

Αφιέρωμα: Ψωρίαση

— **Back to the future:**

Η επιστροφή των τηλεπαιχνιδιών

— **Κατοικίδια - Image Makers**

— **Υγεία**

> Παχυσαρκία

> Οστεοπόρωση

> Δόντια και... γεωμετρία προσώπου

> "Χόρτασα": Πόσο εύκολο το λέμε;

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

Θοδωρής Μαραντίνης

*"Νιώθω ότι έχει κλείσει ένας κύκλος
και πρέπει να ανοίξει ένας καινούριος"*



ONIRAMA



TANTUM[®]
NATURA

Ο φυσικός σύμμαχος
εξόν πονόλαιμο!

Ο καθημερινός σου φύλακας επιστρατεύει τη δύναμη της φύσης και διώχνει τον πονόλαιμο! Οι μαλακές καραμέλες Tantum[®] Natura με πρόπολη, βιταμίνη C και ψευδάργυρο ανακουφίζουν και μαλακώνουν το λαιμό, ενώ ταυτόχρονα συνεισφέρουν στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ένα συμπλήρωμα διατροφής για όλη την οικογένεια.



TANTUM ...φυσικά!

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ


ANGELINI

Αρ. Γν. ΕΟΦ: 97270/19-12-2016



spray
17€



Mousse
14€



Lotion
10€



Protect
9€

Hedrin
PLUS

15min

Hedrin
**TREAT
& GO**

Hedrin
SOLUTION

1
ώρα

Hedrin
**PROTECT
& GO**



ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Γραμμή Επικοινωνίας:
210 66 83 000

www.hedrin.gr

Μάθετε τα πάντα γύρω από τις ψείρες
και τους τρόπους αντιμετώπισής τους.



arriani
pharmaceuticals

42 #be_beautiful ΑΝΤΙ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Απλοί τρόποι για να... σταματήσουμε τον χρόνο

46 #be_a_man
Η καλή υγεία των ανδρών εξαρτάται από... τα γένια τους!

48 #be_a_parent
ΓΡΑΜΜΗ 'SOS'
6+1 τρόποι για ευκολότερη μελέτη!

#be_healthy

52 ΔΡ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

Σημαντική η ενημέρωση των ασθενών για τις νέες θεραπείες

54 ΤΙΝΑ ΚΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ
"Ο ενημερωμένος ασθενής είναι ο ενδυναμωμένος ασθενής, που μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τη νόσο του"



58 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
Η νόσος του 21ου αιώνα

60 ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
Μια σιωπηρή νόσος

64 ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΓΕΩ-
ΜΕΤΡΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
Πώς η φροντίδα των δοντιών εξα-
σφαλίζει την τέλεια συμμετρία

50 ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΨΩΡΙΑΣΗ

Γνωρίζοντας τη νόσο



68 Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ
Πώς θα μάθουμε να λέμε
"Χόρτασα" την κατάλληλη στιγμή!



70 ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



72 #be_human

- > Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Μυϊκή Δυστροφία Duchenne, με τη στήριξη της Lavipharm
- > "Μη Φοβάσαι!": Δωρεάν Εξέταση Μαστού και Ενημέρωση στον Σταθμό του Συντάγματος
- > Ημέρα Εθελοντισμού Janssen Ελλάδος – "Happy Kids"
- > Εκδήλωση της Pfizer Band στις Γυναικείες Φυλακές Ελαιώνα Θηβών

74 #be_informed
ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

76 #be_around
ΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΣΤΗ ΠΟΛΗ

80 #to be or not to be
Οι απίθανοί μας μικρόκοσμοι

Μήπως
τρώγοντας
αυτό...



νιώθεις
κάπως έτσι;



Για δυσπεψία και φούσκωμα

Carbosylane®

Ποιτική και ποσοτική σύνθεση:

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

Δοσολογία και τρόπος χορήγησης:

Η εφάπαξ δόση αποσπείται από ένα κυανό γαστροδιαλυτό καψάκιο και ένα ερυθρό εντεροδιαλυτό καψάκιο, λαμβανόμενα το ένα αμέσως μετά το άλλο με λίγα νερά, χωρίς να μασούνται. Η συνήθης δοσολογία είναι 3 δόσεις των δύο καψακίων την ημέρα πριν ή μετά από τα κύρια γεύματα.

Αντενδείξεις: Δεν αναφέρονται.

Ιδιαίτερες προειδοποιήσεις και προφυλάξεις:

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



Ανεπιθύμητες ενέργειες:

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

Τμή: Α.Τ. 7,86 €, Χ.Τ. 5,47 €

Χορηγείται χωρίς ιατρική συνταγή.

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

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

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



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

Χαμένοι στο Διάστημα

Κατόπιν μακράς εμπειρίας στον επιστημονικόν τομέα της... τηλεθέασης, έχω επιβεβαιώσει το εξής χιλιοειπωμένο: η τηλεόραση αντικατοπτρίζει την εκάστοτε εικόνα της κοινωνίας. Τι γίνεται, λοιπόν, όταν δημοφιλής σειρά, στη ζώνη υψηλής τηλεθέασης, έχει ως πρωταγωνιστικό ζευγάρι δύο ανθρώπους που γνωρίστηκαν στο facebook; Έξυπνη κίνηση των σεναριογράφων που "έπιασαν" τον παλμό της εποχής, θα μπορούσε να πει κάποιος. Και θα είχε δίκιο.

Η ειδοποιός διαφορά εδώ είναι ότι, συνήθως, αυτό που αποτυπώνεται στις τηλεοπτικές ιστορίες είναι ήδη κοινωνικώς παγιωμένο και αποδεκτό. Δύσκολα, ας πούμε, ένα τηλεοπτικό ζευγάρι που θα προοριζόταν να μπαίνει καθημερινά στο σπίτι μας, θα γνωριζόταν π.χ. μέσω Speed Dating*. Τουλάχιστον όχι στην Ελλάδα (κι ας είναι σχετικά διαδεδομένος τρόπος γνωριμιών σε άλλες χώρες). Άρα, το βαρυσήμαντο συμπέρασμα εδώ είναι ότι: τα social media είναι πλέον και κοινωνικά παραδεκτά ως προξενήτρες. Η ποιότητα και η διάρκεια του ζευγαρώματος θα φανεί, προφανώς, στην... τηλεόραση του μέλλοντος. Ωστόσο, το θέμα είναι άλλο: αφού με τη γνωριμία μέσω social media είναι πλέον εξοικειωμένα ακόμα και η κυρία των 60+ ετών, η οποία ανήκει οπωσδήποτε στο κοινό στο οποίο ποντάρουν οι άνθρωποι της τηλεόρασης, τι πρόκειται να δουν τα μάτια μας τα επόμενα χρόνια; Ανθρώπους που θα επικοινωνούν, θα αισθάνονται, θα μαλώνουν και θα συμφιλιώνονται μόνο μέσω... Skype;

Όχι, σε καμία περίπτωση δεν πρόκειται για αφορισμό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Πρόκειται για μια "τραυματισμένη" ρομαντική αντίληψη, που θέλει τους ανθρώπους ακόμα να ερωτεύονται ένα βλέμμα, ένα άγγιγμα, μια μυρωδιά... Που θέλει τον ερωτευμένο να έχει αγωνία να συναντήσει τον άλλον, και όχι να περιμένει να δει μια πράσινη κουκίδα ενός "ενεργού χρήστη" σε ένα παράθυρο υπολογιστή... Που θέλει αυτή την αγωνία να κάνει τον άνθρωπο πιο τολμηρό, να τον κάνει να ξεπερνάει τον εαυτό του, και όχι πιο δειλό, πιο βολεμένο, βρίσκοντας ασφάλεια(;) πίσω από μια οθόνη.

Ας ελπίσουμε ότι η ανθρώπινη φύση δεν αλλοιώνεται τόσο εύκολα (το ρήμα "εξελίσσεται" εδώ είναι μάλλον άκυρο). Ας ελπίσουμε ότι τα social media θα παραμείνουν απλά το μέσο της γνωριμίας. Ότι, από εκεί και πέρα, οι ιστορίες αγάπης θα λειτουργούν πιο "σωματοποιημένα", με περισσότερη ουσία. Γιατί αυτό είναι άμεσα συνδεδεμένο και με την πνευματική/ψυχολογική μας ισορροπία. Γιατί η ανθρώπινη επαφή είναι ίσως το μόνο που μας σώζει, σε έναν κόσμο που αλλάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Αν τη χάσουμε κι αυτή, θα είναι θέμα χρόνου να βρεθούμε χαμένοι –κυριολεκτικά και μεταφορικά– στο Διάστημα.

Μαρία Σ. Λυσάνδρου

* Το "Speed Dating" ("ταχυ-γνωριμίες" στα Ελληνικά) είναι μια συστηματοποιημένη διαδικασία γνωριμιών μεταξύ άγνωστων ανδρών και γυναικών, οι οποίοι έχουν μόνο μερικά λεπτά για να συνομιλήσουν μεταξύ τους και στη συνέχεια αλληλο-αξιολογούνται, για να δουν αν ταιριάζουν. Αν όχι... ας περάσει ο επόμενος!

Για δυνατά και υγιή μαλλιά, νύχια και δέρμα, Skin, Nails and Hair από τη Solgar.

Αποτελεσματικός συνδυασμός Βιταμινών,
αμινοξέων και μετάλλων.
Η δική σου καθημερινή ρουτίνα ομορφιάς.



Τα συστατικά του Skin, Nails and Hair (Βιταμίνη C, Ψευδάργυρος, Χαλκός) συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος.

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



ONIRAMA



ΘΟΔΩΡΗΣ ΜΑΡΑΝΤΙΝΗΣ

"Το 'Yolo' είναι η νέα μου προσέγγιση στα πράγματα"

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

Τον περιμένεις λίγο πιο "παιδί". Δεν είναι. Αντιθέτως, ο Θοδωρής Μαραντίνης σου αποδεικνύει ότι, πίσω από τον πάντα κεφάτο και αεικίνητο τραγουδιστή των *Onirama*, υπάρχει ένας άνθρωπος που δεν κάνει τίποτα αβασάνιστα. Ο ίδιος διανύει μια περίοδο προβληματισμού, γεγονός που υπόσχεται σύντομα ένα καινούριο "πρόσωπο" δικό του, αλλά και των *Onirama*. Κι αν κρίνει κανείς από τα λεγόμενά του, το μόνο σίγουρο είναι πως ό,τι κι αν προκύψει, θα έχει ενδιαφέρον...

11^η

Σεπτεμβρίου σήμερα που συναντιόμαστε. Μπορείς να θυμηθείς μια "καταστροφική" μέρα στη ζωή σου, που σε έβαλε σε διαδικασία να αναθεωρήσεις πρόσωπα και καταστάσεις;

Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω ένα συγκεκριμένο γεγονός στο μυαλό μου. Αλλά σε μένα κάπως έτσι συμβαίνει: υπήρξαν διάφορες τέτοιες φάσεις που ήταν πολύ περίεργες και δύσκολες. Μπορεί να ήταν πέντε μέρες, ένας μήνας, μια σεζόν, που όμως στη δική μου ψυχοσύνθεση λειτούργησαν λυτρωτικά μετά. Πρέπει να πέσουμε χαμηλά, να "πέσει λίγο ξύλο", που λέω εγώ, για ν' αποφασίσουμε να κάνουμε την αλλαγή...

— **Μήπως, όμως, τέτοιες καταστάσεις μπορεί και να μας "μαγκώσουν" λίγο, αντί να μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε;**

Έτσι κι αλλιώς, το λυτρωτικό κομμάτι έρχεται μακροπρόθεσμα. Γιατί, κατά τη διάρκεια αυτής της "καταστροφής", υπάρχει πολλή απομόνωση, αποσταθεροποίηση και μια αποστασιοποίηση από ανθρώπους και καταστάσεις. Στη δική μου περίπτωση, νομίζω ότι κάπως το δημιουργώ έμμεσα, αν κάποια στιγμή καταλάβω ότι το έχω ανάγκη.

Αλλά αν το σκεφτείς, μοιραία, μετά από μια δύσκολη κατάσταση υπάρχει πάντα η επόμενη μέρα. Εξαρτάται από σένα πώς θα τη διαχειριστείς, ώστε αυτή είτε να σε κάνει πιο δημιουργικό, είτε να σου φέρει ξανά ένα ίδιο αποτέλεσμα, μέχρι να πάρεις το σωστό μάθημα.

Θεωρώ ότι τέτοιες ζόρικες καταστάσεις είναι μαθήματα. Απλά είναι πολύ δύσκολο ως άνθρωποι να το δούμε έτσι.

— **Εδώ και μερικούς μήνες κυκλοφορεί το καινούριο cd των Onirama. Γιατί "Pop Art";**

Νομίζω ότι ήταν η πιο ποπ στιγμή μας, παρόλο που μουσικά, από την αρχή, εμείς φλερτάραμε πολύ και με άλλα είδη – ενορχηστρωτικά, σιλιεστικά... Λίγο με το έντεχνο, λίγο με το ροκ, λίγο με το πιο dance στοιχείο.

Αρχικά δεν ήταν να γίνει συγκεκριμένος δίσκος. Ξεκινήσαμε

και κάναμε τραγούδια ξεχωριστά, συνεργαστήκαμε και με άλλους ανθρώπους... Κάποια στιγμή μαζεύτηκαν όλα αυτά, και λέμε με τα παιδιά: "Πρέπει να τα βάλουμε σε ένα δίσκο!". Τα κάναμε λίγο ανάποδα τα πράγματα αυτή τη φορά.

Πιο πολύ είναι σαν συλλογή αυτός ο δίσκος, παρά σαν LP, που λέγαμε παλιά. Όταν τα μαζέψαμε κάποια στιγμή για να τα ακούσουμε συνολικά, λέω: "Τώρα θα έχει καμία συνοχή αυτό το πράγμα;" Όπως περιέργως, αυτό ήταν το κομμάτι που τα συνέδεε: Ήταν λίγο πιο ποπ, κάτι λίγο πιο "γυαλιστερό", πιο "έγχρωμο". Έτσι, και λίγο αυτο-σαρκαζόμενοι μέσα από το "Pop Art", καταλήξαμε σε αυτόν τον τίτλο.

— **Το cd περιλαμβάνει και τρεις διασκευές. Αγαπάτε γενικώς τις διασκευές ως συγκρότημα.**

Πολύ, πολύ.

— **Γιατί αυτό; Είναι μια "safe" επιλογή; Μήπως είναι και λίγο το γούρι σας;**

Κοίταξε, "safe επιλογή" δεν μπορείς να την πεις ακριβώς... Γιατί τραγούδια όπως το "Μηδέν", το "Τόσα καλοκαίρια" και το "Θεσσαλονίκη μου, μεγάλη φτωχομάνα" είναι τόσο "κλασικά", που μπορεί να είναι μεγαλύτερο το ρίσκο της διασκευής τους. Γιατί ναι μεν είναι γνωστά, έχουν όμως αγαπηθεί τόσο πολύ, που είναι δύσκολο να τα ξανακούσει κάποιος



αλλιώς. Συνήθως γίνεται σύγκριση και αυτό δεν σε βοηθάει. Γι' αυτό και συνήθως πολλές διασκευές γίνονται σε τραγούδια όχι και τόσο γνωστά.

— **Πάντως, και τα τρία τραγούδια που επιλέξατε στο cd είναι πολύ μεγάλες επιτυχίες...**

Εμείς, από τότε που ξεκινήσαμε, κάναμε διασκευές. Είναι ένα στοιχείο που το 'χουμε πολύ μέσα μας. Κάθε τραγούδι που διασκευάζουμε το πιάνουμε από το μηδέν και το στήνουμε όπως θα στήναμε ένα δικό μας τραγούδι. Μέχρι στιγμή, πάντως, έχουμε πάρει πολύ θετικά σχόλια – από το "Το ξέρω, θα 'ρθεις", μέχρι τη "Γυριστρούλα" του Λάκη Παπαδόπουλου. Έχουμε πάρει θετικά σχόλια και από τους ίδιους τους δημιουργούς, κι αυτό είναι πολύ ωραίο συναίσθημα.

— **Ας το πάμε λίγο πιο φιλοσοφικά: Σε εκφράζουν καθόλου ως άνθρωπο όλα όσα λέει το "Μηδέν"; Αν έγγραφες π.χ. εσύ ένα τραγούδι μετά από 20 χρόνια, λαμβάνοντας υπ' όψιν όσα θα είχες ζήσει και μάθει στη ζωή σου, θα μπορούσε να είναι αυτό;**

Ναι, θα μπορούσε. Θα ήταν ακριβώς αυτό το τραγούδι!

Το λέω γιατί τώρα είμαι σε μια φάση επαναπροσδιορισμού πραγμάτων, προσωπικών και επαγγελματικών – ίσως και λόγω ηλικίας, και λόγω πορείας, αυτό είναι μοιραίο. Νιώθω ότι έχει κλείσει ένας κύκλος και πρέπει να ανοίξει ένας καινούριος.

— **Ρωτώ γιατί το συνδέω και με άλλα δικά σου στοιχεία: 'Yolo' (You Only Live Once) ήταν το τραγούδι που γράψατε για την εκπομπή World Party. 'Yolo' είναι και το όνομα της εταιρείας σου. Υπάρχουν κάποια κοινά σημεία.**

Ακριβώς. Είναι λίγο η νέα μου προσέγγιση στα πράγματα, στα δρώμενα και στη ζωή μου γενικότερα. Προσπαθώ να αφήσω πίσω το παλιό, να πιάσω το καινούριο.

— **Το 'Yolo' ως φιλοσοφία, όμως, δεν έχει και μια μικρή ανευθυνότητα;**

Έχει μια μικρή ανευθυνότητα, αλλά νομίζω ότι όλα αυτά τα προσαρμόζεις σε σχέση πάντα με τον χαρακτήρα σου, τον τρόπο ζωής, τις συνθήκες. Δηλαδή είσαι και στην Ελλάδα – δεν μπορείς να είσαι και πολύ 'Yolo' όταν γίνονται όλα αυτά που γίνονται, έτσι; Οπότε ίσως είναι μια άμυνα.

— **Στίχος ή μουσική είναι για σένα το σημαντικότερο σε ένα τραγούδι; Είναι ο συνδυασμός, σίγουρα ο συνδυασμός...**

Εντάξει, στην Ελλάδα ο στίχος έχει μια βαρύτητα παραπάνω. Δηλαδή, αν το δεις σε σχέση με το εξωτερικό, εκεί νομίζω ότι η μουσική "μετράει" περισσότερο. Στην Ελλάδα νομίζω ισορροπεί ανάμεσα στα δύο, είναι λίγο 50-50.

— **Και γιατί, ειδικά στην Ελλάδα, ο στίχος να είναι πιο σημαντικός;**

Ίσως γιατί εμείς έχουμε την ποίηση, έχουμε και το έντεχνο τραγούδι. Στο εξωτερικό δεν υπάρχει αυτό. Εμάς είναι και λίγο στο DNA μας: "το 'χουμε" λίγο και το πιο "ψαγμένο", το πιο λυρικό. Δεν λέω, βέβαια, ότι δεν υπάρχουν και σουξέ φτιαγμένα από πολύ απλοϊκό στίχο...

— **Θα σκεφτόσουν ποτέ κατ' αρχάς να γράψεις και, σε δεύτερο στάδιο, να πεις κάποιο άλλο είδος τραγουδιού; Λαϊκό, ας πούμε.**

Μου αρέσει να δοκιμάζω. Και ως μπάντα έχουμε δοκιμάσει πράγματα – αν όχι τόσο δισκογραφικά, περισσότερο σε επίπεδο live και συνεργασιών. Μου αρέσει να πειραματίζομαι, αλλά θέλω να είμαι σε ένα τέτοιο επίπεδο, που να νιώθω ότι το κάνω και καλά. Δηλαδή όχι, σώνει και ντε, "θα πω ένα λαϊκό ή ένα ρεμπέτικο ή ένα χέβι-μέταλ". Οπότε, είναι σαν επόμενο βήμα να κάνω και κάτι διαφορετικό. Θα προτιμούσα το ρεμπέτικο παρά το λαϊκό, να σου πω την αλήθεια.

— **Ρεμπέτικο, ε; Πιο "βαρύ" μου φαίνεται από το λαϊκό...**

Ναι, νομίζω ναι. Και αρέσει πολύ και στους υπόλοιπους της μπάντας. Έχουμε πει ότι, κάποια στιγμή, μπορεί να στήσουμε μια τέτοια παράσταση. Δεν ξέρω αν θα έχει επιτυχία, αλλά σίγουρα θα έχει πολύ ενδιαφέρον!

— **Στις εμφανίσεις σας, σε έχω ακούσει πολλές φορές να λες: "Θα πούμε τώρα τα τραγούδια από το τάδε cd. Εντάξει, δεν το πήρατε πολλοί, αλλά δεν πειράζει, ακούστε το τώρα!". Παράνομο; Αυτοσαρκασμός;**

Αυτό είναι λίγο η "σχολή" του Robbie Williams, που είναι αγαπημένος μου καλλιτέχνης: μου αρέσει να αυτοσαρκάζομαι και να επικοινωνώ με το κοινό. Ζούμε πλέον στην εποχή των singles, και όχι στην εποχή του ολοκληρωμένου δίσκου. Το κοινό που έρχεται στις εμφανίσεις μας ξέρει μόνο τα singles, αυτά που παίζουν στο ραδιόφωνο. Εγώ, ας πούμε, παλιά όταν πήγαινα στη συναυλία των Κατσιμίχα ή των Πυξ Λαξ, είχα ακούσει πριν όλο τον δίσκο. Όποιο τραγούδι και να παίζανε, το ήξερα! Τώρα, αν παίξουμε ένα τραγούδι που δεν έχει παιξει πολύ στο ραδιόφωνο, το κοινό σε κοιτάει λίγο "Τι είναι αυτό που μας λες τώρα, ρε μεγάλε;". Ιδίως όταν πάει κάπου για να περάσει καλά. Και σ' εμάς έρχεται για να διασκεδάσει. Δεν γίνεται εσύ να τον "φλομώσεις" με... άποψη!

Οπότε, εκεί προσπαθώ κι εγώ να σκεφτώ κάποια τεχνάσματα, να σπάσει λίγο ο πάγος. Το χιούμορ είναι πολύ καλό εργαλείο για τις συναυλίες.

— **Πού αποδίδεις εσύ το ότι, τα τελευταία χρόνια, είναι λίγο "περίεργα" τα πράγματα στη μουσική βιομηχανία; Είναι θέμα εποχής;**

Δεν θεωρώ ότι πάνε άσχημα τα πράγματα στη μουσική, να σου πω την αλήθεια... Θεωρώ ότι η μουσική υπάρχει και πάει καλά. Αρκετά καλά.

Η διαφοροποίηση στην Ελλάδα είναι η



εξής: δεν υπάρχουν πλέον εμφανίσεις έξι μέρες την εβδομάδα (που δεν υπήρχαν πουθενά στον κόσμο, έτσι;). Αυτό για μένα δεν είναι κακό ως γεγονός, παρόλο που οικονομικά θα ήταν τέλειο στη δική μας περίπτωση. Έχουν μπει κάποια πράγματα στη θέση τους. Από εκεί και πέρα, η μουσική υπάρχει, επιτυχίες γίνονται. Απλώς έχει αλλάξει η μορφή που συνδέεται το κοινό με τη μουσική και το προϊόν. Υπάρχει το Internet, υπάρχουν τα live, δεν αποτυπώνονται αυτά μόνο στο cd. Θεωρώ ότι είμαστε σε μεταβατική φάση. Εγώ βλέπω ότι και καινούριοι καλλιτέχνες βγαίνουν, και ο κόσμος βγαίνει έξω, παρά την οικονομική κρίση. Για να είμαι ειλικρινής, περίμενα η μουσική να τα πηγαίνει λίγο καλύτερα, γιατί συνήθως σε περιόδους κρίσης η Τέχνη ανεβαίνει. Ο κόσμος απλά είναι πιο επιλεκτικός, προσέχει περισσότερο πού θα ξοδέψει τα λεφτά του. Κάτι το οποίο είναι επίσης καλό για μένα – μας συμφέρει, δεν μας συμφέρει...

— **Τελικά, ο τραγουδιστής κάνει την μπάντα ή η μπάντα τον τραγουδιστή;**

Κοίταξε, μια μπάντα είναι μια ομάδα ανθρώπων, μια παρέα. Είναι μια οικογένεια. Οπότε, για να έχει διάρκεια, πρέπει να είναι διακριτοί οι ρόλοι, για να μην υπάρχουν πολλές διαμάχες. Από τη στιγμή που υπάρχουν διακριτοί ρόλοι, κάποιος θα έχει και τον ρόλο αυτού που φαίνεται περισσότερο. Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι είναι πιο σημαντικό. Και παγκόσμια, και σε άλλου επιπέδου μπάντες, βλέπουμε ότι μπορεί ο Κηθ Ρίτσαρντς, ο κιθαρίστας των Rolling Stones, να είναι εξίσου –ίσως και πιο– σημαντικός κι από τον Μικ Τζάγκερ.

— **Μπορεί μια καλή μπάντα να αναδείξει έναν μέτριο τραγουδιστή;**
Το καλό με την μπάντα, για μένα, είναι ότι μπορούν να είναι όλοι μέτριοι, αλλά ο μέσος όρος και η κοινή τους συνι-

σταμένη να δημιουργεί κάτι πολύ καλό. Επιπλέον, το καλό στην μπάντα είναι ότι η μετριότητα κάποιου μπορεί να καλυφθεί από το ταλέντο κάποιου άλλου – οπότε, αυτό θεωρώ ότι είναι και το πιο ωραίο!

— **Στη σκηνή είσαι αεικίνητος, όλο πάνω-κάτω, δεν σταματάς καθόλου! Έχεις μπει ποτέ στη διαδικασία να σκεφτείς: "Μέχρι πότε θα με παίρνει να το κάνω αυτό; Μήπως πρέπει να κάνω και κάτι άλλο;"**

Όπως σου είπα και πριν, βρίσκομαι σε μια φάση προβληματισμού. Φτάνοντας σιγά-σιγά στα 40, έχοντας και δύο παιδιά, καταλαβαίνω ότι δεν μπορώ να χοροπηδάω όλη την ώρα, ούτε και να το κάνω αυτό για πάντα. Εδώ βλέπω τη Μαντόνα και δεν μου αρέσει πλέον το αποτέλεσμα – που είναι "Η Μαντόνα", έτσι;

Νιώθω ότι, κάποια στιγμή, πρέπει να αρχίσεις να συμβιβάζεσαι με την εικόνα σου, να αντιληφθείς ότι μεγαλώνεις και λίγο να διαφοροποιηθείς. Ένας λόγος που έκανα πέρυσι το 'X-factor' ήταν αυτός: να δοκιμάσω κάτι άλλο, να δω πώς λειτουργώ με την τηλεόραση, να δω αν μου πάει.

— **Και τελικά; Σου πάει;**

Νιώθω ότι μου πάει αρκετά, νιώθω ότι μπορώ να κάνω πράγματα. Όχι τα πάντα, αλλά υπάρχουν κομμάτια της τηλεόρασης που θα μπορούσα, με λίγη καθοδήγηση, πολλή δουλειά και προετοιμασία, να τα χειριστώ καλά και να αισθάνομαι και όμορφα.

Και μουσικά αρχίζω να σκέφτομαι αυτό το re-branding, για να το πούμε λίγο με πιο μαρκετινίστικους όρους, που πρέπει να έρθει σιγά-σιγά. Γιατί είναι και δύσκολο, όταν είσαι στους Onirama, οι οποίοι 17 χρόνια είναι συνυφασμένοι με το "πάρτι", με το "χοροπηδάμε και περνάμε καλά", να βγεις ξαφνικά σε ένα σκαμπό και να αρχίσεις να λες τα δικά σου με την κιθάρα σου.

Φτάνοντας σιγά-σιγά στα 40, έχοντας και δύο παιδιά, καταλαβαίνω ότι δεν μπορώ να χοροπηδάω όλη την ώρα, ούτε να το κάνω αυτό για πάντα.

Αλλά, να σου πω την αλήθεια, βαριέσαι κιόλας να κάνεις το ίδιο πράγμα συνέχεια. Είναι σαν να τρώς το ίδιο φαγητό 17 χρόνια. Ε, δεν γίνεται, όσο νόστιμο κι αν είναι!

— **Έχει συζητηθεί αρκετά το ότι είσαι πολύ ενεργός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κάνω, λοιπόν, την εξής ερώτηση: "Υπερ-έκθεση στα social media. Αναγκαίο για έναν καλλιτέχνη; Ψώνιο; Εθισμός; Και τα τρία μαζί;"**

Σίγουρα το κοκτέιλ έχει και από τα τρία συστατικά. Τώρα το ποσοστό νομίζω ότι εξαρτάται και από το πώς το κάνει κανείς.

Τα social media αυτή τη στιγμή είναι κάτι υπαρκτό, κάτι πολύ δυναμικό – και σε επίπεδο κοινωνικό, και σε επίπεδο επαγγελματικό, συγκεκριμένα για εμάς. Είναι πιο "δυνατό" να προωθήσεις μια εμφάνισή σου ή ένα καινούριο σου τραγούδι μέσα από τα social media, παρά με οποιονδήποτε άλλο τρόπο. Άρα, για μας είναι και ένα βασικότατο

κομμάτι της δουλειάς. Επιπλέον, το κοινό που έχουμε εμείς συγκεκριμένα είναι λίγο-πολύ το κοινό που χρησιμοποιεί social media.

Τώρα όσον αφορά το πόσο ψώνιο ή εθισμός είναι, έχει να κάνει νομίζω και με το πώς το χρησιμοποιείς και τι κάνεις μέσα από αυτό. Εμένα μου αρέσει πολύ το Instagram, ας πούμε, με εκφράζει πολύ το θέμα "φωτογραφία". Μου αρέσει να αποτυπώνω τη στιγμή, αλλά και να κάνω χαβαλέ. Προσπαθώ και μέσα από εκεί να υπάρχει λίγο αυτοσαρκασμός, λίγο χιούμορ, να μην είναι όλο αυτό πολύ "πλαστικό" και υποκριτικό. Αλλιώς θα ήταν και λίγο μάταιο.

— **Πόσο χρειάζεται να φιλτράρεις όσα σου γράφουν από κάτω, για να παραμείνεις προσγειωμένος; Γιατί θα βρεθούν π.χ. πολλοί που θα σου γράψουν: "Μεγάλε, είσαι ο καλύτερος τραγουδιστής που κυκλοφορεί, ο ωραιότερος κ.λπ., κ.λπ..."**

Αυτό είναι το δύσκολο κομμάτι αυτής της δουλειάς. Γιατί, όντως, όλη αυτή την τροφοδότηση της ματαιοδοξίας δεν είναι εύκολο να τη διαχειριστείς.

Όσο κι αν έχεις προετοιμαστεί, μόλις συμβεί τα χάνεις λίγο – και νομίζω ότι οφείλεις και να τα χάσεις, σε ένα βαθμό. Το "πόσο" θα τα χάσεις, όμως, έχει να κάνει με την παιδεία σου, τον χαρακτήρα σου και τους ανθρώπους που έχεις επιλέξει να έχεις γύρω σου. Γιατί αυτοί πρέπει να σε γειώνουν, αυτός είναι ο ρόλος τους, για να κατανοείς ότι όλο αυτό είναι απλά ένα κομμάτι της δουλειάς σου, το οποίο πρέπει ν' αφήνεις απ' έξω όταν πας σπίτι σου, όταν είσαι με τον άνθρωπό σου ή με την οικογένειά σου.

— **Εσύ έχεις ανθρώπους να σε γειώνουν;**

Θεωρώ πως ναι. Σίγουρα η οικογένειά μου είναι βασικό κομμάτι και πηγή γείωσης. Έτσι κι αλλιώς, αν γυρνάς σπίτι 6

Μου αρέσει να πειραματίζομαι, αλλά θέλω να είμαι σε ένα τέτοιο επίπεδο, που να νιώθω ότι το κάνω και καλά.

το πρωί, μετά από ποτά, ξενύχτια, φλερτ, μεθύσια και ξαφνικά έχεις να αλλάξεις πάντα, θα γειωθείς, θες δε θες!

Αυτή τη στιγμή, ο άνθρωπος που το κάνει αυτό για μένα είναι η γυναίκα μου, με την οποία μιλάμε την ίδια γλώσσα και μπορεί να καταλάβει πιο εύκολα. Ήταν στον χώρο πριν από μένα. Αρχικά αυτή με βοήθησε πολύ, γιατί εμένα μου ήρθαν και μαζεμένα όλα: με το που μπήκα στον χώρο, ξαφνικά έγινε μεγάλη επιτυχία το τραγούδι μας, ήρθε η συνεργασία με τον Αντώνη Ρέμο και, συγχρόνως, είδα και τη σχέση μου σε όλα τα περιοδικά. Είχα πάθει σοκ! Κάποια στιγμή, δηλαδή, είχα γίνει αγοραφοβικός.

Από εκεί και πέρα, οι γονείς μου, οι φίλοι μου (έχω ακόμη φίλους από το Δημοτικό, από τη γειτονιά μου) είναι αυτοί που με κρατάνε, όσο με κρατάνε...

— Με την πολιτική ασχολείσαι;

Όχι. Κάθε φορά που προσπαθώ να ασχοληθώ, με θλίβει πολύ και με ρίχνει. Ειδήσεις, ρε παιδί μου... Τις παρακολουθώ και στεναχωριέμαι, πολλές φορές αισθάνομαι και προσβεβλημένος, και το κλείνω.

— Γιατί προσβεβλημένος;

Πώς να σου το πω... Από το να μιλήσω με τον λογιστή μου και να μου πει ότι "τώρα ισχύουν αυτά τα καινούρια πράγματα και πλέον εσύ πληρώνεις 70% φόρο από ό,τι βγάζεις". Και λέω: "Ρε γαμώτο, γιατί;".

Από την άλλη, νιώθω άσχημα γιατί κι εγώ, παρόλο που νιώθω έτσι, δεν κάνω τίποτα, όπως δεν κάνει και κανένας άλλος...

— Και πού οφείλεται αυτό, κατά τη γνώμη σου;

Είτε νιώθουμε βαθιά μέσα μας την ενοχή (λίγο αυτό το "όλοι μαζί τα φάγαμε"), άρα, ναι, πρέπει να τιμωρηθούμε. Είτε υπάρχει κάτι άλλο, πιο βαθύ, μια αδράνεια που δεν μπορώ να την εξηγήσω – και βάζω και τον εαυτό μου μέσα. Είτε δεν

έχουμε φτάσει ακόμη στα όριά μας. Γιατί δεν γίνεται να μην αντιδράει κανείς!

Επιπλέον, το βλέπω και καλλιτεχνικά. Εγώ περίμενα, μέσα σε όλη αυτή την κρίση, να ανθίσει πάλι το έντεχνο και το πιο πολιτικοποιημένο τραγούδι. Δεν έγινε. Γι' αυτό λέω ότι υπάρχει μια αδράνεια γενική. Δεν ξέρω, δεν το έχω ψάξει και πολύ... Αλλά και όσο επιλέγω να απομακρύνομαι, τόσο βλέπω ότι, τελικά, πρέπει κάπως να ενεργοποιηθώ.

— Ως άνθρωπος ή και ως καλλιτέχνης; Και δεν εννοώ απαραίτητα να κάνεις κάτι ακραίο, αλλά να κάνεις, ας πούμε, ένα σχόλιο σε μια παράσταση.

Μα κι αυτό που κάνουμε αυτή τη στιγμή, για μένα είναι πολύ διαφορετικό. Πριν πέντε χρόνια δεν θα συζητούσα καθόλου για πολιτικά. Ακόμη και που εκθέτω τον προβληματισμό μου σ' αυτή τη συνέντευξη, ήδη για μένα είναι κάτι.

Τώρα από επαγγελματικής πλευράς, πρέπει να το κάνεις έτσι, ώστε να μη φανεί και ψεύτικο, θέλει λίγο προσοχή. Να μην πεις κάτι, δηλαδή, και να φανεί ότι προσπαθείς να εκμεταλλευτείς το κλίμα.

