

# PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

## Εθελοντισμός

Γυρίζοντας τον κόσμο  
για καλό σκοπό

## Ταξίδι

Πλάτανος Αρκαδίας

## Υγεία

- Διατροφή & νηστεία
- Εμφυτεύματα δοντιών
- Σπάνιες παθήσεις

Ελεωνόρα Ζουγανέλη

"Ερωτεύομαι με πολύ πάθος  
αυτό που έρχεται στο δρόμο μου"

η βιταμίνη c  
στην πιο λαχταριστή  
μορφή της



**Chewy  
Vites**<sup>®</sup>

(τσούι βίιτς)

**Τώρα κάθε παιδί θα χαίρεται να τρώει τις βιταμίνες του.**

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



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

Αποκλ. αντιπρόσωπος: **VICAN Ν. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ Α.Ε.**  
Τηλ.: 210 2848 001-4 [www.vican.gr](http://www.vican.gr)

**Vican**  
Ν. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ Α.Ε.  
καθημερινός σύμμαχος υγείας

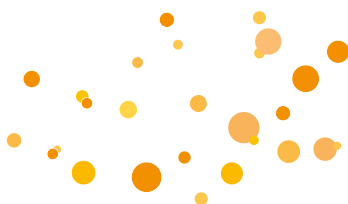




Ίω-С;

Κούρα-С;

Εξάντλη-С;



**Emergen-C®**

Για την  
Ενίσχυση **Ανοσοποιητικού**  
& Απελευθέρωση **Ενέργειας\***



\*Περιέχει 1000mg Βιταμίνης C, που συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού και 6 Βιταμίνες Β, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του μεταβολισμού για την απελευθέρωση ενέργειας

# PLAN be

η ζωή στα χέρια σου



# 10

**be inspired**

Ελεωνόρα Ζουγανέλη

"Ερωτεύομαι με πολύ πάθος αυτό που έρχεται στο δρόμο μου"



#11\_Φεβρουάριος\_2017

**20 be volunteer**

Το τερπνόν μετά του ωφελήμου

**26 be traveller**

Πλάτανος Αρκαδίας

Ένας Παράδεισος πράσινου,  
τρεχούμενων νερών &... έρωτα

26



**32 be around**

Τι "παίζει" στην πόλη

**36 be beautiful**

Καληνυχτικά... νέας γενιάς!

**40 be a man**

Επιχείρηση "επίπεδη κοιλιά"

**44 be you**

Τι "σκοτώνει" τον έρωτα;



## 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.



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

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

Διευθυντής Έκδοσης  
**Θεόδουλος Παπαβασιλείου**

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

Art Director  
**Βίκυ Θεοδωρέλη**

Υποδοχή διαφήμισης  
**Βίκυ Κόρδα**

Επιμέλεια κειμένων  
**Librata**

Εκτύπωση  
**Χαϊδεμένος Α.Ε.Β.Ε**

Φωτογραφίες  
**Shutterstock images**

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

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



46

**be healthy**  
Ώρα για νηστεία:  
Και τώρα; Τι τρώμε;

48 **be healthy**  
10 απορίες για τα  
εμφυτεύματα δοντιών



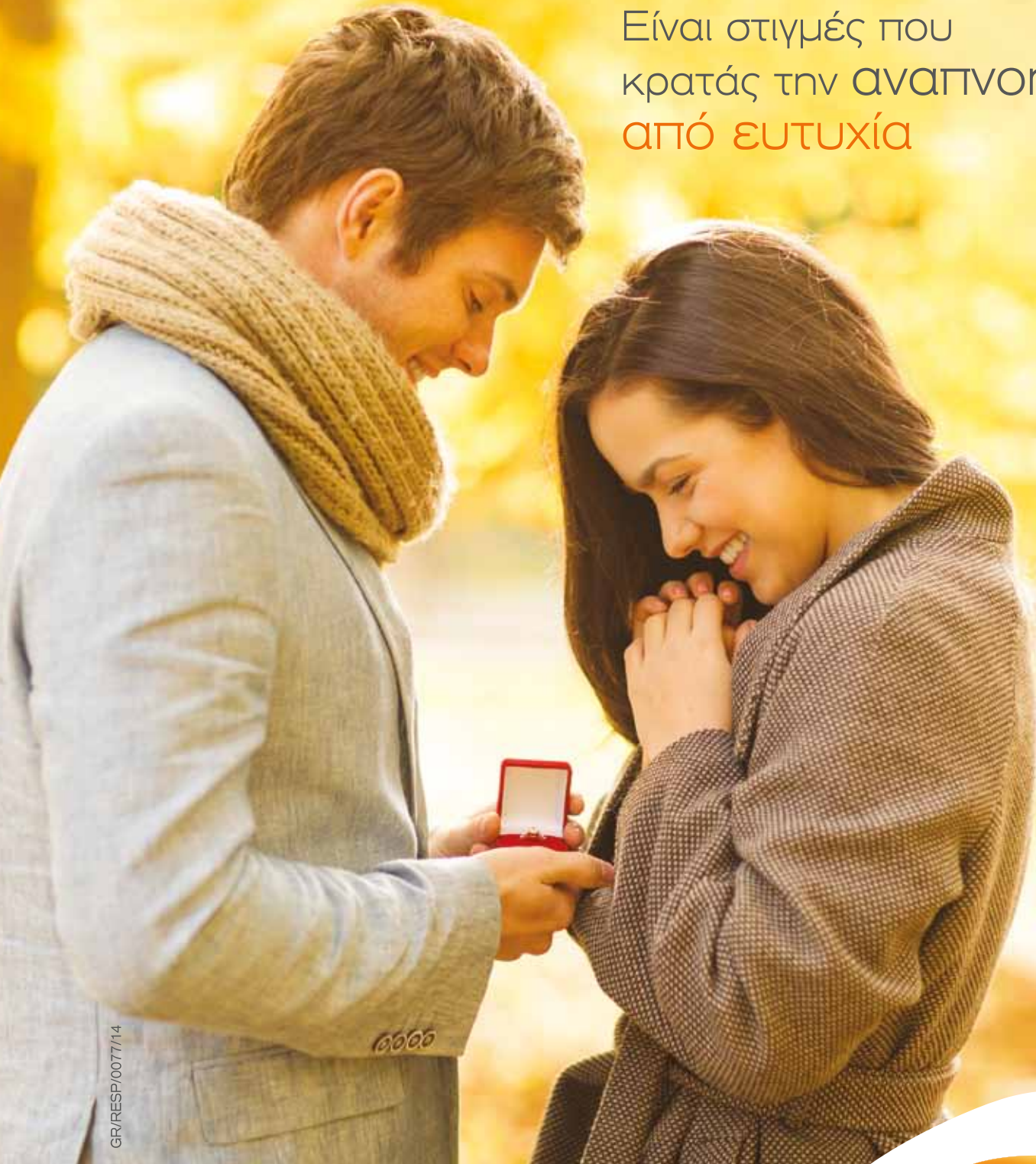
50  
**be healthy**  
Σπάνιος ναι... Μόνος όχι!

58 **be human**

- Κοντά στα παιδιά: "Ένα μπαλόνι γαλανό και ονειροπόλο"
- "Πλούσια γεύση για όλους": Η Κοργι μπαίνει στις κοινωνικές κουζίνες
- Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Παιδιατρικής Διατροφής: Αποφοίτησαν οι πρώτοι γιατροί
- Δωρεάν 1.000 ιατρικές πράξεις στη Σκύρο από την "Ανοιχτή Αγκαλιά"

62 **be informed**  
Ρεπορτάζ αγοράς

Είναι στιγμές που  
κρατάς την αναπνοή σου  
από ευτυχία



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.glaxosmithkline.gr](http://www.glaxosmithkline.gr)



BREATHTAKING  
INNOVATION

## Λίγη αγάπη παραπάνω μωρέ...

Οι δύσκολοι καιροί καταφέρνουν πολλές φορές να μας κάνουν να έρθουμε πιο κοντά με τους φίλους, την οικογένεια, τους ανθρώπους μας. Μέσα στην πίεση, το άγχος και τη γενικότερη μιζέρια που επικρατεί στην ατμόσφαιρα, μια αγκαλιά, μια κουβέντα, έστω και η απλή παρουσία αγαπημένων προσώπων δίπλα μας, μπορεί να μας δώσουν μια μοναδική αίσθηση ασφάλειας, που μας κάνει να νιώθουμε πιο δυνατοί, πιο αισιόδοξοι.

Οι δύσκολοι καιροί, ωστόσο, έχουν τη δύναμη να απομακρύνουν κάποιους άλλους από φίλους, συγγενείς και γενικά όποιον κινείται σε ακτίνα χιλιομέτρων από αυτούς, καθώς επιδεινώνει τα χούγια, τις παραξενιές, τις ιδιοτροπίες τους. Και κάπως έτσι, τους φταίνε οι ερωτευμένοι που γιορτάζουν τον Άγιο Βαλεντίνο, αυτοί που τρώνε κρέας την Τσικνοπέμπτη, αυτοί που μασκαρεύονται τις Απόκριες, αυτοί που νηστεύουν τη Σαρακοστή και, γενικά, όσοι έχουν το θράσος να αναπνέουν γύρω τους.

Ο τίτλος του κειμένου αυτού είναι φράση που μου είπε η Ελεωνόρα Ζουγανέλη, όταν συναντηθήκαμε για τη συνέντευξη. Μιλούσαμε για τα δύσκολα που έχουν εισβάλει στις ζωές όλων, για αυτό το σταμάτημα που έχει επιβληθεί στα όνειρα και τα σχέδιά μας, αλλά και τη δύναμη που βρίσκουν κάποιοι άνθρωποι να πάνε κόντρα στις συνθήκες και να παλέψουν γι' αυτό που πραγματικά αγαπούν και γουστάρουν.

Ωστόσο, ακόμη και τώρα, υπάρχουν άνθρωποι που θα προσπαθήσουν να σε κρατήσουν πίσω. Είτε γιατί δεν μπορούν αυτοί να πάνε μπροστά, είτε γιατί δεν αντέχουν την επιτυχία των άλλων. Υπάρχουν αυτοί που θα κρίνουν αρνητικά ό,τι κάνουν οι άλλοι, γιατί δεν μπορούν να έρθουν αντιμέτωποι με το θετικό ή την χαρά κάποιου τρίτου. Αυτοί που θα προσγειώσουν απότομα κάθε προσπάθεια απογείωσης των άλλων, γιατί οι ίδιοι φοβούνται τα ύψη ή απλά γιατί δεν θέλουν να ξεφεύγει κάποιος από τη μάζα. Υπάρχουν αυτοί που έχουν έτοιμο το "τα 'λεγα 'γω" για την αποτυχία των άλλων και το "σιγά, μωρέ τι έκανε κι αυτός;", αντίστοιχα, για την επιτυχία του.

Λίγη αγάπη παραπάνω μωρέ... Όσο κι αν οι παρούσες συνθήκες βάζουν φρένο στα όποια σχέδιά μας, πάντα θα υπάρχει μια "διέξοδος κινδύνου", για να μπορέσουμε να βγούμε λίγο στο φως. Κι όποιος δεν αντέχει το φως, ας κλείσει τα μάτια κι ας αφήσει τους άλλους να συνεχίσουν να το αναζητούν...

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



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

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

- Γλουκοζαμίνη
- Υαλουρονικό οξύ
- Χονδροϊτίνη
- MSM

Απελευθερώστε την κίνησή σας με Meta-Flex.



ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



# "Ερωτεύομαι με πολύ πάθος αυτό που έρχεται στο δρόμο μου"

Δεν θέλει να "φιλτράρει" αυτά που λέει, γιατί πιστεύει πολύ στην ειλικρίνεια, χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς της, που εντοπίζεις από τα πρώτα λεπτά που μιλάς μαζί της. Θα σου πει για το σκασμένο λάστιχο που την έκανε να καθυστερήσει λίγο στο ραντεβού, για τη μετακόμιση που σκέφτεται να κάνει, γι' αυτά που την ενόχλησαν ή την ενθουσίασαν τις τελευταίες μέρες. Ακόμη κι όταν πατήσεις το "κουμπάκι" της ηχογράφησης, δεν θα προσπαθήσει να περιορίσει τα όποια συναισθήματα ή σκέψεις της με τον φόβο ότι θα βγει κάτι "λάθος" προς τα έξω. Η Ζουγανέλη στη σκηνή, είναι ίδια με την Ελεωνόρα στην καθημερινότητά της. Μια γυναίκα που θέλει να αγαπάει με πάθος ό,τι κάνει, να γοητεύει, να γοητεύεται και να δίνει στους δικούς της ανθρώπους ένα κομμάτι από την ψυχή της. Έτσι, "χωρίς εξηγήσεις"...

Συνέντευξη στον **Θεόδουλο Παπαβασιλείου**

**Σε μια συνέντευξη σε "αγχώνουν" περισσότερο οι ερωτήσεις ή οι απαντήσεις;**

Δεν με αγχώνει κάτι, δεν έχω με τις συνεντεύξεις φόβο. Ποτέ δεν είχα, ούτε όταν πρωτοξεκίνησα.

**Αν διαβάσεις τις συνεντεύξεις που έδωσες από την αρχή της πορείας σου μέχρι τώρα, θα σου δώσουν μια σαφή εικόνα των συναισθημάτων, της ψυχολογικής κατάστασης που ήσουν την εκάστοτε περίοδο ή μια γενική, θολή εικόνα;**

Συνήθως ναι. Υπάρχουν συνεντεύξεις που έχουν αποτυπώσει ακριβώς το πώς αισθανόμουν την κάθε στιγμή. Κάποιες άλλες που ήταν, για παράδειγμα, 25 δικές μου φράσεις ενωμένες σε μία πρόταση, εντάξει, εκεί δεν υπάρχει πραγματικότητα, αλλά είναι και αυτό μες στο παιχνίδι. Ούτως ή άλλως δεν έχει να κάνει μόνο με το τι λες, έχει να κάνει και με την αντίληψη του αποδέκτη, το πώς ο άλλος αντιλαμβάνεται αυτά που λες, αλλά και πώς αντιλαμβάνεται εσένα ως προσωπικότητα.

**Όσο περνά ο καιρός, αυτολογοκρίνεσαι; Φιλτράρεις περισσότερο αυτά που λες, αυτά που θέλεις να βγάλεις προς τα έξω;**

Προσπαθώ να κάνω το αντίθετο. Προσπαθώ να είμαι ακόμα πιο ειλικρινής. Πιστεύω πολύ στην ειλικρίνεια.

Πιστεύω ότι αυτά τα πράγματα κάποια στιγμή φαίνονται, οπότε, όσο πιο γρήγορα αντιμετωπίσεις τις συνέπειες του ποιος είσαι, τόσο καλύτερα είναι.

**Θες να μου πεις ότι η διασημότητα, ας το πούμε έτσι, δεν έχει αφαιρέσει κάτι από τον αυθορμητισμό σου; Καθόλου! Αυτό που έχει αφαιρέσει από τον αυθορμητισμό μου είναι η κριτική που έχω υποστεί. Όσον αφορά δηλαδή την αγάπη του κόσμου και την αποδοχή και το ότι με χαιρετούν, μου μιλούν, το ότι μπορεί να μου πουν κάτι που δεν τους άρεσε ή όχι, καθόλου δεν με επηρέασε. Η κριτική πολλές φορές με έχει σταματήσει. Τώρα είμαι σε καλύτερη φάση. Προσπαθώ να φιλτράρω την κριτική, όχι εμένα και τις απόψεις μου.**

**Σε επηρέασε τόσο πολύ;**

Με επηρέασε αρκετά χωρίς να το καταλάβω. Θα μπορούσε και πιο πολύ. Εκεί που άρχισα να βρέθηκα ευάλωτη, εκεί που άρχισα να αμφιβάλω για το ποια είμαι, τότε η κριτική ήρθε και μου χτύπησε πιο έντονα την πόρτα. Αυτή είναι μια στιγμή που την περνάμε όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το αν αυτό που κάνουμε το εκθέτουμε ή όχι...



ΕΛΕΩΝΟΡΑ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

**Επέλεξε στις καινούριες σου παραστάσεις να δώσεις τον τίτλο "Χωρίς εξηγήσεις" και από εκείνη τη στιγμή καλείσαι συνεχώς να δώσεις εξηγήσεις γιατί επέλεξε αυτόν τον τίτλο.**

Ναι! Βασικά, έχω την ανάγκη πάντα να υπάρχει στις παραστάσεις μου τίτλος, γιατί κάπως με "κεντράρει". Είναι τελείως δικό μου βοήθημα, δεν σημαίνει απαραίτητα κάτι. Είναι μια δική μου επικεφαλίδα στο τι θέλω να παρουσιάσω, γιατί είναι τόσα πολλά αυτά...

**Η ανάγκη σου για κάποιο τίτλο έχει να κάνει και με τη σχέση σου με το θέατρο;**

Σίγουρα. Πάντα οι παραστάσεις μου έχουν στοιχεία από το θέατρο, είτε είναι τίτλος, είτε σκηνοθέτης, είτε ένα σκηνικό, είτε ένα σκαμπό. Πάντα φροντίζω να υπάρχει το θέατρο σε αυτό που κάνω, γιατί το αγαπώ πολύ και γιατί μου χαρίζει πολύ εύκολα τα δώρα του. Εμένα ο τίτλος με κάνει όλα αυτά που έχω στο κεφάλι μου σκόρπια, όλα τα τραγούδια που θα ήθελα να πω στη ζωή μου, όλα τα πράγματα για τα οποία θέλω να μιλήσω, να τα βάλω σε μία τάξη. Λέω "οκ, δε γίνεται να τα κάνεις όλα αυτά σε ένα πρόγραμμα, οπότε βάλε μια επικεφαλίδα και κάνε ένα πρόγραμμα βάσει αυτής της επικεφαλίδας". Το "Χωρίς εξηγήσεις" είναι ένα τραγούδι από το δίσκο μου, αλλά είναι και κάτι παραπάνω... Έκανα ένα μικρό διάλειμμα, ξεκουράστηκα και πολλά πράγματα μπήκαν στη θέση τους, τακτοποιήθηκαν. Και αυτό που συνειδητοποίησα είναι ότι δεν χρειάζεται ούτε να απολογούμαστε για τα πάντα, ούτε να εξηγούμε τα πάντα στους άλλους, μα και

στον εαυτό μας. Θεωρώ ότι πάντα έρχονται οι άνθρωποι στη ζωή μας και μας αποδέχονται και μας στηρίζουν, χωρίς να χρειάζεται να τους εξηγούμε τα πάντα. Σε αυτούς που χρειάζεται να δίνουμε εξηγήσεις, θεωρώ ότι δεν είναι άνθρωποι που μας αγαπούν πραγματικά.

**Εσύ έδινες κατά κύριο λόγο εξηγήσεις στον εαυτό σου ή σε τρίτους;**

Στον εαυτό μου. Αυτό είναι το πιο κουραστικό. Στους τρίτους είναι πιο ευχάριστο, γιατί έχει και το κομμάτι της επικοινωνίας. Το πιο κουραστικό είναι να δίνεις εξηγήσεις στον εαυτό σου.

**Ήταν εξηγήσεις για να στηρίξουν μια απόφαση που πήρες ή ενοχικές;**

Φυσικά ενοχικές! Όλο έπρεπε να απολογούμαι γιατί κάνω αυτό, γιατί κάνω εκείνο, μόλις έκανα κάτι και αισθανόμουν χαρά "όχι, μήπως δεν ήταν σωστό" και "γιατί δεν έκανες εκείνο;", που αυτό μας κάνει κάποια στιγμή να μην χαιρόμαστε για αυτό που κάνουμε, γιατί έχουμε την αγωνία "ωχ, τώρα τι; Σε ποιον θα πούμε κάτι;". Είναι λίγο περίεργο αυτό το κομμάτι με τις εξηγήσεις.

**Η μετάβαση από τα πρώτα βήματα της καριέρας σου, από μια μικρή ομάδα ανθρώπων που σε ακολουθούσε, στο σήμερα και στους χιλιάδες θαυμαστές, φίλους της Ζουγανέλη, τι έδωσε και τι πήρε από την Ελεωνόρα;**

Μόνο έδωσε. Η αλήθεια είναι ότι απολαμβάνω πάρα πολύ αυτό που μου συμβαίνει και νιώθω και πάρα πολύ τυχερή για αυτό. Η δουλειά αυτή δεν μου άρεσε από την αρχή. Άρχισε να μου αρέσει όταν πραγματικά ασχολήθηκα με αυτήν και ανακάλυψα τι σημαίνει και σε πόσα επίπεδα μπορείς να δουλέψεις, πόσο μπορείς να την εντάξεις στην καθημερινότητά σου, από πού μπορείς να αντλήσεις έμπνευση, πόσο μπορεί κάτι να σε σταματήσει... Έχω καταφέρει να μην είμαι άλλος άνθρωπος στη σκηνή και άλλος στην καθημερινότητα και αυτό έγινε με πάρα πολλή δική μου προσωπική δουλειά, αλλά και βοήθεια από τους ανθρώπους γύρω μου. Οι συνεργάτες μου ήταν έτσι, η οικογένειά μου είναι έτσι, οι φίλοι μου με αντέχουν, όλα με βοήθησαν στο να μπορώ σήμερα να λέω ότι καίρομαι για την αγάπη, την αποδοχή αυτού που είμαι στη σκηνή. Με κάνει να νιώθω αποδοχή κι αυτού που είμαι στη ζωή και για μένα είναι ό,τι πιο όμορφο μπορούσε να μου χαρίσει η ζωή αυτή.

**Θεωρείς ότι κατάφερες να πετύχεις μια υγιή ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής μέχρι τώρα;**

Νομίζω πως ναι. Σαφώς και η προσωπική μου ζωή κλονίζεται κάποια διαστήματα, όπως και η επαγγελματική μου, αλλά το θεωρώ απόλυτα φυσιολογικό.



# 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

**Θα υπάρχει σαφώς και ένα μπέρδεμα μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Φαντάζομαι πολλές φορές τους συνεργάτες σου τους θεωρείς κομμάτι της προσωπικής σου ζωής...**

Είναι κομμάτι της προσωπικής μου ζωής οι συνεργάτες μου και δεν είμαι πολύ φίλη με τη λέξη "επαγγελματικότητα", με την έννοια ότι αυτό που κάνω δεν νιώθω ότι είναι επάγγελμα. Είμαι συνεπής σε αυτό που κάνω, έχω πολλή πειθαρχία, μου αρέσει πάρα πολύ, για αυτό και μπορώ να αφήσω τα πάντα, προκειμένου να βρεθώ με τους συνεργάτες μου, με τη μουσική, με το κοινό μου... Αλλά δεν νιώθω ότι το έχω κάνει επάγγελμα αυτό. Είναι πολύ μεγάλη μου αγάπη για να πω, ναι, είναι το επάγγελμά μου.

**Ρεπερτοριακά τι έχει αλλάξει αυτά τα χρόνια της πορείας σου; Έχει αλλάξει ο τρόπος που επιλέγεις τα τραγούδια, το κριτήριό σου; Σε "καταδυναστεύει" η ανάγκη για "σουξέ", "να βρω ένα τραγούδι που σίγουρα θα αρέσει στον κόσμο" ...;**

Είμαι σίγουρη ότι έχει αλλάξει το κριτήριό μου, χωρίς να μπορώ να καθορίσω το πώς ακριβώς. Επειδή έχω αλλάξει όλα τα πράγματα στη ζωή μου, από τη γεύση μου, την αισθητική μου, που καθημερινά αλλάζει και χαίρομαι πολύ για αυτό, σίγουρα έχει αλλάξει και ο τρόπος που επιλέγω τα τραγούδια μου. Δεν νομίζω, όμως, ότι διαλέγω ένα τραγούδι γιατί αισθάνομαι ότι θα γίνει σουξέ. Σίγουρα διαλέγω ένα τραγούδι για το οποίο αισθάνομαι ασφαλής, με την έννοια ότι δημιουργεί κάτι μέσα μου, για να μπορώ να το επικοινωνήσω. Με ενδιαφέρει να επικοινωνηθεί το τραγούδι μου με το κοινό, δεν είμαι υπεράνω αυτού, δηλαδή δεν λέω "α, θα βγάλω ένα άλμπουμ κι ας μην το ακούσει κανείς, εγώ θα είμαι περήφανη". Δεν ανήκω σε αυτή την κατηγορία. Νιώθω περήφανη όταν τα τραγούδια μου τα αγαπάει ο κόσμος.

**Υπάρχει "καλό" και "κακό" τραγούδι;**

Δεν υπάρχει καλό και κακό τραγούδι, δεν υπάρχει καλό και κακό στη ζωή γενικότερα. Για μένα δεν υπάρχει καλή πράξη και κακή πράξη. Δεν υπάρχει καλός άνθρωπος και κακός άνθρωπος. Έχουμε όλοι τα ίδια υλικά και, ανάλογα τη στιγμή, χρησιμοποιούμε και άλλα. Έτσι είναι και τα τραγούδια. Υπάρχουν στιγμές για κάποια τραγούδια και στιγμές για κάποια άλλα τραγούδια. Το καλό είναι να μπορούμε να τα ξεχωρίζουμε μόνοι μας αυτά όλα τα υπέροχα πράγματα που υπάρχουν και να ξέρουμε τι θα φάμε, ποια ώρα θα το φάμε, τι θα ακούσουμε, ποια ώρα θα το ακούσουμε. Τα ίδια πράγματα μπορούν να είναι καλά και κακά.

