαση πρέπει να γίνεται σε εξειδικευμένα κέντρα και να πραγματοποιείται όσο το δυνατό νωρίτερα, πριν προλάβει η συσσώρευση του αμυλοειδούς να προσβάλει ανεπανόρθωτα τα άλλα όργανα.

Παράλληλα, η έρευνα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη φαρμάκων για τον έλεγχο του αμυλοειδούς. Ένα τέτοιο φάρμακο είναι το tafamidis, το οποίο έχει εγκριθεί και κυκλοφορεί στη χώρα μας. Χορηγείται από τα ασφαλιστικά ταμεία. Το φάρμακο (ένα χάπι, μία φορά την ημέρα) εμποδίζει σε μεγάλο βαθμό τη δημιουργία νέου αμυλοειδούς, επιβραδύνοντας έτσι την εξέλιξη της ασθένειας.

Στην καθημερινή πρακτική, η αντιμετώπιση ενοχλημάτων από τα διάφορα συστήματα, εφόσον χρειασθεί, γίνεται σε συνεργασία με τις αντίστοιχες ειδικότητες.

Συμπερασματικά

Η οικογενής αμυλοειδική πολυνευροπάθεια πλέον αντιμετωπίζεται. Αρκεί ο γιατρός να βρίσκεται σε διαγνωστική ετοιμότητα, ώστε να υποψιαστεί την παρουσία της και να παραπέμψει άμεσα τον ασθενή του σε εξειδικευμένο Κέντρο Νευρογενετικής για την περαιτέρω διεκπεραίωσή του.

Info Box

- **Πάνας Μάριος**
  Νευρολόγος-Νευρογενετιστής
  Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών
- **Καραδήμα Γεωργία**
  Βιολόγος-Νευρογενετίστρια
  Επίκουρη Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αθηνών
- **Κούτσης Γεώργιος**
  Νευρολόγος-Νευρογενετιστής
  Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών

7 + 1 ερωτήσεις για την κοιλιοπλαστική

Ο πλαστικός και επανορθωτικός χειρουργός, Δρ. Νεκτάριος Ντουντουλάκης, δίνει απαντήσεις σε όλες τις απορίες μας για την κοιλιοπλαστική, μία από τις συχνότερες αισθητικές επεμβάσεις στην Ελλάδα.

Τι είναι ακριβώς η επέμβαση κοιλιοπλαστικής;

Η κοιλιοπλαστική είναι μια χειρουργική επέμβαση που αφαιρεί την περίσσεια δέρματος ή και τη συσσώρευση λίπους από την περιοχή της κοιλιάς. Γίνεται με μία τομή υπερηβική, δηλαδή στην περιοχή της καισαρικής, διαμέσου της οποίας αποκολλάται η περίσσια δέρματος και λίπους από την κοιλιακή χώρα, διαμορφώνοντας αισθητικά μέσω της λιποαναρρόφησης παράλληλα και γειτνιάζουσες περιοχές της κοιλιακής χώρας, όπου πραγματοποιείται η επέμβαση.

Παράλληλα, μπορούμε αποκαταστήσουμε εσωτερικά κάτω από το δέρμα, σε όλο το κοιλιακό τοίχωμα, βλάβες όπως: κήλη λευκής γραμμής, ομφαλοκήλη, βουβωνοκήλη, κήλες από προϋπάρχουσες επεμβάσεις, ή αφαίρεση βαλβίδος και δακτυλίου, στην περίπτωση της παθογόνου παχυσαρκίας. Μπορεί, επίσης, μέσω της κοιλιοπλαστικής να γίνει συρραφή των ορθών κοιλιακών για τη "γράμμωση" των κοιλιακών τοιχωμάτων.

Επιπλέον, υπάρχει η mini κοιλιοπλαστική, που αφορά κυρίως στη χαλάρωση της κάτω και πλάγιας περιοχής της κοιλιάς, με τομή σαφώς μικρότερη, και μπορεί να γίνει ακόμα και με τοπική νάρκωση και υπνοχάλαση. Η επέμβαση αυτή έχει πιο σύντομους χειρουργικούς χρόνους και πιο σύντομη ανάρρωση.

Σε κοιλιοπλαστική μπορούν να υποβληθούν όλοι ανεξαιρέτως ή υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί που την καθιστούν "απαγορευτική";

Για τον έμπειρο Πλαστικό και Επανορθωτικό Χειρουργό, σχεδόν καμία περίπτωση, όσο δύσκολη και αν είναι ιατρικά, δεν είναι απαγορευτική. Αντίθετα, σε γενικές γραμμές, μία κοιλιοπλαστική γίνεται για να επιλύσει ιατρικά προβλήματα ή/και να τα προλάβει.

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα ασθενούς, από τον οποίο αφαιρέθηκαν μέσω κοιλιοπλαστικής άνω των 25 κιλών λίπους. Προεγχειρητικά, οι τιμές του σακχάρου ήταν 950 και της πίεσης 24/14, ενώ είχε ήδη χάσει το ένα νεφρό, εξαιτίας της έλξης που ασκούσε στα σπλάχνα η κρεμάμενη κοιλιά του. Άμεσα μετά την κοιλιοπλαστική, οι τιμές του σακχάρου κατέβηκαν στο 130, ενώ της πίεσης στο 17/9. Τα στοιχεία αυτά αποδεικνύουν τη θεραπευτική αξία της επέμβασης.

Χρειάζεται κάποιου τύπου προετοιμασία πριν υποβληθεί κάποιος στην επέμβαση αυτή (π.χ. τήρηση κάποιου διατροφικού προγράμματος για ένα διάστημα);

Σε κάθε ασθενή, ανάλογα με το ιστορικό του, πρέπει να δίδονται συγκεκριμένες οδηγίες προεγχειρητικά και μετεγχειρητικά. Και, φυσικά, προεγχειρητικές ιατρικές εξετάσεις, ανάλογα την περίπτωση.

Πόσος χρόνος χρειάζεται μέχρι να επανέλθει κάποιος κανονικά μετά την κοιλιοπλαστική;

Η χρήση τραυματικών και αναίμακτων (χωρίς απώλεια αίματος) τεχνικών προκαλούν ελάχιστες βλάβες στους ιστούς, με συνέπεια τη γρήγορη και ανώδυνη ανάρρωση του ασθενούς και ελαχιστοποίηση της μετεγχειρητικής καταβολής.

Η κινητοποίησή του γίνεται άμεσα, την ίδια ημέρα, μερικές ώρες μετά το χειρουργείο, καθώς δεν υπάρχει πόνος ή βιολογική εξάντληση. Ο ασθενής, όμως, παραμένει στην κλινική έως την επόμενη ημέρα για παρακολούθηση. Μετά από τρεις με πέντε ημέρες αφαιρούνται οι παροχετεύσεις και ο ασθενής μπορεί να επανέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ μιας επέμβασης κοιλιοπλαστικής σε άνδρα και μιας κοιλιοπλαστικής σε γυναίκα;

Όχι, η κοιλιοπλαστική πραγματοποιείται τόσο σε άντρες, όσο και σε γυναίκες. Συχνά οι γυναίκες επιλέγουν τη λύση της κοιλιοπλαστικής μετά από μία ή περισσότερες εγκυμοσύνες. Στις περιπτώσεις αυτές, η επέμβαση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον έξι με οκτώ μήνες μετά το τέλος της εγκυμοσύνης. Αντίθετα, οι άντρες κυρίως καταφεύγουν στην κοιλιοπλαστική είτε λόγω χαλάρωσης, είτε για γονιδιακούς λόγους, όπου η τοπική συσσώρευση λίπους προκαλεί δυσμορφίες.

Η κοιλιοπλαστική θεωρείται ριζική λύση ή απαιτείται και υιοθέτηση άλλου "μοντέλου" ζωής, προκειμένου να διατηρηθεί το αποτέλεσμα;

Η κοιλιοπλαστική αντιμετωπίζει ριζικά και οριστικά τη συσσώρευση τοπικού πάχους στην περιοχή της κοιλιάς και τη χαλάρωση. Αυτό δεν σημαίνει ότι, αν ο ασθενής αποκτήσει ξανά υπερβολικό βάρος, η κοιλιά θα παραμείνει στην ίδια ακριβώς κατάσταση όπως μετά την εγχείρηση. Σε καμία περίπτωση, όμως, δεν θα έχουμε προηγούμενες δυσμορφίες, όπως κρεμάμενη κοιλιά ή περίσσια δέρματος. Το πάχος θα είναι αυτή τη φορά κατανεμημένο ομοιόμορφα και θα έχουν διατηρηθεί η αρμονία και η συμμετρία που έχουν επιτευχθεί μέσω της επέμβασης, αναλογικά με τα επιπλέον κιλά.

Ωστόσο, η υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, με σωστή και ισορροπημένη διατροφή και άθληση, θα πρέπει να γίνεται όχι μόνο για τη διατήρηση του αισθητικού αποτελέσματος, αλλά κυρίως για την προστασία και φροντίδα της υγείας μας – σωματικής και ψυχικής.

Από πλευράς υγείας, σε ποιες περιπτώσεις είναι επιβεβλημένη μια επέμβαση κοιλιοπλαστικής;

Η εκσεσημασμένη συσσώρευση λίπους στην κοιλιά, η παχυσαρκία και η παθογόνος παχυσαρκία συνδέονται άρρηκτα με σωρεία ασθενειών που επιβαρύνουν την ποιότητα ζωής του ασθενούς και συνδέονται με παθήσεις που μπορούν να οδηγήσουν στον θάνατο.

Ακόμα και αν το συνολικό βάρος ενός ατόμου βρίσκεται σε φυσιολογικά όρια, ή κοντά σε αυτά, το συσσωρευμένο λίπος στην περιοχή της κοιλιάς αυξάνει τον κίνδυνο για την εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας. Σύμφωνα με ερευνητές του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, το λίπος της κοιλιάς, σε αντίθεση με αυτό που είναι αποθηκευμένο σε άλλες περιοχές του σώματος, είναι "βιολογικά ενεργό". Αυτό σημαίνει ότι λειτουργεί περισσότερο ως όργανο ή αδένας, παράγοντας ορμόνες που επηρεάζουν τη διαδικασία του μεταβολισμού, αλλά και την όρεξη (τέτοιες είναι η λεπτίνη και η αδιπονεκτίνη). Ταυτόχρονα, το λίπος στην κοιλιά συνδέεται και με τη λειτουργία της ινσουλίνης, με αποτέλεσμα η διατάραξη αυτής της λειτουργίας να οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, το κοιλιακό λίπος συνδέεται και με την αύξηση της παραγωγής κυτοκινών, των πρωτεϊνών που συνδέονται στενά με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Όταν παρουσιάζουν αύξηση, αποτελούν παράγοντα κινδύνου για καρδιοπάθεια.

Τέλος, και ιδιαίτερα ανησυχητικό, είναι το γεγονός ότι οι παχύσαρκες και υπέρβαρες γυναίκες αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, καθώς το σώμα τους παράγει περισσότερα οιστρογόνα, τα οποία τροφοδοτούν τα καρκινικά κύτταρα του μαστού. Ιδίως οι γυναίκες που βρίσκονται σε προ-εμμηνοπαυσιακό στάδιο τείνουν να συγκεντρώνουν περισσότερο λίπος στην περιοχή της κοιλιάς και, κατ' επέκταση, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του μαστού.

Ποια θεωρείται η καλύτερη περίοδος για να προχωρήσει κανείς σε μια τέτοια επέμβαση;

Δεν υπάρχει μία περίοδος που να είναι περισσότερο κατάλληλη από μία άλλη. Το πότε θα πραγματοποιηθεί η επέμβαση εξαρτάται από το πότε θα είναι έτοιμος ο ασθενής να προχωρήσει σε αυτή, κυρίως ψυχολογικά.

INFO
Δρ. Νεκτάριος Ντουντουλάκης
Πλαστικός και Επανορθωτικός Χειρουργός
Ιστοσελίδα: **http://dudulakis.com**
e-mail: iatriodudulaki@gmail.com

Η γνώμη του ειδικού

Σαγιονάρες: Επικίνδυνη η υπερβολική χρήση τους!

Παρότι οι σαγιονάρες φοριούνται γενικώς για την άνεση που προσφέρουν τους καλοκαιρινούς μήνες, η παρατεταμένη χρήση τους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα.

της **Έλενας Κιουρκτσή**

Έρευνα που έγινε από το American College of Foot and Ankle Surgeons (ACFAS) έδειξε ότι η συχνή χρήση σαγιονάρων (και σανδαλιών), κυρίως από νέους ή έφηβους, προκαλεί αύξηση του πόνου στην περιοχή της φτέρνας, ενώ ο συγκεκριμένος πόνος αποτελεί σύμπτωμα πελματιαίας απονευρωσίτιδας, η οποία ευθύνεται για το 15% των περιστατικών του ενήλικου πληθυσμού που παραπονιούνται για ενοχλήσεις στο πέλμα. Σύμφωνα δε με άλλες έρευνες, το πιο κοντινό στο βάδισμα χωρίς υποδήματα είναι αυτό με τα κανονικά παπούτσια, παρά εκείνο με τις σαγιονάρες. Ο **φυσικοθεραπευτής-οστεοπαθητικός (KINESIS), Γιώργος Κακαβάς,** μας αναλύει τους κινδύνους που κρύβει αυτό το δροσερό και άνετο υπόδημα, αλλά και το κατά πόσον και υπό ποιες προϋποθέσεις θα πρέπει να φοράμε σαγιονάρες.

Γιατί το βάδισμα, όταν φοράει κανείς σαγιονάρες, είναι διαφορετικό από το κανονικό;

Διότι το πέλμα –και το κάτω άκρο γενικά– δεν έχει καμία υποστήριξη. Πιο συγκεκριμένα, το πέλμα του ποδιού είναι μια σύνθετη ανατομική μονάδα που αποτελείται από 26 οστά, 33 αρθρώσεις, 107 συνδέσμους, 19 μυς και τένοντες, πολλά αγγεία και νεύρα, και μια πελματιαία απονεύρωση, που επιτρέπουν την εκτέλεση ποικίλων κινήσεων, κατά τη διάρκεια της βάδισης. Επίσης, το πέλμα μας έχει τρεις καμάρες. Οι σαγιονάρες είναι ένας τύπος επίπεδου υποδήματος που δεν παρέχει καμία στήριξη στις καμάρες, ούτε προσφέρει ασφαλές κράτημα στα δάχτυλα. Έτσι, όταν τις φοράμε, η βάδισή μας αλλοιώνεται και το πέλμα αρχίζει να κουράζεται. Γι' αυτό, ακόμα και ένα υγιές ανατομικά πέλμα μπορεί να αρχίσει να πονά.

Η έλλειψη στήριξης της καμάρας και της πτέρνας, όταν φοράει κανείς σαγιονάρες, επιδεινώνει οποιαδήποτε ανωμαλία ή πάθηση που υπάρχει στα πόδια και διαιωνίζει πόνο και φλεγμονές. Είναι προτιμότερο, λοιπόν, να περπατάμε ξυπόλυτοι, παρά φορώντας σαγιονάρες.

Παρότι είναι δροσερό και άνετο υπόδημα για το καλοκαίρι, ποιους κινδύνους κρύβει;

Οι κίνδυνοι σχετίζονται με τον τραυματισμό των ανατομικών δομών του άκρου ποδιού ή την επιδείνωση συμπτωμάτων που κουβαλάμε από τον χειμώνα. Όπως προαναφέρθηκε, η σαγιονάρα δεν παρέχει καμία στήριξη στα πέλματα, που είναι τα θεμέλιά μας. Φορώντας τες, λοιπόν, για μεγάλα χρονικά διαστήματα έχουμε πτώση μεταταρσίων και επιβάρυνση στην πτέρνα μας. Αυτά τα δύο είναι ικανά να αλλοιώσουν πολύ τη βάδισή μας και να επιφέρουν προβλήματα, όχι μόνο στα πέλματα, αλλά σε ολόκληρο το σώμα μας.

Τι προβλήματα μπορούν να προκαλέσουν στα κάτω άκρα;

Διάφορες παθήσεις, όπως είναι ο τραυματισμός των μεταταρσίων, φλεγμονή της απονεύρωσης (απονευρωσίτιδα), κάταγμα στα σησαμοειδή οστά, τενοντίτιδα στον αχίλλειο τένοντα, νεύρωμα Morton και άλλες πολλές παθολογίες που προκαλούν πόνο και δυσλειτουργία στη βάδιση.

Ποια άλλα σημεία του σώματος επηρεάζονται;

Επειδή ο άνθρωπος λειτουργεί σαν μια κινηματική αλυσίδα, όταν υπάρχει πρόβλημα στο πέλμα (εκ γενετής ή επίκτητο), οι πρώτες αρθρώσεις που πάσχουν είναι του κάτω άκρου. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, εκτελούμε 8-10 χιλιάδες βήματα. Άρα, η δυσλειτουργία στο πέλμα μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα στον αστράγαλο, πόνο και τραυματισμό στο γόνατο και το ισχίο, καθώς και οσφυαλγία σε ενήλικες και παιδιά.

Τα πόδια μας είναι η βάση μας. Αν δεν είναι σταθερή και στέρεη, το σώμα μας, αργά ή γρήγορα, θα νοσήσει.

Τι να προσέξουν οι γονείς που έχουν μικρά παιδιά;

Τα παιδιά δεν έχουν ολοκληρώσει την οστική τους ανάπτυξη, οπότε, μέχρι να ενηλικιωθούν, το πέλμα τους χρειάζεται διαρκή υποστήριξη – κάτι που δεν προσφέρουν οι σαγιονάρες. Από την ηλικία των 6 ετών, χρειάζονται ετήσια αξιολόγηση του πέλματος και συστάσεις-συμβουλές για το κατάλληλο υπόδημα.

