



PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

— Συνεντεύξεις

- Γιάννης Αθητάκης
- Γιάννης Δρυμωνάκος
- Μάριος Γιαννάκου

— be an e-Reader

e-book Vs έντυπο βιβλίο

— be a Smirning Expert

Ο έρωτας στα αντικαπνιστικά χρόνια

— Υγεία

- Ετήσιο check-up
- Σύγχρονες μυοσκελετικές παθήσεις
- Ψηφιακή Οδοντιατρική
- Διατροφή και υγιής τρίτη ηλικία

Φάνης Μουρατίδης

«Οι ιδέες μου είναι
οι ερωμένες μου,
εκεί “ξελογιάζομαι” πια»

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
Υπηρετούμε τη Ζωή μέσω 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**
Οδός 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι, Τηλ. 2107488821, Fax 2107488827, info@winmedica.gr

www.winmedica.gr

SOFARGEN®

Κλείνει πληγές

- Προστατεύει την πληγή
- Αποτρέπει τη μικροβιακή μόλυνση
 - Διευκολύνει τη φυσική διεργασία της επούλωσης

125 ml

για περισσότερους
ψεκασμούς



Καολίνης και αργυρούχος σουλφαδιαζίνη

CE 0373

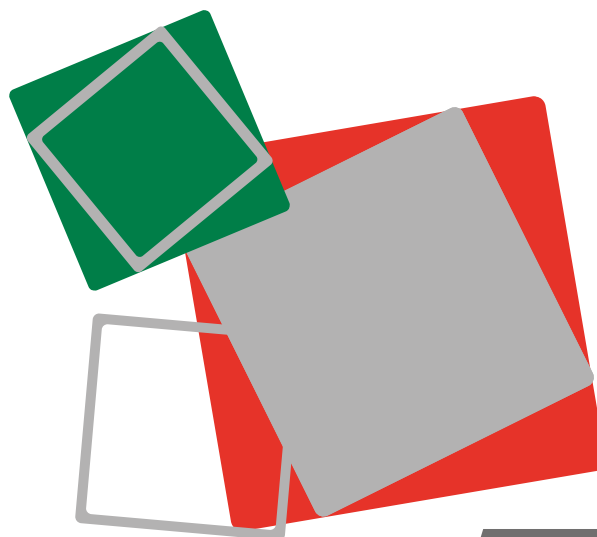
Αργυρούχος σουλφαδιαζίνη
σε gel για ενυδάτωση

W M WinMedica
Serving Health for Life

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

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

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ





ΦΑΝΗΣ ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ

"Οι ιδέες μου είναι για μένα οι ερωμένες μου, εκεί "ξελογοιάζομαι" πια..."

Είχαμε στη διάθεσή μας μόνο μια ώρα. "Θα προλάβουμε, ε;", τον ρώτησα. "Μην ανησυχείς. Μου έχω εμπιστοσύνη!", απάντησε γελώντας. Τελικά αυτή, η τελευταία, είναι φράση-κλειδί για τον Φάνη Μουρατίδη. Ακούγοντάς τον να μιλάει, συνειδητοποιείς ότι είναι ένας άνθρωπος που ξέρει ακριβώς τι λέει (ή δεν λέει), γιατί το λέει και πώς το λέει. Στη μαγειρική μόνο τα χαλάμε λίγο στο κομμάτι "αυτοπεποίθηση", αλλά γνωρίζοντάς τον, το προσπερνάς αυτό αμέσως. Κι ας ξέρει να φτιάχνει μόνο –συγκλονιστικό– τοστ...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— Στο "Πέτα τη Φριτέζα", στον ANTI, ένας από τους βασικούς πυλώνες της ιστορίας είναι και η σχέση πατέρα-γιου. Εσείς έχετε δύο γιους. Παρόλο που στη σειρά οι καταστάσεις είναι αρκετά ακραίες, έχετε μπει ποτέ σε διαδικασία να προβληματιστείτε για δικούς σας χειρισμούς, σε σχέση με τα παιδιά;

Ως προς τη σχέση πατέρα και γιου, η σειρά είναι πολύ "τραβηγμένη", με την έννοια ότι κάποιος ανακαλύπτει μετά από πολλά χρόνια, όντας πετυχημένος, ότι ο πατέρας του ζει σε ένα χωριό. Και το κωμικό της υπόθεσης: ο ένας είναι διεθνής σεφ με αστέρια Michelin και ο άλλος είναι ταβερνιάρης. Πρόκειται για δύο αντιφατικούς κόσμους.

Σε ό,τι αφορά, τώρα, τα δικά μου τα παιδιά... όλο αυτό είναι πραγματικά πολύ μακριά από εμένα. Πάντως, το σίγουρο είναι ότι, αν κάναμε το ίδιο επάγγελμα και συναντιόμασταν, και έβλεπα ότι τα παιδιά μου είχαν πάει τη δουλειά ένα επίπεδο παραπάνω από αυτό που κάνω εγώ, θα ένιωθα κατ' αρχάς έναν τεράστιο θαυμασμό. Και πίσω σε κάτι σελίδες, κάπου τσαλακωμένα, ίσως να υπήρχε και μια μικρή ζήλια που δεν θα είχα προλάβει να τα κάνω κι εγώ αυτά.

Πάντως, δεν υπάρχει ωραιότερο πράγμα από το να βλέπεις τα παιδιά σου, αυτά τα πλάσματα, να είναι προσωπικότητες, να έχουν πετύχει τα πράγματα που επιθυμούν και που ονειρεύονται...

— **Το θέμα είναι, παρακολουθώντας κανείς το παιδί του, πόσο μπορεί να κρατήσει ισορροπίες, να το αφήσει να κάνει τα λάθη του, να μην επέμβει στη ζωή του. Δεν ξέρω, βέβαια, αν κάτι τέτοιο μπορεί να απαντηθεί έτσι θεωρητικά...**

Αυτή η ερώτηση είναι πάρα πολύ δύσκολη. Είναι το πιο δύσκολο πράγμα που έχει να κάνει ένας γονιός. Κι αυτό διότι χρειάζεται να είσαι εσύ τόσο καλά σε σχέση με τον εαυτό σου, που να μπορείς να διακρίνεις τα όρια και να μην κάνεις το λάθος.

Πάντα είσαι σε επιφυλακή να μη “λερώσεις” την προσωπικότητα που έρχεται, να μην “ψαλιδίσεις” φτερά χωρίς να το καταλάβεις. Γιατί αυτά γίνονται ερήμην, δεν γίνονται συνειδητά. Πολλές φορές, εμείς οι γονείς, μάλλον από την τάση μας να προστατεύσουμε το παιδί, χάνουμε το όριο και δεν καταλαβαίνουμε πότε το προστατεύουμε πραγματικά, και πότε όλοι αυτοί οι κίνδυνοι είναι στο κεφάλι μας. Μακάρι να είχα το βιβλίο “Ζωή: Οδηγίες χρήσεως”! Πόσω μάλλον το “Πατέρας”...

Νομίζω ότι όλοι κολυμπάμε σε αυτό το πέλαγο, και ο καθένας προσπαθεί να κάνει τις δικές του “χειρές” και να φτάσει στην ακτή. Ειδικά μια γενιά σαν τη δική μας, η οποία πέρασε από μια φάση ευμάρειας και μετά έφαγε ένα απότομο “σφαλίρισμα”, ξαφνικά μπήκε στη διαδικασία να επαναπροσδιορίσει τη θέση της – πού το πάμε, ποιες είναι οι αξίες μας. Αυτά όλα έχουν και ένα αντίκρισμα στον οικογενειακό ιστό. Εκεί είναι πια θέμα διάισης, εμπειρίας... “Πάστας”, ίσως; Μια κρίση, ουσιαστικά, είναι ένα ωραίο “κοσκινάκι” που δοκίμασε σχέσεις, προοπτικές, δυνατότητες, το ποιος πραγματικά είσαι, πόσο σθένης έχεις, πόσο φοβάσαι, πόσο τολμάς, πόσο δεν σε καταβάλλει μια συνθήκη... Ήταν ένα καλό test-drive για όλους μας.

— **Πόσο κοντά είστε με τον Κίμωνα, τον χαρακτήρα που υποδέεστε στη σειρά; Γιατί ο συγκεκριμένος είναι πολύ ιδιαίτερος...**

Εντάξει, δεν είμαι σε καμία περίπτωση μάγιστρα, πόσω μάλλον αυτού του βεληνεκού. Ο ήρωας που υποδύομαι είναι “διαστημικός”! 12 αστέρια Michelin! Στην Ελλάδα είναι μη αναγνωρίσιμος, δεν τον ξέρουμε αυτόν τον ήρωα. Κατά πάσα πιθανότητα, αυτό είναι και ένα πράγμα που με γοήτευσε στον χαρακτήρα, αυτό το άγνωστο. Δεν είναι Ελληνάρας, δεν είναι λαϊκός, αλλά έχει και λαϊκά στοιχεία, άγνωστα, από καταβολές του πραγματικού του πατέρα που δεν είχε γνωρίσει.

Το κοινό μας με τον Κίμωνα είναι στο εργασιακό κομμάτι. Είμαι κι εγώ το ίδιο εργασιομανής, μάλλον αγαπώ πάρα πολύ τη δουλειά μου – αυτό είναι το σωστό. Θέλω κάθε φορά να

την κάνω όσο καλύτερα μπορώ, γιατί υπάρχει μια ευθύνη απέναντι σε αυτόν τον κόσμο. Μετά από τόσα χρόνια, μπορώ να πω ότι έχουμε αποκτήσει πια μια σχέση με το κοινό. Σε αυτή την ευθύνη έρχομαι κάθε φορά κι εγώ, διότι στιδήποτε κι αν κάνω, είτε είναι τηλεόραση, είτε ραδιόφωνο, είτε είναι θέατρο, είτε ταινία, είτε διαφημιστικό... πάντα έχω στο μυαλό μου ότι απευθύνεται σε κάποιον. Θέλω, αν μπορώ, να του φτιάξω τη μέρα. Αλλά ο σκοπός μου δεν είναι μόνο να τον διασκεδάσω. Σκοπός μου είναι να ψυχαγωγήσω, με την πραγματική έννοια της ψυχαγωγίας.

— **Μου είπατε τηλεόραση, θέατρο, ραδιόφωνο, μου είπατε ταινία... Ποιο από όλα αυτά θεωρείτε ότι σας εκφράζει καλύτερα;**

“Μαμά” μου είναι το θέατρο. Είναι το “πατρικό” μου, το “σπίτι” που μεγάλωσα, το “σπίτι” όπου έχτισα όλα μου τα όνειρα. Από εκεί και πέρα... “Ξελογιάστηκε”. Ή μάλλον “περιπλανήθηκα”. Μου αρέσει να περιπλανιέμαι, να δοκιμάζω τον εαυτό μου σε καινούργια πράγματα. Έχω πολύ μεγάλη περιέργεια...

Δουλειά μου είναι να λέω ιστορίες στον κόσμο. Υπάρχει ένα κείμενο, το οποίο έχει γράψει νομίζω ο Στρέλερ, που λέει: “Η δουλειά μου είναι να λέω ιστορίες στον κόσμο, και θα έβρισκα έναν τρόπο να τις πω. Αν δεν είχα στόμα, θα τις έλεγα με τα χέρια, αν δεν είχα χέρια με τα μάτια, με τα πόδια, αν δεν είχα πόδια, με την κοιλιά μου· με κάποιον τρόπο, πάντως, θα έβρισκα τον τρόπο να πω αυτή την ιστορία”. Άρα, για μένα το σημαντικότερο είναι η επικοινωνία με τον κόσμο. Δουλειά μου, σε αυτή τη “μαγειρική”, είναι να φτιάξω το καλύτερο φαγητό που κάποιος θα φάει, μέσα σε μια πολύ ωραία ατμόσφαιρα, και θα είναι γι’ αυτόν κάτι που “φοριέται” πολύ φέτος: εμπειρία!

— **Η κυρία Δανδουλάκη, στη συνέντευξή μας στο προηγούμενο τεύχος, είχε πει ότι “αν κάνεις τηλεόραση μόνο για τα χρήματα, αυτή θα σε εκδικηθεί”. Μόλις το είδατε, μου είπατε “Ωχι!”. Γιατί;**

Γιατί έχει δίκιο! Κατ’ αρχάς, δεν πιστεύω ότι κανείς κάνει τηλεόραση για τα λεφτά.

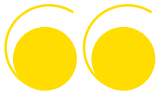
Τι εννοώ; Μπορεί να καταλήγουμε καμιά φορά σε αυτό, δηλαδή να ξεκινάμε μια δουλειά στην τηλεόραση με προσδοκίες, τελικά να μη μας “βγαίνει” και μετά να λέμε “Εντάξει, ρε παιδιά, μεροκάματο είναι”. Αυτό μπορεί να συμβεί. Το ότι, όμως, κάποιος πάει μόνο για τα χρήματα, δεν το πιστεύω.

— **Τουλάχιστον όχι τώρα, που τα χρήματα είναι λιγότερα...**

Ποτέ!

— **Ούτε και τις καλές εποχές;**

Μιλώ για έναν ηθοποιό. Δεν μιλάω για οποιονδήποτε άλλον ασχολείται με την τηλεόραση. Δεν μιλάω για μια ωραία κοπέλα, που ξαφνικά της προκύπτει π.χ. να κάνει μια εκπομπή.



Εγώ τα ωραιότερα που θυμάμαι από τη ζωή μου είναι πάντα σε συνάρτηση "με ποιους"...
Γιατί "περιουσία" είναι οι σχέσεις.
Όλα τα άλλα είναι αφορμές, ώστε οι σχέσεις να ισχυροποιούνται.

Αυτό είναι μια άλλη υπόθεση. Νομίζω ότι, για έναν ηθοποιό, το κυριότερο είναι ότι θέλει να επικοινωνήσει τον εαυτό του και τη δουλειά του μέσα από ένα μέσο μεγαλύτερο.

Παλαιότερα, εμείς είχαμε γαλουχηθεί με την αντίληψη μιας τηλεόρασης, η οποία έρχεται και μας "φθηνάει". Άρα, πολύ γρήγορα, κάποιος που ήθελε να κάνει τηλεόραση, για να δικαιολογήσει τον εαυτό του, έλεγε ότι το κάνει για να ζήσει. Αν θέλεις να κάνεις κάτι για να ζήσεις, γιατί να κάνεις τηλεόραση; Πήγαινε δούλεψε στην οικοδομή, στα καπνά, σε ταξί! Πρόσεξε τι εννοώ: Αν θεωρείς ότι το να παίζεις στην τηλεόραση εκφυλίζει τη δουλειά σου, την ιδεολογία σου και την ηθική σου, τότε μην τα προδίδεις. Το "για τα λεφτά" είναι πραγματικά δικαιολογημένος να το πει κάποιος όταν, μέσα στην εποχή της κρίσης, έκανε πολλά πράγματα για να επιβιώσει επειδή βρέθηκε χρεωμένος, δεν είχε άλλη διέξοδο... Εκεί πολύς κόσμος αναγκάστηκε να κάνει τις "εκπτώσεις" του.

Πριν από αυτό, όμως, πριν μπούμε σε αυτή τη μέγκενη, κανείς δεν έκανε τηλεόραση για τα λεφτά. Προσωπική μου άποψη. Μπορεί να είμαι λανθασμένος.

— **Τελικά, αυτή την προκατάληψη με την τηλεόραση τη συζητάμε πάντα με τους ηθοποιούς...**

Θεωρώ ότι "τα λεφτά" ήταν ένας τρόπος για να δικαιολογήσουμε το ότι κάνουμε τηλεόραση. Γιατί, παλαιότερα, η τηλεόραση ήταν "αμαρτωλή"!

Αλλά νομίζω ότι, τελικά, θέλαμε να το κάνουμε. Θέλαμε να επικοινωνήσουμε τη δουλειά μας και τον εαυτό μας. Ήταν ένα γοητευτικό μέσο... Εγώ, ας πούμε, φοβόμουν την τηλεόραση.

— **Το έχω διαβάσει αυτό... Γιατί, όμως;**

Όσο κι αν ακουστεί υπερφίαλο, σκεφτόμουν: "Αν κάνω επιτυχία, τι θα κάνω μετά; Πώς θα το διαχειριστώ;". Δεν ήμουν έτοιμος. Όταν πήγα στην τηλεόραση, σε μεγαλύτερη ηλικία, ήμουν έτοιμος και ψυχολογικά. Με είχε παρακινήσει και η

φίλη μου τότε, η Φαίη Ξυλά, που μου είπε "Γιατί δεν πας, ρε παιδί μου; Πήγαινε, μην το έχεις απωθημένο μέσα σου αύριο-μεθαύριο, ότι θα μπορούσες και δεν...". Και η αλήθεια είναι ότι έκανα πάρα πολύ καλά! Δεν το μετανιώνω καθόλου! Είχα την τύχη, στην πρώτη μου τηλεοπτική δουλειά, το "Έτσι ξαφνικά", να είμαι με τη Μιρέλλα Παπαοικονόμου, τον Κωνσταντίνο Μαρκουλάκη, τον Αιμίλιο Χειλάκη – όλοι αυτοί είναι φίλοι μου. Κάναμε μια υπέροχη δουλειά, περάσαμε καταπληκτικά. Ένιωθα άσχημα που ένιωσα τόσο καλά! Γιατί έπρεπε να μην περνάω καλά, ειλικρινά δεν ξέρω! (γέλια)

Αλλά υπάρχει και μια πραγματικότητα: δεν είμαστε όλοι για όλα. Υπάρχουν συνάδελφοι, οι οποίοι είναι εξαιρετικοί στο θέατρο, αλλά το τηλεοπτικό μέσο δεν τους "θέλει". Σπάνια θα βρεις έναν συνάδελφο που να κινείται σε όλους τους χώρους με άνεση...

Νομίζω ότι εγώ ανήκω και σε μια γενιά μεταβατική. Γαλουχηθήκαμε με τις κλασικές αξίες, και μετά ήρθε μια ιδιωτική τηλεόραση – κι εμείς ήμασταν λίγο με το ένα πόδι στο παρελθόν, και με το ένα πόδι εκεί. Οπότε, το ιδεολογικό κομμάτι μέσα μας "έδινε και έπαιρνε".

— **Κατ' αρχάς... είναι τόσο εύκολο να κάνει κανείς τηλεόραση;**

Δεν ξέρω να σου απαντήσω σε αυτή την ερώτηση. Γιατί πρέπει να μιλήσω εξ ιδίων – και, στη δική μου περίπτωση, έγινε με έναν εύκολο τρόπο. Η ερώτησή σου είναι πολύ ωραία, γιατί δεν ισχύει μόνο για την τηλεόραση, ισχύει και για το θέατρο, και για το σινεμά.

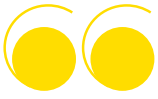
Λέει ο άλλος "Δεν δουλεύω μ' αυτούς." Γιατί; Σε ζήτησαν; "Δεν κάνω τηλεόραση." Ναι, σε έχουν φωνάξει; Σου χτυπάν την πόρτα και σου λένε "Ελα!", κι εσύ λες "Όχι, δεν έρχομαι"; Γιατί είναι κι αυτό... Τοποθετούμαστε σε αυτή την ερώτηση, λες και σε όλους έχει γίνει πρόταση. Δεν έχει γίνει σε όλους η πρόταση, και δεν τους ψάχνει όλους η τηλεόραση! Τι γίνεται, πολλές φορές... Υπάρχει μια κατηγορία, μικρότερη θέλω να πιστεύω, η οποία ακυρώνει κάτι που ουσιαστικά τον απέρριψε: "Δεν μου αρέσει καθόλου, είναι πολύ φθηνό το μέσο".

— **Πώς λειτουργείτε εσείς, συνήθως, όταν έχετε μπροστά σας κάποιες προτάσεις για δουλειά και καλείστε να επιλέξετε: συναισθηματικά ή με τη λογική;**

Η πρώτη αντίδρασή μου, δυστυχώς σε όλα, είναι συναισθηματική. Και γι' αυτό συνήθως καθυστερώ, θέλω να καλμάρω λίγο την ένταση, για να δω πραγματικά το "τοπίο".

Πάντως, πολύ γρήγορα καταλαβαίνω αν κάτι με αφορά ή όχι. Και αυτό που θέλω να καταλάβω, περισσότερο σε σχέση με τον εαυτό μου, είναι αν αντιδρώ θετικά ή αρνητικά επειδή με ενδιαφέρει πραγματικά ή όχι, επειδή με φοβίζει, επειδή είναι ένα "γήπεδο" που δεν το ξέρω και φοβάμαι...

— **Αν κάτι σας φοβίζει, το προτιμάτε ή όχι; Εξαρτάται...**



Είμαι ένας άνθρωπος που έχει πειραματιστεί αρκετά. Και η αλήθεια είναι ότι, πολλές φορές, σε άγνωστα πράγματα νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

— **Τείνετε να το δοκιμάσετε ή είστε λίγο τού "πάμε εκ του ασφαλούς";**

Όχι, το δοκιμάζω. Είμαι ένας άνθρωπος που έχει πειραματιστεί αρκετά. Και η αλήθεια είναι ότι, πολλές φορές, σε άγνωστα πράγματα νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Γιατί λειτουργώ σαν τα παιδιά. Έχω άγνοια κινδύνου.

— **Τώρα αυτό δεν ξέρω αν είναι καλό ή κακό...**

Εκεί είμαι πιο δημιουργικός, νομίζω. Γιατί, όταν έχεις τη γνώση, κόβεις κομμάτι από την τόλμη. Η τόλμη θέλει και ένα "Θα σου αυτώσω"! Πρέπει να πας και λίγο με το θράσος του Ιάσονα για το χρυσόμαλλο δέρας!

Άμα τα ξέρεις όλα, λαμβάνεις πολύ υπ' όψιν σου τους κινδύνους. Και οι κίνδυνοι καθυστερούν τη δράση. Η πολλή σκέψη τρώει τον αφέντη.

— **Μα δεν τείνουμε συνήθως να ακολουθούμε "δοκιμασμένες συνταγές", που ξέρουμε ότι πέτυχαν στο παρελθόν;**

Το πρόβλημά μας στην Ελλάδα είναι το πώς αποκωδικοποιεί κανείς την "επιτυχία". Ξαφνικά "σκάνε", τώρα καλή ώρα, οι "Μέλισσες", μια σειρά εποχής. Ωπ, αμέσως τα ξεχνάμε όλα!

— **Άρα, του χρόνου μόνο σειρές εποχής, ε;**

Κάναμε Survivor, πέτυχε. Γι' αυτό και τις επόμενες χρονιές κάναμε Survival, κάναμε Nomads... Έσκασε κάτι το διαφορετικό, αμέσως δημιουργεί μια τάση. Εύλογο είναι.

Ταυτόχρονα, αυτή η τάση αποδυναμώνει αυτό το διαφορετικό. Έτσι, αρχίζουν να γίνονται πολλά παρόμοια και πολύ γρήγορα ξαναγυρνάμε στην πρότερη κατάσταση. Γιατί, στην πραγματικότητα, δεν κυνηγάμε το διαφορετικό ως διαφορετικό. Κυνηγάμε το διαφορετικό που πέτυχε...

Και στο ελληνικό τραγούδι υπάρχουν πολλοί τραγουδιστές που είπαν 15 τραγούδια και, επί 25 χρόνια, με αυτά τα 15 τραγούδια πορεύονται. Έτσι είναι: σίγουρη συνταγή, αυτή είναι η φωνή, εκεί πάμε.

Αν δεις και στο εξωτερικό, πολύ γρήγορα κάποιοι ηθοποιοί κατατάσσονται κάπου εμπορικά και καταλήγουν να παίζουν σχεδόν το ίδιο πράγμα με διαφορετικό τρόπο. Είναι κάτι που συνηθίζεται αυτό, δεν είναι κάτι που "το βάζεις στη γωνία".

— **Μία από τις εκπομπές που δοκιμάστηκαν και πέτυχαν είναι και το Master Chef. Δεδομένου ότι στο "Πέτα τη Φριτζά" υποδύεστε κι εσείς έναν σεφ, το έχετε παρακολουθήσει καθόλου;**

Όχι, αλλά έχω παρακολουθήσει εκπομπές μαγειρικής του Netflix.

— **Προτιμάτε, δηλαδή, να δείτε κάτι ξένο, παρά ελληνικό;**

Όχι, όχι... Ο λόγος που προτίμησα να δω εκείνο ήταν γιατί δεν ήθελα να δω ένα παιχνίδι. Το παιχνίδι, ουσιαστικά, χρησιμοποιεί τους κριτές που έχουν τη "γνώση" και, μέσα από ένα διαγωνιστικό κόνσεπτ, μού συστήνει με έναν ωραίο τρόπο τη μαγειρική.

Εμένα με ενδιέφερε ο μάγειρας-δημιουργός. Όταν άρχισα να ασχολούμαι με τον ρόλο, έψαξα να δω πώς σκέφτεται ένα σεφ, τι γίνεται στο μυαλό του – και μιλάμε για καλλιτέχνες υψίστου είδους... Οι τύποι είναι "επαναστάτες" της μαγειρικής!

— **Ποιον έχετε παρακολουθήσει;**

Πολλούς, πολλούς... Τον Φεράν Αντριά, τον Μάσιμο Μποτούρα, τον Ντουκάς...

— **Βρήκατε όλοι αυτοί να έχουν κάποιο κοινό, το οποίο ενδεχομένως να σας φάνηκε χρήσιμο;**

Αυτό που θαύμασα σε αυτούς τους ανθρώπους είναι η αφοσίωση, είναι η μεγάλη αγάπη – γιατί πολλοί από αυτούς κάνουν έργο, έτσι; Αυτοί ανήκουν σε άλλο επίπεδο, γι' αυτούς "1+1 δεν κάνουν 2, μπορεί να κάνουν και 3"... Είναι κάτι συγκλονιστικό να βλέπεις το μυαλό ενός δημιουργού που φτιάχνει ένα καινούργιο πιάτο, φοβερό σε όλα τα επίπεδα: στη γεύση, στα υλικά, στην παρουσίαση, στην ατμόσφαιρα, στη στιγμή, στον χώρο, στον τόπο...

Γι' αυτό βλέπεις οι μάγειρες αυτού του βελγικού να είναι "ψωνάρες". Το "ψώνιο" πάει με τη δημιουργία, δεν γίνεται διαφορετικά, πώς να το κάνουμε...

— **Άρα, μιλάμε για ανθρώπους με μία πολύ ιδιαίτερη ψυχосύνθεση...**

Μεγάλη ευαισθησία, ειδική ψυχосύνθεση, ειδικά άτομα. Όταν δεν κοιμάσαι γιατί σε απασχολεί το παραμικρό, όταν φτιάχνεις το δικό σου καρπούζι επειδή θες αυτό που θα φάει ο άλλος να είναι "αυτό", και τον κοιτάς μες στα μάτια, να δεις αν έχει καταλάβει τη διαφορά...

Το πρόβλημα που αντιμετωπίζει αυτός, όπως και όλοι οι μεγάλοι δημιουργοί που είναι τόσο μπροστά, είναι αυτό το "Εγώ τρώω χάμπουργκερ, κι εσύ μου μιλάς τώρα για μοριακή κουζίνα. Τι να καταλάβω, χριστιανέ μου"... Είναι αυτό το χάσμα, το πώς μεις κάποιον στη μαγειρική.

Αυτό ισχύει σε όλες τις δουλειές, δεν είναι μόνο στον μάγειρα. Είναι στον ζωγράφο, στον γιατρό, στον δικηγόρο, στον προπονητή. Γιατί αυτός που αγαπάει αυτό που κάνει



και θέλει να το εξελίξει, να το μεταλαμπαδεύσει, έχει έναν τρόπο να είναι και μύστης του επαγγέλματος. Είτε συνειδητά είτε ασυνειδητά, βλέποντάς τον και μόνο να το κάνει. Αν βλέπω τον Αντεντοκούμπο την ώρα που παίρνει την μπάλα, δεν χρειάζεται να μου πει "Ξέρεις, τώρα κάνω αυτό"! Το παραμύθι γύρω από αυτό το παιδί... αυτό με κάνει να θέλω να γίνω σαν κι αυτόν.

— **Και με τη μαγειρική γιατί έχουμε κολλήσει τόσο στην Ελλάδα; Ενώ πολλά από αυτά που βλέπουμε παραείναι “προχωρημένα” για μας... Μόδα κι αυτό;**

Η μαγειρική, πέρα από το ότι είναι μόδα, είναι κάτι που υπάρχει μέσα σε όλα τα σπίτια.

Εγώ πιστεύω ότι αποκτάς μια τριβή σιγά-σιγά και φτιάχνεις κι εσύ έναν κώδικα ως θεατής. Κάπου αρχίζεις κι εσύ και “ακουμπάς”. Γιατί η μαγειρική έχει να κάνει με τη δημιουργία, πώς μέσα σε μια συγκεκριμένη συνθήκη δημιουργείς κάτι, έστω κι αν είναι να το μιμηθείς. Η μίμηση είναι ένας τρόπος μάθησης.

Εάν κάποιος μπει σε αυτή την περιπέτεια, θα θέλει να το δοκιμάσει και στο σπίτι του, να έρθει η φίλη του στο σπίτι και να της κάνει μια έκπληξη. Ακόμα κι αν είναι αυτή η κλασική μακαρονάδα των ανδρών! (γέλια)

— **Εσείς μπήκατε καθόλου στη διαδικασία να ασχοληθείτε με τη μαγειρική; Ή είστε κι εσείς “τα βραστά αυγά του Φάνη”, “το τوست του Φάνη”...;**

Το “τοστ του Φάνη” είναι πολύ δυνατό! Και βραστά αυγά σε βαθμό που λιώνει το τσόφλι, εξαιρετικά! (γέλια)

Όχι, δεν είμαι καθόλου καλός στη μαγειρική, δεν έχω καμία σχέση. Και καμία περιέργεια δεν έχω!

— **Με τον ρόλο δεν δυσκολευτήκατε καθόλου; Γιατί ο Κίμωνας λέει, με απόλυτη φυσικότητα, και κάτι εξεζητημένα πράγματα...**

Όχι, δεν με δυσκόλεψε καθόλου. Είμαι ένας άνθρωπος που του αρέσει το καλό φαγητό. Μου αρέσει η ατμόσφαιρα, μου αρέσει η υψηλή ποιότητα ζωής, έχω τρέλα με αυτό. Και εννοώ την αισθητική: εννοώ από έναν ωραίο πίνακα μέχρι το παπούτσι, μέχρι το ηλιοβασίλεμα και το φαγητό, το κρασί, το άρωμα· σε όλα αυτά είμαι επιρρεπής.

Άρα το φαγητό, πόσω μάλλον από έναν άνθρωπο που το έχει φτιάξει με αγάπη και μεράκι, σε ένα ωραίο περιβάλλον, με μια εξαιρετική συντροφιά, είναι για μένα μυσταγωγία.

