

Στέφανος Μιχαήλ

Ο νέος ηθοποιός πρέπει
να είναι «στρατιώτης»

Αφιέρωμα
Σπάνιες Παθήσεις

— **Be In Love:**

Από τον μυθολογικό Έρωτα,
στον Άγιο Βαλεντίνο

— **Be Talented:**

Χάρης Φλέουρας

— **Be Funny:**

Ο Σίλβος Σεραφείμ υπό
ανάκριση (από τη γυναίκα του)

— **Υγεία**

- > Εξωσωματική γονιμοποίηση
- > Άσκηση και ανοσοποιητικό
- > Η τροφή μας, το "φάρμακό" μας
- > Επιρρεπείς στο κρουστικό
οι άνδρες με στρες;

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

W WinMedica
Υπηρεσιόμε 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

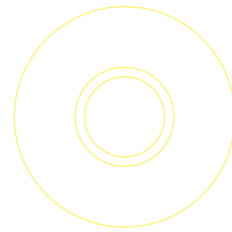
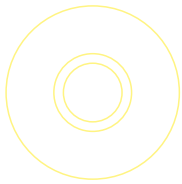
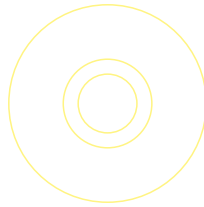
www.winmedica.gr

Για την υγεία των αρθρώσεων, Meta-Flex από τη Solgar.

Εξειδικευμένη φόρμουλα,
που ενισχύει τις αρθρώσεις και
ανακουφίζει αποτελεσματικά, με:

- Γλουκοζαμίνη
- Υαλουρονικό οξύ
- Χονδροϊτίνη
- MSM

Απελευθερώστε την κίνησή σας
με Meta-Flex.



ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



Since 1947

"Υπάρχουν πολύ πιο σημαντικά πράγματα από το να σε αναγνωρίζουν στον δρόμο"

Αλλάζει, προσαρμόζεται, μεταμορφώνεται μόνο για τις ανάγκες ενός ρόλου. Στην εκτός οθόνης ζωή παραμένει σταθερός στις αξίες, στα πιστεύω του, στις παλιές του συνήθειες. Η μεγάλη επιτυχία της σειράς "Τατουάζ", στην οποία πρωταγωνιστεί, θα μπορούσε να φέρει τα πάνω-κάτω στη ζωή του. Ωστόσο, καταφέρνει με έναν μοναδικό τρόπο να βλέπει τα πράγματα στις πραγματικές τους διαστάσεις και να δίνει "ύψος" μόνο σε αυτά που έχουν νόημα και αξία. Ο Στέφανος Μιχαήλ είναι το αντιπροσωπευτικό παράδειγμα ενός νέου και ταλαντούχου ανθρώπου, που μπορεί να συνδυάσει την επιτυχία με την ουσία, νιώθοντας παράλληλα ευγνωμοσύνη για τις όμορφες στιγμές που ζει και τους ξεχωριστούς ανθρώπους που έχει δίπλα του.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

— **Δασονόμος ή στρατιωτικός ήταν το πρώτο σου δίλημμα ως προς το τι θα κάνεις επαγγελματικά. Μετά ξεκίνησες σπουδές στα τουριστικά και κατέληξες ηθοποιός. Πώς προέκυψε αυτό το "μπέρδεμα";**

Δασονόμος ξεκίνησα να σπουδάζω λόγω της μητέρας μου. Η ίδια είναι από την Αυστρία και επέμενε να σπουδάσουμε εκεί – και εγώ, και η αδερφή μου. Κι επειδή αγαπώ τη φύση πάρα πολύ, αποφάσισα να πάω δασονόμος. Άντεξα ένα-δυο μήνες. Δεν ήθελα άλλο να λείπω από τον τόπο μου. Οπότε επέστρεψα στην Κύπρο και ξεκίνησα σπουδές στα τουριστικά. Παράλληλα, παρακολούθησα με 2-3 άτομα, καθαρά ερασιτεχνικά κάποια μαθήματα θεάτρου. Στο διάστημα των σπουδών μου στα τουριστικά, γνώρισα τον Κούλη Νικολάου εντελώς τυχαία, όταν πήγα μια μέρα να κάνω έναν μικρό ρόλο σε μια σειρά. Και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα...

— **Το επάγγελμα του στρατιωτικού πώς προέκυψε ως σκέψη;**

Ήταν κάτι που μου άρεσε. Ως άνθρωπος έχω κάποια ιδανικά, κάποιες αξίες που τις πιστεύω πάρα πολύ. Αγαπώ πάρα πολύ

την πατρίδα μου, αγαπώ την Ελλάδα, ξέρω Ιστορία και πάντα ήθελα να ασχοληθώ με τον στρατό. Τελικά, δεν προέκυψε.

— **Η ενασχόληση με την τηλεόραση ξεκίνησε περίπου πριν 7 χρόνια, έτσι;**

Ναι.

— **Τότε ήσουν 20 χρόνων. Πώς μπόρεσες, αλήθεια, να διαχειριστείς όλη αυτήν την αλλαγή; Γιατί η επιτυχία ήρθε σχετικά νωρίς...**

Προσωπικά, για μένα δεν έχει αλλάξει τίποτε. Μόνο το ότι υπήρχε μια προσοχή έξω στον δρόμο από τον κόσμο. Σιγά-σιγά ήρθε όλο αυτό, δεν ήταν από τη μία μέρα στην άλλη. Και θεωρώ ότι η διαχείρισή του έχει να κάνει με τον χαρακτήρα του κάθε ανθρώπου. Εγώ δεν το άφησα να με επηρεάσει.

Ξέρω ότι είναι δύο διαφορετικοί κόσμοι, δηλαδή έχουμε μια πραγματικότητα, έχουμε και τον ρόλο και την προβολή κάποιου στην τηλεόραση. Είναι φυσικά επακόλουθα όλα αυτά. Εγώ τα θεωρώ δευτερεύοντα στη ζωή μου. Υπάρχουν πολύ πιο σημαντικά πράγματα που μπορεί να κάνει ή να ζήσει κάποιος, από το να σε αναγνωρίζουν στον δρόμο...

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΜΙΧΑΗΛ





— Όπως;

Όπως να μεγαλώσεις σε μια σωστή οικογένεια, να είσαι προσηλωμένος, να μην ξεχνάς τους φίλους σου με τη δουλειά, τις σχέσεις που είχες πριν, να τις έχεις ακόμα και μετά την αναγνωρισιμότητα. Εγώ τα θεωρώ πιο μεγάλα πράγματα αυτά και πιο σημαντικά.

— Και από όσα ξέρω, έχεις πετύχει να κρατήσεις τις ισορροπίες αυτές...

Το έχω πετύχει, όχι γιατί το επιδίωξα, αλλά γιατί απλά έτσι είμαι, αυτός είμαι. Αυτά έχουν πιο πολλή σημασία στη ζωή μου!

— Αυτό έχει να κάνει και με την ανατροφή κάποιου;

Μάλλον θα έχει να κάνει με την ανατροφή και με το πώς μεγαλώνει κάποιος από μικρός, πώς τον μεγαλώνουν οι γονείς, η οικογένειά του.

— Και κρατάς τις παλιές συνήθειες: μένεις στο χωριό σου, την Καλαβασό, πας στο καφενείο, πας για ψάρεμα, κυνήγι...

Αυτά είναι που με γεμίζουν, αυτά είναι... εγώ! Δεν θέλω να χάσω τον εαυτό μου και να γίνω κάποιος άλλος, λόγω αναγνωρισιμότητας. Όλο αυτό μπορεί να είναι παροδικό. Σήμερα έχεις αναγνωρισιμότητα, έχεις επιτυχία, όπως είχαμε με το "Μπρούσκο" και τώρα με το "Τατουάζ". Σε κάποια φάση ίσως αυτό "ξεφουσκώσει". Μπορεί και όχι. Μπορεί να "ξεφουσκώσει" και να "φουσκώσει" ξανά. Όπως και να 'χει, δεν είναι κάτι από το οποίο πρέπει να κρατιέσαι και να ζεις βάσει αυτού.

— Υπάρχουν συνήθειες που αναγκάστηκες να κόψεις λόγω έλλειψης χρόνου και σε στεναχωρεί αυτό;

Να τις κόψω εντελώς, όχι. Αλλά γενικά τις μείωσα λόγω προγράμματος. Η αλήθεια είναι ότι έκοψα φέτος το ποδόσφαιρο που έπαιζα, λόγω έλλειψης χρόνου. Εντάξει, είναι πράγματα, είναι θυσίες που πρέπει να κάνεις για να είσαι σε αυτήν τη δουλειά.

— Η αναγνωρισιμότητα, τώρα που είναι και στο peak της λόγω "Τατουάζ", είναι κάτι που σε κάνει να νιώθεις δικαίωση για τη δουλειά που κάνεις ή μπορεί και κάποιες φορές να σ' ενοχλεί;

Είναι κάτι που, ναι, σε κάνει να νιώθεις δικαίωση. Είναι πάρα πολύ όμορφο το συναίσθημα να βλέπεις τον κόσμο να σε αναγνωρίζει, να σε αγαπάει, να σε εκτιμά γι' αυτό που είσαι. Όταν τους κάνεις θετική εντύπωση, σημαίνει ότι είσαι καλός σε αυτό που κάνεις. Είναι η ανταμοιβή μας από τον κόσμο. Ο κόσμος είναι που μας κρατάει στην κορυφή και που μας στηρίζει όλα αυτά τα χρόνια. Δεν έχω να πω τίποτα άλλο εκτός από ένα μεγάλο "ευχαριστώ"!

Υπάρχουν, όμως, και στιγμές που μπορεί να γίνει και λίγο κουραστικό. Όποιος είπε ότι δεν έχει τύχει ποτέ να τον κουράσει όλο αυτό ή ότι του άρεσαν όλα, τότε λέει ψέματα. Γιατί μερικές φορές ο κόσμος δεν καταλαβαίνει ότι είσαι άνθρωπος κι εσύ και δεν είσαι... μασκός, πώς να το πω;

— Ρομπότ;

Ή, καλύτερα, δεν είσαι αξιοθέατο! Αυτό, αξιοθέατο!

— Οι ανάγκες για πολύωρα γυρίσματα που έχουν σειρές, όπως είναι το "Μπρούσκο" και το "Τατουάζ", δεν ενέχουν τον κίνδυνο να μπλέξει εντελώς η προσωπική με την επαγγελματική ζωή; Να γίνουν ένα πράγμα;

Έχει μεγάλη βάση αυτό που λες, γιατί όντως έτσι είναι. Είναι σαν να έχουμε δύο οικογένειες. Γιατί, όταν είσαι 12 ώρες με τους ίδιους ανθρώπους σχεδόν κάθε μέρα, υπάρχει μια οικειότητα. Είναι σαν να έρχεσαι στο σπίτι σου μαζί τους κάθε μέρα. Τώρα, αν λες για το ερωτικό κομμάτι... Η προσωπική ζωή, πίστεψέ με, έρχεται δεύτερη με αυτήν τη δουλειά. Και είναι κρίμα που συμβαίνει. Αλλά αυτή είναι η φύση της.

— Είναι μια ισορροπία που θέλεις να επαναφέρεις κάποια στιγμή;

Εγώ προσπαθώ να έχω τη ζυγαριά όσο πιο κοντά γίνεται στη μέση, δηλαδή να τα ζυγίζω και να είναι πάνω-κάτω το ίδιο. Αλλά είναι δύσκολο, πολύ δύσκολο.

— Θα σου πω μερικά ονόματα και θέλω να μου σχολιάσεις, να μου πεις τι σου έρχεται στο μυαλό όταν τα ακούς: Χρηστάκης και Μαριάννα...

Δεν έχω λόγια για να περιγράψω το τι αισθάνομαι γι' αυτούς τους ανθρώπους. Είναι γονείς μου, είναι οι άνθρωποι που με δυσκολίες κατάφεραν να φτάσουν εδώ που είναι σήμερα. Έχουν βασανιστεί πάρα πολύ στη ζωή τους, έχουν περάσει δύσκολα. Μαζί τους και εγώ και η αδερφή μου. Αλλά μέσα σε όλες αυτές τις δυσκολίες που περνούσαμε, έβλεπες ότι το μοναδικό πράγμα που παίζει ρόλο στη ζωή είναι να υπάρχει αγάπη. Με την αγάπη τα καταφέρνεις όλα. Και τους έχω ως παράδειγμα στη ζωή μου. Και ό,τι και να κάνω σκέφτομαι αυτούς – δηλαδή αν θα τους προσβάλει αυτό που θα κάνω, αν θα τους κάνει να νιώσουν περήφανοι...

— Είσαι άτομο που θα μπορούσες να συμβιβάσεις τις προσδοκίες και τα "θέλω" σου, με μόνο σκοπό να κάνεις περήφανους τους γονείς σου; Ή θέλεις απλά μέσα από τις καθαρά δικές σου επιλογές να το πετύχεις αυτό;

Όχι, από τις δικές μου επιλογές θέλω να το πετύχω αυτό. Γιατί εννοείται ότι είμαστε αυτόβουλοι άνθρωποι. Αν ήταν έτσι, θα έμενα και στην Αυστρία να σπουδάσω, να κάνω τη δασονομία που ήθελε η μάνα μου να σπουδάσω τότε.

— Εξακολουθείς να βοηθάς τον πατέρα σου στα μελίσσια;

Ναι, τον βοηθώ. Όποτε έχω χρόνο προσπαθώ, γιατί είναι μια πολύ δύσκολη δουλειά και αυτή, έχει πάρα πολύ κόπο. Ό,τι μπορώ και εγώ, με τη σειρά μου, κάνω.

— Σίμπα και Φίγκο...

Τα σκυλάκια μου! Κοίτα, είναι και αυτά μέλη της οικογένειας πλέον. Κομμάτια της ζωής μας. Έχουμε μια πολύ ωραία σχέση, ειδικά όταν είσαι και κυνηγός....

Υπάρχει πολύς κόσμος που δεν μπορεί να το καταλάβει αυτό ή νομίζει ότι το κυνήγι είναι μόνο "Βγαίνω στο βουνό και σκοτώνω". Δεν είναι αυτό. Για να είσαι σωστός κυνηγός, πρέπει να υπάρχει σεβασμός προς τη φύση και σ' αυτό που σου δίνει η φύση, να το εκτιμάς και να το φροντίζεις. Όχι για να το σκοτώνεις, αλλά για να το βλέπεις να αυξάνεται και να παίρνεις κι εσύ το μερίδιό που σου ανήκει. Ο άνθρωπος από τη φύση του ήταν κυνηγός. Και εγώ είμαι φιλόζωος και εγώ αγαπάω τα ζώα, αλλά είναι δυο διαφορετικά πράγματα... Το έκαναν να ακούγεται εγκληματικό...

— Για τη Ραφαέλα τι έχεις να μου πεις;

Η Ραφαέλα είναι η μικρή μου αδερφή, την οποία υπεραγαπάω, τη λατρεύω. Την παντρεύουμε φέτος και εύχομαι να έχει μια ευτυχισμένη ζωή.

— Κούλης Νικολάου και Ανδρέας Γεωργίου...

Επίσης μέλη της οικογένειάς μου! Είναι οι άνθρωποι που με εμπιστεύτηκαν, είναι οι άνθρωποι που με στήριξαν, που με ανακάλυψαν και μου έδωσαν όλα αυτά που έχω σήμερα στο επαγγελματικό κομμάτι. Χωρίς αυτούς και τη Βάνα Δημητρίου, δεν θα βρισκόμουν στο σημείο που βρίσκομαι τώρα. Δεν θα κάναμε αυτήν τη συνέντευξη...

— Δανάη Παππά...

Συμπρωταγωνίστρια. Εξαιρετικό παιδί. Μια κοπέλα που είναι "στρατιώτης" στη δουλειά. Χαίρομαι που έχω την τύχη να δουλεύω μαζί της, έχουμε μια ωραία χημεία και το κλίμα είναι πάρα πολύ ευχάριστο στα γυρίσματα. Της εύχομαι το καλύτερο, δηλαδή να συνεχίσει όπως ξεκίνησε!

— Η κόρη μίας συναδέλφου, που είναι στην εφηβεία τώρα, έχει μια αφίσα δική σου στο δωμάτιο της, η μάνα μου ζήτησε να σε ρωτήσω τι θα γίνει μετά στο "Τατουάζ", έχω φίλους στην ηλικία μου, γυναίκες και άντρες, που βλέπουν φανατικά τη σειρά... Γιατί θεωρείς ότι κατάφερε το "Τατουάζ" να κερδίσει τόσους πολλούς και διαφορετικούς τηλεθεατές;

Αρχικά, πιστεύω ότι δόθηκε στους συντελεστές της σειράς η ευκαιρία με το "Μπρούσκο" να δείξουν τι πραγματικά μπορούν να κάνουν, σε μια περίοδο που η Ελλάδα δεν είχε παραγωγές, που ήταν δύσκολη περίοδος για την ελληνική τηλεόραση. Έτσι, ήρθε μια κυπριακή παραγωγή να δείξει τι μπορεί να κάνει. Με τον τρόπο αυτό "χτίστηκαν" κάποια ονόματα, έγιναν γνωστά, ο κόσμος αγάπησε τη δουλειά του Ανδρέα Γεωργίου, του Κούλη Νικολάου και της Βάνας Δημητρίου. Αυτή η συνταγή, αυτή η τριπλέτα, ήταν κάτι που έμεινε στο μυαλό του κόσμου και ταυτίστηκε με την επιτυχία.

Γίνεται το "Μπρούσκο", πάμε καλά 4 χρόνια και μετά κάνουμε το "Τατουάζ", το οποίο είναι κάτι διαφορετικό. Είναι αστυνομικό, έχει μέσα λίγο θρίλερ, είναι μια δουλειά που δεν υπήρξε ποτέ αντίστοιχη στην ελληνική τηλεόραση, τόσο καλογοηισμένη, με εξωτερικά γυρίσματα. Όλος ο κόσμος που δουλεύει, οι make-up artists, οι ηθοποιοί, όλοι και όλα είναι καταπληκτικά, και πιστεύω ότι αυτό είναι που κράτησε τον κόσμο.

— Για έναν ηθοποιό, είτε νέο είτε παλιό, δεν είναι λίγο ψυχοφθόρο αυτό το καθημερινό;

Είναι πολύ κουραστικό. Κοίτα, υπάρχει ένας διαχωρισμός με ταξύ, νέου και παλιού ηθοποιού: ο παλιός ηθοποιός έχει την εμπειρία, έχει "χτίσει" το όνομά του, δικαιούται να κάνει και τα παράπονά του. Ο νέος ηθοποιός πρέπει να είναι "στρατιώτης", να κάνει αυτό που του λένε. Θα έχει, βέβαια, πάντα τη γνώμη και την άποψή του, αλλά σημασία έχει να προσπαθεί, να "δίνει πόνο", να ταλαιπωρηθεί αυτά τα πρώτα χρόνια, μέχρι και αυτός να αποκτήσει την εμπειρία που έχουν οι παλιοί. Είναι ψυχοφθόρο στο κομμάτι ότι είναι λίγες οι ώρες για την προσωπική ζωή. Αυτό είναι το μόνο θέμα.

— Θεωρείς ότι υπάρχει κίνδυνος, όσο ευνοϊκά μπορεί να σταθεί ένα καθημερινό σίριαλ για έναν νέο ηθοποιό, άλλο τόσο να του κάνει και κακό; Να τον "κάψει" η συνεχής έκθεση ή η ταύτισή του με ρόλους σε καθημερινά σίριαλ;

Δεν ξέρω. Μπορεί να συμβεί και αυτό. Δεν το αποκλείω. Αλλά, αν σε κάθε σίριαλ κάνεις έναν διαφορετικό ρόλο από αυτόν που έκανες στο προηγούμενο, τότε ο κόσμος ταυτίζεται κάθε φορά με τον καινούργιο ρόλο. Γι' αυτό, είτε καθημερινό κάνεις, είτε εβδομαδιαίο, είτε ταινία, ο κόσμος πάλι θα ταυτιστεί μαζί σου.

— Εσύ ταυτίζεσαι με τους ρόλους; Μεταφέρεις κομμάτια του ρόλου σου στην προσωπική σου ζωή;

Όχι, ποτέ! Είναι άλλος χαρακτήρας, άλλος άνθρωπος ο ρόλος για εμένα. Και αυτό είναι το δύσκολο, να μπορείς να κάνεις κάποιον που δεν είσαι. Αυτός είναι ο ηθοποιός: να κάνεις πράγματα, τα οποία είναι κόντρα σε αυτά που θα έκανες εσύ.

— Το θέατρο εξακολουθεί να σε φοβίζει;

Εξακολουθεί να με "φοβίζει", δε θα το κρύψω. Γιατί, όπως είναι γνωστό, εγώ δεν πήγα ποτέ σε Δραματική Σχολή, δεν έχω τη θεατρική παιδεία που απαιτείται στο θέατρο. Είχα αρκετές προτάσεις, αλλά δεν προχώρησα λόγω και του χρόνου. Όταν είσαι στο καθημερινό, είναι πάρα πολύ δύσκολο. Θα πρέπει να εγκαταλείψεις εντελώς τις δικές σου συνήθειες άμα θες να συνδυάσεις καθημερινό και θέατρο, και αυτό δεν μπορώ να το κάνω εγώ, σαν Στέφανος.

Δεν ξέρω στο μέλλον αν προκύψει. Αν, παρ' ελπίδα, δεν έχουμε δουλειά πλέον στην τηλεόραση, μπορεί να ασχοληθώ κάπως, να κάνω κάποια μαθήματα σε μια σχολή, δεν ξέρω... Δεν μου αρέσει να προβλέπω το μέλλον, ούτε να κάνω σχέδια. Μου αρέσει από αυτό που έρχεται να αρπάζω το καλό και να πετάω το κακό.

— Σε παλαιότερές σου συνεντεύξεις, πριν το μεγάλο "μπαμ" του "Τατουάζ", έλεγες ευκολότερα "Είμαι σε σχέση", "Έχω χωρίσει"... Τώρα που σε "κυνηγούν" πιο πολύ τα MME, φιλτράρεις περισσότερο το τι θα βγάλεις προς τα έξω όσον αφορά την προσωπική σου ζωή;

Μα αφού δεν "παίζει" κάτι για να πρέπει να το κρύψω! Αλλά και το να έχεις σχέση, νομίζω δεν αφορά τον κόσμο. Και στο



Δεν δίνω τροφή σε πράγματα στα οποία δεν πρέπει να δώσω, δεν μπλέκω σε καταστάσεις που δεν υπάρχει λόγος να μπλέξω, δεν μου αρέσει η ίντριγκα. Μου αρέσει το balance στη ζωή, η ηρεμία.

κάτω-κάτω, αν εγώ έχω σχέση τώρα, γιατί να δώσω δικαιώματα και τροφή στον οποιονδήποτε θέλει να πουλήσει ή σε μια ιστοσελίδα ή σε ένα περιοδικό, να ασχοληθεί με αυτό...

— Τα παρακολουθείς αυτά που γράφονται; Σε ενοχλούν; Τα διαβάζεις;

Αυτά που βγήκαν για εμένα και τη Δανάη Παππά, εννοείς;

— Αυτά τα έχεις διαψεύσει. Γενικότερα μιλάω. Ό,τι μπορεί να γραφτεί που να μην έχει να κάνει με τα επαγγελματικά σου, αλλά με την προσωπική σου ζωή.

Αυτά είναι φυσικά επακόλουθα στη δουλειά που κάνουμε, οπότε ο καθένας μπορεί να γράψει ό,τι γουστάρει ή ό,τι πιστεύει. Εγώ, άμα ερωτηθώ ευθέως, μπορώ να το διαψεύσω ή να πω ότι όντως έτσι είναι.

— Το ότι πολλές φορές επικεντρώνονται στο θέμα της εξωτερικής εμφάνισης είναι κάτι που σε ενοχλεί ή σε κολακεύει;

Καλά, αυτό ήταν πιο έντονο στις αρχές. Η αλήθεια είναι ότι, και αυτό μπορώ να το παραδεχθώ, ναι, η εξωτερική μου εμφάνιση ήταν ένας λόγος που με βοήθησε να μπω σε αυτήν τη δουλειά.

— Αυτό συνέβη και συμβαίνει σε πολλές περιπτώσεις. Το μετά είναι το θέμα...

Αυτό είναι το θέμα, το πόσο κράτησε. Γιατί μπορεί να είσαι ένας ωραίος άντρας ή μια ωραία γυναίκα, να μπει κάπου απλά για να τραβήξεις κόσμο και το μόνο που έχεις να δώσεις στον κόσμο να είναι η φάτσα σου!

— Είσαι άτομο που θα φροντίσει την εικόνα του; Προσέχεις τη διατροφή σου, πας γυμναστήριο...;

Μου αρέσει να έχω μια καλή φυσική κατάσταση. Γυμναστήριο και ποδόσφαιρο, όπως σου έλεγα πριν, έχουν περιοριστεί δυστυχώς λόγω χρόνου. Δεν προλαβαίνω και μου λείπουν. Προσπαθώ μέσω της διατροφής, αν και μου αρέσει πάρα πολύ το φαγητό. Άμα το βρω μπροστά μου, δεν θα πω "Δεν θα φάω, γιατί πρέπει να προσέ-

ξω"! Προσπαθώ να μην τα βλέπω μπροστά μου, για να μην τα τρώω! Τα γλυκά, τα τηγανητά μου αρέσουν πάρα πολύ, τα junk food!

— **Επανέρχομαι σε ένα θέμα που έθιξες νωρίτερα. Έχεις πει σε πολλές συνεντεύξεις ότι αγαπάς πάρα πολύ τον τόπο σου. Θα μπορούσε κάτι να σε κάνει να τον αφήσεις; Μια μεγάλη επαγγελματική ευκαιρία, για παράδειγμα;**

Θα μπορούσε να με κάνει κάτι να αφήσω τον τόπο μου, μια καλή δουλειά, μια καλή πρόταση, αλλά και πάλι δεν θα τον άφηνα για πάντα.



— **Τι είναι αυτό που αγαπάς ιδιαίτερα στον τόπο σου; Και τι σε ενοχλεί είτε στον τόπο, είτε στη νοοτροπία των ανθρώπων κ.λπ.; Μιλώ και για την Κύπρο και για την Ελλάδα, δεν τις διαχωρίζω.**

Ούτε εγώ τις διαχωρίζω. Εγώ προσωπικά θεωρώ ότι η Ελλάδα και η Κύπρος είναι το ίδιο πράγμα. Είμαστε κομμάτι του Ελληνισμού. Σ' αυτό που λέω τώρα, αυτή την αλήθεια, αυτό το ιστορικό δεδομένο, μπορεί να αντιδράσουν με ένα "Άκου τι λέει τώρα αυτός!". Σε αυτά τα σημεία φτάσαμε. Δυστυχώς, αυτό είναι κάτι που δεν μου αρέσει στην κοινωνία.

Μου αρέσει η κουλτούρα, μου αρέσει η παράδοση, μου αρέσει η ιστορία που έχουν οι χώρες μας, οι τόποι μας. Νιώθω περήφανος που είμαι Κύπριος, που είμαι Ελληνοκύπριος, νιώθω περήφανος για όλα όσα έκαναν οι πρόγονοί μας και λυπάμαι που βλέπω την κοινωνία να τα αφήνει πίσω, να τα ξεχνά, να την κάνουν να τα ξεχνά. Που την αφήνουν να ξεχάσει την Ιστορία, το ποιοί είμαστε, τι ήμασταν – και δεν ξέρω και τον λόγο που συμβαίνει αυτό, δυστυχώς. Να μη μας ενδιαφέρει τίποτα άλλο, πέρα από τα likes στο facebook και στο instagram!

— **Εσύ τι σχέση έχεις με τα social media;**

Επαγγελματική και ενημερωτική. Αυτή είναι η σχέση που έχω.

— **Είναι ένα κομμάτι που το διαχειρίζεσαι μόνος σου ή έχεις κάποιους συνεργάτες γι' αυτό;**

Όχι, μόνος μου το διαχειρίζομαι, αλλά εγώ θα μπορούσα να ζήσω και χωρίς αυτό! Και πραγματικά εύχομαι να μην εμφανίζονταν ποτέ αυτά, να μην υπήρχε το Internet!

— **Τόσο πολύ;**

Η προσωπική μου άποψη είναι ότι κάνει μόνο κακό. Δυστυχώς. Αποξενώνει τον κόσμο, δίνει λάθος πληροφορίες, τις πιο πολλές φορές, μας κάνει να ψάχνουμε νόημα σε ανούσια πράγματα, να ξεχνάμε τις πραγματικές αξίες που υπάρχουν στη ζωή, τις όμορφες στιγμές που μπορείς να δεις με τα μάτια σου εκτός της οθόνης του τηλεφώνου ή του υπολογιστή. Ένα παράδειγμα: ταξιδεύεις με το αυτοκίνητο, βλέπεις ένα ωραίο ηλιοβασίλεμα, δεν δίνεις σημασία. Άμα το δεις σε μια φωτογραφία, λες "Α, τι ηλιοβασίλεμα είναι αυτό!".

— **Είναι πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτό που λες... Τι θα σε κάνει χαρούμενο, αισιόδοξο κατά τη διάρκεια της ημέρας; Γενικότερα, ποια είναι αυτά τα πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ωραία;**

Οι φίλοι μου, η οικογένειά μου, το σπίτι μου. Γενικά, μου αρέσει να υπάρχει μια σταθερότητα στη ζωή μου. Δεν μου αρέσουν τα σκαμπανεβάσματα καθόλου. Και γι' αυτό φροντίζω πάντα να υπάρχει αυτή η σταθερότητα, το κανονίζω εγώ. Δεν δίνω τροφή σε πράγματα στα οποία δεν πρέπει να δώσω, δεν μπλέκω σε καταστάσεις που δεν υπάρχει λόγος να μπλέξω, δεν μου αρέσει η ίντριγκα. Μου αρέσει το balance στη ζωή, η ηρεμία.

— **Έχεις βάλει κάποιο επαγγελματικό στόχο για το 2018;**

Στόχος μου για το 2018 είναι να συνεχίσουμε με την ίδια όρεξη που αρχίσαμε, να κάνουμε αυτό που κάνουμε.

— **Και σε προσωπικό επίπεδο;**

Σε προσωπικό επίπεδο, στόχος μου είναι πάντα ο ίδιος: να μείνω εγώ αυτός που είμαι και να απολαμβάνω τη ζωή μου όπως την απολαμβάνω.



Όσα χρειάζεστε σε ένα φακελάκι!

ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ ΑΠΟ 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



**Χωρίς γλουτένη
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**



**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.



Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα: **WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.**

Οιδίοπος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι, Τηλ.: 2107488821, Fax: 2107488827, info@winmedica.gr

www.winmedica.gr



Ο πολυσυζητημένος "Βαλεντίνος"

Από τον Έρωτα
της Μυθολογίας,
στη σύγχρονη γιορτή
των ερωτευμένων

*"Καλό πρωί! Είναι σύσκοτο. Τον Άγιο Βαλεντίνο
γιορτάζω κι ήρθα κόρη εδώ
στο παραθύρι σου να ιδώ
ταίρι με σε αν θα γίνω.
Σηκώθη ο νιος και ντύνεται, κι ευτύς την πόρτα ανοίγει
και μπαίνει μέσα η κορασιά,
που κορασιά δε θά 'ναι πλιά,
όταν απόκει φύγει."
(Τραγούδι της Οφέλιας από την 4η πράξη του "Άμλετ",
μετάφραση Κωνσταντίνος Χατζόπουλος, 1916)*

Στο διάσημο έργο του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ, η νεαρή Οφηλία, ερωτευμένη με τον πρίγκιπα της Δανίας Άμλετ, τραγουδά για τον Άγιο Βαλεντίνο, νωρίς το πρωί της 14ης Φεβρουαρίου. Βρισκόμαστε στις αρχές του 17ου αιώνα, και στην Αγγλία η γιορτή των ερωτευμένων είναι ήδη δημοφιλής. Ρομαντικά γράμματα γεμάτα πάθος, πλατωνικά ειδύλλια τα οποία αναπτύσσονται διά αλληλογραφίας και ο έρωτας καλλιεργεί την κουλτούρα ολόκληρης της κοινωνίας, καθώς η Ευρώπη βγαίνει από το σκοτάδι των μεσαιωνικών ετών.

Οι ποιητές είχαν ξεκινήσει από τον 12ο αιώνα να υμνούν τον πλατωνικό έρωτα, τον αποκαλούμενο και "Fin amors", που σημαίνει "έρωτας εξαγνισμένος, εκλεπτυσμένος". Αν και δεν μπορεί να λεχθεί με βεβαιότητα, η συγκεκριμένη πεποίθηση στους ποιητές μάλλον προέρχεται από τις ιστορίες των Ιπποτών του Μεσαίωνα.

Οι Ιππότες ήταν ένας είδος μισθοφόρων της εποχής και, σε διάφορες περιπτώσεις, είχαν κληθεί να προστατεύουν τις κοπέλες ευγενικής καταγωγής από τους όποιους κινδύνους, μέχρι να δοθούν στον μέλλοντα σύζυγο και

να παντρευτούν. Με το αζημίωτο φυσικά, καθώς ο ιππότης πληρωνόταν είτε από τον ευγενή πατέρα, είτε από τον μέλλοντα γαμπρό. Σε πολλές περιπτώσεις, ανάμεσα στην όμορφη κόρη και τον Ιππότη, αναπτυσσόταν έντονη ερωτική διάθεση, η οποία εκδηλωνόταν με ανταλλαγή ποιημάτων ή γραπτών στίχων – τα αποκαλούμενα στις ημέρες μας και "ραβασάκια". Έκτοτε, ο εορτασμός του Αγίου Βαλεντίνου αναπτύχθηκε και πέρασε κατά τον 19ο αιώνα, από την Ευρώπη του Μεσαίωνα και την Αγγλία του Σαίξπηρ, μέσω των μεταναστευτικών ροών, στον Νέο Κόσμο. Τον 20ο και τον 21ο αιώνα εξαπλώθηκε πλέον σε όλο τον πλανήτη, με αποτέλεσμα να αποτελεί, μαζί με τα Χριστούγεννα και το Halloween, μια διεθνή γιορτή. Στις μέρες μας, η ανταλλαγή ερωτικών επιστολών αντικαταστάθηκε από ανταλλαγή καρτών με καρδούλες, κόκκινα τριαντάφυλλα, γλυκά και σοκολατάκια. Η βιομηχανοποίηση και το επιχειρηματικό μυαλό του εμπορικού κόσμου, σε συνδυασμό με τη διάδοση της γιορτής, έδωσαν στην ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου τον σημερινό της χαρακτήρα. Ο "ανίκητος Έρως", όπως χαρακτηρίζεται στην Αντιγόνη, νικήθηκε τελικά από τον ίδιο του τον εορτασμό.