Οι γονείς να προσέχουν τα παιδιά να φορούν σαγιονάρες για το μικρότερο χρονικό διάστημα: αποκλειστικά για τη μετάβαση στην παραλία και ούτε ένα λεπτό παραπάνω. Το παιχνίδι και οι αθλητικές δραστηριότητες (ποδήλατο, πατίνι, τρέξιμο κ.λπ.) με σαγιονάρες μπορούν να αποβούν μοιραία. Αφήνουμε τα παιδιά να περπατούν ξυπόλυτα στην άμμο. Είναι ασφαλέστερο και υγιέστερο για τα παιδικά πέλματα.

Υπάρχουν τρόποι αποκατάστασης των προβλημάτων που μπορεί να προκαλέσουν οι σαγιονάρες;

Εάν παρουσιάσουμε πόνο στο πέλμα, το πρώτο που πρέπει να κάνουμε είναι μια σωστή αξιολόγηση από ειδικό. Το ζητούμενο είναι να βρούμε την πηγή του πόνου και της δυσλειτουργίας, να την αντιμετωπίσουμε και να επαναφέρουμε το άτομο σε ένα σωστό πρότυπο βάδισης. Ανάλογα την πάθηση, χρησιμοποιούμε φυσικά μέσα οστεοπαθητικής, ειδικές ασκήσεις, taping κ.ά. Υπάρχουν, λοιπόν, τρόποι αποκατάστασης των προβλημάτων αυτών. Δουλειά μας είναι, επίσης, να υποδεικνύουμε στον ασθενή με ποια κριτήρια θα πρέπει να επιλέγει τα υποδήματα του αναλόγως των δραστηριοτήτων του και του τρόπου ζωής του.

Τελικά, να φοράμε ή όχι σαγιονάρες και υπό ποιες προϋποθέσεις;

Οι σαγιονάρες είναι ένα υπόδημα που έχει φτιαχτεί για χρήση στην παραλία. Τα τελευταία χρόνια φοριούνται παντού, και αυτό δημιουργεί τα προβλήματα που αναλύσαμε. Ειδικά οι γυναίκες παρουσιάζουν τέσσερις φορές περισσότερα προβλήματα από τους άνδρες στην περιοχή του πέλματος.

Όμως σ' αυτό δεν ευθύνονται μόνο οι σαγιονάρες. Φταίνε και οι επιταγές της μόδας που προτείνουν υποδήματα από τη μια με πολύ ψηλό τακούνι και από την άλλη με τελείως επίπεδο πέλμα (οι λεγόμενες μπαλαρίνες), με συνέπεια τα γυναικεία πέλματα να ταλαιπωρούνται. Μπορούμε να ακολουθούμε τη μόδα, αλλά πρωτίστως θα πρέπει να φροντίζουμε την υγεία των ποδιών μας. Ειδικά, δε, σε ό,τι αφορά τις σαγιονάρες, η συμβουλή για άντρες και γυναίκες είναι η περιορισμένη χρήση τους.

Ποια υποδήματα για το καλοκαίρι είναι πιο ασφαλή;

Όσα παρέχουν στήριξη στο πέλμα είναι κατάλληλα για χρήση τους καλοκαιρινούς μήνες και γενικότερα για όλες τις εποχές. Τα τελευταία χρόνια, με την άνθηση του μάρκετινγκ, έχουμε δει παπούτσια με τεχνολογίες στη σόλα σε πανάκριβες τιμές, που δεν προσφέρουν καμία υποστήριξη στο πέλμα. Όπως προκύπτει από διάφορες έρευνες, το 75% των ανθρώπων θα παρουσιάσουν κάποια στιγμή προβλήματα στα πόδια τους, διαφορετικού βαθμού και σοβαρότητας.

Επιλέγουμε υποδήματα με στήριξη στις καμάρες και με καλό κράτημα μπροστά, στα δάχτυλα του ποδιού. Διότι οι σαγιονάρες δεν κρατούν ούτε στηρίζουν το πόδι, όπως κάνουν τα περισσότερα παπούτσια, αλλά χρησιμοποιούν τένοντες και μυς για τη στήριξή του.

Δεν είναι απαγορευτική η χρήση της σαγιονάρας. Συστήνουμε, όμως, τη χρήση της αποκλειστικά και μόνο στην παραλία, διότι η παρατεταμένη χρήση της θα οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε προβλήματα τόσο στα παιδιά, όσο και στους ενήλικες.

Έλα να πάμε στο νησί, *το φαρμακείο μας,* εγώ κι εσύ!

Οι καλοκαιρινές διακοπές μένουν πάντα αξέχαστες. Είτε γιατί περάσαμε τέλεια, είτε γιατί αυτό το... "τέλεια" μάς το χάλασε μια αδιαθεσία, ένα έγκαυμα ή ένας μικροτραυματισμός. Κι όμως, μπορούμε να μπούμε σε τρένα, αεροπλάνα και βαπόρια πλήρως ενημερωμένοι για τους κινδύνους και απόλυτα προετοιμασμένοι για κάθε απρόοπτο, μη επιτρέποντας σε τίποτα να χαλάσει τα πολύτιμα καλοκαιρινά μας σχέδια.
Οι τρόποι είναι πολλοί και απλοί, και θα τους μάθετε όλους εδώ!

Καλοκαιρινές... αναποδιές

Θερμοπληξία-Ηλίαση

Η αρχική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος κινητοποιεί τους μηχανισμούς αποβολής θερμότητας. Ο λόγος ύπαρξης αυτών των μηχανισμών είναι ότι, σε θερμοκρασία σώματος πέραν των 41-42 βαθμών, οι χημικές ουσίες που περιέχονται στα κύτταρα αρχίζουν να αλλοιώνονται, γεγονός που σηματοδοτεί το φαινόμενο της θερμοπληξίας. Ωστόσο, οι μηχανισμοί προσαρμογής λειτουργούν ανάλογα με το άτομο, και αυτό σηματοδοτεί τη σταδιακή άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος σε υψηλά επίπεδα και την εμφάνιση των συμπτωμάτων της θερμοπληξίας.

Ιδιαίτερα ευαίσθητο εμφανίζεται το νευρικό σύστημα, καθώς από τον εγκέφαλο εκδηλώνονται τα πρώτα συμπτώματα της κατάστασης – ζάλη, δυσφορία από το πεπτικό σύστημα, ασυνάρτητα λόγια και, τελικά, απώλεια συνείδησης και κώμα. Πολύ σημαντική συμβολή στις διαταραχές έχει η αφυδάτωση, η οποία σχεδόν πάντα συνοδεύει τη θερμοπληξία, λόγω της έντονης και παρατεταμένης εφίδρωσης που συνήθως έχει προηγηθεί. Το τυπικό "θερμόπληκτο" άτομο έχει ζεστό και ξηρό δέρμα, αδυναμία, διεσταλμένες κόρες οφθαλμών και μιλά ασυνάρτητα ή παρουσιάζει ψευδαισθήσεις.

Παράλληλα με την εφίδρωση, ένας άλλος μηχανισμός προσαρμογής του οργανισμού είναι αυτός της αγγειοδιαστολής, δηλαδή της αύξησης της μεταφοράς αίματος (και, συνεπώς, και θερμότητας) από το εσωτερικό (πυρήνα) του σώματος προς το δέρμα, από όπου μπορεί να μεταφερθεί προς το περιβάλλον. Η μετακίνηση αυτή του αίματος, ιδίως αν συνδυαστεί με υπεραιμία προς τους μυς (στην περίπτωση σωματικής άσκησης σε υψηλή θερμοκρασία), μπορεί να προκαλέσει έλλειψη στα άλλα όργανα, με πλέον ευαίσθητο τον εγκέφαλο. Αυτό έχει ως συνέπεια την πρόκληση ζάλης και ναυτίας ή ακόμη και λιποθυμίας. Τα συμπτώματα αυτά, χωρίς να σημαίνουν απαραίτητα θερμοπληξία, αποτελούν ένα μήνυμα υπέρβασης της ικανότητας προσαρμογής του οργανισμού.

Στις υψηλές θερμοκρασίες, τα παιδιά θέλουν ειδική προστασία. Φροντίστε να τα κρατάτε δροσερά, κυρίως τα μωρά που δεν μπορούν να πουν ότι ζεσταίνονται. Να θυμάστε ότι τα παιδιά μέχρι 4 ετών δεν ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματός τους τόσο αποτελεσματικά, όσο τα μεγαλύτερα και οι ενήλικοι.

Εάν για κάποιο άτομο υπάρχει η υποψία θερμοπληξίας (εμφάνιση αδυναμίας, λιποθυμίας ή "περίεργης" συμπεριφοράς σε συνθήκες καύσωνα), πέρα από την κλήση για ιατρική βοήθεια, ενδείκνυνται και οι εξής απλές πρώτες βοήθειες:

- Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε κατάλληλο μέρος (σκιερό, δροσερό, κλιματιζόμενο) και ξαπλώστε τον στο ένα πλάι, με λυγισμένα πόδια και το κεφάλι σε χαμηλότερη θέση από το σώμα.
- Αφαιρέστε όσα περισσότερα ρούχα μπορείτε και δημιουργείστε ρεύμα αέρα προς αυτόν, αν δεν μπορείτε να τον μεταφέρετε σε κλιματιζόμενο περιβάλλον.
- Μην τον καταβρέχετε με παγωμένο νερό (προκαλεί αντανακλαστικά αγγειοσύσπαση που δυσχεραίνει περαιτέρω την απομάκρυνση θερμότητας) και μην τον "φορτώνετε" απότομα με υπερβολική ποσότητα νερού.
- Βρέχετε διαρκώς τις επιφάνειες του σώματος, με τη χρήση σφουγγαριού, με δροσερό νερό.

Καθησυχάστε τον και πάρτε κάποιες πληροφορίες για το ιστορικό του, τις οποίες θα σημειώσετε και θα παραδώσετε στον γιατρό.

Ηλιακό έγκαυμα

Τα συμπτώματα του ηλιακού εγκαύματος συνήθως εμφανίζονται μερικές ώρες μετά την έκθεση και περιλαμβάνουν, όπως και σε άλλα εγκαύματα, πόνο, κοκκινίλα, πρήξιμο και, σε σχετικά σοβαρότερες περιπτώσεις, φυσαλίδες. Επειδή συνήθως αφορά μεγάλη επιφάνεια του σώματος, το ηλιακό έγκαυμα μπορεί επίσης να προκαλέσει πονοκέφαλο, πυρετό και κόπωση. Ενίοτε μπορεί να συνυπάρχουν και συμπτώματα θερμοπληξίας.

- Κάντε αμέσως ένα κρύο ντους.
- Μη σπάτε τις φυσαλίδες που περιέχουν υγρό, ώστε να επιταχυνθεί η επούλωση και να αποφευχθεί η μόλυνση. Αν σπάσουν από μόνες τους, τοποθετήστε στην περιοχή αυτή μια αντιβιοτική αλοιφή.
- Πάρτε ένα παυσίπονο για τον πόνο, προτιμότερο να είναι μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες.
- Αν ο πόνος επιμένει, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κορτιζονούχο κρέμα (1% υδροκορτιζόνη) στις βλάβες.
- Αν το ηλιακό έγκαυμα εμφανίσει φυσαλίδες, αν συνυπάρχει εξάνθημα, φαγούρα ή πυρετός, αν οι φυσαλίδες γίνουν θολερές ή αν αισθάνεστε άρρωστος, συμβουλευτείτε γιατρό.

Ένα ηλιακό έγκαυμα μπορεί να ισοδυναμεί σε βαρύτητα με εγκαύματα από άλλες πηγές, ιδίως αν η παραμονή στον ήλιο ήταν παρατεταμένη ή αν πρόκειται για το πρώτο μπάνιο του καλοκαιριού.

Ουρολοιμώξεις

Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού εμφανίζονται με τσούξιμο κατά την ούρηση, συχνουρία, πυρετό και κοιλιακό πόνο. Ενδέχεται, όμως, να μην έχουν κανένα σύμπτωμα και να αποκαλύπτονται μόνο μετά από εξέταση

ούρων (ασυμπτωματικές ουρολοιμώξεις).
Οι παράγοντες που προδιαθέτουν σε ουρολοιμώξεις το καλοκαίρι είναι οι κακές συνθήκες υγιεινής, που εκθέτουν την ουρήθρα σε μικρόβια από τον πρωκτό, και η έκθεση σε μολυσμένα νερά (π.χ. πισίνα με ανεπαρκή καθαρισμό). Ένας ακόμα σημαντικός λόγος, πολύ συχνός στις γυναίκες, είναι η αποφυγή της χρήσης ξένης τουαλέτας, με αποτέλεσμα το "κράτημα των ούρων" για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Η μη χρήση προφυλακτικού και οι σεξουαλικές επαφές υψηλού κινδύνου είναι οι βασικοί παράγοντες της αύξησης των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων το καλοκαίρι.
Τα νοσήματα και τα μικρόβια που μεταδίδονται με την ερωτική επαφή (ή και με αυτήν) είναι πολλά: ηπατίτιδα β, ιός των θηλωμάτων (HPV), ορισμένα χλαμύδια και μυκοπλάσματα (μη γονοκοκκική ουρηθρίτιδα), έρπης, γονόκοκκος (βλεννόρροια), AIDS, τριχομονάδες, ωχρά σπειροχαίτη (σύφιλη) και άλλα. Σημαντικό πρόβλημα συνιστά το γεγονός ότι, σε αρκετές περιπτώσεις, δεν υπάρχουν συμπτώματα για κάποιο διάστημα.
Η προφύλαξη περιλαμβάνει την αποφυγή συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (π.χ. πολλοί, περιστασιακοί σύντροφοι) και τη συνεχή χρήση προφυλακτικού. Η ούρηση και το καλό πλύσιμο αμέσως μετά τη σεξουαλική επαφή είναι επίσης πολύ χρήσιμα, επιπλέον του προφυλακτικού.

Γαστρεντερίτιδα

Η γαστρεντερίτιδα ή τροφική δηλητηρίαση εμφανίζεται ξαφνικά, με πόνο στην κοιλιά και ναυτία, εμετούς, διάρροια. Ενδεχομένως να συνοδεύεται και από πυρετό, πονοκέφαλο, αδυναμία, εξάντληση, ανορεξία. Χρειάζεται κάποια προσοχή, κυρίως λόγω της αφυδάτωσης που μπορεί να προκαλέσει η απώλεια πολλών υγρών.
Τις περισσότερες φορές, η γαστρεντερίτιδα κάνει τον κύκλο της και υποχωρεί χωρίς ειδική θεραπεία. Ένα 24ωρο απόλυτης δίαιτας (μόνο υγρά, νερό, τσάι και κόκα κόλα) βοηθάει δραστικά. Το επόμενο 24ωρο επιτρέπονται ρύζι, λαπάς, μακαρόνια σκέτα. Αν, όμως, εμφανιστεί σε μικρά παιδιά ή μωρά, ή επιμένει περισσότερο από 2-3 ημέρες, η ιατρική συμβουλή είναι απαραίτητη. Αν πρόκειται να ταξιδέψετε σε χώρες πιο κοντά στον Ισημερινό, ενημερωθείτε για τη διάρροια των ταξιδιωτών.
Η διάρροια, ανάλογα με το μικρόβιο και με την ευπάθεια του εντέρου, μπορεί να είναι τόσο σοβαρή, ώστε να απαιτεί την ενδοφλέβια αναπλήρωση της απώλειας σε υγρά και ηλεκτρολύτες, δηλαδή την παραμονή στο νοσοκομείο.

Συνήθως, πρέπει κανείς να αρχίσει να ανησυχεί αν:
- ο κοιλιακός πόνος ή η "αδιαθεσία" είναι ιδιαίτερα μεγάλης ή συνεχώς επιδεινούμενης έντασης,
- εμφανίζονται πάνω από 3 διάρροιες ημερησίως και η διάρροια επιμένει χωρίς βελτίωση μετά από 48 ώρες,
- το περιεχόμενο της διάρροιας είναι αιματηρό ή βλεννώδες,
- εμφανιστεί πυρετός πάνω από 38,
- εμφανιστούν συμπτώματα ζάλης, σκοτοδίνης ή έντονης αδυναμίας που υποδηλώνουν αφυδάτωση και υποκαλιαιμία.

Δυσκοιλιότητα

Στις διακοπές παρουσιάζεται αρκετά συχνά πρόβλημα δυσκοιλιότητας, οφειλόμενο στις αλλαγές συνηθειών, διατροφής και συνθηκών διαβίωσης. Μια καλή λύση είναι ένα υπακτικό φάρμακο (αυτό που βοηθάει στην καλή λειτουργία και κένωση του εντέρου/καθαρτικό), αλλά κι αυτό με μέτρο.
Όσο κι αν γενικώς θεωρείται ότι μια λύση στο πρόβλημα είναι η κατανάλωση φυτικών ινών, οι ειδικοί σημειώνουν ότι, για πολλούς ανθρώπους με σοβαρά συμπτώματα δυσκοιλιότητας, η λήψη φυτικών ινών ενδεχομένως να χειροτερέψει την κατάσταση. Αυτό παρατηρείται συχνά σε άτομα που εμφανίζουν σπαστική κολίτιδα (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου). Η επιπλέον λήψη υγρών δεν θα τους ανακουφίσει ιδιαίτερα, εκτός από την περίπτωση που πάσχουν από αφυδάτωση. Παρόλα αυτά, όσο περισσότερο νερό καταναλώνουμε, τόσο το καλύτερο.

