

# PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

ISSN 2529-0509

Γιάννης Μπέζος - Πέτρος Φιλιππίδης

## Ο "Αμερικάνικος Βούβαλος" και το ελληνικό όνειρο

### Κομποστοποίηση

Το χρονικό μιας οικολογικής...  
καstroπολιτείας

### Ταξίδι

Το παραμυθένιο Γιορκ

### Υγεία

- Ο σίδηρος πηγή ζωής
  - Σύγχρονη ζωή, σύγχρονες ασθένειες
- Τατουάζ: Τι πρέπει να ξέρετε για την αφαίρεσή του



## Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

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

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

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

Μήπως  
τρώγοντας  
αυτό...



νιώθεις  
κάπως έτσι;



Για δυσπεψία και φούσκωμα

# Carbosylane®



#### Ποιοτική και ποσοτική σύνθεση:

Τα δραστικά συστατικά του μιλε γαστροδιαλυτού καψακίου και του κόκκινου εντεροδιαλυτού καψακίου είναι: ενεργός άνθρακας 140 mg και αμειβκάνη 45 mg.

#### Δοσολογία και τρόπος χορήγησης:

Η εφάρμοξη δόση αποτελείται από ένα κίτρινο γαστροδιαλυτό καψάκιο και ένα ερυθρό εντεροδιαλυτό καψάκιο, λαμβανόμενα το ένα αμέσως μετά το άλλο με λίγο νερό, χωρίς να μασώνονται. Η συνήθης δοσολογία είναι 3 δόσεις των δύο καψακίων την ημέρα πριν ή μετά από τα κύρια γεύματα.

**Αντενδείξεις:** Δεν αναφέρονται.

#### Ιδιαίτερες προειδοποιήσεις και προφυλάξεις:

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

#### Ανεπιθύμητες ενέργειες:

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

**Τιμή:** Α.Τ. 7,86 €, Χ.Τ. 5,47 €

Χορηγείται χωρίς ιατρική συνταγή.

Λεπτομερή πληροφοριακά στοιχεία για το προϊόν είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. [www.lilly.gr](http://www.lilly.gr)

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

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



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



Ζητήστε το  
στα φαρμακεία

## Απελευθερώστε τις κινήσεις σας και βελτιώστε την καθημερινότητά σας!

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

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

## glucosamil®

GLUCOSAMINE SULFATE

Κόνις για πόσιμο διάλυμα σε φακελίσκους  
1500 mg / φακελίσκο

30 φακελίσκοι



# Ένα μυαλό τι να σου κάνει;



## NeuroAge<sup>TM</sup> NRG

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

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

1. Εγκεκριμένο Συστατικό  2. Κλινικά Ελεγμένο Συστατικό

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



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

NeuroAge  
Κρατά τη μνήμη σε εγρήγορη.

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



# PLAN be

η ζωή στα χέρια σου



# 10

**be inspired**

Γιάννης Μπέζος - Πέτρος Φιλιππίδης  
Ο "Αμερικάνικος Βούβαλος"  
και το ελληνικό όνειρο



#10\_Ιανουάριος\_2017

**20 be eco friendly**

Το χρονικό μιας οικολογικής...  
καστροπολιτείας

**26 be traveller**

Γιορκ  
Το παραμυθένιο καμάρι της Αγγλίας



# 26

**32 be around**

Τι "παίζει" στην πόλη

**38 be beautiful**

Smart beauty

**42 be a man**

Τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο  
Χαμένες μέρες, χαμένα εκατομμύρια!

**44 be you**

Απόκριες και παιδιά  
Ας εκφραστήμε!

# VARISAN®

www.onlime.gr

## Ξεκούρασε τα πόδια σου!

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

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

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

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

**Τώρα και σε μορφή spray.**

**NEO  
ΠΡΟΪΟΝ**



**Vican**  
καθημερινός σύμμαχος υγείας



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

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

Διευθυντής Έκδοσης  
**Θεόδουλος Παπαβασιλείου**

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

Art Director  
**Βίκυ Θεοδωρέλη**

Υποδοχή διαφήμισης  
**Βίκυ Κόρδα**

Επιμέλεια κειμένων  
**Librata**

Εκτύπωση  
**Χαϊδεμένος Α.Ε.Β.Ε**

Φωτογραφίες  
**Shutterstock images**

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

[www.planbemaq.gr](http://www.planbemaq.gr)

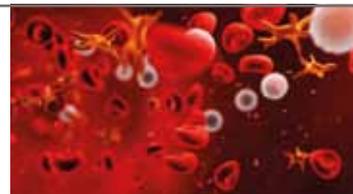


46

**be healthy**  
Ο "ίσιος"  
διατροφικός δρόμος

50 **be healthy**  
8 μύθοι και αλήθειες  
για τους νικητές του παιδικού καρκίνου

52 **be healthy**  
Ο σίδηρος πηγή ζωής



54 **be healthy**  
Τατούαζ  
Τι πρέπει να ξέρετε για την αφαίρεσή του



56

**be healthy**  
Σύγχρονη ζωή,  
σύγχρονες ασθένειες

62 **be human**  
• "Καταρρολεμώ το Διαβήτη!"  
• Κοντά στα παιδιά

64 **be informed**  
Ρεπορτάζ αγοράς

# Valetonina<sup>®</sup>

LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος  
να νικήσετε την αϋπνία

## Μελατονίνη + Βαλεριάνα



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

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



1 δισκίο την ημέρα  
Τουλάχιστον 30' πριν τον ύπνο

Μελατονίνη 1mg  
Βαλεριάνα 100mg  
(εκχύλισμα ρίζας)

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

**W WinMedica**  
Υπηρεσιόμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

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

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

www.winmedica.gr

# Η ώρα της κρίσης

Πάντα με εντυπωσίαζε η διαφορετικότητα των ανθρώπων και αυτή η τεράστια "γκάμα" δράσεων, αντιδράσεων και συναισθημάτων που υπάρχουν για το ίδιο (σε πολύ γενικές γραμμές) γεγονός.

Πάρτε για παράδειγμα τα γενέθλια. Κάποιος μπορεί να τα γιορτάσει σε όλα τα social media με ανάλογες αναρτήσεις που θα τον κάνουν να "νιώθει ευλογημένος στην τοποθεσία εδώ, εκεί και παραπέρα", ενώ αργότερα θα το διασκεδάσει με φίλους, συνεργάτες, γνωστούς και συγγενείς, καταλήγοντας σε τριήμερο εορταστικών εκδηλώσεων. Άλλος πάλι, στην ίδια ηλικία, για το ίδιο γεγονός, μπορεί να πέσει στα πατώματα, να μη θέλει να δει άνθρωπο μπροστά του, να βρίζει τη μοίρα, το σύμπαν κι ό,τι κινείται στο οπτικό του πεδίο.

Αντίστοιχες και ανάποδες συμπεριφορές βλέπουμε και στο θέμα της οικονομικής κρίσης. Οι αντιδράσεις, οι άμυνες και οι ψυχολογικές επιπτώσεις είναι τόσες πολλές και διαφορετικές μεταξύ τους, ακόμη και μέσα στην ίδια παρέα ανθρώπων που, φαινομενικά πάντα, έχουν κοινά βιώματα και εμπειρίες, ενδεχομένως και κοινούς στόχους και επιθυμίες.

Είναι αυτοί που θα παραιτηθούν και θα ρίξουν όλο το φταιξιμο στο σύστημα, στο πεπρωμένο, στην άτιμη την κοινωνία, στον γείτονα, στην ξαδέρφη του περιπετρά της διπλανής πλατείας. Είναι και οι άλλοι που θα "τσιτώσουν" με όλα αυτά που γίνονται, θα πεισμώνουν, θα θελήσουν να πάνε κόντρα στα δεδομένα και να κάνουν την ανατροπή, επιβιώνοντας, δημιουργώντας, βρίσκοντας διεξόδους και εναλλακτικές.

Είναι αυτοί που θα πέσουν σε κατάθλιψη, που θα απομονωθούν, που θα τα δουν όλα μαύρα, αλλά και αυτοί που θα χαμογελάσουν και θα πουν "όλα καλά θα πάνε μωρέ!". Περιττό να πούμε στο σημείο αυτό πως, οι πρώτοι με τα "όλα μαύρα" θέλουν να πλακώσουν στις μπουνιές τους δεύτερους με τα "όλα άσπρα, κόκκινα, κίτρινα, μπλε караβάκια στο Αιγαίο" και τα λοιπά και τα λοιπά.

Κανένα άκρο δεν είναι καλό. Ούτε το πέφτω στα πατώματα, ούτε και το πετάω στα σύννεφα, μεγαλώνοντας ολοένα και περισσότερο την απόστασή μου από την γη και την πραγματικότητα. Νομίζω ότι η "επιθετική δημιουργικότητα" που αναφέρει ο Πέτρος Φιλιππίδης στη συνέντευξη του τεύχους αυτού, είναι μια καλή λύση. Ο καθένας στον τομέα του, στο κομμάτι που αγαπά και γουστάρει, μπορεί να επενδύσει για να βρει τη δύναμη και τις απαραίτητες ισορροπίες. Την ώρα της κρίσης, ας αποφύγουμε τις κρίσεις κι ας κρίνουμε σωστά, ώστε να βρούμε τις δικές μας διεξόδους...

Θεόδουλος Παπαβασιλείου  
[t.papavasiliou@tpb.gr](mailto:t.papavasiliou@tpb.gr)

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

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



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



ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

**SOLGAR®**  
Since 1947

# "Στα δύσκολα πρέπει να γινόμαστε πιο επιθετικοί δημιουργικά"

Δεν νομίζω ότι υπάρχει λόγος να γράψω κάτι για το ταλέντο ή τις μεγάλες θεατρικές και τηλεοπτικές τους επιτυχίες. Είναι δύο σημαντικοί ηθοποιοί, δύο έντονες προσωπικότητες με ξεκάθαρη θέση και άποψη για όλα αυτά που συμβαίνουν στη σκηνή, αλλά και στο παρασκήνιο της παράστασης στην οποία πρωταγωνιστούμε ως χώρα και ως πολίτες τα τελευταία χρόνια. Δύο άνθρωποι που "αγκαλιάζουν" μέσα από τη νέα τους δουλειά το αμερικάνικο όνειρο, για να αφυπνίσουν όσους ακόμη είναι αφημένοι στην αγκαλιά του αντίστοιχου ελληνικού...

Συνέντευξη στον **Θεόδουλο Παπαβασιλείου**

**Να ξεκινήσουμε με τον Αμερικάνικο Βούβαλο. Πώς προέκυψε η επιλογή αυτού του έργου;**

**Π.Φ.:** Αυτό το έργο μου είχε κάνει εντύπωση από αρκετά πιο παλιά και σκέφτηκα ότι, κάποια στιγμή, ίσως να μπορούσα να το κάνω. Φέτος, λοιπόν, στον προγραμματισμό για το τι θα ετοιμάσω στο Θέατρο Μουσούρη, ήρθαν έτσι τα πράγματα που σκέφτηκα να κάνω ένα διπλό ρεπερτόριο. Πρώτα το έργο "Και τώρα οι δυο μας" σε σκηνοθεσία του Γιώργου Κιμούλη, με τη Λυδία Κονιόρδου, που μόλις τελείωσε και μετά σκέφτηκα ότι θα ήθελα να κάνω ένα έργο με τον Γιάννη τον Μπέζο. Μίλησα με τον Γιάννη, είπε "ναι, να κάνουμε κάτι μαζί" και η πρότασή μου ήταν ο "Βούβαλος", που θεώρησα ότι έχει δύο πολύ ωραίους ρόλους για εμάς, ότι είναι ένα πολύ δυνατό και σημαντικό έργο.

**Θέλατε οπωσδήποτε να κάνετε ένα έργο με τον κύριο Μπέζο. Έχετε συνεργαστεί ξανά στο παρελθόν...**

**Γ.Μ.:** Πολλές φορές.

**Είναι θέμα καλής χημείας; Είναι θέμα ασφάλειας που νιώθετε όταν συνεργάζεστε δύο πολύ αξιόλογοι ηθοποιοί στη σκηνή ή έχει να κάνει λίγο και με το "η ισχύς εν τη ενώσει" τώρα που είμαστε σε πιο δύσκολες περιόδους;**

**Γ.Μ.:** Εξαρτάται από το έργο και από τις διαθέσεις εκατέρωθεν κάθε φορά, σε ποια φάση βρισκόμαστε. Καλό είναι να βρισκόμαστε, γιατί με τον Πέτρο παίζουμε σαν να είμαστε ένα πράγμα. Είναι θέμα ιδιοσυγκρασίας, δεν μπορώ να το πω πιο αναλυτικά. Δεν έχει σημασία αν οι ηθοποιοί μοιάζουν μεταξύ τους, αλλά αν αλληλοσυμπληρώνονται. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη σκηνή, για να δημιουργούν μια κοινή θερμοκρασία, ο καθένας με τα χρώματά του, με τα στοιχεία του. Αυτό το έχουμε με τον Πέτρο και, όποτε έχουμε την ευκαιρία να το κάνουμε, λέμε "ναι", όπως το κάναμε και το καλοκαίρι. Και αφού το έργο αυτό είναι πάρα πολύ ενδιαφέρον, κατά την άποψή μου, γιατί όχι; Είναι νομίζω μια καλή στιγμή.

**Π.Φ.:** Είναι όλοι οι παραπάνω λόγοι που είπατε. Δεν κρύβεται κανείς, ούτε πίσω από το δάχτυλό του, ούτε πίσω από κάτι. Όλοι οι λόγοι ισχύουν για να γίνει μια συνεργασία. Το αν περνάς καλά στη σκηνή καταρχάς, γιατί αυτό που έχει σημασία είναι το καλλιτεχνικό και το σκηνικό αποτέλεσμα. Μετά, παίζει ρόλο και το αν περνάς καλά και στα καμαρίνια, η χημεία των ανθρώπων, το αν το έργο που





**Υπάρχουν άνθρωποι  
οι οποίοι παίρνουν τη  
μοίρα στα χέρια τους.  
Και κάνουν τα πάντα για  
να τους καταστρέψουν,  
γιατί είναι ένα πολύ καλά  
οργανωμένο σχέδιο όλο  
αυτό της καταστροφής. Της  
καταστροφής ολόκληρων  
λαών, όχι μιας τάξης.**

επιλέγουν ταιριάζει σε αυτούς τους ανθρώπους, η "ισχύς εν τη ενώσει", το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα, το εμπορικό αποτέλεσμα, όλα παίζουν ρόλο. Εσείς, για παράδειγμα, θα θέλετε αυτά που γράφετε να μην τα διαβάσει κανείς;

**Γ.Μ.:** Όχι, βέβαια.

**Π.Φ.:** Κι εμείς θέλουμε να τα βλέπουν οι πάντες. Το ίδιο πράγμα λέμε. Είναι ερωτήσεις που ναι μεν γίνονται -και καλά κάνετε και τις κάνετε, αλλά οι απαντήσεις είναι πολλές φορές του τύπου "γιατί έτσι". Δηλαδή, ισχύουν όλοι αυτοί οι λόγοι που είπατε. Ό,τι μπορείτε να σκεφτείτε, ισχύει! Είναι τόσο απλά τα πράγματα!

**Εγώ έκανα αυτή την ερώτηση γιατί είπατε πριν "ήθελα να κάνω ένα έργο με τον Γιάννη τον Μπέζο"...**

**Π.Φ.:** Εννοείται! Πάντα θα ήθελα να κάνω ένα έργο με τον Γιάννη! Και όχι μόνο με τον Γιάννη, και με άλλους ανθρώπους... Αλλά με τον Γιάννη περνάμε τέλεια. Το καλλιτεχνικό και το σκηνικό μας αποτέλεσμα είναι αυτό που ονειρευόμαστε και αυτό που ονειρεύονται -πιστεύω- όλοι οι καλλιτέχνες όταν ανεβαίνουν πάνω στη σκηνή. Από εκεί και πέρα ισχύουν και όλα τα άλλα.

**Όταν σκηνοθετείτε μεγάλους ηθοποιούς, όπως είναι ο κύριος Μπέζος, όταν είστε σε μια παρέα ηθοποιών που έχουν διαγράψει μια σημαντική πορεία στο χώρο, η σκηνοθεσία ακολουθεί αυστηρά πρότυπα ή γίνεται και μέσω διαλόγου, συνεργασίας, υποχωρήσεων;**

**Π.Φ.:** Η σκηνοθεσία γίνεται πιο εύκολα. Και η σκηνοθεσία είναι ένα πράγμα πολύ ιδιαίτερο. Εμείς δεν είμαστε και

σκηνοθέτες. Έχουμε άποψη, αλλά η άποψή μας είναι ότι αυτό που έχει σημασία στη σκηνοθεσία είναι να εμφανιστεί το ταλέντο και η δύναμη του ηθοποιού πάνω στη σκηνή. Γιατί είμαστε ικανοί και χορτασμένοι ηθοποιοί. Υπάρχουμε πάνω στη σκηνή σαν ηθοποιοί, δεν έχουμε αυτό το κόμπλεξ κάποιων σκηνοθετών που θέλουν οπωσδήποτε να υπάρξουν. Ξέρετε, μεγάλοι σκηνοθέτες και μεγάλοι άνθρωποι του θεάτρου έλεγαν πάντα ότι ο καλός σκηνοθέτης είναι αυτός που στην παράσταση δεν φαίνεται. Εγώ το πιστεύω αυτό. Η σκηνοθεσία γίνεται κανονικά, ό,τι παρατηρήσεις έχω να κάνω τις κάνω, ό,τι έχω να πω το λέω και το εντυπωσιακό -αν θέλετε από τη δική μου άποψη, είναι ότι με τον Γιάννη ας πούμε, γιατί έχουμε κι άλλον έναν στην παρέα, τον Ορφέα τον Αυγουστίδη, ο οποίος δεν είναι και αμελητέα ποσότητα, μπορεί να είναι νεότερος, αλλά είναι ένας πολύ σπουδαίος ηθοποιός και ένα σπουδαίο παιδί, όλα γίνονται αμέσως. Είναι ονειρεμένο αυτό που σκέφτεσαι, σχεδόν πριν το αρθρώσεις, να βλέπεις ο άλλος να το κάνει. Και σας λέω και το εξής, για να μην φανεί κάπως περίεργο. Και το καλοκαίρι που θα σκηνοθετηθώ από τον Γιάννη, εύχομαι, ελπίζω, πιστεύω και ξέρω ότι με τον ίδιο τρόπο θα με αντιμετωπίσει. Ο Γιάννης θέλω, όχι απλώς να με σκηνοθετήσει, να μου πει τι θα κάνω.

**Ποια παράσταση θα παρουσιάσετε το καλοκαίρι;**

**Π.Φ.:** Θα κάνουμε τη Λυσιστράτη.

**Γ.Μ.:** Να συμπληρώσω, σε ό,τι αφορά τη σκηνοθεσία, ότι εμείς δεν είμαστε κατ' επάγγελμα σκηνοθέτες, δηλαδή η δουλειά μας είναι "ηθοποιοί". Η σκηνοθεσία γίνεται πολλές φορές από ανάγκη, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα απευθυνθούμε σε άλλους σκηνοθέτες. Έχουμε δουλέψει με πάρα πολύ κόσμο, με άλλους καλά, με άλλους λιγότερο καλά, αλλά και αυτό είναι μέσα στο παιχνίδι. Η σκηνοθεσία, ξέρετε, είναι μεταγενέστερο φρούτο, το οποίο τα τελευταία χρόνια μάς έχει ταλαιπωρήσει λίγο. Εγώ πιστεύω ότι το θέατρο, το πρωτοκίτταρό του είναι ο ηθοποιός και τίποτα άλλο. Να μη σας πω ότι προηγείται και του λόγου! Το θέατρο γίνεται με τον ηθοποιό, χωρίς κείμενο. Χωρίς ένα ηθοποιό δεν γίνεται!

**Π.Φ.:** Δύο πράγματα χρειάζεται το θέατρο, ηθοποιό και θεατές, τίποτα άλλο!

**Γ.Μ.:** Κι εγώ όταν εργάζομαι σαν σκηνοθέτης, αλλά και σαν ηθοποιός, αυτό που με ενδιαφέρει είναι να βγει στη σκηνή ο πυρήνας του έργου, δηλαδή γιατί γράφεται αυτό το έργο και ποιος είναι ο λόγος που εγώ ή ο θιάσος θέλει να το παρουσιάσει. Τι έχουμε να πούμε; Βγαίνουμε στη σκηνή γιατί έχουμε κάτι να πούμε. Αυτό με ενδιαφέρει.

**Π.Φ.:** Η αφορμή του έργου.

**Γ.Μ.:** Ακριβώς. Συμφωνώ απόλυτα ότι ο σκηνοθέτης είναι αυτός που δεν φαίνεται, αλλά φαίνεται το έργο και η αύρα ενός θιάσου. Όλα τα άλλα είναι λίγο "φλου αρτιστίκ" που

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

**Dicloplast έμπλαστρα**  
Αποδεδειγμένη αντιφλεγμονώδης  
και αναλγητική δράση  
στο μυοσκελετικό πόνο

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



www.pitsifidis.gr

**Dicloplast<sup>®</sup>**

Diclofenac EP

**Κολλάει εκεί που πονάει**

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

Να μην εφαρμόζεται σε τραύματα ή ανοικτές πληγές. Θεραπεία έως 2 εβδομάδες.

Το ΥΓΚΑ και ο ΕΟΦ συνιστούν:

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



λέμε. Πρέπει, λοιπόν, κατά την άποψή μου, να λατρεύει ο σκηνοθέτης τους ηθοποιούς. Εγώ, να σας πω την αλήθεια, όποτε κάνω θίασο και σκηνοθετώ εγώ, θεωρώ ότι ο θίασος που έχω είναι ο καλύτερος θίασος στον πλανήτη. Αλλιώς δεν μπορώ να δουλέψω. Θεωρώ ότι οι ηθοποιοί αυτοί που έχω εκείνη την ώρα, που έχω εγώ επιλέξει με κόπο και βάσανο, ότι είναι οι καλύτεροι ηθοποιοί του κόσμου.

**Να πιαστώ λίγο από τη φράση που είπατε πριν, κύριε Φιλιππίδη: "χορτασμένοι ηθοποιοί". Μετά από τόσες παραστάσεις, τόσους ρόλους, είστε ακόμη ανοικτοί σε προκλήσεις και πειραματισμούς ή έχετε, πλέον, μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για τι σας αρέσει και τι όχι να κάνετε, τι θέλετε να δοκιμάσετε...;**

**Π.Φ.:** Ο ηθοποιός, είναι υποχρέωσή του και δικαίωμά του, αλλά κυρίως υποχρέωσή του, ακριβώς αυτό να κάνει: να πειραματίζεται, να ψάχνεται, να βρίσκει, να ανακαλύπτει και να διαθέτει τον εαυτό του και να διατίθεται, ούτως ώστε να συμβεί αυτό, να πάει το θέατρο παρακάτω. Αυτό, όμως, έχει κάποιους "νόμους", κάποιες προϋποθέσεις και κάποια αντικειμενικά στοιχεία. Δεν λειτουργεί μέσα σε μια αυθαιρεσία και μέσα σε ένα πλαίσιο ελευθεριότητας, του τύπου ας πούμε "ό,τι μας κατεβαίνει στο κεφάλι", είτε από τον ηθοποιό είτε από τους συνεργάτες του. Πρέπει να υπάρχει ένας συγκεκριμένος μπουσουλας, είτε αυτό είναι το έργο, είτε αυτό είναι μια άποψη, αλλά μία σοβαρή και συγκεκριμένη άποψη μέσα στο έργο, είτε μία σοβαρή και συγκεκριμένη άποψη ενός σκηνοθέτη για ένα όραμα που έχει. Πρέπει να αναρωτιέται κάθε φορά ο άνθρωπος ο οποίος ασχολείται με αυτή τη δουλειά γιατί το κάνει

αυτό. Ανεβαίνουμε πάνω σε μία σκηνή, είτε είμαστε σκηνοθέτες, είτε είμαστε σκηνογράφοι, είτε είμαστε ηθοποιοί. Τι κάνουμε εκεί πάνω; Τι λέμε; Τι θέλουμε να πούμε; Αυτό που λέμε, είναι ισχυρό; Είναι σημαντικό; Είναι τόσο σημαντικό ώστε κάποιος να γελάσει, κάποιος να συγκινηθεί, κάποιος να κλάψει, κάποιος να περάσει όμορφα έστω δύο ώρες; Να πάρει και κάτι και να το πάει σπίτι του; Τόσο απλά είναι τα πράγματα. Συνήθως δεν γίνεται το απλό. Γίνεται το πολύπλοκο, όπου μέσα του υπάρχει μία δηθενιά, θα τα πω έτσι απλά, γιατί μετά ανοίγουμε μια πολύ μεγάλη και φιλολογική κουβέντα. Όλο αυτό δεν πρέπει να γίνεται δήθεν.