— **Άρα, στο πλαίσιο αυτής της ποιότητας ζωής, θα μπορούσε να ανήκει και ένα ωραίο παστίτσιο, ας πούμε; Θα μπορούσε να είναι εφάμιλλο τού τάδε βραβευμένου πιάτου;**

Αν το παστίτσιο το έχει φτιάξει η μάνα μου, ναι. Αν το έχει φτιάξει μια θεία σε ένα χωριό, που το ετοιμάζει από το πρωί και το έχω μυρίσει, ναι. Ένα παστίτσιο που παραγγέλνω από delivery, όχι!

— **Άρα, και το φαγητό είναι θέμα συναισθηματικό.**

Μια ατμόσφαιρα είναι. Αλλιώς πώς; Η ζωή μας είναι πολύ μικρή... Το βασικό είναι με ποιους τρως!

Θα σου το κάνω πιο απλό. Πρώτη εικόνα: Είσαι με τον έρωτα της ζωής σου, το θέμα το Απόλυτο. Και είσαι σε μια παραλία, έχεις 5 ευρώ πάνω σου, έχετε πάρει ένα σουβλάκι, έχει ένα τέλειο ηλιοβασίλεμα και, με τα τελευταία 50 λεπτά, πήραμε και το νεράκι που ήπιαμε μαζί. Το βράδυ έγινε μια “φαντασμαγορία”, το ξημέρωμα μάς βρήκαν και μας είπαν να τα μαζέψουμε και να φύγουμε, και γυρίσαμε στο σπίτι με οτοστόπ. Ε;

Δεύτερη εικόνα: Σαντορίνη, Οία. Μπροστά στο ηλιοβασίλεμα, σε ένα loft, σε μια βίλα γαμάτη, με τις σαμπάνιες σου, έχουν έρθει και τα ναν με τα VIP απ’ έξω, έχεις και δύο ανθρώπους από κάτω να κόβουν την κίνηση. Και είσαι με τον... μαλάκα! Και δεν περνάει η ώρα, δεν σε χωράει ο τόπος. Είναι όλα λάθος! Αυτό είναι, για μένα.

Εγώ τα ωραιότερα που θυμάμαι από τη ζωή μου, είναι πάντα σε συνάρτηση “με ποιους”. Με ποιον κάνω τη δουλειά, με ποιον έχω βγει έξω να φάω, ποιον θέλω να ξαναδώ. Γιατί “περιουσία” είναι οι σχέσεις. Όλα τα άλλα είναι αφορμές, ώστε οι σχέσεις να ισχυροποιούνται.

— **Πέρα από το “Πέτα τη Φριτέζα”, τι άλλο υπάρχει στο πρόγραμμα;**

Τρέχουν κάποια πράγματα που θέλω να φτιάξω, δηλαδή “μαγειρεύω” κι εγώ κάτι δικό μου. Είχαμε κάνει την “Τζαμάικα” πριν από κάποια χρόνια, μια ιστορία που “πατούσε” πάνω σε αληθινά γεγονότα. Ήταν “όραμα” δικό μου, το οποίο κάναμε πραγματικότητα με τον Ανδρέα Μορφονιό και τον Γιώργο Φειδά που έγραψε το σενάριο, και με τον Σπύρο Παπαδόπουλο που το στήριξε πάρα πολύ και πραγματικά τον ευχαριστώ.

Μετά από αυτό, θέλω να πιστεύω ότι σύντομα θα καταφέρω να κάνω το επόμενο μου βήμα, κάτι τελείως διαφορετικό από την “Τζαμάικα”. Κάνοντας την ταινία αυτή, κατάλαβα ότι αυτός είναι ένας χώρος όπου θα ήθελα να “περπατήσω” από εδώ και πέρα, σε πράγματα που με αφορούν και προσωπικά.

— **Σε επίπεδο κινηματογραφικό;**

Κινηματογραφικό, θεατρικό... Απλά θέλω να είναι ρόλοι που εμένα με συγκινούν, ιστορίες που εγώ θα ήθελα να πω, και όχι μια ιστορία στην οποία βρέθηκα λόγω δουλειάς.

Για μένα προτεραιότητα έχει η δημιουργία. Αν έρθουν και τα λεφτά, ευπρόσδεκτα. Αλλά το πρώτο είναι η δημιουργία. Αυτό “πάω”, αυτό ξέρω, αυτό με “φτιάχνει”, αυτό μου ανεβάζει τη libido.

Οι ιδέες μου είναι για μένα οι ερωμένες μου, εκεί “ξελογιάζομαι” πια. Έχουν τη δίνη που έχει ένας μεγάλος έρωτας για μένα – κοιμάμαι, ξυπνάω, ονειρεύομαι αυτόν τον έρωτα. Η εξωσυζυγική μου σχέση είναι οι ιδέες μου!

Η μάχη για καλύτερη και περισσότερη ζωή κερδίζεται μέρα με τη μέρα.

Ερευνητές σε όλο τον κόσμο ωθούν διαρκώς τα όρια της θεραπείας στην Αιματολογία και την Ογκολογία πιο μακριά.

Αναζητούν καλύτερους τρόπους ώστε να μετατρέψουν απειλητικές ασθένειες σε αντιμετωπίσιμες, ανακαλύπτοντας φάρμακα πιο αποτελεσματικά, πιο ασφαλή, με λιγότερη επιβάρυνση στην καθημερινότητα των ασθενών.

Όλοι όσοι υπηρετούμε τους ασθενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρά αιματολογικά νοσήματα

και δύσκολες μορφές καρκίνου έχουμε δει πως, κάθε μέρα που κερδίζεται μάς φέρνει πιο κοντά στην επόμενη σημαντική ανακάλυψη, πιο κοντά στην υπόσχεση για καλύτερη και περισσότερη ζωή.

Εμείς, ως ελληνική εταιρεία, μέσα από διεθνείς αποκλειστικές συνεργασίες, φροντίζουμε αυτοί οι νέοι καινοτόμοι δρόμοι θεραπείας να οδηγούν εδώ, στη χώρα μας, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε προηγμένα φάρμακα από όλο τον κόσμο σε αυτούς που τα έχουν ανάγκη.



Αιματολογία / Ογκολογία



ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ

Η παραμυθένια βασίλισσα του Δούναβη

Την αποκαλούν "Παρίσι της Ανατολής" – και δικαιολογημένα, αφού εκτός από εντυπωσιακά αξιοθέατα, διαθέτει φινέτσα, πηγαία ζωντάνια και εκλεκτή κουζίνα.

της Έλενας Κιουρκτσή

Mπορεί ουδεμία σχέση να έχει με το υπέροχο "Ξενοδοχείο Grand Budapest" του σκηνοθέτη Γουές Άντερσον. Ωστόσο, για κάποιον αδιόρατο λόγο, όταν επισκεφτήκαμε τη Βουδαπέστη, τόσο η φωτογραφία όσο και η μουσική της ταινίας μάς φάνηκαν πολύ ταιριαστά με αυτόν τον προορισμό. Όπως και να έχει, η πρωτεύουσα της Ουγγαρίας είναι αδιαμφισβήτητα μια από τις ωραιότερες ευρωπαϊκές πόλεις, "υφασμένη" από μπαρόκ κτίρια, μέγαρα art pousseau, αριστοκρατικά καφέ και ρομαντικά μαγαζάκια.

Με τον γαλάζιο Δούναβη να κυλά όπως το περίφημο βάλς του Γιόχαν Στράους, ανάμεσα στη Βούδα, στη δυτική όχθη του, με τους καταπράσινους λόφους και τα πλακόστρωτα σοκάκια, και την Πέστη στην ανατολική όχθη, με τους φαρδείς δρόμους, τα πολυτελή μέγαρα και την έντονη νυχτερινή ζωή, συνδυάζει αρμονικά το παλιό με το καινούριο. Αυτή η παραμυθένια βασιλίτσα είναι απλά συναρπαστική.





Τα 10+1 κορυφαία αξιοθέατα

1. Οι γέφυρες που ενώνουν τη Βούδα και την Πέστη. Ο Δούναβης χωρίζει τη Βούδα από την Πέστη, όμως οκτώ εντυπωσιακές γέφυρες τις ενώνουν. Η παλαιότερη εξ αυτών είναι η περίφημη Γέφυρα των Αλυσίδων, της οποίας οι εργασίες κατασκευής ολοκληρώθηκαν το 1849. Από τα πιο δημοφιλή σημεία για φωτογραφίες. Η δε Γέφυρα της Μαργαρίτας είναι η δεύτερη παλαιότερη γέφυρα της ουγγρικής πρωτεύουσας και οδηγεί στο ομώνυμο νησάκι της Βουδαπέστης.

2. Το νησάκι της Μαργαρίτας. Όπως η Νέα Υόρκη έχει το Central Park και το Λονδίνο το Hyde Park, έτσι και η Βουδαπέστη υπερηφανεύεται γι' αυτό το καταπράσινο νησί-πάρκο στη μέση του Δούναβη. Σε αυτό οι ντόπιοι απολαμβάνουν τα απογεύματά τους ή τα πρωινά τους τα σαββατοκύριακα, ενώ διαθέτει εγκαταστάσεις ταρτάν ειδικά για τρέξιμο, open air εστιατόρια και bars, θερμά λουτρά και open-air theatre.

3. Λεωφόρος Andrassy και Πλατεία Ηρώων. Η πολυτελής λεωφόρος Andrassy είναι η “καρδιά” του εμπορικού κέντρου της Βουδαπέστης. Κατά μήκος της περνά η ιστορική γραμμή Millennium του μετρό, που είναι η δεύτερη παλαιότερη στην Ευρώπη. Διασχίζοντας τη λεωφόρο, μήκους δύο χιλιομέτρων, θα καταλήξουμε στην Πλατεία Ηρώων, τη μεγαλύτερη της πόλης. Στο κέντρο της βρίσκεται το Μνημείο της Χιλιετίας, με τον αρχάγγελο Γαβριήλ στην κορυφή του, το οποίο ανεγέρθηκε το 1896 για τον εορτασμό της χιλιετίας από την άφιξη των Μαγουάρων στην Ουγγαρία. Στα δεξιά και αριστερά της, βρίσκονται το Μουσείο Καλών Τεχνών και η Αίθουσα Τέχνης Múcsarnok. Τόσο η λεωφόρος Andrassy, όσο και η Πλατεία Ηρώων, έχουν συμπεριληφθεί στον Κατάλογο Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

4. Συνοικία του Κάστρου της Βούδας. Το Κάστρο της Βούδας ανήκει επίσης στα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, ενώ από τον 13ο αιώνα που ξεκίνησε η κατασκευή του, έχει δεχθεί πολλές αρχιτεκτονικές παρεμβολές. Οι αυλές του Κάστρου της Βούδας παραμένουν ανοιχτές όλη τη μέρα. Αξίζει να απολαύσουμε τη θέα από τον περίφημο Προμαχώνα των Ψαράδων, του οποίου οι 7 πύργοι συμβολίζουν τις επτά φυλές των Μαγουάρων. Στον λόφο του Κάστρου, μπορούμε να περιπλανηθούμε στην πιο hip νεο-μπαρόκ γειτονιά με λιθόστρωτα σοκάκια και παλαιοπωλεία με ματριόσκες, παλιά τρενάκια και μουσικά κουτιά με μελωδίες Λίστ.

5. Καθολική εκκλησία του Ματθαίου. Βρίσκεται μπροστά από τον Προμαχώνα των Ψαράδων. Ο ναός ανακατασκευάστηκε τον 14ο αιώνα και πήρε το όνομά του από τον βασιλιά Ματθαίο. Κατά τη διάρκεια της τουρκικής κατοχής, λειτούργησε ως τζαμί, ενώ μετά τις



εκτεταμένες καταστροφές που υπέστη κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ανακατασκευάστηκε σε γοτθικό ρυθμό. Ως τον τρούλο του θα χρειαστεί να ανεβούμε 197 σκαλοπάτια. Επισκέπτη, κουράγιο...

6. Ουγγρικό Κοινοβούλιο. Είναι το σύμβολο της πρωτεύουσας της Ουγγαρίας και το 3ο μεγαλύτερο κτίριο κοινοβουλίου στον κόσμο. Οι εργασίες κατασκευής του διήρκεσαν 19 χρόνια και ολοκληρώθηκαν το 1902. Το "στολίζουν" 365 πύργοι γοτθικού ρυθμού και για τη διακόσμησή του έχουν χρησιμοποιηθεί –κρατηθείτε– 40 κιλά χρυσού. Διαθέτει 690 αίθουσες, 27 πύλες και 29 σκάλες, συνολικού μήκους 20 χιλιομέτρων. Καλύτερα να προμηθευτούμε εκ των προτέρων τα εισιτήριά μας μέσω Διαδικτύου.

7. Βασιλική του Αγίου Στεφάνου. Είναι (μαζί με το ουγγρικό Κοινοβούλιο) το πιο ψηλό κτίριο της Βουδαπέστης και η μεγαλύτερη καθολική εκκλησία της πόλης. Χρειάστηκαν 54 χρόνια για να κατασκευαστεί και να παραδοθεί το 1905. Στο εσωτερικό της χωράνε 8.000 άτομα, ενώ μας περιμένουν για ανάβαση 364 σκαλοπάτια μέχρι την κορυφή του τρούλου, με πανοραμική θέα της πόλης.

8. Η Μεγάλη Συναγωγή. Πρόκειται για τη δεύτερη μεγαλύτερη στον κόσμο (και τη μεγαλύτερη στην Ευρώπη), με χωρητικότητα πάνω από 3.000 άτομα. Χτίστηκε στα μέσα του 19ου αιώνα, και η αρχιτεκτονική της βασίζεται στο αποκαλούμενο "μαυριτανικό στιλ", με βυζαντινές, αναγεννησιακές και γοτθικές αναφορές. Εδώ βρίσκεται το Εβραϊκό Μουσείο και το Μνημείο Ολοκαυτώματος.

9. Κάστρο Vajhahunyad. Βρίσκεται στο πάρκο Varosliget δίπλα σε μια υπέροχη λίμνη. Τον χειμώνα, τμήμα της μετατρέπεται σε παγοδρόμιο. Στο κάστρο στεγάζεται και το Μουσείο Ουγγρικής Γεωργίας.

10. Βιβλιοθήκη Ervin Szabo (Παλάτι Wenckheim). Χτίστηκε στο τέλος του 19ου αιώνα. Μια επίσκεψη εκεί μας ταξιδεύει στην πολυτέλεια αλλοτινών εποχών, που είναι ακόμα εμφανής στις περίτεχνες αίθουσες της βιβλιοθήκης, οι οποίες φωτίζονται από εντυπωσιακούς πολυέλαιους.

10+1. Ο σιδηρόδρομος των παιδιών. Μοναδική εμπειρία για οικογένειες που ταξιδεύουν με παιδιά. Βρίσκεται στους λόφους της Βούδας, και το προσωπικό που λειτουργεί τον σιδηρόδρομο είναι όλοι πιτσιρίκια. Υπό την επίβλεψη των ενηλίκων, τα παιδιά είναι υπεύθυνα για την έκδοση και τον έλεγχο των εισιτηρίων, την κυκλοφορία των συρμών κ.ά. Το τρένο κάνει στάση σε διάφορα δημοφιλή σημεία της περιοχής και κλέβει τις εντυπώσεις. Τσαφ τσουφ, Του Του!

— Χρήσιμες πληροφορίες

Διαμονή: Πολυτελής επιλογή είναι το Kempinski Hotel Corvinus Budapest, του οποίου η αρχιτεκτονική αποτελεί σύμβολο της σύγχρονης Βουδαπέστης (Erzsébet tér 7, Τηλ.: +36 1 429 3777, <https://www.kempinski.com/en/budapest/hotel-corvinus/>), από 153 ευρώ το δίκλινο. Εναλλακτικά, προτείνουμε το Barceló Budapest (Király u. 16, Τηλ.: +36 1 776 6777, <https://barcelo-budapest.go-budapest-hotels.com>, από 81 ευρώ το δίκλινο και το Walk Inn Váci 78 (Váci u. 78, Τηλ.: +36 70 967 6505), από 45 ευρώ το δίκλινο.

Ατμοσφαιρικά καφέ και παγωτό. Η Βουδαπέστη διαθέτει καταπληκτικές καφετέριες, με εξαιρετική φινέτσα. Ξεχωρίζει το Central Café (Centrál Kánéház), ένα από τα παλαιότερα –βιεννέζικου στυλ– στην πόλη, που λειτουργεί από το 1887. Αγαπημένο στέκι δημοσιογράφων, συγγραφέων, ζωγράφων, μουσικών, ηθοποιών και καθηγητών πανεπιστημίου, είναι ανοιχτό μέχρι αργά και προσφέρει αχνιστό καφέ, γλυκά και τοπικές νοστιμιές (Károlyi utca 9, <http://centralkavehaz.hu/en/>). Το θρυλικό Gerbeaud, στο κέντρο, είναι ένα από τα μεγαλύτερα και πιο παραδοσιακά καφέ ολόκληρης της Ευρώπης. Από το 1884 σερβίρει σε ένα παραμυθένιο περιβάλλον, εκτός από καφέ, λικέρ κεράσι παλαιωμένο σε κονιάκ και σκεπασμένο με μαύρη σοκολάτα (konyakos megggy) (Vörösmarty tér 7-8, <https://gerbeaud.hu>).

Όσον αφορά το παγωτό, το Gelarto Rosa πραγματικά ξεχωρίζει, όχι μόνο για τα eco friendly συστατικά του, αλλά και από το γεγονός ότι το κωνάκι έχει σχήμα τριαντάφυλλου και, πέρα από τις υπέροχες γεύσεις, είναι ένα απίστευτο κομψοτέχνημα (Szent István tér 3, <https://gelartorosa.com/en/>).

Τοπικές νοστιμιές. Με έντονες επιρροές από τα Βαλκάνια, τους Οθωμανούς, αλλά και τους Γάλλους, η ντόπια κουζίνα φημίζεται για τη σούπα goulash, που θεωρείται παραδοσιακό έδεσμα (σερβίρεται μέσα σε ένα ανοιχτό καρβέλι ψωμί, που περιέχει συνήθως μοσχαράκι κοκκινιστό), τα lánogos (ένας συνδυασμός λουκουμά και τηγανίτας με ξινή κρέμα γάλακτος), το rihjena paprika (γεμιστές πιπεριές με ανάμεικτο κιμά και ρύζι σε σάλτσα ντομάτας), τα καπνιστά λουκάνικα Nteμπρέτσινερ, καθώς και τα γλυκά kürtös με κανέλα απ' έξω και γέμιση σοκολάτα που θυμίζουν τσουρέκι σε διάφορες γεύσεις.

Φαγητό. Το αριστοκρατικό Vintage Garden θα μας εντυπωσιάσει με την υπέροχη αισθητική του, το μενού του, συν τα καταπληκτικά γλυκά του (Dob u. 21, Τηλ.: +36 30 790 6619, <http://vintagegarden.hu/en/>). Στο Menza, κοντά στην περιοχή της Όπερας, θα δοκιμάσουμε παραδοσιακές γεύσεις σε πολύ καλές τιμές (Liszt Ferenc tér 2, Τηλ.: +36 1 413 1482, <http://menzaetterem.hu/>). Στην οδό October 6 utca, με κατεύθυνση τη Βασιλική του Αγίου Στεφάνου, θα βρούμε ωραία μέρη για μπίρα και φαγητό, αντίβαρο στην πολύ τουριστική οδό Vaci utca. Το HummusBar ξεχωρίζει για τη λατρεία του στο κούμους, τα φαλάφελ του, τις γευστικότερες σαλάτες του και την εναλλακτική ατμόσφαιρά του (Október 6 u., Τηλ.: +36 1 354 0108, <https://hummusbar.hu/en/home/>). Τέλος, στην Εβραϊκή συνοικία βρίσκεται το Street Food Karavan, ένας ανοιχτός χώρος με van και καντίνες που σερβίρουν τοπικές λιχουδιές, καλές τιμές και τραπεζάκια για να καθίσουμε (Kazinczy u. 18, <https://www.facebook.com/streetfoodkaravan/>).

Για ποτό. Υπάρχουν τα bar και υπάρχουν και τα ruin bars της Βουδαπέστης. Με vintage διακόσμηση και απίστευτα χαμηλές τιμές σε ποτά και κοκτέιλ, στεγάζονται σε παλιά εργοστάσια και εγκαταλελειμμένα κτίρια ή συνεργεία αυτοκινήτων. Το clubbing σε μια romkocsma, δηλαδή σε "παμπ στα ερείπια", περιλαμβάνει live μουσική και ρετρό decadence ατμόσφαι-

Χαμάμ, αχ, αμάν!

Οι ιαματικές πηγές ανακαλύφθηκαν το 1879 και είναι οι πιο βαθιές και πιο θερμές της ουγγρικής πρωτεύουσας. Με τη μέση θερμοκρασία των νερών να μην πέφτει κάτω από τους 27-30 βαθμούς Κελσίου στην πιο... κρύα εκδοχή τους, τα ιαματικά λουτρά της Βουδαπέστης είναι μια εμπειρία που πρέπει οπωσδήποτε να προσφέρουμε στον εαυτό μας.

Πιο διάσημα είναι τα λουτρά Széchenyi Thermal Bath (<http://www.szecenyibath.hu/>), σε ένα εντυπωσιακό κτίριο νεομπαρόκ ρυθμού. Διαθέτουν τόσο εσωτερικές, όσο και εξωτερικές πισίνες, καθώς και αίθουσες για σάουνα και ατμόλουτρα. Τα λουτρά Gellért Thermal Bath είναι επίσης πολύ δημοφιλή στους επισκέπτες, χάρη στα περίτεχνα ψηφιδωτά και βιτρό που στολίζουν τις εσωτερικές αίθουσες, αλλά, κατά τη γνώμη μας, υπερτιμημένα, πολύ τουριστικά και ακριβά (<http://www.gellertbath.hu/>).

Άλλες επιλογές είναι τα ιαματικά λουτρά Rudas (<http://en.rudasfurdo.hu/>) και Irgalmasok Veli Bej Bath (<http://www.irgalmasrend.hu/>).

ρα. Τα περισσότερα βρίσκονται στην εβραϊκή συνοικία και το πιο γνωστό απ' όλα είναι το μπαρ Szimpla Kert (Kazinczy u. 14, <https://szimpla.hu/>). Για πιο χαλαρές καταστάσεις, αξίζουν το Bar 360 με τα γυάλινα ιγκλού (Andrássy út 39, <http://www.360bar.hu/>) και η υπέροχη από κάθε άποψη μπυραρία Elesztohaz (Túzoltó u. 22, <https://www.elesztohaz.hu/>).

Αγορές. Το σαλάμι Ουγγαρίας και η πάπρικα ανήκουν στα must. Στα ατελιέ των Ούγγρων καλλιτεχνών και στα καταστήματα με σουβενίρ, μπορούμε να βρούμε αυθεντικές ουγγρικές παραδοσιακές στολές, καλαίσθητες κοσμηματοθήκες και χειροποίητους σελιδοδείχτες.

Περισσότερα: <https://www.budapestinfo.hu/>







e-books Vs έντυπα βιβλία *Οθόνη ή χαρτί; Ιδού η απορία!*

Τα ψηφιακά βιβλία, αλλιώς e-books, φαίνεται να κερδίζουν έδαφος τα τελευταία χρόνια, κυρίως στις νεότερες γενιές. Πολλοί είναι αυτοί που λένε ότι, σιγά-σιγά, έρχεται το τέλος του παραδοσιακού, έντυπου, βιβλίου. Είναι, όμως, έτσι τα πράγματα;

της Γιώτας Χουλιάρα



Είμαι μεσημέρι καθημερινής. Το μικρό καφέ της γειτονιάς μου είναι άδειο. Συνήθως, αυτή την ώρα επιλέγω για να απολαύσω την ηρεμία που μου προσφέρει, ολοκληρώνοντας παράλληλα τα άρθρα μου και παλεύοντας να δώσω "σάρκα και οστά" στο επόμενο βιβλίο μου. "Θα κυκλοφορήσει και σε e-book;", με ρωτάει όλο αγωνία η νεαρή υπάλληλος. Είναι μια κοπέλα γύρω στα 20, την οποία πολλές φορές έχω παρατηρήσει να χάνεται στην οθόνη του κινητού της. Νόμιζα ότι διάβαζε με ευλάβεια μηνύματα κάποιου αγαπημένου προσώπου. Η ίδια, αργότερα, μου αποκάλυψε πως διαβάζει βιβλία. "Είναι ο πιο εύκολος τρόπος να μεταφέρω τη βιβλιοθήκη μου παντού", ήταν η αφοπλιστική της απάντηση.

Τότε, αυτόματα ήρθε στο μυαλό μου μια άλλη παλαιότερη εικόνα, από το μακρινό 2009, όταν φίλος που μόλις είχε επιστρέψει από το μεταπτυχιακό του στο εξωτερικό, έβγαζε στην παραλία και παρατηρούσε το iPad. Στην πραγματικότητα, διάβαζε ένα από τα εκατοντάδες βιβλία που είχε αποθηκευμένα στη συσκευή. "Τα λένε e-books", μου είχε πει. "Ψηφιακά βιβλία".

Ψηφιακά βιβλία

Ήταν το 1988, όταν αναφέρθηκε για πρώτη φορά στο λεξικό Merriam-Webster ο όρος "ηλεκτρονικό βιβλίο" ή "e-book". Πρόκειται για ένα βιβλίο σε ψηφιακή μορφή, που εκδίδεται με σκοπό την ανάγνωσή του σε υπολογιστή ή άλλη ηλεκτρονική συσκευή. Διαβάζεται είτε με εξειδικευμένες συσκευές με οθόνες ηλεκτρονικού χαρτιού, τους αποκαλούμενους "ηλεκτρονικούς αναγνώστες", είτε σε υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα. Παρόλο που μπορεί να διατίθεται και σε τυπωμένη έκδοση ή να συνιστά ψηφιοποίηση ενός ήδη τυπωμένου βιβλίου, το ηλεκτρονικό βιβλίο δεν προϋποθέτει αναγκαστικά και ένα αντίστοιχο τυπωμένο βιβλίο.

Η εισβολή του Διαδικτύου, η εκτόξευση της τεχνολογίας, η ευρεία διάδοση των ηλεκτρονικών υπολογιστών, αλλά και των έξυπνων κινητών που πλέον έχουν μετατραπεί σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή τσέπης, έδωσαν την ευκαιρία στο ηλεκτρονικό βιβλίο να διεκδικήσει θέση στην καθημερινότητά μας, κερδίζοντας κυρίως τις νεότερες γενιές. Παράλληλα, έδωσαν τη δυνατότητα στις βιβλιοθήκες να αγοράσουν περισσότερα ηλεκτρονικά βιβλία, καθώς αυτά μπορούν να διαβάζονται από πολλούς χρήστες ταυτόχρονα και χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική τους παρουσία στον χώρο.

Το 2009, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων έδωσε έναν ευρύτερο ορισμό του ηλεκτρονικού βιβλίου (e-book, e-textbook, digital

textbook, web book, online textbook ή open textbook), σύμφωνα με τον οποίο ως ηλεκτρονικό βιβλίο δεν νοείται μόνο η ψηφιακή έκδοση ενός συμβατού βιβλίου, αλλά το δυναμικό και διαδραστικό μέσο μάθησης που λειτουργεί ως πολυμεσικό εργαλείο γνώσης.

Στις μέρες μας, τα ηλεκτρονικά βιβλία είναι στη μεγάλη τους πλειονότητα αρχεία ePUB, Portable Document Format (PDF) και Mobirocket. Τα τελευταία χρόνια, το ePUB και το Mobirocket, ιδιοκτησία του Amazon, χρησιμοποιούνται περισσότερο στη δημιουργία ηλεκτρονικού βιβλίου, καθώς έχουν την ιδιότητα να προσαρμόζουν το περιεχόμενο του εκάστοτε βιβλίου ακριβώς στο μέγεθος της διαθέσιμης οθόνης, χωρίς να αλλοιώνεται η μορφοποίηση του κειμένου και των εικόνων του. Για τον λόγο αυτόν, το ePUB και το Mobirocket έχουν επικρατήσει στις περιπτώσεις των βιβλίων λογοτεχνίας, δοκιμίων ή βιβλίων με εκτενές περιεχόμενο. Τη μορφή PDF τη συναντάμε κυρίως σε ακαδημαϊκές μελέτες, σχολικά βοηθήματα και παιδικά βιβλία.

Ενώ τα προγράμματα τεχνολογίας εξελίσσονται, το ψηφιακό βιβλίο, εκτός από το εξώφυλλο και τις εικόνες του κειμένου, μπορεί να ενσωματώνει ήχο, βίντεο, κινούμενα γραφικά και στοιχεία διαδραστικότητας (όπως παιχνίδια ή ασκήσεις).

Οι δυνατότητες της ψηφιακής βιβλιοθήκης

Ο Αλεξανδρινός ποιητής Καλλίμαχος (310-240 π.Χ.) έλεγε πως "το ογκώδες βιβλίο είναι μεγάλο κακό" ("μέγα βιβλίων μέγα κακόν"), θέλοντας να κριτικάρει όσους συνέθεταν μεγάλα επικά ποιήματα, προσπαθώντας ανεπιτυχώς να μιμηθούν τον Όμηρο. Κάτι ανάλογο λένε στις μέρες μας και οι λάτρεις των e-books για τα έντυπα βιβλία και τον όγκο τους κατά τη μεταφορά τους, καθώς τα ηλεκτρονικά βιβλία, ως ψηφιακά αρχεία, δεν έχουν βάρος.

Παράλληλα, η αυξομείωση του μεγέθους των γραμμάτων, των αποστάσεων, των χαρακτήρων και των γραμμών, καθώς και ο ορισμός των περιθωρίων και της γραμματοσειράς, είναι μια δυνατότητα ιδιαίτερα χρήσιμη, γιατί βοηθάει να διαβάσει άνετα ακόμη και κάποιος με προβλήματα όρασης. Ας μη λησμονούμε ότι οι νέες κινητές συσκευές τηλεφώνων δίνουν την ικανότητα σε ανθρώπους που έχουν χάσει τελείως την όρασή τους να ακούσουν ένα βιβλίο, καθώς ειδική λειτουργία μπορεί να μετατρέψει το ψηφιακό αρχείο του e-book σε audio book.

Επιπλέον, σύμφωνα με ειδικούς, τα ψηφιακά βιβλία υποβοηθούν και την περαιτέρω μελέτη. Στις πλατφόρμες e-books υπάρχουν ενσωματωμένες λειτουργίες λεξικών, συχνά σε πολλές γλώσσες, όπου, πατώντας με το δάχτυλο μια άγνωστη σ' εμάς λέξη, μπορούμε να την αναζητήσουμε στο

Διαδίκτυο ή να βρούμε πληροφορίες για κάποιο γεγονός (ιστορικό ή πολιτικό) που αναφέρεται στο βιβλίο.