— Ας πάμε στα καλλιτεχνικά, λοιπόν. Τι λένε τα σχέδια για τον χειμώνα;

Έχουμε κλείσει στο Κέντρο Αθηνών, παρέα με τον Νίκο Οικονομόπουλο.

— Παράξενος συνδυασμός...

Είναι λίγο παράξενος, ναι. Αλλά είναι αυτό που σου είπα πριν: εμάς μας αρέσουν οι πειραματισμοί.

Ο Νίκος είναι ένας άνθρωπος που εκτιμούμε, μας αρέσει η σοβαρότητά του, η αυθεντικότητά του – και εμένα προσωπικά, αλλά και στα άλλα παιδιά της μπάντας. Μας άρεσε από την πρώτη στιγμή. Ίσως να είναι και το διαφορετικό κοινό που μας ιντριγκάρει να το προσεγγίσουμε. Ήδη υπάρχει ένα πολύ καλό κλίμα συνεργασίας, το οποίο δείχνει ότι θα βγάλει ωραία αποτελέσματα. Ξεκινάμε μέσα στον Οκτώβριο. Και, πραγματικά, νιώθω πολύ αισιόδοξος γι' αυτόν τον χειμώνα.

Βρείτε τους Onirama

www.onirama.gr
www.facebook.com/onirama
www.twitter.com/onirama_band
www.instagram.com/onirama
www.youtube.com/user/oniramaTV



ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΜΑΣ ΟΥΣΙΑ


Για εμάς στη DEMO, περισσότερο από 50 χρόνια, η αξία δεν βρίσκεται μόνο στην ποιότητα των φαρμάκων μας. Βρίσκεται στην υγιή επιχειρηματικότητα, στη σχέση εμπιστοσύνης που χτίζουμε με τους συνεργάτες μας και στην ικανότητα να ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες της παγκόσμιας αγοράς. Για αυτό σήμερα έχουμε επιτύχει να είμαστε ο κορυφαίος εξαγωγέας φαρμακευτικών προϊόντων της Ελλάδας με δυναμική παρουσία σε πάνω από 80 χώρες.

Αυτή είναι η δική μας δραστική ουσία:
*Ανάδειξη της χώρας μας σε διεθνή
επιχειρηματικό πρωταγωνιστή.*

Σ' ΕΧΩ ΔΕΙ ΚΑΠΟΥ,
ΚΑΠΟΥ ΣΕ ΞΕΡΩ...

TV RELOADED:
Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
ΟΠΩΣ ΠΑΛΙΑ!

Μετά από ένα καλοκαίρι γεμάτο από ροζ φλαμίγκο, “Despacito” και Μαρίνα Σάτι στα ραδιόφωνα, το τηλεοπτικό φθινόπωρο είναι εδώ για να φέρει κάτι καινούριο στις οθόνες μας... ή, μήπως, όχι; Μήπως, τελικά, η τηλεόραση φέτος μας φανεί οικεία και τόσο, μα τόσο, γνώριμη;

 της Κικής Κρικρή





Η τηλεοπτική σεζόν 2017-2018 αναμένεται παιχνιδιάρικη, γεμάτη ένταση, περιπέτεια και κακουχίες! Από τη μία, ένας ορυμαγδός τηλεπαιχνιδιών κάνει την εμφάνισή του, κυρίως στη μεσημεριανή και απογευματινή ζώνη, και υπόσχεται στους τηλεθεατές ώρες γεμάτες κέφι, ανεμελιά, κέρδη και δώρα πάσης φύσεως. Από την άλλη, έχουμε μία prime time ζώνη που θα παραδοθεί στα realities και τα ψυχαγωγικά shows.

Τα τηλεπαιχνίδια που θα προβληθούν, στην πλειονότητά τους δεν είναι καινούρια και τα έχουμε ξαναδεί, όπως το *Deal* που θα συνεχίσει και φέτος στον Alpha, ενώ αρκετά έρχονται από το παρελθόν, σε μια πιο φρέσκια συσκευασία, όπως *Ο Τροχός της Τύχης* στο Star, το *Μεγάλο Παζάρι* στον ΣΚΑΐ και το *Ρουκ Ζουκ* στον Ant 1, που ήδη βλέπουμε από τις προηγούμενες σεζόν και θα συνεχίσουν κανονικά, αφού σημείωσαν αρκετά καλά νούμερα τηλεθέασης. Στα παλιά/καινούρια τηλεπαιχνίδια θα προστεθεί και το *Money Drop* που είχαμε δει παλαιότερα στο πολύπαθο Mega, αλλά αυτή τη φορά θα το απολαύσουμε από το Star.

Φέτος όμως, στα ήδη υπάρχοντα τηλεπαιχνίδια θα προστεθούν και κάποια καινούρια, ώστε να επιτευχθεί η ανανέωση και να μη θεωρηθεί η τηλεόρασή μας βαρετή και μονότονη! Θα δούμε, λοιπόν, στον Alpha το *Slam*, με παρουσιάστρια την Ελένη Τσολάκη, ένα μουσικό

Μια τηλεόραση χαμηλού budget, με παντελή έλλειψη φαντασίας, δημιουργικότητας και έμπνευσης, που της λείπει ξεκάθαρα η φρέσκια ματιά.

τηλεπαιχνίδι με τη Σμαράγδα Καρύδη και, στον Ant1, το *Still Standing* με τη Μαρία Μπεκατώρου. Και, φυσικά, μην ξεχνάμε ότι στα πρότυπα του –cult, πλέον– fashion reality *Shopping Star* του Star, θα κινηθεί το *My Style Rocks* που θα προβληθεί από τον ΣΚΑΐ.

Και φτάνουν όλα αυτά για να προσποιηθούν οι άνθρωποι της τηλεόρασης πως αλλάζουν το τηλεοπτικό τοπίο; Ή απλώς αποδεικνύουν ότι, σε καιρούς οικονομικά δύσκολους, η τηλεόραση κύκλους κάνει και, όταν δεν μπορεί πραγματικά να δημιουργήσει το καινούριο, απλώς επιστρέφει σε παλιά και αγαπημένα concepts; Στη λογική αυτή κινείται και η απόφαση των καναλιών να επενδύσουν στα realities για την πολύτιμη prime time ζώνη τους, όπου, όπως και να το κάνουμε, βρίσκονται τα ικανοποιητικά κέρδη από τη διαφήμιση.

Την προηγούμενη τηλεοπτική σεζόν, ο ΣΚΑΐ με το *Survivor* του έκανε την τεράστια διαφορά, σάρωσε την τηλεοπτική μας ζωή και έσπειρε τον πανικό στα άλλα κανάλια, τα οποία αισθάνθηκαν τόσο πολύ την "απειλή", ώστε αποφάσισαν ότι φέτος δεν θα μείνουν αμέτοχα, αλλά "θα πάρουν το παιχνίδι στα χέρια τους", για να δώσουν τη δική τους δυνατή απάντηση.

Ευθυγραμμισμένος με αυτή την απόφαση είναι ο Ant1, ο οποίος πήρε τις αποφάσεις του και προχώρησε στην υλοποίηση ενός σχετικού-με-το-*Survivor* reality. Κυκλοφόρησαν οι πρώτες ανακοινώσεις και τα διαφημιστικά, και νωρίς-νωρίς μάθαμε ότι το reality του Ant1 θα είναι το *Nomads*. Έτσι, για άλλη μια φορά, θα παρακολουθήσουμε ανθρώπους να ζουν μια εμπειρία πείνας, ταλαιπωρίας και εξωτικής περιπέτειας, με στόχο

το πολυπόθητο έπαθλο και μια θέση στο πάνθεον της προσωρινής διασημότητας!

Αλλά και το Epsilon, παρά τις περσινές του αντιδράσεις για το *Survivor* του ΣΚΑΐ και τις... αντιρρήσεις του για την "ποιότητα" του συγκεκριμένου προϊόντος, αλλά και τα διαγγέλματα περί ηθικής και τηλεοπτικού μέτρου σχετικά με τα realities αυτού του είδους, αποφάσισε πολύ γρήγορα να τα ξεχάσει όλα και να ενδώσει και αυτό στη γλύκα της τηλεθέασης και στα έσοδα από τις διαφημίσεις, που τα προγράμματα αυτά φέρνουν. Έτσι, δημιούργησε το ολόδικό του reality, σε ελληνικό έδαφος αυτή τη φορά. Και εγένετο το *Survival Secret* στην όμορφη, δικιά μας, Κουρούτα! Να μην ταλαιπωρούμαστε και στα εξωτικά πέρα δώθε...

Ο ΣΚΑΐ, φυσικά, θα συνεχίσει και φέτος την επέλασή του, αλλάζοντας το προφίλ του, ενώ απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τον αμιγώς ενημερωτικό του χαρακτήρα. Δημιουργεί, λοιπόν, μια δεξαμενή ψυχαγωγικών προγραμμάτων, χωρίς να χάνει την ποιότητα που τον χαρακτηρίζει, σε αρμονική συνεργασία με την εταιρεία Acun Medya του 'Mr. Survivor', Acun Ilicali.

Έτσι φέτος, εκτός από το *The Voice* και, φυσικά, το "απόλυτο" *Survivor*, θα έχουμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε την ανανεωμένη εκδοχή του Ελλάδα έχεις *Ταλέντο*, το fashion reality *My Style Rocks*, αλλά και το ψυχαγωγικό show *My Man Can*.

— Η νεολιθική εποχή της τηλεόρασης

Τηλεπαιχνίδια και realities, λοιπόν! Αυτό έχει να επιδείξει η ελληνική τηλεόραση για τη σεζόν 2017-2018. Και εκτός από τον Alpha, που επιμένει να επενδύει και στη μυθοπλασία, με σειρές κυρίως οικογενειακού τύπου και χαμηλού budget, αλλά και κάποιες καθημερινές, οι υπόλοιποι τηλεοπτικοί σταθμοί σχεδόν την έχουν ξεχάσει, με εξαίρεση τον Ant1 που θα κάνει την προσπάθειά του με τη σειρά *Κάτι χωρισμένα παλικάρια*. Αλλά μέχρι εκεί.



Τι θα δούμε φέτος

● Alpha

Τηλεπαιχνίδια: **Deal με τον Χρήστο Φερεντίνο, Slam με την Ελένη Τσολάκη και το μουσικό παιχνίδι Νότα Μία με τη Σμαράγδα Καρύδη.**

● Star

Τηλεπαιχνίδια: **Ο Τροχός της Τύχης με τον Πέτρο Πολυχρονίδη και την Τζούλια Νόβα, Money Drop και το one of a kind Shopping Star με τη Βίκυ Καγιά.**

● Ant1

Τηλεπαιχνίδια: **Ρουκ Ζουκ με τη Ζέτα Μακρυπούλια, Still Standing με τη Μαρία Μπεκατώρου.**

Shows: Αναμένεται ένα κυριακάτικο show με πιθανούς παρουσιαστές τη Ζέτα Μακρυπούλια και τον Νίκο Μουτσινά, αλλά και το Late night show με τον Γιώργο Λιάγκα.

Reality: Nomads, με παρουσιαστή τον Γρηγόρη Αρναούτογλου.

● ΣΚΑΪ

Τηλεπαιχνίδια: **Μεγάλο Παζάρι με την Ντορέττα Παπαδημητρίου, My Man Can και το fashion reality My Style Rocks, με την Ευαγγελία Αραβανή.**

Shows: The Voice, με πιο πιθανό παρουσιαστή τον Γιώργο Καπουτζίδα, και Ελλάδα έχεις Ταλέντο.

Reality: Survivor, με παρουσιαστή τον Σάκη Τανιμανίδη.

● Epsilon

Reality: Survival Secret, με παρουσιαστή τον Κώστα Σόμμερ.

Οπότε, εύλογα αναρωτιέται κανείς: "Αυτή είναι η τηλεόραση που θα έπρεπε να έχουμε αυτή την εποχή;". Βλέποντας το παζλ των τηλεοπτικών προγραμμάτων, προβληματίζεσαι για το εάν αυτή η τηλεόραση έχει πραγματικά κάτι να προσφέρει ή απλώς γεμίζει το πρόγραμμά της με ανούσιο, αδιάφορο και "παλιό" περιεχόμενο, ακολουθώντας την τηλεοπτική ρήση που λέει "Αυτά θέλει ο κόσμος!". Γιατί αν όντως "Αυτά θέλει ο κόσμος!", τότε έχουμε την τηλεόραση που μας αξίζει, η οποία έρχεται κατευθείαν από τη μακρινή δεκαετία του '90 και του '00!

Μια τηλεόραση χαμηλού budget, με παντελή έλλειψη φαντασίας, δημιουργικότητας και έμπνευσης, που της λείπει ξεκάθαρα η φρέσκια ματιά, χωρίς καμία επαφή με την πραγματικότητα, χωρίς καμία επαφή με τα νέα δεδομένα και τα καινούρια πράγματα που δημιουργούνται παγκοσμίως και στο διεθνές τηλεοπτικό τοπίο, αλλά και στο διαδίκτυο. Και φέτος θα έχουμε μια τηλεόραση "μικρή", με αισθητική κάτω του μετρίου και πρωτοτυπία κάτω από τη βάση.

Το γεγονός, λοιπόν, ότι όλα αυτά τα παλιά/καινούρια προγράμματα, που παρακολουθούσαμε με ζήλο τη δεκαετία του '90, τα βλέπουμε και τώρα, σχεδόν 30 χρόνια μετά, με την ίδια ευχαρίστηση, αποδεικνύει ότι η τηλεοπτική νοοτροπία μας προφανώς δεν έχει αλλάξει, συμβαδίζοντας με τη γενικότερη νοοτροπία και στάση ζωής μας εκεί έξω, στον πραγματικό κόσμο. Απλώς ταυτίζουμε την τηλεόραση με τον τρόπο ζωής μας, με μεγάλη επιτυχία.

Εκτός εάν η γενικότερη κούραση και ανασφάλεια, μέσα στην οποία ζούμε, μας προκαλεί την ανάγκη, όταν βρισκόμαστε στην ησυχία του σπιτιού μας, να βλέπουμε προγράμματα που μας δημιουργούν ασφάλεια και ηρεμία, τα οποία δεν θα κουράσουν περισσότερο το ήδη εξαντλημένο μυαλό μας. Χρειαζόμαστε μια comfort zone, και τη βρίσκουμε στα τηλεοπτικά προϊόντα του παρελθόντος, τότε που τα πράγματα ήταν καλύτερα και εμείς πιο ανέμελοι. Ίσως ψάχνουμε εκείνη την παλιά χαρά και άνεση, ακόμη και μέσα από την τηλεόραση.

Είναι όμως κάτι τέτοιο εφικτό; Μάλλον είναι πλασματικό, αλλά επιφανειακά και όπως αποδεικνύεται από τις τηλεθεάσεις, φαίνεται ότι λειτουργεί.

* Μέχρι τη στιγμή που γραφόταν το άρθρο, δεν είχαν ανακοινωθεί όλοι οι παρουσιαστές και οι τίτλοι όλων των τηλεπαιχνιδιών που αναφέρονται.



Μια πόλη-αποκάλυψη, η πρωτεύουσα της Λετονίας, με μεσαιωνική αισθητική, σοβιετικές μνήμες, αλλά και κοσμοπολίτικο χαρακτήρα, κατάφερε να διατηρήσει μέσα από την πολυκύμαντη ιστορία της την πολιτιστική της φυσιογνωμία και την καλλιτεχνική της κληρονομιά.

Mόλις τρία χρόνια πριν, η Ρίγα ψηφίστηκε από τους αναγνώστες της αμερικανικής εφημερίδας USA Today ως η πιο όμορφη πόλη της Ευρώπης (τη δεύτερη θέση κατέκτησε το Μπέργκεν της Νορβηγίας και την τρίτη το Ίνσμπρουκ της Αυστρίας). Αλλά ακόμα και χωρίς αυτόν τον "διαγωνισμό ομορφιάς", η Ρίγα συνιστά ένα πραγματικό έργο τέχνης και δικαίως η UNESCO έχει συμπεριλάβει από το 1997 το ιστορικό κέντρο της στη λίστα των Μνημείων της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς.

Πρωτεύουσα της Λετονίας, μιας μικρής χώρας στη Βαλτική Θάλασσα, ανάμεσα στη Λιθουανία και την Εσθονία, η Ρίγα

είναι η μεγαλύτερη πόλη των χωρών της Βαλτικής. Πολυπρόσωπη και με πλούσια ιστορικά και πολιτιστικά αξιοθέατα, δαιδαλώδη λιθόστρωτα σοκάκια, χρωματιστές μεσαιωνικές κατοικίες και art pousseu γειτονιές, είναι μια κουκλίστικη πόλη που χωρίζεται σε "Παλιά" και "Νέα" από τον ποταμό Daugava. Έτσι, καθώς βρισκόμασταν στη Στοκκόλμη, αποφασίσαμε να την επισκεφθούμε παίρνοντας απλά το πλοίο. Και από την πρώτη στιγμή που την αντικρίσαμε, εύκολα αντιληφθήκαμε ότι η γοητευτική πρωτεύουσα της Λετονίας, με την άθικτη φύση και την πλούσια αρχιτεκτονική κληρονομιά, αποτελεί έναν αντισυμβατικό ευρωπαϊκό προορισμό, ιδανικό για ολιγοήμερες ή και πολυήμερες διακοπές.

Η ΜΙΚΡΗ ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΗΣ ΒΑΛΤΙΚΗΣ

Χίλιοι κατακτητές και οι... μνημένοι τουρίστες

Μπορεί πολύ πριν από τον 12ο αιώνα η Ρίγα να άκμαζε ως κέντρο εμπορίου των Βίκινγκ, οι ιστορικοί, ωστόσο, επιμένουν στην ίδρυση της πόλης από τον επίσκοπο Αλβέρτο των Τευτόνων Ιπποτών, που μερίμνησε για την ανέγερση των πρώτων κτιρίων της σημερινής Παλιάς Πόλης.

Την εποχή εκείνη (1201 μ.Χ.), δίπλα στις όχθες του ποταμού Daugava, υπήρχε μόνο ένα φρούριο με ψηλά τείχη και λίγες αποθήκες δερμάτων, καλαμποκιού και λιναριού. Χάρη στη στρατηγική θέση της (βρίσκεται στη μέση Ευρώπης και Ρωσίας) και στα δίχως πάγο νερά της, ανέκαθεν αποτελούσε ένα από τα σημαντικά εμπορικά λιμάνια της περιοχής. Γι' αυτούς τους λόγους, αποτέλεσε πολλές φορές μήλο της έριδος, με συνέπεια Γερμανοί, Πολωνοί, Σουηδοί και Ρώσοι να πολεμήσουν λυσσαλέα ανά τους αιώνες, επιδιώκοντας την απόλυτη κυριαρχία τους στην πόλη.

Όσο απίστευτο κι αν ακούγεται, η Ρίγα δεν ευτύχησε να βιώσει περισσότερα από 50 χρόνια ανεξαρτησίας. Μόλις στις αρχές του 20ού αιώνα, περίπου 7,5 αιώνες μετά την ίδρυσή της, κατάφερε να αναπνεύσει λίγο αέρα ελευθερίας, όταν το 1918 η Λετονία ανακηρύχθηκε για πρώτη φορά ανεξάρτητο κράτος. Το 1941, κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, οι Γερμανοί κατέλαβαν τη Ρίγα, αλλά τρία χρόνια αργότερα τα ηνία της πόλης ανέλαβαν οι Ρώσοι, που παρέμειναν μέχρι την οριστική ανεξαρτητοποίηση της χώρας, το 1991.

Τα 9+1 must της Ρίγας

1. Το ιστορικό κέντρο: Έχει χαρακτηριστεί ως Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς από την UNESCO και σε ένα μεγάλο κομμάτι του έχει πεζοδρομηθεί. Κατά την περιήγησή μας, τα στενά μεσαιωνικά δρομάκια και σπίτια του 16ου-18ου αιώνα προσδίδουν μια παραμυθένια ατμόσφαιρα στη βόλτα μας. Από τα πρώτα πράγματα που βλέπει κανείς είναι η πλατεία του Δημαρχείου (Ratslaukums) που, κατά τον Μεσαίωνα, λειτουργούσε ως υπαίθρια αγορά. Εκεί δεσπόζουν το άγαλμα του πολιούχου αγίου της πόλης St. Roland, το Δημαρχιακό Μέγαρο, το Μουσείο Κατοχής (γερμανική και ρωσική κατοχή της χώρας, από το 1940 έως το 1991), το Μουσείο Επαγγελματιών και η πολυφωτογραφημένη "Οικία των Μαυροκέφαλων" (House of Blackheads), που υπήρξε η έδρα της εμπορικής ένωσης της Αδελφότητας των Μαυροκέφαλων (14ο αιώνα), κάτι σαν εμπορικό επιμελητήριο. Το πανέμορφο αυτό κτίριο είχε υποστεί σοβαρές ζημιές κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και ουσιαστικά ξαναχτίστηκε ολόιδιο το 1999, συνιστώντας εξαιρετικό δείγμα Ολλανδικής Αναγέννησης και φιλοτεκνημένο με πανέμορφα ζωγραφιστά ταβάνια στο εσωτερικό του.

2. Καθεδρικός ναός: Χτισμένος το 1211, βρίσκεται στην καρδιά της Παλιάς Ρίγας και αποτελεί τη μεγαλύτερη μεσαιωνική εκκλησία της Βαλτικής. Αξίζει της προσοχής μας τόσο για το Μουσείο Ιστορίας της Ρίγας που στεγάζεται στο εσωτερικό του ναού (από το 1773), όσο και για το επιβλητικό εκκλησιαστικό του όργανο του 1884, ένα από τα μεγαλύτερα της Ευρώπης.

3. Το Μνημείο της Ελευθερίας (Brīvības Pieminēklis): Δεσπόζει στα όρια μεταξύ της Παλιάς και της Νέας Πόλης (στην πλατεία της λεωφόρου Ελευθερίας), είναι το υψηλότερο ορόσημο της Ρίγας και συμβολίζει την ανεξαρτησίας της Λετονίας. Κατασκευασμένο από γρανίτη, τραβερτίνη και χαλκό, ολοκληρώθηκε το 1935 και φιλοτεκνήθηκε από τον διάσημο γλύπτη Karlis Zale. Στη βάση του υπάρχουν σκαλισμένα –κάπως χοντροκομμένα– αγάλματα, ενώ στην κορυφή του δεσπόζει μια γυναικεία μορφή, η Milda, που συμβολίζει την ενότητα της χώρας. Τα τρία αστέρια που κρατά στα υψωμένα χέρια της αναφέρονται στις τρεις ιστορικές περιοχές της Λετονίας (Kurzeme, Latgale, Vidzeme).

4. Η κεντρική πλατεία (Doma laukums): Είναι η μεγαλύτερη στην Παλιά Πόλη, περιστοιχίζεται από κτίρια του 19ου και 20ου αιώνα, και είναι γεμάτη από καφετέριες και εστιατόρια. Στη μια πλευρά της υπάρχει ένα σύμπλεγμα κτιρίων, πάνω στο οποίο αποτυπώνονται εικαστικές παρεμβάσεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Μία ενδιαφέρουσα ιδέα, καθώς τόσο οι ντόπιοι, αλλά και οι επισκέπτες που ξαναέρχονται στη Ρίγα, μπορούν να δουν κάθε φορά κάτι διαφορετικό.

5. Η συνοικία Art Nouveau (Jugendstil): Βρίσκεται ανάμεσα στις οδούς Alberta και Elizabeta και είναι –το λιγότερο– εντυπωσιακή (το 1/3 του κέντρου έχει χτιστεί με αυτή την έξοχη αρχιτεκτονική). Πολλά από τα χαρακτηριστικά art nouveau οικοδομήματά της σχεδιάστηκαν από τον φημισμένο Ρώσο αρχιτέκτονα Μίκαελ Αϊζενστάιν, πατέρα του διάσημου σκηνοθέτη Σεργκέι Αϊζενστάιν. Εξίσου ενδιαφέροντα art nouveau κτίρια θα συναντήσουμε και στις τριγύρω οδούς, Elizabetes, Dzirnau και Antoniijas. Η συνοικία είναι πολύ ευχάριστη για περπάτημα και αποτελεί ένα από τα πιο όμορφα και σημαντικά αξιοθέατα στη Ρίγα.

6. Τα "Τρία Αδέρφια" (Trīs brāļi): Δεν πρόκειται για... ελληνική ταβέρνα ή έστω μια γκουρμέ σουβλακερί στο κέντρο της πόλης, αλλά για ένα χαριτωμένο σύμπλεγμα τριών κτιρίων που, σύμφωνα με τον μύθο, οικοδομήθηκαν από μέλη της ίδιας οικογένειας. Στον αριθμό 17 βρίσκεται το παλαιότερο (15ος αιώνας), το διπλανό, που στεγάζει το Μουσείο Αρχιτεκτονικής, είναι του 17ου αιώνα και το τρίτο του 18ου αιώνα (Maza Pils iela 17, 19, 21).

7. Πλατεία Livu: Σχετικά καινούργια (χτίστηκε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο), είναι φημισμένη για τα πολύ καλά διατηρημένα νεοκλασικά κτίριά της, τα υπαίθρια καφέ, τα παραδοσιακά εστιατόρια και τους γραφικούς μικροπωλητές.

8. Το σπίτι με τις γάτες (Kaķu nams): Η διακίωση κάθε γατόφιλου και χαρακτηριστικό της πόλης (γενικά οι Λετονοί αγαπούν τα θαυμάσια αυτά αιλουροειδή), στην κορυφή του οποίου βρίσκεται το αγαλματίδιο μιας μαύρης γάτας που έχει πάρει στάση... ανακούφισης. Ο μύθος λέει πως όλα ξεκίνησαν επειδή ο



Kalku Street

Λετονός έμπορος ιδιοκτήτης του κτιρίου δεν είχε δικαίωμα να συμμετέχει στη συντεχνία που στεγαζόταν εκεί, καθώς σε αυτήν επιτρέπονταν μόνο Γερμανοί. Θέλοντας να διαμαρτυρηθεί, τοποθέτησε το συγκεκριμένο άγαλμα και μετά, ανέλπιστα, έγινε δεκτός (Meistaru Iela 10)!

9. Η Κεντρική Αγορά (Central Tirgus): Μία από τις παλαιότερες στην Ευρώπη, κοντά στο ποτάμι, στεγάζεται στα σιλό γερμανικών Ζέπελιν, είναι πολύχρωμη, πολύβουη και τεράστια. Από εκεί μπορούμε να προμηθευτούμε τα πάντα, από τρόφιμα, λουλούδια και σουβενίρ, μέχρι και είδη ένδυσης. Επίσης, μπορούμε επί τόπου να δοκιμάσουμε τοπικό ψωμί σίκαλης, χυμό σημύδας, χέλι, ξυνολάχανο και φημισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (www.rct.lv).

10. Ενδιαφέροντα κτίρια/μουσεία: Το Κάστρο της Ρίγας (του 1330), με αξιόλογη αρχιτεκτονική, είναι σήμερα η κατοικία του Προέδρου της Λετονίας και, λόγω των εργασιών αναπαλαίωσης, προς το παρόν μπορούμε να το θαυμάσουμε μόνο από έξω (Pils iela 1/3). Αρκετά κοντά ο Πύργος της Πούδρας (Pulvertornis), παλαιότερα γνωστός ως "Πύργος της Άμμου", είναι ο μοναδικός (μαζί με κομμάτι των παλιών τειχών της πόλης) που έχει διασωθεί. Στο εσωτερικό του στεγάζεται το Πολεμικό Μουσείο (Smilšu iela 20). Το Μουσείο Ιστορίας της Ρίγας και Ναυπηγικής είναι το παλαιότερο δημόσιο κτίριο στη Λετονία, διαθέτει 16 αίθουσες με εκθέματα από τον 10ο αιώνα σε ένα εντυπωσιακό και καλάίσθητο περιβάλλον (Palasta iela 4). Το δε κόκκινο κτίριο στο οποίο μπορούμε να επισκεφτούμε το μικρό, αλλά πολύ ενδιαφέρον, Μουσείο Τέχνης (Art Museum Riga Bourse), έχει εθνική αρχιτεκτονική σημασία: όταν κτίστηκε, το 1852 με 1855, συμβόλιζε τον πλούτο και την αφθονία της χώρας και το εσωτερικό του είναι πραγματικά σαγηνευτικό (Doma laukums 6).

— Χρήσιμες πληροφορίες

Διαμονή: Το Radi Un Draugi Hotel, που στα Ελληνικά σημαίνει "Οικογένεια και Φίλοι", βρίσκεται στην καρδιά της Παλιάς Πόλης και διαθέτει προσεγγμένα και καθαρά δωμάτια. Από 61 ευρώ το δίκλινο (Mārstaļu iela 3, τηλ.: +371 67820200, www.hotelradiundraugi.lv). Αξιόλογο και το Rixweel Hotel Centra, από 65 ευρώ το δίκλινο (Audēžu iela 1, τηλ.: +371 67226441, <http://www.rixwell.com/en/rixwell-centra-hotel>). Το Hotel Tia βρίσκεται σε κομβικό σημείο, με λειτουργικά διακοσμημένα δωμάτια. Από 38 ευρώ το δίκλινο (Kr. Valdemara Str.63, τηλ.: +371 67333918, +371 67331407, www.tia.lv).

Ατμοσφαιρικά καφέ: Το All Cappuccino βρίσκεται στην art pousseu συνοικία, είναι μικρό και ρομαντικό, σερβίρει ωραίο καφέ, τσάι και ολόφρεσκα γλυκά (Vīlandes iela 13, είσοδος από τη Vidus iela - <http://www.allcappuccino.lv/>). Για καφέ και brunch ενδείκνυται και το Innocent Café, με ωραίο διάκοσμο, φιλική εξυπηρέτηση και εξαιρετικά εκλέρ (Blaumaņa iela 34-1a, <http://innocent.lv/lv/innocent-kafejnica>).

Όμως το πιο ρομαντικό, όπως αυτοαποκαλείται, καφέ είναι το Kafetēka "Parunāsim" (που σημαίνει "Ας κουβεντιάσουμε"). Βρίσκεται κρυμμένο σε μια αυλή εκκλησίας της Παλιάς Πόλης, είναι πολύ ατμοσφαιρικό, σερβίρει σε "αριστοκρατικά" σερβίτσια και, εκτός των άλλων, είναι δημοφιλές για τα νόστιμα σπιτικά κέικ του (Maza Pils 4, parunasimkafe.lv/).

Φαγητό: Το μικρό εστιατόριο Province είναι αγαπητό για τα παραδοσιακά του εδέσματα, όπως μελωμένο κότσι, χοιρινό στη γάστρα με λαχανικά και τυρί ή πατατοκροκέτες με σολομό. Σπεσιαλιτέ του ο μαύρος αρακάς, μαγειρεμένος με καπνιστό μπέικον (Kalku 2, www.provincija.lv). Το Piejūra που βρίσκεται ακριβώς δίπλα είναι κάπως τουριστικό, ωστόσο τα πιάτα του είναι επίσης περιποιημένα και οι

τιμές λογικές. Νόστιμη η σούπα φασολιών με μπέικον, που σερβίρεται μέσα σε ένα ψωμί αδειασμένο από την ψίχα του, ή η πέστροφα με ψητά λαχανικά (Kalku 2, www.riejuma.eu). Στην art nouveau συνοικία, το Riviera είναι ένα πολυτελές εστιατόριο μεσογειακής κουζίνας με μεγάλη λίστα κρασιών από Γαλλία, Ισπανία, Γερμανία, ΗΠΑ, αλλά και (ένα) από Ελλάδα (Antoniijas Iela 13, <http://rivierarestorans.lv>). Στον περίφημο για τη ζωντανή νυχτερινή ζωή δρόμο Peldu, από το 2016 λειτουργεί το μπαρ-ρεστοράν Trompete, δημιουργήματα δυο Λετονών από τον Καναδά και την Αυστραλία, που αγαπούν το καλό φαγητό και τη ζωντανή jazz. "Αδυναμίες" που μοιράζονται επάξια με τους θαμώνες τους (Peldu iela 24, <https://www.trompete.lv/en/>).

Γενικά αξίζει να δοκιμάσουμε τα παραδοσιακά πελμενί (ρωσικά ραβιόλια γεμιστά με χοιρινό που σερβίρονται με ξινή κρέμα), τον άγριο σολομό και τη βότκα με χαβιάρι.

Νυχτερινή ζωή: Κυρίως από το βράδυ της Παρασκευής μέχρι και την Κυριακή, η Παλιά Πόλη προσφέρει πλήθος επιλογών για διασκέδαση με διάφορα nightclubs και bars στην οδό Kalku. Μπορούμε να βολτάρουμε από το ένα στο άλλο, να ακούσουμε μουσική, να γευτούμε τοπική μπίρα και να διασκεδάσουμε σε φιλική ατμόσφαιρα.

Το "μαύρο βάλαμο": Με ελαφρώς πικρό άρωμα, χρυσοκαφετί χρώμα και απολαυστική γεύση, παρασκευάζεται από 24 βότανα με μια συνταγή που προσμετράει 250 χρόνια. Αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό αλκοολούχο ποτό της χώρας και σερβίρεται σε όλα τα bars και τα εστιατόρια. Όμως

Masters of the Land by Andris Breze



το καλύτερο θα το βρούμε στο Black Magic Bar: ανοίγουμε τη βαριά παλιά πόρτα του και μεταφερόμαστε μια σε άλλη εποχή. Βαριά η διακόσμηση, καθώς και τα νοστιμότατα γλυκά του με σοκολάτα (Kalku 10, www.blackmagic.lv).

"Βόλτα" στα κανάλια: Το κέντρο της Ρίγας διαθέτει πολλά κανάλια και ενδείκνυται για μια χαλαρωτική βόλτα με πλοι-

Albert Street, Mikhail Eisenstein



άρια, που θα μας πάνε στην Παλιά Πόλη. Εναλλακτικά, μπορούμε (εκτός του χειμώνα) να εξερευνησουμε τα κανάλια μόνοι μας, με τα πλοία-ποδήλατα.

Τι να ψωνίσουμε: Μάλλινες κάλτσες και γάντια, πίνακες, κεραμικά και ρώσικες κούκλες έχουν τη τιμητική τους. Διάσημο είναι και το κεκριμπάρι με το οποίο φτιάχνουν διάφορα κοσμήματα. Για χειροποίητα ντόπια σουβενίρ με ωραία αισθητική το Sia "Abekss" διαθέτει μεγάλη ποικιλία και προσφέρει πρωτότυπες ιδέες για δώρα (Valnu 2). Για τους λάτρεις του καπνού και του ποιοτικού αλκοόλ, το Alberta Pipes αξίζει της προσοχής μας για το μποξέμικο περιβάλλον του και τα προσεγμένα προϊόντα του (Alberta iela 1-6a, www.albertapipes.lv).

Γιατί η Ρίγα: Ενδείκνυται για όσους θέλουν να δουν και να γνωρίσουν κάτι το διαφορετικό, λιγότερο τουριστικό και ταυτόχρονα κοσμοπολίτικο. Η πόλη είναι εύκολη στο περπάτημα και ιδανικά συνδυάζεται με το να επισκεφτούμε το Ταλίν της Εσθονίας ή και το Βίλιους της Λιθουανίας.

Πώς θα πάμε: Αεροπορικώς από Αθήνα ή Θεσσαλονίκη. Ανάλογα την εταιρεία, υπάρχει απευθείας σύνδεση ή με ενδιάμεσο.

Εθνικό νόμισμα: ευρώ

www.liveriga.com/en

Νιώθεις αδυναμία;

Πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής
με βιταμίνες, προβιοτικά & μέταλλα.



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

THE
BION KING



Νιώσε ξανά δυνατός!