**Απευθυνόμενοι στον κόσμο και παρακολουθώντας τον μέσα από τη δουλειά σας, θεωρείτε ότι έχουν αλλάξει τα κριτήρια επιλογής μιας παράστασης τα τελευταία χρόνια που περνάμε αυτή την κρίση; Ο κόσμος επιλέγει δυσκολότερα να βγει έξω, να διαθέσει ένα ποσό για το θέατρο για παράδειγμα...**

**Γ.Μ.:** Οι αυστηρές επιλογές δεν έχουν να κάνουν μόνο με το οικονομικό, έχουν να κάνουν με τη διάθεση. Βέβαια, θα μου πείτε, αυτά είναι αλληλένδετα. Ναι, δυσκολεύεται ο κόσμος. Αυτό τι κάνει; Πολλαπλασιάζει την ευθύνη τη δική μας. Εγώ πιστεύω δηλαδή ότι, όσο ο κόσμος είναι σε δυσκολότερη θέση και αναζητά κάτι για να κάνει τις επιλογές του, εμείς πρέπει να είμαστε πιο αυστηροί με τον εαυτό μας. Όχι μόνο στην ποιότητα της δουλειάς, αλλά και στο ρεπερτόριο, να ανεβαίνει πιο ψηλά ακόμα. Θα σας θυμίσω ότι ο Κάρολος Κουν, τον φέρνω πάντα σαν παράδειγμα, ανέβασε το μεγάλο του ρεπερτόριο την εποχή της λευκής τρομοκρατίας, το 1946-1948. Την περίοδο του Εμφύλιου Πολέμου, που δεν υπήρξε πιο ζοφερή περίοδος για τη χώρα στον 20ό αιώνα, το Θέατρο Τέχνης έκανε το μεγάλο του ρεπερτόριο. Θα πει κάποιος "δεν είχε εμπορική επιτυχία". Προφανώς δεν είχε εισπρακτική επιτυχία. Ναι, αλλά για αυτόν μιλούμε τώρα. Θέλω να πω, αν θες να αφήσεις χνάρι, δεν πρέπει να συμβαδίζεις με τον καιρό, πρέπει να προηγείσαι. Θα σε ακολουθήσουν, θα ταλαιπωρηθείς, αλλά αυτός είναι ο σταυρός που πρέπει να κουβαλήσουμε εμείς. Ακουγεται λίγο βαρύτερο έτσι όπως το λέω, αλλά δεν είναι τόσο. Δεν σημαίνει αυτό ότι θα χωθούμε σε μία υπόγα και θα κάνουμε δήθεν τέχνη. Όχι, δεν είπα αυτό. Εμείς είμαστε σε κεντρικά θέατρα μεγάλα κ.λπ. Ανέφερα τον Κουν σαν ακραίο παράδειγμα προς μίμηση. Μπορούμε, λοιπόν, και εμείς, εφόσον είμαστε σε κάποια θέατρα, που είναι πιο κεντρικά, και απευθυνόμαστε στο ευρύ κοινό, να δώσουμε ένα βήμα παραπάνω. Συμφωνώ απόλυτα με την κίνηση του Πέτρου που έκανε φέτος αυτό το ρεπερτόριο. Θα μπορούσε να κάνει όποια κωμωδία ήθελε, τα πάντα θα μπορούσε να παίξει, να πάρει, ας πούμε, από τις πιο κλασικές κωμωδίες ό,τι μπορεί να φανταστεί κανείς. Κι

# Ουρολοιμώξη;



© CMT49

## Utipro Plus. Τελεία και παύλα!

### Καινοτομία στη θεραπευτική προσέγγιση των ουρολοιμώξεων

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

Το Utipro Plus δρα σε δύο επίπεδα:

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

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

Utipro Plus CE 0373



Συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας! Ξέρει.

 Galenica a.e.

όμως, πήγε σε ένα έργο του Γκέλμαν, ζοφερό, σκληρό, με τη Λυδία Κονιόρδου και τώρα κάνει το έργο του Μάμετ. Δεν είναι το ίδιο βέβαια, αλλά είναι και τα δύο έργα ρεπερτορίου, που δεν τα περιμένει κανείς εύκολα. Νομίζω ότι αυτό θα το πιστωθεί, απλώς θέλει το χρόνο του. Πιστεύω, λοιπόν, ότι έτσι πρέπει να κινούμεθα εμείς. Δηλαδή, ναι μεν είναι ζοφερό το κλίμα, αλλά όχι να βγαίνουμε να κλαίμε σαν τις χήρες. Να είμαστε πιο πάνω από αυτό.

**Π.Φ.:** Θα συμφωνήσω πάρα πολύ με αυτό που είπε ο Γιάννης για τον Κουν, ότι ήταν μπροστά και ότι πρέπει να πηγαίνουμε μπροστά. Απλώς, μιας και τα λέμε όλα, να πούμε σε ό,τι αφορά το οικονομικό, επειδή δεν μας αρέσει να καϊδεύουμε τα αυτιά των θεατών, πως εννοείται ότι πρέπει κανείς να αντιμετωπίσει το εισιτήριο ενός θεάτρου, μιας παράστασης σε σχέση με τη γενικότερη οικονομία μιας χώρας, αλλά από εκεί και πέρα, αυτό να μην είναι εκτός μιας πραγματικότητας. Δηλαδή, όταν κάποιος πηγαίνει και πληρώνει έναν καφέ 7 €, δεν μπορεί να διαμαρτύρεται όταν το εισιτήριο ενός θεάτρου είναι 15 €. Πώς θα βγει μια παραγωγή; Γιατί εμείς δεν πάμε να κάνουμε μια παράσταση σε έναν άδειο χώρο, στην είσοδο μιας πολυκατοικίας, γιατί έχουν δημιουργηθεί και αυτά τα φαινόμενα και εκεί πέρα υπάρχει ένας αθέμιτος ανταγωνισμός. Και αυτή είναι η ζημιά που έχουμε κάνει στο θέατρο, γιατί μετά σου λέει ο άλλος "τι σε πειράζει;". Πώς δεν με πειράζει; Μα ζω από αυτό το πράγμα. Βεβαίως και με πειράζει. Δεν έχουμε όλοι ούτε τις ίδιες προσλαμβάνουσες, ούτε το ίδιο πράγμα λέμε, ούτε το ίδιο πράγμα ζητάμε, ούτε το ίδιο πράγμα δίνουμε.

**Γ.Μ.:** Δεν μπορεί το θέατρο, ας πούμε, το Μουσούρη να βάλει 5 € εισιτήριο. Υπάρχουν θέατρα που παίζουν με 5-6 €, δηλαδή αυτό πια δεν είναι θέατρο, είναι ζητιανιά.

**Π.Φ.:** Λέει ο άλλος "100% πληρότητα". Ναι με 2 € εισιτήριο; Κι εγώ, άμα το βάλω τσάμπα, θα έχω 200% πληρότητα. Θα βάλω και μία οθόνη από έξω να βλέπουν κι άλλοι εκτός από αυτούς που θα είναι μέσα! Δεν πάει έτσι. Υποτιμάς αυτό που συμβαίνει. Όπως, επίσης, η φτηνία τρώει τον παρά. Ούτε είμαι της άποψης ότι το καλύτερο είναι και το πιο ακριβό ή το πιο ακριβό είναι το καλύτερο. Όχι βέβαια!

**Οι οικονομικές συγκυρίες έφεραν αυτά τα προβλήματα ή το γεγονός ότι εν καιρώ κρίσης έχουμε ακόμη χιλίες περίπου παραστάσεις, νέες ομάδες, νέα θέατρα...**

**Π.Φ.:** Επίσης!

**Γ.Μ.:** Αυτό υπήρχε και πριν την κρίση. Δεν ξεκίνησαν με την κρίση αυτά τα φαινόμενα.

**Δεν είναι λογικό, εντός εισαγωγικών, όμως να έχουμε 1000 παραστάσεις το χρόνο εν καιρώ κρίσης...**

**Π.Φ.:** 1380!



**Όσο ο κόσμος είναι σε δυσκολότερη θέση και αναζητά κάτι για να κάνει τις επιλογές του, εμείς πρέπει να είμαστε πιο αυστηροί με τον εαυτό μας.**

**Γ.Μ.:** Αυτές, βέβαια ξέρετε, είναι οι περισσότερες παραστάσεις για 2 μέρες, 3-4 μέρες, δευτερότροπο, μεταμεσονύχτια, πρωινή...

**Π.Φ.:** Είναι μέσα όμως... Στον απολογισμό της επόμενης χρονιάς, μέσα σε αυτές τις 1380 ήταν και αυτή η οποία έπαιξε δυο μέρες! Δεν λέει "ήταν κι αυτή και έπαιξε δυο μέρες και πήγαν και την είδαν δύο άνθρωποι, ένας τη μία, ένας την άλλη"! Δεν λέμε αυτό. Γιατί εδώ υπάρχουν θέατρα των 30 θέσεων και λέει 100% πληρότητα! Υπάρχουν αυτά.

**Να επανέλθουμε λίγο στον "Αμερικάνικο Βούβαλο". Το παρακλάδι του αμερικάνικου ονείρου, που έχει να κάνει με την κομπίνα, με την αρπαχτή, με το εύκολο χρήμα, που απασχολεί τους ήρωες της παράστασης αυτής, είναι και ένα κομμάτι, ενδεχομένως, και η βάση του "ελληνικού ονείρου", που μας έφερε εδώ που είμαστε σήμερα;**

**Γ.Μ.:** Κοιτάξτε, η χώρα η δική μας είχε σαν διάθεση έναν αντιαμερικανισμό πολύ έντονο, αλλά ήταν η χώρα που έζησε πιο "αμερικάνικα" από όλες τις άλλες, όπως έλεγε και ο Κώστας ο Γάβρας. Είχε ένα πολύ δίκιο σε αυτό. Δεν υπήρξε χώρα που να βρίζει τόσο πολύ τους Αμερικάνους και να ζει τόσο πολύ κοντά στην αμερικάνικη νοοτροπία. Γιατί είναι πολύ γοητευτική η αμερικάνικη νοοτροπία. Ξέρετε, οι Αμερικάνοι, αυτή είναι εκτίμηση δική μου, είναι πάρα πολύ έξυπνοι επιχειρηματίες, είναι τόσο έξυπνοι που πριμοδοτούν ακόμη και την καταστροφή τους, άμα χρειαστεί, προκειμένου να κωνομήσουν! Εμείς παίζουμε το έργο του Μάμετ, δεν παίζουμε την προσωπικότητά του. Εγώ δεν ξέρω πώς είναι ο Μάμετ στη ζωή του, δεν ξέρω τον άνθρωπο και δεν με ενδιαφέρει και τι είναι. Με ενδιαφέρει αυτό που έχει γράψει εκείνη την ώρα. Κατά κανόνα, όλοι αυτοί οι άνθρωποι, οι περισσότεροι, είναι πάμπλουτοι. Είναι σαν τους ροκ-σταρς, οι οποίοι ήταν επαναστάτες, αλλά είναι οι πιο πλούσιοι άνθρωποι στον πλανήτη. Είναι λίγο αστεία πράγματα αυτά. Εμάς μας

# ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ!

Η νέα σειρά συμπληρωμάτων διατροφής για αθλούμενους **myelements sports** από την **ISOPLUS**, σε βοηθά να ξεπεράσεις τα όριά σου και να πετύχεις τους στόχους σου!

Είναι ειδικά σχεδιασμένα για σένα που αθλείσαι, ώστε να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του οργανισμού σου πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την άσκηση.

00903.gr



ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ  
ΣΤΑ  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Συμπληρώματα Διατροφής για Αθλούμενους



Ξεπέρασε τα όριά σου!

Μπες τώρα στο [f myelementssports](https://www.myelementssports.com) και μάθε περισσότερα!

ενδιαφέρει ο καρπός του έργου και τι σημαίνει, επειδή παίζουμε σε Έλληνες θεατές το 2017. Έχετε πολύ δίκιο σε αυτό. Είναι τρεις άνθρωποι, οι δυο μάλλον είναι τελείως ηττημένοι, ζουν σε ένα ζοφερό κλίμα, ο νέος, ο οποίος είναι χαμένος στο διάστημα, έχει πιο τίμια ματιά από τους άλλους και είναι σε κοινωνική ακινησία και ακινησία ζωής. Για αυτό και κάνουν και πάρα πολύ θόρυβο. Κάτι μας θυμίζει αυτό, ότι δεν ανεβάζουν τον πήχη ψηλά, κάνουν το πρόσκαιρο. Δεν είναι τυχαίο που τους βάζει, και πολύ σωστά, σε ένα υπόγειο, ότι ζουν σε ένα λαγούμι. Είναι σα να είναι κρυμμένοι, σαν να μην μπαίνει φως εκεί σε αυτό το χώρο και σαν να μην μπαίνει κανείς μέσα.

**Π.Φ.:** Σε ένα μικρόκοσμο ζουν.

**Γ.Μ.:** Σε ένα παλιατζίδικο, ακόμη και αυτό έχει σημασία, αυτοί οι άνθρωποι είναι σε μία αδράνεια, δεν έχουν μέλλον. Μόνο φωνάζουν, βράζουν στο ζουμί τους, αναπαράγουν τα ίδια και τα ίδια, συνέχεια. Είναι κάτι που μας θυμίζει τη ζωή μας. Όλο το δυτικό κόσμο εκφράζει αυτό κατά κάποιο τρόπο. Με ενδιαφέρει πιο πολύ ο ψυχισμός αυτών των ανθρώπων, πόσο είναι δηλαδή μολυσμένοι από την ήττα. Δεν υπάρχει ένα φως μπροστά τους, κι αυτό, ξέρετε, κάνει πολλές φορές τους ανθρώπους επιθετικούς. Δεν τους κάνει σκεπτόμενους. Ο ρόλος που παίζει ο Πέτρος είναι πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα. Και χαρακτηριστικό παράδειγμα Έλληνα. Που δεν ενηλικιώνεται αλλά το παραμύθι προσπαθεί να το κάνει πραγματικότητα. Αλλά δεν γίνεται αυτό. Είναι χαρακτηριστικό ελληνικό στοιχείο.

**Π.Φ.:** Και δεν γίνεται από τέτοιους ανθρώπους. Από ανθρώπους οι οποίοι δεν σκέφτονται και από ανθρώπους που όλη τους η σκέψη είναι στα μικρά πράγματα και στο πώς θα γίνει κάτι πολύ μικρό...

### **Μια αρπακτή...**

**Γ.Μ.:** Ακριβώς αυτό!

**Π.Φ.:** Το έργο έχει πολλά μηνύματα. Για τη φιλία, για το τι κάνουν οι άνθρωποι για τη ζωή τους, για την αδράνεια που λέει ο Γιάννης και το ότι κάθονται και αναλώνονται σε συζητήσεις κι όταν δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν, αρχίζουν και πλακώνονται στο ξύλο, υπάρχει δηλαδή και σωματική βία εκτός από λεκτική... Άνθρωποι χαμηλού πνευματικού επιπέδου και την επιτυχία του συστήματος να τους κρατάει χαμηλά. Το έργο αυτό λέει πολύ σημαντικά πράγματα, και ειδικά σήμερα. Να μην προσπαθούμε όλοι να την κάνουμε. Στα δύσκολα πρέπει να γινόμαστε πιο επιθετικοί δημιουργικά, όχι να καθόμαστε να συζητάμε και να κλαίμε τη μοίρα μας. Η επιτυχία, λοιπόν, του συστήματος είναι ότι σε κάνει ή κομμάτι της ή, αν δε γίνεις κομμάτι του συστήματος, σε βάζει να τρώγεται με τις σάρκες σου.

**Βλέπετε "επιθετική δημιουργικότητα" εσείς τώρα αυτή την περίοδο της κρίσης;**

**Π.Φ.:** Βεβαίως, ναι. Εγώ βλέπω και από αυτά που διαβάζω και από αυτά που βλέπω στην τηλεόραση καμιά φορά. Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι παίρνουν τη μοίρα στα χέρια τους. Και κάνουν τα πάντα για να τους καταστρέψουν, γιατί είναι ένα πολύ καλά οργανωμένο σχέδιο όλο αυτό της καταστροφής. Της καταστροφής ολόκληρων λαών, όχι μιας τάξης. Μη μου πείτε ότι εσείς δεν το βλέπετε... Όποιος δεν είναι τυφλός βλέπει ότι υπάρχει ένα σχέδιο τρομερό, να καταστραφούν λαοί ολόκληροι και καθόμαστε και αναλωνόμαστε σε αυτά, στα μεταξύ μας και καθόμαστε και τσακωνόμαστε στους δρόμους.

**Υπάρχουν κάποια πράγματα που σας δίνουν αισιόδοξα μηνύματα; Που σας κάνουν να νιώθετε ότι "εντάξει, θα αλλάξει κάτι, θα έρθει κάτι καλύτερο";**

**Π.Φ.:** Ναι. Εγώ βλέπω το γιο μου.

**Γ.Μ.:** Μόνο τα παιδιά μπορούν να το κάνουν αυτό. Είμαι και αισιόδοξος άνθρωπος, αλλά και να μην ήμουν, από τη θέση που είμαστε τώρα, από τη θέση που μου έχει δώσει αυτή η κοινωνία τέλος πάντων, δεν θα έλεγα ποτέ ότι είμαι απαισιόδοξος. Γιατί, εάν το πω κι εγώ, εμείς που βγαίνουμε προς τα έξω τόσο συχνά, μιλάμε, μας βλέπουν, θα πρέπει να κρεμαστούν οι άλλοι! Έχει πολύ μεγάλη σημασία το παράδειγμα. Θα πρέπει δηλαδή εμείς να κάνουμε μια προσπάθεια παραπάνω. Ο κόσμος και η ζωή μάς έχει δώσει κάτι παραπάνω, αλλά μάς ζητάει και κάτι παραπάνω. Πρέπει, λοιπόν, να είμαστε παρόντες. Καθόμαστε εδώ και κοπανιόμαστε και θα βγούμε μεθαύριο, πάλι θα κριθούμε και θα κάνουμε τη δουλειά μας όσο καλύτερα μπορούμε, δυο φορές καλύτερα από όσο την κάναμε παλιά. Αυτή είναι η αποστολή μας! Είμαι φύσει αισιόδοξος.

**Π.Φ.:** Πρέπει να καταλάβουμε ο καθένας, ότι αυτό που κάνει δεν το κάνει μόνο για τον άλλον. Εμείς τη δουλειά μας την κάνουμε και για τους άλλους. Αλλά την κάνουμε πρώτα για μας και γι' αυτό πρέπει να την κάνουμε όσο μπορούμε καλύτερα.

**Γ.Μ.:** Καλύτερα από όσο μπορείς. Καζαντζακικά να το δούμε. Δηλαδή να κάνουμε αυτό που δεν μπορούμε!

**Π.Φ.:** Κι όπως λέει ο Καβάφης, για να τελειώσουμε με έναν ωραίο στίχο, "κι αν δεν μπορείς να κάμεις τη ζωή σου όπως τη θέλεις, τούτο προσπάθησε τουλάχιστον, μην την εξευτελίζεις"...

Η παράσταση **"Αμερικάνικος Βούβαλος"**, με τους Γιάννη Μπέζο, Πέτρο Φιλιππίδη και Ορφέα Αυγουστήδη παρουσιάζεται στο Θέατρο Μουσούρη, στην Πλατεία Καρύτση.

**Ημέρες και ώρες παραστάσεων:**

Τετάρτη: 19.00, Πέμπτη-Παρασκευή-Σάββατο: 21.00

Σάββατο (λαϊκή απογευματινή): 18.00

Κυριακή: 19.00.

Εάν είμαστε τόσο **θαρραλέοι** όσο...



...οι ασθενείς  
που βοηθάμε



...οι επιστήμονες  
που υπηρετούμε

τότε θα είμαστε πραγματικά  
πολύ **θαρραλέοι**.

**Shire**

SHIRE Ελλάς Α.Ε.  
Βασ. Κωνσταντίνου 38, Αθήνα 116 35, Ελλάδα  
Τηλ. κέντρο: 216 900 4000, Fax: 216 900 4001  
[www.shire.gr](http://www.shire.gr)



## Κομποστοποίηση



# Το χρονικό μιας οικολογικής... καστροπολιτείας

Με την κομποστοποίηση, τον πιο φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο διαχείρισης των οργανικών απορριμμάτων, ζωντανεύουμε τα φυτά και το έδαφος, εξοικονομούμε χρήματα και, υπό περιπτώσεις, αποκτούμε καινούργιους ενδιαφέροντες "φίλους".

της Έλενας Κιουρκτή

Είστε από εκείνους που θέλετε να συμμετέχετε ενεργά στα προγράμματα ανακύκλωσης, σκέφτεστε οικολογικά και σε τελική ανάλυση πρακτικά. Κατά συνέπεια, θα επιθυμούσατε να ανακυκλώνετε και τα καθημερινά υπολείμματα τροφής. Τυχαίνει, όμως, να ζείτε σε διαμέρισμα και η πολυκατοικία που μένετε δεν έχει κήπο, οπότε δεν μπορείτε να καταφύγετε στην παραδοσιακή μέθοδο του λάκκου -όπου απλά θάβετε τα οργανικά απορρίμματά σας με σκοπό να γίνουν ένα πρώτης τάξεως λίπασμα. Κάπου εδώ λοιπόν, ξεκινά να διαφαίνεται η σοβαρή εναλλακτική πρόταση του κάδου κομποστοποίησης. Μιας φυσικής διαδικασίας, η οποία μετατρέπει τα οργανικά υλικά σε κομπόστ (ή αλλιώς χούμους ή εδαφοβελτιωτικά).

## Το ξεκίνημα δυο πρωτάρηδων

Ο Γκάρο είναι 38 χρονών και εργάζεται ως ασφαλιστής. Ξεκίνησε μαζί με τον αδελφό του, 32 χρόνων, πολιτικό μηχανικό, την προσπάθεια για κομποστοποίηση στο μπαλκόνι τους στη Νέα Σμύρνη, καθώς είναι ένας πολύ άμεσος, ωφέλιμος και σημαντικός τρόπος ανακύκλωσης. "Δεν είχαμε κήπο, ούτε πολύ χώρο. Αναπόφευκτα, λοιπόν, καταφύγαμε στη λύση ενός κυλινδρικού κάδου κατάλληλου για μικρά νοικοκυριά, ιδανικού για μπαλκόνια, ο οποίος λειτουργεί με τη βοήθεια γαιοσκωλήκων. Η τιμή του δεν ήταν απαγορευτική, στοίχιζε περίπου 130 ευρώ πριν κάποια χρόνια -έκτοτε μάλιστα οι τιμές των κάδων είναι ακόμη πιο φιλικές. Το πακέτο συμπεριλάμβανε, πέραν του κάδου, έναν αποξηραμένο κύβο από ίνες κοκοφοίνικα και μια μικρή "αποικία" γαιοσκωλήκων. Αρχικά, όμως, τα ερωτήματα ήταν πολλά. Οι γαιοσκώλη-

κες θα μένανε περιορισμένοι ή θα αρχίζανε να κόβουν βόλτες στο μπαλκόνι μας; Θα μύριζε ο κάδος; Θα μαζεύονταν μυγάκια; Ο ενθουσιασμός μας, όμως, υπερίσχυσε των αρχικών επιφυλάξεων και δεν άργησε να έρθει η μέρα, που η μια γωνία του μπαλκονιού μας "καταλήφθηκε" από έναν κομποστοποιητή". Η συνέχεια θα μπορούσε να είναι η ιστορία της ακμής και παρακμής μιας μεσαιωνικής καστροπολιτείας, και της τελικής αναγέννησής της, κυριολεκτικά μέσα από τις στάχτες. Το έπος αυτής της πολιτείας, που κατοικείται κατά κύριο λόγο από τους συμπαθητικούς κόκκινους γαιοσκωλήκες, περιλαμβάνει πολέμους, πανδημίες, ξηρασίες και διάφορες άλλες καταστροφές.

## Αχ, όχι ρε συ...

Το ξεκίνημα φαινόταν εύκολο. Μούσκεψαν τον κύβο από ίνες κοκοφοίνικα και τον άπλωσαν στην βάση του κάδου με σκοπό να αποτελέσει το θρεπτικό υπόστρωμα που θα έδινε ώθηση στην ανάπτυξη του αρχικού πληθυσμού των κοκκινωπών κατοίκων. Ύστερα από τέσσερις μήνες λοιπόν, τα δυο αδέρφια άρχισαν σταδιακά να πετάνε υπολείμματα από φρούτα και λαχανικά. Για ένα χρόνο, όλα λειτουργούσαν άριστα, τίποτα δεν προλάβαινε να μυρίσει και οι γαιοσκωλήκες καταβρόχθιζαν κυριολεκτικά ότι τους έδιναν.

Όμως, πάνω στον ενθουσιασμό τους, αποφάσισαν να τους ταΐσουν με πορτοκαλόφλουδες. Τότε παρατήρησαν ότι οι γαιοσκωλήκες έκαναν φιλότιμες προσπάθειες για να τις αποδομήσουν και γενικά τα κατάφεραν. Οπότε τους πρόσφεραν και δεύτερη δόση. Μετά από δυο

μέρες, όμως, αντιλήφθηκαν ότι ο κάδος είχε αποκτήσει μια έντονη δυσάρεστη οσμή και ανακάλυψαν ότι ο μισός πληθυσμός είχε εγκαταλείψει τα εγκόσμια. Προφανώς, τα καλόβολα πλασματάκια δεν άντεξαν το έντονο όξινο περιβάλλον που επικράτησε λόγω του κιτρικού οξέος των πορτοκαλόφλουδων. Η κατάσταση απαιτούσε δραστικές λύσεις. Καθημερινές πλύσεις με νερό, καλό ανακάτεμα και προσθήκη αλισίβας (σταχτόνερο) προκειμένου να επανέλθει η αρχική ισορροπία. Η πρώτη κρίση είχε περάσει. Δυστυχώς όμως, δεν πρόλαβε να κλείσει τρίμηνο και ήρθε το δεύτερο κύττημα. Η ξηρασία.

### Να κάνουμε ευχέλαιο;

Λόγω λανθασμένης συνεννόησης μεταξύ των δύο αδελφών πιονέρων της οικιακής κομποστοποίησης, πέρασε σχεδόν ένας ολόκληρος καλοκαιρινός μήνας μέχρι να ποτιστεί ο κάδος. Μέγα λάθος. Αυτή τη φορά είχαν καταφέρει να εξοντώσουν άθελά τους το μεγαλύτερο ποσοστό των φιλήσυχων γαιοσκωλήκων, οι οποίοι παρεμπιπτόντως ουδέποτε εγκατέλειψαν την πολιτεία τους. Πέρασαν μήνες μέχρι να πάψει να επικρατεί νεκρική σιγή. Διότι, όσο ο κάδος έσφυζε από ζωή, υπήρχε μια υγιής "ηχορύπανση" που προερχόταν από την δραστηριότητα των γαιοσκωλήκων.

Δεν θα μπορούσε, όμως, να λείπει από την περιπετειώδη αυτή ιστορία και ο στρατός των Μυρμιδόνων (ή αλλιώς τα μυρμηγκία).

