Νοέμβριος 19 / planbemag.gr
Δωρεάν με τον Ελεύθερο Τύπο και μετά στα περίπτερα με 2,50 €
ISSN 2529-0509

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

Αποστόλης Τότσικας

"Να είσαι αυτό που είσαι και να προχωράς μπροστά"

Αφιέρωμα: Διαβήτης

Ιντερνετικά mind games
Πώς να αμυνθούμε!

Λευτέρης Παρασκευάς:
Ο "υπερ-ήρωας" του Nomads

Ο κόσμος μέσα από τα μάτια των ανθρώπων της "Σχεδίας"

Υγεία
> Εποχική γρίπη
> Ασθένειες της τεχνολογίας
> Βιταμίνες και απόδοση
> Χάστε κιλά σκουπίζοντας!

TANTUM® NATURA
Ο φυσικός σύμμαχος στον πονόλαιμο!
www.tpb.gr
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 NATURA
Πορτοκάλι & Μέλι
TANTUM NATURA
Λεμόνι & Μέλι
ΠΡΟΠΟΛΗ
ANGELINI
TANTUM ...φυσικά!
ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
ANGELINI
Αρ. Τν. ΕΟΦ: 97270/19-12-2016

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 κιρσών, 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.

ΝΕΟ ΠΡΟΪΟΝ

Vican
καθημερινός σύμμαχος υγείας

Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος Ελλάδος Vican N. Αναγνωστάκης ΑΕ
Τηλ 210 2848001-4 | info@vican.gr | **www.vican.gr**

PLAN be
η ζωή στα χέρια σου

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

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

Διευθυντής Έκδοσης
Θεόδουλος Παπαβασιλείου

Διευθύντρια Σύνταξης
Μαρία Σ. Λυσάνδρου

Συνεργάτες
Ραζμίκ Αγαμπατιάν
Υπάτιος Βαρελάς
Δημήτρης Δαλιάνης
Γιάννης Δημακόπουλος
Άρτεμις Καράγιαννη
Έλενα Κιουρκτσή
Κική Κρικρή
Νίκος Παπαδόπουλος
Νίκος Π.
Λίλα Σταμπούλογλου
Γιώτα Χουλιάρα

Art Director
Βίκυ Θεοδωρέλη

Υποδοχή διαφήμισης
Βίκυ Κόρδα

Εκτύπωση
ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

Φωτογραφίες
Shutterstock images

Το Plan Be είναι μηνιαίο περιοδικό που διανέμεται δωρεάν με την σαββατιάτικη έκδοση της εφημερίδας "Ελεύθερος Τύπος".

Τον υπόλοιπο μήνα, κυκλοφορεί στα περίπτερα με 2,50 €.

www.planbemag.gr

PlanBe / Νοέμβριος 19

Index

8 #be_inspired
ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΤΟΤΣΙΚΑΣ
"Ποτέ δεν στεκόμουν στην επιφάνεια, κοιτούσα το μέσα"

16 #be_a hero
Λευτέρης Παρασκευάς: Ο "υπερ-ήρωας" του Nomads

20 #be_a_traveller
ΠΟΛΩΝΙΑ
Κυνηγώντας... νανάκια στο Βρότσλαβ

26 #be_a gardener
URBAN FARMING
Είναι η... γεωργία το μέλλον των μεγαλουπόλεων;

29 #be_a coach
ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΣΤΟ INTERNET
"Τοξικά" ιντερνετικά παιχνίδια μυαλού και τρόποι να αμυνθούμε

32 #be_you
INSIDE STORIES
Ο κόσμος μέσα από τα μάτια των... Ανθρώπων της "Σχεδίας"

38 #be_untidy
Ωδή στην ακαταστασία

ΓΙΑ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

*Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 85859/3.12.2015

Με GINSENG και GINKGO BILOBA

Για **μέγιστη απόδοση**, κάθε μέρα!

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΠΛΗΡΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, GINSENG ΚΑΙ GINKGO BILOBA

www.centrumvitamins.gr

PP-CNE-GRC-0001-MAY16

GREY

Pfizer

Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση (1 δισκίο). Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης δίαιτας. 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.
*Ο Αρ. Γνωστοποίησης δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Pfizer ΕΛΛΑΣ Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, 154 51, Ν. Ψυχικό, Τηλ: (+30) 210 6785800

40 #be_beautiful
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ
Οι αόρατοι "θαυματοποιοί" των προϊόντων ομορφιάς!

44 #dont_be_a pet collector
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΤΑ ΦΑΝΤΑΣΙΑΝ "ΦΙΛΟΖΩΟΙ"...
Συλλογή ζώων: Μια άγνωστη διαταραχή

be_healthy

48 **ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ**
Βασικά συμπτώματα και τρόποι αντιμετώπισης

50 **ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΑΡΑΜΗΛΑΣ**
"Ο διαβητικός δεν πρέπει να προσαρμόσει τη ζωή του στον διαβήτη, αλλά τον διαβήτη στη ζωή του"

54 **ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ**
Μια συχνή πάθηση που χρειάζεται προσοχή

56 **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ & ΑΠΟΔΟΣΗ**
Πάτα γκάζι

58 **ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ**
Τα νεότερα δεδομένα για την Ελλάδα και η κρίσιμη σημασία της πρόληψης

46 **ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΔΙΑΒΗΤΗΣ**
Η νόσος στο μικροσκόπιο

60 **ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΣΥΝΔΡΟΜΑ**
Οι ασθένειες των νέων τεχνολογιών

64 **ΝΕΑΤ, Η ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΗ**
Πώς η ήπια φυσική δραστηριότητα μάς ωφελεί

68 **ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΜΗΝΑ**

70 #be_human
> "ΠροΣfΕΕρουμε" στο Καστελόριζο!
> Στήριξη των μονάδων υγείας Σαμοθράκης από το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής
> Μεγάλη Δωρεά της Ελληνικής

Πρωτοβουλίας για το Elpida Youth Summer Camp 2017
> Πανελλαδική ενημέρωση μαθητών για HIV και AIDS από το "Κέντρο Ζωής"

72 #be_informed
ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

76 #be_around
ΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

80 #to be or not to be
Παγκόσμια Ημέρα hello - Hello και σε σένα

Cialis®
tadalafil

Lilly
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών - Λαμίας, 145 64 Κηφισιά
τηλ.: 210 6294600 | **fax:** 210 6294610 | **Τ.Θ.:** 51288
Γραφείο Θεσσαλονίκης: Ανδριανουπόλεως 24
551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη | **τηλ.:** 2310 480160
Για παραγγελίες:
τηλ.: 210 6294629 | **fax:** 210 6294630 | **e-mail:** orders@lilly.gr
www.lilly.gr

Για περισσότερες συνταγογραφικές πληροφορίες
απευθυνθείτε στην Εταιρεία ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.

m.lysandrou@tpb.gr

EDITORIAL

Όλη η ζωή είναι υπόθεσις χαμόγελο

"*Σκέφτομαι να αφαιρέσω από το βιογραφικό μου το ότι ασχολούμαι με την Κοινωνική Αλληλεγγύη*", μου είπε ένας φίλος πρόσφατα. "*Και γιατί αυτό;*". "*Μωρέ ξέρεις τι γίνεται, παρεξηγείσαι όταν λες κάτι τέτοιο... Σκέφτονται οι άλλοι 'ποιος ξέρει τώρα πού είναι χωμένος αυτός' και δεν θέλω να μπλέκω σε τέτοιες συζητήσεις...*". Πραγματική συνομιλία. Και, δυστυχώς, όχι εντελώς αδικαιολόγητη.
Στην Ελλάδα έχουμε την τάση να "ποινικοποιούμε" την καλή πράξη. Και πάλι, όχι εντελώς αδικαιολόγητα. Είναι γνωστό ότι η Αλληλεγγύη υπήρξε, σε διάφορες περιπτώσεις, πολύ βολικό καμουφλάζ για λιγότερο... αλληλέγγυους σκοπούς (το φαινόμενο είναι διεθνές). Ωστόσο, σε μια χώρα που έχει ταλαιπωρηθεί πολύ στην ιστορία της και που η επιβίωση ολόκληρων κοινοτήτων της στηρίχθηκε στην καλοσύνη ενός γείτονα που τύχαινε να έχει λίγο ρύζι παραπάνω, στα βερεσέ ενός πονόψυχου μπακάλη που ήξερε ότι δεν θα πληρωθεί ποτέ και στην καλή διάθεση φίλων και γνωστών να φροντίσουν έναν άρρωστο που δεν είχε κάποιον δικό του να τον κοιτάξει, η τόση καχυποψία μοιάζει λίγο με αυτο-αναίρεση.

Η υγιής Αλληλεγγύη είναι θέμα ποιότητας· ποιότητας ψυχής "*ευεργετών*" και "*ευεργετούμενων*". Το διαπιστώνεις αν μιλήσεις με τους ανθρώπους της 'Σχεδίας', του περιοδικού δρόμου που πωλείται σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη από ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη. *Υπερηφάνεια και συγκίνηση:* Για τη μεν ομάδα διαχείρισης του περιοδικού, υπερηφάνεια επειδή η προσπάθειά τους αποδεικνύεται πραγματική σχεδία στη ζωή "ναυαγισμένων" ανθρώπων. Συγκίνηση επειδή ο κόσμος ανταποκρίνεται δίνοντας νόημα στην όλη προσπάθεια. Για τους δε πωλητές του περιοδικού, υπερηφάνεια επειδή νιώθουν και πάλι χρήσιμοι και αξιοπρεπείς. Συγκίνηση επειδή εισπράττουν αυτή τη συμπαράσταση των ανθρώπων μέσα από ένα χαμόγελο και μια καλή κουβέντα – αγοράσουν δεν αγοράσουν το περιοδικό.
Εξάλλου, αν το καλοσκεφτεί κανείς, στο πλαίσιο μιας υγιούς Αλληλεγγύης, όλοι είναι ευεργετηθέντες. Ακόμα κι αν είσαι αυτός που "δίνει", στην ουσία κι εσύ "εισπράττεις": εισπράττεις ψυχική ηρεμία, γαλήνη και χαρά, επειδή έκανες έναν άνθρωπο να χαμογελάσει. Ακόμα κι αν αυτό που εισπράττεις είναι απενοχοποίηση για τη γενικότερη απραξία σου μπροστά στα μεγάλα προβλήματα της κοινωνίας. Τουλάχιστον ξορκίζεις την απραξία... έμπρακτα.

"*Όλη η ζωή είναι υπόθεσις χαμόγελο*", είχε τραγουδήσει ο φιλόσοφος Κώστας Χατζής. Και το να κάνεις έναν άνθρωπο που περνάει δύσκολα να χαμογελάσει, είναι μια σημαντική προσωπική "νίκη" – είναι δεν είναι γραμμένο στο βιογραφικό σου.

"*Εύκολη θα 'ναι η ζωή μ' ένα χαμόγελο / μια καλημέρα στον ανήξερο διαβάτη / είμαστε όλοι μας φτωχοί / γυμνοί γεννιόμαστε, γυμνοί / και δεν υπάρχει άλλο ρούχο απ' την αγάπη*"...

Μαρία Σ. Λυσάνδρου

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

- **VM-2000:** Με όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα για ενέργεια και πνευματική εγρήγορση
- **Female Multiple:** Ενισχυμένη με σίδηρο, βιταμίνη D, ασβέστιο και φολικό οξύ για τις εξειδικευμένες ανάγκες της γυναίκας
- **Male Multiple:** Ενισχυμένη με βιταμίνη B12, λυκοπένιο, σελήνιο και ψευδάργυρο για τις εξειδικευμένες ανάγκες του άνδρα

Οι βιταμίνες B & C συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας. Ο σίδηρος & ο ψευδάργυρος συμβάλλουν στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία.

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SOLGAR®

Since 1947

Τα προϊόντα κυκλοφορούν στην Ελλάδα αποκλειστικά από την ISOPLUS A.E. ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τ. 2310 028 668 • e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr healthyme.gr

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή. Αριθ. Πρωτ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: (με τη σειρά εμφάνισης των προϊόντων): 65593/29.09.2010, 66826/25.11.2004, 51699/01.08.2008

"Ποτέ δεν στεκόμουν στην επιφάνεια, κοιτούσα το μέσα"

ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΤΟΤΣΙΚΑΣ

Περίμενα να συναντήσω έναν τύπο με "υφάκι", που θα διέκοπτε συνεχώς τη συνομιλία μας για να μιλήσει στο τηλέφωνο, που θα αρνιόταν, ενδεχομένως, να απαντήσει σε κάποιες ερωτήσεις ή θα κοιτούσε το άπειρο δείχνοντας επιδεικτικά ότι βαριέται τις συνεντεύξεις και τα σχετικά. Όταν πρωτοξεκίνησε την καριέρα του ο Αποστόλης Τότσικας, ήμουν πεπεισμένος ότι πρόκειται για άλλο ένα πρόσωπο που υπερ-προβάλλεται από τα ΜΜΕ λόγω της ωραίας του εμφάνισης. Στην πορεία και παρακολουθώντας κάποιες δουλειές του, κατάλαβα ότι η εικόνα συνοδεύεται και από λόγο, έκφραση, ταλέντο. Εξακολουθούσα, ωστόσο, να θεωρώ σίγουρο πως η εικόνα αυτή θα διαμόρφωνε ένα χαρακτήρα λίγο πιο "δήθεν"... Κι όμως, σε κοιτάει στα μάτια όταν σου μιλάει, είναι χαλαρός, προσγειωμένος, κάνει πλάκα, στηρίζει με πάθος τις δουλειές του και καταφέρνει να σε πείσει μέσα σε λίγα λεπτά για το πόσο αγαπάει την τέχνη του, αλλά και τα άτομα που επέλεξε να έχει στη ζωή του.

— Πόσο δύσκολο είναι να ισορροπήσεις ή, καλύτερα, να προλάβεις μέσα σε ένα εικοσιτετράωρο οικογένεια, θέατρο και καθημερινό σίριαλ;
Συνήθως, όταν είσαι λίγο πριν την πρεμιέρα και τρέχεις και με ένα καθημερινό, τα πράγματα είναι λίγο μες στην τρέλα. Γιατί φεύγεις από το γύρισμα να πας στην πρόβα, να ετοιμαστείς, υπάρχει και το άγχος και όλα αυτά. Αλλά για την οικογένεια πάντα βρίσκεις χρόνο. Η περίοδος πριν την πρεμιέρα στο θέατρο ήταν αυτή που έτρεχα και δεν έφτανα. Τώρα χαλαρώνω λίγο, γιατί κάνουμε πλέον τις παραστάσεις, δεν κάνουμε πολύωρες πρόβες, οπότε είναι καλύτερα τα πράγματα.

— Με δεδομένη τη μεγάλη επιθυμία που είχες από μικρός να αποκτήσεις παιδιά, θεωρείς ότι τώρα έχεις τον χρόνο που θα ήθελες να αφιερώσεις στα δίδυμα;
Πάντα τον ψάχνεις και τον βρίσκεις. Ο χρόνος είναι θέμα ποιότητας. Εγώ βρίσκω, θεωρώ, αυτό τον χρόνο. Άλλωστε, κάνω αυτό που έκανα πάντα: θέατρο και τηλεόραση, όπως σχεδόν κάθε χρόνο. Δεν κάνω πέντε δουλειές, κάνω δύο και, δόξα τω Θεώ, όλα πάνε καλά. Δεν έχει αλλάξει κάτι, απλά τρέχουμε όπως όλοι, για να υπερκεράσουμε το πρόβλημα της κρίσης.
Αλλά, εντάξει, δεν μου αρέσει να μεμψιμοιρώ, ίσα-ίσα που θέλω να είμαι πάντα θετικός και θέλω να το μεταφέρω και στην οικογένειά μου αυτό.

— Έχεις συνειδητοποιήσει τις αλλαγές που έφερε η πατρότητα στον Αποστόλη; Είναι ξεκάθαρες ή ακόμη είναι "θολό το τοπίο";
Κοίταξε να δεις, είναι συνδυασμός του ότι μεγαλώνεις έτσι κι αλλιώς και ωριμάζεις, και του ότι στην εξίσωση έχουν μπει άλλα δύο άτομα, για τα οποία πρέπει να είσαι εκεί... Εγώ που το ήθελα και ήταν πάντα το όνειρό μου να κάνω οικογένεια, νομίζω ότι είμαι κερδισμένος και στα δύο σημεία.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ **ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**

— Αυτή η νέα εξίσωση έχει αλλάξει και τον τρόπο που βλέπεις κάποια θέματα; Στον επαγγελματικό τομέα, για παράδειγμα, μπορεί να έγινες λίγο πιο δεκτικός σε πράγματα που δεν έκανες παλαιότερα;
Έχω την τύχη να μπορώ να επιλέγω από τις προτάσεις που μου γίνονται, αυτές που κατά τη δική μου γνώμη είναι καλύτερες για μένα. Οπότε, όχι, εκεί δεν υπάρχει κάποια έκπτωση ως προς αυτό.

— Στο πώς βλέπεις τα πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας; Κάνεις καθόλου σκέψεις τύπου "Σε τι κόσμο έχω φέρει τα παιδιά μου;"...
Σκέφτομαι ότι είναι μια πολύ δύσκολη περίοδος και έχει μεγάλη σημασία το πώς θα μεγαλώσεις τα παιδιά σου, ειδικά σε αυτήν την κοινωνία. Παρόλα αυτά, ό,τι και να κάνεις, δεν είναι όλα στο χέρι σου. Στο σπίτι μπορεί να λες διάφορα, αλλά, άμα πάνε σχολείο μετά, αλλάζουν τα πράγματα. Αρχίζουν, ξέρεις, να επηρεάζονται και από εξωτερικούς παράγοντες.

— Δεν φαντάζομαι να έχεις αρχίσει τα σενάρια "Και τι θα κάνω όταν θα μου φέρει ο γιος μου τη σχέση του" ή, πόσο μάλλον, "η κόρη μου τη σχέση της";
Καθόλου, καθόλου. Δεν έχω τέτοια θέματα. Μέχρι τότε θα έχω πάρει μια άδεια όπλου και θα τους κυνηγάω!
Όχι, αλίμονο! Δεν είμαι καθόλου τέτοιος τύπος και, έτσι κι αλλιώς, έχουμε ακόμα καιρό για να το σκεφτούμε αυτό!

— Είσαι η ιδανική περίπτωση για να σχολιάσουμε λίγο το "πριν" και το "μετά" της τηλεόρασης. Γιατί ακριβώς ξεκίνησες όταν ακόμη μιλούσαμε για τις χρυσές εποχές της και είσαι ένας ηθοποιός που εξακολουθεί να δρα και στην περίοδο της κρίσης. Πώς βιώνεις αυτές τις αλλαγές;
Κοίτα, έχουν αλλάξει πολλά πράγματα. Αλλάζουν οι συνεργάτες, αλλάζουν τα μυαλά. Εγώ προσωπικά δεν θεωρώ ότι έχω αλλάξει ως προς την αντιμετώπιση αυτού που κάνω. Εντάξει, σίγουρα τα πράγματα είναι πιο δύσκολα, πιο γρήγορα ίσως...

— Η κρίση έχει επηρεάσει την ποιότητα;

Σίγουρα έχει επηρεάσει την ποιότητα. Εγώ, όπως σου είπα και προηγουμένως, νιώθω τυχερός που έχω τη δυνατότητα να επιλέξω κάποια πράγματα. Αυτό μου δίνει και τη δυνατότητα να μπορώ να μπω και σε άλλα μονοπάτια, γιατί δεν μου αρέσει να χαρακτηρίζομαι από κάτι. Θέλω κάθε φορά να κάνω διαφορετικά πράγματα. Εντάξει, τα οικονομικά έχουν αλλάξει, είναι αυτός ο φαύλος κύκλος στον οποίο έχουμε μπει όλοι με το οικονομικό και με το "τι θα γίνει μετά"... Παρόλα αυτά, εγώ είμαι πολύ ευχαριστημένος με αυτό που μου δίνεται και που έχω και προσπαθώ, έχοντας φτιάξει πολύ καλές συνθήκες δουλειάς με τα παιδιά που συνεργάζομαι.

— Στο κινηματογραφικό τοπίο; Από τη συμμετοχή σου στο "Τέλος του χρόνου" του Θανάση Τότσικα, όταν πρωτοξεκίνησες, και στις "Νύφες" του Παντελή Βούλγαρη λίγο αργότερα, μέχρι και σήμερα τι έχει αλλάξει;

Δεν έχω εντοπίσει ακόμα ουσιαστικές αλλαγές, να σου πω την αλήθεια. Σίγουρα έχει μικρύνει η ομάδα των ατόμων. Στο σινεμά, όταν εγώ πρωτοξεκίνησα με τις "Νύφες", ήμασταν εκατό άτομα συνεργείο και κόσμος περιφερειακός. Τώρα έχει αλλάξει αυτός ο αριθμός. Αυτό δεν σημαίνει, όμως, ότι πέφτει η ποιότητα της δουλειάς αναγκαστικά. Εξαρτάται από το τι σενάριο έχεις και πώς το δουλεύεις. Και στις ταινίες γίνονται τα πράγματα γρήγορα. Αλλά εγώ δεν αντιμετωπίζω το γρήγορο ως πρόχειρο, απλά προσπαθώ να προσαρμοστώ σε αυτή την πραγματικότητα. Το σινεμά είναι ένα είδος που εγώ το αγαπώ πάρα πολύ και πάντα μου λείπει όταν δεν το έχω.

— Τελικά, μπορούμε να κάνουμε καλά πράγματα και με λιγότερα μέσα;

Σίγουρα. Απλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνει κατεστημένο. Γιατί έχει αρχίσει και γίνεται κατεστημένο στο μυαλό πολλών το "Ε, αφού δουλεύεις, δεν πειράζει και να μην πληρωθείς", "Κερδίζεις στο ψυχολογικό κομμάτι" κ.λπ. Αυτά είναι χαζομάρες.
Στη δουλειά πρέπει να πληρωνόμαστε, να υπάρχει ένα αντίτιμο, για να υπάρχει αυτή η επαγγελματική συμπεριφορά απέναντι στον εργαζόμενο, τον εργοδότη και στους εργαζόμενους μεταξύ τους.

— Ο ξενόγλωσσος κινηματογράφος είναι κάτι που επιδιώκεις;

Μου αρέσει, πάντα μου άρεσε και πάντα θα μου αρέσει. Εμένα το όνειρό μου είναι να μπορώ να συνεργάζομαι με ανθρώπους από όλο τον πλανήτη, δηλαδή και με Γάλλους και με Άγγλους, και με Αμερικάνους, και με Βέλγους, και με Σουηδούς...

— Επανερχόμενος στην εξίσωση που λέγαμε πριν, σε μια παλιότερη συνέντευξή σου είχες πει ότι "αν προκύψει κάτι καλό στο εξωτερικό, και εγώ και η Ρούλα παίρνουμε τα μπογαλάκια μας και πάμε και οι δύο έξω". Τώρα θα μπορούσατε να πάρετε μια τέτοια απόφαση έχοντας δύο παιδιά;

Αυτό δεν αλλάζει. Δεν αλλάζει κάτι όταν μια οικογένεια είναι δεμένη. Είμαστε μια πολύ δεμένη οικογένεια και, άλλωστε, μια ταινία δεν κρατάει για χρόνια. Κρατάει τρεις μήνες, ένα μήνα στην πιο απλή περίπτωση. Αλλά, ξέρεις, μπορείς να το κυνηγήσεις και από εδώ.

— Είχα διαβάσει κάπου πως, όταν είδες την ταινία "Αναπαράσταση" του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, στην οποία πρωταγωνιστούσε ο πατέρας σου, Γιάννης Τότσικας, είπες "Θέλω να γίνω ηθοποιός!". Γιατί σε επηρέασε τόσο πολύ αυτή η ταινία;

Ήταν πολύ συγκλονιστική και αποκαλυπτική αυτή η στιγμή για μένα και για το τι θέλω να κάνω. Γιατί όταν είδα αυτή την ταινία, ο τρόπος κινηματογράφησης ήταν τέτοιος, που νόμιζα ότι έβλεπα ντοκιμαντέρ. Είχε τόση αλήθεια και ήταν τόσο πραγματική και, βλέποντας τον πατέρα μου, τον τρόπο που έπαιζε, έβλεπα την αληθινή ζωή. Ήταν πάντα αυτό που ήθελα να πετύχω στην υποκριτική μου και με επηρέασε πολύ. Να είμαι, δηλαδή, αληθινός και στη στιγμή πάνω. Αυτό ήταν πολύ σημαντικό για μένα και αυτό ήταν που με ώθησε να θέλω ακόμα πιο πολύ να είμαι ηθοποιός. Αρχικά υποσυνείδητα και μετά συνειδητά.

— Λόγω του πατέρα σου, έχεις μεγαλώσει σε θεατρικές σκηνές, σε γυρίσματα, είχες πολλά σχετικά ερεθίσματα και εικόνες. Αυτό που είχες στο μυαλό σου για το επάγγελμα πριν γίνεις ηθοποιός, πόσο απέχει από αυτό που ζεις τώρα;

Εντάξει, πολλά ανατρέπονται στην πράξη, έτσι; Αλλά τα όνειρα δεν παύουν να είναι όνειρα. Δεν σταματάω και δεν υποκύπτω στις ανάγκες της εποχής, όσο μπορώ. Παλιά, μέσα από τις παρέες και τους φίλους του πατέρα μου, έβλεπα πόσο απλοί άνθρωποι ήταν όλοι αυτοί οι μεγάλοι ηθοποιοί και πόσο ζούσαν τη ζωή τους στα άκρα...
Με ρωτάς ποια είναι η διαφορά... Υπήρχε πιο πολύ μεράκι παλιότερα. Ήταν ζήτημα ζωής και θανάτου η τέχνη, ρε παιδί μου, χωρίς να βάζω τα-μπέλες στην τέχνη. Όλα είναι Τέχνη. Το θέμα είναι από ποια οπτική γωνία το βλέπεις.

— Τι λείπει από τη δική σου τη γενιά, το "ζω στα άκρα" ή η απλότητα;

Και τα δύο, εν μέρει. Αλλά νομίζω ότι, όσο εργάζεσαι, αρχίζεις και αφαιρείς πράγματα που δεν έχουν πολλή ουσία και σε απομακρύνουν από τη δουλειά σου. Παλιότερα έβγαινα έξω, έπινα ποτά με τους φίλους μου. Τώρα δεν με ενδιαφέρει να το κάνω αυτό. Προτιμώ να κάτσω να διαβάσω ένα σενάριο, το θεατρικό μου ή οτιδήποτε άλλο, παρά να σπαταλιέμαι χωρίς λόγο έξω. Νομί-

ΓΟΤΣΙΚΑΣ

ζω ότι, τώρα και με την οικογένεια, έχω κατασταλάξει και στα πιο απλά. Πάντα ήμουν του απλού και της παρέας, αλλά τώρα νομίζω έχω ηρεμήσει πιο πολύ ακόμη.

— Τι σε έκανε να πεις "ναι" στο "Παρθένα Ζωή", δεδομένου ότι είχες περάσει τις δυσκολίες ενός καθημερινού σίριαλ για τρία χρόνια σερί;

Κοίτα, ένα καθημερινό είναι έτσι κι αλλιώς κουραστικό από τη φύση του. Είναι πολλοί οι λόγοι που με έκαναν να πω το "ναι". Είναι ο Αντ1 που δουλεύουμε χρόνια και έχουμε πάρα πολύ καλές σχέσεις, είναι μια κωμωδία που ήταν κάτι που ήθελα να κάνω, είναι ένα καλογραμμένο σενάριο, το οποίο μπορείς να το "μιλήσεις", είναι σύγχρονες οι ατάκες του, είναι πολύ καλό το team που το δουλεύει, συνεργάτες και παλιοί φίλοι, πολύ καλοί επαγγελματίες του χώρου...

— Τι θεωρείς ότι μπορεί να "προσθέσει" και τι να "αφαιρέσει" ένα καθημερινό σίριαλ σε ένα ηθοποιό;

Δεν θεωρώ ότι αφαιρεί κάτι. Ίσα-ίσα, είσαι συνέχεια σε πράξη.

Είναι καθαρά πρακτικό το επάγγελμα και όσο το αφήνεις, ξέρεις, θέλεις τον διπλάσιο χρόνο για να επανέλθεις σε αυτά που κάνεις. Οπότε, το να δουλεύεις κάθε μέρα πάνω σε ένα πράγμα το οποίο αλλάζει, σε "ψήνει" ακόμα πιο πολύ. Και αυτό είναι κάτι που σου δίνει σίγουρα πολλά περισσότερα πράγματα. Το θέμα είναι να υπάρχει ομαδικότητα σε αυτή τη δουλειά που κάνεις, να είναι δηλαδή όλοι "ένα".

Με τα παιδιά που δουλεύουμε τώρα, και με τους παλιούς και με τους νέους, έχουμε αναπτύξει μια πολύ ωραία σχέση και έτσι έχουμε μια χημεία και περνάμε πολύ καλά. Εγώ, έτσι κι αλλιώς, δεν μπορώ να μην περνάω καλά σε μια δουλειά. Δεν θεωρώ ότι η τέχνη πρέπει να είναι επώδυνη, όχι τουλάχιστον όταν είμαστε όλοι μαζεμένοι σε μία πρόβα ή μπροστά στις κάμερες. Πίσω μπορεί για τον καθένα να είναι

κάτι διαφορετικό. Αλλά θεωρώ ότι, μέσα από την τεχνική, μέσα από τον πειραματισμό, μπορεί να βγάλεις πράγματα.
Είμαι κατά των ανθρώπων της τέχνης που σε παίρνουν για να σε κάνουν να υποφέρεις. Δεν το καταλάβαινα αυτό ποτέ και πάντα το θεωρούσα άδικο για όλους τους συνεργάτες.

— Γιατί έχεις τόση αγάπη στην κωμωδία;
Η κωμωδία είναι το είδος στο οποίο φαίνεται η αντοχή σου, φαίνεται η πραγματική σου κράση σε αυτό τον χώρο. Είναι δύσκολο πράγμα... Εντάξει, είναι και εύκολο, αν θέλεις να το κάνεις χωρίς να σε ενδιαφέρει καθόλου, με χοντροκομμένα αστεία κ.λπ.
Θεωρώ ότι υπάρχουν πολύ λεπτές υφές σε αυτό το "ύφασμα" που λέγεται "κωμωδία" και είναι δύσκολο να κάνεις έναν άνθρωπο να γελάσει. Να γελάσει, όμως, πραγματικά. Και αυτό επιδιώκω. Η κωμωδία είναι δύσκολη από τη φύση της, γιατί έχει να κάνει με το timing, έχει να κάνει με το αστείο της στιγμής, έχει να κάνει με το να είσαι πολύ alert και να μπορείς να αυτοσχεδιάσεις πάνω σε κάτι που μπορεί να σου συμβεί ξαφνικά. Όχι πως στο δράμα δεν συμβαίνει αυτό, αλλά στην κωμωδία πρέπει να είσαι ακόμα πιο alert.

— Η υπερβολική έμφαση που δόθηκε στην αρχή της καριέρας σου στο θέμα της εμφάνισής σου, με τους κλασικούς χαρακτηρισμούς "ζεν πρεμιέ" κ.λπ., σε κολάκευε ή σε άγχωνε; Σ' έβαλε σε μία διαδικασία να θέλεις να αποδείξεις ότι δεν είσαι απλά ένα ωραίο πρόσωπο, αλλά και ένας καλός ηθοποιός;
Βασικά δεν με ενδιέφερε καθόλου, γιατί ποτέ δεν είχα καλή σχέση με την εικόνα μου. Δεν με ενδιέφερε το πώς είμαι και πώς θα βγω. Με ενδιέφερε να είμαι αυτό που έπρεπε: ούτε να είμαι παραπάνω από τον ρόλο, ούτε λιγότερο από τον ρόλο.

Ναι, μπορεί να υπάρχει ιδιωτική ζωή, αν το θέτεις κοινωνικά. Από εκεί και πέρα, είναι πόσο θες εσύ να παρεισφρέουν πράγματα στη ζωή σου.

Από 'κει και πέρα, στην Ελλάδα προ κρίσης είχαν μπει πολλές ταμπέλες, οι οποίες τώρα, όπως βλέπεις, έχουν ισοπεδωθεί – και ευτυχώς που έχουν ισοπεδωθεί. Δεν μπορώ να ζητάω συγνώμη που έχω μια καλή εμφάνιση. Απέδειξα στους σκηνοθέτες και στους παραγωγούς ότι δεν με ενδιαφέρει αυτό το πράγμα. Με ενδιαφέρει τι ρόλος είναι αυτός που κάνω. Πάσχει; Έχει εμμονές; Έχει προβλήματα; Τι έχει; Αυτό με ενδιαφέρει, η ουσία του χαρακτήρα.

— Πιστεύεις ότι η συμμετοχή σου στην "Οδύσσεια" του Γουίλσον έδωσε μια απάντηση σε όποιον είχε ακόμη αμφιβολίες;
Κοίταξε να δεις, εγώ αυτό που μπορώ να σου πω είναι ότι δύο οντισιόν έχω κάνει στη ζωή μου. Η μία ήταν με τον Πίτερ Στάιν και η άλλη με τον Γουίλσον. Και, προφανώς, είδαν κάτι σε εμένα και με επέλεξαν. Από 'κεί και πέρα, δεν με ενδιαφέρει να κλείσω κάποια στόματα ή να απαντήσω κάπου. Δεν έχω τέτοια λαγνεία με το "Αχ, σας εκδικήθηκα" ή με το "Με εκδικηθήκατε".
Και επειδή το έχω ζήσει, όπως λέγαμε, με τους παλιούς και έχω δει πώς είναι τα πράγματα στην καρδιά τους και στην ουσία τους, ποτέ δεν στεκόμουν στην επιφάνεια, κοιτούσα το μέσα. Γιατί η επιφάνεια μπορεί να αλλάξει και να γίνει μια άλλη, πολύ ωραία. Αλλά το θέμα είναι μέσα τι γίνεται και το πόσο το επάγγελμά σου θες να σε κάνει καλύτερο και σαν άνθρωπο. Είναι πολύ σημαντικό αυτό.

— Εκτός από αυτές τις δύο, ποιες άλλες θεωρείς πιο σημαντικές στιγμές στη μέχρι τώρα πορεία σου;
Σίγουρα αυτές οι δύο, κάποια θεατρικά που έχω κάνει, όπως το "Φιλί της γυναίκας αράχνης", οι "Πνεύμονες" που έκανα με τον Λάλο πέρυσι...

— Υπάρχουν και δουλειές για τις οποίες έχεις μετανιώσει, που δεν θα τις επέλεγες τώρα;
Όχι, δεν έχω μετανιώσει για δουλειές που έχω κάνει. Γιατί πάντα από κάθε δουλειά κάτι παίρνεις.

— Είτε καλό είτε κακό...
Ναι, εμένα δεν μου άρεσε να μιλάω γενικά. Μου άρεσε να βλέπω, να παρατηρώ και ήμουν πολύ τυχερός γιατί, από την πρώτη δουλειά, τις "Νύφες", συνεργάστηκα με ανθρώπους όπως ο Berkoff, που είχε δουλέψει με τον Stanley Kubrick, με τον Damian Lewis, ο οποίος ήταν μετά στο Homeland και τώρα κάνει το Billions.
Δούλεψα με ανθρώπους, οι οποίοι ήταν πολύ ουσιαστικοί στη δουλειά τους, πολύ επαγγελματίες. Η πρώτη μου δουλειά ήταν αυτή, οπότε δεν έχω άλλα κριτήρια από το να είμαι όσο πιο επαγγελματίας γίνεται. Είχα την τύχη να δουλέψω και στο εξωτερικό, να κάνω μια γερμανική ταινία, έκανα και μία μικρού μήκους γαλλική, έκανα και μια ταινία στην Αμερική.

Τα όνειρα δεν παύουν να είναι όνειρα. Δεν σταματάω και δεν υποκύπτω στις ανάγκες της εποχής, όσο μπορώ.

— Αθόρυβα όλα...
Δηλαδή τι; Να βγαίνω να λέω;

— Πολλοί συνάδελφοί σου, από τον ευρύτερο καλλιτεχνικό χώρο, "διατυμπανίζουν" πολλά πράγματα πολύ πριν τα κάνουν.
Εντάξει, δεν πειράζει. Καλά να είναι. Αυτοί ξέρουν καλύτερα! Καθένας ορίζει τον δικό του χώρο και τις δικές του δυνατότητες.

— Για πες μου λίγο, εν έτει 2017, έχουμε ιδιωτικές ζωές;
Ναι, μπορεί να υπάρχει ιδιωτική ζωή, αν το θέτεις σε κοινωνικό επίπεδο. Από εκεί και πέρα, είναι πόσο θες εσύ να παρεισφρέουν πράγματα στη ζωή σου.
Αλλά θεατρικά, ναι, έχουμε "Ιδιωτικές ζωές", με τη Ζέτα Μακρυπούλια, σε σκηνοθεσία Αλέξη Ρίγλη, στο Θέατρο Γκλόρια, Τετάρτη με Κυριακή, με Γιώργο Παπαπαύλου, Έφη Γούση, Γεωργιάννα Νταλάρα, Αμαλία Αρσένη, Παναγιώτη Σούλη, Μιχάλη Οικονόμου.

— Και τι απασχολεί τις "Ιδιωτικές ζωές" των ηρώων στο Γκλόρια;
Εκεί βλέπουμε ουσιαστικά τα όνειρα που θέλαμε να γίνουν και δεν έγιναν, και στην πορεία συνειδητοποιήσαμε ότι κάποια πράγματα που τα είχαμε πολύ ψηλά, τελικά δεν είναι και τόσο ιδανικά. Γενικά το έργο μιλάει πάρα πολύ για το μη πραγματοποιήσιμο όνειρο.

— Εσύ έχεις ανεκπλήρωτα όνειρα ή όνειρα που έχεις αναθεωρήσει τα τελευταία χρόνια;
Ανεκπλήρωτα θα έχω μέχρι να πεθάνω, έτσι κι αλλιώς. Δεν θεωρώ ότι σταματάει αυτό. Κάποια θεωρώ ότι τα έχω πραγματοποιήσει…

— Με τη Ζέτα Μακρυπούλια είστε χρόνια φίλοι, έχετε δουλέψει ξανά μαζί. Σου εμπνέει ασφάλεια να δουλεύεις με φίλους σου;
Βέβαια! Ειδικά με τη Ζέτα, που είναι μια γυναίκα που ξέρει τον χώρο απ' έξω και ανακατωτά, δουλεύει από πάρα πολύ μικρή και έχει τεράστια εμπειρία σε αυτό που κάνει. Ούσα και φίλη μου κιόλας, κάνει τα πράγματα ακόμα καλύτερα.
Αυτή η κοπέλα είναι τόσο καλός άνθρωπος και τόσο χωρίς φιοριτούρες, πολύ "to the point", και αυτό είναι κάτι που μου αρέσει πάρα πολύ στους ανθρώπους. Και είναι και πολύ καλή ηθοποιός. Από εκεί και πέρα, νιώθω πολλή ασφάλεια στη σκηνή και γενικά περνάμε πολύ καλά, γελάμε πάρα πολύ και με τον υπόλοιπο θίασο. Άλλοι, με τα χρόνια της Ζέτας στον χώρο, θα είχαν ένα ύφος όχι χιλίων, αλλά και δύο χιλιάδων καρδιναλίων! Οπότε, εγώ αυτό το εκτιμώ και μου αρέσει σε έναν άνθρωπο.