Σκύλος, "ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου". Η σχέση μεταξύ των δύο χρονολογείται από τα πολύ παλιά χρόνια. Στην πορεία της Ιστορίας, έχει καταγραφεί ο ισχυρός δεσμός σκύλου και ανθρώπου, ακόμα και μέσα από εικόνες ηγετικών προσωπικοτήτων. Η εικόνα ενός ηγέτη με τον σκύλο του, σημειολογικά, δίνει στοιχεία για τον χαρακτήρα, αλλά και τη συνολική του παρουσία ως άνθρωπου – μια παρουσία που ο ίδιος επιθυμεί να προβάλει στα media και στους γύρω του.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα στη νεότερη πολιτική ιστορία είναι η εικόνα του Ουίνστον Τσώρτσιλ με το αγαπημένο του μπουλντόγκ, τον Dodo. Το μπουλντόγκ του Βρετανού ηγέτη έχει αποτυπωθεί ως εικόνα σε διάφορες ιστορικές φωτογραφίες, ενώ συνοδεύει το αφεντικό του ακόμη και σε συναντήσεις με άλλους ηγέτες. Δεν είναι λίγες, μάλιστα, οι αναφορές που φέρουν τους συνοδούς του ηγέτη να αγανακτούν σιωπηλά, καθώς ο Dodo είχε μια τάση να "μαρκάρει" κάθε σημείο της διαδρομής, ακόμα και αν αυτή ήταν μέσα σε σαλόνια και χώρους συνεδριάσεων. Ο Βρετανός πρωθυπουργός είχε ταυτιστεί στο μυαλό αρκετών με την προσωπικότητα του σκύλου του, ως εξίσου πεισματάρης, ανθεκτικός, αλλά και τραχύς, όταν αυτό χρειαζόταν.

Τετράποδα που "χτίζουν" το προφίλ των μεγάλων ηγετών!

 της Γιώτας Χουλιάρα

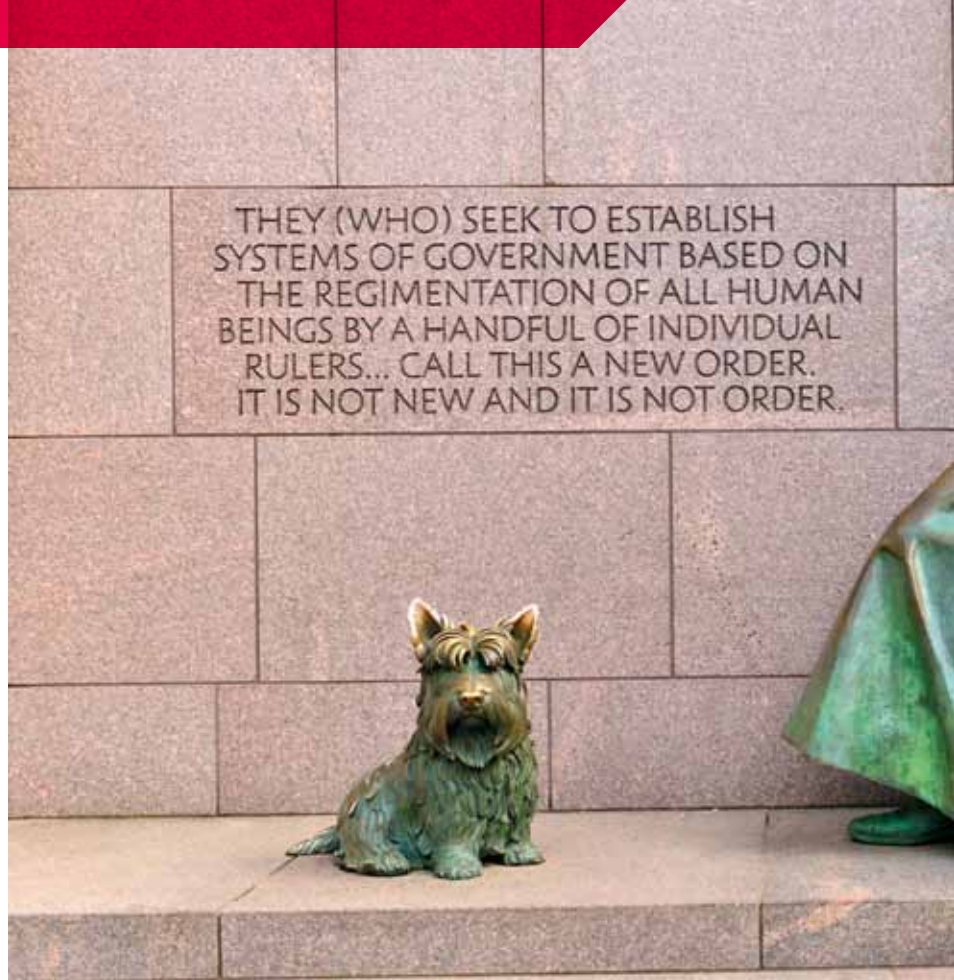
— Σύγχρονοι φιλόζωοι(;) πολιτικοί

Στη σύγχρονη εποχή, οι ηγέτες πολλών χωρών έχουν εμφανιστεί ως λάτρεις των σκύλων και τους έχουν τοποθετήσει δίπλα τους σε κάθε επίσημη και μη περίπτωση, επιδεικνύοντας έτσι ένα πιο ανθρώπινο πρόσωπο, που προσεγγίζει ευκολότερα τους πολίτες. Η επίδειξη, άλλωστε, μιας τρυφερής σκηνης με έναν πολιτικό ηγέτη και την οικογένειά του που παίζει και φροντίζει το τετράποδο κατοικίδιο, είναι ένα σίγουρο επικοινωνιακό

ατού για την επίτευξη του στόχου αυτού. Ειδικότερα όταν η επιλογή του σκύλου διαθέτει χαρακτηριστικά που δείχνουν στοιχεία της προσωπικότητας του πολιτικού και τονίζουν, έμμεσα, τα εθνικά στοιχεία μιας χώρας. Και τυπικό παράδειγμα είναι το αγγλικό μπουλντόγκ του Τσώρτσιλ! Ένα παρόμοιο τέτοιο "τρικ" είναι και ο νέος κάτοικος Παρισιού, Nemo. Ο Nemo είναι ο σκύλος του Γάλλου προέδρου Εμανουέλ Μακρόν. Το λαμπραντόρ-γκριφόν, που πήρε το προεδρικό ζεύγος στη Γαλλία από κέντρο φιλο-

ξενίας αδέσποτων, μονοπώλησε για αρκετές μέρες τα ΜΜΕ, ενώ η επιλογή του, για εκείνους που αρέσκονται στην ανάλυση της επικοινωνίας, διαμορφώνει μια εικόνα δύναμης, εμπιστοσύνης, ευφύιας των λαμπραντόρ, αλλά και γαλλικής επιρροής, αφού τα γκριφόν είναι ράτσα με έντονα στοιχεία καταγωγής των "τρικολόρε". Οι "κακιές γλώσσες", βέβαια, αναφέρουν πως η όλη κίνηση μάλλον δείχνει μια τυφλή υποταγή και υπακοή προς εκείνον που επιλέγει, με το σκεπτικό πως η επιλογή έγινε από τη σύζυγο του προέδρου, Μπριζίτ...

Ο Laddie Boy είχε φωτογραφηθεί ακόμα και να ηγείται του Υπουργικού Συμβουλίου, κάνοντας κατάληψη στην καρέκλα του προέδρου των ΗΠΑ!



— Σκυλίτσα... διπλωματία!

Υπήρξαν, όμως, και άλλοι ρόλοι για τους σκύλους ηγετών. Τα συμπαθή τετράποδα κατάφεραν με την παρουσία τους να εξομαλύνουν ακόμα και διεθνείς σχέσεις μεταξύ ισχυρών εθνών, όταν έπαιξαν τον ρόλο ενός δώρου εκτίμησης και σεβασμού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, η Pushinka.

Η σκυλίτσα Pushinka ήταν το κουτάβι της Strelka, της σκυλίτσας που είχε γίνει ο πρώτος Σοβιετικός "ταξιδιώτης" στο διαστημόπλοιο Sputnik 5, το 1960. Ο Νικόιτα Χρουστσόφ, ηγέτης της ΕΣΣΔ, είχε δώσει τότε την Pushinka ως δώρο εκτίμησης προς την οικογένεια του Τζον Φ. Κέννεντι, μετά από μια συνομιλία τους σε ένα επίσημο δείπνο. Η όλη κίνηση εξομάλυνε, κάπως, τις παγωμένες σχέσεις μεταξύ των δύο ηγετών, ενώ η σκυλίτσα κατάφερε να γίνει διάσημη στα media της εποχής. Όπως αναφέρει ο ιστορικός και συγγραφέας Martin W. Sandler, η Pushinka ήταν αφορμή οι δύο ηγέτες να επικοινωνούν συχνά, παρά το γεγονός ότι εκείνη την εποχή ο Ψυχρός Πόλεμος ήταν στην κορύφωσή του.

— Φόβος και τρόμος

Όμως, τα συμπαθή τετράποδα έχουν χρησιμοποιηθεί και ως "εκφοβιστικά όπλα" σε "άτυπη ψυχολογική επιχείρηση" επιβολής ηγέτη σε άλλον ομόλογό του. Ένα άριστο παράδειγμα αυτής της τακτικής ήταν η χρήση του μαύρου λαμπραντόρ του Βλαντιμίρ Πούτιν, στη διάρκεια συνάντησης με την Άνγκελα Μέρκελ στο Sochi, το 2007. Η Γερμανίδα καγκελάρια είχε δηλώσει δημόσια πώς είχε φοβία για τα σκυλιά. Μάλιστα, εξήγησε πώς ο φόβος της ξεκίνησε από μια επίθεση που είχε δεχτεί το 1995 από ένα σκύλο.

Ο Πούτιν, στη συγκεκριμένη συνάντηση, ισχυρίστηκε πως έφερε τον σκύλο του ως μια "ευχάριστη παρουσία" και ότι δεν γνώριζε τη φοβία της καγκελάριας, ζητώντας κατευθείαν συγγνώμη. Όμως, το επικοινωνιακό παιχνίδι για τον Ρώσο ηγέτη είχε ήδη πετύχει, καθώς η Μέρκελ απαθανατίστηκε από τις κάμερες "φοβισμένη και ενοχλημένη" από την παρουσία της Κοππί, του μαύρου λαμπραντόρ του Ρώσου προέδρου.

Το ψυχολογικό και πολιτικό παιχνίδι που, προφανώς, επέλεξε να παίξει ο



FAMOUS PET

Ρώσος πρόεδρος συζητήθηκε για μέρες και, όπως φαίνεται, ώθησε τη Merkel σε επιθετικές δηλώσεις εναντίον του. "Καταλαβαίνω γιατί έπρεπε να το κάνει αυτό. Για να αποδείξει ότι είναι άντρας. Φοβάται την ίδια του την αδυναμία. Η Ρωσία δεν έχει τίποτα – ούτε πετυχημένη πολιτική, ούτε πετυχημένη οικονομία. Ό,τι έχουν είναι αυτό", είχε δηλώσει αργότερα ενοχλημένη η καγκελάρια στα γερμανικά ΜΜΕ.

— Αμερικανική "πατέντα"

Οι σκύλοι, όμως, είναι ιδιαίτερα διάσημοι και στον Λευκό Οίκο. Οι πρόεδροι των ΗΠΑ είχαν πάντα πλάι τους και από ένα τουλάχιστον τετράποδο φίλο. Βέβαια, δεν είχε σημασία αν ήταν φιλόζωοι ή όχι, καθώς η παρουσία του σκύλου αποτελούσε πάντα ισχυρή πολιτική αναφορά για τον Λευκό Οίκο. Η εικόνα τους μπορεί να έσωνε και το αφεντικό τους σε θέματα εξωτερικής πολιτικής, όπως αποδείχτηκε και στην περίπτωση της Pushinka, αλλά και να αποτελούσε ταυτόχρονα σημείο αναφοράς, όπως ο σκύλος Laddie Boy, που έθεσε και το επίπεδο διασημότητας για τους "Πρώτους Σκύλους" (aka First Dog, κατά το "Πρώτη Κυρία") στις ΗΠΑ. Ο Laddie Boy ήταν ο σκύλος του προέδρου των ΗΠΑ, Ουώρεν Γκ. Χάρντινγκ (1921-1923). Ο σκύλος είχε φωτογραφηθεί ακόμα και να ηγείται του Υπουργικού Συμβουλίου, αφού έκανε κατάληψη στην καρέκλα του προέδρου των ΗΠΑ, όταν εκείνος σηκωνόταν! Η παρουσία του τετράποδου τεριέ έγινε τόσο δημοφιλής, που κοσμούσε συχνά-πυκνά τους New York Times, κάνοντας έτσι πιο προσφιλή τον Αμερικανό πρόεδρο. Μια εικόνα που έγινε ακόμα πιο ισχυρή, όταν ο θάνατος του Χάρντινγκ έγινε αιτία να γραφτούν ποιήματα και τραγούδια για τον Laddie Boy, ο οποίος περιλupos περίμενε να επιστρέψει το αφεντικό του.

Στη σημερινή πολιτική σκηνή των ΗΠΑ, οι σκύλοι των προέδρων δεν αποτελούν εξαίρεση όσον αφορά την προβολή και τη σημειολογία τους. Είναι, άλλωστε, και οι μοναδικοί πραγματικοί φίλοι τους, κατά τη διάσημη πολιτική ρήση "If you want a friend in Washington, just get a dog" ("Αν θες ένα φίλο στην Ουάσινγκτον, πάρε ένα σκύλο").

Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουν καταγραφεί για τους προέδρους των ΗΠΑ, κατά τη θητεία τους φιλοξένησαν πάνω από 300 ζώα, εκ των οποίων πάνω από 200 ήταν σκύλοι κάθε ράτσας και προσωπικότητας. Οι τελευταίοι τετράποδοι κάτοικοι του Λευκού Οίκου ήταν ο Βο και η Sunny, τα δύο πορτογαλικά water dogs της οικογένειας Ομπάμα, που σημειολογικά αναφέρονται ως ιδιαίτερα δυνατά και ανθεκτικά ζώα, με πολύ ισχυρή προσωπικότητα.

Ο πρόεδρος Τραμπ, παρά το γεγονός ότι μέρος του αμερικανικού Τύπου τον έχει κατακρίνει, μέχρι στιγμής δεν έχει κάποιο κατοικίδιο – κάτι που, αν διατηρηθεί, θα σπάσει μια παράδοση 100 ετών για τις ΗΠΑ! Ενδεχομένως, βέβαια, ο Ντόναλντ Τραμπ να επιθυμεί να σπάσει την παράδοση, ενθυμούμενος τη ρήση του Βρετανού ιστορικού Arnold J. Toynbee (1889-1975), ο οποίος παρομοίασε την Αμερική "μ' ένα μεγάλο φιλικό σκυλί σε ένα μικρό δωμάτιο. Κάθε φορά που κουνάει την ουρά του, διαλύει ένα έπιπλο"...

Αν και το άρθρο δεν αναφέρεται σε θέματα ανατροφής σκύλων, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, από τη στιγμή που αποφασίζουμε να έρθει ένας σκύλος στην οικογένεια, θα πρέπει πρώτα να σταθμίσουμε όλες τις ευθύνες που προκύπτουν και, αφού γίνει αυτό, καλό θα ήταν να προτιμηθεί η υιοθεσία του μέσω ενός από τους δεκάδες τόπους φιλοξενίας αδέσποτων που έχει η χώρα μας.

Fidget Spinner: Η "σβούρα"-trend που σαρώνει

του Ραζμίκ Αγαμασιάν





Όσοι έχουν παιδιά πιθανότατα το γνωρίζουν, καθότι και στα ελληνικά σχολεία είναι δημοφιλέστατο. Όσοι δεν έχουν, σίγουρα θα το μάθουν σύντομα. Τι είναι αυτό το παιχνίδι που ονομάζεται 'fidget spinner' και πώς έχει καταφέρει να γίνει η νέα μανία μικρών και μεγάλων;

Σε ποιον την... πρωτοσβούριξε

Για την ύπαρξη του fidget spinner υπεύθυνη είναι η Αμερικανίδα χημικός μηχανικός Catherine Hettinger. Αρχές του 1990 είχε ένα δύσκολο καλοκαίρι, καθότι είχε διαγνωστεί με μασθένεια – ένα χρόνια αυτοάνοσο νόσημα, το οποίο αποδυναμώνει το μυϊκό σύστημα που σχετίζεται με την κίνηση (ιδίως τα πόδια και τα χέρια) και τους πνεύμονες. Τότε η κόρη της, Σάρα, ήταν μόλις επτά ετών και η Hettinger δεν μπορούσε καν να σηκώσει τα παιχνίδια της από το πάτωμα.

Έτσι, σε συνεργασία με τη μικρή, προκειμένου να δώσουν μια πρακτική λύση στο πρόβλημα αυτό, είπαν να σχεδιάσουν "κάτι" που θα μπορούσαν να παίξουν μαζί. Το αποτέλεσμα ήταν μια μικρή συσκευή από πλαστικό που στριφογυρίζει. Επιπρόσθετα, η εφευρέτης, παίζοντας με αυτό, διαπίστωσε πως την έκανε να αισθάνεται πολύ πιο χαλαρή και της μείωνε κατά πολύ το στρες. Έτσι, αποφάσισε να κατοχυρώσει την πατέντα του "παιχνιδιού που στριφογυρίζει".

Τα σημερινά fidget spinners, βέβαια, δεν μοιάζουν σε τίποτα με την πρωτότυπη εκδοχή τους· έχουν εξελιχθεί σχεδιαστικά και λειτουργικά, προκειμένου να μπορούν να στριφογυρίζουν πιο εντυπωσιακά και περισσότερο ώρα.

Καιρός να ξεχάσουμε τα Pokemon Go, τις μεταλλικές τάπες, τη συλλογή από αυτοκόλλητα. Το fidget spinner έχει καταφτάσει και σαρώνει τα πάντα! Είναι παιχνίδι, είναι εύκολο, δεν απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες, κοστίζει ελάχιστα και, αναμφίβολα, είναι η μόδα της εποχής.

Αποτελείται από δύο κομμάτια και θυμίζει έλικα ελικοπτέρου. Έχει (συνήθως) τρεις ακτίνες και μία βάση, στην οποία αυτές στηρίζονται. Το μόνο που χρειάζεται να κάνει κάποιος είναι το τοποθετήσει σε ένα από τα δάχτυλά του (συνήθως στον αντίχειρα) και να κτυπήσει τις ακτίνες ώστε αυτές να αρχίσουν να περιστρέφονται. Υπάρχουν φυσικά και πιο "τρελά" σχέδια, τα οποία όμως ακολουθούν αυτό το βασικό μοτίβο.

Έτσι, άνθρωποι κάθε ηλικίας, οπουδήποτε κι αν βρίσκονται, ασχολούνται με αυτό απασχολώντας τα χέρια τους. Παρότι

4 +1 πλεονεκτήματα της νέας μόδας

1. Εκτονώνει τη νευρική κατάσταση: Ας σκεφτούμε τις υποσυνείδητες κινήσεις που κάνουμε όταν αισθανόμαστε νευρικοί (π.χ. φάγμα νυχιών, βηματισμοί πάνω-κάτω, αμήχανες κινήσεις με τα χέρια κ.λπ.). Τα spinners δίνουν στα χέρια μας κάτι το "εποικοδομητικό" να κάνουν, με αποτέλεσμα να επικεντρωνόμαστε "αλλού", να ξεχνιόμαστε και να χαλαρώνουμε.

2. Κατευνάζει το άγχος: Τραβά την προσοχή μας από την πηγή του στρες (π.χ. συζήτηση, τεστ, συνάντηση, αναμνήσεις, σκέψεις κ.λπ.) και την επικεντρώνει στην περιστροφική κίνησή του.

3. Συμβάλλει στον αυτοέλεγχο: Επειδή δεν μπορούμε να ελέγξουμε όλους τους εξωτερικούς παράγοντες που μας ασκούν πίεση στην καθημερινότητα (π.χ. εργασία, σχέσεις, σχολείο κ.λπ.), με το παιχνίδι αυτό μπορούμε να ξεγελάσουμε το συναίσθημα και το μυαλό μας, και να αισθανθούμε ότι μπορούμε να επανακτήσουμε τον έλεγχο, ενδυναμώνοντας την αυτοπεποίθησή μας. Ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους ασυνείδητα ή συνειδητά χρειάζονται ένα συναισθηματικό "βάλασμα" αξιοπιστίας που δεν εμπεριέχει εκπλήξεις.

4. Καλμάρει το "μάτι": Καθότι τα spinners είναι προβλέψιμα όσον αφορά την κατεύθυνση και την ταχύτητά τους, καλμάρουν την οπτική διέγερση (και, κατ' επέκταση, την εγκεφαλική) και δίνουν την αίσθηση απόλυτου ελέγχου.

5. Δεν εμπεριέχει οθόνη: Αυτό κι αν είναι πλεονέκτημα! Ειδικά για τα παιδιά, είναι μακράν πιο υγιές για τον εγκέφαλο και τα μάτια τους να μειώσουν την ενασχόληση με παιχνίδια που περιλαμβάνουν οθόνες, προκειμένου να αναπυχθούν νοητικά και συναισθηματικά.

τα fidget spinners υπάρχουν από τη δεκαετία του 1990, έγιναν ευρέως γνωστά φέτος, το 2017.

Η νέα αυτή μόδα έχει ήδη κάνει πάταγο σε Αγγλία και Αμερική. Είναι, δε, χαρακτηριστικό ότι, από τα 50 best-selling παιχνίδια αυτή τη στιγμή στο Amazon, τα 49 είναι τύπου fidget spinner.

— Μήπως είναι εθιστικό;

Η μόδα των fidget spinners, σύμφωνα με τους ειδικούς, απογειώθηκε εξαιτίας της εθιστικής φύσης του παιχνιδιού, όπως άλλωστε έχει συμβεί με αρκετές μόδες του παρελθόντος (όπως τα roketmon).

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η αίσθηση που προκαλεί το κράτημα τού γρήγορα κινούμενου έλικα καθώς αυτός γυρίζει στον αέρα, είναι ο λόγος που είναι τόσο ελκυστικό και, επομένως, αυξάνει την επιθυμία για επανάληψη. Αυτό το γεγονός είναι πιθανό σε επιρρεπή άτομα να προκαλέσει εθισμό.

Καθώς γυρίζει, μπορεί να τοποθετηθεί παντού: από το χέρι και τα δάχτυλα, έως το μέτωπο και τη μύτη, ενώ οι ακόμα πιο τολμηροί μπορούν να δοκιμάσουν να το πιάσουν στον αέρα ενώ περιστρέφεται.

Για να γίνει περισσότερο αντιληπτή η έκταση αυτής της μανίας, αξίζει να σημειωθεί πως, εξαιτίας της μεγάλης ζήτησης, η βιομηχανία παραγωγής των fidget spinners έχει εκτοξευτεί, έχοντας δημιουργήσει μια ευρεία γκάμα διαφορετικών τύπων και μοντέλων. Παράλληλα, έχει δημιουργηθεί πλήθος από video στο Youtube και threads στο Reddit, με tutorials, κόλπα, κριτικές και συχνές ερωτήσεις (FAQs) για το υπερδημοφιλές αυτό παιχνίδι.

— Πού είναι ωφέλιμο το fidget spinner

Κατασκευασμένο από διάφορα υλικά, όπως ορείχαλκο, ανοξείδωτο χάλυβα, τιτάνιο, χαλκό και πλαστικό, είναι ιδανικό για ενήλικες, αλλά και παιδιά, και η μεταφορά του είναι αρκετά εύκολη, αφού το μέγεθός του χωράει στην τσέπη μας.

Κάποιοι, ωστόσο, ισχυρίζονται πως τα fidget spinners, εκτός από διασκεδαστικά, μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από παιχνίδι, καθότι προσφέρουν κάποια οφέλη για τον εγκέφαλο: βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες, του άγχους, του συνδρόμου της ελλειμματικής προσοχής ή υπερκινητικότητας (ADHD), λειτουργούν θετικά στον αυτισμό, στις αϋπνίες και συμβάλλουν στη διακοπή κακών συνηθειών, όπως το να τρώμε τα νύχια μας ή το κάπνισμα.

Οι θεραπευτές αναφέρονται σ' αυτά ως "αισθητηριακά χειριστήρια", προκειμένου οι ασθενείς να εξασκήσουν μία ή και παραπάνω αισθήσεις. Αυτό τους επιτρέπει είτε να χαλαρώσουν, είτε να ενεργοποιηθούν. Αυτή, όμως, είναι η μία όψη του νομίσματος.

— Η "σκοτεινή" πλευρά

Δεν είναι, όμως, κατάλληλα για όλους τα fidget spinners. Κατά συνέπεια, μπορεί να υπάρξει και το αντίθετο αποτέλε-



LET'S PLAY

Από τα 50 best-selling παιχνίδια αυτή τη στιγμή στο Amazon, τα 49 είναι τύπου fidget spinner.

σμα – δηλαδή, αντί να ενισχυθεί η συγκέντρωση, τα άτομα που παίζουν με fidget spinners να εμφανίσουν διάσπαση της προσοχής και αφηρημάδα. Και ειδικά τα παιδιά που είναι πιο παρορμητικά, οπότε η προσοχή τους "παρασύρεται" πολύ πιο εύκολα και αβίαστα, σε σχέση με των ενηλίκων. Επίσης, σύμφωνα με τους ειδικούς, ο παιδικός εγκέφαλος, όσο κι αν εντυπωσιάζεται από την περιστροφική κίνηση του αντικείμενου, χρειάζεται πραγματική εξάσκηση για να αναπτυχθεί, και αυτό μπορεί να συμβεί μόνο μέσα από τις αισθήσεις. Υπάρχουν, λοιπόν, και εκείνοι που αμφισβητούν την επιστημονική βάση και χρησιμότητα των fidget spinners, θεωρώντας τα ένα αντικείμενο που περισσότερο προκαλεί

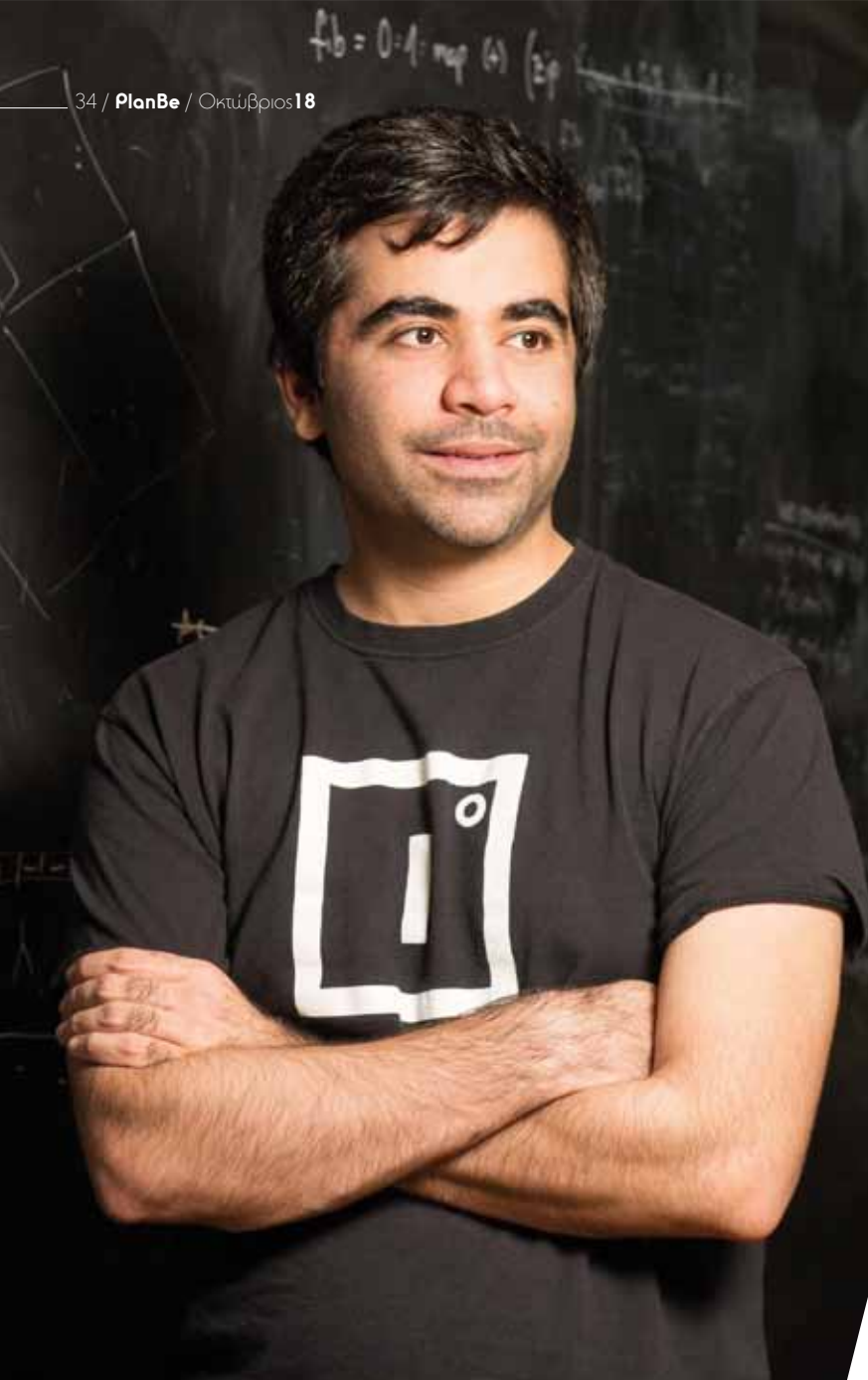
σύγχυση, παρά αποφορτίζει.

Ήδη, μεταξύ των παιδιών έχουν σημειωθεί και τα πρώτα ατυχήματα, ενώ πολλά σχολεία έχουν απαγορεύσει στα παιδιά να παίζουν με fidget spinner στο προαύλιο, θεωρώντας ότι είναι επικίνδυνο και ότι αποσπά την προσοχή τους.

Η Molly, μια μητέρα από την Αυστραλία, είπε ότι ο 11χρονος γιος της παρ' ολίγον να χάσει το μάτι του από το fidget spinner: "Ήταν πολύ τυχερός που δεν έχασε την όρασή του από το ένα μάτι, ωστόσο έχει τραυματιστεί σοβαρά", δήλωσε η Molly, λέγοντας ότι, για να δει πλέον καθαρά ο γιος της, θα πρέπει να γυρίζει ελαφρά το κεφάλι του.

Αυτό, φυσικά, δεν ήταν το μοναδικό περιστατικό. Η κόρη της Kelly Rose από το Τέξας, η Britton, κατάπιε παίζοντας ένα μικρό εξάρτημα μιας τέτοιας συσκευής και αναγκάστηκε να νοσηλευτεί, προκειμένου να της το αφαιρέσουν.

Παρά τα παραπάνω, δύσκολα μπορεί να ανακοπεί αυτή η νέα μόδα των fidget spinners (τουλάχιστον μέχρι την κυκλοφορία του επόμενου παιχνιδιού-trend). Τόσο το βολικό μέγεθός του, όσο και η προσιτή τιμή του, το καθιστούν ιδιαίτερα ελκυστικό όχι μόνο στα μάτια των μικρών, αλλά και των μεγάλων.



ΟΙ ΕΙΚΟΝΙΚΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΣ ΙΝΔΟΥ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Ένας νεαρός Ινδός προγραμματιστής, όταν δεν ακούει Kyla La Grange και δεν βλέπει την Arsenal, δημιουργεί εκπαιδευτικά Matrix για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, καταφέροντας να "κερδίσει" μέχρι και το βρετανικό Υπουργείο Άμυνας και εξασφαλίζοντας τη μεγαλύτερη χρηματοδότηση για startupper στην Ευρώπη.



ΟΙ "ΑΠΙΘΑΝΟΙ ΚΟΣΜΟΙ" ΤΟΥ HERMAN NARULA

Σκέψου μια μέρα σε μια μεγαλούπολη, όπως η Αθήνα ή η Θεσσαλονίκη. Σκέψου ότι περιμένεις το λεωφορείο, αλλά δεν φτάνει ποτέ, γιατί απεργοί έχουν κλείσει τους δρόμους. Σκέψου ότι παίρνεις ταξί, αλλά κολλάς στο φανάρι μισή ώρα, επειδή κάποιος έχει παρκάρει παράνομα κι ένα λεωφορείο μπροστά δεν μπορεί να στρίψει. Σκέψου ότι έχει αφόρητη ζέστη, ότι κατουριέσαι, ότι σου έρχεται λιποθυμία... Αν μένεις σε μεγαλούπολη, το παραπάνω σενάριο καλείσαι να το ζήσεις πολύ συχνά. Και είναι κάτι που σε αγχώνει, σε κουράζει και υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής σου.

Παρόμοιες καταστάσεις βιώνει κι ένας κάτοικος σε μια πόλη του Herman Narula. Μόνο που, αντίθετα μ' εσένα, ο τελευταίος δεν επηρεάζεται, αφού είναι ψηφιακός και ζει στις εικονικές

πραγματικότητες, στους "Απίθανους Κόσμους" που κατασκευάζει ο 29χρονος, ινδικής καταγωγής, Βρετανός προγραμματιστής.

Στις εικονικές πόλεις του, μάλιστα, οι πολίτες βιώνουν χειρότερα σενάρια από ένα απλό μποτιλιάρισμα που προκύπτει από μια απεργία ή ένα παράνομο παρκάρισμα. Προγραμματίζονται να "ζουν" σοβαρές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως ένα γενικό μπλακάουτ, ένα τσουνάμι, μια επιδημία ή ακόμα κι ένα τρομοκρατικό χτύπημα. Ο σκοπός, βέβαια, αυτού του ψηφιακού μαρτυρίου είναι ιερός, αφού έτσι εμείς, οι κανονικοί άνθρωποι, εκπαιδευόμαστε να προβλέπουμε και να αντιμετωπίζουμε πιο αποτελεσματικά ό,τι κακό συμβαίνει στην πραγματικότητα.

Αυτό ήταν και το κίνητρο που ώθησε τον Narula να κατασκευάσει τα συγκε-

κριμένα εικονικά μοντέλα έκτακτων καταστάσεων, κάτι σαν εκπαιδευτικά Matrix, τα οποία τον οδήγησαν στο να γίνει ο startupper με τη μεγαλύτερη χρηματοδότηση στην Ευρώπη. Πράγμα απολύτως λογικό, βέβαια. Γιατί σ' έναν τόσο πολύπλοκο κόσμο, όπως αυτός που ζούμε, όπου οι πιθανότητες να βγεις απ' την κανονικότητα είναι αυξημένες και οι κίνδυνοι ελλοχεύουν σε κάθε γωνία, μια εικονική μέθοδος πρόληψης και αντιμετώπισης των δυσάρεστων εκπλήξεων και των δυσκολιών είναι ό,τι πιο έξυπνο μπορούσε να σκεφτεί και να δημιουργήσει ένας startupper.

— Από το gaming στο Υπουργείο Άμυνας

Η ιδέα του Narula έκανε την ιαπωνική πολυεθνική των τηλεπικοινωνιών Softbank να δώσει πάνω από 500 εκα-

τομύρια δολάρια για να ενισχύσει το έργο της Improbable, της εταιρείας που έστησε ο ίδιος μαζί με τον Rob Whitehead και τον Peter Lipka το 2012, και η οποία δημιουργεί τους "Απίθανους Κόσμους". Στην ουσία, πρόκειται για μια πλατφόρμα που βοηθά εταιρείες και οργανισμούς να κάνουν πολύπλοκες προσομοιώσεις, γρήγορα και οικονομικά.

Μέχρι τώρα, η λίστα των πελατών περιλαμβάνει πανίσχυρες εταιρείες, όπως η Samsung, δημοφιλή πανεπιστήμια, όπως εκείνο της Οξφόρδης, μέχρι και το Υπουργείο Άμυνας της Βρετανίας.