Μια ωραία πρωία, λοιπόν, αποφάσισαν να επιτεθούν στην καστροπολιτεία των δυο αδερφών, οι οποίοι μετά τον αρχικό πανικό, αποφάσισαν να προχωρήσουν σε οχυρωματικά έργα. Το κάθε πόδι του κάδου τοποθετήθηκε μέσα σε μια γαβάθα νερό και έτσι για πρώτη φορά το κάστρο απέκτησε και μια υδάτινη τάφρο. Στην πορεία, βέβαια, ανακάλυψαν ότι τα μυρμηγκία απλά εμφανίστηκαν, γιατί υπήρχε περίσσεια τροφής και δεν επιτίθεντο στους ζωντανούς γαιοσκωλήκες.

"Στην παρούσα φάση, ύστερα από εννιά χρόνια, και μετά από όλες αυτές τις δοκιμασίες, επικρατεί ειρήνη μεταξύ των διαφορετικών φυλών και κατοίκων της καστροπολιτείας μας. Οι γαιοσκωλήκες αποδείχτηκαν πολύ αλτρουιστικά και φιλόξενα πλασματάκια, αφού συμβιώνουν με κάθε λογής ζώφια χωρίς κανένα πρόβλημα. Και εμείς απολαμβάνουμε τη συντροφιά τους και τους ευχαριστούμε για το εξαιρετικό λίπασμα που προσφέρουν στα φυτά μας" καταλήγει ο Γκάρο.

### Μια τυπική μέρα φροντίδας

Αφού μαζέψουμε υπολείμματα τροφής (π.χ. φλούδες από φρούτα και λαχανικά, σόφλια αυγών, ζυμαρικά και ψωμιά), τα κομματάζουμε, τα ανακατεύουμε και έτσι παρασκευάζουμε την τροφή των γαιοσκωλήκων. Αν έχουμε κάποιο μπλέντερ (πολυκόπτη), η δουλειά μας μπορεί

### 3+1 Χρήσιμα συμπεράσματα

1. Όταν ο κάδος κομποστοποίησης λειτουργεί κανονικά δεν υπάρχουν δυσάρεστες οσμές, αλλά, όταν συμβαίνει το αντίθετο, σημαίνει απλά ότι η ποσότητα των οργανικών απορριμμάτων είναι παραπάνω από την απαιτούμενη.
2. Καλό είναι να αποφεύγουμε να ρίχνουμε στον κάδο μπαλκονιών φλούδες πορτοκαλιών, λεμονιών και λοιπών εσπεριδοειδών. Αντίθετα, οι γαιοσκωλήκες κάνουν κυριολεκτικά πάρτι με τις πατατόφλουδες και με ό,τι έχει να κάνει με ζυμαρικά.
3. Το εβδομαδιαίο πότισμα συνιστάται, ενώ ο κάδος πρέπει να τοποθετείται σε σκιερό μέρος. Τις δε κρίνες μέρες, η προσθήκη μιας κουβέρτας που θα τον καλύπτει και θα τον προστατεύει είναι εξαιρετική ιδέα.
4. Τέλος, η υπομονή είναι χρυσός κανόνας. Ποτέ δεν προσθέτουμε τροφή πριν προλάβει να καταναλωθεί η προηγούμενη δόση. Αν τηρούνται σε γενικές γραμμές όλα τα παραπάνω, τότε σίγουρα θα έχουμε την χαρά να απολαύσουμε το θαύμα της φύσης και να γοητευτούμε από τον χορό των ακούραστων εργατών της δικής μας καστροπολιτείας.

να γίνει πολύ πιο εύκολα. Στη συνέχεια, αραιώνουμε το μίγμα κατά τα 2/3 με νερό και το τροφοδοτούμε στον κομποστοποιητή μας. Την επόμενη μέρα, αδειάζουμε το νερό που έχει κατακαθίσει στη βάση του κάδου σουρώνοντάς το, για να διασώσουμε τους γαιοσκωλήκες που μπορεί να παρασύρθηκαν. Επίσης, κατ' αυτόν τον τρόπο περισώζουμε πολλούς γόνους, οι οποίοι έχουν διαστάσεις της τάξεως χονδρόκοκκης άμμου και συνήθως επιπλέουν στο νερό. Ό,τι πιάσουμε στο "δίχτυ" μας το ρίχνουμε πάλι μέσα στον κάδο, ενώ το νερό που μαζέψαμε, το χρησιμοποιούμε ως υγρό λίπασμα για τις γλάστρες μας. Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται ανά 4-5 μέρες. Με το τελικό κομπόστ, όταν θα είναι έτοιμο, μπορούμε να εμπλουτίσουμε το χώμα στις γλάστρες και να έχουμε υγιέστατα και ανθηρά φυτά, έχοντας καταφέρει παράλληλα να μειώσουμε τα απορρίμματά μας έως και 40%.

### Τι πρέπει να ξέρω για τους κάδους κομποστοποίησης

Στο εμπόριο κυκλοφορούν τρία διαφορετικά είδη κομποστοποιητών. Αυτοί που τοποθετούνται σε κήπους, εκείνοι που είναι κατάλληλοι για μπαλκόνια και, τέλος, οι περιστρεφόμενοι κάδοι κομποστοποίησης. Οι κάδοι κήπου δεν είναι απομονωμένοι από το έδαφος και πρέπει να τοποθετούνται πάντα πάνω σε επίπεδο μαλακό χώμα. Τα υγρά που παράγουν, στραγγίζουν κατευθείαν στο έδαφος και από το χώμα ουσιαστικά εισέρχονται στο κομπόστ όλοι οι ωφέλιμοι οργανισμοί. Επίσης, πρέπει να ρυθμίζεται το μικροκλίμα των κάδων σωστά, διότι, εάν αεριστούν πολύ, μειώνεται η υγρασία,

άΜεση  
ανακούφιση  
ευκινησία  
ασΦάλεια



Ζητήστε το  
στα φαρμακεία

Το Inflaforte® περιέχει νατριούχο δικλοφαινάκη και εφαρμόζεται τοπικά στις αρθρώσεις για την ανακούφιση από τον πόνο που σχετίζεται με την οστεοαρθρίτιδα.

Το δερματικό διάλυμα Inflaforte® εφαρμόζεται έως και 4 φορές ημερησίως στις πάσχουσες αρθρώσεις.

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

## inflaforte®

DICLOFENAC SODIUM  
Δερματικό διάλυμα 1,5% w/w

Φιάλη των 30 ml & των 60 ml





**NEO**

**VoxLysopaine®**

**Γιατί τη φωνή σου  
τη χρειάζεσαι!**



**Χωρίς ζάχαρη**

**ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΒΡΑΧΝΑΔΑ  
ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ**

Boehringer Ingelheim Ελλάς Α.Ε.  
Ελληνικού 2, 167 77 Ελληνικό - ΑΘΗΝΑ  
Τηλ. Κέντρο: 210 8906300



 **Boehringer  
Ingelheim**

## Γιορκ

**Στα μισά της διαδρομής, ανάμεσα στο πολύβουο Λονδίνο και στο παραμυθένιο Εδιμβούργο, βρίσκεται το μικρό, μεσαιωνικό Γιορκ. Μια παραμυθένια τειχισμένη πόλη ιδανική για τριήμερο, που προσφέρεται για ευχάριστους περιπάτους, παραποτάμιες περαντζάδες και δροσερές μπίρες σε... στοιχειωμένες παμπ.**

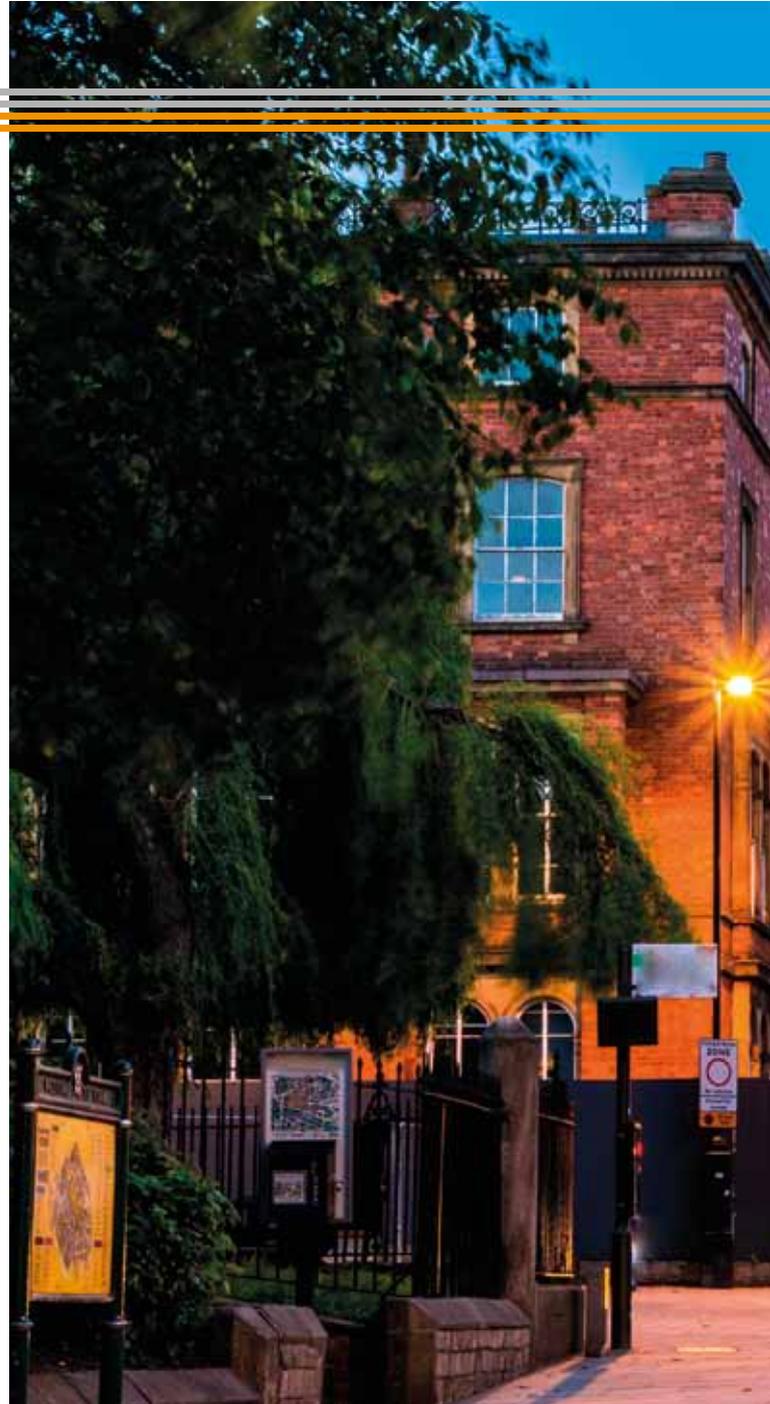
της Έλενας Κιουρκτσή

Πουθενά στη βόρεια Αγγλία η οποιαδήποτε αναφορά στη λέξη "μεσαιωνικό" δεν θα μπορούσε να είναι σχεδόν συνώνυμη με την μικρή πόλη του Γιορκ. Ένας εντυπωσιακός "ιστός" από τείχη του 13ου αιώνα την εσωκλείουν σαν να είναι δημιούργημα μιας μυθικής πελώριας αράχνης και συνοδεύουν τους περιπατητές στα στενά σοκάκια της. Προικισμένη με εξαιρετικό ιστορικό και πολιτιστικό πλούτο, ελάχιστα έχει χάσει από την προβιομηχανική λάμψη της. Στη καρδιά του Γιορκ υψώνεται το York Minster, ένας από τους πιο ωραίους και επιβλητικούς καθεδρικούς στον κόσμο. Η μακρά ιστορία και πλούσια κληρονομιά της πόλης είναι υφασμένα σχεδόν σε κάθε τούβλο των κτιρίων της, σε πλήρη αρμονία με την σύγχρονη όψη της με τα ενδιαφέροντα μουσεία, τα όμορφα καφέ, τα προσεγγμένα εστιατόρια και τις παραδοσιακές παμπ.

Ενημερωτικά, επειδή το ζήσαμε, καλό θα ήταν, εάν επισκεφτούμε το Γιορκ, να αποφύγουμε την αναπόφευκτη σύγχυση και να θυμηθούμε ότι σε αυτά τα μέρη, πύλη (gate) σημαίνει δρόμος και μπαρ (bar) πύλη.

### Πώς "ξεφύτρωσε" το Γιορκ

Όταν το 71 μ.Χ. μια Ρωμαϊκή λεγεώνα έστησε το στρατιωτικό της κατάλυμα μεταξύ των ποταμών Ouse και Foss, ήταν και το πρώτο βήμα για την ίδρυση της πόλης που άλλαξε τόσα ονόματα όσα οι κατακτητές της. Ξεκίνησε με την ονομασία Eboracum, στη συνέχεια οι Τεύτονες την αποκάλεσαν Eborwic, οι Βίκινγκς Jorvik, μέχρι που οι Νορμανδοί την μετονόμασαν σε York. Από τον 12ο έως τον 15ο αιώνα υπήρξε η πιο ισχυρή και η πιο ευημερούσα πόλη στην βόρεια Αγγλία. Ο καθεδρικός, τα τείχη της πόλης και πολλά μεσαιωνικά κτίρια επέζησαν της Μεταρρύθμισης και του Αγγλικού εμφύλιου και από τον 18ο αιώνα μετατράπηκε σε εμπορική πόλη που θεωρείτο η πλέον καλόγουστη, κοσμική πρωτεύουσα της βόρειας Αγγλίας. Τον 19ο αιώνα, ο σιδηρόδρομος και τα δυο εργοστάσια σοκολάτας απογειώ-



ωσαν την ευμάρεια της μικρής αυτής πόλης που στις μέρες μας προσελκύει περισσότερα από τρία εκατομμύρια επισκέπτες το χρόνο.

### Τι βλέπουν τα ματάκια μου!

**Τα τείχη:** Βγαίνοντας από το σιδηροδρομικό σταθμό της πόλης (από μόνος του μια μικρή, πολύ γοητευτική πολιτεία με ενδιαφέρον μουσείο) αντικρίσαμε μια σειρά από τείχη που περικυκλώνουν όλη την παλιά πόλη του Γιορκ. Από εκεί ξεκινήσαμε για την εξερεύνησή μας και περπατώντας κατά μήκος τους, ήταν σαν να βρισκόμασταν σε μια μηχανή του χρόνου, απολαμβάνοντας άρωμα άλλων εποχών. Το συγκεκριμένο τείχος κτίστηκε μεταξύ 12ου και 14ου αιώνα για να προστατεύσει τη μεσαιωνική πόλη και παραμένει το καλύτερο διατηρημένο τείχος στην Μεγάλη Βρετανία.

**York Minster (Καθεδρικός ναός του York):** Είναι ο δεύτερος μεγαλύτερος καθεδρικός ναός γοθικής αρχιτε-



## *Το παραμυθένιο* καμάρι της Αγγλίας

κτονικής στη Βόρεια Ευρώπη και είναι ο μόνος που διαθέτει την προσωπική του αστυνομική δύναμη για φύλαξη. Ορατός από οποιοδήποτε σημείο του Γιορκ, είναι από τα βασικά αξιοθέατα της πόλης. Η κατασκευή του ξεκίνησε το 1220 και ολοκληρώθηκε το 1472. Τους τελευταίους δυο αιώνες έχει υποστεί τρεις πυρκαγιές. Η πιο πρόσφατη προκλήθηκε από κεραυνό το 1984 που κατέστρεψε τη σκεπή από το βόρειο κλίτος του ναού.

Εντυπωσιάζει, μεταξύ άλλων, με τα γλυπτά κομψοτεχνήματα του 15ου αιώνα στην αίθουσα της χορωδίας, τα εκθαμβωτικά υαλογραφήματα στο δυτικό παράθυρο του ναού και τη θέα στην πόλη από την οροφή του.

**Το άγαλμα του Μεγάλου Κωνσταντίνου:** Έξω από το York Minster θα συναντήσουμε το άγαλμα του Μεγάλου Κωνσταντίνου. Πώς και έτσι; Όταν λοιπόν ο αυτοκράτορας Κωνσταντίνος Α΄ Χλωρός πέθανε το 306 μ.Χ., οι λε-

γεώνες στο Eboracum (σημερινό Γιορκ) ανακήρυξαν στη θέση του τον Κωνσταντίνο με ενθουσιώδεις εκδηλώσεις. Σήμερα, πιτσιρίκια χοροπηδούν στην αγκαλιά του καθημένου -ομολογουμένως με πολλή άνεση- αγάλματος και χαμογελούν στο φακό της φωτογραφικής μηχανής.

**Dean's Garden:** Στον κήπο του York Minster, θα ανακαλύψουμε μια μικρή οάση στο κέντρο της πόλης, που πίσω της κρύβονται μικρά μουσεία και τσαγερί "προικισμένα" με τη γοητεία ανακαινισμένων αρχοντικών και της παλιομοδίτικης φινέτσας.

**Παλιά πόλη:** Στενά γραφικά δρομάκια με εκατοντάδες μικρά μαγαζιά, όπου μπορείς να βρει κανείς τσάι, βιβλία, δίσκους βινυλίου, πορσελάνες και κάθε λογής δωράκια. Μεσαιωνικοί δρόμοι και πλακόστρωτοι οδοί, που συνήθως έχουν ονόματα Βίκινγκς, είναι από τα κυριότερα χαρακτη-



ριστικά που συνθέτουν το ατμοσφαιρικό περιβάλλον του κέντρου της πόλης. Η γνωστότερη οδός -και ενδεχομένως η παλαιότερη του Γιορκ- είναι η αποκαλούμενη "The Shambles" (Σφαγεία) που φημίζεται, κυρίως, για τα κρεοπωλεία που υπήρχαν εκεί εκατοντάδες χρόνια πριν και πλέον έχουν αντικατασταθεί με μικρά εμπορικά μαγαζιά.

**Castle Area (Η περιοχή του Κάστρου):** Βρίσκεται στο νοτιοανατολικό κομμάτι του Γιορκ, εκεί όπου στέκει ο πύργος του Clifford, σύμβολο της βασιλικής ισχύος στη μεσαιωνική Αγγλία. Κτίστηκε μεταξύ 1244 και 1270 και αποτελεί ορόσημο για την πόλη.

Ανεβαίνοντας περίπου 70 σκαλοπάτια, μπορούμε να βρεθούμε στο εσωτερικό του και να απολαύσουμε μια πανοραμική θέα της πόλης. Απέναντι από τον πύργο βρίσκεται το Castle Museum (το μουσείο του Κάστρου), που υπόσχεται ένα ταξίδι στην καθημερινή ζωή της βικτωριανής Βρετανίας και δίπλα του κτίρια τα οποία ήταν παλαιότερα



φυλακές και πλέον χρησιμοποιούνται για αποθηκευτικό χώρο του μουσείου.

**Museum Gardens (Οι βοτανικοί κήποι του μουσείου):**

Βρίσκονται στο δυτικό κομμάτι της πόλης και συνιστούν μια αρκετά μεγάλης έκτασης και ιδιαίτερα δημοφιλή περιοχή -χωρίς να είναι τόσο επιβλητική ή δαιδαλώδης, όσο τα λονδρέζικα ή άλλα ευρωπαϊκά πάρκα που πιθανόν έχουμε κατά νου- όπου μπορούμε να κάνουμε πικ-νικ, να χαρούμε τη βόλτα μας σε καταπράσινο φόντο ή να ονειροπολήσουμε αγναντεύοντας τον ποταμό Ouse. Στην περιοχή αυτή είχε κτιστεί το 1088 έξω από τα τείχη της πόλης (καθότι διέθετε δικά του τείχη), ο πανέμορφος καθεδρικός ναός St Mary, από τους πιο πλούσιους και πιο ισχυρούς στην βόρεια Αγγλία. Σήμερα σώζεται μονάχα ένα μέρος από τα θεμέλια του ναού. Από το υπόλοιπο κτίσμα πολλές πέτρες και υλικά χρησιμοποιήθηκαν για την κατασκευή της γέφυρας του ποταμού.

### Χρήσιμες πληροφορίες

**Πού να μείνω:** Το Park Inn by Radisson έχει συμφέρουσα σχέση ποιότητας-χρημάτων και ωραία δωμάτια. Από 85 - το δίκλινο (North Street YO1 6JF, <https://www.parkinn.co.uk/hotel-york/>). Το Hotel Noir είναι φιλικό, ευχάριστο και σε πολύ καλό σημείο προκειμένου να μπορεί κανείς να φτάσει στο κέντρο απλά περπατώντας. Από 70 - το δίκλινο (3 Clifton Green YO30 6LH, <http://www.hotelnoir.co.uk/>).

**Ο διπλάνος μου Βίκινγκς:** Όποιος σκοπεύει να επισκεφτεί την πόλη του Γιορκ, ο Φεβρουάριος είναι ιδανικός. Κάθε χρόνο, το συγκεκριμένο μήνα, λαμβάνει χώρα το φεστιβάλ των Βίκινγκς ή αλλιώς Jorvik Viking Festival. Πλήθη με ενδυμασίες Βίκινγκ "καταλαμβάνουν" την πόλη, ενώ θεατρικές μάχες, χορός, μουσικές και πολλά άλλα "παραδοσιακά" συνθέτουν μια μαγική εικόνα από ένα ιδιαίτερο... γενειοφόρο παρελθόν ([www.jorvik-viking-festival.co.uk](http://www.jorvik-viking-festival.co.uk)).

**Τσάι και συμπάθεια:** Η πιο δημοφιλής τσαγερί της πόλης είναι το Betty's Café Tea Rooms στην πλατεία St. Helen (από το 1919). Στεγάζεται σε ένα όμορφο αρχοντικό κτί-



# Υψηλής Ισχύος Και Μέγιστης Καθαρότητας Ιχθυέλαιο

**LAMBERTS®**

THE PROFESSIONAL RANGE

Α.Π.Γ.Ε.Ο.Φ: 16012/10.03.2005



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

Τα  
μοναδικά  
Ω-3

5 παγκοσμίως  
πλής  
μοριακής  
απόσταξης

Στοιχεία Επικοινωνίας



210-9329139/40, 210-9753450



Green Import Ltd, Οθωνος 133, Άγιος Δημήτριος



www.greenimport.gr / www.lambertshealthcare.co.uk





ριο όπου μπορούμε να δοκιμάσουμε εξαιρετικές ποικιλίες τσάι, χειροποίητα γλυκά, κέικ και να προμηθευτούμε πολύ γουστόζικα μεταλλικά κουτάκια για καφέ, σοκολάτα και φυσικά, τσάι. Επειδή είναι πολύ δύσκολο να βρούμε τραπέζι σε ώρες αιχμής, η καλύτερη λύση είναι κάνουμε κράτηση ([www.bookatable.co.uk/bettys-york](http://www.bookatable.co.uk/bettys-york)).

**Αγαπημένα ρεστοράν:** Το Le Cochon Aveugle είναι ένα Γαλλικό ρεστοράν πολύ δημοφιλές με εξαιρετική κουζίνα, ποικιλία πιάτων και πρωτότυπες γεύσεις. Το προσωπικό είναι φιλικό και χαμογελαστό και οι τρόποι σερβιρίσματος διαθέτουν πολλή φαντασία (37 Walmgate, <http://www.lecochonaveugle.uk/>).

Το El Piano ξεπερνά τις προσδοκίες όσων λατρεύουν τις vegan γεύσεις, σε ένα καλαίσθητο εναλλακτικό περιβάλλον με πολύ ωραία, πολύχρωμα σερβίτσια και ευχάριστη μουσική (15-17 Grape Ln, <http://www.el-piano.com>).

