

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

— Συνεντεύξεις

- Σπύρος Γραμμένος
- Γιώργος Χριστοδούλου

— be a Story Teller

Χριστουγεννιάτικα παραμύθια

— be a Traveller

Ροβανιέμι: Εκεί που ο Άη Βασίλης
είναι παντοτινός

— Υγεία

- Ένωση Ασθενών Ελλιάδας
- Άγχος και ασθένειες
- Διαβητικοί και αρθρίτιδα
- Διαισθητική Διατροφή

Κάτια Δανδουλάκη

«Αν κάνεις τηλεόραση
μόνο για τα χρήματα,
η τηλεόραση θα σε
εκδικηθεί...»

Δεκέμβριος 42 / planbema.gr

Δωρεάν με τον Ελεύθερο Τύπο
και μετά στα περίπτερα με 2,50 €
ISSN 2529-0509

Meritene® VITA D+ SPRAY

Η ΔΟΣΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D
ΣΕ ΜΟΡΦΗ SPRAY
(90 ΔΟΣΕΙΣ)

ΓΕΡΑ
ΟΣΤΑ

ΔΥΝΑΤΟΙ
ΜΥΕΣ

ΕΝΙΣΧΥΣΗ
ΑΜΥΝΑΣ

Το **Meritene VITA D+** είναι ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D3 σε μορφή spray που προσφέρει άμεση απορρόφηση της βιταμίνης D3 μέσω της στοματικής βλεννογόνου, παρακάμπτοντας το πεπτικό σύστημα.

Το **Meritene VITA D+** πλεονεκτεί έναντι της φαρμακοτεχνικής μορφής σε κάψουλες:

- Προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένη καλύτερη και γρηγορότερη απορρόφηση της βιταμίνης D3*
- Λαμβάνεται ανεξάρτητα από τη λήψη τροφής
- Ιδανικό για όσους έχουν προβλήματα δυσκαταποσίας ή δυσαπορρόφησης ή γαστρεντερικές διαταραχές
- Εύκολη χρήση για συμμόρφωση στη θεραπεία
- Με ευχάριστη γεύση μέντας

Οδηγίες Χρήσης: Ανακινήστε καλά και ψεκάστε κάτω από τη γλώσσα, για γρήγορη απορρόφηση της βιταμίνης D. Ψεκάστε 1 έως 3 φορές (δόσεις) την ημέρα.

Στο πλαίσιο ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής είναι σημαντικό να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή. Τα συμπληρώματα διατροφής δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον ιατρό αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
Αρ.Γνωστ. ΕΟΦ: 95221/19.09.2018 (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).

* Satia MC. A randomized two way cross over study for comparison of absorption of vitamin D3 buccal spray and soft gelatin capsule formulation in healthy subjects and in patients with intestinal malabsorption. Nutr J 2015;14:114



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



8

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

Δεκέμβριος 42
planbemag.gr

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

Διευθνήτης Έκδοσης
Θεόδουλος Παπαβασιλείου

Διευθνήτρια Σύνταξης
Μαρία Σ. Λυσάνδρου

Συνεργάτες
Ραζμίκ Αγαπατιάν
Δημήτρης Δαλιάνης
Γιάννης Δημακόπουλος
Άρτεμις Καράγιαννη
Έλενα Κιουρκτσή
Γιώργος Μουλάς
Νίκος Π.
Λίλα Σταμπούλογλου
Γιώτα Χουλιέρα

Art Director
Βίκυ Θεοδωρέλη

Υποδοχή διαφήμισης
Βίκυ Κόρδα

Φωτογραφίες
Shutterstock images

Εκτύπωση & διανομή

VES Company
210 57 11 700

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 €.



16

26



- 6 **editorial**
- 8 **Κάτια Δανδουλάκη**
"Αν κάνεις τηλεόραση μόνο για τα χρήματα, η τηλεόραση θα σε εκδικηθεί..."
- 16 **Ροβανιέμι**
Εκεί που ο Άη Βασίλης είναι παντοτινός

- 22 **Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια**
"Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν η ΑΓΑΠΗ..."
- 26 **Ο φανταστικός Σπύρος Γραμμένος εύχεται "Παγκόσμια Ειρήνη"**
- 30 **Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά και Φώτα**



38



52

42



54



- 34 Σύγχρονα κοινόβια
Το “co-living” είναι
η νέα μόδα
- 38 Συνέντευξη
Γιώργος Χριστοδούλου
- 42 **Ομορφιά**
Be a Beauty Star!
- 46 Ένωση Ασθενών Ελλάδας
Όλοι οι ασθενείς,
μια φωνή

- 50 Το ελπιδοφόρο
atezolizumab
- 52 Η yoga αγαπά
(και) την καρδιά μας
- 54 **Λαμπερό χαμόγελο
και στις γιορτές**
- 58 Θρόμβωση και καρκίνος
- 62 Διαβήτης, αρθρίτιδα
και οστεοπόρωση

- 64 **Διαβήτης και άσκηση**
- 66 Άγχος και Ασθένειες
- 68 **Διασθητική Διατροφή**
- 70 Το Μενού του μήνα
- 72 Be Human
- 74 Ρεπορτάζ αγοράς
- 76 Be Around
- 80 **To be or not to be**

"Με κυνηγούν οι μέλισσες, κι εσύ που δεν με θέλησες..."

Τι παράξενα πλάσματα είμαστε, οι άνθρωποι... Σκέφτομαι, καμιά φορά, ότι όσο κι αν τα φτωχικά σπίτια έχουν αντικατασταθεί πλέον από υπερσύγχρονα διαμερίσματα, όσο κι αν ο μέσος άνθρωπος δεν οργώνει πια με το άροτρο τα χωράφια, αλλά "οργώνει" με το πληκτρολόγιο το Ίντερνετ, οι σκέψεις, οι ανησυχίες και τα πάθη του δεν διαφέρουν και πολύ από εκείνα των κατοίκων του Διαφανίου της δεκαετίας του '50, στις "Άγριες Μέλισσες".

Αδέλφια εξακολουθούν να μη μιλιούνται μεταξύ τους, άνθρωποι που αγαπιούνται εξακολουθούν να μένουν χωριστά λόγω κοινωνικών επιταγών (ευτυχώς σε μικρότερο βαθμό), καιροσκοποί προσπαθούν με κάθε είδους κόλπα και παρανομίες "να πιάσουν την καλή". Τι άλλαξε, λοιπόν; *Τίποτα...*

Κι όμως, σε πολλές περιπτώσεις, *υπάρχει όντως κάτι διαφορετικό*: η ουσία των σχέσεων. *"Η ζωή μας τώρα κυλάει μέσα από τα mail. Χάνουμε ουσιαστικά ζωή, αγκαλιά, συναίσθημα! Για εμάς που έχουμε ζήσει την αγκαλιά, εμ... δεν αντικαθίσταται η αγκαλιά από τη μηχανή..."*, μου λέει η κυρία Κάτια Δανδουλάκη στη συνέντευξή μας γι' αυτό το τεύχος.

Τι κι αν στείλεις την αγκαλίτσα σε emoticon, τι κι αν γράψεις *"σου στέλνω μια αγκαλιά από μακριά"*... Η ζεστασιά που νιώθεις την ώρα που έρχεσαι σε επαφή με τον άλλον, η μυρωδιά του, το αίσθημα ασφάλειας που σου προσφέρει αυτή η –έστω, σύντομη– σωματική "συνάντηση", είναι αξεπέραστα. *Και κρίσιμα για την ψυχική μας υγεία, υποψιάζομαι...*

Διότι αυτή η σημερινή κατάσταση έχει και προεκτάσεις: Ένας άνθρωπος μονίμως κολλημένος σε μια οθόνη, που μαθαίνει να εντυπωσιάζεται από φωτογραφίες, πόσο αυθεντικός δημιουργικός και "γεμάτος" μπορεί να νιώθει; Ο συγγραφέας Νικηφόρος στις "Άγριες Μέλισσες", ο οποίος δεν λογάριε τίποτα μπροστά στην κοπέλα που αγαπούσε, θα έγραφε άραγε ένα ίδιο σε ένταση και φαντασία μυθιστόρημα, με ένα σημερινό Νικηφόρο, που έχει μάθει να "αγαπάει" κάνοντας...like;

Από την άλλη, ίσως αυτό να είναι και το βασικό πρόβλημα πολλών, τελικά: *πολλή φαντασία*, ελάχιστη ουσία. Αυτό που σου εκπέμπει ο απέναντι όταν είσαι μαζί του, δεν σου το προσφέρει η οθόνη. Και όσο κι αν, φαινομενικά, οι άνθρωποι εξακολουθούμε να αγαπάμε, να πονάμε, να εξαπατούμε, να μαλώνουμε, *το κάνουμε πια αλλιώς – πιο αποστασιοποιημένα, πιο hi-tech.*

Ίσως (και) γι' αυτό να έχουν τόση επιτυχία οι "Άγριες Μέλισσες". Διότι εκεί βλέπουμε όσα λαχταράει πραγματικά η ψυχή μας να ζήσει, αλλά η εποχή μας κάπου μας "μπλοκάρει". Διότι, μέσα από την ιστορία αυτή, μπορείς να νιώσεις κάτι έντονα, να ταυτιστείς με έναν ήρωα και... να το ευχαριστηθείς.