Στην αρχή, ο προσανατολισμός της Improbable ήταν το gaming, αλλά σταδιακά επέκτεινε τους ορίζοντές της σε διάφορα πεδία, από την επιστήμη μέχρι την άμυνα. Το 2015, δημιούργησε το SpatialOS, ένα λειτουργικό σύστημα για προσομοιώσεις και φέτος λάνσαρε μια beta έκδοση.

Τι ώθησε, όμως, τους τρεις νέους (οι δύο απόφοιτοι του Cambridge και συμφοιτητές, ο τρίτος απόφοιτος του Imperial College με προϋπηρεσία στην Goldman Sachs) να περάσουν από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στους εικονικούς κόσμους; Μια συζήτηση με τους καθηγητές τους για την έλλειψη αξιόπιστων μοντέλων προσομοίωσης σύνθετων καταστάσεων, φαίνεται ότι ήταν αρκετή για να τους έρθει η ιδέα, της οποίας η αξία σήμερα κοστολογείται στο 1 δισ. δολάρια! Αρχικά, δούλεψαν πάνω σ' ένα μοντέλο που προσπαθούσε να διερευνήσει τι θα συνέβαινε σε μια πόλη, αν οι υπάρχουσες Υπηρεσίες Πρόνοιας καταργούνταν και όλοι οι πολίτες έπαιρναν ένα καθολικό βασικό εισόδημα. Το επόμενο εγχείρημά τους, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από τη βρετανική κυβέρνηση, αφορούσε σ' ένα μοντέλο που διερευνούσε τον αντίκτυπο, σε μια πόλη, των οχημάτων χωρίς οδηγό: Μπορεί να λειτουργήσει στο υπάρχον οδικό δίκτυο; Θα μειώσει το μποτιλιάρισμα; Θα αφήσει περισσότερους χώρους στάθμευσης;

Οι **"Ακυβέρνητες Πολιτείες"** (WorldsAdrift), ήταν το πρώτο δείγμα δουλειάς τους και ήταν ηλεκτρονικό παιχνίδι. Ένας κόσμος με μετέωρα νησιά, με ξεχωριστά χαρακτηριστικά το καθένα, όπου εκατομμύρια παίκτες αλληλεπιδρούν με πλάσματα και αντικείμενα, ενώ περιφέρονται με εικονικά πλοία. Πού πάνε, όμως, τα 500 εκατομμύρια χρηματοδότηση που πήρε η Improbable; Προς το παρόν, δεν πάνε στην τσέπη του Narula, ο οποίος σπάνια αγοράζει κάτι, όπως λένε φίλοι του, και κυκλοφορεί μ' ένα σπασμένο iPhone 6. Τα χρήματα πάνε στην ανάπτυξη και, συγκεκριμένα, στην τεχνολογική. Πήγαν, επίσης, στην πρόσληψη 180 υπαλλήλων, οι οποίοι τρέχουν τα πρότζεκτ στις δύο έδρες της εταιρείας, στο Λονδίνο και στο Σαν Φραντσίσκο. Η Improbable έχει ένα εκπληκτικό team που αποτελείται από 22 εθνικότητες, οι οποίες δίνουν ένα πολυπολιτισμικό αέρα στην εταιρεία.

"Ήταν ένα ταξίδι η επίλυση των θεμελιωδών τεχνικών προβλημάτων, ώστε να δείξουμε ένα λειτουργικό προϊόν, να δούμε τις δυνατότητες της αγοράς που ερευνούμε", δήλωσε ο Narula, όταν ρωτήθηκε σχετικά με το σκεπτικό για

το μέγεθος της συλλογής κεφαλαίων. "Έχουμε ένα όραμα είκοσι ετών για το πώς μπορούμε να καταστήσουμε δυνατές τις τεράστιες προσομοιώσεις κλίμακας. Δεν πρόκειται να συμβεί εν μία νυκτί, είναι κάτι που θα απαιτήσει βαθιά και συνεχή επένδυση. Σκεπτόμαστε μακροπρόθεσμα, θέλοντας να παραμείνουμε ανεξάρτητοι και να δημιουργήσουμε κάτι πραγματικά ξεχωριστό".

Ποιος είναι, όμως, ο Herman Narula, ο εμπνευστής του εκπαιδευτικού Matrix που κέρδισε την προσοχή του επενδυτικού κόσμου; Ο Narula γεννήθηκε στο Δελχί το 1988 και μεγάλωσε μεταξύ ΗΠΑ και Ηνωμένου Βασιλείου. Μόλις σε ηλικία 14 ετών θέλησε να στήσει μια επιχείρηση, όμως τον απέτρεψε η μητέρα του, η οποία επέμενε να τελειώσει πρώτα τις σπουδές του.

Ο πατέρας του είναι δισεκατομμυριούχος κατασκευαστής και αρχικά δεν πείστηκε για την επιχειρηματική ιδέα του γιου του. Έτσι, ο Narula εγκατέλειψε την οικογενειακή κληρονομιά για να επικεντρωθεί στη δική του εταιρεία. Τώρα που η Improbable έχει αναρριχηθεί στο επιχειρηματικό πεδίο, η οικογένειά του έχει πειστεί λίγο περισσότερο – αν και, όπως ομολογεί ο ίδιος, ακόμα παραμένει σκεπτική.

Ήταν από μικρός παθιασμένος με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Και μάλιστα, το πρώτο παιχνίδι που έπαιξε ήταν το Magic Carpet, το οποίο έκλεψε από τους δύο μεγαλύτερους αδελφούς του. Θεωρεί ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν μια μορφή ψυχικής απελευθέρωσης, μια ευκαιρία να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου και δεν συμφωνεί με την άποψη ότι προωθούν μια βίαιη συμπεριφορά.

Τα βράδια ο Narula απενεργοποιεί το τηλέφωνό του και κάνει διαλογισμό. Όταν έχει χρόνο, ακούει το λεύκωμα του Kyla La Grange και παρακολουθεί την Arsenal γιατί, όπως λέει, "οι εταιρείες τεχνολογίας πρέπει να είναι συνεκτικές, όπως οι ομάδες ποδοσφαίρου". **Αν τον ρωτήσεις ποιος είναι ο στόχος της ζωής του, αυτός θα σου πει: "Θέλω ν' αλλάξω τον κόσμο!"**

Δεν ξέρουμε αν θα τον αλλάξει, αλλά ελπίζουμε τουλάχιστον να τον κάνει καλύτερο.

Προς το παρόν, η χρηματοδότηση δεν πάει στην τσέπη του Narula, που σπάνια αγοράζει κάτι και κυκλοφορεί μ' ένα σπασμένο iPhone 6.

Valetonina[®]

LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος
να νικήσετε την αϋπνία

Μελατονίνη + Βαλεριάνα



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

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



1 δισκίο την ημέρα
Τουλάχιστον 30' πριν τον ύπνο

Μελατονίνη 1mg
Βαλεριάνα 100mg
(εκχύλισμα ρίζας)

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

W WinMedica
Υπηρεσιόμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

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

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

www.winmedica.gr

"Ω, τι κόσμος, μπαμπά...". Εκεί που σταματάνε η Κοινωνιολογία και η Φιλοσοφία, συνεχίζουν οι ίδιοι οι άνθρωποι. Γιατί, τελικά, οι προσωπικές εμπειρίες οδηγούν και στις πιο αυθεντικές απαντήσεις.

ρωτάει η **Μαρία Λυσάνδρου**
απαντάει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ,**
bartender των Drunk Sinatra και Rehab

— **Οι bartender είναι λίγο παρεξηγημένοι ως άτομα;**

Είναι παρεξηγημένοι, ναι. Και πρώτα από το αντρικό φύλο, επειδή υπάρχει ένας ανταγωνισμός. Καλώς ή κακώς, αρέσει στη γυναίκα ο μπάρμαν – είτε είναι άσχημος, είτε είναι ωραίος. Κανόνας!

Όταν μπαίνεις σε ένα μαγαζί, το πρώτο πράγμα που βλέπεις είναι ένα μπαρ, μετά τον μπάρμαν και μετά όλο το άλλο μαγαζί. Γι' αυτό πρέπει να είσαι κοινωνικός, να υπάρχει μια επικοινωνία με τη γυναίκα, να υπάρχει ένα φλερτ...

— **Είναι μέρος της δουλειάς το φλερτ;**

Ναι, είναι. Και όποιος σου πει ότι δεν είναι, λέει ψέματα.

— **Λένε ότι οι άνδρες δεν φλερτάρουν πια. Με όλα όσα παρατηρείς από το μπαρ, εσύ σε τι συμπέρασμα καταλήγεις; Ισχύει;**

Ισχύει. Οι άντρες έχουν ξεχάσει να φλερτάρουν και οι γυναίκες έχουν γίνει πιο κλειστές.

— **Πού εντοπίζεις το λάθος;**

Ένα λάθος είναι ότι οι άντρες πάνε να προσεγγίσουν μια γυναίκα με τον παλιό, παραδοσιακό τρόπο. Πώς λέγαμε παλιά: "Έχεις αναπτήρα;" ή "Να κεράσω ένα σφηνάκι;". Πάνε κάπως έτσι. Λάθος. Αυτό έχει ξεπεραστεί τελείως. Η γυναίκα θέλει κάτι άλλο.

— **Το οποίο είναι...;**

Εγώ έχω καταλήξει στο ότι, για να προσελκύσεις μια γυναίκα, χρειάζεται λίγο χιούμορ, κάτι που δεν έχουν πλέον οι άντρες.

Φταίει και το διαδίκτυο. Οι άνθρωποι έμαθαν να λειτουργούν πίσω από μια οθόνη. Είναι το Facebook, είναι το Instagram, το Twitter (και αυτό ξεκινάει από παλιά, με το mIRC). Υπάρχει μια ανασφάλεια στον άντρα. Όταν έχει μια οθόνη μπροστά του, τα λέει διαφορετικά. Όταν είναι face-to-face, δεν είναι το ίδιο, είναι πιο μαζεμένος. Αν αυτά που έγραφαν στο διαδίκτυο τα λέγανε μπροστά στην κοπέλα, θα είχαν περισσότερες επιτυχίες!

— **Και για τις γυναίκες τι συμπέρασμα έβγαλες;**

Οι γυναίκες έχουν γίνει πιο κλειστές. Μπορεί μια γυναίκα να την πλησιάσει ένας άντρας, να την κεράσει ένα σφηνάκι και να τσουγκρίσουν το ποτήρι. Εκείνη μπορεί να μη θέλει, αλλά δεν έχει τον τρόπο να πει: "Με ενοχλείς!". Πολλές φορές, έχω δει γυναίκες να γυρνάνε προς το μπαρ, να με κοιτάνε και να κάνουν νόημα "Βοήθεια!".

— **"Βοήθεια", όπως...;**

Πολλές φορές, μου ζητούν να πω ότι είμαι ο αδερφός τους ή το αγόρι τους. Το κάνουν και αυτό – και το κάνουν πολλές!

**Ο κόσμος μέσα από τα
μάτια ενός... Bartender**



INSIDE STORIES

— Κάνεις και τέτοια;

Ναι, το κάνω, το κάνω! Γιατί δε θέλω να νιώσει άσχημα κανείς στο μπαρ μου. Θέλω να ξανάρθει ο πελάτης αυτός, είτε είναι γυναίκα, είτε είναι άντρας. Αν βρεθεί μια κοπέλα εδώ και συνεχώς την ενοχλούν, μπορεί να πει: "Δεν ξαναπάω σ' αυτό το μαγαζί εγώ. Δεν αισθάνομαι καλά".

— Άρα, πρέπει κι εσύ να κρατάς λίγο τις ισορροπίες...

Να κρατάς τις ισορροπίες, ναι. Μπορείς να πεις όμορφα και ωραία: "Είστε εντάξει, σας ενοχλεί; Υπάρχει κάποιο πρόβλημα;". Μπορεί να γυρίσει η κοπέλα και να μου πει: "Όχι, όλα καλά, το 'χω" ή "Ναι, κάνε κάτι, γιατί έχει κάτσει εδώ μια ώρα και δεν φεύγει με τίποτα!". Και ο άντρας δεν το καταλαβαίνει.

— Οκ, οι άντρες φλερτάρουν λάθος ή καθόλου. Αλλά και οι γυναίκες έχουν γίνει "επιθετικές" στο φλερτ, έχουν πάρει τον ρόλο των ανδρών...

Έχουν γίνει κυνηγοί. Ναι.

— Άρα, επιβεβαιώνεις ότι ισχύει.

Πού το αποδίδεις εσύ;

Ισχύει, αλλά είναι διαφορετικό: ένας άντρας μπορεί να προσεγγίσει άσχημα μια γυναίκα, και αυτό να μην της αρέσει. Αν όμως μια κοπέλα προσεγγίσει έναν άνδρα, ακόμα και άσχημα, δεν πιστεύω ότι υπάρχει άντρας που θα κάνει πίσω – δεν υπάρχει περίπτωση, θα την κάνει την κουβέντα. Ισχύει, όμως, ότι οι γυναίκες πλέον έχουν γίνει πιο επιθετικές. Και επειδή η γυναίκα καταλαβαίνει μέσα της ότι είναι λάθος κίνηση να πηγαίνει εκείνη πρώτη στον άντρα, πάει χιουμοριστικά. Έχω τύχει σε σκηνικό, να πηγαίνει κοπέλα σε άντρα και να του λέει: "Βλέπω ότι με κοιτάς τόση ώρα, γιατί δεν μιλάς;".

— Και εσύ τώρα αυτό το αποδίδεις κυρίως στα social media...

Ε ναι, νομίζω ότι κατά 60% φταίει αυτό. Το υπόλοιπο 40% είναι η ανασφάλεια, έχει να κάνει με το ότι οι περισσότεροι είναι "απροπόνητοι"... Μπορεί κάποιος να έχει σχέση 7 χρόνια και να έχει ξεχάσει πώς γίνεται το φλερτ. Έχουν καθεί οι ιδέες. Οι άντρες δεν είναι ευρηματικοί πλέον.

— Για πες μια ιδέα για λίγο πιο "σύγχρονο" φλερτ.

Για μένα, η καλύτερη μέθοδος για να προσεγγίσεις μια γυναίκα είναι το χιούμορ, να την κάνεις να γελάσει. Μπορεί π.χ. να κρατά ένα στυλό, να έχει ένα τατουάζ στο χέρι της, οτιδήποτε, και να της πεις κάτι πάνω σε αυτό. Αλλά να σκεφτείς τι θα πεις πρώτα, και μετά να πας! Γιατί πολλοί πάνε...

— ...και λένε ό,τι να 'ναι;

Ε, ναι. Μπορεί π.χ. να είναι δύο άντρες, παρέα. Παίρνουν ένα ποτήρι στο χέρι και λένε μεταξύ τους: "Θα πάω εγώ ή εσύ;". Πλησιάζει ο πρώτος, λέει "Καλησπέρα", τον βρίζουν



και ξαφνικά πλησιάζει και ο άλλος, ενώ δεν έχει πάρει το 'οκ', δεν έχει δει από τη γυναίκα έστω ένα χαμόγελο. Πώς το κάνεις αυτό το πράγμα; Ε, μην περιμένεις μετά ότι θα έχεις επιτυχία!

— Τι είναι αυτό που κάνει έναν άνθρωπο, ειδικά τα τελευταία χρόνια, να έρθει να πει μόνος του στο μπαρ;

Έχω συναντήσει πολλές περιπτώσεις. Κάποιος μπορεί να μην έγραψε στις εξετάσεις, μπορεί να τσακώθηκε στο σπίτι, μπορεί να χώρισε και να μη νιώθει καλά. Τότε κι εσύ, με ωραίο τρόπο, θα πεις: "Δεν σας βλέπω καλά, έχετε κάτι; Να φέρω ένα ποτό;". Προσπαθείς να κάνεις τον άλλο, με τον τρόπο σου, να νιώσει καλύτερα.

Πάντως, ένας άνθρωπος που θα κάτσει στο μπαρ μόνος του, σίγουρα είναι κοινωνικός. Δεν θα κάτσει στο μπαρ κάποιος ακοινωνήτος. Άμα είναι ακοινωνήτος, θα πάει στο τελευταίο τραπέζι γωνία-γωνία. Από τις κοπέλες, ας πούμε, που έχουν κάτσει στο μπαρ και τις έχουν προσεγγίσει, 8 στις 10 θέλουν και εκείνες να τις φλερτάρουν.

Γι' αυτό, για μένα, το μπαρ δεν πρέπει να έχει ρεζερβέ. Το μπαρ είναι για όλο τον κόσμο, ανοικτό.

— Σου έχει τύχει ποτέ αυτό που βλέπουμε στις ταινίες: είναι βράδυ, είναι αργά και είναι ένας τύπος μόνος του στο μπαρ που πίνει γιατί δεν είναι στα καλά του. Έχει λειτουργήσει ποτέ ως "εξομολόγος", σου λένε οι άνθρωποι τι τους απασχολεί;

Πολλοί μου έχουν πει τα προβλήματά τους, πάρα πολλοί...

— Και ποιο είναι το πιο συχνό πρόβλημα που ακούς;

Έχει να κάνει με τη δουλειά τους, έχει να κάνει με τις σχέσεις τους και με τα λεφτά. Έχει τύχει να έρθει άνθρωπος πρωί-πρωί και να μου ζητήσει ουίσκι (έφτιαχνα καφέδες τότε εγώ). Τον ρώτησα: "Είστε εντάξει;" και μου είπε ο άνθρωπος ότι έχασε τα λεφτά του στο καζίνο...

Ναι, σ' αυτή τη δουλειά, έχουμε κάνει και τον ψυχολόγο. Και με τους περισσότερους που μου μίλησαν γίναμε και φίλοι. Έρχονται και λένε: "Αντρέα!". Εγώ χαίρομαι πάρα πολύ να έρχονται πελάτες και να λένε το όνομά μου.

— **Τι είναι πιο σημαντικό για σένα: το να αρέσουν τα ποτά που φτιάχνεις ή το να σου δείξει κάποιος ότι σε εκτιμά και να σου πει κάτι που τον απασχολεί;**

Κατ' αρχήν, άμα γίνει φίλος σου, δεν υπάρχει περίπτωση να σου πει ότι δεν κάνεις καλά ποτά (γέλια)! Πάντως, θα χαρώ περισσότερο αν δω ότι νιώθουν καλά στο μπαρ μου, αν τους κάνω να περάσουν καλά.

— **Βλέπεις διαφορά στον τρόπο με τον οποίο διασκεδάζουν οι άνθρωποι σήμερα, σε σχέση με κάποια χρόνια πριν;**

Σίγουρα πολλοί πλέον θα κοιτάζουν και την τιμή. Πριν 10 χρόνια, δεν θα ερχόταν κανείς να μου πει: "Πόσο έχει η μπύρα;", "Πόσο έχει η βότκα;". Τα τελευταία τρία χρόνια το έχω ζηήσει αυτό το πράγμα.

Αλλά ο κόσμος δεν κλείστηκε σπίτι του με την κρίση, βγαίνει. Ο Έλληνας έτσι είναι, καλοπερασάκις. Θα βγει έξω, έτσι λειτουργεί για να νιώσει καλύτερα. Απλά δεν έχουμε την κατανάλωση που είχαμε κάποτε. Κάποτε κάποιος θα 'παιρνε τέσσερα ποτά. Πλέον, ένα με δύο.

— **Αυτό έχει διαφορά ανάλογα με την ηλικία του πελάτη ή το βλέπεις σε όλες τις ηλικίες;**

Έχει διαφορά, έχει διαφορά... Δε θα σε ρωτήσει για την τιμή ένας άνω των τριάντα, ενώ ένας πιο μικρός θα σε ρωτήσει. Γιατί, εντάξει, είναι το χαρτζιλίκι του... Μπορεί κάποια παιδιά να σπουδάζουν και να έχουν πάνω τους 15 ευρώ. Κατανάλωση κάνουν συνήθως εκείνοι των τριάντα και πάνω.

— **Ποιο είναι το σημαντικότερο πράγμα που σε έχει διδάξει για τη ζωή και ποιο το σημαντικότερο πράγμα που σε έχει διδάξει για τον εαυτό σου η δουλειά πίσω από το μπαρ;**

Πέντε λέξεις θα σου πω: "Ξέχνα ό,τι ακούς και βλέπεις!". Εγώ προσωπικά έχω δουλέψει από τα 15 μου σε χώρους εστίασης ως σερβιτόρος, ως βοηθός μπαρ, ως μπάρμαν σε κλαμπ, σε κοκτέιλ-μπαρ, σε εστιατόρια, σε ξενοδοχεία... Πολλές φορές, λοιπόν, είναι καλύτερα αυτά που βλέπεις να τα κρατάς για τον εαυτό σου. Δεν χρειάζεται να λες τι είδες, ποιον είδες, με ποιον ήταν... Είναι καλύτερο να είσαι έμπιστος – και απέναντι στον πελάτη, και γενικά.

Νομίζω ότι έμαθα να μην είμαι κουτσομπόλης, αυτό έχω κερδίσει. Και έχω γίνει πιο κοινωνικός, αυτή είναι η μεγαλύτερη επιτυχία για μένα. Αν θυμηθώ τον εαυτό μου παλιά, ήμουν πολύ κλειστός σαν άνθρωπος, δεν μπορούσα να μιλήσω σε κοπέλα με τίποτα! Μικρός είχα δυσλεξία. Κατάφερα να την ξεπεράσω, έμαθα να μιλάω. Κι αυτό γιατί έχεις να κάνεις με άλλο κόσμο κάθε μέρα.

Οι άνθρωποι είναι ένα κουτί με διάφορες πληροφορίες,

Εμείς είμαστε σφουγγάρια, μαθαίνουμε να παίρνουμε αυτές τις πληροφορίες και να τις αξιολογούμε.

Πολλές φορές, έρχεται ένας πελάτης και μπορώ να υπολογίσω τι θα παραγγείλει. Χωρίς να τον έχω ξαναδεί ποτέ μου! Απλά να τον δω, να τον "κόψω"...

— **Θες να πεις ότι υπάρχουν συγκεκριμένες προσωπικότητες ανθρώπων που συνδέονται με συγκεκριμένα ποτά;**

Και αυτό, και αυτό... Άμα έρθει, π.χ., ένας 45άρης με ένα φίλο του μαζί, γύρω στις 2, θα πάρουν μπύρα. Σίγουρα. Δεν πρόκειται να σου πουν "Δυο κοκτέιλ", για κανένα λόγο. Άμα έρθουν δυο γυναίκες 40 χρόνων, γύρω στις 2, θα πάρουν κοκτέιλ.

Και είναι αναλόγως και με την εμφάνιση: οι πολύ μοντέρνοι, οι πιο alternative, θα πάρουν κάτι μοντέρνο. Δηλαδή ένα κοκτέιλ λίγο μυστήριο, που να έχει π.χ. ντομάτα με φράουλα και βασιλικό. Θα πάρουν αυτό!

— **Υπάρχουν κάποιοι που μπορεί να παραγγείλουν συγκεκριμένο ποτό, γιατί έτσι πιστεύουν ότι "προωθούν" καλύτερα τον εαυτό τους;**

100%, εννοείται! Πολλοί!

Θα σου πω ένα παράδειγμα: Έρχεται ένας πελάτης και λέει: "Θέλω μια Grey Goose" (είναι μια premium vodka). Δεν ξέρει γιατί την πίνει. Θα το πει όμως δυνατά, για να ακουστεί στο μπαρ και να δείξει: "Εγώ παίρνω Grey Goose, άρα είμαι ο σούπερ...!".

Άλλο παράδειγμα: Το παλαιωμένο ρούμι, ας πούμε, πίνεται σκέτο ή με πολύ πάγο. Για να πεις κάτι τέτοιο, πρέπει να είσαι και λίγο ενημερωμένος. Έχει τύχει πελάτης να ζητήσει παλαιωμένο ρούμι 10 ετών, που μπορεί να κάνει και 18 ευρώ, με κόκα κόλα! Ε, εκεί το χαλάς...

Έρχεται άλλος και λέει: "Φτιάξε μου ένα τεκίλα sunrise!", χωρίς να το έχει πει ποτέ στη ζωή του, μόνο και μόνο επειδή το είδε στην τηλεόραση. "Δεν ξέρω να πίνω, ρε φίλε", πες το μου!

— **Μπορεί να γίνει ο οποιοσδήποτε bartender;**

Όχι... Για να γίνεις bartender, κατά την άποψή μου, πρέπει να έχεις γερά νεύρα, χαμόγελο, να αντέχεις στην ορθοστασία και να είσαι κοινωνικός.

Μπορεί κάποιος να μην είναι bartender με πολλές γνώσεις από πλευράς κοκτέιλ, αλλά κερδίζει αν είναι σωστός στη συμπεριφορά. Οι κοινωνικοί επιβιώνουν, όχι οι διαβαστεροί! Τα άλλα έρχονται.

Επιπλέον, πρέπει να είσαι καθαρός. Κα-θ-α-ρ-ό-ς. Παιζει μεγάλο ρόλο. Δεν μπορώ να δω ένα μπάρμαν να σκουπίζει τα χέρια του πάνω στην μπλουζα του. Ή πάνω στο τζιν του. Καθάρισε το μπαρ σου, άλλαξε το τασάκι σου, καθάρισε το drainer σου. Το εκτιμάει αυτό ο πελάτης. Και ποδίτσα, βάλε ποδίτσα. Να είσαι νοικοκύρης.

Αν δεν χαιρέσαι το επάγγελμά σου, μην το κάνεις καθόλου. Πρέπει να αγαπάς αυτό που κάνεις!

ΑΝΤΙ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Άρτεμις Καράγιαννη



Ο καθρέφτης μάς λέει μια αλήθεια που δεν θέλουμε να ακούσουμε. Και όσο περνάει ο καιρός, τη λέει πιο σκληρά. Αντί να αποφεύγουμε τη γήρανση που έρχεται ανεπιστρεπτί, ήρθε η ώρα να την κοιτάξουμε κατάματα και να επιβραδύνουμε την επίσκεψή της.





*Απλοί τρόποι για να...
σταματήσουμε τον χρόνο*



Η επιδερμίδα μας αλλάζει καθημερινά. Κάθε πρωί που ξυπνάμε, το δέρμα μας είναι πιο ώριμο από την προηγούμενη και, ακόμα κι αν αυτό το ποσοστό καθημερινής ωρίμανσης είναι αμελητέο για να του δώσουμε σημασία μεμονωμένα, στο σύνολο των ημερών (και των ετών) διαμορφώνει ένα σημαντικό νούμερο που επηρεάζει την όψη της επιδερμίδας μας. Το βλέπουμε, άλλωστε, στον καθρέφτη μας με το πέρασμα των χρόνων: το πρόσωπό μας δεν είναι το ίδιο. Η όψη του υπόκειται στη βαρύτητα, χάνει το σχήμα της και "αγριεύει". Η γήρανση, όπως με μία λέξη περιγράφουμε όλα τα παραπάνω, είναι μια αναπόφευκτη διαδικασία, μπροστά στην οποία είμαστε όλοι ίσοι, αλλά λίγοι ξέρουν πώς να την αντιμετωπίσουν σωστά.

— Πότε πρέπει να ξεκινάει η αντιγήρανση;

Όποιος ψάχνει την πραγματική απάντηση σε αυτό το ερώτημα, το πιθανότερο είναι να μην τη βρει. Δεν υπάρχει σαφές χρονικό διάστημα κατά το οποίο πρέπει κανείς να ξεκινήσει να αντιμετωπίζει τη γήρανση, καθώς αυτή διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Υπάρχουν, όμως, κάποια κοινά δεδομένα που ισχύουν για όλους τους ανθρώπους, κάθε φύλου και φυλής, και αυτά αποδεικνύουν πώς με τα χρόνια η επιδερμίδα μας αρχίζει να αλλάζει, όσο τα κύτταρά μας αρχίζουν και τεμπελιάζουν.

Όσο η δεκαετία των 20 δίνει στην επιδερμίδα μας την πολύτιμη δυνατότητα να αντιμετωπίζει μόνη της τις φθορές της, μόλις περάσει το κατώφλι των 30, τα πράγματα αλλάζουν. Δεν πρέπει, όμως, να λάβουμε την έναρξη της δεκαετίας ως το σημείο εκκίνησης της αντιγήρανσης, καθώς μπορεί να χρειαστεί να αρχίσουμε και λίγο νωρίτερα να αντιμετωπίζουμε τα πρώτα σημάδια του χρόνου. Σημασία έχει να διαβάσουμε το δέρμα μας και να δούμε σε αυτό τις ενδείξεις: θαμπή όψη, λεπτές γραμμές γύρω από τα μάτια ή τα χείλη, μεσόφρυο – τόσες διαφορετικές ενδείξεις που διαφέρουν από δέρμα σε δέρμα και ζητούν την προσοχή μας.

Έτσι, με καλή ανάγνωση της επιδερμίδας μας και σωστή στρατηγική, θα ξεκινήσουμε να προσφέρουμε τα αντιγηραντικά οφέλη στο πρόσωπό μας, αρκεί να επιλέξουμε ένα προϊόν που να ταιριάζει άψογα στις δικές μας ανάγκες.

— Ενυδάτωση: Η αρχή της αντιγήρανσης

Αν έπρεπε να θέσουμε τα θεμέλια της αντιγηραντικής προσπάθειας, θα τα θέταμε χωρίς αμφισβήτηση στην ενυδάτωση. Η σωστή ενυδάτωση αποτελεί τον πυρήνα της πρόληψης για μια επιδερμίδα που θέλει να διατηρήσει όσο το δυνατόν περισσότερο τη νεότητά της, αλλά και όταν τελικώς αρχίζει να βλέπει τα σημάδια του χρόνου πάνω της, αυτά να είναι ήπια και όσο το δυνατόν πιο όμορφα. Ένα καλά ενυδατωμένο δέρμα αρνείται να "σπάσει" τόσο γρήγορα, ενώ δείχνει πιο υγιές, πιο λαμπερό και πιο όμορφο, ακόμα και αν τα χρόνια έχουν περάσει.

Η σημασία της ενυδάτωσης, μάλιστα, θα πρέπει να γίνει αντιληπτή πολύ πριν φτάσουμε στην ηλικία όπου αρχίζουμε να ανησυχούμε για τα χρόνια που φεύγουν, ακόμη και πριν την ενηλικίωση. Οι επιδερμίδες που αρχίζουν από νωρίς να ικανοποιούν την ανάγκη για δροσιά και εναντιώνονται στην ξηρότητα, θα απολαύσουν τα οφέλη αυτής της επιλογής αρκετά αργότερα. Παρόλα αυτά, αν κάποια γυναίκα ή άντρας δεν έχει φανεί τόσο προνοητικός ώστε να έχει εντάξει από τόσο νωρίς την ενυδατική κρέμα στη ρουτίνα του, ποτέ δεν είναι αργά για μια εκκίνηση ενυδάτωσης που, σε συνδυασμό με αντιγηραντικά συστατικά, θα κάνουν σπουδαία δουλειά στην επιδερμίδα.

— Η σημασία της αντηλιακής προστασίας

Το καλοκαίρι μπορεί να έχει περάσει, ο ήλιος όμως είναι εδώ και συνεχίζει να απειλεί την υγεία και τη νεότητα της επιδερμίδας μας. Γι' αυτόν τον λόγο, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αμελούμε την αντηλιακή προστασία της όλο τον χρόνο, ακόμα και όταν έχει συννεφιά ή βρέχει. Οι ηλικιακές ακτίνες βρίσκουν τον τρόπο να αγγίζουν την επι-



Youth Lab, Re-Activating Youth Cream κρέμα με πλούσια σύνθεση που γεμίζει τις ρυτίδες εκ των έσω προσφέροντας ουσιαστικό, και, άμεσα ορατό lifting αποτέλεσμα.



Estee Lauder, Advanced Night Repair Eye Concentrate Matrix, Ολοκληρωμένη φροντίδα των ματιών κατά των σημάδιων γήρανσης, της ανομοιομορφίας και του πρηξίματος.



Biotherm, Blue therapy Multi Defender SPF25, Κρέμα ενυδάτωσης και αντιγήρανσης με παράλληλη προστασία από τις ακτίνες του ήλιου.



Kiehl's, Super Multi Corrective Cream, κρέμα επανόρθωσης ακόμη και των πιο ορατών σημάδιων γήρανσης.



Korres, Golden Krocus / Ageless Saffron Elixir, ελιξήριο νεότητας εμπλουτισμένο με εκχύλισμα Κρόκου Κοζάνης μόλις μίας ημέρας, β-γλυκάνες και αμινοξέα για ορατά αποτελέσματα ενάντια σε όλα τα σημάδια γήρανσης.



Apivita, Wine Elixir αντιρυτιδική κρέμα νύχτας με κόκκινο κρασί και μελισσοκέρι για ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση.



Embryolisse, Smooth Radiant Complexion, Ευδατική κρέμα κατάλληλη για πρώτη αντιγήρανση και με προστασία από καθημερινές φθορές κι αλλοιώσεις.

δερμίδα μας και να προκαλέσουν φωτογήρανση, τη νούμερο ένα αιτία της πρόωρης γήρανσης.

Ειδικά για εμάς που ζούμε σε μια χώρα με έντονη ηλιοφάνεια, η προστασία από τον ήλιο πρέπει να είναι απόλυτη καθημερινότητα, περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο κάθε δυνατότητα του ήλιου να αφήσει τα σημάδια της πάνω στο πρόσωπο και στο σώμα μας. Τα αντηλιακά φίλτρα θα πρέπει να είναι στοιχεία της πρωινής μας περιποίησης, είτε μέσα από ένα αντηλιακό για καθημερινή χρήση, είτε με την επιλογή προϊόντων με αντηλιακά φίλτρα, όπως ένα foundation ή μια ενυδατική κρέμα με SPF.

— Ο τρόπος ζωής μας

Το πώς και το πόσο γρήγορα "γράφουν" πάνω μας τα σημάδια του χρόνου, εξαρτώνται και από τον τρόπο ζωής μας. Οι συνήθειες, η διατροφή, η άσκηση, η ζωή στην πόλη, η ρύπανση και πολλές ακόμη πτυχές της καθημερινότητάς μας συντελούν στη δημιουργία οξειδωτικού στρες που καταστρέφει τα επιδερμικά και δερμικά κύτταρα, συμβάλλοντας στην εκφύλισή τους. Οι ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται στην επιδερμίδα αποτελούν έναν από τους σπουδαιότερους εχθρούς της νεότητας της επιδερμίδας, καταστρέφοντας τις πολύτιμες πρωτεΐνες της, το κολλαγόνο και την ελαστίνη, καθώς και τα λιπίδια της κυτταρικής μεμβράνης.

Αν θέλουμε να προστατευτούμε από αυτή, την καταστροφική για την επιδερμίδα μας διαδικασία, πρέπει να ακολουθήσουμε μια αντιοξειδωτική στρατηγική σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητάς μας, από τη διατροφή μέχρι τη περιποίησή μας. Η προτίμηση σε τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ικνοστοιχεία θα βοηθήσουν τη μάχη ενάντια στις ελεύθερες ρίζες, ενώ η αποχή από το αλκοόλ και το κάπνισμα θα βοηθήσουν σημαντικά στην αντιγηραντική προσπάθεια.

— Το στρες μάς γερνάει

Η επίδραση του άγχους στη γήρανση της επιδερμίδας υπογραμμίζεται συνεχώς με νέες έρευνες που έρχονται στο φως. Το στρες είναι καταστροφικό σε κάθε μορφή του και δρα ενάντια στη νεότητα της επιδερμίδας μέσω της οξειδωσης που προκαλούν οι αγχώδεις διαδικασίες στη ζωή ενός ανθρώπου. Παρά το γεγονός ότι η αγορά καλλυντικών έχει δημιουργήσει μια συγκεκριμένη κατηγορία προϊόντων που στοχεύουν στη μείωση των επιδράσεων του στρες στην επιδερμίδα (και, πράγματι, έχει να προσφέρει καταπληκτικά προϊόντα), η αλλαγή του τρόπου σκέψης είναι αυτή που μπορεί να σταματήσει ριζικά την εμφάνιση του οξειδωτικού στρες στην επιδερμίδα. Μια καλή κρέμα ή serum με αντιοξειδωτικά συστατικά είναι ικανή να απαλύνει τα σημάδια του άγχους στο δέρμα, αλλά δρα στο αποτέλεσμα και όχι στην αιτία, ενώ η αλλαγή ψυχολογίας σταματάει το πρόβλημα στη ρίζα του.