**Μπύρα και δείπνο με φαντάσματα:** Το βράδυ το Γιορκ σφύζει από ατμοσφαιρικές παμπ. Η Golden Fleece -για τους ντόπιους δεν χρειάζεται συστάσεις- συνδυάζει ήσυχο "πα-



λιομοδίτικο" περιβάλλον και παραδοσιακές Αγγλικές γεύσεις, ενώ διαθέτει και ξενώνα. Θεωρείται η πιο στοιχειωμένη παμπ στο Γιορκ και κατ' επέκταση στην Αγγλία. Όπως αναγράφεται στο εξωτερικό της προσφέρει "Pub Food, Ales, Live Music and Ghosts". Κατά καιρούς την έχουν επισκεφτεί για τις έρευνές τους διάφοροι κυνηγοί φαντασμά-

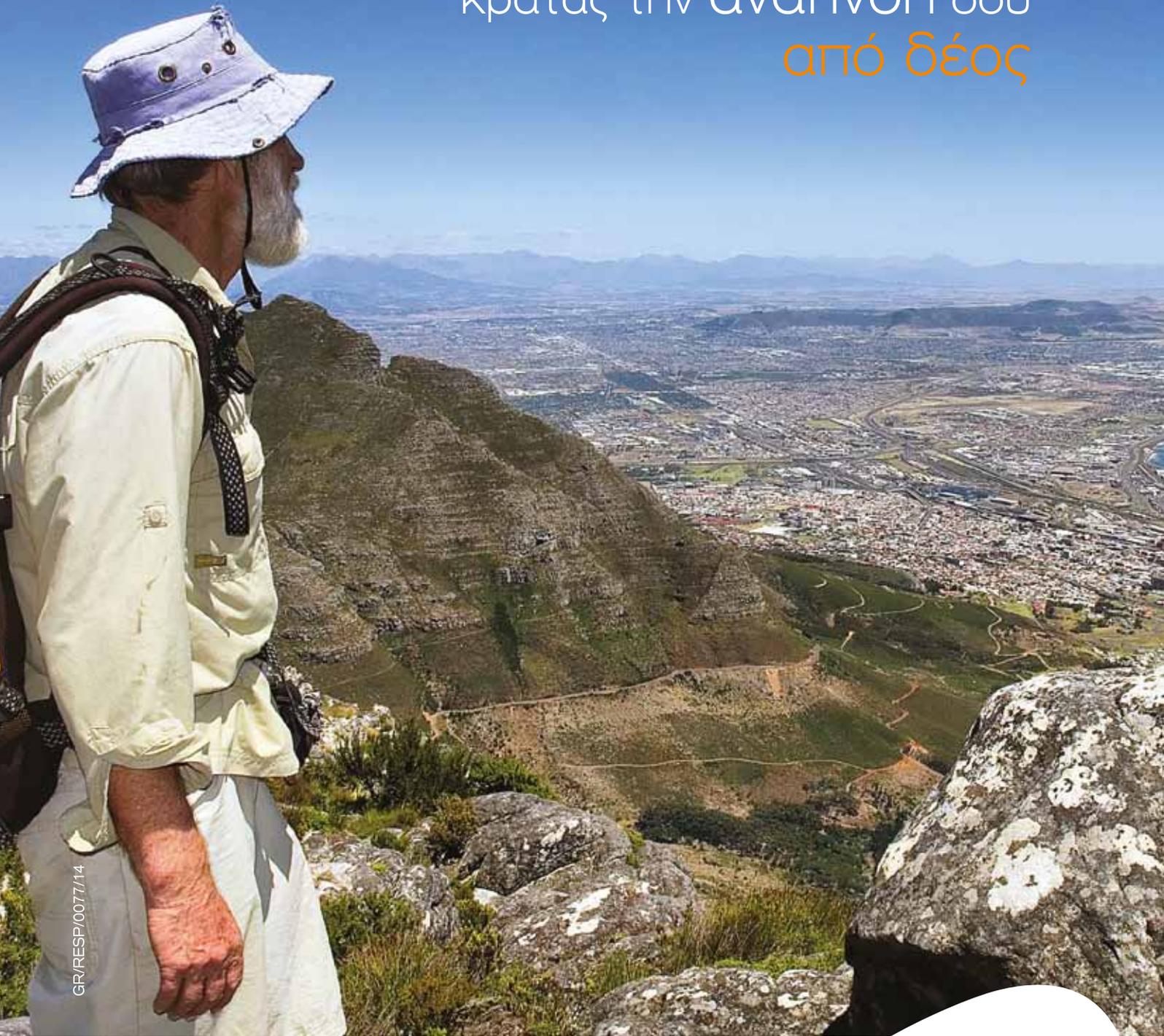
των, ενώ η πιο εντυπωσιακή εμφάνιση φαντάσματος έγινε κάποια χρόνια πριν μπροστά στα έκπληκτα μάτια του ιδιοκτήτη και των θαμώνων, όταν είδαν έναν άνδρα ντυμένο με ρούχα του 17ου αιώνα να περπατά από το μπαρ και να διαπερνά τους τοίχους κοιτάζοντάς τους μάλιστα κατάματα... (16 Pavement, <http://www.thegoldenfleeceyork.co.uk/>). Όμως στο Γιορκ τα "στοιχεία" είναι παντού και αρέσουν σε όλους, ντόπιους και ξένους (ευτυχώς δεν μπορούν να βγάλουν selfie μαζί τους).

Το House Of The Trembling Madness στο ισόγειο πουλά μπύρες με κάθε είδους πρωτότυπη ετικέτα, ενώ στον πάνω όροφο ο διάκοσμος με τα τόσα ταριχευμένα κεφάλια ζώων, κάποιους μπορεί να τους κάνει να σκεφτούν ότι πρόκειται για ένα γνήσιο μεσαιωνικό περιβάλλον. Και κάποιους άλλους να διαπιστώσουν για μια ακόμα φορά πως ο άνθρωπος είναι ένα ηλίθιο κακόβουλο ζώο που θέλει να περνιέται για ανώτερο με τέτοιες βαρβαρότητες. Κατά τα άλλα, η παμπ σφύζει από ζωή, γευστικότητα εδέσματα, παγωμένες Βέλγικες μπύρες και φυσικά φαντάσματα. Μάλιστα στα σκαλιά υπάρχει προειδοποιητική μεταλλική πλακέτα "προσοχή στα φαντάσματα" (μην ισχυριστούμε αφότου κοψοχολιαστούμε πως δεν μας το είπαν). Το κτίριο είναι το πρώτο Νορμανδικό σπίτι που χτίστηκε στο Γιορκ το 1180 και στην οροφή τα ακτινωτά δοκάρια είναι από πλοία που έπλευσαν σε θάλασσες 800 χρόνια πριν (48 Stonegate, <http://www.tremblingmadness.co.uk/>). Τέλος -μαντέψτε πρωτοτυπία- άλλη μια στοιχειωμένη παμπ είναι η The Punch Bowl, παραδοσιακή και αγαπημένο στέκι του κόμματος των Άγγλων Φιλελεύθερων για μπουροποιίες από τον 17ο αιώνα (στο κόμμα των Συντηρητικών άρεσε το κόκκινο κρασί). Είναι η παμπ που ίσως έχει πληγεί από πυρκαγιές τις περισσότερες φορές στο Γιορκ, ωστόσο εδώ και τέσσερις αιώνες παραμένει ιδιαίτερα δημοφιλής με καθαρά ποτά, γευστικές μπύρες, νόστιμες πουτίγκες και σνακ (7 Stonegate, <http://www.nicholsonspubs.co.uk/restaurants/yorkshireandthehumber/thepunchbowlstonegateyork>).

**Πού να ψωνίσω:** Οι Pylones συνιστούν πραγματικό βιότοπο ντιζάν αντικειμένων για κάθε χρήση (26 Coney Street, <http://www.pylones.com/en/>), ενώ το The Imaginarium είναι ένας ονειρόκοσμος, όπου μπορούμε να βρούμε σε πρωτότυπα σχέδια, από πορσελάνες και κάδρα μέχρι αγαλματίδια σκύλων και φωτιστικά (6 Blake Street, [https://www.facebook.com/YscHome?hc\\_location=timeline](https://www.facebook.com/YscHome?hc_location=timeline)).

Το The Cat Gallery απευθύνεται σε όσους λατρεύουν τις γάτες και διαθέτει οτιδήποτε θα φανταζόταν κανείς σε σχήμα ή τύπωμα με πρωταγωνιστή τα θαυμαστά αυτά τετράποδα (45 Low Petergate, <http://www.thecatgallery.co.uk/>). Για όσους επιθυμούν να βρουν ρετρό videogames, κόμικ, φιγούρες και συναφείς χαρές, το Sore Thumb Retro Games είναι ιδανικό (7 Gillygate, <http://www.sorethumbretrogames.com/>).

Είναι στιγμές που  
κρατάς την αναπνοή σου  
από δέος



GR/RESP/0077/14

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

Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Αθήνα, Τηλ.: 210 6882100 • [www.gr.gsk.com](http://www.gr.gsk.com)



BREATHTAKING  
INNOVATION

# Τι "παίζει" στην Πόλη

## Ο Φλεβάρης και αν Φλεβίσει, καλοκαίρι θα μυρίσει...

Αυτό μας υπόσχεται η γνωστή παροιμία και αυτό θέλουμε να πιστεύουμε (έστω, να εθελουφλούμε...). Ειδικά, μετά από τις Αριάδνες και τους Βίκτωρες, που όλο τον Γενάρη μάς τρέλαναν, τι καλύτερο από το να ξεκινάμε να ονειρευόμαστε καλοκαίρια και ακρογιαλιές και αστέρια;

Εντάξει, θα μου πείτε, βιάζομαι πολύ, αλλά αυτός ο χειμώνας, πραγματικά, νομίζω ότι δεν θα τελειώσει ποτέ. Για αυτό, λοιπόν, εγώ σιγά-σιγά ξεκινάω να τραγουδάω το θρυλικό άσμα της δεκαετίας του '60: "Το χειμώνα δεν τον θέλω, θέλω ψάθινο καπέλο, θέλω θάλασσα γαλάζια κι αμμουδιά. Να ξαπλώνουμε όλοι χάρη, πάνω στη ζεστή την άμμο και να παίζουμε όλη μέρα σαν παιδιά.", και ας ακούγεται εκτός τόπου και χρόνου!

Ας επανέλθουμε, όμως, στον κουτσοφλέβαρο που μέσα στις 28 μέρες του χωράει φέτος και την Τσικνοπέμπτη και τις Απόκριες και την Καθαρά Δευτέρα (η ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου δεν αποτελεί έκπληξη...) και πάμε να δούμε τι θα δούμε στην πόλη μας, από πρωτότυπες εκθέσεις, θεατρικές παραστάσεις, καλλιτεχνικά δρώμενα και πολλά άλλα.

Γυρνάει και γράφει (πριν πάει να αγοράσει κομψοτέ, σερπαντίνες, καραμούζες και αποκριτίκες στολές) ο Νίκος Π.

## "Μάρτυς μου ο Θεός" στον Πολυχώρο VAULT



8η Παράταση για το "Μάρτυς μου ο θεός" στον Πολυχώρο VAULT. Μετά την επιτυχία που σημείωσε τα δύο προηγούμενα χρόνια, τις εξαιρετικές κριτικές που απέσπασε και την περιοδεία σε όλη την Ελλάδα, συνεχίζονται (για τρίτη χρονιά) ως την Κυριακή των Βαΐων, οι παραστάσεις του έργου του Μάκη Τσίτα "Μάρτυς μου ο θεός" -βασισμένου στο ομότιτλο μυθιστόρημά του, που τιμήθηκε με το Βραβείο Λογοτεχνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2014, σε σκηνοθεσία Σοφίας Καραγιάννη, με τον Ιωσήφ Ιωσηφίδη στο ρόλο του Χρυσοβαλάντη.

Μέσα στο πανηγυρικό κλίμα που επικρατεί στην Αθήνα του 2004, ο Χρυσοβαλάντης -ένας τυπικός αντιήρωας της εποχής μας, άνθρωπος απλός αλλά οπλισμένος με χιού-

μορ, με φαντασία και με μια ιδιαίτερη λεκτική ευφορία, έχοντας βρεθεί στα πενήντα του άνεργος και με υγεία κλονισμένη, εξιστορεί τα πάθη που υφίσταται από παιδί στην αναμέτρησή του με την πραγματικότητα. Όλοι -οι γυναίκες που συναντά, οι εργοδότες του, ακόμη και η ίδια η οικογένειά του- τον προδίδουν, ενώ γύρω του διαγράφεται η εικόνα μιας κοινωνίας που, παρά την επιφανειακή ευμάρεια, βυθίζεται στην παρακμή.

Μέσα από τον χειμαρρώδη μονόλογό του, που ακολουθεί τη ροή της σκέψης του, παρακολουθούμε τον αγώνα του να σταθεί όρθιος, ισορροπώντας ανάμεσα στο κωμικό και το δραματικό.

### INFO

12 Οκτωβρίου - 5 Απριλίου 2017, Τετάρτες στις 19:00

**ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ VAULT Theatre Plus**

Μελενίκου 26, Γκάζι, Βοτανικός, Τ.Κ. 10447

Διάρκεια: 80 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Τιμές Εισιτηρίων:

Γενική είσοδος: 10 €

Μειωμένο: 8 € (Φοιτητές/Μαθητές/Σπουδαστές/Κάτοχοι

Κάρτας Πολυτέκνων (ΑΣΠΕ)/ΑμΕΑ /Κάτοχοι Κάρτας

Ανεργίας ΟΑΕΔ)

Ατέλειες: 5 €

Πληροφορίες-κρατήσεις: 213-0356472 / 6949-534889

(για τηλεφωνικές κρατήσεις 11:00-14:00 και 17:00-21:00)

Προπώληση VIVA: 8 € <https://www.viva.gr>



## Η Ελεωνόρα στο ANODOS STAGE " Χωρίς Εξηγήσεις" από 11 Φεβρουαρίου



Η Ελεωνόρα Ζουγανέλη είναι μια από τις πιο σημαντικές φωνές της σύγχρονης ελληνικής μουσικής σκηνής. Είναι η φωνή που έχει συνδεθεί αναπόσπαστα με κάθε μας συναίσθημα, με στιγμές μας γεμάτες χαρά αλλά και λύπη, αγάπη, πάθος, έρωτα αλλά και αποχωρισμό και μοναξιά. Είναι η φωνή που μας αντιπροσωπεύει, που μιλάει για εμάς, που λέει αυτά που θέλουμε να πούμε! Η φωνή που ακολουθούμε και αγαπάμε!

Μετράει αρκετά χρόνια έντονης και πολύ σημαντικής παρουσίας στα μουσικά πράγματα και η παρούσα περίοδος είναι από τις πλέον δημιουργικές και παραγωγικές. Ακούει και πειραματίζεται σε νέα τραγούδια για την προετοιμασία της νέας της δισκογραφικής δουλειάς και, παράλληλα, παρέα με τους φίλους και εξαιρετικούς συνεργάτες-μουσικούς της, στήνει ένα νέο πρόγραμμα για τις ζωντανές

της εμφανίσεις σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα.

Έχει ετοιμάσει, όχι ένα ακόμα πρόγραμμα ζωντανών εμφανίσεων. Στήνει το δικό της πρόγραμμα, αυτό που είναι η ίδια! Όπως την ξέρουμε και όπως θέλουμε να την ακούμε. Ένα πρόγραμμα γεμάτο επιτυχίες, αγαπημένα τραγούδια από την προσωπική της δισκογραφία αλλά και επιλογές της ίδιας από όλο το φάσμα της μουσικής. Τραγούδια που την εκφράζουν και τα κάνει δικά της, με το συναίσθημα και την ερμηνεία της. Όσα χωράνε στην καρδιά της!

Μια ερμηνεύτρια που μπορεί στο χρονικό πλαίσιο μιας ζωντανής εμφάνισης, να μας ταξιδέψει και να μας κάνει συμπρωταγωνιστές στα όνειρά της. Να μας αγγίξει με μια στιβαρή λαϊκή ερμηνεία, αλλά και να μας συγκινήσει με την ευαισθησία μιας μπαλάντας. Να μας σηκώσει όρθιους για χορό και να μας ξεσηκώσει σε ένα ξέφρενο πάρτι. Συμπαραστάτης της σε αυτές τις εμφανίσεις, ο καλός της φίλος και συνεργάτης χρόνων, ο σκηνοθέτης Πέτρος Ζούλιας.

### INFO

Από το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου 2017 και για πέντε Σάββατα

**Anodos Stage**, Πειραιώς 183, Αθήνα, τηλ.: 210-3468100

Τιμοκατάλογος: Φιάλη ποτού απλή από 110 €

Ποτό στο Bar (μπύρα ή κρασί) 12 €

Ποτό στο Bar απλό 15 €

Email: [info@anodoslifestage.gr](mailto:info@anodoslifestage.gr)

## Τα Θανατερά (Κηδεία... μετά μουσικής) στην ΣΦΙΓΓΑ με την Ελένη Καρακάση Special guests: Παναγιώτης Πετράκης (7/2), Γιάννης Κρητικός (21/2), Μιχάλης Μαρίνος (28/2)

Η Ελένη Καρακάση έρχεται στη Σφίγγα στις 7, 21 και 28 Φεβρουαρίου με μία... θανατερή μουσική παράσταση! Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσα τραγούδια έχουν γραφτεί για τον θάνατο; Έχετε την ψευδαίσθηση ότι είναι μόνο μοιρολόγια; "Τα θανατερά" έρχονται να σας θυμίσουν ότι, όταν το μισό ελληνικό τραγούδι τραγουδούσε τον Έρωτα, το άλλο μισό τραγουδούσε τον Θάνατο και το καιρόταν!

"Να πεθάνεις, να πεθάνεις, να πεθάνεις", "Όσοι με τον Χάρο γίναν φίλοι", "Με σκότωσε γιατί την αγαπούσα", "Η ζωή εδώ τελειώνει", "Ο Χάρος βγήκε παγανιά"... Τραγούδια που χορέψαμε, τραγουδήσαμε και αφιερώσαμε σε στιγμές απόλυτου κεφιού. Και δίπλα σ' αυτά άλλα που τα σιγοτραγουδήσαμε χαμένοι στις σκέψεις μας με μία όμως αλλόκοτη αίσθηση λύτρωσης. "Να με θυμάσαι και να μ' αγαπάς", "Για πού το 'βαλες καρδιά μου", "Ποια νύχτα σ' έκλεψε", "Με τι καρδιά να σ' αποχαιρετήσω"...

Η Ελένη Καρακάση με την υπέροχη φωνή της και το βιτριολικό της χιούμορ στήνει στη σκηνή της Σφίγγας μία ανατρεπτική κηδεία... μετά μουσικής και μας ταξιδεύει στα πιο αγαπημένα μας "θανατερά" τραγούδια. Παρέα με τον Ανδρέα



Καρανίκα στο πιάνο, τον Δημήτρη Κουφογιώργο στην κιθάρα και το μπουζούκι και τον Δημήτρη Χαλιώτη στα γεμάτα χιούμορ κείμενα και την καλλιτεχνική επιμέλεια αυτής της ξεχωριστής μουσικής παράστασης, η μοναδική Ελένη Καρακάση κοιτάει στα ίσα τον θάνατο, τον παραδέχεται και τον γλεντάει!

"Τα θανατερά". Μία μουσική παράσταση που τραγουδά τον θάνατο γιορτάζοντας τη ζωή! Με πολύ χιούμορ (αυτό που αγαπάμε, το κατάμαυρο!), αυθεντική συγκίνηση και γλεντζεδική διάθεση. Κι επειδή η Ελένη ούτε μπροστά στον θάνατο δεν είναι μόνη, καλεί στη σκηνή της Σφίγγας διαδοχικά τρεις αγαπημένους της φίλους –τον Παναγιώτη Πετράκη (7/2), τον Γιάννη Κρητικό (21/2) και τον Μιχάλη Μαρίνο (28/2)– να τραγουδήσουν και να ξεορκίσουν το θάνατο παρέα.

### INFO

**Μουσική σκηνή Σφίγγα**, Ακαδημίας και Ζωοδόχου Πηγής (είσοδος στον πεζόδρομο Κιάφας 13)

Τρίτη 7, 21 & 28 Φεβρουαρίου • Ώρα έναρξης: 21.30 • Τιμή εισόδου: 12 € με μπύρα ή κρασί

Τηλέφωνο κρατήσεων: 211-4096149, 6987-844845 • Email: sfiggamusic@gmail.com

## GR80S. Η Ελλάδα του Ογδόντα στην Τεχνόπολη από 25/1 έως 12/3

Η ιστορική, πολιτισμική και αναβιωτική έκθεση "GR80s. Η Ελλάδα του Ογδόντα στην Τεχνόπολη" διοργανώνεται, από τις 25 Ιανουαρίου ως τις 12 Μαρτίου του 2017, από την Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων με πρόγραμμα παράλληλων δράσεων στη Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση και με την συνεργασία σημαντικών ελληνικών και διεθνών, επιστημονικών και πολιτισμικών ιδρυμάτων και φορέων.

Η δεκαετία του '80 αποτελεί το πρόσωπο μιας εποχής εξιδανικεύσεων που χαρακτηρίζεται από ανοδική κοινωνική κινητικότητα και ευημερία, αλλά ταυτόχρονα συμβολίζει και μια διαδρομή που οδηγεί στη σημερινή κρίση. Στόχος της έκθεσης δεν είναι η καλλιέργεια συναισθημάτων νοσταλγίας για το παρελθόν ή η ανάδειξη ευθυνών, αλλά η παρακολούθηση μιας πολυσήμαντης περιόδου της σύγχρονης Ιστορίας μας, η οποία σημάδεψε τις ενεργές, σήμερα, γενιές και ίσως καθορίσει και το μέλλον των νεότερων.

Η έκθεση έχει ως στόχο τη συγκρότηση μιας ιστορικής, κοινωνιολογικής και πολιτισμικής αναδρομής στην ελληνική δεκαετία του '80, προσφέροντας στον επισκέπτη την ευκαιρία μιας μοναδικής αναβιωτικής εμπειρίας. Πολιτική, τρόποι ζωής, τέχνες και τεχνολογία του '80, ανασυστήνονται μέσα από 4.000 εκθέματα, 18 περίπτερα, διαδραστικές εφαρμογές, σπάνιες φωτογραφίες, πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό καθώς και πάνω από 30 παράλληλες εκδηλώσεις (masterclasses, workshops, διαλέξεις, ημερίδες, προβολές, ειδικές εκθέσεις κ.ά.).

Το περιεχόμενο της έκθεσης θα οδηγήσει τον επισκέπτη σε όλα εκείνα τα γεγονότα που σημάδεψαν την ελληνική δεκαετία του '80, προσκαλώντας τον να δει, να "βιώσει", να εμπλακεί σε πρακτικές και υλικότητες εκείνης της εποχής, δημιουργώντας το δικό του αποτύπωμα, τη δική του εμπειρία, τη δική του αφήγηση γι' αυτήν.

Από την κατάκτηση του Ευρωμπάσκετ το '87, έως τις μεταπτώσεις στο εσωτερικό του ΠΑΣΟΚ, από την εκπομπή του πρώτου ιδιωτικού καναλιού της ελληνικής τηλεόρασης το '89, έως τη "νέα δημοσιογραφία" που εισήγαγε το περιοδικό ΚΛΙΚ και από το μύθο που δημιούργησε ο Μπίλλυ Μπο στο χώρο της μόδας, έως τη φετιχοποίηση του τζιν, η έκθεση παρουσιάζει μέσα από μια ποικιλία εκθεσιακών μεθόδων, όλα τα γεγονότα που



σημάδεψαν την επίμαχη δεκαετία και διαμόρφωσαν σε ένα μεγάλο βαθμό τις επόμενες.

Η έκθεση "GR80s. Η Ελλάδα του Ογδόντα στην Τεχνόπολη" θα εισάγει τον επισκέπτη στην ελληνική δεκαετία του '80, μέσα από μια διαδρομή που περιλαμβάνει τέσσερις θεματικές κατηγορίες: την πολιτική, τις τέχνες, τον τρόπο ζωής και την τεχνολογία, και η οποία θα αναπτυχθεί σε δεκατρία περίπτερα. Παράλληλα, η έκθεση θα πλαισιωθεί από πλήθος εκδηλώσεων που περιλαμβάνει: εκθέσεις, συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις, καλλιτεχνικά δρώμενα, επιστημονικές ημερίδες και διαλέξεις, εκπαιδευτικά workshops, που θα απευθύνονται σε όλο το εύρος των κοινωνικών ομάδων.

### INFO

Διάρκεια έκθεσης: 25 Ιανουαρίου – 12 Μαρτίου 2017

Ωράριο λειτουργίας: Τρίτη έως Παρασκευή 12.00 – 20.00

Σάββατο και Κυριακή 10.00 – 22.00

Εισιτήρια: Γενική είσοδος: 5 €

Μειωμένο (φοιτητικό/συνταξιούχων/ανέργων): 2,5 €

(απαραίτητη επίδειξη πάσου, κάρτας ανεργίας κ.λπ.)

Ελεύθερη είσοδος για: παιδιά και εφήβους έως 18 ετών & ΑμΕΑ

Πάσο πολλαπλών επισκέψεων: 15 € (προσωπικό

πάσο - απαραίτητη επίδειξη ταυτότητας στην είσοδο).

### Περισσότερες πληροφορίες:

www.gr80s.gr & www.technopolis-athens.com

Facebook: www.facebook.com/GRR80s/

Instagram: www.instagram.com/gr\_80s/

Twitter: https://twitter.com/gr\_80s



Ζητήστε το  
στα φαρμακεία

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

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

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

**lakafin®**  
TIOCONAZOLE  
Λάκα ονύχων 28% β/β

12ml



## Ο Γιώργος Περρής για δύο εμφανίσεις στο Θέατρο Άλφα - Ιδέα στις 15 & 22 Φεβρουαρίου 2017

Είναι μία από τις πιο χαρακτηριστικές φωνές της νέας γενιάς και ο πλέον αγαπημένος διεθνής Έλληνας τραγουδιστής. Ο Γιώργος Περρής, μετά από μία εξαιρετικά επιτυχημένη περιοδεία με τον Μάριο Φραγκούλη το καλοκαίρι του 2016 με αφορμή τη συνεργασία τους στο δίσκο "Κιβωτός" καθώς και την sold out συναυλία τους στο Ηρώδειο, ανεβαίνει στη σκηνή του θεάτρου Άλφα - Ιδέα για να συστηθεί ξανά, πρόσωπο με πρόσωπο με το αθηναϊκό κοινό και φέρνει στην καρδιά του χειμώνα τη δική του Ηλιοφάνεια.

Ο Γιώργος Περρής θα μας ξεναγήσει στο δικό του μουσικό κόσμο, μια χώρα μαγική που μιλά και τραγουδά σε πολλές γλώσσες και κουβαλά στιγμές από τη δυσκογραφία και τα ταξίδια του καλλιτέχνη σε όλο τον κόσμο. "Ηλιοφάνεια" είναι και ο τίτλος ενός από τα δύο νέα τραγούδια που έγραψαν για εκείνον η Ευανθία Ρεμπούτσικα και ο Άρης Δαβαράκης και θα παιχτούν ζωντανά για πρώτη φορά σε αυτόν τον κύκλο εμφανίσεων.

Ιδανικό σκηνικό γι' αυτή την "πρεμιέρα" της νέας δουλειάς του Γιώργου Περρή, το ιστορικό θέατρο των Αθηνών Άλφα - Ιδέα. Στο θέατρο, που ανανέωσε η Ομάδα Ιδέα, λειτουργεί κάθε Τετάρτη μουσική σκηνή σε διεύθυνση της Μαργαρίτας Μυτιληγαίου. "Με την παράσταση αυτή σας καλωσορίζω στο δικό μου κόσμο και σπίτι, στα δικά μου τραγούδια. Τραγούδια από όλους μου τους δίσκους, ελληνικούς και ξένους, που μέχρι τώρα δεν είχα τραγουδήσει ποτέ στην Ελλάδα. Από τον πρώτο μου δίσκο το 2006 μέχρι και τα 2 ολοκαίνουργια κομμάτια που μου χάρισαν η Ευανθία Ρεμπούτσικα με τον Άρη Δαβαράκη και θα κυκλοφορήσουν τις επόμενες μέρες.