— Omnia vincit amor

Όταν ο Βιργίλιος έγραφε "Omnia vincit amor" (δηλαδή "Ο έρωτας όλα τα νικάει"), δεν φανταζόταν ότι αυτό θα αποτελούσε το σύνθημα των απανταχού ροζ αισθηματικών αναγνωσμάτων, ποιημάτων, comedy, ακόμη και κινουμένων σχεδίων. Στην Ελληνική Μυθολογία, ο Έρως ήταν ο φτερωτός θεός της αγάπης, ο οποίος σχετιζόταν με τη θεά Αφροδίτη. Σύμφωνα με την Ορφική Διδασκαλία, ο Έρως προήλθε από το "κοσμικό αυγό" που άφησε η Νύχτα στους κόλπους του Ερέβους. Υπέρ μιας κοσμογονικής καταγωγής του τίθεται και ο Ησίοδος στη Θεογονία, καθώς αναφέρει πως ο Έρωτας προήλθε από το Χάος μαζί με τη Γαία – επίσης στοιχεία χωρίς γεννήτορες.

Στη Μετα-ομηρική Μυθολογία παρουσιάζονται και άλλοι γεννήτορες του Έρωτα, ενώ συχνά αυτός σχετίζεται με τη θεά Αφροδίτη. Σύμφωνα με τη Σαπφώ, είναι γιος της Αφροδίτης και του Ουρανού, ενώ σύμφωνα με τον Σιμωνίδη τον Κείο

είναι γιος της Αφροδίτης και του Άρη. Αναφέρεται, δε, και ως υπηρέτης και συνοδός της Αφροδίτης. Σε άλλες πηγές, πατέρας του Έρωτα θεωρείται ο Ήφαιστος. Αυτή η διαφορά πατρότητας του Έρωτα έχει να κάνει με τους ρόλους που γεννά στους θνητούς η ένωση της "Αγάπης" (Αφροδίτη) είτε με τον "Πόλεμο" (Άρης), είτε με τη "Φωτιά" (Ήφαιστος).

Από τους τραγικούς, ιδιαίτερη σημασία στον θεό Έρωτα αποδίδει ο Ευριπίδης, ο οποίος διαχωρίζει τη δύναμη του Έρωτα σε δύο μορφές: Σε αυτήν που μπορεί να οδηγήσει στην Αρετή και σε εκείνη που οδηγεί στην Αθλιότητα. Με παρόμοιο τρόπο, στο Συμπόσιο του Πλάτωνα, εντοπίζουμε τον "καλό" Έρωτα (γιο της Αφροδίτης Ουρανίας) και τον "κακό" Έρωτα (γιο της Αφροδίτης Πανδήμου).

Ωστόσο, ο Έρως, ο φτερωτός θεός της Αρχαίας Ελληνικής Μυθολογίας, δεν σχετίζεται άμεσα με τον Άγιο Βαλεντίνο των ερωτευμένων, ο οποίος γιορτάζεται στις κοινωνίες της Δύσης την 14η Φεβρουαρίου.

— Ο Άγιος των Ερωτευμένων

Σύμφωνα με τον κυρίαρχο θρύλο, ο Βαλεντίνος ήταν ιερωμένος που έζησε τον 2ο αιώνα και πάντρευε ερωτευμένα ζευγάρια Χριστιανών ή, σε κάποιες περιπτώσεις, πάντρευε στρατιώτες του Ρωμαϊκού Στρατού με νεαρές Χριστιανές κρυφά από τον τότε αυτοκράτορα Κλαύδιο τον Γοτθικό. Με λίγα λόγια, βοήθουσε τους Χριστιανούς, γεγονός που εκείνη την εποχή θεωρούνταν έγκλημα, καθώς ο Χριστιανισμός ήταν υπό διωγμόν στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Το αποτέλεσμα ήταν ο Βαλεντίνος να συλληφθεί και να φυλακιστεί.

Λέγεται ότι, κατά τη διάρκεια της φυλάκισής του, θεράπευσε την κόρη του φύλακά του, Αστέριου, και γι' αυτό ο αυτοκράτορας αποφάσισε να του δώσει χάρη, μέχρι που ο Βαλεντίνος προσπάθησε να τον μισησει στον Χριστιανισμό. Τότε ο αυτοκράτορας τον καταδίκασε σε θάνατο διά λιθοβολισμού. Ωστόσο, ο Βαλεντίνος επέζησε και, έτσι, τον αποκεφάλισαν έξω από την πύλη της Flaminia στις 14 Φεβρουαρίου, το 169 μ.Χ.

Οι παραλλαγές της ιστορίας του Βαλεντίνου ποικίλλουν. Σε κάποιες περιπτώσεις, ο μύθος αναφέρει ότι ο Βαλεντίνος ερωτεύτηκε την τυφλή κόρη του φύλακα που θεράπευσε και, πριν από την εκτέλεσή του, της έγραψε γράμμα υπογράφοντας "Με αγάπη, ο Βαλεντίνος σου" – κάτι που εξακολουθούν να χρησιμοποιούν συχνά στα ερωτικά τους μηνύματα τα ερωτευμένα ζευγάρια. Μάλιστα, το 1840, στην Αγγλία η ανταλλαγή μεταξύ των ερωτευμένων μικρών χειρόγραφων σημειωμάτων με ευχές, των αποκαλούμενων "valentines", ήταν κοινός τρόπος εορτασμού.

Μελετητές της Ιστορίας πιστεύουν ότι, στην πραγματικότητα, πολλές ιστορίες μαρτυριών της εποχής εκείνης δημιουργήθηκαν για διάφορους Βαλεντίνους (κοινό όνομα της εποχής), οι οποίες έλαβαν χώρα στις 14 Φεβρουαρίου και προστέθηκαν αργότερα στους βίους των αγίων.

Στα χρόνια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, από τις 13 έως τις 15 Φεβρουαρίου, γιόρταζαν τα "Λουπερκάλια" προς τιμήν του θεού Φαύνου (του Πάνα των Ελλήνων). Οι Ρωμαίοι θυσίαζαν κατσίκια και σκυλιά, ενώ νεαρά αγόρια χτυπούσαν με



λωρίδες από δέρμα κατσίκας τις νεαρές κοπέλες, για να τους μεταδώσουν τη γονιμότητα.

Μία ανάλογη γιορτή υπήρχε και στην Αρχαία Αθήνα, τον μήνα Γαμηλιώνα (αντιστοιχούσε στο δεύτερο δεκαπενθήμερο του Ιανουαρίου και το πρώτο του Φεβρουαρίου), τα "Θεογάμια", προς τιμήν του Δία και της Ήρας. Η γιορτή καταργήθηκε από την Εκκλησία τον 5ο αιώνα μ.Χ. ως ειδωλολατρική. Στη θέση της μπήκε ο εορτασμός της μνήμης του Αγίου Βαλεντίνου (14 Φεβρουαρίου), μάρτυρα της χριστιανικής πίστης από τη Ρώμη, με απόφαση του Πάπα Γελασίου. Ωστόσο, αρχικά η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου δεν είχε καμία σχέση με τον έρωτα.

Τη σημασία που έχει σήμερα η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου την απέκτησε τον 14ο αιώνα, οπότε και συνδέθηκε με την έννοια της ευγενούς αγάπης. Τη δε πρώτη γραπτή αναφορά του ως Αγίου την συναντάμε το 1382 στο ποίημα *Το Κοινοβούλιο των Πτηνών* (*Parlement of Foules*) του Τζέφρι Τσόσερ, του θεωρούμενου από πολλούς ως πατέρα της Αγγλικής Λογοτεχνίας. Το συγκεκριμένο έργο του, ένα ενύπνιο από 699 στίχους, θεωρείται ότι είναι η πρώτη ιστορική αναφορά στον Άγιο Βαλεντίνο ως προστάτη των ερωτευμένων. Συγκεκριμένα, ο Τσόσερ αναφέρει ότι, κατά την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, τα πουλιά συγκεντρώνονταν στη Μητέρα Γη για να βρουν τους συντρόφους τους ("...for this was Saint Valentine's Day, when every bird cometh there to choose his mate..."). Αναλυτές υποστηρίζουν ότι το ποίημα γράφτηκε από τον Τσόσερ για να τιμήσει την πρώτη επέτειο της δέσμευσης του βασιλιά Ριχάρδου Β' της Αγγλίας με την Άννα της Βοημίας.

Καθώς η γιορτή των ερωτευμένων άρχισε να γίνεται γνωστή στις ευρωπαϊκές κοινωνίες, επικράτησε η παράδοση να προσφέρονται κλειδιά στους εραστές "ως ένα ρομαντικό σύμβολο και πρόσκληση για να τους ξεκλειδώσουν την καρδιά", καθώς και στα παιδιά, ώστε να απομακρύνουν τη νόσο του Αγίου Βαλεντίνου ('Saint Valentine's illness' or

'Saint Valentine's affliction', όπως ονόμαζαν στη Γερμανία, την Αυστρία, την ανατολική Ελβετία και τη νότια Ιταλία κάποιες περιπτώσεις επιληψίας).

Το 1477, η Μάρτζορι Μπρους ήταν η πρώτη που αποκάλυψε τον αγαπημένο της "Βαλεντίνο". Αναφερόταν στον σύζυγό της, σερ Τζον Πάστον, ο οποίος ήταν Άγγλος ευγενής. Σύμφωνα, όμως, με τους Γάλλους, το έθιμο αποστολής κάρτας που αποκάλυπτε ερωτικά αισθήματα ξεκίνησε πρώτος ο Κάρολος, Δούκας της Ορλεάνης. Ο Δούκας είχε συλληφθεί από τους Άγγλους στη μάχη του Αρμανιάκ το 1415 και, στη συνέχεια, στάλθηκε όμηρος στην Αγγλία. Ενώ ήταν φυλακισμένος στον Πύργο του Λονδίνου, ο ίδιος έγραψε πολλά ποιήματα, ενώ δεν παρέλειπε να στέλνει κάρτες και ερωτικά γράμματα στη σύζυγό του.

Κατά τον 19ο αιώνα και καθώς το έθιμο έλαβε μεγαλύτερες διαστάσεις, οι χειρόγραφες κάρτες αντικαταστάθηκαν από μαζικής παραγωγής ευχετήριες κάρτες. Σήμερα, η μέρα του Αγίου Βαλεντίνου είναι επίσημη εορτή στην Αγγλικανική Κοινωνία, καθώς και στη Λουθηρανική Εκκλησία.

Ωστόσο, ο Άγιος Βαλεντίνος δεν μνημονεύεται πουθενά στο ορθόδοξο εορτολόγιο και, όπως ήταν φυσικό, η ορθόδοξη Εκκλησία ποτέ δεν τον παραδέχτηκε. Με τη σειρά της, η Καθολική Εκκλησία, κατά την αναθεώρηση του γενικού εορτολογίου της το 1969, υποβίβασε την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου σε τοπική εορτή, επειδή δεν γνώριζε σχεδόν τίποτα για τον βίο του, παρά μόνο ότι ετάφη στην πύλη της Flaminia της Ρώμης, στις 14 Φεβρουαρίου.

— Μύθοι και παραδόσεις

Στο Νόρφολκ της Αγγλίας, η παράδοση θέλει τους ερωτευμένους να εορτάζουν από την παραμονή του Αγίου Βαλεντίνου. Για την ακρίβεια, στις 13 Φεβρουαρίου έρχεται ο Jack Valentine, κάτι σαν τον Άγιο Βασίλη της παραμονής των Χριστουγέννων, ο οποίος αφήνει κάρτες, γλυκά και σοκολατάκια στην είσοδο του εραστή ή της ερωμένης, και εξαφανίζεται πριν γίνει αντιληπτός. Το συγκεκριμένο έθι-

μο κρατάει από τη Βικτωριανή Εποχή. Μάλιστα, ανάλογα με την εκδοχή του μύθου, αποκαλούν τον Jack Valentine "The Old Father Valentine" όταν αφήνει τα δώρα σε κοπέλες και "The Old Mother Valentine" όταν οι παραλήπτες είναι αρσενικοί.

Σύμφωνα με το έθιμο του Νόρφολκ, όλοι θα πρέπει να λάβουν δώρο την παραμονή της 14ης Φεβρουαρίου από τον Jack Valentine, αλλιώς τους επισκέπτεται το σατανικό alter ego του, το Snatch Valentine, με σκοπό να τους κάνει φάρσα και να τους περιγελάσει. Σε άλλες περιοχές της Αγγλίας, την παραμονή του Αγίου Βαλεντίνου οι γυναίκες έβαζαν πέντε φύλλα δάφνης στο μαξιλάρι τους (ένα σε κάθε γωνία και ένα στο κέντρο), ώστε να ονειρευτούν τον μέλλοντα σύζυγό τους. Εναλλακτικά, έβρεχαν τα φύλλα δάφνης με ροδόγερο και τα έβαζαν απέναντι από το μαξιλάρι τους. Η συγκεκριμένη πρακτική είναι γνωστή σε διάφορες κοινωνίες και με διάφορες παραλλαγές. Κάτι ανάλογο περιγράφει και ο Άγγλος ποιητής Τζον Κητς, στο ποίημά του Η παραμονή της Αγίας Αγνής, όπου οι κοπέλες ξαπλώνουν στην παρθενική τους κάμαρα νηστικές, για να ονειρευτούν τον σύζυγο που θα παντρευτούν. Στην Ουαλία οι ερωτευμένοι γιορτάζουν τον έρωτά τους νωρίτερα, και πιο συγκεκριμένα στις 25 Ιανουαρίου, την ημέρα της Αγίας Ντούν ή Ντούνβεν (Dwyn ή Dwynwen) – της Αγίας του Έρωτα. Ένα παραδοσιακό ουαλικό δώρο είναι το "κουτάλι της αγάπης", το οποίο έχει τη δική του ιστορία: γύρω στον 17ο αιώνα, οι Ουαλοί άντρες σκάλιζαν περίτεχνα ξύλινα κουτάλια ως δείγμα αγάπης για τις γυναίκες τους. Επρόκειτο για διάφορα σχέδια και σύμβολα, όπως πέταλα για καλή τύχη, τροχοί για υποστήριξη και κλειδιά που συμβολίζουν το κλειδί για την καρδιά τους. Όποιον από τους παραπάνω εορτασμούς και αν διαλέξουμε, ακόμη και αν δεν πιστεύουμε στη συγκεκριμένη γιορτή, ας θυμόμαστε αυτό που είχε πει ο Βολταίρος: "Το μεγαλύτερο αμάρτημα στον έρωτα είναι η αδιαφορία".



ΜΙΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΑ ΧΑΛΑΡΗ ΒΑΒΕΛ

Η μικρότερη πρωτεύουσα της Ευρώπης, όπου οι κουστουμαρισμένοι Eurocrats συνυπάρχουν με τον Τεντέν και τα Στρουμφάκια, δεν είναι μια βαρετή πόλη, όπως φημολογείται, αλλά ούτε και άντρο της μοντέρνας τέχνης· είναι απλά και ειλικρινά ο εαυτός της!

Η αλήθεια είναι πως, ως Έλληνες, έχουμε μία παραπάνω περιέργεια γι' αυτήν εδώ τη βελγική πόλη, το όνομα της οποίας "μνημονεύεται" συχνά στα δελτία ειδήσεων, καθώς αποτελεί το διοικητικό κέντρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης και έδρα του Ευρωκοινοβουλίου. Στο αναμενόμενο ερώτημα, λοιπόν, "Πώς είναι οι Βρυξέλλες", η πιο αντιπροσωπευτική απάντηση είναι "Όπως τους αρέσει"! Στα μισά του δρόμου ανάμεσα σε Παρίσι και Άμστερνταμ, μεταξύ Λονδίνου και Φρανκφούρτης, πρόκειται για μια πρωτεύουσα που οι αρετές, τα χούγια και τα καπρίτσια

της προσαρμόζονται στις επιθυμίες και ανάγκες του καθενός, χωρίς να του επιβάλλονται ή να τον περιορίζουν. Από την πρώτη φορά που βρεθήκαμε σε αυτήν την πολύχρωμη Βαβέλ, πέρα από την εντύπωση που μας έκανε το ολίγον σαρδανάπαλο αεροδρόμιο της, διαπιστώσαμε ότι, όντως, πρόκειται για τη μικρότερη διεθνή πόλη της Ευρώπης. Και αυτό διότι, παρότι δεν είναι θηριώδης σε διαστάσεις, αβίαστα θα ακούσουμε όσες γλώσσες μιλιούνται και στις ευμεγέθεις ευρωπαϊκές μητροπόλεις, όπως το Λονδίνο και το Παρίσι. "Αυτός είναι και ο λόγος που κανείς δεν πρόκειται να σε



παρεξηγήσει αν τα Γαλλικά σου είναι στο... περίπου. Άλλωστε κανείς εδώ δεν τα μιλάει σωστά", μας εξήγησε με αυτοσαρκαστικό χιούμορ ένας γηγενής Βέλγος. Άλλωστε, οι κάτοικοι των Βρυξελλών σε καμία περίπτωση δεν παίρνουν τον εαυτό τους στα σοβαρά, γι' αυτό έχουν διαλέξει ως σύμβολο της πόλης τους το Manneken Pis – ή, αλλιώς, αυτό το κακόγουστο μπρούτζινο αγαλματίδιο που απεικονίζει ένα στρουμπουλό αγοράκι να ουρεί σε ένα σιντριβάνι. Ενδεχομένως, εξαιτίας της σουρεαλιστικής χαλαρότητας που τους διέπει, αυτός να είναι και ένας ακόμη λόγος που οι Γάλλοι στομπάρουν τους Βέλγους και ως ανέκδοτο αναφέρουν πως είναι εκείνοι που, αντί για τα περισσότερα, μπερδεύονται και ταΐζουν με ψωμάκι τα... ελικόπτερα.

— Η κακία θα τους μείνει...

Στη μικρή αυτή πρωτεύουσα (που τελικά προσομοιάζει με

ένα μεγάλο χωριό) η ζωή είναι ανθρώπινη, προκλητική, χαμογελαστή και απίστευτα... dog-friendly. Στον δρόμο προτεραιότητα έχει πάντα εκείνος που έρχεται από δεξιά, η τουαλέτα στα περισσότερα μαγαζιά χρειάζεται κέρμα, σε δέκα λεπτά είσαι παντού, άπαντες μιλούν τρεις γλώσσες και οι περισσότεροι τις μπασταρδεύουν, με αποτέλεσμα να μην καταλαβαίνει κανείς ούτε τα αυτονόητα.

Τελικά, οι Βρυξέλλες δεν είναι μόνο η Grand Place, ο Manneken Pis, η "αδελφή" του, η Jeanneke Pis, το Atomium, τα μύδια και τα... λαχανάκια, αλλά η Τέχνη μπροστά στα μάτια μας: από την art noubo αρχιτεκτονική των σπιτιών, μέχρι την απλή καθημερινή βόλτα σε ένα από τα τριάντα της πάρκα, την ορθογώνια βόλτα με τη ζάχαρη άχνη, τις εξαιρετικές μίρες με τις πρωτότυπες ετικέτες και τη λιτή, ανεπιτήδευτη "καλημέρα" των κατοίκων της.

Μα τέτοια... συχνουριά!

Το Μανεκέν Πις (Manneken Pis), δηλαδή "ο μικρός που κατουράει" στην τοπική διάλεκτο, μπορεί να κοσμήι διάφορες πλατείες και πάρκα ανά τον κόσμο, το πρωτότυπο όμως βρίσκεται στις Βρυξέλλες, έχει σχεδιαστεί από τον Jerome Duquesnoy και τοποθετήθηκε στη θέση του το 1618 ή το 1619. Βρίσκεται στη διασταύρωση των οδών Rue de l'Étuve-Stoofstraat και Rue du Chêne-Eikstraat. Για να φτάσουμε εκεί, διασχίζουμε το αριστερό στενό από το δημαρχείο που βρίσκεται στην Grand Place και περπατάμε περίπου 100 μέτρα. Δεν είναι γνωστό γιατί κατασκευάστηκε αυτό το άγαλμα. Ένας μύθος λέει ότι το τοποθέτησαν οι γονείς ενός παιδιού το οποίο είχε καθεί, αλλά στη συνέχεια βρέθηκε με τη βοήθεια των χωρικών. Μια άλλη εκδοχή αναφέρει ότι ένα αγόρι-κατάσκοπος είδε κατά τη διάρκεια μιας πολιορκίας ότι κάποιοι επιχειρήσαν να ανατινάξουν τα τείχη της πόλης, κάτι το οποίο προσπάθησε να αποτρέψει κατουρώντας το φτιλί, με αποτέλεσμα να το σβήσει.

Η πιο διάσημη ιστορία, πάντως, αναφέρει ότι το 1142 τα στρατεύματα του δούκα Γοδεφρείδου Γ' του Leuven, που ήταν μόλις 2 ετών, μάχονταν με εκείνα του λόρδου του Grimbergen. Τότε, οι πρώτοι τοποθέτησαν τον πιτσιρικά σε ένα καλάθι και το κρέμασαν σε ένα δέντρο. Από εκεί, το αγόρι κατουρούσε τους... αντιπάλους του, γεγονός που οδήγησε στη νίκη.

Το άγαλμα συχνά "ντύνεται" με ρούχα (στο μουσείο της πόλης των Βρυξελλών εκτίθενται περισσότερα από 100). Σε κάποιες περιπτώσεις, το Μανεκέν Πις αντί για νερό ουρεί μπίρα, ενώ από το 1987 έχει και τη θηλυκή του έκδοση, την Jeanneke Pis, και από το 1988 την τετράποδη έκδοση, ένα σκυλάκι που κατουράει, το Het Zinneke.



9 συν 1 'best of' των Βρυξελλών

1. Atomium: Είναι για τις Βρυξέλλες ό,τι ο Πύργος του Άιφελ για το Παρίσι. Το ύψους 102 μέτρων μνημείο από ατσάλι και αλουμίνιο κατασκευάστηκε για την Παγκόσμια Έκθεση του 1958 και αναπαριστά το άτομο ενός κρυστάλλου σιδήρου σε μεγέθυνση, κατά 165 δισεκατομμύρια φορές. Τη νύχτα φωτίζεται με 2970 φώτα LED που το κάνουν να μοιάζει πραγματικά διαστημικό (Square de l'Atomium, www.atomium.be).

2. Μουσείο Μαγκρίτ: Λειτουργεί από τον Ιούνιο του 2009 στο κέντρο της πόλης και είναι αφιερωμένο στον ομώνυμο Βέλγο σουρεαλιστή καλλιτέχνη που πέρασε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του στις Βρυξέλλες. Εκτίθενται πάνω από 200 έργα του, από ελαιογραφίες και σκίτσα μέχρι γλυπτά, διαφημιστικές αφίσες και vintage φωτογραφίες. Πολύ ενδιαφέρον και το shop του μουσείου (3, Rue de la Régence, www.musee-magritte-museum.be).

3. Bozar - Μουσείο Καλών Τεχνών: Σχεδιάστηκε από τον φημισμένο της art νουβό Βέλγο αρχιτέκτονα Βίκτωρ Ορτά (Victor Horta) το 1928 και αποτελεί επίκεντρο της πολιτιστικής και καλλιτεχνικής ζωής της πόλης (Rue Ravenstein 23, www.bozar.be).

4. Βελγικό Κέντρο Κινούμενων Σχεδίων: Στεγάζεται σε art νουβό κτίριο του 1906 που φέρει την υπογραφή του Ορτά και επάξια αποτελεί φόρο τιμής στο πάθος των Βέλγων για τα κόμικ (bandes dessinées) και στους τόσους Βέλγους και ξένους καλλιτέχνες του είδους. Άλλωστε, είναι η πόλη που γέννησε περισσότερους από 700 κομίστες και παιδικούς ήρωες, όπως ο Τεντέν, ο Λούκυ Λουκ και τα Στρουμφάκια. Λέγεται, δε, ότι το Βέλγιο έχει τόσο πολλούς δημιουργούς κόμικ ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο, όσο καμία άλλη χώρα στον κόσμο! (Rue des Sables 20, www.comicscenter.net).

5. Μουσείο Μουσικών Οργάνων (MIM): Ένα αρχιτεκτονικό κόσμημα του 1899 σε στιλ art νουβό, και αυτό από τον Ορτά. Στις συλλογές

του περιλαμβάνει 12.000 αυθεντικά παραδοσιακά όργανα, από όλες τις περιόδους και από όλες τις ηπείρους (Rue Montagne de la Cour 2 / Hofberg 22, www.mim.be).

6. Μουσείο Βασιλικού Ινστιτούτου Φυσικών Επιστημών: Φιλοξενεί μία από τις μεγαλύτερες συλλογές δεινοσαύρων διεθνώς, ενώ ο σημαντικότερος πόλος έλξης του είναι η μεγαλοπρεπής συλλογή με σκελετούς Iguanodons, ηλικίας 250 εκατομμυρίων ετών. Ιδανικό για επίσκεψη με παιδιά (Rue Vautier 29, www.sciencesnaturelles.be).

7. Hôtel de Ville: Το εντυπωσιακό δημαρχείο της πόλης, του 15ου αιώνα, βρίσκεται πάνω στην περφόρη Grand Place, η οποία αποτελεί μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO. Στην κορυφή του γοθικού πύργου των 97 μέτρων, στέκεται το άγαλμα του Αρχάγγελου Μιχαήλ – προστάτη της πόλης των Βρυξελλών, ενώ η πρόσοψή του αποτελείται από δεκάδες θολωτά παράθυρα και γλυπτά.

8. Μουσείο Belvue: Εδώ θα μάθουμε για την ιστορία του Βελγίου, από την ίδρυσή του το 1830, ως σήμερα. Διαθέτει περισσότερα από 1.500 εκθέματα, έγγραφα, αποσπάσματα ταινιών και φωτογραφίες, ενώ και οι μικροί επισκέπτες μπορούν να ψυχαγωγηθούν με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες (Placedes Palais 7, www.belvue.be).

9. Βασιλικά Μουσεία Τέχνης και Ιστορίας: Στεγάζουν εκθέματα από διάφορους πολιτισμούς του κόσμου, με εξαίρεση την Άφρικ συλλογή από δαντέλες και ταπετσαρίες (Parc du Cinquantenaire 10, www.kmkg-mrah.be).

10. Oceade: Το θαλάσσιο πάρκο της πόλης λειτουργεί όλο τον χρόνο και προσφέρει παιχνίδια για όλη την οικογένεια, από νεοτσουλήθρες για τα παιδιά, μέχρι σάουνα και τζακούζι για τους μεγάλους (Bruparck, <http://oceade.be>).



— Χρήσιμες πληροφορίες

Διαμονή: Το The Dominican είναι πολυτελές μπουτίκ ξενοδοχείο στο κέντρο της πόλης, σε κτίριο που τον 15ο αιώνα στέγαζε ένα δομινικανό μοναστήρι, ενώ το 1800 ζούσε εδώ ο νεοκλασικιστής Γάλλος ζωγράφος Jacques-Louis David. Από 125 ευρώ το δίκλινο (Rue Léopold / Leopoldstraat 9, Τηλ.: +32 2 203 08 08, www.thedominican.be).

Πιο οικονομικές και αξιόλογες εναλλακτικές αποτελούν το FD Apartment & Rooms, πολύ βολικό για ζευγάρια, από 57 ευρώ το δίκλινο (5 Place Saint-Lazare, Sint-Joost-ten-Node, μέσω www.booking.com) και για όσους ενδιαφέρονται για την αρχιτεκτονική, τις μπύρες και τις βιάφλες, το Apart Hotel Brussels Midi με πολύ καλή σχέση ποιότητας-τιμής, από 52,50 ευρώ το δίκλινο (Rue Bara 161-163, Anderlecht, Τηλ.: +32 2 528 70 00, aparthotelbrusselsmidi.com).

Ωραία καφέ: Το Le Fontaines είναι νεανικό, ωραίο διακοσμημένο και φιλικό. Οι θαμώνες του είναι μπσέμ και καλλιτέχνες, και τα κέικ του νοστιμότητα (91 Rue du Marché au Charbon). Το Café Belga στεγάζεται σε ένα πανέμορφο αρτ ντεκό κτίριο με καλαίσθητο εσωτερικό και φιλικό σέρβις (18, Place Eugène Flagey, Ixelles).

Ρεστοράν με άποψη: Για ζουμερά μελωμένα μπριζολάκια και ωραίο περιβάλλον, το Amadeo είναι φημισμένο και... προκλητικά καλό, αφού προσφέρει τη δυνατότητα much as you can eat ή, αλλιώς, όσο αντέχουμε να φάμε, αφού όταν τελειώσουμε τη μερίδα μας, μας προσφέρουν και δεύτερο ή και τρίτο "γύρο" δωρεάν. Πολύ νόστιμο και το ψητό του ψάρι, καθώς και τα vegetarian πιάτα του (28, Rue Sainte-Catherine, Τηλ.: +32 495 16 77 53, www.amadeus-resto.be).

Ένα τεράστιο εστιατόριο που στεγάζεται σε μια παλιά τράπεζα της πόλης είναι το Belga Queen, σχεδιασμένο από τον γνωστό αρχιτέκτονα Antoine Pinto. Δημοφιλές και πολυσύχναστο μέρος, σε στιλ γαλλικής μπρασερί (32, Rue fossé aux loups, Τηλ.: +32 2 217 21 87, www.belgaqueen.be).

Ποιοτική βελγική κουζίνα με άποψη και ατμοσφαιρικότητα θα απολαύσουμε και στα 9 et voisins (2, Rue des Chartreux, Τηλ.: +32 2 512 90 49) και L'Idiot du Village (19, Rue Notre

Seigneur, Τηλ.: +32 4 87 11 52 18, www.lidiotduvillage.be). Τέλος, να μην παραλείψουμε να δοκιμάσουμε μύδια. Είναι must και καταναλώνονται σχεδόν παντού.

Δροσερές μπύρες: Η ποικιλία είναι πολύ μεγάλη – πάνω από 2.000 διαφορετικές ετικέτες παράγει το Βέλγιο. Όποια και να διαλέξουμε, θα ενθουσιαστούμε. Ενδεικνύονται το Halles de Saint-Géry, ένα από τα καλύτερα της πόλης με άνετα chesterfield καθίσματα και περιοδικές εκθέσεις (1, Place Saint-Géry, www.sintgorikshallen.be), το Moeder Lambic με την ωραία ταράτσα και τους "ψαγμένους" θαμώνες (8, Place Fontainas, www.moederlambic.com), το Bellone Café με καθαρά ποτά και αρτιστική διάθεση που βρίσκεται σε δρόμο με ωραία μπαρ και μαγαζιά (48, Rue de Flandre, www.bellone.be) και το Greenwich, το απόλυτο must, με τον εκπληκτικό διάκοσμο που στεγάζεται σε ανακαινισμένο κτίριο του 19ου αιώνα. Ιδανικό για χαλαρό ποτό και μπύρες, μακριά από τα πολύβουα πλήθη των τουριστών (7, Rue des Chartreux, www.greenwich-belgian-restaurant.business.site).

Τι να ψωνίσω: Σοκολάτες, σε όλες τις παραλλαγές: πραλίνες βουτύρου, κακάο, τρούφες με καφέ, με φουντούκι, με αμύγδαλο, με καραμέλα.

Πώς να πάω: Από Ελλάδα (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ηράκλειο, Σαντορίνη) εκτελούνται πτήσεις προς Βρυξέλλες – απευθείας ή με ενδιάμεσο, ανάλογα την αεροπορική εταιρεία και τη σεζόν.

Περισσότερες πληροφορίες:

[www.
visit.
brussels](http://www.visit.brussels)



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.



ΧΑΡΗΣ ΦΛΕΟΥΡΑΣ

"Κανείς δεν παραδέχεται ότι είναι βλάκας. Γιατί, αν το παραδεχόταν, θα ήταν έξυπνος!"

Ένας καθηλωτικός ηθοποιός, σε έναν καθηλωτικό μονόλογο που σε βάζει σε διαδικασία να προβληματιστείς – για τον εαυτό σου, για τους ανθρώπους γύρω σου, για τα όσα συμβαίνουν στη χώρα. "Η τεράστια κοινωνική σημασία των βλακών εν τω συγκρόνω βίω" γράφτηκε στα χρόνια της Κατοχής από τον Ευάγγελο Λεμπέση. Το σκηνοθέτησε στα χρόνια της σύγχρονης κρίσης ο Σταμάτης Κραουνάκης, με τον Χάρη Φλέουρα να "δίνει ρέστα", σε μια παράσταση για ευφυείς θεατές, με ανησυχίες περί... βλακείας.



Photo Credits: Σταύρος Χαριτάκης

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— Έχεις χαρακτηρίσει το κείμενο του Ευάγγελου Λεμπέση περί βλακών "εγχειρίδιο προς επιβίωση". Γιατί;

Μελετώντας το κείμενο, ανακάλυψα ότι υπάρχουν γύρω μας πολύ περισσότεροι βλάκες από όσους εγώ φανταζόμουν. Οπότε, εκ των πραγμάτων, στόχος μου ήταν να μπορέσω να αντιληφθώ αυτούς τους χαρακτήρες, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο θα τους αντιμετωπίζω, ώστε να μπορώ να κάνω τη δουλειά μου πια.

Διότι, τελικά, βρίσκονται παντού: και στον πολιτικό κλάδο, και στις δημόσιες υπηρεσίες, και στον χώρο της δουλειάς, και μεταξύ φίλων, γνωστών, συναδέλφων... Μέσα από το κείμενο του Λεμπέση, μου έγιναν πιο ξεκάθαρες οι προσωπικότητες αυτών των ανθρώπων, ώστε να μπορώ να τις διαχειριστώ και να επιβιώσω ανάμεσά τους.

— Έχει έρθει κανένας πολιτικός να δει την παράσταση;

Για την ώρα, όχι. Μόνο πολιτικοί συντάκτες έχουν έρθει.

— Σκεφτήκατε καθόλου να στείλετε προσκλήσεις στη Βουλή;

Ναι, βέβαια! Το έχουμε σκεφτεί! Να σου πω την αλήθεια, έχω μεγάλη περιέργεια να δω πώς θα αντιληφθούν το κείμενο αυτοί οι άνθρωποι.

— Το κείμενο είναι στην καθαρεύουσα. Θα μπορούσε αυτό το γεγονός να είναι ένα 'φίλτρο' για εκείνους που θα έρθουν στην παράσταση; Λειτουργεί, για παράδειγμα, αποτρεπτικά για έναν 'βλάκα' που θα δυσκολευόταν να παρακολουθήσει το κείμενο;

Ξέρεις κάτι; Δεν θεωρώ τη συγκεκριμένη παράσταση ελιτίστικη, δηλαδή ότι είναι για τους λίγους. Ίσα-ίσα, πιστεύω ότι είναι για όλους. Και για να μην πω για όλους, σίγουρα είναι για τους πολλούς!

Ούτε εγώ είμαι γνώστης της καθαρεύουσας, δεν την πρόλαβα στο σχολείο ως διδασκαλία. Οπότε, αρχίζοντας τη μελέτη του κειμένου, σκεφτόμουν "Θα την αντιληφθώ; Θα είναι κατανοητή;"...

— Σε προβλημάτισε αυτό;

Ναι, με προβλημάτισε το αν η καθαρεύουσα θα είναι τροχοπέδη σε αυτό που πάμε να κάνουμε. Με τη σκηνοθεσία του Σταμάτη Κραουνάκη, όμως, και με τον τρόπο που ψάχναμε λέξη-λέξη τα νοήματα του λόγου, αντιληφθήκαμε ότι γίνεται απόλυτα κατανοητή.