**Έχεις κάνει στην πορεία σου πάρα πολύ σημαντικές συνεργασίες. Εγώ, όμως, θέλω να σταθώ σε δύο πολύ σημαντικές συναντήσεις που είχες. Η μία με τη**



**Έχω καταφέρει να μην είμαι άλλος άνθρωπος στη σκηνή και άλλος στην καθημερινότητα και αυτό έγινε με πάρα πολλή δική μου προσωπική δουλειά, αλλά και βοήθεια από τους ανθρώπους γύρω μου.**

**Μελίνα Μερκούρη και η άλλη με την Εντίθ Πιαφ. Τι σου έχουν αφήσει αυτές οι δύο σπουδαίες γυναίκες;**

Με τη Μελίνα ήταν πιο ευχάριστα τα πράγματα. Ήταν μία τρομερά ισχυρή φυσιογνωμία, η οποία με γοήτευσε πάρα πολύ. Με γοήτευσε, επίσης, τόσο πολύ το ότι θα κάνω μία παράσταση στην οποία θα πω τα τραγούδια της που αγαπάω από παιδί, που θα βρεθώ στο Ηρώδειο, που δεν σκέφτηκα καθόλου αν μπορώ να το κάνω ή όχι. Μπήκα πολύ γρήγορα σε όλο αυτό. Αυτό είναι ένα στοιχείο που αγαπάω στον εαυτό μου, το ότι ακόμα ερωτεύομαι και γοητεύομαι με πολύ πάθος αυτό που έρχεται στο δρόμο μου, χωρίς να το σκεφτώ, και θα ήθελα να μην το χάσω. Μπήκα σε αυτή τη διαδικασία, έμαθα πολλά, ήταν μια πάρα πολύ ωραία παράσταση, μου έχει μείνει ένα cd που έχω τραγουδήσει εγώ αυτά τα υπέροχα τραγούδια και είναι μία προίκα για μένα. Ήταν μία πάρα πολύ λαμπερή προσωπικότητα η Μελίνα, που απλά προσπάθησα να πάρω λίγο από αυτή τη λάμψη της, από την προσωπικότητα που έμπαινε και γύριζαν οι πάντες και δεν υπήρχε τίποτα άλλο παρά η Μελίνα και ήταν όλα πολύ έξω και στο φως. Με την Εντίθ ήταν ακριβώς το αντίθετο.

**Πάμε στο σκοτάδι τώρα...**

Πήγα εντελώς στο σκοτάδι. Χωρίς να σημαίνει ότι η Εντίθ δεν ήταν ένα λαμπερό πλάσμα, μια πολύ σπουδαία προσωπικότητα και μια πάρα πολύ σπουδαία ερμηνεύτρια. Αλλά εμένα με συνεπήρε το σκοτάδι της. Στην Εντίθ οφείλω πάρα πολλά, είναι ένα κομμάτι της ζωής μου πάρα πολύ μεγάλο. Έχω δεθεί πάρα πολύ μαζί της. Είμαι και ένας άνθρωπος που δεν πιστεύω μόνο σε ό,τι βλέπουμε και υπάρχει, αλλά θεωρώ ότι κάποια πράγματα γίνονται, γιατί είναι να μας πάνε κάπου. Η Εντίθ εμένα με πήγε σε

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

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

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



**Dicloplast<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.**

πολύ δύσκολα μονοπάτια, σε πολύ μεγάλα συναισθήματα, ακραία, και μέσα από αυτά αναγνώρισα τον εαυτό μου, το πώς έβλεπα τη ζωή, το πώς παρερμηνεύα κάποια πράγματα. Ήταν μεγάλη δασκάλα η Εντίθ και βέβαια την παράσταση αυτή δεν την κατάλαβα, γιατί ήμουν πάρα πολύ μέσα σε αυτό, με μαγικό τρόπο ξεπερνούσα όλο αυτό που ζούσα την ώρα που έβγαينا στη σκηνή και μετά ξαναβυθιζόμουν. Άργησα πολύ να απαλλαγώ από την Εντίθ και να θέλω να είμαι ξανά ως Ελεωνόρα μόνη μου! Ναι, άργησα πολύ να την αφήσω και άργησε νομίζω και αυτή να με αφήσει. Ήταν πολύ σπουδαία στιγμή για μένα.

### **Αυτή η επιστροφή στο θέατρο σε έβαλε καθόλου στο τριπάκι να πεις "ρε, μήπως να...";**

Πάρα πολύ! Την περιοδεία που έκανα ακριβώς μετά την Εντίθ, δεν είμαι σίγουρη αν την είχα ανάγκη πραγματικά ή αν την έκανα για να πω "όχι, εντάξει, εγώ είμαι τραγουδίστρια"! Πιο πολύ νιώθω ότι είπα, "κάτσε να δω τώρα, θυμάμαι ότι είμαι τραγουδίστρια ή θα ζω για πάντα εκεί;". Και τώρα μπορώ να σου πω ότι μου αρέσει, γιατί τραγουδάω σαν ηθοποιός, αισθάνομαι, δεν τραγουδάω μόνο την ώρα της σκηνής. Όλο το θέμα "τραγουδί", δηλαδή το πώς στήνω τις παραστάσεις, το πώς μιλάω με τους μουσικούς, το πόσες πρόβες κάνω, δεν έχει καμία σχέση με τους μουσικούς. Το κάνω σαν ηθοποιός. Και στο θέατρο μπήκα ως τραγουδίστρια, που αυτό μου έδωσε μια πάλι μεγάλη ευκολία... Ήταν πολύ καλό το ότι μπήκα στο θέατρο με την ανεμελιά του τραγουδιού.

### **Κάτι ακούστηκε για κινηματογράφο. Ισχύει;**

Ναι, ο κινηματογράφος ισχύει. Θα σου πω μετά από δύο χρόνια τι ήταν ο κινηματογράφος για μένα! Προς το παρόν, θα κάνω μια ταινία που σκηνοθετεί ο Αλέξης Καρδαράς και στην οποία θα πρωταγωνιστούν ο Στέλιος ο Μάινας και ο Γιάννης ο Στάνκογλου. Η ταινία λέγεται "Φαντασία" και έχει να κάνει με τη μουσική, με το ελληνικό λαϊκό τραγούδι μια εποχή που είχε αρχίσει λίγο να πέφτει, να χάνει την παλιά του αίγλη. Κάνω ένα κορίτσι που μεγαλώνει σε ένα "σκυλάδικο", με την ωραία ατμόσφαιρα της επαρχίας, έρχεται σε επαφή με αυτό τον κόσμο, κάνει και η ίδια μια καριέρα ως τραγουδίστρια και βιώνει διάφορα πράγματα. Έχει πολύ ενδιαφέρον και προφανώς θα έχει και μουσικό ενδιαφέρον για μένα, γιατί θα χρειαστεί να τραγουδήσω κάποια τραγούδια και ο Μίνως Μάτσας θα μας ξαναφέρει κοντά, γιατί θα κάνει τη μουσική για την ταινία...

### **Πότε ξεκινούν τα γυρίσματα;**

Θα ξεκινήσουν τον Σεπτέμβρη που μας έρχεται.

### **Σε εξιτάρει, φαντάζομαι, που θα δοκιμάσεις κάτι καινούριο...**

Πάρα πολύ! Έχω πολλή αγωνία και μου αρέσει πάρα πολύ η ιδέα. Εμένα, γενικά, μου αρέσει να δουλεύω, πάρα πολύ.

Και μόλις μου είπε ο σκηνοθέτης ότι για ενάμιση μήνα θα είμαι τουλάχιστον 8 ώρες κάθε μέρα κάπου, τρελάθηκα, λέω "ναι με χαρά, τέλεια!"

### **Είστε μια μουσική παρέα και αναφέρομαι στους Μουζουράκη, Μαραβέγια, Μποφίλιου, Χαρούλη, στους Ιμάμ Μπαϊλντί κ.λπ.... Κατ' αρχάς αυτή η παρέα φτιάχτηκε στην πορεία ή προϋπήρχαν κάποιες φιλίες;**

Κάποιες γνωριμίες και σχέσεις προϋπήρχαν σίγουρα και κάποιες δημιουργήθηκαν αργότερα.

### **Τι διαφορετικό θεωρείς ότι δώσατε καλλιτεχνικά εσείς, οι καλλιτέχνες της παρέας αυτής που λέμε και αγαπηθήκατε τόσο πολύ από τον κόσμο;**

Δεν ξέρω αν δώσαμε κάτι ουσιαστικά διαφορετικό. Απλά θεωρώ ότι είμαστε άνθρωποι, που η εποχή μας έφερε κοντά, οι συνθήκες μας έφεραν κοντά και ερχόμενος ο καθένας από το δικό του δρόμο, έτυχε να συναντηθούμε στη συγκεκριμένη περιοχή, οπότε κάπως τα βήματά μας, οι επιλογές μας, μάς έκαναν να φαντάζουμε μια παρέα. Ήμασταν αποδέκτες αυτής της κατάστασης. Δεν νιώθω ότι κάποιος από εμάς ήθελε να τραβήξει εντελώς μοναχική πορεία, οπότε αυτό άρχισε να γίνεται πιο οικείο και σε μας. Θεωρώ ότι είναι πολύ βοηθητικό, δεν πιστεύω σε κανέναν που είναι μόνος. Εδώ υπάρχει μια ασφάλεια, μια υποστηρικτική αγκαλιά από πίσω, χωρίς αυτό όμως να είναι δεσμευτικό. Είναι μια αποδοχή, ότι είναι ωραίο που είμαστε μια γενιά.

### **Θεωρείς ότι μια ομάδα ανθρώπων που έχουν τόσο ευρεία αποδοχή, κυρίως από τη νέα γενιά, θα "έπρεπε" παράλληλα να έχουν και μια πιο δυνατή φωνή όσον αφορά τα "ζόρια" που ζούμε αυτή την περίοδο;**

Θεωρώ ότι, χωρίς να χρειάζεται απαραίτητα να κατέβεις στο δρόμο, η θέση όλων μας φαίνεται από τις επιλογές μας, από τη ζωή μας, από την καθημερινότητά μας. Δυστυχώς, δεν είναι φανερό σε όλο τον κόσμο, αλλά οι άνθρωποι στο περιβάλλον μου, οι γνωστοί μου, αυτοί που έρχονται σε επαφή μαζί μου, νομίζω ότι αντιλαμβάνονται τη θέση μου στη ζωή και τα πράγματα. Από εκεί και πέρα, όσον αφορά τον πολιτικό λόγο ή την πολιτική θέση ή την κομματική θέση ή την πολιτικοποιημένη, σε αυτό είμαι λίγο επιφυλακτική. Κατ' αρχάς γιατί τα πράγματα παρερμηνεύονται και, όταν τα πράγματα παρερμηνεύονται, σημαίνει ότι υπάρχει ή πολύς θυμός ή "σκόνη" στη σκέψη των ανθρώπων. Οπότε, δεν υπάρχει λόγος να εκθέτεις κάτι, το οποίο μπορεί να παρερμηνευθεί και, επιπλέον, δεν νιώθω ότι μπορούμε όλοι να έχουμε θέση επ' αυτού. Νομίζω ότι όλοι βιώνουμε όπως βιώνουμε την καθημερινότητα, προσπαθούμε να αντεπεξέλθουμε σε αυτήν ο καθένας από τη μεριά του, με έναν τίμιο τρόπο

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)



**Θεωρώ ότι πάντα έρχονται οι άνθρωποι στη ζωή μας και μας αποδέχονται και μας στηρίζουν, χωρίς να χρειάζεται να τους εξηγούμε τα πάντα. Σε αυτούς που χρειάζεται να δίνουμε εξηγήσεις, θεωρώ ότι δεν είναι άνθρωποι που μας αγαπούν πραγματικά.**

και καθαρό και, από εκεί και πέρα, δεν είναι απαραίτητο να μιλάμε όλοι, να παίρνουμε θέση...

**Εσένα τι σε ενοχλεί περισσότερο από την καθημερινότητά μας, από αυτό που ζούμε τώρα; Τι σε στεναχωρεί; Τι σε θυμώνει ή σε ενοχλεί;**  
Με θυμώνει πολύ το ότι καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με αυτό το "δεν πάει πουθενά", ένα σταμάτημα, που σε μένα δεν αρέσει καθόλου. Θεωρώ ότι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να ονειρεύονται, να οραματίζονται, για να μπορούν να κινούνται προς τα εκεί, προς στο όραμά τους. Η πραγματικότητα πια σε σταματάει ανελέητα, οπότε αυτό αυτόματα μάς έχει περιορίσει πολύ και τις δυνατότητές μας και το όραμά μας και την ελπίδα μας και αυτό έχει επηρεάσει πάρα πολύ και τις σχέσεις.

**Τι είναι αυτό που θα σου δώσει δύναμη και θα σε κάνει να νιώσεις πιο δυνατή, πιο αισιόδοξη;**  
Προσπαθώ στο δικό μου κόσμο, στη δική μου καθημερινότητα, να βρίσκω τη δύναμη να ξεπερνάω τα εμπόδια και τους φόβους και κάπως έτσι πιστεύω ότι πρέπει να κάνουμε και όλοι, ούτως ώστε αυτό που μας έχουν πείσει ότι δεν πρόκειται να γίνει τίποτα, ότι όλα

είναι μάταια, μήπως καταφέρουμε με τους προσωπικούς μας μικρούς αγώνες και το ανατρέψουμε. Πάρα πολλοί νέοι άνθρωποι περιμένουν να ζήσουν, να έχουν επιλογές και δεν είναι πολύ ευχάριστο αυτό, να υπάρχει μια ματαιότητα. Κι εγώ είμαι και από τους τυχερούς που στη ζωή έχω πετύχει κάποια πράγματα και κάποιοι στόχοι μου έχουν επιτευχθεί. Αλλά υπάρχουν και κάποια παιδιά που τώρα ξεκινούν, τα βλέπω και λέω "Παναγία μου"! Πραγματικά η δύναμή τους με αφοπλίζει, πώς μπορούν μέσα σε όλο αυτό να πουν "όχι, εγώ θα κάνω αυτό!".

**Η τελευταία σου δουλειά έχει κλείσει ένα χρόνο και κάτι. Έχεις μπει στη διαδικασία αναζήτησης νέου υλικού;**

Ναι. Ακούω τραγούδια, κάνω λίγα demo... Δεν ξέρω, φυσικά, τότε θα κυκλοφορήσει ο νέος μου δίσκος. Αυτό είναι κάτι που δεν έχω καταφέρει ποτέ να προγραμματίσω.

**Η τελευταία συνεργασία σου με τους Μίνωα Μάτσα και Ελένη Φωτάκη, απέδωσε ένα πολύ ωραίο αποτέλεσμα. Θα κινηθείς στα ίδια μονοπάτια;**

Ήταν μια πάρα πολύ ωραία στιγμή για μένα αυτή, και με την Ελένη και με τον Μίνωα. Νομίζω ότι και οι τρεις μας πήραμε ο ένας από τον άλλον. Και μάθαμε ο ένας από τον άλλον. Η πρώτη μου αίσθηση για τον επόμενο δίσκο είναι ότι πάει για πολυσυλλεκτικός. Αλλά δεν ξέρω, θα δείξει...

**Θέλω να κλείσουμε με μερικές εξηγήσεις, για το "Χωρίς εξηγήσεις" που μας παρουσιάζεις αυτή την περίοδο στο Άνοδος Stage...**

Είναι ένα πρόγραμμα με αρκετά δικά μου τραγούδια, από τον καινούριο μου δίσκο, αλλά και από τις παλιές μου δουλειές, με τραγούδια που αγαπάω πολύ, που σημαίνουν κάτι για εμένα αυτή την περίοδο ή που ήθελα πολύ να μοιραστώ με τον κόσμο. Δεν μπορώ να το χαρακτηρίσω κάπως αλλιώς αυτό το πρόγραμμα. Είναι ένα πρόγραμμα που είμαι εγώ. Και είμαι και πολύ χαρούμενη, γιατί φέτος η επιλογή των τραγουδιών έγινε από εμένα, επειδή είχα χρόνο όλο το καλοκαίρι και δεν χρειάστηκε η βοήθεια κάποιου επιμελητή, κάποιου μουσικού παραγωγού. Οπότε χαίρομαι γιατί είναι όλα τραγούδια που ήθελα εγώ ή οι συνεργάτες μου. Άλλαξα και ορχήστρα και, όταν γίνεται μια τέτοια αλλαγή και παίρνεις κάποια άλλα όργανα, διαλέγεις και τραγούδια βάσει αυτών. Επηρεάζονται όλα και είμαι πολύ χαρούμενη και για τα τραγούδια μου, για τους συνεργάτες μου, την μπάντα μου και για τους ανθρώπους που είναι δίπλα μου. Πραγματικά το απολαμβάνω!

# Ουρολοιμώξη;



CA149

## 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.

Γυρίζοντας την Ελλάδα και τον κόσμο ως εθελοντές

# Το τερπνόν *μετά του ωφελίμου*

Μπορούμε με χαμηλό budget να συνδυάσουμε την ψυχαγωγία, τα ταξίδια και την κοινωνική προσφορά; Ω ναι! Τα προγράμματα εθελοντικής εργασίας είναι η ευκαιρία να γνωρίσουμε τον κόσμο, να βοηθήσουμε όπου υπάρχει ανάγκη και να περάσουμε αξέχαστα.

της Έλενας Κιουρκτή

Ζώντας σε κοινωνίες που το "Εγώ" μοιάζει πιο σημαντικό από το "Εμείς" και μεγαλώνοντας σε έναν κόσμο στον οποίο, όπου και αν στρέψει κανείς το βλέμμα του, θα δει ζωντανά πλάσματα που έχουν ανάγκη για βοήθεια, όσοι ενδιαφέρονται κάνουν κάτι.

Όσοι κάνουν περισσότερα γίνονται εθελοντές.

Με άλλα λόγια, θυσιάζουν λίγο ή περισσότερο από τον προσωπικό τους χρόνο για να βοηθήσουν χωρίς ανταλλάγματα και η αμοιβή τους μετριέται σε χαμόγελα, αγκαλιές αλλά και σε ευτυχισμένες μουσούδες, καθαρές θάλασσες και ανεπανάληπτες εμπειρίες. Αν όλα αυτά σας προκαλούν μια ανεξέλεγκτη... έξαψη ωθώντας σας να ετοιμάσετε άμεσα τον ταξιδιωτικό σας σάκο και να αναχωρήσετε για εκεί που σας χρειάζονται, δεν είστε οι μόνοι.

Οι διακοπές εθελοντικής εργασίας είναι μια ταξιδιωτική τάση των τελευταίων ετών που συνδυάζει το value for money με την προσφορά στο κοινωνικό σύνολο και έχει αποκτήσει φανατικούς οπαδούς όλων των ηλικιών και στη χώρα μας. Αν και η εθελοντική εργασία συνεχίζει να είναι γυναικεία υπόθεση στην Ελλάδα -καθότι το 65% των εθελοντών είναι γυναίκες, σε αντιστοιχία με το 35% των ανδρών- τα προγράμματα απευθύνονται

σε όλους, απόδειξη ότι υπάρχουν και εξειδικευμένα για εφήβους, οικογένειες, συνταξιούχους ή ΑμεΑ (Άτομα με Αναπηρία), ενώ ταυτόχρονα καλύπτουν μια μεγάλη γκάμα ενδιαφερόντων και προορισμών. Μήπως θα σας ενδιέφερε να ασχοληθείτε με παιδιά ή να κρατήσετε συντροφιά σε ηλικιωμένους; Θα προτιμούσατε να είστε κοντά στη φύση και να φροντίζετε προστατευόμενες περιοχές περιθάλποντας απειλούμενα είδη ή κάνοντας δενδροφυτεύσεις και ανοίγοντας μονοπάτια; Μήπως θέλετε να ανακαλύψετε την πολιτιστική κληρονομιά ενός τόπου δουλεύοντας σε παραδοσιακά κτίσματα και συμμετέχοντας στην αποκατάσταση τοικοποιίας και μονοπατιών;

Μπορείτε να αναλάβετε ενεργό ρόλο ακόμη και στη διοργάνωση φεστιβάλ. Και όλα αυτά στην Ελλάδα; Την Ευρώπη ή την Αφρική; Στην Ασία ή τη Νότια Αμερική; Τα προγράμματα εθελοντικής εργασίας καλύπτουν διαφορετικά γούστα και ανάγκες και, εκτός από μια πράξη αγάπης για τους γύρω μας και τη ζωή, είναι μια πράξη αγάπης και για τον εαυτό μας. Εμείς, απλά, σας προτείνουμε κάποιες ενδιαφέρουσες προτάσεις για Ελλάδα και εξωτερικό που κάνουν -μεταφορικά και κυριολεκτικά- τον κόσμο να "γυρίζει".



### Εθελοντική εργασία και χαρά

#### Αρκτούρος: Γίνε το Αρκουδάκι μου

Εντός συνόρων, ο δρόμος οδηγεί στη Φλώρινα, στο Περιβαλλοντικό Κέντρο του Αρκτούρου. Το πρόγραμμα είναι ευέλικτο, καθώς έχουμε τη δυνατότητα να συμμετάσχουμε για 48 ώρες μέχρι ένα μήνα, ενώ υπάρχει ειδική πρόβλεψη για οικογένειες ή εφήβους. Βασική ασχολία των εθελοντών είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για την προστασία του λύκου και της καφέ αρκούδας, καθώς και η φροντίδα των ζώων στα αντίστοιχα καταφύγια. Η οργάνωση προσφέρει διαμονή σε εξοπλισμένα σπίτια, ενώ η διατροφή και τα μεταφορικά καλύπτονται από τους συμμετέχοντες.

**Πληροφορίες:** 23860 41500

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



#### Mom: Επιτέλους... Μονάχους

Για να προστατεύσουμε τις συμπαθέστερες και παιχνιδιάρικες φώκιες της Μεσογείου, η Mom μας δίνει την ευκαιρία να βρεθούμε κοντά τους και να τους προσφέρουμε την πολύτιμη βοήθειά μας. Προορισμός: Σκόπελος, Κίμωλος και Πατητήρι Αλοννήσου. Οι εθελοντές αναλαμβάνουν παράλληλα την ενημέρωση των επισκεπτών, ενώ προωθούν και υλικό για την οικονομική ενίσχυση της οργάνωσης. Μπορούμε να παρακολουθήσουμε το πρόγραμμα από δύο εβδομάδες έως και ένα μήνα, ενώ θα πρέπει να είμαστε άνω των 18 ετών, να έχουμε κάποια δημόσια ή ιδιωτική ασφάλεια και να είμαστε υποστηρικτές της Mom (αυτό έχει κόστος 30 ευρώ). Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να συμπληρώσουμε την ανάλογη αίτηση και να βγάλουμε τα εισιτήριά μας. Η διαμονή σε πλήρως εξοπλισμένα δωμάτια ή σπίτια παρέχεται από τη Mom. Εάν όμως θέλουμε να είμαστε πιο κοντά στη φύση, καλύτερα να επιλέξουμε το κάμπινγκ που οργανώνεται στη Στενή Βάλα της Αλοννήσου.

**Πληροφορίες:** 210 5222888

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



#### ΑΡΧΕΛΩΝ: Αγάπη για τη θαλάσσια χελώνα

Ο σύλλογος για την προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας ΑΡΧΕΛΩΝ, αναζητά εθελοντές από τον Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο, για να προσφέρουν την βοήθειά τους στις παραλίες ωτοκίας των χελωνών σε Ζάκυνθο, Πελοπόννησο, Αμβρακικό, Κρήτη και Αττική. Η δέσμευση είναι για τουλάχιστον δεκαπέντε μέρες. Και αυτά που θα εισπράξουμε από αυτή την έξοχη εμπειρία είναι ανεκτίμητα: εκπαίδευση για την προστασία των θαλάσσιων χελωνών, ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, επαφή με συνάδελφους εθελοντές απ' όλον τον κόσμο. Οι προσφέροντες εθελοντική εργασία διαμένουν σε χώρους του συλλόγου, ενώ επιβαρύνονται με τα έξοδα μετακίνησης και διατροφής.

**Πληροφορίες:** 210 5231342

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

#### Service Civil International:

##### Ποικιλία ζήτησης και προσφοράς

Η SCI δραστηριοποιείται από το 1983 στην Ελλάδα και έχει αναπτύξει ένα σημαντικό δίκτυο εθελοντών σε όλη τη χώρα, που συμμετέχουν σε διεθνή εθελοντικά workcamps μικρής διάρκειας (συνήθως δύο εβδομάδων). Οι εθελοντές εργάζονται 5 με 6 ώρες ημερησίως σε πενθήμερη βάση. Τα προγράμματα που προσφέρουν μπορεί να είναι π.χ. εργασίες συντήρησης στον ιστορικό χώρο του στρατοπέδου συγκέντρωσης στο Νταχάου, δημιουργική απασχόληση ατόμων με ειδικές ανάγκες στη Ρεν της Γαλλίας, εργαστήριο απασχόλησης παιδιών στο Παλέρμο της Ιταλίας ή συσσίτιο στους αστέγους της Ουάσιγκτον. Η οργάνωση παρέχει διαμονή, διατροφή και ασφάλιση, αλλά απαιτείται να πληρώσουμε ένα μικρό ποσό συμμετοχής. Επίσης, τα έξοδα ταξιδιού καλύπτονται από τους εθελοντές, οι οποίοι θα πρέπει να έχουν κλείσει τα 18.

**Πληροφορίες:** 210 3823635

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



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



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



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



### ELIX NGO / ΕΛΙΞ: Από τη Γαλλία ως το Μεξικό

Εάν θέλουμε να ταξιδέψουμε εκτός συνόρων, αποκτώντας νέες εμπειρίες, το πρώην ΠΕΕΠ και νυν ΕΛΙΞ είναι μια πολύ δραστήρια ΜΚΟ σε Προγράμματα Εθελοντικής Εργασίας. Ανάλογα τα προγράμματα μπορούμε π.χ. να έχουμε την ευκαιρία να συμμετάσχουμε σε αποκατάσταση παραδοσιακού παρεκκλησιού στη Γαλλία, σε μαθήματα παραδοσιακής κεραμικής στο μυστηριακό Μαρόκο και υποστήριξη αστέγων που πάσχουν από AIDS στο Μεξικό. Και αυτά δεν είναι παρά μια πρόγευση από τα προγράμματα που πραγματοποιούνται στο εξωτερικό. Για να λάβουμε μέρος, είναι απαραίτητο να είμαστε άνω των 18 ετών και να μιλάμε αγγλικά.

Το κόστος της συμμετοχής ξεκινά από 120 ευρώ περίπου και αυξάνει ανάλογα με το πρόγραμμα. Τα έξοδα διαμονής και διατροφής καλύπτονται από το φορέα, όχι όμως και τα έξοδα ταξιδιού.

**Πληροφορίες:** 210 3825506,  
[www.elix.org.gr/index.php/el/](http://www.elix.org.gr/index.php/el/)

### National Trust: Εθελοντισμός στην... ομίχλη

Ο ρόλος της βρετανικής οργάνωσης National Trust, είναι να προστατεύει ιστορικά κτίρια, βιομηχανικά μνημεία και χώρους πρασίνου σε Αγγλία, Ουαλία και Βόρεια Ιρλανδία και να προωθεί την ιδέα του εθελοντισμού. Μπορούμε να δούμε, λοιπόν, ποια εθελοντική εργασία μάς ταιριάζει και να επιλέξουμε ανάμεσα στα προγράμματα που ασχολούνται με τις κατασκευές, την κηπουρική, την αποκατάσταση κτιρίων, παμπ, κάστρων, ακόμα και ορυχείων. Τα προγράμματα διαρκούν από 2 μέχρι 7 ημέρες. Το φαγητό και η διαμονή συμπεριλαμβάνονται στην τιμή συμμετοχής, η οποία ξεκινάει από 35 λίρες.