Είναι γνωστό ότι κανείς δεν μπορεί να πείσει κάποιον να μην αγχώνεται (και σίγουρα το γεγονός ότι το στρες μάς γερνάει είναι το λιγότερο από όλα), όμως αν σκεφτούμε πως αυτό το τόσο άμεσο αποτέλεσμα που βλέπουμε στη θαμπή μας επιδερμίδα μπορεί να είναι η ιδανική αφορμή για να ξεκινήσουμε να σκεφτόμαστε διαφορετικά, την ίδια στιγμή που θα είμαστε φανερά πιο όμορφοι.

Η ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ... ΤΑ ΓΕΝΙΑ ΤΟΥΣ!

Αν κάποτε το μούσι ήταν το "διακριτικό" του σεβάσμιου γέροντα, του ναυαγού ή του κατεστραμμένου ανθρώπου, στις μέρες μας είναι σέξι, απαιτητικό στη φροντίδα του, δημοφιλές και πολύ... υγιεινό.

της Έλενας Κιουρκτσή



Από τον μάγο Μέρλιν, έως τον Μαρξ και την μπάντα των ZZ Top, και από τον Ρασπούτιν, έως τον Άγιο Βασίλη και τον Τζον Σνόου της σειράς "Game Of Thrones", οι τρίχες του προσώπου προσφέρονται για διαφορετικούς συμβολισμούς και στιλιστικές ερμηνείες. Οι ειδικοί υπογραμμίζουν ότι το φαινόμενο των μουσάτων δεν είναι κάτι καινούργιο, αφού φτάνει μέχρι την Αρχαία Αίγυπτο, την Κίνα και την Αρχαία Ελλάδα. Οι αρχαίοι Έλληνες, μάλιστα, θεωρούσαν τα γένια σύμβολο ανδρισμού και σοφίας. Οι Σπαρτιάτες, δε, τιμωρούσαν τους δειλούς ξυρίζοντας ένα μέρος της γενειάδας τους.

Από την άλλη, τα γένια (και ειδικά το μούσι) φαίνεται πως συμβάλλουν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στην προστασία του δέρματος και στην καλή υγεία του οργανισμού των ανδρών, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Nitou Queensland της Αυστραλίας, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Radiation Protection Dosimetry. Για το πώς επιδρούν τα γένια στην υγεία των ανδρών, αλλά και για τους κανόνες υγιεινής που πρέπει ακολουθούν όσοι αφήνουν μούσι ή γενειάδα, μιλήσαμε με τον **Δρ. Στέλιο Αγγελίδη, Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο, Διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών, ειδικό στην κοσμητική Δερματολογία (Narcissus).**

— Πώς σχετίζονται τα γένια με την υγεία των ανδρών;

Κατ' αρχάς, περιορίζουν τον κίνδυνο των βακτηριακών λοιμώξεων στην περιοχή του λαιμού και του προσώπου, καθότι το ξύρισμα και τα κοψίματα που συχνά το συνοδεύουν είναι η βασική αιτία δερματικών προβλημάτων που εκδηλώνονται με εξάνθημα, μέχρι και θυλακίτιδα (μόλυνση των θυλάκων των τριχών από βακτήρια). Γι' αυτό και πολλοί άντρες αποφεύγουν το καθημερινό ξύρισμα.

Επίσης, τα γένια (και κυρίως το μουστάκι) λειτουργούν ως φυσικές "σήτες", συμβάλλοντας στον περιορισμό του άσθματος και των αλλεργιών, διότι κατακρατούν τη γύρη και τη σκόνη από το περιβάλλον, πριν αυτά προλάβουν να εισέλθουν στη μύτη και, από εκεί, στους πνεύμονες. Επειδή η τριχοφυΐα του προσώπου μπορεί να δράσει ως φυσικό εμπόδιο στο ψύχος, μη επιτρέποντας στον παγωμένο αέρα να έρθει σε επαφή με το δέρμα, τα γένια προστατεύουν τον οργανισμό από τα κρυολογήματα.

Τέλος, τα γένια (και ειδικά τα πυκνά) εμποδίζουν περίπου το 90% της υπεριώδους ηλιακής ακτινοβολίας (UV) να φτάσει στην επιδερμίδα του προσώπου, εμποδίζοντας έτσι τη φωτογήρανση και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Ωστόσο, η χρήση αντηλιακού είναι απαραίτητη, όταν πρόκειται να εκτεθούμε για ώρες στον ήλιο.

— Ποια είναι τα μειονεκτήματα της γενειάδας;

Η γενειάδα μπορεί να φιλοξενεί έως και 20.000 διαφορετικούς μικροοργανισμούς (από ακάρεα μέχρι βακτήρια και ιούς) που, όμως, δεν μολύνουν τόσο τους ίδιους τους άντρες, αλλά τον περίγυρό τους. Γι' αυτόν τον λόγο, είναι απαραίτητη η καθαριότητα, η καθημερινή φροντίδα και η προσοχή, π.χ. κατά το φαγητό.

— Πώς αντιμετωπίζεται η φαγούρα;

Οι πολλές τρίχες προκαλούν φαγούρα, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες ή εάν ιδρώνουμε εύκολα. Όμως αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω κακής ή ελλιπούς υγιεινής. Οπότε οι άνδρες πρέπει να πλένουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, το πρόσωπό τους και να σαπουνίζουν σχολαστικά το μούσι και το μουστάκι τους με ένα ουδέτερο σαπούνι ή καθαριστικό προσώπου, ξεβγάζοντας με ζεστό νερό, ώστε να απομακρύνουν υπολείμματα και ρύπους.

— Πώς ένας άνδρας να περιποιηθεί σωστά το μούσι του;

Σε καθαρό μούσι και μουστάκι, το οποίο έχουμε "λούσει" προηγουμένως με σαμπουάν για ξηρά μαλλιά, εφαρμόζουμε τρεις φορές την εβδομάδα μαλακτική κρέμα ή λίγο λάδι θρέψης, κάνουμε ελαφρό μασάζ και αφήνουμε να δράσει όλο το βράδυ. Το πρωί ξεβγάζουμε με ζεστό νερό. Και να μην ξεχνάμε να χτενίζουμε το μούσι ή τη γενειάδα μας, ειδικά μετά το ντους.

— Τι προϊόντα περιποίησης να επιλέξουμε και γιατί;

Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να προτιμήσουμε μια σειρά προϊόντων κατά βάση φυτικά ή βιολογικά, με όσο το δυνατόν πιο απαλή σύνθεση και φυσικό άρωμα. Ας μην ξεχνάμε πως ό,τι χρησιμοποιείται για τα γένια μας θα μεταφερθεί άμεσα στο δέρμα του προσώπου μας, το οποίο είναι ευαίσθητο.

— Για όμορφα και υγιή γένια παίζει ρόλο και η διατροφή;

Όντως υπάρχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία στην καθημερινή διατροφή, που θα βοηθήσουν τα γένια να μεγαλώσουν εύκολα και γρήγορα. Γενικότερα, τα γένια επηρεάζονται από τροφές με μακρο-θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες), όπως και από μικρο-θρεπτικά (βιταμίνες και μέταλλα).

Σε πρώτη φάση, να φροντίσουμε να εφοδιάζουμε τον οργανισμό μας με μαγνήσιο, ψευδάργυρο και βιταμίνη D. Διότι εντείνουν την παραγωγή της τεστοστερόνης – που την χρειάζονται οι άνδρες και τα γένια τους, στην προκειμένη περίπτωση. Ιδανικές τροφές είναι τα αβγά, ο σολομός, το σπανάκι, το μπρόκολο, τα καρύδια και αρκετά γαλακτοκομικά.

— Τα γένια μεγαλώνουν το ίδιο γρήγορα σε όλους;

Πρέπει να έχουμε κατά νου πως η κα-

τασκευή της τρίχας από άνθρωπο σε άνθρωπο διαφέρει. Υπάρχουν άντρες που το πρόσωπο τους γεμίζει πυκνά γένια μέσα σε διήμερο και άλλοι που προσπαθούν μια βδομάδα για να έχουν ένα μέτριο μήκος. Η γενειάδα απαιτεί χρόνο και υπομονή. Δεν φυτρώνουν όλα τα γένια με την ίδια συχνότητα.

Αν είναι η πρώτη φορά που επιχειρούμε να αφήσουμε πυκνά γένια, να ξέρουμε ότι θα χρειαστεί τουλάχιστον ένας μήνας για να επιτύχουμε ένα καλό μήκος. Η υφή της γενειάδας αλλάζει, επίσης, ανάλογα με την ηλικία. Ενδεικτικά στα 40, έχει πολύ μεγαλύτερη πυκνότητα, σε σχέση με όταν ήμασταν 20 χρονών.

— Η γενειάδα ταιριάζει σε όλους τους άνδρες;

Δεν ταιριάζουν σε όλους οι γενειάδες, τα γένια των 3 ημερών ή τα μουστάκια. Σε μερικούς, το απλό και απαλό δέρμα είναι ό,τι πρέπει.

Γενικότερα, αν έχουμε ωραίες γωνίες στο πρόσωπό μας, όχι "φαρδιά" χαρακτηριστικά, και μας πηγαίνει το κλασικό look με το ξυρισμένο πρόσωπο, καλύτερα να αφήσουμε τα πλεονεκτήματα της γενειάδας στους άλλους. Πάντως, πλέον, 9 στους 10 άνδρες έχουν κάποια μορφή γενειάδας.

— Μόδα είναι και θα περάσει;

Το φαινόμενο του ατημέλητου look στους άνδρες είναι μια παγκόσμια τάση που επηρέασε και επηρεάστηκε από τη διεθνή μόδα, και φαίνεται ακόμα να παραμένει ζωντανή. Τα γένια έχουν εξελιχθεί στο πιο φθηνό botox για τους άνδρες, κρύβοντας ατέλειες και χρόνια. Μάλιστα, δημοσίευμα ανέφερε ότι νέα μόδα είναι η μεταμόσχευση τριχών στο πρόσωπο. Στη Βρετανία, το 2012, στα Ινστιτούτα Ομορφιάς η τάση αυτή αυξήθηκε κατά 13%!

Οπότε το αν είναι μόδα και θα περάσει, παραμένει άγνωστο. Αλλά, τελικά, δεν έχει και τόση σημασία.

6+1 τρόποι για ευκολότερη μελέτη!

Στη Γερμανία, για τους μαθητές της Α Δημοτικού, συνιστάται το διάβασμα στο σπίτι να μην ξεπερνά τα 30 λεπτά. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως το παιδί θα μελετήσει για μισή ώρα, χωρίς να πρέπει απαραίτητα να ολοκληρώσει όλες τις εργασίες του. Φυσικά, μιλάμε για άλλο εκπαιδευτικό σύστημα, για άλλη χώρα, άλλη πραγματικότητα. Ποια είναι, όμως, η ελληνική πραγματικότητα και πώς μπορούμε να αντεπεξέλθουμε όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά;

— Η ελληνική πραγματικότητα

Είναι γνωστό πως το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα πάσχει στο θέμα "δουλειά για το σπίτι". Πολλή η ύλη που πρέπει να 'βγει' και -αναγκαστικά- πολλή η δουλειά στο σπίτι για εμπέδωση.

Υπάρχουν, βεβαίως, θεσμοί, όπως αυτός του ολοήμερου σχολείου ή της ενισχυτικής διδασκαλίας, οι οποίοι όμως αδυνατούν να απορροφήσουν όλους τους μαθητές.

Και, αν ένα παιδί δυσκολεύεται να διαβάσει μόνο του και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας δεν επιτρέπει την υποστήριξη από έναν ειδικό, η μόνη λύση είναι να βοηθήσει το παιδί ο γονιός. Ο γονιός, όμως, ο εργαζόμενος, ο πιεσμένος σε πολλαπλά επίπεδα, ο γονιός που η υπομονή του κρέμεται από μία πολύ λεπτή κλωστή...

Για να μην κοπεί, λοιπόν, αυτή η λεπτή κλωστή, ας συνοψίσουμε, ως γονείς, κάποιους τρόπους που, εμπειρικά, θα μας βοηθήσουν, κάνοντας τη μελέτη με τα παιδιά μας κάπως πιο ανώδυνη. Vamos!

1. Ας βάλουμε πρόγραμμα

Κάθε Σεπτέμβρη, στα πηγαδάκια των γονιών, φλέγον θέμα συζήτησης είναι το: "Πώς θα μπούμε πάλι σε πρόγραμμα, μετά από τρεις μήνες διακοπές;". Και είναι πράγματι φλέγον. Στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς, οι γονείς καλούμαστε να τακτοποιήσουμε χίλιες δυο άλλες υποχρεώσεις. Όταν 'μπούμε σε μια σειρά', καλό είναι να καταστρώσουμε, μέσες-άκρες, ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα μελέτης. Το πρό-

γραμμα δημιουργεί ασφάλεια στα παιδιά και βοηθά ώστε να αποφεύγονται διαφωνίες και εντάσεις. Βεβαίως, αν το παιδί εμπλακεί στη διαμόρφωση του προγράμματος, θα είναι ευκολότερη και η συμμετοχή του στη φάση της εφαρμογής.

2. Ας καθορίσουμε πού θα γίνεται η μελέτη

Καλό θα είναι να καθορίζεται και ο χώρος της μελέτης. Κατά προτίμηση, ο χώρος αυτός θα πρέπει να είναι καθαρός και τακτοποιημένος, να βρίσκεται μακριά από αντιπερισπασμούς, μακριά από τηλεόραση, παιχνίδια, τεχνολογία ή φασαρία. Ας προτιμήσουμε το γραφείο αυτό να διαθέτει τα απολύτως απαραίτητα για τη μελέτη.

3. Ας παγιώσουμε μία 'ρουτίνα μελέτης'

Αναφερόμενοι στη μελέτη παιδιών Δημοτικού, δεν θα ήταν κακή ιδέα να προσπαθήσουμε, μέρα με τη μέρα, να διαμορφώσουμε μία ρουτίνα, ένα 'πρωτόκολλο' διαβάματος: π.χ. ξεκινάμε με την αντιγραφή, μετά συνεχίζουμε με τις φωτοτυπίες, την εξάσκηση στη νέα ορθογραφία και, μετά, όταν έχουν 'φύγει' τα γραπτά, δεν ακούγεται άσχημο να προχωρήσουμε στην ανάγνωση ή στην εκμάθηση των θεωρητικών μαθημάτων, ανάλογα και με την τάξη του παιδιού μας. Έτσι, μετά από κάποιες επαναλήψεις, το πιθανότερο είναι το παιδί να ξεκινά το διάβασμα με αυτή τη σειρά σχεδόν αυτόματα, δίνοντας και σε εμάς ελευθερία κινήσεων να ασχοληθούμε την ίδια στιγμή με άλλες υποχρεώσεις.

4. Ας ενθαρρύνουμε

Όταν είμαστε εξαντλημένοι, αυτό που θέλουμε είναι να τελειώσουμε γρήγορα με το θέμα 'μελέτη', για να τρέξουμε σε δραστηριότητες χωρίς εκκρεμότητες για το βράδυ. Αυτό, βεβαίως, δεν είναι πάντοτε εφικτό. Γιατί μετά τη μελέτη για το σχολείο, ενδεχομένως το παιδί μας να πρέπει να ασχοληθεί με ξένες γλώσσες, μουσική κ.ο.κ. Η πολυτέλεια του χρόνου είναι ανύπαρκτη. Συχνά και η ψυχραιμία. Και εκεί εντοπίζεται η μεγαλύτερη δυσκολία: να έχουμε τον απαιτούμενο αυτοέλεγχο, ώστε να μην υποκύψουμε στο παιχνίδι των παιδιών μας, όταν αρχίσουν να κουράζονται, να 'σέρνονται' και να γράφουν την ορθογραφία με ρυθμούς χελώνας! Σε αυτές τις περιπτώσεις, κυρίως, είναι που πρέπει να επιστρατεύσουμε το χιούμορ μας, το χαμόγελό μας και την ενθάρρυνση. Πώς οι θεατές ενθαρρύνουν τους δρομείς των Μαραθωνίων στα τελευταία μέτρα πριν τον τερματισμό; Ε, κάπως έτσι!



5. Ας βοηθήσουμε χωρίς να λύσουμε

Ακόμη και αν καιγόμαστε να τελειώσει το βασανάκι μας τον μαραθώνιο μελέτης, ακόμη και αν θα πρέπει να διακτινιστούμε για να προλάβουμε φροντιστήρια, προπονήσεις κ.λπ., ας μην πέσουμε στην παγίδα να δώσουμε εμείς την απάντηση. Σίγουρα το έχουμε κάνει όλοι και σίγουρα όλο και κάποια στιγμή θα παρασυρθούμε ξανά! Αλλά, ας μην το αφήσουμε αυτό να γίνει πάγια συνήθεια, για να μην επαναπαυθεί το παιδί μας και τα περιμένει όλα από εμάς. Είμαστε εκεί για να εξηγήσουμε και όχι για να λύσουμε!

6. Ας καλλιεργήσουμε το κίνητρο της μάθησης

Όλοι μας επιθυμούμε να θέλει το παιδί μας να διαβάζει – και αν διαβάζει και μόνο του, ακόμη καλύτερα. Ναι. Και μετά ξυπνήσαμε. Υπάρχουν και τέτοια χαρισματικά παιδιά, αλλά είναι η εξαίρεση στον κανόνα. Τα περισσότερα παιδάκια κουράζονται

και αρνούνται. Και εκεί ερχόμαστε εμείς, σε μια προσπάθεια να εμφυσήσουμε το κίνητρο για μάθηση στα παιδιά μας. Με ποιον τρόπο; Όταν είναι μικρά, ένας δοκιμασμένος τρόπος είναι να τα δελεάσουμε με ‘εξωτερικά’ κίνητρα, με διαφόρων ειδών επιβραβεύσεις δηλαδή, έτσι ώστε να θέλουν και τα ίδια να μελετήσουν. Στην πορεία, όμως, θα πρέπει να βρούμε έναν τρόπο – “εμπρός καλή μου νεράιδα”, περίπου – για να μετατρέψουμε τα ‘εξωτερικά’ κίνητρα σε ‘εσωτερικά’. Δύσκολο. Ίσως, το δικό μας παράδειγμα να είναι σε αυτό το σημείο καταλυτικό· αν είμαστε εμείς φιλομαθείς, έχουμε πιο πολλές πιθανότητες να γεννήσουμε την αγάπη για τη μάθηση και στα παιδιά μας. Άλλωστε, δεν θα μας βγει σε κακό να το επιχειρήσουμε!

— Βασική προϋπόθεση πριν το διάβασμα

Ακόμη και αν εφαρμόσουμε κάποιες από τις παραπάνω πρακτικές συμβουλές, υπάρχει πάντοτε το ενδεχόμενο οι προσπάθειές μας να ναυαγήσουν

και το διάβασμα να καταλήξει σε τραγωδία, εάν το παιδί είναι κουρασμένο ή πεινασμένο.

Φροντίζουμε, λοιπόν, να κοιμάται όσο χρειάζεται για να είναι σε θέση να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του αποτελεσματικά. Ο βραδινός ύπνος βοηθά στην ξεκούραση του σώματος και του νου, στη μνήμη, τη συγκέντρωση, τη σωματική και την πνευματική ανάπτυξη.

Επίσης, φροντίζουμε να έχει προηγηθεί ένα υγιεινό γεύμα για δύναμη και ενέργεια, αφενός, και αφετέρου για να μην αποτελέσει η πείνα αντιπερισπασμό στη μελέτη του!

— Ο Αϊνστάιν δεν ήταν καλός μαθητής

Και ας μην ξεχνάμε ότι το μέλλον των παιδιών μας δεν καθορίζεται από το αν δεν ολοκλήρωσαν όλες τις ασκήσεις που είχαν για το σπίτι μια φορά ή από το αν άργησαν να αποστηθίσουν την προπαίδεια ή από το αν δεν συγκράτησαν το μάθημα της ιστορίας. Αργά ή γρήγορα, καθώς μεγαλώνουν, θα βρουν τον δρόμο τους!



ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΝΟΣΟ

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια φλεγμονώδης δερματοπάθεια με ανοσολογικό υπόστρωμα, χωρίς όμως να είναι μεταδοτική.

— Τι λέει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Το 2014, τα κράτη-μέλη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αναγνώρισαν την ψωρίαση ως σοβαρό μη μεταδιδόμενο νόσημα (NCD), με την απόφαση WHA67.9 της Παγκόσμιας Συνέλευσης για την Υγεία. Η απόφαση ανέδειξε ότι πολλά άτομα σε όλον τον κόσμο υποφέρουν αχρείαστα από την ψωρίαση, λόγω λανθασμένης ή καθυστερημένης διάγνωσης, ακατάλληλων θεραπευτικών επιλογών και ανεπαρκούς πρόσβασης στην περίθαλψη, καθώς και λόγω της κοινωνικής στιγματοποίησης.

Όπως αναφέρεται στη σχετική έκθεση του ΠΟΥ, οι δυσκολίες που συνεπάγεται η συγκεκριμένη πολύπλοκη, αλλά και κοινή νόσος, μπορούν σε μεγάλο βαθμό να αποφευχθούν, με βελτίωση της πρόσβασης στην έγκαιρη διάγνωση και την κατάλληλη θεραπεία της ψωρίασης. Το γεγονός αυτό, σύμφωνα με την έκθεση, απαιτεί υγειονομικά συστήματα προσιτά σε όλους, που παρέχουν ανθρωποκεντρική φροντίδα στους ασθενείς με πολύπλοκες χρόνιες παθήσεις (www.epidermia.gr).

— Αίτια εμφάνισης

Η ψωρίαση αποτελεί αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, αν και η ακριβής αιτιολογία της παραμένει άγνωστη.

Σύμφωνα με τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα, η ψωρίαση είναι αποτέλεσμα διαταραχής του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού και, γι' αυτό, χαρακτηρίζεται ως "ανοσολογικώς διαμεσολαβούμενο νόσημα".

Η επιδερμίδα στο ψωριασικό δέρμα αντικαθίσταται πολύ πιο γρήγορα συγκριτικά με το φυσιολογικό δέρμα (μέχρι και 7 φορές γρηγορότερα). Έτσι, η ανανέωση των



29
Οκτωβρίου

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ
ΨΩΡΙΑΣΗΣ**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΨΩΡΙΑΣΗ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ: ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

κερατινοκυττάρων του δέρματος, αντί να διαρκεί 28 ημέρες, διαρκεί 4, με αποτέλεσμα πάχυνση της επιδερμίδας (υπερκεράτωση).

Η κληρονομικότητα φαίνεται πως παίζει κάποιο ρόλο στην εμφάνιση της ψωρίασης, αν και υπάρχουν και περιπτώσεις που κάποιος εμφανίζει τη νόσο χωρίς να υπάρχει ιστορικό στην οικογένεια. Αντίθετα, τα παιδιά ενός γονιού με ψωρίαση μπορεί να μην εμφανίσουν ποτέ ψωρίαση.

Επιπλέον, υπάρχουν και περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση ή και επιδείνωση της ψωρίασης:

- **Στρεπτοκοκκική λοίμωξη:** μια συνήθης αιτία για πονόλαιμο και φαρυγγοαμυγδαλίτιδες, η οποία μπορεί να αποτελέσει παράγοντα εμφάνισης σταγονοειδούς ψωρίασης σε παιδιά και νεαρούς ενήλικες.
- **Ορμονικοί παράγοντες:** υπάρχει μια έξαρση της εμφάνισης της ψωρίασης κατά την εμμηναρχή (όταν ξεκινά η περίοδος) και την εμμηνόπαυση (όταν η περίοδος σταματά). Ωστόσο, παρατηρείται βελτίωση κατά την εγκυμοσύνη.
- **Λήψη φαρμάκων:** ορισμένα φάρμακα μπορεί να επιδεινώνουν την ήδη υπάρχουσα ψωρίαση, όπως το λίθιο (αντικαταθλιπτικό), ορισμένα αντιυπερτασικά (b-blockers), αλλά και η απότομη διακοπή των συστηματικών κορτικοστεροειδών. Ωστόσο, ο ασθενής με ψωρίαση δεν θα πρέπει να σταματά μόνος του τη φαρμακευτική του αγωγή, αλλά πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό του.
- **Τραυματισμοί:** είναι γνωστό ότι ένας τραυματισμός μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση ψωριασικών βλαβών, μέσω του φαινομένου Koebner.
- **Ψυχολογικοί παράγοντες (άγχος, stress):** σε ορισμένους ανθρώπους παρατηρείται επιδείνωση της ψωρίασης ή και εμφάνισή της ενώ δεν προϋπάρχει, όταν αυτοί βρίσκονται υπό συνθήκες έντονου άγχους.
- **Αλκοόλ και κάπνισμα:** λειτουργούν επιβαρυντικά στην ψωρίαση.

— Τα είδη της ψωρίασης

● **Κατά πλάκας ψωρίαση:** η πιο συνηθισμένη μορφή ψωρίασης (80%). Οι πιο συνήθεις περιοχές που προσβάλλονται είναι οι αγκώνες, τα γόνατα ή/και η κεφαλή.

● **Σταγονοειδής ψωρίαση:** σπανιότερη μορφή ψωρίασης (<10%). Εμφανίζεται συνήθως σε παιδιά ή νεαρούς ενήλικες και ακολουθεί φαρυγγοαμυγδαλίτιδα (στρεπτοκοκκική λοίμωξη). Ο συγκεκριμένος τύπος ψωρίασης έχει πολύ καλή πρόγνωση και υποχωρεί σύντομα.

● **Ψωριασική ονυχία:** εμφανίζεται στο 25-50% των ασθενών με ψωρίαση δέρματος και σχετίζεται με ψωριασική αρθρίτιδα. Είναι πιο συχνή σε ηλικίες άνω των 40 ετών, ενώ η προσβολή των ονύχων είναι πιο σοβαρή στην ψωρίαση τύπου I. Παρατηρούνται αλλαγές στο χρώμα των νυχιών και δυστροφία των νυχιών (ευθραστότητα, τραχύτητα, ονυχόλυση κ.λπ.).

● **Ανάστροφη ψωρίαση:** προσβάλλει τις πτυχές (μεσογλουτιαία, μηροβουβωνικές, υπομαζικές, μασχालιαίες και οπισθοωτιαία) και είναι συχνότερη σε μεγαλύτερες ηλικίες.

● **Ψωρίαση των γεννητικών οργάνων:** μπορεί να προσβάλει τα γεννητικά όργανα του άνδρα και της γυναίκας.

● **Φλυκταινώδης ψωρίαση:** χαρακτηρίζεται από τον σχηματισμό φλυκταινών (επάρματα του δέρματος με πύον). Διακρίνεται στην εντοπισμένη και στη γενικευμένη φλυκταινώδη ψωρίαση. Η εντοπισμένη μορφή προσβάλλει τις παλάμες και τα πέλματα (ακροφλυκταίνωση). Η γενικευμένη μορφή χαρακτηρίζεται από γενικευμένη ή και καθολική προσβολή του σώματος, μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή, και χρειάζεται ο ασθενής να απευθυνθεί αμέσως στον Δερματολόγο.

● **Ερυθροδερμική ψωρίαση:** η πιο σοβαρή εκδήλωση της ψωρίασης. Χαρακτηρίζεται από ερυθρότητα όλου του δέρματος, ενώ μπορεί να υπάρχουν και συστηματικά συμπτώματα, όπως πυρετός και κακουχία. Ο ασθενής θα πρέπει να απευθυνθεί αμέσως σε Δερματολόγο, και χρήζει νοσηλείας και υποστήριξης.

● **Ψωριασική αρθρίτιδα:** εμφανίζεται στο 10-30% των ψωριασικών ασθενών. Προσβάλλει εξίσου και τα δύο φύλα και εμφανίζεται συχνότερα σε μεγαλύτερες ηλικίες (>40 ετών).

Διακρίνονται 5 τύποι:

- Περιφερική μονοαρθρίτιδα ή ασύμμετρη ολιγοαρθρίτιδα (η πιο συχνή μορφή)
- Άπω μεσοφαλαγγική αρθρίτιδα
- Συμμετρική πολυαρθρίτιδα, με αρνητικό τον ρευματοειδή παράγοντα
- Ακρωτηριασική-παραμορφωτική αρθρίτιδα
- Σπονδυλίτιδα.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΨΩΡΙΑΣΗ

Η ψωρίαση είναι μία συχνή πάθηση του δέρματος, αφού προσβάλλει το 2-3% του γενικού πληθυσμού. Επομένως, πάσχουν από ψωρίαση 80-120 εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως και 200.000 ασθενείς στην Ελλάδα, περίπου. Εμφανίζεται εξίσου και στα δύο φύλα, κυρίως σε νέα άτομα, συχνότερα μάλιστα μεταξύ της ηλικίας των 15 και 35 ετών.

γράφει ο **Δρ. Δημήτριος Ιωαννίδης**
Καθηγητής Δερματολογίας
Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
Διευθυντής της Α΄ Δερματολογικής
Κλινικής του Α.Π.Θ.
Νοσοκομείο Αφροδισίων
και Δερματικών Νοσημάτων



Σημαντική η **ενημέρωση των**
ασθενών για τις νέες θεραπευτικές



Η ψωρίαση χαρακτηρίζεται από ερυθριματώδεις πλάκες με λέπια, διαφόρου μεγέθους και κλινικών μορφών, οι οποίες εξέρχουν από την επιφάνεια του δέρματος. Εντοπίζεται, κυρίως, σε ακρώνες και γόνατα, στο δέρμα του τριχωτού της κεφαλής, στα νύχια, αλλά μπορεί να επεκταθεί και να εμφανισθεί σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Γενικά, φαίνεται ότι το 65% των ασθενών παρουσιάζει ήπια νόσο (προσβολή σε λιγότερο από 2% του σώματος), το 25% των ασθενών παρουσιάζει μέτρια νόσο (προσβολή 2-10% του σώματος) και το 10% των ασθενών παρουσιάζει σοβαρή νόσο (προσβολή μεγαλύτερη από το 10% του σώματος).

Η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτικό νόσημα, δεν μεταδίδεται, δηλαδή, αγγίζοντας το δέρμα ή τα ρούχα ενός πάσχοντος, ούτε είναι αποτέλεσμα κακής προσωπικής υγιεινής, όπως συχνά πιστεύεται. Η ψωρίαση, όπως πολλές παθήσεις, όχι μόνο του δέρματος αλλά και άλλων οργάνων, είναι αποτέλεσμα ενός συνδυασμού γενετικής προδιάθεσης και διαταραχής της λειτουργίας του ανοσολογικού συστήματος του οργανισμού. Η ψυχική υπερένταση αποτελεί έναν παράγοντα που διευκολύνει ή προκαλεί τις εξάρσεις της νόσου, αλλά αυτός δεν είναι ο μοναδικός. Άλλοι εκλυτικοί παράγοντες πιθανόν να είναι: τραυματισμοί του δέρματος, λοιμώξεις, εμβολιασμοί, ορμονικές διαταραχές, ορισμένα φάρμακα και έντονες διακυμάνσεις της θερμοκρασίας.

Η δερματοπάθεια αυτή είναι χρόνια, δηλαδή υποχωρεί και επανεμφανίζεται χωρίς να μπορούν να προβλεφθούν τα μεσοδιαστήματα κατά τα οποία ο ασθενής θα είναι ελεύθερος βλαβών. Επίσης, είναι νόσος οικογενής, εμφανίζεται δηλαδή πιο συχνά σε ορισμένες οικογένειες. Το 1/3 των ασθενών με ψωρίαση έχει θετικό οικογενειακό ιστορικό, με ένα ή περισσότερα μέλη της οικογένειας να πάσχουν από κάποια μορφή ψωρίασης. Έτσι, η πιθανότητα να εμφανισθεί ψωρίαση στο



πρώτο παιδί γονέως που πάσχει από ψωρίαση ανεβαίνει στο 10% από το 1-3% του γενικού πληθυσμού, ενώ εάν και οι δύο γονείς πάσχουν από ψωρίαση, η πιθανότητα αυτή φθάνει στο 30% των περιπτώσεων περίπου.

Το 10-30% των ασθενών με ψωρίαση, ανεξάρτητα από το μέγεθος της προσβεβλημένης επιφάνειας, αναπτύσσει ψωριασική αρθρίτιδα σε διάστημα 1-10 ετών μετά την εμφάνιση της δερματικής βλάβης. Άλλωστε, επειδή στο 70% των περιπτώσεων η προσβολή των αρθρώσεων ακολουθεί το δερματικό εξάνθημα, ο δερματολόγος είναι ο πρώτος θεράπων ιατρός που μπορεί, πιθανόν, να προλάβει την προσβολή των αρθρώσεων μετά την εμφάνιση της νόσου στο δέρμα.

Ταυτόχρονα, πληθαίνουν οι αναφορές που τη συσχετίζουν με άλλες παθήσεις, όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η κατάθλιψη.

Η ψωρίαση επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ασθενούς. Οι κοινωνικές, επαγγελματικές και προσωπικές του εκδηλώσεις και δραστηριότητες επηρεάζονται πολύ, ιδιαίτερα όταν οι βλάβες της ψωρίασης αναπτύσσονται σε εμφανή σημεία, όπως π.χ. στα χέρια ή σε ευαίσθητες περιοχές, όπως τα γεννητικά όργανα. Μάλιστα, μία μεγάλη επιδημιολογική έρευνα που έγινε στη Βρετανία αποκάλυψε ότι η ψωρίαση επηρεάζει πολύ περισσότερο την ποιότητα ζωής του ασθενούς από άλλες σοβαρότερες παθήσεις του οργανισμού, όπως το έμφραγμα, η υπέρταση ή ο καρκίνος του παγκρέατος και των πνευμόνων.

Όπως, άλλωστε, οι ίδιοι οι ασθενείς με ψωρίαση παρατηρούν, είναι υποχρεωμένοι να εξηγούν τη φύση της παθήσεως τους σε άλλους ανθρώπους μία με δύο φορές την εβδομάδα εάν πάσχουν από ήπια ψωρίαση, έως και μία με δύο φορές ημερησίως εάν πάσχουν από κάποια βαριά μορφή της νόσου.

Επειδή η ψωρίαση είναι χρόνια πάθηση, δεν υπάρχει ένα

φάρμακο, το οποίο να χορηγείται και να οδηγεί σε μόνιμη υποχώρηση της νόσου. Υπάρχουν, όμως, πολλά σκευάσματα που εφαρμόζονται τοπικά και πολλά φάρμακα που χορηγούνται από το στόμα, όπως η μεθοτρεξάτη, η κυκλοσπορίνη και η ασιτρετίνη.

Τα τελευταία χρόνια έχουν παρασκευασθεί **νέα φάρμακα με βιοτεχνολογικές μεθόδους, τα οποία έχουν εξειδικευμένη δράση**, δράση δηλαδή έναντι ορισμένων πρωτεϊνών που παίζουν μικρότερο ή μεγαλύτερο ρόλο στην παθογένεση της ψωρίασης. Τα φάρμακα αυτά, όπως τα ινφλιξιμάμπη, ετανερσέπτη, ανταλιμουμάμπη, ουστεκινουμάμπη και σεκουκινουμάμπη, χορηγούνται υποδόρια ή ενδοφλέβια, και είναι αποτελεσματικά και ασφαλή.