Όπως σε όλες μου τις παραστάσεις, θα τραγουδήσω στα ελληνικά, γαλλικά και αγγλικά, χωρίς η γλώσσα να είναι ποτέ σύνορο στην επαφή μου με τον κόσμο. Φυσικά δεν θα λείψουν και κάποιες διασκευές αγαπημένων κομματιών που ήθελα να τραγουδήσω", αναφέρει ο Γιώργος Περρής στο Plan Be. Αλήθεια, ποια είναι τα συναισθήματα, όταν τραγουδάει στην Ελλάδα και ποιες διαφορές υπάρχουν σε σχέση με τις εμφανίσεις του στο εξωτερικό; "Η αλήθεια είναι πως για πολλά χρόνια φοβόμουν να τραγουδήσω στην Ελλάδα, ίσως γιατί αισθανόμουν πως ακόμα δεν ήξερα πού ακριβώς χωρούσα στο ελληνικό τραγούδι.

Ειδικά όμως μετά την φετινή καλοκαιρινή περιοδεία με τον Μάριο Φραγκούλη, συνειδητοποίησα πόσο μου είχε



λείψει. Πόσο σημαντικό είναι να τραγουδάς στο "σπίτι" σου, με τους ανθρώπους σου και στη γλώσσα σου. Το ελληνικό κοινό είναι δοτικό, γενναιοδωρο, ανοιχτόκαρδο και είμαι τόσο ευγνώμων που με αγάλιασε φέτος.

Ανάλογα με την κάθε χώρα, ο κόσμος είναι διαφορετικός και εκφράζεται διαφορετικά, αλλά η πραγματικότητα είναι πως, όπου κι αν είσαι, όταν δίνεις ένα κομμάτι του εαυτού σου, τότε ο κόσμος σε δέχεται και γίνεται δικός τους. Τις εμφανίσεις αυτές τις περιμένω πώς και πώς!", μας λέει χαρακτηριστικά.

### INFO

15 & 22 Φεβρουαρίου

Ώρα έναρξης: 20:30

**ΘΕΑΤΡΟ ΑΛΦΑ-ΙΔΕΑ**, 28ης Οκτωβρίου (Πατησίων)

37 & Στουρνάρη, Αθήνα, τηλ.: 210-5238742

Τιμή Εισιτηρίου: 15 €

Προπώληση εισιτηρίων: Ticket services

Πανεπιστημίου 39 (Στοά Πεσμαζόγλου),

www.ticket-services.gr, τηλεφωνικά στο 210-7234567

και στα καταστήματα Forthnet.



έρευνα  
βραβεία για την έρευνα,  
την εξωστρέφεια, την απασχόληση  
870 εργαζόμενοι  
καινοτομία παραγωγή το μεγαλύτερο ερευνητικό  
ελληνικό φάρμακο & πειραματικό Εργαστήριο στην Ελλάδα

εργοστάσιο 2.500 τ.μ **Ποιότητα**  
εξαγωγές σε 60 χώρες 200.000.000 συσκευασίες  
>200 ερευνητικά προγράμματα  
Κοινωνική Ευθύνη  
χωρίς γεωγραφικά όρια

...και συνεχίζουμε!

Η πρωτοπόρος Ελληνική φαρμακευτική Βιομηχανία



[www.elpen.gr](http://www.elpen.gr)

Φροντίδα για τον άνθρωπο

0  
60  
50  
40



# Smart Beauty!

Προϊόντα με νοημοσύνη και έξυπνες συνθέσεις που αποδεικνύουν πως οι εποχές που είχαμε ένα καλλυντικό για κάθε χρήση έχουν περάσει ανεπιστρεπτή.

Γράφει η **Άρτεμις Καράγιαννη**

Σε πολλούς τομείς της ζωής μας συναντάμε την ικανοποίηση της πολυχρησιμότητας και της πολυπραγμοσύνης, είτε αυτό αφορά αντικείμενα είτε ακόμη και ανθρώπους. Όταν μια συσκευή προσφέρει περισσότερες από μία χρήσεις, ικανοποιούμαστε και την επιλέγουμε ανάμεσα σε άλλες, ενώ, όταν ένας συνεργάτης μας έχει την ικανότητα να εκτελεί με επιτυχία περισσότερους από έναν ρόλους, τότε τον θέλουμε κοντά μας. Ένας ακόμη τομέας που έρχεται να προστεθεί σε αυτή τη συζήτηση, είναι και η κοσμητολογία. Πλέον, "έξυπνα" προϊόντα ομορφιάς έρχονται στην αγορά για να αποδείξουν πως μπορούμε να ικανοποιήσουμε περισσότερες από μία ανάγκες μας με μια σύνθεση και να μη χρειαστεί να ξοδέψουμε μια περιουσία για να επιτύχουμε όλα όσα θέλουμε στην ομορφιά μας. Ας δούμε μερικά τέτοια προϊόντα και τους σωστούς τρόπους για να τα εντάξουμε στην καθημερινή μας περιποίηση.

## Πρόσωπο

Οι γυναίκες μπορούν πλέον να βρουν υπέροχα προϊόντα για τη φροντίδα του προσώπου τους. Η τεχνολογία και επιστήμη έχουν καταστήσει τις συνθέσεις, τις υφές, τα αρώματα, ακόμα και την εμπειρία στην εφαρμογή ιδιαίτερα ελκυστικά, ενώ οι "έξυπνες" προτάσεις των εταιριών καλλυντικών είναι ένα φαινόμενο των τελευταίων ετών. Μια σημαντική απόδειξη για όλα τα παραπάνω είναι οι κρέμες BB και CC που συνδυάζουν πολλαπλές χρήσεις, δίνοντας σε μία μόνο εφαρμογή του προϊόντος περισσότερα από ένα αποτελέσματα: ενυδάτωση σε συνδυασμό με κάλυψη, προστασία από τον ήλιο ή ακόμη και αντιγηραντική δράση, κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη και τα καλλυντικά κομμάτια και ραμμένα στα μέτρα της απαιτητικής μας καθημερινότητας. Σε αυτό έρχεται να προστεθεί και η δυνατότητα προσαρμογής του προϊόντος στην εκάστοτε επιδερμίδα, με αποτέλεσμα διαφορετικές αποχρώσεις δέρματος να καλύπτονται χάρη στις έξυπνες συνθέσεις που προσαρμόζονται στον τόνο της επιδερμίδας. Παράλληλα, ενυδατικές κρέμες που λειτουργούν και ως μάσκες, όταν εφαρμόζονται σε μεγαλύτερη ποσότητα, έχουν γίνει ιδιαίτερα αγαπητές, την ίδια στιγμή που και η λειτουργία τους ως primers, για να προετοιμάσουν κατάλληλα την επιδερμίδα για το μακιγιάζ, τα κάνει αναπόσπαστα κομμάτια της καθημερινής περιποίησης. Τέλος, προϊόντα που συνδυάζουν το serum και την κρέμα σε μια φόρμουλα, όχι μόνο μας αφήνουν με λίγα περισσότερα ευρώ στην τσέπη, αλλά μας κερδίζουν χρόνο και προσπάθεια σε μια εποχή που το πρώτο είναι σπάνιο και το δεύτερο τείνουμε να μην το στερούμε από τη φροντίδα μας.

## Σώμα

Το σώμα μας έχει τις δικές του απαιτήσεις και σε αυτές έχει προσαρμοστεί και η βιομηχανία των καλλυντικών. Η αγορά δεν είναι χωρισμένη πλέον σε ξεκάθαρες κατηγορίες, αλλά προτείνει προϊόντα που συνδυάζουν χρήσεις: κρέμες σύσφιξης και κατά της κυτταρίτιδας σε μια σύνθεση αντικαθιστούν τα μεμονωμένα προϊόντα, ενώ αντηλιακά που έχουν παράλληλη αντιγηραντική δράση δείχνουν να μας κινούν το ενδιαφέρον. Παράλληλα, τα λάδια σώματος δεν έχουν στόχο μόνο να μας ενυδατώσουν, αλλά να αντικαταστήσουν το άρωμά μας, να χαρίσουν λάμψη και να κάνουν τα άκρα μας να μοιάζουν ιδιαίτερα ελκυστικά. Ανάγκες όπως επανόρθωση, αντιμετώπιση ραγάδων, επούλωση ουλών, φροντίδα σημαδιών από ατυχήματα ή ακμή σε συνδυασμό με βαθιά ενυδάτωση και καλλυντική περιποίηση καλύπτονται από έλαια που δε λείπουν από τα συρτάρια όσων εκτιμούν τις πατενταρισμένες συνθέσεις που χαρίζουν την ισχυρή τους δράση στην ευαίσθητη επιδερμίδα μας.

## Μαλλιά

Τα μαλλιά είναι μια κατηγορία στην οποία άνθισε η πολυχρηστικότητα των καλλυντικών, καθώς τα λάδια μαλλιών ήταν από τα πρώτα προϊόντα που άρχισαν να συνδυάζουν την περιποιητική τους δράση και στο σώμα. Η κατηγορία των λαδιών για μαλλιά και σώμα είναι πλέον πολύ διαδεδομένη και οι γυναίκες τα τιμούν με την προτίμησή τους, καθώς τους προσφέρει την αξεπέρα-

στη ευκολία να φροντίζουν τις άκρες των μαλλιών τους την ίδια στιγμή που φροντίζουν το σώμα τους. Πολλές φορές, τέτοιου είδους προϊόντα λειτουργούν υπέροχα και ως αρώματα για τα μαλλιά, κάνοντας την εφαρμογή μερικών μόνο σταγόνων μια πολυδιάστατη εμπειρία ομορφιάς. Τα dry shampoo είναι επίσης μια πολύ ενδιαφέρουσα κατηγορία, καθώς, εκτός του ότι φρεσκάρουν τα μαλλιά ενδιάμεσα από τα λουσίματα, απορροφώντας τη λιπαρότητα, χαρίζουν όγκο και δυνατότητα για διαμόρφωση με τα δάχτυλα και όλα αυτά μέσα σε λίγα μόλις λεπτά.

## Μακιγιάζ

Ειδικά στο μακιγιάζ, η αγορά έχει να μας προτείνει υπέροχες λύσεις! Ανάμεσά μας κυκλοφορούν υπέροχα πολυχρηστικά προϊόντα, όπως είναι για παράδειγμα τα κονσίλερ "νέας γενιάς". Τα κονσίλερ πλέον δεν δίνουν μόνο αποτέλεσμα φωτεινότητας κάτω από τα μάτια, αλλά μπορούν και προσφέρουν κάλυψη σε ατέλειες, κρύβουν λεπτές γραμμές και ρυτίδες και κάνουν το απαραίτητο highlighting σε σημεία, όπως οι κόγχες της μύτης και τα πλαϊνά των χειλιών. Επίσης, προϊόντα που προσφέρουν χρώμα σε περισσότερα από ένα σημεία, όπως είναι τα μάγουλα και τα χείλη ή και τα μάτια μαζί, δείχνουν να χαρίζουν πολύτιμη βοήθεια σε όλες τις γυναίκες που δε θέλουν να γεμίζουν το ντεσέρ τους με άπειρα προϊόντα, ούτε να κουβαλούν μαζί τους πολλά όταν βγαίνουν έξω το βράδυ.



- 1. Nuxe, Huile Prodigieuse** πολυχρηστικό ενυδατικό λάδι για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά.
- 2. Bio Oil**, ειδικό προϊόν περιποίησης της επιδερμίδας που έχει σχεδιαστεί για να συμβάλλει στη βελτίωση της όψης των ουλών, των ραγάδων και των ανομοιόμορφης χροιάς του δέρματος.
- 3. Laura Mercier, Candleglow Concealer & Highlighter** για φωτεινότητα και κάλυψη κάτω από τα μάτια αλλά και σε άλλα σημεία του προσώπου.
- 4. Tom Ford, Eye and Cheek Shadow in Pink**, χρώμα σε σκόνη για μάτια και ζυγωματικά.
- 5. The Body Shop, Wild Argan oil** θρεπτικό λάδι για σώμα και μαλλιά με έλαιο αργκάν.
- 6. Yves Saint Laurent, Babydoll Kiss & Blush O1 Fuchsia Desinvolte**, προϊόν διπλής χρήσης για χείλη και μάτια.
- 7. Embryolisse, Lait Creme Concentre** πολυχρηστική κρέμα που λειτουργεί ως ενυδατική φροντίδα, ως μάσκα, ως primer και ως ξεβαφτικό ματιών.
- 8. Bumble and Bumble, Pret-a-powder** ξηρό σαμπουάν για φρεσκάρισμα των μαλλιών, όγκο στη ρίζα και διαμόρφωση.

Εγώ, έχω όμορφο δέρμα,



tecnoskin®

HIGH TECHNOLOGY ACTION



Κάθε επιδερμίδα έχει τις δικές της ανάγκες και η tecnoskin® μπορεί να τις καλύψει μέσω των **6 εξειδικευμένων σειρών.**

Για την tecnoskin®, η καθημερινή περιποίηση είναι ταυτόχρονα η καλύτερη πρόληψη για τις μελλοντικές ανάγκες της επιδερμίδας.

Τα προϊόντα tecnoskin® εξελίσσονται συνεχώς και εμπλουτίζονται με συστατικά και φόρμουλες που προκύπτουν από την έρευνα της σύγχρονης κοσμητολογίας, έτσι ώστε να προσφέρουν στην επιδερμίδα high-tech περιποίηση. Αυτό είναι το μυστικό της tecnoskin® για μία όμορφη και υγιή επιδερμίδα.

ALL IN 1

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

ΑΚΜΗ-ΛΙΠΑΡΟΤΗΤΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΗΛΙΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

> [www.tecnoskin-derma.com](http://www.tecnoskin-derma.com)

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ  
Διανέμεται από την  
ARRIANI PHARMACEUTICALS S.A,  
τηλ. 210-6683000

## Τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο

# Χαμένες μέρες, χαμένα εκατομμύρια!

Υψηλό είναι το τίμημα των τραυματισμών των επαγγελματιών αλλά και των ερασιτεχνών αθλητών του ποδοσφαίρου, ενός από τα πιο δημοφιλή αθλήματα παγκοσμίως, καθώς τα ποσά που δαπανώνται για τη θεραπεία τους, αλλά και το συνολικό κόστος τους για τις ποδοσφαιρικές ομάδες είναι τεράστιο.

Τρανό παράδειγμα η αγγλική Premier League, όπου οι τραυματισμοί των αθλητών κόστισαν πέρυσι πάνω από 157 εκατομμύρια λίρες σε μισθούς, ανεβάζοντας το συνολικό κόστος κατά τα τελευταία πέντε χρόνια σε 0,7 δισ. λίρες, τη στιγμή που ο συνολικός αριθμός των χαμένων ημερών κατά τη διάρκεια της σεζόν λόγω τραυματισμένων παικτών σε όλες τις ομάδες της Premier League ήταν 20.711 ημέρες ή 56 χρόνια!

Σύμφωνα με τα στοιχεία της JLT Specialty, κατά τη διάρκεια των τελευταίων πέντε σεζόν ο **αριθμός των τραυματισμών ανά ομάδα αυξήθηκε κατά 40 τοις εκατό**. Η αύξηση αυτή καταδεικνύει και την ανάγκη λήψης μέτρων για τη μείωσή τους. Το μέγεθος της ανάγκης αυτής φαίνεται και από τα στατιστικά στοιχεία: Η ομάδα που επλήγη περισσότερο κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης περιόδου ήταν η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, η οποία ξόδεψε 90 εκ. λίρες σε μισθούς των τραυματισμένων παικτών. Όσον αφορά τη σεζόν 2015/16, στην κορυφή της λίστας με τις ομάδες που είχαν τους περισσότερους τραυματισμούς βρέθηκε η Νιουκάσλ, με 2.364 ημέρες αποχής, ενώ τη δεύτερη θέση κατέλαβε η Άρσεναλ με τους παίκτες της να απέχουν συνολικά 1.553 ημέρες.

Ανάλογα είναι τα ποσοστά τραυματισμών και το κόστος τους και σε άλλα πρωταθλήματα.

"Παρά το γεγονός ότι το ποδόσφαιρο αποτελεί μια ευχάριστη μορφή αερόβιας άσκησης που βοηθά στην ανάπτυξη της ισορροπίας, της ευκινησίας και του συντονισμού, οι ποδοσφαιριστές κινδυνεύουν από συχνούς τραυματισμούς είτε κατά τη διάρκεια των αγώνων είτε κατά τις προπονήσεις. Γι' αυτό θα πρέπει να έχουν γνώσεις για την πρόληψή τους, ώστε να μην είναι υποχρεωμένοι να απέχουν από το άθλημα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η φύση του αθλήματος είναι η κύρια αιτία πρόκλησης των τραυματισμών, καθώς απαιτεί τον συνδυασμό υψηλών ταχυτήτων και σωματικής επαφής. Οι τραυματισμοί των κάτω άκρων είναι οι πιο συχνοί και μπορούν να προκληθούν από ένα λάκτισμα του ποδιού ή μια στροφή του γονάτου, αλλά και από την υπερβολική χρήση των μυών, των τενόντων ή των οστών.

Παρότι η πλειοψηφία των τραυματισμών είναι ήσσονος σημασίας και αντιμετωπίζονται συντηρητικά, με εφαρμογή πάγου και με ανάπαυση, χωρίς να απαιτούν την απομάκρυνση του αθλητή από τις υποχρεώσεις του, ορισμένες φορές είναι σοβαροί και υποχρεώνουν σε πολυήμερη ανάπαυση, φυσιοθεραπεία ή/και χειρουργική επέμβαση, που κοστίζουν τόσο στον τραυματία όσο και στις ποδοσφαιρικές ομάδες.

**Τα διαστρέμματα είναι από τους πιο συχνούς τραυματισμούς των κάτω άκρων, όπως και η ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου**, η οποία μπορεί να απαιτήσει χειρουργική αποκατάσταση, αλλά και οι κακώσεις των οπίσθιων μηριαίων", μας εξηγεί ο **φυσιοθεραπευτής-χειροθεραπευτής κ. Γιώργος Κακαβάς**, επιστημονικός διευθυντής του **Fysiotek Sports and Spine Lab** ([www.fysiotek.gr](http://www.fysiotek.gr)), το οποίο είναι αφιερωμένο στην



**Η φύση του αθλήματος είναι η κύρια αιτία πρόκλησης των τραυματισμών, καθώς απαιτεί τον συνδυασμό υψηλών ταχυτήτων και σωματικής επαφής.**

έρευνα, ανάλυση και πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών σε αθλητές υψηλού επιπέδου.

Το κόστος και η πρόληψη των κακώσεων ήταν, άλλωστε, και το θέμα της εργασίας που παρουσίασε ο κ. Κακαβάς, στο Επιστημονικό Αθλητιατρικό Συνέδριο της **BARCELONA FC. MTN (MUSCLE TECH NETWORK)** 2016, το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 3 και 4 Οκτωβρίου στη Βαρκελώνη με θέμα “**Κακώσεις τετρακέφαλου στο ποδόσφαιρο**”.

Όπως ανέφερε ο κ. Κακαβάς, που συμμετείχε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στη σημαντική αυτή διοργάνωση, οι τραυματισμοί των οπίσθιων μηριαίων ήταν την περασμένη σεζόν για άλλη μια φορά οι πιο συχνοί, με 185 να έχουν καταγραφεί, ενώ ο συνολικός αριθμός των συγκεκριμένων τραυματισμών που διήρκεσαν πάνω από 14 ημέρες ανήλθε σε 123.

**Οι τραυματισμοί στο γόνατο ήταν ο επόμενος συχνότερος τραυματισμός -15 τοις εκατό του συνόλου- με τον μέσο αριθμό των παιχνιδιών που χάθηκαν εξαιτίας αυτού του τραυματισμού να είναι 9,5, σχεδόν διπλάσιος από τα 5,2 παιχνίδια που χάθηκαν από τραυματισμούς σε πέλματα.**

Κατά τον κ. Κακαβά, ο οποίος πριν από το συνέδριο ξεναγήθηκε από μέλη του ιατρικού επιτελείου της BARCELONA στο προπονητικό κέντρο του συλλόγου JOAN GAMPER, **η πρόληψη των τραυματισμών είναι ο μοναδικός τρόπος προστασίας των παικτών και μείωσης του τεράστιου κόστους τους.** Όπως σημείωσε στην παρουσίασή του “η ολιστική προσέγγιση που εφαρμόζουμε είναι μοναδική κι αυτό γιατί νοιαζόμαστε για την ψυχική, βιοχημική και εμβιομηχανική διάσταση της υγείας και ευεξίας του αθλητή”.

## Απόκριες και παιδιά

# Ας εκφραστούμε!

Λίγες μόνο μέρες απέμειναν από τις λατρεμένες, παιδιών και μεγάλων, Απόκριες. Ετοιμαστείτε κατάλληλα για να υποδεχτείτε την πιο ξεσηκωτική εποχή του χρόνου. Την εποχή που μας βγάζει για λίγο από τους δύσκολους, πραγματικούς ρυθμούς της καθημερινότητας, που ακολουθούμε αδιάκοπα καθ' όλο το έτος. Την εποχή που τρελαίνει τα μικρά μας, και εμάς μας συνεπαίρνει, κάνοντάς μας να νιώθουμε και πάλι παιδιά.

Γράφει η **Δήμητρα Π. Δημάνη**

Πέρα από την ευκαιρία για ένα ευχάριστο διάλειμμα, οι Απόκριες παρέχουν τη δυνατότητα ανάπτυξης της φαντασίας, της δημιουργικότητας, της έκφρασης και της επικοινωνιακής διάθεσης. Τα ερεθίσματα αυξάνονται και είναι τέτοια που αγκαλιάζουν τις ανάγκες των παιδιών. Μελέτες έχουν δείξει ότι, ακόμα και τα πιο συνεσταλμένα και εσωστρεφή παιδιά, δείχνουν να "ξανοίγονται" και να... βγαίνουν από τα νερά τους. Είναι αυτή η ώθηση, το έναυσμα, το κίνητρο, αυτό το κάτι, που χρειάζονται για να προχωρήσουν ένα βήμα παρακάτω, και αυτό το αντλούν από το πλούσιο και χαρούμενο κλίμα της περιόδου. Είναι ώρα για εξερευνήσεις νέων χώρων, νέων προσώπων και νέων εαυτών. Η δυνατότητα να βγεις από το εγώ σου και να παριστάνεις τον αγαπημένο σου σούπερ ήρωα, την όμορφη πριγκίπισσα, το χαριτωμένο ζωάκι, κάποιο ίσως άψυχο αντικείμενο



(π.χ. φαγώσιμο), τον καλό ή τον κακό ενός παραμυθιού κ.ά., αποτελεί μία ευχάριστη πρόκληση, η υλοποίηση της οποίας μάς μεταφέρει σε έναν κόσμο φανταστικό, χωρίς πολλούς περιορισμούς, όπου είμαστε ελεύθεροι να νιώσουμε, να παίξουμε, να χορέψουμε, να τραγουδήσουμε, να εκφραστούμε.

### Τι να ντυθώ μαμά;

Οι Απόκριες, λοιπόν, απαιτούν μασκαρέματα. Αυτά θα μπορούσε να πει κανείς ότι είναι και το όνειρο κάθε παιδιού. Φροντίστε για το δικό σας, να έχει την πιο όμορφη και την πιο στα μέτρα του αποκριάτικη στολή. Καλό θα ήταν, ακόμα, το πιτσιρίκι να διαλέξει μόνο του τη στολή που του αρέσει για να ζωντανέψει το παιχνίδι και το δικό του παραμύθι, ανάλογα με το χαρακτήρα και τις ψυχικές του ανάγκες. Το δικαίωμα της επιλογής, άλλωστε, του δίνει ένα ζευγάρι μαγικά φτερά και αυτό, αν μη τι άλλο, ακούγεται ως ένα γενναιόδωρο δώρο από μέρος σας. Ωστόσο, κάλλιστα μπορείτε να φτιάξετε και μόνοι σας στολές επιστρατεύοντας το χιούμορ, τη δημιουργικότητα και τη φαντασία σας. Εάν επιλέξετε κάτι τέτοιο, μη διστάσετε να εμπλέξετε το παιδί στη διαδικασία. Για παράδειγμα, αν έχει την κατάλληλη ηλικία κι επιδεξιότητα, δώστε του να κόψει το περίγραμμα που θα έχετε σχεδιάσει πάνω σε ένα χαρτί ή ύφασμα, να ράψει ένα μεγάλο κουμπί, να κολλήσει κάποια στολίδια κ.λπ.. Επιληφθείτε, ακόμα, του αποκριάτικου σκηνηκού στο σπίτι.



Φτιάξτε μικρές, εύκολες, χάρτινες κατασκευές (μάσκες, καπέλα, φιόγκους), σκορπίστε πολύχρωμα μπαλόνια και επιβραβεύστε κάθε σωστή του κίνηση-συμπεριφορά με ένα πακέτο σερπαντίνες.