Δεν υπάρχει περίπτωση άνθρωπος, ακόμα και του δημοτικού να είναι, να μην καταλάβει και να μην αισθανθεί τι θέλει να πει ο συγγραφέας ή τι θέλουν να πουν ο σκηνοθέτης και ο ηθοποιός με αυτό το έργο. Γι' αυτό και βρήκαμε έναν τρόπο τα δύσκολα και ουσιαστικά νοήματα να τα επαναλαμβάνω. Τα επαναλαμβάνω και για να τα 'γεύομαι' εγώ ο ίδιος, αλλά και, χρησιμοποιώντας τον κώδικα του σώματος/την κινησιολογία, να τα μεταφέρω στον θεατή.

— Ξέρεις τι μου έκανε εντύπωση; Είδα ένα παιδί στο κοινό. Αυτό το παιδί, άραγε, τι κατάλαβε;

Στο τέλος το ρώτησα. Είχα πολλή περιέργεια να μάθω. Ήταν 14 χρόνων, το πολύ... Επειδή εγώ βλέπω όλους τους θεατές, τον παρατήρησα: ήταν τόσο απορροφημένος, χαμογελαστός και κοιτούσε με ενδιαφέρον – κι αυτό είναι σημαντικό, γιατί το παιδί μπορεί να χάσει πολύ εύκολα το ενδιαφέρον του. Και ειδικά με τέτοια νοήματα, που σε αυτή την ηλικία είναι πιο δύσκολο να τα αντιληφθείς.

Μου είπε: "Δεν τα κατάλαβα όλα, αλλά μου άρεσε πάρα πολύ! Με τον τρόπο που συνέβαιναν, μου γινόντουσαν κατανοητά και αυτά που δεν ήξερα πώς να τα μεταφράσω". Μου φάνηκε πολύ σπουδαίο αυτό. Κι εκεί πια είπα "Ναι, πρέπει να διδάσκεται στα σχολεία, ρε παιδί μου!". Ή πρέπει να πάω σε σχολεία, να δουν την παράσταση.

Επίσης, αυτό που μου έκανε εντύπωση ήταν μια μητέρα που είχε δει την παράσταση λίγες εβδομάδες πριν, η οποία έκανε στα δυο της παιδιά δώρο Χριστουγέννων

τα εισιτήρια, για να έρθουν να τη δουν! Την είδα στο ταμείο την ώρα που κατέβαινα και σταμάτησε για να με ευχαριστήσει για την παράσταση. Ήταν πολύ συγκινητικό αυτό, είναι μια δικαίωση, αν θες. "Τους κάνω δώρο τα εισιτήρια, γιατί θα αντιμετωπίσουν πολλούς τέτοιους ανθρώπους στη ζωή τους. Αυτό το έργο είναι μια 'ασπίδα προστασίας'", μου είπε. Και τότε σκέφτηκα: "Εντάξει, είμαι σε καλό δρόμο"...

— **Τι μετράει περισσότερο για σένα: να σου πει κάποιος "Πω πω... ήσουν φοβερός!" ή να σου πει αυτό που σου είπε η συγκεκριμένη μητέρα;**

Να σου πω κάτι; Θέατρο δεν μπορείς να κάνεις μόνος σου, χωρίς κοινό, όσο εξαιρετικός και να είσαι. Μπορεί να είσαι εξαιρετικός και να μην πατήσαι ψυχή ζώσα, για πολλούς λόγους. Αν σκεφτείς ότι έχουμε 1.300 παραστάσεις στην Αθήνα... Χίλιες παραστάσεις, και να θέλεις, δεν θα τις δεις! Θέλω να πω ότι προτιμώ να έχω κόσμο στο θέατρο, γιατί αυτό σημαίνει και τα δύο αυτά που με ρωτάς.

— **Την παράσταση σκηνοθετεί ο Σταμάτης Κραουνάκης. Προφανώς θα σου έχει πει πολλά... Αν ήταν να ξεχωρίσεις τη σημαντικότερη οδηγία που σου έχει δώσει ή, τουλάχιστον, αυτήν που σκέφτεσαι εσύ κάθε φορά πριν βγεις;**

Είναι πολλές οι πληροφορίες που έχω λάβει από τον Σταμάτη, με βοήθησε πάρα πολύ σε αυτό το κείμενο, πραγματικά... Παίζει ρόλο, βέβαια, και το ότι συνεργαζόμαστε ήδη τρία χρόνια, είμαστε και φίλοι πια, τον αγαπώ πολύ. Υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη, κάτι πάρα πολύ σημαντικό: να έχει ο ηθοποιός εμπιστοσύνη στον σκηνοθέτη. Επιπλέον, υπάρχει και ένας κοινός κώδικας. Ξέρεις τι θέλει να πει, δεν λείπει άλλα και καταλαβαίνεις εσύ άλλα...

Η πιο σημαντική –και κυρίως απελευθερωτική για τον ηθοποιό– κουβέντα του Σταμάτη ήταν στην προεμιέρα. Μου έστειλε ένα μήνυμα που έλεγε: "Δεν μπαίνω στο καμαρίνι, θέλω να σου δώσω μονάχα μια ευχή να πας καλά και μια οδηγία: 'Χέσε τον σκηνοθέτη!' Τώρα είναι δικό σου!".

— **Στην πραγματικότητα, σου είπε "Σου έχω απόλυτη εμπιστοσύνη"...**

Σου δίνει όλα τα εφόδια για να το πας παραπέρα. Πολλές φορές, πιάνω τον εαυτό μου να θέλω να ευχαριστήσω τον Σταμάτη για το δώρο που μου έχει δώσει, ακόμα κι αν ο ίδιος δεν είναι παρών. Θέλω να έρθει το κοινό και να μην ακουστεί κακή κουβέντα, να μην υπάρξει ένας άνθρωπος να πει: "Δεν μου άρεσε η παράσταση" ή "Σ' αυτό το σημείο σε βρήκα λάθος".

— **Αυτό είναι πολύ γλυκό... Όταν πια τελείωσε η προεμιέρα, τι σου είπε που επίσης έχεις κρατήσει; Είτε παρατήρηση, είτε σχόλιο;**

Αυτό που μου είπε μετά είναι: "Το στοίχημα το έχουμε κερδίσει. Τώρα πια δεν είναι 'δικό μας': είναι δικό σου! Το κινείς εσύ το καράβι! Δούλεψε το όπως νιώθεις!". Αυτή η γενναϊοδωρία του Σταμάτη δεν εξηγείται με λόγια, ρε παιδί μου...

Όσο πιο τεράστια είναι η σημασία των βλακών, τόσο πιο σημαντικό είναι να αποφασίσει ο ευφυής, ο άξιος άνθρωπος, να αναλάβει τις ευθύνες του.

— **Για πες μου κάτι για την παράσταση που δεν σε έχει ρωτήσει κανείς, αλλά θεωρείς ότι θα έπρεπε να το πούμε. Κάτι δικό σου.**

Ωραία ερώτηση – και δεν την έχω σκεφτεί!

Θα ήθελα πάρα πολύ, τελειώνοντας κάθε κεφάλαιο στην παράσταση, να μπορούσα να ρωτάω έναν-έναν τους θεατές: "Τι νιώθεις γι' αυτό;", "Πού κατατάσσεις τον εαυτό σου αυτή τη στιγμή;", "Επιμένεις ακόμα ότι είσαι ευφυής; Ή νιώθεις λίγο βλάκας;"...

— **Γιατί δεν βάζετε στο θέατρο ένα βιβλίο, στο οποίο οι θεατές θα μπορούν να γράφουν τις σκέψεις τους;**

Είχαμε πει στην αρχή να κάνουμε ένα forum στο facebook: η σελίδα του 'βλάκα', ξέρεις, και να μας λένε την άποψή τους. Επιπλέον, είχαμε πει αυτό να γίνεται κατά τη διάρκεια της παράστασης για να είναι και διαδραστικό, αλλά είναι πολύ δύσκολο τεχνολογικά. Είναι, όμως, και γενικότερα δύσκολο γιατί, κακά τα ψέματα, με την καθαρεύουσα πρέπει να είσαι συνέχεια υπ' ατμόν ως θεατής, για να μη χάσεις τα νοήματα.

— **Ακόμα και να σου ξεφύγουν κάποιες λεπτομέρειες, όμως, δεν χάνεις το γενικότερο νόημα...**

Όχι, κι εγώ νομίζω ότι το ολοκληρωμένο νόημα δεν το χάνεις. Το βλέπω και από την έκφραση των θεατών. Μέχρι στιγμής, δεν έχω δει εκφράσεις, τύπου "Τι μου λείπει τώρα το τυπάκι εκεί πέρα, που χτυπιέται μισή ώρα;". Χαίρομαι γι' αυτό, ομολογουμένως.

Καλά... στο μυαλό μου συμβαίνουν χιλιάδες πράγματα κατά τη διάρκεια της παράστασης, γιατί βλέπω εκφράσεις θεατών. Συνομιλώ με το κοινό με έναν υπόγειο τρόπο – με κοιτάνε και κουνάνε το κεφάλι καταφατικά σε κάποια πράγματα ή επαναλαμβάνουν κάτι που έχω μόλις πει. Ή, πολλές φορές, όταν το κείμενο δίνει κάποια περιγραφή, ακούω ονόματα: "Α, ο Νίκος!", "Η Στέλλα...". Εκεί διαλύομαι! Μου έρχεται να σταματήσω και να πω "Για πείτε!". Αυτό το διαδραστικό πραγματικά μου λείπει: είμαι μεγάλος 'χάχας'...

— **Ο Λεμπέσης λέει ότι ο βλάκας χρησιμοποιεί την κολακεία για να πετύχει τον σκοπό του, αλλά και ότι ο κολακευόμενος που τον πιστεύει δεν είναι τελικά και τόσο**

ΦΛΕΟΥΡΑΣ

ευφυής, όσο εκείνος νομίζει. Δεν μπορώ να μη ρωτήσω: εσύ γιατί καλοπιάνεις τους θεατές στο τέλος, υπονοώντας ότι αυτοί που παρακολουθούν την παράσταση είναι όλοι ευφυείς; Τους καλοπιάνω;

— Δεν ξέρω, εγώ έτσι ένιωσα...
Μήπως να το αφήσουμε με ερωτηματικό;

— Πάντως, ως θεατής, σκέφτηκα: "Τώρα να χαρώ γι' αυτό που άκουσα ή...";

Έτσι! Θέλω να το νιώσουν! Είναι πολύ αστείο, γιατί όλοι θεωρούμε τους εαυτούς μας έξυπνους, με έναν τρόπο. Κανείς δεν παραδέχεται ότι είναι βλάκας. Γιατί, αν το παραδεχόταν, θα ήταν έξυπνος!

— Ή πονηρός...
Ε, έτσι δεν θα ήταν παραδοχή; θα ήταν συμφωνία! Εγώ, πάντως, θα σε ρωτήσω: Εσύ πώς ένιωσες;

— Ένιωσα ότι μάλλον μας δοκιμάζεις.
Τελικά, αυτό το εγχείρημα είναι επιτυχία. Γιατί εγώ αυτό θέλω: ο θεατής να αναρωτηθεί στο τέλος. Διότι αυτό θα τον κάνει και πιο δυνατό – η απορία! Όπως έλεγε και μια καθηγήτριά μου: "Η ερώτηση προέρχεται από τον έρωτα. Που σημαίνει ότι ο έρωτας είναι η βάση για την εκτόξευση!". Άρα, με την απορία μπορεί να γίνεις και καλύτερος, γιατί σε βάζει σε διαδικασία να προβληματιστείς. Αυτό θέλω κι εγώ να πετύχω!

— Τελικά, όντως "τεραστία η σημασία των βλακών εν τω συγκρόνω βίω";

Ε, ναι! Γιατί, όπως λέει και ο Λεμπέσης, "...άνευ της εκμεταλλεύσεώς τους, δεν θα υπήρχε πολιτισμός".

Για μένα; Ναι, είναι τεράστια η σημασία τους, γιατί με αυτόν τον τρόπο πρέπει, επιτέλους, οι πραγματικά άξιοι άνθρωποι να αποφασίσουν ποια είναι η θέση τους στην κοινωνία και, κατόπιν, στην πολιτεία. Μόνο έτσι θα καλύτερέψει αυτός το τόπος. Όσο πιο τεράστια είναι η σημασία των βλακών, τόσο πιο σημαντικό είναι να αποφασίσει ο ευφυής, ο άξιος άνθρωπος, να αναλάβει τις ευθύνες του. Γιατί, αν καταλάβεις τη σημασία των βλακών, καταλαβαίνεις και ποια είναι η δική σου σημασία, ο λόγος ύπαρξής σου.

Οπότε, ας αποφασίσουμε πια να μην παραπονιόμαστε και να μην είμαστε μίζεροι. Όπως συσπειρώνονται οι βλάκες, έτσι πρέπει, επιτέλους, να συσπειρωθούν και οι ευφυείς!

"Η τεράστια κοινωνική σημασία των βλακών εν τω συγκρόνω βίω", Ευάγγελου Λεμπέση

Ερμηνεία: Χάρης Φλέουρας
Σκηνοθεσία: Σταμάτης Κραουνάκης
Παραστάσεις: Σάββατο 19:00 - Κυριακή 18:00

● **Θέατρο Ιλίσια-Βολανάκης**
Παπαδιαμαντοπούλου 4, Αθήνα, τηλ.: 210 7223 010



ΔΡ. ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΠΑΤΑΚΟΣ **ΕΠΕΙΔΗ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ** **ΑΝΤΑΛΛΑΣΣΟΝΤΑΙ ΜΕ ΧΡΗΜΑΤΑ...**

Η φράση "brain drain" ορίζει το φαινόμενο, κατά το οποίο οι νέοι επιστήμονες μεταναστεύουν για να βρουν μια καλύτερη τύχη στο εξωτερικό, καθώς οι επαγγελματικές ευκαιρίες στην Ελλάδα της κρίσης είναι από περιορισμένες, έως ανύπαρκτες. Κι όμως, κάποιοι τολμούν να πάνε κόντρα στο ρεύμα και να επιστρέψουν, δημιουργώντας μια άλλη έννοια: εκείνη του "brain regain". Ο καρδιοχειρουργός Δρ. Γρηγόρης Πατακός τόλμησε να επιστρέψει στις ρίζες του, αφήνοντας πίσω του, στις ΗΠΑ, συμβόλαια εκατοντάδων χιλιάδων δολαρίων.



Ο νόστος για την πατρίδα και η αγάπη για τους δικούς του ανθρώπους στάθηκαν πιο δυνατά από τα χρήματα και την καριέρα του διακεκριμένου ιατρού στην Αμερική, για τον καρδιοχειρουργό Γρηγόρη Πατακό. 19 χρόνια συνεχούς εκπαίδευσης και εξειδίκευσης στα πιο γνωστά καρδιοχειρουργικά κέντρα των ΗΠΑ, δίπλα σε σπουδαία ονόματα της επιστήμης, του έδωσαν όλα τα εφόδια για να διεκδικήσει κορυφαίες θέσεις σε αμερικανικά πανεπιστημιακά νοσοκομεία. Ωστόσο, εκείνος είχε "υπογράψει" ένα συμβόλαιο με τον εαυτό του, την ημέρα που έφυγε από την Ελλάδα, σε ηλικία 17 ετών, πως μια μέρα θα ξαναγυρίσει, για να προσφέρει στους συνανθρώπους του όσα διδάχτηκε.

Αφορμή για να ακολουθήσει την Ιατρική στάθηκε ο πατέρας του, καθώς –και εκείνος καρδιοχειρουργός– προσέφερε τις υπηρεσίες του όπου και όταν υπήρχε μια έκτακτη ανάγκη. "Το γεγονός ότι έβλεπα τον πατέρα μου να βοηθάει με αλτρουισμό σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης με συγκλόνισε και με έκανε να θέλω κι εγώ να του μοιάσω. Έτσι, πήρα την απόφαση να πάω στην Αμερική για σπουδές Ιατρικής, στα 17 μου", σχολιάζει ο Δρ. Πατακός. Ο δρόμος για την Ιατρική

ήταν μακρύς και μοναχικός, με 4 συν 4 χρόνια για το πτυχίο, ενώ η οικογένειά του βρισκόταν χιλιάδες μίλια μακριά, στην Ελλάδα. Στο μεταξύ, ασχολήθηκε με την επιστημονική έρευνα στον τομέα της υπέρτασης, στο Πανεπιστήμιο TUFTS της Βοστώνης, ενώ αμέσως μετά βρέθηκε στο Πανεπιστήμιο Georgetown της Ουάσιγκτον.

Τα χρόνια περνούσαν, με τον νεαρό φοιτητή να επιχειρεί να διευρύνει τις σπουδές του, αναζητώντας την απόλυτη εξειδίκευση. Έτσι, βρέθηκε στην Cleveland Clinic, Heart and Vascular Institute στο Οχάιο για δύο χρόνια. Ωστόσο, το ανήσυχο πνεύμα του αναζητούσε το επόμενο σκαλοπάτι, με γνώμονα τόσο την επιστήμη της Καρδιοχειρουργικής, όσο και την εξειδικευμένη υπηρεσία προς τους μελλοντικούς ασθενείς του. Βρέθηκε στο Χιούστον, στο Texas Heart Institute, στα προγράμματα σπουδών των πρωτοπόρων της καρδιοχειρουργικής, Δρ. Μάικλ Ντεμπέικι (Michael DeBakey) και Δρ. Ντέντον Κούλεϊ (Denton Cooley), για να ολοκληρώσει την εξειδίκευσή του στη Θωρακοχειρουργική και την καρδιά, ενώ παράλληλα παρακολούθησε πρόγραμμα σπουδών στο MD Andersen Cancer Centre για την αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα.

Από το 1998 μέχρι το 2017, ο Γρηγόρης Πατακός έδινε μάχη να κρατηθεί ψυχολογικά δυνατός, καθώς η απόσταση από την οικογένειά του ήταν μεγάλη. "Το πιο δύσκολο εμπόδιο που αντιμετώπισα, ακόμη και από την ίδια την επιστήμη, ήταν η απουσία των δικών μου", τονίζει ο ίδιος.

— Η αφανής ηρωίδα

Στυλοβάτης στη δύσκολη αυτή πορεία του στάθηκε η σύζυγός του, Πένυ, την οποία γνώρισε το 2004 στην Ελλάδα. Η σχέση τους δοκιμάστηκε σκληρά: "Δίναμε ραντεβού πολλές φορές στο Λονδίνο, για να μοιράζουμε την απόσταση, ενώ το 2007 της έκανα πρόταση γάμου. Παντρευτήκαμε στην Αμερική το 2009". Ο νεαρός γιατρός, όμως, εργαζόταν και έλειπε έως και 36 συνεχόμενες ώρες από το σπίτι, αφήνοντας συχνά τη σύζυγό του μόνη, σε μια ξένη χώρα.

Το πρώτο παιδί, ο Στρατής, ήρθε σαν γαμήλιο δώρο, καθώς το 2010 στον θρησκευτικό γάμο, η Πένυ ήταν έγκυος λίγων εβδομάδων. Δύο χρόνια αργότερα, ένα ακόμη μέλος προστέθηκε στη οικογένεια, η μικρή Μαρία-Εύη, ενώ το 2016 το ζευγάρι απέκτησε και το τρίτο κατά σειρά παιδί του.

— Το άγραφο "συμβόλαιο τιμής"

Στα 17 του, ο Γρηγόρης Πατακός έκανε μια άτυπη συμφωνία με τον εαυτό του: να επιστρέψει κάποια στιγμή, στο μέλλον, στην Ελλάδα. Τότε δεν γνώριζε ότι στο ίδιο "συμβόλαιο" θα έμπαινε και ένας νέος "εταίρος" – η σύζυγός του. "Η Πένυ ήθελε να ξέρει ότι κάποια στιγμή θα γυρίσουμε στην Ελλάδα, χωρίς όμως να μου θέσει κάποια συγκεκριμένη ημερομηνία ως προθεσμία."

Με τρία παιδιά πλέον, η απόφαση ήταν επιβεβλημένη, καθώς ο πρωτότοκος γιος πλησίαζε ήδη στην ηλικία των έξι, όποτε και θα έπρεπε να ξεκινήσει το σχολείο. "Κάποια λόγια ακούγονται κλισέ, **αλλά ορισμένα πράγματα δεν ανταλλάσσονται με χρήματα**. Ζυγίσαμε τα υπέρ και τα κατά της ζωής μας στην Αμερική και στην Ελλάδα, ενώ παράλληλα βρισκόμουν απέναντι στο δίλημμα μιας σπουδαίας πρότασης εργασίας για μια θέση αναπληρωτή καθηγητή σε πανεπιστημιακό νοσοκομείο με υψηλές απολαβές. Έπρεπε, όμως, να αποφασίσουμε για το μέλλον των παιδιών μας. Εγώ έμαθα τα Ελληνικά χάρη στη μητέρα μου, η οποία ήταν φιλόλογος και όχι σε ελληνικό σχολείο. Γι' αυτό θελήσαμε όλα τα παιδιά μας να φοιτήσουν σε ελληνικό σχολείο."

Οι δεύτερες σκέψεις υπήρχαν πάντοτε. "Αν δεχόμουν τη θέση που μου είχαν προσφέρει, γνώριζα εκ των προτέρων ποιο θα ήταν το αποτέλεσμα. Είχα δει συναδέλφους μου να δεσμεύονται εξαιτίας της δουλειά τους και να μένουν για πάντα στην Αμερική. Εμένα δεν με ενδιέφερε πού θα βγάλω περισσότερα χρήματα ή πού θα κάνω μεγαλύτερη καριέρα. Αντίθετα, σκεφτόμουν: Θα μπορούσα να πάω στην Ελλάδα και να τα βγάλω πέρα; Θα είμαι σε θέση να κάνω αυτό για το οποίο εκπαιδεύτηκα; Θα έχω τη δυνατότητα να ζήσω την οικογένειά μου; Πιο πολύ, όμως, με ένοιαζε να βρίσκομαι δίπλα στην οικογένειά μου, στην πατρίδα μου... Αισθάνομαι ότι, με κάποιον τρόπο, θέλω να ανταποδώσω τα 19 χρόνια που αφιέρωσα στις σπουδές μου, στους ανθρώπους που περνούν αυτή τη μεγάλη κρίση..."

— Η επιστροφή στην Ελλάδα

Όταν επέστρεψε στην Ελλάδα, ο Δρ. Γρηγόρης Πατακός βρέθηκε αντιμετώπος με ένα βουνό από γραφειοκρατικά εμπόδια. "Χρειάστηκε να αποδείξω σε πέντε διαφορετικούς κρατικούς φορείς την αξία μου και να επιδείξω τα πτυχία μου. Κλήθηκα να δώσω εξετάσεις για να αποδείξω τις γνώσεις μου, σε αντίθεση με τους γιατρούς που παίρνουν ειδικότητα από τα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, η οποία αναγνωρίζεται αυτόματα." Με την ολοκλήρωση των εξετάσεων, ο ίδιος βρέθηκε δίπλα στον πατέρα του (καρδιοχειρουργός και εκείνος, σε διακεκριμένο νοσοκομείο της Αθήνας) να μοιράζεται τα ίδια νυστέρια, τα ίδια μυστικά, αλλά και διαφορετικές και εξελιγμένες τεχνικές.

Απέναντι σε όσους θεωρήσουν ότι γύρισε στην Ελλάδα έχοντας εκ των προτέρων εξασφαλισμένη μια θέση εργασίας, ο Δρ. Πατακός είναι κατηγορηματικός: "Υπάρχουν υπέρ και κατά τού να δουλεύεις μαζί με τον πατέρα σου. Είναι μια πρόκληση... εγώ αφήνω τους άλλους να με κρίνουν για το έργο μου! Η δουλειά δίπλα σε έναν επαγγελματία με εμπειρία 30 ετών, όπως ο πατέρας μου, είναι ένα πολύτιμο εργαλείο. Και οι δύο μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλον".

Ο ίδιος, ωστόσο, καταλαβαίνει εκείνους που επιλέγουν να φύγουν από την Ελλάδα για να αναζητήσουν μια καλύτερη τύχη. Όσο για την απόφασή του να γυρίσει πίσω, δηλώνει πως μόνο ο χρόνος θα κρίνει αν ήταν σωστή ή λανθασμένη. "Τα δεδομένα της στιγμής που αποφασίσαμε να γυρίσουμε στην Ελλάδα ήταν ευνοϊκά. Άλλωστε, είναι το ίδιο, όπως όταν βρίσκομαι στο χειρουργείο... Καλούμαι να δράσω βάσει των δεδομένων που έχω μπροστά μου εκείνη τη στιγμή, χωρίς να υπεραναλύω την κατάσταση. Διαφορετικά, ο χρόνος κυλάει χωρίς αποτέλεσμα και, σε ορισμένες περιπτώσεις, αρνητικά." Οι συνάδελφοί του τον υποδέχτηκαν θερμά και με σεβασμό. "Οι γιατροί της Ελλάδας είναι από τους καλύτερους στον κόσμο, καθώς τους διακρίνει μια ιδιαίτερη ευφυΐα και εργατικότητα. Τρία πράγματα διακρίνουν έναν καλό γιατρό: να έχει διαβάσει, να έχει εμπειρία σε περιστατικά και να διαθέτει μια "έκτη αίσθηση", η οποία προέρχεται από τον συνδυασμό της μόρφωσής του και της αντίληψης κάθε κλινικής περίπτωσης που έχει μπροστά του – κάτι που, με κάποιον ανεξήγητο τρόπο, οι Έλληνες γιατροί το κάνουν πολύ καλά."

— Τα κακώς κείμενα της Ελλάδας

Ο Δρ. Γρηγόρης Πατακός, προερχόμενος από ένα Σύστημα Υγείας με καλή υποδομή, θεωρεί πως εκείνο στο οποίο θα έπρεπε να δοθεί μεγαλύτερη βαρύτητα στην Ελλάδα είναι η **πιο προσεκτική κατανομή των πόρων στον κλάδο της Υγείας**, αναγνωρίζοντας ότι υπάρχει οικονομικό πρόβλημα στη χώρα. Επιπλέον, θεωρεί πως **ειδικό βάρος θα πρέπει να δοθεί στην περιφέρεια και, μάλιστα, στους κατοίκους των ακριτικών περιοχών και των νησιών**, οι οποίοι έχουν περιορισμένη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες.

Ο Δρ. Γρηγόρης Πατακός εργάζεται σήμερα με την ειδικότητα του καρδιοχειρουργού στο νοσοκομείο "Υγεία". Είναι μέλος τόσο της Αμερικανικής Ένωσης Θωρακοχειρουργών, όσο και της αντίστοιχης Ευρωπαϊκής, καθώς και μέλος του Αμερικανικού Κολλεγίου Χειρουργών και Καρδιολογίας.

Μήπως
τρώγοντας
αυτό...



νιώθεις
κάπως έτσι;



Για δυσπεψία και φούσκωμα

Carbosylane®

Ποιτική και ποσοτική σύνθεση:

Το δραστικό συστατικό του μπλε γαστροδιαλυτού καψακίου και του κόκκινου εντεροδιαλυτού καψακίου είναι: ενεργός άνθρακας 140 mg και σιμεθικόνη 45 mg.

Δοσολογία και τρόπος χορήγησης:

Η εφάπαξ δόση αποσπείται από ένα κυανό γαστροδιαλυτό καψακίο και ένα ερυθρό εντεροδιαλυτό καψακίο, λαμβανόμενα το ένα αμέσως μετά το άλλο με λίγα νερά, χωρίς να μασούνται. 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 συγχρησιμοποιούμενα 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 συγχρησιμοποιούμενων φαρμάκων, λόγω των προσροφητικών ιδιοτήτων του ενεργού άνθρακα.



Ανεπιθύμητες ενέργειες:

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

Τμή: Α.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
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**



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

Επιχείρηση "Βαμμένα Μαλλιά" Όσα πρέπει να γνωρίζουμε!

8 στις 10 ενήλικες γυναίκες βάφουν τα μαλλιά τους και, από τις εναπομείνουσες 2, η 1 θα υποκύψει σε αυτή τη συνήθεια μόλις οι λευκές τρίχες αρχίσουν να κάνουν την εμφάνισή τους. Η βαφή μαλλιών είναι μια τόσο συνηθισμένη και ταυτόχρονα συχνή διαδικασία για τις γυναίκες, που περνάει πλέον στη ρουτίνα τους, καθιστώντας το κομμωτήριο ή τη βαφή στο σπίτι απαραίτητη για την ομορφιά τους.

Η βαφή για τις περισσότερες γυναίκες ξεκινά πολύ νωρίτερα από την ανάγκη που προκύπτει για κάλυψη των λευκών, καθώς οι πρώτες παρεμβάσεις στο χρώμα γίνονται πολύ πριν από την ηλικία που η μελανίνη της τρίχας αρχίζει να χάνεται και να προκαλεί τα πρώτα γκριζα αποτελέσματα. Μάλιστα, έρευνες δείχνουν πως οι γυναίκες αρχίζουν ολοένα και πιο νέες να παρεμβαίνουν στο φυσικό χρώμα των μαλλιών τους, πολύ πριν την ενηλικίωσή τους. Αυτό, δε, θα συνεχίσει να εντείνεται με το πέρασμα των χρόνων, και όσο οι έφηβες γυναίκες υιοθετούν συνήθειες που εμείς είχαμε γνωρίσει ως συνήθειες ενήλικων γυναικών. Τι οφείλουμε να γνωρίζουμε γι' αυτή την τόσο συχνή διαδικασία και πώς πρέπει να φροντίσουμε τα μαλλιά μας για να είναι υγιή;

— Επιλέγοντας το χρώμα

Το ρητό λέει "Η φύση ξέρει", άρα το φυσικό μας χρώμα είναι το καλύτερο. Παρόλα αυτά, έχουμε δει γυναίκες που αποκλίνουν κατά πολύ από το φυσικό τους και το αποτέλεσμα είναι καταπληκτικό. Το παν στις μεγάλες αλλαγές χρώματος είναι να γίνεται με προσοχή, από ειδικό επαγγελματία και σταδιακά, καθώς πέρα από το αν ταιριάζει μια απόχρωση σε ένα πρόσωπο, το ωραίο αποτέλεσμα επηρεάζεται και από την υγεία των μαλλιών, η οποία σίγουρα κινδυνεύει από τις απότομες και ακραίες αλλαγές.

Είναι σημαντικό να διαλέξουμε ένα χρώμα που, κατά πρώτον, μας αρέσει και, κατά δεύτερον, δείχνει να συμβαδίζει με τον φαινότυπό μας και τα υπόλοιπα χρώματά μας. Οι τάσεις της εποχής ζητούν φυσικά λουκ, χωρίς υπερβολές και μεγάλες αποκλίσεις από αυτό που φαινομενικά μας έχει υποδείξει η φύση. Γι' αυτό τα τελευταία χρόνια έχει μεγαλοουργήσει η τάση του Ombre και του Bronde που θέλουν απλώς ξάνοιγμα των μαλλιών και όχι αλλαγή χρώματος σε όλο το κεφάλι. Επιλέγοντας τον ειδικό τεχνίτη βαφής, μπορούμε να πετύχουμε μια όμορφη, φυσική και υγιή εικόνα – ειδικά στις μέρες μας, που η γνώση, οι τεχνικές και τα υλικά γύρω από τη βαφή των μαλλιών είναι στην καλύτερή τους φάση.

Tip της εποχής: Το smartphone μας, μας δίνει τη δυνατότητα να δούμε πώς θα ήμασταν αν επιλέγαμε άλλο χρώμα μαλλιών.

Κατεβάζοντας σχετικές εφαρμογές, μπορούμε να ανεβάσουμε μια φωτογραφία μας και να δούμε την εικόνα μας ως κοκκινομάλλα, ξανθή ή καστανή, παίρνοντας έτσι μια γεύση, χωρίς να χρειαστεί να κάνουμε το επόμενο, τολμηρό βήμα κατευθείαν!

— Βαφή στο σπίτι

Μπορούμε να επιτύχουμε πολύ όμορφο χρώμα και στο σπίτι μας, αρκεί να μη θέλουμε ακραίες αλλαγές από το φυσικό μας χρώμα. Η βαφή στο σπίτι είναι πολύ καλή λύση αν θέλουμε να κινηθούμε δύο τόνους πάνω ή κάτω από την απόχρωση των μαλλιών μας και αν έχουμε την άνεση να την εφαρμόζουμε μόνες μας, ούσες σίγουρες για το αποτέλεσμα.

Οι βαφές της αγοράς είναι πλέον πολύ καλές και ως προς τη σύνθεσή τους, αλλά και ως προς την ευκολία στην εφαρμογή, με συνέπεια να τις εμπιστεύονται ακόμη περισσότερες γυναίκες, ειδικά όταν η τιμή τους είναι αρκετά χαμηλότερη από ό,τι στο κομμωτήριο.

Το μυστικό για ένα καλό αποτέλεσμα είναι ο χωρισμός των μαλλιών μας σε τέσσερα τμήματα και η εφαρμογή του χρώματος σε κάθε τμήμα ξεχωριστά, ώστε να είμαστε σίγουρες ότι δεν έχουμε ξεχάσει κανένα σημείο, ειδικά στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Με τη βοήθεια ενός καθρέφτη, θα μπορούμε να εντοπίσουμε τυχόν σημεία που μας διέφυγαν, ενώ ξεκινώντας από τη ρίζα και έπειτα συνεχίζοντας προς τις άκρες, θα έχουμε ακολουθήσει τη σωστή σειρά.

Πλέον, το ξάνοιγμα που τόσο πολύ αρέσει στις γυναίκες μπορεί να γίνει και στο σπίτι, αν εφαρμόσουμε τη βαφή στη ρίζα και απλώσουμε το χρώμα στις άκρες για το μισό (ή και λιγότερο) χρόνο, κάνοντας σβησίματα με τα χέρια μας στις τούφες μας. Αν τα μαλλιά μας είναι μακριά, μία βαφή δεν αρκεί και σίγουρα δεν θέλουμε να το ρισκάρουμε, και να το ανακαλύψουμε την ώρα που έχουμε περάσει μόνο το μισό μας κεφάλι!

Μία ακόμη οικογένεια χρωματικής παρέμβασης κατ' οίκον είναι και τα σπρέι για προσωρινή βαφή της ρίζας, τα οποία έχουν φανεί σωτήρια στις γυναίκες με πρόβλημα λευκών μαλλιών. Με την προσεκτική εφαρμογή τους στα καίρια σημεία (πάντα με την επιλογή της σωστής απόχρωσης σε σημείο με ήλιο), μπορούμε να παρατείνουμε το διάστημα μεταξύ των βαφών, δίνοντας έτσι μια ανάσα στην τρίχα μας από την επαναλαμβανόμενη ταλαιπωρία.

— Και οι φυτικές βαφές;

Τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους και οι φυτικές βαφές που δεν περιέχουν αμμωνία. Το αποτέλεσμα που δίνουν είναι αρκετά καλό, ενώ χρησιμοποιούνται και στα σαλόνια ομορφιάς με πολύ μεγάλη επιτυχία. Ο περιορισμός που έχουν είναι ότι δεν καλύπτουν απόλυτα τα λευκά μαλλιά,

Αν γυρίσατε μόλις από το κομμωτήριο, αν σκοπεύετε να περάσετε τη βαφή σας άμεσα ή είστε έτοιμες για μια μεγάλη χρωματική αλλαγή, καθίστε αναπαυτικά και διαβάστε τις παρακάτω γραμμές που σίγουρα σας αφορούν.