Διότι, μέσα από την ιστορία αυτή, ίσως και να μπορέσεις να κατανοήσεις σε βάθος τη μεγάλη απόγνωση κάποιου που λέει *"Να σε μισήσω είν' αργά, αέρας με δροσολογά, με κυνηγούν οι μέλισσες, κι εσύ που δεν με θέλησες..."*.

mustela®

baby - child

Θέλω φυσική φροντίδα για τον δικό μου τύπο δέρματος

Κάθε τύπος δέρματος έχει τη δική του φροντίδα Mustela®

ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Ενυδατώνει

ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ

Θρέφει

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ

Καταπραΐνει

ΑΤΟΠΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Επανορθώνει

95% συστατικά φυσικής προέλευσης¹

Certified



Corporation



UNION FOR ETHICAL BIOTRADE MEMBER
SOURCING WITH RESPECT

1. Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά

*QuintilesIMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT September 2018 σε τεμάχια & αξία, στη Γαλλία



✓ Χρήση από την 1^η ημέρα της γέννησης
Δερματολογικά Ελεγμένα



No1 στη Γαλλία*



Κλινικά Αποδεδειγμένη Αποτελεσματικότητα & Ασφάλεια στη Χρήση

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Protecting your health through innovation



ΚΑΤΙΑ ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ

"Αν κάνεις τηλεόραση μόνο για τα χρήματα, η τηλεόραση θα σε εκδικηθεί..."

"Post tenebras lux" (Μετά το σκοτάδι, Φως). Τίποτα δεν θα μπορούσε να της ταιριάζει καλύτερα. Ειδικά αν πρόκειται γι' αυτό το φως που πηγάζει από μέσα σου, σκορπώντας παντού θετική ενέργεια και κάνοντάς σε να ξεχωρίζεις. Κι αυτό διότι είτε παίζει στην τηλεόραση, είτε παίζει στο θέατρο, ένα πράγμα είναι σίγουρο: Η γυναίκα αυτή ακτινοβολεί. *Κυρίες και κύριοι, η κυρία Κάτια Δανδουλάκη...*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— **Διάβασα πρόσφατα το εξής: "Παιδιά, δεν υπάρχει άγχος. Τώρα που μπήκε η Βίρνα στις "Άγριες Μέλισσες", θα αγοράσει η Giant τα χωράφια και θα λυθεί το πρόβλημα"...**
(γέλια) Πάρα πολύ νόστιμο! Λένε μερικά πολύ χαριτωμένα...

— **Έχετε κάνει τόσα σίριαλ, έχετε παίξει σε τόσες παραστάσεις, κι όμως η "Βίρνα" σάς ακολουθεί ακόμα, μου φαίνεται.**

Είναι 3-4 τα ορόσημα για μένα: "Ο Χριστός Ξανασταυρώνεται", "Οι Πανθέοι" και, μετά, "Η Λάμψη", γιατί με αυτή ξεκίνησα τα καθημερινά. Βέβαια, ήταν και πολλά άλλα – το "Λένη", ο "Χατζημανουήλ", η "Δασκάλα με τα χρυσά μάτια"...

Γι' αυτό λέω, καμιά φορά: "Παιδιά, όταν σας μιλάω εγώ, μιλάνε 50 χρόνια πείρας! Λοιπόν, μη μου λέτε ότι "το τάδε θα μπορούσε να γίνει κι έτσι", γιατί δεν μπορεί να γίνει έτσι!".

Εγώ έζησα την άνοδο της τηλεόρασης, την άνθησή της και, μετά, την πτώση της. Και της έχω πολύ μεγάλη αγάπη, γιατί πέρασα και από όλα τα είδη της. Οπότε, μπορούμε να μιλάμε χωρίς φόβο και πάθος για τα διάφορα χαριτωμένα που λένε, γιατί πραγματικά ήταν πολύ σημαντική η περίοδος της "Λάμψης".

Η τηλεόραση με αντάμειψε με πολλούς τρόπους – χώρια από τον πρακτικό τρόπο, τον οικονομικό, που πάντα όλοι νομίζουν ότι κάνουμε τηλεόραση για τα χρήματα... Αν κάνεις τηλεόραση μόνο για τα χρήματα, η τηλεόραση θα σε εκδικηθεί.

— **Κι όμως, στη συνείδηση των περισσότερων δεν είστε "καταχωρημένη" ως τηλεοπτική ηθοποιός. Στο δικό μου μυαλό, τουλάχιστον, είστε κυρίως θεατρική...**

Αυτό ήταν δική μου επιλογή από την αρχή, και την πλήρωσα πολύ ακριβά στο θέατρο. Όταν έκανα, ας πούμε, τους "Πανθέους", έπαιζα Γκολντόνι στο θέατρο, ήμουν κλόουν. Όταν έκανα τη "Λάμψη", έπαιζα Τσέχωφ, τον "Γλάρο"...

Με ποιον τρόπο το πλήρωσα; Ο κόσμος θέλει να "πιπιλάει" μια καραμέλα και δεν θέλει να του τη χαλάσεις. Την αγαπήσαμε σαν "Μάρμω"; Θέλουμε να τη βλέπουμε σαν "Μάρμω". Σαν "Βίρνα"; Να τη βλέπουμε σαν "Βίρνα". Όχι! Διότι η Κάτια δεν είναι αυτό· είναι ηθοποιός που έχει άλλες βλέψεις στο θέατρο. Άρα, πρέπει να δεχτείτε την πολλαπλή προσωπικότητά της και στα δύο επίπεδα.

Επομένως, ο κόσμος είχε δύο εικόνες μου ταυτόχρονα: την εικόνα της Κάτιας του θεάτρου και την εικόνα της τηλεόρασης. Γι' αυτό και ποτέ δεν με φωνάζανε ανάλογα με τον ρόλο που παίζω! Με φωνάζανε πάντα "Κάτια" στον δρόμο!

— **Θεωρείτε ότι το να χαρακτηριστεί ο ηθοποιός από ένα ρόλο λειτουργεί υπέρ του ή, τελικά, είναι παγίδα;**

Είναι παγίδα, αν δεν ξέρεις να το διαχειριστείς. Είναι πολύ ωραίο μν, γιατί ο κόσμος ταυτίζεται. Αλλά αν δεν το διαχειριστείς σωστά, τότε πολύ δύσκολα ξεφεύγεις από αυτή την εικόνα, εγκλωβίζεσαι. *Κι εγώ δεν έγινα ηθοποιός για να παίζω μόνο τη Βίρνα και τη Μάρμω Πανθέου!*

Άρα, πρέπει να δώσεις στον άλλον την ταυτότητά σου. Ποια είναι η ταυτότητά μου; Όλα αυτά τα πρόσωπα, που κάνουν ένα πρόσωπο: την Κάτια.

— Έχετε πει παλαιότερα ότι **"Αυτό που κυνηγάς στη ζωή σου, αυτό σε βρίσκει"**. Τι επιθυμούσατε εσείς, ξεκινώντας; Τους μεγάλους ρόλους; Την επιτυχία; Την αναγνωρισιμότητα; Τα χρήματα...;

Ήθελα μεγάλους ρόλους. Το πρώτο μου όνειρο ήταν θέατρο και μεγάλοι ρόλοι – κλασικοί, μεγάλοι ρόλοι... Αγάπησα τον κινηματογράφο, αλλά δεν έκανα πολλές ταινίες. Η πρωταρχική μου αγάπη, όμως, ήταν να μπορώ να μεταφέρω από τη σκηνή τα συναισθήματα, χωρίς να παρεμβάλλεται ανάμεσα μια μηχανή.