**Πληροφορίες:**  
[www.nationaltrustjobs.org.uk](http://www.nationaltrustjobs.org.uk)

### Εθελοντές χωρίς σύνορα

"Τα προγράμματα εθελοντικής εργασίας ήταν διαδεδομένα στο εξωτερικό πολλά χρόνια πριν αρχίσουμε να τα μαθαίνουμε στην Ελλάδα" αναφέρει η Βάλια, 23 χρόνων, ιδιωτική υπάλληλος, που ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για τη θαλάσσια ζωή και πριν τρία χρόνια ταξίδεψε το καλοκαίρι στην Αλόνησο, προσφέροντας επτάωρη εθελοντική εργασία για ένα μήνα με την οργάνωση Mom.

"Ήταν η πρώτη φορά που έκανα κάτι ανάλογο, παρότι είμαι ευαισθητοποιημένη στα ζητήματα περιβάλλοντος. Έτσι συμπλήρωσα την αίτηση και απλά έφυγα. Ούτε και κατάλαβα πόσο εύκολα κύλησε ο καιρός. Αυτό, φυσικά, δεν σημαίνει πως δεν υπάρχουν δυσκολίες, που όμως αντιμετωπίζονται, και ως αντιστάθμισμα, η ικανοποίηση για την επίτευξη του στόχου είναι μεγάλη. Έτσι, την επόμενη και μεθεπόμενη χρονιά συμμετείχα σε προγράμματα της ΜΚΟ Αρχιπέλαγος για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, όπου ξεκινώντας από τη Σάμο με μια σκούνα οργώσαμε το Ανατολικό Αιγαίο, αναζητώντας θηλαστικά -δελφίνια, ακόμη και φάλαινες- ενώ το δρομολόγιο περιλάμβανε την Ικαρία, τους Φούρνους, τους Αρκειούς, τους Λειψούς και την Πάτμο. Επιπρόσθετα, απασχολούμασταν ως εθελοντές και σε άλλες δράσεις,

### 3+1 "λεπτομέρειες" που πρέπει να γνωρίζω

1. Ως εθελοντές πληρώνουμε τα εισιτήρια μετακίνησης στη χώρα ή τον τόπο που έχουμε επιλέξει. Ενδέχεται, επίσης, να πρέπει να πληρώσουμε ένα ποσό για τη συντήρηση του προγράμματος, το οποίο είναι ανάλογο με τη χώρα, τη φύση του εθελοντισμού και διαφόρων άλλων παραμέτρων. Ωστόσο, τις περισσότερες φορές δεν ξεπερνά τα 120 ευρώ.
2. Το πού θα μείνουμε και θα κοιμηθούμε εξαρτάται και από τη φύση της εθελοντικής εργασίας που επιλέξαμε. Αν η προσφορά μας είναι π.χ. σε κάποιο βουνό, μπορεί να μείνουμε σε καταφύγιο. Αλλιώς, η διαμονή είναι συνήθως σε σπίτια που τα μοιραζόμαστε με τους υπόλοιπους εθελοντές.
3. Κάθε πρόγραμμα έχει τη δική του διάρκεια. Θα ενημερωθούμε για αυτό μαζί με τις υπόλοιπες λεπτομέρειες από τη μηχανή αναζήτησης προγραμμάτων εθελοντικής εργασίας. Κάποια διαρκούν δυο εβδομάδες, ενώ άλλα έχουν διάρκεια ένα εξάμηνο. Υπάρχουν και προγράμματα που μπορούμε εμείς να επιλέξουμε τη διάρκεια παραμονής μας.
4. Η εθελοντική εργασία που θα προσφέρουμε είναι ανάλογα το πρόγραμμα: μερεμέτια, κτηνοτροφία, βοήθεια σε ηλικιωμένους ή σε μικρά παιδιά, περίθαλψη και προστασία ζώων, προστασία περιβάλλοντος, διάφορες χειρωνακτικές και μη εργασίες, ευαισθητοποίηση του κοινού για τον εθελοντισμό. Με απλά λόγια, τα πάντα. Αναμφίβολα, θα βρούμε κάτι που να μας ταιριάζει.

### Τα 5 βασικά "κέρδη" της εθελοντικής εργασίας

1. Ανακαλύπτουμε τη χώρα μας και τον κόσμο με χαμηλό οικονομικό κόστος, βιώνοντας με ουσιαστικό τρόπο το μέρος που έχουμε επισκεφτεί και όχι επιφανειακά ως "περαστικοί".
2. Κάνουμε καινούργιες γνωριμίες και μαθαίνουμε μέσα από ιστορίες και κοινές εμπειρίες να έχουμε πιο ανοικτό μυαλό και καλύτερη αλληλεπίδραση.
3. Ερχόμαστε σε επαφή με μια ευρεία γκάμα από ήθη, έθιμα και πολιτισμούς, διευρύνοντας τους ορίζοντες της σκέψης και των γνώσεών μας.
4. Εμπλουτίζουμε τις εμπειρίες μας, εξασκούμε τις δεξιότητές μας και ανακαλύπτουμε καινούργιες, γεγονός που παίζει ρόλο στην συναισθηματική μας ισορροπία και στην αυτοπεποίθησή μας.
5. Προσφέρουμε αλτρουιστικά βοήθεια, προστασία και ανακούφιση εκεί που χρειάζεται, "εκτοξεύοντας" το αμφιλεγόμενο είδος Άνθρωπος από τη λάσπη στα αστέρια...

όπως ο καθαρισμός παραλιών. Η αίσθηση της εθελοντικής προσφοράς και ότι εργαζόμασταν ως ομάδα, ήταν απίστευτη".

Αυτό που έχει αποκομίσει η Βάλια ως εθελόντρια είναι ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία έμαθε να συνεργάζεται καλύτερα με τους γύρω της, να έχει επιμονή και υπομονή και να σέβεται ακόμα περισσότερο τη "θαυμαστή" όπως αναφέρει Φύση.

Από την άλλη, ο Αλέξης, 30 χρόνων, άνεργος μηχανικός, έψαχνε μια κάποια διέξοδο και να καθαρίσει το μυαλό του, όπως λέει, και ταυτόχρονα να αξιοποιήσει τις ατελείωτες δυνατότητες που υπάρχουν να γνωρίσει τον κόσμο. Αυτός ήταν και ο λόγος που άρχισε να ψάχνει ιστοσελίδες στο διαδίκτυο για εθελοντική εργασία στο εξωτερικό. Έτσι, μαζί με έναν παιδικό του φίλο βρέθηκαν στη μακρινή χώρα της φωτιάς και του πάγου, την Ισλανδία. Και μετά, συμμετέχοντας σε άλλα προγράμματα στην Τανζανία, την Ουαλία και την Ισπανία, ανοίγοντας μονοπάτια, ανακινώντας γέφυρες και βοηθώντας ηλικιωμένους.

"Ο εθελοντισμός είναι κάτι που πρέπει να κάνουν όλοι μια φορά στη ζωή τους. Γιατί σε σηκώνει από τον καναπέ και τις οθόνες, αλλάζει περιβάλλον και συνήθειες, οπότε αρχίζεις και βλέπεις τη ζωή από άλλη οπτική γωνία. Καταλαβαίνεις ποιος πραγματικά είσαι, είναι σαν αποκάλυψη. Όσο πιο δύσκολες δε είναι οι συνθήκες, τόσο πιο έντονη η εμπειρία. Δημιουργεί τέτοιους δεσμούς μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και αναμνήσεις που παραμένουν ανεξίτηλες. Και είναι σίγουρα ο οικονομικότερος τρόπος να ταξιδέψεις και να εξερευνήσεις μια χώρα, ιδιαίτερα αν είσαι νέος".



**"Ο εθελοντισμός είναι κάτι που πρέπει να κάνουν όλοι μια φορά στη ζωή τους. Γιατί σε σηκώνει από τον καναπέ και τις οθόνες, αλλάζει περιβάλλον και συνήθειες, οπότε αρχίζεις και βλέπεις τη ζωή από άλλη οπτική γωνία. Καταλαβαίνεις ποιος πραγματικά είσαι, είναι σαν αποκάλυψη. Όσο πιο δύσκολες δε είναι οι συνθήκες, τόσο πιο έντονη η εμπειρία. Δημιουργεί τέτοιους δεσμούς μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και αναμνήσεις που παραμένουν ανεξίτηλες. Και είναι σίγουρα ο οικονομικότερος τρόπος να ταξιδέψεις και να εξερευνήσεις μια χώρα, ιδιαίτερα αν είσαι νέος".**

#### Αναζήτηση προγραμμάτων εθελοντισμού

[www.citizensinaction.gr/index.php/el/homepage](http://www.citizensinaction.gr/index.php/el/homepage)

[www.crossculturalsolutions.org](http://www.crossculturalsolutions.org)

[www.globalvolunteers.org](http://www.globalvolunteers.org)

[www.idealists.org](http://www.idealists.org)

[www.worldwidehelpers.org](http://www.worldwidehelpers.org)

[www.sci.ngo](http://www.sci.ngo)

[www.volunteeractioncounts.org/en](http://www.volunteeractioncounts.org/en)

**Περισσότερα στο:**

[www.europa.eu/youth/volunteering/evs-organisation\\_el](http://www.europa.eu/youth/volunteering/evs-organisation_el)

Πλάτανος Αρκαδίας

# Ένας Παράδεισος πράσινου, τρεχούμενων νερών &... έρωτα

Μυρωδιά από θυμάρι, τρεχούμενα νερά και μια πλανεύτρα φύση που μας προτρέπει να ερωτευτούμε χωρίς αναστολές τα πάντα, την ίδια τη ζωή. Στην Αρκαδία, το "χαιρέτα μου τον Πλάτανο" έχει τη δική του, υπέροχη σημασία...

της Έλενας Κιουρκισή

Όλα τα ορεινά μέρη στην Αρκαδία αποπνέουν μια μαγική, σχεδόν υπνωτιστική ομορφιά. Ίσως να είναι η πυκνή βλάστηση που μοιάζει να δίνει πνοή σε πλάσματα αέρινα και απόκοσμα, το νερό που ολοζώντανο ακούγεται να διηγείται ιστορίες ψιθυριστά, ακόμα και κάτω από τη γη, ή η αίσθηση ότι η πραγματικότητα που γνωρίζουμε υπάρχει μόνο πέρα από τους ορεινούς όγκους που κυκλώνουν τα μικρά χωριά.

Ο Πλάτανος Αρκαδίας απλά επιβεβαιώνει όλα τα παραπάνω.

Χτισμένος αμφιθεατρικά στο μαγευτικό όρος "Πάρνωνας" (ή "Μαλεβός"), στη βάση μιας καταπράσινης ρεματιάς σε υψόμετρο 440 μέτρων, δικαίως έχει ανακηρυχθεί ως παραδοσιακός οικισμός και περιβάλλεται από ένα παρθένο φυσικό περιβάλλον γεμάτο πλατάνια, καστανιές και κωνοφόρα δέντρα. Το ιδιαίτερο μικροκλίμα της περιοχής, τα νερά και η μορφολογία του εδάφους επιτρέπουν τη συνύπαρξη βλάστησης που σπάνια συναντάται στην Ελλάδα: η ελιά και η δρυς, το αμπέλι και το πεύκο, η καστανιά, ο έλατος και τα βότανα κάθε είδους.

A close-up photograph of a wooden sign mounted on a tree trunk. The sign is made of light-colored wood and features the word "ΠΑΝΟΡΕΣ" (Panores) carved into it in large, dark, block letters. The sign is attached to a tree trunk with a metal bracket. The background shows a clear blue sky and green foliage.

ΠΑΝΟΡΕΣ



Μπαίνοντας στο χωριό, ένα πλατύ άνοιγμα μέσα από λιθόστρωτο οδηγεί στις Χαρές, τον καταρράκτη όπου σε άλλες εποχές έπλεναν τα προικιά τα κορίτσια πριν από τον γάμο τους (εξ ου και η ονομασία του). Και από πάνω, η νεροτριβή του χωριού, που ακόμα λειτουργεί.

Ευθεία, στέκει η Αγία Άννα, προστάτιδα του χωριού, με τη μικρή πλατεία της που την κοσμεί ένα και μοναδικό ψηλό κυπαρίσσι.

Είτε πάμε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, σαν διάφανο φίδι τον δρόμο δείχνει ένα αυλάκι με τρεχούμενο πεντακάθαρο νερό να το πεις... στις χούφτες. Τα σπίτια είναι πέτρινα και κεραμοσκεπάστα, με μικρές αυλές και, ακολουθώντας το νερό, θα συναντήσουμε βάθρες (μικρές λιμνούλες με πολύ παγωμένο νερό) με ονειρικές λιβελούλες και ένα πέτρινο μονότοξο γεφύρι. Και όπου και αν σταθείς και βρεθείς, τα πουλιά, τα δένδρα και το φλύαρο νερό είναι βέβαιο πως σου κάνουν μάγια και ξεχνάς οτιδήποτε άχαρο, άσχημο και οδυνηρό σε κατατρέπει.

#### Για πες εσύ που ξέρεις...

"Το μέρος αυτό το αισθάνεσαι, το νιώθεις, το μυρίζεις. Δεν μοιάζει με κανένα άλλο. Διαθέτει μια ενέργεια τόσο πρωτόγνωρη, που όποιος βρεθεί έστω και μια φορά

εδώ, πάντα επιστρέφει...".

Αυτά τα λόγια μας είχε πει η Άννα πριν πέντε χρόνια, την ώρα που με το γιο της Γιάννη μάς σέρβιραν πρωινό, το οποίο συμπεριλάμβανε μια πεντανόστιμη στραπατσάδα.

Υφαίνοντας με τα χαμογελαστά μάτια τους και την καλή τους διάθεση τις πλέον όμορφες αναμνήσεις μας από εκείνο το καλοκαίρι, παρέμειναν στον τόπο τους και εμείς φύγαμε κυριολεκτικά σε άλλη γη, σε άλλα μέρη. Πολλά μεσολάβησαν από τότε στις ζωές όλων μας.

Αλλά η Άννα είχε δίκιο. Έτσι ξαναβρεθήκαμε πάλι σαν να μην κύλησε από τότε ούτε δευτερόλεπτο, να λέμε τα δικά μας και να πίνουμε καφέ και τσίπουρα στην ισόγεια βεράντα του ξενώνα που φέρει το όνομά της.

Χειμαρρώδης και οργανωτική, υπήρξε από τους ελάχιστους που άφησε την πρωτεύουσα και επέστρεψε στο χωριό στο οποίο μεγάλωσε, όχι μόνο για να μείνει αλλά και για να το "διαφημίσει" και στον υπόλοιπο κόσμο.

Ωστόσο, ο ξενώνας ήταν ιδέα του άντρα της, του Θανάση -του "πολυτεχνίτη νεραϊδοπαρμένου"- ο οποίος τον έχτισε πέτρα-πέτρα με πολύ μεράκι, δυσκολίες, αναποδιές, τρικλοποδιές και δημιουργικό πείσμα.

"Η γοητεία του χωριού βασίζεται στα τρεχούμενα νερά, στην ανεπανάληπτη φύση με τους μοναδικούς χρωματικούς κυματισμούς και τα αρώματα από κάθε εποχή του χρόνου, συντροφιά με τα κελαηδίσματα των πουλιών" αναφέρει η Άννα.

Ο 29χρονος γιος της, Γιάννης, απόφοιτος κοινωνικής θεολογίας, όταν εγκαταστάθηκε εκεί, δεν το έκανε από επιλογή αλλά γιατί οι γονείς του χρειάζονταν τη συμβολή του σε δουλειές που απαιτούσαν πολλές ώρες εργασίας.

"Στην αρχή μου φαινόταν παράξενο να παραμένω στο χωριό περισσότερο καιρό από ό,τι στην Αθήνα όπου μεγάλωσα, αλλά σταδιακά βρήκα τις ισορροπίες μου. Αισθάνομαι "γεμάτος" με τον κόσμο που μας επισκέ-



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)

πτεται και πραγματικά χαίρομαι να τους ενημερώνω για το τι μπορούν να δουν και ποιες πεζοπορικές διαδρομές να ακολουθήσουν. Είναι ο τρόπος μου να δείξω την αγάπη μου για αυτό το ξεχωριστό μέρος όπου πλέον είναι επιλογή μου να ζω".

Και επειδή το κέφι και το καλό φαϊ ανήκουν στις απαραίτητες απολαύσεις της ζωής, η "εναλλακτική" αυτή οικογένεια διοργανώνει κάποιες βραδιές με ντόπιους οργανοπαίχτες που παίζουν βιολί και λαούτο. Τότε η Άννα ανασκουμπώνεται στην κουζίνα -για μια ακόμα φορά- και ετοιμάζει την παραδοσιακή σπεσιαλιτέ: κατσκομακαρονάδα.

"Όποιος έρθει στα μέρη μας μην παραλείψει να θαυμάσει τον παλιό νερόμυλο, να πάει ως τις βάθρες, να περπατήσει στα εξωκκλήσια και να γνωρίσει τον καινούργιο φίλο μας τον Περικλή -το γαϊδουράκι μας που μας βοηθά και άμα είναι σας πάει και βόλτα. Και αν γνωριστείτε με τον Πρόεδρο του χωριού -ο Θανάσης είναι- και αισθανέστε ότι σας... κούρασε η πολλή χαλάρωση, του προσφέρετε ένα χεράκι στις κοινωφελείς εργασίες, όπως ασπρίσματα, κόψιμο χορταριών και φυσικά, διοργάνωση γιορτών" καταλήγει η ακούραστη οικοδέσποινά μας.

### Και εδώ τριγύρω, τι παίζει;

Τα πιο κοντινά χωριά (μισή ώρα απόσταση με το αυτοκίνητο από τον Πλάτανο) είναι η Σίταινα, με υπέροχα πετρόχτιστα σπίτια και στεφανωμένη από πυκνό πευκοδάσος και η Καστάνιτσα με ολόλευκα κτίσματα και στέγες από πλάκες σχιστόλιθου του Μαλεβού, με έντονα χρώματα στα παράθυρα και λουλουδιασμένες αυλές, ζωσμένη από δάση με καστανιές, έλατα και πλατάνια. Αν θέλουμε να προχωρήσουμε λίγο περισσότερο, υπάρχει ο Πραστός, ένα γραφικότατο χωριό που γοητεύει με τα πυργόσπιτα και τις εκκλησίες του. Και τα τρία αυτά χωριά, εκτός από το ότι έχουν ανακηρυχθεί παραδοσιακοί οικισμοί, θεωρούνται Τσακωνοχώρια, δηλαδή σε αυτά μιλάνε Τσακωνικά, διάλεκτο από τα αρχαία Δωρικά και όχι από την Ιωνική από όπου προέρχονται τα Νεοελληνικά. Πολύ ενδιαφέρον -αν και κάπως μακρύτερα- έχουν τα χωριά Χάραδρος, Ορεινή και ο Άη Γιάννης με τα υπεραιωνόβια πλατάνια και τα τρεχούμενα νερά. Από εκεί αξίζει να βρεθούμε στον Άγιο Πέτρο (στο κεφαλοχώρι, όχι ενώπιον του κλειδοκράτορα του Παραδείσου, εκτός και αν πατάμε γκάζι στις στροφές). Απλώνεται σε μια καταπράσινη πλαγιά του Πάρωνα και φημίζεται για τα γραφικά σοκάκια του, την πλατεία του με την εκκλησία των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου, καθώς και για τον πύργο του Τρικαλίτη (πυργόσπιτο του 18ου αιώνα). Πέντε χιλιόμετρα από τον Άγιο Πέ-

τρο, στο δρόμο που οδηγεί στο Άστρος και σε υψόμετρο 950 μέτρων, δεσπόζει το ιστορικό μοναστήρι της Παναγίας της Μαλεβής. Περιβάλλεται από δάσος της σπάνιας και προστατευμένης ποικιλίας του δενδρόκεδρου, που και μόνο μια ανάσα από τη... θέα του θα μας αναζωογονήσει. Σε απόσταση 25 χιλιομέτρων από τον Άγιο Πέτρο υπάρχει ορειβατικό καταφύγιο που προσφέρει δυνατότητα διανυκτέρευσης.

### Χρήσιμες πληροφορίες

#### Πώς θα πάμε:

**Με αυτοκίνητο:** Φτάνοντας στην πλατεία του Άστρος ακολουθούμε την πινακίδα που γράφει "Προς Πλάτανο-Σίταινα-Καστάνιτσα" και σε 20' λεπτά είμαστε στον Πλάτανο. Στην είσοδο του χωριού υπάρχει υπαίθριο πλακόστρωτο parking.

**Με λεωφορείο:** Γραμμή Αθήνα-Λεωνίδιο (ΚΤΕΛ Κηφισού): Στάση στο Άστρος. Από εκεί μπορούμε να πάμε στον Πλάτανο

– είτε με ταξί από την πλατεία της πόλης

– είτε με λεωφορείο, κάθε Παρασκευή (αναχωρήσεις 6.00 π.μ. και 15.00 μ.μ.)



**Πού θα μείνω:**

**Ξενώνας "Αννα".** Διαθέτει τέσσερα δίκλινα δωμάτια με μπαλκόνι και δυο με μονά κρεβάτια και υμιυπαίθριο χώρο. Στον Ξενώνα λειτουργεί café-bar και ταβέρνα. Τηλ.: 27550 51 768 , Κιν.: 6976 62 30 99 – 6974 81 73 79 [www.xenonas-platanos.gr](http://www.xenonas-platanos.gr)

**Πεζοπορικές διαδρομές:** Μια καλή πρόταση είναι το ποτάμι και τα τρία παρεκκλήσια του χωριού, προκειμένου να ανακαλύψουμε από κοντά τη φυσική ομορφιά της ορεινής περιοχής. Ενδιαφέρουσα πεζοπορική διαδρομή είναι το φαράγγι της Λεπίδας (δυο χιλιόμετρα από τον Πλάτανο). Δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλο, αλλά διαθέτει υπέροχη φυσική ομορφιά (δύο εντυπωσιακούς καταρράκτες 70 και 45 μέτρων, πολλά είδη χλωρίδας και πανίδας -που έτσι και αλλιώς αφθονούν στον Πάρωνα).

Οι πεζοπορικές διαδρομές και αναβάσεις σε αυτόν τον ευγενικό γίγαντα είναι θαυμαστές και αποκαλύπτουν τη μαγεία του βουνού. Εκτός από τα δάση μαυρόπευκου, ελάτου και καστανιάς, τα περήφανα πλατάνια και τις βελανιδιές, το πανέμορφο Οικολογικό Πάρκο του Πάρωνα ([www.fdparnonas.gr](http://www.fdparnonas.gr)) φιλοξενεί και σπάνια είδη πουλιών και θηλαστικών. Είναι ιδανικός τόπος για περιήγηση, πεζοπορία και άλλες διαδρομές μέσα στη φύση.

**Τοπικές νοστιμιές:** Καθότι εκεί ο τόπος είναι ευλογημένος, εξαιρετικά είναι το μέλι, καθώς και το τσίπουρο με το ξεχωριστό άρωμα, αλλά και το κρασί της περιοχής με τη φρουτώδη γεύση, όπως και τα σύκα (φρέσκα ή αποξηραμένα), τα κάστανα, τα κεράσια, οι ελιές, η ρίγανη και το θρούμπι. Πολύ νόστιμα είναι και τα χειροποίητα ζυμαρικά (χυλοπίτες, τραχανάς και λαζάνια) με φρέσκα χωριάτικα αυγά. Για τους γλυκατζήδες, τα καλά νέα είναι ότι τα περισσότερα νοικοκυριά φτιάχνουν γλυκά του κουταλιού από τα προϊόντα που ευδοκιμούν κάθε εποχή. Τα καλύτερα από αυτά είναι το κυδώνι-βύσσινο-καρύδι (σε γλυκό κουταλιού και λικέρ) και το τριαντάφυλλο-κάστανο-ελιά (σε γλυκό του κουταλιού). Και για να μην αισθανθούμε σύνδρομο στέρησης όταν έρθει ο καιρός να φύγουμε, όλα αυτά -και πολλά άλλα τοπικά προϊόντα μπορούμε να τα προμηθευτούμε... το go, από μαγαζιά της περιοχής.

**Πανηγύρια και γιορτές**

Το Πάσχα είναι ιδανική περίοδος για να βρεθούμε στον Πλάτανο. Ο επιτάφιος και η Ανάσταση διέπονται από ξεχωριστή κατανύξη και μυσταγωγία. Όμως και τα Χριστούγεννα είναι μια καλή ευκαιρία να τον επισκεφτούμε. Αν, όμως, θέλουμε πανηγύρια, τότε η κατάλληλη εποχή είναι τον Μάιο που γίνεται η γιορτή "Κερασών", όπου



προφανώς τα κεράσια έχουν την τιμητική τους (αρχές Νοέμβρη αντίστοιχα γίνεται η γιορτή "Καστάνων").

Ο Πατριωτικός Σύλλογος του Χωριού σε συνεργασία με το Τοπικό Συμβούλιο του Χωριού θα διοργανώσουν και φέτος μια παραδοσιακή γιορτή, όπου μπορούμε να απολαύσουμε τα κεράσια... κατευθείαν από το δέντρο (ελπίζω όχι σκαρφαλώνοντας) ή σε ντόπιες συνταγές, όπως κεράσι γλυκό, κερασόπιτες και διάφορες άλλες κερασογεύσεις (όλα σπιτικά). Όμως εκτός από κερασοκατάσταση, θα υπάρχει και ψητό γουρουνόπουλο, άφθονο και γλυκόπιτο κρασί, καθώς και αλλά "αμαρτωλά" εδέσματα που θα προσφερθούν στους επισκέπτες και φίλους του Πλατάνου.