— Έχεις ήδη αρχίσει να προγραμματίζεις πράγματα για μετά τις "Ιδιωτικές ζωές" και την "Παρθένα Ζωή" ή είναι νωρίς ακόμη;
Προς το παρόν, είμαι αφοσιωμένος σε αυτά και επεξεργάζομαι διάφορες προτάσεις, οι οποίες δεν είναι ανακοινώσιμες ακόμα.

— Άλλα καλλιτεχνικά απωθημένα έχεις;
Η μουσική μού αρέσει πάρα πολύ και θα ήθελα κάποια στιγμή να επενδύσω χρόνο και φαιά ουσία πάνω σε αυτό το πράγμα.

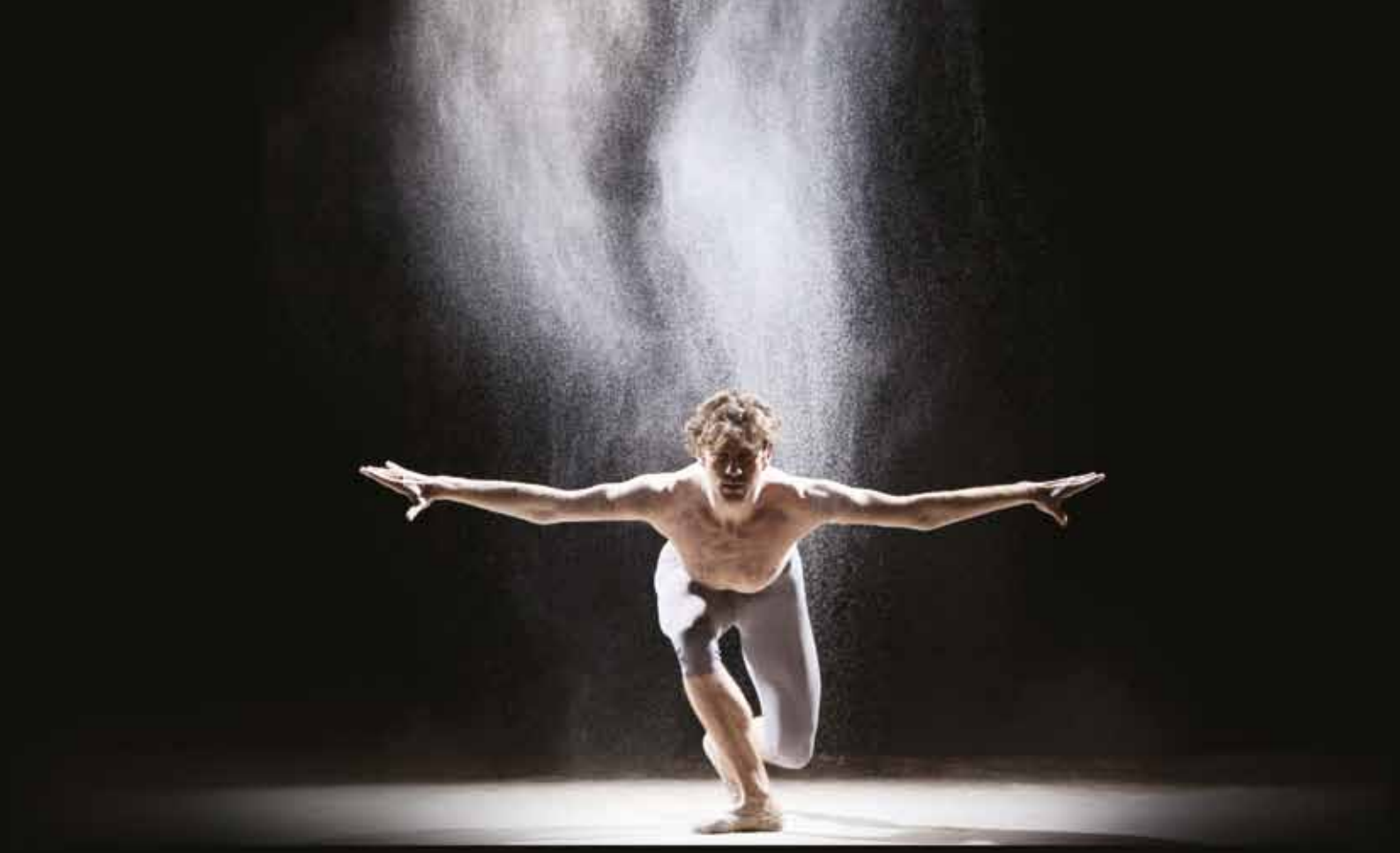
— Ντραμς;
Και στα ντραμς και στην κιθάρα, και γενικά στη σύνθεση κομματιών.

— Γράφεις;
Κάποιες δικές μου ιδέες τις γράφω, είτε τις μουρμουράω πάνω στο recorder, είτε τις παίζω στα τύμπανα ή στην κιθάρα... Έχω άπειρες ιδέες και είναι θέμα χρόνου να αφοσιωθώ σε αυτό, γιατί είναι κάτι που μου αρέσει πάρα πολύ.
Θεωρώ τη μουσική την ύψιστη μορφή Τέχνης, όπως και τον χορό. Απλά η μουσική εμένα με έχει κερδίσει.

— Τι άλλο μπορεί να σε αποσυμφορήσει μετά από μια δύσκολη μέρα;
Βασικά η οικογένεια μου πια και, αν είναι αργά, και καμιά σειρά. Βλέπω πολλές ξένες σειρές. Μου αρέσουν πάρα πολύ. Μπορεί να βλέπω και είκοσι σειρές παράλληλα!

— Ένα θετικό motto που έχεις για τη ζωή;
Δίνε τον καλύτερό σου εαυτό κάθε μέρα και μην περιμένεις κάτι σε αντάλλαγμα. Απλά να είσαι αυτό που είσαι και να προχωράς μπροστά. Ο καλύτερος δυνατός τρόπος να ζήσεις τη ζωή σου είναι να είσαι αληθινός και όσο πιο "ζωντανός" μπορείς.

Ο Αποστόλης Τότσικας αυτή την περίοδο πρωταγωνιστεί στη ρομαντική κομεντί "Ιδιωτικές Ζωές" του Νόελ Κάουαρντ, στο Θέατρο Γκλόρια (Ιπποκράτους 7, Αθήνα), και στο σίριαλ "Παρθένα Ζωή" που προβάλλεται καθημερινά στις 19:00, στον Ant1.



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον

στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

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

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

GENAD.MSCORP/2.2017

GENESIS pharma

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ: Ο "ΥΠΕΡ-ΗΡΩΑΣ" ΤΟΥ NOMADS

ΕΠΙΧΕΙΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΚΑΤΟΡΘΩΤΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΚΑΛΟ

Πριν καν τον γνωρίσουμε μέσα από το *Nomads*, ο Λευτέρης Παρασκευάς είχε αφήσει τα ψαλίδια και τις χτένες, για να διασχίσει ηπείρους, βουνοκορφές και χώρες, βάζοντας στοίχημα με τον εαυτό του να πετύχει το ακατόρθωτο, για λογαριασμό της "Κιβωτού του Κόσμου": Να βοηθήσει οικονομικά, μέσα από την προσπάθειά του, ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη!

του **Γιάννη Μούτσου**

Από την Αγγλία στο Παρίσι είχε αποφασίσει να πάει ο Λευτέρης Παρασκευάς (κομμωτής στο επάγγελμα) κολυμπώντας, τρέχοντας και ποδηλατώντας, προκειμένου να αποδείξει ότι όλα είναι δυνατά, όταν πραγματικά το θέλουμε. Μετά από επίπονες προσπάθειες και έχοντας ξοδέψει αναρίθμητες ώρες προπόνησης, ο Λευτέρης αποφάσισε να αφήσει πίσω του τον τρίχρονο γιο και τη σύζυγό του, για να φτάσει από την Αψίδα του Λονδίνου στην παριζιάνικη Αψίδα του Θριάμβου, με βασικό του κίνητρο το κοινό καλό και την προσφορά σε ιδρύματα και ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια.

Καθημερινά, από τα ξημερώματα, φορούσε τον φακό κεφαλής, έπαιρνε το ποδήλατο και το σακίδιό του, και πήγαινε στην παραλία για να κολυμπήσει 25 έως 30 χιλιόμετρα. Συνέχεια μετά είχε το τρέξιμο, μέσω του οποίου θα έφτανε πλέον στον προορισμό. Κάποιοι τον αντιμετώπιζαν σαν υπερήρωα, εκείνος όμως κράτησε εξαρχής χαμηλό προφίλ χωρίς κομπασμούς και έπαρση, προσπαθώντας να αποδείξει – πάνω από όλα στον εαυτό του και ύστερα στους άλλους – ότι μπορεί να τα καταφέρει.

Αθλητής του πόλο στο παρελθόν, ο ίδιος συμμετείχε σε κορυφαίες παγκόσμιες διοργανώσεις τριάθλου, όπως το "Ironman", όπου οι ανθρώπινες δυνάμεις και αντοχές δοκιμάζονται στον υπέρτατο βαθμό. Τα τελευταία δύο χρόνια, όμως, και μέχρι να τον δούμε στο ***Nomads,*** ο Λευτέρης Παρασκευάς είχε βάλει άλλη ρότα, προκειμένου να βοηθήσει ιδρύματα, μη-κερδοσκοπικούς οργανισμούς και ανθρώπους σε ανάγκη, καταρρίπτοντας παράλληλα και κάθε είδους ρεκόρ!

— Στόχος η κορυφή του κόσμου... σε 68 ώρες!

Το πιο πρόσφατο εγχείρημά του ήταν το ταξίδι του στο Νεπάλ. Σκοπός ήταν να καταρρίψει το ρεκόρ του Αμερικανού αθλητή Seth Wolpin, μέσα από μια δύσκολη και επίπονη διαδρομή που περιλάμβανε επικίνδυνα βουνά, χιονοστιβάδες, άγρια ζώα, αλλά και δύσκολες καιρικές συνθήκες, μειώνοντας τον συνολικό χρόνο, από τις 73 που χρειάστηκε ο Wolpin, σε μόλις 68 ώρες. Η διαδρομή επικίνδυνη, ο προβληματισμός και η ανησυχία στα ύψη, ενώ πίσω στην Ελλάδα μια οικογένεια περίμενε να ακούσει ανά πάσα στιγμή τον άνθρωπό της, να την διαβεβαιώνει ότι είναι ασφαλής και πως συνεχίζει ακάθεκτος. Έτσι, ξεκίνησε από την πόλη Besisahar στις 28 Απριλίου 2017, ολοκληρώνοντας τον αγώνα του την 1η Μαΐου στις 2:22.

"Ήμασταν μία αποστολή έξι ανθρώπων. Κάναμε εγκλιματισμό στα 5.000 μέτρα και εκεί είχαμε βάλει στόχο δύο projects: Θα έπρεπε να τρέξω 220 χιλιόμετρα στο Αναπούρνα Σιρκουί, ένα από τα πιο δύσκολα μονοπάτια στον κόσμο, με σκοπό να σπάσω το ρεκόρ του μικρότερου χρόνου. [...] Αντιμετώπισα πολύ σοβαρά προβλήματα στη διάρκεια του εγχειρήματός μου στο Νεπάλ. Βρέθηκα ξαφνικά εγκλωβισμένος μέσα σε μία χιονοθύελλα στα 5.000 μέτρα, όταν απείχα περίπου μιάμιση ώρα από την ψηλότερη κορυφή της διαδρομής. Έβλεπα το χιόνι να στρώνει κάτω σε δευτερόλεπτα και να αρχίζει να ανεβαίνει... Εκεί αρχίζεις και σκέφτεσαι τα αρνητικά. Τι θα κάνω, θα γυρίσω πίσω... θα φύγω... Έτσι και γυρνούσα πίσω, κινδύνευε πάρα πολύ το ρεκόρ. Γι' αυτό αποφάσισα να πάω όσο μπορώ πιο γρήγορα και να δω αν θα κατάφερνα να περάσω την κορυφή. Προβληματίστηκα έντονα και πέρασε πολλές φορές από το μυαλό μου να εγκαταλείψω την προσπάθεια· ευτυχώς όμως για εμένα, ο συναθλητής μου με παρότρυνε να συνεχίσω μέχρι τέλους!"

Δεν ήταν, ωστόσο, μόνο οι καιρικές συνθήκες που δυσκόλεψαν τον Λευτέρη στην προσπάθειά του να διασχίσει το Νεπάλ. Καθώς περνούσε μέσα από ένα χωριό, του επιτέθηκε και μια αγέλη από άγρια σκυλιά. "Στην αρχή της διαδρομής, γύρω στις 9 το βράδυ, περνώντας μέσα από ένα χωριό σε πλήρες σκοτάδι, δέχτηκα μια έφοδο από 15 περίπου σκυλιά! Ένας χωρικός, τελικά, κατάφερε και με φυγάδευσε από το χωριό."

Ο Λευτέρης, όμως, βρέθηκε αντιμέτωπος και... με μια λεοπάρδαλη, σε απόσταση μόλις μερικών μέτρων! *"Προς το τέλος της διαδρομής, γύρω στις 11 το βράδυ, και ενώ βρισκόμουν μέσα σε ένα παρθένο δάσος, βρέθηκα σχεδόν αγκαλιά με μια λεοπάρδαλη στα 4-5 μέτρα, η οποία παραμόνευε να περάσω, κάτω από έναν βράχο, για να επιτεθεί! Τη στιγμή εκείνη πάγωσα. Ήμουν σε όρια απόγνωσης... Ωστόσο, προσπάθησα να διατηρήσω την ψυχραιμία μου και πήρα πέτρες, με τις*

Το δύσκολο εγχείρημα στο Νεπάλ πραγματοποιήθηκε για να ενισχυθεί οικονομικά η δημιουργία ενός παιδικού πάρκου στον Βόλο, για λογαριασμό της "Κιβωτού του Κόσμου".

οποίες την έδιωξα μακριά. Θα μπορούσε να έχει επιτεθεί και να με έχει σκοτώσει..."

Η κούραση, η καταπόνηση και η μοναξιά απασχολούσαν το μυαλό του Λευτέρη, καθώς διέσχιζε το κακοτράχαλο μονοπάτι στο Νεπάλ. Ωστόσο, εκείνος παραμέριζε τις αρνητικές σκέψεις και αντλούσε κουράγιο από την εικόνα του τρίχρονου γιου του, Κωνσταντίνου, και της συζύγου του, πίσω στην Ελλάδα. Ο ίδιος είχε παραδεχτεί ότι κάθε του απόδραση άρχισε να γίνεται πλέον ολοένα και πιο δύσκολη, όχι μόνο λόγω σωματικής καταπόνησης, αλλά και εξαιτίας του γιου του, που κάθε φορά τον αποχαιρετά στεναχωρημένος, περιμένοντάς τον να επιστρέψει ασφαλής πίσω στο σπίτι. *"Ο γιος μου, μου λέει "μπαμπά πού θα πας, μου λείπεις, σ' αγαπώ, μη φεύγεις" και στεναχωριέται. Ωστόσο, κάθε φορά που γυρίζω, του αρέσει να του αφηγούμαι τις ιστορίες μου και, έτσι, ξεχνάει τα πάντα!"*

Το δύσκολο εγχείρημα στο Νεπάλ πραγματοποιήθηκε προκειμένου ο Λευτέρης να ενισχύσει οικονομικά τη δημιουργία ενός παιδικού πάρκου για λογαριασμό της "Κιβωτού του Κόσμου" στον Βόλο, από όπου και ο ίδιος κατάγεται. *"Ήθελα να βάλω καινούργιους στόχους και έψαχνα για κάτι που θα είχε αξία. Συναντήθηκα με τον πατέρα Αντώνιο και μου μίλησε για την ανάγκη δημιουργίας ενός πάρκου για τα παιδιά στον Βόλο. Η ιδέα μου άρεσε και, έτσι, ξεκίνησα να σχεδιάζω το εγχείρημά μου!"* Η προσπάθειά του αυτή καταγράφηκε από την γενναία ομάδα της εταιρείας παραγωγής DTMH, δημιουργώντας ένα απαράμιλλης ομορφιάς ντοκιμαντέρ, με εικόνες από τοπία που κόβουν την ανάσα.

Ωστόσο, παρά τις προσπάθειες του Λευτέρη, η συγκέντρωση ολόκληρου του χρηματικού ποσού για το παιδικό πάρκο δεν στάθηκε δυνατή. *"Τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν δεν έφτασαν για να καλύψουν την αποπεράτωση του πάρκου στον Βόλο. Η ολοκλήρωσή του θα εξαρτηθεί και από πολλές χορηγίες επιχειρήσεων, τόσο από την Αττική, όσο και από τις τοπικές"*, είχε δηλώσει ο ίδιος.

Προσπάθειες με μεγάλη αξία

Κι όμως, το Νεπάλ δεν ήταν η πρώτη απόπειρα του Λευτέρη Παρασκευά για το ακατόρθωτο, με το κίνητρο της προσφοράς. Το 2015 είχε επιχειρήσει να φτάσει από την Αψίδα του Λονδίνου στην Αψίδα του Θριάμβου στο Παρίσι, κολυμπώντας την επικίνδυνη θάλασσα της Μάγχης. Σκοπός του εγχειρήματος ήταν η οικονομική ενίσχυση της Ελληνικής Εταιρείας Προστασίας και Αποκατάστασης Αναπήρων Προσώπων (ΕΛΕΠΑΠ) Βόλου, αλλά και του συλλόγου ΠΕΡΠΑΤΩ στην Κομοτηνή, για άτομα με κινητικά προβλήματα.

Τα 480 χιλιόμετρα της διαδρομής από την Βρετανία στην Γαλλία ήταν ένα μεγάλο στοίχημα. Ενώ το πρώτο σκέλος της διαδρομής (140 χιλιόμετρα από το Λονδίνο μέχρι τις βρετανικές ακτές) ο Λευτέρης κατάφερε να το καλύψει τρέχοντας με επιτυχία, τα πράγματα άλλαξαν λίγες ώρες αργότερα, όταν ξεκίνησε το μακρύ μοναχικό ταξίδι του στην παγωμένη θάλασσα της Μάγχης.

"Ξεκίνησα από το Marble Arch στις 9 το βράδυ, με σκοπό να διανύσω με τρέξιμο μια απόσταση 140 χιλιομέτρων, και έφτασα στη 1 το μεσημέρι της επόμενης ημέρας. Ξεκουράστηκα τρεις ώρες και, παρά το γεγονός ότι είχα ζητήσει να ξεκινήσω το κολύμπι το πρωί, οι διοργανωτές με έβαλαν να κολυμπήσω στην Μάγχη στις 12:30 το βράδυ! Οι εξωτερικές συνθήκες ήταν δύσκολες, ενώ η θερμοκρασία νερού ήταν στους 16 βαθμούς κελσίου. Ένα πρόβλημα με την στολή μού στοίχισε τη διαδρομή μου στο κολύμπι. Με βγάλανε με βάρκα έξω στο Καλαί, σε πολύ περίεργη κατάσταση, και από εκεί συνέχισα με ποδήλατο, για να πετύχω τον σκοπό που είχα βάλει εξαρχής, από το Καλαί στο Παρίσι."

Παρά τις φιλότιμες προσπάθειες του Λευτέρη, το επιθυμητό ποσό δεν συγκεντρώθηκε τελικά. Ας όψονται οι αστάθμητοι παράγοντες: *"Πέσαμε πάνω στα capital controls... Μέχρι τελευταία στιγμή, δεν γνωρίζαμε καν αν θα μπορούσαμε να ταξιδέψουμε! Παράλληλα, είχαμε να αντιμετωπίσουμε και το δημοψήφισμα..."*.

Κι όμως, κάθε φορά που κάποιος τον ρωτάει γιατί επιμένει να είναι τόσο ριψοκίνδυνος, ο Λευτέρης απαντάει κατηγορηματικά: *"Αν κάποιος είναι άνθρωπος της επιβίωσης, πετυχαίνει τα πάντα!"*

Pfizer

Από το 1960
στην Ελλάδα

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2017 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2015 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2014 Greece

CRI ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ 2015 SILVER CORPORATE RESPONSIBILITY INDEX

Όταν χαμογελάς, χαμογελάω.

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

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

Pfizer

Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™

PFIZER HELLAS A.E. • Λ. Μεσογείων 243, 15451
Ν. Ψυχικό, τηλ.: 210 6785800 • **www.pfizer.gr**

PP-PFE-GRC-0121-MAY17

ΠΟΛΩΝΙΑ: ΚΥΝΗΓΩΝΤΑΣ... ΝΑΝΑΚΙΑ ΣΤΟ ΒΡΟΤΣΛΑΒ

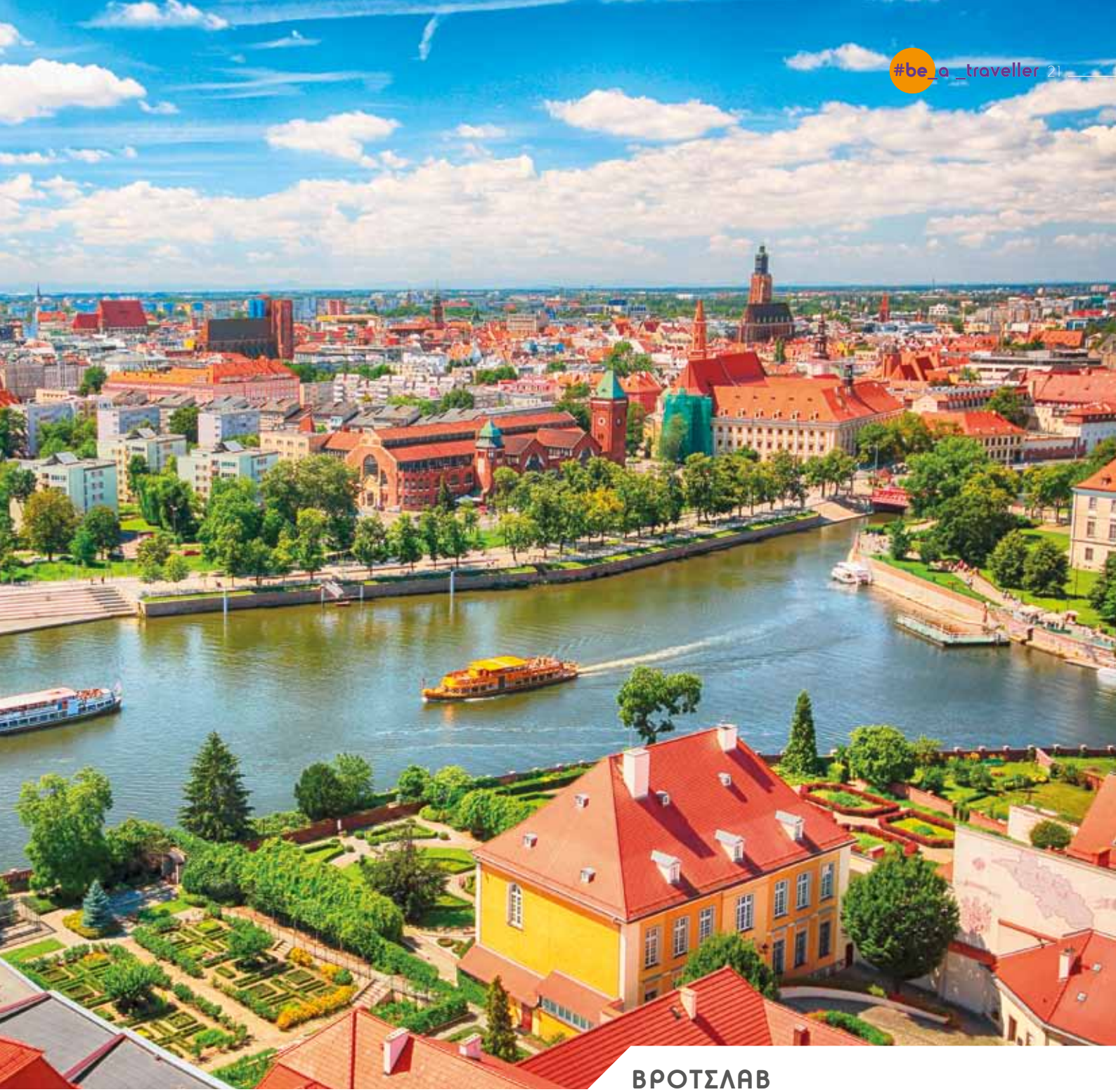
Τα μεγάλα πάρκα, το απέραντο πράσινο, τα γοτθικά πολύχρωμα κτίρια και τα κομψά αρχοντικά υπόσχονται ένα μαγευτικό ταξίδι, στην τέταρτη μεγαλύτερη πόλη της Πολωνίας, της οποίας ο ξεχωριστός χαρακτήρας ταιριάζει απόλυτα με την ομορφιά της.

της **Έλενας Κιουρκτσή**

Το Βρότσλαβ (Wrocław) είναι δύσκολο να μην το αγαπήσεις. Παρότι μπορεί να μοιάζει σαν μια λιγότερο τουριστική εκδοχή της Κρακοβίας, οι πολιτιστικοί θησαυροί του, το απίστευτο πράσινο που διαθέτει, οι κάθε είδους εναλλακτικές διασκέδασης και ψυχαγωγίας που προσφέρει και ο αναμφίβολα ξεχωριστός χαρακτήρας του, μετατρέπουν αυτή την πρωτεύουσα της διοικητικής περιφέρειας της Κάτω Σιλεσίας, σε έναν –αν μη τι άλλο– ενδιαφέροντα και, κυρίως, ξεχωριστό προορισμό.

Χτισμένο στις όχθες του ποταμού Όντερ στη δυτική Πολωνία, με 12 νησάκια, 130 γέφυρες και παραποτάμια πάρκα (έχοντας "απορροφήσει" βοημικές, αυστριακές και πρωσικές επιρροές), χαρακτηρίζεται από μοναδική αρχιτεκτονική και πολιτιστική αίγλη, με απόλυτο σύμβολο την κεντρική πλατεία Rynek, όπου η ομορφιά περισσεύει όλες τις ώρες της ημέρας και κάθε εποχή του χρόνου.

Η πόλη είναι η τέταρτη μεγαλύτερη της Πολωνίας και το δεύτερο σε σημασία –μετά την πρωτεύουσα Βαρσοβία– οικονομικό κέντρο, διαθέτοντας αξιόλογη βιομηχανία, κυρίως στον τομέα των μηχανοκατασκευών και ηλεκτρονικών εξαρτημάτων. Ορίστηκε, δε, ως έδρα αγώνων στο UEFA EURO 2012, αναγορεύτηκε Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης 2016 και πόλη υποδοχής των Παγκόσμιων Αγώνων της Διεθνούς Ένωσης Παγκόσμιων Αθλημάτων (IWGA) του 2017.



ΒΡΟΤΣΛΑΒ

Μη μας πουν και ανιστόρητους...

Το Βρότσλαβ, από τις απαρχές της ιστορίας του, δεν... πέρασε καλά.
Καταστράφηκε από τους Τατάρους το 1241, περιήλθε στο βασίλειο της Βοημίας το 1335 και μόνο κατά τον 14ο και 15ο αιώνα έφτασε στη μεγαλύτερη πολιτική και οικονομική λαμπρότητά του. Το 1526 πέρασε, μαζί με την υπόλοιπη Σιλεσία, στην κατοχή των Αψβούργων της Αυστρίας και, το 1741, καταλήφθηκε από το Φρειδερίκο Β΄ της Πρωσίας, οπότε μετονομάστηκε σε "Μπρεσλάου". Παρέμεινε στην ενωμένη Γερμανία έως το 1945.
Υπήρξε μία από τις πόλεις που εξέθρεψαν την "Αλληλεγγύη" του 1980, που επέδειξαν επαναστατική στάση κατά του κομμουνισμού, που φημίστηκε για τη post punk σκηνή της, όπως και για το αριστοκρατικό παρελθόν της, όταν ήταν κέντρο της Βοημίας και της Σιλεσίας, κομμάτι της Πρωσίας και προπύργιο του γερμανικού εθνικισμού προς Ανατολάς. Και έως σήμερα παραμένει μια ζωηρή και γοητευτική πόλη, σταυροδρόμι ανάμεσα στη Δυτική και Ανατολική Ευρώπη.

Pomnik Anonimowego

Όμως, πέρα από όλα αυτά τα συναρπαστικά, πατώντας κανείς το πόδι του στο Βρότσλαβ, είναι σχεδόν αδύνατο να μην πωρωθεί με το να "κυνηγάει" νανάκια. Όσο σουρεαλιστικό κι αν ακούγεται, περισσότερα γι' αυτό το ιδιόμορφο –όσο και απολαυστικό– σαφάρι, παρακάτω...

Αξίζουν της προσοχής μας

• ***Κεντρική πλατεία (Rynek):*** Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη της χώρας και από τις πιο όμορφες της Ανατολικής Ευρώπης. Εκεί βρίσκεται το παλιό Δημαρχείο (Stary Ratusz), ένα μοναδικής γοτθικής αρχιτεκτονικής κτίριο που στεγάζει το Μουσείο της Πόλης και η εκκλησία της Αγίας Βασιλικής, από το παρατηρητήριο του πύργου της οποίας μπορεί κανείς να θαυμάσει την εξαιρετική θέα.

• ***Το νησί του καθεδρικού (Ostrów Tumski):*** Είναι το παλαιότερο τμήμα της πόλης και ο καθεδρικός του χρονολογείται από τα μέσα του 10ου αιώνα.

• ***Βοτανικοί κήποι (Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Wrocławskiego):*** Δημιουργήθηκαν το 1811 από το πανεπιστήμιο για ακαδημαϊκούς σκοπούς και σήμερα είναι ένας πραγματικός παράδεισος, με υπέροχα δένδρα, φυτά, γέφυρες, καλαίσθητα γλυπτά, λίμνες και τρεχούμενα νερά. Σε κάποιο σημείο του πρωταγωνιστεί μια πελώρια κολοκύθα 150 κιλών, που κέρδισε επάξια βραβείο σε πολωνικό διαγωνισμό. Μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης και φυσικής ομορφιάς.

• ***Εθνικό Μουσείο:*** Στεγάζεται σε ένα κτίριο μοναδικής ομορφιάς, με τις προσόψεις του καταπράσινες από αναρριχώμενους κισσούς. Φιλοξενεί στο εντυπωσιακό εσωτερικό του, στον πρώτο όροφο, έργα των 14ου-16ου αιώνα από καλλιτέχνες της Σιλεσίας και, στον δεύτερο, έργα Πολωνών εικαστικών των 17ου-19ου αιώνα και Ευρωπαίων των 15ου -20ου.

• ***Aula Leopoldinum:*** Θα νόμιζε κανείς πως πρόκειται για κάποιο δωμάτιο παλατιού, όμως πρόκειται για πανεπιστημιακή αίθουσα διδασκαλίας (ακόμα γίνονται εκδηλώσεις ακαδημαϊκών σε αυτή) που αφήνει άναυδο τον επισκέπτη με τη μεγαλοπρέπειά της. Σχεδιασμένη από τον Ιταλό αρχιτέκτονα Christophorus Tausch, είναι φημισμένη για την εξαιρετική ακουστική της.

• ***Τα Σφαγεία (Jatki):*** Υπήρξε το αγαπημένο "στέκι" του... χασάπη κατά τον Μεσαίωνα. Τώρα, ευτυχώς, είναι ένα στενό με μικρές γραφικές γκαλερί που πωλούν πίνακες, γλυπτά και χειροποίητα αντικείμενα. Εντυπωσιακή στην κεντρική του είσοδο μια μπρούτζινη σύνθεση από ζώα (κόκορας, αγελάδα, χήνα, κατσίκα, γουρούνι), προς τιμήν όσων ζώων σφαγιάστηκαν εκεί.

• ***Εκκλησία του Αγίου Αντωνίου:*** Είναι η παλαιότερη μπαρόκ εκκλησία στο Βρότσλαβ, όπου μέρος του θησαυροφυλακίου της πόλης στεγάζεται ακόμα εκεί από τον 18ο αιώνα.

• ***Τα Γλυπτά των Ανώνυμων Πεζών (Pomnik Anonimowego Przechodnia):*** Άκρως εντυπωσιακές μπρούτζινες συνθέσεις πεζών εν κινήσει, με ρούχα της δεκαετίας του '70, σε αντικριστά πεζοδρόμια στην οδό Piłsudskiego 56. Με την υπογραφή του καλλιτέχνη Jerry Kalina, στέκουν εκεί από τον Δεκέμβριο του 2005: 14 ολοζώντανες φιγούρες, από τις οποίες κάποιες βυθίζονται σταδιακά στο πεζοδρόμιο, εις ανάμνησιν του στρατιωτικού νόμου που εφαρμόστηκε από 1981 και για δυο

Μήπως είδατε κανέναν νάνο;

Οι μπρούτζινοι νάνοι (krasnale ή krasnoludki στα πολωνικά) είναι αναμφίβολα το σύμβολο –και ενδεχομένως οι απόλυτοι πρωταγωνιστές– της πόλης του Βρότσλαβ. Καραδοκούν σε κάθε γωνιά, παίζουν κρυφτό με τους περαστικούς, μπορεί και να κουτσομπολεύουν όταν δεν τους κοιτάμε, αλλά σε κάθε περίπτωση αποτελούν μια ξεχωριστή έκπληξη.
Μέχρι στιγμής, υπάρχουν μόνο τρεις γυναίκες νάνοι. Μειοψηφία, αλλά γοητευτικές. Το να βρει κανείς τους νάνους και να τους φωτογραφίσει μοιάζει με κυνήγι χαμένου θησαυρού.
Και συνεχώς αυξάνονται...
Έχουν γίνει τόσο δημοφιλείς, που το τοπικό τουριστικό γραφείο έχει δημοσιεύσει φυλλάδιο, όπου αναφέρονται όλα τα μέρη που μπορεί κανείς να τους συναντήσει. Ωστόσο, το θέμα με τους νάνους ξεκίνησε ως μορφή πολιτικής διαμαρτυρίας. Υπήρξαν σύμβολα της Pomaranczova Alternatyva (Πορτοκαλί Επανάστασης), γνωστής και ως "η επανάσταση των νάνων" στη δεκαετία του 1980, η οποία ανέτρεψε το κομμουνιστικό καθεστώς. Όταν οι Αρχές έβαφαν τα αντικυβερνητικά γκράφιτι, το κίνημα αντίστασης απαντούσε ζωγραφίζοντας νάνους πάνω από αυτά: Ο πανταχού παρών, ανώνυμος μικρούλης τύπος που αντιστέκεται.
Η ιδέα ξεκίνησε από τον 39χρονο τότε Waldemar Fydrych, στο Βρότσλαβ. Όπως είχε κάποτε δηλώσει: "Μπορείτε να αντιμετωπίσετε με σοβαρότητα έναν αστυνομικό, όταν σας ρωτάει γιατί συμμετείχατε σε μια παράνομη συνάντηση νάνων;".
Το 2001, σε εκδήλωση προς τιμήν αυτής της αντίστασης, τοποθετήθηκε το γλυπτό ενός νάνου στην οδό Świdnicka. Έτσι ξεκίνησαν όλα. Σύντομα, οι νάνοι άρχισαν να εμφανίζονται σε όλη την πόλη. Και είναι τόσο χαριτωμένοι και απρόβλεπτοι, που δεν χορταίνεις να τους ανακαλύπτεις και να σε ξαφνιάζουν.
Η ιστοσελίδα τους: http://krasnale.pl/en/

περίπου χρόνια, όπου πολίτες εξαφανίζονταν διά παντός στη μέση της νύχτας.

• ***Ο Ιαπωνικός Κήπος:*** Στο πάρκο Szczytnicki μπορούμε να θαυμάσουμε τον εντυπωσιακό Ιαπωνικό Κήπο, από τα πιο δημοφιλή μέρη της πόλης για περπάτημα. Κατά τη δεκαετία του '90, ο κήπος καταστράφηκε από πλημμύρα (υπήρχε από το 1913) και αποκαταστάθηκε το 1999.

• ***Καθεδρικός Αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή:*** Παρότι καταστράφηκε αρκετές φορές, ξαναχτίστηκε το 1951. Τόσο το εξωτερικό του, όσο και το εσωτερικό, συνιστούν έξοχο δείγμα γοτθικής αρχιτεκτονικής.

• ***Πανόραμα Ρατσλαβίτσκα:*** Πρόκειται για μια ροτόντα μήκους 114 μέτρων. Αναπαριστά με πανοραμική ζωγραφική τη μάχη του πεζικού της Πολωνίας εναντίον του Ρωσικού Στρατού το 1794.

• ***Κεντρικός Σιδηροδρομικός Σταθμός:*** Ανακαινίστηκε πριν το EURO 2012 και εξωτερικά μοιάζει με παραμυθένιο κάστρο. Στο εσωτερικό του λειτουργούν σύγχρονες πλατφόρμες και μικρά μαγαζιά με σουβενίρ, καφέ και γρήγορο φαγητό.

Χρήσιμες πληροφορίες

Διαμονή:

Μόλις τρία λεπτά περπάτημα από την Παλιά Πόλη, βρίσκεται το Hotel Monopol, με καταπληκτική διακόσμηση, ξύλινα πατώματα, ιδανικό για όσους ενδιαφέρονται για νυχτερινή ζωή, καλό φαγητό και ιστορία. Επέζησε των βομβαρδισμών του Β΄ Παγκοσμίου με ελάχιστες ζημιές. Από 141 ευρώ το δίκλινο (Heleny Modrzejewskiej 2, τηλ.: +48 71 772 37 77, https://monopolwroclaw.hotel.com.pl/).

Το πεντάστερο The Granary - La Suite Hotel διαθέτει άνετα δωμάτια, πολύ καλό σέρβις και βρίσκεται σε ήσυχο σημείο, στην καρδιά της πόλης. Από 98 ευρώ το δίκλινο (ul. Mennicza 24, τηλ.: + 48 71 395 26 00, http://www.thegranaryhotel.com).

Το Hostel Wratislavia στεγάζεται σε ένα πλήρως ανακαινισμένο κτίριο του 19ου αιώνα. Βρίσκεται στην Παλιά Πόλη και ενδείκνυται για όσους επιθυμούν υψηλών προδιαγραφών διαμονή, σε συνδυασμό με τη χαλαρή ατμόσφαιρα hostel. Από 27 ευρώ το δίκλινο, με πρωινό (ul. Komuny Paryskiej 19, τηλ.: + 48 71 360 08 22, http://www.hostel-wratislavia.pl/).

Για καφέ:

Το Nalanda είναι υπέροχα διακοσμημένο, διαθέτει ενδιαφέρουσα βιβλιοθήκη για εναλλακτικές θεραπείες και ασκήσεις, όπως γιόγκα –όλα στα Πολωνικά, όπως και το μενού του–, αλλά είναι πολύ εύκολο στη... διεθνή νοηματική (όπερ δείχνουμε με το δάχτυλο) να παραγγείλουμε τον καφέ της αρεσκείας μας με γλυκό, ζεστή σοκολάτα και ό,τι λαχταρίσουμε από τη βιτρίνα που βρίσκεται στην είσοδο, όλα με βάση τη χορτοφαγική δίαιτα (Plac Kosciuszki 12, http://www.nalanda.pl/).