Οι πλέον πρόσφατες εξελίξεις αφορούν **σε νέα μικρά μόρια, που χορηγούνται από του στόματος και στοχεύουν σε ένα πρωιμότερο στάδιο, μέσα στο κύτταρο.** Ο πρώτος εκπρόσωπός τους είναι η απρεμιλάστη, η οποία δεσμεύει τη φωσφοδιεστεράση 4 (PDE4), ένα ένζυμο που προκαλεί την αυξημένη παραγωγή ενός δικτύου φλεγμονωδών ουσιών. Μέσω της δράσης αυτής, η απρεμιλάστη αντιμετωπίζει τις δερματικές ψωριασικές βλάβες και άλλες εκδηλώσεις της ψωριασικής νόσου, και χαρακτηρίζεται από ένα ευνοϊκό προφίλ ανεκτικότητας και ασφαλείας.

Επιπρόσθετα, η απρεμιλάστη δεν αλληλεπιδρά με τις συνήθεις συγχρηγούμενες θεραπείες, δεν απαιτεί εργαστηριακή παρακολούθηση, ούτε κατά την έναρξη ούτε κατά τη διάρκεια της αγωγής, και φαίνεται ότι μπορεί να προσφέρει σημαντική ύφεση της νόσου για μακρότερα χρονικά διαστήματα.

Είναι σημαντικό, επίσης, να ενημερώνεται συνεχώς το κοινό για την ψωρίαση και οι ασθενείς μας για τις δυνατότητες που υπάρχουν, πλέον, να αντιμετωπισθούν με επιτυχία τα συμπτώματα της νόσου.

Psoriasis



"Ο ενημερωμένος ασθενής είναι ο ενδυναμωμένος ασθενής, που μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τη νόσο του"

— Ως "Επιδέρμια" (Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα), σε ποιους βασικούς τομείς εστιάζετε τις δράσεις σας;

Το "Επιδέρμια" δημιουργήθηκε αποκλειστικά από ασθενείς, μέσα από την πρόδηλη ανάγκη τους να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους. Συνεπώς, η διεκδίκηση των δικαιωμάτων και η υποστήριξη των ασθενών αποτελούν για εμάς προτεραιότητα.

Επιπλέον, το "Επιδέρμια" προβαίνει σε δράσεις για την πληροφόρηση και ενημέρωση των ασθενών και του οικογενειακού τους περιβάλλοντος, καθώς και οποιουδήποτε ενδιαφερόμενου, για οτιδήποτε νεότερο σχετικά με την ψωρίαση και την ψωριασική αρθρίτιδα, μέσα από ομιλίες ειδικών ιατρών, δηλαδή δερματολόγων και ρευματολόγων. Επίσης, εκδίδει ενημερωτικό υλικό για τη νόσο, το οποίο διανέμεται στα μέλη του, ενώ εκπαιδεύει τους ασθενείς για την καλύτερη διαχείριση της νόσου, καθώς και για την επικοινωνία με τον γιατρό τους. Επιπροσθέτως, μέσα από καμπάνιες και δράσεις ενημερώνει και ευαισθητοποιεί το ευρύ κοινό σχετικά με την ψωρίαση.

Τέλος, το "Επιδέρμια" αποτελεί ιδρυτικό μέλος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Συλλόγων Ασθενών, Γονέων, Κηδεμόνων και Φίλων Παιδιών με Ρευματικά Νοσήματα "ΡΕΥΜΑΖΗΝ", η οποία ιδρύθηκε πρόσφατα, προκειμένου να καλύψει μία ανάγκη ετών για τη δημιουργία ενός ενιαίου οργάνου που θα συγκεντρώνει και θα εκπροσωπεί τη "φωνή" των Ελλήνων ρευματοπαθών απέναντι στην Πολιτεία.

— Ως μέλος της IFPA (International Federation of Psoriasis Associations), έρχεστε σε επαφή με πολλούς Συλλόγους και ασθενείς από άλλες χώρες. Ποιες διαφορές (ή και ομοιότητες) έχετε εντο-

ΨΩΡΙΑΣΗ



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης, η πρόεδρος του Συλλόγου Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα "Επιδέρμια", κα Τίνα Κουκοπούλου, παρουσιάζει την κατάσταση των ασθενών στην Ελλάδα, μιλά για τις συχνότερες παρανοήσεις σχετικά με την ασθένεια και τονίζει την ανάγκη για ενημέρωση ασθενών και μη, ώστε η Ψωρίαση να μην μπαίνει εμπόδιο στην εξασφάλιση μιας φυσιολογικής ζωής.

πίσει στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται η ασθένεια στο εξωτερικό (π.χ. υποστήριξη από την Πολιτεία, στάση κοινωνίας, τρόπος ζωής ασθενών κ.λπ.);

Για πρώτη φορά, η χώρα μας εκπροσωπείται στην Παγκόσμια Ένωση Συλλόγων Ασθενών με Ψωρίαση IPFA, μέσω του Συλλόγου μας "Επιδέρμια" και είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι γι' αυτό. Μέσα από τη δράση μας στην IPFA έχουμε τη δυνατότητα να παραδειγματιστούμε και να έχουμε ως αρωγούς συλλόγους με μεγάλη εμπειρία και πολύχρονη δράση, που έχουν πετύχει πολλά στον τομέα της διεκδίκησης των δικαιωμάτων των ασθενών.

Οι διαφορές που εντοπίζονται είναι πολλές σε μία ένωση όπου εκπροσωπούνται πάνω από 50 χώρες από όλον τον κόσμο. Υπάρχουν χώρες όπως η Δανία, για παράδειγμα, με ανεπτυγμένο το κράτος Πρόνοιας και τους ασθενείς με ψωρίαση να έχουν στη διάθεσή τους όλες τις θεραπευτικές επιλογές δωρεάν, αλλά και χώρες στην Αφρική, όπως η Κένυα, όπου οι ακριβές θεραπείες αποτελούν αποκλειστικό προνόμιο των οικονομικά ευκατάστατων πολιτών. Ο τρόπος ζωής των ασθενών είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την πρόσβαση στη διάγνωση και στη θεραπεία.

Συνεπώς, οι διαφορές είναι υπαρκτές. Εντούτοις, 125.000.000 άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν διαγνωστεί με ψωρίαση και τους ενώνει όλους η κοινή συμπτωματολογία, οι συννοσηρότητες, αλλά και η στιγματοποίηση που βιώνουν. Γι' αυτό και το σύνθημα της IPFA είναι ότι είμαστε εδώ για 125.000.000.

— Στην εκστρατεία ενημέρωσης του Συλλόγου τονίζεται χαρακτηριστικά ότι "η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτική". Είναι αυτή η συχνότερη παρανόηση σχετικά με τη συγκεκριμένη ασθένεια; Ποιες άλλες συχνές παρανοήσεις έχετε εντοπίσει εσείς;

Πράγματι, ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε είναι η άγνοια για το γεγονός ότι η ψωρίαση δεν μεταδίδεται και, για τον λόγο αυτόν, τονίζουμε με κάθε ευκαιρία τη μη μεταδοτικότητα της νόσου.

Ένα επιπλέον πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο ασθενής στη χώρα μας είναι αυτό της σύγχυσης της ψωρίασης με την ψώρα. Δυστυχώς, το ευρύ κοινό δεν γνωρίζει πως πρόκειται για δύο εντελώς διαφορετικές νόσους. Επειδή τα δύο ονόματα έχουν κοινή ρίζα, η παρανόηση είναι συνηθισμένη και, έτσι, οι ασθενείς στην Ελλάδα έρχονται αντιμέτωποι με ένα ακόμη πρόβλημα, λόγω του ονόματος της νόσου.

— Θεωρείτε ότι οι Έλληνες είναι αρκούντως ενημερωμένοι σχετικά με την ψωρίαση;

Η πρόοδος της ελληνικής κοινωνίας στην ενημέρωση, καθώς και στην εξοικείωση με την εικόνα της νόσου, που από κοινού θα οδηγήσουν στην αποστιγματοποίηση των ασθενών με ψωρίαση, είναι πολύ μικρή. Πολύ συχνά ερχόμαστε αντιμέτωποι με συνανθρώπους μας που "κάνουν ένα βήμα πίσω" στην εικόνα της ψωρίασης. Ειδικότερα σε μία μεσογειακή χώρα σαν την Ελλάδα, με υψηλές θερμοκρασίες, η ενδυμασία μας καθιστά συχνά τις δερματικές βλάβες εμφανείς.

Ο τρόπος ζωής των ασθενών είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την πρόσβαση στη διάγνωση και στη θεραπεία.

Γι' αυτό ο ρόλος του "Επιδέρμια" είναι τόσο σημαντικός. Υποσχόμαστε να εξακολουθήσουμε να προσπαθούμε για την εξάλειψη του στίγματος μέσα από σωστή ενημέρωση και στοχευόμενες δράσεις.

— **Ποιες είναι οι πρώτες ενδείξεις που θα πρέπει να οδηγήσουν κάποιον να εξετάσει το ενδεχόμενο να πάσχει από ψωρίαση και ποια είναι τα πρώτα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει;**

Οι ενδείξεις είναι οι δερματικές βλάβες: στους αγκώνες, στο τριχωτό της κεφαλής, στα γόνατα ή και σε άλλα σημεία του σώματος. Το αν ένας ασθενής έχει ψωρίαση ή όχι θα πρέπει να το διαγνώσει ο ειδικός ιατρός, που δεν είναι άλλος από τον δερματολόγο. Έτσι, η συμβουλή είναι πάντα μία επίσκεψη σε έναν δερματολόγο, στον οποίο θα πρέπει να απευθυνόμαστε τόσο για τη διάγνωση, όσο και για την καθοδήγηση σχετικά με το κατάλληλο για τον κάθε ασθενή θεραπευτικό σχήμα.

— **Ψωρίαση στους άνδρες και ψωρίαση στις γυναίκες. Υπάρχουν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο βιώνει την ασθένεια το κάθε φύλο;**

Θα πρέπει να τονίσουμε στο σημείο αυτό ότι η ψωρίαση προσβάλλει εξίσου άντρες και γυναίκες. Εντούτοις, οι μελέτες δείχνουν πως ο γυναικείος πληθυσμός εισπράττει εντονότερα τη στιγματοποίηση, λόγω της ιδιαιτερότητας του φύλου και της σημασίας που έχει η εξωτερική εικόνα για μία γυναίκα.

— **Ποια είναι τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι Έλληνες πάσχοντες από ψωρίαση;**

Ένα από τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες ασθενείς με ψωρίαση στην Ελλάδα της κρίσης είναι το υψηλό κόστος που καλούνται να καλύψουν από την τσέπη τους, προκειμένου να παρέχουν στον εαυτό τους την κατάλληλη θεραπεία και φροντίδα.

Συγκεκριμένα, στη χώρα μας ισχύουν τα ακόλουθα:

- Όσον αφορά τα φάρμακα υψηλού κόστους, αυτά διατίθενται με μηδενική συμμετοχή για όλους τους ασθενείς, ασφαλισμένους και ανασφάλιστους.

- Για τα συνταγογραφούμενα φάρμακα για την ψωρίαση που δεν είναι υψηλού κόστους, ο ασθενής καλείται να πληρώσει ποσοστό συμμετοχής 25%.

- Για τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, ο ασθενής επιβαρύνεται με το συνολικό κόστος, παρόλο που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας του και της απαραίτητης φροντίδας του δέρματός του.

Είναι προφανές, λοιπόν, η οικονομική επιβάρυνση του ασθενούς με ψωρίαση.

Επίσης, αν λάβουμε υπόψη τον ορισμό για τα δυσίατα νοσήματα, όπως αυτός διατυπώνεται στο ΦΕΚ 1386Β/2001: "Ως δυσίατα νοσήματα θεωρούνται οι νοσηρές καταστάσεις και τα νοσήματα που απαιτούν μακροχρόνια νοσηλεία ή θεραπεία, προσβάλλουν ένα ή περισσότερα όργανα και χαρακτηρίζονται από εξάρσεις ή υφέσεις", θεωρούμε δεδομένο το ότι η ψωρίαση συνιστά ένα δυσίατο νόσημα και, ως εκ τούτου, θα έπρεπε οπωσδήποτε να περιλαμβάνεται σε αυτά. Πάγιο αίτημα του Πανελληνίου Συλλόγου Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα "Επιδέρμια", λοιπόν, αποτελεί η συμπερίληψη της ψωρίασης στην κατηγορία των δυσίατων νοσημάτων και η συνεπαγόμενη διαμόρφωση του επιπέδου συμμετοχής του ασθενούς, από 25% που είναι σήμερα, σε 10%, εξαιτίας της σοβαρότητας και της χρονιότητας της νόσου.

— **Πόσο ισχυρό είναι στην Ελλάδα το κοινωνικό στίγμα για ένα άτομο που νοσεί από ψωρίαση και τι μπορεί ένας ασθενής να κάνει, ώστε να μην αφήσει να μπει αυτό εμπόδιο σε μια φυσιολογική ζωή;**

Πράγματι, ο ασθενής με ψωρίαση έρχεται αντιμέτωπος με τη στιγματοποίηση. Να τονίσουμε στο σημείο αυτό ότι, σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, το 77% των ασθενών έχει βιώσει έστω και μία φορά τη στιγματοποίηση, ενώ το 60% δηλώνει πως η ψωρίαση επηρεάζει την καθημερινότητά του. Ο κύριος λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι οι εμφανείς δερματικές βλάβες, σε συνδυασμό με την άγνοια του κοινού για τη νόσο –και, δυστυχώς, η χώρα μας δεν αποτελεί εξαίρεση. Το κοινωνικό στίγμα είναι πολύ ισχυρό. Μεγάλο μέρος του πληθυσμού πιστεύει ακόμη ότι η ψωρίαση είναι μεταδοτική, κάτι που είναι εντελώς αναληθές. Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα "Επιδέρμια" προβαίνει σε σειρά δράσεων, με στόχο την αποστιγματοποίηση και την ενημέρωση του κοινού για τη μη μεταδοτικότητα της νόσου. Πιστεύουμε πως, προκειμένου να μειωθεί το στίγμα, το μέσο είναι ο σύλλογος και ο τρόπος είναι οι δράσεις του. Μέσα από αυτές, το ευρύ κοινό εξοικειώνεται με την εικόνα της ψωρίασης και ενημερώνεται για τη μη μεταδοτικότητα της νόσου.

— **Ένα από τα σλόγκαν που συναντά κανείς στην ιστοσελίδα του "Επιδέρμια" είναι και το 'Δες την αληθινή εικόνα της ψωρίασης'. Πώς θα περιγράφατε εσείς αυτή την "αληθινή εικόνα" με μια φράση;**

ΨΩΡΙΑΣΗ

Η πραγματικότητα που βιώνει ο κάθε ασθενής διαφέρει. Η σοβαρότητα της νόσου, η απόκριση στη θεραπεία, η εξοικείωση με τις δερματικές βλάβες, ο βαθμός της ερυθρότητας και του κνησμού, ακόμη και τα σημεία εμφάνισης της ψωρίασης, δεν είναι κοινά σε όλους τους ασθενείς.

Η κοινή αλήθεια για όλους εμάς είναι η έγκυρη και αξιόπιστη ενημέρωση. Ο ενημερωμένος ασθενής είναι ο ενδυναμωμένος ασθενής που βρίσκεται σε θέση να διαχειριστεί καλύτερα τη νόσο του, να επικοινωνήσει ορθότερα το τι βιώνει στον ιατρό του και να συμμορφώνεται στη θεραπεία του, εξασφαλίζοντας για τον εαυτό του καλύτερη κλινική εικόνα και υψηλότερη ποιότητα ζωής.

— **Η 29η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως "Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης". Ετοιμάζετε κάποιες σχετικές δράσεις, με αφορμή τη μέρα αυτή;**

Η IFPA καθιέρωσε την 29η Οκτωβρίου ως την "Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης". Το "Επιδέρμια" συμμετέχει στο ενημερωτικό βίντεο της IFPA, αλλά και στη διαδικτυακή της καμπάνια για την Παγκόσμια Ημέρα ως εκπρόσωπος της Ελλάδας, μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Φέτος, η καμπάνια εστιάζει στις διαφορετικές μορφές της ψωρίασης και φέρνει τον ασθενή στο επίκεντρο.

Επιπλέον, το "Επιδέρμια" θα δώσει δυναμικά το "παρών" στη χώρα μας, με δράσεις ενημέρωσης των ασθενών, οι οποίες θα ανακοινωθούν άμεσα στην ιστοσελίδα μας www.epidermia.gr.

— **Μέσα από τη δική σας εμπειρία και τις δικές σας γνώσεις σχετικά με την ψωρίαση, ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους ίδιους τους πάσχοντες, αλλά και στους οικείους τους, οι οποίοι ζουν καθημερινά από κοντά την κατάσταση;**

Το μήνυμα προς τους ασθενείς που ζουν με ψωρίαση και καλούνται να ζήσουν με τη νόσο σε όλη τους τη ζωή είναι ότι πρέπει να αποδεχθούν τη νόσο τους και να φροντίσουν να εξασφαλίσουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτό επιτυγχάνεται όταν απευθυνθούν στον κατάλληλο θεράποντα ιατρό, που είναι ο δερματολόγος.

Επίσης, οι ασθενείς με ψωρίαση οφείλουν να συνειδητοποιήσουν πως δεν είναι μόνοι. Στην Ελλάδα, 200.000 άνθρωποι πάσχουν από ψωρίαση. Μέσα από ένα σύλλογο, οι ασθενείς ενημερώνονται υπεύθυνα από ειδικούς, διεκδικούν τα δικαιώματά τους και συνευρίσκονται με άλλους ασθενείς που αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα στην καθημερινότητά τους. Καλούμε, λοιπόν, όλους τους ασθενείς με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα να έρθουν κοντά μας και να συμμετέχουν ενεργά στις δράσεις μας, για τις οποίες μπορούν να ενημερώνονται από την ιστοσελίδα μας www.epidermia.gr. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί μας στο e-mail epidermia.greece@gmail.com ή στο τηλέφωνο 2315-553780.

Σχετικά με το "Επιδέρμια"

Το "Επιδέρμια" είναι ένας νέος Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα, με έδρα τη Θεσσαλονίκη, ο οποίος δημιουργήθηκε το 2014 αποκλειστικά από ασθενείς, μέσα από την πρόδηλη ανάγκη τους να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους.

Ο πρωταρχικός στόχος του "Επιδέρμια" είναι η διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ασθενών με ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα και η υποστήριξή τους με κάθε δυνατό τρόπο και μέσο. Οι ασθενείς με ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα είναι χρόνια ασθενείς μίας ανίατης νόσου και ως χρόνια ασθενείς οφείλουν να αντιμετωπίζονται από την πολιτεία.

Ο Σύλλογος διεκδικεί μηδενική συμμετοχή στη φαρμακευτική αγωγή, όποια μορφή και αν έχει αυτή, καθώς σήμερα ο ασθενής με ψωρίαση επιβαρύνεται με το κόστος της συμμετοχής σε χάπια, κρέμες, σαμπουάν, λοσιόν και αλοιφές, παρόλο που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας του.

Επιπλέον, αγωνίζεται για μία ασθενοκεντρική περίθαλψη. Είναι αναγκαίο το να μπορεί ο ασθενής να λαμβάνει μέρος στη διαδικασία λήψης απόφασης της θεραπείας που θα ακολουθήσει, σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του. Η ασθενοκεντρική περίθαλψη μπορεί να επιτευχθεί μέσα από ένα πλαίσιο συνεργασίας ανάμεσα στον ασθενή και τον θεράποντα ιατρό του, καθώς και μέσα από την ενημέρωση των ασθενών για τις διαφορετικές θεραπείες που υπάρχουν.

Η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, καθώς και η αποστιγματοποίηση της νόσου αποτελούν επίσης προτεραιότητα για τον Σύλλογο, ο οποίος προβαίνει στη διοργάνωση διαλέξεων, ημερίδων και λοιπών δράσεων για την ενημέρωση ασθενών και κοινού.

Το "Επιδέρμια" είναι ανοικτό σε όλους τους ασθενείς στην Ελλάδα με διάγνωση ψωρίασης και ψωριασικής αρθρίτιδας, με μόνη προϋπόθεση να έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος, δηλαδή να είναι ενήλικοι.

Περαιτέρω πληροφορίες:

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

Παχυσαρκία: Η νόσος του 21ου αιώνα

Η παθογόνος παχυσαρκία έχει δικαίως χαρακτηριστεί ως "η μάστιγα του 21ου αιώνα". Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τη χαρακτηρίζει ως νόσο, λόγω των επιπτώσεών της στην υγεία, στην ικανότητα για εργασία, στην κοινωνικότητα, στην ποιότητα και διάρκεια ζωής.

Η παχυσαρκία είναι ένα φαινόμενο του σύγχρονου τρόπου ζωής. Κι ενώ παραπάνω από το μισό του πληθυσμού της γης λιμοκτονεί, στις αναπτυγμένες χώρες ένα μεγάλο ποσοστό οδηγείται στην παχυσαρκία, δηλαδή στη μη φυσιολογική ή υπερβολική συσσώρευση σωματικού λίπους, κυρίως από τον συνδυασμό χρόνιας πρόσληψης ανθυγιεινής τροφής και έλλειψης φυσικής δραστηριότητας.

Το ζήτημα της παχυσαρκίας έχει απασχολήσει διάφορους επιστημονικούς κλάδους που ασχολούνται με τον άνθρωπο: την ιατρική, την ψυχολογία, τη διατροφολογία, την κοινωνιολογία. Στόχος τους είναι να βοηθήσουν το παχύσαρκο άτομο να απαλλαγεί από το συσσωρευμένο λίπος είτε με κατάλληλη διατροφή και άθληση, είτε μέσω χειρουργικών επεμβάσεων, είτε με συνδυασμό όλων των παραπάνω.

— Οι επιπτώσεις στην υγεία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει την παχυσαρκία ως ασθένεια και την περιγράφει ως τη μη φυσιολογική ή υπερβολική συσσώρευση σωματικού



λίπους που μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς την υγεία ενός ατόμου. Πρόκειται για μια κλινική κατάσταση και αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά αναπτυσσόμενα προβλήματα, καθώς έχει αποδειχθεί ότι το παραπάνω από το κανονικό βάρος επηρεάζει και αναπτύσσει ποικίλα νοσήματα, σωματικά και ψυχολογικά.

Η αντιμετώπιση του τοπικού συσσωρευμένου λίπους κρίνεται αναγκαία, όχι μόνο για να δώσει μία καλύτερη εικόνα στο σώμα, αλλά και για να απαντήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας που συνδέονται με την παχυσαρκία. Οι παχύσαρκοι ασθενείς έρχονται αντιμέτωποι με προβλήματα, όπως η υπέρταση, τα μεταβολικά προβλήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου που συνδέονται με την παχυσαρκία, μυοσκελετικά προβλήματα κ.ά.

Τέλος, δεν πρέπει να παραβλέπεται ότι η αποθήκευση μεγάλων ποσοστών λίπους σε διάφορα σημεία του σώματος είναι δυνατόν να οδηγήσουν στην κακή λειτουργία ζωτικών οργάνων, όπως καρδιά, νεφρά, ήπαρ, με εξαιρετικά επικίνδυνες επιπτώσεις στη ζωή του ασθενούς.

Όλοι μπορούμε να καταλάβουμε πόσο επιβαρύνεται η εικόνα ενός παχύσαρκου ατόμου από τη συσσώρευση λίπους εσωτερικά στους μηρούς, ή την ύπαρξη μιας κρεμάμενης κοιλίας. Η καθημερινότητα, όμως, ενός παχύσαρκου ανθρώπου συνοδεύεται και από πολλά άλλα προβλήματα. Απλές απαραίτητες λειτουργίες, όπως η κίνηση ή η καθημερινή φροντίδα και υγιεινή, για το παχύσαρκο άτομο συχνά απαιτούν επώδυνη προσπάθεια, ενώ σε ορισμένες – ακραίες – περιπτώσεις, καθίστανται σχεδόν αδύνατες.

Δυσκολίες στη βάδιση και την κίνηση οδηγούν σε αδυναμία καύσεων, η αδυναμία καύσεων, με τη σειρά της, οδηγεί σε αδυναμία ενεργοποίησης του μεταβολισμού, οι δυσκολίες στην καθημερινή υγιεινή, καθώς και στην εύρεση και επιλογή ένδυσης, οδηγούν πολλές φορές σε περιορισμό της κοινωνικής ζωής του ατόμου, ο περιορισμός αυτός, στη συνέχεια, σε κοινωνική απομόνωση με συνεπακόλουθη ψυχολογική επιβάρυνση... Και ο φαύλος κύκλος της παχυσαρκίας συνεχώς διευρύνεται.

Η Πλαστική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας δεν στοχεύει στη μείωση των κιλών, αλλά μπορεί με την αφαίρεση του συσσωρευμένου τοπικού λίπους να προσφέρει στον ασθενή μία διαφορετική, καλύτερη, ποιότητα ζωής, αφαιρώντας του το βάρος των λειτουργικών, αισθητικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει.

— Συνδυαστική αντιμετώπιση

Κάθε πρόβλημα που δημιουργείται σε μια περιοχή του σώματος και σχετίζεται με την ύπαρξη τοπικού ή ολικού πάχους, καθώς και τα συνακόλουθα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την παχυσαρκία, μπορούν να αντιμετωπιστούν, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες κάθε περίπτωσης, με διάφορους τρόπους: είτε με κάποια επεμβατική μέθοδο, είτε με μη επεμβατικές θεραπείες και τη συνδρομή ιατρικών μηχανημάτων και υλικών υψηλής τεχνολογίας, είτε με τη συμβολή εναλλακτικών θεραπειών και διατροφής, είτε με συνδυασμό όλων ή κάποιων από τα παραπάνω.

Προκειμένου να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε το όποιο πρόβλημα παρουσιάζεται, θα πρέπει, πρωτίστως, να αναζητηθούν και να αντιμετωπιστούν τα επιμέρους ζητήματα που οδήγησαν σε μια κατάσταση που αναγνωρίζεται ως προβληματική.

Σήμερα, η εξέλιξη της τεχνολογίας στον τομέα των ιατρικών μηχανημάτων και φαρμάκων μπορεί να προσφέρει αξιόλογες υπηρεσίες και να συμβάλει ουσιαστικά στην αντιμετώπιση των προβλημάτων πάχους ή/και απώλειας βάρους, ειδικά στις περιπτώσεις που μια χειρουργική μέθοδος κριθεί ως μη αναγκαία, μη κατάλληλη, βάσει των χαρακτηριστικών του ασθενούς, ή μη επιθυμητή.

Επιπροσθέτως, η συμβολή εναλλακτικών θεραπειών, όπως ο βελονισμός και η ομοιοπαθητική, θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμη στο πεδίο της αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, κυρίως στον τομέα της καταπολέμησης της βουλιμίας και άλλων επιμέρους προβλημάτων υγείας.

Η ορθή ιατρική διάγνωση και η επιστημονική εφαρμογή με τα ανάλογα ιατρικά μηχανήματα, όταν συνδυαστούν σωστά, είναι δυνατόν να προσφέρουν εξαιρετικά αποτελέσματα, στις περιπτώσεις εκείνες που μια χειρουργική μέθοδος κριθεί ως μη αναγκαία, μη κατάλληλη βάσει των χαρακτηριστικών του ασθενούς ή μη επιθυμητή.

Είναι σημαντικό, επίσης, να τονίσουμε ότι, ακόμα και στις περιπτώσεις που κάποιοι ασθενείς αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα, δεν είναι δυνατόν να ακολουθηθεί η ίδια μέθοδος αντιμετώπισης. Όλες οι μέθοδοι και οι θεραπείες δεν ταιριάζουν σε όλους τους ασθενείς και, φυσικά, δεν έχουν σε όλους τα ίδια αποτελέσματα!

Συνεπώς, απαιτείται η ανάλυση και η λεπτομερής μελέτη κάθε περίπτωσης ξεχωριστά, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ασθενούς, ώστε η επιλογή των σωστών μέσων και θεραπειών να οδηγήσουν στο βέλτιστο αποτέλεσμα. Το κλειδί της επιτυχίας μας είναι η ορθή ιατρική διάγνωση κάθε περίπτωσης και η επιστημονική εφαρμογή των ιατρικών μηχανημάτων που, με τον σωστό συνδυασμό, είναι δυνατόν να προσφέρουν εξαιρετικά αποτελέσματα.

Στόχος μας είναι, λοιπόν, να αξιοποιούμε και να αποκομίζουμε από κάθε είδος θεραπείας το μέγιστο που μπορεί να μας προσφέρει, ώστε το αποτέλεσμα, αθροιστικά, να είναι πολλαπλάσιο από εκείνο της όποιας μονοθεραπείας, όσο καλή κι αν είναι αυτή.



Δρ. Νεκτάριος Ντουντουλάκης

Πλαστικός και Επανορθωτικός Χειρουργός

Ιστοσελίδες: www.dudulakis.com - <http://eumorfia.gr>

e-mail: iatriodudulaki@gmail.com

Η οστεοπόρωση είναι η συχνότερη πάθηση των οστών και χαρακτηρίζεται, πρώτον, από χαμηλή οστική μάζα (πιο απλά, από λιγότερη ποσότητα οστού) και, δεύτερον, από διαταραχή της μικρο-αρχιτεκτονικής δομής των οστών, με αποτέλεσμα τη μείωση της αντοχής τους και τον αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Μέσα από στοιχεία που παρουσιάζει το **Ελληνικό Ίδρυμα Ρευματολογίας (Ε.Ι.ΡΕ.)** και ο πρόεδρος του, **δρ. Αλέξανδρος Ανδριανάκος**, σκιαγραφούνται τα βασικά δεδομένα της νόσου.

ΜΙΑ ΣΙΩΠΗΡΗ ΝΟΣΟΣ





Η οστεοπόρωση διακρίνεται σε: πρωτοπαθή (μετεμμηνοπαυσιακή οστεοπόρωση και οστεοπόρωση των ηλικιωμένων ή γεροντική οστεοπόρωση) και δευτεροπαθή.

Η πιο συχνή μορφή οστεοπόρωσης είναι η μετεμμηνοπαυσιακή. Εμφανίζεται σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και σχετίζεται με τη μειωμένη παραγωγή οιστρογόνων, που φυσιολογικά παρατηρείται σε αυτή την ηλικία των γυναικών. Η "οστεοπόρωση των ηλικιωμένων" εμφανίζεται σε γυναίκες και άνδρες ηλικίας 70 ετών και πάνω.

Η δευτεροπαθή οστεοπόρωση αναπτύσσεται σε ασθενείς με ορισμένες παθήσεις, όπως π.χ. ο υπερπαραθυρεοειδισμός, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο υπογοναδισμός, ο υπερθυρεοειδισμός και το σύνδρομο δυσαπορρόφησης. Επίσης, δευτεροπαθή οστεοπόρωση μπορεί να εμφανιστεί σε ασθενείς που παίρνουν για μακρό χρονικό διάστημα ορισμένα φάρμακα, όπως είναι τα γλυκοκορτικοειδή (δηλ. η κορτιζόνη), η θυρεοειδική ορμόνη σε δόση μεγαλύτερη από ό,τι χρειάζεται για την αντιμετώπιση του υποθυρεοειδισμού, τα αντιεπιληπτικά φάρμακα ή η ηπαρίνη.

Η οστεοπόρωση εμφανίζεται συνήθως μετά την ηλικία των 50 ετών, είναι πολύ συχνότερη στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες και η συχνότητά της αυξάνει με την πρόοδο της ηλικίας. Σύμφωνα με τα ευρήματα επιδημιολογικών μελετών σε διάφορες χώρες, η οστεοπόρωση προσβάλλει το 25-35% των γυναικών και το 15-20% των ανδρών ηλικίας 50 ετών και πάνω. Σε ό,τι αφορά την Ελλάδα, στα πλαίσια της πρόσφατης πανελλήνιας επιδημιολογικής έρευνας από το Ελληνικό Ίδρυμα Ρευματολογικών Ερευνών, βρέθηκε ότι 28,4% των



Ελληνίδων 50 ετών και πάνω παρουσιάζουν οστεοπόρωση. Μάλιστα, οι γυναίκες που έχουν οστεοπόρωση, στη συντριπτική τους πλειοψηφία (ποσοστό περίπου 75%), δεν το γνωρίζουν.

— Αιτίες και ανάπτυξη της οστεοπόρωσης

Δύο είναι οι παράγοντες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της οστεοπόρωσης:

- Το χαμηλό επίπεδο της κορυφαίας οστικής μάζας που αποκτά ένα άτομο στην ηλικία των 25 περίπου ετών.
- Η αυξημένη οστική απώλεια που μπορεί να συμβεί μετά την ηλικία των 45-50 ετών.

Το ποσό της οστικής μάζας, που έχει ένα άτομο σε οποιαδήποτε ηλικία, είναι αποτέλεσμα δύο βασικών και αλληλένδετων κυτταρικών λειτουργιών, που πραγματοποιούνται συνεχώς μέσα στα οστά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, στα πλαίσια της λεγόμενης οστικής ανακατασκευής. Οι λειτουργίες αυτές είναι, πρώτον, η οστική απορρόφηση που προηγείται και δεύτερον, η οστική παραγωγή που ακολουθεί. Η οστική απορρόφηση γίνεται από τα κύτταρα που λέγονται οστεοκλάστες και η οστική παραγωγή γίνεται από τα κύτταρα που λέγονται οστεοβλάστες.

Φυσιολογικά, μέχρι την ηλικία περίπου των 25 ετών, η οστική παραγωγή είναι μεγαλύτερη από την οστική απορρόφηση και, έτσι, η οστική μάζα αυξάνει συνεχώς, και μάλιστα πιο πολύ στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες, για να φθάσει στην ηλικία αυτή των 25 ετών στο μέγιστο επίπεδό της, που

είναι γνωστό ως "κορυφαία οστική μάζα". Κατά τα επόμενα 20 περίπου χρόνια, η οστική μάζα παραμένει σταθερή.

Μετά την ηλικία των 45 ετών, όμως, η εικόνα αρχίζει να αναστρέφεται. Η οστική απορρόφηση γίνεται μεγαλύτερη από την οστική παραγωγή και, μάλιστα, σε μεγαλύτερο βαθμό στις γυναίκες, λόγω της μειωμένης παραγωγής των οιστρογόνων και, τελικά, της εγκατάστασης της εμμηνόπαυσης περί την ηλικία των 50 ετών.

— Τα συμπτώματα

Η οστεοπόρωση είναι μια σιωπηρή νόσος, δεν παρουσιάζει δηλ. συμπτώματα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό σημαίνει ότι περνούν αρκετά χρόνια, κατά τη διάρκεια των οποίων η οστεοπόρωση συνεχώς χειροτερεύει από πλευράς απώλειας οστικής μάζας και διαταραχής της μικροαρχιτεκτονικής δομής των οστών, μέχρι να εμφανιστεί το πρώτο σύμπτωμα, που είναι το κάταγμα.

Συνήθως τα κατάγματα συμβαίνουν στους σπονδύλους, στον αυχένα του μηριαίου οστού και στο αντιβράχιο. Τα κατάγματα του αυχένα του μηριαίου οστού και του αντιβραχίου συμβαίνουν πάντοτε μετά από έναν ελαφρό τραυματισμό, όπως είναι π.χ. η πτώση από την όρθια θέση, ενώ συνοδεύονται πάντοτε από πόνο. Αντίθετα, τα σπονδυλικά κατάγματα συμβαίνουν συχνά χωρίς να προηγηθεί τραυματισμός και, αρκετές φορές, δεν συνοδεύονται από πόνο στη ράχη ή στη μέση. Η απώλεια ύψους και η κύφωση αποτελούν όψιμες εκδηλώσεις της οστεοπόρωσης και οφείλονται σε σπονδυλικά κατάγματα.

Η διάγνωση της οστεοπόρωσης, όταν έχει συμβεί κάταγμα, είναι εύκολη και στηρίζεται στο ιστορικό, στην κλινική εξέταση και στη μέτρηση της οστικής πυκνότητας.