Γλέντι επιφυλάσσει το χωριό και στις 25 Ιουλίου που γιορτάζει η εκκλησία της Αγίας Άννας. Και επειδή **"Σαν του Πλατάνου το νερό, δε θα βρεις σ' άλλα μέρη, με μια γουλιά δε θες γιατρό, με δύο βρίσκεις ταίρι"** κάπου εκεί τον Αύγουστο, στη γέμιση του φεγγαριού, διοργανώνονται από τους κατοίκους του χωριού οι γιορτές των Νερών, των Φεγγαριών και των Ερώτων. Και ό,τι εικόνα γεννήσει η φαντασία μας, μέσα είμαστε... Άλλωστε, πριν από χρόνια, το ίδιο το χωριό αυτοανακηρύχθηκε Αυτόνομη Ερωτική Δημοκρατία Πλατάνου. Περισσότερα: [www.platanoskynourias.gr](http://www.platanoskynourias.gr)

# Τι "παίζει" στην Πόλη

Περιμένοντας να υποδεχτώ το Μάρτη, τριγυρνάω στους δρόμους και σιγοτραγουδάω "Θα 'ναι σαν να μπαίνει η Άνοιξη, θα 'ναι ουρανού κατάνυξη, θα 'ναι σαν να μπαίνει η Άνοιξη, στα ξαφνικάαααααα...". Και ξαφνικά βλέπω έναν κύριο, ο οποίος γυρίζει το κεφάλι και με κοιτάει.

- Τι θέλετε; (Τον ρωτάω απορημένος...)
- Εσείς τι θέλετε; (Μου απαντά).
- Εγώ τίποτα. (Συνεχίζω απορημένος).
- Μα με φωνάζατε... Θάνατος είναι το όνομά μου...  
Μάλλον τελικά, δεν τραγουδάω και τόσο χαμηλόφωνα...

Κατά τα λοιπά, αναζητώ εναγωνίως μαρτάκι (το κόκκινο βραχιόλι για το χέρι) και όχι τον Κώστα Μαρτάκη (το διευκρινίζω, για να μην έχουμε αντίστοιχες παρεξηγήσεις με την προηγούμενη). Τιμής ένεκεν πάντως, κατά την αναζήτηση του μαρτακιού, ακούω και το "Θέλω επειγόντως διακοπές, κάτω από την πανσέληνο βουτιές...", που ταιριάζει σε όλες τις περιστάσεις.

Τέλος, ένα ακόμα δίλημμα με βασανίζει (για μουσικό χαλί, αυτή τη φορά ακούω Αλέξια και το "Έχω δίλημμα ποιο δρόμο να διαλέξω, η απόφαση ποια είναι η σωστή;): ο Μάρτης φέτος θα είναι γδάρτης και κακός παλουκοκαύτης ή μήπως ο ήλιος του Μαρτίου θα τρυπάει κέρατο βοδιού; Ιδού η απορία. Ευτυχώς, δεν λείπει ο Μάρτης από τη Σαρακοστή, αυτό είναι αδιαμφισβήτητο. Όπως, και εγώ δε λείπω ποτέ από την πόλη μας, στην οποία και το Μάρτη θα γίνουν εξαιρετικά ενδιαφέροντα πράγματα (ε, ρε, χαρές που θα κάνει η Βάνα Μπάρμπα...). Πάμε να δούμε λοιπόν τα καλύτερα από αυτά!

Γυρνάει και γράφει (ευελπιστώντας να βγάλει επιτέλους τα κασκόλ και τα παλτό) ο Νίκος Π.

## The Curing Room στον Πολυχώρο VAULT



Η νέα σκηνοθετική δουλειά του Δημήτρη Καρατζιά, μετά το περσινό Marvin's Room (τρεις υποψηφιότητες στα Βραβεία Κοινού 2016 του Αθηνόραματος: Καλύτερης Παράστασης, Γυναικείος ρόλος και Μουσικής σύνθεσης), το αντιπολεμικό κοινωνικό δράμα του David Ian Lee, The Curing Room, βασισμένο σε αληθινά γεγονότα και αυστηρώς ακατάλληλο, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα στον Πολυχώρο VAULT έως την Κυριακή 9 Απριλίου 2017. Ένα έργο βαθιά συγκινητικό, ανθρώπινο, σκληρό, άγριο, σπαρακτικό. Ένα αγωνιώδες, τολμηρό, αποτρόπαιο

και έντονο θρίλερ.

Άνοιξη 1944. Νότια Πολωνία. Πριν αποχωρήσουν τα Ναζιστικά στρατεύματα αιχμαλωτίζουν μια διμοιρία Ρώσων στρατιωτών. Τους σκοτώνουν όλους εκτός από επτά άνδρες, που κλειδώνουν γυμνούς, χωρίς φαγητό και νερό στο κελάρι ενός άδειου Μοναστηριού. Την ελπίδα, θα την διαδεχτεί η ένταση, ο θυμός, η άρνηση, ο φόβος, η απόγνωση, η απελπισία. Ο εγκλεισμός, η πείνα και η δίψα, το ένστικτο της επιβίωσης γρήγορα θα τους οδηγήσουν στα άκρα.

### INFO

#### Πολυχώρος VAULT THEATRE PLUS

Μελενίκου 26, Γκάζι, Βοτανικός

Έως 9 Απριλίου 2017

Ημέρες παραστάσεων:

Παρασκευή & Σάββατο: 21.15 • Κυριακή: 18.15

Διάρκεια: 100 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος: 15 €

Μειωμένο: 10 € (Φοιτητές/Μαθητές/Σπουδαστές/Κάτοχοι Κάρτας Πολυτέκνων/ΑμΕΑ

Κάτοχοι Κάρτας Ανεργίας (ΟΑΕΔ)/

Ατέλειες: 5 €

Προπώληση VIVA: 12 €

<http://www.viva.gr/tickets/venues/polyxoros-vault>



## Tango Por Dos: Τα διασημότερα Tango στον κόσμο έρχονται στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Το Tango Por Dos είναι για το τάνγκο ότι το Cirque du Soleil για το οικογενειακό υπερθέαμα, το Royal Shakespeare Company για τις σαιξπηρικές παραστάσεις, τα Μπολσόι και Μαρίνσκι για το κλασικό μπαλέτο.

Και όταν μιλάμε για ερμηνευτές και χορογράφους του τάνγκο, ο αδιαμφισβήτητος πρώτος των πρώτων, ο ζωντανός θρύλος της Αργεντινής, είναι ο σούπερ σταρ Miguel Ángel Zotto!

Η σημαντικότερη και διασημότερη ομάδα τάνγκο στον κόσμο, το χορευτικό διαμάντι της Αργεντινής, το φημισμένο Tango Por Dos παρουσιάζει την πρόσφατη παραγωγή του στην Αθήνα: το εκπληκτικό υπερθέαμα RAÍCES TANGO, που ήδη μαγεύει το κοινό στην παγκόσμια περιοδεία του, αποσπώντας τα διθυραμβικά σχόλια της διεθνούς κριτικής.

Το "Raíces Tango" είναι ένα γοητευτικό σκηνικό ταξίδι, που ξεκινά από τις ρίζες του Tango και συνεχίζει μία μαγευτική περιήγηση στην ιστορία του και στους μεγάλους σταθμούς της.

Επί σκηνής, παρακολουθούμε ένα ταξίδι από το Tango La Rampla στο Τάνγκο του Μπουένος Άιρες, από την ύπαιθρο στην αστικοποίηση αυτού του χορού του πάθους, από το χθες στο σήμερα, από το ασπρόμαυρο στο έγχρωμο. Η παράσταση ισορροπεί υπέροχα ανάμεσα στο πάθος και το ρομαντισμό του τάνγκο και την αυστηρότητα και την τελειότητα της σύγχρονης τεχνολογίας των πολυμέσων: προβολές, ειδικοί φωτισμοί και εφέ συμβάλλουν στη δημιουργία μιας φαντασμαγορικής υπερπαραγωγής.

Όλα βέβαια καταλήγουν στο ανθρώπινο στοιχείο: είναι



η ενέργεια και το πάθος των 18 κορυφαίων χορευτών και της σπουδαίας ορχήστρας με τους 6 σολίστ, που ζωντανεύουν την ψυχή του τάνγκο μπροστά στα μάτια των θεατών.

### INFO

Ημέρες και ώρες παραστάσεων:

Πέμπτη 30/3: 20.00 • Παρασκευή 31/3: 20.00

Σάββατο 1/4: 20.00

Τιμές εισιτηρίων: Παιδιά, μαθητές, φοιτητές, άνεργοι, ΑΜΕΑ, 65+: 20 €\* • Ζώνη Γ: 30 € • Ζώνη Β: 40 € • Ζώνη Α: 50 € • Διακεκριμένη Ζώνη: 65 €

\* Τα εισιτήρια των 20 € διατίθενται μόνον στη Γ' Ζώνη.

Προπώληση εισιτηρίων:

Στα ταμεία του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών και στη Ομήρου 8. Online αγορές στο: [www.megaron.gr](http://www.megaron.gr)

Τηλεφωνικές κρατήσεις στο: 210 7282333

Πληροφορίες: 210 7258510, [www.megaron.gr](http://www.megaron.gr)

## Ο Φίλιππος Πλιάτσικας βάζει φωτιά στη Σφίγγα τα Σάββατα



Με έναν καινούργιο δίσκο που θα κυκλοφορήσει το Μάρτη και μία πορεία που μετρά πάνω από 2 δεκαετίες στις αποσκευές του, ο Φίλιππος Πλιάτσικας θα κάνει στάση για 4 Σάββατα στη μουσική σκηνή Σφίγγα.

Με τραγούδια αγαπημένα από το παρελθόν και το παρόν, έρχεται να "βάλει φωτιά" και να μας απογειώσει

για 4 μουσικές βραδιές με τρόπο που μόνο ο ίδιος και η ομάδα του ξέρει.

Ο ήχος γνωστός και αγαπημένος, τραγούδια που έχουν γίνει ένα με τις ζωές μας και ο καθένας έχει να διηγηθεί μια διαφορετική ιστορία με μουσική υπόκρουση τις μελωδίες και τους στίχους από αυτά.

Πυξ Λαξ, προσωπική πορεία, συνεργασίες... κομμάτια ενός

παζλ που μόνο η φωνή του κόσμου πάντα το ολοκληρώνει. Έτσι θα γίνει και τώρα, σε αυτές τις 4 βραδιές που θα είναι γεμάτες μουσικές εκπλήξεις και αναπάντεχες διασκευές τραγουδιών βγαλμένων από τα παλιά... Αυτή τη στιγμή δεν πρέπει να την χάσουμε!

### INFO

#### Μουσική Σκηνή Σφίγγα

Ακαδημίας και Ζωοδόχου Πηγής (είσοδος στον πεζόδρομο Κιάφας 13)

Σάββατα 11, 18, 25 Μαρτίου & Σάββατο 1 Απριλίου

Ώρα έναρξης: 22.30

Τιμή εισόδου στο μπαρ: 10 € με μπύρα ή κρασί

Τιμή εισόδου στο μπαρ για φοιτητές και ανέργους: 8 € με μπύρα ή κρασί

Τηλέφωνο κρατήσεων: 211 4096149, 6987 844 845

Email: [sfiggamusic@gmail.com](mailto:sfiggamusic@gmail.com)

## Η "Νίκη" του Χρήστου Χωμενίδη στο "Θέατρον" του Κέντρου Πολιτισμού "Ελληνικός Κόσμος"



Η "Νίκη" του Χρήστου Α. Χωμενίδη, αφού διαβάστηκε από δεκάδες χιλιάδες αναγνώστες και τιμήθηκε με το Κρατικό Βραβείο Μυθιστορήματος, ανεβαίνει από τις 17 Φεβρουαρίου στο "ΘΕΑΤΡΟΝ" του Κέντρου Πολιτισμού "Ελληνικός Κόσμος" σε θεατρική διασκευή Σταμάτη Φασουλή - Γιώργου Λύρα και σκηνοθεσία Σταμάτη Φασουλή, σε παραγωγή του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού.

"Νίκη"... Ένα έργο που ζωντανεύει αριστοτεχνικά τα πάθη, τις εξάρσεις και τα τραύματα της Ελλάδας του τελευταίου αιώνα από τη Μικρασιατική καταστροφή μέχρι το 2008. Ο Σταμάτης Φασουλής δίνει σάρκα και οστά στους ήρωες του Χωμενίδη και παραθέτει μοναδικές εικόνες της Ελλάδας που σημάδεψαν το μέλλον της. Επί σκηνής θα ζωντανέψουν όλα όσα ζήσαμε, ακούσαμε, χορέψαμε, τραγουδήσαμε, δακρυσάμε όλα αυτά τα χρόνια.

Όχι, η ζωή της Νίκης δεν ήταν παραμύθι. Δεν μεγάλωσε όπως τα κορίτσια της ηλικίας της, με παιχνίδια, φλερτ και συνοικέσια. Κουβαλούσε εκ γενετής ένα φορτίο τόσο βαρύ, ώστε κινδύνεψε να τη συντρίψει. Πήρε, ωστόσο, τη ζωή στα χέρια της. Επαναστάτησε κόντρα στην "επανάσταση" για τον έρωτα. Ο συγγραφέας πλέκει πραγματι-

κότητα και μυθοπλασία και δίνει στην ηρωίδα φωνή για να μας πει την ιστορία της σε πρώτο πρόσωπο.

### Ταυτότητα Παράστασης

Σκηνοθεσία: Σταμάτης Φασουλής  
 Θεατρική διασκευή: Σταμάτης Φασουλής – Γιώργος Λύρας  
 Μουσική: Θωδωρής Οικονόμου  
 Σκηνικά: Γιώργος Γαβαλάς – Γιάννης Μουρίκης  
 Κοστούμια: Ντένη Βαχλιώτη  
 Χορογραφίες: Δημήτρης Παπάζογλου  
 Φωτισμοί: Λευτέρης Παυλόπουλος  
 Βοηθός Σκηνοθέτη: Γιώργος Λύρας

### Διανομή

Φιλαρέτη Κομνηνού, Στέλιος Μάινας, Ευγενία Δημητροπούλου, Γωγώ Μπρέμπου, Ευαγγελία Μουμούρη, Σοφία Φαραζή, Μάξιμος Μουμούρης, Αλέξανδρος Καλπακίδης. Στο ρόλο της γιαγιάς Σεβαστής η Μίρκα Παπακωνσταντίνου.

Την Νίκη σε μικρή ηλικία ερμηνεύουν σε διπλή διανομή: Αναστασία Γουλιάμου & Αυγή Σταυροπούλου.

Παίζουν αλφαβητικά: Νεκταρία Γιαννουδάκη, Δημήτρης

Γκοτσόπουλος, Βερόνικα Δαβάκη, Δημήτρης Δεγαίτης, Γιώργος Δεπάστας, Λήδα Καπνά, Αυγουστίνος Κούμουλός, Κίμων Κουρής, Κωνσταντίνος Μαγκλάρας, Δανάη Μπάρκα, Πάνος Μπόρας, Φοίβος Ριμένας, Αχιλλέας Σκεύης, Κώστας Φαλελάκης, Βάσια Χρήστου

### INFO

Ημέρες και Ώρες Παραστάσεων:

Τετάρτη & Πέμπτη: 19.00

Παρασκευή & Σάββατο: 20.00

Κυριακή: 18.30

Διάρκεια παράστασης: 180 λεπτά

Τιμές εισιτηρίων:

Κανονικό εισιτήριο: VIP: 35 €, Α Ζώνη: 30 €, Β Ζώνη: 25 €, Γ Ζώνη: 20 €, Θεωρείο: 15 € Φοιτητικό/Νεανικό:

VIP: 30 €, Α Ζώνη: 25 €, Β Ζώνη: 20 €, Γ Ζώνη: 15 €, Θεωρείο: 12 €

Ανέργων: VIP: 28 €, Α Ζώνη: 23 €, Β Ζώνη: 18 €, Γ Ζώνη: 14 €, Θεωρείο: 12€

A.M.E.A.: Πλατεία: 15 €, Θεωρείο: 10 €

Προπώληση εισιτηρίων:

Εισιτήρια για όλες τις παραστάσεις προπωλούνται:

Στο ταμείο του "ΘΕΑΤΡΟΝ", Κέντρο Πολιτισμού "Ελληνικός Κόσμος", Πειραιώς 254, Ταύρος.

Στο εκδοτήριο της ticketservices: Πανεπιστημίου 39 (Στοά Πεσμαζόγλου)

Τηλεφωνικά στο: 212 2540300 με χρέωση πιστωτικής κάρτας

Στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [www.vina.gr](http://www.vina.gr)

## "Ω, Θεέ μου!" με τον Γρηγόρη Βαλτινό και την Κατερίνα Διδασκάλου στο Θέατρο "Κάτια Δανδουλάκη"



Γέλιο, συγκίνηση, σκέψεις, πολλαπλά συναισθήματα. Ο Θεός και μια ψυχολόγος με το προβληματικό της παιδί ξετυλίγουν την υπέροχη ιστορία τους στο θέατρο ΚΑΤΙΑ ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ, από τις 17 Φεβρουαρίου 2017. Ο Γρηγόρης Βαλτινός και η Κατερίνα Διδασκάλου ξεκίνησαν με πολύ μεγάλη επιτυχία τη χειμερινή σεζόν από τη Θεσσαλονίκη με την πανελλήνια πρεμιέρα της παράστασης "Ω, Θεέ μου!" της Ανάτ Γκοβ, σε σκηνοθεσία της Λίνας Ζαρκαδούλα και συνεχίζουν την πετυχημένη πορεία της και στην Αθήνα. Η Άννα, μια ψυχολόγος, δέχεται ένα μυστηριώδη ασθενή

που πάσχει από κατάθλιψη και χρειάζεται επείγοντως θεραπεία. Στην πορεία, όμως, ανακαλύπτει ότι πίσω από την περίεργη αυτή επίσκεψη κρύβεται ένα θαύμα: η Άννα βλέπει μπροστά της τον ίδιο το Μεγαλοδύναμο!

Ο Θεός είναι απελπισμένος, γιατί ο κόσμος που έφτιαξε έχει λάθη, αδικίες, πολέμους, απληστία... Και θέλει να τον καταστρέψει! Η Άννα, έχει στη διάθεση της μόλις μία ώρα (!), όσο ακριβώς διαρκεί μια συνεδρία, για να του αλλάξει γνώμη. Θα τα καταφέρει;

Το Θεό υποδύεται ταπεινά και υπερκόσμια ο Γρηγόρης Βαλτινός.

Την ψυχολόγο ερμηνεύει με πάθος, έκσταση και πίστη η Κατερίνα Διδασκάλου.

Μαζί τους ο Μίλτος Τσιάντος.

### INFO

**Θέατρο Κάτια Δανδουλάκη**

Αγ. Μελετίου 61Α, Κυψέλη

Τηλέφωνο ταμείου (πληροφορίες): 210 8640414

Ημέρες & ώρες παραστάσεων:

Παρασκευή: 21.15

Σάββατο: 18.15 (λαϊκή απογευματινή) & 21.15

Κυριακή: 19.30

Διάρκεια παράστασης: 100 λεπτά

Τιμές εισιτηρίων: 18 € (κανονικό), 15 € (λαϊκή απογευματινή), 13 € (φοιτητικό/ανέργων/πολυτέκνων).

Ειδικές τιμές για ομαδικά εισιτήρια.



Καινούριες ανάγκες, νέα προϊόντα, συνδυαστικές χρήσεις, πολυεπίπεδη προσέγγιση στην ομορφιά. Η περιποίησή μας. Η καλλυντική μας φροντίδα εξελίσσεται χρόνο με το χρόνο, για να μας φέρει όσο γίνεται πιο κοντά στην ιδανική μας εικόνα.

Γράφει η **Άρτεμις Καράγιαννη**

# Καλλυντικά... νέας γενιάς!

Εκεί που νομίζουμε ότι η αγορά καλλυντικών μάς τα έχει δείξει όλα, έρχεται η στιγμή που διαπιστώνουμε πως υπάρχουν πολλά ακόμη προϊόντα που δεν είχαμε ανακαλύψει και που έχουν κάνει πρόσφατα την είσοδό τους στην κοσμητολογία. Ανακαλύπτοντάς τα, αντιλαμβανόμαστε ότι έχουν λόγο ύπαρξης και πως η ανάγκη που καλύπτουν -και συχνά δεν είχαμε καταλάβει ότι έχουμε- δίνει άλλη διάσταση στην περιποίησή μας. Ας δούμε μερικά από αυτά τα προϊόντα και τον τρόπο με τον οποίο έχουν αλλάξει τον τρόπο που φροντίζουμε τον εαυτό μας.

## **Primers προσώπου, ματιών και χειλιών**

Πριν κάποια χρόνια η έννοια του Primer ήταν πολυτέλεια για μια γυναίκα, όχι μόνο γιατί ξαφνικά προστέθηκε ένα ακόμη προϊόν στην εξίσωση, αλλά γιατί δεν είχε ακόμα παγιωθεί στην αντίληψή μας ότι πρέπει να προετοιμάσουμε την επιδερμίδα μας για το μακιγιάζ. Ενώ, λοιπόν, τα Primers δεν είναι νέα προϊόντα στην αγορά, τα τελευταία χρόνια έχουν αποκτήσει τη θέση που τους αξίζει και έχουν γίνει το κοινό μυστικό για ένα make up που χαίρει άψογης εφαρμογής και σταθερότητας. Η νέα γενιά Primers αποτελείται από προϊόντα που στοχεύουν σε πιο συγκεκριμένα σημεία του προσώπου μας, όπως τα μάτια και τα χείλη. Τα eye primers είναι το απόλυτο και τελευταίο must για τους make-up artists και για όσους γνωρίζουν καλά τους κανόνες του σύγχρονου μακιγιάζ. Πρόκειται για τα προϊόντα που προετοιμάζουν την επιδερμίδα για το concealer και δημιουργούν τον ιδανικό καμβά για την περιοχή γύρω και κάτω από τα μάτια, ενώ τα lip primers δίνουν στα χείλη την απαραίτητη ενυδάτωση και υφή για να κάνουν το

κραγιόν να εφαρμόζεται τέλεια και να διαρκεί για ώρες. Όσες γυναίκες τα έχουν ήδη εντάξει στην καθημερινότητά τους, δυσκολεύονται να ξεκινήσουν τη μέρα τους χωρίς αυτά και έχουν τους λόγους τους!

## **Highlighters**

Οι λάμπεις κάθε λογής είναι σίγουρα το trend της εποχής. Τα Highlighters και τα illuminators, όμως, δεν είναι απλώς μία τάση που θα περάσει, αλλά ένα στάδιο στο μακιγιάζ που ήρθε για να μείνει. Ειδικά, τα βραδινά make-up δεν στέκονται πλέον χωρίς τις απαραίτητες δόσεις λάμπης σε καίρια σημεία, όπως τα ζυγωματικά, η μύτη και το πιγούνι, κομμάτια εκείνα του προσώπου που θεωρητικά θα "λύγιζαν" σε ένα τεχνητό ή φυσικό φως. Τα ακόμη πιο νέας γενιάς προϊόντα μπορούν να αντικαταστήσουν ακόμη και το ρουζ, καθώς συνδυάζουν το χρώμα στα μάγουλα, την bronzing διάσταση και το illumination σε ένα προϊόν και μας λύνουν κυριολεκτικά τα χέρια.

## **Βουρτσάκια για το πρόσωπο**

Ο καθαρισμός προσώπου έχει περάσει σε άλλη διάσταση από τότε που τα βουρτσάκια προσώπου, ηλεκτρονικά και μη, έχουν εισέλθει στην περιποίησή μας. Παρότι ο καθαρισμός με βούρτσα δεν είναι μια καινούρια πρακτική, αντιθέτως κρατάει από αρκετά παλιά, πλέον τα προϊόντα που συστήνει η αγορά είναι τόσο εξελιγμένα που κάνουν πραγματική διαφορά στο πρόσωπό μας. Αρχικά, τα πιο βασικά προϊόντα χρησιμοποιούν τις ιδανικές τρίχες για να προσφέρουν βαθύ καθαρισμό που αναδεικνύει τη λάμψη της επιδερμίδας μέρα με τη μέρα, ενώ οι ηλεκτρονικές εκδοχές είναι η απόδειξη

ότι, όταν η τεχνολογία συναντιέται με την κοσμητολογία, μπορούν να γίνουν θαύματα. Οι επιλογές σε αυτά τα προϊόντα δεν είναι πολλές, αλλά είναι αρκετές για να βρούμε αυτή που μας ταιριάζει, ενώ όσες γυναίκες αντιστέκονται λόγω της υψηλής τιμής τους, αλλάζουν γνώμη μόλις δουν το πρόσωπό τους να μεταμορφώνεται λόγω του καθημερινού καθαρισμού με τις χιλιάδες μικροδονήσεις.

### Σφουγγαράκια εφαρμογής

Όσο εξελίσσονται τα προϊόντα μακιγιάζ, τόσο εξελίσσονται και τα προϊόντα που τα εφαρμόζουμε. Η αγορά προτείνει πρωτοποριακά σφουγγαράκια για την εφαρμογή του foundation και του concealer, για να γλιστρούν στην επιδερμίδα και να αγκαλιάζουν τέλεια όλες τις καμπύλες του προσώπου, προσφέροντας απόλυτα φυσικό αποτέλεσμα. Έτσι, μικρές επιφάνειες του προσώπου, όπως το περίγραμμα των ματιών και του στόματος και η γραμμή της μύτης δεν "ξεφεύγουν" όσο εφαρμόζουμε το μακιγιάζ, αλλά φτάνουμε στα πιο δύσκολα σημεία, για να μας προσφέρουν μια ιδανική εικόνα. Τα διάφορα μεγέθη που κυκλοφορούν μάς διευκο-

λύνουν για να απλώσουμε τα προϊόντα στην επιδερμίδα μας, ενώ τα διάφορα όμορφα χρώματα μάς βοηθούν να ξεκινήσουμε τη μέρα μας με καλή διάθεση!

### Προϊόντα κατά του στρες και της κούρασης

Αν πρέπει να επιλέξουμε μια κατηγορία στην περιποίηση προσώπου που έχει εξελιχθεί πολύ, αυτή είναι η περιποίηση που αντιστέκεται στα σημάδια κούρασης και στρες. Οι γυναίκες της εποχής έχουν ωράρια και υποχρεώσεις που δεν τις αφήνουν ανεπηρέαστες, όχι μόνο σε σχέση με την καθημερινότητά τους, αλλά και σε σχέση με το πώς αντιδράει η επιδερμίδα τους. Το στρες και η πίεση της κάθε μέρας, και μάλιστα μέσα στις μεγάλες πόλεις, κάνει την αντιοξειδωτική φροντίδα και την ενυδατική περιποίηση, με στόχο την καταπράυνση της επιδερμίδας από το στρεσογόνο lifestyle, μια καλλυντική απαίτηση. Οι εταιρίες καλλυντικών έχουν πολύ ενδιαφέρουσες συνθέσεις να προτείνουν και είναι στο χέρι της κάθε μίας από εμάς να επιλέξει εκείνη που ταιριάζει περισσότερο στις δικές της ανάγκες, συνδυάζοντας κατά περίπτωση είτε την απλή ενυδάτωση, είτε την αντιγήρανση.