Όταν γνώρισα την τηλεόραση, άρχισα να την αγαπάω πάρα πολύ – και τον λόγο τον κατάλαβα μετά από χρόνια. Με βοήθησε η εικόνα: όταν γυρίζαμε μια σκηνή, είχαμε χρόνο μετά να τη βλέπουμε. Έβλεπα, λοιπόν, τον εαυτό μου και εντόπιζα τα λάθη μου. Στο θέατρο δεν μπορούσα να τα καταλάβω, δεν ήταν και μια Κάτια κάτω, στο κοινό...

Άρχισα, λοιπόν, να εκμεταλλεύομαι την ευκαιρία που μου έδινε η τηλεόραση, για να καλυτερεύω τα εκφραστικά μου μέσα – το πόσες φορές ανοιγοκλείνω τα μάτια μου, γιατί κάνω με το χέρι μου την ίδια κίνηση συνέχεια, γιατί σηκώνω το φρύδι μου κάθε φορά που γίνεται "αυτό".

Μπορεί να είχα πέντε σκηνές μεθυσιού στη Βίρνα Δράκου – κάθε φορά σκεφτόμουν πώς θα γίνει διαφορετικά. Με νύερα; Επειδή είμαι ζαλισμένη; Επειδή είμαι θυμωμένη; Αυτό μου έδινε αυτόματα εργαλεία και για το θέατρο. Με "πλούτισε" η τηλεόραση, της οφείλω πολλά.

— Και πώς εξηγείτε το γεγονός ότι πολλοί συνάδελφοί σας την αντιμετωπίζουν κάπως υποτιμητικά;

Πιστέψτε με, καμιά φορά θυμώνω (με την έννοια την παιδική, όχι την επιθετική), όταν λένε οι ηθοποιοί "Αναγκάστηκα να κάνω τηλεόραση για τα χρήματα". Διότι εγώ δεν αναγκάστηκα ποτέ να κάνω τηλεόραση για τα χρήματα! Μου πρόσφερε τα χρήματα, μαζί με πολλά άλλα...

Και θυμώνω, γιατί η τηλεόραση είναι τεράστιο εργαλείο, που πρέπει να ξέρεις να συνεργάζεσαι μαζί του, όχι να το χρησιμοποιείς.

— Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; Αυτό το "Εγώ κάνω μόνο θέατρο, τηλεόραση όχι"...

Θα σας πω γιατί: Είναι πολύ φυσικό, όταν είσαι νέος, να είσαι κομμουνιστής. Μετά, όταν μεγαλώσεις, αρχίζεις να περιπλανιέσαι σε άλλες περιοχές... για "να τη βρεις" αλλού! (γέλια) Έτσι, λοιπόν, όταν βγάζαμε τις δραματικές σχολές, νομίζαμε ότι το θέατρο είναι "το πρώτο", ότι το άλλο γίνεται πολύ εύκολα, πολύ γρήγορα.

Δεν χρειάζονται "σταριλίκια"... Το "σταριλίκι" είναι μια υπόθεση με πολλές διαφορετικές έννοιες. Για μένα, "σταρ" είναι ένας δάσκαλος στο πανεπιστήμιο, ουσιαστικός. "Σταρ" μπορεί να είναι και ένας καταπληκτικός τεχνίτης παπουτσιών,

στο είδος του. Αυτό είναι: να ξεχωρίζεις για κάποιον λόγο, γιατί έχεις ένα φως μέσα σου.

— Αυτός ο διαχωρισμός "εμπορικού" και "ποιοτικού" παρατηρείται και στο θέατρο, όμως...

Αναρωτιέμαι... οι αρχαίοι που έφτιαχναν θέατρα που χωρούσαν 5 χιλιάδες και 10 χιλιάδες κόσμο, τα κάνανε για να βλέπουν τα έργα μόνοι τους; Τα έκαναν, διότι είχαν απόλυτη βλέψη στην εμπορικότητα, να τα δει ο πολύς κόσμος... Ο κόσμος δικαιώνει την επιτυχία! Η εμπορικότητα είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ποιότητα!

Κάποτε είχα ακούσει έναν πολύ καλό μας συγγραφέα να λέει "Κινδυνεύω να θεωρηθώ εμπορικός". Και λέω "Χριστός και Παναγία!"...

Έχω πάψει να "ονομπάρω" τα είδη από πολύ νέα. Επίσης, δεν σνόμπαρα ποτέ και τη διαφήμιση. Όταν μου λέγανε "Πα, πα, πα... έχεις τελειώσει τη Σχολή του Κουν, έχεις τελειώσει τη Σχολή στο Λονδίνο, και θα κάνεις διαφήμιση;", εγώ έλεγα "Και γιατί να μην κάνω;". Η διαφήμιση είναι ένα είδος απολύτως θεμιτό, το σέβομαι, θα σου δώσει χρήματα – και πολύ καλά θα κάνει! Γι' αυτό την κάνεις!

Άρα, η εμπορικότητα ισχύει για όλους ως στόχος. Δεν μπορείς να την αφαιρέσεις από την ποιότητα, γιατί τότε ακυρώνεις το επάγγελμά σου. Καταλάβατε τι εννοώ; Ξεκάθαρα.

— Σκέφτομαι μήπως, τελικά, κάποιοι ηθοποιοί αυτοπαγιδεύονται προσπαθώντας να μην...

...να μην φθαρούν; Μπορείς πολύ εύκολα να φθαρείς, αν είσαι φτιαγμένος για να φθαρείς – κάνοντας και μόνο θέατρο. Το να βγάζεις "αποφθέγματα ποιότητας" δεν έχει κανένα νόημα. Η ποιότητα δεν είναι στόχος, είναι κάτι που το κουβαλάς από τη γέννα σου, από την οικογένειά σου, από την παιδεία σου, από την εμπειρία σου στο θέατρο.

Για μένα, ας πούμε, είναι φοβερά ποιοτικές οι ταινίες του παλιού ελληνικού κινηματογράφου. Ξέρετε ότι τις "φτύνανε" στη δεκαετία του '60; "Α, πα, πα... φτου, κακά!". Αυτά είναι σαχλαμάρες. Είναι τα πιο αγνά, τα πιο υπέροχα παραμύθια, που άντε να τα φτιάξεις τώρα αν μπορείς! Και να κρατάνε 60 και 70 χρόνια, και να θες να τα βλέπεις και να τα ξαναβλέπεις... Η διάρκεια, λοιπόν, δικαιώνει την ποιότητα και το αντίστροφο.

— Είστε πολλά χρόνια θιασάρχης. Ποια είναι τα κριτήριά σας, όταν πάτε να επιλέξετε ένα έργο;

Με βασανίζει το έργο να είναι μεγάλο, "στέρεο". Επειδή έχω παίξει πάρα πολλά, πολύ δύσκολα πια μπορώ να επιλέξω έργα. Δεν υπάρχουν πολλοί μεγάλοι ρόλοι πια.

Πάντα τα έργα που διάλεγα ήταν ανάλογα με τη διάθεσή μου. Η κωμωδία είναι και ήταν πάντα, όσο κι αν φανεί περίεργο, η πρώτη μου επιλογή. Και ένας από τους λόγους που ήθελα να ηγηθώ θιάσου ήταν επειδή κανένας δεν θα σκεφτόταν ποτέ "ας δώσω ένα κωμικό ρόλο στην Κάτια, για να πάνε όλοι να σκάσουν στα γέλια" – ποτέ! (γέλια) Όμως ήξερα μέσα μου ότι είμαι 60-70% προς την κωμωδία και



40% προς το υπόλοιπο. Γι' αυτό και οι μεγάλες μου επιτυχίες ήταν κωμωδίες. Τώρα πια έχει μάθει ο κόσμος ότι είμαι δίφορη.