Το Vinyl Cafe είναι ατμοσφαιρικό και ιδιαίτερα προσεγμένο

Central Train Station

Town Hall

στη διακόσμησή του. Σερβίρει μοσχομυριστό καφέ και φρέσκα παραδοσιακά πολωνικά γλυκά (Kotlarska 35-36, https://pl-pl.facebook.com/vinylcafe.wroclaw).
Στο Bema Café μπορούμε να απολαύσουμε τα ροφήματά μας σε ένα σύγχρονο φινετσάτο περιβάλλον, όπου οι υπεύθυνοι, όπως δηλώνουν, έχουν ως στόχο να μας κάνουν να αισθανθούμε άνετα, ικανοποιώντας τις αισθήσεις μας (Bolesława Drobnera 38, http://bemacafe.pl/).

Καλό φαγητό:
Το Karczma Lwowska στο κέντρο της πόλης ξεχωρίζει για το ωραίο ρουστίκ περιβάλλον του και την εκλεκτή πολωνική κουζίνα του. Το σέρβις φιλικό και οι μπίρες εξαιρετικές (Rynek 4, http://www.lwowska.com.pl/).
Το Kurna Chata είναι πολύ δημοφιλές στους ντόπιους χάρη στις προσεγμένες παραδοσιακές γεύσεις που προσφέρει. Τα πιάτα του είναι μικρά έργα τέχνης και καλό είναι να έχουμε υπόψη ότι συνήθως είναι γεμάτο κόσμο (Odrzańska 17, http://kurnachata.pl/).
Το Karczma Piastow σερβίρει κλασικά πολωνικά πιάτα, βασισμένα σε παραδοσιακές συνταγές, πάντοτε με εποχικά υλικά, και διαθέτει τους κρύους μήνες ζεστό κρασί με μέλι και μυρωδικά (το αποκαλούμενο "zerwikaptur") για να ζεσταθούμε (ul. Kielbasnicza 6, http://karczmapiastow.pl/en/home/).
Στο Ahimsa Vegan Restaurant (ιδανικό για χορτοφάγους), σερβίρονται νόστιμα φαλάφελ και σούπες, καθώς και βιολογικά κρασιά (ul. sw. Antoniego 23, http://ahimsa.com.pl/).
Και αν μας έχουν λείψει οι ελληνικές νοστιμιές, το Akropol Restaurant σερβίρει πολύ καλής ποιότητας φαγητό, βασισμένο σε μεσογειακές γεύσεις διαφορετικών χωρών, διά χειρός Έλληνα σεφ (Pl. Solny 18/19, http://akropolrestaurant.pl/).

Νυχτερινή ζωή:
Το Klubo-Kawiarnia PRL είναι ιδιαίτερο και μας ταξιδεύει τουλάχιστον 40 χρόνια πριν, καθώς ο Στάλιν, ο Μάο και άλλοι γνωστοί κύριοι μιας άλλης εποχής, μας ατενίζουν μέσα από τις κορνίζες που διακοσμούν τους τοίχους του. Ενδιαφέρουσα εμπειρία, χαλαρή διασκέδαση και έξοχος αυτοσαρκασμός (Rynek Ratusz 10, http://www.prl.wroc.pl/).
Για το Casa de la Musica τα λόγια είναι περιττά. Δημοφιλές, με ωραία ατμόσφαιρα και καταπληκτικά κουβανέζικα κοκτέιλ –όπως Che Guevara, Viva Revolution ή Tropicana Club και, φυσικά, το κλασικό Mojito–, το μόνο που απαιτεί να έχουμε μαζί μας είναι τα παπούτσια του χορού μας (Rynek Ratusz 11-12, http://www.casadelamusica.pl).
Ένα από τα μεγαλύτερα και πιο σύγχρονα κλαμπ στη Πολωνία είναι το Eter Club. Επαγγελματίες DJs παίζουν spin house R and B μουσικές, και από τα πέντε μπαρ του σερβίρονται προσεγμένα ποτά (ul. Kazimierza Wielkiego 19, www.eterclub.pl).

Αγορές:
Η Galeria Wroclawska εμπορεύεται φωτογραφίες, σχέδια, εκτυπώσεις, υδατογραφίες κ.ά., που αποτυπώνουν με μοναδικό τρόπο την ομορφιά της πόλης. Ακόμα και αν δεν ψωνίσουμε, αξίζει να την επισκεφτούμε για το ωραίο σημείο όπου στεγάζεται (ul. Jatki 11, www.galeriawroclawska.prv.pl/).
Από το Folkstar Polish Folk Art, που βρίσκεται σε mall, μπορούμε να διαλέξουμε χειροποίητα αντικείμενα από Πολωνούς καλλιτέχνες, όπως κεραμικά, πορσελάνες, παπούτσια, ρολόγια, ξυλογραφίες, σουβενίρ και δώρα διακοσμημένα με παραδοσιακά πολωνικά μοτίβα (Galeria Dominikanska Επίπεδο -1, https://folkstar.pl/).

Διαφορά ώρας: 1 ώρα πίσω
Εθνικό νόμισμα: Ζλότι
Πώς θα πάμε: Δεν υπάρχει απευθείας πτήση από Ελλάδα. Το σύνηθες είναι να πετάξουμε για Βαρσοβία και, από εκεί, να φτάσουμε στο Βρότσλαβ είτε με τρένο, είτε με λεωφορείο, είτε με απευθείας εσωτερική πτήση.

www.visitwroclaw.eu/en

PlanBe

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

Valetonina® adv. 05/2016

WinMedica
Υπηρετούμε 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

Είναι η... γεωργία το μέλλον των μεγαλουπόλεων;

του **Νικόλαου Παπαδόπουλου**, γεωπόνου - M.Sc.

Πώς θα σας φαινόταν αν κάθε πολυκατοικία είχε λαχανόκηπο στην ταράτσα ή διέθετε το δικό της θερμοκήπιο, ώστε να καλύπτει πλήρως τις διατροφικές ανάγκες των ενοίκων της; Οι "αγρότες των πόλεων" έχουν ήδη αρχίσει να γίνονται trend και θα τους ακούμε συχνά από εδώ και πέρα...

Με τον όρο "αστική γεωργία" (urban farming) εννοούμε οποιαδήποτε μορφή γεωργικής δραστηριότητας εφαρμόζεται μέσα σε αστικό περιβάλλον, αλλά και οποιαδήποτε καλλιέργεια εδώδιμων φυτών σε κήπους ή μπαλκόνια, που σίγουρα όλοι μας έχουμε επιχειρήσει κάποια στιγμή. Η αστικοποίηση του παγκόσμιου πληθυσμού, σε συνδυασμό με τη διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση για φρέσκα φρούτα και λαχανικά, έχει οδηγήσει εδώ και δεκαετίες πολλές μεγάλες πόλεις, σε όλο τον κόσμο, στην υιοθέτηση προγραμμάτων αστικής γεωργίας, με ιδιαίτερα θετικά μέχρι στιγμής αποτελέσματα.
Η ραγδαία αύξηση των τιμών των τροφίμων, τα διάφορα διατροφικά σκάνδαλα και οι οικονομικές κρίσεις, έχουν οδηγήσει πολλούς αστούς στο να γίνουν "αγρότες των πόλεων" και να παράγουν οι ίδιοι την τροφή τους.

Κι όμως, δεν είναι κάτι καινούργιο

Διαχρονικά, οι αστικοί λαχανόκηποι βοηθούσαν στην αντιμετώπιση της φτώχειας και της πείνας σε περιόδους πολέμων, κοινωνικών αναταραχών και οικονομικής ύφεσης. Μεγάλες πόλεις στην Αρχαία Ελλάδα (π.χ. η Αθήνα, η Κόρινθος, η Σπάρτη), παρά την πυκνή δόμηση, είχαν οικιακούς λαχανόκηπους που παρείχαν μια σχετική αυτάρκεια εν καιρώ ειρήνης, αλλά και σε περιόδους πολιορκίας, όπου ο ανεφοδιασμός των τροφίμων ήταν αδύνατος. Αστικοί λαχανόκηποι υπήρχαν και σε άλλους πολιτισμούς, όπως στην αρχαία Ρώμη, στην αυτοκρατορική Κίνα, σε προκολομβιανούς πολιτισμούς (π.χ. λαχανόκηποι των Ίνκας στο Μάτσου Πίτσου, στο Περού), στην Αίγυπτο κ.α.
Κατά τη βιομηχανική επανάσταση, η αστική γεωργία εγκαταλείφθηκε εν μέρει, αφού νέες μέθοδοι παραγωγής και συντήρησης τροφίμων (κονσέρβα), σε συνδυασμό με νέες μεθόδους μεταφοράς (σιδηρόδρομος), έκαναν την εξεύρεση τροφής πιο προσιτή στους αστούς. Επιπλέον, το χτίσιμο πολυκατοικιών και η υπερβολική χρήση τσιμέντου εξαφάνισαν κάθε διαθέσιμη προς καλλιέργεια έκταση.
Κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, ο Αμερικανός πρόεδρος Woodrow Wilson κάλεσε τους Αμερικανούς να καλλιεργήσουν φυτά στις πόλεις, ώστε να επιβιώσουν από την παρατεταμένη μείωση των εισαγωγών τροφίμων από την εμπόλεμη Ευρώπη. Το πρόγραμμα αυτό διατηρήθηκε και στο μεγάλο Κραχ (1929), εξασφαλίζοντας την επιβίωση και την εργασία για χιλιάδες Αμερικανούς. Εκείνη την περίοδο, μέσω της αστικής γεωργίας είχαν παραχθεί τρόφιμα αξίας περίπου 2,8 εκατομμυρίων δολαρίων!
Στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, εφαρμόστηκε Εθνικό Πρόγραμμα δημιουργίας "Κήπων της Νίκης" (National Victory Garden Program), όπου συμμετείχαν σχεδόν 5,5 εκατομμύρια Αμερικανοί, παράγοντας ετησίως πάνω από 4.000 τόνους φρούτων και λαχανικών (44% της παραγωγής εκείνων των ετών). Οι ποσότητες αυτές βοήθησαν όχι μόνο στην επιβίωση των αστικών πληθυσμών, αλλά και στον ανεφοδιασμό στα πεδία των μαχών.
Ίσως το πιο επιτυχημένο παράδειγμα αστικής γεωργίας είναι αυτό της Κούβας. Με την κατάρρευση της Σοβιετικής Ένωσης (1989), η χώρα έχασε τον βασικό της προμηθευτή τροφίμων, με αποτέλεσμα η έλλειψη τροφίμων (1991-1995) να φτάσει στο 60%. Τα προβλήματα παρατηρήθηκαν στις πόλεις και κυρίως στην Αβάνα, όπου ο μέσος κάτοικος υπολογίζεται ότι έχασε τότε 10 κιλά του βάρους του! Μέσω του προγράμματος "Λαϊκοί Κήποι", σχεδόν 30% της έκτασης της Αβάνας έγινε καλλιεργήσιμο, δημιουργήθηκαν πάνω από 8.000 μονάδες αγροτικής παραγωγής, στις οποίες εργάζονται 30.000 άτομα. Σε δύο μόλις χρόνια 2,2 εκατομμύρια κάτοικοι της Αβάνας απέκτησαν διατροφική αυτάρκεια!
Στις μέρες μας, η αστική γεωργία εξαπλώνεται συνεχώς σε πολλές πόλεις αναπτυσσόμενων χωρών, ως εναλλακτική λύση απέναντι στις οικονομικές κρίσεις που, εκτός από τις πόλεις, υποβαθμίζουν και το διατροφικό προφίλ των πολιτών. Στις αναπτυγμένες χώρες, η αστική γεωργία αποτελεί μια δημιουργική επανασύνδεση των κατοίκων των πόλεων με τη φύση, ενώ αυτή η αύξηση της αστικής χλωρίδας συμβάλλει και στην αντιμετώπιση της ρύπανσης.

Η αστική γεωργία μάς κάνει καλό

Το βασικότερο πλεονέκτημα της αστικής γεωργίας είναι η διατροφική αυτάρκεια των πληθυσμών των πόλεων και η προστασία της δημόσιας υγείας. Περίπου 800 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως υποσιτίζονται (FAO 2015), ενώ πάνω από 2 δισεκατομμύρια υποφέρουν από "κρυμμένη πείνα", η οποία προκαλείται όχι από μειωμένη κατανάλωση θερμίδων, αλλά από κατανάλωση τροφών μειωμένης θρεπτικής αξίας.

Μέσω του προγράμματος "Λαϊκοί Κήποι", σε δύο μόλις χρόνια, 2,2 εκατομμύρια κάτοικοι της Αβάνας απέκτησαν διατροφική αυτάρκεια!

Επιπλέον, πολλές ασθένειες παγκοσμίως σχετίζονται με ανεπαρκή ή κακή διατροφή.
Στις αναπτυγμένες πόλεις, μέχρι πρότινος, δεν υπήρχαν προβλήματα πείνας, αλλά κυρίως κακής διατροφής, κι αυτό διότι οι πολίτες, λόγω έλλειψης χρόνου και ενημέρωσης, κατανάλωναν ελάχιστες ποσότητες φρούτων και λαχανικών (σας θυμίζει κάτι;). Τα τελευταία χρόνια, όμως, λόγω των οικονομικών κρίσεων, πολλές μητροπόλεις της υφηλίου αντιμετωπίζουν πλέον προβλήματα πείνας.
Στη χώρα μας, είναι γνώριμες εικόνες πόλεων όπου πολίτες εκλιπαρούν για μια τσάντα λαχανικών, ενώ είναι νωπή ακόμα η μνήμη υποσιτισμένων παιδιών να λιποθυμούν στα σχολεία.
Η αστική γεωργία μπορεί να παράσχει φτηνά και ποιοτικά τρόφιμα για όλους, εξαλείφοντας τέτοια προβλήματα κακής –ή και καθόλου– διατροφής.
Το να δημιουργεί κανείς τον δικό του λαχανόκηπο λειτουργεί παράλληλα και προστατευτικά για το περιβάλλον, μειώνοντας τα αιωρούμενα σωματίδια, το CO2, τις τοξικές ενώσεις και αυξάνοντας το οξυγόνο. Επιπλέον, αξιοποιούνται τα όμβρια ύδατα, παρακρατούνται οι απορροές, ενώ έτσι μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμα και αστικά λύματα μετά από κατάλληλη επεξεργασία (π.χ. βιολογικός καθαρισμός).
Ταυτόχρονα, μειώνεται το κόστος παραγωγής, μεταφοράς και συντήρησης των τροφίμων. Όσο πιο μακριά βρίσκεται η περιοχή παραγωγής ενός τροφίμου, τόσο αυξάνονται οι απαιτήσεις σε καύσιμα, ενέργεια και εγκαταστάσεις, με αποτέλεσμα αύξηση και της τελικής τιμής του προϊόντος (συν η προκαλούμενη περιβαλλοντική καταστροφή).
Σε συνδυασμό, δε, με όλα τα παραπάνω, η αστική γεωργία οδηγεί και στη μείωση φαινομένων κοινωνικής παθογένειας (π.χ. ανεργία, παραβατικότητα, κοινωνική απομόνωση κ.ά.). Χαρακτηριστικό είναι ότι πολλοί αστικοί λαχανόκηποι παγκοσμίως μετατράπηκαν σε επιτυχημένες επιχειρήσεις (άρα, έχουμε και ανάπτυξη επιχειρηματικότητας) που, με την κερδοφορία τους, δημιούργησαν θέσεις εργασίας και, μάλιστα, σε περιοχές χαμηλών εισοδηματικών τάξεων. Δεν είναι τυχαίο, επίσης, ότι η ενασχόληση με τη γη αυξάνει την κοινωνικοποίηση των ανθρώπων, καθώς συνεργάζονται, ανταλλάσσουν ιδέες και γνώσεις, αναπτύσσοντας έτσι κοινωνική συνοχή.

Επιπλέον, η αστική γεωργία μπορεί να γίνει πυλώνας καινοτομίας, αφού ο περιορισμένος χώρος ευνοεί την ανάπτυξη νέων καλλιεργητικών τεχνικών αιχμής, όπως οι κάθετες φυτεύσεις (vertical farming), τα φυτεμένα δώματα, οι υδροπονικές/αεροπονικές εγκαταστάσεις, η πολυκαλλιέργεια, η κομποστοποίηση οικιακών απορριμμάτων κ.ά.
Από τα μεγαλύτερα κέρδη είναι, φυσικά, και η αποκατάσταση της σχέσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης, η ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης, αλλά και η καλλιέργεια της οικολογίας ως τρόπου ζωής! Όταν καλλιεργείς αυτό που τρως, σημαίνει ότι μπορείς να το ελέγχεις. Στην πλειοψηφία τους, οι αγρότες των πόλεων εφαρμόζουν πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον (βιολογική γεωργία) – δεν χρησιμοποιούν χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα, αφού κάτι τέτοιο θα επιβάρυνε πρώτα από όλα τη δική τους υγεία. Αυτό δίνει αυτόματα και τη δυνατότητα να αναπτυχθούν προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, αειφορίας, ορθολογικής διαχείρισης φυσικών πόρων κ.λπ.
Καθόλου αμελητέο δεν είναι και το γεγονός ότι η αστική γεωργία δρα ευεργετικά στην ψυχική και σωματική υγεία των πολιτών. Η καθημερινή χειρωνακτική εργασία βοηθά στη μείωση της παχυσαρκίας και των καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ η επαφή με τη φύση προάγει την αισθητική και την ηρεμία, καταπολεμώντας το στρες. Λαχανόκηποι σε εγκαταλειμμένες αναξιοποίητες αστικές εκτάσεις, αποτελούν οάσεις δροσιάς και ευεξίας.

Οι περιορισμοί

Ωστόσο, κατά την εφαρμογή προγραμμάτων αστικής γεωργίας υπάρχουν σοβαροί περιορισμοί, με κυριότερο τη ρύπανση του αστικού περιβάλλοντος με τοξικές για τον ανθρώπινο οργανισμό ενώσεις από τα καυσαέρια, τα οικιακά απορρίμματα, τις επιχειρήσεις/βιομηχανίες κ.λπ., κάτι που μπορεί να "περάσει" στις καλλιέργειες. Έτσι, πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε αστική γεωργική δραστηριότητα, είναι απαραίτητες εδαφολογικές μελέτες για παρουσία βαρέων μετάλλων και τοξικών ενώσεων.
Επιπλέον, το αστικό περιβάλλον, λόγω έλλειψης χλωρίδας, οικοδομικών υλικών, χρήσης κλιματιστικών κ.λπ., παρουσιάζει ένα ιδιαίτερο μικροκλίμα, με αποτέλεσμα τα φυτά να "στρεσάρονται" όταν οι συνθήκες ανάπτυξής τους δεν είναι ελεγχόμενες. Ειδικά για την Ελλάδα, τέλος, υπάρχουν και διάφορα νομικής φύσεως κωλύματα, αφού είναι δύσκολο αστικές εκτάσεις να δηλωθούν ως αγροτικές και να παραχωρηθούν σε πολίτες.

Σε κάθε περίπτωση, η αστική γεωργία είναι το μέλλον των πόλεων και, σε κάποια στιγμή, είτε από επιλογή είτε αναγκαστικά, θα επανέλθουμε στην παραγωγή τροφίμων που έχουμε ξεχάσει εδώ και δεκαετίες. Αυτό θα βελτιώσει την όψη των πόλεων, θα ωφελήσει την υγεία και τη ζωή μας, ενώ θα μας μετατρέψει από καταναλωτές σε παραγωγούς, καθιστώντας μας πιο υπεύθυνους και συνειδητοποιημένους για τη φύση, αλλά και τη διατροφή μας.

"Τοξικά" ιντερνετικά παιχνίδια μυαλού και τρόποι να αμυνθούμε

Πόσες φορές ανησυχήσαμε με έναν αγχωτικό τίτλο που διαβάσαμε στο Ίντερνετ; Πόσες φορές κάναμε like σε μια δημοσίευση που δεν διαβάσαμε καν, απλώς και μόνο επειδή συμφωνούσαμε με τον τίτλο (και, τελικά, δεν έγραφε αυτό που νομίζαμε); Με μερικές απλές τεχνικές, μπορούμε να απαλλάξουμε τον εαυτό μας από αυτή την ψυχοφθόρα διαδικασία, αλλά και να αποφύγουμε κάποιες φορές το να εκτεθούμε ανεπανόρθωτα...

του **Υπάτιου Βαρελά**

Τίτλοι-δολώματα: Κινδυνολογίες, εντυπωσιασμοί και υπερβολές

Ας πούμε ότι ένας δυνατός σεισμός συμβαίνει στην άλλη άκρη του κόσμου, χωρίς θύματα. Κάποιος συντάκτης γράφει την είδηση στο Διαδίκτυο, με τον βαρύγδουπο τίτλο "Καταστροφικός σεισμός προκαλεί πανικό". Η γρήγορη φυσιολογική αντίδρασή μας είναι να ανησυχήσουμε και να "τσιμπήσουμε το δόλωμα", πηγαίνοντας στην ιστοσελίδα για να διαβάσουμε λεπτομέρειες. Εκεί, όμως, θα διαπιστώσουμε ότι ο σεισμός έγινε χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά και θα ηρεμήσουμε σε κάποιο βαθμό, ακόμα και αν υπάρχει δραματικός τόνος στην περιγραφή.
Κάποιοι από εμάς θα παραμείνουν σε ένα βαθμό ανησυχίας για λίγη ώρα, παρόλο που έχουν αντιληφθεί λογικά την έλλειψη πραγματικού κινδύνου. Το κέντρο συναγερμού μας μπορεί να παραμείνει σε διέγερση, σε περίπτωση που βρισκόμασταν ήδη από πριν σε κατάσταση άγχους ή ανησυχίας. Κάποιοι θα εκνευριστούμε για την εξαπάτηση. Και κάποιοι θα αποκτήσουμε μία ακόμα αρνητική συναισθηματική εγγραφή, που μπορεί να συνεισφέρει σε αρνητικές ιδέες, αντιδράσεις και συναισθήματα, ακόμα και στο άγχος μας!

Διαβάζουμε και ανταποκρινόμαστε αυτόματα σε προκλητικούς τίτλους όπως:

Ασύλληπτη δήλωση από τον...
Ραγδαίες εξελίξεις στο...
Τεράστια απειλή από...
Δύσκολες στιγμές περνάει ο...
Φρίκη στο...
Πανικός στο...
Δεν θα πιστέψετε τι έγινε στο...
Σάλος και κατακραυγή για το...
Τραγωδία για γνωστό...
Σοκ και δέος για το...
Φοροκαταιγίδα από...

Οι συντάκτες τέτοιων τίτλων εκμεταλλεύονται την έμφυτη τάση μας να προσέχουμε οτιδήποτε ξαφνικό, εντυπωσιακό, έντονα συναισθηματικό, δραματικό και ακόμα περισσότερο επικίνδυνο ή καταστροφικό. Επίσης, τα έντονα συναισθήματά μας για συγκεκριμένα θέματα, για σημαντικές ανάγκες μας, όπως η ασφάλεια, για σημαντικές αξίες μας, όπως η ελευθερία, η δικαιοσύνη, η ισότητα, η ισονομία, η συμπόνια κ.ά. Πώς να προστατευτούμε από την ίδια τη φύση μας και από τέτοια εκμετάλλευσή της; Απλώς να αγνοήσουμε εντελώς τη δημοσίευση! Να αντισταθούμε στην παρόρμηση να διαβάσουμε περισσότερα. Επίσης, να αποφεύγουμε ιστοσελίδες, ομάδες και προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που συστηματικά χρησιμοποιούν τέτοιους τίτλους ως δολώματα για επισκέψεις (clickbaits). Αν μία είδηση είναι πραγματική και σημαντική, θα το αντιληφθούμε από την επανάληψή της σε πολλές ιστοσελίδες και στα ΜΜΕ.

Τίτλοι-δηλώσεις που υιοθετούμε και αναπαράγουμε

Και πάλι γινόμαστε θύματα τίτλων όταν επιβραβεύουμε (like) και αναπαράγουμε με αντιγραφή (copy) ή κοινοποίηση (share) κείμενα και παραπομπές σε ιστοσελίδες επειδή συμφωνούμε με τον τίτλο, χωρίς να μπούμε στον κόπο να διαβάσουμε το κείμενο. Ή σχολιάζουμε τέτοια κείμενα και παραπομπές, με πάθος και επιχειρήματα, χωρίς να ξέρουμε τι πραγματικά γράφει το κείμενο!

Είναι από τα πιο συχνά φαινόμενα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και ιδίως στο Facebook, και το κάνουμε εύκολα με εντυπωσιακούς τίτλους-δηλώσεις, όπως:

Όλες οι ασθένειες οφείλονται σε...
Τίποτα δεν είναι καλύτερο για το... από...
Επιστήμονες ανακάλυψαν ότι...
Γεγονός: Έχουμε όλοι...

Οι δημιουργοί τέτοιων τίτλων εκμεταλλεύονται κοινές και δημοφιλείς πεποιθήσεις και ιδέες, με αποτέλεσμα, όταν τις δούμε γραμμένες, να νιώθουμε την ανάγκη να τις υποστηρίξουμε και να τις διαδώσουμε. Επίσης, εκμεταλλεύονται την ανάγκη μας να αποδείξουμε ότι είναι λανθασμένες κάποιες ιδέες με τις οποίες διαφωνούμε!
Για παράδειγμα, κάποιος που πιστεύει ότι "οι ασθένειες προκαλούνται βασικά από τα αρνητικά συναισθήματα" βλέπει μία δημοσίευση στο Facebook, με τίτλο "Το άγχος σκοτώνει". Σχεδόν αυτόματα πατάει το "Μου αρέσει" και αρκετά εύκολα κάνει "Κοινοποίηση" της δημοσίευσης, χωρίς καν να διαβάσει κάτι άλλο από τη δημοσίευση – ακόμα και αν η δημοσίευση (που δεν διάβασε) είναι κάποιο προχειρογραμμένο ή προχειρομεταφρασμένο κείμενο

με κενά λογικής, λανθασμένες πληροφορίες και παρερμηνείες πραγματικών δεδομένων, παραποίηση στοιχείων, έλλειψη επιστημονικών αναφορών κ.ο.κ., δηλαδή ένα κείμενο χωρίς ουσία και αξία!

Παρόλο που ενεργούμε συνήθως με καλή πρόθεση, θέλοντας να βοηθήσουμε και άλλους, ωστόσο επιδεικνύουμε αφέλεια, ευπιστία, βιασύνη και δεν χρησιμοποιούμε ουσιαστικά την κριτική μας σκέψη. Μάλιστα, όλο αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό, όπως έχουν αποδείξει οι επιστήμονες και έχουν περιγράψει σε βιβλία ο Daniel Kahneman, ο Dan Ariely κ.ά., αφού το σύστημα γρήγορης σκέψης (που χρησιμοποιούμε κατά κόρον στην καθημερινότητά μας) μπορεί πολύ εύκολα να παραπλανηθεί και να σφάλλει!

Η άμυνα απέναντι σε αυτό είναι και πάλι να μην ακολουθούμε αυτόματα την παρόρμησή μας. Να μη βιαζόμαστε να υιοθετούμε, αναπαράγουμε και σχολιάζουμε πράγματα που βλέπουμε στο Διαδίκτυο, χωρίς πρώτα να διαβάσουμε με προσοχή, να αναρωτηθούμε, να αμφισβητήσουμε, να ψάξουμε. Χρειάζεται, όμως, χρόνος για αυτό – χρόνος που μπορεί να μην έχουμε. Αν, λοιπόν, δεν έχουμε τον χρόνο για αργό διάβασμα με κριτική σκέψη, πραγματικά είναι καλύτερο απλώς να αγνοήσουμε μία τέτοια δημοσίευση και να την προσπεράσουμε χωρίς σχόλια και αναπαραγωγή. Αυτό μας προφυλάσσει από περαιτέρω ενίσχυση και συντήρηση λανθασμένων και προβληματικών ιδεών, αλλά και από τον χλευασμό, την ειρωνεία και την επίθεση των άλλων που αντιλαμβάνονται την προχειρότητα και την αφέλειά μας. Επίσης, προφυλάσσει τους άλλους από τη διάδοση του φαινομένου και από την επιβάρυνσή τους με πληροφορίες που τελικά δεν είναι πληροφορίες, αλλά "θόρυβος".

— Fake news: Κατασκευασμένες, ανακριβείς και ψευδείς ειδήσεις

Καθημερινά διαβάζουμε στο Διαδίκτυο ειδήσεις που είναι σε κάποιο βαθμό ανακριβείς, έως και εντελώς κατασκευασμένες. Διαβάζουμε ότι ο τάδε δήλωσε κάτι, που όμως δεν το είπε καν ή είπε κάτι πολύ διαφορετικό από αυτό που γράφτηκε, ότι έγινε το τάδε γεγονός που δεν έγινε καθόλου ή έγινε σε άλλο τόπο και χρόνο, κ.ο.κ.

Είναι πάρα πολλές οι ιστοσελίδες που δημοσιεύουν τέτοιες "ειδήσεις". Κάποιες από αυτές στα πλαίσια σάτιρας (όπου, όμως, υπάρχει μία μικρή μόνο υποσημείωση ότι είναι σάτιρα και σε σημείο όπου είναι δύσκολο να διαβαστεί), αλλά και πολλές άλλες που δεν αστειεύονται καθόλου! Ακόμα και υποτιθέμενες αξιόπιστες και σοβαρές ιστοσελίδες το κάνουν κάποιες φορές, καθώς κάποιοι δημοσιογράφοι αναπαράγουν ανακριβείς και ψευδείς ειδήσεις χωρίς διασταύρωση και επιβεβαίωση. Βιασύνη; Προχειρότητα; Ή, μήπως, σκοπιμότητα;

Τα “fake news”, όπως χαρακτηρίζονται τέτοιες ειδήσεις, συχνά λειτουργούν ως δολώματα επισκέψεων (clickbaits) για ιστοσελίδες που κερδίζουν χρήματα από διαφημίσεις. Χρησιμοποιούνται, όμως, και ως εργαλεία προπαγάνδας για να επηρεάσουν την Κοινή Γνώμη, να δημιουργήσουν εντυπώσεις και να καθοδηγήσουν. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην Πολιτική και στην Οικονομία, όπου τα συμφέροντα είναι μεγάλα. Και μπορεί στις Η.Π.Α. να έγινε μεγάλο θέμα για το κατά πόσον ο πρόεδρος Τραμπ βοηθήθηκε στην εκλογή του από τέτοιου είδους προπαγάνδα, όμως το φαινόμενο είναι διεθνές. Και ακόμα και στην Ελλάδα, πάρα πολύ συχνό!

Οι κατασκευαστές τέτοιων σκόπιμων δημοσιεύσεων εκμεταλλεύονται κοινά ανθρώπινα χαρακτηριστικά, όπως την ευπιστία, την περιέργεια, τη βιασύνη, την έμφυτη "τεμπελιά" του νου μας, αλλά και την έλλειψη εκπαίδευσης και γνώσης του κοινού ως προς την ορθή αντιμετώπιση των ειδήσεων. Στην εδραίωση του φαινομένου συμμετέχουμε και εμείς οι ίδιοι, με την άκριτη αντιγραφή και κοινοποίηση τέτοιων δημοσιεύσεων σε φίλους μας μέσω του Διαδικτύου ή συζητώντας γι’ αυτές. Πώς, όμως, να μη γινόμαστε θύματα των fake news;

Θα πρέπει να αποφεύγουμε αναξιόπιστες ιστοσελίδες, αν και αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, καθώς η γνώση για το ποιες είναι οι αξιόπιστες και ποιες όχι κτίζεται με το πέρασμα του χρόνου και με τη βοήθεια του ίδιου του Διαδικτύου – που, όμως, είναι μέρος του προβλήματος! Εξίσου σημαντικό είναι το να διασταυρώνουμε μία είδηση που διαβάσαμε ή, τουλάχιστον, να ψάχνουμε για παρόμοια δημοσίευση στις πιο αξιόπιστες σελίδες που γνωρίζουμε. Έτσι θα διαπιστώσουμε καλύτερα τι ισχύει και τι όχι.

Ακόμα, να θυμόμαστε ότι όσο πιο εντυπωσιακή και προκλητική είναι μία δημοσίευση για τα συναισθήματά μας (π.χ. όσο πιο πολύ μας φοβίζει, μας θυμώνει ή μας στενοχωρεί), τόσο πιο εύκολο είναι να την υιοθετήσουμε άκριτα. Και εκεί είναι που χρειάζεται ακόμα περισσότερο να ελέγξουμε την παρόρμησή μας να την πιστέψουμε αμέσως και να την αναπαραγάγουμε, αντί να κάνουμε τη δική μας έρευνα και επιβεβαίωση.

Ο Υπάτιος Βαρελάς είναι coach με ειδίκευση σε life & performance coaching, σύμβουλος επιχειρήσεων, εκπαιδευτής, συγγραφέας, πιστοποιημένος και έμπειρος ειδικός σε NLP και EFT. Αριστούχος Μηχανικός Η/Υ και Πληροφορικής, εργάστηκε για χρόνια ως στέλεχος σε επιχειρήσεις υψηλής τεχνολογίας. Μετέπειτα έγινε σύμβουλος καριέρας, σύμβουλος επιχειρήσεων και, τελικά, προπονητής ζωής. Έχει εκατοντάδες ώρες θεωρητικής και πρακτικής κατάρτισης σε θέματα ψυχολογίας, προσωπικής ανάπτυξης, επικοινωνίας και εναλλακτικών θεραπειών. Έχει βοηθήσει ατομικά και εκπαιδεύσει σε ομάδες στελέχη, επαγγελματίες και ανθρώπους από το ευρύ κοινό.

Ιστοσελίδες:
www.change.gr
www.eft.g
www.linkedin.com/in/yvarelas
E-mail: info@change.gr
Τηλ.: 211-8000233

σχεδία
ΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΡΟΜΟΥ
ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΜΕΝΟΣ ΠΩΛΗΤΗΣ
www.shedia.gr

Ο κόσμος μέσα από τα μάτια των... Ανθρώπων της "Σχεδίας"

"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**
απαντούν ο **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΑΪΑΦΑΣ,**
πωλητής του περιοδικού δρόμου "Σχεδία"
και ο **ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΛΕΦΑΝΤΗΣ,**
Διευθυντής Σύνταξης της "Σχεδίας"

Αλέξανδρος

— Γιατί χρειάζεται οι άνθρωποι να φτάσουμε πολύ χαμηλά, για να εκτιμήσουμε αυτό που πραγματικά έχει αξία;
Κατά την άποψή μου, όσο έχουμε κάτι δεδομένο δεν το εκτιμάμε – είτε είναι ο άνθρωπός μας, είτε είναι ο σκύλος μας, είτε ένα αντικείμενο που αγαπάμε...

— ...είτε είναι χρήματα;
Τα λεφτά δεν κάνουν την ευτυχία στον άνθρωπο.

— Μέσα από όλα τα δύσκολα που έχεις περάσει, πού έχεις καταλήξει: Τι είναι, τελικά, αυτό που έχει μεγαλύτερη αξία στη ζωή;
Αυτό που έχει αξία στη ζωή είναι να είμαστε καλά με τον εαυτό μας. Να μπορούμε, όσο γίνεται, να κοιμόμαστε ήσυχα τα βράδια. Εγώ θα έλεγα στους συνανθρώπους μου να μην το βάζουν κάτω, ό,τι κι αν τους τύχει. Πρέπει να κυνηγάμε το όνειρό μας, όποιο κι αν είναι αυτό – κι ας μην το φτάσουμε. Σημασία έχει το ταξίδι!

— Για σένα, δηλαδή, έρχεται πρώτα η ήσυχη συνείδηση και μετά η υγεία;
Ναι, ναι... Άμα τα πας καλά με τον εαυτό σου, τα πας καλά και με όλους τους άλλους. Και η υγεία, όμως, είναι το πολυτιμότερο αγαθό. Δεν πρέπει να αγχωνόμαστε τόσο πολύ: ό,τι είναι να γίνει θα γίνει, και ό,τι δεν θα γίνει, δεν ήταν να γίνει ποτέ!

— Δεν πιστεύεις, δηλαδή, ότι καμιά φορά κάνουμε λάθος χειρισμούς και μετά αυτό το βρίσκουμε μπροστά μας;
Εντάξει, λάθη κάνουμε όλοι. Άνθρωποι είμαστε... Αλλά το θέμα είναι να μην πατήσουμε επί πτωμάτων για να "διορθώσουμε" το λάθος με ένα άλλο λάθος!

— Πώς θα όριζες εσύ την "αξιοπρέπεια";
Η αξιοπρέπεια πάει μαζί με τον σεβασμό. Άμα σέβεσαι, έχεις και αξιοπρέπεια.

INSIDE STORIES

Πρέπει να κυνηγάμε το όνειρό μας – κι ας μην το φτάσουμε. Σημασία έχει το ταξίδι!

Να σέβεσαι τον άλλον ή τον εαυτό σου;
Πρώτα τον εαυτό σου. Άμα δεν σέβεσαι τον εαυτό σου, τελικά αυτοκαταστρέφεσαι και κάνεις κακό και στους άλλους. Αυτό είναι αλυσίδα.

Άρα, θα έλεγες ότι είναι σεβασμός στον εαυτό σου το να γίνεις πωλητής της "Σχεδίας", αντί να κάτσεις σε ένα πεζούλι, ν' απλώσεις το χέρι και να πεις "Βοηθήστε με!";
Ναι, αυτή είναι αξιοπρέπεια. Εγώ θέλω τα χρήματα που θα βγάλω για να πληρώσω τις υποχρεώσεις μου, να τα βγάλω με αξιοπρέπεια. Δεν μου αρέσει η ελεημοσύνη, όχι... Δεν θα πάω, όμως, ούτε να δανειστώ. Γιατί άμα δανειστώ, πρέπει να έχω στο μυαλό μου ότι θα πρέπει και να τα επιστρέψω. Κι άμα δεν μπορώ; Αυτό το πράγμα έχει γίνει και με τις τράπεζες: έπαιρνε ο κόσμος δάνεια, δεν μπορεί τώρα να τα ξεχρεώσει και πηδάει στο Μετρό...
Την προηγούμενη εβδομάδα, ήθελα να αγοράσω ένα ραδιοφωνάκι από έναν πλανόδιο. Έκανε 10 ευρώ. Δεν μου περισσεύανε εκείνη τη μέρα, είπα "δεν πειράζει...". Κατάφερα, όμως, και το πήρα σε πέντε μέρες, το κατάφερα!