### Ώρα για ρόλους!

Αφού, λοιπόν, όλα είναι έτοιμα και η μανούλα φρόντισε γι' αυτό, διασκεδάστε μαζί του, προωθώντας το παιχνίδι ρόλων. Πρόκειται, μάλιστα, για μία τεχνική που χρησιμοποιείται πολύ από τους επαγγελματίες του είδους μας ακόμα και στη θεραπεία. Θα βοηθήσει το παιδί σας να ξεκλειδώσει κι άλλες πτυχές του και θα εξελίξει σίγουρα τη διαλογική διαδικασία. Καθίστε μαζί στο στολισμένο σαλόνι και διαβάστε, κάντε αυθόρμητες συζητήσεις, μοιραστείτε ιστορίες και πείτε τες ξανά και ξανά. Δείξτε του, εάν υπάρχει, το έντυπο φωτογραφικό σας άλμπουμ και ξεφυλλίστε το (τότε η φωτογραφία είχε άλλο νόημα), σχολιάστε παλαιότερα δικά του ή δικά σας μασκαρέματα. Μιλήστε για πεπραγμένες εμπειρίες ή για μελλοντικά όνειρα. Πυροδοτήστε τη σκέψη του κάνοντάς του ερωτήσεις που εξάπτουν τη φαντασία. Αν για παράδειγμα είναι ντυμένος πειρατής, ρωτήστε τον "πού είναι το τρομερό καράβι του;", "γιατί είναι τρομερό;", "ποιο είναι το υπόλοιπο πλήρωμα και πού βρίσκεται τώρα;", "πού μπορεί να βρει τον κρυμμένο θησαυρό;", "ποιος του έδωσε το χάρτη και πώς θα οδηγηθεί εκεί;", "πότε σκοπεύει να επιστρέψει στην πατρίδα;". Είναι πολύ σημαντικό να είναι το παιδί σας ετοιμόλογο. Ντυθείτε εσείς η ίδια η περιβόητη "κυρία Γραμματική" και βομβαρδίστε το, υπό την ασπίδα της παιχνιδιάρικης μορφής, με ερωτήσεις περί του αντικειμένου σας (γραμματικοί και ορθογραφικοί κανόνες). Μετά από εσάς, τη σκυτάλη παίρνουν οι παιδικοί σταθμοί, τα νηπιαγωγεία και τα σχολεία, όπου έμπειροι εκπαιδευτές εμπνεόμενοι από τις ημέρες οργανώνουν ομαδικά διασκεδαστικά παιχνίδια, που πάντα κάτι έχουν να διδάξουν στα παιδιά.

Όλα τα παραπάνω, δημιουργούν τις βέλτιστες συνθήκες γλωσσικής και συμπεριφορικής ανάπτυξης. Ελευθερία, χαρά, δημιουργία, ένταση, προσμονή, εξερεύνηση, διάλογος, τροφή για σκέψη... Και όλα αυτά οριοθετημένα βάσει των δικών σας μέτρων και σταθμών, βάσει των δικών σας παιδαγωγικών μεθόδων. Ας το εκμεταλλευτούμε λοιπόν...

info

Δήμητρα Π. Δημόνη

Λογοπεδικός

[www.therapiamind.com](http://www.therapiamind.com)





# Ο "ίσιος" διατροφικός δρόμος

Στις αρχές κάθε έτους, έπειτα από μια εορταστική περίοδο μικρότερης ή μεγαλύτερης παρασπονδίας, πολλοί αναζητούν έναν ή περισσότερους τρόπους να εξυγιάνουν και να αποτοξινώσουν τον οργανισμό τους. Από προγράμματα διατροφής που περιορίζουν την κατανάλωση φαγητού σε χυμούς ή συγκεκριμένες τροφές, έως συμπληρώματα και φάρμακα.

Γράφει ο **Γιάννης Δημακόπουλος**

Αρκετοί, τα έχουν δοκιμάσει όλα. Στην καλύτερη περίπτωση, ξεκινούν με περιορισμό της ποσότητας φαγητού και ειδικά των λιπαρών, τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, προσέχουν τις ώρες που καταναλώνουν φαγητό. Ενώ άλλοι, πέρα από αυτά ξεκινούν ταυτόχρονα και τη λήψη ενός συμπληρώματος "για να τους βοηθήσει να ξεκινήσουν". Στην αρχή πηγαίνουν όλα καλά. Η κινητοποίηση είναι υψηλή, τα αποτελέσματα της πρώτης εβδομάδας θεαματικά. Τα αποτελέσματα της δεύτερης εβδομάδας συνεχίζουν να εκπλήσσουν, αν και είναι λιγότερο θεαματικά από της πρώτης, ενώ, όσο περνά ο καιρός, το αποτέλεσμα γίνεται όλο και πιο δύσκολο. Η κινητοποίηση μειώνεται, ενώ τη θέση της λαμβάνει η απογοήτευση. Το βάρος δεν μειώνεται άλλο για κάποιες ημέρες και τότε είναι η στιγμή που θα σκεφτείτε αν έχει νόημα να συνεχίσετε να κάνετε αυτή την προσπάθεια. Εφόσον το σωματικό βάρος "δεν πέφτει" άλλο και έχετε "κολλήσει";

Συνήθως είναι σε αυτό το σημείο που κάποιος αποφασίζει πλέον πως είχε ακόμη μια αποτυχημένη προσπάθεια και οι αντιστάσεις του στις διατροφικές προκλήσεις υποχωρούν σημαντικά, έως ότου φτάσει και πάλι στο σημείο που τον οδήγησε να ξεκινήσει την προσπάθεια "αποτοξίνωσης". Αυτό συμβαίνει έως τη στιγμή



**Είναι καιρός πια να αποκτήσουμε μια συνολική στρατηγική που θα λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων και τις θερμίδες, αλλά μια γενικότερη διατροφική κουλτούρα με σπώτερο στόχο τη διαρκή βελτίωση της υγείας μας.**

που η διατροφική παρασπονδία θα κορυφωθεί εκ νέου, για να δώσει το "σινιάλο" κινητοποίησης και αναζήτησης της διατροφικής μας "κάθαρσης" ξανά. Συνήθως, αυτό συμβαίνει αμέσως μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων, αμέσως μετά το Πάσχα και αμέσως μετά τις διακοπές του καλοκαιριού. Εκείνη είναι η στιγμή που προσπαθούμε να χειριστούμε και το χρόνο προς όφελος μας, δηλαδή να πιέσουμε τον εαυτό μας βάζοντας του μια χρονική πρόκληση. "Έχω χρόνο μέχρι το Πάσχα για να χάσω Χ κιλά", "Μέχρι το καλοκαίρι προλαβαίνω να αδυνατίσω;"

**Ποια είναι η πραγματικότητα;**

Το σώμα μας έχει το δικό του ρυθμό και τους δικούς του μηχανισμούς (μεταβολικά μονοπάτια), οι οποίοι παραμένουν αναλλοίωτοι (εφόσον είμαστε υγιείς), και δεν διαφοροποιούνται εξαιτίας της χρονικής στιγμής μέσα σε ένα έτος, ούτε εξαιτίας της απόφασής μας να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα δίαιτας, αλλά και ούτε όταν αποφασίζουμε να το σταματήσουμε. Επιπρόσθετα, η αρχική απώλεια βάρους των πρώτων εβδομάδων είμαστε βέβαιοι πως είναι απώλεια λίπους και όχι και υγρών και γλυκογόνου; Δηλαδή, πόσο πιθανό είναι τις πρώτες εβδομάδες να έχουμε μόνο μέρος του αποτελέσματος που πιστεύουμε ότι έχουμε, όταν βλέπουμε το βάρος

της ζυγαριάς να "πέφτει" θεματικά; Αυτό μόνο μετρήσεις σύστασης σώματος μπορούν να μας το επιβεβαιώσουν και μόνο η κατάλληλη στρατηγική διατροφής και άσκησης μπορεί να οδηγήσει στα βέλτιστα αποτελέσματα.

Πέρα από τη λειτουργία του σώματος όσον αφορά στο μεταβολισμό των τροφίμων, επηρεαζόμαστε ως προς τις διατροφικές μας επιλογές και από τις συνήθειές μας, την προσωπικότητά μας αλλά και από τις διατροφικές προκλήσεις που θα συναντήσουμε καθημερινά στη ζωή μας. Και ακριβώς επειδή θα ήταν άδικο να ζητήσουμε από τον εαυτό μας να συμπεριφερθεί ως ρομπότ, δηλαδή να ακολουθεί πιστά την όποια οδηγία αδυνατίσματος, όταν αποφασίζουμε να ξεκινήσουμε την προσπάθεια, το ίδιο άδικο είναι να το φορτώνουμε με αρκετά περισσότερο φαγητό σε άλλες περιόδους εξαιτίας της απογοήτευσής μας.

Σε συνέχεια των παραπάνω, είναι λογικό να κάνουμε την εξής παραδοχή. Οι διατροφικές συνήθειες απαιτούν χρόνο και συντονισμένη και συστηματική προσπάθεια για να αλλάξουν. Η εφαρμογή ενός αυστηρού προγράμματος "αποτοξίνωσης", πέρα από το γεγονός ότι δεν βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα, δεν οδηγεί σε αλλαγή συνθηκών αλλά τις επιβάλλει για ένα χρονικό διάστημα. Όταν, όμως, έρθει η στιγμή που οι συνήθειές μας (ξέρουν εκείνες τον τρόπο) συγκρουστούν με τη βούλησή μας να "αποτοξινωθούμε", τότε το αποτέλεσμα είναι γνωστό. Παράλληλα με αυτή την εσωτερική σύγκρουση, ο ρυθμός μείωσης του βάρους στη ζυγαριά επίσης μειώνεται κι έτσι οι συνήθειές μας έχουν ακόμη ένα σύμμαχο.

Θυμάμαι στην αρχή της επαγγελματικής μου καριέρας το διάλογο που είχα με έναν από τους πρώτους ανθρώπους που με είχαν επισκεφθεί. Ήταν ένα ζευγάρι ηλικιωμένων, όπου η σύζυγος ήθελε να μειώσει το βάρος και ο σύζυγος απλά ήταν παρών. Ο διάλογος έχει ως εξής: **Διατροφολόγος:** Ο στόχος είναι η μακροχρόνια μείωση και διατήρηση του βάρους. Ως προς αυτό το σκοπό, η αλλαγή συνήθειας και ο τρόπος που διαχειρίζεστε το φαγητό είναι πολύ σημαντικός και όχι μόνο η διατροφική πληροφορία και οι θερμίδες.

**Γυναίκα:** Έχεις δίκιο. Είχα χάσει τα κιλά αυτά στο παρελθόν ακολουθώντας ένα πρόγραμμα διατροφής, αλλά στη συνέχεια τα ξαναπήρα, καθώς επέστρεψα σε αυτό που έκανα πάντα.

**Άντρας:** Εγώ δεν πιστεύω τίποτα από όλα αυτά! Είναι απλά θέμα λογικής. Εμένα μου είπε πριν δυο χρόνια ο καρδιολόγος ότι πρέπει να κόψω το τσιγάρο, γιατί θα

πάθω έμφραγμα, και την επόμενη μέρα έως σήμερα το έχω κόψει μαχαίρι.

**Διατροφολόγος:** Μάλιστα, αλλά να σας ρωτήσω. Όταν ξεκινήσατε το κάπνισμα γνωρίζατε πως είναι βλαβερό για την υγεία;

**Άντρας:** Ναι.

**Διατροφολόγος:** Αυτό, όμως, δεν σας απέτρεψε από το να μην το ξεκινήσετε, έτσι δεν είναι; Δηλαδή η λογική σας τότε δεν ήταν αρκετή για να το κάνετε. Όταν, όμως, πριν δυο χρόνια επισκεφθήκατε τον καρδιολόγο σας, ο οποίος, ουσιαστικά, με τα λεγόμενά του δημιούργησε συναισθήματα φόβου και ανασφάλειας ως προς την υγεία σας, αυτή ήταν και η στιγμή που αποφασίσατε να κόψετε το κάπνισμα. Η στιγμή που κινητοποιηθήκατε αρκετά, ώστε να το σταματήσετε.

Από το παραπάνω παράδειγμα αντιλαμβανόμαστε ότι αρκετές φορές η γνώση του κακού που προκαλούμε στο σώμα μας δεν αρκεί ώστε να μας οδηγήσει στην κατάλληλη δράση, καθώς και το συναίσθημα παίζει ρόλο σε αυτές τις αποφάσεις μας και την κινητοποίηση μας. Μήπως θα έπρεπε, λοιπόν, να "συναισθανθούμε" και τις ανάγκες του σώματός μας, καθώς επίσης και να καταλάβουμε το πώς λειτουργεί και να γίνουμε σύμμαχοί του παρά να αποφασίζουμε το πόσο πολύ θα το ταλαιπωρήσουμε ανάλογα με το δείκτη της ζυγαριάς;

### Συνολική στρατηγική για την υγεία

Είναι καιρός πια να αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε το σώμα και την υγεία μας ως κάτι πολύτιμο, όχι μόνο στη θεωρία αλλά και στην πράξη, δηλαδή στον τρόπο που του συμπεριφερόμαστε. Να αποκτήσουμε δηλαδή μια συνολική στρατηγική, με βάση την επιστημονική γνώση, που θα λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων και τις θερμίδες, αλλά μια γενικότερη διατροφική κουλτούρα με απώτερο στόχο τη διαρκή βελτίωση της υγείας μας.

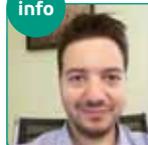
Τα αποτελέσματα της διατροφής στην υγεία, πέρα από την εμφανή στη ζυγαριά αυξομείωση του βάρους, δεν φαίνονται άμεσα. Ειδικά για τα χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης και ο καρκίνος, η διατροφή που ακολουθούμε στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν το ρίσκο αυτό. Ως προς τη συνολική αυτή στρατηγική, είναι σημαντική η συζήτηση σχετικά με την ποιότητα και την ποσότητα της διατροφής. Συχνά, όταν κάποιος θέλει να ξαναμπει στον "ίσιο" διατροφικό του δρόμο, μειώνει τις ποσότητες φαγητού που καταναλώνει, ενώ παράλληλα προσπαθεί να βελτιώσει και την ποιότητα καταναλώνοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Αυτό που ακόμα δεν έχει εδραιωθεί στο ευρύ κοινό ως πραγματικότητα είναι ότι η ποιότητα στη διατροφή σε μεγάλο βαθμό επηρεάζει και την ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε. Μάλιστα, ως επαγγελματίας διατροφολόγος δεν έχω ακούσει ποτέ άνθρωπο να "πέφτει με τα μούτρα" στα λαχανικά, όπως πολλοί θα κάναμε με πιο "απαγορευμένα" τρόφιμα περιστασιακά ή και συστηματικά. Το ίδιο ισχύει και για άλλες τροφές, όπως για παράδειγμα τα όσπρια. Αυτή η εμπειρική εξιστόρηση συνοδεύεται όμως και από δεδομένα που δείχνουν πως εκείνοι που καταναλώνουν όσπρια, λαχανικά και τρόφιμα ολικής άλεσης πιο συχνά, ενώ πιο περιστασιακά καταναλώνουν και τα υπόλοιπα τρόφιμα στο πλαίσιο της μεσογειακής διατροφής, έχουν και σωματικό βάρος πιο κοντά στα συνιστώμενα όρια.

Αν θέλουμε, λοιπόν αυτή τη χρονιά πραγματικά να αρχίσουμε να μπαίνουμε στον "ίσιο" δρόμο, τότε δεν έχουμε παρά να ξεκινήσουμε βελτιώνοντας την ποιότητα της διατροφής μας και ίσως αυτό μας οδηγήσει πιο εύκολα σε αυτόν! Ως προς αυτή την κατεύθυνση μπορείτε να ξεκινήσετε με κάποιο από τα παρακάτω βήματα, έχοντας βέβαια πάντα κατά νου πως θα πρέπει να είστε δίκαιοι με τις προσδοκίες που έχετε από το σώμα σας και τον εαυτό σας, καθώς επίσης και από την ένταση της προσπάθειάς σας.

- Να καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά.
- Να περιορίσετε την κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού, καθώς και των τροφίμων που τα περιέχουν.
- Να χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.
- Να καταναλώνετε ποικιλία αμυλούχων τροφών και να προτιμάτε τα ολικής άλεσης.
- Να καταναλώνετε όσπρια συχνά.

info



Ο Γιάννης Δημακόπουλος είναι Κλινικός Διατροφολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Μεταβολισμού του University of Surrey (BSc Nutrition). Έχει μεταπτυχιακή κλινική διατροφολογία 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](http://www.dimakopoulosi.gr)

# 8 μύθοι και αλήθειες για τους νικητές του παιδικού καρκίνου

Είναι σύνηθες φαινόμενο να "κυκλοφορούν" πολλοί μύθοι γύρω από διάφορες παθήσεις και την αντιμετώπισή τους, γεγονός που πολλές φορές δυσχεραίνει τόσο τους ίδιους ασθενείς, όσο και τους οικείους. Η έλλειψη πληροφόρησης, ο φόβος για το άγνωστο, αλλά και η παραπληροφόρηση είναι κάποιοι από τους λόγους που συμβάλλουν στη δημιουργία των μύθων αυτών και οδηγεί πολλές φορές γιατρούς, ενώσεις ασθενών και άλλους ειδικούς σε μια συντονισμένη προσπάθεια κατάρτισής τους. Έτσι κι ο διεθνής οργανισμός Childhood Cancer International συγκέντρωσε τους δημοφιλέστερους μύθους σε παγκόσμιο επίπεδο, γύρω από το θέμα του παιδικού καρκίνου και όσων κατάφεραν να τον νικήσουν, σε μια προσπάθεια να δώσει τις πραγματικές διαστάσεις ενός σημαντικού προβλήματος.

**ΜΥΘΟΣ:** Τα παιδιά με καρκίνο και οι επιζήσαντες από παιδικό καρκίνο αποτελούν απειλή για άλλα παιδιά/ενηλίκες, καθώς μεταφέρουν αρρώστιες.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Ο παιδικός καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός ούτε είναι ένας ιός που κολλάει. Είναι εντελώς ακίνδυνο για άλλα παιδιά και εφήβους να παίζουν, να συναναστρέφονται, να έχουν σχέσεις και κοινές δραστηριότητες με παιδιά με καρκίνο ή παιδιά που έχουν καταφέρει να νικήσουν την εν λόγω ασθένεια. Η πραγματικότητα είναι ότι τα παιδιά με καρκίνο είναι πιο ευάλωτα και κινδυνεύουν να κολλήσουν ιούς, γρίπη κ.ά. από τα άλλα παιδιά με τα οποία έρχονται σε επαφή. Γι' αυτό και θα δείτε ότι αυτά τα παιδιά φορούν μάσκες για να προστατευτούν, ενώ οι γονείς τους τα απομονώνουν από ομάδες ή συγκεντρώσεις πολλών ατόμων, γνωρίζοντας ότι τα παιδιά τους είναι ευαίσθητα.

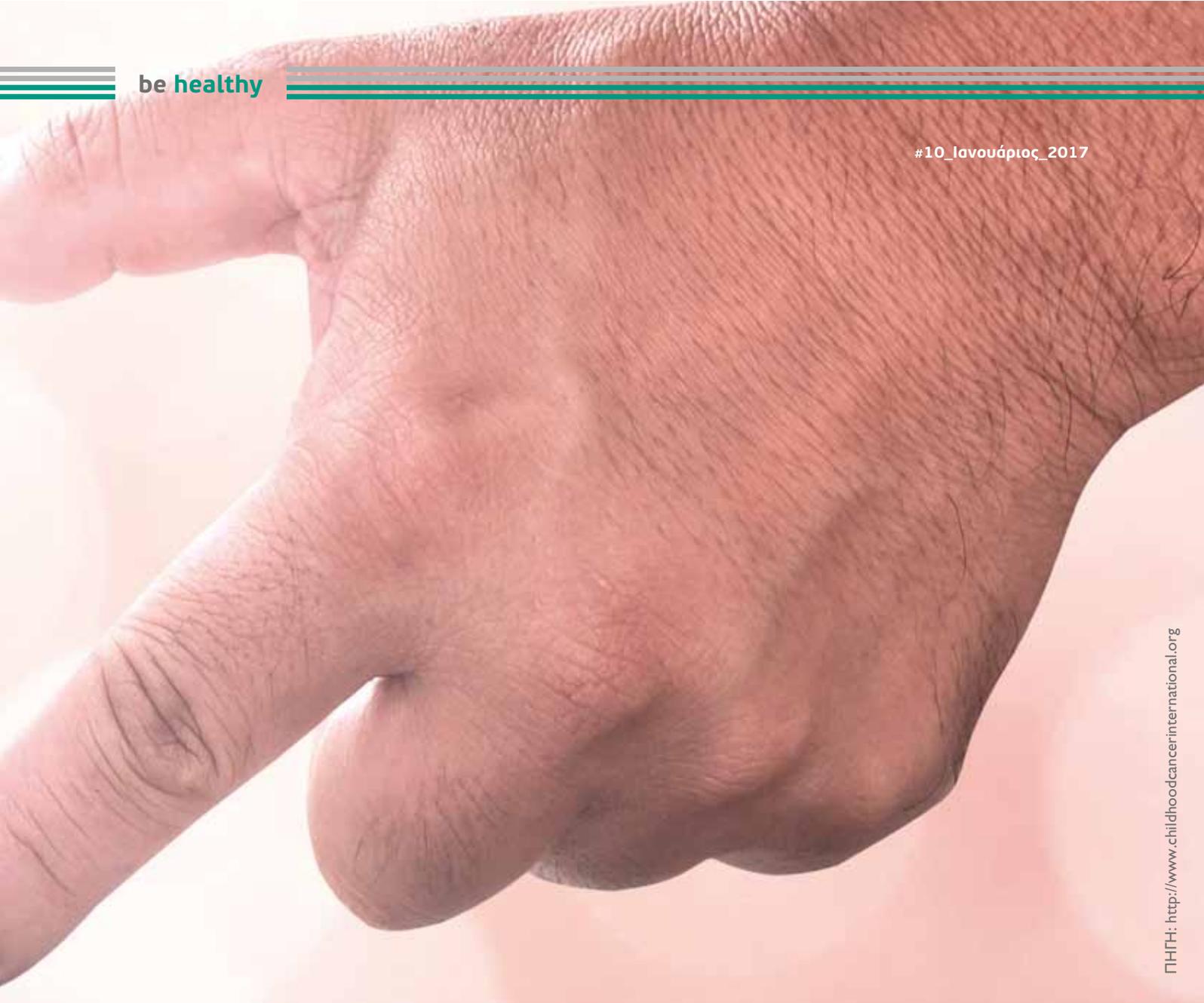
**ΜΥΘΟΣ:** Οι επιζήσαντες από καρκίνο της παιδικής

ηλικίας είναι "γενετικά κατώτεροι" και δεν μπορούν να αποκτήσουν δικά τους παιδιά.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Παρόλο που κάποιοι επιζήσαντες μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα υπογονιμότητας, αυτό δεν αφορά την πλειοψηφία των ατόμων που νόσησαν από καρκίνο στην παιδική τους ηλικία. Υπάρχει ως ενδεχόμενο ο τύπος του καρκίνου και τα θεραπευτικά πρωτόκολλα που ακολούθησαν να επηρεάσουν την γονιμότητα.

**ΜΥΘΟΣ:** Οι επιζήσαντες από καρκίνο ζουν λιγότερα χρόνια.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Μελέτες μάζ δείχνουν ότι οι επιζήσαντες από παιδικό καρκίνο κινδυνεύουν από τα λεγόμενα "late effects" και μπορεί να εμφανίσουν ξανά καρκίνο. Το πόσα χρόνια θα ζήσουν εξαρτάται από το πόσο έγκαιρη ήταν η αρχική διάγνωση, το είδος της θεραπείας που ακολούθησαν και την καταλληλότητα της θεραπείας τους. Το είδος βέβαια των "late effects"



μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα και τη διάρκεια της ζωής τους.

**ΜΥΘΟΣ:** Οι επιζήσαντες από παιδικό καρκίνο έχουν χαμηλές αποδόσεις στο σχολείο και στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Οι έρευνες δείχνουν ότι 2 στους 3 επιζήσαντες θα αντιμετωπίσουν αργότερα στη ζωή τους τα "late effects". Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα αντιμετωπίσουν τέτοια προβλήματα.

**ΜΥΘΟΣ:** Οι επιζήσαντες δεν χρειάζονται πια ιατρική παρακολούθηση.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Η συνεχής ιατρική παρακολούθηση είναι πολύ σημαντική. Μελέτες δείχνουν ότι οι επιζήσαντες από παιδικό καρκίνο έχουν περισσότερες πιθανότητες για ένα δεύτερο καρκίνο ή να αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα υγείας στη διάρκεια της ζωής τους, συνέπεια της χημειοθεραπείας που έχουν

κάνει. Οι επιζήσαντες από παιδικό καρκίνο και οι οικογένειές τους πρέπει να γνωρίζουν όλες τις συνθήκες της νόσου και της θεραπείας που ακολουθήθηκε και την ανάγκη για συνεχή ιατρική παρακολούθηση.

**ΜΥΘΟΣ:** Οι επιζήσαντες από παιδικό καρκίνο θα έχουν ένα δύσκολο μέλλον και δεν θα κατορθώσουν να έχουν ποτέ μια φυσιολογική ζωή.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Οι περισσότεροι επιζήσαντες επιστρέφουν στην καθημερινότητά τους, στο σχολείο τους, στις σπουδές τους. Επανεντάσσονται στην οικογενειακή ζωή και στην κοινωνία γενικότερα. Σε κάποιες περιπτώσεις, οι επιζήσαντες και οι οικογένειές τους υιοθετούν και προσαρμόζουν τη ζωή τους στη νέα καθημερινότητα. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντική η βοήθεια από την οικογένεια, τους φίλους, τους συγγενείς, τους δασκάλους, ώστε να αναπτυχθεί ένα ολοκληρωμένο και χαρούμενο περιβάλλον για το παιδί που νόσησε.

# • Ο σίδηρος πηγή ζωής

Το οξυγόνο, το οποίο σήμερα αποτελεί το 21% της ατμόσφαιρας και, βέβαια, το βασικότερο στοιχείο ζωής των αερόβιων όντων και του ανθρώπου, δεν υπήρχε καν στον πλανήτη πριν από 2-3 δισεκατομμύρια χρόνια. Τότε, στη σύσταση της ατμόσφαιρας κυριαρχούσαν το διοξείδιο του άνθρακα (CO<sub>2</sub>) και οι υδρατμοί (H<sub>2</sub>O). Αρχικά, τα επίπεδα οξυγόνου ήταν πολύ χαμηλά, λόγω της οξείδωσης των διαλυμένων στο θαλασσινό νερό μετάλλων.