Κουρασμένα πόδια

Πόδια κουρασμένα, πρησμένα, με αίσθημα βάρους,

καψίματος ή και πόνου. Μερικές φορές, το καλοκαίρι διαπιστώνουμε το πρόβλημα ότι τα πόδια μας δεν αντέχουν (τρέξιμο ή άθληση στην άμμο, ποδήλατο κ.λπ.). Πέραν της έλλειψης τακτικής άσκησης, από ιατρική άποψη, πρόκειται συνήθως για χρόνια φλεβική ανεπάρκεια.
Οι φλέβες των κάτω άκρων λειτουργούν ως αγωγοί που μεταφέρουν αίμα από τα πόδια προς την καρδιά. Αυτό επιτυγχάνεται με μία σειρά από βαλβίδες που ανοίγουν, όταν η ροή του αίματος είναι προς την καρδιά και κλείνουν για να μην μπορεί να κινηθεί προς την αντίθετη κατεύθυνση. Σε ορισμένες καταστάσεις, αυτές οι βαλβίδες και γενικά το φλεβικό σύστημα δεν λειτουργούν σωστά, με συνέπεια το αίμα να λιμνάζει στις φλέβες και στους ιστούς.
Τα κυριότερα συμπτώματα, εκτός από τα παραπάνω, περιλαμβάνουν και την εμφάνιση ευρυαγγειών (μικρά κόκκινα φλεβικά "σχεδιάκια") και στη συνέχεια κιρσών.
Τι μπορείτε να κάνετε; Οι ειδικοί δίνουν μερικές γενικές οδηγίες, όπως απώλεια βάρους και αποφυγή ορθοστασίας και καθιστικής ζωής. Συστήνουν βάδισμα και κολύμπι, χρήση ανατομικών υποδημάτων, ελαστικές κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης και αγωγή που περιλαμβάνει φυτικά σκευάσματα, όπως οι ρουτοσίδες, οι κουμαρίνες, οι σαπωνίνες, οι ανθοκυανίνες, οι προκυανιδίνες και τα φλαβονοειδή.

Μυκητίαση ποδιών

Οι μυκητιάσεις των ποδιών είναι ένα συχνό και ενοχλητικό πρόβλημα που ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους, καθώς υποτροπιάζει, παρά τη θεραπεία. Οι μυκητιάσεις αυτές οφείλονται κυρίως σε μύκητες που μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο, με άμεση επαφή ή μέσω αντικειμένων (παπούτσια, σαγιονάρες, κάλτσες, δάπεδα κ.λπ). Για την ανάπτυξή τους απαιτούνται συνθήκες υγρασίας και αυξημένης θερμοκρασίας, περιβάλλον που ιδανικά προσφέρεται σε πολύωρη παραμονή των ποδιών σε κλειστά, μη αεριζόμενα παπούτσια. Σε άτομα με στενά μεσοδακτύλια διαστήματα και σε αθλητές που ιδρώνουν πολύ, η πάθηση είναι συνηθισμένη. Λέγεται, άλλωστε, και "αθλητικό πόδι".
Υπάρχουν τρεις κλινικές μορφές μυκήτων των ποδιών. Η πιο κοινή είναι η μορφή που προσβάλλει τα μεσοδακτύλια διαστήματα, συνήθως μεταξύ 4ου και 5ου δακτύλου. Εκδηλώνεται με φαγούρα, ρωγμές στο δέρμα ή και πόνο, ενώ παρατηρείται λευκωπό χρώμα δέρματος, το οποίο ξεφλουδίζει. Μπορεί να επεκταθεί και κάτω από τα δάκτυλα.
Ένας άλλος τύπος είναι οι υπερκερατωσικές μυκητιάσεις που προκαλούν ξεφλούδισμα και κοκκίνισμα στην κάτω επιφάνεια των δακτύλων, των ποδιών και στο πέλμα. Το

δέρμα έχει ξηρή, λεπιδώδη εμφάνιση και ρωγμές.
Υπάρχει, επίσης, μια μορφή μυκητίασης που μοιάζει με έκζεμα. Εμφανίζεται αρχικά σαν φυσαλίδες με έντονη φαγούρα που σταδιακά ξεραίνονται, ενώ εμφανίζονται νέες. Αυτός ο τύπος μυκητίασης είναι συχνός το καλοκαίρι και εντοπίζεται κυρίως στην καμάρα του ποδιού.
Οι μυκητιάσεις των ποδιών μπορεί να είναι αιτία έντονης δυσοσμίας. Στις πρώιμες φάσεις, αρκεί η τοπική αγωγή με αντισηπτικά σαπούνια και τοπικές αντιμυκητιασικές κρέμες ή τζελ ή πούδρες, για καθημερινή χρήση. Βοηθά, επίσης, η χρήση ανοιχτών παπουτσιών και καλό στέγνωμα από την υγρασία. Σε πιο προχωρημένες ή εκτεταμένες περιπτώσεις, απαιτείται και αγωγή με αντιμυκητιασικά χάπια.

Για να αποφύγετε τους μύκητες, λάβετε υπ' όψιν τα εξής:
- Πλένετε τα πόδια καθημερινά και στεγνώνετέ τα προσεκτικά, ιδίως ανάμεσα στα δάκτυλα.
- Αποφύγετε να φοράτε στενά και κλειστά παπούτσια. Καταργήστε τα αθλητικά παπούτσια τους θερινούς μήνες.
- Χρησιμοποιήστε βαμβακερές κάλτσες, τις οποίες αλλάζετε κάθε μέρα και αμέσως αν βραχούν.
- Ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας ένα σκεύασμα, σε σκόνη ή spray, για τον ιδρώτα των ποδιών.
- Μη χρησιμοποιείτε ρούχα, πετσέτες ή παπούτσια άλλων.
- Χρησιμοποιείτε πάντοτε πετσέτα στην παραλία και να μην κάθεστε ποτέ απευθείας στην άμμο. Καλό είναι, επίσης, να έχετε και ψάθα, πάνω στην οποία θα τοποθετήσετε την πετσέτα. Προσοχή! Η ψάθα πρέπει να εφάπτεται πάντα από την ίδια πλευρά προς την άμμο.
- Πλένετε συχνά την πετσέτα θαλάσσης.

Αλλεργίες

Οι καλοκαιρινές αλλεργίες είναι συχνές σχεδόν όσο και οι ανοιξιάτικες, αλλά είναι σχετικά άγνωστες. Σε πολλούς, για παράδειγμα, το παγωτό μπορεί να προκαλέσει φαγούρα και πρήξιμο στα χείλη. Επίσης, ένα εξάνθημα που εμφανίζεται ξαφνικά ίσως οφείλεται σε "αλλεργία" στον ήλιο. Στην περίπτωση αυτή δεν πρόκειται, βέβαια, για αλλεργία στο ηλιακό φως, αλλά για αντίδραση που μπορεί να οφείλεται είτε στη λήψη κάποιων φαρμάκων, είτε σε αυτοάνοσα νοσήματα.
Το εξάνθημα μπορεί να είναι γενικευμένο σε όλο το σώμα, αν για παράδειγμα βουτήξει ένας αλλεργικός απότομα σε κρύα θάλασσα, ιδιαίτερα σε "ανοιχτές" παραλίες ή με τα πρώτα μπάνια του καλοκαιριού.

- Αλλεργία στον ήλιο ή ηλιακή κνίδωση: Είναι η εμφάνιση αλλεργικού εξανθήματος με έντονη φαγούρα στα σημεία του σώματος που εκτίθενται στον ήλιο. Συνήθως το εξάνθημα υποχωρεί σε λίγες ώρες. Αν, όμως, είναι πολύ εκτεταμένο ή προκαλεί μεγάλη ενόχληση, χορηγούνται αντιισταμινικά φάρμακα ή κορτιζόνη, ανάλογα με την ένταση του προβλήματος.
- Φωτοδερματίτιδες και αλλεργικές δερματίτιδες εξ επαφής: Οφείλονται σε πολλά αίτια. Συχνότερα ενοχοποιούνται κάποια φάρμακα ή καλλυντικά. Συνήθως καλλυντικά του καλοκαιριού (αντηλιακά, προϊόντα τοπικού αδυνατίσματος, προσωρινά tatoo) μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές δερματίτιδες σε ευαίσθητα άτομα. Η αποφυγή των ύποπτων προϊόντων και η χρήση τοπικά κορτιζόνης είναι η σωστή αντιμετώπιση, αλλά σε περιπτώσεις που επιμένουν είναι απαραίτητη η συμβουλή του γιατρού.

Τσιμπήματα

Αν το τσίμπημα είναι από μέλισσα ή σφήκα, θα δείτε το κεντρί, το οποίο πρέπει να αφαιρέσετε με ένα τσιμπιδάκι ή μια καρφίτσα που θα έχετε "κάψει" πριν. Προσέξτε μόνο να μην το πιέσετε, γιατί θα μπει πιο μέσα και θα απελευθερώσει περισσότερο δηλητήριο στην πληγή, μεγαλώνοντας τον πόνο. Για να ανακουφιστείτε από τη φαγούρα και το κάψιμο, τοποθετήστε κρύες κομπρέσες, πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα ή οτιδήποτε έχετε παγωμένο (ακόμα και ένα κουτάκι αναψυκτικού) πάνω στο τσίμπημα. Κρέμα κορτιζόνης, επίσης, βοηθάει πολύ.
Αν το τσίμπημα είναι από τσούχτρα, ξεπλύνετε το σημείο με θαλασσινό νερό, για να φύγουν τυχόν υπολείμματα της τσούχτρας, αλλά όχι με γυμνά χέρια, γιατί θα κολλήσουν και σε αυτά. Αν δεν έχετε άλλο τρόπο, γεμίστε τη χούφτα σας με άμμο και τρίψτε την περιοχή. Βάλτε κρέμα κορτιζόνης. Για τον πόνο χρησιμοποιήστε πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα. Τα τσιμπήματα των κουνουπιών είναι τα πιο απλά, χωρίς όμως να παύουν να είναι ενοχλητικά. Μια ειδική αλοιφή ή ένα στικ από το φαρμακείο αρκούν.
Για όλα τα τσιμπήματα, όμως, χρειάζεται προσοχή. Αν

παρουσιαστεί δυσκολία στην αναπνοή, πρήξιμο ή κάποιο άλλο σύμπτωμα αλλεργίας, απευθυνθείτε σε γιατρό ή πηγαίνετε στο νοσοκομείο, αφού πρώτα πιείτε ένα χάπι κορτιζόνης και ένα αντιισταμινικό.
Πατήσατε αχινό; Σκεφτείτε θετικά: Αυτό σημαίνει ότι η παραλία που κολυμπάτε έχει καθαρά νερά. Το τσίμπημα προκαλεί έντονο πόνο, κοκκινίλα και πρήξιμο, το οποίο υποχωρεί συνήθως μέσα σε μια μέρα.
Πρέπει να βγάλετε όσα περισσότερα αγκάθια μπορείτε με ένα καθαρό τσιμπηδάκι. Αρχίστε καθαρίζοντας την περιοχή με λίγο ζεστό νερό ή με αντισηπτικό και τοποθετώντας μετά κρέμα κορτιζόνης. Αν μείνουν κάποια αγκάθια, μην ανησυχείτε. Θα φύγουν σιγά-σιγά μόνα τους. Αν τα αγκάθια είναι πολλά ή τα συμπτώματα πιο σοβαρά, απευθυνθείτε σε νοσοκομείο.

Μικροτραυματισμοί

Τα συνηθισμένα κοψίματα, γδαρσίματα και πληγές, με την εξαίρεση των τρυπημάτων, δεν απαιτούν ιατρική εκτίμηση. Ωστόσο, η κατάλληλη φροντίδα είναι απαραίτητη, για να προληφθεί η μόλυνση και άλλες επιπλοκές.

- Σταματήστε την αιμορραγία. Στα μικρά κοψίματα και τα γδαρσίματα, η αιμορραγία σταματά συνήθως από μόνη της. Αν όχι, σταματήστε την αιμορραγία ασκώντας ήπια πίεση με ένα καθαρό ύφασμα ή μια γάζα. Αυτό χρειάζεται κάποιο χρόνο για να γίνει. Μην σηκώνετε τη γάζα συνεχώς για να δείτε αν σταμάτησε το αίμα, γιατί προκαλείτε ξανά αιμορραγία.
- Διατηρήστε την πληγή καθαρή. Πλύνετέ την με καθαρό νερό. Μετά καθαρίστε την περιοχή γύρω από την πληγή με σαπούνι ή βρεγμένο πανί. Το προσεκτικό καθάρισμα της πληγής ελαττώνει τον κίνδυνο για τέτανο.
- Αν παραμείνουν στην πληγή βρωμιά ή σκουπιδάκια, απομακρύνετέ τα με ένα καθαρό τσιμπιδάκι, αφού το καθαρίσετε με οινόπνευμα.
- Αν τα σωματίδια είναι σφηνωμένα, μην προσπαθήσετε να τα απομακρύνετε, αλλά αφήστε αυτή τη δουλειά στον γιατρό.

Ένα συχνό λάθος αφορά την άμεση χρήση οινοπνεύματος, υπεροξειδίου του υδρογόνου (οξυζενέ) και ιωδίου. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην περιοχή γύρω από την πληγή, αλλά είναι ερεθιστικά για τα κύτταρα και δεν πρέπει να μπουν στην πληγή, γιατί θα καθυστερήσουν την επούλωση.
Ένα τρύπημα, όπως όταν πατάτε ένα καρφί ή όταν καρφώνεστε με μια πινέζα ή ξύλο, συνήθως δεν οδηγεί σε μεγάλη αιμορραγία. Αντίθετα, συχνά βγαίνει λίγο αίμα και το τραύμα φαίνεται να κλείνει αμέσως. Τα χαρακτηριστικά αυτά δεν σημαίνουν ότι το τρύπημα δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται, καθώς υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης. Ένα βαθύ και βρώμικο τρύπημα μπορεί να χρειαστεί καθαρισμό από γιατρό. Μετά την αφαίρεση του αντικειμένου που εισήλθε στο δέρμα, θα πρέπει να ελέγχεται η ακεραιότητά του. Τα ακραία τμήματα μπορούν να σπάσουν και να παραμείνουν δημιουργώντας αποστήματα.

- Για να προληφθεί μια μόλυνση, μετά τον καθαρισμό της πληγής, απλώστε μια αντιβιοτική αλοιφή ή κρέμα.
- Η έκθεση στον καθαρό αέρα επιταχύνει την επούλωση, η κάλυψη με γάζα ή/και επιδέσμους, όμως, κρατά τα μικρόβια μακριά και την πληγή πιο καθαρή.
- Αν καλύψετε την πληγή, ο επίδεσμος πρέπει να αλλάζεται τουλάχιστον καθημερινά και οποτεδήποτε βρέχεται ή λερώνεται. Σε κάθε αλλαγή περιλαμβάνεται καθαρισμός.
- Αν η αιμορραγία επιμένει, χρειάζεται ιατρική βοήθεια. Ενδεχομένως να απαιτούνται ράμματα.

Ύπνος χωρίς ποιότητα

Καλοκαίρι σημαίνει απορρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού. Σχεδόν καθημερινό ξενύχτι, παραπάνω ποτό, βραδινό φαγητό που "βαραίνει" κ.λπ. Εξαιτίας όλων αυτών, ο ύπνος συνήθως διαταράσσεται στις διακοπές.
Ορισμένες βασικές οδηγίες είναι σημαντικές, ώστε είτε να μη γυρίσετε με αϋπνίες από τις διακοπές, είτε, αν συμβεί αυτό, να το αντιμετωπίσετε σύντομα:

- Όχι καφεΐνη (συμπεριλαμβανομένων των ποτών κόλα και της σοκολάτας) για 5-6 ώρες, πριν πάτε για ύπνο.
- Δείπνο τουλάχιστον 3 ώρες πριν ξαπλώσετε.
- Το θερμό γάλα είναι υποβοηθητικό του ύπνου.
- Το οινόπνευμα δεν βοηθάει στον ύπνο.
- Όχι υπολογιστές, τηλεόραση, κινητό ή ταμπλέτα πριν τον ύπνο!
- Χαλαρωτική μουσική και χαλαρωτικό διάβασμα είναι χρήσιμα.
- Συνθήκες ησυχίας και έλλειψης φωτισμού, γιατί το φως διακόπτει την παραγωγή της μελατονίνης (της ορμόνης που είναι υπεύθυνη για έναν ήρεμο και αναζωογονητικό ύπνο και που, γενικότερα, ρυθμίζει το βιολογικό μας ρολόι).
- Αν χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια, επιλέξτε από το φαρμακείο ένα σκεύασμα που περιέχει μελατονίνη μόνη ή σε συνδυασμό με βαλεριάνα.

Φαρμακείο διακοπών

Για να μπορέσετε να προσφέρετε σωστά Πρώτες Βοήθειες, θα πρέπει να έχετε μαζί σας ένα στοιχειωδώς οργανωμένο φαρμακείο. Αυτό πρέπει να βρίσκεται σε

ειδικό τσαντάκι και να μη μένει σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία. Επομένως, πρέπει να το μεταφέρετε στην τσάντα θαλάσσης και να μην το αφήνετε στο αυτοκίνητο.
Τι πρέπει να περιλαμβάνει: Ενα αντισηπτικό ιωδιούχου ποβιδόνης για την απολύμανση των μικροτραυμάτων, αποστειρωμένες γάζες, λευκοπλάστ και χανσαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, μια κρέμα κορτιζόνης και μια αντιβιοτική, απλά αντιπυρετικά/παυσίπονα, χάπια κορτιζόνης, αντιισταμινικά, τσιμπιδάκι, ψαλιδάκι και ελαστικό επίδεσμο. Όλα αυτά καταλαμβάνουν μικρό όγκο, είναι ελαφριά και πολύ πολύ χρήσιμα…

Για τους απανταχού λουόμενους

● *Παραλίες*

Προσέχετε σε ποια νερά κολυμπάτε! Το ΠΑΚΟΕ (Πανελλήνιο Κέντρο Οικολογικών Ερευνών), μετά από έρευνα στις ελληνικές παραλίες, σημειώνει:

- Όταν η θάλασσα πρασινίζει, τότε είναι γεμάτη σάπια φύκια και πλαγκτόν.
- Όταν η επιφάνειά της ιριδίζει, τότε είναι γεμάτη πετρέλαιο, πίσσες, λάδια, απόβλητα βόθρων.
- Όταν οι ακτές είναι γεμάτες σκουπίδια, υπάρχει πιθανότητα και η ίδια η θάλασσα να είναι μολυσμένη.
- Τα ακάθαρτα νερά είναι πάντα εστίες μικροβίων.