Apivita, Nourish & Repair, σαμπουάν θρέψης και επανόρθωσης, με ελιά και μέλι.



Klorane, Color enhancing shampoo με ρόδι για ενίσχυση και διατήρηση χρώματος.



Phyto, φυτική βαφή με χρωστικά εκχυλίσματα για άψογο χρώμα.



Korres, Advanced Colorant 1.0 Μαύρο, μόνιμη βαφή μαλλιών με τεχνολογία pigment-lock.



Schwarzkopf, Total Repair σαμπουάν για βαθιά επανόρθωση, απαλότητα και λάμψη.



Bumble & Bumble, Save the day repair fluid, ορός επανόρθωσης με έλαιο καμέλιας.

άρα δεν ενδείκνυται σε περιπτώσεις μεγάλου προβλήματος λευκών, ενώ δεν αποτελούν την καλύτερη επιλογή όταν πρόκειται για μεγάλες αλλαγές χρώματος.

Είναι ιδανικά για φυσικές αποχρώσεις, κοντά στη δική μας, και για γυναίκες που θέλουν να απομακρύνουν όσο μπορούν τη χημεία από τις καθημερινές συνήθειες ομορφιάς.

— **Κι αν δεν μου άρεσει το αποτέλεσμα;**

Δεν πάνε πάντοτε όλα κατ' ευχήν, ειδικά αν ρισκάρουμε στην επιλογή τεχνίτη ή χρώματος, ή αν δοκιμάζουμε για πρώτη φορά στο σπίτι. Ένα χρώμα που τελικώς δεν μας άρεσε, μπορεί να διορθωθεί, αλλά θέλει προσοχή και υπομονή.

Μια διορθωτική βαφή μπορεί να περαστεί άμεσα σε κοντινούς τόνους, όχι όμως σε μεγάλες αλλαγές που έχουν γίνει π.χ. με ντεκαπάζ. Εκεί πρέπει να δράσουμε πιο στρατηγικά και με στοχευμένες κινήσεις, καθώς τα μαλλιά είναι ήδη ταλαιπωρημένα. Σε τέτοιες περιπτώσεις, τα χέρια του ειδικού είναι απαραίτητα, όπως φυσικά και τα επαγγελματικά προϊόντα.

— **Περιποίηση μετά τη βαφή**

Τα φρεσκοβαμμένα μαλλιά δείχνουν υπέροχα και δεν χορταίνουμε να τα αγγίζουμε και να τα βλέπουμε. Όσο περνάει, όμως, ο καιρός και τα λουσίματα μεταξύ των βαφών πληθαίνουν, τόσο το χρώμα ξεθωριάζει και τα μαλλιά μας χρειάζονται ακόμη περισσότερη περιποίηση.

Ως προς το πρώτο σκέλος, τη διατήρηση του χρώματος, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αφήσουμε μερικές μέρες τα μαλλιά μας χωρίς λούσιμο όταν τα βάψουμε, ώστε να "δέσει" η βαφή, και έπειτα να τα περιποιούμαστε με εξειδικευμένα προϊόντα, που στόχο έχουν να κρατήσουν το χρώμα κλειδωμένο και να το διατηρήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Η αγορά των καλλυντικών είναι γεμάτη από τέτοιου είδους εξειδικευμένες σειρές που προορίζονται για βαμμένα μαλλιά και περιλαμβάνουν προϊόντα-SOS για την καθημερινή φροντίδα: μάσκες, conditioner και serum που φροντίζουν τη βαμμένη τρίχα, βοηθώντας την να ξεπεράσει το σοκ κάθε φορά που έρχεται αντιμέτωπη με τη βαφή. Έτσι, έχουμε στο μπάνιο μας ό,τι χρειάζεται για να δώσουμε διάρκεια στο χρώμα, να ενυδατώσουμε την αφυδατωμένη τρίχα και να απολαμβάνουμε υγιή μαλλιά μέχρι την επόμενη βαφή.

— **Αλλάζω χρώμα, αλλάζω διάθεση!**

Έρευνες Βρετανών επιστημόνων έχουν δείξει πως όταν μια γυναίκα αλλάζει το χρώμα των μαλλιών της, αλλάζει και την ψυχολογία της, με αποτέλεσμα να νιώθει καλύτερα με τον εαυτό της, να είναι πιο κοινωνική και πιο αποδοτική στη δουλειά της. Αυτή η θετική επίδραση έχει αντίκτυπο και στη σχέση της με το άλλο φύλο, ενώ την κάνει πιο ευδιάθετη σε όλες τις διαπροσωπικές της σχέσεις.

Μπορεί όλα αυτά να ακούγονται κάπως υπερβολικά σχετικά με την εφαρμογή και μόνο ενός χρώματος, όμως σκεφτείτε πόσο όμορφα νιώθουμε κάθε φορά που τα μαλλιά μας δείχνουν λαμπερά και υγιή! Ίσως έτσι η ψυχολογία μας να βελτιώνεται για λίγο, αλλά είναι στο χέρι μας να κάνουμε αυτή τη διάθεση να διαρκέσει όσο και το νέο χρώμα στα μαλλιά μας.

Νιώθεις αδυναμία;

Πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής
με βιταμίνες, προβιοτικά & μέταλλα.



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

THE
BION KING



Νιώσε ξανά δυνατός!



Το εργασιακό στρες συνδέεται με τα συχνά κρυολογήματα των ανδρών και τις τακτικές απουσίες τους από την εργασία; Το "ισχυρό" φύλο, όντως, αρρωσταίνει συχνότερα τους κρύους μήνες του χρόνου; Και, αν ναι, πώς μπορεί να προστατευτεί, ιδίως σε κλειστούς χώρους; Δύο ειδικοί μας λύουν όλες τις απορίες.

 της Έλενας Κιουρικτή

Βάσει έρευνας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ατζού στη Ν. Κορέα, η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό "Occupational Medicine", όταν οι άνδρες βρεθούν υπό τις ίδιες συνθήκες εργασιακού στρες με τις γυναίκες, είναι πιο ευάλωτοι απέναντι στο κρυολόγημα. Από την άλλη, φαίνεται πως γενικότερα υπάρχει μια συγκεκριμένη ευαισθησία του ισχυρού φύλου στις λοιμώξεις – η λεγόμενη "γρίπη των ανδρών". Και ενώ μέχρι πρότινος ακόμη και κάποιοι γιατροί χρησιμοποιούσαν τον όρο αυτό με μία αίσθηση χιούμορ, μια канаδική ανάλυση που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση "British Medical Journal" δείχνει ότι οι λοιμώξεις του αναπνευστικού "χτυπάνε" με μεγαλύτερη σφοδρότητα τους άντρες, συγκριτικά με τις γυναίκες.

Γι' αυτά τα ενδιαφέροντα στοιχεία μιλήσαμε με τους **Στέφανο Κατσάρα, Ψυχολόγο MSc, και Χρήστο Κοσμίδη, Λοιμωξιολόγο.**

— **Οι άνδρες βιώνουν διαφορετικά τις στρεσογόνες καταστάσεις στην εργασία τους, σε σχέση με τις γυναίκες;** Η πρώτη έρευνα –σε μία πρώτη ανάγνωση– δείχνει ότι στους άνδρες η επίδραση του στρες είναι εντονότερη, καθότι εμφανίζουν μεγαλύτερη κατάπτωση του ανοσοποιητικού τους συστήματος. Αυτός είναι ο λόγος που κρυολογούν συχνότερα από τις συναδέλφους τους και απουσιάζουν από την εργασία τους. Όμως, με μια προσεκτικότερη δεύτερη ματιά, η ίδια έρευνα αναφέρει ότι οι άνδρες έχουν την τάση να μεγαλοποιούν τα συμπτώματα του κρυολογήματος, κάτι που οι γυναίκες δεν κάνουν, επιδεικνύοντας μεγαλύτερη υπομονή και αυτοσυγκράτηση.

Επομένως, δεν είναι βέβαιο ότι οι άνδρες είναι πιο ευάλωτοι από τις γυναίκες στα κρυολογήματα, λόγω εργασιακής πίεσης. Ενδεχομένως να φαίνεται έτσι, γιατί είναι πιο παραπονημένες όταν αρρωσταίνουν, με αποτέλεσμα να μένουν σπίτι με αφορμή ένα απλό κρυολόγημα, κάτι που οι γυναίκες δεν συνηθίζουν. Άλλωστε, η σύνδεση του στρες με την πώση του ανοσοποιητικού υπάρχει ανεξαρτήτως φύλου, ενώ άλλες αξιόπιστες έρευνες υποστηρίζουν ότι δεν υφίσταται στατιστικά σημαντική διαφορά στην επίδραση του εργασιακού στρες ανάμεσα στα δύο φύλα.

— **Γιατί οι άνδρες παραπονούνται περισσότερο όταν κρυολογούν;**

Όταν οι άνδρες βιώνουν στρες, συνήθως προτιμούν να ξεσπάσουν ή να απομονωθούν και, όταν αισθανθούν έτοιμοι, να επανέλθουν. Κατ' επέκταση, όταν π.χ. κρυολογούν, η αίσθηση απώλειας ελέγχου του εαυτού τους είναι που τους κάνει να παραπονούνται περισσότερο. Με άλλα λόγια, είναι μία προσπά-

ΚΡΥΟΛΟΓΟΥΝ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΜΕ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ;

θεια να επανακτήσουν τον χαμένο έλεγχο. Έτσι, είτε επισκέπτονται δυσκολότερα τον γιατρό τους από ό,τι οι γυναίκες, είτε όταν το κάνουν, υπερβάλλουν με τα συμπτώματά τους.

— Πότε κάποιος υποφέρει από εργασιακό στρες;

Το στρες δεν διαχωρίζεται εύκολα, γι' αυτό το άτομο το βιώνει ως μία ενιαία πίεση. Εκείνο που το διαφοροποιεί είναι η πηγή. Εάν κάποιος παρατηρήσει ότι το στρες αυξάνεται λίγο πριν ή κατά την έλευση στην εργασία, ή ότι τελειώνοντας την εργασία αισθάνεται να απουσιάζει ένα –μικρό, έστω– αίσθημα πληρότητας, ή και ότι στον προσωπικό του χρόνο πιέζεται συχνά για εργασιακά θέματα, τότε υπάρχει πρόβλημα. Ωστόσο, συχνά διαφορετικές πηγές (π.χ. οικογένεια, διαπροσωπικές σχέσεις, οικονομικοί λόγοι κ.λπ.) λειτουργούν ως φαύλος κύκλος που ανατροφοδοτούν το στρες, "θολώνοντας" τις πραγματικές του αιτίες.

— Τι να κάνουν οι άνδρες που υποφέρουν από εργασιακό στρες;

Οι τεχνικές χαλάρωσης με διαφραγματική αναπνοή βοηθούν στην αποφόρτιση. Σημαντικό είναι, επίσης, να μη μεταφέρει κανείς τα προβλήματα της δουλειάς στο σπίτι και το αντίστροφο, προκειμένου να μην τα μεγεθύνει.

Σε κάθε περίπτωση, όταν κανείς συνειδητοποιεί ότι έχει δυσκολίες αντιμετώπισης του στρες, καλό είναι να συμβουλευτεί έναν ειδικό. Γιατί συχνά το χρόνιο συσσωρευμένο στρες καταλήγει να εκδηλώνεται ως αγχώδης διαταραχή, ενώ μακροπρόθεσμα έχει σημαντικές συνέπειες τόσο στο καρδιαγγειακό, όσο και στο ανοσοποιητικό σύστημα.

— Ένας ιός σε κλειστούς χώρους μεταδίδεται πιο εύκολα από ένα χερούλι πόρτας ή από τον άρρωστο άνδρα συνάδελφο δίπλα μας;

Ένας ιός μπορεί να εξαπλωθεί σε ένα μεγάλο κτίριο (γραφεία, ξενοδοχείο, σχολείο, νοσοκομείο κ.ά.) μέσα σε δύο μόλις ώρες από τη στιγμή που μολύνθηκε μία και μοναδική επιφάνεια, όπως ένα χερούλι πόρτας ή το ασανσέρ. Ανεξαρτήτως φύλου, δε, οι ιώσεις μεταδίδονται το ίδιο εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο (π.χ. με χειραψία ή μέσω σταγονιδίων μετά από φτέρνισμα ή βήχα), όσο και από άψυχα αντικείμενα.

Μάλιστα, οι πιο πολυσύχναστοι χώροι σε ένα γραφείο είναι πιο πιθανό να μολυνθούν πρώτα, εξαιτίας της μετάδοσης των ιών από τα χέρια του προσωπικού σε χερούλια, καφετιέρες και άλλα αντικείμενα. Ενδεικτικά, ο ιός της γρίπης μπορεί να επιβιώσει μέχρι 8 ώρες πάνω σε μια επιφάνεια.

— Γιατί κρυολογούμε συχνότερα αυτήν την περίοδο;

Διότι κυκλοφορούν περισσότεροι ιοί, εξαιτίας του συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους. Πιο συχνό είναι του κοινού κρυολογήματος που συνήθως προκαλούν ελαφριάς μορφής νόσο τους χειμερινούς μήνες. Ωστόσο, ο ιός της γρίπης στη χώρα μας εμφανίζεται αργότερα, συνήθως από Ιανουάριο έως Μάρτιο, και είναι αυτός που μπορεί να προκαλέσει πιο βαριά συμπτώματα.

— Πώς να προστατευτούμε σε κλειστούς χώρους, π.χ. στο γραφείο;

Το πιο σημαντικό μέτρο πρόληψης είναι να πλένουμε συχνά τα χέρια μας, είτε με νερό και σαπούνι, είτε με κάποιο αλκοολούχο αντιμικροβιακό διάλυμα. Επίσης, να αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας με τα χέρια και να ερχόμαστε σε πολύ κοντινή επαφή με άτομα που έχουν συμπτώματα. Οι κλειστοί χώροι πρέπει να αερίζονται τακτικά.

— Σε περίπτωση που νοσήσουμε, τι να προσέξουμε;

Οι ιώσεις, στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι ελαφριάς μορφής και τα συμπτώματα βελτιώνονται μετά από λίγες μέρες χωρίς θεραπεία. Αν τα συμπτώματα είναι ενοχλητικά (π.χ. συνάχι, πονόλαιμος, πυρετός, βήχας), μπορούμε να πάρουμε παυσίπονα ή αποσυμφορητικά μύτης. Τόσο για τους άνδρες, όσο και για τις γυναίκες, βοηθάει η ξεκούραση και η αύξηση της πρόσληψης υγρών, όπως και η ισορροπημένη διαίτα.

Να τονίσουμε ότι δεν χρειάζεται αντιβίωση, καθώς είναι αναποτελεσματική έναντι των ιών και μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες. Για να αποφύγουμε να "κολλήσουμε" τους γύρω μας στο σπίτι ή στη δουλειά, να πλένουμε συχνά τα χέρια μας. Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, να καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με κάποιο μαντίλι και όχι με το χέρι. Αν αισθανόμαστε άσχημα, καλό είναι να παραμένουμε σπίτι για μερικές μέρες.

ΣΙΛΑΣ ΣΕΡΑΦΕΙΜ

"Τα παιδιά μεγαλώνουν νομίζοντας ότι ζούμε σε διατεταγμένη υπηρεσία να μεγαλουργήσουμε – από τον Θεό, από τη μοίρα..."

Όταν μου είπαν να πάρω συνέντευξη από τον Σίλα Σεραφείμ, λέω "να μια ευκαιρία να συναντηθούμε με τον άνδρα μου!". Λίγο με τη δουλειά, λίγο με τα παιδιά και τις υποχρεώσεις, τελευταία μιλάμε περισσότερο με μηνύματα στο inbox, παρά πρόσωπο με πρόσωπο. Του έκλεισα ραντεβού στο σαλόνι. Ήρθε απλός, άνετος, με τη φόρμα και τις παντόφλες του, τον υποδέχτηκα κι εγώ με τις δικές μου παντόφλες, και τον άφησα να μου μιλήσει για όλα: για τη νέα του παράσταση **Η Ιστορία του ελληνικού έθνους... αλλιώς**, που παίζεται στο Μικρό Παλλάς, για τα σχέδιά του, τις σκέψεις, τη ζωή, τα παιδιά και τη γυναίκα του. Δηλαδή εμένα... Ναι, είναι τόσο σουρεαλιστικό, όσο ακούγεται.

— **Πώς νιώθεις που σου παίρνει συνέντευξη η γυναίκα σου; Είναι σαν την ανάκριση που σου κάνω σπίτι;**

Ωραία ερώτηση. Πιασάρικη. Σου λέει ο άλλος "κάτσε να δούμε το ζευγάρι να μουντζοπιστεί τώρα, φέρε τα ποπ-κορν". Θα πω την αλήθεια: Ποια ανάκριση; Τρομάζουμε να σου βγάλουμε δήλωση στο σπίτι, πώς πήγε η μέρα σου, τι έκανες, γιατί μου έρχεσαι αγχωμένη και τρως στο πόδι... Έρχεσαι και ή θ' ασχολείσαι με τα παιδιά, ή θα πέσεις με τα μούτρα στον υπολογιστή, ή και τα δυο. Το τελευταίο πράγμα που θα σκεφτείς είναι να με ανακρίνεις.

Η μόνη ερώτηση, αν θα μου κάνεις καμία, είναι αν θυμήθηκα να πάρω αυτό ή να κάνω το άλλο που μου είπες.

— **Τελικά μουντζοπιστήκαμε... Λοιπόν, η νέα σου παράσταση λέγεται "Ιστορία του ελληνικού έθνους... αλλιώς". Πώς σου προέκυψε ως ιδέα;**

Το 2011, ο Κόλιν Κουήν έκανε το "Long Story Short", την Ιστορία του Κόσμου δηλαδή, σε σκηνοθεσία Sheinfield. Από εκεί μου μπήκε η ιδέα, ήρθε το πλήρωμα του χρόνου, ήταν δικαιο, έγινε πράξη, που λέει κι ο Σύριζα. Όποιος θέλει να μάθει την Ιστορία και να γελάσει παράλληλα, ας έρθει να τη δει.

— **Μπορείς να πεις στον κόσμο, σε παρακαλώ, πόσο καιρό κάναμε να πάμε για έναν καφέ, επειδή δούλευες μερόνυχτα γι' αυτό το έργο;**

Έχουμε να πάμε μαζί για καφέ 3 χρόνια, εντάξει; Κι αυτό, γιατί εσύ βγαίνεις για καφέ με τις φίλες σου, ενώ εγώ ποτέ. Ενώ ποτέ δε βγαίνω για καφέ με τις φίλες σου.

Τέλος πάντων, δεν είναι μόνο ο καφές. Το να προσπαθώ να κοιμίσω το τρίχρονο μαθαίνοντας τα λόγια του έργου, μ' έναν φακό στο μέτωπο σα Βέλγος ανθρακωρύχος, μπορεί ν' ακούγεται χαριτωμένο, αλλά σε διαβεβαιώνω πως δεν είναι.

— **Σε λυπηθήκαμε τώρα... Θεωρείς, τουλάχιστον, ότι είναι διαφορετική αυτή η παράσταση από άλλες που έχεις κάνει στο παρελθόν;**

Ναι, γιατί εδώ μιλάμε για ιστορικά γεγονότα και, όσο χιουμοριστική κι αν είναι η προσέγγισή τους, αυτά δεν μπορείς να τα παραλλάξεις, ούτε να τα αλλοιώσεις.

Εδώ έχει γίνει σοβαρή ιστορική έρευνα και δουλειά. Και μπορεί κάποιος να πει ότι δεν του αρέσει ή ότι δε με γουστάρει, ή οτιδήποτε, όμως η αλήθεια στην οποία ακουμπά το χιούμορ είναι καταλυτική. Και με το γέλιο καθίσταται αυταπόδεικτη.

— **Τι ευελπιστείς να συμβεί στον θεατή που θα έρθει να σε δει στο Μικρό Παλλάς;**

Να περάσει καλά, να γελάσει, και σε δεύτερο χρόνο να σκεφτεί. Όποιος φεύγει απ' την παράστασή μου δεν θα πει "τι φοβεροί που είμαστε εμείς, οι Έλληνες". Άμα θέλει να αισθανθεί έτσι, ας πάει στον Σεφερλή και στον Λαζόπουλο. Εκεί θα του χαϊδέψουν το χαμηλό υπογάστριο.

Εγώ πουλάω αλήθεια, και η αλήθεια είναι ότι παράγουμε ήρωες και όχι αγαθά, ότι διδασκόμαστε μυθιστορία και όχι Ιστορία, και ότι αν ο λαός είναι πάντα τόσο σοφός, τότε πώς κι έχουμε περιέλθει σ' αυτήν την κατάσταση μέσα απ' τις επιλογές του; Βέβαια, υπάρχει και η φτηνή απάντηση της "παγκόσμιας συνω-

μοσίας"... Τρίχες κατσαρές. Αυτοί που διατείνονται ότι αγωνίζονται εναντίον όλων όσων μας επιβουλεύονται, είναι βαθιά μοιρολάτρες. Αν ένας λαός δεν είναι υπεύθυνος για την Ιστορία του και την κατάντια του, τότε δεν έχει και την ικανότητα ν' αντιστρέψει αυτή την κατάσταση. Τότε δεν θα είναι υπεύθυνος και για την αναγέννησή του, και θα πρέπει να περιμένει απ' τους άλλους να τον αναστήσουν.

— **Το καλύτερο σχόλιο που σου είπε κάποιος μετά από μια παράσταση;**

Μία παρέα με ρώτησε "Αυτοί είμαστε!". Τους απάντησα "Αυτή είναι η ιστορία μας". Αλλά στα σχολεία δεν διδάσκεται το "Το '21 και η Αλήθεια" του Σκαρίμπα, για παράδειγμα. Τα παιδιά δεν μαθαίνουν ότι ο Καραϊσκάκης ήταν αρχαιοκάπηλος και τοκογλύφος. Μεγαλώνουν νομίζοντας ότι ζούμε σε διατεταγμένη υπηρεσία να μεγαλοουργήσουμε —απ' τον Θεό και τη μοίρα...— και όταν τρώμε τα μούτρα μας, το αποδίδουμε στην παγκόσμια συνωμοσία.

— **Μετά την "Ελληνική Ιστορία", τι; Ποιο είναι το επόμενο βήμα;**

Ξεκίνησα να γράφω κλασσικό σταντ απ κόμεντι για τη γονεϊκότητα. Έχουμε δύο μικρά παιδιά και το υλικό είναι άφθονο. Το βασικότερο, βέβαια, είναι ότι πρέπει να κάνουμε απόσβεση τις πάνες.

— **Θα ξανακλειστείς στο γραφείο σου και θα κάνουμε τρεις μήνες να σε δούμε;**

Όχι, αγάπη μου, μην ανησυχείς. Αυτό το έργο θα γίνει σταδιακά. Ξεκινώ με δεκάλεπτα και σιγά-σιγά θα κτίζω, μέχρι να γίνει κανονική παράσταση.

Και στο γραφείο μου, να ξέρεις, δεν κλείνομαι μόνο για δουλειά· χαζεύω στα σόσιαλ, βλέπω και κάνα ντοκιμαντέρ αναπαραγωγής πρωτευόντων θηλαστικών...

— **...τα "ντοκιμαντέρ αναπαραγωγής" κάνω ότι δεν τα άκουσα...**

Είσαι απ' τους παλιούς τους σταντ απ κωμικούς στην Ελλάδα και έχεις δει όλη την πορεία του είδους. Γιατί, ενώ έχει εξελιχθεί, δυσκολεύεται ακόμα να μπει στην κουλτούρα του Έλληνα; Τι φταίει;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι. Προκατάληψη και δυσανεξία στην αλλαγή είναι οι κυριότεροι. Το σταντ απ κόμεντι συστήθηκε λάθος, σαν αμερικανιά, ξένη προς την κουλτούρα του Έλληνα. Πράγμα εντελώς λανθασμένο, μιας και ο επιθεωρησιακός μονόλογος, απομονωμένος απ' τα σκηνικά, τα κοστούμια, τα μπαλέτα και την ορχήστρα, είναι ουσιαστικά σταντ απ κόμεντι. Επιπροσθέτως, το σταντ απ συστήθηκε απ' την πρώτη ομάδα που είχε φτιάξει η συγχωρεμένη Λουκία Ρικάκη, με ηθοποιούς και κωμικούς που ήταν άγνωστοι, και έτσι δεν μπορούσε να "νομιμοποιηθεί" απ' αυτούς στη συνείδηση του κόσμου. Όμως ο Γιώργος Μαρίνος, ο Χάρυ Κλυν, ο Λαζόπουλος και ο Πανούσης, αυτονομημένα, σταντ απ έκαναν.

— **Ποια είναι η αδυναμία σου; Σε τι δεν μπορείς ν' αντισταθείς (εκτός από εμένα);**

Εγώ πουλάω αλήθεια, και η αλήθεια είναι ότι παράγουμε ήρωες και όχι αγαθά, ότι διδασκόμαστε μυθιστορία και όχι Ιστορία.

Σε τίποτα. Ενδίδω σε όλα όσα μου αρέσουν. Ενδίδω στην εγκράτεια. Αυτό μου αρέσει. Μου αρέσει να ενδίδω σε ό,τι μου κάνει καλό και χωρίς να κάνει κακό στους γύρω μου.

— **Πώς φαντάζεσαι την Ελλάδα σε δέκα χρόνια; Υπάρχει περίπτωση να γίνουμε καλύτεροι;**

Η Ελλάδα; Ναι, θα γίνει καλύτερη, αν γίνουμε εμείς καλύτεροι. Αν ρωτάς, όμως, το πώς θα γίνουμε καλύτεροι, τότε την πάτησες. Εμείς θα γίνουμε καλύτεροι μόνο αν αλλάξουμε. Το "ή αλλάζουμε ή βουλιάζουμε" του Γιωργάκη ήταν ένα εξαιρετικό σύνθημα που κακόπεσε στο στόμα ενός ατάλαντου δημεγέρτη. Άμα το είχε πει ο Αντρέας, θα είχε κάνει άλλη καριέρα. Ωστόσο, είναι εύστοχο κι αληθινό.

Άμα δεν αλλάξουμε εμείς, η Ελλάδα δεν θ' αλλάξει. Για μένα, τα απλά παραδείγματα αποτελούν τροχιοδεικτικά για την πορεία της χώρας. Όσο, για παράδειγμα, δεν εφαρμόζεται ο αντικαπιταλιστικός νόμος απ' τους πολίτες, αλλαγές μην περιμένετε. Στον βούρκο θα τσαλαβουτάμε.

— **Θα αποκαλύψω ότι στο σπίτι μαγειρεύεις εσύ και ότι, γενικά, μαγειρεύεις καλά, και κάνεις και γκουρμεδιές. Αν έκανες τραπέζι σε πολιτικό, τι μενού θα έφτιαχνες;**

Θα ήθελα να φτιάξω μια μαγική συνταγή που θα ήταν καυτερή, σε ευθεία αναλογία με τα συνειδητά ψέματα που λένε οι πολιτικοί στο πόπολο, για να του κλέψουν τις ψήφους. Εννοείται ότι όλοι (οι πολιτικοί) θα ήταν καλεσμένοι μου. Κάτσε να φας για να δω πόσο θα καείς! Είναι βέβαιο ότι για μερικούς θα καλούσαμε την πυροσβεστική.

Καλά, με τον Τσίπρα και τον Καμένο, το ολοκαύτωμα δεν το γλιτώναμε. Πιστεύω πως το πιάτο θα ήταν φλαμπέ, πριν ακουμπήσουν το πιρούνι.

— **Θα αποκαλύψω, επίσης, ότι πας κάθε μέρα στο γυμναστήριο και είσαι εκνευριστικά συνεπής. Πώς το κάνεις; Πες το μυστικό και σ' εμάς που γραφόμαστε και δεν ξαναπατάμε.**

Η γυμναστική είναι το ναρκωτικό μου. Αντί να παίρνω χάπια, να παίζω χαρτιά, να πίνω ας πούμε... γυμνάζομαι. Έτσι κρατάω σε μια ισορροπία πρωτίστως την ψυχική μου υγεία. Το γυμναστήριο ως ψυχοθεραπεία λειτουργεί. Και για ν' ακριβολογώ, συντήρηση κάνω, ώστε απλώς να διατηρώ σε μια αξιοπρέπεια

το γερασμένο σαρκίο. Άλλωστε, δεν πρέπει να ξεχνάς και το καινούργιο στοιχείο που έχω βάλει: το να επιβληθώ στην ελληνοκή σου μπιζζζ ως σεξ σίμπολ. Νομίζω ότι τώρα, μετά τα πενήντα, ήρθε η ώρα μου.

— **Άμα σε ρωτήσω για τη γυναίκα σου, θα είναι πολύ ινσέψιο, ε; Πες μου, όμως, κάτι γι' αυτήν. Αφού θες να επιβληθείς στη σου μπιζζζ, σε πάω σε πιο λάιφσταϊλ ερωτήσεις...**

Εγώ μια φιλοδοξία είχα στη ζωή. Να γίνομαι όλο και καλύτερος. Μόλις σε βρήκα, είπα "Μ' αυτήν θα γίνω καλύτερος άνθρωπος, μ' αυτήν μπορώ να κάνω οικογένεια, μ' αυτήν θα μπορώ να μείνω ως το τέλος της ζωής μου, χωρίς να βαριέμαι".

— **Ωραία πράγματα είπες και φοβάμαι τι θα μου ζητήσεις το βράδυ.**

Με λίγα λόγια, σκέφτηκα τον εαυτούλη μου και το πόσο καλά θα περάσει μαζί σου. Κι έτσι ενέδωσα και κάναμε οικογένεια!

— **...ευτυχώς το διόρθωσες.**

Τώρα, βέβαια, εσύ που πιάστηκες κορόιδο και τρέχεις και δεν φτάνεις, τι να σου κάνω; Δε φταίω εγώ. Μετά την απομάκρυνση από το μαιευτήριο, ουδέν λάθος αναγνωρίζεται. Δηλαδή αναγνωρίζεται, αλλά δεν διορθώνεται. Σε κάθε περίπτωση, αν θέλεις να κάνουμε κι ένα τεστ DNA για το αν τα παιδιά είναι δικά σου, κανένα πρόβλημα!

Παρεμπιπτόντως, τώρα που τρέχουμε με τη δουλειά και τα παιδιά, δεν σκέφτεσαι πως διάολο αυτές οι ιστορίες έρωτα και απιστίας στα ζευγάρια, που μαθαίνουμε και διαβάζουμε και γίνονται και ταινίες, έχουν συμβεί; Μα τότε προλαβαίνουν; Κουράζομαι και μόνο στη σκέψη.

— **Ναι, το σκέφτομαι. Και μην ανησυχείς καθόλου, κι εγώ είμαι πολύ κουρασμένη για ν' απιστήσω... Πες μου τώρα μια ατάκα που είπε κάποιος άλλος και θα ήθελες να την έχεις πει εσύ.**

Δε θα σου πω ατάκα, αλλά θα σου αριθμήσω ανθρώπους των οποίων οι ατάκες θα ήθελα να ήταν δικές μου και, πολλές φορές, τις υιοθετώ: Όσκαρ Ουάιλντ, Τζωρτζ Μπέρναρ Σω, Μαρκ Τουαίην, Μπέρναρντ Ράσσελ, Ουίνστον Τσώρτσιλ, Χάρι Τρούμαν και Όττο Μπίσμαρκ, είναι οι βασικοί ατακαδόροι, με τους οποίους αποκτάς έναν μπούσουλα στη ζωή.

— **Πες μου κάτι που δεν ξέρω ούτε εγώ για σένα.**

Πας καλά; Ποιος άντρας θέλει να μη γνωρίζει τα πάντα γι' αυτόν η γυναίκα του; Εμείς θέλουμε να ξέρετε τα πάντα για μας, κι εσείς να μην ξέρουμε τίποτα για σας. Εσείς θέλετε ν' αποτελείτε πάντα ένα μυστήριο, εμείς να μη χρειάζεται να εξηγήσουμε τίποτα. Δε θ' αλλάξω εγώ τους ρόλους για μια συνέντευξη, αγάπη μου. Πιθανότερο είναι να ξέρεις εσύ κάτι για μένα, που ούτε εγώ ο ίδιος γνωρίζω! Και μιας και φτάσαμε εδώ, μήπως να μου το έλεγες;

— **Θα σου πω στην επόμενη συνέντευξη που θα μου πάρεις εσύ (σιγά μην τον άφηνα να έχει την τελευταία κουβέντα!)**

η βιταμίνη c
στην πιο λαχταριστή
μορφή της



**Chewy
Vites**[®]

(τσούι βάιτς)

Τώρα κάθε παιδί θα χαίρεται να τρώει τις βιταμίνες του.

Οι νέες μασώμενες βιταμίνες, σε μορφή ζελεδάκια-αρκουδάκια που έχουν υπέροχη γεύση!
Τα Chewy Vites είναι η ιδανική λύση για να παίρνουν τα παιδιά καθημερινά, όλες τις βιταμίνες που χρειάζονται για την καλή υγεία και την ανάπτυξή τους!



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Αρ. Γνωστ. Εοφ: 73297 1/8/14, 73298 1/8/14,
73299 1/8/14, 107025 15/12/14

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

Vican
Ν. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ Α.Ε.
καθημερινός σύμμαχος υγείας

Σκάκι: Ευεργετώντας το μυαλό μας παίζοντας

Ευφυΐας εφεύρεση, διασκεδαστικό παιχνίδι, για μερικούς "βλάσφημο" και "βαρετό", έχει διατρέξει τους αιώνες με περισσή γοητεία, φτάνοντας έως τις μέρες μας, όπου πλέον η σύγχρονη επιστήμη το συνιστά, για να ακονίσουμε το μυαλό μας και να ενισχύσουμε τη δημιουργικότητά μας.

του Ραζμίκ Αγαμπατιάν

Tο σκάκι, ομολογουμένως, δεν είναι ένα εύκολο παιχνίδι. Παρόλα αυτά, πριν μερικούς μήνες, ο AlphaZero (η πρόσφατη τεχνητή νοημοσύνη που αναπτύχθηκε από ερευνητές της Google) κατάφερε να συμπίεσει αιώνες σκακιστικής γνώσης σε μόλις 4 ώρες. Τόσος χρόνος χρειάστηκε για να μάθει τους κανόνες του παιχνιδιού και να καταδικάσει το Stockfish (το πιο εξελιγμένο σκακιστικό πρόγραμμα μέχρι πρότινος) σε ολοκληρωτική πανωλεθρία. Στα 100 παιχνίδια, ο AlphaZero κατέγραψε 25 νίκες και 75 ισοπαλίες!

Μπορεί αυτή η είδηση να αποτελεί τον προπομπό μεγάλων τεχνολογικών αλλαγών στον τομέα της τεχνητής νοημοσύνης, αλλά το παιχνίδι που σήμερα συνδέεται με την

ευφυΐα, κάποτε κατηγορήθηκε ότι διασπά την προσοχή από φλέγοντα θέματα της εποχής, ενώ το να παίζει κανείς σκάκι θεωρήθηκε σπατάλη χρόνου. Μάλιστα, θεωρήθηκε από πολλούς ηγέτες ανά τους αιώνες αντικοινωνικό, βλάσφημο και κυρίως επικίνδυνο, καθώς, από ό,τι διαφάνηκε, ακόνιζε το μυαλό των πολιτών...