Η διαδραστικότητα των παραπάνω οδήγησαν την Εθνική Βιβλιοθήκη να δημιουργήσει στις αρχές του 2019 το Ηλεκτρονικό Αναγνωστήριό της. Πρόκειται για μια καινοτόμο υπηρεσία της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδας, η οποία επιτρέπει στους χρήστες να περιηγηθούν σε μία μεγάλη συλλογή ελληνόγλωσσων ηλεκτρονικών βιβλίων και να διαβάσουν τους τίτλους της επιλογής τους, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.

Παρόμοιες πρωτοβουλίες έχουν λάβει και άλλοι οργανισμοί, αλλά και ιστοσελίδες, κυρίως στο facebook, όπου συγκεντρώνονται αρχεία ψηφιακών βιβλίων που παρέχονται δωρεάν στους αναγνώστες. Μία από αυτές τις πλατφόρμες, το eBooks4Greeks.gr, προσπαθώντας να συμβάλει στη διάσωση σπάνιων βιβλίων που φθείρονται ή καταστρέφονται με τον χρόνο, βιβλία που είναι ασφαλισμένα σε βιβλιοθήκες, συρτάρια ή θυρίδες, παρακινεί τους αναγνώστες που έχουν σπάνιες εκδόσεις (χωρίς πνευματικά δικαιώματα), να ξαναδώσουν ζωή στα βιβλία αυτά, ψηφιοποιώντας τα και αφήνοντάς τα ελεύθερα στο Διαδίκτυο.

Τα υπέρ του έντυπου βιβλίου

"Αν είχαν πιάσει τα e-books, τώρα θα κάναμε παρουσιάσεις μέσω Skype" – Κυριάκος Αθανασιάδης, συγγραφέας

Όπως ανέφερε η Claire Fallon, δημοσιογράφος και κριτικός, σε άρθρο της για τα ηλεκτρονικά βιβλία "Τα γεμάτα ράφια στη βιβλιοθήκη είναι πάντοτε αισθητικά όμορφα". Η αλήθεια είναι πως, προσωπικά, καμαρώνω βλέποντας τη βιβλιοθήκη του σπιτιού μου γεμάτη βιβλία, πολλά από τα οποία έχουν συναισθηματική αξία για μένα. Μνήμες από τη στιγμή που το αγόρασα ή μου το χάρισαν, μνήμες που συνδέονται με τις καταστάσεις και τα συναισθήματα που βίωνα όταν το διάβασα, θα ξυπνήσουν αυτόματα.

Πρόκειται για την ίδια αίσθηση που νιώθουν όλοι οι λάτρεις του βιβλίου όταν εισέρχονται σ' ένα βιβλιοπωλείο ή μια βιβλιοθήκη. Είναι η αίσθηση της εξερεύνησης του φανταστικού κόσμου του βιβλίου. Η ελπίδα ότι έχεις τη δυνατότητα μέσα από τις σελίδες να ανακαλύψεις κάτι καινούργιο. Αλλά και η προσμονή που σου ξυπνάει όταν το ξεφυλλίζεις, εκεί ακριβώς που, αντί για σελιδοδείκτη, έχεις αφήσει ένα παλιό εισιτήριο κινηματογράφου ή ένα αποξηραμένο λουλούδι. Η σελίδα που τσάκισες, γιατί ήθελες να αντιγράψεις το απόσπασμα για κάποιο πρόσωπο αγαπημένο.

Και η μυρωδιά του χαρτιού... αχ, αυτή η μυρωδιά. "Μπήκα μέσα στο βιβλιοπωλείο και ανέπνευσα εκείνο το άρωμα χαρτιού και μαγείας που, περιέργως, κανένας ποτέ δεν

σκέφτηκε να εμφιαλώσει", είχε πει ο Ισπανός συγγραφέας Κάρλος Ρουίθ Θαφόν. Το τυπωμένο χαρτί υπερέχει σε σχέση με την οθόνη του κινητού, κι ας είναι πιο φωτεινή και εντυπωσιακή.

Όπως υπερέχει και μια βόλτα σ' ένα βιβλιοπωλείο, όπου ελεύθερα μπορείς να αγγίξεις τα βιβλία και να επιλέξεις ποιο θα αγοράσεις. "Για να αποφασίσετε τι θα διαβάσετε, ανοίξτε ένα βιβλίο στη σελίδα 69 και διαβάστε την. Αν σας άρεσε εκείνη η σελίδα, αγοράστε το βιβλίο", είχε πει ο Καναδός επικοινωνιολόγος Μάρσαλ Μακ Λούαν και, έκτοτε, δημιουργήθηκε ο διάσημος κανόνας "page 69". Κατά την αναζήτηση ψηφιακών βιβλίων στο Διαδίκτυο, ο κανόνας αυτός ακυρώνεται, καθώς δεν μπορείς να διαβάσεις τη σελίδα 69 πριν αγοράσεις το e-book. Κι αυτό, διότι τα ηλεκτρονικά καταστήματα παρέχουν τη δυνατότητα να δεις μόνο τον πρόλογο ή τα περιεχόμενα.

Ωστόσο, τα πιο ισχυρά επιχειρήματα υπέρ του έντυπου βιβλίου έρχονται από έρευνες και ειδικούς. Στο βιβλίο "The Myth of the Paperless Office", η Abigail J. Sellen, η οποία εργάζεται στο Ερευνητικό Κέντρο της Microsoft στο Cambridge, υποστηρίζει πως, όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο, δημιουργούμε στο μυαλό μας ένα νοητικό χάρτη του. Στον χάρτη εντάσσονται συγκεκριμένα αποσπάσματα, με βάση την οπτική εικόνα της σελίδας όπου βρίσκονται, αλλά και τη "χωροθέτησή" τους μέσα στην όλη πλοκή, την οποία αντιλαμβάνεται ασυναίσθητα ο αναγνώστης από το πάχος του βιβλίου, κρατώντας το και μόνο. Με αυτό τον τρόπο, κάθε απόσπασμα κατανοείται βαθύτερα και μπορεί να ανακληθεί από τη μνήμη.

Την έρευνά της έρχεται να συμπληρώσει ο Σουηδός πειραματικός ψυχολόγος Erik Wastlund από το Πανεπιστήμιο Karlstad, ο οποίος αναφέρει ότι, ακριβώς επειδή οι οθόνες LCD των PC, των smartphone και των tablet εκπέμπουν φως, κουράζουν τα μάτια, με αποτέλεσμα μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα να ατονεί η προσοχή του χρήστη.

Όσο κι αν κάποιοι υποστηρίζουν ότι τα τυπωμένα βιβλία σύντομα θα γίνουν είδος υπό εξαφάνιση, πάντα οι λάτρεις του καλού βιβλίου, αλλά και οι ίδιοι οι συγγραφείς, θα στηρίζουν το έντυπο. Πάντα θα υπάρχουν τα βιβλία όπως "Ο Άρχοντας των Δαχτυλιδιών" του Τόλκιν ή η "Θεία Κωμωδία" του Δάντη, τα οποία θα επιθυμούμε να αγγίξουμε στην πραγματικότητα, παρά να τα προσεγγίσουμε μέσα από την άψυχη οθόνη του υπολογιστή. Έτσι, και οι συγγραφείς θα συνεχίσουν στις παρουσιάσεις να υπογράφουν τα τυπωμένα τους βιβλία, αφήνοντας ανεξίτηλο το στίγμα τους στο χαρτί.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΘΗΤΑΚΗΣ

"Νιώθω πιο ώριμος και πιο αισιόδοξος για το μέλλον"

Το 2006 κέρδισε τον τίτλο του ωραιότερου άνδρα της Ελλάδας, κατακτώντας αργότερα και την τρίτη θέση στον διεθνή διαγωνισμό Mr Manhunt International. Ωστόσο, για τον Γιάννη Αθητάκη οι τίτλοι και το μόντελινγκ δεν ήταν τίποτα παραπάνω από μία καλή αφορμή για να φύγει από το Ηράκλειο της Κρήτης και να ξεκινήσει ένα δύσκολο, αλλά πολύ δημιουργικό ταξίδι στην Αθήνα. Σήμερα ακολουθεί ακόμη πιστά την προτροπή της οικογένειάς του "δούλεψε, μην επαναπαυτείς" και, έτσι, καταφέρνει χρόνο με τον χρόνο να χτίζει μία αξιόλογη πορεία και να νιώθει περήφανος για τις προσωπικές του νίκες...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

— **Γεννήθηκες και μεγάλωσες στο Ηράκλειο, έτσι;**
Στο Ηράκλειο της Κρήτης, ναι.

— **Ποια είναι η πιο έντονη ανάμνηση που έχεις από τα χρόνια εκείνα;**

Έχω πολλές αναμνήσεις από το Ηράκλειο – είναι η πόλη που γεννήθηκα, μεγάλωσα, γαλουχήθηκα εκεί πέρα. Σίγουρα έχω αναμνήσεις από την οικογένειά μου και από τη φύση της Κρήτης. Μου λείπει η φύση της Κρήτης. Μου λείπει η θάλασσα.

— **Μετά από τόσα χρόνια που είσαι στην Αθήνα, θα μπορούσες να φανταστείς τον εαυτό σου να τα παρατάει όλα και να γυρνάει στην Κρήτη;**

Όχι. Σε καμία περίπτωση. Μου αρέσει πάρα πολύ η Αθήνα, τη λατρεύω.

— **Τι θα σου έλειπε από την Αθήνα, αν γυρνούσες πίσω;**

Τα πάντα σχεδόν. Ακόμα και η κίνηση στους δρόμους, που είναι πολύ ενοχλητική στην καθημερινότητα! Παρόλα αυτά, ο χρόνος μέσα στο αυτοκίνητο είναι για μένα δημιουργικός, η αναμονή αυτή...

— **Τι σκέφτεσαι σε αυτές τις φάσεις;**

Είναι συνήθως οι μόνες ώρες που μπορώ να κάνω έναν απολογισμό για τη δουλειά μου, τη ζωή μου και "να τα πούμε

λίγο με τον Γιάννη". Οπότε περνάει δημιουργικά η ώρα, με ωραία μουσική.

— **Να υποθέσω ότι έχεις κάνει ήδη τον απολογισμό σου για το 2019;**

Ναι, φυσικά.

— **Και; Θετικό το ισοζύγιο ή αρνητικό;**

Φυσικά θετικό, και νιώθω και πολύ περήφανος γι' αυτό. Πολύ περήφανος, γιατί το είχα πολύ άγχος, αλλά στο τέλος όλα πήγαν καλά.

— **Ποιες είναι οι πιο σημαντικές στιγμές του 2019 που έχεις ξεχωρίσει, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο;**

Σε επαγγελματικό επίπεδο είναι το σίριαλ στο οποίο είμαι και μου αρέσει πάρα πολύ, γιατί γνώρισα συνεργάτες και ανθρώπους που έχω δεθεί μαζί τους. Μετά το θέατρο, όπου ξανασυνεργάστηκα μετά από πολλά χρόνια με τον Σταμάτη Φασουλή.

Γενικά, το 2019 μάθαινα κάθε μέρα νέα πράγματα για εμένα, όπως για παράδειγμα τις δυνατότητες που έχω και δεν περίμενα ότι τις έχω – όσον αφορά τους χρόνους, τη δουλειά, αν θα τα καταφέρω ή αν δεν θα τα καταφέρω. Εν τέλει, τα κατάφερα. Οπότε, αυτό με κάνει να νιώθω και πιο ώριμος και πιο δυνατός. Και, αν θέλεις, πιο αισιόδοξος για το μέλλον.





— **Υπάρχει κάτι που θες να αφήσεις πίσω σου, που θες να το ξεχάσεις;**

Όχι. Γιατί και από τα λάθη και από τις αναποδιές έμαθα. Δεν θα γινόμουν καλύτερος, αν ήθελα απλά να τα ξεχάσω.

— **Πάμε πίσω στο ξεκίνημα. Πώς προέκυψε το μόντελινγκ;**

Το μόντελινγκ ήταν ένα έναυσμα, αν θέλεις, για να φύγω από το Ηράκλειο. Σαν μια πετρούλα που πάτησα για να φύγω από την επαρχία.

— **Σε ενοχλούσε κάτι στη ζωή στο Ηράκλειο ή απλά ήθελες να δοκιμάσεις κάτι διαφορετικό στην Αθήνα;**

Έχω τελειώσει λογιστικά και δούλεψα ως λογιστής όπως ο πατέρας μου. Οπότε, είχα τη δουλειά μου έτοιμη, “στρωμένη”. Όμως ήταν που δεν μου άρεσε, δεν ήμουν εγώ. Ως άνθρωπος είμαι πιο δημιουργικός, οπότε έψαχνα ένα “πάτημα” για να φύγω από το Ηράκλειο.

Το μόντελινγκ μου έδωσε αυτή την αφορμή. Αλλά, και πάλι, ήταν κάτι που δεν με γέμιζε, γιατί δεν πρόσφερε κάτι σε μένα. Δεν ήταν αυτό που έψαχνα.

— **Η μετάβαση στον χώρο της υποκριτικής πώς έγινε;**

Η αρχή έγινε όταν συμμετείχα ως μοντέλο στο σίριαλ “Στο παρά πέντε”. Όταν είδα όλη αυτή τη διαδικασία του γυρίσματος κ.λπ., είπα “Εδώ είμαστε!”. Ήδη το “μικρόβιο” είχε μπει πολύ πιο πριν, όταν είχαμε πάει μια εκπαιδευτική εκδρομή στην Επίδαυρο με το σχολείο. Εκεί είπα “Εντάξει, νομίζω ότι αυτό θέλω να κάνω στη ζωή μου”.

Οι συγκυρίες τα έφεραν έτσι, και έκανα αυτό το γύρισμα. Τότε άρχισα να ψάχνω για σχολή. Παράλληλα δούλεψα ως μοντέλο, γιατί μόνος μου συντηρούσα τον εαυτό μου στην Αθήνα, τα έξοδα ήταν αρκετά. Δεν μπορούσα αλλιώς να καλύψω οικονομικά και μια σχολή.

Έτσι, πήγα στο “Θέατρο των Αλλαγών”, όπου παρακολούθησα σεμινάρια τρία χρόνια κανονικά, με όλα τα μαθήματα μέσα, με εξαιρετικούς καθηγητές, όπως η κα Κομνηνού και ο κος Κιμούλης. Ήμουν πολύ τυχερός σε αυτό το κομμάτι. Δούλεψα αρκετά στη σχολή. Τότε σταμάτησα το μόντελινγκ και εκεί είναι που ζορίστηκα πάρα πολύ, γιατί έπρεπε να κάνω δουλειές του ποδαριού, ώστε να μπορώ να συντηρώ τον εαυτό μου και να πληρώνω τα δίδακτρα της σχολής...

— **Δουλειές του ποδαριού, όπως;**

Όπως σερβιτόρος, μπάρμαν, promotion. Διάφορα τέτοια. Αλλά δεν το μετάνιωσα ποτέ.

— **Ο χώρος της υποκριτικής, οι συνάδελφοί σου, σε υποδέχτηκαν καλά, σε αποδέχτηκαν; Γιατί βλέπουμε διάφορες αντιδράσεις, κατά καιρούς, για ανθρώπους που μπαίνουν στην υποκριτική από άλλους χώρους...**

Για μένα, το πιο σημαντικό πράγμα είναι η δουλειά. Δεν έχει σχέση με το αν “τα λες”, έχει σχέση με το πώς δουλεύεις για να “τα πεις”. Γενικά, με αποδέχτηκαν, δεν έχω κανένα παράπονο. Όχι όλοι, δεν μπορούμε να αρέσουμε σε όλους. Και μερικοί δεν με έχουν αποδεχτεί ακόμα, αλλά είναι κάτι το οποίο δεν με απασχολεί.

— **Υπήρχε κάποιος, σε αυτά τα πρώτα βήματα, που ήρθε και σου είπε “Ασ’ το, δεν κάνεις, κάνε κάτι άλλο”; Όχι, κανείς ποτέ.**

— **Κάποιος που ήταν δίπλα σου από την αρχή και σου έλεγε “Συνέχισε, είσαι καλός”;**

Η οικογένειά μου πάντα με πίστευε. Αλλά, παράλληλα, η κριτική τους ήταν και αυστηρή, “Δούλεψε, μην επαναπαυτείς”. Και αυτό ακόμη το έχω πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού μου. Η δουλειά είναι αυτή που σε πάει μπροστά. Καλό είναι να έχεις το ταλέντο, δεν το συζητάω, αλλά σαν τη δουλειά τίποτα, για μένα. Είναι το βασικότερο σε οτιδήποτε και αν κάνεις, όχι μόνο στον χώρο της υποκριτικής. Κατ’ αρχάς, για μένα η υποκριτική δεν σταματάει πουθενά και ποτέ. Η δουλειά μας είναι τέτοια, που πρέπει συνέχεια να παρατηρούμε, να βλέπουμε τα πράγματα, να ακολουθούμε τις εξελίξεις, να παρατηρούμε ανθρώπους καθημερινά.



‘Άμα είμαι υγιής και ενεργός, τα έχω όλα. Δεν θέλω τίποτα άλλο.

— **Υπάρχουν κάποια άτομα από τον χώρο που ξεχωρίζεις, που νιώθεις ότι ήταν σημαντική η στήριξή τους στην πορεία σου;**

Σίγουρα έχω πάρει πολλά πράγματα από πολλούς, και θετικά και αρνητικά. Ακόμη και από άτομα με τα οποία διαφωνούσα με τον τρόπο που δούλευαν, έμαθα πράγματα: ότι, για παράδειγμα, δεν πρέπει να συμπεριφέρεσαι με αυτό τον τρόπο για να αποκτήσεις ένα ρόλο.

Ένα όνομα που θα ήθελα να αναφέρω, είναι ο κος Φασουλής, γιατί πραγματικά έχω πάρει πάρα πολλά πράγματα από εκείνον. Κάθε φορά που συνεργάζομαι μαζί του, είναι για μένα τεράστιο “σχολείο”. Είναι ένας άνθρωπος που ξέρει το θέατρο βαθιά, ένας άνθρωπος που είναι “ανοιχτός”, που σε αγκαλιάζει, που σου δίνει. Νιώθω πολύ περήφανος που έχω συνεργαστεί μαζί του.

— **Δεύτερη χρονιά στο “Γυναίκα χωρίς όνομα”. Τι σου έχει δώσει μέχρι τώρα αυτή η σειρά;**

Έχω κερδίσει πάρα πολλά από αυτή τη δουλειά, και ιδιαίτερα από θέμα εμπειρίας. Η τηλεόραση ήταν κάτι το οποίο δεν ήξερα τόσο καλά. Τώρα πια, μου έχει δώσει μεγάλη εμπειρία, από πλευράς χρόνου, από πλευράς διαφορετικής υποκριτικής σε σχέση με το θέατρο, από πλευράς ανθρώπων. Έχω αποκτήσει και φιλίες σε αυτό το σίριαλ.

Και ειδικά φέτος, θέλω να το αναφέρω, μου έφερε έναν μικρό-“μεγάλο” δάσκαλο: αυτός είναι ο μικρός που υποτίθεται ότι υιοθετώ στη σειρά, ο “Μανωλάκης”, ο Θανάσης Μπανούσης. Μιλάμε για ένα εξαιρετικό πλάσμα, που μου έχει δώσει απέραντη χαρά. Είναι ένα παιδάκι ηθικό, καλό, μιλάω μαζί του όπως μιλάμε εγώ κι εσύ, σαν να είναι μεγάλος. Είναι πολύ ώριμος για την ηλικία του, φοβερός επαγγελματίας, πάντα διαβασμένος. Μαθαίνω πράγματα από αυτόν – με διορθώνει και τρελαίνομαι όταν το κάνει αυτό! Έχω χαρεί πάρα πολύ γι’ αυτή τη συνεργασία με τον μικρό. Πάρα πολύ!

— **Σε μια σεζόν ιδιαίτερα ανταγωνιστική, τι θεωρείς ότι κάνει το “Γυναίκα χωρίς όνομα” να ξεχωρίζει και να κρατάει σταθερά τα πολύ καλά νούμερα που κάνει;**

Είναι πολλά πράγματα. Από την παραγωγή, από το κανάλι που είναι το νούμερο 1 στην Ελλάδα... Είναι σίγουρα η σκηνοθεσία, είναι οι ερμηνείες, η γραφή της κυρίας Γεωργιάδου και της συγγραφικής της ομάδας.

Είναι ένα σίριαλ που θεωρώ ότι αφορά πολύ κόσμο. Οι ιστορίες που έχει, μπορούν να κάνουν τον καθένα να ταυτιστεί με κάποιον από τους ήρωες.

— **Έχετε συζητήσει καθόλου για το ενδεχόμενο συνέχισης της σειράς και για τρίτη χρονιά;**

Ναι. Είναι ανοιχτά ακόμη όλα τα ενδεχόμενα, αλλά μάλλον η ζυγαριά τείνει στο να μη συνεχιστεί. Ίσως κάποια πράγματα πρέπει να σταματάνε κάπου στο peak τους, για να σου μείνει και ωραία ανάμνηση.

— **Τα όσα γράφονται για σένα κατά καιρούς τα διαβάξεις, σε επηρεάζουν;**

Με επηρεάζουν, δεν είναι ότι δεν με επηρεάζουν, δεν είμαι και αναισθητος! Αλλά, παρόλα αυτά, έχω πια μάθει να προστατεύομαι από κάποια δημοσιεύματα. Στην αρχή με πείραζαν πάρα πολύ κάποια από αυτά.

— **Είχες “θυμώσει” στις αρχές της χρονιάς για τις συχνές αναφορές στη σχέση που είχες τότε...**

Κοίτα, όσον αφορά την προσωπική μου ζωή, πάντα θέλω να την προφυλάσσω.

— **Ναι, αλλά είσαι σε έναν χώρο που εκτίθεται... Φυσικά...**

— **Είχες άγνοια κινδύνου τότε; Δεν πίστευες ότι θα ασχοληθούν τόσο πολύ με αυτό το θέμα;**

Η αλήθεια είναι ότι δεν ήξερα το κομμάτι αυτό τόσο καλά. Όχι ότι το ξέρω τώρα, απλά έχω περισσότερη εμπειρία. Παρόλα αυτά, ναι, με είχε πειράξει στην αρχή και με είχε επηρεάσει πολύ. Αλλά, ok, δεν κάνω και φόνο, δεν κάνω κάτι κακό.

— **Μετά από αυτή την εμπειρία, “μαζεύτηκες” λίγο, πρόσεχες περισσότερο;**

Ναι, φυσικά, γιατί θέλω να απασχολώ με τη δουλειά μου, και όχι με την προσωπική μου ζωή.

— **Και τώρα γράφονται διάφορα για τη σχέση σου με την Ντόρα Μακρυγιάννη...**

Με την Ντόρα είμαστε πάρα πολύ καλοί φίλοι. Είναι αυτό που σου ανέφερα πριν, ότι το “Γυναίκα χωρίς όνομα” έφερε στη ζωή μου κάποιους ανθρώπους. Ένας από αυτούς είναι η Ντόρα. Την αγαπώ πάρα πολύ, αλλά είμαστε μόνο φίλοι.

— **Έχουμε πει για τον απολογισμό του 2019. Προσδοκίες για το 2020;**

Κοίτα, σίγουρα, αυτό που εύχομαι πάντα, μα πάντα, είναι να είμαι υγιής. Εάν έχω την υγεία μου, σημαίνει ότι μπορώ να κάνω τα πάντα. Και πάνω από όλα να δουλεύω. Θέλω να έχω δουλειά, να είμαι ενεργός ουσιαστικά.

Άμα είμαι υγιής και ενεργός, τα έχω όλα. Δεν θέλω τίποτα άλλο. Όλα τα άλλα έρχονται και παρέχονται στη ζωή μας.





Smirting Ο έρωτας στα χρόνια της απαγόρευσης

"Ο Δ. βγαίνει με κάποια", μου είπε η κοινή μας φίλη στο τηλέφωνο.
"Τη γνώρισε σ' ένα μαγαζί που είχε πάει. Βασικά, είχαν βγει και οι δύο έξω
για τσιγάρο, της έδωσε φωτιά και ξεκίνησε το ειδύλλιο. Φουλ έρωτας λέμε!".

της Λίλας Σταμπούλογλου

Και, κάπως έτσι, μπήκε το smirting στη ζωή μας. “Smirting”, κατά το “Μπραντζελίνα”, από τον συνδυασμό των λέξεων *smoking* και *flirting*. Ακα καπνίζεις και φλερτάρεις. Μια νέα μορφή φλερτ, την οποία έφερε η απαγόρευση του καπνίσματος στους κλειστούς δημόσιους χώρους, και εκτυλίσσεται έξω από τα μαγαζιά, εκεί όπου οι καπνίζοντες θαμώνες συνωστίζονται για να ξεχαρμανιάσουν.

Λίγο να περπατήσεις στις πλατείες και τα κεντρικά πολυσύχναστα σημεία, θα δεις αυτά τα μικρά πλήθη έξω από τις καφετέριες και τα μπαρ. Κάθονται παρέες-παρέες και ανταλλάσσουν κουβέντες, χαμόγελα και αναπτήρες. Δεν αγνοούν ο ένας τον άλλο, γιατί είναι “συνωμότες” και ομοιοπαθείς, κι αυτό τους κάνει περισσότερο δεκτικούς στην επικοινωνία.

Είναι θέμα ψυχολογίας, όπως λένε και οι ειδικοί. Όταν βρίσκεσαι εξοστρακισμένος σε μια αρνητική κατάσταση, μαζί με άλλους, αισθάνεσαι μεγαλύτερη οικειότητα, ενώ ταυτόχρονα έχεις περισσότερο θάρρος να επικοινωνήσεις μαζί τους. Κι αν δεν είναι αρνητική κατάσταση το ότι πρέπει ν’ αφήσεις τη βολή και τη ζεστασιά ενός καταστήματος, και να βγεις έξω στο κρύο για να απολαύσεις την αγαπημένη σου, κακή, συνήθεια, τότε τι είναι;

Ευτυχώς, πολλά μαγαζιά έχουν φροντίσει τις εξωτερικές γωνιές τους, βάζοντας θερμαινόμενες εστίες και σημεία για να κάτσεις. Κι έτσι, ο... εξοστρακισμός γίνεται κάπως πιο υποφερτός. Βάζοντας και τον παράγοντα “φλερτ” στο παιχνίδι, μπορεί να γίνει ακόμα και ευχάριστος. Αλλά ας μη μείνουμε στο φλερτ, ας μείνουμε στην επικοινωνία. Γιατί, ουσιαστικά, όλα από εκεί ξεκινούν, από την ανάγκη και επιθυμία των ανθρώπων να επικοινωνήσουν μεταξύ τους. Όπως φαίνεται, αυτό συμβαίνει έξω απ’ τα μαγαζιά μεταξύ των καπνιζόντων, η επικοινωνία παίρνει φωτιά, μαζί με τα τσιγάρα τους. Κι αν ο φίλος Δ. βρήκε κοπέλα μέσα από αυτό, φαντάζομαι ότι θα έχει συμβεί και σ’ άλλους. Υποθέτω ότι, εκεί έξω, στα μεγάλα πηγαδάκια με τα σύννεφα καπνού από πάνω τους, έχουν δημιουργηθεί νέες φιλίες, νέες συνεργασίες και νέοι έρωτες.

Smirting, λοιπόν. Ήρθε και σ’ εμάς το φαινόμενο, αν και με χρονοκαθυστέρηση πολλών ετών, αφού για απαγόρευση καπνίσματος ακούγαμε, και απαγόρευση δεν βλέπαμε. Το πόσο καθυστερήσαμε, το διαπιστώνεις από την ιστορία του smirting. Τα έχει τα χρονάκια του το φαινόμενο.

Οι Ιρλανδοί, για παράδειγμα, το βίωσαν το 2004. Τότε, δηλαδή, που τέθηκε σε εφαρμογή ο νόμος της απαγόρευσης στη χώρα τους. Εκείνο το έτος, εμφανίστηκαν στον ξένο Τύπο τα πρώτα άρθρα γι’ αυτή την πρωτότυπη μορφή φλερτ. Αν ο νόμος είχε βρει εφαρμογή στην Ελλάδα από την αρχή του, θα φλερτάρουμε κι εμείς καπνίζοντας έξω από τα μαγαζιά, από το 2010 τουλάχιστον. Έπρεπε να περάσει μια δεκαετία για να αποφασίσει η Πολιτεία να κάνει τα αυτόνομα, δηλαδή να εξαγγείλει ότι θα πρέπει να τηρήσουμε την απαγόρευση σε κλειστούς δημόσιους χώρους, και να πάρει μέτρα συμμόρφωσης και τιμωρίας για τους παραβά-

τες. Κάλιο αργά, παρά ποτέ, θα μου πεις. Αργήσαμε, αλλά το καταφέραμε. Έτσι, τουλάχιστον, φαίνεται.

Βέβαια, δεν λείπουν και οι αναταράξεις. Είναι σωστό να καταγγείλεις στο 1142 τον διπλανό σου που καπνίζει ή τον καταστηματούχο που δεν σέβεται τον νόμο; Οι συζητήσεις άναψαν, οι διαφωνίες φούντωσαν, και δεν ήταν λίγοι εκείνοι που ονόμασαν “ρουφιανιά” την κλήση. Σποραδικά άκουγες και διάφορα άλλα, ακόμα πιο σουρεαλιστικά και ανεδαφικά, σχετικά με το δικαίωμα των ανθρώπων να καπνίζουν όπου θέλουν, όποτε θέλουν, ανενόχλητα.

Τελικά, όμως, φαίνεται ότι τα πράγματα έχουν ισορροπήσει και εκείνο που κερδίζει, ευτυχώς, είναι η λογική. Τα τηλεφωνήματα έπεσαν βροχή στο 1142, επιβεβαιώνοντας ότι υπάρχει πολύς κόσμος που θέλει να πει τον καφέ και το ποτό του χωρίς να περιβάλλεται από ντουμάνι. Και, επιπλέον, οι περισσότεροι θεωρούν σωστό ότι το δικαίωμα τού να μην εισπνέεις την τσιγαρίλα των άλλων έρχεται πρώτο και δεν τίθεται σε διαπραγματεύση. Χρειάστηκαν μόλις μερικές βδομάδες, για να επιτευχθεί αυτό που για χρόνια έμοιαζε με άπιαστο όνειρο: πολίτες που τηρούν τους κανόνες περί καπνίσματος ευλαβικά, όπως δείχνουν και τα μέχρι τώρα στοιχεία. Τα οποία αναφέρουν, επίσης, ότι η συντριπτική πλειοψηφία των καταστημάτων έχει συμμορφωθεί και δεν μπαίνει στον πειρασμό να κάνει παρατυπίες ούτε πονηρίες, όπως ήταν τα καμουφλαρισμένα τασάκια που κάποτε οι μαγαζάτορες έβαζαν πάνω στα τραπέζια, κλείνοντάς σου το μάτι συνωμοτικά.