— Πάντως, όσο κι αν οι κοντινοί σας άνθρωποι, οι συνάδελφοί σας, σας έχουν στο μυαλό ως “Κάτια”, οι υπόλοιποι νομίζω ότι σας σκεφτόμαστε ως “κυρία Δανδουλάκη”. **Κι ας έχετε αυτή την κωμική πλευρά...**

Φεύγει πολύ εύκολα αυτό στην καθημερινότητα. Τώρα που δουλεύω και με τα νέα παιδιά στην τηλεόραση, μέσα σε μια βδομάδα το "κυρία Δανδουλάκη" έγινε "Κατιούλι, έλα από εδώ, πήγαινε από εκεί"... (γέλια)

Είμαι πολύ προσιτή ως άνθρωπος. Μου αρέσουν οι μικρές παρέες, να βγούμε σε ταβερνάκι, να έρθουν στο σπίτι μου, να πάω στο σπίτι τους, να κουβεντιάζουμε. Στα μεγάλα γκαλά, κουράζομαι. Δεν είμαι κοσμική, δηλαδή να βγω, να πάω σε δεξιώσεις· εκεί, όταν δεν μπορώ να δω τον άλλο προσωπικά, πλήττω. Αν βρεθούμε τώρα οι δυο μας, θα πούμε

χιλιάδες πράγματα. Αν ήταν άλλοι δεκαπέντε μπροστά, τι κουβέντα θα κάνεις; Δεν θα μάθεις τίποτε για τη Μαρία...

— Πόσο "Ανέτ" είστε στην πραγματικότητα; Στις "Αγριες μέλισσες", ο χαρακτήρας σας είναι ο άνθρωπος που κρατάει τις ισορροπίες...

Είμαι εγώ. Ίδια, ίδια! Λες και είχε εμένα στο μυαλό της η Μελίνα (Τσαμπάνη). Μπορεί, βέβαια, και να με είχε... Μα, ίδια; Ο τρόπος που φέρεται η Ανέτ, μια γυναίκα που έχει μεγαλώσει σε έναν πολιτισμό μακριά από τα ήθη και έθιμα του χωριού όπου ήταν γεννημένη, η “μποέμικη” αντίδρασή της στη ζωή, αλλά και αυτή η σταθερότητα των αξιών της... Δεν είναι μια μποέμισσα, η οποία ζει εκκεντρικά έξω από τον κόσμο. Ζει μέσα στον κόσμο και έχει τις αρχές της, αλλά είναι πολύ πιο μπροστά από την εποχή.

Κι εμένα δεν με ενδιέφερε ποτέ τι θα πει ο κόσμος. Με ενδιέφερε τι αισθάνομαι εγώ – και, αν ο κόσμος πει κάτι κακό, δεν πειράζει. Το παρέβλεπα και προχωρούσα.



— **Δεν επηρεάζεστε καθόλου;**

Καθόλου! Αλλά καθόλου! Με έσωσε αυτό, σαν να είχα ένα αδιάβροχο επάνω μου. Δεν με απασχόλησε ποτέ η γνώμη των άλλων, γιατί δεν ήθελα να χάσω χρόνο. Είχα τόσο συγκεκριμένους και δύσκολους στόχους, που απαιτούσαν πολλή δουλειά, και δεν προλάβαινα να πείσω κάποιον που δεν με ενδιαφέρει. Ήξερα ότι θα τον πείσει η δουλειά μου. Και δεν έκανα ποτέ λάθος...

Γι' αυτό και ο Τύπος δεν ασχολήθηκε ποτέ μαζί μου, παρά μονάχα ουσιαστικά. Παράπλευρα ασχολήθηκαν, αλλά έπεσαν στο κενό, ήταν φούσκες. Με τον Τύπο, λοιπόν, είχα πάντα πολύ ουσιαστική σχέση. Καταλαβαίνω αμέσως αν πρόκειται για κάτι που θέλει να ειπωθεί από το τηλέφωνο ή κάτι που να είναι "κατάθεση" κάποιας άλλης υφής. Όπως μιλάμε τώρα μαζί...

Όταν συναντάς τον άλλον, είναι διαφορετικό. Η ζωή μας τώρα κυλάει μέσα από τα mail. Χάνουμε ουσιαστικά... Ζωή, αγκαλιά, συναίσθημα! Και τι έχουμε; Εικόνες, γρηγοράδα, κουμπιά, τίποτα προσωπικό δεν γίνεται. Όλα είναι απρόσωπα και τα γένη καταργούνται, γίνονται "it". Αυτό το "it", το ουδέτερο, το βλέπω πια πάρα πολύ.

Κι αυτό μπορεί να είναι μια χαρά για τα παιδιά που γεννιούνται τώρα και θα μεγαλώσουν έτσι. Για εμάς που έχουμε ζήσει την αγκαλιά, εμ... δεν αντικαθίσταται η αγκαλιά από τη μηχανή...

— **Όμως όταν κάποιος έχει μάθει με την αγκαλιά, δυστυχεί με τον τρόπο που λειτουργούν σήμερα τα πράγματα...**

Ε, είπατε αυτό που μου συμβαίνει τώρα, ακριβώς αυτό! Βρίσκομαι στη νοσταλγία της αγκαλιάς – ευτυχώς την έχω από τους φίλους μου. Αυτήν επιζητώ συνέχεια. Και την έχω και στη δουλειά μου. Αλλά η αγκαλιά η προσωπική μου λείπει... Γιατί μεγάλωσα μέσα σε αγκαλιά. Εκεί οφείλω και την ισορροπία μου.

— **Σκέφτομαι, παρακολουθώντας τις "Άγριες Μέλισσες", αυτή την αγάπη Ασημίνας και Νικηφόρου. Ο Νικηφόρος έχει απαρνηθεί τα πάντα γι' αυτή την αγάπη. Δεδομένων των σημερινών διαδικτυακών σχέσεων, θα μπορούσε να κάνει εύκολα κανείς το ίδιο; Δεν είμαι σίγουρη...**

Κανείς δεν είναι σίγουρος. Αλλά η αγάπη αυτού του είδους ξέρω ότι υπάρχει, επειδή την έχω ζήσει. Με συγκινούν αφάνταστα τα ηλικιωμένα ζευγάρια που περπατάνε χέρι-χέρι, σπαράζει η ψυχή μου με αυτό. Γιατί βλέπω πώς αγκαλιάζει ο άντρας τη γυναίκα του, και είναι μεγάλοι πια, έχουν ζήσει μαζί 50 - 60 χρόνια... Είναι ο άνθρωπός του. Μόνο που πλέον είναι πάρα πολύ σπάνιο.

Στη ζωή μας, λοιπόν, οι χαρές είναι σπάνιες, το απόλυτο "σμίξιμο" με τον άνθρωπό σου είναι πολύ σπάνιο να το



Μπορείς πολύ εύκολα να φθαρείς, αν είσαι φτιαγμένος για να φθαρείς – κάνοντας και μόνο θέατρο. Το να βγάζεις "αποφθέγματα ποιότητας" δεν έχει κανένα νόημα.

βρεις, οι λύπες είναι πολλές, οι απογοητεύσεις είναι πολλές... Αλλά αυτές τις σπάνιες μικρές χαρές, όταν τις βρεις, σου καλύπτουν τις αμέτρητες λύπες και τις απογοητεύσεις. Γιατί, έτσι, έχεις μία βάση, μπορείς να αντέξεις. Όταν δεν έχεις τον βράχο της αγάπης από πίσω να σε κρατάει, είναι δύσκολο να αντέξεις στα δύσκολα.

— **Για μια τόσο μεγάλη αγάπη, εσείς θα μπορούσατε να εγκαταλείψετε τα πάντα; Αν και δεν χρειάστηκε στην περίπτωση σας...**

Μπράβο, δεν χρειάστηκε! Ήταν κάτι που είχα πει στον Μάριο. Ήταν τέτοια η σχέση μας... "Αν μου έλεγες ότι θέλεις να πάμε να απομονωθούμε κάπου, ναι, θα ερχόμουνα". Και τι μου απάντησε; "Δεν θα ήσουν ολοκληρωμένη όμως! Εγώ θέλω να είσαι μαζί μου και να είσαι αυτή που είσαι!". Γι' αυτό και δεν το έκανε. Γι' αυτό και είπε "Εγώ έχω μπροστά μου αυτό το πακέτο. Εγώ θέλω η Κάτια να είναι ευτυχισμένη. Δεν θέλω να την έχω και να της λείπει ένα μεγάλο κομμάτι. Τη θέλω "ολόκληρη"".