● *Πισίνες*

Οι κυριότεροι παθογόνοι μικροοργανισμοί που μολύνουν την πισίνα είναι οι σιγγέλες, το εντεροαιμορραγικό κολοβακτηρίδιο, ιοί όπως αδενοϊοί, ο ιός της ηπατίτιδας Α, αλλά και διάφορα παράσιτα. Επιπλέον, η λεγιονέλα, καθώς και η ψευδομονάδα, μπορεί να αποτελούν αίτιο λοίμωξης, κυρίως σε συστήματα ζεστού νερού που δημιουργούν υδρατμούς, όπως Spa κ.λπ. Τέλος, μύκητες, όπως δερματόφυτα, μπορεί να μολύνουν τους κολυμβητές.
Βασικά, τα μικρόβια προέρχονται από ρύπανση του νερού της πισίνας από ανθρώπινα περιττώματα, είτε άμεσα από τους λουόμενους, είτε έμμεσα από τη χρήση μη ασφαλούς νερού για την πλήρωση της πισίνας, είτε ακόμα και από μόλυνση του νερού με περιττώματα πουλιών, τρωκτικών ή άλλων ζώων. Άλλη πηγή προέλευσης μικρο-οργανισμών (κυρίως ιών και μυκήτων) μπορεί να είναι το δέρμα λουομένων ή των εργαζομένων κ.λπ. που έρχονται σε επαφή με το νερό.
Σημειώνεται ότι δυνητική εστία μόλυνσης –κυρίως για τις δερματομυκητιάσεις–, εκτός από το νερό, ενδέχεται να είναι και οι μολυσμένες επιφάνειες,

αντικείμενα κοινής χρήσης, αλλά και η άμεση επαφή μεταξύ των λουομένων. Πάντως, αν και αυτό καθαυτό το νερό μπορεί αποτελεί εστία λοίμωξης, οι μυκητιάσεις μεταδίδονται κυρίως από την άμεση επαφή ή από κοινή χρήση αντικειμένων (πετσέτες, καθίσματα κ.λπ.).
Οι ασθένειες που μεταδίδονται μέσω των ανακυκλούμενων νερών (πισίνες, τζακούζι), εκδηλώνονται με μολύνσεις των αυτιών, του δέρματος, του αναπνευστικού και των ματιών. Συνηθέστερη εκδήλωση αποτελεί η διάρροια από μικρόβια όπως το κρυπτοσπορίδιο, η σιγκέλλα και το κολοβακτηρίδιο.
Αν γίνεται με βάση τις οδηγίες, η χλωρίωση οπωσδήποτε προστατεύει. Σημειώνεται, πάντως, ότι παράσιτα, όπως η λάμβλια και το κρυπτοσπορίδιο, εμφανίζουν αντοχή στην χλωρίωση. Όταν, λοιπόν, έχουν εμφανιστεί κρούσματα λοιμώξεων από αυτά τα παράσιτα, πρέπει η απολύμανση της δεξαμενής να γίνεται με άλλο τρόπο.
Με λίγα λόγια: Συγκρίνεται η καθαρή θάλασσα;

Ωτίτιδα κολυμβητή

Εξωτερική ωτίτιδα είναι η μόλυνση του δέρματος στο κανάλι του εξωτερικού αυτιού. Λέγεται και "αυτί του κολυμβητή", γιατί το παθαίνουν πολύ συχνά οι κολυμβητές, όπως και τα παιδάκια, το καλοκαίρι που περνούν αρκετή ώρα στη θάλασσα ή την πισίνα.
Το πιο συχνό σύμπτωμα είναι ο πόνος στο αυτί. Μπορεί το παιδί να παραπονιέται ότι θέλει να ξύνει το αυτί του ή να νιώθει κάψιμο. Πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό και να έχετε υπ' όψιν ότι, για μερικές μέρες, πρέπει να αποφεύγετε να βρέξετε την περιοχή (στο λούσιμο ή στη θάλασσα) – ή, έστω, να προστατεύετε το αυτί σας με κάποιο τρόπο.

Σπορ στην παραλία και άσκηση

Κολύμπι

Για πολλούς δεν είναι αυτονόητο. Θα έχετε παρατηρήσει ότι ξοδεύουν το 95% του χρόνου σε επίμονη ηλιοθεραπεία, ενώ η είσοδος στη θάλασσα δεν αποτελεί τίποτα περισσότερο από μια νότα δροσιάς για τη συνέχιση της ηλιοθεραπείας. Η παραλία ενδείκνυται για αρκετές αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες, που μπορούν να μας χαρίσουν εξαιρετική φυσική κατάσταση. Κορυφαία αερόβια άσκηση είναι η κολύμβηση, αφού γυμνάζει όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος. Πολύ σημαντικό πλεονέκτημα της κολύμβησης είναι ότι η εκτέλεση των ασκήσεων στη θάλασσα μειώνει σημαντικά την πιθανότητα τραυματισμού, λόγω του μειωμένου βάρους του σώματος μέσα στο νερό.

Βόλτα στην αμμουδιά

Μια δεύτερη επιλογή είναι η βόλτα στην αμμουδιά. Βγάλτε τα παπούτσια και περπατήστε, αφού βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν γυαλιά ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα. Συνολικά, ο περίπατος πρέπει να διαρκέσει 20-30 λεπτά, με γρήγορο βηματισμό. Αν νιώσετε τις γάμπες σας "σφιχτές", προτιμήστε να περπατήσετε εκεί όπου φτάνει το κύμα και η άμμος είναι υγρή. Είναι πιο εύκολο και λιγότερο κουραστικό. Πολύ καλή είναι η εναλλαγή – να περπατάτε δηλαδή εναλλάξ, στη στεγνή και στην υγρή άμμο.

Beach volley

Οργανώστε με την παρέα σας έναν αυτοσχέδιο αγώνα βόλεϊ που θα γυμνάσει όλο σας το σώμα και, κυρίως, τα χέρια και τους ώμους. Αν η παραλία δεν διαθέτει φιλέ, απλώς κάντε έναν κύκλο και ξεκινήστε. Για να είναι πιο εύκολο το παιχνίδι, μπορείτε να παίξετε στην υγρή άμμο. Αν σας αρέσουν τα "δύσκολα" και το επιτρέπει η μορφή του βυθού, μπείτε στη θάλασσα μέχρι τα γόνατα.

Ρακέτες

Μαζί με το βόλεϊ, οι ρακέτες αποτελούν το πιο δημοφιλές παιχνίδι στην παραλία. Βρείτε ένα ήσυχο σημείο, για να μην ενοχλείτε. Διαλέξτε την απόσταση που σας βολεύει και ζητήστε από τον συμπαίκτη σας να μη στέλνει την μπάλα πάνω σας, για να μετακινείστε στην άμμο και να γυμνάζεστε περισσότερο. Μπορείτε να διοργανώσετε και μίνι πρωταθλήματα με την παρέα σας, για μεγαλύτερο σασπένς.

Ποδήλατο θαλάσσης

Μια ημίωρη ή ωριαία βόλτα με θαλάσσιο ποδήλατο θα γυμνάσει αποτελεσματικά τα πόδια σας. Δεν είναι ανάγκη να ποδηλατείτε συνέχεια. Κάθε 10 λεπτά μπορείτε να διακόπτετε και να κάνετε μια δροσερή βουτιά. Χρειάζεται, όμως, προσοχή. Μην απομακρύνεστε υπερβολικά από την ακτή (σκεφτείτε και την επιστροφή) και μάθετε αν υπάρχουν θαλάσσια ρεύματα στην περιοχή.

Θαλάσσιο Σκι

Το σκι είναι ίσως ο πιο διασκεδαστικός τρόπος να απολαύσετε τη θάλασσα. Δεν έχετε ξανακάνει σκι; Ποτέ δεν είναι αργά! Μπορείτε φέτος να κάνετε την πρώτη σας προσπάθεια!

Δεν απομακρυνόμαστε από την ακτή, ούτε βεβαίως κινούμαστε ανάμεσα στα… κεφάλια των λουομένων. Κατά την απομάκρυνση υπάρχει πάντα και το θέμα της επιστροφής, τα θαλάσσια ρεύματα ή ένα ξαφνικό κύμα που μπορούν να αλλάξουν τη ροή μιας μικρής και αθώας βόλτας. Προσέχουμε, επίσης, να μην κινούμαστε σε σημεία που διασχίζουν πλοία ή μικρότερα σκάφη. Το καπέλο και ένα μακό μπλουζάκι που θα το βρέχουμε συχνά, είναι απαραίτητα.

Για τις γυναίκες

Δυσμηνόρροια

Με τον όρο δυσμηνόρροια εννοούμε την επώδυνη περίοδο. Η κατάσταση αυτή είναι πολύ συχνή στα κορίτσια κατά την εφηβική ηλικία και στις νέες γυναίκες, αλλά δεν λείπει κι από την ενήλικη ζωή αρκετών γυναικών. Στη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων (πάνω από 80%), δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο αίτιο και η κατάσταση περιγράφεται ως "πρωτοπαθής" ή "ιδιοπαθής" δυσμηνόρροια.

Υπολογίζεται ότι ποσοστό 50-75% των νέων γυναικών υποφέρουν, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, από δυσμηνόρροια. Η ένταση του πόνου ποικίλλει. Πολλές γυναίκες είναι υποχρεωμένες να παραμένουν στο κρεβάτι για 1-2 ημέρες, ενώ σε άλλες περιπτώσεις τα συμπτώματα είναι ηπιότερα, χωρίς να παύουν όμως να είναι ενοχλητικά. Η θεραπεία της δευτεροπαθούς δυσμηνόρροιας βασίζεται στα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (Brufen, Gantil, Naprosyn, Ponstan, Nurofen και πολλά άλλα). Για να μπορέσει το φάρμακο να ασκήσει όλη του τη δράση

και να απαλλάξει τη γυναίκα από τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας, είναι καλό να αρχίσει η λήψη 2-3 ημέρες πριν την αναμενόμενη περίοδο, και να διαρκέσει όσο και η περίοδος, στη συνιστώμενη δόση. Συχνά, όμως, οι γιατροί συστήνουν να αρχίζει η θεραπεία ταυτόχρονα με την περίοδο. Η σύσταση αυτή έχει τη λογική της: πρέπει να διασφαλιστεί ότι δεν υπάρχει εγκυμοσύνη, γιατί στην περίπτωση αυτή η λήψη ενός αντιφλεγμονώδους φαρμάκου αντενδείκνυται.
Μερικές φορές η δυσμηνόρροια δημιουργεί απρόβλεπτες δυσκολίες, όταν η περίοδος συμπίπτει με τις διακοπές μας. Στις περιπτώσεις αυτές, μια έγκαιρη (π.χ 2-3 μήνες πριν) επίσκεψη σε γυναικολόγο μπορεί να δώσει πολύ αποτελεσματικές λύσεις.
Πολλοί γυναικολόγοι, ιδιαίτερα όταν τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας είναι μέσης και άνω βαρύτητας, συστήνουν αντισύλληψη. Τα αντισυλληπτικά χάπια είναι πολύ αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της δυσμηνόρροιας και, ασφαλώς, αποτελούν την καλύτερη λύση για τις νέες γυναίκες.

Διακοπή περιόδου

Κάθε κουτί αντισυλληπτικών περιέχει 21 δισκία. Η λήψη αρχίζει την πρώτη ημέρα του κύκλου (πρώτη ημέρα της περιόδου). Μετά από 21 ημέρες, η λήψη διακόπτεται. Μερικές ημέρες μετά έρχεται περίοδος και αρχίζει η λήψη του επόμενου κουτιού των 21 δισκίων.
Υπάρχουν περιπτώσεις που μια γυναίκα πιθανώς να θέλει να απαλλαγεί από την περίοδο για συγκεκριμένους λόγους: είτε οι ημέρες που την αναμένει συμπίπτουν με κάτι σημαντικό που μπορεί να διαταραχθεί, είτε επειδή πάσχουν από δυσμηνόρροια και έχουν κουραστεί, είτε επειδή η περίοδος συμπίπτει με διακοπές, είτε επειδή θέλουν να περάσουν ένα εντελώς ξένοιαστο καλοκαίρι!
Για τον σκοπό αυτόν, απλώς δεν διακόπτεται η χρήση του αντισυλληπτικού. Μόλις τελειώσει το ένα κουτί, αρχίζει το άλλο. Για όσο διάστημα η γυναίκα παίρνει αντισυλληπτικό χωρίς διακοπή, δεν θα έχει περίοδο.

Κολπίτιδα

Η φλεγμονή του κόλπου ευδοκιμεί ιδιαιτέρως τους μήνες του καλοκαιριού. Η φαγούρα αποτελεί το πιο συχνό σύμπτωμα και μπορεί να είναι πολύ ενοχλητική. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν την αύξηση των κολπικών υγρών, και αλλαγές στο χρώμα ή και στην οσμή τους. Μπορεί, επίσης, να συνυπάρχει ερυθρότητα στην περιοχή του αιδοίου και, μερικές φορές, πόνος ή και αιμορραγία κατά τη σεξουαλική επαφή, καθώς και ενοχλήματα κατά την ούρηση (αίσθημα καψίματος).
Κολπίτιδα μπορεί πολύ εύκολα να πάθει μια γυναίκα όταν κολυμπάει σε μια πισίνα με ανεπαρκή χλωρίωση, καθώς και από την άμμο, σε μια αμφιλεγόμενης καθαρότητας πολυσύχναστη αμμουδιά. Ευάλωτη είναι κάθε γυναίκα, ακόμα και ένα μικρό κοριτσάκι που τριγυρνά χωρίς μαγιό. Μπορεί, επίσης, να οφείλεται σε διαταραχή της ισορροπίας της φυσιολογικής χλωρίδας του κόλπου (επικράτηση κάποιου παθογόνου π.χ. λόγω λήψης αντιβιοτικών, κακής υγιεινής κ.λπ.) ή να μεταδοθεί κατά τη σεξουαλική επαφή.

Ανάλογα με τον υπεύθυνο μικροοργανισμό, μπορούμε να διακρίνουμε τις παρακάτω κατηγορίες.

Βακτηριακή κολπίτιδα

Πρόκειται για την πιο συχνή μορφή κολπίτιδας. Η βακτηριακή κολπίτιδα οφείλεται σε πολλούς ταυτόχρονα μικροοργανισμούς αφού, στην πραγματικότητα, πρόκειται για ένα μαζικό εποικισμό του κόλπου από μικρόβια, με συχνότερο την Gardnerella vaginalis που ανευρίσκεται στο 95% των περιπτώσεων. Αρκετές γυναίκες δεν έχουν συμπτώματα. Σε πολλές περιπτώσεις, το κολπικό έκκριμα είναι λιγοστό, γκριζόλευκο, με δυσάρεστη οσμή. Η βακτηριακή κολπίτιδα θεωρείται σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα και συχνά συνυπάρχει με τριχομοναδική ή μυκητιασική κολπίτιδα.
Η χρήση μη φαρμακευτικού σκευάσματος γαλακτικού οξέος είναι εναλλακτική θεραπευτική αγωγή για τη βακτηριακή κολπίτιδα, γιατί αποκαθιστά το διαταραγμένο κολπικό pH δίνοντας έτσι ευκαιρία στον κόλπο να αποκαταστήσει μόνος του τη διαταραχθείσα ισορροπία. Αν εμφανιστεί κολπίτιδα κατά τη διάρκεια των διακοπών, μιλήστε με το γιατρό σας.

Μυκητιασική κολπίτιδα

Συνήθως είναι υπεύθυνος ο μύκητας Candida albicans. Το κύριο σύμπτωμα είναι η φαγούρα. Το έκκριμα είναι λευκού χρώματος και θυμίζει τυρί τύπου cottage. Οι μυκητιασικές κολπίτιδες είναι συχνές σε γυναίκες που πάσχουν από διαβήτη, σε εγκυμονούσες, σε γυναίκες που παίρνουν αντιβιοτικά ή κορτιζόνη, καθώς και σε πάσχουσες από σιδηροπενική αναιμία

Τριχομοναδική κολπίτιδα

Οφείλεται σε ένα παράσιτο, την τριχομονάδα. Η τριχομονάδα ευρίσκεται στο 20% περίπου των γυναικών, χωρίς να δίνει συμπτώματα κολπίτιδας. Οταν εμφανιστεί τριχομοναδική κολπίτιδα, παρατηρείται λεπτόρρευστη, δύσοσμη έκκριση, κιτρινοπράσινου χρώματος, συχνά αφρώδης, που συνοδεύεται από ερυθρότητα και φαγούρα. Στις πιο πολλές περιπτώσεις, η τριχομονάδα μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή. Μπορεί, όμως, μια γυναίκα, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, να μολυνθεί

από τουαλέτα ή από χρήση προσωπικών ειδών που έχουν μολυνθεί από πάσχον άτομο.

Για την πρόληψη των κολπίτιδων, σημαντικά είναι τα εξής:
- Η σωστή υγιεινή της περιοχής. Πρέπει να επιλέγονται προϊόντα καθαρισμού που δεν επηρεάζουν τη φυσιολογική χλωρίδα της περιοχής. Κολπικές πλύσεις δεν χρειάζονται για κανένα λόγο ως καθημερινή υγιεινή. Κάνουν περισσότερο κακό, παρά καλό.