Καθαρό περιβάλλον μέσα, φλερτ και επικοινωνία απ’ έξω. Τι καλύτερο;

Για του λόγου το αληθές, η επικοινωνία που φέρνει το κάπνισμα στους εξωτερικούς χώρους των μαγαζιών, έχει γίνει άπειρες φορές σκηνή σε σειρές και ταινίες. Ξένες ως επί το πλείστον, μιας και η απαγόρευση σε άλλες χώρες ισχύει εδώ και δεκαετίες. Δεν θα ξεκάσω στα “Φιλαράκια”, την Τζένιφερ Άνιστον να προσποιείται ότι ξεκινά το κάπνισμα, προκειμένου να μπει στην παρέα της προϊσταμένης και της ανταγωνίστριας συναδέλφου της, τις οποίες βλέπει να έρχονται όλο και πιο κοντά, αφού βγαίνουν να καπνίσουν μαζί στην ταράτσα της εταιρείας τους. Αλλά και στο “Sex & the city”, η Κάρι Μπράντσο, η καπνίστρια της παρέας, συνάντησε πολλές φορές τον έρωτα έξω από κλαμπ και εστιατόρια, καπνίζοντας ένα τσιγάρο δίπλα σε κάποιον γοητευτικό άντρα.

Σήμερα, μάλιστα, που διανύουμε εποχές που το φλερτ απειλείται με εξαφάνιση και είμαστε όλοι βυθισμένοι στις οθόνες μας, το smirting μας δίνει μια καλή αφορμή να το εξασκήσουμε ξανά.

Φίλοι καπνιστές, μην παραπονηθείτε, λοιπόν. Μπορεί να χάσατε τη βολή σας, μπορεί να βγαίνετε στο κρύο και στη βροχή για τσιγάρο, αλλά εκεί έξω γίνεται παιχνίδι. “Love is in the smoking air!”, που λένε.



Προοπτική για την Ελληνική Οικονομία

Αυτή είναι η δραστική μας ουσία

Στη DEMO, περισσότερο από 50 χρόνια, δημιουργούμε ποιοτικά φάρμακα «ισχυρής δράσης» για την Ελληνική Οικονομία. Με επίκεντρο την έρευνα, την καινοτομία και την υγιή επιχειρηματική ανάπτυξη, παράγουμε τα φαρμακευτικά μας προϊόντα στην Ελλάδα, στο μεγαλύτερο εργοστάσιο της ΝΑ Ευρώπης. Συνεχίζουμε τις επενδύσεις στη χώρα και στους ανθρώπους, εξασφαλίζοντας εκατοντάδες θέσεις εργασίας και νέες ευκαιρίες απασχόλησης. Αυτή είναι η δική μας δραστική ουσία: **Επενδύσεις στην Ανάπτυξη της Οικονομίας.**

Ελληνικά Φάρμακα με Παγκόσμια Εμβέλεια

Ακόμα ένα ποτηράκι, για να... κάψουμε λίπος!

Είναι γνωστό ότι το κόκκινο κρασί αγαπά την υγεία μας.
Αυτό που δεν ξέρουν πολλοί, όμως, είναι ότι μπορεί
να γίνει σύμμαχός μας και ενάντια στην παχυσαρκία.

της Έλενας Κιουρκισή

Η κατανάλωση κόκκινου κρασιού μπορεί να βοηθήσει τα υπέρβαρα άτομα να κάψουν αποτελεσματικότερα λίπος και να βελτιώσουν την ηπατική λειτουργία τους, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Όρεγκον, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Journal of Nutritional Biochemistry. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι μια χημική ουσία που υπάρχει στα κόκκινα σταφύλια, το ελλαγικό οξύ, επιβραδύνει την ανάπτυξη των λιποκυττάρων, καθώς και τον σχηματισμό νέων, ενώ ενισχύει τον μεταβολισμό των λιπαρών οξέων στα ηπατικά κύτταρα. Όπως σημειώνουν οι συγγραφείς της μελέτης, πάντως, αυτή η θετική επίδραση του κόκκινου κρασιού δεν μεταφράζεται απαραίτητα και σε απώλεια κιλών.

Για τους λόγους που το κόκκινο κρασί συμβάλλει στο να κάψουμε λίπος και υπό ποιες προϋποθέσεις γίνεται αυτό, μιλήσαμε με τον Παθολόγο - Κλινικό Διατροφολόγο Θεόδωρο Τσίγκρη MD, CD, RD, μέλος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας (Ε.Ι.Ε.Π.).

Γιατί το κόκκινο κρασί βοηθά να κάψουμε λίπος;

Τα κόκκινα σταφύλια, από τα οποία και παράγεται το κόκκινο κρασί, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε ελλαγικό οξύ, το οποίο φαίνεται ότι μπορεί να βοηθήσει ειδικά τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα να κάψουν λίπος.

Η παχυσαρκία είναι μια κατάσταση που περιλαμβάνει φλεγμονή στους λιπώδεις ιστούς του σώματος. Το ελλαγικό οξύ μπορεί να μειώσει την ανάπτυξη των υπαρχόντων λιποκυττάρων και τον σχηματισμό νέων, επιδρώντας ευεργετικά στην ηπατική λειτουργία και αυξάνοντας τον μεταβολισμό.



Πού αλλού βρίσκουμε το ελλαγικό οξύ εκτός από τα κόκκινα σταφύλια;

Περιέχεται και σε άλλα φρούτα, όπως οι φράουλες, τα βατόμουρα και τα ρόδια. Η κατανάλωσή τους, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, επίσης συμβάλλει στο να κάψουμε λίπος, αλλά και στο να εφοδιάσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Το οινόπνευμα που περιέχεται στο κρασί δεν προσθέτει κιλά;

Τα οινοπνευματώδη ποτά έχουν αρκετές θερμίδες, αλλά ταυτόχρονα είναι ισχυρά θερμογόνα (παράγουν θερμότητα και ενέργεια μέσω των καύσεων), με αποτέλεσμα να αυξάνουν άμεσα τον μεταβολισμό τουλάχιστον κατά 10%. Αυτός είναι ο λόγος που η κατανάλωσή τους με μέτρο δεν επηρεάζει ιδιαίτερα το σωματικό βάρος.

Πώς το κόκκινο κρασί θα μας βοηθήσει να κάψουμε λίπος;

Η θετική επίδραση του κόκκινου κρασιού στην καύση λίπους εξαρτάται από την ποσότητα και τη συχνότητα με τις οποίες το καταναλώνουμε. Αξίζει να σημειωθεί ότι όσοι πίνουν καθημερινά ένα ποτήρι έχουν χαμηλότερο βάρος από άτομα που καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες και τείνουν μάλιστα να καταναλώνουν και λιγότερη ζάχαρη.

Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα (μέτρια κατανάλωση), λοιπόν, με μια υποθερμιδική και ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με άσκηση, μπορεί να βοηθήσει κυρίως τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα να βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις διαταραχές του μεταβολισμού.

Ας μην ξεχνάμε ότι η με μέτρο κατανάλωση του κόκκινου κρασιού ασκεί και προστατευτική δράση κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων, λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει.

Ποια άλλα οφέλη έχουμε μέσα από την κατανάλωση κόκκινου κρασιού;

Να έχουμε υπ' όψιν μας ότι το κόκκινο κρασί είναι το πλουσιότερο σε καρδιοπροστατευτικά και αντιγηραντικά αντιοξειδωτικά. Επιπρόσθετα, πολλές μελέτες παγκοσμίως υποστηρίζουν ότι το κόκκινο κρασί σε μικρή ποσότητα:

- μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του προστάτη
- παρεμβαίνει σε διάφορα στάδια της γένεσης του καρκίνου
- βοηθά στην αντιμετώπιση της χρόνιας βρογχίτιδας και του εμφυσήματος
- αποτελεί ασπίδα για τα άτομα που έχουν προδιάθεση για διαβήτη.

Σε τι ποσότητες πρέπει να το καταναλώνουμε για να είναι ωφέλιμο;

Η ευεργετική επίδραση του αλκοόλ συνδέεται περισσότερο με το κόκκινο κρασί και τα φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά που περιέχει. Το αν, όμως, αυτό θα αποβεί ωφέλιμο ή βλαβερό για τον οργανισμό καθορίζεται από την ποσότητα που καταναλώνουμε.

Λίγο κρασί κάνει καλό στην καρδιά και διώχνει το άγχος. Αντίθετα, το πολύ κρασί προκαλεί υπέρταση και ενοχοποιείται για εγκεφαλικά επεισόδια. Οι δε υψηλές δόσεις αιθανόλης (καθαρού αλκοόλ) προκαλούν ύπουλες υπογλυκαιμίες σε διαβητικούς, έλλειψη βιταμίνης Β1 στους ενήλικες και άνοια στους υπερήλικες.

Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Η τυπική ποσότητα αλκοόλ, που σχετίζεται με τη μείωση της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, είναι ισοδύναμη με 360ml μύρα, 150 ml κρασί ή 45 ml άλλου αλκοολούχου ποτού. Πιο συγκεκριμένα, για τους άνδρες είναι 2-3 ποτήρια κρασί την ημέρα, ενώ για τις γυναίκες λιγότερο (1-2 ποτήρια), λόγω του ορμονικού τους προφίλ (οιστρογόνα) και του Δείκτη Μάζας Σώματος, που είναι μικρότερος. Οι έχοντες τη συνήθεια να πίνουν αυτή τη μικρή ποσότητα αλκοόλ φαίνεται ότι έχουν λιγότερα εμφράγματα του μυοκαρδίου.

5+1 tips για το κρασί στο μαγείρεμα

1. Όταν το κρασί χρησιμοποιηθεί κατευθείαν από το μπουκάλι ή είναι ελάχιστα μαγειρεμένο, λειτουργεί ως ελαφρύ συντηρητικό των τροφών.
2. Το κρασί ενισχύει τις πρωτεΐνες των γαλακτομικών, καθιστώντας μία σάλτσα με αυτά τα υλικά πιο παχύρρευστη.
3. Το άμυλο διασπάται από το οινόπνευμα, με αποτέλεσμα οι σάλτσες με κρασί να έχουν περισσότερο λεπτή υφή.
4. Το κρασί μπορεί να προκαλέσει διπλασιασμό του απαιτούμενου χρόνου βρασμού για τα λαχανικά ή να σκληρύνει τα όσπρια, με αποτέλεσμα να χρειάζεται επιμήκυνση του χρόνου μαγειρέματος.
5. Το οινόπνευμα διαλύει τα λίπη και, γι' αυτό, το αραίωμα του υπολείμματος στο τηγάνι (για τη δημιουργία μιας σάλτσας) μπορεί να γίνει πιο εύκολα με κρασί, παρά με νερό ή ζωμό.
6. Προσοχή στην ποιότητα του κρασιού που θα χρησιμοποιήσουμε στο μαγείρεμα. Αν κάποιο κρασί δεν... πίνεται, είναι βέβαιο ότι δεν τρώγεται κιόλας. Αν, λοιπόν, έχει ξινίσει ή έχει μείνει πολλές μέρες στο μπουκάλι εκτός συντήρησης, δεν πρόκειται να βελτιώσει την ποιότητα του φαγητού. Αντιθέτως, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα εκεί που δεν υπάρχουν.



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

ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ

"Είμαι πάντα ο εαυτός μου, και σε όποιον αρέσει!"

Έχει μια φυσική ευγένεια και μια συστολή. "Έτσι είναι οι αθλητές υψηλού επιπέδου", θα πει κανείς. Παράλληλα, όμως, έχει και μια φοβερή άνεση, μαζί με λίγη τρέλα, που σε κάνει να σκέφτεσαι ότι δικαίως βγήκε και "στο γυαλί". Μέσα από την κουβέντα αυτή, ο Γιάννης Δρυμωνάκος αποδεικνύει, ακόμη μια φορά, την τεράστια αγάπη του για την κολύμβηση, τη μεγάλη του ευαισθησία για τα παιδιά, αλλά και το τι σημαίνει να είσαι πάντα "open book"...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— Παρατηρώντας τις αντιδράσεις του κόσμου απέναντί σου, πώς θεωρείς ότι έχεις "καταχωρηθεί" στο μυαλό του ευρύτερου κοινού; Ως πρωταθλητής κολύμβησης ή ως τηλεοπτικό πρόσωπο;

Θα το πάω αλλιώς: Το ότι με γνώρισαν περισσότερο μέσω κάποιων τηλεοπτικών εκπομπών –είτε ενός παιχνιδιού που είχε να κάνει με τον αθλητισμό και τη διαβίωση, είτε μιας ταξιδιωτικής σειράς– δεν με ενοχλεί καθόλου. Με ευχαριστεί περισσότερο, όμως, αν οι άνθρωποι με αναγνωρίζουν ως κολυμβητή και ως αθλητή που εκπροσωπούσα τη χώρα μου σε διεθνείς αγώνες.

Από τα 5 μέχρι τα 32 μου, έκανα πρωταθλητισμό και αγάπησα ένα σπορ, την κολύμβηση. Κάθε μέρα έδινα την ψυχή μου. Γι' αυτή την ιδιότητα αισθάνομαι περισσότερη περηφάνια, από το να μου πει κάποιος "Α, σε είδα στο Survivor" ή "Σε είδα στους Θαλασσόλουκους".

— Τη συμμετοχή στο "Survivor" την καταλαβαίνω. Η ταξιδιωτική σειρά, όμως;

"Οι Θαλασσόλουκοι" είναι ένα κομμάτι που με εκφράζει πολύ, γιατί ταξιδεύω από τα 14 μου. Ήταν κάτι που μου είχε λείψει πάρα πολύ, από τη στιγμή που το 2016 σταμάτησα τον πρωταθλητισμό.

Είναι κάτι που αναζητώ με κάθε ευκαιρία και, με κάθε φθινό εισιτήριο που πετυχαίνω, κοιτάω να ταξιδεύω. Σε κάθε ταξίδι "ανοίγουν" οι ορίζοντές σου, "ανοίγει" το μυαλό σου... όλα!

— Σε στεναχωρεί το ότι ο αθλητισμός στην Ελλάδα ίσως δεν έχει τη θέση που του αξίζει; Όταν, δηλαδή, κάποιος αθλητής φέρει μια πολύ μεγάλη διάκριση, γίνεται χαμός 2-3 μέρες, και μετά... σιωπή. Είναι λίγο στη νοοτροπία μας αυτό;

Ο ερασιτεχνικός πρωταθλητισμός είναι πάρα πολύ σκληρός. Τα ολυμπιακά αθλήματα, που δεν έχουν την καθημερινή προβολή που έχει το μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο, είναι δυστυχώς για μία τριετία στο περιθώριο, μέχρι να έρθουν οι Αγώνες.

Πολλές φορές, αυτή η τριετία είναι η δυσκολότερη για τους αθλητές που πάνε να διακριθούν στην Ολυμπιάδα. Κι όμως, δυστυχώς, βρίσκονται στο περιθώριο. Βέβαια, εμένα η προβολή δεν ήταν ποτέ το θέμα μου...

— Πώς βλέπεις εσύ σήμερα τα πράγματα; Ασχολούμαστε οι Έλληνες με τον αθλητισμό;

Αυτό που παρατηρώ εγώ είναι ότι, όσο περνάνε τα χρόνια, το πράγμα βελτιώνεται. Οι άνθρωποι αρχίζουν σιγά-σιγά να ασχολούνται με τον αθλητισμό. Ακόμη και άνθρωποι που δεν είχαν ασχοληθεί ποτέ πριν.

Ίσως αυτό να είναι ένα καλό που έκανε η κρίση. Οι άνθρωποι δεν είχαν λεφτά να πάνε σε καφετέριες και ταβέρνες, με αποτέλεσμα να "ξεσπούν" με έναν τρόπο πολύ πιο οικονομικό: άρχισαν να βγαίνουν έξω για να τρέξουν, να κάνουν μια ποδηλατάδα κ.λπ. Είναι κι αυτή μια εξήγηση...

Το καλό είναι ότι αρχίσαμε να προσέχουμε λίγο περισσότερο τον εαυτό μας από πλευράς υγείας.



— **Γιατί συμβαίνει αυτό, κατά τη γνώμη σου; Είμαστε καλύτερα ενημερωμένοι; Μήπως είναι και λίγο “μόδα”;**

Και τα δύο. Υπάρχει καλύτερη ενημέρωση λόγω Ίντερνετ πια, κάτι που δεν υπήρχε στο παρελθόν. Από την άλλη, είναι και η “μόδα”: το να είσαι fit, να έχεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να αθλείσαι...

Έχουμε αρχίσει να προσέχουμε τι τρώμε, να προσέχουμε το σώμα μας, και όλο αυτό έχει βοηθήσει να μαθαίνουμε και πράγματα για τον αθλητισμό.

Αν εγώ π.χ. κάνω τρέξιμο ή προπονούμαι για τον μαραθώνιο, αρχίζω να αναγνωρίζω τους top μαραθωνοδρόμους. Αν πηγαίνω στη θάλασσα ή σε μια πισίνα και ασχολούμαι συστηματικά με την κολύμβηση, αρχίζω να μαθαίνω τους κολυμβητές. Αν παίζω ερασιτεχνικά τένις... καλά, τώρα βέβαια, ο Τσιτσιπάς "έχει πάει στον Θεό". Τον ξέρουν όλοι...

— **Εσύ κάνεις προπόνηση σε παιδάκια. Θέλω, λοιπόν, να μου πεις το εξής: Μία γενιά που είναι στατική, μονίμως κολλημένη σε μια οθόνη, πώς βλέπεις να ανταποκρίνεται στο θέμα του αθλητισμού; Είναι εύκολο, θεωρείς, ένα παιδί σήμερα να κάνει τον αθλητισμό μέρος της ζωής του;**

Αν μιλάμε γενικά για τον αθλητισμό, θεωρώ ότι ίσως δεν είναι και τόσο δύσκολο. Διότι οι εικόνες που έχουν και από τα social media, αλλά και από την τηλεόραση, είναι συνήθως άνθρωποι υγιείς, που προσέχουν τους εαυτούς τους – οι περισσότεροι τουλάχιστον, έτσι; Γι' αυτό και όσοι είναι καταξι-

ωμένοι σε έναν χώρο, όλο αυτό το “ρεύμα” των influencers, θεωρώ ότι πρέπει να δίνουν σωστές κατευθύνσεις στους νεότερους.

Οπότε, ακόμα κι αν τα παιδιά είναι στο κινητό, έχουν επιρροές που τους στρέφουν προς τον αθλητισμό και είναι ευκολότερο να πουν "ας κάνω και το X σπορ μου". Στον πρωταθλητισμό, όμως, τα πράγματα είναι αλλιώς.

— **Γιατί; Πιστεύεις ότι δεν θέλουν να δυσκολευτούν;**

Ο πρωταθλητισμός συνεπάγεται πολύ σκληρή δουλειά και μεγάλη συγκέντρωση στον στόχο. Όμως αν περνάς πολλές ώρες σε μια οθόνη και έχεις όλων των ειδών τις επιρροές, αποσυντονίζεσαι, ξεφεύγεις. Και όταν ξεφεύγεις από τον στόχο σου, δεν είναι εύκολο να δώσεις το 100% σου και να συνεχίσεις να προσπαθείς γι' αυτόν.

Άρα, οι πολλές ώρες στο Ίντερνετ έχουν μεν και τα καλά τους όσον αφορά τον αθλητισμό, αλλά αυτοί που ξεφεύγουν πια σε πολύ υψηλό επίπεδο μειώνονται. Η Ολυμπιακή ομάδα είναι σήμερα πολύ μικρό νούμερο, δυστυχώς...

— **Τώρα, βέβαια, δεν ξέρω και πόση υποστήριξη έχει από την Πολιτεία ένας αθλητής που κινείται σε υψηλό επίπεδο.**

Πάντα ήταν πολύ δύσκολα...

— **Παρόλα αυτά, έχεις μάθει κάτι μέσα από αυτό το “πάρε-δώσε” με τα παιδιά; Υπάρχει κάτι που μπορεί να**



παρατήρησες και να σκέφτηκες "Δες, ρε παιδί μου, πόσο σοφά είναι τα παιδιά, τελικά";

Αυτό που παρατηρώ στα παιδιά, τα τελευταία 4 σχεδόν χρόνια, είναι ότι είναι πιο "ξύπνια" στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τον στόχο που έχουν να βάλουν. Επειδή έχουν τη γνώση μέσω της τεχνολογίας, βάζουν το μυαλό τους να δουλέψει και προχωράνε σε πράξεις πιο γρήγορα.

Από την άλλη, όμως, σε πολύ-πολύ υψηλό επίπεδο, εκεί που χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια, είναι πιο φυγόπονα. Δεν είναι διατεθειμένα να "πονέσουν", ψάχνουν τον εύκολο δρόμο. Ενώ εμείς ήμασταν λίγο "μαζοχιστές", φτάναμε τον εαυτό μας στα όριά του, μας άρεσε το "ξύλο" κάθε μέρα!

— Μέσα από την ενασχόλησή σου με την τηλεόραση, τι έχεις μάθει; Είτε καλό, είτε κακό...

Κατ' αρχάς, δεν είμαι πολύ καιρό στην τηλεόραση... Θεωρώ ότι δεν έχω αλλάξει ως χαρακτήρας, δεν με έχει αλλοιώσει, ούτε και νομίζω ότι "την έχω ψωνίσει". Πάντα στη ζωή μου κρατούσα ήπιους τόνους, ότι κι αν είχα καταφέρει...

— Αυτό είναι και ένα χαρακτηριστικό των αθλητών υψηλού επιπέδου, μου φαίνεται...

Μάλλον μάθαμε στη ζωή μας να έχουμε ένα balance, να μπορούμε να ανεβάζουμε λίγο το "κατέβασμα", όταν πέφτουμε είτε ψυχολογικά, είτε σωματικά. Αλλά και να χαμηλώνουμε το πολύ "ανέβασμα", ώστε να πατάμε στα πόδια μας. Υπάρχει, λοιπόν, αυτή η ισορροπία.

Τώρα... το κακό είναι ότι στην τηλεόραση υπάρχει ανοργάνωσις. Τουλάχιστον αυτό έχω παρατηρήσει εγώ, από τη μεριά μου, με τη μικρή μου εμπειρία... Σε πολλά προγράμματα, μπορεί να συνηθίζονται πολύ καιρό πριν, να έχει ενημέρωση ο Χ πρωταγωνιστής ή ο Χ παρουσιαστής για το τι θα κάνει.

Σε αυτά που μου έχουν τύχει εμένα, "τρέχουμε" τελευταία στιγμή! Και στο παιχνίδι, και στο ταξιδιωτικό! Βέβαια, στη δεύτερη σεζόν των "Θαλασσόλυκων" ήμασταν καλύτεροι, πιο οργανωμένοι. Είναι μια δουλειά, στην οποία πρέπει να είσαι μονίμως alert.

Στον αθλητισμό δεν συμβαίνει αυτό. Δηλαδή οι περισσότεροι αθλητές κάναμε μια τετραετία προετοιμασία για ένα πράγμα, με πρόγραμμα... Αντίθετα, η τηλεόραση έχει λίγο αυτή την αναμπουμπούλα. Βέβαια, ως άνθρωπο, εμένα όλο αυτό το ξαφνικό με εξιτάρει.

— Δεν θες να βαριέσαι και πολύ...

Δεν ξέρω αν θα μπορούσα ποτέ να είμαι σε ένα γραφείο. Βέβαια, πολλές φορές, ειδικά τη χειμερινή περίοδο, το ψάχνω αυτό το γραφείο, την ηρεμία...

— Μπα... δεν θα σου αρέσει!

Ναι, μπορεί να μη μου αρέσει. Αυτό το σασπένς, "Α, προέκυψε αυτό, θα τρέξεις εκεί", με ανεβάζει. Αλλά θα ήθελα να υπάρχει και μια σχετική οργάνωση: "Ξέρεις κάτι; Του χρόνου θα κάνουμε αυτό". Να αρχίζω να προετοιμάζω κι εγώ τον εαυτό μου, να σκεφτώ...

Είμαι του προγραμματισμού περισσότερο, ένα σάνταρ πρόγραμμα το προτιμώ στη ζωή μου.

— Τώρα πλέον δίνεις και περισσότερες συνεντεύξεις. Σε βλέπω ότι γενικώς είσαι πολύ προσεκτικός σε όσα λες. Αυτό το είχες από πάντα; Ή, ενδεχομένως, έχεις πάθει και καμία...

...νίλα; (γέλια) Δεν θεωρώ τον εαυτό μου φοβερά συγκρατημένο. Είμαι πάντα ο εαυτός μου, και σε όποιον αρέσει!

— **Αυτό, μέχρι στιγμής, σου έχει βγει σε καλό ή σε κακό;**

Δεν μου έχει βγει σε κακό. Πιθανόν να μην έχει τύχει κιόλας... Νομίζω ότι τα λάθη που έχω κάνει, και ως άνθρωπος, αλλά και ως αθλητής, με έκαναν να είμαι λίγο πιο προσεκτικός την επόμενη φορά. Αλλά μέχρι εκεί. Δεν έχω και την τρομερή την έκθεση, που κάτι στραβό θα μου στοιχίσει. Θέλω μια φυσιολογική, ήρεμη ζωή. Είμαι του μέτρου.

— **Σου έχουν φερθεί καλά τα ΜΜΕ, σε γενικές γραμμές;**

Ναι, μια χαρά. Δεν υπάρχει και κάτι κρυφό, μωρέ... Και στους φίλους μου είμαι ο εαυτός μου, "έξω καρδιά", αλλά και στον άνθρωπο που θα είναι δίπλα μου. Έχω ένα μέτρο, αλλά έχω και την τρέλα μου ταυτόχρονα. Είμαι "open book" τελειώς!

— **Είσαι ο πρεσβευτής της εκστρατείας ενημέρωσης της Roche Hellas "Ο Αιμίλιος μας μαθαίνει για την αιμορροφιλία". Θέλω να μου πεις λίγα πράγματα γι' αυτήν.**

Όταν με πλησίασαν από την εταιρεία και μου είπαν περί τί-νος πρόκειται, μου φάνηκε πολύ ενδιαφέρον το όλο εγχείρημα. Όταν συνειδητοποίησα ότι είναι και για παιδιά, είπα αμέσως "ναι".

Τα παιδιά που πάσχουν από αιμορροφιλία πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά, να αποφεύγουν τους τραυματισμούς. Αυτό κάνει το κολύμπι την καλύτερη άσκηση γι' αυτά. Θέλω πολύ να βοηθήσω, ώστε να αγαπήσουν το κολύμπι και να αποφασίσουν να ασχοληθούν με αυτό.

— **Πριν εμπλακείς σ' αυτή την εκστρατεία ενημέρωσης, εσύ ήξερες για την αιμορροφιλία;**

Όχι, δεν ήξερα. Είναι κάτι σπάνιο, μία διαταραχή που έχει να κάνει με την πήξη του αίματος. Αλλά, και πάλι, δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται. Οι αιμορροφιλικοί είναι άτομα απόλυτα φυσιολογικά που, απλά, πρέπει να προσέχουν να μη χτυπήσουν. Το καλύτερο που έχουν να κάνουν, λοιπόν, είναι το κολύμπι. Μου είπαν "Εκεί ακριβώς σε θέλωμε", κι εγώ είπα "Μέσα, με κλειστά μάτια".

Είμαι πολύ τυχερός, γιατί από την ημέρα που σταμάτησα τον πρωταθλητισμό, κατάφερα να κάνω το χόμπι μου επάγγελμα. Το να χρησιμοποιώ, όμως, την αναγνωρισιμότητά μου για να φέρω τα παιδιά κοντά στο κολύμπι, που είναι το πιο ακίνδυνο γι' αυτά λόγω της ιδιαιτερότητας της υγείας τους, είναι ό,τι καλύτερο.

— **Τι άλλο προγραμματίζετε να κάνετε, λοιπόν, στο πλαίσιο της εκστρατείας αυτής;**

Σκεφτόμαστε να οργανώσουμε ένα camp, ώστε να προσεγγίσουμε ανθρώπους και παιδιά που έχουν πάρει λίγο "στραβά" το κολύμπι. Συμβαίνει σε όλα τα παιδιά να θέλουν να κάνουν αυτό που τους απαγορεύεις. Του λες "όχι ποδόσφαιρο", γιατί εκεί υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να χτυπήσει, και το παιδί θέλει να παίξει ποδόσφαιρο! Αν το στείλεις με το ζόρι να κάνει κολύμπι, αμέσως το βλέπει "στραβά".

Αν μπορώ να βάλω ένα λιθαράκι, ώστε να γουστάρει λίγο περισσότερο το κολύμπι ή να το δει με άλλη ματιά, θα είναι επιτυχία. Εκεί είναι το δικό μου στοιχείμα...

— **Με τους "Θαλασσόλυκους" τι γίνεται;**

Και ο 2ος κύκλος έχει τελειώσει, προβλήθηκε στον ΣΚΑΪ τον Αύγουστο.

— **Υπάρχει καθόλου πρόβλεψη για 3ο κύκλο; Ξέρεις;**

Είμαστε σε συζητήσεις, αν και ακόμη είναι πολύ νωρίς. Συνήθως κοιτάμε να οργανωνόμαστε κοντά στο Πάσχα, αν αποφασιστεί να γίνει κάτι.

Το έχει αναλάβει η εταιρεία PlanA το κομμάτι αυτό, και είμαι πολύ ευχαριστημένος που συνεργάζομαι μαζί τους. Στον 1ο κύκλο είχαμε πάει στα Δωδεκάνησα, στον 2ο πήγαμε Βόρειο Αιγαίο. Εγώ θα ήθελα πάρα πολύ, ως Γιάννης, να κάνουμε άλλους δύο κύκλους: Έναν στις Κυκλάδες που δεν είναι διαφημισμένες...

— **... και ήθελα να σε ρωτήσω με ποιο σκεπτικό επιλέγετε τα μέρη που επισκέπτεστε.**

Ο στόχος είναι να προβάσουμε τα νησιά που δεν είναι τόσο διαφημισμένα. Οπότε, κοιτάμε να τα παρουσιάσουμε και να τα αναδειξουμε.

Θα μου άρесе, λοιπόν, να κάνουμε έναν 3ο κύκλο στις Κυκλάδες, και έναν 4ο στο Ιόνιο.

— **Με τι άλλο ασχολείσαι τώρα; Για μια εταιρεία είχα διαβάσει...**

Ναι, ισχύει. Έχουμε κάνει το "ID". Παραπέμπει και στο "identity", στην ταυτότητα ουσιαστικά, αλλά είναι και τα αρχικά μου. Παίξαμε έτσι.

Είναι εταιρεία ένδυσης, με κολυμβητικά είδη. Προς το παρόν, έχουμε βγάλει κάποια πόντσο, που είναι μπουρνουζία φορετά. Είμαι συνέταιρος με τον Γιάννη τον Μοντεσάντο, και ξεκινάμε σύντομα να βγάλουμε μαγιό, σκουφάκι και γυαλάκια.