Αυτή ήταν η σοφία και η τύχη μου η μεγάλη. Η μεγάλη μου τύχη... Ότι είχα αυτή τη σφαιρική αγάπη, την άδοξη αγάπη... Διότι οι έρωτες έρχονται και παρέρχονται. Ερωτευτήκαμε, ξε-ερωτευτήκαμε, μας έπιασε μια τρέλα, μας έφυγε μετά! Ο έρωτας, όμως, που συμπεριλαμβάνει την αγάπη ή, μάλλον, η αγάπη που έχει μέσα και τον έρωτα, είναι μεγάλη ευλογία...

— **Σας έχει συμβουλευτεί ποτέ κανένας νεότερος για τέτοια θέματα; Όπως και στη σειρά...**

Ναι, ναι... Έχω πολύ καλές σχέσεις με τα νέα παιδιά και με συμβουλευόμαστε. Και ξέρετε τι λέω πάντα; Αυτό που λέει η Ανέτ: "Κάνε αυτό που λέει η ψυχή σου!".

Μπορεί, δηλαδή, ένα παιδί να πει στη μάνα του ότι θέλει να γίνει ζωγράφος. Η μάνα ξέρει ότι το παιδί αυτό θα δυστυχήσει από την άποψη την οικονομική και της ασφάλειας. Υπάρχουν μάνες που λένε "Όχι, πήγαινε στο πανεπιστήμιο, να έχεις κάτι σταθερό στη ζωή σου...". Εγώ τι συμβουλή θα έδινα; "Όπου συντονίζεται η ψυχή σου... Αν είναι ζήτημα ζωής ή θανάτου να ζωγραφίζεις, να ζωγραφίσεις. Αυτό είναι

το κάρμα, είναι η ευλογία που σου έδωσε ο Θεός. Αλλά πρέπει να είσαι σίγουρος...".

Γιατί τα βλέπω τα νέα παιδιά σήμερα, που είναι όπως οι μέλισσες: κάνουν λίγο αυτό το επάγγελμα, μετά κάνουν λίγο και δημοσιογραφία, μετά τραγουδάνε σε ένα μπαρ, και φτάνουν 35-37 και δεν ξέρουν τι να κάνουν! Έχουν πολλές εμπειρίες, χωρίς μια συγκεκριμένη στόχευση.

— **Εσείς είχατε κλονιστεί καθόλου, όταν θα επιλέγατε τι θα κάνετε στη ζωή σας;**

Πήγα κι εγώ στα Νομικά, για να ηρεμήσουν οι δικοί μου. Ε, έφυγα τους πρώτους μήνες! Τα 'φερνα, τα πήγαινα, τα 'φερνα... Τελικά είπα ότι δεν γίνεται αυτό, πήγα στη Σχολή του Κουν και ησύχασα! Το πήραν και οι γονείς μου απόφαση, και μετά ήταν μια χαρά και πανευτυχείς!

— **Το καστ της σειράς περιλαμβάνει και πολλούς νέους ηθοποιούς, κάποιους τους βλέπουμε για πρώτη φορά στην τηλεόραση...**

Και με πολύ καλή παιδεία θεατρική – αυτό είναι πολύ σημαντικό! Γι' αυτό και βλέπετε αυτό το επίπεδο: υπάρχουν οι βάσεις. Δεν είναι ότι "έχω μια ευκολία και βγήκα". Είναι παιδιά εξαιρετικά, σωστά διαλεγμένα.

— **Θεωρείτε ότι αυτό είναι και ένα από τα συστατικά της επιτυχίας των "Μελισσών";**

Πολύ μεγάλο! Η ποιότητα της εκκίνησης του παιξίματος. Τα παιδιά "πατάνε" γερά, είναι πολύ ταλαντούχα, έχουν παιδεία! Δεν σημαίνει ότι κάποιος που δεν έχει πάει σε σχολή, δεν μπορεί να "επιπλεύσει" κάποια στιγμή. Αλλά είναι σπανιότερο. Αλλιώς είναι όταν έχεις παιδέψει την ψυχή σου μέσα από Σχολή και ξέρεις τι σημαίνει, και αλλιώς να πας ενστικτωδώς και να διαγράψεις μία σύντομη πορεία κάπου, και μετά να ξεχαστεί... Ξεκινάμε από ένα επίπεδο και πάνω. Γι' αυτό και έχει αυτή την άμεση ανταπόκριση η σειρά.

Μην ξεχάσω να σας πω και για τον Λευτέρη Χαρίτο, γιατί αυτός έκανε τις επιλογές – ένας νέος άνθρωπος, που έχει δώσει ξεκάθαρα το στίγμα του στο καθημερινό.

— **Ποια άλλα στοιχεία θεωρείτε ότι κάνουν αυτή τη σειρά τόσο επιτυχημένη;**

Νομίζω ότι είναι το εξαιρετικό σενάριο. Το σενάριο είναι πάρα πολύ μεγάλη υπόθεση... Διότι έχει πάρει τους σοφούς, απλούς κανόνες της καθημερινότητας, αυτό που ενδιαφέρει τον κόσμο, ώστε να "συμπλεύσει" με αυτό που βλέπει. Να αναγνωρίζει τα πάθη του, τις ελλείψεις του, τη χαρά του... Και, παράλληλα, να έχει και ένα μυστήριο συναισθηματικό – σαν θρίλερ αστυνομικό. Τελειώνει το κάθε επεισόδιο και δεν ξέρεις τι θα γίνει στο επόμενο.

Λοιπόν, η Μελίνα έχει κάνει ένα εξαιρετικό δομημένο σενάριο, με πολύ σωστούς χαρακτήρες και το έχει τοποθετήσει σε μια εποχή που είναι ενδιαφέρουσα για τον Έλληνα. Γιατί είναι αυτά τα πάθη και τα μίση της επαρχίας, των γαιοκτημό-



Έχω πολύ καλές σχέσεις με τα νέα παιδιά και με συμβουλεύονται. Και ξέρετε τι λέω πάντα; Αυτό που λέει η Ανέτ: "Κάνε αυτό που λέει η ψυχή σου!"

νων κ.λπ., που υπάρχουν ακόμα και σήμερα, σε άλλη μορφή. Η Ανέτ τι είναι; Είναι αυτή που βγάζει το καπάκι της καταστροφής και αφήνει τον ατμό να φύγει – είτε είναι κακός, είτε είναι καλός. Είναι αυτή που έρχεται και λέει "Συντονίσου με την ψυχή σου και άσε τι θα πει ο κόσμος". Κι εγώ, όσο και να μου αρέσει να παριστάνω ρόλους στο θέατρο, σιχαίνομαι να παριστάνω ρόλους στη ζωή μου...

— **Πέρα από την αγάπη που λέγαμε πριν, για την οποία αξίζει να αφήσεις τα πάντα, υπάρχει και η αγάπη που μπορεί να γεννήσει αισθήματα εκδικητικά...**

Βέβαια! Πάθη, εμπάθειες, μίσση! Ξέρετε κάτι; Το ακραίο είναι ο καθρέφτης του ίδιου πράγματος. Η αγάπη θα γεννήσει το μίσος, το φως γεννάει το σκοτάδι, το σκοτάδι γεννάει το φως. Είναι τα δύο άκρα. Είναι στην ίδια ευθεία. Δεν μπορεί να υπάρξει το ένα χωρίς το άλλο. Αν δεν υπήρχε το φως, δεν θα υπήρχε το σκοτάδι. Έτσι δεν είναι; Αυτό είναι η ζωή...

— **Δεν ρώτησα τυχαία... Μιλώ για το "Εγκλημα στο Όριεντ Εξπρές". Μιλήστε μου λίγο γι' αυτή την παράσταση, που ανεβαίνει για δεύτερη χρονιά στο "Κάτια Δανδουλάκη".**

Σε αυτή την παράσταση ξεκινάνε όλοι με το ίδιο συναισθηματικό κίνητρο, και είναι η πρώτη φορά που βλέπουμε έναν Πουαρό που αντιμετωπίζει τον νόμο με μεγάλο προβληματισμό.

Αυτό είναι το γοητευτικό σε αυτό το έργο, ότι μπορούν να γίνουν τα πάντα. Και για ποιον λόγο γίνονται τα πάντα; Όταν αγαπάς, τα πάντα μπορείς να κάνεις!

Να σας πω και κάτι άλλο. Από πόνο ξεκινάει η "κακία", η επιθετικότητα. Ο "κακός" είναι ένας πολεμμένος άνθρωπος, δεν είναι τρελός. Υπάρχουν, βέβαια, και οι ανισόρροποι. Αλλά εδώ ο βαθύς πόνος σε κάνει και "δαγκώνεις". Όλα έχουν σχέση με το συναίσθημα: το θετικό και το αρνητικό είναι στην ίδια ευθεία. Αυτό είναι το πολύ ενδιαφέρον στο έργο.