- Ο καθαρισμός της περιγεννητικής περιοχής θα πρέπει να γίνεται με φορά από τον κόλπο προς τον πρωκτό και όχι αντίθετα, για να αποφεύγεται η μεταφορά μικροβίων από τον πρωκτό προς τον κόλπο.
- Ο καθαρισμός της περιοχής θα πρέπει να γίνεται και κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως.

Καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση ταμπόν. Όταν αυτή είναι απαραίτητη, να γίνεται συχνή αλλαγή τους.
- Η χρήση προφυλακτικού προστατεύει από τη μετάδοση πολλών λοιμώξεων.
- Προτιμώνται τα βαμβακερά εσώρουχα και αποφεύγονται τα πολύ στενά παντελόνια. Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ ξένα εσώρουχα και πετσέτες.
- Η ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, μέσω της ισορροπημένης διατροφής, βοηθάει στην πρόληψη. Λιγότερη ζάχαρη και λιγότερα γλυκά.
- Η τακτική λήψη προβιοτικών είναι σημαντικός παράγοντας κολπικής υγιεινής.

Κυστίτιδες

Οι λοιμώξεις της ουροδόχου κύστεως (κυστίτιδες) είναι πολύ συχνές στον γυναικείο πληθυσμό, ιδιαίτερα στις νέες γυναίκες. Συνήθως οφείλονται σε κολοβακτηρίδια (Escherichia Coli, E.coli) σε ποσοστό 90% και η λοίμωξη ανέρχεται μέσω της ουρήθρας στην κύστη. Η οξεία κυστίτιδα προκαλεί μια σειρά από συμπτώματα, όπως πολυουρία, επιτακτική ούρηση, νυκτουρία και τσούξιμο κατά την ούρηση. Παρατηρούνται, επίσης, πόνος στο κάτω μέρος της κοιλιάς, γενική αδιαθεσία, ακράτεια ούρων. Η κυστίτιδα, μερικές φορές, ακολουθεί μια περίοδο έντονης σεξουαλικής δραστηριότητας, γι' αυτό ονομάζεται και "νόσος του μήνα του μέλιτος".
Για τις γυναίκες που ταλαιπωρούνται από κυστίτιδες προσφέρεται το φυτό cranberry. Παρόλο που το φυτό αυτό (μύρτιλλο) δεν κατέχει ιδιαίτερη αντι-μικροβιακή δράση, έχει αποδειχτεί ότι περιέχει ουσίες που εμποδίζουν την προσκόλληση των μικροβίων στα επιθηλιακά κύτταρα του βλεννογόνου του ουροποιητικού. Το cranberry κυκλοφορεί στα φαρμακεία σε σκόνη για παρασκευή ροφήματος, κάψουλες και δισκία. Συστήνεται η χρήση του για μακρά περίοδο σε γυναίκες που παρουσιάζουν συχνά προβλήματα κυστίτιδας ή έχουν συχνά συμπτώματα κυστίτιδας.
Οι χυμοί cranberry που κυκλοφορούν ως αναψυκτικά δεν είναι κατάλληλοι, επειδή περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.

Ταμπόν

Τα πλεονεκτήματα του ταμπόν θα μπορούσαν να συνοψισθούν ως εξής: το ταμπόν επιτρέπει πλήρη ελευθερία κινήσεων και δραστηριοτήτων τις ημέρες της περιόδου, όντας σε αυτό τον τομέα πολύ πιο άνετο και βολικό από τις σερβιέτες. Αυτός είναι ο λόγος που πολλές γυναίκες αρχίζουν να χρησιμοποιούν το ταμπόν καλοκαιρινούς μήνες.
Εκτός από την πλήρη ελευθερία κινήσεων, υπάρχουν δυο ακόμα πλεονεκτήματα. Το πρώτο έχει να κάνει με την αποφυγή δερματικού ερεθισμού στην περιοχή, λόγω των τριβών της σερβιέτας κατά την κίνηση, και το δεύτερο με το γεγονός ότι το ταμπόν εξασφαλίζει πλήρη έλλειψη οσμών.
Τα ταμπόν διατίθενται σε διαφορετικά μεγέθη. Υπάρχουν μικρά, με διάμετρο μόλις 1 εκατ., έως μεγάλα ταμπόν, με διάμετρο 2 εκατ., ενώ πάλι άλλα είναι πιο στενά από το μικρότερο δάχτυλο μιας γυναίκας. Τα μικρά ταμπόν μπορούν να χρησιμοποιηθούν τις ημέρες που παρουσιάζεται μικρή ροή, ενώ τα μεγαλύτερα ενδείκνυνται για μεγαλύτερη ροή.
Ο φόβος ότι η χρήση του ταμπόν μπορεί να εμποδίσει την εκροή αίματος είναι αβάσιμος, καθότι το ταμπόν λειτουργεί ως σφουγγάρι που απορροφά τη ροή κοντά στην πηγή της. Ακόμη και αν το ταμπόν γέμιζε πλήρως (κάτι μάλλον σπάνιο εφόσον αλλάζεται τακτικά – όπως και η σερβιέτα), το αίμα θα διέρρεε από τον κόλπο, είτε μέσω του ταμπόν είτε γύρω από αυτό.
Πόσο συχνά πρέπει να αλλάζεται; Συνήθως, το ταμπόν αλλάζεται κάθε 3-5 ώρες. Οι γυναίκες που παρουσιάζουν ιδιαιτέρως μεγάλη έμμηνη ροή, ενδέχεται να χρειαστεί να αλλάξουν περισσότερες φορές π.χ. κάθε 2 ή 3 ώρες, τις ημέρες που παρατηρούν μεγαλύτερη ροή. Στο τέλος της περιόδου, η χρήση μικρότερου για διάστημα 6 ή 8 ωρών καθίσταται δυνατή. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κανονικά και τη νύχτα, ενώ επιβάλλεται να αλλάζονται το πολύ κάθε 8 ώρες, βάσει οδηγιών του Αμερικανικού Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA).
Τα σημερινά ταμπόν μπορούν να χρησιμοποιηθούν άφοβα από κορίτσια που δεν έχουν ολοκληρωμένες σχέσεις, αφού είναι απίθανο να προκαλέσουν βλάβη

στον παρθενικό υμένα. Το υμενικό άνοιγμα των νεαρών κοριτσιών που δεν έχουν ολοκληρωμένες σχέσεις, έχει διαπιστωθεί ότι είναι συνήθως 1,5 εκατ. ή και λιγότερο. Ωστόσο, η αυξημένη δράση των οιστρογόνων κατά την εφηβεία, καθιστά πιο ελαστική την είσοδο του κόλπου, με αποτέλεσμα να διευρύνεται με ασφάλεια, φτάνοντας τα 2,5 εκατοστά. Συνεπώς, η διάμετρος των σημερινών ταμπόν, η οποία κυμαίνεται από 1 εκατ. έως 1,9 εκατ., είναι αδύνατο να προκαλέσει βλάβη του υμένα.

Για τους ταξιδιώτες

Ναυτία ταξιδιωτών

Η ναυτία των ταξιδιωτών αποτελεί ένα από τα πιο δυσάρεστα και ενοχλητικά προβλήματα των διακοπών, γιατί δεν περιορίζεται στη διάρκεια του ταξιδιού. Αντίθετα, ταλαιπωρεί πολλά άτομα και αποτελεί αιτία κακοδιαθεσίας, για πολλές ώρες ή μέρες, ακόμα και μετά το τέλος του ταξιδιού. Η ναυτία μπορεί να συνοδεύεται από εμέτους.

Τι πρέπει, όμως, να κάνουν τα ευαίσθητα άτομα, ώστε να προλάβουν ή να βελτιώσουν το πρόβλημά τους; Ακολουθούν ορισμένοι βασικοί κανόνες, για να αποφευχθεί η ναυτία των ταξιδιωτών.

Κατ' αρχάς, δεν ταξιδεύουμε ποτέ με άδειο στομάχι. Φροντίζουμε, ωστόσο, το γεύμα που θα πάρουμε να είναι ελαφρύ. Αποφεύγουμε τη λήψη οινοπνευματωδών ποτών πριν από το ταξίδι.

Αυτοκίνητο:

Ταξιδεύουμε σε ανοιχτό παράθυρο, όσο χρειάζεται για να έχουμε ροή φρέσκου και δροσερού αέρα. Αν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν (ζέστη, κρύο ή βροχή), τότε βρίσκουμε το ιδανικό άνοιγμα του παραθύρου, για να υπάρχει ροή αέρα στο πρόσωπο. Κοιτάζουμε έξω, κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και βάζουμε τα παιδιά να καθίσουν με τέτοιον τρόπο, ώστε να μπορούν να βλέπουν έξω και όχι την πλάτη των μπροστινών καθισμάτων.

Αποφεύγουμε το διάβασμα. Αν το ευαίσθητο άτομο θέλει να συμβουλευτεί χάρτη ή βιβλίο, καλύτερα να σταματήσουμε το αυτοκίνητο. Έτσι κι αλλιώς, πρέπει να κάνουμε συχνές στάσεις, να βγαίνουμε έξω από το αυτοκίνητο, να παίρνουμε βαθιές ανάσες και να χαλαρώνουμε. Στο λεωφορείο διαλέγουμε ένα κάθισμα περίπου στο μέσον του αυτοκινήτου.

Πλοίο

Καθόμαστε στο κέντρο του καραβιού, όπου υπάρχει η μικρότερη κίνηση. Αν είναι εφικτό, αποφεύγουμε τους κλειστούς χώρους και παραμένουμε στο κατάστρωμα, καθηλώνοντας το βλέμμα μακριά στον ορίζοντα. Αποφεύγουμε τις ισχυρές οσμές, ιδιαίτερα αυτές που προέρχονται από το εστιατόριο ή από το κατάστημα που πουλάει αρώματα.

Αεροπλάνο

Ζητούμε κάθισμα στα φτερά του αεροπλάνου, γιατί αποτελεί το πιο σταθερό σημείο. Ανοίγουμε τον εξαερισμό πάνω από το κάθισμά μας, για να έρχεται φρέσκος αέρας. Διαλέγουμε ελαφρύ γεύμα και δεν πίνουμε οινοπνευματώδη.

Τρένο

Διαλέγουμε κάθισμα με προσανατολισμό ίδιο με την κατεύθυνση που ταξιδεύει το τρένο.

Εκτός από τα παραπάνω πρακτικά μέτρα που μπορεί κάθε ταξιδιώτης να εφαρμόσει, υπάρχουν και ορισμένα φάρμακα που λαμβάνονται πριν από το ταξίδι και τα οποία, σε ένα σημαντικό ποσοστό, αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το πρόβλημα της ναυτίας και των εμετών του ταξιδιού, όπως π.χ. η δραμαμίνη. Τα φάρμακα αυτά πρέπει να λαμβάνονται πριν από το ταξίδι. Αν το ταξίδι πρόκειται να έχει πολύ μεγάλη διάρκεια, η δόση πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 6-8 ώρες.

Κατοικίδια στις διακοπές

Οδηγίες για το ταξίδι

- Πριν την αναχώρηση, πρέπει να σιγουρευτείτε ότι το ξενοδοχείο ή το κάμπινγκ που πηγαίνετε δέχεται κατοικίδια και κάτω από ποιες προϋποθέσεις.
- Διευκρινίστε ότι θα έχετε ένα κατοικίδιο μαζί σας, τη στιγμή που θα κάνετε την κράτησή σας.
- Αποφεύγετε να δίνετε υπερβολική ποσότητα τροφής στο σκύλο ή τη γάτα σας πριν την αναχώρηση και μην ξεχνάτε να τους δίνετε συχνά νερό. Εάν είναι δυνατόν, μην επιβάλλετε σε ζώα άρρωστα, πολύ μικρής ή μεγάλης ηλικίας, ταξίδια μεγάλης διάρκειας.
- Ο σκύλος θα πρέπει να βρίσκεται κατά προτίμηση στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου (ποτέ στο πορτμπαγκάζ!).
- Κάντε μία στάση κάθε δύο ώρες σε κάποιο ήσυχο μέρος, για να πιει νερό, να ξεμουδιάσει και να κάνει τις ανάγκες του. Εάν δεν είναι συνηθισμένος στο αυτοκίνητο, να είστε πιο προσεκτικοί, ιδίως όταν ανοίγετε την πόρτα, και να τον κρατάτε πάντα με λουρί για να μη σας φύγει.
- Η γάτα θα πρέπει να βρίσκεται πάντα σε ένα κλουβί για τη δική σας και τη δική της ασφάλεια, εφοδιασμένο με την άμμο της ή με εφημερίδες και φρέσκο νερό. Μην ανοίξετε ποτέ το κλουβί, ιδίως εάν οι πόρτες ή τα παράθυρα του αυτοκινήτου είναι ανοικτά, γιατί μπορεί να σας φύγει.
- Μην αφήνετε ποτέ το κατοικίδιό σας μόνο στο αυτοκίνητο ούτε για λίγη ώρα, ακόμα και με τα παράθυρα ανοικτά ή σε σκιά. Πολλά σκυλιά πεθαίνουν κάθε χρόνο από θερμοπληξία.
- Σε περίπτωση καύσωνα, φτιάξτε του σκιά και βρέχετέ το συχνά κατά το ταξίδι, για να δροσίζεται.

Μέσα μεταφοράς και ζώα

Οι περισσότερες αεροπορικές εταιρείες δέχονται τα ζώα. Οι γάτες και τα σκυλιά μικρού μεγέθους μπορούν να ταξιδέψουν σαν χειραποσκευή μαζί σας, μέσα σε κλουβί. Τα σκυλιά μεγαλύτερου μεγέθους ταξιδεύουν σε κλουβί με τις αποσκευές. Επικοινωνήστε με την εταιρεία για να πληροφορηθείτε για τις τιμές και τις προϋποθέσεις ταξιδιού.

Το αεροπλάνο είναι το πιο ακριβό μέσο μεταφοράς για τα κατοικίδια. Όσον αφορά τα τρένα, θεωρητικά τα κατοικίδια δεν μπορούν να ταξιδέψουν μαζί σας στο βαγόνι, ακόμα και εάν είναι μικρού μεγέθους και μέσα σε κλουβί. Μερικές αμαξοστοιχίες είναι εφοδιασμένες με ειδικά κλουβιά για την μεταφορά των ζώων και η τιμή ισούται με το 50% ενός κανονικού εισιτηρίου. Επικοινωνήστε με τον Ο.Σ.Ε. για πληροφορίες και κρατήσεις (τηλ. 1110).

Σε γενικές γραμμές, οι ακτοπλοϊκές εταιρείες δέχονται τα κατοικίδια δωρεάν. Θα πρέπει να βρίσκονται στα ειδικά κλουβιά μεταφοράς, στο κατάστρωμα του πλοίου. Επισημάνουμε ότι τα "δελφίνια" δεν έχουν τέτοια κλουβιά. Παρόλα αυτά, γάτες και μικρόσωμα σκυλιά μπορούν να ταξιδέψουν μαζί σας, στο κλουβάκι τους. Σε κάθε περίπτωση, είναι προτιμότερο να επικοινωνήσετε με την εταιρεία.

Ζώα στην παραλία

Οι σκύλοι έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν την παραλία μαζί με τους ιδιοκτήτες τους. Ωστόσο, σύμφωνα με τον νόμο, τα σκυλιά πρέπει να βρίσκονται με λουρί ή να είναι ελεγχόμενα, δίπλα στον κάτοχό τους, σε όλους τους δημόσιους χώρους, χωρίς να δημιουργούν φασαρία.

Μαζεύουμε αμέσως τα περιττώματα του σκύλου μας. Εκτός από πράξη σεβασμού προς τους συμπολίτες μας και το περιβάλλον, είναι και απαίτηση από τον νόμο.

Να θυμάστε ότι ο ήλιος δεν κάνει καλό στον σκύλο σας. Προβλέψτε οπωσδήποτε μία σκιερή θέση, κάτω από την ομπρέλα ή αλλού, καθώς και ένα μπολάκι με νερό.

Τρόποι τόνωσης

Χυμοί φρούτων

Ονειρεμένοι δροσεροί χυμοί φρούτων, με άφθονα παγάκια. Ίσως το καλύτερο ποτό του καλοκαιριού. Πλούσιο σε βιταμίνες, δροσερό και πολύ νόστιμο.

Ωστόσο, δύο είναι οι χρήσιμες παρατηρήσεις για τους φυσικούς χυμούς. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη δίψα ή κατά τη διάρκεια άθλησης. Η υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες επιβραδύνει την απορρόφηση του νερού και εντείνει τη δίψα. Μόνο με αραίωση 1:1 με νερό, παύει να υπάρχει αυτό το πρόβλημα.

Επίσης, χυμοί από πορτοκάλι, μήλο ή γκρέιπφρουτ δεν πρέπει να καταναλώνονται από όσους ακολουθούν κάποια σοβαρή φαρμακευτική αγωγή, εκτός κι αν απέχουν τουλάχιστον δύο ώρες από τη λήψη των φαρμάκων.

Προβιοτικά

Ο όρος "προβιοτικά" (προ + βίος, δηλαδή "προάγοντα τη ζωή") σημαίνει διατροφικό συμπλήρωμα ζωντανών μικροβίων που ωφελεί τον ξενιστή, βελτιώνοντας την ισορροπία των εντερικών του μικροβίων. Οι μικροοργανισμοί αυτοί

συνήθως παράγουν γαλακτικό οξύ και, κατά κύριο λόγο, είναι οι Lactobacillus και Bifidobacterium.
Από πολλές μελέτες προτείνονται διάφορες ωφέλιμες δράσεις των προβιοτικών. Εχει αποδειχθεί π.χ. η δραστικότητά τους στη διάρροια. Επιπλέον, διεγείρουν το ανοσοποιητικό, μειώνουν πολύ την παρουσία τοξικών ουσιών στον έντερο, μειώνουν τις αλλεργίες και ασκούν αντικαρκινική δράση.
Το σημαντικό είναι ότι η εντατική χρήση προβιοτικών το τρίμηνο του καλοκαιριού μπορεί να εξασφαλίσει καλύτερη υγεία του εντέρου, το οποίο αποδεδειγμένα υποφέρει περισσότερο από κάθε άλλο σύστημα του σώματος τα καλοκαίρια.