1. **Bobbi brown, Serum Corrector**, προϊόν που προετοιμάζει την επιδερμίδα για το concealer.
2. **Beauty Blender**, σφουγγαράκι για τέλεια εφαρμογή του foundation.
3. **Clarisonic**, συσκευή καθαρισμού που καθαρίζει την επιδερμίδα 6 φορές καλύτερα από τον καθαρισμό με χέρια
4. **Embryolisse, Smooth Radiant Complexion**, συμπυκνωμένος ορός κατά των σημαδιών κούρασης και στρες.
5. **Clarins, Instant Light Eye Perfecting Base, Eye Primer** για τέλεια βάση πριν τη σκιά.
6. **Clinique, Pop Liquid Matte Lip Colour P Primer**, Υβριδικό υγρό lipstick με ματ αποτέλεσμα και δραματική κάλυψη σε χρώμα. Το ενσωματωμένο primer κλειδώνει την υγρασία και δεν ξηραίνει τα χείλη.
7. **Youth Lab, Beauty Tool**, βουρτσάκι προσώπου και πλαιού για εύκολο και άνετο καθαρισμό, εξοπλισμένο με απαλές τρίχες.



# 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



# Επιχείρηση "επίπεδη κοιλιά"

Μπαίνει η Άνοιξη και μαζί της εμφανίζεται και το πρώτο άγχος για την εμφάνιση στην παραλία. Η επίπεδη κοιλιά για πολλούς άνδρες αποτελεί πολυπόθητο ή και απόρθητο στόχο. Η Διατροφολόγος/Διαιτολόγος κ. Ιουλία Χαριστού, δίνει τις δικές της συμβουλές, ώστε η Επιχείρηση "επίπεδη κοιλιά", να στεφθεί με επιτυχία.

**1**

**Μην τρώτε τίποτα για δύο με τρεις ώρες πριν τον ύπνο.** Το σώμα σας δεν κάνει αρκετές καύσεις όταν κοιμάστε και αυτό συνεπάγεται την αποθήκευση της τροφής στους διάφορους λιπώδεις ιστούς και κατά επέκταση και στο στομάχι. Λόγω, λοιπόν, της βραδινής αδράνειας είναι πιθανό να αποθηκευτούν οι θερμίδες που καταναλώσατε αργά το βράδυ ως λίπος. Προσπαθήστε, λοιπόν, να μην τρώτε τίποτα τουλάχιστον δύο με τρεις ώρες πριν πάτε για ύπνο!

**2**

**Τρώνε υγιεινά.** Δεν υπάρχει πραγματικό μυστικό, όταν πρόκειται για την επίπεδη κοιλιά -απλά πρέπει να τρώτε πιο υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, και να περιορίσετε το πρόχειρο φαγητό, όπως για παράδειγμα τις καραμέλες, τα τσιπ και τα fast food. Απλά κάνοντας αυτή την απλή διακοπή, θα δείτε μεγάλη διαφορά στο στομάχι σας. Εδώ είναι και μερικές απλές συμβουλές που μπορείτε να εφαρμόσετε:

Τρώτε άπαχη πρωτεΐνη: φασόλια, καρύδια, άπαχο κρέας. Είναι αρκετά καλό για σας, εφόσον δεν τρώτε το λίπος!

Τρώτε δημητριακά ολικής αλέσεως. Ψάξτε για τις ετικέτες που λένε "100% ολικής αλέσεως" και όχι μόνο "αλεύρι σίτου". Τα δημητριακά ολικής αλέσεως σας κρατάνε χορτάτους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και αυτό μπορεί να βοηθήσει με την απώλεια βάρους και να έχετε μια επίπεδη κοιλιά.

Επίσης, διαλέξτε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Τρώτε υγιεινά λίπη. Δεν είναι όλα τα λίπη κακά να ξέρετε! Τα λίπη που βρίσκονται στο αβοκάντο, στους ξηρούς καρπούς και στα ιχθυέλαια είναι πραγματικά πολύ καλά για εσάς και μπορεί να σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος. Απλά μείνετε μακριά από τα τρανς λιπαρά που βρίσκονται κυρίως στα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Μειώστε την πρόσληψη νατρίου σας. Το νάτριο προκαλεί στο σώμα σας κατακράτηση, η οποία κάνει το σώμα να φαίνεται πρησμένο, ιδιαίτερα γύρω από την περιοχή της κοιλιάς. Όποτε είναι δυνατόν, προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τα τρόφιμα που είναι υψηλά σε νάτριο με υγιεινές επιλογές. Ενεργοποιήστε την τακτική επιτραπέζιο αλάτι ή θαλασσινό αλάτι, οι οποίες είναι χαμηλότερες σε νάτριο, και μείνετε μακριά από σάλτσα σόγιας, καθώς είναι γεμάτη από αυτό.

**3**

**Μειώστε το μέγεθος των μερίδων σας.** Πολλοί άνθρωποι δεν τρώνε λάθος είδη τροφίμων, απλά τρώνε πάρα πολύ από τα σωστά τρόφιμα.

Θα πρέπει να τρώτε ακριβώς μέχρι να αισθάνεστε πλήρεις. Καλό είναι να τρώτε τακτικά, υγιεινά μικρά σνακ όλη την διάρκεια της ημέρας, καθώς αυτό δεν θα σας δημιουργεί το αίσθημα της πείνας

Ένα καλό κόλπο είναι να χρησιμοποιείτε μικρότερα πιάτα όταν τρώτε. Με αυτόν τον τρόπο, η μερίδα σας θα σας φαίνεται μεγαλύτερη, αλλά εσείς θα τρώτε λιγότερο από ό,τι θα κάνατε κανονικά. Επίσης, προσπαθήστε να συμπληρώσετε τουλάχιστον το ήμισυ του πιάτου με λαχανικά.

Προσπαθήστε να μασάτε πιο αργά και προσεκτικά όταν τρώτε. Μασώντας καλά την τροφή σας βοηθάτε

be a man

#11\_Φεβρουάριος\_2017



στην επιτάχυνση της διαδικασίας της πέψης στο στομάχι, νιώθοντας λιγότερο φουσκωμένη την κοιλιά σας. Κάντε μικρά διαλείμματα ανάμεσα σε κάθε μπουκιά φαγητού όταν τρώτε. Ο επιπλέον χρόνος, που θα δώσει στο στομάχι σας την ευκαιρία να συνειδητοποιήσει ότι είναι πλήρες, σας εμποδίζει από το υπερβολικό φαγητό.

**4 Τρώτε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.** Αυτές οι τροφές χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να τις χωνέψουμε. Επομένως, επιβραδύνουν την πέψη και άρα δημιουργούν και αίσημα πρηξίματος. Μερικά από τα καλύτερα τρόφιμα χαμηλού GI είναι: το λάχανο, τα καρότα, το κουνουπίδι, το σέλινο, τα αγγούρια, τα κολοκύθια, το μαρούλι, τα κρεμμύδια, τα αχλάδια, οι ντομάτες, το κάρδαμο, το μπρόκολο, οι μπανάνες, τα μήλα και τα μούρα.

**5 Καταναλώστε λιγότερη ζάχαρη.** Πέραν του ότι είναι γεμάτη από θερμίδες, δεν έχει κανένα θρεπτικό συστατικό. Η μείωση της ζάχαρης θα σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα της ινσουλίνης σας. Χαμηλότερα επίπεδα ινσουλίνης ισοδυναμούν με μεγαλύτερη παραγωγή μιας ορμόνης που είναι γνωστή ως γλυκαγόνη στο σύστημά σας. Η γλυκαγόνη είναι μια ουσία που επιτρέπει στη γλυκόζη να καεί, όπως η ενέργεια, συμβάλλοντας έτσι σε μια απίστευτα επίπεδη κοιλιά!

**6 Φάτε ένα σνακ πλούσιο σε πρωτεΐνη μεταξύ 3 και 4 το απόγευμα.** Σύμφωνα με τους ειδικούς, η κατανάλωση ενός σνακ πλούσιου σε πρωτεΐνη στη μαγική ώρα μεταξύ 3 και 4 το απόγευμα θα ενισχύσει το μεταβολισμό σας και την ισορροπία του σακχάρου στο αίμα σας. Μια μπάρα πρωτεΐνης, μια χούφτα αμύγδαλα ή σπόροι κολοκύθας ή ένα κομμάτι από τυρί με χαμηλά λιπαρά είναι όλα καλές επιλογές. Έχοντας χαμηλό το σάκχαρο στο αίμα, μειώνεται και η ποσότητα ινσουλίνης στον οργανισμό σας και αυτό είναι καλό, επειδή η ινσουλίνη μπορεί να προκαλέσει την αποθήκευση λίπους γύρω από τη μέση σας.

**7 Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.** Αντικαταστήστε το συνηθισμένο σύστημά σας να τρώτε τρία μεγάλα γεύματα την ημέρα, με την κατανάλωση των μικρότερων και πιο τακτικών γευμάτων. Πολ-

λοί άνθρωποι κάνουν το λάθος να μην τρώνε τίποτα μεταξύ του πρωινού, του μεσημεριανού και του βραδινού, ιδιαίτερα όταν προσπαθούν να χάσουν βάρος. Ωστόσο, αυτό το είδος της διατροφής θα επηρεάσει αρνητικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και θα σας κάνει να τρώτε περισσότερο λόγω της πείνας, γεγονός που δυσκολεύει την απώλεια βάρους. Έχοντας ένα μικρό, υγιεινό σνακ κάθε τρεις με τέσσερις ώρες, δεν αφήνετε τον εαυτό σας να πεινάσει και είναι πολύ πιο υγιεινό και πιο αποτελεσματικό σύστημα.

**8 Πίνετε άφθονο νερό.** Θα πρέπει να αντικαταστήσετε όλα τα υγρά της ημέρας σας με νερό, και ιδιαίτερα τα ποτά που είναι γεμάτα από θερμίδες, τα οποία προκαλούν το στομάχι σας να φουσκώσει.

Πίνοντας άφθονο νερό, θα βοηθήσετε να φύγουν οι τοξίνες από το σύστημά σας και να διατηρηθεί η κίνηση των εντέρων σας, τα οποία είναι απαραίτητα για ένα επίπεδο στομάχι.

Δώστε προσοχή στα σημάδια του σώματός σας. Τα ούρα σας θα πρέπει να είναι ένα ανοικτό κίτρινο ή διάφανο χρώμα. Το σκούρο κίτρινο με έντονη οσμή θα μπορούσε να είναι ένα σημάδι ότι είστε αφυδατωμένοι.

**9 Μειώστε το αλκοόλ.** Το αλκοόλ, ιδιαίτερα το κρασί και η μπύρα, είναι γεμάτα θερμίδες (τρομακτικό γεγονός: ένα μπουκάλι κρασί περιέχει περίπου 600 θερμίδες).

Η κατανάλωση αλκοόλ απελευθερώνει, επίσης, οιστρογόνα στον οργανισμό, τα οποία είναι ανεπιθύμητα, καθώς η περίσσεια οιστρογόνων αναγκάζει το σώμα να διατηρήσει το βάρος του.

Επιπλέον, το αλκοόλ διεγείρει την όρεξη και προκαλεί τη δύναμη της θέλησης, κάνοντάς σας να επιθυμείτε όλα τα πράγματα που έχετε στερήσει από τον εαυτό σας, όπως χάμπουργκερ, πατάτες, πίτσα, σοκολάτα και πατατάκια.

**info****Ιουλία Χαριστού**

Διατροφολόγος-Διαιτολόγος

Ι. Δραγούμη 24, Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 234 077

<http://thessdiet.gr>



Όσα χρειάζεστε σε ένα φακελάκι!

# ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ ΑΠΟ ΣΙΔΗΡΟ

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

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

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

Μια φορά την ημέρα με γεμάτο ή άδειο στομάχι



**Χωρίς γλουτένη  
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**



**Βραβευμένο Συμπλήρωμα  
Διατροφής της χρονιάς**

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

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



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

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

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



## Τι "σκοτώνει" τον έρωτα;

**Ακόμει συχνά ότι ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα, ότι τα παιδιά σκοτώνουν τον έρωτα, ότι η ρουτίνα σκοτώνει τον έρωτα, ότι ο έρωτας πεθαίνει μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα. Ακόμει και η ψυχοθεραπεία έχει κατηγορηθεί γι' αυτό. Τι από όλα αυτά ισχύει, τελικά, και σε ποιο βαθμό;**

Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, ο έρωτας αποτελεί μια μορφή ψύκωσης. Συνιστά μια απώλεια του ελέγχου της πραγματικότητας, που σχετίζεται με τον άλλο ως ερωτικό αντικείμενο.

"Στον έρωτα θέλουμε να καταβροχθίσουμε τον άλλον, αδιαφορώντας για το αν είναι καλά. Θέλουμε να έχουμε απόλυτη κυριαρχία πάνω στον άνθρωπο, με τον οποίο είμαστε ερωτευμένοι. Στην πορεία, αν είμαστε αρκετά ώριμοι, αρχίζουμε να θέλουμε να είναι καλά και ο ίδιος για τον εαυτό του. Από τη δικτατορία του έρωτα περνάμε στη δημοκρατία της συνύπαρξης", εξηγεί η **Ασπασία Πασπάλη**, ψυχολόγος, παιδοψυχολόγος Msc, Bsc, διευθύντρια ΔΙ.ΚΕ.Ψ.Υ (www.dikepsy.gr).

Στην αρχή της σχέσης, λοιπόν, ο έρωτας απογειώνει το ζευγάρι. Έχει στιγμές έντασης και πάθους. Στη χειρότερη περίπτωση αυτός ο δεσμός διαλύεται, στην καλύτερη μετουσιώνεται σταδιακά σε αγάπη.

"Δεν μπορούμε να είμαστε σε status έρωτα μια ζωή. Κατά συνέπεια αναφερόμαστε στο χρονικό ενός προαναγγελθέντος θανάτου. Άρα, όσο λιγότερες προβολές κάνει κανείς, τόσο πιο ώριμα ερωτεύεται", τονίζει η κα Πασπάλη.

### **Τι σημαίνει ώριμος έρωτας;**

Όριμος έρωτας, επισημαίνουν οι ειδικοί, σημαίνει ότι αυτό που ερωτευόμαστε στον άλλον έχει να κάνει πιο πολύ με πραγματικά στοιχεία του άλλου και όχι τόσο με προβλητι-



κά. Δηλαδή δεν προσδίδω στον άλλο ιδιότητες που θα ήθελα να έχει και μου έχουν λείψει κατά την παιδική μου ηλικία. Ο έρωτας, βέβαια, πάντα έχει στοιχεία εξιδανίκευσης. "Οι κεραυνοβόλοι έρωτες έχουν συνήθως άσχημο τέλος και αφήνουν τις μεγαλύτερες απογοητεύσεις. Είναι σχεδόν αδύνατον ένας άνθρωπος να ανταποκριθεί στην "τελειότητα" που απαιτεί από αυτόν ο κεραυνοβολημένος. Άλλωστε, όσο πιο εύκολα ενθουσιάζεται κανείς, τόσο πιο εύκολα απογοητεύεται", αναφέρει η ειδικός. Επιπλέον, είναι γεγονός ότι η καθημερινότητα στο σπίτι, με τις δουλειές, τα παιδιά, την ανασφάλεια για το αύριο και τα οικονομικά προβλήματα, μπορεί να απομακρύνει το ζευγάρι.

### Ο έρωτας στο... ντιβάνι

Συνήθως κάποιος δεν καταφεύγει σε ψυχοθεραπευτή, όταν έχει μία σχέση που τον γεμίζει, λαμβάνει την προσοχή και τη φροντίδα που χρειάζεται και περνάει καλά. Η ψυχοθεραπεία βοηθάει στο να αποδεχτεί ο άλλος την πραγματικότητα των σχέσεων, να δει τη σχέση του στις πραγματικές της διαστάσεις. Να προσαρμόσει τις απαιτήσεις από τον σύντροφο και τη σχέση σε ένα εφικτό, πραγματικό πλαίσιο.

"Να αναγνωρίσει τη δική του ευθύνη γιατί -ειδικά εδώ στην Ελλάδα- έχουμε την τάση να φταίει πάντοτε ο άλλος. Να κατανοήσει πως δεν μπορεί να αλλάξει τον άλλον, αλλά, επειδή οι σχέσεις έχουν τη λειτουργία της τραμπάλας, αλλάζοντας κανείς τον εαυτό του μέσα στην ψυχοθεραπεία, αλλάζει η ισορροπία της σχέσης", λέει η κα Πασπάλη.

## "Στον έρωτα θέλουμε να καταβροχθίσουμε τον άλλον, αδιαφορώντας για το αν είναι καλό"

Είναι σημαντικό να εξελιχθούν και οι δύο σύντροφοι, για να μπορέσει να ακολουθήσει ο ένας τον άλλον.

Σε κάθε περίπτωση, η ψυχοθεραπεία βοηθάει τους ανθρώπους να σχετιστούν πιο ώριμα. Είναι τόσο δύσκολα τα λεπτά νοήματα του έρωτα που και για τον ψυχοθεραπευτή απαιτείται τετραετής εκπαίδευση για να κατανοήσει τη δυναμική των σχέσεων. Για να διδαχθεί τις βασικές νεοψυχαναλυτικές θεωρίες και να κατανοήσει μέσα από αυτές καθημερινούς προβληματισμούς και αναζητήσεις των ατόμων, όπως αυτός της σεξουαλικής/συναισθηματικής σχέσης των δυο φύλων, στο ΔΙ.ΚΕ.Ψ.Υ προσφέρεται πρόγραμμα μετεκπαίδευσης στη νεοψυχαναλυτική διάγνωση και ψυχοθεραπεία παιδιών και ενηλίκων.

"Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν ζει με τον φόβο της πείνας ούτε με το φόβο των συχνών σωματικών επιθέσεων. Παρόλα αυτά εξακολουθεί να ζει μέσα στο φόβο και στον τρόμο. Εκείνο που τον φοβίζει είναι οι σχέσεις του. Όπως λέει ο Gellner, ο άνθρωπος, πλέον, δεν βρίσκεται στο έλεος των φυσικών δυνάμεων και των απρόβλεπτων συμβάντων, αλλά ίσως -περισσότερο από ποτέ άλλοτε- στο έλεος των άλλων ανθρώπων. Η ολοκλήρωση, η ευχαρίστηση και ο αυτοσεβασμός μας βρίσκεται στο έλεος των άλλων ανθρώπων και κυρίως του συμβίου μας", καταλήγει η διευθύντρια του ΔΙ.ΚΕ.Ψ.Υ.

# Ώρα για νηστεία:

## Και τώρα; Τι τρώμε;

Οι σαράντα μέρες πριν το Πάσχα είναι περίοδος νηστείας, κατά την οποία όσοι την τηρούν δεν τρώνε κόκκινο και λευκό κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά και αυγά, ενώ ορισμένες μέρες δεν καταναλώνεται ούτε λάδι. Νηστεύοντας έχουμε οφέλη για την υγεία μας, όχι μόνο επειδή αποφεύγουμε για παράδειγμα το κρέας, αλλά και επειδή το κέντρο βάρους της διατροφής μας μετατοπίζεται προς την κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και δημητριακών, τα οποία είναι σημαντικά κομμάτια μιας υγιούς διατροφής.

Γράφει ο **Γιάννης Δημακόπουλος**

Η αλήθεια, όμως, είναι πως η καθημερινή μας διατροφή περιλαμβάνει πολύ περισσότερο κρέας και λιπαρά τρόφιμα από αυτό που θα έπρεπε. Γι' αυτό οι μέρες της νηστείας είναι μια ευκαιρία να δοκιμάσουμε κάποιες προσωρινές αλλαγές στη διαίτα μας, οι οποίες, όμως, θα μπορούσαν να μονιμοποιηθούν με ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία μας. Παρακάτω θα μιλήσουμε για κάποια από τα νηστήσιμα τρόφιμα και τα οφέλη τους.

### Όσπρια

Αυτά είναι οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η φάβα και τα ξερά κουκιά. Ιδανικά πρέπει να τρώμε 3 μερίδες την εβδομάδα που, ανάλογα με το όσπριο, ισοδυναμεί με 150 με 200 γραμμάρια ανά μερίδα. Τα όσπρια περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και ίνες, ενώ αντίθετα έχουν ελάχιστα κορεσμένα λιπαρά. Όπως και τα προϊόντα ολικής άλεσης, μάς βοηθούν να νιώθουμε "γεμάτοι" για περισσότερο, με αποτέλεσμα να μην τρώμε μεταξύ των κυρίως γευμάτων, συνήθεια που ενδεχομένως συμβάλλει στην αύξηση βάρους. Ακόμα, προστατεύουν την υγεία μας διευκολύνοντας τη λειτουργία του εντέρου, τον έλεγχο της γλυκόζης και τον περιορισμό της χοληστερίνης στα επιθυμητά επίπεδα. Είναι θετικό πως μπορούμε να τα καταναλώσουμε, είτε σαν κυρίως πιάτο, είτε σαν δεύτερο (π.χ. σαλάτα), καθώς και να τα συνδυάσουμε με ζυμαρικά και λαχανικά.

Υπάρχουν αρκετές συνταγές πέρα από τις πιο δημοφιλείς και το κάθε ένα από τα όσπρια μπορεί να μαγειρευτεί με διαφορετικούς τρόπους. Σαν παράδειγμα, μπορούμε να φέρουμε τα ρεβίθια τα οποία μπορούν να

γίνουν σούπα σκέτα, με πατάτες, με ντομάτα αλλά και να γίνουν ρεβιθοκεφτέδες ή και ρεβιθοσουτζουκάκια.

### Λαχανικά

Μπορούμε να διακρίνουμε 3 κατηγορίες. Υπάρχουν αυτά που τρώγονται και ωμά, όπως για παράδειγμα ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι, λάχανο, καρότο, πιπεριές και κρεμμύδι.



μύδι. Δεύτερη κατηγορία όσα τρώγονται μαγειρεμένα, όπως για παράδειγμα χόρτα, μπρόκολο, κολοκυθάκια, παντζάρια, μανιτάρια, μελιτζάνα και κουνουπίδι. Τρίτη και τελευταία τα αμυλούχα λαχανικά, που είναι ο αρακάς, το καλαμπόκι, η πατάτα και η κολοκύθα. Η μία μερίδα λαχανικών ισοδυναμεί με ποσότητα 150-200 γραμμαρίων ωμών ή μαγειρεμένων λαχανικών. Καλό θα ήταν να καταναλώνουμε 4 μερίδες ημερησίως. Ορισμένα λαχανικά, όπως το σπανάκι και τα βλίτα, μας δίνουν μέρος του ασβεστίου που χρειάζεται ο οργανισμός μας και δε μπορεί να λάβει από τα γαλακτοκομικά κατά τη διάρκεια της νηστείας. Ταυτόχρονα, είναι σπουδαία πηγή βιταμινών, ιχνοστοιχείων, μετάλλων και φυτικών ινών. Οι ίνες εντείνουν το αίσθημα κορεσμού μετά το γεύμα, χωρίς να είναι απαραίτητο να φάμε μεγάλη ποσότητα. Ακόμη, όσον αφορά την πρόσληψη ασβεστίου, το τυρί σόγιας και το γάλα σόγιας μπορούν να αποτελέσουν μια καλή πηγή ασβεστίου για τις μέρες της νηστείας.



Συνήθως, τα λαχανικά καταναλώνονται ωμά ή βραστά. Όμως, υπάρχουν και τα λεγόμενα "λαδερά". Φασολάκια, γεμιστά, ιμάμ μπαϊλντί, αρακάς, μπριάμ κ.ά.. Όλα αυτά τα φαγητά προσθέτουν ποικιλία και είναι πολύ νόστιμα. Μάλιστα, όταν οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν τρώγονται ακόμα πιο ευχάριστα.

### Προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης

Για την ευεργετική επίδραση των δημητριακών ολικής άλεσης γράψαμε πρόσφατα. Περιλαμβάνουν το ψωμί, τα ζυμαρικά, αρτοσκευάσματα, όπως φρυγανιές, παξιμάδια, πίτες από ζύμη κ.ά.. Συστήνεται να καταναλώνουμε 5-8



μερίδες την ημέρα. Όπου μια μερίδα είναι 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή μισό φλυτζάνι ζυμαρικών ή μισό φλυτζάνι δημητριακών το πρωί ή τα αντίστοιχά τους σε θερμίδες για τις πίτες. Τα δημητριακά μπορούν να συνοδεύσουν σχεδόν τα πάντα και αυτό δεν ισχύει μόνο για το ψωμί αλλά και για τα ζυμαρικά και τη ζύμη, τα οποία μπορούν να καταναλωθούν τόσο με όσπρια όσο και με λαχανικά σε πίτες και όχι μόνο.

### Θαλασσινά

Έχει επικρατήσει όταν λέμε θαλασσινά να εννοούμε τα μαλάκια, τα οστρακοειδή και τα οστρακόδερμα. Το καλαμάρι, το χταπόδι, οι σουπιές, οι γαρίδες, τα στρείδια και τα μύδια είναι αυτά που εμφανίζονται συχνότερα στο τραπέζι μας. Τα θαλασσινά συνδυάζονται με όλες τις παραπάνω νησίσιμες τροφές σε συνταγές παραδοσιακές και μη. Αν και δεν έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά με τα λιπαρά ψάρια, αποτελούν καλές πηγές τους.