— **Επαγγελματικά μόνο; Ή και για ερασιτέχνες;**

Αυτή τη στιγμή επαγγελματικά. Έχω βάλει πάρα πολλά μαγιό στη ζωή μου, οπότε θεωρώ ότι είμαι έμπειρος στον τομέα αυτόν. (γέλια) Και στα σχέδια έχω λόγο, και στο print. Θέλω να πιστεύω ότι πολύ σύντομα θα έχουμε τα πρώτα μαγιό. Ήδη το μπουρνουζί έχει πάει πάρα πολύ καλά.

— **Είναι κάτι που είναι καλό να πούμε, και δεν το είπαμε;**

Πέρα από τους "Θαλασσόλυκους", έχω στα σκαριά και έναν "πιλότο" ταξιδιωτικό. Πρόκειται για ταξίδι με δραστηριότητα. Από snowboard σε kitesurf, παραπέντε, bungee, rafting, κανό... Έχω φτιάξει τον "πιλότο" μόνος μου, μαζί την κοπέλα μου, και περιμένουμε να δούμε πώς μπορούμε όλο αυτό να το βγάλουμε προς τα έξω.

Εφηβεία και οθόνες Αναζητώντας το χαμένο σήμα...

Παρασκευή απόγευμα και ετοιμαζόμαστε πυρετωδώς να εκδράμουμε στην εξοχή, εντός Αττικής (και εντός πολιτισμού, προς υπεράσπισή μου). Την ίδια στιγμή, η έφηβη της οικογένειας διαμαρτύρεται: "Δεν θέλω να πάω! Το κινητό μου δεν πιάνει εκεί· για να σερφάρω θα πρέπει να ανέβω στο βουνό...".

της Βίκυς Κόρδα

Δηλώνοντας, ατάραχη εγώ, πως λίγη ορειβασία θα της έκανε πολύ καλό, αναχωρήσαμε γι' αυτήν τη μίνι απόδραση και, με την άφιξή μας, η μπουμπού πήρε το κινητό στο χέρι και άρχισε να περιπλανιέται. Πώς κάνουν αυτοί οι κάπως σαλεμένοι που, με ειδικές συσκευές ανά χείρας, αναζητούν σήματα που υποδηλώνουν την ύπαρξη μεταλλικών αντικειμένων; Ε, κάτι αντίστοιχο. Αλλά το σήμα... άφαντο.

Στην πορεία, απογοητευμένη, αποφάσισε να συμβιβαστεί και, για να περάσει την ώρα της μέχρι τη (σωτήρια;) στιγμή της επιστροφής, έπιασε ένα λογοτεχνικό βιβλιάρκι, έκασε δίπλα στο τζάκι και το διάβασε μονοκοπανιά. (Το γεγονός ότι πρωταγωνίστρια του βιβλίου ήταν μια 15χρονη, η οποία βρισκόταν σε διακοπές με την οικογένειά της και δεν είχε πρόσβαση στα social media, να το εκλάβω ως διαβολική σύμπτωση;)

Μιλάμε για επιστροφή στην παλαιολιθική εποχή, το λιγότερο, και για μια τραυματική εμπειρία σαββατιάτικα...

Όσο αστεία είναι η περιγραφή αυτού του περιστατικού, άλλο τόσο θλιβερή είναι.

Αν μπορούσαν όλοι οι "οθονό-βιοι" έφηβοι να πιαστούν χέρι-χέρι και να σχηματίσουν μια ανθρώπινη αλυσίδα, θα έφταναν για να κάνουν τον γύρο της γης...

Μιλάμε, φυσικά, για την εξάρτηση από οθόνες, η οποία, ως διαταραχή πλέον, έχει κάνει τα τελευταία χρόνια την εμφάνισή της στη βιβλιογραφία με πλήθος ερευνών. Και καθότι εδώ δεν κάνουμε διπλωματική εργασία (Θεός φυλάξοι, μια φορά ήταν υπεραρκετή), μπορούμε μόνο να σκιαγραφήσουμε μερικές παραμέτρους του φαινομένου, με κύριο σκοπό τον προβληματισμό.

Η οθόνη τους, η ζωή τους;

Έρευνα του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας), η οποία διεξήχθη το 2014 σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων, έδειξε το εξής:

Περισσότεροι από τους μισούς εφήβους στην Ελλάδα, ηλικίας από 11 έως 15 ετών (54,5%), περνούν κατά μέσο όρο τουλάχιστον 5 ώρες την ημέρα μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη. Τα αγόρια, μάλιστα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (60,3%) από ό,τι τα κορίτσια (48,7%).¹

Και εύλογα προκύπτει το ερώτημα: Πέντε χρόνια μετά, με την τεχνολογία να είναι ακόμη πιο ελκυστική, πώς να διαμορφώνονται, άραγε, τα ποσοστά αυτά;

"Να ανησυχήσω;"

Δεν είναι δύσκολο για έναν γονιό να καταλάβει εάν το παιδί του είναι εξαρτημένο από μια οθόνη. Αρκεί απλώς να το παρατηρήσει και να αναρωτηθεί τα εξής:

- Η ενασχόλησή του είναι συνεχής – ενδεχομένως και εμμονική;
- Δυσκολεύεται να μείνει μακριά από οθόνες;
- Εάν το καταφέρει, παρουσιάζει συμπτώματα στέρησης;
- Έχει άλλα ενδιαφέροντα, πέρα από τις οθόνες;
- Είναι η οθόνη ένας τρόπος απομόνωσης; Ένας τρόπος να αποφύγει τυχόν δυσάρεστες και απαιτητικές καταστάσεις της ζωής του;

Όλα γύρω μου γυρίζουν...

Σκεφτείτε έναν έφηβο, ο οποίος παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια ώρες ατελείωτες. Είναι πολύ πιθανό, μετά από την πολύωρη αυτή ενασχόληση, να νιώθει πόνο στα μάτια του, στην πλάτη του, στα χέρια του. Ενδεχομένως, λόγω της έντασης του παιχνιδιού, να νιώθει πονοκέφαλο και να δυσκολεύεται να κοιμηθεί, ή να έχει μειωμένη όρεξη για φαγητό, με βλαβερές συνέπειες –μακροπρόθεσμα– στην ανάπτυξή του. Επιπλέον, πέρα από τις δυσάρεστες συνέπειες στη σωματική του υγεία, επηρεάζεται ριζικά και η ψυχοκοινωνική του υγεία, καθώς απομονώνεται και δεν αλληλεπιδρά με οικογένεια και φίλους, ενώ είναι πιθανό –και πάλι μακροπρόθεσμα– να παρουσιάσει άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση,



αντικοινωνική συμπεριφορά, μελαγχολία και άλλα συναφή.

Αναζητώντας το χαμένο σήμα; STOP!

Μπορείτε να κάνετε το εξής: Παρατηρήστε σε δημόσιους χώρους γονείς με μικρά παιδιά. Αν μετρήσετε πόσοι γονείς απασχολούν τα παιδιά τους με κινητά τηλέφωνα και tablet για να παραμένουν ήσυχα, θα εκπλαγείτε δυσάρεστα...

Αν ένα μικρό παιδί έχει γαλουχηθεί με μια τέτοιου είδους ενασκόληση, πόσο θα καταφέρει να κρατήσει αποστάσεις από μια εκτεταμένη έκθεση σε οθόνες στο μέλλον; Και, κυρίως, για ποιον λόγο ένα παιδί, και μετέπειτα έφηβος, θα πρέπει να “εκπαιδεύεται” στην αποχαύνωση και να στερείται την ανθρώπινη επαφή, που τόσα περισσότερα και σημαντικότερα έχει να του προσφέρει;

Ας θέσουμε, λοιπόν, όρια στον τρόπο και στη συχνότητα χρήσης των οθονών.

Και, ευκαιρίας δοθείσης, ας τολμήσουμε

να απομακρύνουμε τα παιδιά μας από την οθόνη τους.

Μπορεί να “σαλτάρουν” λίγο, μπορεί να “σαλτάρουν” και πάρα πολύ, καθώς θα αναζητούν την επαφή με...

τον ηλεκτρονικό, διαδικτυακό και εικονικό τους κόσμο. Αλλά, πού ξέρετε, μπορεί και να μας βγει, και να τους βγει σε καλό, αν συνειδητοποιήσουν πόσα άλλα όμορφα πράγματα μπορούν να κάνουν μακριά από μια οθόνη...



Το Άρωμα

Επιλέγοντας την "προσωπική μας σφραγίδα"

Ολοκληρώνει την εμφάνισή μας και γίνεται το οσφρητικό σήμα κατατεθέν μας. Το άρωμα που χρησιμοποιούμε μας χαρακτηρίζει και γι' αυτό θα πρέπει να φροντίσουμε να μάθουμε καλά και τα δικά του χαρακτηριστικά.

γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη

Tο άρωμά μας αποτελεί την ταυτότητά μας, το οσφρητικό μας αποτύπωμα, την αίσθηση που θέλουμε να αφήνουμε σε κάθε πέρασμά μας. Πράγματι, δεν είναι λίγες οι φορές που συνδέουμε μια μυρωδιά με ένα πρόσωπο και που κάθε νότα της μας δημιουργεί συναισθήματα και συνειρμούς. Ενώ όλοι έχουμε ένα ή περισσότερα αρώματα στο σπίτι, τα οποία χρησιμοποιούμε σε διαφορετικές περιπτώσεις, λίγοι γνωρίζουμε κάτι παραπάνω γι' αυτά, ακόμη και αν θεωρούμε ότι έχουμε κάνει καλή έρευνα πριν καταλήξουμε σε αυτά.

Αξίζει να δώσουμε λίγη περισσότερη προσοχή στο πιο ελκυστικό καλλυντικό μας, ώστε να το επιλέγουμε σωστά και να το διατηρούμε κατάλληλα μέσα στον χρόνο.

Ενδείξεις αρωμάτων: Αλήθεια, τι σημαίνουν;

Είστε στο αγαπημένο σας κατάστημα καλλυντικών ή περιηγείτε ηλεκτρονικά, για να δείτε τι νέο κυκλοφορεί στον κόσμο της αρωματοποιίας και συνεχώς πέφτετε πάνω στις "γνωστές-άγνωστες" ενδείξεις: Eau de Cologne, Eau de Toilette, Eau de Parfum, Parfum.

Οι συγκεκριμένες ονομασίες είναι πολύ γνώριμες στο άκουσμα, αλλά στην πραγματικότητα πολύ λίγος κόσμος γνωρίζει ποια είναι η σημασία τους και ποιος ο ρόλος τους στην τελική επιλογή μας για την αγορά ενός αρώματος. Η ένδειξη που συνοδεύει ένα άρωμα δεν είναι μόνο θέμα ονομασίας ή μάρκετινγκ, αλλά βασίζεται στη χημική σύσταση της αρωματικής σύνθεσης, εξυπηρετώντας και πιο πρακτικούς σκοπούς, πέρα από το να ξεχωρίζει εμπορικά ένα άρωμα από ένα άλλο μέσα στην ίδια οικογένεια. Ας τα δούμε λίγο πιο αναλυτικά:

Οι όροι Eau de Cologne, Eau de Toilette, Eau de Parfum και Parfum αφορούν την ποσότητα συγκέντρωσης των ελαίων μέσα σε ένα άρωμα. Όσο πιο υψηλή είναι η συγκέντρωση, τόσο πιο έντονο είναι ένα άρωμα, ενώ όσο χαμηλώνει

η συγκέντρωση, τόσο πιο ανάλαφρο και αιθέριο είναι το οσφρητικό αποτέλεσμα.

- Σε μια σύνθεση Eau de Cologne ή EDC, έχουμε να κάνουμε με τη γνωστή κολόνια, την πιο ανάλαφρη πρόταση, με 2-5% αρωματικών ελαίων. Οι κολόνιες χαρακτηρίζονται από τη φρεσκάδα τους, γεγονός που προκύπτει από τη σύστασή τους. Είναι υπέροχη επιλογή για άνδρες που θέλουν να έχουν κομψότητα και ωραίο άρωμα, χωρίς απαραίτητα αυτό να συνοδεύεται από μεγάλη ένταση. Αυτός είναι και ο λόγος που συναντάμε συχνά τη σύνθεση της κολόνιας σε ανδρικές προτάσεις αρωμάτων.

- Τα Eau de Toilette ή EDT, από τα πιο δημοφιλή αρώματα στη βιομηχανία της ομορφιάς, έχουν περιεκτικότητα 4-10% σε αρωματικά έλαια. Είναι κατάλληλα για κάθε μέρα, πρωί και βράδυ, και για κάθε εποχή, καθιστώντας την κατηγορία τους την ευκολότερη από όλες τις υπόλοιπες της αρωματοποιίας. Ποτέ δεν είναι πολύ βαριά ή μη υποφερτά. Αντιθέτως, είναι δροσερά, φρέσκα, θηλυκά ή αρρενωπά, ολοκληρώνοντας την εμφάνισή μας χωρίς να τη "σκεπάζουν".

- Προχωρώντας στον πίνακα της περιεκτικότητας, συναντάμε τα Eau de Parfum ή EDP, με τη συγκέντρωση σε αρωματικά έλαια να κυμαίνεται ανάμεσα σε 8% και 15%. Εδώ η ένταση και το βάθος είναι τα πιο χαρακτηριστικά σημεία, και οι νότες της σύνθεσης είναι πολύ δύσκολο να περάσουν απαρατήρητες από τους γύρω μας. Απευθύνονται σε όσους θέλουν να κάνουν πιο έντονη την παρουσία τους και να αφήνουν πίσω τους το αρωματικό τους στίγμα, ενώ ενδείκνυνται για πιο χειμερινές και βραδινές εμφανίσεις.

- Ακόμη περισσότερη ένταση συναντάμε στα Parfum, με συγκέντρωση 15-25%. Μερικές σταγόνες αρκούν για να κάνουν τη διαφορά και να δημιουργήσουν ατμόσφαιρα γύρω από την εμφάνισή μας. Απόλυτη ένταση, αξιοθαύμαστη διάρκεια και απόλυτη σύνδεση της παρουσίας μας με μια μυρωδιά που εμείς έχουμε επιλέξει να μας χαρακτηρίσει.



**Dior, J' Adore
Eau de Toilette**



**Estee Lauder, Beautiful
Belle Eau de Parfum**



Mugler, Cologne



**Chloe, Chloe
Eau de Toilette**



**Carolina Herrera,
Good Girl
Eau De Parfum**



**Jo Malone, Lime & Basil
Eau de Cologne**



**Yves Saint Laurent,
Black Opium
Eau De Parfum**

Οικογένειες αρωμάτων

Οδηγός για τη σωστή επιλογή

Η σύνθεση των αρωμάτων χωρίζεται σε νότες κορυφής, νότες καρδιάς και νότες βάσης. Ένα άρωμα αναδεικνύει κάποιες νότες όταν έρχεται σε επαφή με το δέρμα, έπειτα προχωράει στην καρδιά και καταλήγει στη βάση. Οι νότες είναι εκείνες που κάνουν τα αρώματα να κατατάσσονται σε διάφορες οικογένειες, βοηθώντας μας να επιλέξουμε πιο εύκολα αυτό που μας ταιριάζει.

Αν, για παράδειγμα, σε κάποια γυναίκα αρέσει το τριαντάφυλλο ή το γιασεμί, τότε θα πρέπει να επιλέξει από την οικογένεια των φλοράλ αρωμάτων, ενώ σε όσες αρέσει το σανδαλόξυλο ή ο κέδρος, θα πρέπει να αναζητήσουν μια επιλογή από τα ξυλώδη αρώματα.

Ωστόσο, ένα άρωμα δεν ανήκει μόνο σε μία οικογένεια, καθώς ένα φλοράλ άρωμα μπορεί να είναι και πουδρέ, ενώ ένα ξυλώδες μπορεί να είναι και οριεντάλ.

Όταν προσδιορίσουμε ποια οικογένεια μάς ταιριάζει περισσότερο, θα καταφέρουμε να καταλήξουμε σε πιο στοχευμένες προτάσεις, ανάμεσα στις δεκάδες επιλογές που υπάρχουν στην αγορά. Με τον τρόπο αυτό, θα καταφέρουμε να βρούμε το ιδανικό άρωμα για εμάς, που θα μας συνοδεύει τις μέρες και τις νύχτες μας.

Χρήσιμα tips

✓ Για να δώσετε διάρκεια στο άρωμά σας, πρέπει να επιλέξετε τα σωστά σημεία για να το εφαρμόσετε. Αυτά είναι τα σημεία όπου αντανακλώνται οι χτύποι της καρδιάς, με αποτέλεσμα κάθε σφυγμός να πυροδοτεί τη μυρωδιά. Αυτός είναι και ο λόγος που σημεία, όπως πίσω από τα αυτιά ή στους καρπούς, είναι τα πιο δημοφιλή για την εφαρμογή του αρώματος. Ακόμη πιο αποτελεσματικά σημεία εφαρμογής θεωρούνται πλέον τα εσωτερικά των αγκώνων ή και των γονάτων, εάν θέλουμε εφαρμογή σε όλο το σώμα, καθώς εκεί η θερμοκρασία βοηθάει στο να διατηρείται η σύνθεση του αρώματος ζωντανή.

✓ Μην τρίβετε τους καρπούς σας μετά την εφαρμογή του αρώματος. Αυτή η συνήθεια αλλοιώνει τις νότες και δεν αφήνει το άρωμα να αποδώσει όπως πρέπει.

✓ Όπως κάθε καλλυντικό, έτσι και το άρωμα θα πρέπει να φυλάσσεται σε δροσερό μέρος, μακριά από τον ήλιο, και φυσικά σε ασφαλές σημείο, όπου δεν υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης. Η σωστή διατήρηση του αρώματος εξασφαλίζει την απόδοσή του, ενώ βοηθάει στο να έχει το άρωμα μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Αυτό είναι σημαντικό για όσους επιλέγουν να έχουν γκαρνταρόμπα αρωμάτων και, άρα, αρώματα που δεν τελειώνουν μέσα σε λίγους μήνες.

✓ Ένα πολύ ωραίο μυστικό που αφορά το άρωμα είναι η εφαρμογή του στο εσωτερικό της παλάμης, με αποτέλεσμα κάθε χειραψία που θα ανταλλάσσουμε να αφήνει πίσω της το δικό μας προσωπικό αποτύπωμα. Έτσι, όσοι μας έχουν συναναστραφεί θα μας θυμούνται ακόμη και όταν η τετ-α-τετ συνάντησή μας τελειώσει.



Είσαι μητέρα, σύζυγος, εργαζόμενη... Είσαι Γυναίκα!

Πολλοί ρόλοι, απαιτητική καθημερινότητα!
Το SiderAL[®] Folico, που περιέχει σίδηρο, φυλλικό οξύ και βιταμίνες C, D, B6, B12 είναι ο σύμμαχος της γυναικείας καθημερινότητας.

Με την βραβευμένη, προηγμένη τεχνολογία του εξασφαλίζει:

- την υψηλή απορρόφηση του σιδήρου και των βιταμινών, χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες
- την ισορροπία και την αυξημένη ενέργεια του οργανισμού

Γιατί κάθε στιγμή της ζωής σου, είσαι Γυναίκα!

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Ευχάριστη γεύση!

Λαμβάνεται μία φορά την ημέρα, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας με γεμάτο ή άδειο στομάχι.
Διαλύεται στο στόμα, δεν χρειάζεται νερό και έχει ευχάριστη γεύση.

Ετήσιο Check-Up

Ένας χρήσιμος οδηγός για το 2020

Το ετήσιο τσεκάπ χρησιμεύει όχι μόνο για να ελέγξουμε την παρούσα κατάσταση της υγείας μας, αλλά και προληπτικά για τα χρόνια που θα ακολουθήσουν. Η έλευση του 2020 είναι ίσως η καλύτερη αφορμή για να το προγραμματίσουμε.

του Ραζμίκ Αγαμπατιάν

Προγραμματίζοντας ετησίως τις βασικές προληπτικές μας εξετάσεις, αφ' ενός θα έχουμε λιγότερη ανησυχία για την υγεία μας, αφού θα την παρακολουθούμε σε τακτική βάση, αφ' ετέρου θα είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε έγκαιρα οποιοδήποτε πρόβλημα μπορεί να προκύψει, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό μας. Οι πρώτες μέρες του χρόνου είναι οι ιδανικές για να βάλουμε στο πρόγραμμα ένα τέτοιο check up, ώστε να είμαστε πιο άνετοι ολόκληρο τον χρόνο.

Είναι σημαντικό, όσο και πρακτικό, τη μέρα του check up να έχουμε πάρει άδεια από την εργασία μας και να μην έχουμε προγραμματίσει κουραστικές δραστηριότητες, ώστε να έχουμε άνεση χρόνου, αλλά και την ευκαιρία να χαλαρώσουμε μετά τις εξετάσεις.

Με... το αίμα μας

Οι αιματολογικές εξετάσεις δίνουν μια αξιόπιστη εικόνα για τη γενικότερη κατάσταση του οργανισμού μας. Οι ακόλουθες μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και χωρίς απαραίτητα να είμαστε νηστικοί. Κι αυτό, διότι οι τιμές που προκύπτουν δεν επηρεάζονται από το τι φαγητό ή υγρά έχουμε καταναλώσει. Σε αυτές περιλαμβάνονται:

- **Γενική αίματος.** Ελέγχονται οι τιμές π.χ. του αιματοκρίτη ή των ερυθρών και λευκών αιμοσφαιρίων και, σύμφωνα με αυτές, ο ειδικός θα μπορέσει να αξιολογήσει το αν όλα βαίνουν καλώς ή αν υπάρχει π.χ. αναιμία, κάποια λοίμωξη ή υπόνοια για κακοήθειες.
- **Χολερυθρίνη ολική και άμεση, τρανσαμινάσες (SGOT και SGPT), αλκαλική φωσφατάση (ALP) και γ-GT.** Εξετάσεις που προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για την κατάσταση και λειτουργία του ήπατος.
- **T.K.E.** Πρόκειται για την ταχύτητα καθίζησης ερυθρών.

Σε περίπτωση που η τιμή προκύψει αυξημένη, ενδεχομένως να υπάρχει κάποια λοίμωξη ή, ευρύτερα, μια διαταραχή στην ισορροπία του οργανισμού.

- **LDH.** Πρόκειται τον έλεγχο ενός ενζύμου που μπορεί να αυξηθεί σε διάφορες παθολογικές καταστάσεις (π.χ. αιματολογικά προβλήματα).
- **CPK.** Ο έλεγχος ενός ενζύμου που μπορεί να εμφανίσει αυξημένες τιμές όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο μυϊκό σύστημα. Η συγκεκριμένη εξέταση δεν πρέπει να γίνεται μετά από έντονη γυμναστική ή σε περίπτωση που κάνουμε ενδομυϊκές ενέσεις, γιατί κάτι τέτοιο αυξάνει τις τιμές του ενζύμου.

Για τις ακόλουθες αιματολογικές εξετάσεις που περιλαμβάνονται στο ετήσιο τσεκάπ, βασική προϋπόθεση είναι η λήψη αίματος να γίνεται νωρίς το πρωί, ενώ τις προηγούμενες 10 με 12 ώρες δεν θα πρέπει να έχουμε καταναλώσει απολύτως τίποτα, εκτός από νερό:

- **Χοληστερίνη, HDL, LDL, Τριγλυκερίδια και ολικά λιπίδια.** Συνθέτουν το λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού, που καλό είναι να βρίσκεται στα φυσιολογικά όρια, ώστε να μην κινδυνεύουμε από αθηρωμάτωση, η οποία με τη πάροδο του χρόνου, "σιωπηλά", συμβάλλει στην εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- **Σάκχαρο αίματος.** Αποκαλύπτει την ύπαρξη ή όχι σακχαρώδους διαβήτη.
- **Ουρία και Κρεατινίνη.** Προσφέρουν πληροφορίες για την καλή λειτουργία των νεφρών.
- **Ουρικό οξύ.** Αν βρεθεί αυξημένο, υποδηλώνει την ύπαρξη συγκεκριμένων νόσων, όπως η ουρική αρθρίτιδα.
- **Κάλιο και Νάτριο.** Πρόκειται για δύο ηλεκτρολύτες που οι μη φυσιολογικές τιμές τους μπορεί να οφείλονται σε διατροφικούς ή ενδοκρινολογικούς παράγοντες, διαταραχές της νεφρικής λειτουργίας κ.ά.



Στην καρδιά...

Εφόσον δεν υπάρχουν παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους, καλό είναι γύρω στην ηλικία των 20 με 28 να κάνουμε ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα, ώστε να ελεγχθεί αν υπάρχουν διαταραχές ρυθμού, υπερτροφία ή ισχαιμικές αλλοιώσεις στην καρδιά.

Στα 40 μας, βασική προληπτική εξέταση είναι ο υπέρηχος καρδιάς, κατά την οποία διερευνάται τυχόν υπερτροφία της καρδιάς, καθώς και η κατάσταση των βαλβίδων και του μυός της καρδιάς. Εφόσον τα αποτελέσματα είναι φυσιολογικά, ο συγκεκριμένος έλεγχος είναι σκόπιμο να επαναλαμβάνεται κάθε τριετία.

Αν, τώρα, παρουσιάζουμε παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα (κάπνισμα, υπέρταση, κληρονομικό ιστορικό για πρώιμη εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, υπερλιπιδαιμία, παχυσαρκία ή σακχαρώδη διαβήτη), οι ειδικοί συνιστούν από τα 25 μας να κάνουμε έναν υπέρηχο καρδιάς και ένα τεστ κοπώσεως – εξετάσεις που θα πρέπει να επαναλάβουμε στην ηλικία των 30. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πως το τεστ κοπώσεως πρέπει πάντα να γίνεται σε ειδική μονάδα, κατάλληλα εξοπλισμένη.

Αν τα αποτελέσματα δεν δείξουν κάποιο πρόβλημα, αλλά οι “επίκτητοι” παράγοντες κινδύνου συνεχίζουν να υφίστανται (κάπνισμα, αυξημένο βάρος κ.λπ.), οι εξετάσεις αυτές πρέπει να επαναλαμβάνονται ανά τριετία και, μετά τα 40, κάθε χρόνο.

Εξετάσεις γένους θηλυκού

Από τη στιγμή που θα αποκτήσουμε ολοκληρωμένες σεξουαλικές επαφές, οφείλουμε ανά έτος να επισκεπτόμαστε τον γυναικολόγο μας, προκειμένου να κάνουμε τεστ Παπανικολάου και την κλασική γυναικολογική εξέταση που συμπεριλαμβάνει και ψηλάφηση στήθους. Έτσι, διερευνάται η υγεία του γυναικολογικού συστήματος (π.χ. ύπαρξη φλεγμονών, αλλά και προκαρκινικών ή και καρκινικών καταστάσεων).

Όσον αφορά στο τεστ Παπανικολάου, αυτό είναι καλύτερα να γίνεται αμέσως μετά το τέλος της έμμηνου ρύσης και χωρίς να έχει προηγηθεί σεξουαλική επαφή την προηγούμενη ημέρα.

Πέρα από αυτές τις εξετάσεις, στην ηλικία των 18 με 20, είναι καλό να διερευνηθεί η ομαλή λειτουργία του θυρεοειδούς μέσω αιματολογικών εξετάσεων (τιμές ορμονών TSH, T3, T4). Αν οι τιμές είναι φυσιολογικές, μπορούμε να επαναλάβουμε αυτές τις εξετάσεις στην ηλικία των 30. Από τα 35 και μετά, είναι απαραίτητο να ξεκινήσουμε να κάνουμε μαστογραφία και ένα υπερηχογράφημα μήτρας-ωοθηκών. Από τα 40 και εξής, θα πρέπει να κάνουμε μαστογραφία κάθε δύο χρόνια. Αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου του μαστού σε πρώτου βαθμού συγγενείς, καλό είναι να γίνεται συχνότερα.

Τέλος, μετά την εμμηνόπαυση, η μαστογραφία θα πρέπει να γίνεται σε ετήσια βάση, όπως και το υπερηχογράφημα, για να ελέγχεται η κατάσταση των ωοθηκών και το πάχος του ενδομητρίου.

Μόνο για άνδρες

Μετά τα 50, στο ετήσιο τσεκ συμπεριλαμβάνεται και μια απλή αιματολογική εξέταση (PSA) για τον έλεγχο του προστάτη και κλινικός έλεγχος σε ουρολόγο. Στο PSA μετρείται το ειδικό προστατικό αντιγόνο που, όταν προκύψει αυξημένο, θα πρέπει να ακολουθήσει περαιτέρω έλεγχος, για να εντοπιστεί ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα – είτε κάτι μη ανησυχητικό (καλοήθης υπερπλασία του προστάτη, φλεγμονή κ.λπ.), είτε κάτι σοβαρό (π.χ. αδενοκαρκίνωμα του προστάτη).

Αν έχουμε πρώτου βαθμού συγγενή που έχει παρουσιάσει καρκίνο του προστάτη, είναι απαραίτητο να αρχίσουμε να μετράμε το PSA ετησίως μετά την ηλικία των 40.

2+1 σημαντικοί έλεγχοι

1. Σύμφωνα με τους ειδικούς, έχει σημασία να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρο μία φορά τον χρόνο, προκειμένου να ελέγξει την υγεία των δοντιών, των ούλων και της στοματικής μας κοιλότητας. Εφόσον, δε, το κρίνει απαραίτητο, να κάνουμε και καθαρισμό. Επιπλέον, ο οδοντίατρος μπορεί να παρατηρήσει συμπτώματα που εμφανίζονται στο στόμα, τα οποία συσχετίζονται με κάποιες ασθένειες, παραπέμποντάς μας στον αρμόδιο γιατρό.

2. Μια άλλη σημαντική επίσκεψη είναι εκείνη στον οφθαλμίατρο. Από την ηλικία των 20 και μετά, αν εμφανίζουμε κάποια συμπτώματα ή αν υπάρχει επιβαρυνμένο οικογενειακό ιστορικό για κληρονομικές παθήσεις των ματιών (π.χ. γλαύκωμα, κληρονομικές εκφυλίσεις του αμφιβληστροειδούς και της ωχράς κηλίδας κ.ά.), θα πρέπει να κλείνουμε ραντεβού κάθε ένα ή δύο χρόνια με τον οφθαλμίατρο, ώστε να ελέγχει την πίεση του ματιού και να μας κάνει βυθοσκόπηση. Αλλιώς, αυτός ο έλεγχος μπορεί να ξεκινήσει από τα 40 μας. Με αυτό τον τρόπο, μπορεί να προληφθεί το γλαύκωμα, μια κατάσταση σοβαρή που περιορίζει την όραση, αλλά αντιμετωπίζεται εφόσον διαγνωστεί έγκαιρα.