Το να φτάσει κάποιος στο σημείο να πηδήξει στο Μετρό, είναι πράξη αξιοπρέπειας ή παραίτησης για σένα;
Είναι πράξη αδυναμίας χαρακτήρα και παραίτησης. Παραιτείσαι από τη ζωή, δεν αντέχεις να το πολεμήσεις. Εγώ πιστεύω ότι πρέπει να το παλεύουμε, όποιες κι αν είναι οι καταστάσεις.
Δεν μπορώ να βλέπω νέους ανθρώπους και να μου λένε: "Έχω πρόβλημα, δεν έχω λεφτά, δεν ξέρω τι να κάνω...". Ρε παιδιά, ήμαρτον! Κι εγώ θα ήθελα μια καλύτερη δουλειά, αλλά αυτή τη στιγμή πουλάω ένα προϊόν, χωρίς ελεημοσύνη, κι όποιος θέλει το αγοράζει!
Πριν από λίγο, μια κοπέλα πέρασε και με ειρωνεύτηκε: "Άσε μας κι εσύ με τα τρία ευρώ σου!". Εγώ της είπα: "Συγνώμη, κοπελιά, σ' έπιασα εγώ από τον λαιμό και σου είπα 'Πάρε ένα περιοδικό γιατί πεινάω'; Είναι δικαίωμά σου να μην το πάρεις! Τουλάχιστον σεβάσου το ότι κάνω μια δουλειά από τις 9 το πρωί και είμαι όλη την ημέρα μες στον ήλιο...". Και τότε μου λέει: "Συγνώμη, αλλά έχω κι εγώ τα δικά μου".

Όλος ο κόσμος είναι πιεσμένος τα τελευταία χρόνια...
Εμένα δεν με ενδιαφέρουν μόνο τα τρία σου ευρώ. Πες μου ένα "γεια". Εγώ λέω "καλημέρα" σ' όλο τον κόσμο. Βγάζω και ποιηματάκια. Άμα μου αρέσει μια κυρία, θα της το πω: "Είσαι πολύ όμορφη! Μου έφτιαξες τη μέρα, σ' ευχαριστώ πολύ!".

Γιατί τον τσιγκουνευόμαστε, οι άνθρωποι, τον καλό τον λόγο;
Έχουν χαθεί οι ανθρώπινες αξίες. Όλος ο κόσμος έχει πρόβλημα, δεν είναι ότι μόνο εμείς που πουλάμε τη "Σχεδία" έχουμε... Το βλέπω στα μάτια τους, στην έκφρασή τους.

Η δουλειά σου απαιτεί να είσαι όλη μέρα στον δρόμο, οπότε παρατηρείς τους ανθρώπους, παρατηρείς συμπεριφορές. Τι είναι αυτό που σου κάνει μεγαλύτερη εντύπωση;
Βλέπω ότι οι άνθρωποι έχουν σταματήσει να χαμογελάνε. Έχει προβλήματα ο κόσμος... Οι άνθρωποι δουλεύουν και δεν πληρώνονται ή δεν δουλεύουν

καθόλου. "Χαμογελάτε, είναι μεταδοτικό", έλεγε παλιά ο Μικρούτσικος.
Εντάξει, εγώ δεν βγάζω τα τρελά λεφτά. Αυτά που βγάζω, όμως, μου είναι αρκετά. Θα πληρώσω το νοίκι μου, θα πληρώσω το φαγητό μου... Είμαι καλά και αυτό αρκεί για να είμαι χαρούμενος!

— Άρα, δεν είναι τα "πολλά" το νόημα της ζωής;
Όχι, δεν είναι το νόημα της ζωής τα πολλά λεφτά.
Εμένα, ας πούμε, μου αρέσουν τα ταξίδια. Αλλά άμα δεν μπορώ να πάω, ε, δεν θα τα βάψω και μαύρα! Φέτος δεν πήγα διακοπές, κι ας το είχα πραγματικά ανάγκη – έστω και για δύο μέρες. Ok, λέω: "Θα το φτιάξω αλλιώς. Θα αλλάξω το ωράριό μου": δούλευα 9:00-17:00 και το έκανα 9:00-19:00. Είπα πως ό,τι περιοδικά πουλάω από τις 17:00 μέχρι τις 19:00, τα λεφτά θα πηγαίνουν σ' ένα βαζάκι ξεχωριστό. Στις 10 Αυγούστου θα το ανοίξω και, με όσα έχει μέσα, θα μπω σε ένα καράβι και στο πρώτο λιμάνι θα κατέβω. Δεν μ' ενδιαφέρει πού θα πάω, απλά να φύγω. Δεν θα έχω μαζί μου ούτε κινητό: "Η κλήση σας προωθείται"...

— Το έχουμε ανάγκη αυτό το "η κλήση σας προωθείται", ε;
Ναι, κάποιες φορές είναι απαραίτητο...
Ακόμη και όταν τα πράγματα ήταν πολύ δύσκολα και με φιλοξενούσε η αδελφή μου, ένιωθα ότι χρειαζόμουν τον χώρο μου. Το μόνο πράγμα που ήθελα ήταν να βρω ένα σπίτι και να πάρω πίσω τον σκύλο μου από την πρώην γυναίκα μου. Δεν με ενδιέφεραν ούτε τα υλικά αγαθά, ούτε τίποτα άλλο. Εγώ ήθελα πίσω την παρέα μου.

— Τελικά, κάποιες φορές οι σκύλοι αποδεικνύονται καλύτεροι φίλοι για τον άνθρωπο, παρά οι άνθρωποι;
"Από τότε που γνώρισα τους ανθρώπους, αγάπησα τα ζώα"...

— Σε εκφράζει αυτή η φράση;
Απόλυτα! Εχω δει πολλή κακία: γιατί ο Χ να έχει καλύτερη δουλειά από μένα, γιατί να βγάζει καλύτερα χρήματα από μένα... Να σου λέω τα καλύτερα μπροστά, και από πίσω να σε θάβω. Αυτό είναι ό,τι χειρότερο. Αλλά να σου πω κάτι; Καμιά φορά, το να σε θάβουν από πίσω σου είναι καλύτερο, γιατί έτσι σου ξύνουν και την πλάτη!

— Δώσε μου μια περιγραφή του πωλητή της "Σχεδίας".
Μαχητής και αγωνιστής. Αγωνιστής της ζωής που μάχεται για την καθημερινότητα.

— Του αγοραστή της "Σχεδίας";
Οι περισσότεροι αναγνώστες, και έχω να το λέω αυτό, δεν σου αγοράζουν μόνο το περιοδικό και φεύγουν. Κάθονται να σου μιλήσουν – κι εγώ αυτό το βρίσκω υπέροχο.

— Υπάρχει περίπτωση κάποιος να έρθει μόνο για να σου μιλήσει, χωρίς να αγοράσει το περιοδικό;
Βέβαια! "Καλημέρα, φίλε, τι κάνεις;". "Καλά, ευχαριστώ!". Αυτό είναι πολύ σημαντικό και για μένα, και για τους συναδέλφους μου.

— Ως πωλητής βρίσκεσαι κάθε μέρα και σε άλλο μέρος, δεν έχεις σταθερό σημείο πώλησης. Βλέπεις διαφορά στον κόσμο στον Πειραιά, σε σχέση π.χ. με τον κόσμο στο Χαλάνδρι;
Όχι, ο κόσμος είναι παντού ίδιος. Απλά να σου πω κάτι: επειδή εγώ πιάνω και την πρωινή βάρδια και την απογευματινή, τους πρωινούς που πηγαίνουν στη δουλειά, τους βλέπω μες στη μουρτζούφλα, μες στην κακομοιριά. Το μεσημέρι που σχολάνε, όμως, έχει αλλάξει η ψυχολογία τους. Έχει τύχει να δω έναν άνθρωπο το πρωί και να τον δω και το απόγευμα που σχολάει, και τότε είναι χαμογελαστός! Θα πάνε για το καφεδάκι τους, θα πάνε στον άνθρωπό τους...
Άσε που είναι όλοι "καλωδιωμένοι" με τα κινητά. Προχθές, βλέπω στο μετρό έναν τύπο γύρω στα 50, καλωδιωμένο από πάνω μέχρι κάτω, και παίζει παιχνίδι στο κινητό. Εγώ, εντωμεταξύ, τον παρατηρούσα. "Μεγάλε, θα πάθεις ηλεκτροπληξία!", του λέω. Δεν με άκουσε καθόλου. Βγάζει τα ακουστικά και μου λέει: "Τι είπατε;". "Το Νομισματοκοπείο εδώ είναι;", του λέω. "Όχι, φίλε, στην επόμενη στάση". Ήταν σαν χαμένος.

— Μεγάλοι – μικροί...
Παλιά εμείς παίζαμε. Τα παιδιά τώρα δεν παίζουν. Έλεγα στον ανιψιό μου, που είναι 10 χρόνων: "Στράτο, άσε λίγο το tablet, πάμε έξω να παίξουμε μπαλίτσα. Εμείς, άμα δεν ματώναμε τα γόνατά μας, δεν μπαίναμε στο σπίτι. Αφήναμε τις τσάντες και παίζαμε μπάλα, κρυφτό, κυνηγητό... ". "Θείε, άσε με τώρα... ", ήταν η απάντηση.
Δεν φταίνε τα παιδιά. Εμείς φταίμε, που δίνουμε στα 10χρονα κινητό. Να πηγαίνει Δ' Δημοτικού και να έχει κινητό; Γιατί;

— Αν ήταν να δώσεις ένα μήνυμα, έτσι για να καταλήξουμε σ' ένα συμπέρασμα, ποιο θα ήταν;
Να κυνηγήσουμε τα όνειρά μας. Όσο άπιαστα κι αν είναι, να τα κυνηγήσουμε. Μπορεί να μην τα φτάσουμε, αλλά θα τα πλησιάσουμε. Έτσι κι αλλιώς, και μόνο με το κυνήγι, θα είμαστε κερδισμένοι 100%!

Χρήστος

Τι είναι αυτό που κάνει τη "Σχεδία" διαφορετική, σε σχέση με τα περιοδικά δρόμου των άλλων χωρών;

Είναι οι ίδιοι οι άνθρωποί της. Ενώ, στον ευρωπαϊκό Βορρά, η φτώχεια και η αστεγία είναι συχνά συνδεδεμένες με προσωπικές επιλογές που σχετίζονται με τη χρήση-κατάχρηση ουσιών ή με ψυχικές παθήσεις, οι άνθρωποι της "Σχεδίας" είναι "εμείς": κάποιοι που λόγω δύσκολων καταστάσεων έχασαν τα πάντα. Οπότε αγωνίζονται κάθε μέρα και έχουν το περιοδικό σαν μια πραγματική σχεδία, για να καλύψουν κάποιες βασικές τους ανάγκες.

Πολλοί από αυτούς κοιτάνε να σώσουν το σπίτι τους, μπορεί να χρωστούν νοίκια για μήνες και να ζουν κάθε μέρα με τον φόβο της έξωσης. Και μέσα από αυτό το μικρό εισόδημα, αλλά και μέσα από την ανάκτηση της πίστης στον εαυτό τους, πάνε στον ιδιοκτήτη και του λένε: "Πάρε 100 ευρώ, είμαι στη Σχεδία, το παλεύω". Είναι γύρω στους 40 ανθρώπους που, με αυτό το μικρό εισόδημα, έχουν φύγει από τον δρόμο ή από τη φιλοξενία και έχουν νοικιάσει το δικό τους σπίτι.

Κι όμως, μέρος της δύναμης της "Σχεδίας" είναι και το ότι έφτασε να λειτουργεί ως "εγγύηση" στη διαπραγμάτευση με έναν θυμωμένο σπιτονοικοκύρη...

Διαπιστώνουμε, σιγά-σιγά, τώρα που μας έχει μάθει ο κόσμος, ποιοι είμαστε και τι κάνουμε. Είναι χαρακτηριστικό ότι πλέον έχουμε πολλά τηλεφωνήματα από εργοδότες που ψάχνουν για προσωπικό. Θα πάρουν και θα πουν "Θέλουμε έναν άνθρωπο από τη 'Σχεδία' για αποθηκάριο ή για οδηγό...". Χτίζεται σιγά-σιγά μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ των ανθρώπων.

Πώς επιλέγετε τους ανθρώπους που θα πουλήσουν τη "Σχεδία";

Δεν κάνουμε καμία επιλογή. Εμείς δεχόμαστε ότι όποιος περάσει το κατώφλι της "Σχεδίας", έχει ανάγκη. Παίρνουμε τα στοιχεία τους, τους κάνουμε μια ενημέρωση (τι ακριβώς είμαστε, τι μπορούν να περιμένουν ή να μην περιμένουν) και, εφόσον θελήσουν, μπορούν να ξεκινήσουν.

Το μόνο που τους ζητάμε είναι να συνυπογράψουμε τον κανονισμό λειτουργίας που έχουμε, ο οποίος λέει κάποια απλά πράγματα: "Θα φοράω το γιλέκο όταν πουλάω τη Σχεδία· δεν θα πουλάω τη Σχεδία μαζί με κάποιο άλλο προϊόν· δεν θα είμαι με μια μπίρα στο χέρι· δεν θα παρενοχλώ τον κόσμο", τέτοια πράγματα.

Στην πορεία, θα κάνουμε μια ευγενική συζήτηση μαζί τους και, εάν θέλουν, μπορούν να μοιραστούν μαζί μας τις ανάγκες τους, μήπως μπορούμε να τους υποστηρίξουμε και μέσα από ένα δίκτυο φορέων και δομών αλληλεγγύης σε όλη την Ελλάδα.

Και πώς ακριβώς σας βοηθούν τέτοιοι φορείς;

Θα σας πω κάτι πολύ απλό. Φέτος είναι τρεις ή τέσσερις οι άνθρωποι που έχουν φύγει από τον δρόμο ή τον ξενώνα και έχουν μπει στο δικό τους σπίτι. Άμα μπεις σε ένα σπίτι, θες έπιπλα. Άρα, κοιτάμε να βρούμε μέσω σχετικών οργανώσεων έπιπλα για να τα επιπλώσουμε. Για να πάνε, όμως, τα έπιπλα που έχετε εσείς την καλοσύνη να δωρίσετε, χρειάζεται ένα φορτηγάκι. Οπότε, κοιτάμε να βρούμε τον άνθρωπο ή την οργάνωση που θα μπορέσει να μας λύσει τα χέρια και σ' αυτό. Αυτό που βαθιά πιστεύουμε και προσπαθούμε να κάνουμε είναι να υποστηρίξουμε ανθρώπους σαν κι εμάς. Εγώ στα μάτια τους βλέπω τον εαυτό μου, τα αδέρφια μου, τους γονείς μου... Προσπαθούμε να δώσουμε και πρόσβαση στα απλά πράγματα της ζωής, που εσείς κι εγώ ακόμα έχουμε την τύχη ή την ευλογία, αν θέλετε, να απολαμβάνουμε.

Μιλάμε, δηλαδή, για ικανοποίηση των "πρώτων αναγκών"...

Και όχι μόνο. Για παράδειγμα, θα τηλεφωνήσουμε σε μια γκαλερί όπου γίνεται μια έκθεση φωτογραφίας και θα ζητήσουμε πέντε προσκλήσεις για ανθρώπους της "Σχεδίας". Μετά θα βγάλουμε μια ανακοίνωση για όποιον ενδιαφέρεται και θα πάμε να δούμε την έκθεση, θα μιλήσουμε κιόλας με τον καλλιτέχνη.

Επιπλέον, πέρα από την ποδοσφαιρική ομάδα Αστέγων που είναι πιο γνωστή, έχουμε φτιάξει και μια ομάδα Πετάνκ. Το Πετάνκ είναι ένα γαλλικό παιχνίδι με κάτι μεταλλικές μπάλες, πολύ απλό, που χρειάζεται μόνο 10 μέτρα γη. Είναι σαν τους σβόλους που παίζαμε μικροί: έχεις μια μπάλα-στόχο και κοιτάς με την μπίλια σου να πας όσο πιο κοντά γίνεται και να τη χτυπήσεις. Παίζουμε κάθε Κυριακή πρωί, στις 11:00, στο Ζάππειο. Είναι όλοι προσκεκλημένοι να έρθουν να παίξουν μαζί μας!

Η ομάδα αποτελείται κυρίως από κυρίους ή κυρίες

μεγαλύτερης ηλικίας, 65-70 ετών. Πάνε εκεί, συμμετέχουν, παίζουν, διασκεδάζουν. Η περίπτωση του Πετάνκ είναι ένας τρόπος να καταλάβουμε όλοι ότι, άμα θες να "αγκαλιάσεις" τον διπλανό σου, δεν χρειάζεσαι ούτε μεγάλα κονδύλια, ούτε ΕΣΠΑ, ούτε προγράμματα, ούτε, ούτε...

— Εσείς γενικώς λειτουργείτε σε αυτό το πλαίσιο της προσφοράς. Οι "απ' έξω" πώς βλέπετε να το αντιμετωπίζουν όλο αυτό;

Κατ' αρχάς, εάν καθίσετε εδώ μια εβδομάδα και μιλήσετε με τους ανθρώπους της "Σχεδίας", θα φύγετε συγκλονισμένη από τις ιστορίες αγάπης που θα ακούσετε. Εδώ μέσα κλαίμε πάρα πολύ – ακούμε ιστορίες πολύ συγκινητικές. Στον δρόμο γίνονται πολλά, αλλά εμείς στεκόμαστε σε αυτά, γιατί και οι άνθρωποι της "Σχεδίας" εισπράττουν αυτή την αγάπη και παίρνουν δύναμη. Τους συμβαίνουν και διάφορα στραβά, έτσι; Αλλά μεταξύ των απλών ανθρώπων υπάρχει μεγάλη αλληλεγγύη και εκφράζεται με διάφορους τρόπους, όχι μόνο με την αγορά ενός περιοδικού...

— Είναι και λίγο χαρακτηριστικό των Ελλήνων αυτό;

Είμαι βέβαιος ότι είναι. Το γράφω και στο σημείωμα της "Σχεδίας" αυτόν τον μήνα. Είμαι βέβαιος ότι αυτό δεν το έφτιαξε η κρίση, πάντα υπήρχε. Επειδή είμαι ομογενής, έχω γεννηθεί και μεγαλώσει στην Αυστραλία, βλέπω ότι ως λαός έχουμε μια βαθιά ανθρωπιά μέσα μας.

— Σας έχουν αντιμετωπίσει ποτέ με σκεπτικισμό;

Συνέχεια! Έτσι κι αλλιώς, ζούμε στα χρόνια της καχυποψίας που, ως ένα σημείο, το καταλαβαίνω. Στην αρχή ειδικά, ακούγαμε διάφορα: ότι είμαστε παραθρησκευτική αίρεση, ότι είμαστε άνθρωποι του τάδε τραπεζίτη, του τάδε κόμματος... Πολλοί έλεγαν στους ανθρώπους "Πού πάνε τα λεφτά; Αυτό το 1,5 ευρώ που σας αναλογεί από την τιμή του περιοδικού το παίρνετε;".

— Από την Πολιτεία υπάρχει καθόλου υποστήριξη;

Σε οικονομικό επίπεδο, από την Πολιτεία δεν έχουμε πάρει ούτε ένα ευρώ – η αλήθεια είναι ότι δεν έχουμε ζητήσει κιόλας... Ό,τι δωρεές έχουμε, είναι από τον ιδιωτικό τομέα. Για να ξεκινήσει η "Σχεδία", μας βοήθησε το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Μας κάλυψε ένα κομμάτι των εξόδων του πρώτου έτους λειτουργίας μας. Στη Θεσσαλονίκη ήταν το Ίδρυμα Τίμα που μας βοήθησε να ξεκινήσουμε.

— Και πού μπορεί κανείς να βρει τη "Σχεδία";

Πωλείται σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Υπάρχουν και οι συνδρομές για την υπόλοιπη Ελλάδα και τον υπόλοιπο κόσμο. Και οι συνδρομές είναι επίσης ένα κοινωνικό πρόγραμμα: από αυτές, ένα ποσό πάει σε κάποιους ανθρώπους τρίτης ηλικίας που τις διεκπεραιώνουν εδώ οι ίδιοι – θα ετοιμάσουν τις ετικέτες, τους φακέλους για να πάνε ταχυδρομείο... Έτσι έχουν κι αυτοί ένα εισόδημα.

— Έχετε ανθρώπους που δουλεύουν εθελοντικά για τη "Σχεδία", χωρίς να είναι απαραίτητα άποροι;

Βέβαια υπάρχουν! Σε κάτι μεταφράσεις που χρειαζόμαστε, στις διερμηνείες στις "Αόρατες Διαδρομές"...

— Μιλήστε μου λίγο γι' αυτό το πρόγραμμα των "Αόρατων Διαδρομών"...

Πρόκειται για μια περιήγηση στο κέντρο της πόλης. Οι οδηγοί είναι άνθρωποι της "Σχεδίας", άνθρωποι που έχουν ζήσει ή ζουν στον δρόμο, οι οποίοι έχουν περάσει από κάποια σχετική εκπαίδευση.

Ξεκινάει, λοιπόν, ένας περίπατος από τα γραφεία του περιοδικού, εδώ στο Μεταξουργείο, και καταλήγει στη Βαρβάκειο Αγορά. Κατά μήκος της διαδρομής κάνουμε επτά στάσεις, σε επτά σημαντικές κοινωνικές δομές της πόλης (κοινωνικά ιατρεία, ξενώνες ύπνου, κέντρα ημέρας, κέντρα απεξάρτησης) και, σε κάθε στάση, ο οδηγός δίνει κάποιες σχετικές πληροφορίες. Αλλά το σημαντικότερο είναι ότι μοιράζεται ένα κομμάτι από την ψυχούλα του, λέει δηλαδή την ιστορία του. Κι αυτή η ιστορία είναι μάθημα ζωής.

Αυτό το πρόγραμμα το ξεκινήσαμε το 2014. Στην ουσία, το αντιγράψαμε από άλλα περιοδικά δρόμου του εξωτερικού. Το κόστος συμμετοχής είναι 8 ευρώ και 5 ευρώ το μειωμένο, και από αυτό σχεδόν το 50% πάει απευθείας στον οδηγό.

— Κι αν θέλω να παρακολουθήσω αυτό το πρόγραμμα, τι πρέπει να κάνω;

Παίρνεις ένα τηλέφωνο στη "Σχεδία" και κάνεις κράτηση. Οι Διαδρομές πραγματοποιούνται κάθε Σάββατο, στις 10:30. Για να γίνει μια Διαδρομή, πρέπει να έχουμε ένα γκρουπ τουλάχιστον 5 ατόμων.

Καμιά φορά τυχαίνει να είναι 3 και τότε το αφήνουμε για την επόμενη εβδομάδα. Άλλες φορές, τυχαίνει να είναι πάνω από 5 άτομα – μια παρέα ή ένα σχολείο ή κάποιοι κοινωνικοί λειτουργοί. Αν είναι πάνω από 5 άτομα, η ξενάγηση μπορεί να γίνει και άλλη μέρα της εβδομάδας. Μάλιστα, είχαν έρθει και από ένα αστυνομικό τμήμα, γιατί ήθελαν να μάθουν καλύτερα τους ανθρώπους που βλέπουν καθημερινά στον δρόμο. Ήταν συγκλονιστικό...

Το 2014 ήμουν στο Αμβούργο και έκανα την περιήγηση που πραγματοποιείται εκεί από το αντίστοιχο περιοδικό δρόμου, το "Hinz & Kunzt". Η διευθύντρια του περιοδικού μου είπε ότι κάθε χρόνο πάνε 120 σχολεία. Είχα ζηλέψει αφάνταστα! Λέω "κοίτα πόσο μπροστά είναι αυτοί οι άνθρωποι"...

— Τι να πούμε για το τέλος;

Θέλω να πω ότι προσπαθούμε η "Σχεδία" να είναι ένα δημοσιογραφικά άρτιο περιοδικό, να είναι αισιόδοξο και να υπηρετεί τη "δημοσιογραφία της λύσης". Δεν στεκόμαστε στο πρόβλημα, κοιτάμε να βρούμε και να προτείνουμε λύσεις, που ίσως κινητοποιήσουν και κάποιους αρμόδιους.

Αλλά για το τέλος θέλω να τονίσω κάτι σημαντικό: Αν συναντήσετε έναν άνθρωπο της "Σχεδίας" στον δρόμο, ακόμα κι αν δεν αγοράσετε το περιοδικό, πείτε του μια "καλημέρα". Πολλοί απ' αυτούς είναι άνθρωποι που ήταν κοινωνικά αποκλεισμένοι και τώρα σιγά-σιγά επανεντάσσονται στην κοινωνία. Μια "καλημέρα" είναι πολύ σημαντική γι' αυτούς. Όπως και για όλους μας, τελικά.

ΩΔΗ ΣΤΗΝ ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑ ΜΗ ΣΥΜΜΑΖΕΥΕΙΣ, ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ!

"Συμμάζεψε το δωμάτιό σου": Να μια γνώριμη ατάκα απ' την παιδική μας ηλικία, που σχεδόν όλοι έχουμε εντυπωμένη μέσα μας. Υπάρχει παιδί που να μην το έχει ακούσει, αλήθεια; Αμφίβολο.

Το να είμαστε οργανωμένοι και τακτικοί έχει περάσει στο DNA μας σαν κάτι θεμιτό, απαραίτητο, μην πω ιερό, κάτι που, όταν το καταφέρνουμε, μας κάνει καλύτερους. Ενώ το αντίθετο αποτελεί δείγμα αδυναμίας, ένα χαρακτηριστικό που προκαλεί αρνητικά σχόλια εις βάρος μας: Κοίτα έναν τσαπατσούλη! Ποιος θα σε πάρει εσένα έτσι ανοικοκύρευτη που είσαι; Τέτοια δεν λένε; Γι' αυτό κι εμείς, έστω και ψυχαναγκαστικά, προσπαθούμε να είμαστε νοικοκυρεμένοι, ακόμα κι αν δεν μας αρέσει. Για να μην παραβούμε τον γενικό κανόνα που λέει ότι "έτσι πρέπει", "αυτό είναι το σωστό".

Είσαι από εκείνους που μισούν τον παραπάνω κανόνα και δεν θα είχαν πρόβλημα ν' αφήνουν άνω-κάτω το γραφείο τους; Επιτέλους, ήρθε η ώρα να πάρεις το αίμα σου πίσω! Η ακαταστασία δεν είναι τόσο κακή όσο την παρουσιάζουν, κι αυτό το λέει η επιστήμη. Όχι μόνο δεν είναι κακή, αλλά είναι και δείγμα ευφυΐας και δημιουργικότητας! Το διαπίστωσε έρευνα του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, φτάνοντας στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν σημαντικά οφέλη από το να λειτουργείς μέσα σ' ένα ακατάστατο περιβάλλον.
Οι συμμετέχοντες στην έρευνα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια, κάποιοι σε τακτοποιημένο γραφείο και κάποιοι σε ακατάστατο. Στη συνέχεια, κλήθηκαν να κάνουν μια χρηματική προσφορά σε φιλαν-

της **Λίλας Σταμπούλογλου**

θρωπικό σκοπό και, στο τέλος, προτού φύγουν, τους ζητήθηκε να φάνε ένα μήλο ή ένα κομμάτι σοκολάτας. Τι συνέβη; Όσοι ήταν στο τακτοποιημένο περιβάλλον δώρισαν περισσότερα χρήματα. Φάνηκαν, δηλαδή, γενναιόδωροι. Δεν είχαν, όμως, μεγάλη έμπνευση όταν τους ζητήθηκε να εφεύρουν νέες χρήσεις για μπαλάκια του πινγκ-πονγκ. Αντίθετα, εκείνοι που ήταν στο ακατάστατο περιβάλλον του έδωσαν και κατάλαβε – η δημιουργικότητα και η φαντασία τους ενεργοποιήθηκαν εμφανώς περισσότερο. Όσο για το τι επέλεξαν να φάνε στο τέλος; Οι μεν στο τακτοποιημένο δωμάτιο έφαγαν το μήλο, οι δε στο ακατάστατο τη σοκολάτα.

Η επικεφαλής της έρευνας, Kathleen Vohs, μιλώντας για όσα συνέβησαν στο πείραμα, δήλωσε ότι φάνηκε το εξής: η τάξη ενισχύει τη συμβατικότητα και την εναρμόνιση με τους κανόνες, ενώ η αταξία σε προτρέπει να σκεφτείς δημιουργικά.

Κι όμως, το πείραμα της Μινεσότα δεν είναι το μοναδικό που υποστηρίζει εκείνο που οι μαμάδες μας απεχθάνονται. Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξε και έρευνα του Πανεπιστημίου του Groningen στη Γερμανία, στην οποία χρησιμοποιήθηκαν ακατάστατα γραφεία.

Την επόμενη φορά, λοιπόν, που κάποιος θα σας κακοχαρακτηρίσει για το δικό σας ακατάστατο γραφείο, πείτε του ότι οι ερευνητές στο συγκεκριμένο Πανεπιστήμιο διαπίστωσαν πως η αταξία μπορεί ν' αυξήσει την αποδοτικότητα, να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και να σας βοηθήσει να επιλύσετε προβλήματα στη δουλειά. Πείτε του ότι οι στοίβες χαρτιά και τα πεταμένα μολύβια εδώ κι εκεί δεν είναι δείγμα χάους, αλλά σύστημα αποτελεσματικής ιεράρχησης και πρόσβασης. Στην κορυφή της στοίβας βρίσκονται οι σημαντικές εργασίες, στον πάτο όσα δεν χρειάζεται να θυμάστε.

Πείτε του, επίσης, ότι έτσι ήταν και το γραφείο του Άλμπερτ Αϊνστάιν. Εντελώς άνω-κάτω. Τυχαίο; Ο ίδιος, μάλιστα, είχε αναρωτηθεί: "Εάν ένα ακατάστατο γραφείο είναι σημάδι ενός κοφτερού μυαλού, τότε ένα τακτοποιημένο τι σημαίνει;".

Think out of the box, όπως ο Στηβ Τζομπς

Η φράση σημαίνει "Σκέψου έξω από το κουτί (έξω από τα πλαίσια)" και σίγουρα την έχετε ακούσει. Αυτό ακριβώς είναι η δημιουργική σκέψη: είναι σκέψη έξω απ' τις γραμμές της συμβατικής συλλογιστικής. Γι' αυτό και το ακατάστατο περιβάλλον συνδέεται μαζί της. Το να τοποθετείς τα πράγματά σου σε θέσεις διαφορετικές απ' τις συμβατικές, είναι δείγμα δημιουργικότητας. Και αυτό αποδεικνύεται περίτρανα στην παιδική μας ηλικία. Τότε που η φαντασία οργιάζει, τότε έχουμε την τάση να δημιουργούμε γύρω μας χάος. Σκεφτείτε μόνο πώς γίνεται ένα δωμάτιο όταν αφήνουμε ν' αλωνίζει μέσα ένα παιδί. Κυριολεκτικά φέρνει τα πάνω κάτω! Μπορεί να δούμε ένα πιάτο να βρίσκεται στο πάτωμα και να παριστάνει τη βάρκα, έτσι δεν είναι;

Δεν είναι τυχαίο που κάποιοι από τους πιο δημιουργικούς και ευφυείς ανθρώπους ήταν ακατάστατοι: ο Μαρκ Τουέιν, ο Άλμπερτ Αϊνστάιν και ο Στηβ Τζομπς ήταν γνωστό ότι λειτουργούσαν μέσα σ' ένα μικρό χάος. Το ίδιο και ο σπουδαίος βιολόγος Αλέξανδρος Φλέμινγκ. Λέγεται ότι τον πείραζαν οι φίλοι του, επειδή ήταν ακατάστατος και ολίγον τι... βρωμιάρης, δεν καθάριζε ποτέ το εργαστήριό του πριν φύγει διακοπές. Κι όμως, έτσι ανακάλυψε την πενικιλίνη, ένα φάρμακο-σταθμό στην ιστορία της φαρμακολογίας. Γύρισε μια μέρα από τις διακοπές στο βρώμικο εργαστήριό του και διαπίστωσε ότι μερικά από τα πιάτα, στα οποία καλλιεργούσε μικροοργανισμούς, είχαν μουχλιάσει. Εξετάζοντάς τα, ανακάλυψε σ' ένα από αυτά ότι η μούχλα είχε καταστρέψει τα βακτηρίδια. Φοβερό;

Οι υπερασπιστές της τάξης είναι βέβαια πολλοί, και μια γύρα στο Ίντερνετ σε φέρνει μπροστά σε εκατομμύρια άρθρα και βίντεο που σου λένε πώς να είσαι τακτικός και πώς να τα έχεις όλα οργανωμένα. Όπως φαίνεται, όμως, αρχίζει σιγά-σιγά να δημιουργείται και ισχυρός αντίποδας. Υποστηρικτές της αταξίας ξεφυτρώνουν ο ένας μετά τον άλλο, για να σε συμβουλεύσουν πώς να είσαι ακατάστατος και γιατί να το επιδιώξεις. Ο Tim Harford είναι ένας απ' αυτούς. Είναι συγγραφέας ενός βιβλίου που κάνει θραύση στην Αμερική, με τίτλο Messy: The Power of Disorder to Transform Our Lives (Ακατάστατα: Η δύναμη της αταξίας που μπορεί να μεταμορφώσει τις ζωές μας). Ο ίδιος πιστεύει ότι η τάξη είναι απαραίτητη στα μέρη του σπιτιού που είναι κοινόχρηστα, όπως η κουζίνα και το μπάνιο, αλλά υπερασπίζεται το δικαίωμα στην αταξία στους προσωπικούς χώρους. Η οποία, όπως λέει, αποκαλύπτει την ικανότητα ορισμένων ατόμων να προσαρμόζονται συνεχώς σε νέα πλαίσια και να οργανώνουν τεράστιο όγκο μη αναμενόμενων πληροφοριών.

Ακαταστασία είπαμε, όχι φωλιά για ποντίκια

Έχετε δει μια βρετανική εκπομπή, όπου δύο συμπαθέστατες κυρίες πάνε και καθαρίζουν σπίτια που μοιάζουν με βομβαρδισμένα τοπία; Όπου στην κουζίνα υπάρχουν αποφάγια δύο χρόνων και στα δωμάτια πρέπει να κάνεις κατάδυση σε σωρό από ρούχα και αντικείμενα για να βρεις κάτι; Προφανώς, όταν λέμε να είσαι και λίγο ακατάστατος, δεν εννοούμε αυτό. Είναι άλλο ν' αφήνεις μερικά άπλυτα στο νιπτήρα, και άλλο να κάνεις μια βδομάδα να πλύνεις ένα ταψί. Άλλο να πετάς μερικά ρούχα στις καρέκλες και στο κρεβάτι, άλλο ν' αφήνεις μαζί και τα λερωμένα σου εσώρουχα για κανένα μήνα.

Άλλο ακαταστασία, άλλο βρωμιά – όλα κι όλα! Η δημιουργική σκέψη δεν θα έρθει μέσα από μια κατσαρόλα που την έχεις αφήσει να πιάσει μούχλα στο νιπτήρα. Εκτός, βέβαια, κι αν είσαι ο Αλέξανδρος Φλέμινγκ.

Το να τοποθετείς τα πράγματά σου σε θέσεις διαφορετικές απ' τις συμβατικές, είναι δείγμα δημιουργικότητας.

Οι κρέμες, οι οροί, τα προϊόντα καθαρισμού και ό,τι συνοδεύει την περιποίηση του προσώπου και του σώματος, ορίζεται και προσδιορίζεται από τη σύστασή του. Αυτή είναι ο λόγος ύπαρξής του στην αγορά και, κατ' επέκταση, και στη δική μας καθημερινότητα.

Όπως εμείς "είμαστε ό,τι τρώμε", έτσι και οι κρέμες "είναι ό,τι περιέχουν". Η ταυτότητα ενός προϊόντος περιποίησης δεν έχει να κάνει με το τι μάρκα είναι (υπάρχουν υπέροχες εταιρείες), τι συσκευασία έχουν (βρίσκουμε από πολύ απλές, μέχρι υπερπολύτιμες), πώς και πότε χρησιμοποιούνται (παίζει κι αυτό τον ρόλο του), αλλά με τι περιέχουν.
Όταν, λοιπόν, αναζητάμε προϊόντα για τη φροντίδα, αλλά και για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της επιδερμίδας μας, το πρώτο στάδιο αναζήτησης πρέπει να αφορά στη σύνθεσή τους. Τα συστατικά που περιέχονται σε ένα προϊόν είναι αυτά που καθορίζουν το τελικό αποτέλεσμα, ενώ συνήθως ένας πυρήνας βασικών συστατικών είναι αυτό που ορίζει τη σύσταση μιας κρέμας (άρα και την κατηγορία στην οποία ανήκει), γύρω από τον οποίο συστήνεται και η υπόλοιπη ομάδα στοιχείων. Η επιστήμη της κοσμητολογίας έχει επενδύσει πάρα πολύ στην έρευνα των συστατικών, ώστε εμείς πλέον να απολαμβάνουμε συστατικά πολύτιμα για την επιδερμίδα μας, με αξιόλογη δράση και, πολύ συχνά, άμεσα αποτελέσματα.
Τα πιο δημοφιλή συστατικά είναι πια δοκιμασμένα και έχουν δείξει το καλό και κακό τους πρόσωπο. Ναι, υπάρχει και το κακό πρόσωπο, καθώς η ισχύς πολλών συστατικών μπορεί να είναι καθοριστική για την επίλυση ενός δερματικού προβλήματος, αλλά να το κάνει και ισχυρό απέναντι σε τυχόν αντιδράσεις που μπορεί να προκύψουν.

Ας δούμε, λοιπόν, τα πιο σημαντικά συστατικά, τη δράση, τους κινδύνους και τον ρόλο τους στην περιποίησή μας:

Πεπτίδια

Τα πεπτίδια είναι φυσικές ή συνθετικές οργανικές ενώσεις, μικρά τμήματα πρωτεϊνών που αποτελούνται από δύο ή περισσότερα αμινοξέα. Στην κοσμητολογία συντίθενται στα εργαστήρια για να μιμηθούν τη δράση των φυσικών πεπτιδίων που βοηθούν τα κύτταρα να επικοινωνούν, να επανορθώσουν τις φθορές και να παράξουν κολλαγόνο και ελαστίνη. Όλες αυτές οι τόσο σημαντικές διαδικασίες για τη διατήρηση της νεότητας, ευνοούνται από την ύπαρξη των πεπτιδίων στην καθημερινή περιποίηση.
Τι πρέπει να προσέχουμε: Τα πεπτίδια είναι, σε γενικές γραμμές, ασφαλή συστατικά. Δεν προκαλούν ερεθισμούς και ταιριάζουν σε όλους τους τύπους δέρματος. Αν πρέπει να δώσουμε σε κάτι προσοχή, είναι στο πότε θα ξεκινήσουμε τη χρήση τους, αφού είναι ισχυρά συστατικά που δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούνται από πολύ νωρίς, όσο κι αν κάποιος ανησυχεί για την εικόνα της επιδερμίδας του.

Υαλουρονικό οξύ

Είναι το δομικό συστατικό του κολλαγόνου των ιστών και ευθύνεται για την ελαστικότητα και τη σφριγηλή όψη της επιδερμίδας. Η επαρκής ποσότητα του υαλουρονικού οξέος συνεπάγεται επαρκή ενυδάτωση του δέρματος, παραγωγή κολλαγόνου και άμυνα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες. Το δυσάρεστο για εμάς είναι ότι η ποσότητα αυτή μειώνεται με τα χρόνια και, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, πριν φτάσουμε

Άρτεμις Καράγιαννη

Οι αόρατοι "θαυματοποιοί" των προϊόντων ομορφιάς!

στα 50 μας χρόνια, έχει φτάσει στο μισό από αυτό που χρειάζεται η επιδερμίδα. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλές κρέμες και ενέσιμες θεραπείες βασίζονται στο υαλουρονικό οξύ.