— **Στον θίασο, πάντως, είστε όλοι ένας κι ένας...**

Έτσι πρέπει. Έτσι είναι γραμμένο το έργο. Ήταν μεγάλος

κόπος να μπορέσουμε να συντονιστούμε. Ο ένας έτρεχε από εδώ, ο άλλος από εκεί, ο άλλος δεν μπορούσε... Μπορεί να δυσκολευτήκαμε λιγάκι, αλλά από τη στιγμή που έγινε το έργο, "πέταξε"! Φέτος είμαστε ακόμη πιο ενδυναμωμένοι από πέρυσι, έχουμε και τη Μάρω Κοντού!

— **Μια και είστε η επικεφαλής, πόσο εύκολο είναι να κρατήσετε ισορροπίες σε έναν θίασο, όπου όλοι είναι "μεγάλα ονόματα";**

Έχει την προσωπικότητά του ο καθένας. Εμένα πρώτη μου έννοια ήταν πάντα οι ισορροπίες και το "ντάντεμα". Στη συγκεκριμένη περίπτωση ανθρώπων, ευτυχώς όλοι είναι και πολύ καλοί χαρακτήρες. Γιατί θα μπορούσαμε να έχουμε πολλά με ηθοποιούς τέτοιας προσωπικότητας – προβλήματα χρόνου, παραξενιές... Δεν υπάρχουν ευτυχώς!

— **Πόσο μεγάλη ευθύνη είναι να αποφασίσει κανείς να ανεβάσει ένα τόσο χαρακτηριστικό και γνωστό έργο;**

Στο θέατρο τα πάντα είναι ένα τεράστιο ρίσκο. Κάποτε λέγανε "Αυτό το έργο 70% είναι επιτυχία". Σήμερα, με τον τρόπο που αλλάζουν τα πράγματα και μας ξεπερνάει πια ο ρυθμός των αλλαγών, αν με ρωτήσεις, εγώ θα σου πω "αυτό το έργο 50% είναι και 50% δεν είναι".

Είναι αυτό που γίνεται και στη ζωή. Όταν θέλουμε κάτι πάρα πολύ, έχουμε 50% πιθανότητες. Λες "50%; Ναι, αλλά εγώ το θέλω πάρα πολύ!". Όσες φορές εγώ είπα "Εγώ το θέλω πάρα πολύ!", αυτό και έγινε.

— **Είστε, δηλαδή, ο άνθρωπος που πιστεύει το γνωστό "Όταν θες κάτι πολύ, συνωμοτεί το σύμπαν για να γίνει" ή το "Όταν θες κάτι πολύ, το προσπαθείς";**

Το προσπαθείς! Αλλά αν δεν συνωμοτήσει και το σύμπαν μαζί σου, ό,τι και να προσπαθήσεις...

Απλώς εκπέμπεις το σήμα στο σύμπαν, αυτό συντονίζεται μαζί σου και σου φέρνει πίσω αυτό που θες. Γι' αυτό λένε για "wishful thinking"...

Να ξέρεις ότι οι άνθρωποι που έχουν καλή ενέργεια, εκπέμπουν ένα σήμα και το σύμπαν τους ανταποδίδει το ίδιο. Αν εκπέμπεις FM, FM θα σου φέρει. Αν εκπέμπεις γκρίνια, "Γάρε να 'χεις!", θα σου πει! Όταν εκπέμπουμε τόσο έντονη ενέργεια, αποκλείεται να μην "καθίσει" κάπου. Αποκλείεται!

— **Είστε, λοιπόν, φύσει αισιόδοξοι;**

Δεν μπορώ να σκεφτώ τον εαυτό μου απαισιόδοξο. Δεν είμαι αιθεροβάμων, αλλά είμαι άνθρωπος που του αρέσει να βλέπει μόνο το φως μπροστά. Δεν θέλω να ζω στο σκοτάδι. Και ξέρω ότι, επειδή το βλέπω πολύ, το φως πολλές φορές μου κλείνει το μάτι. Κάποιες φορές ξεχνιέται, αλλά... μου το ξανακλείνει αργότερα! (γέλια)



Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.

Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών. Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.





Ροβανιέμι Εκεί που ο Άη Βασίλης είναι παντοτινός

Μπορεί αυτή την εποχή του χρόνου η πόλη να έχει την τιμητική της, όταν μικροί και μεγάλοι συρρέουν στο χωριό του Άη Βασίλη. Ωστόσο, η πρωτεύουσα της Λαπωνίας έχει περισσότερα να επιδείξει, από μία εορταστική πανδαισία.

της Έλενας Κιουρκτσή





Φτάνοντας στο αεροδρόμιο του Ροβανιέμι, στην παγωμένη Φινλανδία, μας υποδέχεται με ένα θερμό καλωσόρισμα κάποιος υπάλληλος ντυμένος με στολή ταράνδου ή, αλλιώς, ο Ρούντολφ από το έλκηθρο του Άγιου Βασίλη, για να μας βάλει κατευθείαν στο πνεύμα των ημερών.

Άλλωστε, σε αυτό το απομονωμένο σημείο, στην άκρη του Αρκτικού Κύκλου, βρίσκεται το χωριό του Αγίου: ένα πάρκο ψυχαγωγίας γεμάτο ξωτικά, πραγματικούς ταράνδους, σκυλιά χάσκι, καταστήματα και εστιατόρια, που προσελκύουν περισσότερους από 600.000 επισκέπτες τον χρόνο.

Το Ροβανιέμι είναι συνώνυμο με τα Χριστούγεννα. Εδώ τα παιδιά πλάθουν μελόψωμα, γράφουν μια λίστα με τα δώρα που θα ήθελαν, με όμορφα καλλιγραφικά γράμματα και παραδοσιακή πένα, ενώ οι μεγάλοι αναπολούν τα δικά τους παιδικά Χριστούγεννα, τότε που όλα ήταν απλά μαγικά.

Ωστόσο, με μια πιο ψύχραιμη ματιά, το πιο συγκλονιστικό στην περιοχή είναι το φυσικό τοπίο που περιβάλλεται από θρύλους και κόβει την ανάσα, με τον χειμώνα να ξεκινάει νωρίς, με το πρώτο χιόνι να πέφτει από τα τέλη Οκτωβρίου και να κρατάει μέχρι τον Απρίλιο.

Σε αυτή την ατμοσφαιρικότητα κρύβεται η μυστηριακή γοητεία της πρωτεύουσας της Λαπωνίας, με τα πολλά πρόσωπα.

— **Χο, χο... για να δούμε τι θα δούμε!**

● **Το χωριό του Άγιου Βασίλη (Santa Claus village).** Μόλις οκτώ χιλιόμετρα βόρεια της πόλης, πάνω ακριβώς στον Αρκτικό Κύκλο, μέσα στο δάσος, ανάμεσα στα χιονισμένα έλατα, μας περιμένει το χωριό του Άγιου Βασίλη: ένα πολύχρωμο συγκρότημα με ξύλινα σπιτάκια, πολλά εστιατόρια και καφέ.

Εκεί μπορούμε να φωτογραφηθούμε με τον Άγιο (Joulurukki στα Φινλανδικά). Αν και δεν είναι υποχρεωτικό να αγοράσουμε τις φωτογραφίες, δεν επιτρέπεται να βγάλουμε εμείς με δική μας κάμερα ή κινητό.

Στη συνέχεια, έχουμε τη δυνατότητα να επισκεφτούμε το ταχυδρομείο του, στο οποίο κάθε χρόνο καταφθάνουν ετησίως περίπου 700.000 γράμματα παιδιών από όλο τον κόσμο, ενώ τα ξωτικά φροντίζουν να τα ταξινομήσουν – και, αν χρειαστεί, θα μας βοηθήσουν να στείλουμε τις δικές μας επιστολές στα αγαπημένα μας πρόσωπα από τον Αρκτικό Κύκλο.



Στο χωριό μπορούμε να φτάσουμε είτε με δικό μας μέσο, είτε με το λεωφορείο Santa's express, το οποίο εκτελεί συχνά δρομολόγια από την πόλη προς το αεροδρόμιο, με λίγες ενδιάμεσες στάσεις.