Ο όρος **οξείδωση**, αν και σήμερα έχει αλλάξει νόημα, χρησιμοποιείται ευρέως. Ιστορικά, προέρχεται από την ένωση ενός στοιχείου με το οξυγόνο. Πράγματι, οι θάλασσες της εποχής εκείνης περιείχαν πολύ σίδηρο, ο οποίος αντιδρούσε με το παραγόμενο από τη φωτοσύνθεση οξυγόνο. **Φωτοσύνθεση** είναι η διαδικασία κατά την οποία τα πράσινα φυτά, φύκια και ορισμένοι

άλλοι οργανισμοί μετασχηματίζουν τη φωτεινή ενέργεια του ήλιου σε χημική. Κατά την φωτοσύνθεση, η φωτεινή ενέργεια δεσμεύεται και χρησιμοποιείται για τη μετατροπή διοξειδίου του άνθρακα και νερού σε οξυγόνο και ενεργειακά πλούσιες οργανικές ενώσεις, κυρίως υδατάνθρακες. Επομένως κατά τη φωτοσύνθεση, καταναλώνεται διοξείδιο του άνθρακα και απελευθερώνεται οξυγόνο, ενώ σχηματίζονται απλοί υδατάνθρακες που αποτελούν, κατά κάποιον τρόπο, τις μπαταρίες αποθήκευσης ενέργειας όλων των έμβιων όντων του πλανήτη!

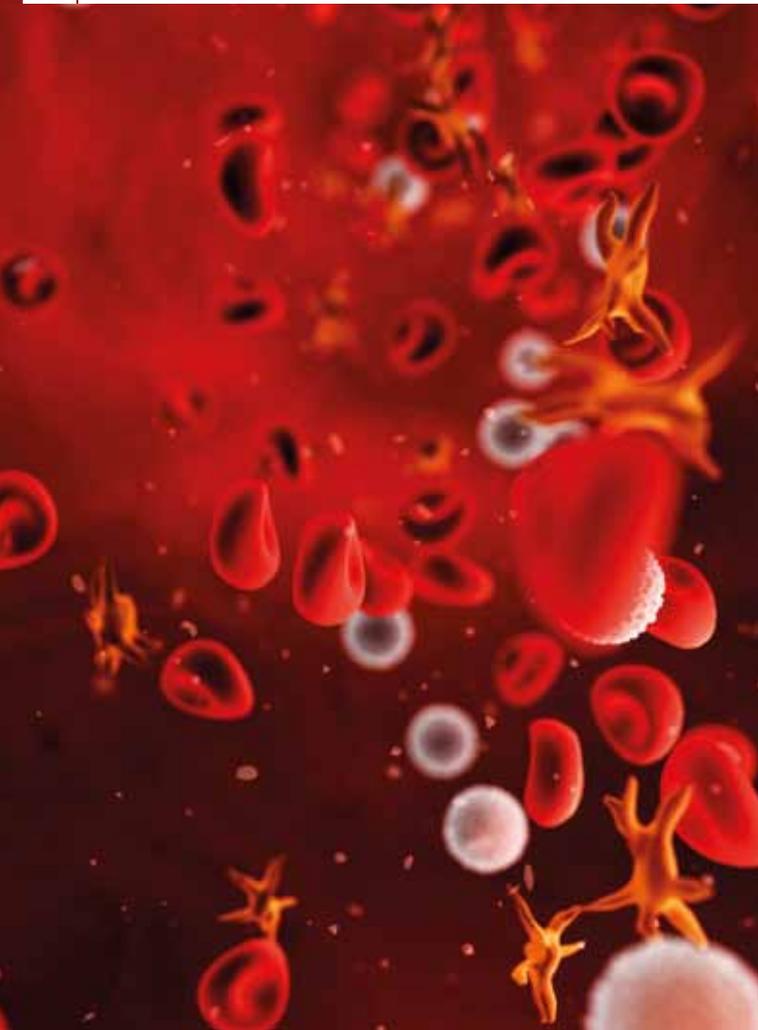
Η δέσμευση του οξυγόνου από τον σίδηρο ήταν, επίσης, μια εξαιρετικά ευτυχής συγκυρία για την εμφάνιση της ζωής, όπως την ξέρουμε εμείς, αφού η πλούσια παρουσία οξυγόνου θα ήταν καταστροφική για τους πρωτόγονους οργανισμούς, εξαιτίας της μεγάλης χημικής δραστηριότητας του οξυγόνου και των ελεύθερων ριζών του.

Πριν από 2 δισεκατομμύρια χρόνια το μεγαλύτερο μέρος του διαλυμένου στο θαλασσινό νερό σιδήρου είχε πλέον οξειδωθεί και κατακαθίσει στο βυθό ως σκουριά, όπως επιβεβαιώνουν οι γεωλογικές έρευνες. Έτσι, σταδιακά το επίπεδο οξυγόνου άρχισε να αυξάνεται. Και σήμερα, το εσωτερικό της γης αποτελείται από σίδηρο, σε υγρή μορφή, με θερμοκρασία περίπου 5.000 βαθμών Κελσίου.

## Η σιδηροπενική αναιμία

Ο όρος **σιδηροπενική αναιμία** αναφέρεται στην ερυθροποίηση υπό συνθήκες έλλειψης σιδήρου, η οποία προϋποθέτει την εξάντληση των αποθεμάτων σιδήρου στον οργανισμό. Με τον όρο σιδηροπενία χαρακτηρίζεται το έλλειμμα στο συνολικό σίδηρο του οργανισμού. Η **σιδηροπενία** αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα διατροφικά προβλήματα σε παγκόσμιο επίπεδο. Μπορεί να διακριθεί σε **λανθάνουσα**, όταν υπάρχει μεν μείωση των αποθεμάτων σιδήρου, αλλά χωρίς να έχουν επηρεαστεί οι τιμές της αιμοσφαιρίνης και σε **έκδηλη**, όταν τα αποθέματα σιδήρου έχουν εξαντληθεί και εκδηλώνεται σιδηροπενική αναιμία με συμπτώματα.

Ποσοστό περίπου 15% του πληθυσμού (1.600.000 άτομα στην Ελλάδα) πάσχει από σιδηροπενία ή σιδηροπενική αναιμία, με κύρια ομάδα τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Πράγματι, στις γυναίκες 18-50 ετών το ποσοστό είναι περίπου 50% (800.000 γυναίκες), ενώ στα κορίτσια 12-17 το ποσοστό φτάνει το 70% (200.000).



Οι λοιπές περιπτώσεις σιδηροπενίας ή σιδηροπενικής αναιμίας αφορούν παιδιά έως 4 ετών (12%, 50.000 περιπτώσεις), παιδιά ηλικίας 5-12 ετών (7%, 55.000 περιπτώσεις) και άτομα τρίτης ηλικίας (σύνολο περίπου 500.000 περιπτώσεις).

Το συμπέρασμα είναι ότι η σιδηροπενία και η σιδηροπενική αναιμία αποτελούν κυριολεκτικά "νόσημα της διπλανής πόρτας"! Θεωρητικά, δεν υπάρχει ελληνική οικογένεια χωρίς ένα τουλάχιστον μέλος της να πάσχει από σιδηροπενία ή σιδηροπενική αναιμία.

### Ο σίδηρος στο σώμα

Η συνολική ποσότητα σιδήρου στο σώμα μας είναι 50mg/kg βάρους στους άνδρες και 35mg/kg βάρους στις γυναίκες. Έτσι, ένας άντρας βάρους 85 κιλών έχει στο σώμα του  $85 \times 50 = 4.250\text{mg}$  σιδήρου, δηλαδή 4,25 g και μια γυναίκα 60 κιλών 2.100mg ή 2,1g.

Το 65-70% αυτής της ποσότητας βρίσκεται στην **αιμοσφαιρίνη**, ενώ η **φερριτίνη**, ως "αποθήκη σιδήρου", αποθηκεύει το 13%. Συνολικά ποσοστό που φτάνει το 95% του σωματικού σιδήρου βρίσκεται στο σύστημα φερριτίνης-αιμοσιδηρίνης. Υγιείς ενήλικοι, άνδρες και γυναίκες, αποβάλλουν 1mg σιδήρου ημερησίως, με την απόπτωση των κυττάρων της επιδερμίδας και του βλεννογόνου της γαστρικής και της ουροποιητικής οδού.

Η έμμηνος ρύση "κοστίζει" στις γυναίκες 15-30mg σιδήρου μηνιαίως, οπότε οι ανάγκες τους σε σίδηρο αυξάνονται σε 2mg ημερησίως, κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής ζωής τους. Στην κύηση, οι ανάγκες φτάνουν τα 7mg την ημέρα.

Στην εφηβεία, στις γυναίκες σε έμμηνο ρύση, στους αιμοδότες και τους αθλητές, οι ανάγκες φτάνουν και τα 5mg την ημέρα.

### Συμπτώματα της σιδηροπενικής αναιμίας

Οι ασθενείς με σιδηροπενική αναιμία μπορεί, αρχικά, να μην έχουν συμπτώματα και να διαπιστωθεί η αναιμία τους τυχαία, με εξετάσεις αίματος. Αργά ή γρήγορα, ωστόσο, η σιδηροπενική αναιμία θα δώσει συμπτώματα:

- Αδυναμία, λήθαργος
- Ωχρότητα
- Καταβολή δυνάμεων
- Ευερεθιστότητα
- Μειωμένη αντοχή
- Μειωμένη πνευματική απόδοση
- Κεφαλαλγία
- Αίσθημα παλμών

Καθώς η κατάσταση εξελίσσεται, τα συμπτώματα επεκτείνονται:

- Το εσωτερικό του κάτω βλεφάρου, οι παλάμες, η κοίτη των νυχιών μπορεί να εμφανίζουν ωχρότητα (χλωμάδα)
- Αν τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης μειωθούν πολύ, κάτω από τα 7 g/dL, θα εμφανιστούν ταχυκαρδία
- Εμφανίζονται εμβοές ώτω.

### Μειονεκτήματα κλασικής σιδηροθεραπείας

Η χορήγηση σιδήρου από το στόμα, αποτελεί τη συνηθέστερη θεραπεία της σιδηροπενικής αναιμίας, γιατί είναι εύκολη και αποτελεσματική, παρά το γεγονός ότι υπάρχουν αρκετά προβλήματα ανοχής και συμμόρφωσης, εξαιτίας των ανεπιθύμητων ενεργειών. Ως φάρμακο ο σίδηρος παρουσιάζει αρκετά προβλήματα στη χρήση του, όσον αφορά την απορρόφηση. Τα σκεύασμα φαρμακευτικού σιδήρου παρουσιάζουν, γενικά, πολύ χαμηλή απορρόφηση που δεν ξεπερνάει το 10%. Η υπόλοιπη ποσότητα παραμένει στο γαστρεντερικό σύστημα, όπου προκαλεί πολλές ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως ναυτία, πόνο στο στομάχι, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, μαύρα κόπρανα.

### Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε σίδηρο;

Μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο έχουν ειδικώς το συκώτι, γενικά δε το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά. Σε αυτές τις τροφές, το μεγαλύτερο ποσοστό του σιδήρου (50-60%) είναι σχετικά απορροφήσιμο, αν και τελικώς απορροφάται ποσοστό 20-30%. Σίδηρος υπάρχει επίσης και στις φυτικές τροφές, όπως σε διάφορα φρούτα, σε λαχανικά (ιδιαίτερα αυτά που είναι πράσινα και φυλλώδη) και στα δημητριακά. Από τα φυτικά τρόφιμα ο σίδηρος απορροφάται σε πολύ μικρό ποσοστό, της τάξης του 5%. Το γνωστό "οι φακές έχουν σίδηρο" αποτελεί, προφανώς έναν συμπαθή μύθο...

Αν είστε χορτοφάγος δεν υπάρχει λόγος να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες. Η λήψη ενός δισκίου SiderAL Forte® ημερησίως, ένα μη φαρμακευτικό σκεύασμα σιδήρου υψηλής απορρόφησης και καλής ανοχής, σε συνδυασμό με την παρακολούθηση του αιματοκρίτη και της φερριτίνης, υπερεπαρκούν για την κάλυψη των αναγκών. Οι καλύτερες φυτικές πηγές σιδήρου είναι το πικροράδι, το λυκοτρίβλο, η φυσαλίδα, η στελλάρια και το κόκκινο τριφύλλι. Η τσουκνίδα, τα φυλλώδη λαχανικά, τα φασολάκια, οι πατάτες, τα φρούτα, η κολοκύθα, οι σταφίδες, τα ολικής άλεσης σιτηρά, είναι επίσης ικανοποιητικά για την πρόσληψη σιδήρου.

## Τατουάζ



# Τι πρέπει να ξέρετε για την αφαίρεσή του

Περισσότεροι από ένας στους πέντε ανθρώπους που κάνουν τατουάζ μετανιώνουν για κάποιον λόγο γι' αυτά και επιθυμούν να τα αφαιρέσουν, αλλά αυτό δεν είναι τόσο εύκολο ή απλό όσο ακούγεται.

Η μία έρευνα μετά την άλλη αποκαλύπτουν πως, παρά την εξέλιξη των λέιζερ που αποτελούν την κύρια μέθοδο για την αφαίρεσή τους, η πλήρης επιτυχία είναι δύσκολη γιατί εξ αρχής αυτό τον σκοπό είχαν: να είναι μόνιμα. **"Οι χρωστικές των τατουάζ εγχέονται κάτω από την επιφανειακή στοιβάδα του δέρματος και αυτό καθιστά την αφαίρεσή τους πιο πολύπλοκη απ'**

**ό,τι είναι η εφαρμογή τους",** λέει ο **Δρ. Μάρκος Μικελάκης, δερματολόγος-αφροδισιολόγος** (Αισθητική Δερματολογία-Δερματοχειρουργική). "Επιπρόσθετα, το τατουάζ υποτίθεται ότι θα είναι μόνιμο και γι' αυτό χρησιμοποιούνται "δυνατές" χρωστικές. Έτσι, είναι πιθανό να απομείνει μετά την αφαίρεση κάποια ουλή ή δυσχρωμία στο δέρμα, ανεξάρτητα από την μέθοδο που θα χρησιμοποιηθεί".

Γιατί, όμως, να θέλει κάποιος να αφαιρέσει ένα τατουάζ; Οι έως τώρα έρευνες δείχνουν ότι οι αιτίες μπορεί να είναι προσωπικές, κοινωνικές ή ιατρικές. Στις ιατρικές

ανήκει για παράδειγμα μια δερματική αλλεργική αντίδραση στις χρωστικές του τατουάζ ή μία μόλυνση, η οποία δεν μπορούσε να προβλεφθεί πριν την εφαρμογή του. Στις προσωπικές, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στις έρευνες κυμαίνονται από το "ήμουν πολύ μικρός όταν το έκανα" και το "χωρίσαμε και θέλω να σβήσω το όνομά της" έως το "δεν μου αρέσει πια" και "μεγάλωσα, χαλάρωσε το δέρμα και είναι χάλια". Και στις κοινωνικές, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το να θέλει να πάει κάποιος σε μία νέα δουλειά που στις προδιαγραφές για την πρόσληψή του δεν επιτρέπονται τα τατουάζ.

**"Οι προτιμήσεις και οι συνθήκες της ζωής αλλάζουν διαρκώς και εύλογο είναι πως ό,τι μας άρεσε ή θεωρούσαμε κοινωνικά αποδεκτό στα 15 μας, δεν θα μας αρέσει ή θα μας ταιριάζει υποχρεωτικά στα 55 μας",** λέει χαρακτηριστικά ο Δρ. Μικελάκης. "Γι' αυτό τον λόγο, πριν προχωρήσει κάποιος σε ένα τατουάζ πρέπει να το σκεφτεί πολύ καλά, για να είναι σίγουρος ότι δεν θα αλλάξει γνώμη κάποια στιγμή στο μέλλον".

Αν έχετε ένα τατουάζ που θέλετε να αφαιρέσετε, συμβουλευθείτε το δερματολόγο σας για τις εναλλακτικές λύσεις που έχετε (συμπεριλαμβάνουν αφαίρεση με λέιζερ, με χειρουργική επέμβαση και με δερμοαπόξεση). Ο γιατρός θα σας εξηγήσει τι είναι κάθε μία από αυτές και θα σας βοηθήσει να διαλέξετε την καλύτερη για την περίπτωση σας. Μερικές χρωστικές, για παράδειγμα, αντιδρούν περισσότερο στο λέιζερ απ' όσο άλλες. Αντίστοιχα, τα μικρά τατουάζ μπορεί να είναι κατάλληλα για αφαίρεση με χειρουργική επέμβαση που συνήθως γίνεται με τοπική αναισθησία.

Τα **λείζερ** συχνά αποτελούν την θεραπεία εκλογής για την αφαίρεση του τατουάζ. Συνήθως πρόκειται για παλμικά λέιζερ, που δρουν διασπώντας τα μελάνια, τα οποία στη συνέχεια αναλαμβάνει το ανοσοποιητικό σύστημα να αποβάλλει από τον οργανισμό. Πριν από τη θεραπεία με λέιζερ γίνεται τοπική αναισθησία. Για την αφαίρεση πολύχρωμων τατουάζ, θα χρειαστεί θεραπεία με εξειδικευμένα λέιζερ. Όταν ολοκληρωθεί η αφαίρεση, μπορεί να παρατηρήσετε κάποιο οίδημα και πιθανώς φλύκταινες ή αιμορραγία. Η χρήση αντιβιοτικής αλοιφής μπορεί να διευκολύνει την επούλωση.

**"Η πιθανότητα δυσχρωμίας στο δέρμα είναι μειωμένη με τα σύγχρονα, εξελιγμένα λέιζερ, αλλά εγυήσεις δεν υπάρχουν, γιατί η επιτυχία της αφαίρεσης εξαρτάται από παράγοντες όπως το χρώμα, η σύνθεση, η πυκνότητα, το βάθος και η παλαιότητα**

**του τατουάζ, το σημείο του σώματος όπου έχει γίνει και η ποσότητα του μελανιού που έχει χρησιμοποιηθεί. Οι ίδιοι παράγοντες καθορίζουν και τις συνεδρίες που θα απαιτηθούν έως το τελικό αποτέλεσμα**", εξηγεί ο Δρ. Μικελάκης.

Ο αριθμός των συνεδριών που θα χρειασθούν εξαρτάται περισσότερο από το είδος του τατουάζ παρά από το είδος του λέιζερ που θα χρησιμοποιηθεί. Έτσι, 5-10 συνεδρίες θεωρούνται ένας συνήθης μέσος όρος για τα ερασιτεχνικά τατουάζ, ενώ για τα επαγγελματικά συνήθως χρειάζονται από 6 έως 20 συνεδρίες και σε σπάνιες περιπτώσεις μέχρι 25.

Η **χειρουργική αφαίρεση** γίνεται με νυστέρι και συρραφή των άκρων του δέρματος. Και πάλι ενδείκνυται μετεγχειρητικά η χρήση αντιβιοτικής αλοιφής. Παρότι η μέθοδος αυτή αφαιρεί τελείως το τατουάζ, συνήθως απομένει ουλή και γι' αυτό συνιστάται κυρίως για τα μικρά τατουάζ. Επίσης, μεγάλη προσοχή πρέπει να γίνεται σε άτομα που έχουν τάση να κάνουν χηλοειδή (υπερτροφικές ουλές), μετά από τραυματισμό του δέρματος. Η θεραπεία των χηλοειδών είναι ιδιαίτερα δύσκολη.

Η **δερμοαπόξεση** ενδείκνυται κυρίως για τατουάζ μικρού βάθους. Συνήθως γίνεται με ειδική, χειροκίνητη συσκευή που λέγεται δερμοτόμος και διαθέτει πολλαπλά μικροσκοπικά μαχαιρίδια. Καθώς περνάει η κεφαλή του από το δέρμα, προκαλεί ελεγχόμενη χειρουργική απόξεση αφαιρώντας τις στοιβάδες του δέρματος που φέρουν το τατουάζ. Το τμήμα του δέρματος όπου γίνεται η απόξεση πονάει για περίπου 10 ημέρες μετά την ολοκλήρωσή της. Επειδή η έκβασή της είναι απρόβλεπτη και συχνά τα αποτελέσματά της είναι πιο φτωχά απ' ό,τι με το λέιζερ ή το συνδυασμό λέιζερ και χειρουργικής αφαίρεσης, η δερμοαπόξεση χρησιμοποιείται πλέον λιγότερο από τις άλλες μεθόδους για την αφαίρεση του τατουάζ.

Θα πρέπει, όμως, να είστε πολύ προσεκτικοί στην επιλογή του ειδικού που θα αφαιρέσει το τατουάζ σας γιατί "η αφαίρεση είναι μία ιατρική πράξη και τα λέιζερ μπορεί να κάνουν μεγάλη ζημιά (π.χ. να προκαλέσουν μεγάλο τραύμα και ουλή) στα χέρια του μη ειδικού", υπογραμμίζει ο Δρ. Μικελάκης. Πολύ σημαντικό είναι ακόμα να μην προσπαθήσετε να αφαιρέσετε μόνοι σας το τατουάζ, π.χ. με κρέμες (οι έως τώρα μελέτες δείχνουν ότι δεν έχουν ιδιαίτερη αποτελεσματικότητα και υπάρχει περίπτωση να προκαλέσουν ερεθισμό του δέρματος ή άλλες αντιδράσεις), καταλήγει.



# Σύγχρονη ζωή, σύγχρονες ασθένειες

Του Κώστα Χρ. Σπίγγου, νευρολόγου



Κατά τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια σταθερή και σημαντική μεταβολή στις απόψεις του κόσμου σχετικά με ζητήματα του σύγχρονου τρόπου ζωής και των επιπτώσεών του στην υγεία. Στην κατηγορία αυτή εντάσσονται οι ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια των κινητών τηλεφώνων, με την περιβαλλοντική μόλυνση, με τα εμβόλια, με τα μεταλλαγμένα τρόφιμα κ.λπ.. Το άγχος του κόσμου εντείνεται, παρά την ύπαρξη σύγχρονων ερευνών που πιστοποιούν την ασφάλεια κάποιων εκ των παραπάνω παραγόντων, και είναι χαρακτηριστική η γέννηση συνδρόμων που πιθανώς σχετίζονται με το περιβάλλον, όπως το "σύνδρομο του άρρωστου κτιρίου", η πολλαπλή ευαισθησία σε χημικά προϊόντα, το "σύνδρομο της καθολικής αλλεργίας" και η "νόσος του 20ου αιώνα". Είναι γεγονός ότι, αν ανατρέξουμε στην ιστορία, θα διαπιστώσουμε ότι η εισαγωγή νέων τεχνολογιών ανέκαθεν συνοδευόταν αντίστοιχα από νέα παράπονα, φόβους και "νοσήματα". Ας αναφέρουμε χαρακτηριστικά την "αλλεργία στον ηλεκτρισμό" και τη νευρασθένεια, η οποία αποδόθηκε κατά καιρούς στον τηλεγράφο, στις ατμομηχανές, στις εφημερίδες και στη μόρφωση των γυναικών! Τα μηνύματα δεν είναι αισιόδοξα, καθώς, παρά τις σημαντικές βελτιώσεις που έχουν επιτευχθεί στη δημόσια υγεία κατά τη διάρκεια του τελευταίου αιώνα, όλες οι έρευνες δείχνουν ότι εμφανίζουμε περισσότερα συμπτώματα και αισθανόμαστε χειρότερα σε σχέση με τους προγόνους μας.

Εκτός των παραπάνω, στις μέρες μας παρατηρείται οπωσδήποτε και μία τάση "ιατρικοποίησης της καθημερινότητας" που επιτείνει τη σύγχυση του κόσμου. Το σύνδρομο του "**άρρωστου κτιρίου**" (sick-building syndrome), το "**σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης**" και το **σύνδρομο burn-out** αποτελούν αμφιλεγόμενες καταστάσεις που αξίζει να παρουσιαστούν εκτενέστερα.

### Το "σύνδρομο του άρρωστου κτιρίου"

Τα νοσήματα που μπορεί να σχετίζονται με την παραμονή σε ένα κτίριο (κατοικία ή χώρος εργασίας) διαχωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη αφορά αυτά που έχουν σαφές αίτιο και περιλαμβάνει την πνευμονία που σχετίζεται με κακή συντήρηση των κλιματιστικών και οφείλεται στο μικρόβιο Legionella, τη δηλητηρίαση από τον αμίαντο που μπορεί να περιέχεται σε εσωτερικές εγκαταστάσεις, τη ραδιενεργό ακτινοβολία από το ραδόνιο που εκπέμπεται από το έδαφος της τοποθεσίας και την τοξίκωση του νευρικού συστήματος από το μόλυβδο των βαφών. Η δεύτερη κατηγορία



αφορά αυτά που δεν έχουν προσδιορισμένο αίτιο, οπότε και προτιμάται ο όρος "σύνδρομο".

Ουσιαστικά, ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει την κατάσταση σε ένα κτίριο στο οποίο ένας αριθμός ατόμων που υπερβαίνει τον αναμενόμενο (βάσει της στατιστικής) υποφέρουν από ποικίλα συμπτώματα και γενικά αισθάνονται άρρωστα, χωρίς προφανή αιτία. Τα συμπτώματα τείνουν να αυξάνουν σε σοβαρότητα ανάλογα με το χρόνο που τα άτομα περνούν εντός του κτιρίου και να βελτιώνονται ή να εξαφανίζονται με την αποχώρηση των ατόμων από το κτίριο. Τέτοια συμπτώματα μπορεί να προέρχονται από τα μάτια (ερεθισμοί, κνησμός, δακρύρροια), από τη μύτη (ρινική συμφόρηση, καταρροή), από το φάρυγγα (φαρυγγαλγία, ξηροστομία), από τον εγκέφαλο (πονοκέφαλος, υπνηλία, ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης) ή από το δέρμα (κνησμός, ερεθισμοί, εξανθήματα). Έχουν εντοπιστεί αρκετοί πιθανοί συσχετιζόμενοι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της καθιστικής απασχόλησης, της χρήσης υπολογιστών, του κακού επιπέδου εξαερισμού, του καπνίσματος, της χρήσης λαμπών φθορίου, της παλαιότητας και του μεγέθους του κτιρίου κ.λπ..