Τι πρέπει να προσέχουμε: Η εξωτερική χρήση του υαλουρονικού οξέος δεν κρύβει κινδύνους για την επιδερμίδα, παρά μόνο όταν αυτή είναι πολύ ευαίσθητη και χρειάζεται ειδική μεταχείριση. Το υαλουρονικό οξύ υπάρχει σε πάρα πολλά προϊόντα, των οποίων η χρήση πρέπει έτσι κι αλλιώς να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες, χωρίς η παρουσία του εν λόγω συστατικού να τα επηρεάζει.

Μιλώντας για ενέσιμα, εκεί είναι απολύτως απαραίτητη η παρακολούθηση ειδικού γιατρού και η δική μας απουσία υπερβολής, καθώς τα άμεσα αποτελέσματα των μη επεμβατικών αυτών λύσεων είναι εντυπωσιακά, αλλά χρειάζονται μέτρο.

Ρετινόλη

Η ρετινόλη είναι η ενεργή μορφή της βιταμίνης Α και είναι ένα από τα πιο δημοφιλή και αποτελεσματικά αντιγηραντικά συστατικά. Η δράση της είναι ισχυρότατη και ευθύνεται για άμεσες βελτιώσεις στην επιδερμίδα. Η βασική της αποστολή είναι να εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και να επιταχύνει τους ρυθμούς του κυτταρικού μεταβολισμού, με αποτέλεσμα να επαναφέρει τη νεότητα στο δέρμα και να καθυστερεί τα σημάδια της γήρανσης. Ταυτόχρονα, ενεργοποιεί τη μικροκυκλοφορία, τονώνοντας την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Τη συναντάμε σε μεγάλη γκάμα αντιγηραντικών προϊόντων και είναι ίσως η πρώτη στη λίστα των δερματολόγων, όταν μια γυναίκα μοιράζεται τον προβληματισμό της σχετικά με τον χρόνο που περνάει.

Τι πρέπει να προσέχουμε: Είναι απαραίτητο να επιλέγουμε προϊόντα από εταιρείες που εμπιστευόμαστε και που μας έχει συστήσει ο γιατρός μας. Δεν πρέπει να καταφεύγουμε σε καλλυντικές αλχημείες όσον αφορά τη χρήση της, καθώς η ποσότητα που χρειάζεται διαφέρει από επιδερμίδα σε επιδερμίδα, όπως και η συχνότητα, αφού υπάρχουν δέρματα που αντιδρούν στην εφαρμογή της. Επίσης, πρέπει τα σκευάσματα των προϊόντων να διατηρού-

Korres, Άγριο Τριαντάφυλλο και βιταμίνη C Antispot, Κρέμα εντατικής δράσης για την πρόληψη και επανόρθωση κηλίδων, με καθαρή βιταμίνη C.

Vichy, Aqualia Thermal Δυναμικής Ενυδάτωσης, Κρέμα ημέρας με υαλουρονικό οξύ.

La Roche Posay, Redermic [C], Αντιρυτιδική Κρέμα Ματιών με πεπτίδια και υαλουρονικό οξύ για δράση κατά της γήρανσης.

Lancaster Total Age Correction Complete Anti-Aging Night Cream 50ml, Κρέμα νύχτας που προσφέρει στην επιδερμίδα μια ολοκληρωμένη αντιγηραντική περιποίηση, με μεγάλη περιεκτικότητα σε Retinol Microspheres.

Mario Badescu, Peptide Renewal Serum, Ορός που καταπολεμά το ξηρό και ώριμο δέρμα, με τον συνδυασμό των ενεργών συστατικών των πεπτιδίων και των βοτάνων.

Frezyderm, Volpaderm Aha Cream, Πρωτοποριακή κρέμα προσώπου με ένα μοναδικό συνδυασμό απολέπισης και ενυδάτωσης που ανανεώνει θεαματικά την επιδερμίδα χάρη στα οξέα φρούτων.

νται καλά κλεισμένα και μακριά από τον ήλιο, κάτι που ισχύει και για το δέρμα μας, καθώς βασική προϋπόθεση σε θεραπεία ρετινόλης είναι η ταυτόχρονη χρήση αντηλιακού κάθε πρωί. Τέλος, καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Aha

Πρόκειται για τα άλφα υδροξέα ή, αλλιώς, οξέα φρούτων που χρησιμοποιούνται για πολύ συγκεκριμένες δράσεις στη βιομηχανία των καλλυντικών και είναι απολύτως φυσικά. Στην οικογένεια των άλφα υδροξέων ανήκουν γνωστά συστατικά, όπως το μηλικό οξύ ή το γλυκολικό οξύ, με το τελευταίο να είναι ευρέως διαδεδομένο στα εργαστήρια, καθώς προσφέρει έντονη θεραπευτική ισχύ και απορροφάται από την επιδερμίδα πολύ καλά. Η κοσμητολογία και οι δερματολόγοι χρησιμοποιούν τα οξέα φρούτων για να εναντιωθούν στα σημάδια του χρόνου, από τα πρώτα δείγματα γήρανσης μέχρι τις βαθιές ρυτίδες, ενώ έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στην καταπολέμηση των δυσχρωμιών και στην ανάπλαση των κυττάρων. Επίσης, είναι πολύ διαδεδομένα στη χρήση χημικών peeling και ανανεώνουν σε πολύ μεγάλο βαθμό την επιδερμίδα, έχοντας τη δυνατότητα να διεισδύουν σε αυτή και να προσφέρουν έντονη απολεπιστική δράση. Παράλληλα, λιπαρά δέρματα και δέρματα με ακμή τα τιμούν ή πρέπει να τα τιμούν ιδιαιτέρως.
Τι πρέπει να προσέχουμε: Όπως κάθε δραστικό συστατικό, έτσι και τα οξέα φρούτων έχουν τον κίνδυνο ερεθισμών. Πρέπει η χρήση τους να γίνεται ελεγχόμενα και με μέτρο, ενώ και αυτά έχουν φωτοευαισθησία! Είναι απαραίτητο, λοιπόν, και στην περίπτωση θεραπείας με άλφα υδροξέα, να αποφεύγεται η επαφή με τον ήλιο ή να γίνεται παράλληλα με χρήση αντηλιακών προϊόντων.

Βιταμίνη C

Τοσο πολύτιμη όσο και στη διατοφή μας, η βιταμίνη C αποτελεί ένα δώρο για την επιδερμίδα κάθε ηλικίας και έχει αποδειχθεί ότι έχει ιδιαίτερα ευεργετικές δράσεις. Αρχικά αποτελεί βασικό συστατικό σε αντιγηραντικές συνθέσεις, αφού είναι ένας ισχυρότατος αντιοξειδωτικός παράγοντας που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και άρα δρα ενάντια στις ρυτίδες και τα υπόλοιπα σημάδια γήρανσης. Παράλληλα, η βιταμίνη C είναι πολύ δραστική και στην αντιμετώπιση των δυσχρωμιών και κηλίδων – ένα δερματικό πρόβλημα που δείχνει να απασχολεί όλο και περισσότερους ανθρώπους με το πέρασμα των χρόνων.
Τι πρέπει να προσέχουμε: Η βιταμίνη C μπορεί να προκαλέσει ευαισθησίες, ειδικά όταν η χρήση της υπερβαίνει τις ενδεδειγμένες ποσότητες, οι οποίες έτσι και αλλιώς δεν προσφέρουν κάτι περισσότερο, όπως έχει αποδειχθεί. Επίσης, η χρήση SPF είναι απαραίτητη, όταν η συγκεκριμένη βιταμίνη υπάρχει στο καθημερινό πρόγραμμα φροντίδας του προσώπου.

Εγώ, έχω όμορφο δέρμα,

έχω tecnoskin®

HIGH TECHNOLOGY ACTION

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

Για την tecnoskin®, η καθημερινή περιποίηση είναι ταυτόχρονα η καλύτερη πρόληψη για τις μελλοντικές ανάγκες της επιδερμίδας. Τα προϊόντα tecnoskin® εξελίσσονται συνεχώς και εμπλουτίζονται με συστατικά και φόρμουλες που προκύπτουν από την έρευνα της σύγχρονης κοσμητολογίας, έτσι ώστε να προσφέρουν στην επιδερμίδα high-tech περιποίηση. Αυτό είναι το μυστικό της tecnoskin® για μία όμορφη και υγιή επιδερμίδα.

ALL IN 1

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

ΑΚΜΗ-ΛΙΠΑΡΟΤΗΤΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΗΛΙΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

> www.tecnoskin-derma.com

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

Συλλογή ζώων
Μια άγνωστη διαταραχή

Η "κυρία με τις γάτες" ή, αλλιώς, "μαντάμ γατού" ενδεχομένως να προχωρά και στη συλλογή κάθε είδους ζώων. Ωστόσο, η εν λόγω φιγούρα συνιστά κάτι περισσότερο από ένα απλό στερεότυπο, κρύβοντας σοβαρές υγειονομικές, ηθικές και κοινωνικές προεκτάσεις.

Πρόσφατη μελέτη από το Ποντιφικό Καθολικό Πανεπιστήμιο του Ρίο Γκράντε ντε Σουλ στη Βραζιλία, η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Psychiatry Research και εξετάζει τα κίνητρα πίσω από την αποκαλούμενη "συλλογή ζώων", υποστηρίζει ότι η διαταραχή αυτή δεν σχετίζεται στενά με τη διαταραχή παρασυσσώρευσης αντικειμένων (άτομα που συλλέγουν αντικείμενα σε τέτοιο βαθμό, ώστε γεμίζουν κάθε διαθέσιμη γωνιά του σπιτιού τους ή ακόμη και του αυτοκινήτου τους), όπως οι επιστήμονες πίστευαν έως τώρα. Σε αντίθεση με τις προηγούμενες προσεγγίσεις, φαίνεται πως ο συλλέκτης ζώων πάσχει από μια διαταραχή που πρέπει να νοηθεί ως ανεξάρτητη και διαφορετική, προκειμένου να αναπτυχθούν εξειδικευμένες θεραπείες για τους πάσχοντες από τον καταναγκασμό να συλλέγουν ζώα.

Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα, στη συγκεκριμένη μελέτη οι ερευνητές επισκέφθηκαν τα σπίτια 33 συλλεκτών ζώων, αξιολογώντας τη ζωή τους και μιλώντας μαζί τους για τη διαταραχή αυτή. Ο μέσος όρος αριθμού ζώων που είχε ο κάθε συλλέκτης ήταν 41 ζώα. Συνολικά, οι 33 άνθρωποι είχαν 915 σκύλους, 382 γάτες και 50 πάπιες. Σε ένα μόνο σπίτι, ζούσαν περίπου 170 σκύλοι και περίπου 20 έως 30 γάτες!

Για το τι είναι οι συλλέκτες ζώων, σε τι διαφέρουν από τους φιλόζωους, πόσο βλάπτουν τον εαυτό τους και τα ζώα, αλλά και σε τι οφείλεται αυτή η διαταραχή, μιλήσαμε με την **ψυχολόγο Αναστασία Σκαρβελάκη.**

Τι ακριβώς είναι οι συλλέκτες ζώων;

Πρόκειται για άτομα που έχουν περισσότερα ζώα από όσα μπορούν να φροντίσουν. Δεν είναι οι συνηθισμένοι φιλόζωοι, αλλά διακατέχονται από καταναγκασμό συλλογής ζώων, καταλήγοντας να ζουν με δεκάδες ή ακόμη και εκατοντάδες πλάσματα στα σπίτια τους, προκαλώντας σοβαρά προβλήματα και επώδυνες καταστάσεις τόσο στον εαυτό τους, όσο και στα ζώα. Ως συνέπεια, τα ζώα ζουν κάτω από άθλιες συνθήκες, οι οποίες είναι αναμφίβολα κακοποιητικές (π.χ. λόγω έλλειψης φροντίδας και ζωτικού χώρου, συνυπάρχουν με νεκρά ζώα ή ωθούνται ακόμα και στον κανιβαλισμό).

Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε έναν τέτοιο άνθρωπο;

Βρίσκονται σε συνεχή αγωνία για διάφορα ζώα, τα οποία θεωρούν ότι μόνο οι ίδιοι μπορεί να σώσουν. Στο σπίτι τους διαβιώνουν πάρα πολλά πλάσματα, χωρίς ο συλλέκτης να ανησυχεί, παρά μόνο σε σχέση με το επόμενο ζωάκι που θα εντοπίσει στον δρόμο.
Ουσιαστικά οι συλλέκτες βιώνουν μια διαταραγμένη πραγματικότητα, πιστεύοντας πως όλοι οι άλλοι θέλουν το κακό των ζώων, εκτός από τους ίδιους. Δεν διερωτώνται αν κάνουν κάτι λάθος, αμφισβητούν τις υιοθεσίες, δεν προβαίνουν σε στειρώσεις και δεν αναγνωρίζουν τα σημάδια ασθένειας ούτε στα ζώα τους, ούτε στον εαυτό τους.

Ποιο είναι το "προφίλ" του συλλέκτη ζώων;

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι περίπου τα 3/4 των ανθρώπων που μελετήθηκαν ήταν χαμηλού εισοδήματος. Το 88% δεν είχε σύντροφο και τα 2/3 ήταν ηλικιωμένοι. Και ενώ όσοι αποθηκεύουν αντικείμενα κατανέμονται ισομερώς στο αντρικό και το γυναικείο φύλο, αντίθετα το 73% των συλλεκτών ζώων φαίνεται ότι είναι γυναίκες. Κατά μέσο όρο, δε, συγκέντρωναν ζώα επί 23 χρόνια. Οι περισσότεροι από τους συλλέκτες ζώων κάποτε έμεναν με τις οικογένειές τους, αλλά εγκαταλείφθηκαν λόγω των συνεπειών της διαταραχής τους.
Εκτός από το ότι οι συνθήκες για τα ζώα είναι κακές, το ίδιο ισχύει και για τους συλλέκτες: δεν κάνουν μπάνιο, δεν βουρτσίζουν τα δόντια τους ή δεν κόβουν τα νύχια τους. Δεν έχουν καν χώρο για την προσωπική τους υγιεινή.

Ποια είναι τα κίνητρά τους;

Τα κίνητρα των συλλεκτών ζώων φαίνεται να είναι διαφορετικά από εκείνα των συσσωρευτών αντικειμένων. Στη συσσώρευση αντικειμένων, οι πάσχοντες υποστηρίζουν ότι το κάνουν επειδή πιστεύουν ότι θα τους χρειαστούν κάποια ημέρα π.χ. τα τάδε περιοδικά. Οι συλλέκτες ζώων δεν μπορούν να πουν κάτι τέτοιο, οπότε θεωρούν ότι τα ζώα τούς χρειάζονται και ότι βρίσκονται σε κάποιου είδους "αποστολή".
Αρκετοί, πάντως, έγιναν συλλέκτες ζώων μετά από τη βίωση ενός ισχυρού τραύματος, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου.

Πόσο συχνή είναι η διαταραχή συλλογής ζώων;

Η συλλογή ζώων δεν είναι καθόλου σπάνιο φαινόμενο. Οι πρώτες επιστημονικές αναφορές για ανθρώπους που συγκέντρωναν μεγάλο αριθμό ζώων στο σπίτι τους εμφανίστηκαν το 1981.
Ενδεικτικά, στην Ιαπωνία, η εκτός ορίων εκτροφή σκύλων ή γάτων από συλλέκτες ζώων είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, με το Υπουργείο Περιβάλλοντος να εκδίδει ειδικό εγχειρίδιο για την αντιμετώπιση των ζώων και των συλλεκτών. Στις ΗΠΑ, ανακαλύπτονται περίπου 900 με 2.000 κρούσματα κάθε χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι επηρεάζονται 250.000 πλάσματα, που έχουν κυριολεκτικά εγκλωβιστεί από τους συλλέκτες.

Πόσο εύκολο είναι να πείσεις ένα συλλέκτη ζώων να αλλάξει;

Οι συλλέκτες ζώων δείχνουν να πιστεύουν ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, ακόμη κι αν πολλά από τα ζώα που έχουν, υποφέρουν. Οι περισσότεροι απομακρύνουν και αποφεύγουν όσους προσπαθούν να βοηθήσουν. Γενικώς είναι καχύποπτοι και, γι' αυτό, είναι περίπλοκο να τους προσεγγίσεις.
Πρέπει να χτίσεις εμπιστοσύνη μαζί τους – γεγονός που απαιτεί χρόνο. Τα δε ζώα που θα απομακρυνθούν από το σπίτι ενός συλλέκτη, θα πρέπει να τεθούν υπό κτηνιατρική φροντίδα και, στην καλύτερη περίπτωση, να υιοθετηθούν.

Πώς μπορεί να καταλάβει κανείς αν πάσχει από τη συγκεκριμένη διαταραχή;

Αν θέσει τα εξής βασικά ερωτήματα στον εαυτό του:
- Μπορώ να αντεπεξέλθω με τόσα ζώα;
- Δύναμαι να τα πηγαίνω όλα στον κτηνίατρο για πρόληψη και για θεραπεία;
- Αν αρρωστήσουν, έχω χρήματα για τις ειδικές τροφές, φάρμακα και επεμβάσεις;
- Αντέχω οικονομικά να στειρώσω όλα μου τα ζώα;
- Εάν δεν μπορώ να τα κρατήσω, πώς θα καταφέρω να υιοθετηθούν από άλλους, σωστά και με ασφάλεια;
- Εάν πάθω κάτι, τι θα απογίνουν τα ζώα μου; Έχω κάποια λύση από τώρα;

Σε κάθε περίπτωση, η συμβουλή από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας θα μπορούσε να αποδειχθεί πολύ χρήσιμη και βοηθητική – τόσο για τον ίδιο τον συλλέκτη, όσο και για τα αθώα και ανυπεράσπιστα πλάσματα που περισυλλέγει.

της Έλενας Κιουρκτσή

14Η ΝΟΕΜΒΡΗ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ: **ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Η ΝΟΣΟΣ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο οφείλεται στην πλήρη ή μερική ανεπάρκεια έκκρισης ινσουλίνης, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η γλυκόζη στο αίμα. Ο μεγάλος αριθμός ατόμων που προσβάλλει, καθώς και η πληθώρα επιπλοκών που προκαλεί στην υγεία, τον καθιστούν παγκόσμιο ιατροκοινωνικό πρόβλημα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, 171 εκατομμύρια άνθρωποι ή, αλλιώς, το 2,8% του παγκόσμιου πληθυσμού παρουσιάζει σακχαρώδη διαβήτη, ενώ υπολογίζεται πως, μέχρι το 2030, το ποσοστό αυτό θα έχει σχεδόν διπλασιαστεί.
Με τη βοήθεια των ειδικών και την πολύτιμη συνεισφορά του www.glikos-planitis.gr, σκιαγραφείται εδώ μια εικόνα της νόσου και των βασικών παραμέτρων της.

Σακχαρώδης διαβήτης

του **Δρ. Ιωάννη Σφυρή,** Ειδικού Παθολόγου

Για να μπορέσουμε να καταλάβουμε τον σακχαρώδη διαβήτη και να προλάβουμε την εμφάνισή του, καλό είναι να γνωρίζουμε τη διαδικασία που γίνεται στο σώμα μας για την πέψη του φαγητού που καταναλώνουμε. Η γλυκόζη είναι ένα σάκχαρο που κυκλοφορεί στο αίμα μας. Το πάγκρεας είναι ένα μικρό όργανο ανάμεσα στο συκώτι και το στομάχι, το οποίο είναι υπεύθυνο για την παραγωγή της ορμόνης ινσουλίνης. Ο ρόλος της ινσουλίνης είναι να μεταφέρει τη γλυκόζη μέσω της κυκλοφορίας του αίματος στα κύτταρα. Εκεί θα χρησιμοποιηθεί ως καύσιμο για παραγωγή ενέργειας, προκειμένου το σώμα να μπορέσει να φέρει εις πέρας τις καθημερινές του δραστηριότητες.
Ο σακχαρώδης διαβήτης, επομένως, είναι μία μεταβολική διαταραχή, κατά την οποία τα β-κύτταρα του παγκρέατος δεν παράγουν ινσουλίνη ή η ποσότητα της ινσουλίνης που εκκρίνεται δεν είναι επαρκής για τη ρύθμιση του μεταβολισμού της γλυκόζης.

Άρα, δεν υπάρχει μία μορφή διαβήτη, αλλά ανάλογα με τον μηχανισμό (έλλειψη ή ανεπάρκεια ινσουλίνης), διακρίνονται δύο κυρίως τύποι:

- **Τύπος 1:** Ο νεανικός διαβήτης, που προσβάλλει συνήθως άτομα μικρής ηλικίας, είναι ινσουλινοεξαρτώμενος και διακρίνεται από παντελή έλλειψη ινσουλίνης. Οφείλεται σε διαταραχή του ανοσολογικού συστήματος, κατά την οποία η ίδια η άμυνα του οργανισμού επιτίθεται και καταστρέφει τα β-κύτταρα του παγκρέατος που εκκρίνουν την ινσουλίνη. Συνήθως εμφανίζεται ξαφνικά και με οξέα συμπτώματα.
- **Τύπος 2:** Προσβάλλει συνήθως ενήλικα παχύσαρκα άτομα. Η ινσουλίνη, που εκκρίνεται από το πάγκρεας για να αντιρροπήσει τα γλυκαιμικά φορτία, δεν δρα φυσιολογικά και εμποδίζει τη δίοδο και την κατανάλωση της γλυκόζης στους περιφερικούς ιστούς. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται "αντίσταση στην ινσουλίνη". Η κληρονομικότητα, ο τρόπος ζωής και οι διαιτητικές συνήθειες είναι προδιαθεσικοί παράγοντες.

Άλλοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη είναι, επίσης, οι εξής:

- **Ο τύπος "LADA"** (Latent Autoimmune Diabetes in Adults): Μία ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ του τύπου 2 όσον αφορά στην εκδήλωση και του τύπου 1 όσον αφορά στον μηχανισμό. Πρόκειται για μια πιο ήπια και αργά εξελισσόμενη μορφή.
- **Ο διαβήτης της κύησης** (gestational diabetes): Πρωτοεμφανίζεται σε γυναίκες συνήθως κατά το δεύτερο μισό της εγκυμοσύνης. Μετά το τέλος της, μπορεί να παρέλθει ή και να παραμείνει.
- **Οι τύποι "MODY"** (Maturity Onset Diabetes of the Young): Οφείλονται σε διάφορες ειδικές γενετικές διαταραχές.

Όλοι σχεδόν ξέρουμε τα συμπτώματα και τις επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη, ωστόσο λίγοι είναι εκείνοι που μεριμνούν για την πρόληψή του.
Υπάρχει μια κατάσταση που ονομάζεται "προδιαβήτης" και χρήζει άμεσης προσοχής και αντιμετώπισης. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης, που δεν φτάνουν τα παθολογικά για να διαγνωσθεί η ασθένεια. Αν αναγνωρισθεί έγκαιρα, μπορεί να μειωθεί το ποσοστό εμφάνισης του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Υπάρχουν 2 τύποι προδιαβήτη:

- Η διαταραχή γλυκόζης νηστείας (IFG) με σάκχαρο νηστείας 100-126mg/dl
- Η διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη (IGT) με σάκχαρο νηστείας εντός των φυσιολογικών ορίων και μετά τη δίωρη καμπύλη ανοχής γλυκόζης (OGTT) με σάκχαρο 140-199mg/dl.

Οι καταστάσεις αυτές μπορεί να εμφανίζονται ξεχωριστά ή και να συνυπάρχουν. Με απλά λόγια, όταν σε μία εξέταση αίματος βρούμε πρωινό σάκχαρο νηστείας άνω του 100 (mg/dl), πρέπει να επαναλάβουμε άλλη μία πρωινή εξέταση σακχάρου. Αν αυτή είναι πάλι άνω του 100, πρέπει να κάνουμε καμπύλη ανοχής της γλυκόζης. Αν βγει φυσιολογική, πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 1 με 1,5 χρόνο.
Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα με οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, με υψηλή χοληστερόλη και αρτηριακή πίεση, ακόμα και σε μικρότερες ηλικίες, πρέπει να ελέγχονται τακτικά για την εμφάνιση προδιαβήτη ή και διαβήτη.

Αξιολογώντας τα δεδομένα αυτά, πρέπει να ευαισθητοποιηθούμε και να αλλάξουμε συνήθειες και τρόπο ζωής, δίνοντας έμφαση στα παρακάτω:
- Μία σωστή και ποιοτική διατροφή με μικρά γεύματα, κατά τη διάρκεια της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και ενδιάμεσα σνακ). Η μεσογειακή διατροφή ενδείκνυται, αφού δίνει έμφαση στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και το ελαιόλαδο.
- Διατήρηση φυσιολογικού βάρους ή απόκτηση αυτού με αργή απώλεια κιλών και ενσωμάτωση όλων των ομάδων τροφών στο διαιτολόγιό μας.
- Άσκηση και κίνηση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αποφυγή καπνίσματος.
- Αποφυγή άγχους.

Με άλλα λόγια, **η αλλαγή του τρόπου ζωής και σκέψης θα είναι σύμμαχος στη βελτίωση των παρόντων συμπτωμάτων, ενώ ταυτόχρονα θα αποτελέσει έναν τρόπο πρόληψης του σακχαρώδους διαβήτη.**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Βασικά συμπτώματα και τρόποι αντιμετώπισης

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια νόσος που δεν γίνεται άμεσα αντιληπτή και συνήθως την ανακαλύπτουμε όταν χρειαστεί να κάνουμε εξετάσεις για κάποιο άλλο θέμα υγείας που μας προκύπτει. Είναι πολύ πιθανό κάποιος να ζει για πολλά χρόνια με διαβήτη χωρίς να έχει σημαντικά συμπτώματα, με αποτέλεσμα να μην τον διαγνώσει έγκαιρα. Σχετική αμερικανική μελέτη, σε ασθενείς νοσηλευόμενους σε καρδιολογικές εντατικές, έδειξε ότι το 40% από αυτούς είχαν εμφανίσει διαβήτη και το 30% προ-διαβήτη, χωρίς να το γνωρίζουν!

Τα κλασικά συμπτώματα του προχωρημένου διαβήτη που θα πρέπει να ανησυχήσουν κάποιον είναι η πολυδιψία, που συνοδεύεται από πολλά ούρα, και η αυξημένη όρεξη που, ενώ συνοδεύεται συνήθως από πολυφαγία, συνοδεύεται από μείωση του βάρους. Σε πιο προχωρημένο στάδιο, υπάρχει αυξημένο αίσθημα κόπωσης, ξηροστομία, υπνηλία και αδυναμία συγκέντρωσης, σημειώνει ο ειδικός παθολόγος **δρ. Αντώνιος Λέπουρας.**

Οι ανεξήγητες κράμπες, συνοδευόμενες από εύκολη μυϊκή κόπωση και πολυδιψία, μπορεί επίσης σε κάποιες περιπτώσεις να υποκρύπτουν αδιάγνωστο διαβήτη. Κάποιες νόσοι, όπως η μεγαλοβλαστική αναιμία από έλλειψη βιταμίνης B12, η δυσανεξία στη γλουτένη (κοιλιοκάκη), το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, αυτοάνοσα νοσήματα (ρευματοειδής αρθρίτιδα, ερυθηματώδης λύκος κ.λπ.), θυρεοειδίτιδες, αλλά και νόσοι του παγκρέατος έχουν αυξημένα ποσοστά διαβήτη, γι' αυτό και συνιστάται τακτικός προληπτικός έλεγχος στα άτομα που τις εμφανίζουν, τονίζει ο ειδικός.

Ο ρόλος της άσκησης

Η άσκηση αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ρύθμισης του σακχαρώδους διαβήτη, εφόσον χρησιμοποιηθεί σωστά. Αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη και μειώνει το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα, βελτιώνει τον μεταβολισμό της γλυκόζης, των πρωτεϊνών και των λιπών, ενώ επιδρά θετικά στις καρδιοπάθειες και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Επιπλέον βελτιώνει την ψυχική υγεία και τη μυϊκή ευκαμψία, όπως σημειώνει ο δρ. Ηρακλής Τσανικίδης, παθολόγος με εξειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη και πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Ν. Πιερίας.

Όπως τονίζει ο γιατρός, όταν έχει κανείς διαβήτη τύπου 1, είναι σημαντικό να γνωρίζει πώς να προσαρμόζει τη δόση της ινσουλίνης, υπολογίζοντας τι τρώει και τι άσκηση κάνει. Δεν υπάρχει γενική δοσολογία για την άσκηση. Ο καθένας έχει διαφορετικές διακυμάνσεις στο σάκχαρό του. Γι' αυτό θα πρέπει να γίνεται καταγραφή της τιμής του σακχάρου πριν και μετά την άσκηση.

Και στην περίπτωση του διαβήτη τύπου 2, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη, αλλά και στην καθυστέρηση της εμφάνισής του.

Υπάρχουν δύο τρόποι άσκησης, οι οποίοι είναι σημαντικοί για τον έλεγχο του διαβήτη, όπως αναφέρει ο δρ. Τσανικίδης:

- Αερόβια άσκηση (το περπάτημα, η πεζοπορία, το ποδήλατο, το τρέξιμο, η κολύμβηση). Οι αερόβιες είναι ασκήσεις αντοχής που δεν απαιτούν μεγάλη ταχύτητα. Συνιστώνται 30 λεπτά με μέτρια ή μεγάλη ένταση για 5 ημέρες την εβδομάδα ή συνολικά 150 λεπτά.

- Αναερόβια άσκηση. Συμπληρώνει την αερόβια και προσφέρει επιπλέον οφέλη.

14Η ΝΟΕΜΒΡΗ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Ασκήσεις με βάρη ή οποιαδήποτε άσκηση με αντιστάσεις. Μπορούν να κάνουν το σώμα πιο ευαίσθητο στη δράση της ινσουλίνης και να μειώσουν το σάκχαρο. Δύο φορές την εβδομάδα είναι αρκετές, επιπρόσθετα στην αερόβια άσκηση. Αν κάποιος εμφανίσει επιπλοκές από τον διαβήτη, θα πρέπει να προσέξει ποια άσκηση είναι ασφαλής γι' αυτόν, συζητώντας το με τον γιατρό του.

Σημαντική η σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου

Η σχέση γιατρού και ασθενούς ήταν και παραμένει ο ακρογωνιαίος λίθος της επιτυχούς θεραπείας, τονίζει ο **δρ. Ευάγγελος Φουστέρης,** παθολόγος με μετεκπαίδευση στον σακχαρώδη διαβήτη και επιστημονικός συνεργάτης του Διαβητολογικού Κέντρου στο Γ.Ν.Π. Τζάνειο. Η επιτυχημένη σχέση μεταξύ των δύο είναι βασική για την παραμονή του ασθενούς στο θεραπευτικό πλάνο, αλλά και για τη μακρόχρονη αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Κατ' αρχάς, ακόμη και ο χώρος της ιατρικής εξέτασης μπορεί να παίξει ρόλο στην επίτευξη μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας: τα χρώματα, η θερμοκρασία, η ιδιωτικότητα, η ηρεμία είναι πολύ σημαντικά.

Παράλληλα, η στάση του σώματος τόσο του ιατρού, όσο και του ασθενούς, μπορεί να καθορίσει τη μεταξύ τους σχέση. Πριν ακόμα ξεκινήσει η συνέντευξη με τον ασθενή, ο ιατρός πρέπει να τον παρατηρήσει: ο τρόπος βαδίσματος, η επιτήδευση στην ένδυση, μέχρι και ο τρόπος με τον οποίο εξερευνά τον χώρο, μπορούν να δώσουν σημαντικές πληροφορίες τόσο για την ψυχοσυναισθηματική, όσο και για τη σωματική υγεία του ασθενή, σημειώνει ο δρ. Φουστέρης.

Κατά τη διάρκεια της ιατρικής επίσκεψης, ο ιατρός θα προσπαθήσει να αποσπάσει τις πληροφορίες που θέλει για την καταγραφή του ιατρικού προβλήματος σε ήρεμο τόνο και να καθοδηγήσει τη συζήτηση προς την ανάδειξη των ιατρικών προβλημάτων, απαλλάσσοντας τον ασθενή από λανθασμένες πεποιθήσεις και ενοχές.

Αφού καταγραφεί και αναδειχθεί το πρόβλημα, πρέπει να καθοριστούν οι στόχοι της θεραπευτικής αντιμετώπισης και να συζητηθούν από κοινού οι τρόποι με τους οποίους θα επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι. Η θεραπευτική απόφαση οφείλει να ληφθεί από κοινού, από θεραπευτές και θεραπευόμενους, τονίζει ο ειδικός. Με αυτόν τον τρόπο, καλλιεργείται ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αμοιβαιότητας μεταξύ ιατρού και ασθενούς, το οποίο αποδεικνύεται κεφαλαιώδους σημασίας για την εφαρμογή του θεραπευτικού πλάνου και, τελικά, την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων.

"Ο διαβητικός δεν πρέπει να προσαρμόσει τη ζωή του στον διαβήτη, αλλά τον διαβήτη στη ζωή του"

ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΑΡΑΜΗΛΑΣ

Ο πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Σωματείων Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.), Χρήστος Δαραμήλας, μας μιλάει για τα δεδομένα σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη στη χώρα μας, για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι διαβητικοί την περίοδο της κρίσης, αλλά και για την κρισιμότητα της ενημέρωσης πασχόντων και μη σχετικά με αυτή την πάθηση, η οποία μπορεί να μας χτυπήσει την πόρτα ανά πάσα στιγμή...

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο διαβήτης θεωρείται μια "γνωστή" πάθηση. Πιστεύετε ότι οι ασθενείς έχουν σαφή εικόνα για τη νόσο αυτή;

Ο σακχαρώδης διαβήτης στη χώρα μας απασχολεί περισσότερους από 1.000.000 ανθρώπους, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία από την Η.ΔΙ.Κ.Α. Οι περισσότεροι από αυτούς, το 90%, πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, ενώ το 10% από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.

Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, ότι λόγω του μεγάλου τους αριθμού δεν λαμβάνουν όλοι την ίδια εκπαίδευση από τους επαγγελματίες υγείας που τους υποστηρίζουν – και, σίγουρα, εξαιτίας της διαφορετικότητας του καθενός, στην ηλικία, στις σπουδές, στη γνώση, δεν κατανοούν τη χρόνια πάθησή τους με τον ίδιο τρόπο.

Σήμερα το διαδίκτυο προσφέρει ελεύθερη πρόσβαση στις πληροφορίες. Ωστόσο, πολλοί είναι εκείνοι που δεν έχουν πρόσβαση, αλλά και όσοι έχουν δεν σημαίνει πως παίρνουν σωστές πληροφορίες.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.), την περίοδο 2015-2016 και 2016-2017, υλοποίησε το πρόγραμμα "Εκπαιδευτικά μαθήματα στον σακχαρώδη διαβήτη" με την επιστημονική υποστήριξη και επιμέλεια της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, σε 10 πόλεις της χώρας (Κομοτηνή, Καβάλα, Δράμα, Θεσσαλονίκη, Κιλκίς, Κατερίνη, Πειραιάς, Πάτρα, Καλαμάτα και Χανιά). Παρά το γεγονός ότι σημείωσε τεράστια επιτυχία, το πρόγραμμα διακόπηκε λόγω οικονομικής αδυναμίας της Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. να το συνεχίσει.

Παρά τις προσπάθειες που έχουμε καταβάλει, σύμφωνα με αποτελέσματα επιστημονικών μελετών το 75% του συνόλου των ανθρώπων με διαβήτη δεν έχει σαφή εικόνα για την χρόνια πάθηση από την οποία πάσχει.

Τι ποσοστό ανθρώπων πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη σήμερα στην Ελλάδα και τι έχει να μας πει το ποσοστό αυτό, σε σχέση με το παρελθόν; Είμαστε σε καλύτερη ή χειρότερη κατάσταση από πλευράς αριθμών;

Στη χώρα μας σήμερα, το 10% με 12% του ελληνικού πληθυσμού πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη και ένα επιπλέον 50% αυτού του αριθμού, πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, αλλά δεν το γνωρίζουν, σύμφωνα με μελέτες της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Σακχαρώδη Διαβήτη (International Diabetes Federation - I.D.F.). Τα ποσοστά αυτά δηλώνουν ξεκάθαρα πως, πέρα από την εκπαίδευση και υποστήριξη των ανθρώπων με διαβήτη, πρέπει να επικεντρωθούμε στην πρόληψη και ενημέρωση όλων των πολιτών.

Σύμφωνα με την I.D.F., το 2020 οι άνθρωποι με σακχαρώδη διαβήτη θα ξεπεράσουν τα 620 εκατομμύρια παγκοσμίως.

Σίγουρα οι αριθμοί μάς οδηγούν σε συμπεράσματα και είναι εύκολο να κατανοήσει κανείς πως η αύξηση των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη είναι συνεχής και ραγδαία, με αποτέλεσμα η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα να χαρακτηρίζει τον διαβήτη ως τη "μάστιγα του αιώνα".

Ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν αυτή τη στιγμή οι Έλληνες διαβητικοί;

Ο χώρος του σακχαρώδους διαβήτη, τον τελευταίο χρόνο, δέχεται μια "ανελέητη" επίθεση!

Η "επίθεση" ξεκίνησε στους ανασφάλιστους διαβητικούς με τον νόμο του Υπουργείου Υγείας να τους παραπέμπει στα φαρμακεία των νοσοκομείων για να προμηθεύονται το απαραίτητο αναλώσιμο υγειονομικό υλικό (βελόνες χορήγησης ινσουλίνης, ταινίες μέτρησης γλυκόζης, σκαρφιστήρες για τη λήψη αίματος από το δάκτυλο) για την επιβίωσή τους. Τους έχει αφήσει εδώ και 18 ολόκληρους μήνες χωρίς αναλώσιμα, αφού τα φαρμακεία των νοσοκομείων δεν τα διαθέτουν – ενώ και εκείνα που διαθέτουν είναι αμφιβόλου ποιότητας, διότι στη χώρα μας ο Νόμος που αφορά τους διαγωνισμούς αγοράς υλικών στα νοσοκομεία ορίζει "φθηνά", όχι "ποιοτικά".

Η "επίθεση" συνεχίστηκε στα νέα τεχνολογικά προϊόντα, "ιδανικά" όπως τα χαρακτηρίζουν οι παγκόσμιες επιστημονικές μελέτες για τη διαχείριση του διαβήτη και την αποφυγή των επικίνδυνων επιπλοκών. Εδώ και 14 μήνες, υπάρχει στη χώρα μας ένα νέο σύστημα ανώδυνο για τη μέτρηση της γλυκόζης και ο Ε.Ο.Π.Υ.Υ. "σθεναρά" αντιστέκεται, ώστε να μην το αποζημιώσει. Επιπλέον, αν και σε άλλες χώρες έχουν εμφανιστεί προ πολλού νέες συσκευές χορήγησης ινσουλίνης (αντλίες ινσουλίνης), ασύρματες (χωρίς σωλήνωση), που μπορούν να προσφέρουν αυτόνομα προστασία στο άτομο με διαβήτη τύπου 1 και από τις υπογλυκαιμίες και από τις υπεργλυκαιμίες, στη χώρα μας πιθανόν να μην έρθουν ποτέ.