3. Τέλος, μετά τα 50 (ή μετά τα 40 αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό), απαραίτητη εξέταση είναι και η κολοноσκόπηση, καθώς ο καρκίνος του παχέος εντέρου μπορεί να ξεκινήσει από κάτι απλό που αντιμετωπίζεται εύκολα, όπως π.χ. ένας πολύποδας.

Vican
WISE BEAUTY

innocent beauty

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ • ΘΡΕΨΗ • ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Με οργανικό έλαιο κάνναβης



Εξειδικευμένη σειρά περιποίησης προσώπου και σώματος.

Συνδυασμός ελαίου κάνναβης και ενεργών συστατικών.

Με βιταμίνες A, B6, C, D και Ωμέγα λιπαρά οξέα.

94%

ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

VICAN S.A.
1, Ermou St, 144 52 Metamorfozis,
Athens, Greece
Tel.: +30 210 28 48 001-4
www.vican.gr



Σύγχρονες μυοσκελετικές παθήσεις Από τον πόνο στη μέση, μέχρι τη... Νιντεντονίτιδα!

Όλες οι μυοσκελετικές παθήσεις που έχουμε ακούσει ή και βιώνουμε, κατά καιρούς, αποτελούν μία από τις συνηθέστερες διαταραχές, οι οποίες σχετίζονται με τον τρόπο που δουλεύουμε, που ψυχαγωγούμαστε, που ξεκουραζόμαστε... που ζούμε!

του Μιχάλη Σαμαρά, φυσικοθεραπευτή
www.physionow.gr



Nαι. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς προκαλεί μυοσκελετικά προβλήματα και επιδεινώνει αυτά που ενδεχομένως να προϋπήρχαν. Δυστυχώς...

Η εργασία βλέπει σοβαρά την υγεία

Από την οστεοαρθρίτιδα, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη σαρκοπενία, τη χονδροπάθεια, τη ρήξη μηνίσκου, τις θλάσεις μυών, μέχρι τα προβλήματα στη μέση και τον αυχένα... όλα τα προκαλεί ο τρόπος ζωής μας. Όχι μόνο στην Ελλάδα, ούτε φυσικά και μόνο στην Ευρώπη. Είναι ξεκάθαρο ότι η παγκοσμιοποίηση έχει βάλει και εδώ το χεράκι της...

Μια πρωτοποριακή ομολογουμένως μελέτη, με τίτλο “Fit for Work”, την οποία πραγματοποίησε ο ερευνητικός οργανισμός The Work Foundation σε 25 ευρωπαϊκές χώρες, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) είναι η κυριότερη αιτία για τις περισσότερες μέρες αναρρωτικών αδειών, σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη ασθένεια.

Στην ήπειρο που ζούμε, την Ευρώπη, περίπου 100 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από χρόνια μυοσκελετικό πόνο. Από αυτούς, τα 40 εκατομμύρια είναι εργαζόμενοι και το 40% αυτών αναγκάζονται να αποχωρήσουν από την εργασία τους, λόγω του πόνου που προκαλούν οι συγκεκριμένες παθήσεις. Πρόκειται, δηλαδή, για ένα πρόβλημα που θα έπρεπε να απασχολεί ουσιαστικά τις κυβερνήσεις των χωρών.

Τι είναι, όμως, αυτό ακριβώς που μας κάνει κακό στον χώρο εργασίας μας; Δυστυχώς, ο παράγοντας κινδύνου εντός του εργασιακού χώρου δεν είναι μόνο ένας. Είναι αρκετοί, μεταξύ των οποίων και αυτοί:

- η πολύωρη χρήση Η/Υ
- η παρατεταμένη καθιστική εργασία
- η ορθοστασία στην ίδια θέση
- οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή εκείνες που απαιτούν σωματική δύναμη
- οι κραδασμοί
- ο ανεπαρκής φωτισμός
- η ταχύρρυθμη εργασία
- οι επίπονες και οι στατικές στάσεις του σώματος
- η μεταφορά φορτίων, ιδίως κατά τη στροφή και την κάμψη του κορμού
- το εργασιακό περιβάλλον σε συνθήκες ψύχους.

Βλαβερή... ψυχαγωγία

Κι όμως, δεν είναι μόνο ο τρόπος με τον οποίο εργαζόμαστε που προκαλεί μυοσκελετικές παθήσεις. Το ταλαιπωρημένο σώμα μας επιβαρύνει και ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουμε να διασκεδάσουμε.

Πώς διασκεδάζουμε τις περισσότερες φορές; Είτε θα επιλέξουμε να πάμε σε κάποιο μπαρ, καταπονώντας το σώμα μας από την πολύωρη ορθοστασία. Είτε θα πάμε σε κάποιο εστιατόριο, παραμένοντας για ώρες καθισμένοι και αδρανείς πάνω σε μια καρέκλα, καταναλώνοντας, μάλιστα, και φαγητά ανθυγιεινά στην πλειονότητά τους.

Υπάρχει, φυσικά, και η ψυχαγωγία στο σπίτι, που περιλαμβάνει βιντεοπαιχνίδια και παρακολούθηση τηλεοπτικών σειρών. Έτσι, το σώμα βρίσκεται αδρανοποιημένο σε έναν καναπέ, συνήθως σε κακή στάση, για πολλές πολλές ώρες. Στην περίπτωση του gaming, για εκτεταμένες περιόδους, τα δεδομένα είναι ακόμα χειρότερα.

Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, πως έχει προκύψει μέχρι και πάθηση που αφορά στο gaming και έχει πάρει το όνομά της από τις κονσόλες της Nintendo: πρόκειται για τη Νιντεντονίτιδα (Nintendonitis), ένα διάστρεμμα που εμφανίζεται στους αντίχειρες όσων παίζουν παιχνίδια σε κονσόλες. Κάποια από τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα της πάθησης περιλαμβάνουν: φουσκάλες, μούδιασμα και πρήξιμο των αντιχείρων, λόγω της εκτεταμένης χρήσης της κονσόλας. Συνήθως, η πάθηση αυτή συνυπάρχει με τον πόνο στη μέση, την τενοντίτιδα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, καθώς και άλλες μυοσκελετικές παθήσεις.

Τι μπορούμε να αλλάξουμε;

Το πρώτο που πρέπει να κάνουμε, εφόσον έχουμε υπόνοιες ότι πάσχουμε από κάποιο μυοσκελετικό πόνο, είναι να επισκεφθούμε ορθοπεδικό και, στη συνέχεια, φυσικοθεραπευτή. Εκείνοι θα μας συμβουλευθούν για τη θεραπεία που πιθανόν να χρειαστούμε, με ασκήσεις, ίσως και με φαρμακευτική αγωγή.

Παράλληλα, θα πρέπει να βρούμε τρόπους να αλλάξουμε το πώς εργαζόμαστε και ψυχαγωγούμαστε. Διότι, όπως γνωρί-

ζουμε, η πρόληψη σώζει...

Πώς, λοιπόν, να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε; Κρατώντας τη χιλιοειπωμένη "σωστή στάση σώματος" μπροστά στον υπολογιστή. Κάνοντας συχνά διαλείμματα, που καλό είναι να περιλαμβάνουν κάποιο είδος κίνηση. Αυτό το εύκολο σύστημα βοηθά το σώμα να ξεπιαστεί και να πάρει πάλι τη σωστή του θέση. Παράλληλα, βοηθά και το μυαλό να λειτουργήσει πιο καθαρά και να συνεχίσει πιο δυναμικά. Δοκιμάστε το. Με αυτόν τον τρόπο αποσυμφορείται ο οργανισμός από την κούραση, θα νιώσετε σίγουρα καλύτερα και θα αυξηθεί η παραγωγικότητά σας. Αν θέλετε να το πάτε και ένα βήμα παραπέρα, κάντε και μερικά τεντώματα (stretching) στη διάρκεια των μικρών διαλειμμάτων.

Τώρα, ως προς τη διασκέδαση... Το σώμα μας μάς στέλνει σήμα να περιορίσουμε την πολύωρη τηλεθέαση σειρών και τα βιντεοπαιχνίδια. Θα πρέπει να το ακούσουμε.

Μπορούμε, αντί να πάμε πάλι σε ταβέρνα, να δώσουμε ραντεβού με τους φίλους σε ένα πάρκο, να γίνουμε πάλι παιδιά. Να τρέξουμε λίγο, να παίξουμε μπάλα και, στο τέλος, να κάνουμε ένα πικ-νικ. Θα ανανεωθούμε απίστευτα και το σώμα μας θα μας ευγνωμονεί.

Ας ξεκινήσουμε να φροντίζουμε το πονεμένο σώμα μας. Πέρα από τη θεραπεία με τον φυσικοθεραπευτή μας, ας προχωρήσουμε και σε μικρές αλλαγές κάθε μέρα. Ας προσπαθήσουμε να χωρέσουμε και λίγη άσκηση μέσα στο βαρύ μας πρόγραμμα.

Κι έτσι, για το τέλος, καλό είναι να θυμηθούμε όλοι το απόφθεγμα του Αγίου Αυγουστίνου: "Φρόντιζε το σώμα σου σαν να πρόκειται να ζήσεις για πάντα και φρόντιζε την ψυχή σου σαν να πρόκειται να πεθάνεις αύριο".



Μάριος Γιαννάκου

"Μόνο όταν μάθεις τις αδυναμίες σου μπορείς να δουλέψεις σε βάθος με τον εαυτό σου"

Είναι ένας άνθρωπος που κατάφερε να αλλάξει τον εαυτό του μέσα-έξω, με την επιμονή και τη δύναμη του χαρακτήρα του, αποτελώντας πηγή έμπνευσης και για άλλους, ώστε να ακολουθήσουν το παράδειγμά του. Ο Μάριος Γιαννάκου μας μιλάει για τις προϋποθέσεις που είναι απαραίτητες για να αλλάξει κανείς ριζικά τη ζωή του, αλλά και να βρει εσωτερική ηρεμία.

— **Υπέρβαρος και καπνιστής μέχρι πριν λίγα χρόνια. Τα έφερες όλα “τούμπα”, έχασες 50 κιλά και σήμερα είσαι από τους κορυφαίους στις υπεραποστάσεις και το ultra trail. Τι ήταν αυτό που σου έκανε το “κλικ”, ώστε να αποφασίσεις να αλλάξεις τόσο ριζικά ζωή και συνήθειες;**

Αρχικά δεν θεωρώ ότι είμαι κάποιος κορυφαίος αθλητής, ούτε προσεγγίζω αυτές τις αποστάσεις αθλητικά. Για μένα οι υπεραποστάσεις είναι μία μορφή διαλογισμού και ένας τρόπος να βρίσκω τις ισορροπίες μου.

Στην ηλικία των 22, μία προσωπική ιστορία ενός φίλου ήταν αυτή, η οποία με παρακίνησε να κάνω την αλλαγή στη ζωή μου και με βοήθησε πολύ να εμπνευστώ και να αρχίσω τη δική μου προσπάθεια.

— **Πόσο σημαντικό είναι το να είμαστε δυνατοί ψυχολογικά, όταν επιχειρήσουμε να αλλάξουμε τη ζωή μας; Ή μήπως, τελικά, ισχύει το αντίθετο: Μήπως πρέπει να “καταποντιστούμε” ψυχολογικά, προκειμένου να πάρουμε μια τόσο σοβαρή απόφαση;**

Πολλές φορές, είναι πιο σημαντικό το να αισθανόμαστε δυνατοί από το να είμαστε στην πραγματικότητα δυνατοί. Εγώ, προσωπικά, θεωρώ ότι σε όλους θα έρθουν δύσκολες στιγμές, αμφιβολίες και καταστάσεις που θα μας δοκιμάσουν. Όλα αυτά θεωρώ πως αποτελούν πρόδρομο για την εσωτερική μας ευτυχία και γαλήνη.

Και όπως πολύ σωστά είχε πει κάποιος: "Όποιος γνωρίζει από τι γκρεμίζονται όλα, σίγουρα μπορεί να συνειδητοποιήσει και από τι μπορεί να φτιαχτούν".





— Σε ένα κείμενό σου γράφεις: "Εύκολος δρόμος για την αλλαγή, σε όποια μορφή και αν την επιθυμήσουμε, δεν υπάρχει". Ποιες ήταν οι κυριότερες δυσκολίες στην πορεία της δικής σου αλλαγής;

Η αλλαγή είναι εφικτή, αλλά δεν είναι εύκολη. Χρειάζεται πολύ μεγάλη υπομονή, επιμονή και στοχοπροσήλωση για να έρθει τελικά η επιτυχία και η αλλαγή που επιθυμούμε. Ακόμα κι αν χρειαστεί να ζήσουμε και πάρα πολλές αποτυχίες.

Μπορώ να πω με σιγουριά ότι ο άνθρωπος μπορεί να καταφέρει ό,τι πραγματικά επιθυμεί. Με την ίδια σιγουριά, όμως, θα πω ότι ο δρόμος αυτός δεν θα είναι εύκολος. Όμως η ανηφόρα αυτή αξίζει. Για τη θέα!

— Αν και ήσουν αρκετά νεαρός όταν ξεκίνησες αυτή την προσπάθεια, ποιες διαφορές από πλευράς υγείας είδες στην πράξη, όταν μπήκε στη ζωή σου σε τακτική βάση η άσκηση και η προσεγμένη διατροφή;

Πράγματα που παλαιότερα με δυσκόλευαν, όπως το να ανέβω τα σκαλιά του σπιτιού μου, πλέον τα ανέβαινα δίχως δυσκολία. Ήταν μια μικρή νίκη για μένα όταν το συνειδητοποίησα αυτό. Επίσης, άρχισα να είμαι πιο δραστήριος στην καθημερινότητά μου – κάτι που απορρέει και από τη βελτίωση στο κομμάτι της ψυχολογίας.

Σίγουρα μια ισορροπημένη διατροφή και η καθημερινή άσκηση σου δίνουν πολλά περισσότερα, πέρα από ένα υγιές σώμα. Κυρίως σου δίνουν ένα υγιές μυαλό!

— Είσαι αθλητής υπεραποστάσεων. Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να ξεκινήσει κάποιος ένα τέτοιο άθλημα; Μπορεί να ασχοληθεί με αυτό οποιοσδήποτε;

Η υπομονή. Δεν υπάρχει κάποιο μαγικό συστατικό για να τρέξει κάποιος υπερμαραθώνιο. Μπορεί να τρέξει υπερμαραθώνιο σε βάθος χρόνου ο οποιοσδήποτε, αρκεί να είναι έτοιμος να στερηθεί, να πονέσει και να υπομείνει προσπαθώντας για τον στόχο αυτόν.

— Κάποια προπονητικά tips για όσους σκέφτονται σοβαρά την ενασχόληση με τις μεγάλες αποστάσεις;

Εδώ θα συμπληρώνα ότι οι υπεραποστάσεις δεν είναι σημαντικές. Για μένα, είναι το ίδιο



Ο άνθρωπος μπορεί να καταφέρει ό,τι πραγματικά επιθυμεί. Ο δρόμος αυτός δεν θα είναι εύκολος. Όμως η ανηφόρα αυτή αξίζει. Για τη θέα!

σημαντικό να τρέξεις 300 χιλιόμετρα, με το να βάλεις απλώς τα αθλητικά παπούτσια σου μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά και να βγεις για περπάτημα.

Θα έλεγα, όμως, ότι οποιος θέλει να ασχοληθεί με τις μεγάλες αποστάσεις, θα πρέπει να δώσει τον χρόνο στο σώμα του και στον εαυτό του να ετοιμαστεί για κάτι τέτοιο, το οποίο απαιτεί σκληρή προετοιμασία.

— Διαβάζω στο βιογραφικό σου ότι, μεταξύ άλλων, έχεις σπουδές και στο πρόγραμμα Life Coaching του ΕΚΠΑ. Μου δημιουργείται, λοιπόν, η εξής απορία: Το life coaching είναι κάτι που μαθαίνεται μέσα από βιβλία; Και ρωτάω εσένα, που τα τελευταία χρόνια έχεις ζήσει πολλά...

Πέρυσι αποφάσισα να αρχίσω σπουδές στο life coaching. Σίγουρα το να μάθεις κάποια skills και κάποιες τεχνικές πάνω στο κομμάτι αυτό βοηθούν πολύ.

Δεν μπορώ να σου πω αν είναι κάτι το οποίο μπορεί κάποιος να το σπουδάσει, χωρίς να έχει περάσει στη ζωή του κάποιες αντιξοότητες. Εμένα, προσωπικά, με βοήθησε να βελτιώσω αρκετά πράγματα, ειδικά σε δημόσιες ομιλίες και στον τρόπο με τον οποίο προσέγγιζα κάποια ζητήματα.

— Και ποιο είναι το βασικότερο “μάθημα” που θα φρόντιζες να μάθεις πρώτα σε κάποιον που απευθύνεται σε σένα για να τον καθοδηγήσεις ως life coach;

Αρχικά, κάθε άνθρωπος είναι υπεύθυνος για τη ζωή του και τις επιλογές του, δεν με θεωρώ “σωτήρα” κανενός. Αυτά τα χρόνια, κατάλαβα ότι οι πραγματικοί στόχοι απαιτούν στέρηση, πόνο και δάκρυα. Και, κυρίως, κατάλαβα ότι όταν ένας άνθρωπος αποφασίσει πραγματικά να καταφέρει κάτι, θα περάσει και μέσα από τοίχους για να το καταφέρει.

Όλα αυτά, όμως, για να γίνουν, απαιτούν self-observation και, μέσα από αυτό, έρχεται το self-correction. Μόνο όταν μάθεις τις αδυναμίες σου μπορείς να δουλέψεις σε βάθος με τον εαυτό σου και να τον αγαπήσεις.



Το "προΣfΕΕroume" στην Κομοτηνή



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και ο Σύνδεσμος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος απέδειξαν για άλλη μια φορά, στην πράξη, ότι η στήριξη και η προσφορά σε όσους έχουν ανάγκη είναι τελικά το πολυτιμότερο δώρο, το οποίο τιμά και εκείνον που το δέχεται, και εκείνον που το δίνει...

Tην Παρασκευή, 20 Δεκεμβρίου 2019, εκπρόσωποι του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (ΕΕΣ) και του Συνδέσμου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος (ΣΦΕΕ) επισκέφθηκαν το Παράρτημα Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Παιδιών με Αναπηρία Κομοτηνής, στο πλαίσιο της κοινωνικής πρωτοβουλίας "προΣfΕΕroume", η οποία αποτελεί προσπάθεια στήριξης των παιδιών και των ευάλωτων πληθυσμών που βρίσκονται σε ανάγκη. Η εν λόγω πρωτοβουλία, ειδικότερα, καλύπτει ανάγκες σε φαρμακευτικά σκευάσματα, υγειονομικό υλικό, είδη πρώτης ανάγκης και σχολικά είδη σε παιδιά και λοιπές ευάλωτες κοινωνικές ομάδες που φιλοξενούνται σε Δομές και Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας ακριτικών και απομακρυσμένων περιοχών της Ελλάδας.

Στο Παράρτημα Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Παιδιών με Αναπηρία Κομοτηνής, συγκεκριμένα, φιλοξενούνται σαράντα τρία (43) άτομα με αναπηρίες, από 10 έως 50 ετών. Οι εκπρόσωποι του ΕΕΣ και του ΣΦΕΕ διένειμαν φαρμακευτικό υλικό, αναλώσιμα και παιχνίδια. Παράλληλα, στε-

λέχη του ΕΕΣ εκπαίδευσαν το προσωπικό της Δομής και τους γονείς των παιδιών στην παροχή Α' Βοηθειών. Στις ανάγκες του Παραρτήματος ανταποκρίθηκε, εκτός από τον ίδιο τον Σύνδεσμο, και η εταιρεία-μέλος του, Genesis Pharma.

Επικεφαλής της αντιπροσωπείας του ΕΕΣ ήταν ο Πρόεδρος, Dr. Αντώνιος Αυγερινός, ενώ ο ΣΦΕΕ εκπροσωπήθηκε από τη Διευθύντρια Επικοινωνίας του Συνδέσμου, κα Μαρία Λεοντάρη. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής τους, είχαν και οι δύο την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν δι-αδοχικές συναντήσεις με εκπροσώπους των Τοπικών Αρχών και της Περιφέρειας, στις οποίες συζητήθηκε η προοπτική μελλοντικής συνεργασίας σε πεδία κοινού ενδιαφέροντος. Στη συνέ-χεια, παραχωρήθηκε κοινή Συνέντευξη Τύπου στη Λέσχη Κομοτηναίων.

"Σήμερα, και εν όψει των Χριστουγέννων, έχουμε έναν σπουδαίο λόγο να χαμογελάμε, κι αυτός δεν είναι άλλος από τη συνέχιση του ταξιδιού του "προΣΦΕΕρουμε". Οι αποστολές που έχουμε πραγματοποιήσει μέχρι σήμερα αποδεικνύουν την αφοσίωσή μας στο κοινό όραμα που μοιρα-ζόμαστε με τον ΣΦΕΕ, ενώ φέρουν το αλληλέγγυο, κοινωνικό αποτύπωμα του ΕΕΣ. Στόχος μας είναι η διαρκής επέκταση και ενίσχυση του προγράμματος και, στο πλαίσιο αυτό, προγραμ-ματίστηκαν ήδη οι επόμενοι προορισμοί, που θα είναι η Λευκάδα, η Κέρκυρα και η Λήμνος. Παράλληλα, θα ενισχυθούν εντός της Αττικής Δομές Κοινωνικής φροντίδας ευάλωτων ομάδων πληθυσμού, τόσο του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, όσο και λοιπών Φορέων και Υπηρεσιών", δήλωσε σχετικά ο Πρόεδρος του ΕΕΣ, Dr. Αντώνης Αυγερινός.

Η Διευθύντρια Επικοινωνίας του ΣΦΕΕ, κα Μαρία Λεοντάρη, ανέφερε: "Για εμάς στον κλάδο του φαρμάκου, "Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη" σημαίνει να ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες και στις προσδοκίες της ελληνικής κοινωνίας, αλλά και να συνεισφέρουμε έμπρακτα και ουσιαστικά στη χώρα και στους ανθρώπους της. Είμαστε περήφανοι που έχουμε συνδέσει το όνομά μας με αυτό του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, και δεσμευόμαστε να είμαστε δίπλα στους συμπολίτες μας που μας έχουν ανάγκη".

Στη Συνέντευξη Τύπου παρέστησαν ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Μαρωνείας και Κομοτηνής κ.κ. Παντελεήμων, η εκπρόσωπος του Περιφερειάρχη Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης κα Ζωή Κοσμίδου, εκπρόσωποι τοπικών Αρχών, Φορέων και Υπηρεσιών, καθώς και τοπικά μέσα ενημέρωσης.

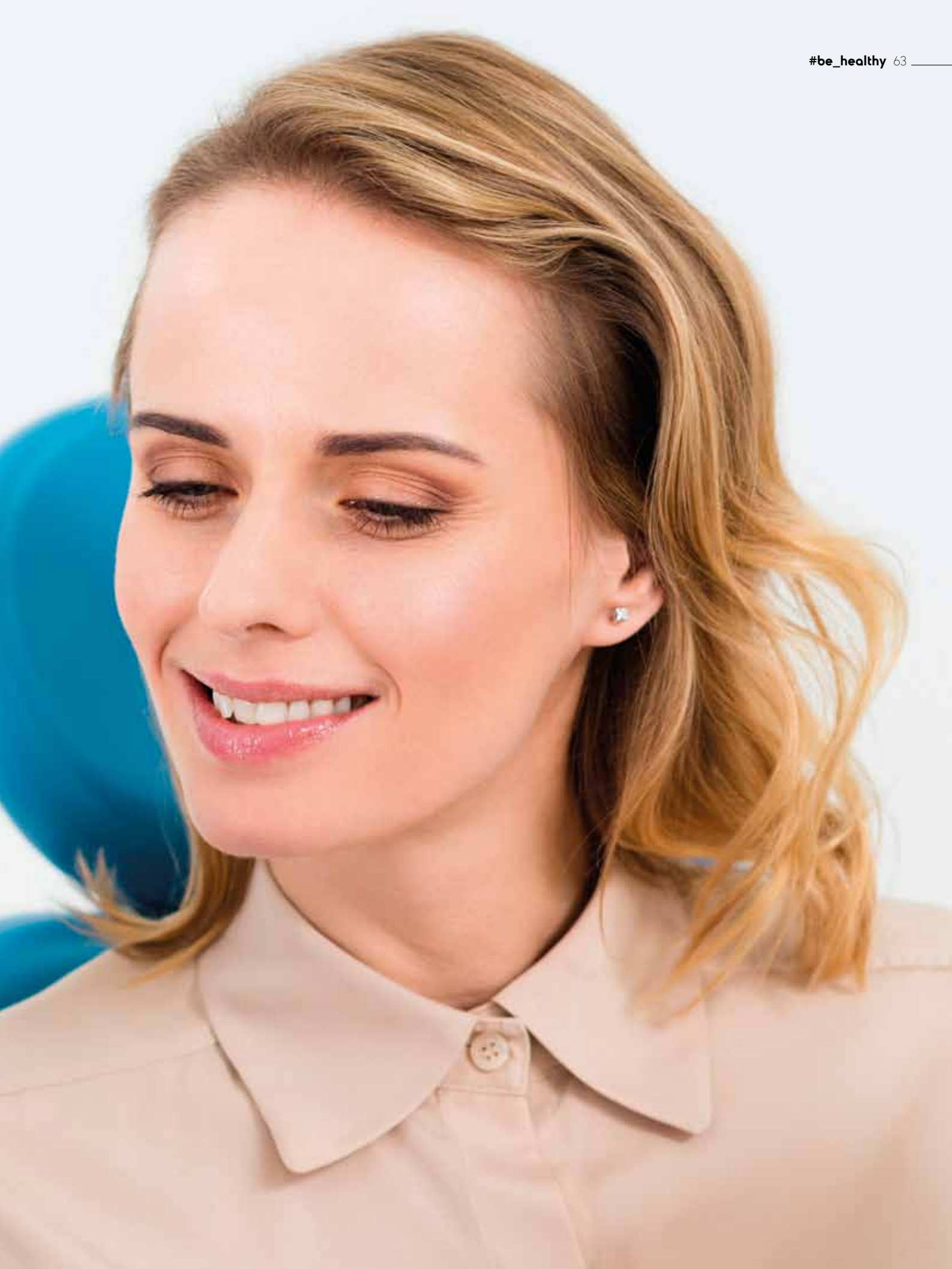
Την αποστολή συνόδευσε ο δημοσιογράφος κ. Γιάννης Πολίτης.

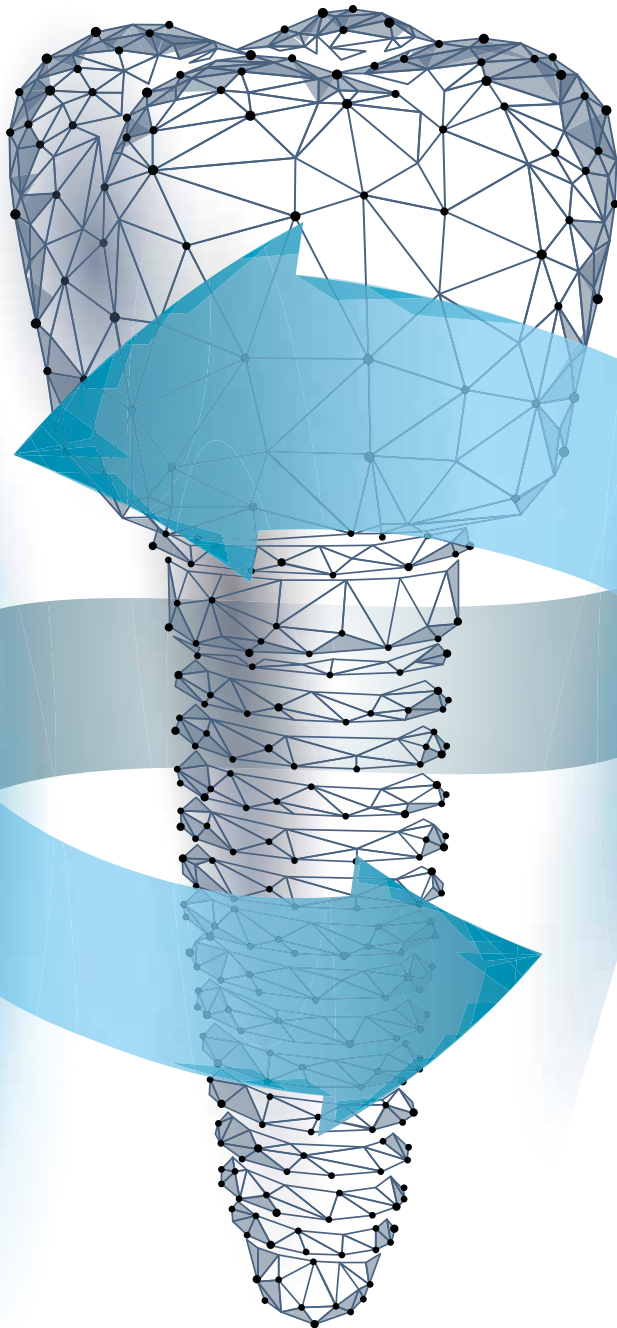


Υπολογιστικά καθοδηγούμενη τοποθέτηση εμφυτευμάτων Σύγχρονη Οδοντιατρική στην πράξη

Απλά, αλλά και πιο σύνθετα περιστατικά εμφυτευμάτων και προσθετικής, μπορούν πλέον να σχεδιάζονται και να υλοποιούνται με τη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας. Τα ψηφιακά εργαλεία έρχονται για να λύσουν τα χέρια του σύγχρονου οδοντιάτρου, εξασφαλίζοντάς του άμεσα και απόλυτα ακριβή αποτελέσματα.

του Δρ. Γιώργου Ε. Κοντακιώτη





Tα εμφυτεύματα χρησιμοποιούνται για την αντικατάσταση ενός ή περισσότερων ελλειπόντων δοντιών, ακόμη και όλων των δοντιών σε νωδούς ασθενείς, άνω, κάτω γνάθου ή και στις δύο. Πάνω στα εμφυτεύματα μπορούν να τοποθετηθούν στεφάνες πορσελάνης, γέφυρες ή ακόμα και ολικές οδοντοστοιχίες.

Η τοποθέτηση οδοντικών εμφυτευμάτων γίνεται πλέον και υπολογιστικά καθοδηγούμενα, με τη χρήση εξατομικευμένου χειρουργικού νάρθηκα. Αρχικά, με κατάλληλο λογισμικό επιλέγονται οι θέσεις των εμφυτευμάτων με ακρίβεια στο οστό. Σύμφωνα με τις ψηφιακές αυτές θέσεις, σχεδιάζεται και εκτυπώνεται τρισδιάστατα εξατομικευμένος νάρθηκας, ο οποίος χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του χειρουργείου, μεταφέροντας τις θέσεις αυτές στο στόμα.