● **Arktikum museum.** Στεγάζεται σε ένα αρχιτεκτονικά πανέμορφο κτίριο, δίπλα από τις όχθες του ποταμού Ounasjoki. Πρόκειται για το σημαντικότερο μουσείο και κέντρο επιστημών της περιοχής, με εκθέματα από την περιοχή της Αρκτικής και των ιθαγενών της (Sami), οι οποίοι υπέστησαν τα πάνδεινα από τους Φινλανδούς. Θα μάθουμε για τους Βίκινγκς, για τη ζωή στον Αρκτικό κύκλο και το Βόρειο Σέλας, αλλά και για το πώς ο άνθρωπος κατάφερε να προσαρμοστεί στις δύσκολες συνθήκες του Βόρειου Πόλου.

Καθότι είναι η πολιτιστική πρωτεύουσα της Λαπωνίας, στο Ροβανιέμι θα συναντήσουμε και άλλα μουσεία και ερευνητικά κέντρα, καθώς και μουσικές σκηνές, όπως το Κέντρο Διάδοσης Επιστημών Piike, την Ορχήστρα Δωματίου της Λαπωνίας και το Korundi, το Σπίτι του Πολιτισμού, το οποίο στεγάζει επίσης το Μουσείο Τέχνης.

● **Ζωολογικός κήπος Ranua.** Βρίσκεται κοντά στο Ροβανιέμι και είναι ο βορειότερος της Ευρώπης. Θα θαυμάσουμε ζώα

Κάποτε στο Ροβανιέμι

"Μετά την καταστροφή της φινλανδικής πόλης από τα στρατεύματα των Ναζί, στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, ο αρχιτέκτονας Αλβάρ Άαλτο ξαναέχτισε την πόλη σε σχήμα ταράνδου. Τότε, ο Άγιος Βασίλης ήρθε στην πόλη...", έγραφε η βρετανική εφημερίδα Guardian.

Στη δεκαετία του 1930, το Ροβανιέμι ήταν μια ήρεμη εμπορική πόλη με περίπου 6.000 κατοίκους, μέχρι να εισβάλει η Σοβιετική Ένωση το 1939. Οι Φινλανδοί πολέμησαν κατά των Σοβιετικών στον πόλεμο του 1939-40 και, στη συνέχεια, συμμαχίσαν με τη Χιτλερική Γερμανία για προστασία από πιθανές νέες εισβολές. Οι Γερμανοί, όταν ηττήθηκαν, οπισθοχωρώντας κατέστρεψαν το 90% της πόλης.

Αυτό ήταν το σκηνικό της ερήμωσης με το οποίο ήρθε αντιμέτωπος ο Άαλτο, όταν του ανατέθηκε από την Ένωση Φινλανδών Αρχιτεκτόνων να ανακατασκευάσει την πόλη το 1945. Έτσι, σχεδίασε το 1946 το "παλάτι του ταράνδου" του Ροβανιέμι, που ήταν ένα περίγραμμα κεφαλής ταράνδου στην υπάρχουσα τοπογραφία. Στη δεκαετία του 1950 το σχέδιό του επεκτάθηκε, για να συμπεριλάβει ολόκληρη τη Λαπωνία.

6+1

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΒΑΝΙΕΜΙ

1. Αυτή η μικρή πόλη των 36.000 κατοίκων (63.000 μαζί με τα περίχωρα) είναι η πρωτεύουσα της Λαπωνίας, που βρίσκεται στη συμβολή των ποταμών Kemijoki και Ounasjoki και εκτείνεται γύρω από τον λόφο της Ounasvaara.
2. Ο μεγαλύτερος τάρανδος (για την ακρίβεια το σχήμα της κεφαλής του) είναι ενσωματωμένος στο σχέδιο των δρόμων της πόλης. Αποτελεί έργο του σπουδαίου Φινλανδού αρχιτέκτονα και σχεδιαστή του 20ου αιώνα Άλβαρ Άαλτο.
3. Στη Λαπωνία οι θρύλοι, που χρονολογούνται ήδη από τη δεκαετία του 1820, αναφέρουν τον Βόρειο Πόλο ως το επίσημο σπίτι του Άγιου Βασίλη, ο οποίος βρίσκεται εκεί καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, και όχι μόνο την περίοδο των γιορτών.
4. Στο κέντρο της πόλης βρίσκεται η πλατεία της μουσικής μπάντας των Lordi – νικητών της Eurovision το 2006, στην Αθήνα.
5. Διαθέτει πανεπιστήμιο (University of Lapland), που είναι και το βορειότερο στην Ευρώπη. Σε αυτό φοιτούν περίπου 10.000 φοιτητές από όλο τον κόσμο, καθώς πραγματοποιεί προγράμματα ανταλλαγής φοιτητών.
6. Για τους ντόπιους, η σάουνα δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα. Τον χειμώνα, είναι συνηθισμένο να συνδυάζεται η σάουνα με τις “βουτιές” στο χιόνι, αφού η εναλλαγή κρύου-ζεστού ωφελεί την υγεία.
7. Ευρισκόμενοι στην περιοχή, έχουμε πολλές πιθανότητες να απολαύσουμε το aurora borealis ή αλλιώς Βόρειο Σέλας, ένα μοναδικό φαινόμενο, κατά το οποίο ο ουρανός καλύπτεται από κύματα χρωμάτων που ταξιδεύουν αστραπιαία. Σύμφωνα με αρχαίες ανατολικές δοξασίες, όποιος το δει έστω και μία φορά στη ζωή του, θα είναι για πάντα ευτυχισμένος. Οι ιδανικότερες περιόδους για να το πετύχουμε είναι το φθινόπωρο και ο χειμώνας.

Ενημερωτικά, το κόστος διαμονής, φαγητού, δραστηριοτήτων και μετακινήσεων είναι, αντικειμενικά, εξωφρενικά υψηλό. *Μην πείτε πως δεν σας το είπαμε...*

που ζουν σε αρκτικές συνθήκες, όπως η πολική αρκούδα και η λευκή κουκουβάγια.

● **Φάρμα Sirmakko.** Εδώ οι επισκέπτες μπορούν να νοικιάσουν έλικητρο για ένα μίνι σαφάρι με τάρανδους.

— Η (πεζή) αλήθεια για το χωριό του Άη Βασίλη

Για τους ορθόδοξους χριστιανούς, ο Άη Βασίλης είναι ο Μέγας Βασίλειος, ο οποίος έζησε στην Καππαδοκία και θεωρείται ο πρωτεργάτης της οργανωμένης φιλανθρωπίας. Από την άλλη, ο Santa Claus έχει ταυτιστεί με την ιστορία του Αγίου Νικολάου της Ανατολικής Ορθόδοξης, αλλά και της Ρωμαιο-καθολικής Εκκλησίας, που γεννήθηκε στα Πάταρα της Λυκίας και φημιζόταν για τη γενναιοδωρία του.

Γεγονός, πάντως, είναι πως και οι δυο τους έζησαν δεκάδες χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά από το Ροβανιέμι. Και δεν είχαν κάποιο... υπουργείο τουρισμού ή, έστω, την Ελέανor Ρούσβελτ να τους προμοτάρει.

Πιο συγκεκριμένα, η τουριστική αξιοποίηση του χωριού του Άη Βασίλη στο Ροβανιέμι ξεκίνησε τη δεκαετία του '50, όταν η Ελέανor Ρούσβελτ, στα πλαίσια διανομής ανθρωπιστικής βοήθειας μετά τον Β Παγκόσμιο Πόλεμο, έβαλε τον εν λόγω απομακρυσμένο προορισμό στον τουριστικό χάρτη. Ωστόσο, οι προσπάθειες για την τουριστική του ανάδειξη ως "χωριού του Άη Βασίλη" είχαν ξεκινήσει από το 1866, όταν μια φωτογραφία στο περιοδικό Harper's τοποθέτησε το σπίτι του Αγίου κάπου στον Βόρειο Πόλο.

Για να γίνουν, όμως, πιο συγκεκριμένοι οι Φινλανδοί (που ήδη είχαν πειστεί πως... "Άγιο είχανε"), επέλεξαν μετά από πολλή σκέψη ως γενέτειρά του το Ροβανιέμι. Και αυτό διότι, καθώς βρισκόταν πάνω στο Αρκτικό Κύκλο, πολλοί τουρίστες σταματούσαν εκεί για να τραβήξουν μία φωτογραφία, με φόντο την πινακίδα που ανέγραφε το όνομα της πόλης.