Η "επίθεση" επεκτάθηκε, με τον Ε.Ο.Π.Υ.Υ. να έχει στο επίκεντρο τον σακχαρώδη διαβήτη και να μην έχει εξασφαλίσει με κανένα τρόπο την παρουσία των ποιοτικών αναλώσιμων υλικών διαβήτη στη χώρα μας. Η κατακρήμνιση των τιμών αποζημίωσης στα αναλώσιμα υλικά διαβήτη, όπως ορίζεται από το σύνολο του νομοθετικού πλαισίου, φαίνεται να οδηγεί σύντομα ή στην απομάκρυνση ποιοτικών προϊόντων από τη χώρα μας ή στη μετακύλιση κόστους στην "πλάτη" των ατόμων με διαβήτη.

Πιθανόν θα πρέπει να σταματήσουμε να αναφερόμαστε σε "Κράτος Πρόνοιας"! Σακχαρώδη Διαβήτη δεν επιλέξαμε να έχουμε!

Ανέφερα τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε σήμερα, που δυστυχώς δεν είναι τα μόνα. Μπορεί η οικονομική κρίση να έχει ισοπεδώσει τα πάντα, η Κυβέρνηση όμως έπρεπε να εξασφαλίσει την Υγεία και να μην παίζει παιχνίδια στη δική μας πλάτη.

— Ποια "σημάδια" θα πρέπει να προβληματίσουν κάποιον, ώστε να απευθυνθεί στον ειδικό;

Τα συμπτώματα που πρέπει να προβληματίσουν κάποιον που δεν πάσχει από διαβήτη είναι η πολυουρία και η πολυδιψία. Είναι τα κύρια χαρακτηριστικά γνωρίσματα, τα οποία είναι έντονα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η εμφάνιση του σακχαρώδους διαβήτη στη ζωή μας δεν προκαλεί πόνο ή οποιοδήποτε άλλο έντονο σύμπτωμα. Ειδικά στον διαβήτη τύπου 2, που απασχολεί και το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων που πάσχουν (κατά βάση εμφανίζεται σε ηλικίες άνω των 35 ετών), πρώτα εμφανίζεται ο προδιαβήτης – ένα στάδιο του οποίου η μονιμοποίηση, κατά πολλούς επιστήμονες, μπορεί να προληφθεί στη ζωή μας.

— Μεγάλο κεφάλαιο αποτελεί και η περίπτωση του παιδικού διαβήτη. Πόσο έτοιμοι θεωρείτε ότι είναι εκπαιδευτικοί και σχολικοί παράγοντες να χειριστούν ένα διαβητικό παιδί;

Μια μεγάλη συνεισφορά, αδιαμφισβήτητα, του Υπουργείου Παιδείας για τα μικρά παιδιά που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τις οικογένειές τους είναι ο θεσμός των "Σχολικών Νοσηλευτών" (το χαρακτηρίζω "θεσμό", γιατί φέτος κατάφερε να υλοποιηθεί για 3η συνεχόμενη χρονιά). Όμως, η "επίθεση" συνεχίζεται και εδώ...

Οι σχολικές μονάδες είναι ανέτοιμες να συνεργαστούν με τους νοσηλευτές, πολλοί νοσηλευτές δεν γνωρίζουν πώς να υποστηρίξουν ένα παιδί με διαβήτη ή οποιαδήποτε άλλη χρόνια πάθηση. Οι θέσεις που προκηρύχθηκαν δεν μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες. Σε πολλές Περιφερειακές Διευθύνσεις Εκπαίδευσης υπάρχουν τα χρήματα, δεν υπάρχουν όμως σχολικοί νοσηλευτές που να έχουν δηλώσει τις συγκεκριμένες περιφέρειες. Σε σχολικές μονάδες που δεν υπάρχει νοσηλευτής, οι εκπαιδευτικοί αρνούνται να κάνουν αυτό που ορίζει ο νόμος, απλά να παρατηρούν αν το παιδί έκανε αυτό που έπρεπε.

Η I.D.F. έχει δημιουργήσει ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποκλειστικά για την ενημέρωση των εκπαιδευτικών, το οποίο μεταφράστηκε από την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία. Τον Οκτώβριο του 2017, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος, το Υπουργείο Παιδείας και την Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδος, το αξιοποιήσαμε, ενημερώνοντας εκπαιδευτικούς στο Αγρίνιο, στην Πάτρα και στον Πύργο.

— Πόσο έντονο είναι το ζήτημα του κοινωνικού στίγματος για τους διαβητικούς σήμερα στη χώρα μας και σε ποιους τομείς το εντοπίζετε εσείς περισσότερο;

Το στίγμα ή αλλιώς taboo, όπως συνηθίζουμε να λέμε, είναι το κύριο χαρακτηριστικό των Ελλήνων. Θα μπορούσα να πω πως έχουμε μείνει "πίσω" σε πολλά, εξαιτίας αυτού.

Στον σακχαρώδη διαβήτη το στίγμα πιθανόν να δημιουργήθηκε εξαιτίας της άγνοιας. Δυστυχώς είναι εμφανές ακόμη και σήμερα. Πολλές φορές στιγματιζόμαστε μόνοι μας, διότι φοβόμαστε να επικοινωνήσουμε την παρουσία του σακχαρώδους διαβήτη στη ζωή μας.

Το δικό μου ρητό γύρω από το στίγμα είναι ***"αν δεν μάθουν οι γύρω μας για τον διαβήτη από εμάς που πάσχουμε, δεν θα μπορέσουν ποτέ να κατανοήσουν τι σημαίνει να είσαι διαβητικός"***.

Επιπλέον, για τον διαβήτη ***"ποτέ μη λες ποτέ"***. Αύριο μπορεί να χτυπήσει και τη δική σου πόρτα. Πρέπει να είμαστε ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι. Τα taboo δεν ωφελούν, μας απομονώνουν.

— Ποια είναι η κυριότερη συμβουλή που θα δίνατε σε έναν διαβητικό που, λόγω της ασθένειάς του, πρέπει να αλλάξει τις συνήθειές του και να προσαρμοστεί σε νέα δεδομένα;

Η κυριότερη συμβουλή που θα έδινα είναι ότι δεν πρέπει να προσαρμόσει τη ζωή του στον διαβήτη, αλλά τον διαβήτη στη ζωή του. Ζω 32 χρόνια με τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, και το έχω καταφέρει έχοντας ρυθμίσει και προσαρμόσει τον διαβήτη στις απαιτήσεις της ζωής μου.

— Ποιες θεωρείτε τις σημαντικότερες εξελίξεις σχετικά με τον διαβήτη στο θεραπευτικό πεδίο;

Οι σημαντικότερες εξελίξεις στο πεδίο αντιμετώπισης του διαβήτη, διότι ο διαβήτης δυστυχώς δεν θεραπεύεται, είναι για τον διαβήτη τύπου 1 οι νέες αντλίες ινσουλίνης που προχωρούν προς την τελειοποίησή τους, δηλαδή στη δημιουργία του τεχνητού παγκρέατος το οποίο θα τα κάνει όλα μόνο του χωρίς να χρειάζεται καμία επέμβαση από τον χρήστη.

Στον διαβήτη τύπου 2, πολλά νέα σκευάσματα, χάπια ή ενέσιμα φάρμακα, κυκλοφορούν στην παγκόσμια αγορά που προσφέρουν καλύτερη ρύθμιση και διαχείριση στον σακχαρώδη διαβήτη, απομακρύνοντας τις επιπλοκές. Όμως με τη νομοθεσία στην Ελλάδα της κρίσης, θυσιάστηκαν τα πάντα στον βωμό της οικονομίας. Νέα σκευάσματα δεν πρόκειται να εισαχθούν στη χώρα μας, λόγω των μειώσεων που πρέπει να

κάνουν στις τιμές τους οι φαρμακευτικές εταιρείες πριν ακόμη τα εισάγουν στη χώρα.
Ήδη, στις αρχές Οκτωβρίου, τρία νέα φαρμακευτικά σκευάσματα που ήταν να ξεκινήσουν την κυκλοφορία τους στη χώρα μας σταμάτησαν κάθε προσπάθεια και, ενώ υπάρχουν σε γειτονικές χώρες, στην Ελλάδα δεν πρόκειται να έρθουν ποτέ.

— Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. Πείτε μας λίγα λόγια γι' αυτό.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων-Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.) ιδρύθηκε στις 31 Μαΐου 1997 και σήμερα αριθμεί 26 Σωματεία – Συλλόγους, σε όλη την Ελλάδα. Αποτελείται στο σύνολό της αμιγώς από άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2, αλλά και γονείς ανήλικων παιδιών που πάσχουν από διαβήτη τύπου 1. Είναι μη κυβερνητική και μη κερδοσκοπική οργάνωση.
Φέτος η Ομοσπονδία μας συμπλήρωσε 20 χρόνια συνεχούς ηχηρής παρουσίας και υποστήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς και των οικογενειών τους. Επί 20 χρόνια, η Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. αποτελεί δευτεροβάθμιο συνδικαλιστικό όργανο, διεκδικεί δικαιώματα, προστατεύει κοινωνικά κεκτημένα, αποτελεί φορέα γόνιμης επιρροής στη διαμόρφωση της νομοθεσίας για τα άτομα με διαβήτη και, από την πρώτη μέρα ίδρυσής της, έχει θέσει ως στόχο την υλοποίηση κάθε καταστατικού της σκοπού.
Τα τελευταία δύο χρόνια παρακολουθούμε στενά τις εξελίξεις σε οτιδήποτε έχει σχέση με τον σακχαρώδη διαβήτη και είμαστε πάντα εκεί, προτείνοντας και, στις περισσότερες των περιπτώσεων, απαιτώντας το αυτονόητο.

— Αυτές τις μέρες (4-5 Νοεμβρίου) λαμβάνει χώρα η δράση "Διαβητικό Χωριό", την οποία πραγματοποιεί η Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. κάθε χρόνο. Περί τίνος πρόκειται ακριβώς και ποιους αφορά, πέρα από τους ίδιους τους διαβητικούς;

Στα πλαίσια της δράσης της, η Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. διοργανώνει την εκδήλωση "Διαβητικό Χωριό" τα τελευταία έξι χρόνια (Πεδίον του Άρεως - Αθήνα 2011, πλατεία Κοραή - Πειραιάς 2012, πλατεία Αριστοτέλους - Θεσσαλονίκη 2013, πλατεία Ελευθερίας - Δράμα 2014, πλατεία Γεωργίου Α' - Πάτρα 2015, πλατεία Παλαιάς Αγοράς - Χανιά 2016), η οποία έχει τεράστια επιτυχία και έχει γίνει πλέον θεσμός, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδους Διαβήτη (14 Νοεμβρίου). Για το έτος 2017, η Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. θα υλοποιήσει στην Αθήνα την παραπάνω εκδήλωση, στις **4 και 5 Νοεμβρίου 2017, στην πλατεία Κοτζιά.**
Πριν την έναρξη του "Διαβητικού Χωριού", **στις 3 Νοεμβρίου,** πραγματοποιούμε για δεύτερη φορά ημερίδα, απευθυνόμενοι αποκλειστικά και μόνο στους επαγγελματίες υγείας. Η συγκεκριμένη επιστημονική συνάντηση στόχο έχει τον εμπλουτισμό της γνώσης των επαγγελματιών υγείας στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να υποστηρίζουν τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη και χαίρει της επιστημονικής υποστήριξης των: Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας (ΕΔΕ), Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας – Πανελλήνιας Ένωσης Ενδοκρινολόγων (ΕΕΕ-ΠΕΕ), Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος (ΕΝΕ), Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος (ΕΔΔΕ), Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας (ΕΟΕ) και Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας (ΕΚΕ).
Το δε "Διαβητικό Χωριό" αποτελεί μία πρωτότυπη εκδήλωση, η οποία, με τη συγκεκριμένη μορφή που υλοποιείται, είναι μοναδική στον κόσμο. Σκοπός μας είναι, μέσα από το "Διαβητικό Χωριό", να κάνουμε γνωστό σε όλους, άτομα με διαβήτη και μη, τη σημασία της πρόληψης, της ενημέρωσης και της εκπαίδευσης, αλλά και να καταρρίψουμε τα taboo.

"Διαβητικό Χωριό" 2017

Στον χώρο της πλατείας Κοτζιά, στις 4 και 5 Νοεμβρίου, θα στηθούν και φέτος, όπως κάθε χρόνο, θεματικές "γειτονιές" (κατάλληλα προσαρμοσμένες τέντες), όπου θα πραγματοποιούνται εκδηλώσεις με εκπαιδευτικό, διαδραστικό περιεχόμενο, αλλά και διάφορα happenings ανά ώρα της ημέρας, από τις 10 το πρωί έως τις 6 το απόγευμα, και για τις δύο μέρες.
Οι θεματικές "γειτονιές" αναπτύσσουν τα εξής θέματα:
1. Αυτοέλεγχος
2. Προληπτικές εξετάσεις
3. Διατροφή
4. Παιδότοπος
5. Εκπαίδευση στον σακχαρώδη διαβήτη
6. Αθλητικές δραστηριότητες

Η είσοδος στην εκδήλωση στην πλατεία, αλλά και η συμμετοχή σε οποιαδήποτε δράση, είναι **δωρεάν.**
Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα: ***www.glikos-planitis.gr,*** στο facebook (Γλυκός Πλανήτης - ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ) ή στο @glikosplanitis.
Αλλά και στο τηλέφωνο της Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ. 210-5201474 ή στο possasdia@gmail.com.

ΜΙΑ ΣΥΧΝΗ ΠΑΘΗΣΗ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ

Στατιστικά, στην Ελλάδα, το 8,5% του πληθυσμού πάσχει από Χ.Α.Π. ενώ, αν ο αγώνας κατά του καπνίσματος δεν αποδώσει, τα επόμενα χρόνια, έως το 2020, η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια θα αποτελεί την 3η αιτία θανάτου παγκοσμίως.
Ο πνευμονολόγος-εντατικολόγος Δρ. Γεώργιος Ι. Τασόπουλος σημειώνει όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζουμε για την ολοένα και πιο συχνή αυτή πάθηση.

Δρ. Γεώργιος Ι. Τασόπουλος MD, PhD
Πνευμονολόγος-Εντατικολόγος
http://www.pneumonologiko-iatreio.com
e-mail: dr.gtasopoulos@windowslive.com

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) είναι μία πάθηση των πνευμόνων, στην οποία οι αεραγωγοί, δηλαδή τα στόμια με τα οποία γίνεται η είσοδος του αέρα στους πνεύμονες, προοδευτικά στενεύουν, με αποτέλεσμα τη δυσκολία στην αναπνοή. Ο κυριότερος αιτιολογικός παράγοντας της Χ.Α.Π. είναι το κάπνισμα, ενώ ενοχοποιούνται η κληρονομική προδιάθεση και το εργασιακό περιβάλλον, όταν σε αυτό υπάρχει εισπνοή σκόνης και καπνού.

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια διακρίνεται σε δύο κατηγορίες:

- ***Το πνευμονικό εμφύσημα,*** στο οποίο προκαλείται καταστροφή των κυψελίδων.
- ***Τη χρόνια βρογχίτιδα,*** όπου παρατηρείται αυξημένη παραγωγή βλέννας, η οποία μπορεί να προκαλέσει χρόνιο βήχα με πτύελα και συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού.

Το πιο συχνό σύμπτωμα της Χ.Α.Π. είναι ο βήχας, ο οποίος, αν και αποκαλείται από τον κόσμο ως αθώος "τσιγαρόβηχας", είναι ένα σοβαρό πρώιμο σύμπτωμα της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας.
Πολλές φορές, ο βήχας συνοδεύεται και από απόχρεμψη, δηλαδή από πτύελα ποικίλης χροιάς, τα οποία μπορεί να σηματοδοτούν μία λοίμωξη του αναπνευστικού (βήχας με κιτρινοπράσινη απόχρεμψη). Σημαντικό επίσης σύμπτωμα είναι και η δύσπνοια, δηλαδή η δυσκολία στην αναπνοή, η οποία μπορεί να αφορά την προσπάθεια (π.χ. ανέβασμα μίας σκάλας) ή να εμφανίζεται και κατά την ηρεμία.
Όσο αφορά την διάγνωση της Χ.Α.Π., ο ρόλος της σπιρομέτρησης είναι θεμελιώδης, έχοντας μεγάλη σημασία και στην πρόληψη της νόσου. Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (Ε.Π.Ε.) συνιστά σε όλους τους καπνιστές άνω των 30 να κάνουν σπιρομέτρηση κάθε χρόνο. Η σπιρομέτρηση είναι μία μέθοδος αναίμακτη, απλή και με σχετικά χαμηλό κόστος, ενώ η σημασία που έχει ως προς την πρώιμη διάγνωση της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας, αλλά και άλλων Πνευμονοπαθειών, είναι τεράστια.
Με την σπιρομέτρηση, μετράμε το συνολικό ποσό του εκπνεόμενου αέρα από τους πνεύμονες μετά από μία όσο το δυνατό βαθύτερη εισπνοή, καθώς και άλλες παραμέτρους σημαντικές για την αρχική εκτίμηση, αλλά και για την παρακολούθηση της Χ.Α.Π.
Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια είναι από τις κλασικές παθήσεις,

στις οποίες **η πρόληψη παίζει πολύ μεγάλο ρόλο, διότι καμία θεραπεία δεν οδηγεί στην πλήρη αναστροφή της νόσου.** Έτσι, η μη έναρξη και η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ σημαντικός παράγοντας, μιας και η εμφάνιση Χ.Α.Π. σε μη καπνιστές είναι σπανιότατη.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της Χ.Α.Π. εξαρτάται από το στάδιο της νόσου, σύμφωνα και με τις οδηγίες της Παγκόσμιας Πρωτοβουλίας για την Αντιμετώπιση της Χ.Α.Π., που ονομάζεται G.O.L.D. (Global Initative for Chronic Obstractive Lung Disease).

Τα σύγχρονα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της Χ.Α.Π. είναι πολλά και αποτελεσματικά, με κυριότερο εκπρόσωπό τους τα βρογχοδιασταλτικά, από τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και συνδυασμό φαρμάκων (π.χ. β2 διεγέρτες και αντιχολινεργικά) σε ένα σκεύασμα. Πολλές φορές, όμως, η κλινική εικόνα του ασθενούς που πάσχει από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια απαιτεί και άλλα θεραπευτικά μέτρα, όπως είναι η χορήγηση κορτιζόνης και αντιβίωσης από το στόμα ή και η εισαγωγή του στο νοσοκομείο.

Άλλο ένα θεραπευτικό μέτρο είναι και η αναπνευστική αποκατάσταση, με την οποία ο ασθενής εκπαιδεύεται να χρησιμοποιεί καλύτερα τους αναπνευστικούς του μυς και, έτσι, μακροχρόνια αισθάνεται λιγότερη δύσπνοια κατά την προσπάθεια.

Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με την διακοπή του καπνίσματος, συμβάλλουν αποφασιστικά στη διατήρηση καλής ποιότητα ζωής των ασθενών που πάσχουν από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια.

Πιο συγκεκριμένα, ένας ασθενής που έχει ήδη αναπτύξει Χ.Α.Π. μπορεί να έχει μία πολύ καλή ποιότητα ζωής, τηρώντας τις οδηγίες του Πνευμονολόγου του για τακτική λήψη των φαρμάκων του, διακοπή του καπνίσματος, προσοχή στο σωματικό βάρος και τακτική άσκηση όπου είναι εφικτό, μειώνοντας έτσι το αίσθημα δύσπνοιας, καθώς και τις παροξύνσεις της νόσου, οι οποίες συνήθως προκύπτουν λόγω λοίμωξης του αναπνευστικού.

Μεγάλο ρόλο στην επιτυχή εφαρμογή των θεραπευτικών χειρισμών στη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια παίζει η συνεργασία των ασθενών, μιας και τα ποσοστά μη συμμόρφωσης είναι ιδιαιτέρως υψηλά. Όπως δείχνουν οι στατιστικές μελέτες, το 85-90% των πασχόντων από Χ.Α.Π. συνεχίζει να καπνίζει, ενώ όταν η νόσος είναι στα αρχικά της στάδια και τα συμπτώματα είναι πιο ήπια, οι ασθενείς αμελούν συχνότερα την αγωγή τους.

Αξίζει, τέλος, να αναφερθεί ότι σημαντικός παράγοντας στον σχεδιασμό της θεραπείας ενός ασθενούς με Χ.Α.Π. είναι και οι εμβολιασμοί. Οι παραπάνω ασθενείς θεωρούνται άτομα υψηλού κινδύνου, η προσβολή των οποίων από τον ιό της γρίπης ή από τον πνευμονιόκοκκο μπορεί να έχει θανατηφόρες συνέπειες. Έτσι, ο εμβολιασμός έναντι του ιού της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου είναι υποχρεωτικός και διενεργείται για τη γρίπη συνήθως μία φορά ετησίως, ενώ για τον πνευμονιόκοκκο κάθε πέντε έτη ή και μία φορά ισοβίως.

Πάτα γκάζι! Ενίσχυση του οργανισμού για υψηλές αποδόσεις

Από τη μια, η απαιτητική καθημερινότητα που μας θέλει πάντα ετοιμοπόλεμους και μονίμως αποτελεσματικούς. Από την άλλη, η καλή φυσική κατάσταση που οι περισσότεροι έχουν αρχίσει να φροντίζουν σιγά-σιγά, πηγαίνοντας στο γυμναστήριο ή αθλούμενοι ιδιωτικά. Πόσο εύκολο είναι για τον οργανισμό ν' αντέξει σε τόσο μεγάλη δραστηριότητα, αυξάνοντας συνεχώς τις επιδόσεις του; Η απάντηση είναι εύκολη και... φυσική!

Η Φύση έχει φροντίσει να μας προσφέρει όλα όσα χρειαζόμαστε για κάθε περίσταση που μπορεί να μας προκύψει. Έτσι, και στην περίπτωση της ανάγκης για υψηλές αποδόσεις –είτε στη δουλειά, είτε στο γυμναστήριο, είτε στο εντατικό διάβασμα–, η λύση υπάρχει εκεί έξω. Όποιος, λοιπόν, παλεύει συνεχώς για "κάτι περισσότερο", μπορεί να έχει άμεσα ορατά αποτελέσματα στην απόδοσή του, αν επιλέξει να ενισχύσει τον οργανισμό του με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία μεμονωμένα ή, ακόμα καλύτερα, με ένα συνδυασμό τους:

• **Σύμπλεγμα βιταμινών Β:** Περιέχει βιταμίνες όπως η θειαμίνη, η ριζοφλαβίνη, η νιασίνη, η κοβαλαμίνη (Β12), το φυλλικό οξύ κ.λπ. Ενδείκνυται για καταπονημένα άτομα, καθώς μέσω αυτού αναπληρώνονται οι βιταμίνες Β που χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις άγχους, αυξάνεται η απελευθέρωση ενέργειας και προστατεύεται η υγεία των επινεφριδίων, του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου. Το εν λόγω σύμπλεγμα μπορεί να φανεί χρήσιμο σε άτομα που βρίσκονται συνεχώς σε κίνηση (π.χ. αθλητές, ποδηλάτες κ.λπ.), διότι όσο πιο δραστήριο είναι ένα άτομο, τόσο μεγαλύτερες ανάγκες έχει σε βιταμίνες Β για τη μετατροπή των λιπών, των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών σε ενέργεια.

• **Βιταμίνη C:** Ένα από τα πιο γνωστά αντιοξειδωτικά. Καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να συνθέσει τη βιταμίνη C, μπορεί να την προσλάβει από τις τροφές ή από σχετικά συμπληρώματα. Πρόκειται για μια βιταμίνη που ενισχύει το ανοσοποιητικό, συμβάλλει στη σύνθεση του κολλαγόνου, στην αποκατάσταση ιστών και την επούλωση πληγών, στη διέγερση λευκών αιμοσφαιρίων, στην απορρόφηση του σιδήρου, ενώ παράλληλα δρα και ως αντι-ισταμινικό. Πρόσφατες έρευνες, ωστόσο, δείχνουν ότι προστατεύει από την οστεοπόρωση αποτρέποντας την απώλεια μυϊκής μάζας, προστατεύει τους πνεύμονες τις ημέρες με αυξημένα επίπεδα μόλυνσης στην ατμόσφαιρα, ενώ μπορεί να μειώσει και τον κίνδυνο για αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

• **Σίδηρος:** Ένα από τα πλέον σημαντικά ιχνοστοιχεία για τον οργανισμό, το οποίο συμμετέχει στη δημιουργία της αιμοσφαιρίνης και ενζύμων υπεύθυνων για τη μεταφορά οξυγόνου στα όργανα και στους μυς. Ο σίδηρος συμβάλλει, ακόμα, στην επιτέλεση των λειτουργιών των κυττάρων, στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού ενάντια στις λοιμώξεις, αλλά και στη φυσιολογική λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην αθλητική διατροφή, κυρίως στους αθλητές αντοχής, καθώς η έλλειψή του φαίνεται να επηρεάζει την απόδοση (φαινόμενο πιο σύνηθες σε νεαρές αθλήτριες, που οφείλεται εν μέρει σε ανεπαρκή δίαιτα και στην έμμηνο ρύση).

• **Σελήνιο:** Αντιοξειδωτικό ιχνοστοιχείο που δρα ευεργετικά σε περιπτώσεις κατάθλιψης, άγχους, δυσλειτουργιών του θυρεοειδούς και προβλημάτων του ανοσοποιητικού. Επιπλέον, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην πρόληψη του άσθματος, της ψωρίασης, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, των ηπατικών βλαβών, των καρδιοπαθειών και του καρκίνου.

• **Ψευδάργυρος:** Αποτελώντας βασικό στοιχείο πολλών ενζύμων, ο ψευδάργυρος ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχει αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλει στην παραγωγή κυττάρων και στην παραγωγή κολλαγόνου, και καταπολεμά τα βαρέα μέταλλα στο σώμα (π.χ. υδράργυρο και μόλυβδο). Συχνά χρησιμοποιείται σε χρόνιες δερματολογικές παθήσεις, στην επούλωση πληγών και σε περιπτώσεις τριχόπτωσης, ενώ φέρεται να δρα βοηθητικά στη θεραπεία του διαβήτη, λειτουργώντας υποστηρικτικά προς την ινσουλίνη.

• **Ginseng:** Τονωτικό βότανο που συμβάλλει στη βελτίωση της αντοχής, στην ανακούφιση από την κούραση και τους πονοκεφάλους, στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος, αλλά και στην τόνωση του ανοσοποιητικού. Επιπλέον, έχει φανεί ότι ενισχύει την πνευματική απόδοση, συμβάλλοντας στη βελτίωση της νοητικής διαύγειας, ενώ είναι επίσης γνωστό για την ενίσχυση της libido και την πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη.

• **Gingko Biloba:** Ένα βότανο αποτελεσματικό στην αύξηση της ροής του αίματος στα άκρα και τον εγκέφαλο, βοηθώντας σημαντικά στην οξυγόνωση των αιμοφόρων αγγείων. Αποκαθιστώντας μια ομαλότερη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο, μειώνει την απώλεια μνήμης, τη σύγχυση και τον αποπροσανατολισμό, αλλά και γενικώς τις νοητικές δυσλειτουργίες που σχετίζονται με τα γηρατειά. Σε αυτά τα πλαίσια, θεωρείται ότι μπορεί να βελτιώσει και την κατάσταση ατόμων που πάσχουν από άνοια. Ακόμα, το εκχύλισμα gingko biloba έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες, ότι δρα ευεργετικά στον αμφιβληστροειδή του οφθαλμού, ενώ βοηθά και στην καλύτερη αιμάτωση των γεννητικών οργάνων, αντιμετωπίζοντας τη στυτική δυσλειτουργία.

ΤΑ ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Με τις πρώτες αστάθειες του καιρού, κάνουν αμέσως την εμφάνισή τους και τα πρώτα κρούσματα γρίπης. Και καθώς η συμπεριφορά τού εν λόγω ιού τείνει να είναι απρόβλεπτη, γίνεται για άλλη μια φορά ξεκάθαρος ο σημαντικός ρόλος της πρόληψης και της ορθής πληροφόρησης.

Σχετικά με τη χώρα μας, οι επιστήμονες είναι καθησυχαστικοί. Παρόλα αυτά, συστήνουν τον εμβολιασμό του μεγαλύτερου μέρους του ελληνικού πληθυσμού, καθώς, όπως λένε, ο ιός κάθε χρόνο εμφανίζει επιπλοκές, αλλά και κάποιους αναπόφευκτους θανάτους.

Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), την περίοδο 2017-2018 θα κυκλοφορήσουν καθ' υπεροχήν στελέχη γρίπης τύπου Α (H3N2) – τα ίδια στελέχη που κυριάρχησαν στην Αυστραλία. Ωστόσο, δεν μπορεί να αποκλειστεί η, σε μικρότερο βαθμό, συν-κυκλοφορία στελεχών τύπου Β, οι υπότυποι των οποίων καλύπτονται από το φετινό εμβόλιο. Η Ελλάδα έχει εξασφαλίσει επάρκεια αντιγριπικών εμβολίων, ενώ ένδειξη για τον εμβολιασμό 2017-2018, σύμφωνα με την Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών και το Υπουργείο Υγείας, έχουν όλα τα άτομα μετά την ηλικία των 6 μηνών, ιδιαίτερα οι ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Τα παραπάνω στοιχεία για την πρόληψη της φετινής γρίπης δόθηκαν στη δημοσιότητα κατά τη διάρκεια Συζήτησης Στρογγυλής Τράπεζας από διακεκριμένους επιστήμονες, στο πλαίσιο της έναρξης του Γ' κύκλου διαλέξεων του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, που έχουν στόχο την έγκυρη ενημέρωση του κοινού για επίκαιρα θέματα Δημόσιας Υγείας.

"Οι επιδημικές εξάρσεις της γρίπης και της ιλαράς είναι το αντίτιμο που πληρώνουμε ως κοινωνία στις ανεύθυνες απόψεις και πρακτικές του λεγόμενου αντι-εμβολιαστικού κινήματος", τόνισε ανοίγοντας την εκδήλωση, ο διευθυντής του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, κος Παναγιώτης Μπεχράκης, ο οποίος δήλωσε ότι "Η πρόληψη αποτελεί τον σημαντικότερο τομέα της σύγχρονης Ιατρικής που αναπτύσσεται αλματωδώς σε παγκόσμια κλίμακα".

Η γρίπη φέτος αναμένεται να προκαλέσει έξαρση, κι αυτός είναι ο λόγος που δημιουργείται η ανάγκη ενημέρωσης και πρόληψης, τόνισε ο ομότιμος καθηγητής Παθολογίας και Λοιμωδών Νοσημάτων, κος Γιώργος Σαρόγλου. "Η γρίπη εμφανίζεται σε δύο μορφές: είτε ως ετήσια εποχική γρίπη, η οποία θα προκαλέσει κάθε χρονιά κάποιους αναπόφευκτους θανάτους, είτε ως επιδημία, όπως αυτή που ζήσαμε το 2009-2010. Δεν υπάρχουν ενδείξεις παρουσίας πανδημικών στελεχών γρίπης φέτος για την Ευρώπη, ωστόσο οι 108, επιβεβαιωμένοι εργαστηριακά, θάνατοι από γρίπη που συνέβησαν πέρυσι, καθιστούν επιτακτική την ανάγκη επαγρύπνησης και πρόληψης μέσω των ενδεδειγμένων εμβολιασμών", συμπλήρωσε ο κος Σαρόγλου.

Η διάσταση του προβλήματος στην Ελλάδα

"Κατά την περίοδο 2016-2017, επικράτησε ο υπότυπος γρίπης Α (H3N2), με ένα μικρότερο κύμα γρίπης Β προς το τέλος της περιόδου. Παρατηρήθηκαν αρκετά λιγότερα σοβαρά κρούσματα εργαστηριακά επιβεβαιωμένης γρίπης, παράλληλα όμως καταγράφηκε μεγάλη αύξηση της γενικής θνησιμότητας, σχεδόν αποκλειστικά στις ηλικίες άνω των 65 ετών. Η μεγάλη πλειοψηφία των ασθενών που νοσηλεύθηκαν σε ΜΕΘ ή απεβίωσαν από εργαστηριακά επιβεβαιωμένη γρίπη δεν είχαν εμβολιαστεί, αν και ανήκαν σε ομάδα υψηλού κινδύνου", τόνισε ο κος Θεόφιλος Ρόζενμπεργκ, πρόεδρος του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ), συμπληρώνοντας ότι "τα παραπάνω καταδεικνύουν τη σημασία του αντιγριπικού εμβολιασμού, ως του καλύτερου διαθέσιμου μέσου προστασίας από τη νόσο".

Το ΚΕΕΛΠΝΟ, ως ο αρμόδιος φορέας Δημόσιας Υγείας της χώρας, όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, προγραμματίζει δράσεις για την αντιμετώπιση της έξαρσης της εποχικής γρί-

πης και, κατά συνέπεια, την προστασία των πολιτών. "Στο πλαίσιο αυτό, η συνεργασία με το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας και τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο, θεσμικό όργανο που εκπροσωπεί τον ιατρικό κόσμο της χώρας, κρίνεται περισσότερο από ποτέ επιτακτική", κατέληξε ο κος Ρόζενμπεργκ.

Ελλάδα και αντιγριπικός εμβολιασμός

"Αν και η Ελλάδα εμφανίζει αύξηση στο ποσοστό των αντιγριπικών εμβολιασμών, παραμένουμε ακόμη σε χαμηλά ποσοστά, σε σχέση με τον ευρωπαϊκό στόχο", τόνισε στην ομιλία της η αναπληρώτρια διευθύντρια του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, κα Αννα Τζώρτζη, η οποία αναφέρθηκε επίσης "στην ανάγκη έγκυρης και επιστημονικά τεκμηριωμένης πληροφόρησης, ως μέσου προστασίας από τις ανεύθυνες και παραπλανητικές απόψεις που οδηγούν σε επικίνδυνες πρακτικές για την ατομική και δημόσια υγεία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, το επίκαιρο ζήτημα της επιδημικής έξαρσης της ιλαράς".

Σύμφωνα με στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, καταγράφεται μία στατιστικά σημαντική αύξηση της εμβολιαστικής τάσης κατά 43% σε αντιπροσωπευτικό δείγμα στον ελληνικό πληθυσμό, από το 2009, έως το 2014. Ωστόσο, η εμβολιαστική κάλυψη το 2014 ήταν 32,5% στον γενικό πληθυσμό και 40,2% στα άτομα με χρόνια νοσήματα, τη στιγμή που ο Π.Ο.Υ. και η Ε.Ε. συνιστούν τον εμβολιασμό του 75% των ανθρώπων υψηλού κινδύνου.

Σύμφωνα με στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ για την περίοδο 2016-2017, η ίδια αυξητική τάση παρατηρείται και στους επαγγελματίες υγείας, με 65% αύξηση των εμβολισμών στα νοσοκομεία και 42% στα Κέντρα Υγείας. "Εντούτοις, στον ευαίσθητο χώρο της υγείας, υπάρχει ακόμα περιθώριο για υψηλότερη εμβολιαστική κάλυψη των εργαζομένων, οι οποίοι οφείλουν να προστατεύσουν τους ασθενείς τους, αλλά και να αποτελέσουν πρότυπο για το ευρύ κοινό", συμπλήρωσε η κα Τζώρτζη.

Γενικές πληροφορίες για τη γρίπη

Στη χώρα μας, η περίοδος της εποχικής γρίπης εντοπίζεται από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο, με την κορύφωσή της να καταγράφεται μεταξύ Ιανουαρίου και Φεβρουαρίου. Μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω των αναπνευστικών εκκρίσεων, μία ημέρα πριν, έως και πέντε μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα διαρκούν από 2 έως 7 ημέρες, ενώ οι περισσότεροι ασθενείς αναρρώνουν πλήρως μέσα σε μία έως δύο εβδομάδες.

Στις επιπλοκές της γρίπης περιλαμβάνονται οι: μικροβιακή πνευμονία, παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, κρίσεις άσθματος σε άτομα με βρογχικό άσθμα, επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας, αφυδάτωση, απορρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη.

Ένδειξη για αντιγριπικό εμβολιασμό έχουν όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 6 μηνών, εφόσον το επιθυμούν. Πιο επιτακτική είναι η ένδειξη του εμβολιασμού για **τις ομάδες υψηλού κινδύνου, στις οποίες περιλαμβάνονται άτομα άνω των 60 ετών, παιδιά και ενήλικες με χρόνια νοσήματα, γυναίκες σε κύηση, λοχεία ή θηλασμό, άτομα με παχυσαρκία, κλειστοί πληθυσμοί (στρατιωτικές, αστυνομικές σχολές, τρόφιμοι ιδρυμάτων κ.ά.), άτομα που φροντίζουν βρέφη, ασθενείς και ηλικιωμένους, επαγγελματίες ειδικών κατηγοριών (πτηνοτρόφοι, κτηνίατροι κ.ά.)**

Περισσότερες πληροφορίες στις ιστοσελίδες ***www.smokefreegreece.gr*** *και* ***www.researchlab.gr.***

Στοιχεία της Eurostat καταγράφουν 2.475.329 περιστατικά μυοσκελετικών προβλημάτων στην Ευρώπη, εξαιτίας της πολύωρης χρήσης υπολογιστή. Αν είστε ένας από τους παθόντες, το παρόν άρθρο θα επιχειρήσει να σας... ανακουφίσει.

του **Ραζμίκ Αγαμπατιάν**

Βρίσκεστε αντιμέτωποι με τον υπολογιστή σας και, ενδεχομένως, εδώ και ώρες - μέρες ή και βδομάδες - θέλετε απεγνωσμένα να πατήσετε delete για να διαγράψετε όλες εκείνες τις επώδυνες ενοχλήσεις που δυσκολεύουν τη δουλειά, αλλά και την καθημερινότητά σας. Αισθάνεστε τα χέρια σας βαριά και να καίνε, σαν να σκάβατε όλη μέρα, τα δάχτυλά σας να μουδιάζουν αδυνατώντας να συντονιστούν, ενώ από τους καρπούς ως τον αυχένα ο πόνος είναι τόσο έντονος, που μόνο ένας από μηχανής… μασέρ θα μπορούσε να σας ανακουφίσει.

Πρόκειται για μυοσκελετικά προβλήματα, εξαιτίας της πολύωρης χρήσης υπολογιστή. Ιδιαίτερα επιρρεπείς σε αυτά φαίνεται ότι είναι οι λογιστές, οι γραμματείς, οι δημοσιογράφοι, τα φιλόδοξα υπερ-εργατικά στελέχη επιχειρήσεων, καθώς και όλοι όσοι κάθονται αγκαλιά με ένα πληκτρολόγιο και δεν σηκώνουν κεφάλι.

Η ακίνητη ή άβολη θέση του σώματος για μεγάλο διάστημα και οι συχνές επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών και των καρπών ευθύνονται γι' αυτή την κατάσταση, εξηγεί ο κ. Ελευθέριος Ι. Ζαμπάκος, ορθοπεδικός χειρουργός.

Έτσι, ολοένα και περισσότεροι από εμάς εισάγουμε καινούργιες έννοιες στο λεξιλόγιό μας, όπως τενοντίτιδα, υμενίτιδα, θυλακίτιδα, ινομυαλγία, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και εκτινασσόμενου δακτύλου.