Τονωτικά συμπληρώματα

Ξενύχτια, αλλαγή ωραρίου και συνηθειών, κούραση, ποτό σε αυξημένες ποσότητες. Το καλοκαίρι έχει απαιτήσεις, κι εσείς θα πρέπει να τονωθείτε για να αντεπεξέλθετε. Αυτό μπορεί να το πετύχετε εύκολα, καθώς υπάρχουν συμπληρώματα που μπορούν να συμβάλουν τα μέγιστα:

- Το Ginseng είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και την τόνωση του οργανισμού, σε όλα τα επίπεδα. Γνωστό και ως "φυτό της ζωής", το κορεάτικο ginseng διεγείρει τις σωματικές και πνευματικές λειτουργίες, βελτιώνει την πνευματική εγρήγορση, μειώνει το στρες και την κούραση, και αυξάνει την αντοχή του οργανισμού. Το ginseng συνιστά φυσικό "όπλο" κατά της ατονίας, της κόπωσης και του άγχους, καθώς επηρεάζει την παραγωγή και την έκκριση των ορμονών των επινεφριδίων.
- Το Guarana είναι διεγερτικό των ψυχο-πνευματικών λειτουργιών, τις οποίες καταστέλλουν η αϋπνία και το οινόπνευμα. Όταν οι αντοχές μοιάζουν να "πέφτουν", αντί για ένα ακόμη φλιτζάνι καφέ, μπορείτε να επιλέξετε ήπια, φυσική τόνωση και ενίσχυση, με guarana. Κι αυτό περιέχει καφεΐνη, η οποία όμως απελευθερώνεται πιο αργά από εκείνη του καφέ και, γι' αυτό, θεωρείται παρατεταμένης δράσης. Το guarana περιέχει, επίσης, θεοβρωμίνη και θεοφυλλίνη, δύο ουσίες που υπάρχουν και στη σοκολάτα και βελτιώνουν τη διάθεση. Υπάρχουν προϊόντα που περιέχουν συνδυασμό των δυο παραπάνω βοτάνων.
- Το Συνένζυμο Q10 είναι απαραίτητο για την παραγωγή ενέργειας στο κύτταρο και έχει διττό ρόλο: εμπλέκεται στην παραγωγή ενέργειας, αλλά παράλληλα ενισχύει τη θωράκιση από την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών.

Έχει αποδειχθεί ότι τα άτομα της τρίτης ηλικίας έχουν πολύ χαμηλότερα επίπεδα συνενζύμου Q10, ενώ αυξημένες ανάγκες παρουσιάζουν και τα άτομα που έχουν αυξημένο μεταβολικό ρυθμό (λόγω αυξημένης φυσικής και πνευματικής δραστηριότητας ή έντονου άγχους). Χαμηλότερα επίπεδα συνενζύμου Q10 έχουν όσοι λαμβάνουν φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης τους. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, η χρήση ενός συμπληρώματος διατροφής που να περιέχει αυτό το ευεργετικό συστατικό, θα αποβεί χρήσιμη.

- Η Καρνιτίνη είναι ένα αμινοξύ που βοηθά τον οργανισμό στην παραγωγή της ενέργειας που χρειαζόμαστε στην καθημερινή μας ζωή. Κατά τη διαδικασία της παραγωγής ενέργειας, η καρνιτίνη μεταφέρει συνήθως λιπαρά οξέα στο "εργοστασιακό τμήμα" των κυττάρων. Εκεί τα λιπαρά οξέα μετατρέπονται σε ενέργεια, την οποία χρησιμοποιούν η καρδιά, οι μύες και οι άλλοι ιστοί του σώματος.

Η καρνιτίνη ενισχύει την αντοχή των ατόμων που έχουν αποδυναμωθεί από κάποια ασθένεια, καθώς και την αποκατάσταση των μυών ύστερα από την άσκηση. Αν και η καρνιτίνη συναντάται ευρέως στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στα κρέατα, κάποιοι εξακολουθούν να λαμβάνουν καρνιτίνη με τη μορφή συμπληρώματος. Κι αυτό, για να ενισχύσουν τη ζωτικότητά τους, αφού το αμινοξύ αυτό έχει τη δυνατότητα να χαρίζει ενέργεια και ζωντάνια.

- Η Βιταμίνη Β12 ή Κοβαλαμίνη είναι μια υδροδιαλυτή βιταμίνη που κατέχει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξασφάλιση της κανονικής λειτουργίας του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, βοηθώντας, μεταξύ άλλων, στη σύνθεση της μυελίνης (της προστατευτικής μεμβράνης που περιβάλλει τις νευρικές απολήξεις και κάνει τα νεύρα να "επικοινωνούν" αποτελεσματικά μεταξύ τους), αλλά και στην αιμοποίηση.

Η Β12 είναι πολύ σημαντική για τον οργανισμό, γι' αυτό και δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι λέγεται και "βιταμίνη της ενέργειας": συμβάλλει στη σύνθεση του DNA (μέσω της ουσίας του φυλλικού οξέος), συμμετέχει σε πολλές διεργασίες του μεταβολισμού και είναι απαραίτητη για τη δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
Ανεπάρκεια Β12 παρατηρείται σε γυναίκες που βρίσκονται λίγο πριν ή λίγο μετά τα 40. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και σε τόσο μικρές ηλικίες, αρχίζει να ελαττώνεται η ικανότητα του οργανισμού να απορροφά τη συγκεκριμένη βιταμίνη από τα τρόφιμα. Αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν έλλειψη έχουν και όσοι ακολουθούν μια αμιγώς χορτοφαγική διατροφή (αφού η Β12 βρίσκεται κυρίως σε ζωικές τροφές), αλλά και γυναίκες ή άνδρες που έχουν ευαισθησία στο στομάχι. Όταν, λοιπόν, εξαντληθούν τα αποθέματα, τότε κάνουν την εμφάνισή τους η μυϊκή αδυναμία, η ανεξήγητη κόπωση, η εξάντληση, το τρέμουλο, το μυρμήγκιασμα στα άκρα, η ασταθής βάδιση, η υπόταση, οι διαταραχές της ψυχικής διάθεσης (μελαγχολία, θλίψη, κυκλοθυμία, ακόμη και κατάθλιψη), η απώλεια όρασης και η κακή μνήμη.

Είτε πρόκειται για έλλειψη βιταμινών, είτε για ανάγκη να δοθεί ένα "σπρώξιμο" στον οργανισμό, αναζητήστε με τη βοήθεια των ειδικών το ιδανικό συμπλήρωμα που θα σας δώσει ζωντάνια και ενέργεια!

ΦΡΟΥΤΑ

Ένας διατροφικός θησαυρός για την υγεία

Τα φρούτα ωφελούν άμεσα την υγεία μας και ο βασικός λόγος είναι ότι περιέχουν θρεπτικές ουσίες, απαραίτητες για να λειτουργήσει ο οργανισμός μας, όπως βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες κ.ά. Και μια και το καλοκαίρι διαθέτει μια μεγάλη ποικιλία από γευστικά και δροσιστικά φρούτα, τώρα μας δίνεται η καλύτερη ευκαιρία για να το εκμεταλλευτούμε!

γράφει ο **Γιάννης Δημακόπουλος**

Πλέον έχει κανείς στη διάθεσή του μεγάλη ποικιλία φρούτων για να διαλέξει, και κάθε ένα από αυτά περιέχει κάποιες από τις θρεπτικές ουσίες σε διαφορετικές ποσότητες. Στην εποχή μας, δεν είναι δύσκολο να βρούμε πληροφορίες για τη σύσταση και τη διατροφική ποιότητα κάθε συγκεκριμένου φρούτου, ώστε να επιλέξουμε εκείνα που θα μας παρέχουν τις μεγαλύτερες ποσότητες ινών, βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών. Εκ των πραγμάτων, και επειδή δεν υπάρχει ένα φρούτο που να μας δίνει τα πάντα, οδηγούμαστε στην κατανάλωση μιας ευρείας γκάμας φρούτων, προκειμένου να πολλαπλασιάσουμε τις θρεπτικές ουσίες στη δίαιτά μας. Αυτό έχει πρόσθετα καλά γιατί, με τις εναλλαγές στο διαιτολόγιό μας, ανανεώνεται και το ενδιαφέρον μας γι' αυτό.

Ειδικά οι φυτικές ίνες έχουν σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση υδατανθράκων και στη δημιουργία αισθήματος κορεσμού. Κατ' επέκταση, όπως θα δούμε και παρακάτω, επηρεάζουν με τρόπο θετικό την υγεία μας, την ποσότητα φρουκτόζης που προσλαμβάνει ο οργανισμός μας, ενώ επίσης μας επιτρέπουν να μειώσουμε τις ποσότητες, ενισχύοντας την αίσθηση κορεσμού.

Φρούτα έμμεσα

Τα φρούτα συνδέονται, όμως, με την υγεία και "έμμεσα". Τι εννοούμε με αυτό; Υπάρχουν αρκετές μελέτες που μας δείχνουν ότι η κατανάλωση φρούτων συνδέεται με χαμηλότερο ρίσκο εμφάνισης μιας σειράς από παθήσεις. Μερικές από αυτές τις παθήσεις τις συναντάμε πολύ συχνά, καθώς ταλαιπωρούν πλήθος συνανθρώπων μας. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα καρδιαγγειακά προβλήματα, τον καρκίνο, την υπέρταση και τον διαβήτη.

Ο λόγος που μιλάμε για "έμμεση" σχέση είναι επειδή τα συμπεράσματα βασίζονται σε στατιστικές μελέτες και, έτσι,

μπορούμε να μιλήσουμε μόνο για συσχέτιση και όχι για αιτιώδη σχέση. Δεν μπορούμε, δηλαδή, να πούμε ότι τα φρούτα μειώνουν το ρίσκο εμφάνισης της τάδε ή της δείνα ασθένειας. Ωστόσο, στις περισσότερες μελέτες βλέπουμε συστηματικά ότι όσοι τρώνε περισσότερα φρούτα τείνουν να είναι υγιέστεροι και να έχουν μειωμένο ρίσκο για μια σειρά από κοινές παθήσεις.

Μάλιστα, μέσα στο 2017 δημοσιεύθηκε ακόμη μια ανασκόπηση μεγάλου αριθμού μελετών, η οποία βρήκε πως τα φρούτα, τα λαχανικά και ο συνδυασμός τους συνδέονται αρνητικά με τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών ασθενειών, καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων, καρκίνων και θνησιμότητας. Δηλαδή όσο πιο πολλά τα φρούτα και τα λαχανικά στη δίαιτά μας, τόσο μικρότερο το ρίσκο εμφάνισης τέτοιων παθήσεων.

Ένα άλλο ενδιαφέρον εύρημα αυτής της μελέτης ήταν πως η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα φρούτων και λαχανικών, προκειμένου να ελαχιστοποιήσουμε όσο γίνεται το ρίσκο εμφάνισης ασθενειών, είναι τα 800 γρ. – ποσότητα διπλάσια από αυτή που προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Βέβαια, ο ρυθμός αύξησης του οφέλους ήταν μικρότερος, με κατανάλωση από 400 γρ. και πάνω.

Φρούτα και αδυνάτισμα

Οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν στο μυαλό τους τα φρούτα με την υγιεινή διατροφή και τη δίαιτα με σκοπό το αδυνάτισμα, ακόμα και αν δεν χρειάστηκε ποτέ να κάνουν οι ίδιοι δίαιτα. Ήδη και πιο πάνω αναφέραμε γιατί τα φρούτα πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή μας. Κάναμε μια νύξη για το αίσθημα κορεσμού.

Αυτό το τελευταίο, λοιπόν, μπορεί να μας βοηθήσει όταν θέλουμε να μειώσουμε τις θερμίδες και να χάσουμε βάρος. Είναι απόλυτα λογικό, όταν νιώσει κανείς πως χόρτασε, να σταματήσει να τρώει. Μία τροφή που μας χορταίνει "ευκολότερα" ή, αν θέλετε, νωρίτερα από τις άλλες, δεν μπορεί παρά να είναι χρήσιμη στο αδυνάτισμα. Το αίσθημα αυτό οφείλεται στις φυτικές ίνες των φρούτων.

Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να αντικαταστήσουμε μέρος της δίαιτάς μας με φρούτα (όπως, για παράδειγμα, το "γρήγορο" φαγητό) και να χορτάσουμε με λιγότερες θερμίδες. Άρα και να χάσουμε κιλά. Προσοχή: μιλάμε για αντικατάσταση μέρους του διαιτολογίου μας με φρούτα, όχι προσθήκη! Δηλαδή, δεν τρώω ό,τι και πριν και προσθέτω και τα φρούτα. Επιπλέον, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι, πέρα από τα φρούτα, και πολλά άλλα τρόφιμα είναι απαραίτητα στη διατροφή μας.

Ολόκληρα ή ως χυμοί

Είναι ξεκάθαρο ότι πρέπει να προτιμάτε τα φρούτα ολόκληρα και όχι σε μορφή χυμού. Κατ' αρχήν, με την αποχύμωση χάνονται κάποιες από τις φυτικές ίνες, η επίδραση των οποίων στην καλή υγεία είναι καταλυτική. Χωρίς αυτές, το αίσθημα κορεσμού δεν είναι εξίσου ισχυρό, με αποτέλεσμα, προσπαθώντας να χορτάσουμε, να καταναλώνουμε επιπλέον θερμίδες και, πιθανότατα, να προσθέτουμε επιπλέον κιλά.

Επίσης, υπάρχει και ένα άλλο ζήτημα για την υγεία μας, το οποίο αφορά στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Είναι γνωστό ήδη ότι τα φρούτα περιέχουν φρουκτόζη. Τρώγοντας ένα ολόκληρο πορτοκάλι, μήλο κ.λπ., αφ' ενός χορταίνουμε λόγω των ινών, αφ' ετέρου καθυστερούμε τη χώνευση επειδή πρέπει να το μασήσουμε. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα η φρουκτόζη να φτάνει στο συκώτι σταδιακά και σε μικρότερες ποσότητες. Με ένα χυμό, από την άλλη μεριά, η φρουκτόζη πάει στο συκώτι γρηγορότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Για τον λόγο αυτόν, είναι δυσκολότερο για το συκώτι να τη διαχειριστεί. Και επειδή ο χυμός δεν θα μας χορτάσει όπως ένα ολόκληρο φρούτο, πιθανότατα θα πιούμε περισσότερο, αυξάνοντας έτσι την κατανάλωση σακχάρων – και, συνεπώς, τις θερμίδες.

Τι να κάνετε

- Προσπαθήστε να καταναλώσετε 3 μερίδες από ποικιλία φρούτων.
- Προμηθευτείτε φρούτα, ώστε να είναι διαθέσιμα στο σπίτι.
- Επιλέξτε φρούτα εποχής. Ειδικά τα φρούτα του καλοκαιριού είναι πιο νόστιμα και υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία.
- Προτιμήστε τα φρούτα με τη φλούδα, που περιέχει φυτικές ίνες, αλλά πλύνετέ τα καλά.
- Αν επιλέξετε χυμό, προτιμήστε φυσικό και μην τον σουρώσετε, για να διατηρηθούν οι ίνες.
- Προσθέστε φρούτα σε κάποια σαλάτα ή στο πρωινό σας.
- Τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν μια ακόμη επιλογή, αλλά καταναλώστε τα περιστασιακά και προσέξτε την πρόσθετη ζάχαρη που αρκετές φορές περιέχουν.

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**

Ο chef Δημήτρης Δαλιάνης προτείνει ένα ολοκληρωμένο μενού κάθε μήνα για όσους θέλουν να εντυπωσιάζουν με τις μαγειρικές τους δημιουργίες και να κάνουν τους καλεσμένους τους να γλείφουν τα δάκτυλά τους.

Δέστε τις ποδιές σας και... καλή επιτυχία!

Ολόφρεσκα σπαράγγια στον φούρνο, με φρέσκια ντομάτα και κομματάκια φέτας

Υλικά

- 1 πακέτο σπαράγγια πράσινα
- 2 ντομάτες
- 250 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ
- φρέσκο θυμάρι
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε τα σπαράγγια σε ταψάκι, ρίχνουμε αλάτι και λαδάκι, την ντομάτα ψιλοκομμένη, και ψήνουμε στους 200°C για 10-12 λεπτά. Δύο λεπτά πριν το βγάλουμε από τον φούρνο, ρίχνουμε τη φέτα μας τριμμένη πάνω στα σπαράγγια και αφήνουμε να γκραντιναριστούν. Στο τέλος σερβίρουμε σε ένα ρηχό πιάτο.

Σαλάτα με κινέζικο λάχανο, φράουλες, σαλάμι Λευκάδας και flakes παρμεζάνας

Υλικά

- μισό κινέζικο λάχανο
- 8 φράουλες
- σαλάμι Λευκάδας
- 100 γρ. flakes παρμεζάνας
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το λάχανο με ένα μαχαίρι και το βάζουμε σε μια μπασίνα. Κόβουμε τις φράουλες στα 4, το σαλάμι Λευκάδας σε φέτες και προσθέτουμε το μέλι και τη μουστάρδα, τα οποία έχουμε χτυπήσει προηγουμένως μαζί και έχουν γίνει σος. Αφού προσθέσουμε όλα τα υλικά, ανακατεύουμε τη σαλάτα μας. Σε ένα πιάτο σερβίρουμε, με φλούδες από παρμεζάνα.