— Ένα "επικίνδυνο" παιχνίδι

Η επικρατέστερη θεωρία λέει ότι το σκάκι προέρχεται από την Ινδία και βασίστηκε σε ένα παρόμοιο παιχνίδι, το Chaturange, που συναντάται πριν τον 7ο αιώνα μ.Χ. Όταν οι Άραβες κατέκτησαν την Περσία και ήρθαν σε επαφή με το παιχνίδι, το μετονόμασαν σε Shatranj.



Μέσω του ισλαμικού κόσμου, έφτασε πρώτα στην Ιβηρική Χερσόνησο και, σταδιακά, εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη. Τα σκακιστικά κομμάτια πήραν την τελική τους μορφή προς το τέλος του 15ου αιώνα στην Ισπανία, ενώ οι κανόνες τυποποιήθηκαν περίπου 400 χρόνια αργότερα. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο κατακτητής της Περσίας, Χαλίφης Umar bin al-Khatta, το χαρακτήρισε μη ισλαμικό, επειδή νόμιζε ότι το ταμπλό και τα πιόνια του παιχνιδιού ενθάρρυναν τον τζόγο. Αυτό, όμως, ήταν μόνο η αρχή...

Στην Ιαπωνία απαγορεύτηκε από τον αυτοκράτορα Jito. Το ίδιο έκανε και ο βασιλιάς της Γαλλίας Λουδοβίκος ο 9ος, που το χαρακτήρισε "άχρηστο και βαρετό". Η ειρωνεία της

τύχης τα έφερε όμως έτσι, που έλαβε από τον Αλαντίν ένα πανέμορφο σκάκι ως δώρο. Το 1061, ο Καρδινάλιος Petrus Damiani του Ostin απαγόρευσε στους κληρικούς να παίζουν σκάκι, διότι πίστευε ότι ήταν παιχνίδι τύχης σαν τα ζάρια. Επίσης, στο Βυζάντιο, ο Ιωάννης Ζωναράς, αφορίζε τους σκακιστές διότι, σύμφωνα με τη γνώμη του, ήταν ακόλαστοι.

Ο Τσάρος της Ρωσίας Ιβάν ο 4ος το απαγόρευσε, παρόλο που ο ίδιος έπαιζε. Μάλιστα, λέγεται ότι πέθανε κατά τη διάρκεια μιας παρτίδας. Στην Κίνα απαγορεύτηκε το 1966 για περίπου μια δεκαετία, στα πλαίσια της Πολιτιστικής Επανάστασης. Το πιο πρόσφατο παράδειγμα απαγόρευσης του παιχνιδιού αποτελούν οι Ταλιμπάν.



Η απόλυτη αλληγορική αναμέτρηση

Ο ιππότης Αντώνιος Μπλοκ, μαζί με τον ιπποκόμο του Γιονς, επιστρέφουν από τις σταυροφορίες στην πατρίδα τους. Στον δρόμο, συναντούν τον Θάνατο, ο οποίος θα προτείνει στον ιππότη να παίξουν μια παρτίδα σκάκι: Αν ο ιππότης κερδίσει την παρτίδα, κερδίζει και τη ζωή του.

Ο Αντώνιος Μπλοκ, αναζητώντας λύση γι' αυτή την ιδιόμορφη αναμέτρηση, βρίσκει μια εκκλησία και εξομολογείται στον ιερέα, αποκαλύπτοντας την στρατηγική που έχει σχεδιάσει, προκειμένου να νικήσει τον Θάνατο στο σκάκι. Δεν αντιλαμβάνεται, όμως, ότι ο ιερέας είναι ο ίδιος ο Θάνατος.

Πρόκειται, ενδεχομένως, για την πιο εμβληματική παρτίδα σκάκι στην ιστορία του κινηματογράφου, από την ταινία Η Έβδομη Σφραγίδα, που φέρει την υπογραφή του σπουδαίου Ίγκμαρ Μπέργκμαν. Προβλήθηκε για πρώτη φορά το 1957 στη Σουηδία και τιμήθηκε με το Βραβείο της Επιτροπής στο Φεστιβάλ των Καννών του 1957. Ο τίτλος αποτελεί αναφορά στο βιβλίο της Αποκάλυψης.

Άνθρωπος εναντίον μηχανής

20 χρόνια μετά, στη μεγάλη αναμέτρησή του με αντίπαλο τον υπερυπόλογοιστή της IBM, Deep Blue, επέστρεψε ο Γκάρι Κασπάροφ ως καλεσμένος στο συνέδριο Disrupt NY 2017. Ο πρώην παγκόσμιος πρωταθλητής στο σκάκι τόνισε ότι η επικράτηση του Deep Blue δεν είχε να προσφέρει τίποτα στην "εξερεύνηση της ανθρώπινης ευφυΐας", ενώ παραδέχθηκε ότι, πλέον, ο τίτλος των γκραν μάστερ, έχει περάσει ανεπίστρεπτα στους υπολογιστές.

Στην ερώτηση γιατί ο ίδιος, αλλά και άλλοι, χαρακτήρισαν τον τρόπο με τον οποίο αγωνίστηκε ο Deep Blue "μη ανθρώπινο", απάντησε το εξής ενδιαφέρον:

"Δεν μπορείς να ελέγξεις το σκάκι. Οι πιθανές κινήσεις είναι περισσότερες από τα άτομα του ηλιακού μας συστήματος. Ωστόσο, δεν είναι το θέμα απλά να ελέγξεις το παιχνίδι, αλλά να κερδίσεις. Εγκατέλειψα το επαγγελματικό σκάκι όταν διαπίστωσα ότι οι μηχανές δεν μπορούν να χάσουν, ενώ οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν λάθη, αστοχίες. Από την άλλη, παρότι οι μηχανές είναι καλύτερες από τους ανθρώπους, αυτό δεν σημαίνει ότι μπορούν να ελέγξουν το παιχνίδι".

► Μάθε παιδί μου... σκάκι

Αποδεδειγμένα, το σκάκι αποτελεί έναν διασκεδαστικό τρόπο να οξύνουμε τη σκέψη και να ακονίσουμε το μυαλό των παιδιών μας. Το "πότε" είναι η κατάλληλη ηλικία εξαρτάται από το παιδί, αλλά σε γενικές γραμμές τα 7-8 έτη είναι μια καλή χρονική περίοδος, προκειμένου να μπορέσει να κατανοήσει τους βασικούς κανόνες με μεγαλύτερη ευκολία.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, επειδή πρόκειται για ένα από τα αρχαιότερα παιχνίδια λογικής, το παιδί αναπτύσσει τις ικανότητές του να αναλύει καταστάσεις και να λαμβάνει αποφάσεις, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή του. Σε εγκεφαλικό επίπεδο, έχει αποδειχθεί πως το σκάκι εξασκεί και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου: το αριστερό που ευθύνεται για την αναλυτική σκέψη και το δεξί που είναι αρμόδιο για την κατανόηση αφηρημένων όρων και τη δημιουργικότητα.

Οι συνδυασμοί των θέσεων και κινήσεων βοηθούν τα παιδιά να δυναμώσουν τη μνήμη τους, να προσαρμόζονται ευκολότερα, καθότι ο κάθε αντίπαλος έχει διαφορετική στρατηγική, και να κατανοήσουν καλύτερα τα μαθηματικά προβλήματα, διότι εκπαιδεύονται να εξετάζουν διάφορες οπτικές προς αναζήτηση λύσης. Ταυτόχρονα, μέσα από το σκάκι προωθείται μία υγιής αίσθηση του ανταγωνισμού.

Πώς το σκάκι έσωσε ένα ινδικό χωριό

Πενήντα χρόνια πριν, οι άνθρωποι στο Marottichal, στην πολιτεία Κεράλα της Νοτιοδυτικής Ινδίας, υπέφεραν από τον αλκοολισμό και τον παράνομο τζόγο. Μέχρι που ένας άνθρωπος δίδαξε στους κατοίκους το πιο αρχαίο και διασημότερο παιχνίδι στρατηγικής: το σκάκι.

Αυτός ήταν ο κ. Unnikrishnan, λάτρης του παιχνιδιού, που όταν επέστρεψε στο Marottichal, τη γενέτειρά του, άνοιξε ένα τείλοποτείο και άρχισε να διδάσκει στους πελάτες του σκάκι, ως έναν πιο υγιεινό τρόπο για να περνούν ευχάριστα την ώρα τους. Κατά έναν θαυμαστό τρόπο, η δημοτικότητα του παιχνιδιού εκτινάχθηκε, ενώ ο εθισμός στο αλκοόλ και τον τζόγο μειώθηκαν.

Ο ενθουσιασμός του χωριού για το αρχαίο παιχνίδι, που πιστεύεται ότι γεννήθηκε στην Ινδία τον 6ο αιώνα, υπήρξε τόσο μεγάλος, ώστε ο Unnikrishnan εκτίμησε ότι τουλάχιστον ένας άνθρωπος σε κάθε νοικοκυριό του Marottichal ξέρεει να παίζει. Πιο συγκεκριμένα, από τους 6.000 κατοίκους, οι 4.000 παίζουν σκάκι σχεδόν σε καθημερινή βάση. Και όπως δηλώνουν: "Ευτυχώς για εμάς, το σκάκι είναι πιο εθιστικό από το αλκοόλ. Βελτιώνει τη συγκέντρωση, χτίζει χαρακτήρα και συσφίγγει τους δεσμούς της κοινότητας. Εδώ δεν βλέπουμε τηλεόραση, παίζουμε σκάκι και κουβεντιάζουμε. Και στη σκακιέρα πολεμάμε με τον τρόπο που παλεύουμε με τις δυσκολίες της ζωής".

Λόγοι για να μάθουμε σκάκι

Αν και μισητό από τους αυταρχικούς ηγεμόνες, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες το σκάκι φέρεται να έχει πολλαπλά οφέλη για τον εγκέφαλό μας. Ας δούμε, λοιπόν, 8 λόγους για τους οποίους οφείλουμε να αφιερώσουμε λίγο από τον χρόνο μας σ' αυτό:

1. Αυξάνει τη νοημοσύνη

Έρευνες έχουν δείξει ότι, παίζοντας σκάκι, αυξάνεται ο δείκτης νοημοσύνης. Ενδεικτικά, μια μελέτη του 2000 σε 4.000 μαθητές, στη Βενεζουέλα, έδειξε ότι, μετά από 4 μήνες ενασχόλησης με το παιχνίδι αυτό, παρουσίασαν σημαντική αύξηση του IQ, ανεξαρτήτως φύλου.

2. Ενισχύει τη δημιουργικότητα

Το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για τη δημιουργικότητα. Στα πλαίσια μιας μελέτης, οι ερευνητές κώρυσαν τετράχρονα παιδιά σε διάφορες ομάδες δραστηριοτήτων. Κάποια διδάχτηκαν σκάκι, κάποια άλλα χρησιμοποιούσαν υπολογιστές κ.ο.κ. Τα παιδιά του γκρουπ σκακιού είχαν ανώτερες επιδόσεις στα τεστ των κρίσιμων αποφάσεων και σε αυτά της δημιουργικότητας, αλλά εκεί που υπερέιχαν πραγματικά ήταν τα τεστ εφευρετικότητας.

3. Βελτιώνει τη μνήμη

Σε μια μελέτη που ξεκίνησε το 1985 και διήρκεσε 2 χρόνια, διαπιστώθηκε ότι η μνήμη νεαρών μαθητών που έπαιζαν σκάκι ανά τακτά χρονικά διαστήματα είχε αισθητή βελτίωση, σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν επαφή με το παιχνίδι.

4. Βοηθά στην πρόληψη του Αλτσχάιμερ

Επειδή ο εγκέφαλος λειτουργεί όπως ένας μυς, χρειάζεται εξάσκηση. Σε μελέτη τους στο ιατρικό περιοδικό "The New England Journal of Medicine", ερευνητές ισχυρίζονται ότι το σκάκι εξασκεί ιδιαίτερα τη φαιά ουσία του εγκεφάλου που μένει αδρανής, αποδεικνύοντας ότι τα άτομα που ασχολούνται με αυτό έχουν αρκετά μειωμένες πιθανότητες για να αναπτύξουν Αλτσχάιμερ μετά τα 75 έτη.

5. Εξασκεί και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου

Γερμανική μελέτη έδειξε ότι το σκάκι τελικά κρατάει σε εγρήγορση και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου και όχι μόνο το αριστερό, όπως αναμενόταν, το οποίο έχει βρεθεί ότι είναι

εκείνο που επεξεργάζεται τις σκακιστικές θέσεις.

6. Βελτιώνει τη συγκέντρωση και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων

Μια παρτίδα σκακιού είναι σαν ένας μεγάλος γρίφος προς επίλυση, όπου οι παίκτες προσπαθούν να νικήσουν λύνοντάς τον πιο γρήγορα από τον αντίπαλό τους, με την πρόσθετη δυσκολία ότι ο αντίπαλος μπορεί, ανά πάσα στιγμή, να αλλάξει τις παραμέτρους του προβλήματος. Επίσης, πολυάριθμες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η ικανότητα συγκέντρωσης είναι σημαντικά ενισχυμένη στους τακτικούς σκακιστές.

7. Αναπτύσσει δενδρίτες στους νευρώνες του εγκεφάλου

Οι δενδρίτες είναι μικρές διακλαδώσεις που βρίσκονται στην άκρη των νευρώνων του εγκεφάλου και είναι εξαιρετικά σημαντικοί, καθώς αποτελούν το μέσο με το οποίο ο νευρώνας προσλαμβάνει τα διάφορα σήματα. Με άλλα λόγια, είναι το μέσο με το οποίο σκεφτόμαστε και όσο περισσότερους έχουμε, τόσο καλύτερη και γρηγορότερη γίνεται η επεξεργασία των μηνυμάτων από τον εγκέφαλο. Έχει αποδειχθεί ότι όσοι παίζουν σκάκι τακτικά, έχουν περισσότερους και πιο ανεπτυγμένους δενδρίτες – κοινώς, είναι πιο εύστροφοι.

8. Εξασκεί την ικανότητα στρατηγικού σχεδιασμού

Το σκάκι συμβάλλει στην ανάπτυξη του τμήματος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τον στρατηγικό σχεδιασμό, τον αυτοέλεγχο και την κριτική ικανότητα. Πρόκειται για τον προμετωπιαίο φλοιό, ο οποίος αναπτύσσεται πλήρως στα τελευταία στάδια της εφηβείας ή αρκετά αργότερα. Παίζοντας σκάκι, όμως, φαίνεται να υπάρχει πρόωμη ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού, οπότε το άτομο –και ειδικά οι έφηβοι– αποκτά καλύτερο αυτοέλεγχο, κριτική σκέψη και ικανότητα πρόβλεψης, αποφεύγοντας έτσι πιθανά λάθη και λανθασμένες επιλογές.



Πυρετός το Σάββατο... κύριακο!

Αν και Σάββατο, πρωινό εγερτήριο με στρατιωτική πειθαρχία. Πλύσιμο, ντύσιμο, πρωινό γεύμα και... μελέτη.

Τα βασανάκια του σπιτιού είναι δύο: το μικρό είναι μαθητής της Γ' Δημοτικού και το μεγάλο της Β' Γυμνασίου. Η μαμά έχει επιφορτιστεί με την επίβλεψη και των δύο.

Κάνει δουλειές και, ταυτόχρονα, λύνει απορίες. Εξηγεί πώς σχηματίζεται το απαρέμφατο αορίστου μέσης φωνής των αφωνόληκτων ρημάτων· εξηγεί τους λόγους που ο Αχιλλέας αποχωρεί από τον Τρωικό Πόλεμο· ελέγχει αν το μεγάλο βασανάκι έχει κατανοήσει το Πυθαγόρειο Θεώρημα σωστά· αν έχει κατανοήσει τις διαφορές των στερεών, των υγρών στοιχείων και των αερίων. Ταυτόχρονα, βάζει το φαγητό στον φούρνο, αδειάζει το πρώτο πλυντήριο, πηγαίνει να απλώσει στο μπαλκόνι, εξηγεί την έννοια των κλασμάτων στο μικρό βασανάκι, κάνει ερωτήσεις εμπέδωσης για την εκστρατεία

των Αργοναυτών και συζητά για τα μέσα συγκοινωνίας και μεταφοράς στη Μελέτη Περιβάλλοντος.

Μετά τον πρώτο γύρο διαβάσματος, το μικρό βασανάκι έχει αγώνα ποδοσφαίρου. Όσο είναι στον αγώνα, η μαμά επικοινωνεί τηλεφωνικά με το μεγάλο βλασταράκι, προκειμένου να διαπραγματευτεί τα... Αγγλικά. Καμιά 15αριά ασκήσεις πρέπει να γίνουν και πέφτει στα πόδια του (έστω και διά του τηλεφώνου), προκειμένου να το καλοπιάσει. Μήπως και τις τελειώσει εγκαίρως. Μήπως και εξοικονομηθεί επιτέλους λίγος ελεύθερος χρόνος το απόγευμα του Σαββάτου, κάπου μεταξύ 6 και 9, οπότε αρχίζουν και οι τρεις να γλαρώνουν επικίνδυνα...

Και κάπως έτσι τελειώνει το Σάββατό τους, το Σάββατό μας, για να ξημερώσει η Κυριακή και να ακολουθήσει ένας δεύτερος –εντάξει πιο light τις Κυριακές– κύκλος διαπραγματεύσεων, καλοπιάσματος, αναλύσεων, ασκήσεων κ.λπ., κ.λπ...



Είναι η **“Happy Friday”** το... **“χάπι ευτυχίας”** των γονιών;

Λίγο πριν το τέλος του χρόνου, και εν μέσω σχεδόν της σχολικής χρονιάς, κυκλοφόρησε η είδηση για το πρόγραμμα της “Happy Friday” ή, αλλιώς, “Χαρούμενης Παρασκευής”, ως μάννα εξ ουρανού για τους μαθητές των Δημοτικών σχολείων και, φυσικά, για τους γονείς.

 της Βίκυς Κόρδα

Το “μάννα εξ ουρανού” με λίγα λόγια

Και εκεί που έχουμε ήδη μετρήσει πολλούς “πυρετούς τα Σαββατοκύριακα”, αρχίζει να διαδίδεται η είδηση για την εφαρμογή ενός νέου προγράμματος του Υπουργείου Παιδείας, με την ονομασία “Happy Friday” ή, επισήμως, “Τσάντα στο σχολείο”.

Το πρόγραμμα αυτό υλοποιήθηκε αρχικά σε 25 δημόσια Δημοτικά σχολεία της Αττικής, της Αιτωλοακαρνανίας, της Κρήτης και άλλων περιοχών, ενώ από τις αρχές του 2018 επεκτάθηκε στα περίπου 4.400 Δημοτικά της χώρας.

Η “Happy Friday” παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές των Δημοτικών σχολείων να αφήνουν την τσάντα τους στο σχολείο μία Παρασκευή τον μήνα.

Είναι αξιοσημείωτο πως, στα 25 σχολεία όπου εφαρμόστηκε πιλοτικά, υπήρξαν ελάχιστοι μαθητές που προτίμησαν να πάρουν την τσάντα τους στο σπίτι και να μην αξιοποιήσουν τα πλεονεκτήματα του προγράμματος.

Για τους γονείς, ούτε λόγος! Εξάλλου, ποιος τυφλός δεν θέλει το φως του;

Στόχοι του προγράμματος

Βασικός σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να δοθεί η ευκαιρία στους μαθητές του Δημοτικού να έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο ένα Σαββατοκύριακο τον μήνα, για ξεκούραση και διασκέδαση. Ή για δύο Σαββατοκύριακα, καθώς προβλέπεται η δυνατότητα επέκτασης του προγράμματος, προαιρετικά και με απόφαση του συλλόγου διδασκόντων κάθε σχολείου, σε δύο Παρασκευές τον μήνα.

Και, βέβαια, υποθέτουμε (και ελπίζουμε) πως απώτερος σκοπός του προγράμματος είναι η τσάντα να μένει στο σχολείο... σε μόνιμη βάση και όλη η μελέτη να γίνεται εκεί, πάντοτε στο πλαίσιο του θεσμού του ολοήμερου δημοτικού σχολείου.

Κάλλιο αργά, παρά ποτέ

Είναι προφανές πως, όπως και στο παρελθόν έχει κυθεί πολύ μελάνι, έτσι και στο μέλλον θα εξακολουθήσουν να γράφονται και να υποστηρίζονται ποικίλες απόψεις όσον αφορά το εκπαιδευτικό μας σύστημα, τις ελλείψεις του, τα προβλήματά του, αλλά και γενικότερα τον προσανατολισμό του και τις προτεραιότητες που θέτει.

Σαφέστατα, το πρόγραμμα “Τσάντα στο σχολείο” δεν λύνει τα προβλήματα του εκπαιδευτικού μας συστήματος, τα οποία απαιτούν άλλου είδους αντιμετώπιση.

Ωστόσο, οι πρώτες αντιδράσεις των μαθητών και των γονιών από την εφαρμογή του χαρακτηρίζονται θετικές. Μπορεί η “Happy Friday” να αποτελεί μια σταγόνα στον ωκεανό, αλλά αυτή η σταγόνα δεν παύει να είναι μια σημαντική όαση στην τρελή καθημερινότητα παιδιών και γονιών, ένα διάλειμμα, μια ανάπαυλα και μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να έρθουν οι γονείς πιο κοντά με τα παιδιά τους, αξιοποιώντας έστω το ένα “ελεύθερο” Σαββατοκύριακο κάθε μήνα.

Πάντοτε, βεβαίως, με την ελπίδα η συγκεκριμένη πρωτοβουλία να είναι μόνο η αρχή παρόμοιων προγραμμάτων και ενεργειών (γιατί όχι και στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση), προκειμένου οι γονείς να είναι σε θέση να αποφεύγουν το... χάπι της πίεσης και να απολαμβάνουν όμορφες –και ήρεμες– στιγμές με τα παιδιά τους!



Σπάνιες παθήσεις για μοναδικούς ασθενείς

Είναι από εκείνες τις φορές που κυριολεκτικά η επιστήμη σηκώνει τα χέρια ψηλά. Μπορεί στη γνωστή ιατρική σειρά ο δόκτωρ Χάουζ να λύνει αβίαστα όλους τους επιστημονικούς γρίφους, αλλά δυστυχώς στην πραγματικότητα τα πράγματα απέχουν παρασάγγας. Αρκετά συχνά, οι ασθενείς με σπάνιες παθήσεις ταλαιπωρούνται πολύ μέχρι να ανακαλυφθεί από τι πάσχουν. Κι αυτό διότι πρόκειται για εκείνα τα νοσήματα που προσβάλλουν ένα πολύ μικρό ποσοστό του πληθυσμού και είναι εξαιρετικά δύσκολο να διαγνωσθούν.

✎ της **Μαρίας Γλένη**

Τις περισσότερες φορές, οι ασθενείς πηγαίνουν από γιατρό σε γιατρό, χωρίς να βρίσκουν καμία απάντηση στο βασανιστικό ερώτημά τους "Γιατρέ μου, τι έχω;". Και όλα αυτά, την ώρα που μπορεί να λαμβάνουν και φάρμακα που τους έχουν χορηγηθεί, χωρίς όμως να αντιμετωπίζουν τα συμπτώματά τους. Τελικά, ο Γολγοθάς τους συνεχίζεται, μέχρι να καταλήξουν σε κάποιον εξειδικευμένο γιατρό με τις απαραίτητες γνώσεις.

Μοναδικές και σπάνιες

"Σπάνιες" χαρακτηρίζονται οι ασθένειες εκείνες που απαντώνται σε συχνότητα μικρότερη από 1 στα 2.000 άτομα, ενώ υπολογίζεται ότι υπάρχουν περίπου 8.000 σπάνιες ανίστες παθήσεις, εκ των οποίων οι μισές περίπου επηρεάζουν τα παιδιά. Δεν υπάρχει μια ενιαία αιτιολογία για την εκδήλωσή τους, καθώς ένα ποσοστό που αγγίζει το 80% είναι γενετικής προέλευσης (κληρονομικές), με τρεις πολύ γνωστές σε όλους παθήσεις: τη Θαλασσαιμία (Μεσογειακή Αναιμία), το Σύνδρομο Down και την Αταξία του Friedreich.

Την ίδια στιγμή, ορισμένες εξ αυτών είναι εξαιρετικά σπάνιες και μπορεί να αφορούν λίγους, όπως το σύνδρομο προγηρίας Hutchinson-Gilford. Αυτήν τη στιγμή, εκτιμάται ότι υπάρχουν περίπου 150 παιδιά σε 46 χώρες σε όλον τον κόσμο που γερνούν πρόωρα, χάνοντας τη ζωή τους από αιτίες που σχετίζονται με τα γεράματα.

Δρόμος γεμάτος αγκάθια

Επειδή ακριβώς οι σπάνιες παθήσεις είναι εξαιρετικά πολύ-

πλοκες, οι ασθενείς αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα στην καθημερινότητά τους, όπως εξαιρετικά καθυστερημένη ή λανθασμένη διάγνωση, ακριβή ιατρική περίθαλψη, έλλειψη ενημέρωσης και στήριξης.

Έρευνα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για τις Σπάνιες Παθήσεις (EURORDIS) που αφορούσε οκτώ σπάνια νοσήματα έδειξε πως, για να γίνει σωστή διάγνωση, στο 25% των ασθενών απαιτήθηκαν 5 έως 30 έτη! Στο 40% των ασθενών έγινε αρχικώς λανθασμένη διάγνωση και ελήφθη λανθασμένη ιατρική αγωγή.

Παράλληλα, η ίδια έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα πως 1 στους 6 ασθενείς υποβλήθηκε σε άχρηστη χειρουργική επέμβαση βάσει λανθασμένης διάγνωσης, ενώ 1 στους 10 ακολούθησε ψυχοθεραπεία λόγω της λανθασμένης διάγνωσης.

Οι σπάνιες παθήσεις σε αριθμούς

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οργάνωση για τις Σπάνιες Παθήσεις (EURORDIS), περίπου 30 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρώπη πάσχουν από κάποια σπάνια πάθηση, ενώ βάσει στοιχείων της Πανελληνίας Ένωσης Σπανίων Παθήσεων (Π.Ε.Σ.ΠΑ), στη χώρα μας 1 στους 10 Έλληνες πάσχει από μία σπάνια ασθένεια.

Χαρακτηριστικά

Βάσει των στοιχείων του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για τις Σπάνιες Παθήσεις (Eurordis), οι παθήσεις αυτές έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- Είναι σοβαρές έως πολύ σοβαρές, χρόνιες, συχνά εκφυλιστι-



κές και επικίνδυνες για τη ζωή.

- Η πρώτη εμφάνιση συμπτωμάτων γίνεται στην παιδική ηλικία, σε ποσοστό 50%.
- Προκαλούν αναπηρίες.
- Προκαλούν μεγάλο ψυχικό πόνο.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν έχουν αποτελεσματική θεραπεία.

Μονόδρομος η συνεχής έρευνα

Τα ορφανά φάρμακα, που είναι συνήθως πανάκριβα (ονομάζονται έτσι, επειδή στερούνται ερευνητικού και εμπορικού ενδιαφέροντος), αποτελούν τη μόνη θεραπευτική λύση για τους ασθενείς με σπάνιες παθήσεις.

Ήδη, πολλές χώρες της ΕΕ έχουν εφαρμόσει συγκεκριμένα μέτρα για να προστατεύουν την πρόσβαση των ασθενών σε αυτές τις θεραπείες. Συνολικά, 75 ορφανά φάρμακα έχουν αδειοδοτηθεί στην Ευρώπη – περίπου 45 φάρμακα κυκλοφορούν στην Ελλάδα, τα 17 από τον ΙΦΕΤ.

Πλέον έχει γίνει συνείδηση ότι η συνεχής έρευνα αποτελεί το κλειδί για την ανάπτυξη νέων φαρμακευτικών θεραπειών, ώστε να μπει ένα τέλος στο μαρτύριό τους και να απολαμβάνουν τη ζωή.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, η Ευρωπαϊκή Ένωση, στο πλαίσιο της Διεθνούς Ερευνητικής Κοινοπραξίας για Σπάνιες Ασθένειες (IRDiRC), ηγείται μιας πρωτοβουλίας, με στόχο να αναπτυχθούν 200 νέες θεραπείες για τις σπάνιες ασθένειες, καθώς και τα κατάλληλα μέσα για τη διάγνωση των περισσότερων από αυτές, μέχρι και το 2020. Στην πρωτοβουλία αυτή συμμε-

τέχουν σήμερα 22 οργανισμοί από όλο τον κόσμο, οι οποίοι επενδύουν στην έρευνα για τις σπάνιες ασθένειες. Πρόκειται για οργανισμούς από την Αυστραλία, τον Καναδά, τις ΗΠΑ και πολλές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ενδεικτικές Σπάνιες Παθήσεις

• Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος

Πρόκειται για μια αυτοάνοση ασθένεια που μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε όργανο του σώματος, από τον εγκέφαλο μέχρι και το δέρμα, ενώ δεν είναι γνωστό τι την προκαλεί. Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι πόνοι στις αρθρώσεις, δερματικά εξανθήματα και κόπωση.

Υπολογίζεται ότι πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν παγκοσμίως από συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, ενώ στη χώρα μας οι ασθενείς ανέρχονται σε 5.000 άτομα, η πλειονότητα των οποίων είναι γυναίκες.

• Νευροϊνωμάτωση

Ο Κουασιμόδος της "Παναγίας των Παρισίων" υπήρξε ένα από τα πρώτα θύματα της νευροϊνωμάτωσης. Η σπάνια αυτή ασθένεια ή "νόσος του Recklinghausen", είναι μία γενετική διαταραχή που επηρεάζει τον μαλακό ιστό του δέρματος και του νευρικού συστήματος.

Χαρακτηριστικό της είναι τα νευροϊνώματα (όγκοι που κάποιες φορές εξέρχουν από το δέρμα), σε διάφορα μέρη του σώματος. Εκτιμάται πως, στην Ελλάδα, οι ασθενείς είναι στην πλειονότητά τους παιδιά, τα οποία παρακολουθούνται σε συγκεκριμένα νοσοκομεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης.



• Νόσος Κινητικού Νευρώνα ή Νόσος ALS

Πρόκειται για μια προοδευτική ασθένεια που προσβάλλει τους κινητικούς νευρώνες ή τα νεύρα στον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό.

Σταδιακά, ο ασθενής "εγκλωβίζεται" μέσα στο ίδιο του το σώμα και αδυνατεί να μετακινηθεί, να μιλήσει, να καταπιεί ή να αναπνεύσει. Υπολογίζεται ότι η νόσος κινητικού νευρώνα σκοτώνει το 1/3 των ασθενών εντός ενός έτους και περισσότερο από το ήμισυ εντός δύο ετών από τη διάγνωση.

• Αυτοάνοση Θρομβοπενική Πορφύρα (ITP)

Μία ασθένεια, η οποία συνδέεται με τη μείωση του αριθμού των αιμοπεταλίων. Οι πάσχοντες κινδυνεύουν ανά πάσα στιγμή από ένα απρόοπτο αιμορραγικό επεισόδιο, με αποτέλεσμα συχνά η καθημερινότητά τους να είναι εξαιρετικά δύσκολη.

• Ναρκοληψία: Όταν ο ύπνος γίνεται ασθένεια

Η ναρκοληψία χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτη υπνηλία, ακόμη και μετά από επαρκή ύπνο. Στην Ελλάδα, οι ασθενείς υπολογίζονται σε 5.000 - 7.000, ενώ οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι, στις περισσότερες των περιπτώσεων, η ασθένεια σχετίζεται με δυσλειτουργία ή έλλειψη μίας ορμόνης που παράγεται από τον υποθάλαμο του εγκεφάλου και ονομάζεται "υποκρετίνη".

Αν και δεν είναι γνωστό πού οφείλεται η δυσλειτουργία αυτή, οι επιστήμονες πιθανολογούν ότι ο ίδιος ο οργανισμός καταστρέφει τα κύτταρα που παράγουν την ορμόνη αυτή.

• Μυασθένεια Gravis (MG)

Πρόκειται για μια χρόνια αυτοάνοση πάθηση, η οποία προσβάλλει οποιονδήποτε εκούσιο μυ (δηλαδή μυ που κινεί τον σκελετό), κυρίως όμως όσους ελέγχουν τα μάτια, τα βλέφαρα, τις εκφράσεις του προσώπου, το μάσημα, την ομιλία και την κατάποση.

Η MG συχνότερα προσβάλλει νεαρές γυναίκες (κάτω των 40 ετών) και μεγαλύτερους άνδρες (άνω των 60 ετών). Ωστόσο, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

• Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση: Όταν οι πνεύμονες γεμίζουν ουλές

Στην εν λόγω ασθένεια, οι ιστοί των πνευμόνων παρουσιάζουν φλεγμονή και ουλές για άγνωστους, προς το παρόν, λόγους. Καθώς περνά ο καιρός, οι ουλές αυξάνονται ολοένα και περισσότερο, με συνέπεια να προκαλείται αναπνευστική ανεπάρκεια.

Η νόσος προσβάλλει τους άνδρες με σχεδόν διπλάσια συχνότητα από ό,τι τις γυναίκες, ενώ συνήθως εκδηλώνεται σε άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών.

Στην Ελλάδα, η εκτιμώμενη επίπτωση της νόσου είναι 1-5 νέες περιπτώσεις ανά 100.000 άτομα, ενώ ο εκτιμώμενος επιπολασμός της νόσου είναι 4-18 περιστατικά ανά 100.000.

• Νόσος Gaucher

Μία ασθένεια που μπορεί να προκαλέσει διόγκωση του σπλήνα και του ήπατος, αναιμία, υπερβολική αιμορραγία και μώλωπες. Πρόκειται για μια κληρονομική διαταραχή από την οποία πάσχουν λιγότερα από 10.000 άτομα παγκοσμίως.

• Κληρονομικό αγγειοίδημα

Η ασθένεια αυτή προκαλεί οιδήματα, τα οποία μπορεί να είναι παραμαρφωτικά όταν επηρεάζουν τα άκρα, άκρως επώδυνα όταν επηρεάζουν την περιοχή της κοιλιάς και επικίνδυνα για τη ζωή του ασθενούς όταν επηρεάζουν τον λάρυγγα.

• Οζώδης σκλήρυνση

Μία γενετική νόσος που προκαλεί καλοήθεις όγκους σε διάφορα όργανα, όπως στον εγκέφαλο, τα μάτια, την καρδιά, τα νεφρά, το δέρμα και τους πνεύμονες. Είναι, επίσης, η κύρια γενετική πάθηση που οδηγεί σε αυτισμό και επιληψία. Πληττει πάνω από ένα εκατομμύριο άτομα παγκοσμίως, ενώ στη χώρα μας οι πάσχοντες υπολογίζονται σε περίπου 1.500 άτομα.