Το ενδιαφέρον ερώτημα, όμως, είναι αν μπορεί η διάγνωση της οστεοπόρωσης να γίνει στο προσυμπτωματικό στάδιο, δηλ. πριν συμβεί το κάταγμα. Η απάντηση είναι καταφατική.

Η διάγνωση της οστεοπόρωσης μπορεί να γίνει στο προκαταγματικό στάδιο με μέτρηση της οστικής πυκνότητας, εφόσον τηρούνται οι ενδείξεις για τη χρησιμοποίηση αυτής της διαγνωστικής μεθόδου. Για τη μέτρηση αυτή, η πιο χρήσιμη και αξιόπιστη μέθοδος είναι η μέτρηση της απορρόφησης διπλοενεργειακών φωτονίων, γνωστή ως DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry).

— Πρόληψη

Η οστεοπόρωση περιλαμβάνεται στις παθήσεις για τις οποίες είναι δυνατόν σήμερα να εφαρμοστούν μέτρα, τόσο πρωτογενούς, όσο και δευτερογενούς πρόληψης.

- Η στρατηγική για την πρωτογενή πρόληψη της οστεοπόρωσης θα πρέπει να αρχίζει από την παιδική και εφηβική ηλικία, και να περιλαμβάνει:

- Καθημερινή λήψη με την τροφή της απαραίτητης (ανάλογα με το φύλο και την ηλικία) ποσότητας ασβεστίου και βιταμίνης D.
- Σωματική άσκηση.
- Ρύθμιση της ανεπάρκειας των οιστρογόνων σε περιπτώσεις πρόωρης εμμηνόπαυσης ή παρατεταμένης αμηνόρροιας.
- Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους.
- Όχι κάπνισμα.
- Όχι μεγάλη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

Σε παθήσεις που επιβάλλεται η λήψη

κορτιζόνης, θα πρέπει, με βάση τις οδηγίες του θεράποντος γιατρού, το φάρμακο αυτό να λαμβάνεται στη μικρότερη δυνατή δόση και πάντως όχι πάνω από τα 7,5 mg πρεδνιζολόνης ημερησίως. Αν χρειάζεται μεγαλύτερη δόση, τότε θα πρέπει να λαμβάνεται παράλληλα ασβέστιο και βιταμίνη D με βάση τις οδηγίες του θεράποντος γιατρού. Επιπλέον, με βάση τα αποτελέσματα της μέτρησης της οστικής πυκνότητας, ο θεράπων γιατρός θα κρίνει αν χρειάζεται και η προσθήκη αντιοστεοπορωτικών φαρμάκων που αναστέλλουν την οστική απορρόφηση. Οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο έχουν υπολογιστεί ότι είναι περίπου 1 γραμμάριο για παιδιά μέχρι 10 ετών και για άνδρες μέχρι 65 ετών, ενώ είναι περίπου 1,5 γραμμάρια για εφήβους, γυναίκες όλων των ηλικιών και άνδρες άνω των 65 ετών. Οι ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη D είναι 400-800 διεθνείς μονάδες. Το ασβέστιο λαμβάνεται κυρίως με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ωστόσο, καλές πηγές ασβεστίου είναι τα ψάρια και τα μεταλλικά νερά, ενώ η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, τα εμπλουτισμένα σε βιταμίνη D γαλακτοκομικά προϊόντα και τα παχιά ψάρια αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης D.

Το πρόγραμμα σωματικής άσκησης θα πρέπει να εφαρμόζεται συστηματικά για 3-4 ώρες κάθε εβδομάδα και να περιλαμβάνει ασκήσεις που εκτελούνται υπό την επίδραση της βαρύτητας. Τέτοιες ασκήσεις είναι π.χ. το περπάτημα, το ελεγχόμενο τρέξιμο, το τένις, το ανεβοκατέβασμα σκάλας και ο χορός.

- Η δευτερογενής πρόληψη της οστεοπόρωσης περιλαμβάνει μέτρα που εφαρμόζονται όταν έχουν ξεκινήσει οι νοσογόνοι παθογενετικοί μηχανισμοί. Προϋπόθεση δευτερογενούς πρόληψης της οστεοπόρωσης είναι να διαγνωστεί η νόσος σε προ-

καταγματικό στάδιο, πράγμα που είναι εφικτό με τη μέτρηση της οστικής πυκνότητας και εφόσον τηρούνται οι ενδείξεις για τη χρησιμοποίησή της.

Τα μέτρα για τη δευτερογενή πρόληψη της οστεοπόρωσης εμπίπτουν σε εκείνα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπευτική της αντιμετώπιση. Επομένως, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή των μέτρων δευτερογενούς πρόληψης για την οστεοπόρωση καθορίζονται από τον θεράποντα γιατρό και προσαρμόζονται στα κλινικά δεδομένα του ασθενούς.

— Υπάρχει θεραπεία;

Η θεραπεία της οστεοπόρωσης δεν μπορεί να πετύχει πλήρη αναπλήρωση της οστικής μάζας που έχει ήδη χαθεί, ούτε αποκατάσταση της διαταραγμένης μικροαρχιτεκτονικής δομής των οστών και, φυσικά, δεν μπορεί να αναιρέσει τις σοβαρές συνέπειες των οστεοπορωτικών καταγμάτων. Όλα αυτά υπογραμμίζουν ακριβώς **τη μεγάλη σημασία της πρωτογενούς κυρίως, αλλά και της δευτερογενούς πρόληψης της νόσου.**

Σήμερα υπάρχουν θεραπευτικές δυνατότητες για την οστεοπόρωση και, με την κατάλληλη εφαρμογή τους, μπορεί να επιτευχθεί αναστολή περαιτέρω οστικής απώλειας, σημαντική αύξηση της οστικής μάζας, αλλά και σημαντική μείωση του κινδύνου καταγμάτων.

Ωστόσο, το θεραπευτικό πρόγραμμα που θα εφαρμοστεί σε ένα συγκεκριμένο ασθενή με οστεοπόρωση (π.χ. ποιο φάρμακο θα χρησιμοποιηθεί και αν αυτό θα συνδυαστεί ή όχι και με ασβέστιο ή/και βιταμίνη D) καθορίζεται από τον θεράποντα γιατρό, με βάση τα κλινικά δεδομένα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ασθενούς.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΓΕΩΜΕΤΡΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Όσον αφορά την αρχιτεκτονική του προσώπου, υπάρχουν συγκεκριμένες αναλογίες, οι οποίες σε όλα τα πρόσωπα που κρίνονται ως όμορφα, είναι πάντα ίδιες. Οι αναλογίες αυτές έχουν καταγραφεί μετά από πολλές μελέτες και η προσπάθεια της Αισθητικής Ιατρικής και Οδοντιατρικής είναι να φέρει τις γραμμές του προσώπου όσο πιο κοντά γίνεται σε αυτές.

Η σχέση των ζυγωματικών (μήλα) με τις παρειές και την κάτω γνάθο (πηγούνι), για παράδειγμα, είναι πολύ συγκεκριμένη. Όπως επίσης και η σχέση της μύτης με το στόμα και την κάτω γνάθο. Το δε μήκος του μετώπου είναι περίπου ίδιο με το μήκος της μύτης, που είναι περίπου ίδιο με την απόσταση από τη μύτη μέχρι το σαγόني.

Οι ερευνητές που μελετούν την ελκυστικότητα λένε ότι, σε ένα τέλειο γυναικείο πρόσωπο, η απόσταση μεταξύ των ματιών είναι το 46% της απόστασης από το ένα αυτί μέχρι το άλλο. Παράλληλα, η ιδανική απόσταση μεταξύ των ματιών και στόματος θα πρέπει να είναι το ένα τρίτο του μήκους του προσώπου.

Το σχήμα προσώπου καθορίζεται από τους μυς και τα οστά του προσώπου, από τα μάτια, τη μύτη και τα χείλη. Το προφίλ καθορίζεται από τη μύτη και το πηγούνι, και πιο συγκεκριμένα από τη σχέση αναλογίας μεταξύ τους.

— Ο σημαντικός ρόλος των δοντιών

Τα δόντια υποστηρίζουν συνολικά τα χείλη και τους μυς του προσώπου γύρω από την άνω και κάτω γνάθο, προσδίδοντας νεότητα. Ένας άνθρωπος, λοιπόν, που έχει χάσει τα δόντια του, παρουσιάζει παραμόρφωση και στο πρόσωπο, καθώς



ΠΩΣ Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΙ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ

αλλάζει το σχήμα, συμπαρασύροντας όλο το μυϊκό σύστημα, το οποίο και υποστηρίζει το δέρμα του προσώπου.

Με την πάροδο των ετών και εφόσον τα ελλείποντα δόντια δεν έχουν αποκατασταθεί, υποχωρεί και το οστό των γνάθων, με αποτέλεσμα η αλλαγή του προσώπου να είναι σαφώς μεγαλύτερη. Η απορρόφηση της άνω γνάθου ακολουθεί μια κεντρομόλο πορεία, δηλαδή προς τα πάνω και μέσα, ενώ της κάτω γνάθου φυγόκεντρο προς κάτω και έξω.

Το αποτέλεσμα στο πρόσωπο είναι αλλαγή της σχέσης μύτης με το πηγούνι, η ανυπαρξία χειλιών, οι έντονες ρυτίδες γύρω από το στόμα και πάνω από τα χείλη, η συχειλίτιδα, πτυχές στα μάγουλα στις περιοχές όπου αντιστοιχεί απώλεια δοντιών, και αλλαγή προφίλ, με συνέπεια το πρόσωπο να φαίνεται κατά πολύ γερασμένο. Έτσι, η σωστή σχέση των δοντιών της άνω με την κάτω γνάθο συντελεί στη συνολικά συμμετρική εικόνα του προσώπου.

Η επιστήμη της Οδοντιατρικής δίνει τη δυνατότητα να αποκαταστήσουμε, εκτός από το χαμόγελο, τη μάσηση και τη φώνηση και, ταυτόχρονα, τη φυσική εικόνα του προσώπου. Η ορθή αποκατάσταση των προσθίων δοντιών συμβάλλει στην απόδοση και ανάδειξη των φυσιογνωμικών χαρακτηριστικών, υποστηρίζοντας τα χείλη και τις γωνίες του στόματος, τις ρινοχειλικές αύλακες και το δέρμα περιστοματι-

κά, και βελτιώνοντας τη συνολική εμφάνιση του προσώπου. Ωστόσο, σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να υποτιμώνται κατασκευαστικά τα οπίσθια δόντια, καθώς εκτός του ότι συντελούν στη λειτουργία της μάσησης και τη φώνηση, αποτελούν ένα ενιαίο σύνολο/σύστημα με τα πρόσθια δόντια, υποστηρίζουν τους μυς της παρειάς και δεν αφήνουν τα μάγουλα να "μπαίνουν" προς τα μέσα.

Η Οδοντιατρική, με τα σύγχρονα μέσα που διαθέτει, όπως η χρήση των σύγχρονων ρητινών, των ολοκεραμικών στεφανών και όψεων που καλύπτουν τα υπάρχοντα δόντια, καθώς και η τοποθέτηση εμφυτευμάτων, γεφυρών, ολικών ή μερικών οδοντοστοιχιών για αντικατάσταση ελλειπόντων δοντιών, επιτυγχάνει υψηλή αισθητική απόδοση, δημιουργώντας έτσι ένα υγιές και συμμετρικό πρόσωπο.

Ουσιαστική είναι και η συμβολή της Ορθοδοντικής, ή της Γναθοχειρουργικής (ακόμα και ο συνδυασμός τους, όπου κρίνεται απαραίτητο). Πιο συγκεκριμένα, τόσο το χρώμα όσο και το μήκος των δοντιών προσδιορίζει την ηλικία μας, καθώς το χρώμα τους αλλοιώνεται είτε λόγω χρωστικών, είτε λόγω λήψης φαρμάκων. Το χρώμα διορθώνεται με την τεχνική της λεύκανσης, ενώ όταν χρειάζεται να διορθωθούν το σχήμα, το χρώμα και τα κοπτικά άκρα, προτείνονται όψεις ρητίνης ή όψεις πορσελάνης.

Οι αποτριβές στις μασητικές ή κοπτικές επιφάνειες είναι είτε φυσιολογικές και σχετίζονται με την πάροδο των ετών, είτε παθολογικές. Η επιδιόρθωσή τους με την προσθήκη μασητικών ή κοπτικών διαφανειών επαναφέρει τα δόντια στην προτέρα τους κατάσταση όσον αφορά το ύψος τους. Όταν οι χειλικές επιφάνειες των πρόσθιων δοντιών της άνω γνάθου επανέρχονται στις φυσιολογικές τους διαστάσεις ή το κοπτικό άκρο αποκαθίσταται, το χαμόγελο φαίνεται πιο νεανικό και το χείλος υποστηρίζεται καλύτερα, ενώ λειαίνονται και οι γραμμές του προσώπου περιστοματικά.

Οι γραμμές που ξεκινούν από το πλαϊνό μέρος της μύτης και καταλήγουν στο χείλος λέγονται ρινοχειλικές αύλακες και γίνονται πιο έντονες με την πάροδο των ετών. Αυτές οι γραμμές μπορούν να μειωθούν, επαναφέροντας τα δόντια στην περιοχή των κυνοδόντων και των προγομφίων στην αρχική τους κατάσταση και "φουσκώνοντάς" τα με όψεις πορσελάνης ή όψεις ρητίνης.

— Έμφαση στα ζυγωματικά

Οι φρονιμίτες είναι δόντια που, επειδή δεν καθαρίζονται καλά λόγω θέσης στο οδοντικό τόξο, τερηδονίζονται πιο εύκολα και, συνήθως, τερηδονίζουν τα αμέσως μπροστινά δόντια, τους δεύτερους γομφίους. Επιπλέον, όταν δεν έχουν ανατείλει με σωστή φορά δεν χρησιμεύουν στη μάσηση και δημιουργούν στρεβλοφυΐες στα μπροστινά δόντια. Συχνά προτείνεται η εξαγωγή τους, η οποία βοηθά να "μπουν" τα μάγουλα μέσα, με αποτέλεσμα να φαίνονται πιο έντονα τα ζυγωματικά και οι γωνίες του προσώπου.

— Αιτίες παραμόρφωσης της εικόνας του προσώπου:

- **Κληρονομικά αίτια: στραβά δόντια, σε συνδυασμό (ή όχι) με προγναθισμό.** Και στις δύο περιπτώσεις, όσον αφορά τα παιδιά, το πρόβλημα πρέπει να αντιμετωπιστεί από παιδοδοντίατρο και ορθοδοντικό. Στον ενήλικα μπορεί να διορθωθεί με την Ορθογναθική, δηλαδή γναθοχειρουργική επέμβαση, σε συνδυασμό με ορθοδοντική.

Ένας ακόμη παράγοντας που προκαλεί ορθοδοντικά προβλήματα είναι η πρόωρη απώλεια των παιδικών δοντιών (νεογιλών) λόγω κυρίως τερηδόνας. Με την απώλεια των δοντιών, τα παρακείμενα δόντια μεταναστεύουν.

- **Επίκτητες συνήθειες: προγναθισμός της άνω ή της κάτω γνάθου.** Δημιουργείται κατά τη βρεφική ή παιδική ηλικία και οφείλεται σε θηλασμό (πιπίλας ή δαχτύλου).

- **Εξαγωγή δοντιών: όταν παραμένουν μεγάλο διάστημα χωρίς να αποκατασταθούν.** Τα δόντια υποστηρίζουν όχι



Πώς ο θηλασμός καθορίζει τα χαρακτηριστικά του προσώπου

Στον θηλασμό συμμετέχουν συλλογικά οι μύες της γλώσσας και των γνάθων του βρέφους. Η ισορροπία των δυνάμεων μεταξύ των μυών αυτών παίζει σημαντικό ρόλο στη διάπλαση των γνάθων και της υπερώας. Η υπερώα (ή ουρανίσκος) αποτελεί τμήμα της άνω γνάθου και χώρο έδρασης των άνω δοντιών.

Ο θηλασμός οδηγεί στη σωστή κατανομή των μασητήριων δυνάμεων και στη σωστή θέση της γλώσσας, με αποτέλεσμα τη σωστή διάπλαση της γνάθου, δίνοντας ένα όμορφο και συμμετρικό χαμόγελο.

Αντίθετα, η χρήση μπιμπερό εξαναγκάζει τη γλώσσα του βρέφους να δραστηριοποιείται έντονα, καταλαμβάνοντας υψηλότερη θέση στο στόμα, ώστε να μπορέσει να απομυζήσει το γάλα. Οι μασητήριες δυνάμεις γίνονται εντονότερες για τον ίδιο λόγο. Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με βλαβερές στοματικές συνήθειες που οδηγούν σε αυξημένες αρνητικές πιέσεις στο στόμα, όπως πιπίλες ή απομύζηση του δακτύλου, οδηγούν στον σχηματισμό βαθιάς υπερώας.

Παιδιά με βαθιά και στενή υπερώα έχουν αναπόφευκτα λιγότερο χώρο για την κατανομή των δοντιών, με αποτέλεσμα τον συνωστισμό και ένα αποδιοργανωμένο χαμόγελο.

μόνο την μάσηση και την υγεία του στόματος, αλλά καθορίζουν και υποστηρίζουν όλο το στοματογναθικό σύστημα. Για την ισορροπία του στοματογναθικού συστήματος, απαιτείται αποκατάσταση των δοντιών που λείπουν με εμφυτεύματα, γέφυρες ή ολικές /μερικές οδοντοστοιχίες.

● **Δόντια με έντονες αποτριβές που μειώνουν το ύψος των δοντιών.** Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχει αλλάξει η σχέση της άνω με την κάτω γνάθο και, κατά συνέπεια, το προφίλ του προσώπου.

Πολλοί άνθρωποι εκδηλώνουν το stress με "σφίξιμο" των δοντιών και "τρίξιμο" κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας. Καθώς, λοιπόν, τα δόντια τρίβονται, αρχίζουν σταδιακά να κονταίνουν, με συνέπεια κατά την πάροδο των ετών να διαπιστώνουμε σημαντική αλλοίωση του προφίλ.

Η αντιμετώπιση γίνεται με νάρθηκα σύγκλεισης – και όχι μόνο. Τα δόντια πρέπει να αποκατασταθούν στο αρχικό τους σχήμα και μέγεθος με προσθετικές αποκαταστάσεις, διορθώνοντας ταυτόχρονα και το προφίλ του ατόμου. Όταν τα δόντια λείπουν ή έχουν φθαρεί πολύ, τότε το ύψος του κάτω τριτημορίου του προσώπου μειώνεται σημαντικά και το πρόσωπο δείχνει γερασμένο.

● **Περιοδοντικά προβλήματα που έχουν παραμεληθεί,** δηλαδή φλεγμονές των ούλων με ταυτόχρονη απώλεια οστού και, κατά συνέπεια, της στήριξης των δοντιών, έχουν ως συνέπεια την αλλοίωση του προσώπου του ασθενούς και επιβάρυνση της γενικότερης υγείας του.

Οι σωστά κατασκευασμένες προσθετικές αποκαταστάσεις, οι οποίες αναπληρώνουν τα φυσικά δόντια που έχουν χαθεί, βοηθούν να επανακτηθεί όχι μόνο η λειτουργικότητα του στόματος, αλλά και η αισθητική του προσώπου.

Συμπερασματικά, οι οδοντιατρικές παρεμβάσεις επαναφέρουν και βελτιώνουν τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του προσώπου, καθώς βοηθούν στην αποκατάσταση της μάσησης, χαρίζουν αυτοπεποίθηση και ενισχύουν την κοινωνικότητα. Είναι πλέον ξεκάθαρο ότι η απώλεια των δοντιών που δεν αποκαθίστανται επηρεάζει άμεσα τη διατροφή, την ψυχολογία, την κοινωνικότητα, αλλά και τη γενική υγεία.

Βιβλιογραφία

1. Ahmad I. Anterior dental aesthetics: facial perspective. Br Dent J. 2005;199(1)
2. Carrascoza KC et al. Consequences of bottle-feeding to the oral facial development of initially breastfed children. J Pediatr (Rio J). 2006;82(5)
3. Mack MR. Perspective of facial esthetics in dental treatment planning. J Prosthet Dent. 1996 Feb;75(2)
4. Sarver D I, Jacobson RS. The aesthetic dentofacial analysis. Clin Plast Surg. 2007 Jul;34(3).
5. McLaren EA I, Rifkin R. Macroesthetics: facial and dentofacial analysis. J Calif Dent Assoc. 2002 Nov;30(11)



Ο Δρ. Γιώργος Κοντακιώτης είναι χειρουργός οδοντίατρος στο Athens Dental Science, συνεργάτης Προσθετικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου έχει μεταπτυχιακή και στα εμφυτεύματα. 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 υαλουρονικό οξύ και botulinum toxin περιστασιακά (Medical Aesthetics Training, London, UK).

E-mail: gkontak766@gmail.com, info@kontakiotis.gr

Πώς θα μάθουμε να λέμε "Χόρτασα" την κατάλληλη στιγμή!

 του Γιάννη Δημακόπουλου

Η αίσθηση της πείνας είναι απολύτως φυσιολογική. "Πεινάω" σημαίνει πως ο οργανισμός μου με ειδοποιεί ότι χρειάζεται τροφή για να συνεχίσει τη λειτουργία του. Όπως είναι προφανές, η πείνα ρυθμίζει σε μεγάλο βαθμό την ποσότητα του φαγητού που θα καταναλώσουμε και, κατά συνέπεια, το σωματικό βάρος. Κατανοώντας, λοιπόν, την πείνα μας, ενδεχομένως να μπορέσουμε να ελέγξουμε τη διατροφή και τα κιλά μας.

Τι σημαίνει, όμως, "κατανώ την πείνα μου"; Οι περισσότεροι την αντιλαμβάνονται σαν ένα διακόπτη: τώρα πεινάω και θέλω να φάω - τώρα έφαγα και δεν πεινάω πια. Χρησιμοποιώντας την κλίμακα της πείνας, εισάγονται διαβαθμίσεις σ' αυτό το αίσθημα. Το κλειδί είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε αυτές τις διαβαθμίσεις, μαθαίνοντας να "ακούμε" το σώμα μας, ώστε να τρώμε όσο πρέπει και να αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση.

— Τι είναι η κλίμακα και γιατί τη χρησιμοποιούμε

Οι διαβαθμίσεις της είναι 10. Σημειώνουμε εξαρχής πως, στο εύρος 3 έως 6, έχει παρατηρηθεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι τρώνε "άνετα", δηλαδή πεινούν φυσιολογικά και χορταίνουν, χωρίς να το παρακάνουν με το φαΐ. Υπενθυμίζουμε ότι η κλίμακα χρησιμοποιείται προκειμένου να κατανοήσουμε το αίσθημα της πείνας και τις λεπτές διαφορές του. Παρατηρώντας το σώμα μας, γινόμαστε πιο ευαίσθητοι στις αντιδράσεις του και του δίνουμε όση τροφή χρειάζεται - ούτε λιγότερη, ούτε περισσότερη.

Πώς μπορεί κανείς, όμως, να φτιάξει και την προσωπική του κλίμακα; Αυτή που δίνουμε παρακάτω δεν είναι η μοναδική, ενώ οι τίτλοι με έντονα γράμματα είναι απλά ενδεικτικοί:



1. Πέρα και από την πείνα. Σ' αυτό το στάδιο λιμοκτονούμε. Η πείνα μας είναι τόσο έντονη, που έχουμε πονοκέφαλο και/ή ζαλάδα. Παρατηρούμε έλλειψη διανοητικής συγκέντρωσης και συντονισμού των κινήσεών μας. Η έλλειψη ενέργειας είναι πολύ έντονη και νιώθουμε την ανάγκη να είμαστε ξαπλωμένοι.

2. Πολύ πεινασμένος/η. Κάποια από τα συμπτώματα παραπάνω τα συναντάμε και εδώ, πιο συγκεκριμένα την έλλειψη ενέργειας, την αδυναμία συγκέντρωσης και τη ζαλάδα. Παράλληλα νιώθουμε ναυτία, ενώ μπορεί να γίνουμε ευέξαπτοι.

3. Αρκετά πεινασμένος/η. Το σώμα μας δίνει ξεκάθαρα σήματα ότι πεινάμε. Η αίσθηση αυτή έρχεται από το στομάχι, το οποίο το αισθανόμαστε άδειο. Ο συντονισμός αρχίζει να φθίνει. Η παρόρμηση να φάμε κάτι είναι έντονη. Αυτό είναι το σημείο που θα πρέπει να φάμε.

Είναι σημαντικό να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημεία 3 και 4, γιατί αν τα αγνοούμε παραλείποντας γεύματα, εύκολα φτάνουμε στα 1 και 2. Και αυτό είναι πρόβλημα, καθώς τότε τείνουμε να "πλακωνόμαστε" στο φαΐ και, στο τέλος, να τρώμε περισσότερο απ' ό,τι χρειαζόμαστε.

4. Λίγο πεινασμένος/η. Μόλις που αρχίζουμε να πεινάμε. Καταλαβαίνουμε ότι ίσως είναι ώρα να φάμε. Το στομάχι μπορεί να γουργουρίζει.

5. Σχεδόν χορτασμένος/η. Σ' αυτό το στάδιο αρχίζουμε να αισθανόμαστε πως φάγαμε ακριβώς όσο χρειάζεται. Το σώμα μας, αλλά και εμείς, ψυχολογικά πλησιάζουμε το σημείο που είμαστε χορτάτοι, χωρίς να το φτάνουμε. Πρόκειται για "ουδέτερο" στάδιο: ούτε πεινασμένοι, ούτε και εντελώς χορτασμένοι.

6. Πλήρως χορτασμένος/η. Αν και μπορεί να υπάρχει χώρος και για άλλο φαγητό, η πείνα μας έχει κορεστεί πλήρως. Αυτό είναι άλλο ένα κομβικό σημείο. Μόλις αντιληφθούμε πως το φτάσαμε, σταματάμε να τρώμε. Αν καταφέρνουμε να μένουμε μεταξύ 3-6, είναι πιθανότερο να τρώμε όσο πρέπει.



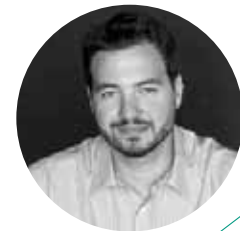
έτσι, το αίσθημα πείνας από αυτό της δίψας, αφού τα δύο μπορεί να συγχέονται και το πρώτο να μοιάζει εντονότερο απ' ό,τι πραγματικά είναι. Έχουμε κατά νου ότι το σώμα νιώθει πείνα περίπου 3-5 ώρες μετά από ένα γεύμα.

● Κατά τη διάρκεια

Το σημαντικό όταν τρώμε είναι να **αντιλαμβανόμαστε πότε χορτάσαμε και να σταματήσουμε εγκαίρως**. Τουλάχιστον όταν ξεκινάμε να χρησιμοποιούμε την κλίμακα, πρέπει να τρώμε αργά και να δίνουμε προσοχή στο σώμα μας όταν το κάνουμε. Ίσως, μάλιστα, να ήταν χρήσιμο να σταματήσουμε να τρώμε αρκετά πριν αδειάσει το πιάτο και να ελέγξουμε σε ποιο στάδιο της κλίμακας βρίσκεται.

● Μετά

Αν κρίνουμε ότι είμαστε στο 5 ή στο 6, μπορούμε να σταματήσουμε. Δεν χρειάζεται να νιώσουμε πίεση να αδειάσουμε το πιάτο μας.



Ο Γιάννης Δημακόπουλος είναι Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Μεταβολισμού του University of Surrey (BSc Nutrition). Έχει μεταπτυχιακή 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

7. Πέραν του κορεσμού. Ενώ έχουμε χορτάσει, συνεχίζουμε. Σ' αυτό το στάδιο, η κατανάλωση φαγητού οδηγείται από το μυαλό και όχι από το στομάχι. Πιθανόν αρχίζουμε να νιώθουμε την τροφή στο στομάχι.

8. Παραφαγωμένος/η. Αισθανόμαστε πλέον ενοχλήσεις ή/και πόνο στο στομάχι. Έχουμε πλέον καταλάβει ότι παραφάγαμε.

9. Σκασμένος/η. Ξεκάθαρο αίσθημα δυσφορίας, αισθανόμαστε πολύ "βαριοί", κουρασμένοι, πολύ φουσκωμένοι και έχουμε την ανάγκη να ξαπλώσουμε.

10. Πέρα από σκασμένος/η. Έχουμε γεμίσει τόσο πολύ, που νιώθουμε ναυτία. Δεν μπορούμε να κινηθούμε και πιθανότατα παρατηρούνται και αισθήματα αηδίας προς το φαγητό ή την εικόνα φαγητού.

Όσον αφορά την απώλεια βάρους, η χρήση της κλίμακας θα βοηθήσει και να διακρίνετε πότε στρέψετε στο φαΐ για παρηγοριά ή από βαρεμάρα, και έτσι να το αποφύγετε. Αυτή είναι μια σημαντική παράμετρος, καθώς όσοι τρώνε για παρόμοιους λόγους δυσκολεύονται να διακρίνουν πότε έχουν χορτάσει, ώστε να σταματήσουν. Εκτός από τη βαρεμάρα και την ανάγκη για παρηγοριά, υπάρχουν και άλλοι λόγοι, πλην της πείνας, που μας οδηγούν στην υπερκατανάλωση φαγητού, όπως για παράδειγμα το να τρώμε μπροστά

στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή. Εντέλει, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την κλίμακα ως μέσο ώστε να τρώμε μόνο ως αντίδραση στην πείνα μας, και όχι ως αντίδραση σε κάποιο άλλο ερέθισμα που δεν εκπροσωπεί ανάγκη του οργανισμού μας. Με άλλα λόγια, επανακτούμε την αίσθηση της πραγματικής πείνας στο σώμα μας, αλλά και του κορεσμού.

— Πρακτικές συμβουλές σε τρεις χρόνους

Οι τρεις χρόνοι του τίτλου αφορούν στο διάστημα ακριβώς πριν από το γεύμα, κατά τη διάρκειά του, και ακριβώς μετά.

● Πριν

Επαναλαμβάνουμε πως "**ειδοποιούμαστε**" για το αν πεινάμε από το στομάχι μας. Τι μας λέει; Το αισθανόμαστε άδειο; Συγκεντρωνόμαστε σε αυτό, προκειμένου να αντιστοιχίσουμε την πείνα μας με τη σωστή διαβάθμιση της κλίμακας.

Παρατηρούμε ποια είναι η συναισθηματική μας κατάσταση όταν θέλουμε να φάμε. Μήπως αυτή μας οδηγεί στο φαΐ; Αν υποψιαζόμαστε ότι αυτό συμβαίνει, περιμένουμε 10-20 λεπτά και, αν ακόμα πεινάμε, τρώμε κάτι λίγο και μη λιπαρό, όπως ένα φρούτο. Προκειμένου να εκτιμηθεί επακριβώς η πείνα, πρέπει να φροντίζουμε να πίνουμε αρκετά υγρά. "Απομονώνεται",

Το Μενού του μήνα

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

Δέστε τις ποδιές σας και... καλή επιτυχία!



Σούπα βελουτέ μανιταριών

Υλικά για 4 άτομα

- 400 γρ. μανιτάρια λευκά
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 μικρό κρεμμύδι ξερό
- 200 ml γάλα
- 400 ml νερό
- 1 κουταλιά σούπας αλεύρι
- ½ κουταλάκι γλυκού μοσχοκάρυδο
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Κόβουμε τα μανιτάρια σε φέτες. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα μανιτάρια με το φρέσκο και το ξερό κρεμμύδι, για 10 λεπτά.

Στη συνέχεια, σκορπίζουμε πάνω στα μανιτάρια το αλεύρι, ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε το χλιαρό γάλα και ξανά ανακατεύουμε. Προσθέτουμε δυο φλιτζάνια νερού, ανακατεύουμε, αφήνουμε να πάρει μια βράση και στο τέλος προσθέτουμε το αλάτι, το μοσχοκάρυδο και το πιπέρι. Αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά 5-10', ανακατεύοντας μερικές φορές. Στο τέλος κατεβάζουμε από τη φωτιά και με ένα μπλέντερ αλέθουμε τη σούπα μέχρι να γίνει βελουτέ. Για καλύτερο αποτέλεσμα, την περνάμε από μια σήτα για να μην έχει μικρά κομματάκια. Σερβίρουμε προαιρετικά με λίγο φρυγανισμένο ψωμί.

Σαλάτα με ψητές μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθια και λαχταριστό ντρέσινγκ από ελαιόλαδο και μηλόξυδο

Υλικά για 4 άτομα

- 1 μελιτζάνα
- 2 πιπεριές
- 2 κολοκύθια
- ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά σούπας μουστάρδα
- μηλόξυδο
- 1 κουταλιά σούπας μέλι
- φρέσκο θυμάρι



Εκτέλεση

Κόβουμε τα λαχανικά σε χοντρούς κύβους και τα μαρινάρουμε με το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά. Τα ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, ανακατεύουμε το μέλι με το ξίδι καλά και, αφού έχουμε ψήσει και έχουμε φέρει σε θερμοκρασία δωματίου τα λαχανικά, ανακατεύουμε με το ντρέσινγκ και σερβίρουμε.

Πένες με σάλτσα γλυκιάς κολοκύθας, φασκόμηλο και προσούτο

Υλικά για 4 άτομα

- 500 γρ. πένες
- 50 γρ. προσούτο
- 1 κρεμμύδι ξερό
- φρέσκο φασκόμηλο
- 300 γρ. κίτρινη κολοκύθα
- 150 ml κρέμα γάλακτος
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο



Εκτέλεση

Βράζουμε τα μακαρόνια μας για 5 λεπτά. Θέλουμε να είναι αρκετά αλ-ντέντε, γιατί στο τέλος θα τους δώσουμε μια βράση στη σάλτσα μας. Σε μια κασαρόλα βράζουμε, μέχρι να μαλακώσει, την κολοκύθα με την κρέμα γάλακτος, λίγο νερό και το φασκόμηλο. Όταν είναι έτοιμη, την πολτοποιούμε να γίνει μια βελουτέ κρέμα. Σε ένα αντικολητικό τηγάνι σοτάρουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το κρεμμύδι με λίγο ελαιόλαδο και το προσούτο. Όταν τα υλικά μας αρχίζουν να παίρνουν ένα ελαφρύ χρώμα, προσθέτουμε την κρέμα της κολοκύθας. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να πάρει μια βράση, προσθέτουμε τα μακαρόνια, ανακατεύουμε για 3 λεπτά και σερβίρουμε.

Μπράουνις με λίγες θερμίδες

Υλικά για ένα ταψί (12 κομμάτια)

- 250 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2%
- 150 γρ. κούπας καστανή ζάχαρη
- 2 αβγά
- 100 γρ. αλεσμένη βρώμη
- 2½ κουταλιές σούπας άνθος αραβοσίτου (25 γρ.)
- 60 ml βραστό νερό
- ½ κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ½ κουταλάκι γλυκού μαγειρική σόδα
- ¼ κουταλάκι γλυκού αλάτι
- ½ κούπα άγλυκο κακάο
- 1 κουταλάκι γλυκού βανιλίνη

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C, στις αντιστάσεις. Σε μια τετράγωνη φόρμα για μπράουνις, με διαστά-

σεις 20x20 cm, τοποθετούμε σταυρωτά δύο κομμάτια λαδόκολλας, αφήνοντας τις άκρες να προεξέχουν περιμετρικά για να μας διευκολύνουν στο ξεφορμάρισμα. Βουτυρώνουμε ελαφρά τη λαδόκολλα.

2. Στο multi αλέθουμε τη βρώμη μέχρι να γίνει πούδρα. Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε μαζί την αλεσμένη βρώμη, το άνθος αραβοσίτου, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι. Σε διαφορετικό μπολ βάζουμε το κακάο και προσθέτουμε το βραστό νερό, ενώ ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός, μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Μόλις το μείγμα κρυώσει ελαφρώς, προσθέτουμε το γιαούρτι, τη βανιλία και τους κρόκους. Ανακατεύουμε καλά με το σύρμα, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Συνεχίζουμε προσθέτοντας το μείγμα των στεγνών υλικών και ανακατεύουμε με τη σπάτουλα μόνο όσο χρειάζεται για να ενσωματωθούν στο μείγμα.