Μπιφτέκια γεμιστά με ανθότυρο, δυόσμο και λιαστή ντομάτα, μαζί με ρύζι με μυρωδικά

Υλικά για 4 άτομα

- 1 κιλό κιμάς ανάμεικτος (700 γρ. μοσχαρίσιος, 300 γρ. χοιρινός)
- 2 κουταλιές σούπας ξίδι
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- 6 λιαστές ντομάτες
- 100 γρ. ανθότυρο
- φρέσκος δυόσμος
- 350 γρ. ρύζι parboiled
- 1 μεγάλη ντομάτα τριμμένη
- 3 κουταλιές σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κουταλιά σούπας ρίγανη, τα φυλλαράκια
- 2 αβγά (τα ασπράδια)
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Ρίχνουμε όλα τα υλικά για τον κιμά σε ένα μπολ και ζυμώνουμε για τουλάχιστον 10 λεπτά. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για 1 ώρα. Προθερμαίνουνε τον φούρνο στους 200°C. Χωρίζουμε το μείγμα του κιμά σε ισομεγέθη κομμάτια των περίπου 120 γρ. Πλάθουμε σε μπιφτέκια και τα γεμίζουμε με ανθότυρο, λιαστή ντομάτα και φύλλα δυόσμου. Με τη βοήθεια ενός πινέλου, λαδώνουμε ένα ταψί και, στη συνέχεια, ένα-ένα τα μπιφτέκια με τα χέρια μας. Τα τοποθετούμε στο ταψί. Παράλληλα, βράζουμε το ρύζι μαζί με διάφορα μυρωδικά και το σερβίρουμε μαζί με τα μπιφτέκια, μόλις ετοιμαστούν.

Κρέμα βανίλιας, με βάση από βουτήματα ολικής άλεσης

Υλικά

- 250 γρ. βουτήματα ολικής άλεσης με θυμάρι, μέλι και βρώμη
- 600 ml φρέσκο γάλα, χαμηλό σε λιπαρά
- 6 κουταλιές σούπας καστανή ζάχαρη
- 1 βανίλια ολόκληρη (ή δύο φακελάκια σκόνη)
- 4 κουταλιές corn flour

Εκτέλεση

Διαλύουμε τη ζάχαρη με το ένα ποτήρι χλιαρό γάλα. Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα, τη βανίλια και το corn flour, και ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις αρχίσει να ζεσταίνεται, ρίχνουμε το μείγμα της ζάχαρης και του γάλακτος, και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Κατεβάζουμε από τη φωτιά όταν αρχίσει να πήζει. Αφού τοποθετήσουμε ως βάση τα βουτήματα σε γυάλινα ποτήρια, προσθέτουμε από πάνω το μείγμα. Αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει και, όταν γίνει αυτό, τη βάζουμε στο ψυγείο για να γίνει δροσερή.

Δωρεά της Pfizer Hellas στο Πουλίδειο Γηροκομείο Καβάλας

Η Pfizer Hellas, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Ευθύνης, πραγματοποίησε δωρεά προς το Πουλίδειο Γηροκομείο Καβάλας, με σκοπό την αγορά σύγχρονων νοσοκομειακών κλινών για τους υπερήλικες τροφίμους του Ιδρύματος.
Η εταιρεία ανταποκρίθηκε άμεσα σε σχετικό αίτημα της "Φιλοπτώχου Αδελφότητας Κυριών Καβάλας", στο οποίο είχε τονιστεί η επιτακτική ανάγκη αντικατάστασης του παλαιού εξοπλισμού προκειμένου να βελτιωθούν οι συνθήκες διαβίωσης των κατάκοιτων υπερηλίκων.
Στην εκδήλωση παράδοσης της δωρεάς παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της Pfizer Hellas, οι οποίοι παρέλαβαν και τιμητική πλακέτα από το Δ.Σ. του σωματείου για την προσφορά της εταιρείας. Παράλληλα, οι εθελοντές της ερασιτεχνικής ορχήστρας των εργαζομένων της εταιρείας παρουσίασαν μουσικό πρόγραμμα για τους ηλικιωμένους και το προσωπικό του Ιδρύματος.
"Το Πουλίδειο Γηροκομείο, με σεβασμό και αγάπη, προσφέρει σε πάνω από εκατό υπερήλικες συνανθρώπους μας στέγη, περίθαλψη και φροντίδα. Χάρη στη δωρεά της Pfizer Hellas, έχουμε πλέον τη δυνατότητα να βελτιώσουμε αυτές τις υπηρεσίες και να προσφέρουμε ακόμα καλύτερες συνθήκες διαβίωσης για τους φιλοξενούμενους του ιδρύματος", δήλωσε η κα Σμαρώ Νικολαΐδου, Πρόεδρος της "Φιλοπτώχου Αδελφότητας Κυριών Καβάλας", ευχαριστώντας την Pfizer Hellas.
"...Ήταν τιμή μας που είχαμε τη δυνατότητα να συμβάλουμε στο σημαντικό έργο που επιτελεί η "Φιλόπτωχος Αδελφότητα Κυριών Καβάλας" για τους ηλικιωμένους συνανθρώπους μας στον νομό Καβάλας. Παράλληλα, τα μέλη της Pfizer Hellas Band, με όχημα την αγάπη μας για τη μουσική, θελήσαμε να εκφράσουμε ένα μικρό δείγμα της αναγνώρισης και της ευγνωμοσύνης μας προς τη γενιά που μας μεγάλωσε", τόνισε ο κ. Νίκος Χατζηνικολάου, Διευθυντής του Τμήματος Ογκολογίας της Pfizer Hellas και υπεύθυνος του προγράμματος ΕΚΕ της εταιρείας.

Η DEMO στον 23ο Διάπλου Αιγαίου Πελάγους

Στο πλαίσιο της Εταιρικής Υπευθυνότητας της εταιρείας DEMO και σύμφωνα με τη στρατηγική της να στηρίζει τα Αγροτικά Ιατρεία μικρών νησιών του Αιγαίου, η DEMO συμμετείχε ως χορηγός στην αγορά ιατρικού εξοπλισμού, σκευασμάτων και αναλώσιμων για το Αγροτικό Ιατρείο των Φούρνων.
Ο 23ος Διάπλους Αιγαίου Πελάγους πραγματοποιήθηκε τον Μάιο που μας πέρασε και διήρκεσε 12 ημέρες. Η "Ομάδα Αιγαίου" διάνυσε πάνω από 450 ναυτικά μίλια και επισκέφτηκε επτά νησιά, στα οποία διενεργήθηκαν ιατρικές, αιματολογικές και μικροβιολογικές εξετάσεις των κατοίκων. Στο πλαίσιο αυτό η DEMO, απαντώντας σε αίτημα της Ομάδας Αιγαίου, υποστήριξε τις ανάγκες των κατοίκων, ενισχύοντας οικονομικά το Αγροτικό Ιατρείο του νησιού Φούρνοι.
Σημειωτέον ότι και πέρυσι η εταιρεία είχε δωρίσει στην Ομάδα ένα δερματοσκόπιο για τις εξετάσεις που πραγματοποίησαν οι γιατροί στα νησιά που επισκέφθηκαν, ενώ ιατρικό εξοπλισμό, μηχανήματα και αναλώσιμα είχε στείλει η DEMO απευθείας στο νησί Μαράθι.

"Παγκόσμια Πεζοπορία για τα Παιδιά 2017" από τη Roche Hellas

Οι εργαζόμενοι της Roche Hellas συμμετείχαν για άλλη μια χρονιά στην "Παγκόσμια Πεζοπορία για τα Παιδιά", τη διεθνή εθελοντική πρωτοβουλία της εταιρείας, η οποία εδώ και 14 χρόνια στηρίζει φορείς που αναπτύσσουν έργο φροντίδας για το παιδί, σε όλον τον κόσμο. Από το 2003, στα πλαίσια αυτής της πρωτοβουλίας, περισσότεροι από 200.000 εργαζόμενοι σε όλο τον κόσμο έχουν περπατήσει σε 144 χώρες, συγκεντρώνοντας πάνω από 15,4 εκατομμύρια ελβετικά φράγκα μέχρι σήμερα.

Στο πλαίσιο των φετινών δράσεων, οι εθελοντές της Roche Hellas περιηγήθηκαν στις εγκαταστάσεις του Παιδικού Χωριού SOS στη Βάρη, συγκεντρώνοντας συμβολικά ένα χρηματικό ποσό για κάλυψη των λειτουργικών αναγκών της οργάνωσης σε τοπικό επίπεδο, καθώς και για τη στήριξη προγραμμάτων εκπαίδευσης και υγείας παιδιών στο Μαλάουι της Αφρικής. Παράλληλα οι εργαζόμενοι, για πρώτη φορά, προσέφεραν εθελοντική εργασία, συντηρώντας και βάφοντας τα κιγκλιδώματα που περιβάλλουν τα σπίτια των οικογενειών SOS και βοήθησαν στη διαλογή τροφίμων στις αποθήκες του Χωριού.

"Στη Roche πιστεύουμε ότι τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Για τον λόγο αυτόν, επενδύουμε σταθερά στον εταιρικό εθελοντισμό και στηρίζουμε ανελλιπώς, τόσο ως οργανισμός όσο και ως εργαζόμενοι, τη σημαντική αυτή πρωτοβουλία", δήλωσε η Διευθύνουσα Σύμβουλος της Roche Hellas, κα Anne Nijs.

"Η Παγκόσμια Πεζοπορία για τα Παιδιά αποτελεί θεσμό πλέον για την εταιρεία μας και όλοι οι εργαζόμενοι της Roche Hellas είμαστε πραγματικά υπερήφανοι που έχουμε την ευκαιρία να συμβάλουμε στις προσπάθειες αξιόλογων φορέων, όπως τα Παιδικά Χωριά SOS. Αυτή τη χρονιά, μάλιστα, το συναίσθημα αυτό είναι ακόμα πιο δυνατό, καθώς είχαμε την ευκαιρία να βάλουμε τη δική μας "πινελιά" για να γίνει η καθημερινότητα των παιδιών πιο όμορφη", συμπλήρωσε η Διευθύντρια Εξωτερικών Υποθέσεων της Roche Hellas, κα Ξένια Καπόρη.

Η AbbVie Running Team στον 4ο Αγώνα Δρόμου "Όλοι Μαζί Μπορούμε"

Η AbbVie Running Team, η ομάδα δρομέων της βιοφαρμακευτικής εταιρείας AbbVie, συμμετείχε ενεργά στον 4ο Αγώνα Δρόμου "Όλοι Μαζί Μπορούμε", τη γιορτή ανθρώπινης θέλησης και αλληλεγγύης. Οι εργαζόμενοι και φίλοι της εταιρείας υποστήριξαν έτσι την προσπάθεια ενίσχυσης των ολοένα αυξανόμενων αναγκών των συνανθρώπων μας που δοκιμάζονται από την οικονομική κρίση. Τα χιλιόμετρα που διάνυσαν οι δρομείς της AbbVie Running Team ξεπέρασαν συνολικά τα 200, ενώ παράλληλα συγκεντρώθηκαν τρόφιμα μακράς διάρκειας για το "Όλοι Μαζί Μπορούμε".

Στο πλαίσιο της δέσμευσης της εταιρείας για τη φροντίδα όσων έχουν ανάγκη, η AbbVie Running Team δίνει συστηματικά το "παρών" σε εκδηλώσεις προσφοράς και αλληλεγγύης. Το πρώτο εξάμηνο του 2017 καλύφθηκαν περίπου 2.000 χιλιόμετρα, με συμμετοχές σε αγώνες όπως ο 40ος Αγώνας Δρόμου Υγείας, ο 6ος Κλασικός Ημιμαραθώνιος της Αθήνας και ο μεγαλύτερος φιλανθρωπικός αγώνας του κόσμου "No Finish Line". Για κάθε χιλιόμετρο που διανύει η ομάδα, η AbbVie ενισχύει Συλλόγους Ασθενών, ΜΚΟ και ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, κάνοντας πράξη το σύνθημά της "Let's Run Together to Transform People's Lives!".

"Με στόχο τη θετική συμβολή στη ζωή των συνανθρώπων και των συναδέλφων μας, η εταιρεία μας ξεκίνησε το 2013 την AbbVie Running Team. Είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι για τη θερμή ανταπόκριση και συμμετοχή τόσο των συναδέλφων, όσο και φίλων της AbbVie σε αυτή την ομάδα αλληλεγγύης", τόνισε η κα Άντζελα Βερναδάκη, Market Access & External Relations Director της AbbVie και μέλος της AbbVie Running Team.

Με τα συνολικά χιλιόμετρα που έχει καλύψει να ξεπερνούν πλέον τις 7.000 και τα μέλη της συνεχώς να αυξάνονται, η AbbVie Running Team δεσμεύεται για ακόμα περισσότερες διαδρομές προσφοράς.

Advanced Multi-Billion Dophilus της Solgar
Ενισχύστε την ισορροπία του οργανισμού!

Τα προβιοτικά είναι φιλικοί μικροοργανισμοί που κατοικούν στην πεπτική οδό, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη ισορροπία ανάμεσα στα φιλικά και τα παθογόνα βακτήρια. Έτσι ενισχύουν το πεπτικό και το γαστρεντερικό σύστημα, βοηθώντας στην καλύτερη πέψη και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών των τροφών, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν την αποτοξινωτική δράση του οργανισμού από βλαβερά στοιχεία που εισάγονται μέσω της διατροφής.
Ο συνδυασμός του Advanced Multi-Billion Dophilus της Solgar αποτελεί μια προηγμένη πανίσχυρη προβιοτική φόρμουλα με ειδικό σύστημα μεταφοράς των φιλικών βακτηριδίων στον εντερικό σωλήνα, το οποίο εξασφαλίζει ότι τα προβιοτικά στελέχη δεν καταστρέφονται κατά την πέψη τους, αλλά διατηρούνται ακέραια μέχρι το σημείο του οργανισμού που μπορεί να επιτευχθεί η μέγιστη απορρόφησή τους.
Πιο συγκεκριμένα, το Advanced Multi-Billion Dophilus της Solgar:
- Συμβάλλει στην αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας.
- Διατηρεί την εντερική υγεία σε περίπτωση χρήσης αντιβιοτικών, αντισυλληπτικών και κορτικοστεροειδών.
- Ανακουφίζει από τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου, όπως διάρροια και δυσκοιλιότητα και αίσθηση φουσκώματος και τυμπανισμού, συμβάλλοντας γενικότερα και στην καλύτερη λειτουργία ολόκληρου του οργανισμού.

Το Advanced Multi-Billion Dophilus δεν χρειάζεται ψυγείο μετά το άνοιγμα, διευκολύνοντας τη μεταφορά και την κατανάλωσή του.

Ice Guard Natural Crystal Rollerball 50ml, της Optima
Ένα αποσμητικό με Φυσικά Μεταλλικά Άλατα

Η νέα, ανανεωμένη σειρά αποσμητικών Ice Guard Natural Crystal Rollerball, με φυσικά μεταλλικά άλατα και νέα φυσικά αρώματα, έρχεται στην ελληνική αγορά από την Optima.
Το νέο κρύσταλλο potassium alum που περιέχει είναι ένα φυσικό δραστικό άλας, ιδιαίτερα φιλικό στην επιδερμίδα, που δεν αφήνει άσπρους λεκέδες και δημιουργεί ένα φυσικό φίλτρο προστασίας, διευκολύνοντας έτσι την "αναπνοή" του δέρματος και διατηρώντας το αίσθημα φρεσκάδας όλη μέρα.
Το αποσμητικό Ice Guard Rollerball δρα κατά των βακτηριδίων στην επιφάνεια του δέρματος, χωρίς να απορροφάται και να μπλοκάρει τους πόρους, επιτρέποντας έτσι την ευεργετική για τον οργανισμό διαδικασία της εφίδρωσης και αποτρέποντας αποτελεσματικά, παράλληλα, την κακοσμία. Διατίθεται σε μορφή roll-on.

Το ανανεωμένο αποσμητικό Ice Guard Rollerball:
- Περιέχει φυσικά μεταλλικά άλατα, ιδιαίτερα φιλικά στην επιδερμίδα, με ακόμη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.
- Περιέχει ένα μίγμα με αλόη βέρα, αμαμηλίδα, πορτοκάλι και σύμφυτο, ως επιπλέον ενυδατικό και καταπραϋντικό παράγοντα.
- Δεν περιέχει parabens, SLS, τεχνητά αρώματα ή χρώματα και άλλα πρόσθετα.
- Κυκλοφορεί σε τέσσερα νέα φυσικά αρώματα (Λεβάντα, Λεμονόχορτο, Τριαντάφυλλο, και Τεϊόδεντρο), καθώς και σε σύνθεση χωρίς άρωμα.