• Σύνδρομο Sjögren

Το σύνδρομο Sjögren είναι μια συστηματική αυτοάνοση πάθηση, που εμφανίζεται με ξηροστομία και ξηροφθαλμία. Αν και το σύνδρομο Sjögren μπορεί να προσβάλει άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, είναι συχνότερο στις γυναίκες μέσης ηλικίας, με την αναλογία γυναικών προς άνδρες να είναι 9:1.

Η λίστα της Πανελληνίας Ένωσης Σπάνιων Παθήσεων (Π.Ε.Σ.ΠΑ.)

Η ακόλουθη λίστα περιλαμβάνει τις παθήσεις, τις οποίες έχει συλλέξει η Πανελλήνια Ένωση Σπάνιων Παθήσεων μέχρι στιγμής, μέσω της καταγραφής ασθενών και ασθενειών για μεμονωμένα περιστατικά και από συλλόγους-μέλη της στη χώρα μας.

• Νευρολογικές

Νόσος Charcot – Marie – Tooth, Παραλυτική Σκολίωση, Αμυατροφική Πλάγια Σκλήρυνση, Νόσος Κινητικού Νευρώνα, Συγγενής Μυοτονία, Σύμπλεγμα Οζώδους Σκληρίνσεως, Νόσος του Huntington, Κύστες Tarlov, KleineLevin Σύνδρομο, Αισθητική Πολυνευροπάθεια, Μυϊκή Δυστροφία τύπου Baker, Millioisi Μυοπάθεια, Ιδιοπαθής Ενδοκρανιακή Υπέρταση, Lowe Σύνδρομο, Friedreich's Αταξία, Möbius Σύνδρομο, Τελαγγειεκτατική Αταξία, Guillain – Barré Σύνδρομο, Νεανικό Alzheimer, StiffPerson Σύνδρομο, Ινομυαλγία, Tourette Σύνδρομο, Cornelia De Langue Νόσος, Μυασθένεια Gravis, Costello Σύνδρομο, Weber Σύνδρομο, Lambert – Eaton Σύνδρομο, Rett's Σύνδρομο, Dravet's Σύνδρομο, Κληρονομική Νευροπάθεια του Leber, C.I.D.P., Arnold – Chiari Δυσπλασία, Kearns – Sayre Σύνδρομο, Ιδιοπαθής Ανοχή στον Πόνο, Duchene Μυϊκή Δυστροφία, MillerFisher Σύνδρομο, Νευροϊνωμάτωση τύπου I και II, Πολυμικρογυρία, M.E.R.R.F. Σύνδρομο

μο Okamoto, Σύνδρομο Steele – Richardson – Olszewski, Strumpell – Lorain Νόσος, Werdnig – Hoffman Νόσος, Σύνδρομο Kabuki, Σύνδρομο Parry – R.ondberg, Σύνδρομο Aicardi, Σύνδρομο Hallervorden–Spatz

• Ανοσολογικές

Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, Κληρονομικό Αγγειοίδημα, Αμυλοείδωση, Takayasu Αρτηρίτιδα, Οικογενής Μεσογειακός Πυρετός, Σαρκοείδωση, Πολυμυοσίτιδα, P.F.A.P.A. Σύνδρομο Wegener's Αγγειίτιδα, Συγγενής Ουδετεροπενία, Adamantiades – Behcet Νόσος, Δερματομυοσίτιδα, Goodpasture Σύνδρομο, Sjogren's Σύνδρομο Σκληρόδερμα, Μαστοκύττωση, Reynolds' Σύνδρομο, Αντιδραστική Αρθρίτιδα, Ollier Νόσος, Churg – Strauss Σύνδρομο, Ψωριασική Αρθρίτιδα, Lennox – Gastaut Σύνδρομο, Νεανική Ιδιοπαθής Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, Αντιφωσφολιπιδικό Σύνδρομο, Ενδιάμεση Κυστίτιδα, Castelman Νόσος, Αγκυλοποιητική Σπονδυλοαρθρίτις, Πολυαρθρίτιδα, Χρόνια Κοκκιοματική Νόσος, Πρωτοπαθής Χολική Κίρρωση, Devic's Νόσος.

• Γαστρεντερικές

Πρωτοπαθής Σκληρυντική Χολαγγειίτιδα, Νόσος του Crohn, Μονοκλωνική Γαστρίτιδα, Wilson's Νόσος, Νεκρωτική Εντεροκολίτιδα, Whipple Νόσος, Reutz – Jeghers Σύνδρομο Μεταβολικής Οικογενούς Υπερχοληστερολαιμίας, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου I, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου II, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου III, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου IV, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου V, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου VI, Βλενοπολυσακχαρίδωση Τύπου VII, Φαινυλκετονουρία, Αλκαπτονουρία, Αδρενολευκοδυστροφία, Maple Syrup Urine Νόσος, Alagille Σύνδρομο, Fanconi Σύνδρομο.

• Μεταβολικά Σύνδρομα

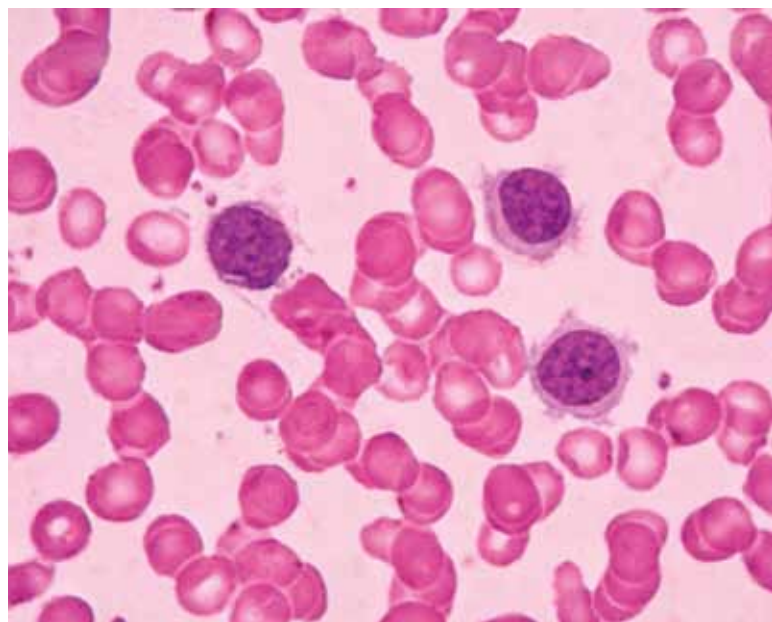
Niemann – Pick Νόσος Τύπου A, Niemann – Pick Νόσος Τύπου B, Niemann – Pick Νόσος Τύπου Γ, Κυστική Ίνωση, Νόσος του Fabry, Gaucher Νόσος Τύπου I, Gaucher Νόσος Τύπου II, Gaucher Νόσος Τύπου III, Pompe Νόσος Gitelman, Σύνδρομο Bartter, Σύνδρομο Γλουταρικής Οξυουρίας, Σύνδρομο Bardet – Biedl.

• Σκελετικές

Αχονδροπλασία, Paget's Σύνδρομο, Ατελής Οστεογένεση, Σύνδρομο Πρωτέα, Οστεοπέτρωση, Νόσος του Gorham, Κληρονομικές Πολλαπλές Εξοστώσεις, Jarcho – Levin Σύνδρομο.

• Αναπνευστικές

Πνευμονική Υπέρταση, Kartagener Σύνδρομο, Λεμφαγγειομάτωση.



• Αιματολογικές

Ιστικοκύττωση, Ιδιοπαθής Θρομβοκυτταρική Πορφύρα, Ιδιοπαθής Θρομβοκυτταροπενία, Οξεία Διαλείπουσα Πορφυρία, Πορφυρία, Δρεπανοκυτταρική Αναιμία, Αιμορροφιλία, Παροξυσμική, Νυκτερινή Αιμοσφαιρινουρία.

• Ενδοκρινικές

Νόσος του Addison, Σύνδρομο Turner, Σύνδρομο Angelman, Νανισμός, Cori Νόσος, Gravesβ Νόσος, Cushing Σύνδρομο, Έλλειψη Αυξητικής Ορμόνης, Klinefelter Σύνδρομο PraderWilli, Σύνδρομο Τριμεθυλαμινουρία, Hallermann – Streiff Σύνδρομο, Noonan Σύνδρομο, Pearson Σύνδρομο.

• Οφθαλμολογικές

Κερατόκονος, Ανιρίδια, LeberLhon.

• Δερματολογικές

Σύνδρομο Netherton, Πέμφυγα, Επίκτητη Επιδερμόλυση, Πομφολυγώδης Επιδερμόλυση, Αλφισμός, Ιχθύωση, Ιχθύωση Hystrix, Γυροειδής Αλωπεκία, Vogt–Koyanagi–Harada Σύνδρομο, Σκλήρυνση Λειχήνας.

• Νεοπλασματικές

Οικογενής Πολυποδίαση, Καρκίνος Επινεφριδίων, Von Hippel Lindau, Σύνδρομο Hodgkin's Λέμφωμα, Sézary Σύνδρομο, Κρανιοφαρυγγίωμα, Πολλαπλό Μυέλωμα.

• Καρδιαγγειακές

Marfan Σύνδρομο, Williams Σύνδρομο, Συγγενής Καρδιοπάθεια, Σύνδρομο Jacobsen, Σύνδρομο Βραχέως QT.



Μαριάννα Λάμπρου:
"Ασθένειες που οι ασθενείς τους μετριοούνται στο ένα χέρι, δυστυχώς αφήνονται σε δεύτερη μοίρα..."



Η σπανιότητα μιας ασθένειας, μοιραία, δημιουργεί και μια αλυσιδωτή σειρά δυσκολιών – από πλευράς ακριβούς διάγνωσης, αποτελεσματικής θεραπείας, ψυχολογικής υποστήριξης, κοινωνικής αποδοχής... Η πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Σπανίων Παθήσεων (Π.Ε.Σ.ΠΑ.), κα Μαριάννα Λάμπρου, καταθέτει τις γνώσεις και τις διαπιστώσεις της, μέσα από την πολυετή εμπειρία της στον τόσο ιδιαίτερο αυτόν χώρο.

Ποια είναι η εικόνα των σπανίων παθήσεων στην Ελλάδα, σε επίπεδο αριθμών;

Είναι δύσκολη η εκτίμηση σε επίπεδο αριθμών, μιας και δεν υπάρχει εθνικό αρχείο καταγραφής. Υπάρχουν μόνο κάποιες καταγραφές ανά νόσημα και η καταγραφή από την Πανελλήνια Ένωση Σπανίων Παθήσεων (Π.Ε.Σ.ΠΑ.), οι οποίες όμως αποτυπώνουν μερικώς την εικόνα των σπανίων παθήσεων στην Ελλάδα.

Στην ιστοσελίδα της Π.Ε.Σ.ΠΑ. καλείτε τους ανθρώπους που έχουν διαγνωσθεί με κάποια πάθηση, την

οποία εσείς δεν έχετε καταγεγραμμένα, να επικοινωνήσουν μαζί σας. Παρά τον πολύ μεγάλο αριθμό σπανίων παθήσεων που έχουν καταγραφεί, πόσο "αχαρτογράφητο τοπίο" θα λέγατε ότι εξακολουθεί να είναι εν έτει 2018 αυτή η ομάδα παθήσεων;

Μέχρι σήμερα έχουν καταγραφεί πάνω από 7.500 σπάνιες παθήσεις και ο αριθμός τους όλο και αυξάνεται, καθώς με την πρόοδο της Ιατρικής, της Γενετικής και των συναφών επιστημών, όλο και συχνότερα πιστοποιείται κάποιο νέο σύνδρομο ή διαλευκαίνεται κάποιο υπάρχον.

Με τη βοήθεια του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για τις Σπάνιες Παθήσεις - EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases), θα λέγαμε ότι η χαρτογράφηση των σπανίων παθήσεων δεν είναι πια σε νηπιακή ηλικία, αλλά αντίθετα μεγαλώνει ομαλά. Το έργο της Π.Ε.Σ.ΠΑ., λοιπόν, είναι ολοένα και σημαντικότερο.

Υπάρχει κάποια σπάνια πάθηση, η οποία συναντάται περισσότερο στην Ελλάδα;

Η μεσογειακή αναιμία είναι μία από τις σπάνιες παθήσεις που συναντούμε πολύ στην Ελλάδα. Επίσης, συχνά συναντάται ο Μεσογειακός Πυρετός (FMF), καθώς και η Κυστική Ίνωση.

Ποιες είναι οι βασικότερες δυσκολίες, με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος σήμερα ένας Έλληνας που πάσχει από μία σπάνια πάθηση;

Οι δυσκολίες και τα προβλήματα είναι αρκετά:

Όλοι δυσκολεύονται στη διάγνωση. Λόγω της σπανιότητας των νόσων, οι επιστήμονες Υγείας δεν είναι δυνατόν να γνωρίζουν όλες τις σπάνιες παθήσεις, με αποτέλεσμα ο ασθενής να υποβάλλεται σε λανθασμένες θεραπείες ώσπου να βρεθεί η πάθησή του. Σημειωτέον ότι μπορεί να περάσουν ακόμα και 30 χρόνια χωρίς τη σωστή διάγνωση.

Δυστυχώς, τα σπάνια νοσήματα, κατά το μεγαλύτερο ποσοστό τους, είναι γενετικής προελεύσεως >80%, με μόλις ένα 5% από αυτά να καλύπτονται θεραπευτικά.

Τα φάρμακα που αντιστοιχούν σε αυτά τα νοσήματα καλούνται "ορφανά" και το κόστος τους είναι πολύ υψηλό! Για κάποιες σπάνιες παθήσεις δεν υπάρχει ακόμα φαρμακευτική αντιμετώπιση.

Οι περισσότεροι ασθενείς παλεύουν με τη γραφειοκρατία και το ελληνικό σύστημα, προκειμένου να αποδείξουν ότι είναι ασθενείς. Καταλαβαίνετε, λοιπόν, ότι όταν κάποιος δεν έχει ακούσει ποτέ ξανά την όποια σπάνια πάθηση, δυσκολεύεται να πιστέψει ότι το άτο-



μο που έχει απέναντί του πάσχει από αυτήν και να το βοηθήσει. Στην περίπτωση που γνωρίζει την ονομασία της ασθένειας, το Σύστημα Υγείας δεν δίνει πολλές ευκαιρίες στον Έλληνα ασθενή με σπάνια πάθηση.

Μην ξεχνάμε πως δεν υπάρχουν εξειδικευμένοι ιατροί για κάθε μία πάθηση και οι ασθενείς ψάχνουν απεγνωσμένα τον επιστήμονα που μπορεί να τους βοηθήσει.

Πόσο επιπλέον έχουν δυσκολέψει τα προβλήματα που παρατηρούνται τα τελευταία χρόνια στο θέμα της πρόσβασης των ασθενών σε καινοτόμα πράγματα;

Στην Ελλάδα της κρίσης δεν υπάρχει χώρος για καινοτομίες. Στην Ευρώπη και στην Αμερική, οι φαρμακοβιομηχανίες απέδειξαν πως θα ασχοληθούν με τις σπάνιες παθήσεις εάν αρρωστήσει κάποιος δικός τους άνθρωπος ή αν τα περιστατικά είναι αρκετά για να έχουν κέρδος. Ασθένειες που οι ασθενείς τους μετρώνται στο ένα χέρι, δυστυχώς αφήνονται σε δεύτερη μοίρα.

Οι καινοτόμες θεραπείες είναι ελάχιστες, καθώς ο αριθμός των ασθενών με σπάνιες παθήσεις είναι χαμηλός και δεν επιτρέπει στη φαρμακοβιομηχανία να έχει μεγάλο όφελος από αυτές. Έτσι, για νοσήματα που αφορούν ασθενείς που μετρώνται σε λιγότερο από τα δάχτυλα του ενός χεριού είτε δεν υπάρχει φάρμακο, είτε το κόστος του είναι υπέρογκο.

Η Πολιτεία βρίσκεται δίπλα σας; Ποια άλλα δικά σας αιτήματα, ως Π.Ε.Σ.ΠΑ., μένουν ακόμα ανεκπλήρωτα και θα έπρεπε να εισακουστούν άμεσα;

Η υποστήριξη από το κράτος είναι σχεδόν ανύπαρκτη.

Αιτήματά μας είναι η δημιουργία κέντρων αναφοράς για τις σπάνιες παθήσεις.

Επειδή οι περισσότερες σπάνιες παθήσεις είναι πολυσυστηματικές, η στελέχωση των επιτροπών με ειδικότητες είναι απαραίτητη, ώστε η αντιμετώπιση του ασθενούς να είναι ολοκληρωμένη και δίκαιη.

Πολλές φορές, οι Επιτροπές ταλαιπωρούν τους Χρόνια Πάσχοντες, βάζοντάς τους στη διαδικασία να αποδεικνύουν κάθε έτος ότι νοσοούν, ενώ οι σπάνιες παθήσεις είναι χρόνιες.

Αυτά όλα θα έπρεπε άμεσα να τακτοποιηθούν και όχι να μπλέκουν οι ασθενείς στη μεγάλη γραφειοκρατία, με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούνται, ακόμα και τη στιγμή της παραλαβής των φαρμάκων τους.

Επίσης, επείγει να υπάρξει χρηματοδότηση για έρευνα, κλινικές μελέτες, διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των σπανίων παθήσεων.

Ένα εξίσου σημαντικό θέμα είναι ότι, με τον νέο ΕΠΠΠΑ (Ενιαίος Πίνακας Προσδιορισμού Ποσοστού Αναπηρίας), μειώνονται τα ποσοστά αναπηρίας, με αποτέλεσμα οι ασθενείς να στερούνται το επίδομα αναπηρίας, το οποίο συνήθως αποτελεί το μοναδικό τους εισόδημα για πρόσβαση στην αγωγή τους. Διακοπή αγωγής συνεπάγεται επιβάρυνση της υγείας των ασθενών (οργανική και ψυχολογική), πιθανή ανάγκη νοσηλείας, επιπλέον εξετάσεων, περιττών επεμβάσεων κ.λπ., με κόστος για το κράτος μεγάλο – ίσως και μεγαλύτερο του κόστους των επιδομάτων.

Εσείς προσωπικά, είστε πολλά χρόνια στον χώρο αυτό και έχετε ασχοληθεί με πολλές περιπτώσεις ασθενών. Ποιες θα λέγατε εσείς ότι είναι οι κυριότερες ψυχολογικές ανάγκες ενός ασθενούς με σπάνια πάθηση;

Οι περιπτώσεις των ασθενών, όπως το λέτε, είναι πολλές. Όμως η καθεμία είναι μια ξεχωριστή περίπτωση που, από μεριάς μας, χρειάζεται ευαισθησία και κατανόηση, υπομονή και σεβασμό ως προς το κάθε ένα πρόβλημα που ακούμε.

Οι κυριότερες ψυχολογικές και ανθρώπινες ανάγκες είναι η κατανόηση και η αποδοχή της διαφορετικότητας του ασθενούς με σπάνια πάθηση και της οικογένειάς του. Το δύσκολο που καλείται ο ασθενής, και η οικογένειά του, να αντιμετωπίσει είναι η απομόνωση και η απόρριψη από το κοινωνικό περιβάλλον. Επίσης, ο ασθενής χρειάζεται εφ' όρου ζωής ένα πρόσωπο οικείο για να τον φροντίζει.

Είμαστε ενημερωμένοι στην Ελλάδα – ως ασθενείς, ως οικογενειακό περιβάλλον ασθενών και γενικότερα ως κοινωνία – σχετικά με το τι εστί "σπάνια πάθηση";

Δυστυχώς, αν και το προσπαθούμε έντονα, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και διεθνώς, το κοινό δεν έχει ενημερωθεί και ευαισθητοποιηθεί όσο χρειάζεται. Τις περισσότερες φορές η οικογένεια περνά μόνη της τον Γολγοθά της, αντιμετωπίζοντας συχνά τον στιγματισμό, τον χωρισμό του ζευγαριού, την απομόνωση... Σημαντική είναι η βοήθεια της Π.Ε.Σ.ΠΑ., η οποία προσφέρει δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη στους ασθενείς με σπάνιες παθήσεις και στην οικογένειά τους.

Κάποιος θα ακούσει κάτι για την Π.Ε.Σ.ΠΑ. τυχαία και θα επικοινωνήσει μαζί μας. Αρκετοί ιατροί που

Οι επιστήμονες Υγείας δεν είναι δυνατόν να γνωρίζουν όλες τις σπάνιες παθήσεις, με αποτέλεσμα ο ασθενής να υποβάλλεται σε λανθασμένες θεραπείες ώσπου να βρεθεί η πάθησή του.

γνωρίζουν την ύπαρξή μας θα προτείνουν στον ασθενή να έρθει σε επικοινωνία μαζί μας. Οι ενδιαφερόμενοι θα πάρουν πληροφορίες για την πάθησή τους, καθώς και για τα δικαιώματά τους από εμάς.

Το σύνθημα της Π.Ε.Σ.ΠΑ. είναι "Σπάνιος ναι... Μόνος όχι!". Σίγουρα οι ασθενείς έχουν δίπλα τους εσάς. Για ποιους λόγους καταφεύγουν συνήθως σ' εσάς οι ασθενείς και με ποιους τρόπους τους βοηθάτε;

Κύριος στόχος της Π.Ε.Σ.ΠΑ. είναι η προβολή στην ελληνική κοινωνία των προβλημάτων των ατόμων με σπάνιες παθήσεις, καθώς και των οικογενειών τους, αλλά και η προώθηση και στήριξη των αιτημάτων τους, με παράλληλες δράσεις για την ενημέρωση της επιστημονικής κοινότητας και της Κοινής Γνώμης για τις ιδιαιτερότητες κάθε νόσου και τις τελευταίες εξελίξεις στη μελέτη της.

Επίσης, η Π.Ε.Σ.ΠΑ. στόχο έχει να αναδείξει και να αναπτύξει, πάνω σε κοινά θέματα των σπανίων παθήσεων, γενετικής προέλευσης ή μη, όλες τις δράσεις ενημέρωσης, έρευνας, συγκέντρωσης πληροφοριών αλληλοβοήθειας στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και σε ολόκληρο τον κόσμο.

Οι τρόποι με τους οποίους βοηθάμε τους ασθενείς είναι οι εξής:

- Ενημέρωση της επιστημονικής κοινότητας και του κοινού, σχετικά με τα αίτια πρόκλησης των παθήσεων αυτών, τη δυνατότητα πρόληψής τους, τον τρόπο αναγνώρισής τους, τις επιστημονικές

καταβολές τους και τις δυνατότητες αντιμετώπισής τους.

- Προώθηση της έρευνας και των κλινικών μελετών, που θα δώσουν την ευκαιρία για τη δημιουργία νέων φαρμάκων (ορφανά φάρμακα orphan drugs), ώστε να φτάσουμε στο ποθητό αποτέλεσμα της θεραπείας.
- Βελτίωση της ποιότητας και διάρκειας ζωής των ασθενών με την πρόσβαση στην έγκυρη πληροφόρηση, τη διάγνωση, την περίθαλψη και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη.
- Ενίσχυση της ελπίδας για τη θεραπεία των σπανίων παθήσεων, μέσω της επιστημονικής και κλινικής έρευνας.
- Επίλυση κοινών ασφαλιστικών προβλημάτων.
- Παροχή δωρεάν ψυχολογικής υποστήριξης στους ασθενείς, καθώς και στα μέλη της οικογένειάς τους.

Βασικά, οι κοινές εμπειρίες που όλοι μοιραζόμαστε στην Π.Ε.Σ.ΠΑ. είναι ο λόγος που, όταν επικοινωνούν μαζί μας οι ασθενείς, αισθάνονται ότι μοιράζονται το πρόβλημά τους. Ότι έχουν κάποιον για να ψάξουν μαζί και να βρουν μια λύση, ή την καλύτερη δυνατή βοήθεια.

Η 28η Φεβρουαρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Σπανίων Παθήσεων. Προγραμματίζετε κάποιες δράσεις αυτήν την περίοδο;

Στην πραγματικότητα, ως Ημέρα των Σπανίων Παθήσεων καθιερώθηκε η 29η Φεβρουαρίου, λόγω του ότι ως ημέρα είναι σπάνια. Έκτοτε, πραγματοποιούμε εκδηλώσεις την τελευταία ημέρα του Φεβρουαρίου κάθε έτους.

Στο πλαίσιο της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Σπανίων Παθήσεων, η Π.Ε.Σ.ΠΑ. προγραμματίζει:

- Ετήσια ημερίδα στο Ίδρυμα Ευγενίδου, την Τετάρτη 28 Φεβρουαρίου. Το φετινό θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας είναι "Η έρευνα". Η έναρξη της εκδήλωσης θα γίνει το απόγευμα στις 17:00. Θα πραγματοποιηθούν ομιλίες εξαιρετων επιστημόνων, ερευνητών, βιολόγων, γενετιστών και, στη συνέχεια, οι εκπρόσωποι Συλλόγων Ασθενών, οι ασθενείς και οι συμμετέχοντες θα εκφράσουν τις απόψεις τους. Η είσοδος είναι ελεύθερη.
- Μουσική εκδήλωση - συναυλία με τους STRING DEMONS.
- Κατασκευή χάρτινων χρωματιστών γυαλιών με διάφορα ονόματα σπανίων παθήσεων, για να προσφερθούν κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεών μας.
- Διαδικτυακή καμπάνια.

*Κινδυνεύει το παιδί μας
από τον καρκίνο;
Ποια είναι τα ύποπτα
συμπτώματα και πώς
πρέπει να αντιδράσουμε;*



15 Φεβρουαρίου

Παγκόσμια Ημέρα κατά του
Καρκίνου της παιδικής ηλικίας

Ο καρκίνος είναι μια ομάδα από ασθένειες που συνήθως προσβάλλουν τους ενήλικες και σπάνια αφορούν την παιδική και την εφηβική ηλικία. Στο παιδί είναι ιδιαίτερα σπάνια νόσος (μόλις 1-2% των περιπτώσεων καρκίνου στον άνθρωπο), ωστόσο είναι η συχνότερη αιτία θανάτου από νόσο μετά τον πρώτο χρόνο της ζωής και η δεύτερη αιτία θανάτου, αν συμπεριληφθούν τα ατυχήματα (τα ατυχήματα ευθύνονται για το 44% των θανάτων και ο καρκίνος για το 10% των θανάτων κατά την παιδική ηλικία).

Πώς και γιατί ξεκινάει το πρώτο παθολογικό (καρκινικό) κύτταρο; Γιατί εμφανίζεται στο συγκεκριμένο παιδί;

Στις ερωτήσεις αυτές δεν υπάρχει σαφής απάντηση. Αυτό που είναι γνωστό είναι ότι στα περισσότερα παιδιά δεν είναι κληρονομική ασθένεια, δηλαδή δεν μεταφέρεται από τον γονιό (ή τους παππούδες) στο παιδί, ούτε μεταδοτική, δηλαδή δεν μεταδίδεται από κάποιον πάσχοντα στο παιδί. Ωστόσο, σε ορισμένες σπάνιες περιπτώσεις (λιγότερες από 10%), έχει σαφώς αποδειχθεί η συμμετοχή κληρονομικότητας.

Η διάγνωση του καρκίνου σε ένα παιδί προκαλεί σοβαρή διατάραξη των ισορροπιών και των δεδομένων σε ολόκληρη την οικογένεια, η οποία καλείται σε ανασύνταξη δυνάμεων, υπέρβαση της απειλής για τη ζωή του παιδιού, τροποποίηση του γονικού ρόλου και κατανόηση του προβλήματος. Η ομάδα υγείας, από την άλλη πλευρά, καλείται να αντιμετωπίσει την οικογένεια ως σύνολο από την πρώτη ημέρα και ανεξάρτητα από την πρόγνωση του παιδιού, έχοντας υπόψη ότι, όταν νοσεί το παιδί, πάσχει ολόκληρη η οικογένεια.

Η ιδιαιτερότητα του καρκίνου στο παιδί και η διαφορά της νόσου από τον καρκίνο στους ενήλικες είναι, μεταξύ των άλλων, η εμφάνισή του σε εξελισσόμενο οργανισμό τόσο βιολογικά, όσο και ψυχοκοινωνικά, η ιδιαίτερη ιστολογική εικόνα (π.χ. ο τύπος της λευχαιμίας, το είδος του λεμφώματος και του συμπαγούς όγκου), η ιδιαίτερη εντόπιση (σπάνια εντόπιση σε περιοχές, όπως ο πνεύμονας, ο μαστός, ο προστάτης κ.λπ.) και η ιδιαίτερη (καλή) πρόγνωση της νόσου.



Μορφές καρκίνου στο παιδί

Οι μορφές καρκίνου από τις οποίες είναι δυνατόν να πάσχει ένα παιδί είναι η λευχαιμία, τα λεμφώματα και οι διάφορες μορφές όγκων, οι οποίοι ονομάζονται "συμπαγείς όγκοι". Συχνότερος τύπος καρκίνου στα παιδιά είναι η λευχαιμία και, συγκεκριμένα, η οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία. Ακολουθούν οι όγκοι του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, τα λεμφώματα και το λέμφωμα Hodgkin, οι όγκοι νεφρών και επινεφριδίων, οι όγκοι μαλακών μοριών και οστών, και άλλοι σπανιότεροι όγκοι.

Τα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο πρέπει να παραπέμπονται σε εξειδικευμένα και κατάλληλα στελεχωμένα παιδιατρικά ογκολογικά τμήματα και κλινικές όπου υπάρχει η εμπειρία, η γνώση και η υποδομή για την αντιμετώπιση της νόσου.

Τα ύποπτα συμπτώματα που οδηγούν σε πιθανή διάγνωση καρκίνου στο παιδί

- Πυρετός χωρίς σαφή εστία λοίμωξης
- Μάζα (όγκος) σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, δηλαδή στο κεφάλι, τράχηλο (λαιμό), θώρακα, κοιλιά, πόδια κ.λπ. Ειδικές κλινικές και ακτινολογικές εξετάσεις θα οδηγήσουν στη διάγνωση.
- Συμπτώματα από το νευρικό σύστημα, όπως είναι πονοκέφαλος, έμετος ειδικά τις πρωινές ώρες, αλλαγή της συμπεριφοράς του παιδιού, σπασμοί, διαταραχές στη βάδιση και στην ισορροπία κ.λπ.
- Αιμορραγία στο δέρμα χωρίς να έχει προηγηθεί τραυματισμός: εκδηλώνεται με τη μορφή κόκκινων στιγμάτων - κηλίδων που ονομάζονται "πετέχειες" ή μελανιών που ονομάζονται "εκχυμώσεις". Σε ορισμένες περιπτώσεις, παρατηρείται αιμορραγία από τη μύτη, από τα ούλα, από τα ούρα, από το στομάχι κ.λπ.
- Συμπτώματα και ευρήματα από τα μάτια μπορεί να οδηγήσουν στην έγκαιρη διάγνωση κάποιας μορφής καρκίνου. Τέτοια συμπτώματα είναι διόγκωση ή πτώση των βλεφάρων, προβολή του βολβού του ματιού προς τα εμπρός, λευκοκίτρινο λαμπερό χρώμα στην κόρη, μελανιές στα βλέφαρα, ξαφνική αλλαγή στην οπτική οξύτητα κ.λπ.
- Πόνος σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος (κεφάλι, κοιλιά, άκρα), και ιδιαίτερα πόνος στα οστά των άκρων και της μέσης, πρέπει να διευρευνώνται.
- Διάφορα άλλα συμπτώματα, όπως είναι η ανορεξία, κακοδιαθεσία, χωρότητα, κόπωση, απώλεια βάρους κ.λπ. – μόνα ή σε συνδυασμό με κάποιο από τα παραπάνω – επιβάλλουν τη διερεύνηση του παιδιού.

Επειδή για τον καρκίνο της παιδικής ηλικίας, σε αντίθεση με τον καρκίνο των ενηλίκων, δεν υπάρχει πρόληψη, προτείνεται η αξιολόγηση των ύποπτων συμπτωμάτων και ευρημάτων, η οποία οδηγεί στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου στο παιδί και σε πλήρη ίαση στα περισσότερα από τα παιδιά που νοσούν.

Οστόσο, και στα παιδιά πρέπει να διδάσκεται αγωγή υγεί-

ας (σωστή διατροφή, αποφυγή καπνίσματος, άσκηση), έτσι ώστε να αποφεύγεται η εμφάνιση καρκίνου στην ενήλικη ζωή.

Μετά τη διάγνωση της νόσου, απαιτείται η ενημέρωση των γονιών, αλλά και του παιδιού. Η ενημέρωση πρέπει να γίνεται από γιατρό με εμπειρία και προς τους δύο γονείς, και οι πληροφορίες πρέπει να είναι κατά το δυνατόν σαφείς και επαναλαμβανόμενες.

Το παιδί ενημερώνεται έχοντας υπόψη την ηλικία και την ωριμότητά του, αλλά και το ότι πρέπει "να ακούμε όχι μόνο όσα λέει το παιδί, αλλά και όσα φοβάται να πει". Η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης έχει καθοριστική σημασία.

Πορεία και εξέλιξη

Με τη σύγχρονη θεραπευτική αγωγή, ο καρκίνος στα παιδιά ίαται στις περισσότερες περιπτώσεις:

- Τα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο, όπως αναφέρθηκε, πρέπει να παραπέμπονται σε ειδικά οργανωμένα παιδιατρικά ογκολογικά τμήματα και να αντιμετωπίζονται από ειδικά εκπαιδευμένους παιδίατρους και ευαισθητοποιημένο και έμπειρο νοσηλευτικό προσωπικό, με την παρουσία ψυχολόγου, κοινωνικού λειτουργού, οι οποίοι θα συνεργάζονται με σκοπό την προσφορά της άριστης ιατρικής και ψυχοκοινωνικής φροντίδας, όχι μόνο στο άρρωστο παιδί, αλλά και σε ολόκληρη την οικογένεια. Ιδιαίτερη πρόνοια πρέπει να λαμβάνεται έτσι ώστε να μην διακόπτεται η εκπαίδευση του παιδιού. Η ολοκληρωμένη φροντίδα πρέπει να προσφέρεται όχι μόνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά και μετά τη συμπλήρωση της θεραπείας και την επίτευξη του στόχου (που είναι η ίαση του παιδιού), δηλαδή στην περίοδο της προσπάθειας του παιδιού για επανένταξη.
- Με τη σύγχρονη θεραπευτική αγωγή, 4 από τα 5 παιδιά που πάσχουν από καρκίνο στις ανεπτυγμένες χώρες (δηλαδή στο 20% των παιδιών του κόσμου όπου ανήκει και η χώρα μας) αποθεραπεύονται, δηλαδή ιώνται από τη νόσο. Επίσης, σήμερα, 1 σε κάθε 500 περίπου νεαρά άτομα ηλικίας 25-35 χρόνων είχε νοσήσει κατά την παιδική του ηλικία από καρκίνο και είχε ίαθεί.



Η Δρ. Ελένη Βασιλάτου-Κοσμίδη είναι Παιδίατρος Αιματολόγος - Ογκολόγος, Διευθύντρια της Ογκολογικής Κλινικής Παιδιών και Εφήβων ΜΗΤΕΡΑ.



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Think positive, Plan the future,
Be inspired, creative, different.