Πρόκειται για τα αποκαλούμενα σύνδρομα "υπερ-χρήσης", τα οποία όμως δεν είναι κάτι το καινούργιο. Μουσικοί και

Μυοσκελετικά σύνδρομα

Οι ασθένειες των νέων τεχνολογιών

γενικότερα άτομα που ασχολούνται με επαγγέλματα ή χόμπι που απαιτούν μικρές επαναλαμβανόμενες κινήσεις, υποφέρουν από τα ίδια ή παραπλήσια συμπτώματα εδώ και χρόνια. Η διαφορά είναι ότι, με τη διάδοση των ηλεκτρονικών υπολογιστών - είτε για επαγγελματικούς λόγους, είτε ερασιτεχνικά για σερφάρισμα στο Internet και ηλεκτρονικά παιχνίδια -, το ζήτημα έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις.
Και παρότι, στην αρχή, οι ενοχλήσεις υποχωρούν μετά από ξεκούραση, στη συνέχεια διαρκούν για περισσότερο από δύο ημέρες, ακόμα και αν δεν χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή. Αυτό σημαίνει ότι ήδη υπάρχει σημαντική καταπόνηση την οποία, αν δεν προσέξουμε, μπορεί να μας ταλαιπωρήσει για πολύ καιρό, υπογραμμίζει ο ειδικός.

Shut Down

Η καθημερινή, πολύωρη χρήση του υπολογιστή, αλλά και η κακή εργονομία του εργασιακού περιβάλλοντος (π.χ. λάθος θέση οθόνης, πληκτρολογίου κ.λπ.) προκαλούν συμπτώματα που διαφέρουν ανάλογα με το πρόβλημα.
Κυρίως, όμως, συνοψίζονται σε κούραση και αδυναμία στα χέρια, με αίσθημα διάχυτου πόνου και καψίματος. Συνήθως δυσκολευόμαστε να κάμψουμε τα δάχτυλα και, μερικές φορές, τα νιώθουμε παγωμένα. Χαρακτηριστικό παράπονο είναι το ότι νιώθουμε μούδιασμα και μυρμήγκιασμα, σαν να έχουμε κοιμηθεί πάνω στο χέρι μας και έχουμε πιέσει κάποιο νεύρο. Το βράδυ ξυπνάμε από έντονο πόνο, που μας ωθεί να τινάξουμε το χέρι για να νιώσουμε καλύτερα. Οι κινήσεις μας γίνονται πιο αδέξιες και οι μικροκινήσεις που απαιτούν καλό συντονισμό μοιάζουν αδύνατες.
Επιπλέον, πονάμε συνεχώς στους καρπούς, στους αγκώνες, στα μπράτσα, στους ώμους στην πλάτη και στον αυχένα - με εντοπισμένα σημεία ευαισθησίας, τα οποία θέλουμε να τρίβουμε συνέχεια, προκειμένου να ανακουφιστούμε.
Σε κάθε περίπτωση, όταν ένας εργαζόμενος εντοπίσει κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα, καλό είναι να συμβουλευτεί είτε ορθοπεδικό, είτε φυσίατρο. Γιατί τα μυοσκελετικά σύνδρομα, λόγω του ότι οφείλονται σε αθροιστική καταπόνηση μυών, τενόντων και αρθρώσεων, μπορεί εύκολα να γίνουν χρόνια. Επίσης, μια καθυστερημένη προσέλευση στον ειδικό είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε μεγάλη παράταση του χρόνου αποθεραπείας.

Οι κλασικές οδηγίες, που συνήθως δίνονται για τα χέρια, αφορούν το τρίπτυχο:

- Ξεκουράστε τον καρπό σας.
- Αποφύγετε να κάνετε την κίνηση κάμψης.
- Χρησιμοποιήστε νάρθηκα για να τον διατηρήσετε σε ευθεία θέση, κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Αλλά επειδή το πρόβλημα δεν είναι τόσο απλό και διαφέρει

για τον καθένα, η εκάστοτε αντιμετώπιση στηρίζεται στην εκάστοτε διάγνωση.
Η αγωγή, είτε φαρμακευτική ή μέσω ακινητοποίησης και φυσικοθεραπείας - σπανιότερα χειρουργική - θα μας απαλλάξει από τα έντονα ενοχλήματα.
Πρέπει όμως να έχουμε υπόψη μας ότι, αν δεν αλλάξουμε ή τροποποιήσουμε τη θέση και τη σχέση μας με τον υπολογιστή, τα συμπτώματα αυτά αργά ή γρήγορα θα επανέλθουν.

Επανεκκίνηση

Η επιφάνεια που ακουμπά ο υπολογιστής - είτε φορητός, είτε σταθερός - και ο τρόπος με τον οποίο έχουμε οργανώσει τον εργασιακό χώρο (working space) αποτελούν την πιο βασική αρχή για να αποφύγουμε τα μυοσκελετικά προβλήματα που όχι μόνο καταπονούν τον οργανισμό, αλλά βλάπτουν και την αποδοτικότητά μας, τονίζει ο ορθοπεδικός.
Επομένως, η ιδανική θέση, όταν καθόμαστε μπροστά από τον υπολογιστή, προϋποθέτει η ευθεία του γραφείου να βρίσκεται στο ύψος των αγκώνων.
Η εργονομική καρέκλα είναι απαραίτητη, για να αποφύγουμε πόνους και ενοχλήσεις, καθώς βοηθά να διατηρήσουμε ίσια τη σπονδυλική μας στήλη.
Άρα, οι προδιαγραφές της θα πρέπει να επιτρέπουν τη ρύθμιση όλων των παραμέτρων - το ύψος της θέσης, των στηριγμάτων των χεριών και της πλάτης, καθώς και τη γωνία της πλάτης και του καθίσματος (στις 90 μοίρες).
Ακόμη και τα ροδάκια είναι σημαντικά, καθότι βοηθούν να πλησιάζουμε και να απομακρυνόμαστε από το γραφείο, χωρίς να τεντωνόμαστε βιαστικά ή άγαρμπα.
Βάσει αυτής της λογικής, καλό είναι να αποφεύγουμε τη συνεχή χρήση του laptop, γιατί ευνοεί τη λάθος θέση του σώματος και δεν είναι πάντοτε εφικτό να το τοποθετούμε σε σημεία που να μην καταπονούν τον αυχένα, τους ώμους και τους καρπούς μας, π.χ. σε ταξίδια, αίθουσες αναμονής, ξενοδοχεία κ.λπ.
Έτσι, ειδικά αν κάνουμε επαγγελματική χρήση του υπολογιστή, μια καλή εναλλακτική είναι να έχουμε και έναν σταθερό πέρα από το laptop, προκειμένου να μπορούμε να έχουμε καλύτερα τοποθετημένη την οθόνη και να ελέγχουμε ευκολότερα το πληκτρολόγιο και το ποντίκι.
Έχει σημασία να φροντίζουμε ώστε η οθόνη να βρίσκεται ευθεία μπροστά μας, με την κορυφή του monitor στο ύψος των ματιών, για να μη χρειάζεται να στρίβουμε, να σκύβουμε ή να σηκώνουμε το κεφάλι μας προς τα πάνω για να δούμε.
Κατά τη διάρκεια της πληκτρολόγησης, τα χέρια μας να αιωρούνται, ώστε να κινούνται ελεύθερα. Οι κινήσεις μας δεν θα πρέπει να είναι βίαιες, αλλά να πληκτρολογούμε αγγίζοντας τα πλήκτρα - όχι χτυπώντας τα.
Είναι καλύτερο οι συνδυασμοί πλήκτρων να πατιούνται με τα κύρια δάχτυλα και των δύο χεριών, και όχι με την υπερέκταση των δακτύλων του ενός.
Το ποντίκι να βρίσκεται δίπλα στο πληκτρολόγιο, ώστε να το φθάνουμε με άνεση, χωρίς να χρειάζεται να σκύβουμε ή να τεντωνόμαστε. Προτιμότερο είναι το να κρατάμε χαλαρά και να "κλικάρουμε" απαλά, αναφέρει ο ειδικός.
Για να μην κουράζονται τα μάτια μας και ταυτόχρονα για να αποφύγουμε το ακούσιο σκύψιμο προς την οθόνη (που επιβαρύνει τη μέση και τους ώμους μας), μπορούμε να αυξήσουμε το μέγεθος της γραμματοσειράς και να επιλέξουμε μια απόχρωση του γκρι στα γράμματα.
Μια καλή ιδέα είναι και τα ειδικά μαξιλαράκια υπολογιστών για τα χέρια, που υπόσχονται να μας ξεκουράσουν όταν δεν πληκτρολογούμε.
Τέλος, μπορούμε να στηρίξουμε τα αντιβράχια (το σημείο από τον αγκώνα έως τον καρπό) με ειδικά σχεδιασμένα υποστηρίγματα που συνδέονται με το πληκτρολόγιο. Αν εργαζόμαστε σε υπολογιστή από 30 έως 40 ώρες την εβδομάδα, πραγματικά θα ανακουφιστούμε.

Τεχνολογία, αλλά με μέτρο

Μελέτες από ευρωπαϊκά και αμερικανικά πανεπιστήμια δείχνουν ότι όσο περισσότερο χρόνο περνά κάποιος μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή, τόσο αυξάνεται και η συχνότητα των σωματικών προβλημάτων που μπορεί να εμφανίσει.
Τα συχνότερα είναι η κούραση των ματιών και οι μυοσκελετικοί πόνοι που αφορούν τα άνω άκρα, τον αυχένα, τους ώμους και τη μέση, προκαλώντας δυσκαμψία, ισχιαλγίες κ.ά.
Η υπερχρήση των υπολογιστών, όμως, επηρεάζει και την ψυχική υγεία των εργαζομένων, όπως και τον ύπνο τους. Έτσι, στις ανεπτυγμένες χώρες, ένα σημαντικό ποσοστό υποφέρει από έλλειψη ευεξίας, υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, άγχος και απροθυμία για εργασία. Ειδικά η αϋπνία και η έντονη κούραση εμφανίζονται σε άτομα που συνήθως εργάζονται καθημερινά για περισσότερες από πέντε ώρες σε υπολογιστή.

Διατάσεις στο γραφείο

Ένα πρόγραμμα ασκήσεων-διατάσεων που μπορούν να ανακουφίσουν από τον πόνο και τις μυοσκελετικές ενοχλήσεις εν ώρα εργασίας:

1. Καθισμένοι, ενώνουμε πίσω μας τις παλάμες και τις φέρνουμε ανάμεσα από τις ωμοπλάτες, χωρίς να σκύψουμε μπροστά. Εάν οι παλάμες ξεκολλήσουν μεταξύ τους, οι ώμοι μας είναι δύσκαμπτοι χωρίς καμία ελαστικότητα. Ξεκινάμε την κίνηση από χαμηλά (μέση) και ανεβαίνουμε αργά προς την περιοχή της ωμοπλάτης.
Μένουμε εκεί για 20-30 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 3 φορές.

Η άσκηση μπορεί να γίνει, έχοντας τα χέρια πίσω από την πλάτη της καρέκλας.
Σε τι θα βοηθήσει: Θα αποφορτίσουμε από την ένταση τους ταλαιπωρημένους ώμους, ενώ ταυτόχρονα, κάνοντας διατάσεις στους πήχεις, αυξάνουμε την ελαστικότητά τους.

2. Τεντώνουμε μπροστά τα χέρια μας. Με το ένα χέρι πιάνουμε τα δάχτυλα του άλλου και τα τραβάμε προς τα πίσω. Η ελαστικότητα του καρπού μας θα πρέπει να επιτρέπει να φέρουμε το χέρι μας μέχρι τις 90 μοίρες. Αν όχι, καλύτερα να απευθυνθούμε σε ορθοπεδικό. Ως παραλλαγή, τοποθετούμε τον πήχη μας πάνω στο γραφείο και ξεκινάμε αργά την κίνηση των δακτύλων προς τα πίσω, πρώτα μόνα τους και μετά με τη βοήθεια του άλλου χεριού.
Μένουμε έτσι για 20-30 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 3 φορές.
Σε τι θα βοηθήσει: Θα αποσυμπιέσουμε τους μυς του πήχη και θα προστατευθούμε από σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αυχενικό και τενοντίτιδα.

3. Με το ένα χέρι πιάνουμε πλάγια το κεφάλι μας (δεν το τραβάμε) και το αφήνουμε να κατέβει αργά και σταδιακά προς τον ώμο. Ελέγχουμε πόσο κοντά μπορούμε να φέρουμε το αυτί μας στον ώμο μας - όσο πιο κοντά βρεθούμε, τόσα λιγότερα μυοσκελετικά προβλήματα θα έχουμε. Μετά επιχειρούμε από την άλλη πλευρά. Μένουμε εκεί για 20-30 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 3 φορές. Εάν ο πόνος είναι έντονος (κυρίως στην αντίθετη πλευρά), τότε το αυχενικό μας είναι σε έξαρση.
Σε τι θα βοηθήσει: Θα κάνουμε διάταση στους μυς του ώμου, ο αυχένας μας θα μας "ευγνωμονεί", οι ενοχλήσεις θα εκμηδενιστούν και θα απαλλαγούμε από την ένταση της ημέρας.

4. Καθισμένοι, σηκώνουμε το γόνατο μας και το φέρνουμε κοντά στο στήθος. Το κρατάμε εκεί για 20-30 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 3 φορές. Προσοχή, πρώτα να προσπαθήσουμε να το φέρουμε μόνοι μας στο ύψος του στήθους και μετά με τη βοήθεια των χεριών μας.
Σε τι θα βοηθήσει: Θα κάνουμε διάταση στον τετρακέφαλο, θα ξεκουράσουμε τη μέση μας από τη συσσωρεμένη πίεση της ημέρας, οι μυς της σπονδυλικής στήλης θα χαλαρώσουν και θα ανακουφιστεί η πλάτη μας.

Προς γνώση και... ανακούφιση

- Δεν θα πρέπει να εργαζόμαστε ακατάπαυστα, καθηλωμένοι στην ίδια θέση για ώρες.
- Κάθε μισή με μία ώρα, να επιδιώκουμε να κάνουμε διάλειμμα, αφήνοντας τη θέση μας για να ξεπιαστούμε και να χαλαρώσουμε.
- Οι διατάσεις των άνω άκρων, των μυών των ώμων και του αυχένα είναι απαραίτητες σε όσους ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση προβλημάτων υπερχρήσης, αλλά και σε εκείνους που ήδη υποφέρουν από μυοσκελετικές ενοχλήσεις.
- Για τη μείωση των αυχενικών, αλλά και όλων των μυοσκελετικών προβλημάτων, αρκεί μια 20λεπτη εκγύμναση, 3 φορές την εβδομάδα.

Πώς η ήπια φυσική δραστηριότητα ωφελεί το βάρος και την υγεία μας

"Η ζωή είναι σαν να κάνεις ποδήλατο. Για να διατηρήσεις την ισορροπία σου, πρέπει να συνεχίσεις να κινείσαι."
Άλμπερτ Αϊνστάιν

του **Γιάννη Δημακόπουλου**

Η παχυσαρκία αποτελεί τόσο προσωπικό, όσο και κοινωνικό πρόβλημα. Αν και η διατροφή είναι το Νο1 όπλο εναντίον της, υπάρχει κι ένας άλλος παράγοντας που δρα αποφασιστικά στην αντιμετώπισή της: η άσκηση.
Θα δούμε, λοιπόν, πως άσκηση δεν είναι μόνο η συστηματική γυμναστική, αλλά και η μη-γυμναστική. Ή, αλλιώς, η συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας πέραν του ελεύθερου χρόνου. Επίσης, θα δούμε πώς αυτή η μορφή δραστηριότητας μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά τη μείωση του βάρους και την υγεία μας.

Καθιστική ζωή και μεταβολισμός

Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να λειτουργήσει, χρειάζεται να καταναλώσει ενέργεια. Χωρίς αυτή δεν θα μπορούσαμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας και να διεκπεραιώσουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Πού βρίσκουμε, όμως, αυτή την ενέργεια; Η πηγή της είναι η τροφή. "Τρώω" σημαίνει ότι διαθέτω στο σώμα μου ενέργεια.
Με τη βοήθεια του ισοζυγίου ενέργειας στον οργανισμό, μπορούμε να δώσουμε μία ενδεικτική, αλλά και αρκετά απλή και κατανοητή, εικόνα για τις αυξομειώσεις του βάρους. Από τη μια μεριά, παίρνουμε ενέργεια με το φαγητό (η ενεργειακή αξία του οποίου μετριέται σε θερμίδες), από την άλλη την καταναλώνουμε.

Η συνολική κατανάλωση ενέργειας βασίζεται σε τρεις συνιστώσες:

- **Τον βασικό μεταβολικό ρυθμό.** Αυτός ορίζεται ως η ελάχιστη ενέργεια που απαιτεί το σώμα μας για να επιτελέσει τις λειτουργίες του σε κατάσταση ανάπαυσης. Ο ρυθμός αυτός καλύπτει περίπου το 60% της συνολικής ενεργειακής κατανάλωσης.
- **Τη θερμική επίδραση του φαγητού.** Ορίζεται ως η δαπάνη ενέργειας για τη λήψη, τη χώνεψη, το μάσημα, την απορρόφηση της τροφής, αλλά και τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών. Εκτιμάται πως αποτελεί περίπου το 10% της συνολικής κατανάλωσης.
- **Τη φυσική δραστηριότητα.** Κατά μέσο όρο, αυτή η τρίτη συνιστώσα είναι υπεύθυνη για το 15% - 30% της συνολικής κατανάλωσης.

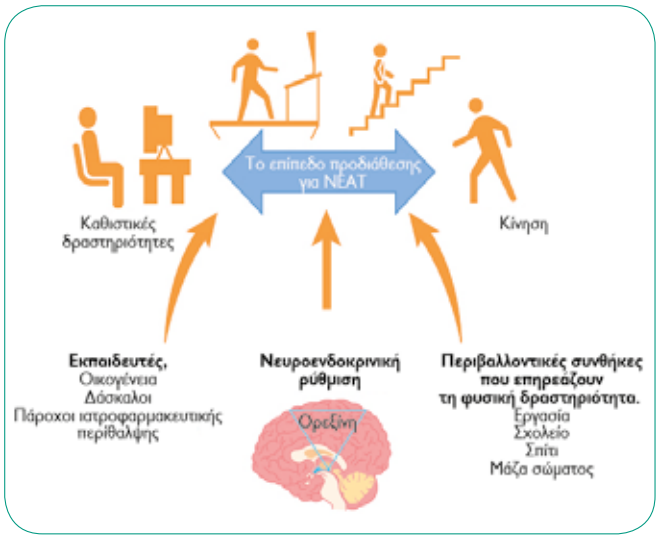
Αν τρώμε πολύ και η ενέργεια που λαμβάνουμε ξεπερνά τη συνολική της κατανάλωση, τότε έχουμε πλεόνασμα – υπάρχει, δηλαδή, θετικό υπόλοιπο στο σώμα μας και, κατά συνέπεια, θα πάρουμε βάρος.
Αν, πάλι, η συνολική κατανάλωση είναι μεγαλύτερη, τότε έχουμε αρνητικό υπόλοιπο και θα χάσουμε βάρος.
Όταν παίρνουμε όση ενέργεια ξοδεύουμε, τότε διατηρούμε το βάρος μας.
Όταν κάποιος επιθυμεί να χάσει βάρος, αφ' ενός μειώνει τη θερμιδική πρόσληψη στη δίαιτά του και, αφ' ετέρου, ασκείται περισσότερο. Αν και αυτή η μέθοδος είναι σωστή, ενδεχομένως να έχουμε παραλείψει τη σημαντικότητα της συνολικής κίνησης μέσα στην ημέρα.

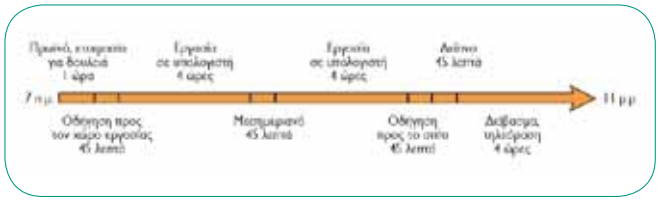
Περί φυσικής δραστηριότητας

Για να αντιμετωπίσουμε τα νέα δεδομένα, λοιπόν, επεκτείνουμε τον ορισμό της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ). Συμβατικά, χρησιμοποιούμε τον όρο εννοώντας τη συστηματική άσκηση (μέτριας έως υψηλής έντασης) που κάνει κάποιος στον ελεύθερο χρόνο του. Όμως ξοδεύουμε ενέργεια και την υπόλοιπη μέρα – για παράδειγμα, κατά την εργασία:
Ένας προγραμματιστής Η/Υ και ένας οικοδομικός εργάτης μπορεί να ασκούνται αμφότεροι επί 5 ώρες εβδομαδιαίως. Ωστόσο, στη δουλειά του, ο εργάτης δαπανά περισσότερη ενέργεια, γιατί δεν κάθεται σε καρέκλα όπως ο προγραμματιστής. Αυτή η κατανάλωση δεν περιλαμβάνεται στην εβδομαδιαία συστηματική άσκηση.
Αν θέλαμε να ορίσουμε τον συγκεκριμένο τρόπο δαπάνης ενέργειας, θα λέγαμε ότι πρόκειται για συνεχείς και ζωτικές/απαραίτητες φυσικές δραστηριότητες που δεν εμπεριέχουν μέτριας με υψηλής έντασης άσκηση. Αντίθετα, απαιτούν μικρή έως αμελητέα ενεργειακή καταπόνηση για κάποια λεπτά ή κάποιες ώρες ημερησίως. Αυτή η "δευτερεύουσα" δαπάνη ενέργειας είναι γνωστή ως Nonexercise Activity Thermogenesis (NEAT). Ας χρησιμοποιούμε απλά το ακρωνύμιο NEAT.

Οι δραστηριότητες αυτές λέγονται "ζωτικές", γιατί είναι μέρος της καθημερινότητάς μας. Παραθέτουμε κάποιες από αυτές στη λίστα που ακολουθεί:

- Κάνω γενική καθαριότητα
- Μαγειρεύω
- Σιδερώνω
- Βάζω πλυντήριο
- Σκουπίζω
- Ανεβαίνω σκάλες
- Περπατάω (για να πάω στη δουλειά, βγάζω βόλτα τον σκύλο κ.λπ.)
- Δουλεύω στον κήπο μου (φύτεμα, πότισμα κ.λπ.)
- Κάνω ποδήλατο (π.χ. προς και από τη δουλειά)





Όλοι έχουμε μια προδιάθεση για NEAT, που κυμαίνεται από τις εντελώς καθιστικές δραστηριότητες, έως αυτές με έντονη άσκηση, και διαμορφώνεται από βιολογικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες, αλλά και από την "εκπαίδευση" που λαμβάνουμε από την οικογένεια, το σχολείο και τους παρόχους ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.
Το κλειδί, λοιπόν, για τη μείωση βάρους είναι να εισάγουμε ήπιας μορφής άσκηση στις συμβατικές μας δραστηριότητες. Το σχετικό γράφημα περιγράφει μια τυπική μέρα και ίσως βοηθήσει στην απόφαση του πού θα χωρέσετε αυτού του είδους την άσκηση.
Άρα, ενώ μειώνουμε τις θερμίδες και ασκούμαστε με συνέπεια, φροντίζουμε επίσης να προσθέσουμε και ΦΔ κατά τον μη-ελεύθερο χρόνο μας, ώστε να δρέψουμε τα οφέλη της NEAT. Έτσι, καίμε αξιοσημείωτες ποσότητες θερμίδων επιπλέον του βασικού μεταβολικού ρυθμού και, άρα, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα το βάρος μας.
Μια μελέτη κατέγραψε τη NEAT μιας ομάδας παχύσαρκων και μιας ομάδας λεπτών που διαβιούν σε παρόμοια περιβάλλοντα. Η σύγκριση έδειξε ότι οι πρώτοι περνούσαν περισσότερη ώρα καθισμένοι, ενώ, αν υιοθετούσαν NEAT, θα ξόδευαν γύρω στις 350 θερμίδες επιπλέον κάθε ημέρα!

Οι επιπτώσεις στην υγεία

Η σημασία της NEAT φανερώνεται μέσα από τα προβλήματα υγείας, τα οποία πυροδοτεί ο καθιστικός τρόπος ζωής: τα στοιχεία δείχνουν πως συνδέεται με αυξημένο ρίσκο εμφάνισης διαβήτη, με θνησιμότητα και καρδιαγγειακά προβλήματα, ανεξάρτητα από το πόσο γυμνάζεται κανείς συστηματικά.
Μία άλλη μελέτη έδειξε πως, για κάθε δίωρο που οι συμμετέχουσες σε αυτή παρακολουθούσαν τηλεόραση, το ενδεχόμενο παχυσαρκίας αυξανόταν κατά 23% και το ενδεχόμενο εμφάνισης διαβήτη κατά 14%. Και εδώ τα ενδεχόμενα παρέμεναν ανεπηρέαστα από το γεγονός ότι κάποιες γυναίκες από αυτές γυμνάζονταν με συνέπεια.
Παρόμοια συμπεράσματα θεμελιώνονται και από ερευνητές στην Ιατρική Σχολή του Τόκιο. Ακόμα και οι συμμετέχοντες που ασκούνταν σύμφωνα με τα συνιστώμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, σε σχέση με το ύψος, το βάρος, την ηλικία τους κ.λπ., ήταν λιγότερο πιθανό να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, όσο λιγότερο παρακολουθούσαν τηλεόραση.
Η καθιστική ζωή (inactivity) συνδέεται και με άλλες παθήσεις, όπως καρδιοπάθειες, καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου αλλά και με πρόωρη θνησιμότητα σε παγκόσμιο επίπεδο.
Αντίθετα η NEAT, σε σύγκριση με τη μη συνεπή άσκηση, μπορεί να αμβλύνει το ρίσκο αθηροσκλήρωσης και να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, τη LDL ("κακή χοληστερίνη") και την αρτηριακή πίεση.
Εξίσου, αν όχι περισσότερη, σημασία έχει και για όσους ήδη πάσχουν από κάποια ασθένεια της καρδιάς και δεν μπορούν να ασκηθούν σε έντονους ρυθμούς.
Άρα, το σημαντικό συμπέρασμα εδώ είναι πως η γυμναστική από μόνη της δεν μπορεί να αναστείλει τα αρνητικά ενός, κατά τα άλλα, έντονα καθιστικού τρόπου ζωής. Καλό είναι, παράλληλα, να είμαστε ενεργοί και στην καθημερινότητά μας.

Η NEAT δεν ακυρώνει τη δίαιτα ούτε τη γυμναστική. Απλά, συνδυαζόμενη μαζί τους, μπορεί να έχει οφέλη στην απώλεια βάρους και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
Προσθέτοντας σχετικά χαλαρές δραστηριότητες, όπως σιδέρωμα, σκούπισμα, πλύσιμο του αυτοκινήτου, κηπουρική, διατάσεις, ολιγόλεπτο περπάτημα κ.ά., μπορούμε να κάψουμε περισσότερες θερμίδες και, συνεπώς, να διατηρήσουμεε ή να χάσουμε βάρος.

Πηγή: Villablanca PA, Alegria JR, Mookadam F et al (2015) Nonexercise activity thermogenesis in Obesity Management, *Mayo Clin Proc,* 90(4):509-519.

Υπάρχουν τροφές που αυξάνουν τον μεταβολισμό;

Πολύ συχνά, σε ιστότοπους ή φυλλάδια για τη διατροφή θα δει κανείς να αναφέρεται πως τροφές, όπως τα ενεργειακά αναψυκτικά, ο μαύρος καφές, το πράσινο τσάι κ.ά. αυξάνουν τον μεταβολισμό. Τα αποδεικτικά στοιχεία γύρω από αυτούς τους ισχυρισμούς είναι περιορισμένα, ενώ η επίδραση στον μεταβολισμό είναι οριακή.
Η ταχύτητα του μεταβολισμού είναι λίγο-πολύ δεδομένη. Μπορεί, όμως, κανείς να ρυθμίσει τις θερμίδες που καίει μέσω της συνολικής άσκησης που πραγματοποιεί.

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

SOFARGEN® SPRAY

όλα σε 1 για τις πληγές!

Sofargen Adv 03/2017

www.tpb.gr

Αντιμικροβιακό και επουλωτικό spray με καολίνη και αργυρούχο σουλφαδιαζίνη

1. Δημιουργεί μηχανικό προστατευτικό φραγμό στην πληγή
2. Αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα
3. Αποτρέπει τη μικροβιακή επιμόλυνση
4. Διευκολύνει και επιταχύνει την επούλωση

Κι όλα αυτά χωρίς να αγγίξετε την πληγή.

Μετά τη χρήση Sofargen δεν θα χρειαστείτε:

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΕΣ ΓΑΖΕΣ | ΤΡΑΥΜΑΠΛΑΣΤ | ΟΞΥΖΕΝΕ | ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ | ΒΑΜΒΑΚΙ

WinMedica
Serving Health for Life

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

SOFARGEN®
Κλείνει πληγές SPRAY

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

Το Μενού του μήνα

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

Δέστε τις ποδιές σας και... καλή επιτυχία!

Σαλάτα με κοτόπουλο και ξινόμηλο

Υλικά για 4 άτομα

- 1 στήθος φιλέτο κοτόπουλο
- 1 iceberg
- ½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρος
- 1 ξινόμηλο
- 4-5 ντοματίνια
- 50 γρ. ψίχα ηλιόσπορου

Για τη σος:

- 2 κουταλιές σούπας μαγιονέζα
- 1 κουταλιά σούπας ξίδι
- 1 κουταλάκι γλυκού μέλι
- ½ κουταλάκι γλυκού σκόνη σκόρδο
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- πιπέρι

Εκτέλεση

Ξεκινάμε φτιάχνοντας τη σος. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της σε ένα μπολ. Στη συνέχεια, ετοιμάζουμε τα λαχανικά. Κόβουμε σε μικρές μπουκιές το iceberg, σε κύβους το μήλο και ψιλοκόβουμε τα φύλλα από τον κόλιανδρο. Μετά, αφού έχουμε ψήσει το κοτόπουλο στους 180 βαθμούς για 10 λεπτά στον φούρνο, το κόβουμε σε κύβους και σε ένα μπολ ρίχνουμε τα λαχανικά και το κοτόπουλο και ανακατεύουμε με τη σος.

Από πάνω προσθέτουμε τα ντοματίνια, κομμένα στη μέση, και την ψίχα ηλιόσπορου για ντεκόρ, και σερβίρουμε.

Μπουρέκι με ανθότυρο και παστουρμά

Υλικά για 4 άτομα
- 250 γρ. ανθότυρο
- 150 γρ. παστουρμάς
- 1 συσκευασία φύλλο κρούστας
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 100 ml γάλα
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- 500 ml ηλιέλαιο

Εκτέλεση
Κόβουμε σε μικρά κυβάκια την πιπεριά και το κρεμμυδάκι, και τα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά και αποσύρουμε από την εστία. Παράλληλα, σε ένα κατσαρολάκι ρίχνουμε το γάλα και το ανθότυρο τριμμένο, αφήνοντας να πάρει μια καλή βράση και να αρχίσει να πήζει. Προσθέτουμε μετά τα λαχανικά, την πιπεριά και το κρεμμύδι, ανακατεύουμε καλά για 2 λεπτά και μετά αφήνουμε να κρυώσει το μείγμα.
Απλώνουμε το φύλλο κρούστας πάνω στον πάγκο της κουζίνας και κόβουμε οριζόντια στη μέση. Λαδώνουμε ένα φύλλο και πάνω του τοποθετούμε ένα δεύτερο. Ψιλοκόβουμε τον παστουρμά και, αφού έχει κρυώσει το μείγμα με το τυρί, τον ρίχνουμε μέσα και ανακατεύουμε.
Βάζουμε μια μεγάλη κουταλιά από τη γέμιση στην άκρη και τυλίγουμε καλά τα μπουρέκια και κολλάμε με νερό στην άκρη. Τηγανίζουμε όταν ολοκληρωθούν όλα, σε δυνατό λάδι, μέχρι να πάρουν έντονο χρυσό χρώμα.
Μεταφέρουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε άμεσα.

Λαζάνια φούρνου με κιμά και μαστέλο

Υλικά για 4 άτομα
- 500 γρ. λαζάνια
- 500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 500 γρ. χοιρινός κιμάς, σπάλα
- 300 γρ. μαστέλο
- 500 γρ. κον κασέ ντομάτας
- 200 γρ. χυμός ντομάτας
- 3 κουταλιές σούπας πελτές ντομάτας
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 2 κουταλιές σούπας ρίγανη
- ½ ματσάκι μαϊντανός
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
- 2 κουταλιές σούπας βασιλικός
- 12 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 200 γρ. γραβιέρα
- 200 γρ. μανούρι
- 100 γρ. βούτυρο
- αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση
Για τον κιμά:
Σε ένα βαθύ τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, σοτάρουμε τα κρεμμύδια και, μόλις ξανθύνουν, προσθέτουμε τον κιμά και το σκόρδο. Τσιγαρίζουμε αρκετά μέχρι να σκουρύνει πολύ ο κιμάς και τον σβήνουμε με το κρασί. Στη συνέχεια, και αφού σχεδόν ο κιμάς έχει ψηθεί, προσθέτουμε τον πελτέ, την κονσέρβα με την ψιλοκομμένη ντομάτα, τη σάλτσα ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, τον μαϊντανό, τον βασιλικό, τη ρίγανη, και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση σε μέτρια φωτιά. Στο τέλος προσθέτουμε ελαιόλαδο και ανακατεύουμε, ώστε να έχουμε ένα μείγμα κιμά με αρκετά υγρά.

Για τα λαζάνια
Σε ένα πιρέξ βουτυρώνουμε πολύ καλά και απλώνουμε τρεις-τέσσερις κουταλιές κιμά.
Τοποθετούμε τα λαζάνια από πάνω, καλύπτοντας όλη την επιφάνεια. Δεν φοβόμαστε να τα κόψουμε σε κομμάτια για να καλύψουμε καλύτερα όλη την επιφάνεια. Ρίχνουμε μία δόση κιμά, μία δόση τυριά τριμμένα. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία άλλες τρεις φορές και τελειώνουμε με ένα λεπτό στρώμα από τα τυριά, για να κάνει μια κρούστα. Σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς ψήνουμε σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο για 20-30 λεπτά και κατόπιν ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε ακόμα 15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει από πάνω. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά για 15 λεπτά και σερβίρουμε.

Cheesecake σοκολάτας

Υλικά
- 1½ πακέτο γεμιστά μπισκότα με σοκολάτα
- 6 κουταλιές σούπας λιωμένο βούτυρο
- 500 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα
- 500 ml κρέμα γάλακτος light
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 200 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 20 ml ρούμι

Εκτέλεση
Σπάμε τα μπισκότα στο μπλέντερ, ανακατεύουμε με το λιωμένο βούτυρο και πατάμε το μείγμα στη βάση μιας φόρμας για κέικ. Το βάζουμε στο ψυγείο για να παγώσει. Βάζουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί για να λιώσει. Όταν λιώσει η κουβερτούρα, προσθέτουμε το ρούμι. Χτυπάμε στο μίξερ το τυρί κρέμα με την κρέμα γάλακτος και τη ζάχαρη, μέχρι να γίνουν αφράτο μείγμα. Προσθέτουμε στο μείγμα αυτό την κουβερτούρα και ανακατεύουμε για να ενωθούν τα υλικά. Αδειάζουμε τη γέμιση στη φόρμα με τη βάση των μπισκότων. Αφήνουμε το cheesecake στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες, μέχρι να σφίξει, και σερβίρουμε.

Το "προΣfΕΕρουμε" στο Καστελόριζο!

Η κοινωνική πρωτοβουλία "προΣfΕΕρουμε" έκανε την έκτη στάση της στο Καστελόριζο. Οι Πρόεδροι του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και του Συνδέσμου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος, δρ. Αντώνιος Αυγερινός και κ. Πασχάλης Αποστολίδης αντίστοιχα, παρουσία στελεχών του ΕΕΣ και του ΣΦΕΕ, επισκέφθηκαν την ακριτική περιοχή του Καστελόριζου, όπου διέθεσαν φαρμακευτικό και υγειονομικό υλικό και είδη πρώτης ανάγκης στο Γυμνάσιο Λ/Τ, το Δημοτικό και το Νηπιαγωγείο Καστελόριζου, προκειμένου να καλυφθούν καταγεγραμμένες ανάγκες των μαθητών και, εν γένει, των κατοίκων της ακριτικής αυτής περιοχής.

Παράλληλα, κοινωνικός λειτουργός και νοσηλευτής του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού υλοποίησαν εκπαιδευτικό σεμινάριο πρώτων βοηθειών για τα παιδιά, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς των μαθητών.

"Σε μια δύσκολη εποχή, η αγκαλιά του 'προΣfΕΕρουμε' έχει καταφέρει να συμπεριλάβει κάθε συμπολίτη που μας έχει ανάγκη. Το ταξίδι συνεχίζεται και ανυπομονούμε να βρεθούμε και στους επόμενους σταθμούς, Δράμα, Κομοτηνή, Καβάλα και Λήμνο", δήλωσε ο Πρόεδρος του ΣΦΕΕ, κ. Πασχάλης Αποστολίδης.

"Ο έκτος σταθμός του 'προΣfΕΕρουμε' στο Καστελόριζο μάς δίνει ιδιαίτερη ικανοποίηση, καθώς έχουμε καταφέρει να ενώσουμε ολόκληρη τη χώρα μέσα από μία τόσο δύσκολη αποστολή", πρόσθεσε ο Πρόεδρος του ΕΕΣ, δρ. Αντώνης Αυγερινός.

Μέχρι τώρα, μέσω του "προΣfΕΕρουμε", έχουν εξυπηρετηθεί περισσότερες από 9 δομές που φιλοξενούν πάνω από 200 παιδιά και περίπου 630 ασθενείς/ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες (ΑμεΑ, ηλικιωμένοι, χρόνια πάσχοντες), ενώ έχουν χορηγηθεί πάνω από 55.000 συσκευασίες φαρμακευτικού υλικού, αναλώσιμων και ειδών πρώτης ανάγκης.

Στην κοινωνική πρωτοβουλία "προΣfΕΕρουμε" συμμετέχουν εταιρείες-μέλη του ΣΦΕΕ (AbbVie, Angelini, Bayer, Galenica, Genesis Pharma, Help, LEO, Merck, Novartis, Pharmaserve Lilly, Pfizer, Sanofi, Servier, Vianex), ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Ιατρικών και Βιοτεχνολογικών Προϊόντων (ΣΕΙΒ) και η Apivita.

ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΜΟΘΡΑΚΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Σε μία σημαντική δράση για τη στήριξη των μονάδων υγείας της Σαμοθράκης συμμετείχε το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής (του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών και της "Αποστολής" της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών).

Οι εθελοντές του ΙΣΑ συγκέντρωσαν φάρμακα σε τρεις περιοχές της Αττικής, στο πλαίσιο της δράσης "Όλοι Μαζί Μπορούμε" του ραδιοτηλεοπτικού σταθμού ΣΚΑΪ – στο Μαρούσι, στην Αγία Παρασκευή και στη Γλυφάδα. Συνολικά συγκεντρώθηκαν 50 σακούλες με φάρμακα, οι οποίες θα σταλούν στη Σαμοθράκη για τη στήριξη των μονάδων υγείας του νησιού.

"Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας για τη στήριξη των ανήμπορων συμπολιτών μας. Το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής θα δώσει μάχη για να στηρίξει τις δομές υγείας των νησιωτικών και ακριτικών περιοχών της χώρας, οι οποίες αποτελούν καταφύγιο για τους συνανθρώπους μας. Όλοι μαζί μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή των συμπολιτών μας που μας έχουν ανάγκη", δήλωσε ο πρόεδρος του ΙΣΑ, κ. Γιώργος Πατούλης.

ΜΕΓΑΛΗ ΔΩΡΕΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ELPIDA YOUTH SUMMER CAMP 2017

Η Ελληνική Πρωτοβουλία - THI υποστήριξε με δωρεά ύψους 33.000 δολαρίων την υλοποίηση της πρώτης Θεραπευτικής Κατασκήνωσης για παιδιά, που διοργάνωσε η Επιτροπή "Elpida Youth", του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με καρκίνο ΕΛΠΙΔΑ. Το ποσό της δωρεάς συγκεντρώθηκε κατά την 2η Ετήσια Εκδήλωση της Ελληνικής Πρωτοβουλίας στο Λονδίνο τον περασμένο Μάιο, στο πλαίσιο της οποίας τιμήθηκε το έργο της Επιτροπής "Elpida Youth".

Το Elpida Youth Summer Camp 2017 αποτέλεσε την πρώτη Θεραπευτική Κατασκήνωση στην Ελλάδα, όπου 70 παιδιά με νεοπλασματικές ασθένειες από όλη τη χώρα, 25 αποθεραπευμένα παιδιά-εθελοντές και 25 στελέχη, από τις 28 Αυγούστου έως τις 6 Σεπτεμβρίου 2017, βίωσαν τη μοναδική εμπειρία της θεραπευτικής ψυχαγωγίας για 10 ημέρες, μέσα από μια σειρά από αθλητικές, καλλιτεχνικές και πνευματικές δραστηριότητες.

Η Επιτροπή "Elpida Youth", συστάθηκε πριν από τρία περίπου χρόνια. Αποτελείται από τα νεαρότερα μέλη του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με καρκίνο "ΕΛΠΙΔΑ" και στόχο έχει την ευαισθητοποίηση της Κοινής Γνώμης πάνω στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με καρκίνο και οι οικογένειές τους, και την ψυχο-κοινωνική στήριξη άρρωστων παιδιών.

"Μέσα από τη δωρεά μας για το Elpida Youth Summer Camp, στεκόμαστε δίπλα σε παιδιά που πάσχουν από νεοπλασματικές ασθένειες, ενώ παράλληλα στηρίζουμε το σπουδαίο έργο του Συλλόγου ΕΛΠΙΔΑ, ενός οργανισμού

που ξεχωρίζει συνεχώς για τις δράσεις και την προσφορά του", δήλωσε ο Μιχάλης Πρίντζος, Διευθυντής Προγραμμάτων της Ελληνικής Πρωτοβουλίας.

"...Είμαστε πεπεισμένοι ότι, με το να εστιάζουμε στις έξωιατρικές πτυχές της θεραπείας του καρκίνου, μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιους από τους μεγαλύτερους μαχητές της ζωής να επανακτήσουν κάποια από τη χαμένη τους παιδικότητα και, παράλληλα, να χτίσουν την αυτοεκτίμησή τους... Όλοι εμείς στο Elpida Youth είμαστε εξαιρετικά ευγνώμονες στο The Hellenic Initiative... Σας ευχαριστούμε από καρδιάς!", τόνισε η κα Τατιάνα Μπλάτνικ της Επιτροπής "Elpida Youth".

Πανελλαδική ενημέρωση μαθητών για HIV και AIDS από το "Κέντρο Ζωής"

Με άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, και επιστημονική επιμέλεια της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας (Ε.Σ.Δ.Υ.), το "Κέντρο Ζωής" πραγματοποιεί ενημερώσεις σχετικά με τον HIV και το AIDS σε μαθητές Β' και Γ' Λυκείου και των δεκατριών (13) περιφερειών της Ελλάδας, καθ' όλη τη διάρκεια της τρέχουσας σχολικής χρονιάς (2017-18). Μέγας δωρητής του προγράμματος είναι το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Το πρόγραμμα **"Πρόληψη της λοίμωξης HIV σε μαθητές της Β' και Γ' Λυκείου"** στοχεύει:

• Στην παροχή έγκυρης και προσαρμοσμένης στα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα πληροφόρησης, σε σχέση με την λοίμωξη HIV και το AIDS.

• Στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση ως προς την αναγκαιότητα και τους τρόπους προφύλαξης από τον ιό HIV.

• Στην εξάλειψη των στερεοτύπων και την καταπολέμηση του στίγματος γύρω από το HIV/AIDS.

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται με την ευγενική υποστήριξη του MAC AIDS Fund, της Διεθνούς Φοιτητικής Ταυτότητας-ISIC και της εταιρείας Beiersdorf.

Για την υλοποίηση ενημερωτικών ομιλιών στους μαθητές, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλούν στα γραφεία του "Κέντρου Ζωής" σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη (210-7257617, 210-7233848 και 2310-237040 αντίστοιχα).

Meritene® Vitachoco

12 Βιταμίνες και 5 Ανόργανα Συστατικά σε μορφή Σοκολάτας

Σε συνέχεια της επιτυχημένης πορείας στην ελληνική αγορά του Meritene® Δύναμη και Τόνωση, ενός ροφήματος για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, η **ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ** παρουσιάζει το **Meritene® Vitachoco,** το οποίο έχει αναπτυχθεί από τη Nestlé Health Science. Ένα απολαυστικό συμπλήρωμα διατροφής σε μορφή σοκολάτας, που περιέχει 12 Βιταμίνες και 5 Ανόργανα Συστατικά. Επίσης, είναι πηγή βιταμινών A, C, B6, B12, σιδήρου και ψευδαργύρου, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στο πλαίσιο ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής. Το **Meritene® Vitachoco** είναι ειδικά σχεδιασμένο για τις διατροφικές ανάγκες ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Προτεινόμενη μέγιστη κατανάλωση είναι 2-3 σοκολατάκια την ημέρα (10-15gr).

Το **Meritene® Vitachoco** αποτελεί τον κατάλληλο σύμμαχο για την καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.
Ανακαλύψτε κι εσείς τον νέο τρόπο λήψης Βιταμινών και Ανόργανων Συστατικών σε ελβετική σοκολάτα!

"Εχινάκεια και Βιταμίνη C" της Nature's Bounty

Για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού!

Οι συνεχείς εναλλαγές του καιρού, το πρόχειρο φαγητό, η κούραση και το άγχος της καθημερινότητας, καθώς και η συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους, όπως τα μέσα μαζικής μεταφοράς, πολλές φορές καθιστούν τον οργανισμό μας πιο ευάλωτο σε ιώσεις και κρυολογήματα.
Κι όμως, υπάρχει λύση: το συμπλήρωμα διατροφής "**Εχινάκεια και Βιταμίνη C**" της **Nature's Bounty** είναι ένας αποτελεσματικός συνεργιακός συνδυασμός από εχινάκεια, βιταμίνη C και καρπούς αγριοτριανταφυλλιάς, ο οποίος συμβάλλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην ενίσχυση των φυσιολογικών επιπέδων ενέργειας του οργανισμού.
Η εχινάκεια συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως και η βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει και στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος, ειδικότερα όταν το κρυολόγημα βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Επιπλέον, η βιταμίνη C προστατεύει τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και βοηθά στη μείωση του αισθήματος κόπωσης και κούρασης. Παράλληλα, οι καρποί αγριοτριανταφυλλιάς βοηθούν στην πιο γρήγορη απορρόφηση και αποτελεσματικότητα της βιταμίνης C.
Το συμπλήρωμα διατροφής "**Εχινάκεια και Βιταμίνη C**" της **Nature's Bounty** γίνεται η δική μας "ασπίδα" ενάντια στα κρυολογήματα και τις ιώσεις που παραμονεύουν κατά τους φθινοπωρινούς μήνες, βοηθώντας μας να έχουμε ένα γερό και δυνατό οργανισμό καθημερινά!

Κρέμα αλλαγής πάνας

"Mustela VBC 1>2>3"

Η νέα γενιά στις κρέμες για την αλλαγή της πάνας είναι εδώ! Η "**Mustela VBC 1>2>3**" διαθέτει τρεις ενεργές πατέντες expanscience, προστατεύοντας και ανακουφίζοντας από συγκάματα και ερεθισμούς στη μηρογεννητική περιοχή, σε κάθε αλλαγή πάνας:

- Προλαμβάνει τους ερεθισμούς και τις κοκκινίλες σε κάθε αλλαγή της πάνας.
- Καταπραΰνει από την πρώτη εφαρμογή.
- Επανορθώνει με παρατεταμένη χρήση.

Η Mustela συμβουλεύει:

Αλλάζετε την πάνα του μωρού συχνά.
Μη σφίγγετε υπερβολικά την πάνα του μωρού και αποφύγετε τα πολύ στενά ρούχα.
Στεγνώστε απαλά το δέρμα, χωρίς να τρίβετε και μην ξεχνάτε τις πτυχώσεις του.
Σε περίπτωση ανοικτής πληγής ή επίμονων ερεθισμών στην περιοχή, ζητήστε ιατρική συμβουλή.
Και φυσικά: Φροντίστε να απλώσετε ένα παχύ στρώμα κρέμας πάνω στη μηρογεννητική περιοχή του μωρού, κάθε φορά που το αλλάζετε!

Η χρήση "**Mustela VBC 1>2>3**" ενδείκνυται για όλους τους τύπους δέρματος, συμπεριλαμβανομένων και των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Διατίθεται σε σωληνάριο των 50ml και 100ml.

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 καταπράυνση 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!

HEMA-PLEX για την ποιότητα του αίματος!

Το **HEMA-PLEX** είναι ένα εξαιρετικό φυσικό προϊόν, με συστατικά που παίζουν σημαντικό ρόλο κατά της αναιμίας και βελτιώνουν την ποιότητα του αίματος, προσφέροντας μοναδική ενέργεια και ζωτικότητα.
Περιέχει χηλικό σίδηρο και άλλα μέταλλα, βιταμίνες Β, L-Cysteine, βότανα πλούσια σε αντιοξειδωτικά και πράσινα μέρη φυτών, ιδιαίτερα πλούσια σε χλωροφύλλη και ιχνοστοιχεία, όπως μπρόκολο, σπανάκι, σπιρουλίνα και χλορέλλα.
Από τη Nature's Plus σε ταμπλέτες ή κάψουλες (οι κάψουλες για άτομα, όπως οι αθλητές, που θέλουν άμεση οξυγόνωση των ιστών και άμεση άνοδο του σιδήρου).

"Ο Βιασμός της Κοκκινοσκουφίτσας ",
___ της Γιώτας Χουλιάρα

Κυκλοφορεί από τις **Εκδόσεις Άλλωστε** η πρωτότυπη μελέτη της δημοσιογράφου Γιώτας Χουλιάρα, με τίτλο "**Ο Βιασμός της Κοκκινοσκουφίτσας: Η σκοτεινή όψη των παραμυθιών".** Ένα βιβλίο που το περιεχόμενό του ρίχνει φως στις πιο σκοτεινές σκέψεις, σε μύθους, θρύλους, δεισιδαιμονίες και παραμύθια. Πρόκειται για μια μελέτη που ακολουθεί τα ιστορικά γεγονότα, ξεκινώντας από τις ιστορίες του Στραπαρόλα, του Μπαζίλ, του Σαρλς Περρώ, της Μαντάμ ντ΄ Ωλνουά, των αδερφών Γκριμ και του Άντερσεν, και καταλήγοντας στον Τόλκιν και στις κινηματογραφικές αίθουσες.

"**Ο Βιασμός της Κοκκινοσκουφίτσας**" ψάχνει τα αόρατα εκείνα νήματα που συνδέουν τα παραμύθια με τις παγανιστικές τελετές της προχριστιανικής Ευρώπης. Από την εποχή του πρώιμου Μεσαίωνα στην εξάπλωση του χριστιανισμού, τους θρησκευτικούς πολέμους, τις Σταυροφορίες, το κυνήγι των μαγισσών και την Ιερά Εξέταση, παρουσιάζει την σκληρή και βίαιη πραγματικότητα πίσω από ιστορίες που, στις μέρες μας, γνωρίζουμε ως παραμύθια…
Ένα βιβλίο για μεγάλα παιδιά, αλλά και για αναγνώστες που δεν θέλουν να μένουν μόνο στην επιφάνεια – ακόμα κι αν το ανάγνωσμα είναι(;) "παιδικό"!

Νέο Physiomer Express

Αναπνεύστε ελεύθερα, σε χρόνο... express!

Ο χειμώνας είναι προ των πυλών και, μαζί του, το ενοχλητικό κρυολόγημα. Η ρινική συμφόρηση είναι από τα πιο συχνά συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος, καθώς 9 στους 10 Έλληνες ταλαιπωρούνται κάθε χρόνο από βουλωμένη μύτη, έχοντας δυσκολία στην αναπνοή που συνοδεύεται από ένα ενοχλητικό αίσθημα κόπωσης. Αλλά υπάρχει λύση και έρχεται "φυσικά" και σε χρόνο express από το **Physiomer!**

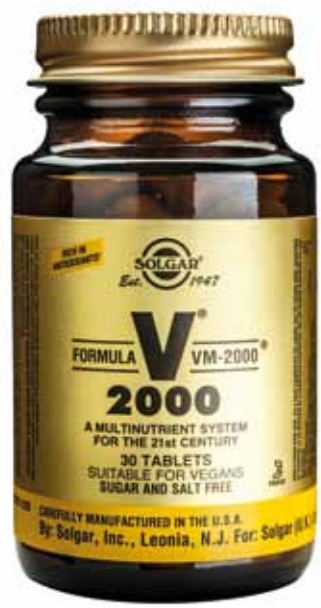
Η οικογένεια **Physiomer** καλωσορίζει το φυσικό ρινικό σπρέι **Physiomer Express,** που ήρθε να σπάσει το ρεκόρ αποσυμφόρησης. Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι αποσυμφορεί τη βουλωμένη μύτη σε μόλις 2 λεπτά, με φυσικό τρόπο!

Η μοναδική του σύνθεση, με 100% θαλασσινό νερό και αιθέρια έλαια, προσφέρει τη φυσική εναλλακτική λύση έναντι των παραδοσιακών αποσυμφορητικών. Περιέχει αιθέρια έλαια ευκαλύπτου και νιαούλι, που βοηθούν στον καθαρισμό των ρινικών οδών από ιούς και βακτήρια, καθώς και εκχύλισμα άγριας μέντας για άμεση αίσθηση φρεσκάδας και αναζωογόνησης. Δεν περιέχει τεχνητά συντηρητικά ούτε πρόσθετα και εγγυάται ελεύθερη αναπνοή σε χρόνο express.

Η σειρά **Physiomer,** η Νο1 μάρκα φυσικών αποσυμφορητικών, είναι ιδανική για καθημερινή χρήση από όλη την οικογένεια, ακόμα και από τη γέννηση, και ασφαλής για "ευαίσθητες" ομάδες, όπως ηλικιωμένοι και άτομα που νοσούν από διαβήτη, καρδιαγγειακά προβλήματα, θυροειδή ή άσθμα.

Αναζητήστε την ολοκληρωμένη σειρά Physiomer, για όλη την οικογένεια, στα Φαρμακεία.

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!

Τι παίζει στην πόλη

Και αφού ο Οκτώβρης τελικά έκανε το χατίρι των υποστηρικτών τού "Για πάντα καλοκαίρι" και μας χάρισε (τουλάχιστον κατά το μεγαλύτερο μέρος του) ηλιόλουστες μέρες, έφτασε και ο Νοέμβρης με τα πρώτα κρύα, με τις συννεφιές και τις βροχούλες του, με τη νύχτα να έρχεται πιο νωρίς πλέον και με το cocooning να αποτελεί μια ακόμα εναλλακτική επιλογή, τουλάχιστον για τις πρώτες μέρες τις εβδομάδας. Άλλωστε, καθόλου τυχαία δεν είναι η παροιμία που λέει "Ο Νοέμβρης κι αν βροντά, το κρασάκι να 'ναι καλά!" ("χικ, χικ").

Ο Νοέμβρης, λοιπόν, αποτελεί έναν μεταβατικό μήνα, που μας επιτρέπει να χαλαρώσουμε λίγο, να ανασυγκροτηθούμε και να προετοιμαστούμε για την έλευση του τελευταίου (but not least) μήνα του χρόνου, με τις γιορτές και τα πανηγύρια του.

Τον Νοέμβρη, επίσης, η νύχτα έρχεται πλέον με όλα τα βέλη στη φαρέτρα της, καθότι έχουν ξεκινήσει όλες οι παραστάσεις της νέας σεζόν, καθώς και τα καλλιτεχνικά σχήματα σε νυχτερινά μαγαζιά και μουσικές σκηνές, πρωτότυπες εκθέσεις ανοίγουν τις πύλες τους, αλλά και καινούρια μπαράκια και εστιατόρια μας προσκαλούν να τα γνωρίσουμε.

Φύγαμε, λοιπόν, για τις καλύτερες προτάσεις του μήνα αυτού (δεν ξέραμε τι να πρωτοδιαλέξουμε), οι οποίες θα ικανοποιήσουν όλα τα γούστα!

Γυρνάει, γράφει και προτείνει ο Νίκος Π. (που βρίσκεται στο πατάρι και κατεβάζει σιγά-σιγά τα λαμπιόνια και τις μπάλες του χριστουγεννιάτικου δέντρου, σαν έτοιμος από καιρό, σαν θαρραλέος... Μια ζωή βιαστικό αυτό το παιδί ή αλλιώς μια ζωή μπροστά από την εποχή του).

Ο Ριχάρδος Β' στο Θέατρο Αριστοτέλειον, στη Θεσσαλονίκη

Το Res Ratio Network, μετά από αλλεπάλληλες sold out παραστάσεις στην Αθήνα, παρουσιάζει στο Θέατρο Αριστοτέλειον, την τέταρτη και πιο πρόσφατη σκηνοθετική δουλειά της Έφης Μπίρμπα, Ριχάρδος Β', βασισμένη στο ομώνυμο έργο του Γουίλιαμ Σαίξπηρ.
Η καθηλωτική παράσταση ανεβαίνει στη Θεσσαλονίκη μόνο για πέντε παραστάσεις, από τις 15 ως τις 19 Νοεμβρίου 2017, με μια εξαιρετική ομάδα ερμηνευτών με επικεφαλής τον Άρη Σερβετάλη και τους Νίκο Καμόντο, Ερμή Μαλκότση, Ιωάννα Τουμπακάρη και Αχιλλέα Χαρίσκο.
Ο βασιλιάς ως ιερό πρόσωπο, ως Ήλιος. Ο βασιλιάς Ριχάρδος ως κεντρικό σώμα που φωτίζει τους δορυφόρους του (τους υπηκόους, τους κόλακες, τους σφετεριστές του θρόνου, τα γρανάζια του Μεγάλου Μηχανισμού της Ιστορίας), διαγράφοντας την πορεία του προς το Πάθος.
Αφορμώμενη από τις ανθρώπινες καταστάσεις, τα πάθη, την κατάρρευση της ηθικής τάξης και τον Μέγα Μηχανισμό της Ιστορίας που αποδεικνύεται ισχυρότερος από τα πρόσωπα και την εξουσία, η εργασία επικεντρώνεται στην τραγικότητα της εκθρόνισης του βασιλιά, της απογύμνωσής του από την κατάσταση της βασιλείας, από κάθε πλάνη και στον συνειδησιακό σεισμό που έπεται.

Θέατρο Αριστοτέλειον,
Εθνικής Αμύνης 2, Θεσσαλονίκη
Παραστάσεις: από Τετάρτη 15/11 μέχρι Κυριακή 19/11
Ώρα έναρξης: 21:15
Τιμές εισιτηρίων: κανονικό 20 €, φοιτητικό 15 €, άνεργοι-ατέλεια 10 €
Τιμές προπώλησης: κανονικό 17 €, φοιτητικό 13 €, άνεργοι-ατέλεια 10 €
- Ηλεκτρονικά στο ticketservices.gr,
- τηλεφωνικά στο 210 7234567
- στα καταστήματα PUBLIC
- στο ταμείο του Θεάτρου Αριστοτέλειον (τηλ.: 2310 262 051)

Σταύρος Ξαρχάκος - Άλκηστις Πρωτοψάλτη: Η "συνάντηση" κορυφής συνεχίζεται στο Gazarte

Μετά τη μεγάλη και επιτυχημένη περιοδεία στα πιο σημαντικά αρχαία θέατρα της Ελλάδας και τις δυο sold out συναυλίες στο Ηρώδειο, οι δυο κορυφαίοι καλλιτέχνες αποφάσισαν να συνεχίσουν την υπέροχη συνεργασία τους στο Gazarte, κάθε Κυριακή και Δευτέρα!
Η Άλκηστις Πρωτοψάλτη και ο Σταύρος Ξαρχάκος ξανά μαζί, αφού η συνάντησή τους άφησε εποχή, αλλά και αρκετό κόσμο παραπονεμένο που δεν κατάφερε να τους απολαύσει.

Gazarte (main stage)
Βουτάδων 32-34, Γκάζι
Κυριακές και Δευτέρες: 5,12,13,26,27 Νοεμβρίου
και 3,4,10,11,17,18 Δεκεμβρίου
Ώρα έναρξης 20:30
Προπώληση: Α ζώνη: 45 € | Β ζώνη: 35 € | Γ ζώνη: 25 €
Όρθιοι: 15 €
Ταμείο: Α ζώνη: 48 € | Β ζώνη: 38 € | Γ ζώνη: 28 €
Όρθιοι: 18 €
Προπώληση εισιτηρίων: viva.gr

Αφιέρωμα στη Cesaria Evora στις 18 Νοεμβρίου, στο Gazi Live

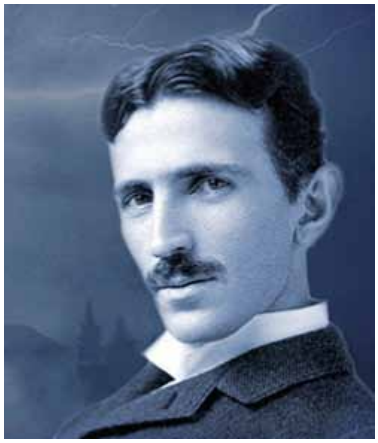
Μια βραδιά αληθινό ταξίδι ψυχής μάς περιμένει στις 18 Νοεμβρίου στο Gazi Live. Η παράσταση-αφιέρωμα στην ξυπόλητη ντίβα Cesaria Evora έρχεται επιτέλους και στην Αθήνα, και με μουσική, τραγούδια και βιντεοπροβολές παρουσιάζει την υπέροχη, αλλά και τόσο συγκινητική ζωή της. Με αφορμή τη συμπλήρωση 30 χρόνων από την κυκλοφορία του πρώτου της άλμπουμ, που είχε τίτλο "Ξυπόλητη Ντίβα", η διάσημη ορχήστρα Cesaria Evora Orchestra έρχεται από το Πράσινο Ακρωτήριο και φέρνει στις αποσκευές της τα τραγούδια, το συναίσθημα, το Sodade...
Στο αφιέρωμα συμμετέχει η μεγάλη ντίβα των Φάντο (Fado) της Πορτογαλίας Dulce Pontes, η οποία είχε συμπράξει πολλές φορές με τη Cesaria σε μεγάλα φεστιβάλ και συναυλίες, ενώ τη Cesaria Evora Orchestra θα συνοδεύουν και νέες φωνές του Πράσινου Ακρωτηρίου, μεταξύ των οποίων η Νάνσυ Βιέιρα, η εκπληκτική τραγουδίστρια που η ίδια η Cesaria είχε χρίσει άξια διάδοχό της.

Συγκινητική στιγμή της παράστασης είναι η παρουσία του αγαπημένου ανιψιού της Cesaria, του Grace Evora, ο οποίος δημιούργησε ένα εκπληκτικό οπτικοακουστικό αφιέρωμα με φωτογραφίες και βίντεο από τη ζωή της, αλλά και τις καλύτερες στιγμές της σπουδαίας καριέρας της. Συμμετέχουν επίσης η Λουσιμπέλα και η Ελίδα Αλμέιντα.

Gazi Live
Ιερά Οδός 7-13, Αθήνα
Σάββατο 18 Νοεμβρίου, στις 21:00
Τιμές εισιτηρίων
Δ Ζώνη ορθίων: 30 €, φοιτητικό 25 €
Γ Ζώνη καθήμενων: 35 €
Β Ζώνη καθήμενων: 40 €
Α Ζώνη καθήμενων: 50 €
Εισιτήρια: 211 1010050 και www.viva.gr

Έκθεση "Νίκολα Τέσλα - Ο άνθρωπος που εφηύρε το μέλλον", στο Νόησις, στη Θεσσαλονίκη

Εάν εφευρέσεις, όπως ο ηλεκτρισμός, η ασύρματη τεχνολογία, το ραντάρ, οι ακτίνες Χ και το ραδιόφωνο διαμόρφωσαν χαρακτηριστικά τον 20ό αιώνα, τότε "εφευρέτης του 20ου αιώνα" είναι ο Νίκολα Τέσλα.
Το έργο και την προσωπικότητα του μοναδικού αυτού ανθρώπου επιχειρεί να παρουσιάσει η έκθεση που διοργανώνει το Νόησις, σε συνεργασία με το Μουσείο "Νίκολα Τέσλα" του Βελιγραδίου, δίνοντας έμφαση στα στοιχεία του οραματισμού και της ιδιοφυΐας του. Η έκθεση περιλαμβάνει συνδυασμό εκθεμάτων, από μοντέλα σε κλίμακα, όπως το εργαστήριό του στο Colorado Springs, το υδροηλεκτρικό εργοστάσιο στους καταρράκτες του Νιαγάρα, το αεροπλάνο κάθετης απογείωσης, καθώς και λειτουργικά μοντέλα των εφευρέσεών του, όπως ο επαγωγικός κινητήρας και το πηνίο Τέσλα, μέχρι οπτικά και ηχητικά στοιχεία σε πληροφοριακά πάνελ και σε video room.



Νόησις
6ο χλμ. Θεσσαλονίκης-Θέρμης • Τηλ.: 2310 483000
Ημερομηνίες: από 21 Οκτωβρίου 2017 μέχρι 31 Μαρτίου 2018
Ώρες λειτουργίας: Τρίτη-Παρασκευή 10:00-15:00, Σάββατο 13:30-20:30, Κυριακή 11:30-18:30. Δευτέρα κλειστά

Ο Σταμάτης Κραουνάκης παρουσιάζει τη Σπείρα Σπείρα κάθε Δευτέρα στη "Σφίγγα"

Μετά από την τεράστια επιτυχία της παράστασης "Όλοι ένα" Φίλα με, τα αγόρια της Σπείρας, μαζί με τον Σταμάτη Κραουνάκη, επιλέγουν για τον φετινό χειμώνα να βρεθούν σε έναν χώρο που υποστηρίζει το καλό ελληνικό τραγούδι, με μια παράσταση που δίνει φως στη χαμένη ταυτότητα της ομαδικής διασκέδασης.
Δυνατοί καλλιτέχνες, φωνές και μουσικοί, με διθυραμβικές κριτικές από κοινό και κριτικούς για το ταλέντο τους, μας καλούν τώρα να κάνουμε μαζί τους μια "βουτιά" στα τραγούδια που αγαπάμε πολύ, σε ένα αληθινά ιαματικό θέαμα τραγουδιών.
Μια ολόφρεσκη μουσική παράσταση από τα οκτώ αγόρια της Σπείρας, με επίσημο καλεσμένο τους τον Σταμάτη Κραουνάκη, γεμάτη τραγούδια από όλες τις εποχές, απ' όλα τα μέρη του κόσμου και του δικού μας, αλλά και, φυσικά, όλα τα λατρεμένα του συνθέτη.

Μουσική σκηνή "Σφίγγα"
Κάθε Δευτέρα, από 6 Νοεμβρίου, στις 21:00
Ακαδημίας και Ζωοδόχου Πηγής, Αθήνα
(είσοδος στον πεζόδρομο Κιάφας 13)
Sfigamusic@gmail.com
Τιμές: 15 € στο μπαρ με μπίρα ή κρασί,
12 € φοιτητικό και ανεργίας
Τραπέζι: 50 € φιάλη κρασί για δυο άτομα
και 100 € η φιάλη ποτό ανά τέσσερα άτομα
Τηλέφωνο κρατήσεων:
211 4096149, 6987 844845
Προπώληση εισιτηρίων: viva.gr

"Van Gogh Alive - The Experience", στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Η μεγαλειώδης έκθεση που μάγεψε περισσότερους από 10.000.000 θεατές σ' όλο τον κόσμο, έρχεται να εκστασιάσει και το ελληνικό κοινό! Όχι με τον συνήθη, αλλά μ' έναν νέο, επαναστατικό τρόπο που, παρουσιάζοντας το συνολικό έργο του Van Gogh, αφηγείται ταυτόχρονα τη δική του ιστορία, διεισδύει στα συναισθήματα και τις σκέψεις του και περιγράφει το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλούργησε.
Μία live συμφωνία φωτισμού, χρωμάτων, ήχων και μουσικής, που οργάνωσε η Grande Exhibitions με τη Λάβρυς, μέσω του SENSORY4™, ενός μοναδικού συστήματος που ενσωματώνει 40 προβολείς υψηλής ευκρίνειας, γραφικά πολλαπλών καναλιών και ήχο surround, ζωντανεύοντας τα αριστουργήματα του Βίνσεντ Βαν Γκογκ και βυθίζοντας ακαριαία τον θεατή μέσα στο σύμπαν του.

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών | Βασ. Σοφίας και Κόκκαλη, Αθήνα
Από 8 Νοεμβρίου 2017, μέχρι 4 Μαρτίου 2018
Ώρες λειτουργίας 10:00 - 22:00
Τιμές εισιτηρίων: παιδιά, φοιτητές, άνεργοι, 65+: 12 €, ενήλικες: 15 €
Πώληση εισιτηρίων: - ΛΑΒΡΥΣ, στο viva.gr
- Στην είσοδο της έκθεσης κατά τις ώρες λειτουργίας
- Ομαδικά και οικογενειακά εισιτήρια στο τηλ.: 210 7258510

Η Μαρίζα Ρίζου στο Passport Κεραμεικός

Έναν χρόνο μετά τις περσινές επιτυχημένες εμφανίσεις της, η Μαρίζα Ρίζου επιστρέφει στο Passport Κεραμεικός, έτοιμη να μεταμορφώσει και πάλι τα φθινοπωρινά μας βράδια.
Λαμπερή, θεατρική, ρυθμική και χειμαρρώδης, η τραγουδοποιός μας καλεί να τραγουδήσουμε, να χορέψουμε, αλλά κυρίως να ονειρευτούμε μαζί της, σε μια παράσταση-κράμα μεσογειακής αύρας, latin αρωμάτων και θεατρικής τρέλας.
Το κορίτσι που μπορεί, απρόβλεπτα και αναπάντεχα, ανάμεσα στα τραγούδια να κάνει stand up comedy και αμέσως μετά να μας συγκινήσει μέχρι δακρύων, επιστρέφει επιτέλους στο Passport από 11 Νοεμβρίου και για 5 Σάββατα.

Passport Κεραμεικός Upstairs
Κεραμεικού 58 και Μαραθώνος, Αθήνα
Έναρξη: Σάββατο 11 Νοεμβρίου | Ώρα έναρξης 22:30
Είσοδος στο μπαρ (με μπίρα/κρασί): 13 €
Πληροφορίες/κρατήσεις: 210 5222203 ***Προπώληση εισιτηρίων***: viva.gr

Παγκόσμια Ημέρα hello - Hello και σε σένα

t.papavasiliou@tpb.gr

Να ξεκαθαρίσω από την αρχή ότι οι περισσότερες Παγκόσμιες Ημέρες έχουν πολύ μεγάλη σημασία. Μας θυμίζουν, μας ευαισθητοποιούν, μας ενώνουν, μας αφυπνίζουν, μας δραστηριοποιούν. Ωστόσο, πολλές από αυτές μπορούν να αποτελέσουν μια καλή αφορμή για τρολάρισμα, μαύρο χιούμορ, λίγο "κανιβαλισμό" και όλα τα σχετικά.
Ας πάρουμε για παράδειγμα τον Νοέμβρη, ο οποίος μπορεί να καλύψει ακόμη και τα πιο απαιτητικά ή ιδιαίτερα γούστα.
Προσπερνώντας κάποιες πιο κλασικές Ημέρες, φτάνουμε γεμάτοι χαμόγελο, με άλλο αέρα και ανάλαφρη διάθεση στις 13 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Καλοσύνης. Αφήνουμε πίσω τις έχθρες και τα μίση, και αγκαλιάζουμε όποιον βρούμε στον δρόμο μας. Στάζουμε μέλι και κομπλιμέντα, βοηθάμε όποιον έχει την ανάγκη μας, είμαστε πρόθυμοι ακροατές κάθε προβλήματος και έτοιμοι να συμπαρασταθούμε σε φίλους, εχθρούς, γείτονες, συγγενείς και γενικά στους όπου γης πονεμένους. Στο τέλος της ημέρας επιστρέφουμε σπίτι, κάνουμε ασκήσεις ψυχραιμίας για να φύγει η πίεση της υπερβολικής "καλοσυνήλας", βρίζουμε, ξεθυμαίνουμε και είμαστε έτοιμοι να επανέλθουμε δυναμικά στους κανονικούς μας ρυθμούς.
Και κάπως έτσι, μίζερα και χαλαρά, φτάνουμε αβίαστα στη μεγάλη γιορτή της 19ης Νοεμβρίου. Αν και, εδώ που τα λέμε, αβίαστα δεν φτάνουμε ποτέ στο αντικείμενο εορτασμού τής εν λόγω ημέρας. Ακυρώνουμε ό,τι έχουμε προγραμματισμένο και αφιερώνουμε χρόνο και πόνο στη μοναδική και καθημερινή μας αγαπημένη. Ο μέσος άνθρωπος, λέει, περνάει τρία χρόνια από τη ζωή του στην τουαλέτα. Κι αν δεν είναι λόγος αυτός για να καθιερώσουμε μια Παγκόσμια Ημέρα Τουαλέτας, τότε ποιος είναι;
Την ίδια μέρα, τυχαίο δεν το λες, είναι και η γιορτή του άνδρα. Λίγοι τη γνωρίζουν, ακόμη πιο λίγοι τη γιορτάζουν, γι' αυτό ακριβώς και το... στρίμωγμά της μαζί με την Παγκόσμια Ημέρα Τουαλέτας αποκτά ένα ιδιαίτερα συμβολικό χαρακτήρα.

Το τρολάρισμα, όμως, των εορταστικών ημερών δεν περιορίζεται στον συνδυασμό άνδρας - τουαλέτα. Στις 21 Νοεμβρίου, συνυπάρχουν στο ημερολόγιο οι Παγκόσμιες Ημέρες Φιλοσοφίας και Τηλεόρασης. Επομένως, εκείνη την ημέρα είτε κοιτάς το ταβάνι και λες "πού πάμε σ' αυτή τη ζωή;", είτε βλέπεις πρωινάδικα και λες "πού πας, ρε Σκορδά, μ' αυτή τη γόβα πρωινιάτικα;".

Κάποιες από τις παραπάνω μέρες και πολλές από αυτές που δεν έχω αναφέρει, σαφώς κρύβουν μικρές ιστορίες και βαθύτερους συμβολισμούς από τον "χιουμοριστικό κανιβαλισμό" αυτού του κειμένου. Και μετά από αυτή την απολογητική παρένθεση, επιστρέφουμε στην 21η Νοεμβρίου, που είναι και η ***Παγκόσμια Ημέρα Χαιρετισμού*** ή, σε απλά Ελληνικά, ***World Hello Day.***
Ας τη γιορτάσουμε λοιπόν. ***Γεια.***

γράφει ο **Θεόδουλος Παπαβασιλείου**

✓Ενισχύω την **υγεία** μου!
✓Ενισχύω τις **άμυνές** μου!

Το θαύμα των **Ωμέγα-3**

Ανεκτίμητα για την υγεία μας είναι τα Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα. Πράγματι, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν την εξαιρετική τους σημασία για την υγεία του νευρικού, του καρδιαγγειακού και του ανοσοποιητικού μας συστήματος –ας μην ξεχνάμε ότι ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ανοίγει την πόρτα σε πλήθος ασθένειες, από το απλό κρυολόγημα, μέχρι τον καρκίνο.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι από εμάς δεν λαμβάνουμε αρκετά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Λίγοι π.χ. καταναλώνουν αρκετό λιπαρό ψάρι (άριστη πηγή Ω-3) ενώ ακόμη λιγότεροι γνωρίζουν την πραγματική προέλευση των ψαριών που καταναλώνουν.

Το μουρουνέλαιο Möller's αποτελεί πλούσια φυσική πηγή των ωμέγα-3, αλλά και της τόσο σημαντικής βιταμίνης D3. Ένας συνεργικός συνδυασμός που το καθιστά τη Νο 1 υπέρτροφή.

Ξεκίνα σήμερα κιόλας το Möller's και νιώσε από τις πρώτες μέρες τη διαφορά στη δύναμη και στην υγεία σου.

Σημαντική σημείωση: Ατυχώς, τα λιπαρά ψάρια, αν και τόσο ωφέλιμα, δεν είναι πάντοτε απαλλαγμένα κινδύνων: εάν προέρχονται από θάλασσες μολυσμένες με αστικούς, βιομηχανικούς ή άλλους ρύπους μπορεί να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις τοξικών ουσιών, όπως είναι τα εντομοκτόνα ή τα τοξικότατα βαρέα μέταλλα –ο υδράργυρος, πχ, μπορεί μακροπρόθεσμα να προκαλέσει σοβαρές νευρολογικές ή άλλες βλάβες.

Η μουρούνα από την οποία παράγεται το μουρουνέλαιο Möller's, ψαρεύεται σε μια από τις καθαρότερες θάλασσες του κόσμου –νησιά Lofoten της Νορβηγίας– ενώ και οι προδιαγραφές Möller's για τοξικές ουσίες και οξειδώσεις είναι μακράν αυστηρότερες εκείνων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έτσι, όταν κρατάτε στο χέρι σας ένα Möller's είστε βέβαιοι ότι κρατάτε ένα ασύγκριτης ποιότητας/καθαρότητας προϊόν.

- Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα μας ή ζητήστε μας να σας στείλουμε το σχετικό φυλλάδιο.

Το αυθεντικό Μουρουνέλαιο
MÖLLER'S
ο θησαυρός της Νορβηγίας
για όλη την οικογένεια

Από το 1854

Apollonian nutrition

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

SiderAL® SPORT

Όσα χρειάζεστε σε ένα φακελίσκο!

ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ Από 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

Ευχάριστη γεύση

Χωρίς γλουτένη

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

NIA

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.

WinMedica
Serving Health for Life

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

SIDERAL® SPORT PUBLI 11/2016

www.tpb.gr