3. Σε ένα καθαρό μπολ ή στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα ασπράδια, σε μέτρια ταχύτητα, μέχρι να αφίρουν και να φουσκώσουν. Ενώ συνεχίζουμε το χτύπημα, προσθέτουμε τη ζάχαρη κουταλιά-κουταλιά, μέχρι η μαρέγκα να σφιξει, να γυαλίσει και να σχηματίσει κορυφές που να στέκονται.



4. Παίρνουμε περίπου το 1/3 της μαρέγκας και την ανακατεύουμε με το μείγμα των κρόκων με απαλές, κυκλικές κινήσεις. Προσθέτουμε την υπόλοιπη μαρέγκα και, ανακατεύοντας με τον ίδιο τρόπο, την ενσωματώνουμε στο μείγμα. Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στη μεσαία σχάρα, για 25 με 26 λεπτά περίπου. Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε γαρνίροντας με λίγη ανήνη ζάχαρη ή με λίγο παγωτό.

Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη **Μυϊκή Δυστροφία Duchenne**, με τη στήριξη της **Lanipharm**



Με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τη σπάνια και αθεράπευτη μέχρι σήμερα μορφή μυϊκής δυστροφίας που επηρεάζει 1 στις 3.500 αγόρια, η Lanipharm, σε συνεργασία με το MDA HELLAS, Σωματείο Φροντίδας Ατόμων με Νευρομυϊκές Παθήσεις, και την Ομάδα Γονέων παιδιών με Duchenne (Parent Project MDA HELLAS), στήριξε την 4η Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τη Μυϊκή Δυστροφία Duchenne, στις 7 Σεπτεμβρίου.

Η Μυϊκή Δυστροφία Duchenne (DMD) είναι μια από τις πιο σπά-

νιες γενετικές και θανατηφόρες ασθένειες, η οποία προκαλείται από σφάλματα στο γονίδιο της δυστροφίνης, το μακρύτερο γονίδιο στο ανθρώπινο σώμα. Τα αγόρια με DMD χάνουν σταδιακά την κινητικότητα τους, ενώ στην εφηβεία η ασθένεια επηρεάζει τους μύς της καρδιάς και του αναπνευστικού συστήματος. Το προσδόκιμο ζωής σπάνια ξεπερνά τα 25 με 30 χρόνια.

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις, τα συμπτώματα της νόσου μπορούν να είναι ορατά από την ηλικία των 5 ετών. Γονείς, κηδεμόνες και δάσκαλοι πρέπει να ενημερωθούν για τα σημάδια που οφείλουν να αναγνωριστούν στα μικρά παιδιά, ούτως ώστε με την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία να προσφέρουν άμεση υποστήριξη.

Στη χώρα μας, 500 αγόρια και άνδρες ζουν με μυϊκή δυστροφία Duchenne.

Σε ειδική εκδήλωση στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, ελευθερώθηκαν προς τιμήν τους 500 κόκκινα μπαλόνια στον αττικό ουρανό, υπογραμμίζοντας την ανάγκη και τη σπουδαιότητα της έγκαιρης διάγνωσης.

Δυναμικό "παρών" στην εκδήλωση έδωσαν οι εργαζόμενοι της Lanipharm, οι οποίοι, μαζί με τον γνωστό παρουσιαστή Σάκη Ταμιμανίδη, έδωσαν ένα ηχηρό μήνυμα ανθρωπιάς σε εκείνους που υποφέρουν, ότι δεν είναι μόνοι στη μάχη για τη ζωή.

"ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ": ΔΩΡΕΑΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΣΤΑΘΜΟ ΤΟΥ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ

Έρευνες δείχνουν πως, στη χώρα μας, ο αριθμός των γυναικών που προβαίνουν σε προληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο του μαστού είναι πολύ χαμηλός, σε σχέση με εκείνους των υπόλοιπων ευρωπαϊκών χωρών. Αιτία; Ο φόβος.

Δεδομένων των παραπάνω, ο "Στόχος-Πρόληψη" οργάνωσε τριήμερη ενέργεια Δωρεάν Κλινικού Ελέγχου Μαστού, στο πλαίσιο της εκστρατείας "Η Μόδα Βάζει Στόχο τον Καρκίνο του Στήθους". Η δράση ονομάστηκε "Μη Φοβάσαι" και πραγματοποιήθηκε στην κεντρική αίθουσα του σταθμού μετρό του Συντάγματος, στις 18, 19 και 20 Σεπτεμβρίου, από τις 08:00 έως τις 20:00.

Σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, 27 εξειδικευμένοι ιατροί εξέ-

Χορηγός δράσης



τασαν δωρεάν όλες τις γυναίκες που επισκέφθηκαν το Περίπτερο Ψηλάφησης, απάντησαν στις ερωτήσεις τους και τις ενημέρωσαν σχετικά με τρόπους πρόληψης του καρκίνου του μαστού.

Την τριήμερη δράση υποστήριξε αποκλειστικά η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία GENESIS Pharma.

ΗΜΕΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ **JANSSEN ΕΛΛΑΔΟΣ – “HAPPY KIDS”**



Την Πέμπτη 7 Σεπτεμβρίου, περισσότεροι από 120 εργαζόμενοι της εταιρείας, σε συνεργασία με τον Δήμο Λυκόβρυσης-Πεύκης, επισκέφθηκαν 3 νηπιαγωγεία (1ο, 3ο και 4ο Νηπιαγωγείο Πεύκης) και εργάστηκαν εθελοντικά για την επιμέλεια και ανακαίνιση των προαύλιων χώρων που φιλοξενούν τα παιδιά.

"Ο εθελοντισμός και η αλληλεγγύη καταδεικνύουν στη δύσκολη και μακρά οικονομική συγκυρία στη χώρα ότι, όταν

ενώνουμε τις δυνάμεις μας, οι αξιώσεις μας στο αύριο και στην ποιότητα ζωής της καθημερινότητάς μας βελτιώνονται σημαντικά. Ένα θερμό ευχαριστώ στη Διοίκηση και όλους τους εργαζόμενους της εταιρείας, που έδειξαν έμπρακτα στην τοπική μας κοινωνία τα ευγενικά τους αισθήματα και την αγάπη τους για τον Δήμο, όπου και εδρεύουν τα κεντρικά γραφεία της εταιρείας", επεσήμανε για την εθελοντική δράση ο Δήμαρχος Λυκόβρυσης-Πεύκης, κ. Τάσος Μαυρίδης.

"Σήμερα, εργαζόμενοι εθελοντικά, προσφέραμε στα παιδιά. Η συγκεκριμένη δράση είχε επίσης σκοπό να υποστηρίξουμε την τοπική κοινότητα όπου εδρεύουμε και επιχειρούμε. Στην Janssen, την εταιρεία του μεγαλύτερου παγκόσμιου ομίλου στη Φροντίδα Υγείας, της Johnson & Johnson, ακολουθούμε και εφαρμόζουμε τις θεμελιώδεις αρχές του "Πιστεύω" μας, έχοντας βαθιά επίγνωση της ευθύνης προς τις κοινότητες όπου ζούμε και εργαζόμαστε, και γενικά προς όλη την κοινωνία", δήλωσε ο κ. Μάκης Παπαταξιάρχης, Διευθύνων Σύμβουλος της Janssen Ελλάδος.

Η "Ημέρα Εθελοντισμού Janssen Ελλάδος" συνδέεται απόλυτα με τη δέσμευση της εταιρείας για κοινωνική υπευθυνότητα, καθώς και με τον εθελοντισμό, που επίσης αποτελεί κεντρική φιλοσοφία του ομίλου της Janssen, σε διεθνές επίπεδο.

Εκδήλωση της **Pfizer Band στις** **Γυναικείες Φυλακές** **Ελαιώνα Θηβών**

Η εθελοντική ορχήστρα των εργαζομένων της Pfizer Hellas πραγματοποίησε πρόσφατα μουσική εκδήλωση στο Σωφρονιστικό Κατάστημα Γυναικείων Φυλακών Ελαιώνα Θηβών, συνεχίζοντας τις δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, με σκοπό τη βελτίωση της καθημερινότητας των συνανθρώπων μας που έχουν ανάγκη.

Με όχημα μερικές από τις πλέον αγαπημένες μελωδίες του ελληνικού τραγουδιού, τα μέλη της Pfizer Hellas Band χάρισαν στις περίπου 400 έγκλειστες γυναίκες όλων των ηλικιών στιγμές μουσικής απόλαυσης, διαφορετικές από την τυπική τους καθημερινότητα.

Ο κ. Γιώργος Μακρής, Διευθυντής των Γυναικείων Φυλακών Ελαιώνα Θηβών, ευχαρίστησε τους εθελοντές της εταιρείας

και τόνισε ότι "εκδηλώσεις πολιτισμού σαν κι αυτή που διοργανώθηκε από τους ανθρώπους της Pfizer Band, συμβάλλουν στις προσπάθειές μας να ενισχύσουμε τις ψυχαγωγικές δράσεις για τις γυναίκες του καταστήματος".

"Σε όλους εμάς, τα μέλη της Pfizer Hellas Band, η μουσική δίνει την ευκαιρία να βρεθούμε στο πλευρό ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων και να συνεισφέρουμε όσο μπορούμε στην καλύτερευση της ποιότητας ζωής τους. Μέσω αυτής της αποστολής, έχουμε εισπράξει και οι ίδιοι πολλή αγάπη και αποδοχή. Σκοπός μας είναι να συνεχίσουμε με τον ίδιο ζήλο και να διευρύνουμε τις δράσεις μας", δήλωσε ο κ. Νίκος Χατζηνικολάου, Διευθυντής του Τμήματος Ογκολογίας της Pfizer Hellas, αλλά και εμπνευστής και μέλος της ορχήστρας.



Όταν ο καιρός αλλάζει, Immuneed!



Όταν η θερμοκρασία αρχίζει να πέφτει, τους πιο κρύους μήνες του φθινοπώρου και του χειμώνα το κρυολόγημα μάς χτυπά την πόρτα. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να έχουμε τους κατάλληλους συμμάχους! Η σειρά Immuneed αποτελείται από προϊόντα υψηλών προδιαγραφών, τα οποία περιέχουν τα κατάλληλα συστατικά για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος, διασφαλίζοντας την καλή υγεία του οργανισμού μας.

Η ολοκληρωμένη σειρά Immuneed αποτελείται από:

- Σιρόπι για τον ερεθισμένο λαιμό, με ευχάριστη γεύση Μελιού & Τζίντζερ
- Καραμέλες για τον ερεθισμένο λαιμό, με ευχάριστη γεύση Μελιού & Μέντας
- Βάλσαμο εντριβής, με δροσερό άρωμα Μενθόλης

___ Νέα Elite Mini Crackers Μεσογειακά

Τα νόστιμα μικρά που ήρθαν να μεγαλώσουν την απόλαυση!

Η οικογένεια των Elite Crackers Μεσογειακά μεγαλώνει κι άλλο, και φέρνει κοντά μας τα νέα Mini Crackers Μεσογειακά, σε δύο γεύσεις: ντομάτα και ρίγανη, και γεύση pesto. Μία ξεχωριστή γευστική πρόταση, γεμάτη από το άρωμα της Μεσογείου, που θα γίνει η νέα αγαπημένη μας συνήθεια. Μία μόνο μικρή μπουκιά αρκεί για να μας ταξιδέψει σε ξεχωριστά γευστικούς προορισμούς.

Τώρα, μπορούμε να απολαμβάνουμε τα αγαπημένα μας σνακ πιο εύκολα από ποτέ: τα νέα Mini Elite Crackers Μεσογειακά κυκλοφορούν σε πρακτική συσκευασία, που μας επιτρέπει να τα έχουμε πάντα και παντού μαζί μας. Επιπλέον, η αγαπημένη μάρκα ELITE μας συστήνει και τα νέα Elite Crackers Μεσογειακά με αλεύρι φακής. Έτσι, εμπλουτίζει τις επιλογές μας στο υγι-

εινό και νόστιμο σνακ, ικανοποιώντας την ανάγκη μας για ισορροπημένη διατροφή. Χάρη στο αλεύρι φακής και τα πολύτιμα συστατικά τους, αποτελούν πηγή πρωτεΐνης και φυτικών ινών, με πολλαπλά διατροφικά οφέλη. Και δεν περιέχουν γλουτένη!

Σε δύο ξεχωριστές γεύσεις, ελιές Καλαμών και αρχαίοι σπόροι.

Όποια γεύση κι αν διαλέξουμε, ένα είναι σίγουρο: κάθε στιγμή της ημέρας, έχουμε την ξεχωριστή γευστική πρόταση των Elite Crackers Μεσογειακά, για να χορταίνουμε απολαυστικά, εξασφαλίζοντας παράλληλα τα θρεπτικά οφέλη της διατροφικής μας παράδοσης.

Ακόμα μία πρωτότυπη δημιουργία της ELBISCO, της εταιρείας που είναι πάντα ένα βήμα μπροστά, ικανοποιώντας τους καταναλωτές με απρόσμενες γευστικές προτάσεις.



Μαγνήσιο της Nature's Bounty

Το Μαγνήσιο 250mg της Nature's Bounty® παρέχει ένα στοιχείο που συμμετέχει σε πολλές διεργασίες και έχει πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό.

Ειδικότερα, το μαγνήσιο βοηθά στη μείωση της κόπωσης και του αισθήματος κόπωσης, συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών του σώματος και συμμετέχει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των τροφών σε ενέργεια. Επιπλέον, συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και των μυών, βοηθώντας στην αποφυγή κραμπών, καθώς και στη διατήρηση των φυσιολογικών οστών και δοντιών.

Παράλληλα, υποστηρίζει τις φυσιολογικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος και προάγει τις φυσιολογικές ψυχολογικές λειτουργίες, οπότε είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που υποφέρουν από ημικρανίες ή σε γυναίκες με έντονα συμπτώματα προεμμηνορρυσιακής έντασης.



Tantum Natura Πονόλαιμος; Tantum... φυσικά!

Οι αλλαγές του καιρού, η θέρμανση και ο κλιματισμός, η υπερβολική χρήση της φωνής και το κάπνισμα είναι παράγοντες που επηρεάζουν τον λαιμό και την καλή κατάσταση του ανώτερου αναπνευστικού. Οι πρώτες μικρές ενοχλήσεις, όπως βραχνάδα, ελαφρύς βήχας, αλλά και κακή αναπνοή, μπορεί να προδίδουν μειωμένες αντιστάσεις και αντοχές του ανοσοποιητικού συστήματος. Με αυτά τα δεδομένα, τα εργαστήρια της Angelini δημιούργησαν και εξέλιξαν ένα νέο συμπλήρωμα διατροφής, τις μαλακές καραμέλες Tantum Natura.

Οι μαλακές καραμέλες Tantum Natura είναι η φυσική απάντηση στα πρώτα σημάδια του πονόλαιμου, περιέχοντας έναν πλούσιο και ξεχωριστό συνδυασμό συστατικών για την καταπολέμηση και καταπράνιση των πρώτων συμπτωμάτων, και τη θωράκιση του οργανισμού.

Περιέχουν ως βάση την πρόπολη (γνωστή για τις αντιβακτηριακές και αντιοξειδωτικές της ιδιότητες από την αρχαιότητα), συνδυάζοντας παράλληλα μέλι, Βιταμίνη C και Ψευδάργυρο για τη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων, για αντιοξειδωτική δράση, αλλά και για φυσική ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Όταν ο λαιμός χρειάζεται απαλή και ζεστή αίσθηση, οι καραμέλες Tantum Natura παρουσιάζουν διαρκή και ευρεία δράση, όπου είναι πιο αναγκαίο: μαλακώνουν τον λαιμό, βοηθούν στην απαλλαγή από τον πόνο και τη βραχνάδα, ενισχύοντας παράλληλα το ανοσοποιητικό.

Κατάλληλες για όλη την οικογένεια. Χωρίς μέντα, γλουτένη και προσθήκη ζάχαρης, σε δύο υπέροχες γεύσεις: Λεμόνι και Μέλι - Πορτοκάλι και Μέλι.

**Tantum Natura...
μόνο στα φαρμακεία, φυσικά!**



Πολυβιταμίνη VM-2000® της Solgar

Εσείς γνωρίζετε τι σημαίνει V + M και γιατί ο συνδυασμός τους κάνει τον οργανισμό μας πιο δυνατό;

Το "V" είναι οι βιταμίνες (Vitamins) και το "M" είναι τα μέταλλα (Minerals), τα οποία είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας καθημερινά και μας τα προσφέρει στις σωστές αναλογίες η πολυβιταμίνη VM-2000 της Solgar, βοηθώντας μας να χτίσουμε έναν δυνατό οργανισμό και ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα. Η **VM-2000®** περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπερτροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή. Είναι κατάλληλη για άτομα όλων των ηλικιών, αλλά και για άτομα με έντονη φυσική δραστηριότητα. Επίσης, είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για αθλητές, άτομα και επαγγελματίες με έντονους ρυθμούς ζωής, καθώς και για χορτοφάγους.

VM-2000®: Όλες οι απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα, για δυνατό οργανισμό και ισχυρό ανοσοποιητικό κάθε μέρα!



Αριστεροί - Δεξιοί, Παναθηναϊκοί - Ολυμπιακοί, Αθηναίοι - Θεσσαλονικείς, δημόσιοι - ιδιωτικοί υπάλληλοι, οι του Έντεχνου - οι του Εμπορικού, fans της Βίση - fans της Βανδή... Διαφωνίες, αντιπαραθέσεις και κάθε είδους "στρατόπεδα" αποτελούν την αγαπημένη συνήθεια των Ελλήνων, που μας κάνει να μη βαριόμαστε ποτέ. Τώρα, δε, και με τα social media, η κατάσταση έχει ξεφύγει εντελώς. Τελευταία (ή μήπως ανέκαθεν;) έχει προκύψει ένα ακόμα πεδίο για διαφωνία: καλοκαίρι ή χειμώνας; Από τη μία, οι υπέρμαχοι του ήλιου, των υψηλών θερμοκρασιών και του αθάνατου ελληνικού καλοκαιριού και, από την άλλη, οι υπόλοιποι που δεν βλέπουν την ώρα να χειμωνιάσει, να βάλουν τα ζεστά παλτό και τις καμπαρντίνες, και να ανάψουν τα τζάκια και τα καλοριφέρ τους.

Ο Οκτώβρης δίνει το έναυσμα για νέες αντιπαραθέσεις επί του θέματος, μιας και οι μεν παρακαλούν για λίγη ζεστούλα και μερικά μπανάκια, όσο ακόμα προλαβαίνουν, οι δε δεν βλέπουν την ώρα να σταματήσουν επιτέλους να ιδρώνουν, να κλειστούν στα χειμερινά μαγαζιά και να ξεκινήσουν τις εξορμήσεις στα βουνά και στα λαγκάδια.

Σε κάθε περίπτωση, εμείς δεν θα αφήσουμε κανέναν παραπονεμένο, αφού έχουμε και συναυλίες σε ανοικτούς χώρους (καιρού επιτρέποντος), και θεατρικές παραστάσεις και εκθέσεις σε κλειστούς. Φύγαμε για τα καλύτερα!

Γυρνάει, γράφει και προτείνει ο Νίκος Π. (που θα ήθελε να είναι αρκούδα -εντάξει, κατά καιρούς δεν απείχε και πολύ-, να πέσει σε χειμέρια νάρκη και να ξαναυπνήσει με τις πρώτες ζέστες).





Η Μαίρη Λίντα, στις 9 Οκτωβρίου, στο Ηρώδειο, τραγουδά για το Αρχιπέλαγος και την Κρήτη

Η μυθική ερμηνεύτρια Μαίρη Λίντα σε μια σπάνια, ιστορική εμφάνιση στο Ωδείο Ηρώδου του Αττικού, ερμηνεύει, για μία και μοναδική βραδιά, τις αγαπημένες λυρικές μελωδίες της νεοελληνικής μουσικής δημιουργίας, εμπνευσμένες από τη θάλασσα του Αιγαίου, των Κυκλάδων και του Αρχιπελάγους. Ανυπέρβλητη μουσική και ποίηση από τους Μίκη Θεοδωράκη, Οδυσσέα Ελύτη, Γιώργο Σεφέρη, Γιάννη Ρίτσο και Νίκο Γκάτσο, συναντώνται μέσα από συναρπαστικές, γνήσια αυθεντικές, ερμηνείες.

Τη μεγάλη ερμηνεύτρια αγκαλιάζουν εκατοντάδες παιδικές και νεανικές φωνές από την Παιδική και Μικτή Χορωδία του Ωδείου Κόνταλου, υπό τη διεύθυνση του Μαέστρου Μιχάλη Πατσέα.

Μαζί με τη μεγάλη ερμηνεύτρια, πολυμελής ορχήστρα δεξιοτεχνών, με σολίστ στο πιάνο την Τατιάνα Παπαγεωργίου, η οποία παρουσιάζει, για πρώτη φορά στο κοινό, το –χαμένο εδώ και μισό αιώνα– Κρητικό Κοντσέρτο για πιάνο και ορχήστρα του Μίκη Θεοδωράκη, δείγμα της σταθερής του έμπνευσης από τη μουσική παράδοση της Κρήτης. Έκπληξη της βραδιάς, η επί σκηνής παρουσία των αγέρωχων χορευτών του Ομίλου Βρακοφόρων Κρήτης.

i **Ωδείο Ηρώδου Αττικού**
Δευτέρα, 9 Οκτωβρίου

Ώρα έναρξης 20:00

Εισιτήρια: από 10 € έως 50 €

Προώληση εισιτηρίων: niva.gr

Οίκαδε-ene-(going) home, στη Δημοτική Πινακοθήκη Μυτιλήνης

Ο Δήμος Λέσβου παρουσιάζει την έκθεση οίκαδε-ene-(going) home, σε επιμέλεια Δρ. Αθηνάς Χατζή. Η έκθεση αποτελείται από επιλογή έργων από τη μόνιμη συλλογή της Πινακοθήκης, σε δημιουργική γειτνίαση με έργα σύγχρονης τέχνης των καλλιτεχνών Νικόλα Βαμβουκλή, Αιμιλίας Γιαννοπούλου και Μιχάλη Σιφναίου.

Η έκθεση αποτελεί συνεργασία με το Μουσείο Elgiz, στο πλαίσιο της 15ης Μπιενάλε Κωνσταντινούπολης, και παρουσιάζεται στο ισόγειο της Δημοτικής Πινακοθήκης Μυτιλήνης - Αρχοντικό Χαλίμ Μπέη, έως τις 12 Νοεμβρίου 2017.

Η επιμελητική άποψη διαμορφώνεται με βάση τους δύο άξονες της Μπιενάλε της Κωνσταντινούπολης: τους γείτονες και τις οικίες. Δύο αίθουσες συνιστούν ένα συνεχές, ενώ τρεις καλλιτέχνες προσκαλούνται να συνομιλήσουν με έργα της μόνιμης συλλογής της Πινακοθήκης ως γείτονες-στην-τέχνη.

i **Αρχοντικό**
Χαλίμ Μπέη

Ώρα έναρξης 21:00

Αδραμυτιού 46, Μυτιλήνη

Ώρες λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή:

08:30-14:30 και 19:00-22:00

Είσοδος ελεύθερη





“Mon Petit Prince”, στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά και στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης

Ο Μικρός Πρίγκιπας... προσγειώνεται και πάλι στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά και, στη συνέχεια, στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης.

Μία παράσταση για ενήλικες με ανήλικη ματιά, σε σκηνοθεσία Δημήτρη Μπογδάνου, σε δραματουργική συνεργασία με τον Βασίλη Μαυρογεωργίου και τη Λένα Παπαληγούρα στον ρόλο του άφυλου Μικρού Πρίγκιπα.

Μια παράσταση-πτήση στα βαθύτερα υπόγεια του ουρανού, και κατ' επέκταση του εαυτού, εκεί που συνήθως ανακαλύπτει κανείς το νόημα της ζωής, εξερευνώντας τα σκοτάδια της ύπαρξης.

Αναζητώντας την αυτοβιογραφική διάσταση των ηρώων και ενεργοποιώντας μνήμες και βιώματα, θα φωτιστεί μία μεγά-

λη αλήθεια: Τα πράγματα δεν είναι όπως είναι, αλλά όπως επιλέγουμε να τα βλέπουμε. Οι μεγάλοι δεν καταλαβαίνουν πάντα τα μεγάλα νοήματα – ξεχνούν τον μεγαλείο του να είσαι μικρός. Τα παιδιά είναι αλλιώς. Τα παιδιά είναι μεγάλοι που δεν έχουν ακόμη χαθεί στη μικρότητα. Τα παιδιά ζουν πάντα στο μεγαλείο.

i **Δημοτικό Θέατρο Πειραιά έως 15 Οκτωβρίου**
Ώρα έναρξης 21:00 | Εισιτήρια: από 8 € έως 25 €

Προπώληση εισιτηρίων: viva.gr, artinfo.gr,
210-9213310, καταστήματα: Seven Spots, Media Markt
Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης: 21 και 22 Οκτωβρίου

"Η Κυρά της Ρω", στο Θέατρο Σφενδόνη

"Θέλω, αντί για ίχνη, να αφήσω μια σημαία. Του ασήμαντου ανθρώπου, του κυριακάτικου τραπέζιού, της αρχαίας χαράς."

Η Λυκόφως παρουσιάζει από 5 Οκτωβρίου στο Θέατρο Σφενδόνη την "Κυρά της Ρω", τον νέο θεατρικό μονόλογο του συγγραφέα Γιάννη Σκαραγκά. Η Κατερίνα Μπερδέκα σκηνοθετεί τη Φωτεινή Μπαξεβάνη, σε μια παράσταση που εμπνέεται από την ηρωική φιγούρα της Κυράς της Ρω, για να μεταφέρει επί σκηνής τη Δέσποινα, τον ιδιαίτερο κόσμο μιας γυναίκας που κουβαλάει ένα κομμάτι από τις καρδιές και τον χαρακτήρα όλων των Ελλήνων. Ένα ταξίδι από τη μοναξιά στην ελπίδα και την πίστη, στο καλό που κρύβει ο άνθρωπος.

Η παράσταση ανεβαίνει στο Θέατρο Σφενδόνη μέχρι τις 22 Οκτωβρίου.

Θα ακολουθήσει περιοδεία ανά την Ελλάδα.

i **Θέατρο Σφενδόνη 5 έως 22 Οκτωβρίου**

Τετάρτη 21:30 - Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο 21:00 - Κυριακή 18:00

Εισιτήρια: κανονικό 15 €, μειωμένο 10 €

Προπώληση εισιτηρίων: Εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Στοά Πεσμαζόγλου

Σε όλα τα καταστήματα PUBLIC | Τηλεφωνικά: 210-7234567

Online: www.ticketservices.gr, tickets.public.gr



Η Carla Bruni στο Παλλάς, 23 και 24 Οκτωβρίου

Η Carla Bruni, η πιο πολυσυζητημένη πρώην Πρώτη Κυρία της Γαλλίας, ξεκινάει την παγκόσμια μουσική της περιοδεία επιλέγοντας για πρώτο σταθμό την Ελλάδα και δίδοντας, για πρώτη φορά, δύο συναυλίες στο Παλλάς με... "French Touch".

"French Touch" είναι και ο τίτλος του νέου της άλμπουμ που κυκλοφορεί τον Οκτώβριο και περιέχει μια συλλογή διασκευών γνωστών τραγουδιών στα Αγγλικά, που την παραγωγή τους έχει κάνει ο θρυλικός παραγωγός, συνθέτης και μουσικός, David Foster. Το πρώτο single του CD είναι το "Enjoy the Silence", το κλασικό τραγούδι των Depeche Mode του 1990.

Η Carla Bruni, από την πλευρά της, περιγράφει αυτά τα τραγούδια "όπως θα τα ακούγαμε ένα ήσυχο βράδυ, μερικές γλυκές στιγμές. Αυτό είναι το όνειρό μου. Πως οι άνθρωποι θα ακούσουν τη μουσική μου όταν χαλαρώνουν και ερωτεύονται".



i **Θέατρο Παλλάς**
Δευτέρα 23 Οκτωβρίου και Τρίτη
24 Οκτωβρίου

Ώρα έναρξης 21:00

Εισιτήρια: από 15 € έως 80 €

Προώληση εισιτηρίων: Ticket Services,
καταστήματα PUBLIC

Εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39,
Στοά Πεσμαζόγλου

Τηλεφωνικά: 210-7234567

Online: www.ticketservices.gr



"Η ιστορία του Ελληνικού Έθνους – Αλλιώς", με τον Σίλα Σεραφείμ στο Θέατρο Αθήναιον της Θεσσαλονίκης

Ο Σίλας Σεραφείμ επιστρέφει στη Θεσσαλονίκη για την καινούρια του παράσταση: "Η Ιστορία του ελληνικού Έθνους – Αλλιώς", από 6 Οκτωβρίου, στο Θέατρο Αθήναιον.

Η ιστορία είναι χρήσιμη επειδή, βλέποντας κανείς το παρελθόν, μπορεί να διαβάσει το μέλλον. Μόνη προϋπόθεση, η αλήθεια των γεγονότων.

Γνωρίζετε:

- Ότι η ιστορία του ελληνικού έθνους ξεκινάει με τη δημιουργία του κόσμου;
- Ότι στην Αρχαία Ελλάδα κάπνιζαν μπάφους;
- Πως ο Μεγαλέξανδρος δεν ήταν Μακεδόνας;
- Τη σχέση του Πολύδωρα και του Ζουράρι με το 1901 και το 1903;
- Πότε ο στρατός αντικατέστησε τα άρβυλα με αθλητικά παπούτσια του τένις;
- Πως το μόνο που μαθαίνουμε απ' την Ιστορία είναι ότι επαναλαμβάνεται;
- Ότι ο Τσίπρας δεν έχει κάνει τίποτα που δεν έχει συμβεί στο παρελθόν, επανειλημμένως;

Είπε ο Μαρξ με το διάσημο ρητό του: "Όλα τα γεγονότα και οι προσωπικότητες της Ιστορίας επανεμφανίζονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Την πρώτη φορά ως τραγωδία, τη δεύτερη ως φάρσα".

Σας διαβεβαιώνω προσωπικά ότι επαναλαμβάνεται και σαν stand-up comedy. — Σίλας Σεραφείμ

i **Θέατρο Αθήναιον, Βασιλίσσης Όλγας 35, Θεσσαλονίκη**
Ώρα έναρξης 21:00

Ημέρες και ώρες παραστάσεων: Παρασκευή και Σάββατο στις 21:30

Παραστάσεις: Παρ. 6/10 - Σάβ. 7/10 και Παρ. 13/10 - Σαβ. 14/10

στη μικρή σκηνή

Παρ. 20/10 - Σαβ. 21/10 και Παρ. 27/10 - Σαβ. 28/10 στην κεντρική σκηνή

Διάρκεια 75 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Τηλ.: 2310-832060

Εισιτήρια: 10 €

Προώληση: ηλεκτρονικά στο ticketservices.gr, στα καταστήματα PUBLIC και στο ταμείο του Θεάτρου Αθήναιον (ημέρες και ώρες παραστάσεων)



Οι απίθανοί μας μικρόκοσμοι

Αν παρακολουθήσει κανείς τη δραστηριότητα φίλων, γνωστών και άγνωστων στα social media θα διαπιστώσει την ύπαρξη εκατοντάδων μικρόκοσμων που συνθέτουν τη σύγχρονη πραγματικότητά μας.

Τσεκ ιν σε πολυτελή εστιατόρια και ξενοδοχεία, σε παραστάσεις και συναυλίες, στο σπίτι μου, στο σπίτι σου ή και κάπου αλλού, σε φιλανθρωπικές εκδηλώσεις, σε κοινωνικές συναθροίσεις...

Ο ένας "νιώθει ευλογημένος", ενώ ένα προφίλ παραδίπλα κάποια "είναι στα πατώματα" και κάποιος άλλος "έχει σαρκαστική διάθεση" σχολιάζοντας τις δηλώσεις πολιτικών ή προσωπικοτήτων της επικαιρότητας.

Σέλφι παντού, με την παρέα, το αμόρε, στο σπίτι, στο γυμναστήριο, στο ασανσέρ, σύντομα και στην πόλη σας, χιουμοριστικά στάτους, τρολαρίσματα, φιλοσοφικές αναζητήσεις και δηλώσεις ελπίδας ή απελπισίας.

Κάνε share την εικόνα αυτή για να αποφύγεις 7 χρόνια φαγούρας, για να σώσεις ένα άρρωστο παιδάκι, για να έρθει η ευλογία στο σπίτι σου, για να κερδίσεις το τζόκερ, για να ξεμουδιάσεις μετά από μία κουραστική μέρα.

Σε σχέση, σε αναζήτηση σχέσης, παντρεμένες, χωρισμένοι, famous greek kamakia, ορκισμένοι εργένηδες, ψαγμένοι, χαμένοι, ξεχασμένοι στα greeklisch, επαγγελματικά προφίλ, άνεργοι, πιεσμένοι, χαλαροί...

Είναι πραγματικά γοητευτικό αν το καλοσκεφτείς το πόσο διαφορετικά βιώνουν τις ίδιες –σε πολύ γενικές γραμμές– καταστάσεις οι πολίτες μιας χώρας που παλεύει (;) εδώ και χρόνια να βρει τον δρόμο της.

Δεν θα μπορούσε, βέβαια, να είναι διαφορετικό το σκηνικό. Οι ίδιες συνθήκες μπορεί να είναι για κάποιους ευνοϊκές και για κάποιους άλλους καταστροφικές. Μπορεί να αποτελέσουν αφορμή για κινητοποίηση και δημιουργία, μπορεί όμως και να σε μπλοκάρουν ή να σε ριξούν σε μια αδρανή μιζέρια. Μπορεί να είσαι φύσει αισιόδοξος και να περιμένεις ένα καλύτερο αύριο, έχοντας πάντα κολλημένο στο μυαλό σου ένα "όλα καλά θα πάνε μωρέ". Μπορεί, όμως, να είσαι και ένας από αυτούς που τα βλέπουν όλα μαύρα, αδιέξοδα και ανούσια.

Οι μικρόκοσμοί μας, καθορίζονται από διάφορους παράγοντες, πολλές φορές ανεξήγητους, και αυτό τους κάνει να μοιάζουν απίθανοι, γοητευτικοί. Είναι η άμυνα ή η επίθεσή μας, οι εμπειρίες ή η απειρία μας, ο χαρακτήρας, το DNA μας, οι συναναστροφές μας. Είναι η προσωπική μας απάντηση σε όσα μας περιβάλλουν, σε όσα μας επιβάλλουν, σε όσα μας βάλλουν καθημερινά. Κι είναι ωραίοι, γιατί μπορούν να μας δείξουν ότι δεν είναι όλα άσπρο-μαύρο. Υπάρχει μια παλέτα γεμάτη χρώματα, από την οποία μπορούμε να επιλέξουμε και να φτιάξουμε τις εικόνες που μας ταιριάζουν καλύτερα. Με ένα αίσθημα ελευθερίας, ακόμη και μέσα σε μία πολύ συγκεκριμένη κορνίζα...

VARISAN®

www.onlime.gr

Ξεκούρασε τα πόδια σου!

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

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

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

Τώρα και σε μορφή spray.

**NEO
ΠΡΟΪΟΝ**



Vican
καθημερινός σύμμαχος υγείας



Όσα χρειάζεστε σε ένα φακελάκι!

ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ ΑΠΟ ΣΙΔΗΡΟ

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

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

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

Μια φορά την ημέρα με γεμάτο ή άδειο στομάχι



**Χωρίς γλουτένη
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**



**Βραβευμένο Συμπλήρωμα
Διατροφής της χρονιάς**

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

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



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

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

www.winmedica.gr