Το σύνδρομο δεν έχει αποδοθεί με βεβαιότητα σε κάποιον παράγοντα και από πολλούς αμφισβητείται ακόμη και η ύπαρξή του. Αυτοί θεωρούν ότι παρόμοια συμπτώματα μπορούν να αποδοθούν σε ποικίλα



**Είναι γεγονός ότι, αν ανατρέξουμε στην ιστορία, θα διαπιστώσουμε ότι η εισαγωγή νέων τεχνολογιών ανέκαθεν συνοδεύονταν αντίστοιχα από νέα παράπονα, φόβους και "νοσήματα".**

αίτια, άσχετα με κάποιο συγκεκριμένο κτίριο, και για τη συρροή τους σε συγκεκριμένο πληθυσμό εργαζόμενων ευθύνεται ο συνδυασμός δύο παραγόντων: ο πρώτος είναι ο νόμος των πιθανοτήτων, από τον οποίο προκύπτει ότι κάπου, κάποτε, στον πληθυσμό κάποιου κτιρίου μπορεί να συμπέσει χρονικά η εμφάνιση κάποιων νοσημάτων. Ο δεύτερος είναι η παρατηρημένη σε πολλές περιπτώσεις "μεταδοτικότητα" που χαρακτηρίζει τα συμπτώματα υγείας, όταν αυτά πιθανώς σχετίζονται με τοξικούς παράγοντες, ασαφείς περιβαλλοντικές απειλές, με άλλα λόγια, μία μαζικής μορφής "υστερία". Φυσικά, η άποψη αυτή επ' ουδενί καταργεί την έννοια των πιστοποιημένων επαγγελματικών νόσων και την ανάγκη να λαμβάνονται σε ένα εργασιακό χώρο όλα τα εγκεκριμένα μέτρα πρόληψης.

#### **Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης**

Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης (ΣΧΚ) χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση σοβαρής κόπωσης που προ-

καλεί ανικανότητα προς επίτευξη των καθημερινών δραστηριοτήτων σε συνδυασμό και με άλλα συμπτώματα, στα οποία περιλαμβάνονται πόνοι των οστών, των μυών και των αρθρώσεων, διαταραγμένος ύπνος, έλλειψη συγκέντρωσης και πονοκέφαλοι. Τα συνολικά συμπτώματα δεν είναι ομοιογενή. Έτσι, κάποιος μπορεί να εμφανίζει συμπτώματα από την καρδιά ή το έντερο (δύσπνοια, αρρυθμίες, αύπνια, ευερέθιστο έντερο), ενώ άλλος μπορεί να εμφανίζει δυσπεψία και διαταραχές στην έκκριση ινσουλίνης, άλλος μπορεί να εμφανίζει οσφυαλγία, άγχος και σεξουαλική ανικανότητα κ.λπ..

Τα όρια του ΣΧΚ δεν είναι εντελώς ξεκάθαρα και υπάρχει μεγάλη διχογνωμία μεταξύ των ειδικών ως προς το εάν συνιστά ψυχιατρική κατάσταση ή αποτελεί νόσημα οργανικής φύσης που υποκρύπτει αυτοάνοση ή λοιμώδη αιτιολογία. Το ΣΧΚ συνοδεύεται συχνά από ψυχιατρικά ενοχλήματα, όπως κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές, αλλά όχι πάντα. Έτσι, γεννάται το ερώτημα εάν η ψυχιατρική επιδείνωση είναι αποτέλεσμα των υπόλοιπων συμπτωμάτων ή περιλαμβάνεται στις πρωτογενείς εκδηλώσεις του ΣΧΚ.

Το ΣΧΚ είναι αρκετά συχνό και προσβάλλει περίπου το 2% του πληθυσμού. Η αιτιολογία του δεν είναι γνωστή. Ως προς την πρόγνωσή του, αυτή δεν είναι πολύ ευοίωνη, καθώς μόνο ο ένας στους δύο ενήλικες που προσβάλλονται εμφανίζει βελτίωση μετά από 2-3 χρόνια (τα παιδιά παρουσιάζουν αξιολογούμενα καλύτερο ποσοστό βελτίωσης), ενώ μόνο το 6% θα ιαθούν πλήρως. Ωστόσο, παρά το σημαντικό βαθμό νοσηρότητας που αναφαιίνεται από τα παραπάνω, το ΣΧΚ δεν αποτελεί αιτία θανάτου.



Για τη θεραπεία του ΣΧΚ συστήνεται ο συνδυασμός αντικαταθλιπτικών φαρμάκων (που αντιμετωπίζουν τη συχνά συνεμφανιζόμενη κατάθλιψη, την αύπνια και τις μυαλγίες) και ειδικού προγράμματος σωματικής άσκησης. Σημαντικό ρόλο, επίσης, παίζει η ψυχιατρική υποστήριξη. Θα πρέπει να τονιστεί ότι περίπου στο 1/3 των ασθενών δεν μπορεί να διαγνωστεί ψυχιατρική νόσος με βάση τα επίσημα κριτήρια και η σκοπιμότητα της χορήγησης αντικαταθλιπτικών φαρμάκων σε άτομα που δεν πάσχουν από κατάθλιψη αμφισβητείται από πολλούς.

Όσοι αμφισβητούν το ΣΧΚ υποπεύονται ότι κάτω από αυτό μπορεί να κρύβονται ποικίλες, εντελώς διαφορετικές μεταξύ τους καταστάσεις, που κυμαίνονται, από αμιγώς ψυχολογικές έως και αμιγώς οργανικές, όποτε και είναι λάθος η ενοποίηση αυτών των καταστάσεων κάτω από την ίδια διάγνωση. Είναι γεγονός ότι δεν υπάρχει κάποια εξέταση που να πιστοποιεί το ΣΧΚ και η διάγνωσή του βασίζεται σε κριτήρια, τα οποία μάλιστα δεν είναι καθολικά αλλά αποτελούν αντικείμενο διαμάχης μεταξύ Αμερικανών και Βρετανών.



### **Burn Out. Επόμενη στάση η... κατάθλιψη!**

Από τα μέσα ενημέρωσης γίνεται κατά καιρούς ευρεία αναφορά στο σύνδρομο burn-out, που μεταφράζεται ως "σύνδρομο εργασιακής εξάντλησης" ή "επαγγελματικής εξουθένωσης". Σύμφωνα με όσα γράφονται, το σύνδρομο αναπαριστά μία ψυχολογική διαταραχή που προσβάλλει τους εργαζόμενους και εκδηλώνεται με αίσθημα αποπραγματοποίησης (ψυχολογική κατάσταση όπου η πραγματικότητα κυλά σαν ταινία, δεν αγγίζει άμεσα όποιον τη βιώνει) και αρκετά σωματικά

ενοχλήματα ακαθόριστης προέλευσης. Τέτοια μπορεί να είναι η ταχυκαρδία, το κάψιμο στο στομάχι, η αύπνια κ.ά. Ωστόσο, η κατάσταση μπορεί να περιέχει και ποικίλες άλλες παραμέτρους, ως προς τη συμπεριφορά (τάση απομόνωσης, εριστικότητα, κατάχρηση ουσιών), ως προς την ψυχολογία (πλήξη, απογοήτευση, χαμηλή αυτοεκτίμηση) και φυσικά ως προς την κοινωνία. Μήπως ο παραπάνω όρος είναι αυτός που ουσιαστικά αναφέρεται στη γνωστή μας υπερκόπωση; Η αλήθεια είναι ότι το σύνδρομο πρωτοπεριγράφηκε προ ετών

σε νοσηλευτικό προσωπικό και η επίσημη περιγραφή του αφορά μόνο τις περιπτώσεις προσωπικού που περιθάλπει πάσχοντες μονάδων εντατικής θεραπείας κοντά στο θάνατο, των οποίων η κατάσταση απαιτεί την αδιάκοπη φροντίδα τους, συνήθως χωρίς κανένα αντίκρισμα. Ωστόσο, η φύση του συνδρόμου είναι τέτοια, ώστε να δικαιολογεί την εικασία πως σε όλα τα επαγγέλματα, όπου το αποτέλεσμα μιας αρκετά κοπιάδους και υπεύθυνης προσπάθειας δεν αναδεικνύεται, αναμένεται κόπωση και μείωση της προσφοράς του εργαζόμενου. Όπως, τελευταία το σύνδρομο burn-out περιγράφεται σε εργαζόμενους όλων των κατηγοριών, των οποίων το είδος της θέσης τους απαιτεί τη συνεχή διοχέτευση σημαντικού συναισθηματικού αποθέματος στη δουλειά τους. Ωστόσο, η απαίτηση αυτή αφορά λίγο-πολύ όλες τις "υπεύθυνες θέσεις". Όπως και αν έχει, για την εν λόγω κατάσταση μπορούν να γίνουν μερικές παραπάνω σκέψεις, όχι ευοίωνες.

Οι κοινωνικές επιπτώσεις του ίσως να είναι πολύ σημαντικότερες από τις υπόλοιπες: έτσι, ένας γιατρός ή μία νοσηλεύτρια, που αντιμετωπίζει το δέκατο μέσα σε μία μέρα σοβαρά ασθενή με διαφορετικά κριτήρια σε σχέση με τον πρώτο ή ένας πιλότος, που αντιμετωπίζει την εικοστή θύελλα που συναντά εν πτήση με διαφορετικό αίσθημα κινδύνου σε σχέση με την πρώτη της καριέρας του, μπορούν να προκαλέσουν προφανείς σοβαρές κοινωνικές συνέπειες. [Αν τα παραπάνω σας προκαλούν σφίξιμο στο στήθος, μπορούμε να χαλαρώσουμε λέγοντας ότι ένας επαγγελματίας σεφ πιθανότατα άλλο τιραμισού φτιάχνει καθημερινά στη δουλειά του και άλλο θα φτιάξει για μία βραδιά με τους φίλους του... ]

Παρά την "ευθύνη" που όλοι περιμένουμε από αυτούς να επιδεικνύουν, θα πρέπει πάντα να σκεφτόμαστε ότι η πολυπλοκότητα της σημερινής κοινωνίας συχνά τοποθετεί στις πλάτες ενός ανθρώπου βάρη πολλαπλάσια μεγαλύτερα από όσα αυτός μπορεί να σηκώσει. Η προσωπική ανευθυνότητα (που μπορεί να είναι επαγγελματική ή "αφανής", όπως για παράδειγμα αυτή που επιδεικνύουν πολλοί οδηγοί) μπορεί σήμερα, όσο ποτέ άλλοτε, να έχει καταστροφικές συνέπειες για πολλούς άλλους ακόμη. Όπως και να έχει, η επίδραση της ευθύνης στα αντανακλαστικά μας δεν είναι διαφορετική από αυτήν που οποιοδήποτε ερέθισμα τείνει να έχει για τον ανθρώπινο εγκέφαλο: η επανάληψή του οδηγεί στην "εξοικείωση" και τελικά στην απουσία αντίδρασης, με άλλα λόγια, τα αντανακλαστικά μας είναι προορισμένα να "εξοικειώνονται" με μία κατάσταση, εκτός και αν τροφοδοτούνται διαρκώς με

νέα κίνητρα. Έτσι, το ποσοστό της συναισθηματικής εμπλοκής μας σε μία κατάσταση, που για μας αποτελεί ρουτίνα, τείνει να μειώνεται. Καλύτερος εργαζόμενος είναι αυτός που μόλις ξεκινά να απασχολείται σε μία θέση, ιδίως εάν οι καθημερινές του δραστηριότητες είναι ανιαρές. Τέλος, ως προς τα "υπεύθυνα" επαγγέλματα, ας μην απατόμαστε: ο μόνος τρόπος αποφυγής ατυχημάτων είναι η εισαγωγή ασφαλιστικών δικλείδων και όχι η αναζήτηση υπέρμετρης υπευθυνότητας, αφού αυτή κάποια στιγμή μπορεί να ελλείψει, "ακόμη και στις καλύτερες οικογένειες". Τέτοιες δικλείδες, για παράδειγμα, είναι τα ανθρώπινα ωράρια εργασίας, το ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον και η ύπαρξη ανταμοιβών (όλων των ειδών).

Μέχρι να γίνει αυτό, άσχετα με το είδος της εργασίας σας, εάν σκέφτεστε ότι μπορεί να πάσχετε από το σύνδρομο burn-out, ίσως πρώτο σας μέλημα θα πρέπει να είναι ένα παρατεταμένο time-out...



**Όπως, τελευταία το σύνδρομο burn-out περιγράφεται σε εργαζόμενους όλων των κατηγοριών, των οποίων το είδος της θέσης τους απαιτεί τη συνεχή διοχέτευση σημαντικού συναισθηματικού αποθέματος στη δουλειά τους. Ωστόσο, η απαίτηση αυτή αφορά λίγο-πολύ όλες τις "υπεύθυνες θέσεις".**

# "Καταρρολεμώ το Διαβήτη!"

Το πρωτοποριακό application "**Καταρρολεμώ το Διαβήτη!**" που δημιουργήθηκε από την **Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία (Ε.Δ.Ε.)** με την υποστήριξη της **ELPEN**, είναι πλέον διαθέσιμο να το αποκτήσουν στο "έξυπνο" κινητό ή tablet τους τα άτομα με Διαβήτη. Στόχος αυτής της εφαρμογής είναι να λειτουργήσει ως ο καθημερινός σύμβουλος των ατόμων με Διαβήτη τύπου 2 σε σημαντικά θέματα που αφορούν στη διαχείριση του Διαβήτη.

Οι κατηγορίες θεμάτων που μπορούν να εξερευνηθούν οι χρήστες στην ψηφιακή εφαρμογή είναι οκτώ και σχετίζονται με τις πολύπλευρες και πιο σημαντικές συνιστώσες του Σακχαρώδους Διαβήτη.

Κάθε κατηγορία είναι εμπνευσμένη από το κάθε γράμμα της λέξης "Διαβήτης" περιλαμβάνοντας:

**Διατροφή, Ιατρική παρέμβαση, Αποφυγή επιπλοκών, Βοήθεια/Υποστήριξη πάσχοντος, Ημερήσιο αυτοέλεγχος & φροντίδα, Τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου, Ημερήσια άσκηση και Στόχους ρύθμισης.**

Το επιστημονικό σκέλος της εφαρμογής επιμελήθηκε ο **Παθολόγος – Διαβητολόγος, Δρ. Ιωάννης Ντούπης** με τα επιμέρους θέματα να αναπτύσσονται από έγκριτους επαγγελματίες υγείας και να περιλαμβάνουν τόσο νεότερα δεδομένα σχετικά με τη θεραπεία του διαβήτη όσο και συμβουλές για τη βελτίωση του τρόπου ζωής των ατόμων με Διαβήτη. Η εφαρμογή "Καταρρολεμώ το Διαβήτη" εγκαθίσταται εύκολα, γρήγορα και δωρεάν σε περιβάλλον android και iOS.

Λόγω της αλματώδους αύξησης του Σακχαρώδους Διαβήτη, που λαμβάνει διαστάσεις επιδημίας στις μέρες μας, η εφαρμογή θα μπορούσε να αποτελέσει ένα πολύτιμο όπλο στη διάθεση των ατόμων με Διαβήτη, καθώς οι πληροφορίες που λαμβάνουν θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν ακόμα και να αποτρέψουν σημα-

ντικές επιπλοκές για την υγεία τους. Οι επιπλοκές που παρουσιάζονται είναι κυρίως στα αγγεία όπως: αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα, διαταραχή της κυκλοφορίας στα πόδια, βλάβη των νεφρών και των περιφερικών νεύρων και βλάβες από τα μάτια. Την υγεία των ματιών απειλεί κυρίως η αμφιβληστροειδοπάθεια, η οποία περιλαμβάνει διαταραχές των μικρών αγγείων στο οπίσθιο μέρος του ματιού, που μπορεί να οδηγήσουν σε αιμορραγίες, αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς με σοβαρή μείωση της όρασης, ή ακόμα και τύφλωση. Ο τακτικός έλεγχος συνιστάται για την έγκαιρη ανίχνευση των επιπλοκών, π.χ. εξέταση των ποδιών και των ματιών κάθε χρόνο.

**Η πρόληψη των επιπλοκών επιτυγχάνεται με σχολαστική ρύθμιση της γλυκόζης, αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης και της υπερλιπιδαιμίας, αλλά και αλλαγή στον τρόπο ζωής με αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, έλεγχο του σωματικού βάρους και διακοπή του καπνίσματος.**

## Κοντά στα παιδιά

Με δύο σημαντικές δράσεις που αφορούν η πρώτη το "Χαμόγελο του Παιδιού" και η δεύτερη τα παιδιά που νοσηλεύονται στη **Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του "Αγλαΐα Κυριακού"**, σφράγισαν το 2016 οι άνθρωποι της **Astellas Pharmaceuticals**.

Οι άνθρωποι της εταιρείας μοίρασαν δωροεπιταγές στα παιδιά που φιλοξενούνται στο σπίτι στην Κέρκυρα, οι οποίες προσφέρθηκαν στα ίδια τα παιδιά για να μπορούν μόνο τους να αγοράσουν αυτό που επιθυμούν. Στην Αθήνα, πραγματοποιήθηκαν δύο εκδηλώσεις, οι οποίες έγιναν με σκοπό την ψυχαγωγία των παιδιών. Στις εκδηλώσεις συμμετείχαν και παιδιά των εργαζομένων της Astellas, τα οποία είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν με τα παιδιά του Συλλόγου και να παίξουν μαζί.

Πιο συγκεκριμένα, η μία εκδήλωση απευθυνόταν στα παιδιά ηλικίας έως οκτώ ετών και έγινε σε γνωστό παιδότοπο, όπου οι μικροί φίλοι έπαιξαν και απασχολήθηκαν από animateur. Η δεύτερη, αφορούσε παιδιά από εννιά ετών και άνω και έγινε σε δωμάτιο απόδρασης σχεδιασμένο για μικρότερες ηλικίες. Εκεί τα παιδιά συνεργάστηκαν και έπαιξαν σε ομάδες με κοινό σκοπό να αποδράσουν από το δωμάτιο.



Με τα ίδια ακριβώς κίνητρα, η Astellas Pharmaceuticals στηρίζει την **Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του νοσοκομείου Παιδών "Αγλαΐα Κυριακού"**. Όπως κάθε χρόνο την τελευταία πενταετία, με πρωτοβουλία της εταιρείας, δόθηκαν παιχνίδια και γλυκά σε 22 παιδιά που νοσηλεύονται στη μονάδα.

Έως πριν δύο μήνες, η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του "Αγλαΐα Κυριακού" αποτελούσε τη μοναδική στο είδος της δομή στη χώρα μας, εξυπηρετώντας όλους τους μικρούς ασθενείς που είχαν ανάγκη αιμοκάθαρσης.

Τα παιδιά που βρίσκονται στο τελευταίο στάδιο νεφρικής ανεπάρκειας, υπόκεινται σε αιμοκάθαρση τρεις φορές την εβδομάδα και παλεύουν να ισορροπήσουν ανάμεσα στις ώρες που περνούν στη μονάδα και τις ώρες που καλούνται να φέρονται σαν να είναι υγιή. Δίνουν έναν δύσκολο αγώνα σε πολύ μικρή ηλικία, ελπίζοντας πως κάποια στιγμή θα βρεθεί ένας συμβατός δότης, ώστε να κάνουν τη μεταμόσχευση που θα τους δώσει την ευκαιρία να ζήσουν φυσιολογικά. Σε πολλές περιπτώσεις, οι οικογένειές τους αναγκάζονται να μετακομίσουν στην Αθήνα για να έχουν πρόσβαση στη μονάδα.

Οι ιατροί και νοσηλευτές της μονάδας αποτελούν κομμάτι της ευρύτερης οικογένειάς τους, καθώς –εκτός από τη νοσηλεία– παρέχουν στα παιδιά ψυχολογική υποστήριξη, αντιμετωπίζοντας τον φόβο και την αγωνία που διακατέχει τα ίδια και τους γονείς τους.

## KOPPEΣ ΚΑΣΤΑΝΙΑ ΑΡΚΑΔΙΚΗ

Η σειρά Καστανιά Αρκαδική - παγκόσμια καινοτομία της KOPPEΣ - ολοκληρώνεται με την πιο ενισχυμένη εκδοχή της για άμεση ανανέωση της επιδερμίδας και καταπολέμηση των ρυτίδων σε όλες τις διαστάσεις - βάθος/ πλάτος/ επιφάνεια.

Με αποτέλεσμα σύσφιξης, λάμψης και λείας επιδερμίδας ήδη από τα πρώτα 30' εφαρμογής, το νέο Serum Προσώπου συμπληρώνει ιδανικά την πρωτοποριακή αντιρυτιδική αγωγή, βασισμένη στο καινοτόμο μόριο Active HA-Lureo, που εισήγαγε για πρώτη φορά στην καλλυντική φροντίδα την προληπτική και επανορθωτική, εις βάθος, δράση της καθαρής λουπεόλης κατά των ρυτίδων.



Το Serum Προσώπου / Καστανιά Αρκαδική εξασφαλίζει τη μέγιστη αποτελεσματικότητα των εξαιρετικά ισχυρών φυσικών δραστικών συστατικών που ανέδειξαν τη σειρά στην πιο δημοφιλή αντιρυτιδική φροντίδα μεταξύ των γυναικών που τη δοκίμασαν. Το καινοτόμο αντιρυτιδικό μόριο Active HALureo ηγείται μίας πολυεπίπεδης, υψηλής απόδοσης σύνθεσης, που συνδυάζει, μεταξύ άλλων, εκχύλισμα Αρκαδικής Καστανιάς - στα κορυφαία αντιοξειδωτικά φυτά παγκοσμίως -, υαλουρονικό οξύ χαμηλού μοριακού βάρους, φυσικό εξαπεπτίδιο-11 και β-γλυκάνες.

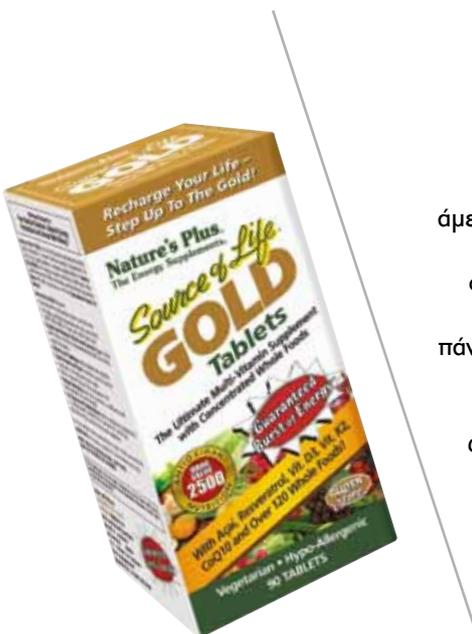
Το νέο Serum σχηματίζει ένα αόρατο φιλμ στην επιδερμίδα, το οποίο "εγκλωβίζει" τα δραστικά συστατικά, μεγιστοποιώντας τη διείσδυσή τους στο δέρμα. Η λάμψη, η ενυδάτωση, η σύσφιξη και η απαλή υφή της επιδερμίδας είναι ορατά αμέσως μετά την εφαρμογή του προϊόντος. Το Serum δρα επανορθωτικά στις ρυτίδες και αποκαθιστά τη σύσφιξη και την πυκνότητα της επιδερμίδας. Προστατεύει βασικά δομικά συστατικά του δέρματος, όπως κολλαγόνο και γλυκοπρωτεΐνες, ενισχύοντας τη συνοχή, τη σφριγηλότητα και τη νεανικότητα της επιδερμίδας.

## Ο πρωταθλητής των Πολυβιταμινούχων

Το 1986 το κλασικό Source of Life έφερε την επανάσταση στα πολυβιταμινούχα προϊόντα και εξακολουθεί μέχρι σήμερα να έχει εκατομμύρια πιστούς, λόγω της άμεσης ενέργειας και του εκπληκτικού αισθήματος υγείας και ευεξίας που προσφέρει.

Το Source of Life Gold, περιλαμβάνοντας όλα τα πλεονεκτήματα της κλασικής φόρμουλας και ενσωματώνοντας τις νεότερες κατακτήσεις της επιστήμης, είναι ένα επαναστατικό προϊόν, μη συγκρίσιμο με οτιδήποτε κυκλοφορεί διεθνώς. Περιέχει πάνω από 200 φυσικά συστατικά, μεταξύ των οποίων πλήρη σειρά φυσικών βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, ωκεάνια φύκια, μικροφύκια και βιολογικά θεραπευτικά μανιτάρια· φρούτα, υπερ-φρούτα και καρπούς από όλο το φάσμα των χρωμάτων· ωμέγα λιπαρά οξέα· αποτοξινωτικά, αντιγηραντικά και πλήρη σειρά προβιοτικών και φυσικών ενζύμων. Αντιοξειδωτική ισχύς ανά δόση: 2500 ORAC!

**Προϊόν Nature's Plus, USA. Εισαγωγή Apollonian Nutrition**  
τηλ.: 210 6134604, [www.apolloniannutrition.gr](http://www.apolloniannutrition.gr)





# Τώρα και τα πιο δύσκολα παιδιά θα λατρεύουν τα Ζελεδάκια-Ψαράκια Möller's

απίθανη  
γεύση!

Ποτέ μέχρι σήμερα δεν ήταν τόσο εύκολο για το γονιό να ενισχύσει άμεσα την υγεία του παιδιού του, προσφέροντας τα αναρίθμητα οφέλη του ιχθυέλαιου, των φυσικών ωμέγα-3 και της φυσικής βιταμίνης D3.

Με τα ζελεδάκια Möller's θα υποστηρίξει την καλή σωματική και νοητική του ανάπτυξη και την προστασία του από τα πολυπληθή μικρόβια που κυκλοφορούν στους χώρους παιχιδιού και διδασκαλίας.

από το 1854



## MÖLLER'S

Μουρουνέλιαιο/Ιχθυέλαιο/Ωμέγα-3

Apollonian  
nutrition

Γεν. Αν/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη  
Τηλ.: (210) 6132478 • 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr



GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2015 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2014 Greece



50 χρόνια στην Ελλάδα

Όταν χαμογελάς, χαμογελάω.

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

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



Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

[www.pfizer.gr](http://www.pfizer.gr)