- 360 ° Branding
- Εκδόσεις
- Δημιουργικό
- Websites
- Strategy & Διαχείριση Social Media
- Influencers
- TV Spots



• **Μύθος 1^{ος}** - Είναι αδύνατο να πετύχει με την πρώτη προσπάθεια η εξωσωματική

Η αλήθεια: Ο μύθος αυτός πηγάζει από το γεγονός ότι δεν υπάρχουν εγγυήσεις πως η εξωσωματική θα πετύχει με τον πρώτο κύκλο. Εντούτοις, δεν είναι απίθανο να συμβεί, αν και παίζουν ρόλο πολλοί παράγοντες, όπως η ηλικία της γυναίκας και η αιτία της υπογονιμότητάς της. Σε γενικές γραμμές, είναι πιθανότερο να πετύχει με το πρώτο η εξωσωματική σε νεότερες ηλικιακά γυναίκες (κάτω από 35 ετών) που έχουν, για παράδειγμα, απόφραξη στις σάλπιγγες, παρά σε γυναίκες πάνω από 40 ετών με σοβαρή ενδομητρίωση. Ούτε στη μια περίπτωση, όμως, ούτε στην άλλη αποκλείεται να συμβεί. Απλώς είναι διαφορετικές οι πιθανότητες.

• **Μύθος 2^{ος}** - Τα κατεψυγμένα ωάρια είναι λιγότερο αποτελεσματικά από τα φρέσκα

Η αλήθεια: Η ποιότητα των ωαρίων εξαρτάται, κατ' αρχάς, από την ηλικία της γυναίκας. Αυτός είναι και ο λόγος που η κρυοσυντήρηση (κατάψυξη) των ωαρίων συνιστάται να γίνεται ιδανικά στις ηλικίες 30-36 ετών ή και νωρίτερα ακόμα, αν είναι εφικτό. Όταν τα ωάρια λαμβάνονται και καταψύχονται με σύγχρονες μεθόδους (υαλοποίηση) σε νεαρή αναπαραγωγική ηλικία, η αποτελεσματικότητά τους είναι παραπλήσια με εκείνη των φρέσκων ωαρίων.

Ειδικά στις γυναίκες που περνούν την ηλικία των 40 ετών, τα ωάρια έχουν μειωμένη ποιότητα και, εξαιτίας αυτού, μειωμένο ποσοστό εμφύτευσης και ολοκλήρωσης της εγκυμοσύνης. Επομένως, σε αυτές τις γυναίκες τα φρέσκα ωάρια είναι εκείνα με το μειωμένο ποσοστό αποτελεσματικότητας.

• **Μύθος 3^{ος}** - Όσο μεγαλύτερη είναι η γυναίκα, τόσο μειώνεται η επιτυχία της εξωσωματικής

Η αλήθεια: Με τις εξελίξεις στις τεχνικές της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, αυτό πια ισχύει περισσότερο για τις γυναίκες που μένουν έγκυοι με δικά τους ωάρια, όταν η ωοληψία γίνεται σε μεγάλη ηλικία (μετά τα 36 και ιδιαίτερα μετά τα 40 έτη), επειδή η ποιότητα των ωαρίων και η ωοθηκική εφεδρεία (τα ωάρια που διαθέτουν ακόμα στις ωοθήκες τους) φθίνουν πολύ γρήγορα μετά τα 35. Η μήτρα, όμως, δεν φθίνει με την ηλικία και, γι' αυτό, η νομοθεσία επιτρέπει την εξωσωματική στις ηλικίες έως και 50 ετών. Αν, λοιπόν, μια γυναίκα έχει κρυοσυντηρήσει ωάρια σε νεαρή αναπαραγωγική ηλικία ή χρησιμοποιεί ωάρια από νεαρή δότρια, η βιολογική ηλικία της αποκτά μικρότερη σημασία για την επιτυχία της εξωσωματικής.

• **Μύθος 4^{ος}** - Τα φάρμακα της εξωσωματικής προκαλούν καρκίνο στη γυναίκα

Η αλήθεια: Πολλές μελέτες, στην Ελλάδα και διεθνώς, έχουν δείξει ότι τα φάρμακα που χορηγούνται για τη διέγερση των ωοθηκών είναι ασφαλή, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Ειδικά σε ό,τι αφορά τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών, έχουν γίνει πολλαπλές έρευνες για την πιθανή σχέση τους με τα ορμονικά φάρμακα της εξωσωματικής, χωρίς ποτέ να έχει αποδειχτεί πως υπάρχει αιτιολογική συσχέτιση – με την προϋπόθεση, βέβαια, ότι χρησιμοποιούνται τα δοσολογικά σχήματα και τηρούνται οι κανόνες που ορίζουν οι κατεθυντήριες οδηγίες. Για κάθε ενδεχόμενο, όμως, βασικό στοιχείο ελέγχου πριν από την έναρξη της ορ-

7+1 μύθοι

για την εξωσωματική γονιμοποίηση

Η εξωσωματική γονιμοποίηση έχει εξελιχθεί πολύ από τη δεκαετία του '70, όταν γεννήθηκε το πρώτο "μωρό του σωλήνα". Παρόλα αυτά, εξακολουθεί να περιβάλλεται από μύθους και ανακριβείς πληροφορίες. Ο μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος **Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος, MD, MSc**, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-ΙΑΣΩ, εξηγεί τι ισχύει και τι όχι.

μονικής θεραπείας σε μία γυναίκα είναι η λεπτομερής λήψη ιστορικού, η αναγνώριση τυχόν παραγόντων κινδύνου και η διεξαγωγή προληπτικών ελέγχων (π.χ. τεστ Παπανικολάου, υπέρηχος μαστού, μαστογραφία, υπερηχογράφημα γεννητικών οργάνων).

• Μύθος 5^{ος} - Τα μωρά της εξωσωματικής έχουν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου

Η αλήθεια: Δεν υπάρχει καμία έρευνα που να δείχνει ότι οι τεχνικές της εξωσωματικής είναι αιτία οποιουδήποτε καρκίνου της παιδικής ηλικίας. Αυτό που υπάρχει είναι μερικές έρευνες που δείχνουν ότι ίσως υπάρχει κάποια συσχέτιση, αλλά ταυτοχρόνως υπάρχουν και πάρα πολλές άλλες που δείχνουν ότι δεν υπάρχει καμία απολύτως σχέση. Δεδομένου ότι η εξωσωματική εφαρμόζεται ευρέως μόλις από τα τέλη της δεκαετίας του '80 και τα πρώτα μωρά που γεννήθηκαν από αυτήν είναι ακόμα 30άρηδες, συνεχίζουμε να παρακολουθούμε το θέμα. Κάθε χρόνο που περνάει, βεβαιωνόμαστε όλο και περισσότερο πως αυτού του είδους οι φόβοι είναι αβάσιμοι. Παρόλα αυτά, πρέπει να συνεχίσουμε την παρακολούθηση των παιδιών για να διαλύσουμε και την παραμικρή αμφιβολία.

• Μύθος 6^{ος} - Η εξωσωματική έχει επιτυχία 100%

Η αλήθεια: Δεν υπάρχει τίποτα στην Ιατρική που να είναι 100% επιτυχημένο, ούτε καν η πιο απλή εγχείρηση ή φαρμακευτική θεραπεία. Η Εθνική Αρχή Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής (ΕΑΙΥΑ) δημοσίευσε πέρυσι στατιστικά στοιχεία του έτους 2013 για τους κύκλους εξωσωματικής σε 41 (από τα συνολικά 44) κέντρα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής που

λειτουργούν στη χώρα μας. Σύμφωνα με τα στοιχεία αυτά, έγιναν 12.207 νέοι κύκλοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, οι 2.395 από τους οποίους ήταν με κλασική εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF) και οι 9.812 με μικρογονιμοποίηση ωαρίων (ICSI). Το ποσοστό επίτευξης εγκυμοσύνης ήταν συνολικά 30%, με εκείνο έπειτα από κρυοσυντήρηση ωαρίων να είναι 35% και με δωρεά ωαρίων 54%.

• Μύθος 7^{ος} - Η γυναίκα που μένει έγκυος με εξωσωματική, πρέπει να γεννήσει με καισαρική

Η αλήθεια: Πολλές γυναίκες που θέλουν να κάνουν εξωσωματική διστάζουν, γιατί δεν θέλουν να μπουν στην διαδικασία της καισαρικής, αλλά πρέπει να ξέρουν ότι η εξωσωματική δεν αποτελεί εξ ορισμού ένδειξη για καισαρική. Αντίθετα, πάρα πολλές γυναίκες που μένουν έγκυοι με εξωσωματική, αποκτούν τα μωρά τους με φυσιολογικό τοκετό. Αν η εγκυμοσύνη εξελίσσεται ομαλά και δεν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι (π.χ. πολύδυμη κύηση ή κάποια επιπλοκή της κύησης), η γυναίκα ασφαλώς και μπορεί να γεννήσει φυσιολογικά. Αυτό είναι κάτι που θα το αποφασίσει μαζί με τον γιατρό της.

• Μύθος 8^{ος} - Με την εξωσωματική μπορεί το ζευγάρι να διαλέξει το φύλο του μωρού

Η αλήθεια: Η επιλογή του φύλου είναι κάτι που αναπτύχθηκε πριν από 10-15 χρόνια και, θεωρητικά, μπορεί να γίνει με ανάλυση του DNA του εμβρύου. Ωστόσο, η διαδικασία αυτή είναι παράνομη στην Ευρώπη και οι γιατροί δεν μπορούν να διαλέξουν το φύλο του μωρού, ακόμα κι όταν το ζευγάρι κάνει εξωσωματική.

Η χρήση φυσικών προϊόντων για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας και ασθενειών αποτελεί μια θεραπευτική πρακτική που υπάρχει από τότε που υπάρχει ο άνθρωπος. Με την ανάπτυξη της φαρμακευτικής χημείας και τεχνολογίας, τα φυσικά προϊόντα αντικαταστάθηκαν από συνθετικές φόρμουλες που παράγονταν στο εργαστήριο. Τα χημικά φάρμακα και τα βιοτεχνολογικά προϊόντα κατάφεραν να αυξήσουν τον μέσο όρο του προσδόκιμου επιβίωσης, να αντιμετωπίσουν ασθένειες, να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής ασθενών και να μειώσουν τη θνησιμότητα.

✎ του Χρήστου Χαλίτσιου, φαρμακοποιού

Τα τελευταία χρόνια ενισχύεται η τάση για φυσική προσέγγιση των προβλημάτων υγείας. Επίσης, η σύγχρονη επιστημονική έρευνα αποσαφήνισε τις ευεργετικές δράσεις φυσικών προϊόντων, η χρήση των οποίων γίνεται από τα αρχαία χρόνια εμπειρικά, παρόλο που δεν υπήρχαν επιστημονικώς τεκμηριωμένα στοιχεία για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η πρόπολη αντιπροσωπεύει ένα τέτοιο προϊόν, και η χρήση της επεκτείνεται από την παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων και δερμοκαλλυντικών, μέχρι τη βιομηχανία τροφίμων.

Η πρόπολη είναι μια ρητινώδης κολλητική ουσία που συλλέγουν οι μέλισσες από διάφορα φυτά, την εμπλουτίζουν με κερί, γύρη, ένζυμα και άλλες ουσίες, και τη χρησιμοποιούν για να στεγανοποιήσουν και να απολυμάνουν το εσωτερικό της κυψέλης. Η ονομασία της αποδίδεται στους Αρχαίους Έλληνες και οφείλεται στο ότι οι μέλισσες την τοποθετούν μπροστά στην είσοδο της κυψέλης (προ της πόλης), ώστε να στενέψουν και να εμποδίσουν την είσοδο στην κυψέλη ποντικών, φιδιών κ.ά. Οι μέλισσες τη συλλέγουν από τα φυτά και, στη συνέχεια, την επεξεργάζονται με τα υγρά του στομάχου τους. Πρόπολη παράγει μόνο η ευρωπαϊκή μέλισσα (*Apis mellifera*).

Η χρήση της σε θέματα υγείας συναντάται από τα αρχαία χρόνια. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν πρόπολη για επάλειψη των νεκρών, έχοντας γνώση της αντισηπτικής της δράσης. Οι Ίνκας τη χρησιμοποιούσαν ως αντιπυρετικό ίασμα. Οι Αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν ως στοματικό αντισηπτικό και ως επολωτικό εξωτερικής χρήσης. Επίσημα, η πρόπολη θεωρείται φάρμακο από τον 17ο αιώνα, οπότε και έγινε η εγγραφή της στη φαρμακοποιία του Λονδίνου. Λόγω της αντιβακτηριακής της δράσης, έγινε πολύ δημοφιλής ανάμεσα στον 17ο και 20ό αιώνα.

Στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, χρησιμοποιήθηκε σε πολλές σοβιετικές κλινικές για την αντιμετώπιση της φυματίωσης. Στα Βαλκάνια, δε, χρησιμοποιήθηκε για εγκαύματα,

Πρόπολη: Ο θησαυρός της φύσης

για προβλήματα ερεθισμένου λαιμού και έλκους στομάχου. Η πρώτη επιστημονική εργασία σχετικά με την πρόπολη δημοσιεύθηκε το 1908 και αφορούσε τη χημική της σύσταση και τις ιδιότητές της.

Σύσταση

Η σύσταση της πρόπολης εξαρτάται από τον τύπο των φυτών που είναι προσιτά στις μέλισσες. Αλλαγές στο χρώμα, την οσμή και στα φαρμακευτικά χαρακτηριστικά ποικίλλουν ανάλογα με την πηγή και την εποχή του έτους. Αποτελείται κυρίως από ρητίνη (50%) και κερί (30%), αιθέρια έλαια, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, ιχνοστοιχεία και φλαβονοειδή. Το χρώμα της κυμαίνεται από κίτρινο έως σκούρο καφέ. Συνήθως χρησιμοποιούνται τα υδατικά, αλκοολικά και υδροαλκοολικά διαλύματα.

Βιολογικές δράσεις

Λόγω της σύνθεσής της, η πρόπολη έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν βλάβες στα κύτταρα και, ακολούθως, οξειδωτικές στρες. Οι βιολογικές της δράσεις είναι πολλαπλές: καταστρέφει ή σταματά τον πολλαπλασιασμό ενός μεγάλου αριθμού βακτηρίων, όπως σταφυλόκοκκων, στρεπτόκοκκων και σαλμονέλας, των μυκήτων και ιών, όπως ο έρπηξ και η γρίπη.

Αντιμικροβιακή δράση

Πολλοί ερευνητές μελέτησαν *in vitro* και *in vivo* τη δράση της έναντι παθογόνων μικροοργανισμών. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η πρόπολη, σε συνάρτηση με τη δόση της (δοσοεξαρτώμενο αποτέλεσμα), έχει αντιβακτηριακή δράση σε μεγάλο εύρος Gram θετικών στελεχών και σε περιορισμένο εύρος στα Gram αρνητικά. Η πρόπολη δεν είναι επιβλαβής για τον ανθρώπινο οργανισμό, δεν επηρεάζει τη φυσική μικροχλωρίδα του πεπτικού συστήματος και δεν παρουσιάζει παρενέργειες (εκτός από σπάνιες περιπτώσεις αλλεργίας). Η δράση της, μάλιστα, ενισχύει την επίδραση των αντιβιοτικών. Επιπλέον, έχει αντιική δράση, αντιμυκητιασική δράση (εμποδίζει επαρκώς σε πειραματικά μοντέλα τον μύκητα *Candida Albicans*) και αντιπαρασιτική δράση.

Αντιφλεγμονώδης δράση

Η φλεγμονή είναι η πολύπλοκη βιολογική απάντηση των ιστών σε βλαπτικό ερέθισμα. Η πρόπολη αναστέλλει ένζυμα και βι-

οχημικούς μεσολαβητές της φλεγμονής, ενώ ρυθμίζει και την ένταση της απάντησης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Άλλες δράσεις

Ερευνητές έχουν αποδείξει την αντικαρκινική δράση της πρόπολης, η οποία δείχνει μια επιλεκτική κυτταροτοξική δράση στα καρκινικά κύτταρα, μπλοκάροντας την ανάπτυξή τους. Επίσης η πρόπολη, και κυρίως το συστατικό της CAPE (Caffeic acid phenethyl ester), εμποδίζει την αγγειογένεση και τη μετάσταση. Επιπρόσθετα, η χρήση της μειώνει τις ανεπιθύμητες ενέργειες και την τοξικότητα των αντικαρκινικών φαρμάκων. Τέλος, η πρόπολη έχει προστατευτική δράση στο ήπαρ, στον εγκέφαλο, στην καρδιά και ρυθμίζει τη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Χρήσεις

• Δερμοκαλλυντικά

Η πρόπολη και τα εκχυλίσματά της χρησιμοποιούνται για την παρασκευή καλλυντικών, σαμπουάν, αφρόλουτρων και σαπουνιών. Οι δράσεις τους στο δέρμα είναι ευεργετικές, απομακρύνοντας το σμήγμα στις λιπαρές επιδερμίδες, και παράλληλα απολυμαίνουν, αναπλάθουν και επουλώνουν.

• Θεραπευτική χρήση

Η χρήση της πρόπολης θεωρείται ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνοντας την ιντερφερόνη, προκαλώντας κυτταρική και χημική ανοσία, και μπορεί να ληφθεί με ασφάλεια μαζί με αντιβιοτικά για ενίσχυση της αποτελεσματικότητάς τους. Ακόμα, είναι χρήσιμη για πρόληψη και αντιμετώπιση του κρουολογήματος, ενώ καταπραΰνει τα δυσάρεστα συμπτώματα των λοιμώξεων, όπως ο πονόλαιμος. Χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες, στοματικά διαλύματα και δερματολογικά σκευάσματα (για επούλωση πληγών, εγκαύματα, έκζεμα, έλκη, μυκητιάσεις, ακόμα και στην πλαστική χειρουργική).

• Άλλες χρήσεις

Λόγω της αντιοξειδωτικής, αντιμικροβιακής και αντιμυκητιασικής της δράσης, η πρόπολη χρησιμοποιείται στην τεχνολογία τροφίμων ως συντηρητικό. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί σε συντηρητικό ξύλου ή βερνίκια. Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, το ότι πρόκειται για ένα από τα λίγα φυσικά ιάματα που έχουν διατηρήσει τη δημοφιλία τους για τόσο μεγάλη χρονική περίοδο.

Κρατώντας το ανοσοποιητικό μας σε φόρμα Το "όπλο" της ήπιας άσκησης

Γενικώς, το ανοσοποιητικό σύστημα δείχνει να κάνει εξαιρετική δουλειά αμυνόμενο ενάντια σε κάθε μικρο-οργανισμό που μπορεί να εισβάλει στον οργανισμό. Ωστόσο, δεν αποδεικνύεται πάντα το ίδιο αποτελεσματικό, καθώς συχνά-πυκνά όλο και κάποιο μικρόβιο καταφέρνει να εισχωρήσει, ρίχνοντάς μας στο κρεβάτι αρρώστους. Κι όμως: αν κρατήσουμε το ανοσοποιητικό μας σε... φόρμα, είναι δεδομένο ότι θα κερδίσουμε ευκολότερα τέτοιες μάχες καλής υγείας. Αρκεί, πέρα από την υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, να επενδύσουμε και σε μία άλλη δραστηριότητα: την ήπια άσκηση.

 της **Μαρίας Λυσάνδρου**

Το ανοσοποιητικό μας είναι ακριβώς αυτό που λέει και η περιγραφή του: ένα σύστημα. Και προκειμένου αυτό το σύστημα να λειτουργεί σωστά, χρειάζεται ισορροπία και αρμονία. Το να ακολουθεί κανείς έναν υγιεινό τρόπο ζωής είναι το πιο αποτελεσματικό βήμα που μπορεί να κάνει προς αυτή την κατεύθυνση. Και η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με τον σημαντικό ρόλο της μετριοπαθούς άσκησης στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού:

- Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στην εξουδετέρωση βακτηρίων στους πνεύμονες και τις αναπνευστικές οδούς, γεγονός που μειώνει τις πιθανότητες εκδήλωσης κρυολογήματος ή γρίπης.
- Η σύντομη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά το πέρας της άσκησης, ενδέχεται να αποτρέψει την ανάπτυξη βακτηρίων, βοηθώντας τον οργανισμό να πολεμήσει καλύτερα τις μολύνσεις (κάτι παρόμοιο με τον τρόπο λειτουργίας του πυρετού).
- Η άσκηση επιβραδύνει την απελευθέρωση στρεσογόνων ορμονών. Και καθώς το έντονο στρες αυξάνει και τις πιθανότητες εμφάνισης ασθενειών, οι μειωμένες στρεσογόνες ορμόνες φαίνεται ότι προστατεύουν τον οργανισμό από το να νοσήσει εύκολα.

Και παρόλο που πολλές επιστημονικές μελέτες επικεντρώνονται στο κατά πόσον η έντονη άσκηση, με την καταπόνηση του οργανισμού, μπορεί να επιβαρύνει το ανοσοποιητικό σύστημα, δεν συμβαίνει το ίδιο με τις ήπιες μορφές άσκησης:


η μετριοπαθής άσκηση αποδεικνύεται ένα ωφέλιμο τόξο στη φαρέτρα της υγιεινής ζωής και ένας αποτελεσματικός τρόπος να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση το ανοσοποιητικό.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση ευνοεί την αύξηση των μακροφάγων κυττάρων, τα οποία επιτίθενται σε εκείνο το είδος βακτηρίων που ερεθίζουν το άνω αναπνευστικό σύστημα. Πιο πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι παρατηρούνται όντως αλλαγές σε επίπεδο φυσιολογίας του ανοσοποιητικού, σε ανθρώπους που ασκούνται. Τα κύτταρα που προωθούν την ανοσία φέρονται έτσι να κυκλοφορούν ταχύτερα, έχοντας τη δυνατότητα να σκοτώνουν τόσο τους ιούς, όσο και τα βακτήρια. Μέσα σε μερικές ώρες από την ολοκλήρωση της άσκησης, το σώμα επανέρχεται στο κανονικό, ωστόσο η εφαρμογή μιας σταθερής ρουτίνας εκγύμνασης δείχνει να επεκτείνει τις περιόδους ανοσίας.

Ο Δρ. David Nieman, ανοσιολόγος που ασχολείται με τον τομέα της άθλησης, σε μελέτη του στο Δημόσιο Πανεπιστήμιο Appalachian της Βόρειας Καρολίνα, έδειξε ότι άνθρωποι που περπατούσαν σε ποσοστό 70-75% κατά την αερόβια VO₂max άσκησή τους (άσκηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου), για 40 λεπτά ημερησίως, δήλωσαν ασθενείς με κρύωμα ή πονόλαιμο τις μισές μέρες από εκείνες που δήλωσαν άνθρωποι που δεν ασκούνταν καθόλου.

Ωστόσο, σε ό,τι αφορά τουλάχιστον την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, χρειάζεται άσκηση με μέτρο. Ένα τέτοιο μετριοπαθές πρόγραμμα άσκησης μπορεί να περιλαμβάνει:

- Χαλαρή άσκηση με ποδήλατο 3-4 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινό περπάτημα γύρω στα 30 λεπτά
- Επίσκεψη στο γυμναστήριο κάθε δεύτερη μέρα



Η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην εξουδετέρωση βακτηρίων στους πνεύμονες και τις αναπνευστικές οδούς, γεγονός που μειώνει τις πιθανότητες εκδήλωσης κρυοπογήματος ή γρίπης.

Η άσκηση μας κάνει γενικώς να αισθανόμαστε πιο υγιείς και γεμάτοι ενέργεια, ανεβάζοντας παράλληλα και την αυτοπεποίθησή μας. Πάρτε το απόφαση, λοιπόν, και γραφτείτε σ' εκείνο το μάθημα aerobics ή ξεκινήστε συστηματικό περπάτημα, αν αυτό σας δίνει περισσότερη ελευθερία. Θα νιώσετε αυτομάτως καλύτερα και θα θωρακιστείτε απέναντι σε ιώσεις και ασθένειες που κάνουν συχνά την εμφάνισή τους αυτήν την περίοδο.

Πηγές

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>
<http://www.coreperformance.com/knowledge/wellness/how-exercise-affects-immunity.html>
<https://well.blogs.nytimes.com/2009/10/14/phys-ed-does-exercise-boost-immunity/>
<https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm>

Πώς να τονώσουμε το ανοσοποιητικό μας... τρώγοντας!

Αν η πρόληψη είναι όντως καλύτερη της θεραπείας, τότε η μάχη ενάντια στην ασθένεια ξεκινά πριν αρρωστήσουμε. Και ο τρόπος ζωής μας είναι το πρώτο τείχος προστασίας: Αν κοιμόμαστε αρκετά, αποφεύγουμε το άγχος, παίρνουμε μέτρα κατά των μολύνσεων, δεν καπνίζουμε, διατηρούμε ένα υγιές βάρος, τρώμε υγιεινά, δεν πίνουμε πολύ, ασκούμεστε κ.ο.κ., τότε το σώμα διατηρείται σε καλή κατάσταση. Και, κατ' επέκταση, και το ανοσοποιητικό μας.

✎ του Γιάννη Δημακόπουλου

Γίνεται φανερό, λοιπόν, ότι η διαίτα και η διατροφή επηρεάζουν την ύπαρξη ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος. Ας δούμε πώς μπορούμε να διαμορφώσουμε τη διατροφή μας, ώστε να ωφεληθούμε και την ανοσοποιητική μας λειτουργία.

Η σύνδεση με τη διατροφή

Ο υποσιτισμός σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Άνθρωποι που υποσιτίζονται είναι περισσότερο ευάλωτοι σε μολύνσεις. Στις ανεπτυγμένες χώρες στις οποίες ζούμε, τέτοια φαινόμενα είναι σπάνια, ωστόσο μπορεί να συναντήσουμε ανεπάρκεια σε μικροθρεπτικά στοιχεία ή συγκεκριμένες βιταμίνες. Αυτές οι ελλείψεις, όμως, δεν είναι αποτέλεσμα στέρησης, αλλά μάλλον προτιμήσεων.

Τι σημαίνει αυτό; Επιλέγουμε, για παράδειγμα, ένα φάσμα τροφών που μας αρέσουν και εμμένουμε σε αυτό. Αν, όμως, σε αυτό το φάσμα δεν εκπροσωπούνται όλες οι διατροφικές ομάδες, ενδεχομένως να παρουσιάσουμε ανεπάρκεια σε κάποια βιταμίνη ή κάποιο θρεπτικό συστατικό. Μπορεί, δηλα-

δή, κάποιος να τρώει αρκετές θερμίδες ημερησίως, αλλά να έχει εξορίσει από τη διαίτα του τα φρούτα και τα λαχανικά. Υπάρχει πιθανότητα τότε να μην καταναλώνει τις βιταμίνες ή τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός του και το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Αυτή η μορφή "υποσιτισμού" παρατηρείται συχνά σε ηλικιωμένους. Ο λόγος είναι ότι οι ηλικιωμένοι συνήθως τρώνε μικρότερες ποσότητες και οι δίαιτές τους έχουν μικρότερη ποικιλία.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Ο στόχος μας πρέπει να είναι διπλός. Αφ' ενός, να καταναλώνουμε μόνο όσες θερμίδες είναι απαραίτητες για να διατηρούμε ένα φυσιολογικό βάρος. Αφ' ετέρου, το διαιτολόγιό μας να περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη.

Εδώ παραθέτουμε μια λίστα με συστατικά που "ενισχύουν" το ανοσοποιητικό, καταγράφοντας παράλληλα και κάποιες από τις τροφές που τα περιέχουν:

• Πρωτεΐνη

Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τα αντισώματα με τα οποία ο οργανισμός μας καταπολεμάει τις ασθένειες αποτελούνται από πρωτεΐνη. Φροντίζουμε να καταναλώνουμε μία ποσότητα πρωτεΐνης με κάθε γεύμα. Τη βρίσκουμε στα πουλερικά, το ψάρι, το άπαχο κρέας, τα θαλασσινά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς (προτιμήστε ανάλατους) και τους σπόρους.

• Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C συνεισφέρει στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, διεγείροντας τον σχηματισμό αντισωμάτων. Η καθημερινή πρόσληψη μέσω της τροφής είναι σημαντική, γιατί το σώμα μας δεν την παράγει, ούτε την αποθηκεύει. Είναι λάθος να νομίζουμε ότι αποκλειστική πηγή της είναι τα εσπεριδοειδή, αφού βρίσκεται και στο λαχανάκι Βρυξελλών, το σπανάκι, τη λαχανίδα, την κόκκινη πιπεριά, τις φράουλες, την παπάγια και τον χυμό ντομάτας.

• Βιταμίνη E

Η E έχει αντιοξειδωτική δράση. Βιταμίνη E έχει το σπανάκι και το μπρόκολο. Επίσης, τη βρίσκουμε στα αμύγδαλα, τα φιστίκια, τα φουντούκια, τους ηλιόσπορους και το ηλιέλαιο.

• Βιταμίνη B6

Η συγκεκριμένη συμμετέχει σε ένα μεγάλο πλήθος βιοχημικών αντιδράσεων του οργανισμού μας. Με αυτόν τον τρόπο, συμμετέχει και στο ανοσοποιητικό. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη B6 είναι το στήθος κοτόπουλου, ο σολομός, ο τόνος, οι μπανάνες, τα ρεβίθια, οι ψητές πατάτες και τα πράσινα λαχανικά.

• Βιταμίνη A

Η βιταμίνη A έχει αντιοξειδωτική δράση. Επίσης συμβάλλει στην υγεία των ιστών του στόματος, του στομάχου, των εντέρων, του αναπνευστικού, αλλά και στην καλή όραση. Προκειμένου να συμπεριλάβουμε τη βιταμίνη A στη διαίτα μας, επιλέγουμε καρότα, λαχανίδες, σπανάκι, γλυκοπατάτες, πεπόνι, κόκκινη πιπεριά, βερίκοκα και κολοκύθα. Το σουκίτι και άλλα εντόσθια, επίσης, περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης A – ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωσή τους.

• Βιταμίνη D

Καταναλώνοντας σολομό, κολιό (σκουμπρί), τόνο, σαρδέλες

και αυγό, μπορούμε να πάρουμε μικρή ποσότητα της συγκεκριμένης βιταμίνης από τις τροφές. Σημαντικές ποσότητες βιταμίνης D, επίσης, παράγονται από την έκθεση του δέρματός μας στον ήλιο.

• Φυλλικό οξύ

Θα το βρούμε στα φασόλια και τα μπιζέλια, καθώς και στα φυλλώδη πράσινα λαχανικά.

• Σελήνιο

Πηγές σεληνίου είναι ο τόνος, οι σαρδέλες, το μπρόκολο, το σκόρδο, το κριθάρι, αλλά και τα βραζιλιάνικα φιστίκια (Brazilian nuts).

• Σίδηρος

Θα τον βρούμε στο μοσχάρι, το κοτόπουλο, τη γαλοπούλα και τα θαλασσινά. Επίσης, στα όσπρια, το μπρόκολο και τη λαχανίδα.

• Ψευδάργυρος

Θα τον βρούμε στα θαλασσινά, όπως στρείδια και καβούρια, στο άπαχο κρέας και τα πουλερικά, το γάλα, τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα ψητά φασόλια, στους σπόρους και τους ξηρούς καρπούς.

Για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά της λίστας αναφέραμε κάποιες τροφές που τα περιέχουν φυσικά. Υπάρχουν, όμως, και τρόφιμα τα οποία είναι "ενισχυμένα" με συγκεκριμένες βιταμίνες ή θρεπτικά συστατικά. Δύο παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι τα δημητριακά, στις συσκευασίες των οποίων μπορούμε να ελέγξουμε με ποιες βιταμίνες έχουν ενισχυθεί, αλλά και τα "εμπλουτισμένα/ο" μαύρα/ο ζυμαρικά, ψωμί, τα οποία συχνά περιέχουν φυλλικό οξύ.

Σκευάσματα

Τα σκευάσματα από μόνα τους δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την πρόσληψη βιταμινών από τη διατροφή. Κι αυτό διότι το σώμα μας απορροφά καλύτερα τις θρεπτικές ουσίες από τη διατροφή.

Επιπλέον, όπως είδαμε πιο πάνω, μπορεί κάποιος να έχει δυσκολία στη σωστή απορρόφηση κάποιας βιταμίνης. Σε αυτήν την περίπτωση, καλό είναι να απευθυνθεί σε έναν ειδικό.



Ο Γιάννης Δημακόπουλος είναι Κλινικός Διατολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Μεταβολισμού του University of Surrey (BSc Nutrition). Έχει μεταπτυχιακή εκπαίδευση στη κλινική διατολογία στο Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας 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

Το Μενού του μήνα

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

Δέστε τις ποδιές σας και... καλή επιτυχία!



Σαλάτα ρόκα με καραμελωμένο μπέικον, κουκουνάρι και σως λευκού μπαλσάμικου

Υλικά για 4 άτομα

- 400 γρ. ρόκα
- 8-10 ντοματίνια
- ½ αγγούρι
- 50 γρ. κουκουνάρι
- 150 γρ. μπέικον
- ελαιόλαδο
- λευκό μπαλσάμικο
- χυμός από μισό πορτοκάλι
- μέλι
- ζάχαρη
- κανέλα σε σκόνη

Εκτέλεση

Αφού έχουμε πλύνει τα λαχανικά μας, κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια το μπέικον και σε ένα τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, το σοτάρουμε. Δεν βάζουμε λάδι, γιατί θα μας βγάλει το μπέικον το λίπος του. Στη συνέχεια προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη και αφήνουμε να καραμελώσει, να γίνει τραγανό και να πάρει ένα ωραίο σκούρο χρώμα. Το απλώνουμε σε μια λαδόκολλα να κρυώσει και πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα, για να δώσει μία ένταση.

Για τη σως ανακατεύουμε 30 ml ελαιόλαδο, 2 κουταλιές της σούπας μέλι, 60 ml μπαλσάμικο και τον χυμό από το πορτοκάλι, και ανακατεύουμε καλά για να δέσουν όλα τα υλικά μαζί. Σε ένα μπολ βάζουμε τα λαχανικά, αφού έχουμε κόψει το αγγούρι σε μικρές φέτες και τα ντοματίνια, προσθέτουμε το μπέικον και ανακατεύουμε καλά με τη σως.

Μπουρεκάκια με γέμιση μελιτζάνας

Υλικά για 4 άτομα

- μελιτζάνες
- 1 κρεμμύδι
- 1 τομάτα ή κονσέρβα 250 ml
- φλιτζάνι νερό
- 1 κουταλιά σούπας αλάτι
- κουταλιά σούπας πιπέρι
- 2 ασπράδια αβγού
- 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη
- 1 κουταλιά σούπας σκόρδο
- 1 κουταλιά γλυκού λάδι
- φύλλο κρούστας

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε τη μελιτζάνα και την κόβουμε σε κύβους. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε ελαφρώς. Βάζουμε την τομάτα, τη μελιτζάνα και το κρεμμύδι σε κατσαρόλα με το νερό και ανακατεύουμε ελαφρώς. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και μυρωδικά, ανακατεύουμε



και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα, μέχρι να πιει σχεδόν όλο το ζουμί του. Όταν κρυώσει, προσθέτουμε τα ασπράδια του αβγού και ανακατεύουμε. Βάζουμε μια κουταλιά γέμιση σε διπλό φύλλο και τυλίγουμε κυλινδρικά, φτιάχνοντας ένα μπουρέκι.