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

## 10

απορίες για τα  
εμφυτεύματα δοντιών

**Ποιες είναι άραγε οι αλήθειες και ποιοι οι μύθοι που κυκλοφορούν γύρω από την τοποθέτηση εμφυτευμάτων στο στόμα; Ποιες είναι οι πιο συχνές ερωτήσεις που ρωτούν οι ασθενείς στο ιατρείο σχετικά με το θέμα αυτό;**

Γράφει ο **Γιώργος Κοντακιώτης**, Χειρουργός Οδοντίατρος

**Τι είναι το εμφύτευμα;**

Το εμφύτευμα είναι μια "βίδα" φτιαγμένη από τιτάνιο και αποτελεί την τεχνητή ρίζα που τοποθετείται χειρουργικά στο οστό της γνάθου, εκεί όπου υπήρχαν οι ρίζες των φυσικών δοντιών. Στη συνέχεια, αφού επιτευχθεί η οστεοενσωμάτωση (3-5 μήνες μετά), τα νέα τεχνητά δόντια στερεώνονται πάνω στο εμφύτευμα.

**Γιατί χρησιμοποιείται;**

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

**Ποιος τα χρησιμοποιεί;**

Τοποθετούνται μόνο από οδοντιάτρους, οι οποίοι έχουν εκπαιδευτεί στη χειρουργική τοποθέτηση οδοντικών εμφυτευμάτων.

**Ποιο είναι το καλύτερο εμφύτευμα;**

Υπάρχουν πάνω από 900 διαφορετικά συστήματα-μάρκες εμφυτευμάτων παγκοσμίως και συνεχώς αυξάνονται,

όσο αυξάνεται η ανταγωνιστικότητα, η τεχνολογική πρόοδος και η επιστήμη. Αυτά διαφέρουν μεταξύ τους στο σχέδιο-σχήμα των σπειρών, στο μέγεθος, στην επεξεργασία της επιφάνειάς τους, στον τρόπο σύνδεσης κ.α.. Εκτός από εμφυτεύματα τιτανίου έχουν κατασκευαστεί και εμφυτεύματα από οξειδίο του ζirkονίου  $ZrO_2$  (ζirkόνια με λευκό χρώμα-κεραμικό-μη μεταλλικό αλλά με μηχανικές ιδιότητες παρόμοιες με αυτές των μετάλλων). Χρησιμοποιούνται επιλεκτικά συνήθως στα πρόσθια δόντια, για να ικανοποιήσουν και να αποδώσουν πολύ υψηλές αισθητικές απαιτήσεις ή σε περιπτώσεις αλλεργίας-δυσανεξίας στο τιτάνιο.

Αυτός που καλείται να επιλέξει κάθε φορά το πιο κατάλληλο σύστημα για τον ασθενή του είναι ο θεράπωντας ιατρός του, με γνώμονα το καταλληλότερο για τον ασθενή του.

Όλα τα συστήματα είναι πιστοποιημένα και συνοδεύονται από επιστημονικές μελέτες. Τα πιο ακριβά συστήματα εμφυτευμάτων είναι αυτά τα οποία ακολουθούνται και από τις περισσότερες έρευνες, δίνουν διά βίου εγγύηση και θεωρούνται από τα πιο αξιόπιστα, ενώ κάποια από αυτά κυκλοφορούν στην αγορά από τα πρώτα χρόνια εμφάνισης του εμφυτεύματος.

**Τι εννοούμε με τον όρο οστεοενσωμάτωση;**

Με τον όρο οστεοενσωμάτωση εννοούμε τη βιολογική διεργασία ένωσης του τιτανίου με το οστό, με αποτέλεσμα να γίνονται ένα συμπαγές σώμα. Αυτό το επιτρέπει το τιτάνιο, αφού ως υλικό είναι βιοσυμβατό με τον οργανισμό, γι' αυτό και χρησιμοποιείται από τους ορθοπεδικούς εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Πρώτος το διαπίστωσε ο Σουηδός καθηγητής ορθοπεδικής Branemark στις αρχές του 1950 και το πρώτο εμφύτευμα τοποθετήθηκε σε ασθενή το 1965. Το ποσοστό επιτυχίας φτάνει μέχρι και 98%, ποσοστό, ωστόσο, που μειώνεται στους καπνιστές, καθώς το κάπνισμα αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα.



**Πώς γίνεται η επιλογή του ασθενούς;**

Είναι πολύ σημαντικό να γίνει προσεκτικά η επιλογή του ασθενούς, στον οποίο πρόκειται να τοποθετηθεί το εμφύτευμα, αφού υπάρχουν κάποιες αντενδείξεις. Οι αντενδείξεις αυτές είτε το καθιστούν απαγορευτικό, όπως π.χ. σε περιπτώσεις μακρόχρονης λήψης διφωσφονικών σε ενέσιμη μορφή, ακτινοθεραπειών, αλλεργίας-δυσανεξίας στο τιτάνιο κ.ά., είτε το επιτρέπουν υπό προϋποθέσεις. Στην τελευταία κατηγορία, ανήκουν για παράδειγμα οι περιπτώσεις ασθενών με διαβήτη, όπου πρώτα πρέπει να ελεγχθεί το επίπεδο της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, ασθενών που λαμβάνουν αντιπηκτικά ή αντιαιμοπεταλιακά κ.ά.. Εδώ, η τοποθέτηση του εμφυτεύματος πρέπει να γίνει με ιδιαίτερη προσοχή και σε συνεργασία με το θεράποντα ιατρό.

**Πρέπει να πληρούνται άλλες προϋποθέσεις;**

Η λύση του εμφυτεύματος απαιτεί ορισμένες προϋποθέσεις, έτσι ώστε να τοποθετηθεί επιτυχημένα και να οστεοενσωματωθεί. Οι προϋποθέσεις αυτές αφορούν την ανατομία της περιοχής που θα τοποθετηθεί το εμφύτευμα. Σημαντικό είναι, να υπάρχει επαρκές οστό, τόσο σε ύψος όσο και σε πλάτος αλλά και ποιότητα, καθώς περισσότερο οστό και πιο πυκνό σημαίνει μεγαλύτερο εμφύτευμα και, άρα, μεγαλύτερη συγκράτηση. Θα πρέπει, επίσης, να μην εμπλέκονται ανατομικά στοιχεία όπως π.χ. νεύρα, ιγμόρειο, ρινική κοιλότητα κ.ά.. Τις πληροφορίες αυτές μας τις δίνουν ειδικές ακτινογραφίες (dental scan), προτού προβούμε στην τοποθέτηση. Στις περιπτώσεις που δεν υπάρχει αρκετό οστό μπορούμε να δημιουργήσουμε, με τεχνικές οστικής ανάπλασης και χρήση μοσχεύματος.

**Και μετά την τοποθέτηση;**

Η τοποθέτηση εμφυτεύματος είναι μια σχετικά απλή και σύντομη διαδικασία. Γίνεται στο οδοντιατρείο με τοπική αναισθησία, εφόσον έχει προηγηθεί ένα σωστό και ολοκληρωμένο σχέδιο θεραπείας και επιτρέπει στον ασθενή να πάει στην εργασία του την αμέσως επόμενη ημέρα. Συνήθως, 1-2 παυσίπονα την ημέρα της τοποθέτησης είναι αρκετά. Ο ασθενής επανέρχεται 10 ημέρες μετά για να κοπούν τα ράμματα. Επόμενη επίσκεψη σε 2-3 μήνες, αν η οστεοενσωμάτωση αφορά την κάτω γνάθο ή 4-5 για την άνω, όπου γίνεται αποκάλυψη των εμφυτευμάτων. Εφόσον η οστεοενσωμάτωση έχει επιτευχθεί, θα χρειαστούν 3-4 συνεδρίες να τοποθετηθεί η προσθετική αποκατάσταση (στεφάνη, γέφυρα, οδοντοστοιχία) στο στόμα, συνδεδεμένη με τα τοποθετημένα -ένα ή περισσότερα- εμφυτεύματα.

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

**Ποια τα πλεονεκτήματα των εμφυτευμάτων;**

1. Η διαδικασία είναι σχετικά απλή.

2. Έχει υψηλό ποσοστό επιτυχίας (98%).
3. Αποτελεί ένα ανεξάρτητο σύστημα, χωρίς να επηρεάζονται τα παρακείμενα δόντια.
4. Δεν είναι απαραίτητη η αντικατάσταση κάθε δοντιού που λείπει με εμφύτευμα, αλλά τοποθετημένα στρατηγικά στηρίζουν περισσότερα δόντια.

**Και το κόστος;**

Το κόστος είναι υψηλό, αλλά όχι απαγορευτικό. Επιπλέον, δεδομένου ότι δεν πρόκειται να "θυσιαστούν" παρακείμενα δόντια ως στηρίγματα για κατασκευή μιας προσθετικής αποκατάστασης -τα οποία στο μέλλον μπορεί να έχουν μια αμφίβολη πρόγνωση- τότε ο ασθενής επενδύει σε βάθος χρόνου, τόσο σε χρήματα όσο και σε λιγότερη ταλαιπωρία.

**Επανεξέταση και στοματική υγιεινή**

Θα πρέπει να δίνεται προσοχή στο στοματικό περιβάλλον, να είναι υγιές πριν τη χειρουργική τοποθέτηση, αλλά σημαντική είναι η διατήρηση της καλής υγιεινής και μετά, με φροντίδα των εμφυτευμάτων -όπως και στα φυσικά δόντια- με οδοντόβουρτσα, με μεσοδόντια βουρτσάκια και καθαρισμό -check up- από τον οδοντίατρο. Οι ιστοί γύρω από τα εμφυτεύματα μπορούν να υποστούν ανάλογες βλάβες με αυτές που προκαλούνται και στα φυσικά δόντια, όπως στην περίπτωση της περιοδοντίτιδας, η οποία σε αυτή την περίπτωση ονομάζεται περιεμφυτευματίτιδα.

**Βιβλιογραφία**

1. Misch C. Contemporary Implant Dentistry, 3rd ed. Mosby; 2008
2. Drago C. Implant restorations : A Step by Step Guide, 2nd ed. Iowa USA. Blackwell; 2007
3. Misch C. Dental Implant Prosthetics, 1st ed. Mosby; 2004
4. Hobkirk JA, Watson RM, Searson LJJ. Introducing dental implants. London: Churchill Livingstone, 2003.
5. Spiekermann H. Color Atlas of Dental Implantology. Stuttgart: Thieme Verlag; 1995.

info



Ο Γιώργος Κοντακιώτης είναι Χειρουργός Οδοντίατρος στο Athens Dental Science, συνεργάτης Προσθετικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, με μεταπτυχιακή εκπαίδευση στα εμφυτεύματα στο ίδιο Πανεπιστήμιο.

Στο ιδιωτικό ιατρείο που διατηρεί στην Αθήνα ασχολείται με τη στοματική υγιεινή, την αισθητική οδοντιατρική, την προσθετική, τα εμφυτεύματα (χειρουργική τοποθέτηση και προσθετική αποκατάσταση), καθώς επίσης και με ενέσιμες αισθητικές θεραπείες με υαλοϋονικό οξύ και botulinum toxin περιστοματικά (Medical Aesthetics Training, London, UK).

Email: [gkontak766@gmail.com](mailto:gkontak766@gmail.com), [info@kontakiotis.gr](mailto:info@kontakiotis.gr)

# Σπάνιος ναι...

## Μόνος όχι!

"Είμαστε σταθερά στο πλευρό των ασθενών με σπάνιες παθήσεις, οι οποίοι αποτελούν περίπου το 10% του πληθυσμού της χώρας μας, δηλαδή περίπου 1.000.000 άτομα, καθώς και 36.000.000 στην Ευρώπη με ήδη καταγεγραμμένες 7.500 παθήσεις", τονίζει σε κάθε ευκαιρία η κα Μαριάννα Λάμπρου, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Σπάνιων Παθήσεων (Π.Ε.Σ.ΠΑ.), ενώ το πολύ όμορφο και ανθρώπινο μήνυμά της Ένωσης είναι "Σπάνιος ναι, μόνος όχι!". Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σπάνιων Παθήσεων και με τη βοήθεια της Π.Ε.Σ.ΠΑ., επιχειρούμε μία "γνωριμία" με την Ιδιοπαθή Πνευμονική Ίνωση, το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα και την Οζώδη Σκλήρυνση. Αντίστοιχες πληροφορίες για άλλες σπάνιες παθήσεις, μπορείτε να βρείτε στο site της Ένωσης <http://pespa.gr>

### Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση

Η Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση (ΙΠΙ) είναι μία χρόνια, μη αναστρέψιμη, προοδευτικά εξελισσόμενη και τελικά θανατηφόρος πάθηση του αναπνευστικού άγνωστης αιτιολογίας. Κύριο χαρακτηριστικό της νόσου είναι η αντικατάσταση του υγιούς πνευμονικού παρεγχύματος με ινώδη ιστό. Η διάμεση επιβίωση εκτιμάται στα 3-5 έτη μετά τη διάγνωση. Είναι η πιο συχνή από τις ιδιοπαθείς διάμεσες πνευμονίες και περιορίζεται μόνο στους πνεύμονες.

Η επίπτωση της ΙΠΙ αυξάνεται με την ηλικία. Στην Ελλάδα, η εκτιμώμενη επίπτωση της νόσου είναι 1-5 νέες περιπτώσεις ανά 100.000 άτομα και ο εκτιμώμενος επιπολασμός της νόσου είναι 4-18 περιστατικά ανά 100.000. Η νόσος είναι σπάνια σε άτομα κάτω των 50 ετών, ενώ είναι συχνότερη στους άνδρες. Τα ποσοστά 5ετούς επιβίωσης των ασθενών με ΙΠΙ αναφέρονται κοινά στο 30%.

#### Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου της νόσου;

Η αιτιολογία της νόσου παραμένει άγνωστη. Σύμφωνα με τις ισχύουσες διεθνείς οδηγίες, η διάγνωση της απαιτεί τον αποκλεισμό άλλων αιτιών διαμέσων πνευμονοπαθειών, όπως επαγγελματική έκθεση σε επιβλαβείς για τους πνεύμονες ουσίες, νοσήματα του συνδετικού

ιστού ή τοξικότητα από φάρμακα. Αν και η ΙΠΙ είναι εξ ορισμού νόσος άγνωστης αιτιολογίας, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με αυτή, όπως το κάπνισμα (περισσότερο από το 70% των ασθενών είναι καπνιστές ή πρώην καπνιστές), η περιβαλλοντική/επαγγελματική έκθεση σε σκόνες, οι πνευμονικές λοιμώξεις και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Τέλος, σε σπάνιες περιπτώσεις, περίπου 2-5% των ασθενών με ΙΠΙ, μπορεί να εμφανίζουν οικογενή ΙΠΙ (familial IPF), που στοιχειοθετείται όταν υπάρχει επιβεβαιωμένη προσβολή 2 ή και περισσότερων ατόμων της ίδιας βιολογικής οικογένειας. Η οικογενής ΙΠΙ εκδηλώνεται σε νεαρότερες ηλικίες, είναι πιο επιθετική και υπάρχει συσχέτιση με τα γονίδια surfactant protein C, human telomerase reverse transcriptase (hTERT), human telomerase RNA (hTR).

#### Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της νόσου;

Η νόσος στα αρχικά της στάδια είναι ασυμπτωματική. Τα συμπτώματα της ΙΠΙ είναι μη ειδικά. Οι περισσότεροι ασθενείς αρχικά παρουσιάζουν δύσπνοια στην κόπωση και μη παραγωγικό, ξηρό βήχα. Τα συμπτώματα αυτά είναι κοινά για πολλά πνευμονολογικά και καρδιολογικά νοσήματα και κυρίως υποεκτιμώνται στους καπνιστές. Η δύσπνοια, το κυρίαρχο σύμπτωμα της ΙΠΙ, είναι αποτέλεσμα της ίνωσης που μειώνει την ικανότητα



μεταφοράς οξυγόνου στο σώμα και προοδευτικά επιδεινώνεται.

#### **Τα βασικά χαρακτηριστικά της νόσου περιλαμβάνουν:**

- Προοδευτικά επιδεινούμενη δύσπνοια κατά την άσκηση/κόπωση
- Μη παραγωγικός, ξηρός βήχας, πάνω από 30 ημέρες
- Ηλικία άνω των 45 ετών
- Ειδικά ακροαστικά ευρήματα στην κλινική εξέταση των πνευμόνων (Εισπνευστικοί, μη-μουσικοί, ρόγχοι στις βάσεις κατά την ακρόαση, που ακούγονται σαν ταινίες Velcro, που χωρίζονται αργά)

Άλλα συστηματικά συμπτώματα που μπορεί να συνοδεύουν την κλινική εικόνα της ΙΠΙ είναι απώλεια βάρους, δεκατική πυρετική κίνηση, κόπωση, αρθραλγίες/μυαλγίες, πληκτροδακτυλία κ.ά. Η μέση διάρκεια των συμπτω-

μάτων μέχρι την διάγνωση της νόσου είναι 1-2 έτη. Η έγκαιρη-πρώιμη διάγνωση είναι πάρα πολύ μεγάλης σημασίας για την αντιμετώπιση της νόσου.

#### **Πώς γίνεται η διάγνωση;**

Η διάγνωση της νόσου γίνεται από τον πνευμονολόγο με την κλινική εξέταση του ασθενή, τη λήψη ιστορικού, την εκτίμηση του λειτουργικού ελέγχου του αναπνευστικού (σπιρομέτρηση, μέτρηση διαχυτικής ικανότητας πνευμόνων, μέτρηση πνευμονικών όγκων κ.λπ.), των εργαστηριακών εξετάσεων και του απεικονιστικού ελέγχου (υπολογιστική τομογραφία υψηλής ευκρίνειας των πνευμόνων). Για την επίτευξη της διάγνωσης σε ορισμένα περιστατικά, μπορεί να απαιτείται επίσης βρογχοσκόπηση ή και βιοψία πνευμονικού ιστού.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις πρόσφατα αναθεωρημένες διεθνείς οδηγίες (2011), τα κριτήρια για τη διάγνωση της ΙΠΙ είναι:



1. Αποκλεισμός άλλων πιθανών αιτιών πνευμονικής ίνωσης
2. Παρουσία του ακτινολογικού προτύπου της Συνήθους Διάμεσης Πνευμονίας (UIP) σε υψηλής ευκρίνειας υπολογιστική τομογραφία θώρακος (HRCT).
3. Συγκεκριμένοι συνδυασμοί ακτινολογικής εικόνας πιθανής/μη πιθανής UIP και ιστολογικών ευρημάτων σε βιοψία πνεύμονα.

### Πώς αντιμετωπίζεται η νόσος;

Η ανάγκη διαχείρισης και θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών με ΙΠΙ είναι επιτακτική και επείγουσα λόγω της υψηλής θνησιμότητας της νόσου. Η μόνη μέχρι πρότινος θεραπευτική προσέγγιση που αύξησε την επιβίωση ήταν η μεταμόσχευση πνεύμονα. Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η υποστηρικτική φροντίδα χωρίς ειδική θεραπεία για την Ι.Π.Ι. Υποστηρικτική φροντίδα θεωρείται η δραστική προσέγγιση στη συμπτωματική θεραπεία. Μπορεί να περιλαμβάνει οξυγονοθεραπεία, πνευμονική αποκατάσταση, εμβολιασμό αντιγριπικό και έναντι του πνευμονιόκοκκου, θεραπεία για τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, στεροειδή, βρογχοδιασταλτικά, αντιβιοτικά, έγκαιρη αναγνώριση της τελικής επιδείνωσης.

Τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί μεγάλη πρόοδος όσον αφορά την κατανόηση της παθογένειας της νόσου και τα τελευταία έτη εγκρίθηκαν σε Ευρώπη και ΗΠΑ οι πρώτες από του στόματος θεραπείες για την αντιμετώπιση της, η πιρφενιδόνη και η νιντεντανίμη. Επιπλέον, υπάρχει ενεργό ερευνητικό ενδιαφέρον για την ανάπτυξη νέων θεραπευτικών μορφών ή θεραπευτικών συνδυασμών και ο γιατρός σας είναι εκείνος που μπορεί να

σας δώσει περισσότερες πληροφορίες ανάλογα με το στάδιο της νόσου σας. Συζητήστε με τον γιατρό σας για την εφαρμογή ενός σχεδίου διαχείρισης της ασθένειάς σας που να συμπεριλαμβάνει την θεραπεία και τη σωστή παρακολούθηση για τη σπάνια πάθησή σας.

## Κληρονομικό Αγγειοοίδημα

Πρόκειται για μια σπάνια νόσο που εκδηλώνεται με επεισόδια πρηξίματος (οιδήματος) σε διάφορες περιοχές του σώματος. Τα οίδημα αυτά μοιάζουν με τα πρηξίματα που προκαλούν οι αλλεργίες, αλλά δε συνοδεύονται ποτέ από φαγούρα ή αλλεργικό εξάνθημα. Εντοπίζονται συνήθως στα άκρα και στο πρόσωπο, αλλά μπορούν να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε σημείο και είναι συνήθως επώδυνα. Τα πρηξίματα διαρκούν 2-4 μέρες και υποχωρούν σταδιακά από μόνα τους. Οίδημα τα εντέρου μπορεί να προκαλέσουν πολύ έντονο πόνο στην κοιλιά που μοιάζει με οξεία σκωληκοειδίτιδα. Εξαιρετικά επικίνδυνο είναι το οίδημα που μπορεί να αναπνυχθεί στο λάρυγγα γιατί μπορεί να προκαλέσει ασφυξία. Οι μισοί περίπου από τους ασθενείς με ΚΑΟ θα παρουσιάσουν οίδημα στο λάρυγγα τουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής τους.

### Πού οφείλεται;

Το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα είναι μια κληρονομική νόσος που μεταβιβάζεται από γενιά σε γενιά με συγκεκριμένο τρόπο. Αν ένας γονιός πάσχει από τη νόσο, η πιθανότητα να την έχει κληρονομήσει στο παιδί του είναι 50%.

Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις που οφείλονται σε νέες μεταλλάξεις, χωρίς να υπάρχει κληρονομικό ιστορικό. Οι ασθενείς αυτοί μεταδίδουν το ελαττωματικό γονίδιο στους απογόνους τους. Υπολογίζεται ότι περίπου 1:50.000 ανθρώπους πάσχει από τη νόσο.

Το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα προκαλείται από την έλλειψη μιας ουσίας στο αίμα που λέγεται "αναστολέας του C1" (C1 inh). Το ένζυμο αυτό, φυσιολογικά ρυθμίζει τη λειτουργία ενός συστήματος πρωτεϊνών που συμμετέχουν στην άμυνα του οργανισμού. Επίσης, έχει την ιδιότητα να παρεμβαίνει ρυθμιστικά και σε άλλα συστήματα. Η έλλειψη του C1 inh προκαλεί την απελευθέρωση μια ουσίας που λέγεται "βραδυκίνηνη", η οποία είναι υπεύθυνη για τα οίδημα.

Η έλλειψη του C1 inh είναι είτε ποσοτική (ελαττωμένο ποσό - ΚΑΟ τύπου I) είτε ποιοτική (το ένζυμο υπάρχει σε φυσιολογικά επίπεδα στο αίμα, αλλά έχει ελαττωματική λειτουργία - ΚΑΟ τύπου II). Μια τρίτη κατηγορία (ΚΑΟ τύπου III) εμφανίζεται σχεδόν αποκλειστικά σε

**Το Κληρονομικό  
Αγγειοίδημα  
προκαλείται από  
την έλλειψη μιας  
ουσίας στο αίμα που  
λέγεται "αναστολέας  
του C1" (C1 inh).  
Το ένζυμο αυτό,  
φυσιολογικά ρυθμίζει  
τη λειτουργία  
ενός συστήματος  
πρωτεϊνών που  
συμμετέχουν  
στην άμυνα του  
οργανισμού.**

γυναίκες και σχετίζεται με τα επίπεδα των ορμονών και χαρακτηρίζεται από φυσιολογικές τιμές και λειτουργία C1 inh.

**Πώς γίνεται η διάγνωση;**

Ο γιατρός θα μπορέσει να διαγνώσει τη νόσο, βασιζόμενος στο ιστορικό του ασθενούς (ατομικό και κληρονομικό) και σε ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις που περιλαμβάνουν τη μέτρηση του C4 και του C1 inh (απαιτείται και ποσοτική και ποιοτική μέτρηση).

Σε εξειδικευμένα κέντρα είναι δυνατόν να γίνει και γονιδιακός έλεγχος, δηλαδή να προσδιοριστεί με ακρίβεια το ελαττωματικό γονίδιο που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά.

**Πότε, πώς και σε ποιες συνθήκες εμφανίζεται;**

Με δεδομένο ότι πρόκειται για μια κληρονομική νόσο, συνοδεύει τους πάσχοντες σε όλη τη ζωή τους. Τα πρώτα επεισόδια συνήθως συμβαίνουν με το μεγάλωμα

του παιδιού και την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και έχουν την τάση να χειροτερεύουν στην εφηβεία. Η πορεία και η ένταση της νόσου είναι πολύ διαφορετική, ακόμα και στο ίδιο ασθενή στην πορεία του χρόνου. Υπάρχουν ασθενείς που έχουν επεισόδια κάθε μήνα και ασθενείς που για χρόνια δεν αντιμετωπίζουν κανένα πρόβλημα!

Τα επεισόδια του ΚΑΟ συνήθως έρχονται ξαφνικά και χωρίς προειδοποίηση, αλλά μερικές φορές υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά σημάδια. Τα σημάδια αυτά ονομάζονται "πρόδρομα συμπτώματα" και εμφανίζονται ώρες πριν το επεισόδιο. Ο ασθενής μπορεί να νιώθει κουρασμένος σαν να έχει γρίπη, μπορεί να έχει αναγούλα και γουργουρητά στο έντερο ή να εμφανίσει ένα αχνό κοκκίνισμα στο δέρμα χωρίς φαγούρα. Η αναγνώριση αυτών των πρόδρομων συμπτωμάτων είναι πολύ χρήσιμη, γιατί δίνει στον ασθενή τη δυνατότητα να ξεκινήσει έγκαιρα τα φάρμακα για την αντιμετώπιση της κρίσης.

**Τρία είναι κυρίως τα όργανα που επηρεάζονται:**

- Το δέρμα
- Η κοιλιά
- Ο λάρυγγας.

Τα πρηξίματα στο δέρμα, εκτός από την παραμόρφωση και τον πόνο, σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν προσωρινή αναπηρία. Για παράδειγμα, οιδήματα στο χέρι και στα δάχτυλα δεν επιτρέπουν τη σωστή χρησιμοποίησή τους για 2-4 μέρες.