Τι παίζει το καλοκαίρι

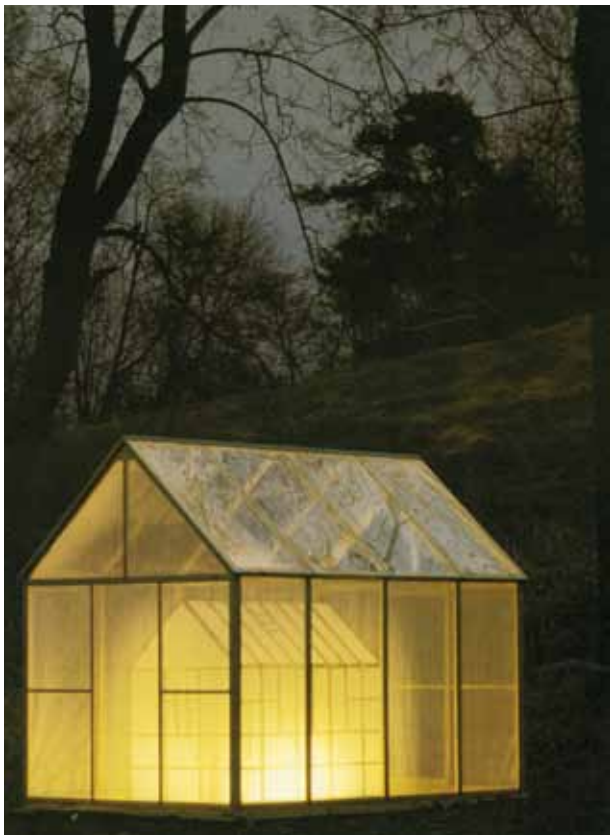
Καλοκαίρι,
η γαλάζια προκυμαία θα σε φέρει
καλοκαίρι,
καρεκλάκια, πετονιές μες στο πανέρι
μες στη βόλτα αυτού του κόσμου που μας ξέρει
καλοκαίρι,
πλάι στα μέγαρα, στις τέντες με τ' αγέρι
καλοκαίρι,
με χρυσούς ανεμιστήρες μεταφέρει
την βανίλια με το δίσκο του στο χέρι
την κοψιά μιας προτομής μες στο παρτέρι
καλοκαίρι,
μ' ανοιχτό πουκαμισάκι στα ίδια μέρη

Έφτασε επιτέλους και ο Αύγουστος, το στίγμα του οποίου αποτυπώνει ανάγλυφα το πιο πάνω άσμα (ποίημα για μένα) του Διονύση Σαββόπουλου, που μας γοήτευσε για μια ακόμα φορά στη μεγαλειώδη συναυλία του στο Καλλιμάρμαρο, λίγο καιρό πριν.
Αύγουστος, λοιπόν, και ετοιμαζόμαστε για τις διακοπές μας, μια φάση που χρωστάμε στον εαυτό μας μετά από ένα –ακόμα– δύσκολο (και λίγα λέω) χειμώνα, για να χαλαρώσουμε, να ηρεμήσουμε, να διώξουμε τις έγνοιες και τις υποχρεώσεις μακριά, να γελάσουμε, να διασκεδάσουμε και να περάσουμε περισσότερο χρόνο με τον εαυτό μας και με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Να δούμε καινούργια μέρη, να γνωρίσουμε νέους φίλους ή και να ανταμώσουμε με τους παλιούς.
Η Αθήνα αδειάζει σιγά-σιγά, η κίνηση ελαττώνεται, δεν δυσκολεύεσαι να βρεις parking, τα μαγαζιά είναι άνετα κι εσύ, ταλαίπωρε, που ακόμα δεν έχεις φύγει για διακοπές, από τη μία απολαμβάνεις την ηρεμία της πόλης, αλλά από την άλλη ψάχνεις με το κυάλι περίπτερο για τσιγάρα και παρέα για να βγεις το βράδυ...
Παρόλα αυτά, εμείς δεν πρόκειται να σας αφήσουμε παραπονεμένους. Έχουμε να σας προτείνουμε τα καλύτερα που έρχονται τόσο στην πόλη, όσο και στην επαρχία.

Φύγαμε λοιπόν (#διπλής)!

Γυρνάει, γράφει *και προτείνει* *(με το καινούργιο ψάθινο καπέλο, το μαγιό με τα φλαμίνγκο και τις πράσινες σαγιονάρες του – που, προς το παρόν, τα φοράει μόνο στο σαλόνι του...)* **ο Νίκος Π.**

Έκθεση Σύγχρονης Τέχνης "Ο Κήπος βλέπει", στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών



Η έκθεση με τίτλο "Ο Κήπος βλέπει" (τίτλος ενός από τα "Τρία ποιήματα με σημαία ευκαιρίας" του Οδυσσέα Ελύτη) θα πραγματοποιηθεί από τις 6 Ιουλίου έως τις 17 Σεπτεμβρίου, στον Κήπο του Μεγάρου και στη λεγόμενη "Υπηρεσιακή Αυλή".

Το αρχικό κέντρισμα για την έκθεση είναι ο περίκλειστος κόσμος του Κήπου και το κρυμμένο μυστικό του. Επίσης, οι σχέσεις που γεννιούνται στο δικό του σώμα, αποκομμένο από τη φυσική του συνέχεια στον δημόσιο χώρο, με περιοχές ρέμβης και κοινωνικότητας, με κρυψώνες, μονοπάτια και ανοιχτές πράσινες εκτάσεις. Και είναι, ακόμη, η οπτική ή και αόρατη επαφή του με εσωστρεφή, σιωπηλά δημόσια κτίρια-τοπόσημα από τα οποία περιβάλλεται, όπως η Αμερικάνικη Πρεσβεία, τα δημόσια νοσοκομεία και, φυσικά, το ίδιο το Μέγαρο, για το οποίο αποτελεί την έξοδο στο φως.

Η έκθεση "Ο Κήπος βλέπει" αναζητά τη σύνδεση του Κήπου με τον κοινωνικό χώρο και την πόλη, την υπέρβαση των ορίων της φυσικής του πραγματικότητας και το άνοιγμά του στη φαντασία. Τα έργα της έκθεσης, εγκαταστάσεις, κείμενα-γλυπτά, βιντεοπροβολές, φωτεινά και ηχητικά έργα, θα παρουσιάζονται την ημέρα και κυρίως μετά τη δύση του ήλιου, έως αργά τη νύχτα. Σε πελούζες και δέντρα, ανάμεσα σε φυλλωσιές, σε ελεύθερες οθόνες πάνω στο χώμα ή απευθείας στα πλακόστρωτα, αλλά και στους χρηστικούς χώρους της "Υπηρεσιακής Αυλής", τα έργα συνομιλούν με ανάλαφρο, παιγνιώδη και ποιητικό τρόπο με το φυσικό περιβάλλον.

INFO

Κήπος του Μεγάρου και Υπηρεσιακή Αυλή
Βασιλίσσης Σοφίας και Κόκκαλη
Από 6 Ιουλίου έως 17 Σεπτεμβρίου 2017
Ελεύθερη είσοδος

Ο Φίλιππος Πλιάτσικας "Βάζει Φωτιά" στο Κηποθέατρο Παπάγου, στις 6 Σεπτεμβρίου

Με έναν καινούργιο δίσκο που κυκλοφόρησε τον Μάρτιο του 2017 και μία πορεία που μετρά πάνω από δύο δεκαετίες στις αποσκευές του, ο Φίλιππος Πλιάτσικας θα κάνει στάση στο Κηποθέατρο Παπάγου την Τετάρτη, 6 Σεπτεμβρίου.

Με τραγούδια αγαπημένα από το παρελθόν και το παρόν, έρχεται να "βάλει φωτιά" και να απογειώσει το κοινό με τρόπο που μόνο ο ίδιος και η ομάδα του ξέρουν.

Ο ήχος γνωστός και αγαπημένος, τραγούδια που έχουν γίνει ένα με τις ζωές μας: Πυξ Λαξ, προσωπική πορεία, συνεργασίες... κομμάτια ενός παζλ που μόνο η φωνή του κόσμου πάντα το ολοκλήρωνε. Έτσι θα γίνει και τώρα, σε αυτή τη μοναδική βραδιά που θα είναι γεμάτη μουσικές εκπλήξεις και αναπάντεχες διασκευές τραγουδιών, βγαλμένων από τα παλιά.

INFO

Κηποθέατρο Παπάγου
Κορυτσάς (6η στάση Παπάγου)
Τετάρτη 6 Σεπτεμβρίου • Ώρα έναρξης: 20:30
Εισιτήρια: Κανονικό 10 € • Προπώληση: viva.gr, Δημοτική Κοινότητα Παπάγου/ Γραφείο Φεστιβάλ, κατάστημα ΔΑΝΑΟΣ, ταμείο θεάτρου

"Πέρσες" του Αισχύλου, στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου, στις 11-12 Αυγούστου

Για πρώτη φορά στην Επίδαυρο, σε μια παραγωγή του Θεατρικού Οργανισμού Κύπρου (ΘΟΚ), με πλειάδα σπουδαίων Ελλαδιτών και Κυπρίων ηθοποιών, ο Άρης Μπινιάρης, που έχει διακριθεί για τις εκρηκτικές παραστάσεις του τα τελευταία χρόνια, προτείνει μια ζωντανή σύνθεση ποιητικού λόγου, μουσικής και θεατρικής δράσης.
Όχημα της παράστασης, που δομείται στη συνάντηση του ρυθμού και της λέξης, είναι η μουσικότητα. Όλοι οι βασικοί χαρακτήρες, όπως και ο χορός, ερμηνεύονται με τρόπο που αποκαλύπτει τη μουσική υφή του έργου. Η παράσταση ξεδιπλώνεται μέσα από τη δράση, τη λέξη, το τραγούδισμα και τον χορό, αναζητώντας μια θεμελιώδη απλότητα, που θα αναδείξει τις αδιάκοπες εσωτερικές δονήσεις του αρχαίου ελληνικού δράματος.

Μετάφραση: Παναγιώτης Μουλλάς
Σκηνοθεσία - μουσική δραματουργία: Άρης Μπινιάρης

Παίζουν: Καρυοφυλλιά Καραμπέτη (Άτοσσα), Χάρης Χαραλάμπους (Αγγελιαφόρος), Νίκος Ψαρράς (Δαρείος), Αντώνης Μυριαγκός (Ξέρξης)
Χορός: Ηλίας Ανδρέου, Πέτρος Γιωρκάτζης, Γιώργος Ευαγόρου, Λευτέρης Ζαμπετάκης, Νεκτάριος Θεοδώρου, Μάριος Κωνσταντίνου, Παναγιώτης

Λάρκου, Δαυίδ Μαλτέζε, Γιάννης Μίνως, Άρης Μπινιάρης, Ονησίφορος Ονησιφόρου, Αντρέας Παπαμιχαλόπουλος, Μάνος Πετράκης, Στέφανος Πίττας, Κωνσταντίνος Σεβδαλής

INFO
Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου
11-12 Αυγούστου 2017
Ώρα έναρξης: 21:00
Εισιτήρια: κανονικό από 10 € έως 45 €
φοιτητικό από 5 € έως 13 €, ΑΜΕΑ: 5 €, ανέργων: 5 €
Προπώληση: viva.gr

Η "Λυσιστράτη" ταξιδεύει στην Ελλάδα

Η "Λυσιστράτη" των Μπέζου, Φιλιππίδη, Κυριακίδη και Τσαλίκη περιοδεύει ανά την Ελλάδα, όλο το καλοκαίρι.

Οι σταθμοί της παράστασης τον Αύγουστο είναι:
Σάββατο 5/8: **Αρχαίο Θέατρο Μουδανιών**
Κυριακή 6/8: **Αρχαίο Θέατρο Δίου**
Τρίτη 8/8: **Θέατρο "Ορέστης Μακρής", Χαλκίδα**
Τετάρτη 9/8: **Αρχαίο Θέατρο Οινιαδών, Μεσολόγγι**
Πέμπτη 10/8 και Παρασκευή 11/8: **Ρωμαϊκό Ωδείο, Πάτρα**
Σάββατο 12/8: **Αμαλιάδα, Αρχαία Ήλιδα**
Κυριακή 13/8: **Αμφιθέατρο Πολιτιστικού και Αθλητικού Πάρκου, Ν. Μάκρη**
Τετάρτη 23/8: **Θέατρο "Φρύνιχος", Δελφοί**
Πέμπτη 24/8: **Ανοιχτό Θέατρο Μητρόπολης, Καρδίτσα**
Παρασκευή 25/8: **Υπαίθριο Θέατρο Καστράκι, Γρεβενά**
Σάββατο 26/8: **Θέατρο Βουνού, Καστοριά**
Κυριακή 27/8: **Υπαίθριο Θέατρο Πτολεμαΐδας**
Δευτέρα 28/8: **Θέατρο Γαβαλιώτισσας, Έδεσσα**
Τρίτη 29/8: **Ανοιχτό Θέατρο Γιαννιτσών**
Τετάρτη 30/8: **Ανοιχτό Θέατρο ΤΕΙ, Σέρρες**
Πε 31/8, Παρ 1/9 και Σαβ 2/9: **Θέατρο Δάσους,**

Θεσσαλονίκη

INFO
Εισιτήρια: από 15 € έως 20 €
Προπώληση: viva.gr, 11876, καταστήματα Seven Sports, MediaMarkt και Reload, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης

Ziria 2017 Music Festival, στις 24, 25 και 26 Αυγούστου

Στις 24 Αυγούστου, για ένατη χρονιά, ανηφορίζουμε στην πανέμορφη διαδρομή από το Ξυλόκαστρο προς τα μαγευτικά Τρίκαλα Κορινθίας, κι ακόμα πιο πάνω, στο θεϊκό οροπέδιο της Ζήρειας, για το πιο high και ανοιχτό πάρτι του καλοκαιριού. Μια μαραθώνια non stop μουσική γιορτή, με τρεις σκηνές (open, in και after), από νωρίς το μεσημέρι έως νωρίς το πρωί, με φανταστικές μπάντες και παραγωγούς, με μοναδικές εναλλακτικές δραστηριότητες για όλες τις ηλικίες, παιδιά και... σκυλιά! Ένα μεγάλο μουσικό ταξίδι στον χρόνο και στον χώρο, από την αρχαία ελληνική μουσική, έως τη σύγχρονη ροκ και ηλεκτρονική. Και από τη Θράκη έως την Κρήτη και την Αφρική!
Είσοδος, κατασκήνωση, εναλλακτικές δραστηριότητες, όλα ελεύθερα!

Πέμπτη, 24 Αυγούστου
19:00, ***Θραξ Πανκς (1)***
20:00, ***Void Droid***
21:00, ***Puta Volcano***
22:00, ***Planet of Zeus***
23:00, ***Space Blanket***

AFTER PARTY: ***Petros "FloorFiller", Nikolas Gale***

Παρασκευή, 25 Αυγούστου
14:00 - 17:00, ***big jam - αφιέρωμα στα Blues***
18:15, ***Molimo***
19:30, ***Μαύρη Οδύσσεια: Black Athena & Νεγρος Του Μοριά (Live PA)***
20:45, ***Les SkartOi***
22:00, ***The Big Nose Attack***
23:00, ***1000mods***
00:30, ***Θραξ Πανκς (2)***

AFTER PARTY: ***Kafka, Southern Psych Groove - Spyreas Sid***

Σάββατο, 26 Αυγούστου
14:00, ***Alex Dante***
15:00, ***Bump Trio***
16:00, ***Ταξίδι στην αρχαιοελληνική μουσική (παρουσίαση)***
18:15, ***"ΣΥΝ-ΑΥΛΙΑ"***
19:00, ***Dr. Albert Flipout's one CAN band - aka Mickey Pantelous***
20:00, ***Holy Monitor***
21:00, ***A Victim Of Society***
22:00, ***Whereswilder***
23:00, ***Sleepin Pillow***
00:30, ***Balothizer***

AFTER PARTY: ***Cayetano, Supersan***

Τα πρωινά | ***Facelift mornings: 11:00 - 14:00 by dj Panos D.***

INFO
Χιονοδρομικό Κέντρο Ζήρειας
24, 25 και 26 Αυγούστου | Έναρξη: 24 Αυγούστου, 18:00 | Αναλυτικές πληροφορίες στο **http://www.ziriafestival.gr**

Άσπρα κουνούπια!
Μαύρα κουνούπια!
Τιγρέ κουνούπια!

Εντομοαπωθητικά Βραχιόλια

Αφήστε τη φανφάρα και βάλτε το...

zanzara band trendy

- Διάρκεια έως 15 μέρες
- Σε διάφορα χρώματα

Ο νέος πρωτότυπος και cool τρόπος για να αποφύγετε αποτελεσματικά τους ενοχλητικούς ιπτάμενους εισβολείς "χωρίς πολλά-πολλά!". Το νέο στιλάτο βραχιόλι zanzara band trendy που εντυπωσιάζει τόσο με την εμφάνιση αλλά και με την εντομοαπωθητική του δράση. Γιατί φορώντας το στο χέρι ή ακόμη και στο πόδι κρατάτε σίγουρα μακριά κάθε κουνούπι ή έντομο αλλά όχι και τους θαυμαστές που θα κάνουν το zanzara band trendy να "φορεθεί πολύ"!

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Εγκεκριμένο από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης

Αποκλ. αντιπρόσωπος: **VICAN N. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ Α.Ε.**
Τηλ.: 210 2848 001-4 www.vican.gr

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΒΙΟΚΤΟΝΑ ΜΕ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΠΟ. ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.

Vican
Ν. Αναγνωστάκης Α.Ε.
καθημερινός σύμμαχος υγείας

flyingcolours

SiderAL® SPORT

Όσα χρειάζεστε σε ένα φακελίσκο!

ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ Από ΣΙΔΗΡΟ

Γρήγοροι ρυθμοί, αυξημένες απαιτήσεις, άγχος, πίεση... Μη ισορροπημένη διατροφή. Τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, γυμναστήριο...

Το **SiderAL® Sport** είναι ένα **συμπλήρωμα διατροφής** που απευθύνεται σε **αθλούμενους** και **ανθρώπους με έντονη καθημερινότητα.**

- **Βραβευμένο** συμπλήρωμα διατροφής
- **Προηγμένη τεχνολογία** μεταφοράς και απόδοσης του **σιδήρου** & των **βιταμινών** στον οργανισμό
- **10 δραστικά συστατικά**
- **Υψηλή απορρόφηση**

Μια φορά την ημέρα με γεμάτο ή άδειο στομάχι

Ευχάριστη γεύση

Χωρίς γλουτένη

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

NIA

Βραβευμένο Συμπλήρωμα Διατροφής της χρονιάς

- Σίδηρος
- Βιταμίνες B1, B2, B3, B5, B6, B12, C
- Βιοτίνη • Φυλλικό οξύ

Το SiderAL® Sport δεν υποκαθιστά αλλά συμπληρώνει την ενδεδειγμένη και ισορροπημένη διατροφή. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 56419/13-07-2016. (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ). Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον ιατρό εάν είστε έγκυες, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

WinMedica
Serving Health for Life

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

SIDERAL® SPORT PUBLI 11/2016

www.tpb.gr