Σχεδιασμός

Η τοποθέτηση του εμφυτεύματος με τη βοήθεια του ηλεκτρονικού υπολογιστή σχεδιάζεται ως εξής:

- Αρχικά στον ασθενή πραγματοποιούνται ενδοστοματικά αποτυπώματα με ενδοστοματικό σαρωτή intraoral scanner ή κλασικά αποτυπώματα, από τα οποία τα γύψινα εκμαγεία που προκύπτουν σαρώνονται με επιτραπέζιο σαρωτή desktop scanner και μια αξονική τομογραφία.

- Στη συνέχεια, τα δεδομένα της αξονικής και τα ψηφιακά εκμαγεία του στόματος εισάγονται και αναλύονται στο εξειδικευμένο πρόγραμμα σχεδιασμού-λογισμικό. Το πρόγραμμα αυτό έχει τη δυνατότητα, με τα δεδομένα της τομογραφίας, να αναπαραστήσει σε τρεις διαστάσεις το οστό της άνω και κάτω γνάθου.

Το λογισμικό περιέχει βιβλιοθήκες εμφυτευμάτων, εκ των οποίων ο οδοντίατρος μπορεί να επιλέξει τον ψηφιακό τύπο του εμφυτεύματος που θέλει να τοποθετήσει στην τρισδιάστατη αναπαράσταση του οστού της γνάθου. Παράλληλα, καθορίζει την επιθυμητή κλίση και, ταυτόχρονα, το βάθος τοποθέτησης, ακολουθώντας την ανατομία της περιοχής και αποφεύγοντας ανατομικά στοιχεία, όπως π.χ. νεύρα, ιγμόρειο, ρινική κοιλότητα κ.ά. Με αυτόν τον τρόπο, καθορίζονται με ακρίβεια οι θέσεις τοποθέτησης των εμφυτευμάτων εξαρχής.

Το αποτέλεσμα είναι να μειώνονται στο ελάχιστο τα λάθη που μπορεί να συμβούν κατά τη χειρουργική τοποθέτηση των εμφυτευμάτων. Επίσης, μειώνεται ο χρόνος της χειρουργικής επέμβασης και, κατά συνέπεια, οι μετεγχειρητικές επιπλοκές.

Η τοποθέτηση του εμφυτεύματος, αφού σχεδιάζεται στον υπολογιστή, στη συνέχεια μεταφέρεται και καθοδηγείται στο στόμα με τη βοήθεια του νάρθηκα.

Αφού ολοκληρωθεί το σχέδιο θεραπείας και καθοριστούν οι θέσεις τοποθέτησης των εμφυτευμάτων, τα δεδομένα αποστέλλονται μέσω του διαδικτύου από το



λογισμικό σε εξειδικευμένα κέντρα, όπου με βάση αυτά τα δεδομένα κατασκευάζονται εξατομικευμένοι χειρουργικοί νάρθηκες – είτε σε μηχάνημα κοπής milling machine, είτε σε τρισδιάστατο εκτυπωτή 3D printer.

Στους νάρθηκες αυτούς έχουν μεταφερθεί με υψηλή ακρίβεια, βάσει της ανάλυσης των δεδομένων που έχουν προκύψει από το λογισμικό, οι θέσεις στις οποίες έχει σχεδιαστεί να τοποθετηθούν τα εμφυτεύματα. Στη συνέχεια, οι νάρθηκες-οδηγοί χρησιμοποιούνται από τον χειρουργό οδοντίατρο κατά τη χειρουργική τοποθέτηση των εμφυτευμάτων στο οστό της γνάθου.

Τοποθέτηση

Η τοποθέτηση εμφυτεύματος είναι μια σχετικά απλή και σύγχρονη διαδικασία. Γίνεται στο οδοντιατρείο με τοπική αναισθησία, εφόσον έχει προηγηθεί ένα σωστό και ολοκληρωμένο σχέδιο θεραπείας, και επιτρέπει στον ασθενή να πάει στην εργασία του την αμέσως επόμενη ημέρα. Συνήθως 1-2 παυσίπονα την ημέρα της τοποθέτησης είναι αρκετά.

Ο ασθενής επανέρχεται στο οδοντιατρείο 10 ημέρες μετά, για να κοπούν τα ράμματα. Επόμενη επίσκεψη σε 2-3 μήνες, αν η οστεοενσωμάτωση αφορά την κάτω γνάθο, ή σε 4-5 για την άνω, όπου γίνεται αποκάλυψη των εμφυτευμάτων.

Εφόσον η οστεοενσωμάτωση έχει επιτευχθεί, θα χρειαστούν 3-4 συνεδρίες για να τοποθετηθεί η προσθετική αποκατάσταση (στεφάνη, γέφυρα, οδοντοστοιχία) στο στόμα, συνδεδεμένη με τα τοποθετημένα –ένα ή περισσότερα– εμφυτεύματα.

Σε κάποιες περιπτώσεις, υπό προϋποθέσεις, η προσθετική αποκατάσταση μπορεί να τοποθετηθεί και άμεσα, λίγο μετά την επέμβαση.

Η ηλεκτρονικά υποβοηθούμενη Οδοντιατρική αποτελεί σήμερα ίσως τον πιο ενδιαφέροντα και αναπτυσσόμενο κλάδο της σύγχρονης Οδοντιατρικής.

Η ψηφιακή τεχνολογία, με τα μέσα που διαθέτει, χρησιμοποιείται τόσο για προσφέρει έγκυρη και ακριβή διάγνωση, όσο και για την καθεαυτή οδοντιατρική θεραπεία, η οποία γίνεται με μεγαλύτερη λεπτομέρεια, με ακρίβεια και σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα.

Βιβλιογραφία

1. Misch C. Contemporary Implant Dentistry , 3rd ed. Mosby; 2008
2. Drago C. Implant restorations : A Step by Step Guide, 2nd ed. Iowa USA. Blackwell; 2007
3. Digital implant planning and guided implant surgery - workflow and reliability. Schubert O1, Schweiger J1, Stimmelmayer M1, Nold E1, Güth JF1 . Br Dent J. 2019 Jan 25; 226(2):101-108.
4. Guided and computer-assisted implant surgery and prosthetic: The continuous digital workflow. Rev Stomatol Chir Maxillofac Chir Orale. 2016 Feb; 117(1)

Κοντακιώτης Ε. Γιώργος, DDS

Χειρουργός Οδοντίατρος στο Athens Dental Science, συνεργάτης Προσθετικής Πανεπιστήμιο Αθηνών, μετεκπαιδευθείς στα εμφυτεύματα - Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Στο ιδιωτικό ιατρείο που διατηρεί στην Αθήνα, ασχολείται κυρίως με την αισθητική οδοντιατρική, την προσθετική και τα εμφυτεύματα, τόσο όσον αφορά τη χειρουργική τοποθέτηση, όσο και την προσθετική αποκατάστασή τους. Από το 2018 είναι μέλος της Αμερικανικής Ακαδημίας Οστεοενσωμάτωσης Εμφυτευμάτων (Academy of Osseointegration). Είναι ομιλητής σε πολλά επιστημονικά συνέδρια και έχει δημοσιεύσει επιστημονικά άρθρα σχετικά με την προσθετική και τα εμφυτεύματα σε επιστημονικά περιοδικά. Επίσης, ειδικεύεται στις ενέσιμες αισθητικές θεραπείες με υαλοειδές οξύ περισοματικά (Medical Aesthetics Training, London, UK)

<https://kontakiotis.gr> - email: gkontak766@gmail.com

Νυκτερινές επισκέψεις στην τουαλέτα Τι μπορεί να σημαίνουν;

Το να ξυπνάει κανείς περιστασιακά μία φορά το βράδυ για να πάει στην τουαλέτα, θεωρείται στα όρια του φυσιολογικού. Τι μπορεί να συμβαίνει, όμως, όταν ξυπνάει συστηματικά γι' αυτόν τον λόγο δύο ή περισσότερες φορές;

Φυσιολογικά, ο νυκτερινός ύπνος διαρκεί από 6 έως 8 ώρες, χωρίς να σηκωθούμε καθόλου από το κρεβάτι. Κι όμως, ένας στους τρεις ανθρώπους, ηλικίας άνω των 30 ετών, και ένας στους δύο, μετά τα 55, ξυπνά κάθε βράδυ στη μέση της νύκτας από την ανάγκη να πάει στην τουαλέτα.

Η νυκτερινή ούρηση σημαίνει ότι ο οργανισμός παράγει πολλά ούρα ή/και ότι η ουροδόχος κύστη δεν μπορεί να κρατήσει αρκετά. Γιατί, όμως, συμβαίνει αυτό και πότε πρέπει να ανησυχήσει το άτομο με νυκτουρία;

Ο **Δρ. Ηρακλής Πούλιας**, χειρουργός ουρολόγος, απαντά σε βασικά ερωτήματα για τη νυκτουρία.

● Μπορεί η νυκτουρία να οφείλεται στην υπερκατανάλωση υγρών;

Μερικές φορές, όντως πίνει κανείς πάρα πολλά υγρά στη διάρκεια του 24ωρου ή τις ώρες πριν από την κατάκλιση. Για να εξακριβώσει αν αυτή είναι η περίπτωση του, πρέπει να περιορίσει για ένα-δύο βράδια την κατανάλωση υγρών τις 2 ώρες πριν πάει για ύπνο. Επίσης, δεν πρέπει να πίνει αλκοόλ ή ροφήματα με καφεΐνη μετά τις 5 το απόγευμα. Εξάλλου, πριν πάει για ύπνο, πρέπει πρώτα να ουρήσει.

● Παίζει ρόλο η ηλικία;

Όσο μεγαλύτερος είναι κάποιος, τόσο πιθανότερο είναι να εκδηλώσει νυκτουρία. Καθώς μεγαλώνουμε, ο οργανισμός παράγει μικρότερη ποσότητα από μία αντιδιουρητική ορμόνη που συμβάλλει στην κατακράτηση υγρών, με συνέπεια αυξημένη παραγωγή ούρων το βράδυ. Ένας άλλος λόγος είναι ότι φθίνει σταδιακά η ικανότητα της ουροδόχου κύστεως να συγκρατεί τα ούρα. Στις μεγάλες ηλικίες, εξάλλου, είναι πιο συχνά τα ιατρικά προβλήματα που επηρεάζουν την ουροδόχο κύστη. Στους άνδρες, για παράδειγμα, συχνή αιτία είναι η καλοήγησ διόγκωση του προστάτη, που συνήθως εμφανίζεται μετά τα 50. Και στις γυναίκες παρατηρούνται μετά την εμμηνόπαυση αλλαγές στην ουροποιητική οδό που αυξάνουν την ενούρηση.

● Υπάρχουν άλλες αιτίες νυκτουρίας;

Πολλά προβλήματα της ουροδόχου κύστεως μπορεί να την

προκαλέσουν, όπως η ανάπτυξη πέτρας (λιθίαση κύστης), η υπερδραστηριότητά της, διάφορες φλεγμονές ή φλεγμονώδεις παθήσεις (λ.χ. κυστίτιδες), οι υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις και ο καρκίνος της ουροδόχου κύστεως. Άλλες παθολογικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν νυκτουρία είναι ο αρρυθμιστος σακχαρώδης διαβήτης, ο άποιος διαβήτης (είναι μία σπάνια μορφή διαβήτη), ο διαβήτης της κνήσεως, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, τα οιδήματα κάτω άκρων (πρήξιμο ποδιών) και ο κακής ποιότητας ύπνος, εξαιτίας αποφρακτικής υπνικής άπνοιας ή αϋπνίας (πολλοί πάσχοντες από αϋπνία σηκώνονται συχνά το βράδυ για να πάνε στην τουαλέτα).

● Μπορεί να ευθύνεται κάποια φαρμακευτική αγωγή;

Ασφαλώς και μπορεί. Τα διουρητικά που χορηγούνται στους πάσχοντες από υπέρταση, μοιραία αυξάνουν την παραγωγή ούρων και μπορεί να προκαλέσουν νυκτουρία, γι' αυτό και συνήθως συνιστάται στους ασθενείς να τα λαμβάνουν πρωί. Υπάρχουν, όμως, και άλλα φάρμακα που μπορεί να έχουν την ίδια δράση. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι οι καρδιακές γλυκοσίδες (χορηγούνται για την καρδιακή ανεπάρκεια και ορισμένες αρρυθμίες), η δεμεκλοκυκλίνη (ένα αντιβιοτικό), το λίθιο (αντικαταθλιπτικό), το μεθοξυφλουράνιο (αναισθητικό), η φαινοτοΐνη (αντιεπιληπτικό), η προποξυφαίνη (αναλγητικό), αλλά και η υπερκατανάλωση βιταμίνης D. Όποιος αρχίζει μια νέα φαρμακευτική αγωγή και εκδηλώνει νυκτουρία, καλό είναι να συμβουλευτεί τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό του μην τυχόν και υπάρχει σχέση.

● Ποιες άλλες καταστάσεις μπορεί να παίξουν ρόλο;

Μερικές φορές, δεν ξυπνά στ' αλήθεια τον ασθενή η ανάγκη για ούρηση καθαυτή, αλλά μόλις ξυπνήσει δημιουργείται αυτή η ανάγκη. Αυτό συμβαίνει μερικές φορές σε άτομα με σύνδρομο ανήσυχων ποδιών, εξάψεις (π.χ. λόγω κλιμακτηρίου), χρόνιο πόνο ή κατάθλιψη. Ακόμα και η εγκυμοσύνη ή και η παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσουν νυκτουρία, επειδή συμπιέζεται το ουροποιητικό.

● Πότε είναι απαραίτητη η συμβουλή ενός ιατρού;

Η συστηματική ούρηση πάνω από δύο φορές στη διάρκεια



της νύκτας πρέπει πάντοτε να ελέγχεται, ακριβώς επειδή μπορεί να υποκρύπτει πολλά νοσήματα. Η σύσταση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για όσους έχουν σοβαρή νυκτουρία (ξυπνάνε 5-6 φορές το βράδυ) και για όσους εκδηλώνουν προβλήματα στην καθημερινότητα (π.χ. μειωμένη συγκέντρωση), επειδή δεν κοιμούνται καλά. Ειδικά στους ηλικιωμένους, η νυκτουρία μπορεί να αυξήσει και τον κίνδυνο πτώσης και κατάγματος.

● Ποιες εξετάσεις θα χρειαστούν;

Το πρώτο βήμα της σωστής διάγνωσης δεν είναι οι εξετάσεις, αλλά η λήψη ενός λεπτομερούς ιστορικού. Για να είναι ακριβές, καλό είναι να κρατήσετε για μία εβδομάδα αναλυτικό ημερολόγιο, στο οποίο θα γράφετε καθημερινά το είδος, την ποσότητα και τις ώρες κατανάλωσης υγρών (από τον πρωινό καφέ, μέχρι το τελευταίο ποτήρι νερό), καθώς και αν ξυπνήσατε για να ουρήσετε. Πρέπει, επίσης, να καταγράψετε ανά βράδυ πόσες φορές σηκωθήκατε από το κρεβάτι, καθώς

και την ποσότητα των αποβαλλόμενων ούρων. Απαραίτητο είναι, ακόμα, να σημειώσετε τις συνέπειες της νυκτουρίας στον ύπνο σας και το αν νιώθετε κουρασμένοι το επόμενο πρωί. Μην ξεχάσετε, επίσης, να καταγράψετε κάθε φάρμακο (συνταγογραφούμενο ή μη), βιταμίνη ή/και βότανο που παίρνετε και τυχόν άλλα συμπτώματα που έχετε.

Οι ουρολογικές εξετάσεις που συνήθως συνιστώνται είναι γενική εξέταση και καλλιέργεια ούρων, και ακολούθως υπερηχογράφημα νεφρών-ουροδόχου κύστεως. Ενδέχεται, όμως, να χρειαστούν και πιο εξειδικευμένες εξετάσεις, όπως η κυστεοσκόπηση ή η ουροδυναμική μελέτη. Η θεραπεία που θα προταθεί εξαρτάται από την αιτία της νυκτουρίας.



Ο Δρ. Ηρακλής Πούλιας, MD, PhD, είναι χειρουργός-ουρολόγος, επιστημονικός συνεργάτης του Ομίλου ΥΓΕΙΑ-Μητέρα και τέως πρόεδρος της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας.

Προσέχω για να... μην έχω Διατροφή και υγιής τρίτη ηλικία

Πώς μπορεί η διατροφή να συμβάλει στο να διατηρήσουν
τα άτομα της τρίτης ηλικίας μια καλή ποιότητα ζωής;

του Γιάννη Δημακόπουλου



Ας μιλήσουμε για τη διατροφή και τη γήρανση. Αφορμή γι' αυτό, η μελέτη των Samieri και συνεργατών, η οποία πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ το 2013, με σκοπό να εξετάσει κατά πόσον η διατροφή στη μέση ηλικία επηρεάζει την ποιότητα ζωής μας αργότερα στη ζωή.

Τις τελευταίες δεκαετίες, έχουμε δει άνοδο στο επίπεδο ζωής, ειδικά στη Δύση, με αποτέλεσμα να παρατηρηθεί και αύξηση του πληθυσμού ηλικίας 65 και άνω. Τώρα, περισσότερο από ποτέ, μας ενδιαφέρει να εξετάσουμε το πώς αυτή η ομάδα του πληθυσμού θα μπορούσε να διατηρήσει μια καλή ποιότητα ζωής. Με λίγα λόγια, μια ζωή χωρίς χρόνιες ασθένειες και/ή φυσικές και/ή διανοητικές δυσκολίες.

Έως πρόσφατα, ο στόχος ήταν να μειωθεί η θνησιμότητα, κάτι που λίγο-πολύ επιτεύχθηκε. Είναι φυσικό τώρα η προσοχή να έχει στραφεί στο πώς αυτά τα έξτρα χρόνια μπορεί κανείς να τα ζήσει έχοντας καλή υγεία.

Ο τρόπος ζωής μας μέχρι να φτάσουμε στην τρίτη ηλικία, θεωρείται ότι επηρεάζει την ανάπτυξη παθήσεων σε βάθος χρόνου. Ένας από τους παράγοντες επιρροής είναι και η διατροφή. Οπότε, το ερώτημα που τίθεται είναι: Μπορεί η διαίτά μας να μας βοηθήσει να γεράσουμε με υγεία;

Παρόλο που το ζήτημα αφορά ένα σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού, ο όγκος της έρευνας πάνω σε αυτό το θέμα δεν είναι μεγάλος. Τέτοιες μελέτες, λοιπόν, αποδεικνύεται ότι έχουν ξεκάθαρο κοινωνικό όφελος.

Η μελέτη

Τα δεδομένα προήλθαν από τη μελέτη Nurses' Health Study, η οποία ξεκίνησε το 1976 σε έντεκα πολιτείες των ΗΠΑ. Οι συμμετέχουσες ήταν γυναίκες νοσοκόμες, ηλικίας 30 – 55 ετών. Ο κύριος τρόπος συλλογής πληροφοριών έγινε μέσω ερωτηματολογίων. Από αυτή την ομάδα γυναικών, μόνο 10.670 αποτέλεσαν την ομάδα μελέτης της Samieri και συνεργατών (2013), οι οποίες ήταν σε ηλικία από 55 μέχρι 65. Κι αυτό διότι σ' αυτή την περίοδο μπαίνουν τα θεμέλια για μετέπειτα χρόνιες ασθένειες. Το αν απολάμβαναν υψηλή ποιότητα υγείας σε προχωρημένη ηλικία προσδιορίστηκε σε επόμενες αξιολογήσεις.

Η προσλαμβανόμενη τροφή, όπως αποτυπώθηκε στα Ερωτηματολόγια Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων, μετατράπηκε σε θρεπτικά συστατικά. Επίσης, υπολογίστηκαν τιμές για τους δείκτες Alternate-Healthy Eating Index-2010 και Alternate Mediterranean Diet.

Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες: στο

γκρουπ όσων γέρασαν υγιώς και στο γκρουπ με άτομα που εμφάνισαν συνήθη γήρανση.

Για να μπει μια γυναίκα στο πρώτο γκρουπ, έπρεπε να πληροί τέσσερις προϋποθέσεις:

- Να μην υποφέρει από μία εκ των έντεκα χρόνιων ασθενειών που προσδιορίστηκαν από τους ερευνητές, βάσει των κυριότερων αιτιών θανάτου στις ΗΠΑ.

- Να μην έχει κάποια διανοητική πάθηση.

- Να μην έχει καμιά φυσική αναπηρία.

- Να έχει καλή ψυχική υγεία.

Το δείγμα ήταν μεγάλο, η συμμετοχή ήταν υψηλή καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης, ενώ η υγεία σε προχωρημένες ηλικίες αξιολογήθηκε διεξοδικά.

Τι παρατηρήθηκε

- Από τις 10.670, μόνο 1.171 ταξινομήθηκαν ως “υγιείς”.
- Το γκρουπ με τις γυναίκες με συνήθη γήρανση περιείχε πιο πολλές γυναίκες με παχυσαρκία, πιο πολλές καπνίστριες, γυναίκες που δεν γυμνάζονταν πολύ και αρκετές με υπέρταση.
- Στο γκρουπ των υγιών γυναικών, έτρωγαν πιο πολλά φρούτα, λαχανικά και τρόφιμα ολικής άλεσης. Επιπροσθέτως, τα μέλη του γκρουπ αυτού σκόραραν ψηλότερα στους δείκτες υγιούς διατροφής και εναλλακτικής μεσογειακής διαίτας. Οι ψηλές τιμές στους δείκτες αυτούς συνδέονται και με μειωμένο ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων ψυχολογικής υγείας και σωματικών αναπηριών.

Η υγιεινή διατροφή κατά τη μέση ηλικία αυξάνει περίπου κατά 40% την πιθανότητα να έχουμε καλή υγεία μετά τα 65. Μια διαίτα με πολλά λαχανικά, φρούτα, τρόφιμα ολικής άλεσης και ψάρι, αλλά λίγο κόκκινο κρέας, μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετική για την ευεξία μας σε προχωρημένη ηλικία.

Σημειωτέον ότι, παρόλο που η έρευνα των Samieri και συνεργατών κοιτάει την υγιή γήρανση σφαιρικά, τα αποτελέσματά της είναι σε συμφωνία με αποτελέσματα άλλων μελετών που εξετάζουν τη σχέση της διατροφής με μεμονωμένες παθήσεις.

Άρα, έρχεται να προσθέσει άλλο ένα λιθαράκι στην άποψη ότι ο δεσμός μεταξύ διαίτας και υγιούς γήρανσης είναι ισχυρός!

Πηγή

Samieri et al., The relation of midlife diet and healthy aging: a cohort study, *Ann Intern Med*, 2013; 159(9): 584-591.



Ο **Γιάννης Δημακόπουλος** είναι Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Μεταβολισμού του University of Surrey (BSc Nutrition). Έχει μεταπτυχιακό στη κλινική διαιτολογία στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας της Ιατρικής Σχολής του King's College London, με υποτροφία από το National Health Service (MSc Dietetics). Συμμετέχει ως υποψήφιος Διδάκτορας στην Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής & Υγείας (ΠΑΜΕΔΥ), η οποία υλοποιείται από τη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Διατηρεί το γραφείο του στην οδό Ηριδανού 6, στην Αθήνα.

www.dimakopoulosi.gr

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!



Σούπα βελουτέ με κουνουπίδι

Υλικά

- 1 κεφάλι κουνουπίδι, κομμένο σε μικρά κομματάκια
- 2 κουταλιές της σούπας ψημένο σκόρδο, αρωματισμένο με ελαιόλαδο
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο
- 2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη σκόρδου
- 1 1/2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 250 ml ζωμός κότας
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 κουταλιά ξηρό σέρι

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230°C. Βάζουμε το

κουνουπίδι σε ένα μικρό ταψί, ρίχνουμε λάδι από πάνω, μοσχοκάρυδο, σκόνη σκόρδου, αλάτι, πιπέρι, και ανακατεύουμε. Ψήνουμε το κουνουπίδι στον προθερμασμένο φούρνο, ανακατεύοντας κάθε 10 λεπτά μέχρι να ροδίσει, από 30 έως 40 λεπτά. Το βγάζουμε από τον φούρνο και το αφήνουμε στην άκρη.

Λιώνουμε το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μαγειρεύουμε, ανακατεύοντας για περίπου 10 λεπτά. Πασπαλίζουμε τα κρεμμύδια με αλεύρι και ανακατεύουμε. Σιγά-σιγά ρίχνουμε τον ζωμό κοτόπουλου και το γάλα στο τηγάνι, και ανακατεύουμε με ένα σύρμα, μέχρι όλο το αλεύρι να διαλυθεί. Το αφήνουμε να βράσει, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει, και μετά χαμηλώνουμε τη φωτιά.

Ανακατεύουμε το σέρι και το καβουρδισμένο κουνουπίδι, και σερβίρουμε.



Πατατοσαλάτα με κοτόπουλο, μπέικον και μουστάρδα

Υλικά

- 1 κιλό πατάτες
- 1/4 κούπας ελαιόλαδο
- 1 φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 6 φέτες μπέικον
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο
- 1 κούπα μανιτάρια
- 1/4 κούπας ξηρό λευκό κρασί
- λίγος άνηθος
- λίγος μαϊντανός
- 2 κουταλιές μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τις πατάτες με ένα σκληρό σφουγγάρι, σε ζεστό νερό. Τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό και τις βράζουμε για 30 λεπτά ή μέχρι να δούμε ότι τρυπιούνται εύκολα με ένα μαχαίρι. Προσοχή: οι πατάτες δεν πρέπει να γίνουν μαλακές.

Κόβουμε σε καρέ το μπέικον και τα μανιτάρια, ψιλοκόβουμε τον άνηθο, τον μαϊντανό και το κρεμμύδι, και κόβουμε το κοτόπουλο σε λωρίδες.

Βγάζουμε τις πατάτες από την κατσαρόλα και τις κρυώνουμε λίγο με νερό. Αν χρειάζεται, τις κόβουμε στη μέση ή σε κύβους (ανάλογα με το πόσο μεγάλες τις θέλουμε).

Βάζουμε ένα μεγάλο τηγάνι στη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το ελαιόλαδο να ζεματιστεί. Σοτάρουμε στο λάδι για 2-3 λεπτά το κοτόπουλο και το μπέικον. Προσθέτουμε στο μείγμα το κρεμμυδάκι και τα μανιτάρια, και σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι τις πατάτες και τη μουστάρδα. Ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε στο τέλος τον μαϊντανό και τον άνηθο. Αλατοπιπερώνουμε, και η πατατοσαλάτα μας είναι έτοιμη. Σερβίρουμε σε ένα μεγάλο μπολ.

Βοδινό με μπίρα (carbonade) και πουρέ πατάτας

Υλικά

- 600-700 γρ. κιλότο, κομμένο σε κύβους
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 μικρά κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 καρότα
- 2 φύλλα δάφνης
- 2-3 κλωνάρια θυμάρι
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 150 ml μπίρα
- 3 φλιτζάνια ζωμός βοδινού
- Αλάτι και πιπέρι
- 5-6 πατάτες
- ½ φλιτζάνι γάλα
- 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα με σπόρους μουστάρδας

Εκτέλεση

Σοτάρουμε τμηματικά στο λάδι σε μια κατσαρόλα το κρέας, αλατοπιπερώνουμε και το βγάζουμε. Προσθέτουμε μέσα τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, τα καρότα και τα σοτάρουμε μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν. Επιστρέφουμε μέσα το κρέας και, όταν ξαναζεσταθεί, το πασπαλίζουμε με το αλεύρι, αφήνουμε να απορροφηθεί ανακατεύοντάς το για 1 λεπτό και το περικλύουμε με την μπίρα.

Διαλύουμε τον κύβο ζωμού σε 3 φλιτζάνια νερό ζεστό και τον προσθέτουμε στην κατσαρόλα, μαζί με τη δάφνη και το θυμάρι. Αφήνουμε το κρέας να ψηθεί σκεπασμένο σε χαμηλή φωτιά, για 1,5 περίπου ώρα, μέχρι να μαλακώσει και να δέσει η σάλτσα του. Βγάζουμε και πετάμε τη δάφνη. Παράλληλα, βράζουμε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό, τις λιώνουμε σε πουρέ, ενσωματώνοντας λίγο-λίγο το γάλα, και ανακατεύουμε μέσα τη μουστάρδα.



"Αξίζω να γνωρίζω":

Η ELPEN στο πλευρό του ΣΑΗΕ "Προμηθέας"



Η **ELPEN** στηρίζει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τη διεξαγωγή του προγράμματος **"Αξίζω να Γνωρίζω"** που διοργανώνει ο Σύλλογος Ασθενών Ήπατος Ελλάδος (ΣΑΗΕ) "Προμηθέας". Στόχος του είναι η δωρεάν υποβολή των ασθενών με ηπατικά νοσήματα σε ελαστογραφία, μια σύντομη εξέταση που αποτιμά το στάδιο της ηπατικής βλάβης. Τον νέο κύκλο επισκέψεων της καμπάνιας "Αξίζω να γνωρίζω" σε 5 περιοχές της ελληνικής περιφέρειας στηρίζει η ELPEN. Ενισχύοντας το έργο του Συλλόγου Ασθενών Ήπατος (ΣΑΗΕ) "Προμηθέας", διευκολύνει την πρόσβαση των πασχόντων από ηπατικά νοσήματα στην ελαστογραφία, μια δυσεύρετη εξέταση που δεν αποζημιώνεται από τα ασφαλιστικά ταμεία της χώρας μας. Το πρόγραμμα έχει ήδη επισκεφθεί τα Χανιά, την Πάτρα, την Αλεξανδρούπολη και τη Λήμνο,

πραγματοποιώντας 435 εξετάσεις μέχρι σήμερα. Το αμέσως επόμενο διάστημα θα ταξιδέψει στη Λέσβο.

Η τακτική παρακολούθηση της πορείας των ηπατικών νοσημάτων διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο για τους ασθενείς που πάσχουν από αυτά. Κι αυτό, διότι η εξέλιξή τους μπορεί να οδηγήσει προοδευτικά σε επιδεινούμενη ηπατική ίνωση, που μπορεί να καταλήξει σε κίρρωση του ήπατος και σε ενδεχόμενη εμφάνιση ηπατοκυτταρικού καρκίνου.

Η καμπάνια "Αξίζω να Γνωρίζω" πραγματοποιείται σε συνεργασία με ηπατολογικές/γαστρεντερολογικές κλινικές και τοπικούς συλλόγους. Οι ασθενείς που εντάσσονται στο πρόγραμμα έχουν τη δυνατότητα να προγραμματίσουν το ραντεβού τους μετά από υπόδειξη του θεράποντα γιατρού τους.