Ψήνουμε στον φούρνο στους 160 βαθμούς, μέχρι να ροδίσει.

Μοσχαρίσια μπριζόλα κόντρα, μαριναρισμένη με σάλτσα Μαδέρας

Υλικά για 4 άτομα

- 4 μπριζόλες κόντρα μόσχου (280-300 γρ. η κάθε μία)
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 4 μανιτάρια Portobello
- 1 φύλλο δάφνης
- 350 ml Μαυροδάφνη
- ½ κεσεδάκι τοματοπελτές
- 3 κουταλιές σούπας αλεύρι
- 3 κουταλιές σούπας βούτυρο
- ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση

Βάζουμε τις μπριζόλες σε γυάλινο μπολ, προσθέτουμε το κρασί, το πιπέρι και το δαφνόφυλλο. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε 2 ώρες στο ψυγείο να μαριναριστεί. Μετά τις δύο ώρες, βγάζουμε το κρέας, το σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί και σουρώνουμε τη μαρινάδα.

Σε κατσαρόλα, βάζουμε 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο να ζεσταθούν καλά, και σοτάρουμε τα μανιτάρια και τα κρεμμύδια. Μόλις σοταριστούν, προσθέτουμε τη μαρινάδα και σβήνουμε με αυτή, και μετά προσθέτουμε ζεστό νερό 150 ml και τον τοματοπελτέ. Αλατίζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 15 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα, διαλύουμε τις 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι σε λίγο κρύο νερό και το ρίχνουμε στο φαγητό. Ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πήξει η σάλτσα, κατεβάζουμε από τη φωτιά και σεβρίσουμε.

Για τις μπριζόλες, σε ένα σκαροτήγανο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ψήνουμε

4 λεπτά από κάθε πλευρά, ανάλογα με το πόσο ψημένη θέλουμε να είναι. Σεβρίσουμε με συνοδευτικό της επιλογής μας: πατάτες τηγανητές, ρύζι, πουρέ πατάτας ή με μια δροσερή σαλάτα.

Μήλα γεμιστά με μπισκότο, χυμό πορτοκάλι και λικέρ Amaretto

Υλικά για 4 άτομα

- 4 ώριμα, σφιχτά πράσινα μήλα
- 80-100 γρ. μπισκότα Amaretti
- 2 κουταλιές σούπας βούτυρο
- 4 πορτοκάλια
- 1 κρόκος αβγού
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- 4 κουταλιές σούπας λικέρ Amaretto
- 150 ml χυμός πορτοκάλι

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Ετοιμάζουμε τα μήλα. Τα κόβουμε στη μέση ακολουθώντας τη φυσική τους διαχωριστική γραμμή, τα στρίβουμε και διαχωρίζουμε τα δυο μισά. Αφαιρούμε τα κουκούτσια και λίγο ακόμη από τη σάρκα γύρω από την τρύπα, και το ψιλοκόβουμε. Βουτυρώνουμε ελαφρά ένα μικρό ταψάκι.

Κάνουμε τη γέμιση. Βάζουμε τα μπισκότα σε μπολ και τα τρίβουμε. Χτυπάμε τη ζάχαρη με το μαλακό βούτυρο μέχρι να ενωθούν και προσθέτουμε τον κρόκο, το ψιλοκομμένο τμήμα από τα μήλα, τη σάρκα από τα πορτοκάλια, τα τριμμένα Amaretti μπισκότα, το μισό λικέρ, ανακατεύουμε και γεμίζουμε με το μείγμα τα μήλα. Αναμειγνύουμε το υπόλοιπο λικέρ με τον χυμό από πορτοκάλι, περιχύνουμε με αυτό τα μήλα και τα ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 25-30 λεπτά.



Οι μεγάλες εταιρείες στο πλευρό των πλημμυροπαθών της Μάνδρας



Η ISOPLUS στηρίζει τους πληγέντες της Μάνδρας, προσφέροντας συμπληρώματα διατροφής myelements

Η ISOPLUS στηρίζει τους πληγέντες, με συμπληρώματα διατροφής myelements

Η προαγωγή της υγείας των ανθρώπων και των κοινωνιών μέσα στις οποίες δραστηριοποιούνται αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της φιλοσοφίας της ISOPLUS. Έτσι, στα πλαίσια των ενεργειών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και σε μια προσπάθεια έκφρασης συμπαράστασης προς τους πληγέντες των πλημμυρών της Μάνδρας, η εταιρεία προσέφερε τον Δεκέμβριο σκευάσματα myelements, της δικής της μάρκας συμπληρωμάτων διατροφής, και συγκεκριμένα αναβράζοντα προϊόντα Immuneed & Vitamin C, που συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

"Στην ISOPLUS, με γνώμονα πάντα την προάσπιση της υγείας και την προώθηση ενός καλύτερου τρόπου ζωής, είμαστε ενεργά δίπλα στους συνανθρώπους μας που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Έτσι, συνδράμουμε κι εμείς, με ιδιαίτερη ευαισθησία, στο πολύ σημαντικό έργο του Δήμου Μάνδρας και στην υποστήριξη των ανθρώπων που επλήγησαν από τη φυσική καταστροφή του Νοεμβρίου", δήλωσε χαρακτηριστικά η κα Ηρώ Κουμάκη, Εμπορική Διευθύντρια της ISOPLUS.



προΣfEEroume

Ο ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ JOHNSON & JOHNSON "προΣfEEρει" ΣΤΟΥΣ ΠΛΗΜΜΥΡΟΠΑΘΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΝΔΡΑΣ

Στο πλαίσιο της κοινωνικής πρωτοβουλίας "προΣfEEroume" του Συνδέσμου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος (ΣΦΕΕ) και του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (ΕΕΣ), ο Όμιλος εταιρειών Johnson & Johnson και οι εργαζόμενοί του ανταποκρίθηκαν άμεσα στην ανάγκη για έμπρακτη συμπαράσταση προς τους συνανθρώπους μας στην τοπική κοινότητα της Μάνδρας Αττικής.

Συγκεκριμένα, για τις οικογένειες που επλήγησαν στη Μάνδρα συγκεντρώθηκαν σημαντικές ποσότητες τροφίμων, ειδών καθαρισμού και οικιακής χρήσης, καθώς και άλλων προϊόντων. Επιπρόσθετα της εθελοντικής δράσης, προσφέρθηκαν καταναλωτικά προϊόντα προσωπικής φροντίδας και υγιεινής του Ομίλου Johnson & Johnson στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Μάνδρας για την κάλυψη των αναγκών 500 οικογενειών.

Να σημειωθεί ότι στην περιοχή εδρεύει από το 1975 το εργοστάσιο του Ομίλου Johnson & Johnson, με περισσότερους από 190 εργαζομένους, γεγονός που συνέβαλε ουσιαστικά στις δράσεις κοινωνικής ευαισθησίας του Ομίλου.

"Η κοινωνική πρωτοβουλία 'προΣfEEroume' έχει καταφέρει να ενώσει την πατρίδα μας μέσα σε μία αγκαλιά αλληλεγγύης και να συμπεριλάβει τους συμπολίτες μας

που έχουν ανάγκη. Οι εταιρείες-μέλη μας είναι δύναμη έμπρακτης υποστήριξης του κοινωνικού κράτους, παρέχοντας τη στήριξη που χρειάζονται οι ευάλωτες κοινωνικά ομάδες. Ευχαριστούμε θερμά τον Όμιλο εταιριών Johnson & Johnson και την Janssen Ελλάδος για τη σημαντική δωρεά της", δήλωσε σχετικά ο Πρόεδρος του ΣΦΕΕ, κ. Πασχάλης Αποστολίδης.

"Στη Janssen, την εταιρεία του μεγαλύτερου παγκόσμιου ομίλου στη Φροντίδα Υγείας, της Johnson & Johnson, ακολουθούμε και εφαρμόζουμε τις θεμελιώδεις αρχές του 'Πιστεύω' μας, έχοντας βαθιά επίγνωση της ευθύνης προς τις κοινότητες όπου ζούμε και εργαζόμαστε, και γενικά προς όλη την κοινωνία. Αποστολή μας είναι να είμαστε δίπλα σε εκείνους που μας έχουν ανάγκη. Άλλωστε, οι αυξανόμενες κοινωνικές απαιτήσεις και προκλήσεις, υπαγορεύουν την αναπροσαρμογή των προτεραιοτήτων μας και την ανάληψη καινοτόμων, στοχευμένων δράσεων, οι οποίες αποδεικνύουν έμπρακτα το σύγχρονο, αλληλέγγυο, κοινωνικό προφίλ της εταιρείας μας", σημείωσε ο Διευθύνων Σύμβουλος της Janssen Ελλάδος, κ. Μάκης Παπαταξιάρχης.



Ωmeganeed

NEA
ΣΕΙΡΑ



Ολοκληρωμένη σειρά Ω3 λιπαρά οξέα!

Ωmeganeed: Γιατί η καλή υγεία αρχίζει με Ωμέγα!

Η Ωmeganeed είναι η νέα ολοκληρωμένη σειρά συμπληρωμάτων διατροφής της myelements για όλη την οικογένεια, που αποτελείται από προϊόντα υψηλής ποιότητας με Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, που συμβάλλουν στην καλή υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, του εγκεφάλου και της όρασης, καθώς και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα προϊόντα της σειράς Ωmeganeed έχουν πιστοποιημένη καθαρή πηγή προέλευσης και προέρχονται από τα κρύα και αμόλυτα νερά της Ισλανδίας, είναι απαλλαγμένα από βαρέα μέταλλα και δεν περιέχουν συντηρητικά, αλλά ούτε και γενετικά τροποποιημένα συστατικά.

Όλα τα προϊόντα της σειράς έχουν ευχάριστη γεύση και δεν αφήνουν επίγευση ψαριού, είναι ιδιαίτερα εύπεπτα και διατίθενται σε υγρή μορφή και σε μαλακές κάψουλες:

• Μουρουνέλαιο Liquid Fish Oils

Ο εξειδικευμένος συνδυασμός μουρουνέλαιου με βιταμίνη D3 και φυσική βιταμίνη E: Δρα ευεργετικά στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας, συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων τριγλυκεριδίων και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης (HDL), ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύει την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου και της όρασης, έχει αντιοξειδωτική δράση και βοηθά στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Διατίθεται σε δύο υπέροχες γεύσεις (φρούτα του δάσους και λεμόνι), σε υγρή μορφή, σε συσκευασία των 250ml.

• Μουρουνέλαιο Cod Liver Oil

Ιδανικός συνδυασμός μουρουνέλαιου με βιταμίνες A και D3 που: Πέρα από το ότι δρα και αυτό ευεργετικά στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας, βοηθά στην ομαλή εγκεφαλική λειτουργία και την όραση, ενισχύει την υγεία των οστών και των δοντιών και συμβάλλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Διατίθεται σε συσκευασία με 60 softgels.

• Omega 3 Extra Strength

Υψηλής ισχύος Ωmega 3 από ιχθυέλαιο που: Βοηθά στην αύξηση της καλής χοληστερόλης (HDL), δρα ευεργετικά στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας, συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων τριγλυκεριδίων και ενισχύει την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου. Διατίθεται σε συσκευασία με 30 softgels.

• Krill Omega 3

Έλαιο Krill υψηλής περιεκτικότητας σε Ωmega 3 που: Βοηθά στη μείωση των επιπέδων τριγλυκεριδίων και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης (HDL), δρα ευεργετικά στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας και στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία, ενώ παρέχει Ωmega 3 που απορροφώνται πιο γρήγορα και καλύτερα από τον οργανισμό (Ω3 σε μορφή φωσφολιπιδίων). Διατίθεται σε συσκευασία με 30 softgels, με επικάλυψη βανίλιας, για ευχάριστη κατανάλωση.

Η σειρά Ωmeganeed της myelements από την ISOPLUS διατίθεται αποκλειστικά στα φαρμακεία.

Μαγνήσιο, της Nature's Bounty®

Το μαγνήσιο είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέταλλα για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των τροφών σε ενέργεια, στην καλή υγεία των μυών, των οστών και των δοντιών, και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό.

Ειδικότερα, το Μαγνήσιο της Nature's Bounty® βοηθά στη μείωση της κόπωσης και του αισθήματος κόπωσης, στη διατήρηση της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών του σώματος και στην ομαλοποίηση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το στρες, ενώ παράλληλα προάγει την ομαλή παραγωγή ενέργειας στο σώμα.

Επιπλέον, συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών, βοηθώντας στην αποφυγή κραμπών λόγω προπόνησης, ενώ βοηθά στη διατήρηση των φυσιολογικών οστών και δοντιών. Προάγει, δε, τις φυσιολογικές ψυχολογικές λειτουργίες και τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, οπότε μπορεί να βοηθήσει και στην ανακούφιση των πονοκεφάλων λόγω έντασης.

Το Μαγνήσιο της Nature's Bounty® είναι ιδιαίτερα χρήσιμο και για τον γυναικείο οργανισμό, αφού συμβάλλει στη μείωση των προεμμηνορρυσιακών συμπτωμάτων, όπως οι ημικρανίες και οι κράμπες της περιόδου.



Για αντοχή φτιαγμένη από σίδηρο — SiderAL® Sport από την WinMedica

Το SiderAL® Sport είναι ένα νέο συμπλήρωμα διατροφής με σίδηρο, βιταμίνες B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, βιοτίνη και φυλλικό οξύ, κατάλληλο για την κάλυψη των αυξημένων απαιτήσεων του οργανισμού λόγω σωματικής άσκησης, πνευματικής κόπωσης ή μη ισορροπημένης διατροφής.

Εξασφαλίζει, όπως όλα τα προϊόντα SiderAL®, υψηλή απορρόφηση χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες χάρη στην προηγμένη τεχνολογία που χρησιμοποιεί για τη μεταφορά και απόδοση του σιδήρου και των βιταμινών στον οργανισμό.

Αυτή η μοναδικότητά του το ανέδειξε πανευρωπαϊκά ως “Συμπλήρωμα διατροφής της χρονιάς”.

1 φακελίσκος την ημέρα με γεμάτο ή άδειο στομάχι και με ευχάριστη γεύση. Χωρίς γλουτένη.

Το SiderAL® Sport από την Win Medica διατίθεται αποκλειστικά στα φαρμακεία.



Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 56419/13-7-2016 (Δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας). WinMedica, Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35 Χαλάνδρι, τηλ 210-7488821

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διαίτα. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.

Καλώς τον και τον Φλεβάρη, τον κουτσοφλέβαρο! Τον Φλεβάρη που, όσο κουτσουρεμένος και αν είναι, τόσο καταφέρνει φέτος να χωρέσει και την Τσικνοπέμπτη, και την Καθαρή Δευτέρα (και κλασικά την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου), δίνοντας σε όλους μας την αφορμή για βόλτες και ξεχωριστές εξόδους στην πόλη.

Τον Φλεβάρη που, χάρη στον Αρκά, απέκτησε πλέον "σάρκα και οστά" και μέσα σε ελάχιστο χρόνο έγινε ένας από τους πιο γνωστούς και δημοφιλείς ήρωές του. Και αν οι υπόλοιποι μήνες κάνουν bullying στον πιο μικρό και αδύναμο (όπως νομίζουν) μήνα του χρόνου, αυτός δεν είναι εύκολο θύμα-αντίθετα, είναι πάντα ετοιμόλογος και πνευματώδης, ώστε να δίνει τις καλύτερες και πιο φαρμακερές απαντήσεις στα πειράγματα των άλλων.

Έτσι πρέπει να αντιδρούμε και εμείς στις προκλήσεις της πραγματικής ζωής, μετατρέποντας τις αδυναμίες μας σε κινητήριο δύναμη και ζώντας ο καθένας όπως ακριβώς θέλει, απαλλαγμένος από βαρίδια και αναστολές.

Κατά τα λοιπά, γυρνάμε στην πόλη και σας προτείνουμε ό,τι καλύτερο παίζεται αυτήν την στιγμή, απολαμβάνοντας τον τελευταίο μήνα του χειμώνα και προάγγελο των ζεστών ημερών. Καθώς ο Φλεβάρης κι αν φλεβίσει, καλοκαίρι θα μυρίσει! Πάμε, λοιπόν, στα καλύτερα!

Γυρνάει, γράφει και προτείνει ο Νίκος Π. (ο οποίος βρίσκεται σε δίλημμα αν φέτος θα ντυθεί κολομπίνα ή Σπυροπούλου στο Survivor).



ANODOS
LIVE STAGE
ΕΛΕΟΝΟΡΑ
ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ
ΚΑΘΕ
ΣΑΒΒΑΤΟ
ΑΠΟ
3/2

Οντισιόν

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΙΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΑΣ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ
ΑΡΧΗΓΙΣ
ΜΠΑΡΜΠΑΤΣΑΛΑΣ



Η Ελεωνόρα Ζουγανέλη σε μία “Οντισιόν” στο Άνοδος Live Stage, από 3 Φεβρουαρίου

Από πού ξεκινούν όλα για μια παράσταση; Από μια οντισιόν. Από ένα πιάνο-φωνή. Από τα τραγούδια που μπαίνουν το ένα δίπλα στο άλλο. Από την ιστορία που θέλεις να πεις, να την τραγουδήσεις και να τη χορέψεις. Να τη διασκεδάσεις.

Η Ελεωνόρα Ζουγανέλη, λοιπόν, φέτος περνάει από “Οντισιόν” και μας συστήνεται από το μηδέν, ξανακάνει όλο τον κύκλο τής μέχρι τώρα καριέρας της, κάνοντας στάση στα σημεία που τη χαρακτήρισαν ή τη σημάδεψαν, και επιπλέον στα καινούρια της τραγούδια από το νέο της album που κυκλοφορεί μέσα στον Φεβρουάριο, που θα παιχτούν και θα ακουστούν για πρώτη φορά live. Μαζί της, 6 ηθοποιοί που χορεύουν και τραγουδούν, και γίνονται μέρος όλου αυτού του παζλ που στήνεται κομμάτι-κομμάτι μπροστά στο κοινό.

Από το Σάββατο 3 Φεβρουαρίου, για περιορισμένο αριθμό εμφανίσεων, η Ελεωνόρα Ζουγανέλη σε ένα πρόγραμμα φτιαγμένο “από την ψυχή ως την ψυχή” της διασκέδασης. Μεγάλη θέση έχει το χιούμορ, με απρόσμενους τρόπους, και φυσικά η διασκέδαση, μιας και στην πορεία του προγράμματος ο στόχος είναι ο κόσμος να τραγουδήσει, να διασκεδάσει και να φύγει πλήρης.

Η “Οντισιόν” είναι ένα πρόγραμμα που φτιάχτηκε για να τραγουδιέται, να διασκεδάζεται, να φέρνει κοντά τις παρέες.

i Άνοδος Live Stage
Πειραιώς 183 και Πάλλαντος 38, Αθήνα

Είσοδος 15 € με ποτό

Φιάλη ποτού: από 130 € για 4 άτομα

Φιάλη κρασί: από 65 €

Τηλ.: 210 3468 100

“Σούμαν”, από 1η Φεβρουαρίου, στο Εθνικό Θέατρο (Σκηνή “Νίκος Κούρκουλος”)

Το Εθνικό Θέατρο δίνει βήμα στη νέα ελληνική δραματουργία και ανεβάζει στη Σκηνή “Νίκος Κούρκουλος”, από 1 Φεβρουαρίου, το έργο της Σοφίας Καψούρου “Σούμαν”, το οποίο αναδείχθηκε την περσινή περίοδο, μέσα από τη δράση “Ο συγγραφέας του μήνα”.

Το έργο αντλεί την έμπνευσή του από τη ζωή του μεγάλου Γερμανού συνθέτη, ισορροπώντας ανάμεσα σε δύο χώρους και δύο εποχές: την Ευρώπη του 19ου αιώνα και την Αθήνα του 21ου. Με πολύ ιδιαίτερη γλώσσα, που συχνά αναπτύσσεται με ομοιοκατάληκτους στίχους, η συγγραφέας συνδυάζει τις δύο φαινομενικά ασύμβατες ιστορικές αλλά και κοινωνικές συνθήκες, για να τις συνδέσει με μια λύση-έκπληξη.

i Εθνικό Θέατρο – Σκηνή “Νίκος Κούρκουλος”
Αγίου Κωνσταντίνου 22-24, Αθήνα

Παραστάσεις: Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή,

Σάββατο στις 21:00, Κυριακή στις 19:00

Τιμές εισιτηρίων: 15 €, 10 € (φοιτητικό),

5 € (κάτοχοι κάρτας ΟΑΕΔ)

Παρασκευή ενιαία τιμή 13 €

Προπώληση: τηλεφωνικά στα 210 5288 170-171,

210 7234 567 (μέσω πιστωτικής κάρτας),

στο www.n-t.gr και στο tickets.public.gr





Παράταση του "Grease", στο PassPort Music Theatre, έως τις 25 Φεβρουαρίου

Το θεατρικό πάρτι της χρονιάς, το πιο χαρούμενο μιούζικαλ όλων των εποχών, ενθουσίασε το αθηναϊκό κοινό από τις πρώτες κιόλας παραστάσεις του. Οι εξαιρετικές ερμηνείες των συντελεστών, η μουσική, ο χορός, το αστείρευτο κέφι, καθιστούν το "Grease" μία από τις πιο επιτυχημένες παραστάσεις των τελευταίων χρόνων. Γι' αυτό και η παράταση ήταν επιβεβλημένη. Το "Grease" θα συνεχίσει ακάθεκτο μέχρι τις 25 Φεβρουαρίου! Μετά την τεράστια επιτυχία τους στην "Evita", ο Δημήτρης Μαλισσόβας ξανασυναντάει τη Νάντια Μπουλέ, παρέα αυτή τη φορά με τον Δήμο Αναστασιάδη που, για πρώτη φορά, ανεβαίνει στο θεατρικό σανίδι. Τη Σάντι και τον Ντάνι πλαισιώνουν ένα λαμπερό, εντυπωσιακό, πολυμελές cast ηθοποιών, τραγουδιστών.

Ο πάντα απρόβλεπτος Πέτρος Κωστόπουλος, που φέτος κάνει την έκπληξη στο "Grease", ανατρέπει τα πάντα... Φιλική συμμετοχή: η σπουδαία κυρία, Μάρω Κοντού.

Όλα όσα κάνουν ένα μιούζικαλ αξέχαστο είναι εδώ: Χορός, τραγούδι και αντίθετα που έλκονται!

i **PassPort Music Theatre - Κεραμεικός Κεραμεικού 58 και Μαραθώνος, Αθήνα**
Μέχρι τις 25 Φεβρουαρίου

Παραστάσεις: Παρασκευή στις 21:00, Σάββατο στις 20:00 και Κυριακή στις 19:00

Τιμές εισιτηρίων προπώλησης: Δ' Ζώνη: 15 €, Γ' Ζώνη: 20 €, Β' Ζώνη: 30 €, Α' Ζώνη: 40 €

Τιμές εισιτηρίων την ημέρα της παράστασης στο ταμείο: Δ' Ζώνη: 20 €, Γ' Ζώνη: 30 €, Β' Ζώνη: 40 €, Α' Ζώνη: 50 €

Προπώληση: www.viva.gr, τηλεφωνικά στο 11876, στα καταστήματα Reload, Seven Spots, Media Markt, Ευριπίδης, στο Viva Spot Τεχνόπολη, στο Viva Kiosk Συντάγματος και στο www.athinorama.gr

Οι Γιάννης Γιοκαρίνης, Νίκος Ζιώγαλας, Γιάννης Μηλιώκας και Λάκης Παπαδόπουλος, στη "Σφίγγα"

Οι Γιάννης Γιοκαρίνης, Νίκος Ζιώγαλας, Γιάννης Μηλιώκας και Λάκης Παπαδόπουλος, τέσσερα νέα παιδιά κοντά στα 30..., παρέα με τα πιο hot instrumental μουσικά τραγούδια, αποφάσισαν να λύσουν το "αίνιγμα" της "Σφίγγας". Για 4 Σάββατα (17/2, 24/2, 3/3 και 10/3) θα το λύσουν με μία ιστορία που εξελίσσεται ως εξής:

Η Γυριστρούλα Ευλαμπία που έγινε Στάρ του σινεμά, έβαλε ρούχα που πλύθηκαν μαζί και έχουν γίνει ροζ, βάφει τις κουρτίνες στο χρώμα που μισούσες, το σκάει με τον νοσταλγό του ροκ εν ρολ, αλλάζει το όνομά της σε Βασιλική και είναι στο θάλαμο 9 για το καλό της!



i **Μουσική σκηνή "Σφίγγα" | Ακαδημίας και Ζωοδόχου Πηγής, Αθήνα (είσοδος στον πεζόδρομο Κιάφας 13)**
17 και 24 Φεβρουαρίου, 3 και 10 Μαρτίου | Ώρα έναρξης 22:30 | Τιμή εισόδου στο μπαρ: 13 € με μπύρα ή κρασί
Τηλέφωνο κρατήσεων: 211 4096 149, 6987 844 845 | sfigamusic@gmail.com

"Χορευτές του Βορρά: "Το Πορτρέτο του Ντόριαν Γκρέυ" στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης

Η νέα παραγωγή των Χορευτών του Βορρά είναι η σκηνική μεταφορά του Πορτρέτου του Ντόριαν Γκρέυ, του Όσκαρ Ουάιλντ.

Το πορτρέτο γερνά, αλλά ο Ντόριαν παραμένει νέος. Ο Ντόριαν –η όψη της τελειότητας χωρίς συναίσθημα– αντανακλά ολόκληρη την κοινωνία. Ηδονισμός, εμμονή με την όψη, λατρεία του ειδώλου, καταστροφική φύση του ναρκισσισμού.

Ένας ολόκληρος κόσμος με ένα κινητό στο χέρι αυτοφωτογραφίζεται. Η γενιά των selfies, της ανάγκης αποδοχής μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, της συχνής αυτοέκθεσης, κοιτάζει με αμηχανία το πορτρέτο του Ντόριαν.

Μήπως, όμως, είναι αντανάκλαση; Οι Χορευτές του Βορρά, χωρίς εμποτισμούς και pixels ψευδαίσθησης, χορεύουν τη σκοτεινή ιστορία του εθισμού στην εικόνα του Εγώ. Είσοδος από 15 ετών και άνω.



i Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, Αίθουσα "Αιμίλιος Ριάδης Μ2"

25ης Μαρτίου και Παραλία, Θεσσαλονίκη | Παραστάσεις: 2, 3 και 4 Φεβρουαρίου στις 21:00
Τιμές εισιτηρίων: 12 €, 10 €, 8 € (μειωμένο) | **Προώληση:** www.ticketservices.gr

"My Way" τη Δευτέρα 5 Φεβρουαρίου, στο Θέατρο Παλλάς



Στους καιρούς που ζούμε, διαπιστώνουμε ολοένα και περισσότερο ότι χρειαζόμαστε κοινά σημεία αναφοράς. Αν η μουσική μας παράδοση αποτελεί ένα τέτοιο σημείο, τότε ένας από τους πρίγκιπες-εκφραστές της, ο κλαρινίστας Θανάσης Βασιλόπουλος, επεκτείνει και πολλαπλασιάζει τις δυνατότητές της, θεωρούμενος από πολλούς συναδέλφους του ως "εθνικό κεφάλαιο".

Σε μια σειρά παραστάσεων, με αφετηρία το ιστορικό θέατρο "Παλλάς" της Βουκουρεστίου, προτείνει τη μουσική σύζευξη Ανατολής και Δύσης, παντρεύοντας το παραδοσιακό κλαρίνο με τους κομψούς ήχους των αμερικανικών musicals και soundtracks, σε ένα μαγικό ταξίδι. Η συνοδεία των οργάνων από το συμφωνικό σύνολο "Foux ensemble", υπό τη διεύθυνση του μαέστρου Γιώργου Ζαχαρίου, συμβάλλει στη δημιουργία μιας ονειρικής μουσικής αναδρομής,

εξυψώνοντας έτσι τον αέρινο ήχο από το κλαρίνο του Θανάση Βασιλόπουλου.

Η ερμηνεία των τραγουδιών τόσο από τον ελληνικό, όσο και από τον παγκόσμιο κινηματογράφο, επιλέχθηκε να γίνει από ανθρώπους που έχουν γευτεί και έχουν πρωταγωνιστήσει στο σανίδι του θεάτρου. Έτσι, οι Θανάσης Αλευράς, Μπέσσυ Μάλφα, Μέμος Μπεγνής και Τάνια Τρύπη, αναλαμβάνουν να μας μαγέψουν, αυτή τη φορά με τη φωνητική τους ικανότητα.

Μια παράσταση, στην οποία ο Θανάσης Βασιλόπουλος "επανεφεύρει" γνωστά τραγούδια, χορογραφώντας τις νότες για να ζωγραφίσουν τον αέρα. "Η φαντασία... είναι υπόθεση ελληνική", όπως λέει και ο ίδιος.

Συντελεστές

Σκηνοθεσία: Νίκος Σούλης

Ενορχήστρωση / Διεύθυνση ορχήστρας: Γιώργος Ζαχαρίου
 Σχεδιασμός φωτισμών: Ελευθερία Ντεκώ

i Θέατρο Παλλάς Βουκουρεστίου 5, Αθήνα

Δευτέρα 5 Φεβρουαρίου, στις 21:00

Ζώνες & τιμές εισιτηρίων: VIP: 60 €, Διακεκριμένη: 50 €, Α' Ζώνη: 40 €, Β' Ζώνη: 30 €, Γ' Ζώνη: 20 €, Δ' Ζώνη: 15 €

Προώληση: viva.gr

Τηλ.: 210 3213 100

Ο "αθόρυβος" πρωταγωνιστής...

Έχω γράψει πολλές φορές κείμενα για τη μάνα, για την αγάπη και τη δοτικότητα της, για τις υπερβολές, τις χαριτωμενιές και τις υστερίες της, για τον καταλυτικό ρόλο που παίζει στη ζωή κάθε παιδιού. Ακριβώς ένα μήνα πριν, βιαίως, συνειδητοποίησα ότι, όλα αυτά τα χρόνια που αρθρογραφώ, ποτέ δεν έχω γράψει κάτι για τη δύναμη του πατέρα.

Ψάχνοντας σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, σε λογοτεχνικά κείμενα, αλλά και γενικότερα σε όλες τις μορφές δημιουργικής έκφρασης, θα διαπιστώσεις ότι, γενικά και διαχρονικά, ο ρόλος του πατέρα ήταν πάντα σε "δεύτερη μοίρα" σε σχέση πάντα με αυτόν της μητέρας.

Την προσφορά του τη θεωρούμε δεδομένη, όπως δεδομένη θεωρούμε και την αγάπη του, τη στήριξη του σε κάθε μας δύσκολη στιγμή. Μπορεί να μην έχει τον "αβανταδόρικο" ρόλο της μάνας, αλλά είναι κι αυτός πρωταγωνιστής στη ζωή μας και, μάλιστα, πολλές φορές ο αποκλειστικά υπεύθυνος με τα λόγια και τα έργα του για την εξέλιξη της δικής μας πορείας.

Αυτά τα "δεδομένα" στη ζωή μας ρίχνουν σε μια "συναισθηματική απραξία" που δεν μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε πράγματα την ώρα που πρέπει, αλλά κυρίως να τα εκφράσουμε με κάποιον τρόπο. Κάπως έτσι λειτουργούμε και με την περίπτωση του πατέρα: Ξέρουμε, κατανοούμε, βλέπουμε, αλλά δεν το εκφράζουμε.

Δεν λέμε πόσο σημαντικός είναι στη ζωή μας, πόσο ευγνώμονες νιώθουμε για όλα αυτά που έκανε ώστε εμείς να μεγαλώσουμε σωστά, να σπουδάσουμε και να πάρουμε τον δικό μας δρόμο. Δεν λέμε πόσο σημαντική είναι η μορφή του στα δύσκολα και τα εύκολα, δεν μπαίνουμε στη διαδικασία να φανταστούμε πόσο διαφορετικά θα ήταν τα πράγματα χωρίς την παρουσία του.

Και όταν η παρουσία γίνει ξαφνική απουσία, τότε τα δεδομένα παύουν να είναι δεδομένα και η "συναισθηματική απραξία" μετατρέπεται σε ένα χείμαρο συναισθημάτων και σκέψεων που πρέπει κάπως, κάπου, άμεσα να εκτονωθούν.

Πατέρα, σ' αγαπώ...

VARISAN®

www.onlime.gr

Ξεκούρασε τα πόδια σου!

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

Η ορθοστασία, η καθιστική ζωή και η πολύωρη βάδιση, προκαλούν πόνο, αίσθηση βάρους και πρήξιμο στα κάτω άκρα. Οι **κάλτσες VARISAN LUI** αποτρέπουν τη συσσώρευση του αίματος στα κάτω άκρα, προλαμβάνουν τη λειτουργική ανεπάρκεια των φλεβών και τη δημιουργία κίρσων, προστατεύουν από την εμβολή στα αεροπορικά ταξίδια και ξεκουράζουν τα πόδια. Η **κρέμα VARISAN**, ανακουφίζει τα πόδια από το πρήξιμο, τη δυσφορία και τον κνησμό που προκαλούν τα προβλήματα μικροκυκλοφορίας και προσφέρει μία αίσθηση χαλάρωσης.

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

Τώρα και σε μορφή spray.

**NEO
ΠΡΟΪΟΝ**



Vican
καθημερινός σύμμαχος υγείας

Changing tomorrow



Η Astellas είναι αφοσιωμένη στο να μετατρέπει την επιστημονική καινοτομία σε ιατρικές λύσεις που αποφέρουν αξία και ελπίδα στους ασθενείς παγκοσμίως.

Κάθε μέρα εργαζόμαστε ώστε να καλύψουμε ανικανοποίητες ιατρικές ανάγκες εστιάζοντας πρωτίστως στις θεραπευτικές κατηγορίες της ογκολογίας, της ουρολογίας, των λοιμώξεων και της μεταμόσχευσης εξελίσσοντας παράλληλα νέες θεραπευτικές κατηγορίες και αξιοποιώντας νέες τεχνολογίες έρευνας. Παραμένουμε αφιερωμένοι στο να ικανοποιούμε τις ανάγκες των ασθενών και η υποστήριξή μας προς αυτούς δεν θα πάψει ποτέ να υφίσταται.

Μέσω της αφοσίωσής μας να προσφέρουμε στους ασθενείς ελπίδα για ένα λαμπρότερο μέλλον, επιδιώκουμε να ηγηθούμε στις θεραπευτικές κατηγορίες που εξειδικεύομαστε, εστιάζοντάς στις κατηγορίες όπου υπάρχουν ιατρικές ανάγκες που παραμένουν ανικανοποίητες. Μέσω της καινοτομίας, θα συνεχίσουμε να αναγνωρίζουμε και να αναπτύσσουμε νέους τρόπους για να καλυτερεύσουμε την υγεία των ασθενών.

Στην Astellas, εστιάζουμε στο να κάνουμε πραγματικότητα το αλλάζοντας το αύριο.