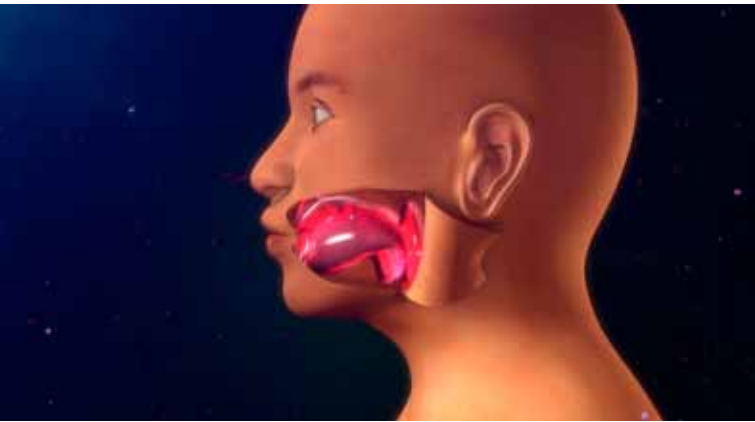
Οι κρίσεις κοιλιακού πόνου είναι πολύ έντονες. Οι ασθενείς αναγκάζονται να χρησιμοποιούν συχνά παυσίπονα που αποδεικνύονται αναποτελεσματικά. Πολλές φορές οδηγούνται στο νοσοκομείο και πολλοί έχουν χειρουργηθεί λανθασμένα με τη διάγνωση της "οξείας κοιλίας". Προσοχή χρειάζονται οι κρίσεις αυτές στα παιδιά, γιατί μπορεί να είναι η πρώτη και μόνη εκδήλωση του νοσήματος.

Το οίδημα στο λάρυγγα είναι μια πολύ επικίνδυνη και απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Όταν ο λάρυγγας πρηξεται αρχίζει να ελαττώνεται ο αέρας που πηγαίνει στους πνεύμονες και όταν φράζει, προκαλείται ασφυξία. Αν δεν χορηγηθεί έγκαιρα η κατάλληλη θεραπεία, μόνο η διάνοιξη μιας οπής στο λάρυγγα (τραχειοτομή) μπορεί να κάνει τον ασθενή να ανασάνει.

**Πώς όμως θα καταλάβει κάποιος ότι αρχίζει να πρήζεται ο λάρυγγας;**

Ζητήστε άμεσα βοήθεια όταν:

- Βραχνιάσει η φωνή σας
- Νιώθετε ότι δυσκολεύεστε να καταπιείτε



- Ακούτε σφύριγμα όταν παίρνετε αναπνοή
- Έχετε δύσπνοια
- Υπάρχει πρήξιμο στη γλώσσα
- Έχετε έντονο πρήξιμο στο πρόσωπο που επεκτείνεται μέσα στο στόμα σας.

Όλα τα παραπάνω μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνες κρίσεις. Οι συνθήκες που συμβαίνουν τα επεισόδια είναι συνήθως απρόβλεπτες, αλλά έχει αποδειχθεί ότι ορισμένες καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν κρίσεις αγγειοιδήματος. Οι καταστάσεις αυτές ονομάζονται εκλυτικοί παράγοντες και είναι οι παρακάτω:

1. Τραυματισμός. Τραύμα κάθε μορφής, ακόμα και οι χειρουργικές επεμβάσεις, προδιαθέτει σε ανάπτυξη οιδημάτων. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται οι τραυματισμοί του στόματος κατά τις οδοντιατρικές εργασίες γιατί μπορεί να προκαλέσουν πρήξιμο.
2. Οι ιώσεις του αναπνευστικού, ιδιαίτερα στα παιδιά, είναι εκλυτικός παράγοντας κρίσεων.
3. Το ψυχικό stress. Οι περίοδοι με έντονη ψυχική φόρτιση είναι συχνά περίοδοι έξαρσης της νόσου.
4. Ορμονικές μεταβολές, όπως στην εφηβεία ή στην έμμηνου ρύση, συνοδεύονται με συχνότερες κρίσεις.
5. Φάρμακα, όπως τα αντισυλληπτικά και ορισμένα αντιυπερτασικά. Η κατηγορία των αντιυπερτασικών που λέγονται "αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου" είναι πολύ επικίνδυνα για τους ασθενείς με ΚΑΟ, γιατί αυξάνουν τη βραδυκινίνη (την ουσία που προκαλεί τα πρηξίματα).

#### Ποιες θεραπευτικές δυνατότητες υπάρχουν;

Οι θεραπευτικές επιλογές για το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα καλύπτουν 3 επίπεδα.

1. Θεραπεία των κρίσεων
2. Μακροχρόνια θεραπεία προφύλαξης
3. Βραχυπρόθεσμη προφυλακτική θεραπεία.

Ο γιατρός θα επιλέξει την κατάλληλη θεραπεία για τον ασθενή, ενώ απαιτείται και συνεχής, στενή παρακολού-

θηση του τελευταίου.

#### Τρία απλά βήματα για την αντιμετώπιση του κληρονομικού αγγειοιδήματος στην καθημερινή σας ζωή

##### 1. Μάθετε να αναγνωρίζετε τις καταστάσεις που οδηγούν σε κρίσεις.

Θυμηθείτε ότι τόσο το ψυχικό όσο και το σωματικό stress (άσκηση, τραύμα, οδοντιατρική εργασία) μπορεί να προκαλέσουν επεισόδια.

##### Κρατάτε ένα ημερολόγιο:

- Με γεγονότα ή αλλαγές σε φάρμακα που προηγήθηκαν του πρηξίματος.
- Με συμπτώματα που μπορεί να νιώθετε πριν να ξεκινήσει το πρήξιμο
- Με τη θέση του πρηξίματος στο σώμα και το χρόνο που διαρκεί,
- Με τον τρόπο που αντιμετωπίσατε το πρήξιμο.
- Οι γυναίκες, σημειώστε την πιθανή σχέση των επεισοδίων με τον κύκλο της περιόδου.

Οι παραπάνω πληροφορίες είναι πολύτιμες για εσάς και για τον ιατρό που σας παρακολουθεί. Ιδιαίτερα, η αναγνώριση των πρόδρομων συμπτωμάτων δίνει τη δυνατότητα έγκαιρης αντιμετώπισης μιας σοβαρής κρίσης.

#### 2. Αποφύγετε τις καταστάσεις που προκαλούν αγγειοιδήματα.

Πριν από οδοντιατρικές εργασίες, χειρουργείο ή τοκετό συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Αποφύγετε αντισυλληπτικά που περιέχουν οιστρογόνα. Αποφύγετε φάρμακα για την πίεση που ανήκουν στην ομάδα των "αναστολέων του μετατρεπτικού ενζύμου". Ενημερώστε τους γιατρούς που θα συνταγογραφήσουν ορμονικά σκευάσματα και αντιυπερτασικά φάρμακα.

Αποφύγετε, όσο είναι δυνατόν, το έντονο ψυχικό stress. Η βοήθεια φίλων, συγγενών αλλά και των ειδικών είναι ανεκτίμητη. Χρησιμοποιήστε στρατηγικές αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων.

Συζητήστε με τον ιατρό σας το ενδεχόμενο μακροχρόνιας ή βραχυπρόθεσμης προφύλαξης, εφόσον είναι αδύνατο να αποφύγετε τέτοιες καταστάσεις. Σχεδιάζετε εκ των προτέρων την προσωπική σας ζωή με στόχο την αποφυγή συνθηκών που οδηγούν σε αγγειοοίδημα.

#### 3. Να είστε πάντα έτοιμοι να αντιμετωπίσετε ένα επεισόδιο

Σε αρκετές περιπτώσεις δεν υπάρχει δυνατότητα να προλάβουμε το επεισόδιο, οπότε θα πρέπει να γνωρίζουμε πώς θα το αντιμετωπίσουμε. Ενημερώστε την οικογένεια, τα αγαπημένα σας άτομα και τους συνεργάτες σας για το πρόβλημά σας. Συζητήστε για τις οδοντιατρικές εργασίες, τόσο με τον οδοντίατρό σας όσο και με τον ειδικό

για το κληρονομικό αγγειοίδημα ιατρό. Συζητήστε με το γιατρό σας, εάν πρόκειται να χειρουργηθείτε.

#### **Να έχετε μαζί σας πάντα:**

1. Ένα ενημερωτικό σημείωμα ή κάρτα από τον ιατρό σας με τη διάγνωση
2. Τηλέφωνα συγγενών για άμεση επικοινωνία
3. Τηλέφωνα επείγουσας επικοινωνίας με το γιατρό σας και
4. Φάρμακα αντιμετώπισης της κρίσης και οδηγίες θεραπείας οξέος επεισοδίου.

#### **Ζώντας καλύτερα με το Κληρονομικό Αγγειοίδημα**

Η γνώση είναι δύναμη. Το κληρονομικό αγγειοίδημα είναι κληρονομική πάθηση, άρα, υπάρχει σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Όμως, γνωρίζοντας τους τρόπους που θα αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που ίσως προκύψουν, έχετε βάλει τις βάσεις για μια καλή ποιότητα ζωής.

#### **Παιδική ηλικία**

Σε οικογένειες με κληρονομικό αγγειοίδημα, σε όλα τα παιδιά μετά την ηλικία του ενός έτους θα πρέπει να γίνονται δύο εξετάσεις στο αίμα, το C4 και το C1 inh. (Πριν από αυτή την ηλικία, τα αποτελέσματα των εξετάσεων αυτών δεν είναι ακριβή. Μόνο ο γονιδιακός έλεγχος μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση βρεφών με ΚΑΟ). Ακόμη και αν ένα παιδί δεν έχει συμπτώματα, η πρώιμη γνώση ότι πάσχει από κληρονομικό αγγειοίδημα μπορεί να βοηθήσει στην προετοιμασία για ένα μελλοντικό επεισόδιο. Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα είναι φυσιολογικά, μπορείτε να πάψετε να ανησυχείτε. Η νεαρότερη ηλικία που εμφανίζεται το κληρονομικό αγγειοίδημα είναι συνήθως η προσχολική. Πάντως, κάποιοι ασθενείς δεν εμφανίζουν κρίσεις μέχρι την εφηβεία ή και αργότερα.

Θυμηθείτε ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν δυσάρεστες καταστάσεις, πόνο ή άλλα συμπτώματα. Να προσέχετε τις αλλαγές στη διάθεση ή στη συμπεριφορά του παιδιού σας, οι οποίες μπορεί να σημαίνουν την αρχή μιας κρίσης. Όσο το παιδί μεγαλώνει, βοηθήστε το να αναγνωρίζει τέτοια πρόδρομα συμπτώματα και άλλους παράγοντες που οδηγούν σε κρίση. Αν το παιδί σας πάσχει από κληρονομικό αγγειοίδημα, ενημερώστε τους ιατρούς, αλλά και τους υπεύθυνους σε σχολεία, κατασκηνώσεις και σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Είναι καλή ιδέα να έχετε στο παιδί σας μια προσωπική κάρτα πλαστικοποιημένη, όπου θα γράφονται τα τηλέφωνα της οικογένειας, του γιατρού σας, αλλά και οδηγίες με τα βήματα που πρέπει να γίνουν σε μια κρίση. Επίσης, πάντα θα πρέπει να είναι διαθέσιμο ένα γράμμα από το γιατρό που σας παρακολουθεί προς άλλους ιατρούς, οπουδήποτε κι αν βρίσκεται το παιδί σας.

#### **Εφηβεία**

Αρκετοί ασθενείς αναφέρουν την έναρξη των πρώτων κρίσεων κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Στην εφηβεία υπάρχουν ορμονικές και ψυχολογικές αλλαγές. Καθώς οι έφηβοι σιγά-σιγά ανεξαρτητοποιούνται, είναι σημαντικό να έχουν μαζί τους ιατρικές πληροφορίες σχετικά με το ΚΑΟ, όπως μια αλυσίδα, ένα βραχιόλι ή μια κάρτα στο πορτοφόλι. Επίσης, η ενημέρωση των πολύ καλών φίλων του ασθενούς σχετικά με την πάθηση, μπορεί να δημιουργήσει ένα ασφαλέστερο περιβάλλον.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η ευθύνη για την κατανόηση, πρόληψη και αντιμετώπιση της νόσου μετατοπίζεται από το γονέα στο παιδί. Η γνώση για το τι προκαλεί το πρήξιμο, η αποφυγή τέτοιων καταστάσεων και η σωστή και έγκαιρη αντιμετώπιση μιας κρίσης βοηθά τον έφηβο που ενηλικιώνεται. Τον βοηθά να λειτουργήσει ομαλά στο περιβάλλον του λυκείου - πανεπιστημίου αλλά και στον εργασιακό χώρο.

#### **Κύηση**

Οι ορμονικές αλλαγές στην κύηση μπορούν να αλλάξουν την πορεία του κληρονομικού αγγειοιδήματος. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε άλλες γυναίκες οι κρίσεις μειώνονται και σε άλλες αυξάνονται. Μετά τη γέννηση του παιδιού, σε άλλες γυναίκες, η νόσος επανέρχεται στην κατάσταση που ήταν πριν την εγκυμοσύνη, ενώ σε άλλες η νόσος αλλάζει μόνιμα.

#### **Εμμηνόπαυση**

Και η εμμηνόπαυση είναι μια περίοδος με φυσιολογικές ορμονικές μεταβολές. Αν υπάρχει σκέψη για θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης με οιστρογόνα, σκόπιμο θα ήταν να συζητήσετε το θέμα αυτό τόσο με το γιατρό σας, όσο και με τον ενδοκρινολόγο σας.

#### **Ταξιδεύοντας**

Η οργάνωση των ταξιδιών, ειδικά σε μακρινά μέρη, πρέπει να είναι προσεκτική. Επειδή η νόσος είναι σπάνια, πολλοί γιατροί δεν είναι εξοικειωμένοι με τη θεραπεία της.

Θα πρέπει πάντα να έχετε μαζί σας τα φάρμακα της επείγουσας αντιμετώπισης. Ένα ενημερωτικό σημείωμα από το γιατρό που σας παρακολουθεί και θα εξηγήει για το πρόβλημα και την αντιμετώπισή του πρέπει να βρίσκεται στις αποσκευές σας.

Σε περίπτωση αεροπορικών ταξιδιών πρέπει να δηλώσετε τα φάρμακά σας και να τα μεταφέρετε στις χειραποσκευές σας, σε ισοθερμική τσάντα. Πληροφορίες για τη δυνατότητα θεραπείας στις χώρες που επισκέπτεστε, καθώς και πρόσθετη ασφαλιστική κάλυψη, αν απαιτηθεί, μπορείτε να βρείτε από την Εταιρεία Πρω-



τοπαθών Ανοσοανεπαρκειών ([www.pia.org.uk](http://www.pia.org.uk)) και τη Διεθνή Εταιρεία Κληρονομικού Αγγειοοιδήματος ([www.haei.org](http://www.haei.org)). Για τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής επισκεφτείτε την ιστοσελίδα των ασθενών με ΚΑΟ ([www.hereditaryangioedema.com](http://www.hereditaryangioedema.com)).

## Οζώδης Σκλήρυνση

### Τι είναι η οζώδης σκλήρυνση;

Η Οζώδης Σκλήρυνση (Ο.Σ.) είναι μια πολυσυστηματική γενετική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από πολλούς καλοήθεις όγκους (όζους) στον εγκέφαλο και τα περισσότερα όργανα του σώματος. Τα γονίδια TSC1 ή TSC2 είναι τα μόνα που θεωρούνται υπεύθυνα για την Οζώδη Σκλήρυνση. Η ΟΣ έχει εκτιμώμενο επιπολασμό 1:6.000 γεννήσεις. Είναι γνωστή και ως νόσος του Bourneville ή eriiloia και διεθνώς ως Tuberous Sclerosis Complex (TSC). Το όνομα Οζώδης Σκλήρυνση προέρχεται από την λέξη όζος που σημαίνει όγκος. Οι όζοι αυτοί αναπτύσσονται και με την πάροδο των χρόνων αμβλυοποιούνται (σκληραίνουν), γεγονός που δικαιολογεί και τον όρο: Οζώδης Σκλήρυνση.

### Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της νόσου;

- Λευκές δερματικές κηλίδες
- Βρεφικοί σπασμοί
- Επιληψία
- Διανοητική καθυστέρηση
- Χαρακτηριστικό εξάνθημα προσώπου
- Όγκοι σε διάφορα όργανα
- Αμάρτωμα αμφιβληστροειδούς
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Αυτισμός κ.ά.

### Πώς γίνεται η διάγνωση;

Το Σύμπλεγμα Οζώδους Σκλήρυνσης μπορεί να διαγνωστεί ανά πάσα στιγμή, συνήθως αναλόγως με τα συμπτώματα που υπάρχουν. Ο χρόνος της διάγνωσης μπορεί να ποικίλλει από τη γέννηση μέχρι οποιαδήποτε στιγμή της ενήλικης ζωής. Υπάρχουν πολλοί ασθενείς που δεν εμφανίζουν πρόβλημα, πολλές φορές, μάλιστα, δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν. Σε τέτοιες περιπτώσεις η διάγνωση γίνεται τυχαία με την αναγνώριση της νόσου σε στενό συγγενή. Αντίθετα, υπάρχουν ασθενείς με βαριές εκδηλώσεις και πολύ σοβαρά προβλήματα. Οι συνήθεις εξετάσεις που χρειάζονται να γίνουν για την διάγνωση της ΟΣ είναι:

- Εξέταση του δέρματος κάτω από υπεριώδεις φως προς αναζήτηση υπομελανωματικών κηλίδων (λευκών κηλίδων)
- Αξονική (CT) ή μαγνητική (MRI) τομογραφία για να ελεγχθεί η ύπαρξη υπερπλασιών στον εγκέφαλο (όζων)
- Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (HEG- EEG) για να γίνει έλεγχος για επιληπτικές κρίσεις
- Καρδιολογικός έλεγχος
- Υπερηχογράφημα νεφρών και άλλων εξετάσεων εφόσον χρειάζεται.

### Πώς αντιμετωπίζεται η νόσος;

Δυστυχώς μέχρι στιγμής δεν υπάρχει οριστική θεραπεία για την ΟΣ, αλλά υπάρχει θεραπεία για έναν αριθμό συμπτωμάτων της και οι ασθενείς πρέπει να παρακολουθούνται τακτικά, ώστε τα συμπτώματα να γίνονται εγκαίρως αντιληπτά και να αντιμετωπίζονται κατάλληλα.

### Ποια όργανα του σώματος επηρεάζονται;

#### Καρδιά

Τα καρδιακά ραβδομύωματα (καλοήθεις όγκοι της καρδιάς) ενδέχεται να είναι ένα πρώιμο σύμπτωμα του συμπλέγματος οζώδους σκλήρυνσης. Μερικές φορές μπορεί ακόμη και να αναπτυχθούν στο έμβρυο. Σπανίως προκαλούν πρόβλημα και συχνά υποχωρούν, κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να φαίνεται ότι εξαφανίζονται καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Σποραδικά, είναι απαραίτητη η ιατρική παρέμβαση με φαρμακευτικά σκευάσματα, ώστε να ρυθμιστεί μια διαταραχή του καρδιακού ρυθμού. Ακόμα πιο σπάνια είναι απαραίτητη η χειρουργική επέμβαση προς αποκατάσταση της αιματικής ροής που οφείλεται σε ένα ραβδομύωμα και απαιτείται τακτική παρακολούθησή.

#### Εγκέφαλος

##### > Επιληπτικές κρίσεις

Το 90% των πασχόντων με ΟΣ εμφανίζουν επιληπτικές κρίσεις. Είναι πιθανό η αιτία των επιληπτικών κρίσεων

να είναι οι υπερπλασίες-οζίδια στο φλοιό του εγκεφάλου. Τα επιληπτικά επεισόδια μπορεί να ξεκινήσουν σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά οι περισσότεροι πάσχοντες εμφανίζουν κρίσεις επιληψίας κατά την παιδική ηλικία. Συνήθως ξεκινούν με την μορφή βρεφικών σπασμών στα πρώτα δυο χρόνια της ζωής του παιδιού. Διαρκούν μόνο λίγα λεπτά και εκδηλώνονται με κλάμα και με τίναγμα του κορμού και των άκρων. Μερικές φορές οι σπασμοί εκλαμβάνονται λανθασμένα ως κολικοί. Σήμερα υπάρχουν διαθέσιμα φαρμακευτικά σκευάσματα, τα οποία είναι αποτελεσματικότερα στον έλεγχο των βρεφικών σπασμών.

Είναι λιγότερο πιθανό κάποιος να εμφανίσει επιληπτικές κρίσεις για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής του. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη κρίσεων, ενώ με το πέρασμα του χρόνου οι κρίσεις μπορεί να αλλάξουν, να γίνουν περισσότερο ή λιγότερο συχνές ή ακόμη και να σταματήσουν. Δεν είναι πάντα δυνατό να ελεγχθούν όλες οι κρίσεις που έχει ένας πάσχων με ΟΣ. Υπάρχουν πολλά διαθέσιμα αντιεπιληπτικά σκευάσματα και μερικές φορές πρέπει να δοκιμαστούν διαφορετικά σκευάσματα ακόμη και συνδυασμοί αυτών και διαφορετικές δόσεις, ώστε να βρεθούν εκείνα με το καλύτερο αποτέλεσμα.

#### > Υπερπλασίες εγκεφάλου

Ασθενείς με ΟΣ ενδέχεται να έχουν υπερπλασίες στον εγκέφαλό τους. Πολύ σπάνια, κάποιος πάσχωντες μπορεί να έχουν ένα υποεπενδυματικό οζίδιο συνήθως στο κέντρο του εγκεφάλου, που συνεχίζει να αναπτύσσεται αργά και μπορεί να αποκλείσει την παροχέτευση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στον εγκέφαλο (υδροκέφαλος). Αυτοί οι όγκοι ονομάζονται υποεπενδυματικοί γιγαντοκυτταρικοί όγκοι ή SEGA.

Εμφανίζονται σε 10-15% των πασχόντων με ΟΣ και συνήθως όταν αυτοί είναι παιδιά ή νεαροί ενήλικες. Η παρακώλυση στην παροχέτευση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές κεφαλαλγίες, μυϊκή αδυναμία, έμετο κ.λπ. και τότε χρειάζεται



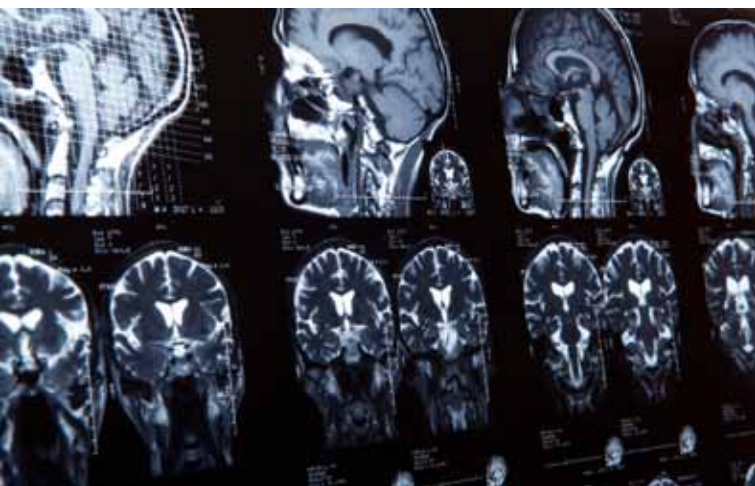
**Το Σύμπλεγμα Οζώδους Σκλήρυνσης μπορεί να διαγνωστεί ανά πάσα στιγμή, συνήθως αναλόγως με τα συμπτώματα που υπάρχουν. Ο χρόνος της διάγνωσης μπορεί να ποικίλλει από τη γέννηση μέχρι οποιαδήποτε στιγμή της ενήλικης ζωής. Υπάρχουν πολλοί ασθενείς που δεν εμφανίζουν πρόβλημα, πολλές φορές, μάλιστα, δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν.**

άμεση ιατρική αντιμετώπιση. Πιθανή τοποθέτηση ειδικών βαλβίδων αποκαθιστά το πρόβλημα.

#### **Καθυστερημένη ανάπτυξη - διαταραχές συμπεριφοράς:**

Πολλοί πάσχοντες με ΟΣ αναπτύσσονται φυσιολογικά, αλλά ορισμένα παιδιά αρχίζουν να εμφανίζουν καθυστερημένη ανάπτυξη, όταν αρχίζουν οι επιληπτικές κρίσεις τους, και, καθώς μεγαλώνουν, δεν συμβαδίζουν με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους σε ορισμένους τομείς ανάπτυξης.

Ο λόγος και η επικοινωνία είναι συγκεκριμένοι τομείς όπου μπορεί να χρειαστεί βοήθεια όσο το δυνατόν νωρίτερα. Ένα μεγάλο ποσοστό των ασθενών με ΟΣ έχουν φυσιολογικό δείκτη ευφυΐας, σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συνυπάρχουν μαθησιακές δυσκολίες, διάσπαση προσοχής, υπερκινητικότητα, διαταραχές ύπνου κ.λπ.



## Κοντά στα παιδιά

# "Ένα μπαλόνι γαλανό και ονειροπόλο"

Ένα παραμύθι με ήρωα ένα παιδί και ένα μπαλόνι, το παντοτινό σύμβολο της παιδικότητας, του παιχνιδιού και της χαράς, έγινε το επίκεντρο μιας ξεχωριστής εκδήλωσης που οργάνωσαν με πολύ κέφι και μεράκι οι εργαζόμενοι της MSD, με τη βοήθεια δύο σημαντικών ηθοποιών, του Γιώργου Πυρπασόπουλου και της Τόνιας Σωτηροπούλου για τα παιδιά του Ελληνικού Παιδικού Χωριού στο Φίλυρο, και των παραρτημάτων των Παιδικών Χωριών SOS και του Χαμόγελου του Παιδιού στη Θεσσαλονίκη.

Στις 24 Ιανουαρίου, οι εργαζόμενοι της εταιρείας στο πλαίσιο των δράσεων του Ετήσιου Κύκλου, υλοποίησαν σχεδόν από το μηδέν μία παιδική παράσταση, βασικό νόημα της οποίας ήταν το πόσο σημαντικό είναι να έχει κανείς όνειρα και να προσπαθεί τα όνειρα αυτά να τα κάνει πραγματικότητα.