Η Roche Hellas και ο Αιμίλιος μας μαθαίνουν για την αιμορροφιλία

"Κάθε παιδί με αιμορροφιλία μπορεί σήμερα να έχει μια 'γεμάτη' ζωή, αρκεί να λαμβάνει τη σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση από το περιβάλλον του". Αυτό είναι το μήνυμα της εκστρατείας ενημέρωσης για την αιμορροφιλία, με τίτλο **"Ο Αιμίλιος μας μαθαίνει για την αιμορροφιλία"**, την οποία υλοποιεί η φαρμακευτική εταιρεία Roche Hellas υπό την αιγίδα του Συλλόγου Προστασίας Ελλήνων Αιμορροφιλικών (ΣΠΕΑ) και την υποστήριξη του πρωταθλητή Ευρώπης στην κολύμβηση, Γιάννη Δρυμωνάκου ως Πρεσβευτή. Στόχος της εκστρατείας είναι η ενημέρωση των ατόμων με αιμορροφιλία, αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντός τους, για την καλύτερη δυνατή διαχείριση της συγκεκριμένης αιμορραγικής διαταραχής.

Σήμερα, στη χώρα μας, πάσχουν από αιμορροφιλία γύρω στα 1.000 άτομα, ενώ διεθνώς οι ασθενείς από αιμορροφιλία αγγίζουν τις 400.000.

Κεντρικός ήρωας της εκστρατείας είναι ο Αιμίλιος, ένα πρόσχαρο δεκάχρονο αγόρι με αιμορροφιλία, που βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα την αιμορροφιλία και τις "προσαρμογές" που χρειάζεται να κάνουν στην καθημερινότητά τους, ώστε να χαίρονται την παιδική τους ηλικία με ασφάλεια.

Ειδικότερα, στο πλαίσιο της εκστρατείας δημιουργήθηκε μία σειρά κόμικ με τίτλο "Οι Περιπέτειες του Αιμίλιου", μέσα από την οποία παρουσιάζονται διαφορετικές πτυχές της καθημερινότητας του ήρωα. Επιπλέον, έχει δημιουργηθεί η ιστοσελίδα **www.hemilios.gr**, η οποία αποτελεί και κύριο όχημα της καμπάνιας. Η ιστοσελίδα απευθύνεται στα παιδιά και τους ενήλικες που ζουν με την αιμορροφιλία, αλλά και σε γονείς και ανθρώπους του σχολικού και ευρύτερου κοινωνικού τους περιβάλλοντος.



“my fertility app” από τη Merck

Η **Merck** ανακοίνωσε σήμερα την ανάπτυξη της εφαρμογής **my fertility** (my fertility app), με ιατρική και εκπαιδευτική χρησιμότητα για την καθημερινή πρακτική των επαγγελματιών Υγείας στον χώρο της Γονιμότητας.

Η εφαρμογή my fertility διατίθεται αποκλειστικά από τους επαγγελματίες υγείας ως επιβοήθημα σε ασθενείς, στους οποίους έχει συνταγογραφηθεί το ενέσιμο διάλυμα ανασυνδυασμένης ανθρώπινης ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης (θυλακιοτροπίνη άλφα, r hFSH) και ανασυνδυασμένης ανθρώπινης ωχρινοτρόπου ορμόνης (lutropin alfa, r hLH), σε προγεμισμένη συσκευή τύπου πένα. Η εφαρμογή διατίθεται στο App store και το Google Play, και ο χρήστης την κατεβάζει δωρεάν στην κινητή συσκευή του (τηλέφωνο ή tablet). Η πρόσβαση στην εφαρμογή προστατεύεται από προσωπικό κωδικό, ο οποίος παρέχεται στους επαγγελματίες υγείας από τους εκπροσώπους της Merck.

"Στη Merck είμαστε αφοσιωμένοι στο να συνδέουμε όλες τις σημαντικές λεπτομέρειες που είναι σημαντικές σε ένα κύκλο για τη γονιμότητα... Έχοντας πάντα στο επίκεντρο των ενεργειών μας τον ασθενή και με βάση το παγκόσμιο σύνθημά μας το As One For Patients, κάνουμε ολοένα και περισσότερα σημαντικά βήματα στον τομέα της Γονιμότητας", είπε ο **Σπυρίδων Δευτεραίος**, Ιατρικός Διευθυντής της Merck σε Ελλάδα και Κύπρο.



Δενδροφύτευση στην Πεντέλη από AstraZeneca και ΣΚΑΪ, για τον καρκίνο του πνεύμονα

Με μια μεγάλη δράση αναδάσωσης που πραγματοποιήθηκε στις 24 Νοεμβρίου στην Πεντέλη, με αφορμή τον μήνα ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του Πνεύμονα, ολοκληρώθηκε η ενημερωτική εκστρατεία που υλοποίησε η **AstraZeneca**, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (Ε.Ο.Π.Ε.) και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (ΕΛΛ.Ο.Κ). Στο πλαίσιο της δράσης, σε συνεργασία με τον τηλεοπτικό σταθμό ΣΚΑΪ, φυτεύτηκαν 2.000 δέντρα, τόσα όσες και οι ευχές του κοινού που συμμετείχε στην εκστρατεία.

Με το μήνυμα "**Γεμίζουμε φύλλα ζωής... πολεμάμε τον καρκίνο του Πνεύμονα!**", η εκστρατεία στόχευσε στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού αναφορικά με τον καρκίνο του Πνεύμονα, τη φύση της νόσου και τις εξελίξεις στην αντιμετώπισή του.

Με σύμβολο το "Δέντρο Ζωής", παραλληλίζοντας τον Πνεύμονα με τον "Πνεύμονα της πόλης", ένα ξύλινο ομοίωμα δέντρου με γυμνά κλαδιά είχε τοποθετηθεί από τον Ιούλιο σε κεντρικά σημεία, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Το κοινό συμμετείχε στη δράση και έδωσε ζωή στο δέντρο, γεμίζοντάς το με 2.000 ευχές αισιοδοξίας και εμπύκωσης στους ασθενείς και τους οικείους τους.

"Στην AstraZeneca, εδώ και 30 χρόνια, συμβάλλουμε ουσιαστικά στην Υγεία και βρισκόμαστε δίπλα στον Έλληνα ασθενή, προσφέροντας καινοτόμες θεραπείες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής χιλιάδων ανθρώπων. Προτεραιότητά μας είναι η απρόσκοπτη πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες. Ευχαριστούμε όλους όσους 'συνόδευσαν' το Δέντρο Ζωής στο ταξίδι του από τον Ιούλιο μέχρι και σήμερα, και έστειλαν δυνατό μήνυμα αισιοδοξίας στους ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα", τόνισε ο **Χρήστος Αντωνόπουλος MD, PhD, MBA**, Διευθυντής του τμήματος Ογκολογίας της AstraZeneca Ελλάδος.



Νέο Otrivin Παιδικό Preservative Free



Η **GSK Consumer Healthcare** καινοτομεί για άλλη μια φορά, ανταποκρινόμενη στις ανάγκες των γονιών που επιθυμούν υπεύθυνες λύσεις και την καλύτερη φροντίδα για τα παιδιά τους. Το νέο παιδικό τοπικό ρινικό αποσυμφορητικό Otrivin Παιδικό Preservative Free κυκλοφορεί σε μορφή σπρέι και εξασφαλίζει εύκολη και απλή εφαρμογή.

Η καινοτομία του Παιδικού Otrivin Preservative Free βρίσκεται στη νέα, ειδικά διαμορφωμένη αντλία ψεκασμού, η οποία αποτρέπει τις επιμολύνσεις. Παράλληλα, το Otrivin Παιδικό Preservative Free δεν περιέχει συντηρητικά, γεγονός που το καθιστά το πρώτο και το μόνο παιδικό τοπικό αποσυμφορητικό με αυτό το πλεονέκτημα στην κατηγορία του.

Συγκεκριμένα:

- Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα συμπτώματα που οφείλονται σε κοινό κρυολόγημα, ιγμορίτιδα ή αλλεργική ρινίτιδα.
- Δρα ως ενισχυτικό μέσο κατά της ωτίτιδας.
- Ανακουφίζει από τη ρινική συμφόρηση, ελευθερώνοντας άμεσα την αναπνοή.
- Δρα μέσα σε 2 λεπτά, και η δράση αυτή διαρκεί έως και 10 ώρες.

Το νέο Otrivin Παιδικό Preservative Free είναι διαθέσιμο σε όλα τα φαρμακεία. Δεν απαιτεί ιατρική συνταγή.

AGE Bright Clearing Serum και AGE Bright Spot Fader

Στις μέρες μας, η ένταση του σύγχρονου τρόπου ζωής αυξάνεται συνεχώς, με αποτέλεσμα το χρόνιο άγχος και οι ορμονικές διαταραχές, σε συνδυασμό με τις περιβαλλοντικές αλλαγές, να προκαλούν περισσότερες ακνεϊκές βλάβες και να επιταχύνουν τη γήρανση του δέρματος.

Γι' αυτόν τον λόγο, η **dermalogica**[®] έχει δημιουργήσει τα νέα AGE Bright Clearing Serum και AGE Bright Spot Fader. Δύο πολυλειτουργικές φόρμουλες για λεύκανση και δραστική αντιμετώπιση των ακνεϊκών βλαβών που δρουν σε εντελώς νέο επίπεδο, προκειμένου να επαναφέρουν την υγεία και τη λάμψη στο πρόσωπο γηρασμένο δέρμα. Τα δύο νέα προϊόντα συμβάλλουν στην αύξηση της κυτταρικής ανανέωσης (μιας διαδικασίας που επιβραδύνεται με την πάροδο της ηλικίας) και διατηρούν την επιδερμίδα καθαρή, ενώ παράλληλα προάγουν τον ομοιόμορφο χρωματικό τόνο του δέρματος, χωρίς να προκαλούν επιπρόσθετη ξηρότητα.

• AGE Bright Clearing Serum

Εξαιρετικά συμπυκνωμένος λευκαντικός και καθαριστικός ορός που απολεπίζει, προλαμβάνοντας την εμφάνιση ακνεϊκών βλαβών και επιταχύνοντας την κυτταρική ανανέωση, συνεισφέροντας στη μείωση των σημείων γήρανσης. Διατίθεται σε συσκευασία 30 ml (μπουκάλι με σταγονόμετρο).

• AGE Bright Spot Fader

2 σε 1 τοπική λευκαντική θεραπεία που μειώνει την εμφάνιση ακνεϊκών βλαβών, καθώς και τα σημάδια που μένουν όταν υποχωρήσουν. Διατίθεται σε συσκευασία 15 ml (σωληνάριο).



Iofolen Lactancia από την ITF

Κατά την περίοδο της γαλουχίας, οι διατροφικές ανάγκες της μητέρας είναι ιδιαίτερα αυξημένες, ενώ η κάλυψή τους μόνο μέσω της διατροφής είναι πρακτικά αδύνατη. Γι' αυτό, τη συγκεκριμένη περίοδο πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ποιότητα της διατροφής, αλλά και στην ενίσχυσή της με πολυβιταμινούχα συμπληρώματα.

Κλινικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα εξειδικευμένα πολυβιταμινούχα συμπληρώματα, όπως το Iofolen Lactancia (συμπλήρωμα διατροφής για την περίοδο του θηλασμού), μπορούν να διασφαλίσουν την παραγωγή μητρικού γάλακτος υψηλής ποιότητας και να ανταποκριθούν στις αυξημένες διατροφικές απαιτήσεις της μητέρας, μέσα από τη μοναδική τους σύνθεση, εμπλουτισμένη με Ω3 λιπαρά οξέα, ταυρίνη, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Πιο συγκεκριμένα, τέτοια εξειδικευμένα συμπληρώματα συμβάλλουν στην ανάπτυξη των οφθαλμών, του εγκεφάλου και των νοητικών λειτουργιών, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και διατηρούν την υγεία των οστών και δοντιών. Επιπλέον, τα Ω3 λιπαρά οξέα που περιέχονται στο Iofolen Lactancia, μειώνουν τη συχνότητα της επιλόχειας κατάθλιψης.



Nestlé FITNESS® BIO: Μια φυσική και ισορροπημένη επιλογή για το πρωινό μας



Τα δημητριακά ολικής άλεσης FITNESS® της Nestlé καινοτομούν και φέρνουν κοντά μας τα νέα **FITNESS® BIO**, τα πρώτα επώνυμα βιολογικά δημητριακά με τη σφραγίδα ποιότητας του #1 brand της κατηγορίας.

Απολαύστε κάθε πρωί τα νέα, λαχταριστά FITNESS® BIO, σε δύο μοναδικούς συνδυασμούς: FITNESS® BIO με Βρώμη και FITNESS® BIO με Βρώμη και Σοκολάτα, με κομματάκια βιολογικής βελγικής σοκολάτας!

Τα νέα δημητριακά είναι φτιαγμένα μόνο με βιολογικά δημητριακά ολικής άλεσης, συνδυάζοντας όλα τα οφέλη της ολικής άλεσης με εκείνα των συστατικών βιολογικής γεωργίας, που σέβεται το περιβάλλον και τη βιοποικιλότητα. Τώρα υπάρχει μία ακόμη πιο φυσική και ισορροπημένη επιλογή για το πρωινό μας, πλούσια σε φυτικές ίνες, χωρίς φοινικέλαιο και συντηρητικά.

Έτσι, έχουμε κάθε μέρα στο πρωινό μας τη γεύση που αγαπάμε, με την εγγύηση ολικής άλεσης της Nestlé!

ΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Ποιος είπε ότι, επειδή τελείωσαν οι γιορτές, τελείωσαν και οι έξοδοι; Επειδή άνθρωποι είμαστε, πόσα να προλαβαίναμε κι εμείς να κάνουμε μεταξύ οικογενειακών μαζώξεων, τώρα έχουμε την ευκαιρία να νυχτοπερπατήσουμε και να απολαύσουμε θεατρικές και μουσικές παραστάσεις που θα κάνουν ενδιαφέρουσες αυτές τις πρώτες μέρες του χρόνου. Και, γιατί όχι, να μας φτιάξουν τη διάθεση, γλιτώνοντας μας από τα post-Christmas blues...

Γυρνάει και γράφει ο Νίκος Π.





— "Ποιος φοβάται τη Βιρτζίνια Γουλφ", στο Θέατρο Αθηνών —

Μετά τον "Πουπουλένιο", τον "Θεό της Σφαγής" και τον "Φάρο" στο ίδιο θέατρο, ο Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης επιλέγει και σκηνοθετεί το "Ποιος φοβάται τη Βιρτζίνια Γουλφ", του Έντουαρντ Άλμπυ, ερμηνεύοντας με τη Μαρία Πρωτόπαππα, για πρώτη φορά μαζί στη σκηνή, δύο από τους πιο εμβληματικούς ρόλους του σύγχρονου δραματολογίου, τον Τζωρτζ και τη Μάρθα, με συμπρωταγωνιστές τον Προμηθέα Αλειφερόπουλο και την Ντάνη Γιαννακοπούλου. Η παραγωγή είναι του Κάρολου Παυλάκη.

Ένα σαλόνι ως πεδίο μάχης. Μια νύχτα που θα φτάσει ως το ξημέρωμα. Δυο ζευγάρια ξενυχτούν, πίνουν και παίζουν τα πιο επικίνδυνα παιχνίδια: Αυτά που θα γκρεμίσουν κάθε ζωτικό ψεύδος και θα φέρουν, με το φως της αυγής, την αλήθεια στο φως.

Ο τίτλος του έργου είναι παράφραση του τραγουδιού "Who's Afraid of the Big Bad Wolf?" από την ταινία κινουμένων σχεδίων του Walt Disney "Τα τρία γουρουνάκια". Ο Έντουαρντ Άλμπυ είδε τη φράση γραμμένη στον τοίχο της τουαλέτας ενός μπαρ. Η αντικατάσταση του λύκου (wolf) με το όνομα της αυτόχειρα Αγγλίδας συγγραφέα Virginia Woolf, μετατρέπει το ερώτημα για τον κακό λύκο στο ερώτημα: Ποιος δεν φοβάται να ζήσει χωρίς ψευδαισθήσεις;

Τη μετάφραση του έργου έχει κάνει η Τζένη Μαστοράκη, ενώ τη μουσική έχει γράψει ο Μίνως Μάτσας.

Παίζουν: Μαρία Πρωτόπαππα, Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης, Ντάνη Γιαννακοπούλου, Προμηθέας Αλειφερόπουλος



Θέατρο Αθηνών: Πανεπιστημίου και Βουκουρεστίου 10, Σύνταγμα (τηλ.: 210-3312343)

Παραστάσεις: Τετάρτη - Πέμπτη - Παρασκευή - Κυριακή 21:00, Σάββατο 18:00 και 21:15

Προώληση εισιτηρίων: Εκδοτήρια του Θεάτρου (Τρίτη - Κυριακή: 10:30 - 13:30, 17:00 - 21:30), καταστήματα Public, www.ticketmaster.gr, καταστήματα Ιανός (Σταδίου 24 και Αιόλου 67, Αθήνα)



— "Γιούγκερμαν", στο Θέατρο Πορεία —

Έπειτα από 170 sold-out παραστάσεις και 38.000 θεατές, ο Γιούγκερμαν, το εμβληματικό μυθιστόρημα του Μ. Καραγάτση, παρουσιάζεται ξανά στο Θέατρο Πορεία, σε σκηνοθεσία Δημήτρη Τάρλου και διασκευή Στρατή Πασχάλη. Ο Γιάννης Στάνκογλου και ένα cast 20 πρωταγωνιστών ξαναζωντανεύουν τη γοητευτική ιστορία που τόσο αγαπήθηκε από το κοινό.

Ο κεντρικός ήρωας, ο Φινλανδός Βασίλης Κάρλοβιτς Γιούγκερμαν, γόνος πλούσιας οικογένειας, Ήλαρχος της Λευκής Φρουράς του τελευταίου Τσάρου, ένας τυχοδιώκτης που παλεύει με τα φαντάσματά του, οδηγείται μετά τη Ρωσική Επανάσταση στην Ελλάδα. Δαιμόνιος και αδίστακτος, ο Γιούγκερμαν στη νέα του πατρίδα ανέρχεται κοινωνικά, αποκτώντας μία σημαντική θέση σε τράπεζα, πλούτο και γόητρο, και έρχεται αντιμέτωπος με τον εαυτό του, τον αληθινό έρωτα και το τραγικό στοιχείο.

Παίζουν: Γιάννης Στάνκογλου, Χρήστος Μαλάκης, Βασιλική Τρουφάκου, Θάλεια Σταματέλου, Γιάννης Σοφολόγης, Αλέξανδρος Βαμβούκος, Χάρης Εμμανουήλ, Γιάννης Νταλιάνης, Δανάη Σαριδάκη, Καίτη Μανωλιδάκη, Δημήτρης Μπίτος, Νίκος Καλαμό, Λήδα Μανιατάκου, Αλκιβιάδης Μαγγόνας, Μπίλβω Μαρνέλη, Ειρήνη - Ερωφίλη Κλέπκου, Ανδρέας Νάτσιος, Στεφανία Γώγου, Άγγελος Πιλιτσίδης, Μάριος Σουμάτης, Αντώνης Στάμου, Φίλιππος Τάρλου.

Μουσική παίζει ζωντανά η Στέλλα Ζιοπούλου.

Διάρκεια: 180 λεπτά, με διάλειμμα

Με αγγλικούς υπέρτιτλους στις 23 Ιανουαρίου, 6 και 20 Φεβρουαρίου, 5 και 19 Μαρτίου, 2 και 16 Απριλίου

i **Θέατρο Πορεία: Τρικόρφων 3, Αθήνα**

Προπώληση εισιτηρίων: www.poreiatheatre.com, www.viva.gr, | 1876, WIND, Αθηνόραμα.gr, Sevenspots, Reload, MediaMarkt, βιβλιοπωλεία Ευριπίδης και Yoleni's | **Τηλέφωνα ταμείου:** 210 821 0991 και 210 821 0082

— Ο Κώστας Χατζής στη "Σφίγγα"

Ο Κώστας Χατζής παρουσιάζει, στις 17 και 24 Ιανουαρίου, στη "Σφίγγα", ένα μοναδικό μουσικό ταξίδι, μέσα από τη λυρικότητα και την ευαισθησία των στίχων και της μουσικής των τραγουδιών που σημάδεψαν μια ολόκληρη εποχή.

Ο μεγάλος Έλληνας δημιουργός και ερμηνευτής είναι μια ιδιαίτερη περίπτωση στην ιστορία του ελληνικού τραγουδιού. Με την κιθάρα και την ιδιότυπη φωνή του, ήταν ουσιαστικά ο πρώτος που τραγούδησε μπαλάντες με κοινωνικό περιεχόμενο. Πολλά τραγούδια του έχουν μείνει κλασικά:

"Απ' τ' αεροπλάνο", "Σπουδαιίοι άνθρωποι, αλλά...", "Ο Στρατής", "Σύνορα η αγάπη δεν γνωρίζει", "Δε βαριέσαι αδερφέ", "Κι ύστερα", "Η αγάπη όλα τα υπομένει" και τόσα άλλα!

i **Μουσική σκηνή "Σφίγγα": Ακαδημίας και Ζωοδόχου Πηγής** (είσοδος στον πεζόδρομο, Κιάφας 13) | **Ώρα έναρξης: 22:30**

Είσοδος στο μπαρ: 13 ευρώ με μπύρα/κρασί | Πληροφορίες: 211 409 6149, 6987 844 845 και sfigamusic@gmail.com





"Η Βασίλισσα της Ομορφιάς", στο Θέατρο Επί Κολωνώ

Ένα από τα σημαντικότερα έργα της σύγχρονης παγκόσμιας δραματουργίας, "Η Βασίλισσα της Ομορφιάς" (Beauty Queen of Leenane), του Ιρλανδού συγγραφέα Μάρτιν ΜακΝτόνα, παρουσιάζεται στο Θέατρο Επί Κολωνώ από την Ομάδα Νάμα, σε σκηνοθεσία Ελένης Σκότη.

Σε μια μικρή επαρχιακή πόλη της Ιρλανδίας, στις αρχές της δεκαετίας του '90, δύο γυναίκες ζουν μόνες τους. Η ηλικιωμένη αυταρχική Μαγκ Φόλαν και η 40χρονη κόρη της, Μωρήν, που τη φροντίζει. Μια σχέση αγάπης και μίσους, που καθιστά τη συμβίωσή τους σχεδόν αφόρητη σ' έναν ανελέητο αλληλοσπαραγμό. Τη ζωή τους θα ανατρέψει η εμφάνιση του Πάτο Ντούλυ, ενός άνδρα που επιστρέφει για λίγο στην πόλη του και έχει πάντα στο μυαλό του, 20 χρόνια τώρα, τη Μωρήν ως τη βασίλισσα της ομορφιάς της μικρής τους πόλης. Η τελευταία, ουσιαστικά, ευκαιρία της Μωρήν να αγαπήσει και να αγαπηθεί.

Το έργο προτάθηκε για Βραβείο Laurence Olivier καλύτερου θεατρικού έργου, ενώ το ανέβασμά του στο Μπρόντγουεϊ (1998) τιμήθηκε με τέσσερα βραβεία Tony.

Παίζουν: Σοφία Σεϊρλή, Αγορίτσα Οικονόμου, Αντώνης Τσιτσισιόπουλος, Γιώργος Κατσής

i **Θέατρο Επί Κολωνώ:** Ναυπλίου 12 και Λένορμαν 94, Κολωνός (Στάση Μετρό Μεταξουργείο)
Τηλ.: 210 5138 067 | Παραστάσεις: Τετάρτη 18:15, Παρασκευή 21:15, Σάββατο 21:15, Κυριακή 18:00 | Διάρκεια: 90 λεπτά
Προώληση εισιτηρίων: Ταμείο του Θεάτρου, viva.gr, 11876, SevenSpots, Reload Stores, WIND, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, Αθηνόραμα, Viva Kiosk και Yoleni's

Ο Μιχάλης Ρακιντζής στον "Σταυρό του Νότου Plus"

Ο Μιχάλης Ρακιντζής ξανά στον "Σταυρό του Νότου Plus", μετά από τις επιτυχημένες sold-out εμφανίσεις της προηγούμενης σεζόν. Τα Σάββατα, 11 και 18 Ιανουαρίου, θα ομορφύνουν την διασκέδασή μας, καθώς όλες οι αγαπημένες επιτυχίες του, που ακόμη αποτελούν σημείο αναφοράς στη ζωή μας, θα αναβιώσουν μέσα από ένα Funk concept.

Ο Μιχάλης Ρακιντζής και η χαρισματική του μπάντα (Πέτρος Χατζηγεωργίου - keyboards, Γιώργος Πανταλός - keyboards, Αδάμ Δόγκκας - σαξόφωνο και Γιάννης Νοταράς - ντραμς) ετοιμάζουν ένα δυνατό μουσικό πάρτυ αναμνήσεων και έχουν πολύ... funky διάθεση, με τα τραγούδια να απογειώνονται όπως ποτέ ξανά.

i **Σταυρός του Νότου Plus: Θαρύπου 37, Νέος Κόσμος, Αθήνα (τηλ.: 210-9226975)**
Ώρα έναρξης 22:30 | Είσοδος με ποτό: 15 € με μπύρα ή κρασί



Φιλαράκι έχεις ένα φλουρί να βγει η χρονιά;

Μόλις συνήλθα από τα μηνύματα τύπου "εύχομαι οι άγιες τούτες ημέρες...", "2020 ευχές για...", "η μαγεία των Χριστουγέννων...", "η νέα χρονιά να φέρει...". Τι να φέρει; ΗΡΕΜΑ ΡΩΤΑΩ!!

Ας ξεκινήσει με μία σόδα μπας και χωνέψουμε όσα φάγαμε τις μέρες αυτές. Γιατί φάγαμε πάλι, Σούζη μου, φάγαμε πολύ και στενάζουν πάλι οι ζυγαριές. Στενάζουν και τα παντελόνια, στενάζουμε κι εμείς που σερνόμαστε, γιατί κουβαλάμε τα βάρη της χρονιάς που πέρασε, τα άγχη της χρονιάς που ήρθε, κατσικάκια, γουρουνάκια, γαλοπούλες, μελομακάρονα, κουραμπιέδες κι ό,τι άλλο βρέθηκε στην εορταστική μας πορεία.

Και δεν φτάνουν όλα αυτά, βλέπεις και στα social media να ανεβάζουν όλοι φωτογραφίες με το φλουρί που βρήκαν στην βασιλόπιτα και λες "Τι έγινε πάλι; ΜΟΝΟ ΕΓΩ ΔΕΝ ΤΟ ΒΡΗΚΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;". ΗΡΕΜΑ ΡΩΤΑΩ ΠΑΝΤΑ.

Μ' αυτά και μ' άλλα, μια μεθεόρτια μελαγχολία σου χτυπά την πόρτα, γιατί πάλι θυμάσαι όσα δεν έκανες το 2019, πάλι σε αγχώνουν όσα πρέπει να κάνεις το 2020 και κάπου εκεί ανοίγεις και το δεύτερο κουμπί στο παντελόνι, να πάρεις μια ανάσα παραπάνω.

Σε αυτό το σημείο αρχίζουν και σκάνε τα στάτους τύπου "όλα θα πάνε καλύτερα για όλους αυτή τη χρονιά!", "φέτος θα είναι η χρονιά μας!", "το 2020 θα λάμψω!" και νιώθεις καλύτερα. Γιατί άμα το Χριστινάκι από τη Δραπετσώνα είναι τόσο σίγουρο ότι η χρονιά αυτή θα είναι σούπερ, εσύ ποιον λόγο έχεις να ξινίζεις την μούρη σου και να το αμφισβητείς;

Από την άλλη όμως, ποτέ δεν ήσουν ένας τύπος που δεχόταν αβίαστα ό,τι έλεγαν οι άλλοι και θες ως άλλος Γιάγκος Δράκος να σχολιάσεις σαστισμένος κάτω από τα εν λόγω στάτους, "τι εννοείς θα λάμψεις, Βίρνα; Μίλα ξεκάθαρα!". Αλλά μετά αφήνεις στην άκρη τους προβληματισμούς και την επιθετική πολιτική, θυμάσαι το χιούμορ σου και γράφεις κάτω από ένα βαρύτερο κείμενο για τη νέα χρονιά μόνο ένα απλό, σύντομο και περιεκτικό σχόλιο: "τιμούλα;"...

Όπως και να βλέπουμε τη νέα χρονιά, με χιούμορ ή με νεύρα, αισιόδοξα ή σερνόμενοι στα πατώματα, με χαμηλές ή υψηλές προσδοκίες, το σίγουρο είναι ότι το 2020 είναι εδώ και δεν πτοείται από το πώς νιώθουμε ή πώς το θέλουμε να είναι. Γι' αυτό, καλό είναι να το ζήσουμε, με τα καλά του, με τα στραβά και τα ανάποδά του, με τις εκπλήξεις και τις ανατροπές του.

Στο κάτω κάτω, κατά ένα μεγάλο βαθμό από εμάς εξαρτάται η διαμόρφωση ή και η διαχείριση των όσων θα έρθουν την χρονιά αυτή. Και βάσει αυτού, και τα στραβά μπορούμε να τα φέρουμε τούμπα, αλλά και τα καλά να τα χάσουμε μέσα από τα χέρια μας με λάθος κινήσεις και αποφάσεις.

"Ένα φλουρί δεν φέρνει την άνοιξη", ούτε κι ένα υπέρλαμπρο και υπεραισιόδοξο στάτους στα social media. Αλλά, σίγουρα, η δύναμη που έχουμε μέσα μας, οι άνθρωποι μας, η θέλησή μας και η μαγκιά να δεχτούμε και τα καλά και τα κακά με υγιή τρόπο, μπορούν (και) φέτος να κάνουν τη διαφορά...

Think Plan Be

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



Think, Plan, Be. Σκέφτομαι, Σχεδιάζω,
Είμαι. Υπάρχω, Ονειρεύομαι, Δημιουργώ.

- εκδόσεις
- ειδικές θεματικές εκδόσεις
- δημιουργικό
- websites
- digital marketing
- οργάνωση events
- μελέτες ιατροκοινωνικού περιεχομένου
- exhibition design



NERIA[®]
natural products

Με έμπνευση από τη φύση

Οι παιδικές κρέμες Neria είναι εμπλουτισμένες με ενυδατικά, αντιοξειδωτικά και αντιμικροβιακά συστατικά για την καθημερινή περιποίηση του βρεφικού δέρματος.

Ιδανικές για κάθε αλλαγή πάνας.



Φυσική αδιάβροχη κρέμα



Φυσική κρέμα σε μορφή σπρέι



ένα προϊόν της

FarmaSyn SA

Αθήνα: Μονής Δαριάστας 6, 12 133 Περιστέρι, Τηλ: 2105777140 • Fax: 210 5788791

• e-mail: info@farmasyn.gr www.farmasyn.gr

Γραφείο Β. Ελλάδος: Βασιλίσσης Όλγας 226, 55 134 Καλαμαριά, Τηλ: 2310 703856 • Fax: 2310 703718

e-mail: thess@farmasyn.gr

www.nerianatural.gr

NERIA 2018