**Η όλη ιδέα ήταν μια πρόκληση, όπως και η εφαρμογή της...**

**"Συγκίνηση, χαρά και μόνο θετικά συναισθήματα κυριάρχησαν σε αυτή την ξεχωριστή εκδήλωση που οργάνωσαν με πολλή αγάπη οι εργαζόμενοι της MSD. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι, μέσα από αυτήν, εκφράσαμε με ένα πρωτότυπο τρόπο το όραμά μας για τη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων στην Ελλάδα και μεταδώσαμε στα παιδιά το μήνυμα ότι τα όνειρα κάνουν τη ζωή μας καλύτερη και μπορούν να γίνουν πραγματικότητα.**



Κατ' αρχάς, γράφτηκε από τις συγγραφείς Αυγή Βάγια και Πηνελόπη Κουρτζή, για λογαριασμό των εργαζομένων της MSD, το παραμύθι "Ένα μπαλόνι γαλανό και ονειροπόλο", με βασικό ήρωα ένα μπαλόνι που ονειρεύταν να γνωρίσει όλο τον κόσμο.

Στη συνέχεια, το παραμύθι αυτό ανέλαβαν να δραματοποιήσουν οι ίδιοι οι εργαζόμενοι της MSD, αφού πρώτα, όμως, επέλεξαν την εξέλιξη της πλοκής και το τέλος του. Απώτερος στόχος ήταν να παρουσιάσουν το παραμύθι την ίδια κιόλας μέρα σε περισσότερα από 100 παιδιά και τους συνοδούς τους, τα οποία φιλοξενούνται στις προαναφερθείσες οργανώσεις στη Θεσσαλονίκη. Υπό την καθοδήγηση της διακεκριμένης σκηνοθέτιδας Ντίνας Σταματοπούλου και μιας ομάδας ταλαντούχων ηθοποιών και μουσικών και με την εμπύκωση του Γιώργου Πυρπασόπουλου και της Τόνιας Σωτηροπούλου, οι εργαζόμενοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: ηθοποιοί, σκηνικά, υπεύθυνοι υποδοχής. Έτσι, το πρωί έφτιαξαν σκηνικά, έκαναν πρόβες και το απόγευμα παρουσίασαν την παράσταση στα παιδιά, η οποία ολοκληρώθηκε με ένα τραγούδι που τραγούδησαν όλοι οι εργαζόμενοι μαζί.

Τους ρόλους των αφηγητών στην παράσταση είχαν αναλάβει οι δύο γνωστοί ηθοποιοί.

Από την πλευρά τους, τα παιδιά διασκέδασαν πολύ με το θέαμα, "την παράσταση με τον μεγαλύτερο θιάσο", ενώ και οι εργαζόμενοι, "μέλη του θιάσου", ευχαριστήθηκαν πολύ τη συμμετοχή τους και κυρίως το γεγονός ότι πρόσφεραν ένα θέαμα με ιδιαίτερο μήνυμα για τα παιδιά: τα όνειρα δεν είναι άπιαστα, αρκεί να προσπαθήσει κανείς να τα πραγματοποιήσει!

Στο τέλος της παράστασης, κάθε παιδί πήρε ως αναμνηστικό δώρο το παραμύθι, σε μια όμορφη έκδοση.

"Συγκίνηση, χαρά και μόνο θετικά συναισθήματα κυριάρχησαν σε αυτή την ξεχωριστή εκδήλωση που οργάνωσαν με πολλή αγάπη οι εργαζόμενοι της MSD. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι, μέσα από αυτήν, εκφράσαμε με ένα πρωτότυπο τρόπο το όραμά μας για τη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων στην Ελλάδα και μεταδώσαμε στα παιδιά το μήνυμα ότι τα όνειρα κάνουν τη ζωή μας καλύτερη και μπορούν να γίνουν πραγματικότητα. Πιστεύουμε ότι, θέτοντας υψηλούς στόχους και με επιμονή, μπορούμε να πετύχουμε πολλά", δήλωσε η νέα διευθύνουσα σύμβουλος της MSD Ελλάδας, Κύπρου και Μάλτας, Agata Jakoncic.

## "Πλούσια γεύση για όλους"

# Η Knorr μπαίνει στις κοινωνικές κουζίνες

Η Knorr και η ΕΛΛΙΣ-UNILEVER HELLAS παρουσίασαν πρόσφατα, στο Μερόπειο Φιλανθρωπικό Ίδρυμα, την πρωτοβουλία "ΠΛΟΥΣΙΑ ΓΕΥΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ". Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που πραγματοποιείται από την Knorr, σε συνεργασία με τη μη κερδοσκοπική οργάνωση ΜΠΟΡΟΥΜΕ, με στόχο να κάνει πιο νόστιμο το φαγητό των ανθρώπων που έχουν ανάγκη.

Με την πρωτοβουλία "ΠΛΟΥΣΙΑ ΓΕΥΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ", η Knorr έχει στόχο να βελτιώσει τις ζωές χιλιάδων ανθρώπων στην Ευρώπη που έχουν ανάγκη από επισιτιστική βοήθεια, προσφέροντας πάνω από ένα εκατομμύριο γεύματα. Η βελτίωση της διατροφής εκατομμυρίων ανθρώπων μέχρι το 2020 είναι μία από τις 3 κύριες δεσμεύσεις του Παγκόσμιου Σχεδίου Δράσης της Unilever για την Αειφορία και η πλατιά γκάμα των προϊόντων Knorr αποτελεί βασικό μοχλό για την επίτευξη αυτού του στόχου. Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας, η Knorr ανακοίνωσε τη συνεργασία της με κοινωνικές κουζίνες στο Ηνωμένο Βασίλειο, το Βέλγιο, την Ελλάδα, την Ελβετία και την Πορτογαλία, προκειμένου να προσφέρει γευστικό φαγητό σε όλους όσους το έχουν ανάγκη.

Στην Ελλάδα, η Knorr μέσω της συνεργασίας με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, στοχεύει να ενισχύσει πολλές κοινωνικές κουζίνες σε όλη την Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, η Knorr παρέχει προϊόντα Knorr, όπως κύβους, και μέχρι



σήμερα έχει προσφέρει 7.000 προϊόντα σε 4 κοινωνικές κουζίνες, ενώ για όλο το 2017 θα προσφέρει περισσότερα από 50.000 προϊόντα. Παράλληλα, η Knorr θα προσφέρει περισσότερες από 350.000 μερίδες φαγητού ενισχύοντας οικονομικά το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, ώστε να συνεχίσει το έργο του στην επισιτιστική στήριξη ανθρώπων σε ανάγκη με βάση την εθελοντική προσφορά.

## Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Παιδιατρικής Διατροφής

# Αποφοίτησαν οι πρώτοι γιατροί



Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 5 Φεβρουαρίου στην Αθήνα (ξενοδοχείο Intercontinental) η τελετή αποφοίτησης 47 γιατρών από την Ελλάδα και την Κύπρο, οι οποίοι συμμετείχαν στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Παιδιατρικής Διατροφής, που "τρέχει" σε συνεργασία με το Boston University School of Medicine (BUSM). Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια σημαντική παγκόσμια πρωτοβουλία του Nestlé Nutrition Institute για τη συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση του επιστημονικού προσωπικού, ενώ για τη χώρα μας έχει ιδιαίτερη βαρύτητα καθώς καλύπτει και το κομμάτι της παιδικής παχυσαρκίας στο οποίο -δυστυχώς- σημειώνουμε αρνητικό ρεκόρ.

Η τελετή σηματοδοτεί και την αρχή μιας τριετούς δέσμευσης για την Nestlé Ελλάς, στοχεύοντας να παρέχει τη δυνατότητα συμμετοχής στο πρόγραμμα σε 300 παιδίατρος από την Ελλάδα και την Κύπρο μέχρι το 2018. Η σπουδαιότητα της σωστής διατροφής κατά τις πρώ-

τες 1.000 μέρες της ζωής έχει αναγνωριστεί παγκόσμια για τη σημαντική επίδραση που έχει στην ανάπτυξη και μαθησιακή ικανότητα των παιδιών, καθώς και στην υγεία τους ως ενήλικες. Πρόκειται για μία επιστημονική περιοχή που αναπτύσσεται ταχύτατα, με αποτέλεσμα να προσφέρει ουσιαστικά πλεονεκτήματα στους επαγγελματίες της υγείας.

Σε μια προσπάθεια να βοηθήσει τους επιστήμονες της υγείας να παραμένουν ενήμεροι για τις εξελίξεις στο συγκεκριμένο τομέα, η Nestlé χρηματοδότησε την ανάπτυξη του εξειδικευμένου Μεταπτυχιακού Προγράμματος Παιδιατρικής Διατροφής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης. Το πρόγραμμα παρέχει στους παιδίατρος την ευκαιρία να ενισχύσουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στην παιδιατρική διατροφή, εξοικειώνοντάς τους με οδηγίες και προτάσεις που βασίζονται σε δεδομένα, μέσα από μια σειρά διαδικτυακών οπτικοακουστικών μαθημάτων. Το τελευταίο στάδιο της εκπαίδευσης υλοποιείται σε μια σειρά ζωντανών συναντήσεων σε διάφορες περιοχές παγκοσμίως.

Από την παρουσίαση του προγράμματος το Μάρτιο του 2016, σχεδόν 4.500 επαγγελματίες υγείας από 63

**"Στην Nestlé λέμε 'Υγιές ξεκίνημα, υγεία μια ζωή'. Ιδιαίτερα στο κομμάτι της βρεφικής διατροφής, στόχος μας είναι να δημιουργούμε προϊόντα καινοτόμα και υψηλής διατροφικής αξίας για τα πρώτα, πολύ ουσιαστικά χρόνια ενός ανθρώπου.**

χώρες συμμετείχαν σε αυτό. Η πλειονότητα των αιτήσεων υποβλήθηκαν από την Αφρική, την Ασία και τη Μέση Ανατολή, όπου αντιμετωπίζονται και οι πιο έντονες προκλήσεις αναφορικά με την παιδική διατροφή, καθώς η πρόσβαση στην εκπαίδευση γύρω από τον τομέα αυτό είναι εξαιρετικά περιορισμένη.

"Στην Nestlé λέμε 'Υγιές Ξεκίνημα, υγεία μια ζωή'. Ιδιαίτερα στο κομμάτι της βρεφικής διατροφής, στόχος μας είναι να δημιουργούμε προϊόντα καινοτόμα και υψηλής διατροφικής αξίας για τα πρώτα, πολύ ουσιαστικά χρόνια ενός ανθρώπου.

Επιπλέον, στηρίζουμε την επιστημονική κοινότητα ενισχύοντας τους παιδίατρος στο καθημερινό τους έργο. Σε αυτό το πλαίσιο, είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που δώσαμε σε 47 παιδίατρος από την Ελλάδα και την Κύπρο την ευκαιρία να διευρύνουν τις γνώσεις τους στο θέμα της διατροφής των παιδιών. Αυτό είναι το πρώτο βήμα μιας δέσμευσης, που θα συνεχίσουμε σε ακόμη μεγαλύτερη κλίμακα τα επόμενα χρόνια, με κοινό παρονομαστή το πιο σημαντικό: την υγεία των παιδιών μας", δήλωσε μετά την τελετή απονομής, ο **κ. Αντρέας Κουρούμαλης**, Διευθυντής του τμήματος Βρεφικής Διατροφής της Nestlé Ελλάς.

## Δωρεάν 1.000 ιατρικές πράξεις στη Σκύρο από την "Ανοιχτή Αγκαλιά"

Στην όμορφη και χιονισμένη Σκύρο πραγματοποιήθηκε η πρώτη εκστρατεία για το 2017 από την ομάδα εθελοντών ιατρών και νοσηλευτών στο πλαίσιο του Προγράμματος Προληπτικής Ιατρικής. Η Εκστρατεία αφορούσε μόνο τον παιδικό πληθυσμό, αφού είχε και ερευνητικό χαρακτήρα. Παρόλα αυτά, εξετάστηκαν σχεδόν όλα τα παιδιά του νησιού και συνολικά πραγματοποιήθηκαν πάνω από 1.000 ιατρικές πράξεις, με την υποστήριξη και τον καλό σχεδιασμό της Εκπαιδευτικής Κοινότητας και του Δήμου.

Στην επίτευξη του σκοπού αυτού βοήθησε ο καλός συντονισμός και η άριστη συνεργασία με τους φορείς, καθώς και η καλοσυνάτη αντιμετώπιση των κατοίκων, ενώ η "Ανοιχτή Αγκαλιά" δεσμεύτηκε να έχει συνέχεια η συνεργασία αυτή, προσφέροντας τις υπηρεσίες προς όφελος των κατοίκων του νησιού.

Το κλιμάκιο αποτελείται από 20 γιατρούς και νοσηλευτές όλων των απαιτούμενων ειδικοτήτων προκειμένου να γίνει ένα πλήρες screening σε όλα τα παιδιά.



## PropolCare

### Για να μην πληρώσεις τον βήχα ακριβά

Όλο και περισσότεροι γύρω μας πλήττονται από το κοινό κρυολόγημα. Κάποιοι καταφέρνουν να το ξεπεράσουν γρήγορα, μέσα σε 2-3 ημέρες, άλλοι όμως ταλαιπωρούνται από αυτό για μεγάλο χρονικό διάστημα, μέχρι και δύο ολόκληρες εβδομάδες. Η εμφάνιση του κοινού κρυολογήματος αποδίδεται σε περίπου 200 διαφορετικά στελέχη ιών. Ο ερεθισμένος λαιμός και ο βήχας αποτελούν ανατακλαστικά του ανοσοποιητικού συστήματος στο ξέσπασμα του κρυολογήματος.

Ευτυχώς, όμως, για να μην πληρώσουμε τον βήχα ακριβά, η Lanes δημιούργησε το νέο φυσικό σιρόπι PropolCare. Το πρωτοποριακό αυτό σιρόπι είναι το μοναδικό που συνδυάζει πρόπολη, βασιλικό πολτό, ψευδάργυρο, βιταμίνη C, θυμάρι, φασκόμηλο, μάραθο, τίλιο και φυτικά εκχυλίσματα γλυκάνισου, ισλανδικών βρύων, πεύκου και σαμπούκου, τα οποία καταπραΰνουν το λαιμό και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του βήχα, αποτελώντας την πιο ολοκληρωμένη πρόταση της αγοράς.

Πρόκειται, μάλιστα, για το μοναδικό σιρόπι που συνδυάζει τα φυσικά αντιβιοτικά Πρόπολη & Βασιλικό Πολτό, γνωστά για την αντιμικροβιακή & αντι-ιική δράση τους και τη συμβολή τους στην ανοσοενίσχυση.

Τα βότανα που εμπεριέχει αποτελούν παραδοσιακή αποτελεσματική επιλογή για την αντιμετώπιση του πονόλαιμου και του βήχα:

Το θυμάρι με ισχυρή αντισηπτική δράση μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην προστασία του λαιμού, ενώ το φασκόμηλο χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την ανακούφιση από τον βήχα και τη ρινική συμφόρηση. Επίσης, το φασκόμηλο, καθώς και τα ισλανδικά βρύα και το πεύκο είναι βότανα γνωστά για τη συμβολή τους στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Τα ισλανδικά βρύα έχουν χρησιμοποιηθεί και χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση αναπνευστικών παθήσεων, όπως το κρυολόγημα και το άσθμα.

Επιπλέον, το τίλιο, ο γλυκάνισος και ο μάραθος ανέκαθεν αποτελούσαν βασική επιλογή αφεψήματος για τον περιορισμό του ανατακλαστικού του βήχα. Και τα τρία βότανα συνδυάζουν αποχρεμπτικές, χαλαρωτικές και βλενολυτικές ιδιότητες, με αποτέλεσμα την καταπράνιση από τον ξηρό και τον ήπιο παραγωγικό βήχα. Επιπρόσθετα, ο σαμπούκος φέρεται να βοηθά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού.

Τέλος, η σύνθεση του PropolCare με βιταμίνη C και ψευδάργυρο, τα οποία έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, σε συνδυασμό με τον βασιλικό πολτό, τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλουν στη γρήγορη ανάρρωση.



## Centrum Select 50+

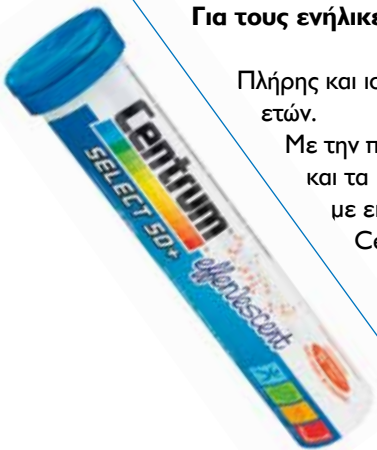
### Για τους ενήλικες 50 ετών και άνω

Πλήρης και ισορροπημένη σύνθεση, με πολλαπλά οφέλη για τις ανάγκες των ατόμων άνω των 50 ετών.

Με την πάροδο του χρόνου, μειώνεται η ικανότητα του οργανισμού να απορροφά τις βιταμίνες και τα μέταλλα μέσω της διατροφής. Το Centrum Select 50+ είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με ειδικά ισορροπημένη σύνθεση βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και λουτεΐνης. Ένα δισκίο Centrum Select 50+ ημερησίως βοηθά στην κάλυψη των μεταβαλλόμενων διατροφικών αναγκών των ενηλίκων άνω των 50 ετών και προσφέρει πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό, όπως η διατήρηση της ζωτικότητας, η φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, η διατήρηση της υγείας των ματιών και η διατήρηση υγιών οστών.

Τώρα και σε αναβράζοντα δισκία με υπέροχη γεύση πορτοκαλί!

Χωρίς ζάχαρη, με γλυκαντικά, χωρίς γλουτένη.



## Φυσική ανακούφιση για τους δερματικούς ερεθισμούς

Μια νέα σειρά προϊόντων, που προσφέρουν ανακούφιση στους ανθρώπους με δερματικούς ερεθισμούς και συμπτώματα ακτινικής δερματίτιδας, είναι τώρα διαθέσιμη στα φαρμακεία με την υπογραφή της ELPEN, της νούμερο 1 ελληνικής φαρμακευτικής βιομηχανίας.

Τα προϊόντα είναι φυσικής προέλευσης και έχουν προκύψει κατόπιν εξειδικευμένης επιστημονικής έρευνας της ELPEN, με στόχο την αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση των αναστρέψιμων δερματικών αλλοιώσεων, όπως ξηρότητα, ερύθημα, κνησμός, αίσθημα καύσου, απολέπιση, ελαφρά εγκαύματα που προκαλούνται από την έκθεση της επιδερμίδας σε ακτινοβολία.

Η σειρά προϊόντων διαθέτει κρέμα και αλοιφή, ενώ συμπληρώνεται από αφρόλουτρο, το οποίο είναι ειδικά σχεδιασμένο για ανθρώπους με ευαίσθητο δέρμα.

Η κρέμα και η αλοιφή έχουν καταπραϊντική και αναπλαστική δράση και δημιουργούν ένα προστατευτικό φιλμ που επικάθεται στο δέρμα, βοηθώντας στην προστασία του και λειτουργώντας ως άμυνα για τις εξωτερικές βλάβες που προκαλούνται από την έκθεσή του σε ακτινοβολία.

Το αφρόλουτρο είναι ένα ήπιο καθαριστικό, κατάλληλο για την καθημερινή σωματική υγιεινή των ατόμων με ευαίσθητο δέρμα.



## Η Counterpain στη "Λεωφόρο Δρομέων"

Στις διαδρομές της "Λεωφόρου Δρομέων", κοντά σε δρομείς κάθε ηλικίας και επιπέδου, βρέθηκε την Κυριακή, 5 Φεβρουαρίου 2017, η αναλγητική κρέμα Counterpain, συνεχίζοντας σταθερά την υποστήριξη αθλητικών γεγονότων. **Ως Χρυσός Χορηγός του Αγώνα, η Counterpain συνέβαλε ώστε οι συμμετέχοντες να απολαύσουν τη χαρά της άθλησης, αλλά και να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους, υιοθετώντας έναν υγιή και σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής.**



Ο αγώνας της "Λεωφόρου Δρομέων", σημείωσε μεγάλη επιτυχία, με την **ενθουσιώδη συμμετοχή 1.500 περίπου δρομέων** που έτρεξαν στην καρδιά της Αθήνας, με επίκεντρο το γήπεδο του Παναθηναϊκού Α.Ο., "Απ. Νικολαΐδης" και περιελάμβανε 2 διαδρομές (5 & 10 χλμ.) και έναν παιδικό αγώνα (1 χλμ.).

Η Counterpain, για δεύτερη φορά φέτος, συμμετείχε με τη δική της ομάδα 30 αθλητών, πετυχαίνοντας εξαιρετικές επιδόσεις! Η μασκότ της Counterpain, ο Counterman, βρέθηκε στη γραμμή της εκκίνησης, ενθάρρυνε και διασκέδασε μικρούς και μεγάλους. Τις απονομές των μεταλλίων, ανάμεσα σε άλλους θεσμικούς παράγοντες, έκανε και ο Γενικός Διευθυντής της Valeant/PharmaSwiss Hellas, παραγωγού εταιρείας της Counterpain, **κ. Ιάκωβος Μιχαλίτσας.**

Η συμμετοχή της Counterpain στη "Λεωφόρο Δρομέων", πέρα από τον αθλητικό της χαρακτήρα, είχε και κοινωνικό σκοπό, μέσω της προσφοράς σημαντικού ποσού, υπέρ της ανακούφισης του Συλλόγου Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια "Φλόγα".

## DEMO ABEE

### Θετικά μηνύματα στην εκδήλωση για την κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ευχές για μια δημιουργική χρονιά, καλωσόρισε το 2017 η βιομηχανία φαρμάκων **DEMO ABEE** στην εκδήλωση για την κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας. Στην εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 27 Ιανουαρίου σε αίθουσα στην περιοχή Βαρυμπόμπη της Αττικής, παραβρέθηκαν οι εργαζόμενοι της DEMO, καθώς και στελέχη συνεργαζόμενων τραπεζών και προμηθευτές.

Στον χαιρετισμό του ο **Πρόεδρος της DEMO, κ. Σταύρος Δέμος**, δήλωσε απόλυτα ικανοποιημένος και ευχαρίστησε όλους τους εργαζομένους για τη συμβολή τους στην επιτυχημένη πορεία της εταιρείας. "Το 2016 ήταν μια χρονιά σκληρή για την ελληνική φαρμακοβιομηχανία, την οποία όμως αντιμετωπίσαμε με επικέντρωση στις εξαγωγές και προσήλωση στην ποιότητα. Παράλληλα, αυξήσαμε την απασχόληση (70 άτομα επιπλέον προσλάβαμε το 2016), ενώ εφαρμόσαμε καινοτόμα προγράμματα παροχών για τις γυναίκες εργαζόμενες της DEMO", ανέφερε χαρακτηριστικά.

Από την πλευρά του, ο **Αντιπρόεδρος της DEMO, κ. Δημήτρης Δέμος**, ευχαρίστησε και τα 50 τμήματα της εταιρείας, κάνοντας ιδιαίτερη μνεία σε κάθε ένα από αυτά. Στην επιτυχία και στη διεθνή αναγνώριση της ποιότητας των προϊόντων της DEMO έχει συμβάλει, όπως είπε, το Τμήμα Διασφάλισης Ποιότητας που παρακολουθεί όλες τις παραγωγικές και ελεγκτικές δραστηριότητες, εξασφαλίζοντας την αυστηρή συμμόρφωση της εταιρείας ως προς τα διεθνή εφαρμοζόμενα πρότυπα. Το Εργαστήριο Έρευνας και Ανάπτυξης υπηρετεί τη δέσμευση της εταιρείας για ανάπτυξη 8 με 10 νέων προϊόντων κάθε χρόνο, ενώ σήμερα η DEMO παράγει 1500 σκευάσματα.

*"Οι πωλήσεις στην εγχώρια αγορά κρατήθηκαν στα ίδια επίπεδα με το 2015", συνέχισε ο κ. Δέμος, "παρότι η ελληνική αγορά φαρμάκου βιώνει μια πρωτοφανή κατάσταση, η οποία είναι δύσκολα διαχειρίσιμη, ιδιαίτερα από ελληνικές εταιρείες που δεν έχουν εξαγωγικό προσανατολισμό. Το ισχυρότερο πλήγμα που δέχονται οι φαρμακοβιομηχανίες στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια, πέρα φυσικά από το προφανές, δηλαδή την ανεξέλεγκτη μείωση των τιμών, κυρίως των ήδη προσιτών εγχωρίως παραγόμενων φαρμάκων, είναι η επιβολή οριζόντιων μέτρων όπως το rebate και το clawback".*

*"Η εξαγωγική δυναμική της DEMO ήταν, λοιπόν, αυτή που έκανε και τη διαφορά", τόνισε ο Αντιπρόεδρος, "καθώς ο ρυθμός αύξησης των εξαγωγών της DEMO είναι στο 47% ετησίως, με το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής μας (81%) να κατευθύνεται στις αγορές του εξωτερικού, σε 80 χώρες σε όλες τις ηπείρους".*

Τέλος, και αυτό αποτέλεσε και την είδηση για όλους τους εργαζόμενους, το 2017 θα ολοκληρωθεί η επένδυση που είχε δρομολογηθεί την τελευταία 3ετία κόστους 35 εκ. ευρώ σε ό,τι αφορά τον περαιτέρω εκσυγχρονισμό και επέκταση των εγκαταστάσεων της DEMO. Πλάνα επένδυσης που έμειναν πίσω την τελευταία διετία και καθυστέρησαν εξαιτίας των οφειλών του Δημοσίου στις Βιομηχανίες Φαρμάκου.

"Ήδη από την Άνοιξη του 2016, η εταιρεία παρέλαβε νέες μηχανές

με τεράστιες παραγωγικές δυνατότητες (μηχανή Πλαστικών Αμπουλών και Λυοφιλοποιητές), ενώ τον επόμενο μήνα νέα μηχανήματα έρχονται να συμπληρώσουν τον περαιτέρω εκσυγχρονισμό στις γραμμές πενεμών και κεφαλοσπορινών. Για όλα αυτά ξεκινούν οι εργασίες για το 4ο εργοστάσιο παραγωγής στην περιοχή του Κρουονερίου που ήδη η DEMO εδράζει", έκλεισε την ομιλία του ο κος Δέμος καταχειροκροτούμενος.



# ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



## ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΜΑΣ ΟΥΣΙΑ

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

Αυτή είναι η δική μας δραστική ουσία:  
***Επενδύσεις στην ανάπτυξη της Οικονομίας.***

*Lilly*

DIABETES

Προσωπικές  
λύσεις  
για κάθε μέρα