Τελικά, τη δεκαετία του '80, το Υπουργείο Τουρισμού της Φινλανδίας ξεκίνησε μια καμπάνια προώθησης του Ροβανιέμι ως "επίσημου χωριού του Άη Βασίλη", εγκαινιάζοντάς το επίσημα το 1985. Μάλιστα, τότε, ο κυβερνήτης της επαρχίας ανακήρυξε τη Λαπωνία ως "Santa Claus Land", προκαλώντας την έντονη δυσφορία των υπόλοιπων διεκδικητών (όπως Σουηδία, Αλάσκα, Νορβηγία).

Τελικά, η σύζυγος ενός Αμερικανού προέδρου, μία πινακίδα και το αποτελεσματικό μάρκετινγκ, "γέννησαν" το υπερτουριστικό Ροβανιέμι – έναν, μέχρι κάποιες δεκαετίες πριν, ασήμαντο προορισμό.

— Χρήσιμες πληροφορίες

Διαμονή: Πολύ καλές επιλογές είναι οι εξής: Arctic Light Hotel (Valtakatu 18, Τηλ.: +358 20 1710 100, <http://www.arcticlighthotel.fi/en/hotel/>), από 442 ευρώ το δίκλινο, Motelli Rovaniemi (Kemintie 945, Τηλ.: +358 50 4704190, [\[www.motelli.com/en-gb\]\(https://www.motelli.com/en-gb\)\), από 150 ευρώ το δίκλινο με κοινό-χρηστο μπάνιο και το Hostel Ibedcity \(Veistäjantie 1, Τηλ.: +358 40 0538588, <https://www.ibedcity.com/>\), από 56 ευρώ σε μεικτό κοιτώνα 8 ατόμων.](https://</p>
</div>
<div data-bbox=)

Μπορούμε, οι πιο τολμηροί, να μείνουμε και σε κάποιο γυάλινο ιγκλού ή σε ιγκλού από πάγο, ή απλά να τα θαυμάσουμε, καθώς από μόνα τους συνιστούν αξιοθέατα.

Φαγητό: Το Snowland's Igloo Restaurant είναι το μεγαλύτερο ιγκλού ρεστοράν στον κόσμο που, μεταξύ άλλων, σερβίρει ακνιστή σούπα σολομού και παραδοσιακά πιάτα της Λαπωνίας, σε ένα εξ ολοκλήρου... cool περιβάλλον (Kajaanintie 1, Τηλ.: +358 40 762 5744, <http://www.snowland.fi/en/Home>). Το μενού του Restaurant Nili είναι βασισμένο σε παραδοσιακά πιάτα Laps και πρώτες ύλες από την περιοχή. Από τις σπεσιαλιτέ του, ξεχωρίζουν εκείνες με κρέας τάρανδων και λεπτοκομμένων μανιταριών (Valtakatu 20, Τηλ.: +358 40 0369669, www.nili.fi). Το Santa's Salmon Place Restaurant ειδικεύεται στον φρέσκο σολομό με φουντούκι (Santa Claus Village-Tähtikuja 1, Τηλ.: +358 46 5451507, <http://santas-salmon-place.com/>).

Ενημερωτικά, στα εστιατόρια με σήμα το πιρούνι, προσφέρεται αυθεντική τοπική κουζίνα – το λεγόμενο "Rovaniemi Menu", το οποίο ανανεώνεται τουλάχιστον τέσσερις φορές τον χρόνο.

Δραστηριότητες: Οι λάτρεις των χειμερινών σπορ θα απολαύσουν σκι, snowboard, snowmobile σε παγωμένες λίμνες, αλλά και περπάτημα στο χιόνι με χιονοπέδιλα. Επίσης, το ψάρεμα στον πάγο που αρέσει στους Φινλανδούς θα μας συναρπάσει: με τον κατάλληλο εξοπλισμό, ανοίγουμε μια τρύπα στον πάγο και ψαρεύουμε με την άνεσή μας. Μια ακόμα ενδιαφέρουσα εμπειρία είναι να περιπλανηθούμε στα χιονισμένα δάση, με τα huskies να τραβούν το έλικητρό μας.

Εκδρομές: Το Auttiköngäs συνιστά έναν ενδιαφέροντα προορισμό για ημερήσιες εκδρομές. Εκεί θα θαυμάσουμε έναν από τους πιο θεαματικούς καταρράκτες της Φινλανδίας, στο δάσος Τάιγκα, μια ώρα από το Ροβανιέμι. Υπέροχο μέρος για πεζοπορία 3,5 χιλιομέτρων, ιδανικό για οικογένειες. Υπάρχει και καταφύγιο.

Αγορές: Τρία εμπορικά κέντρα, μικρότερα καταστήματα και μπουτίκ της πόλης, διαθέτουν μεγάλη ποικιλία προϊόντων, καθώς και ενδύματα από κλασικούς Φινλανδούς σχεδιαστές, όπως οι Marimekko και Iittala.

Θερμοκρασίες: Τη χειμερινή περίοδο θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι, όχι μόνο για πολιτικές θερμοκρασίες (η χαμηλότερη που έχει σημειωθεί είναι -45 βαθμοί Κελσίου), αλλά και για το σκοτάδι. Αντίστροφα, το καλοκαίρι ο ήλιος δεν δίνει ποτέ, με τις αποκαλούμενες "λευκές νύχτες" να διαρκούν από τον Ιούνιο μέχρι τον Ιούλιο.



Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια
"Μια φορά κι έναν καιρό,
ήταν η ΑΓΑΠΗ..."

"Εγώ θα τιμήσω
τα Χριστούγεννα στην καρδιά μου
και θα προσπαθήσω
να τα κρατήσω εκεί,
όλο τον χρόνο"
- Κάρολος Ντίκενς,
"Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα"

Στις 24 Δεκεμβρίου του 1939, το αμερικανικό ραδιοτηλεοπτικό δίκτυο CBS μετέδωσε για πρώτη φορά τα "Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα" (A Christmas Carol), το γνωστό παραμύθι του Κάρολου Ντίκενς. Η ραδιοφωνική εκπομπή Campbell Playhouse, εκείνη την παραμονή Χριστουγέννων, καθήλωσε μικρούς και μεγάλους με την ιστορία του τσιγκούνη Εμπενίζερ Σκρουτζ, ο οποίος, από μίζερο γέρο, μεταμορφώνεται στον μεγαλύτερο ευεργέτη της πόλης του που λατρεύει τα Χριστούγεννα. Με τον τρόπο αυτό, ξεκίνησε μια μακροχρόνια ετήσια παράδοση στην Αμερική και τη Βρετανία, κατά την οποία μεταδίδονταν (αρχικά ραδιοφωνικά και έπειτα τηλεοπτικά) το αγαπημένο παραμύθι του συγγραφέα που καθιέρωσε τα Χριστούγεννα. Το παραμύθι με τίτλο "A Christmas Carol" κυκλοφόρησε την εβδομάδα πριν τα Χριστούγεννα του 1843 και έγινε αμέσως τεράστια επιτυχία. Ο ρεαλιστικός τρόπος με τον οποίο ο Ντίκενς περιέγραψε τις γιορτές στην ιστορία του, ως μια περίοδο, δηλαδή, όπου όλοι είναι ευγενικοί, καλοί και φιλόξενοι, ήταν αυτό που ζέστανε περισσότερο τις καρδιές των



συμπατριωτών του και αποθέωσε το κείμενό του.

Ωστόσο, ο Ντίκενς δεν έκανε τίποτε περισσότερο από το να δημιουργήσει ένα παραμύθι με βάση την ήδη υπάρχουσα παράδοση, δηλαδή το να διηγούνται οι παλαιότεροι παραμύθια και ιστορίες τις ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά.

Όπως βλέπουμε στην ταινία "The Man Who Invented Christmas" του 2017, η οποία περιγράφει τη ζωή του Βρετανού συγγραφέα, ο Ντίκενς άντλησε την έμπνευσή του από στοιχεία που του παρουσίασε η υπηρέτρια της οικογένειας, η οποία κάθε βράδυ έλεγε ιστορίες για μύθους, θρύλους και παραδόσεις των Χριστουγέννων στα τέσσερα παιδιά του.

Από παλιά αποτελούσε παράδοση, τη μαγική εποχή των Χριστουγέννων, μικροί και μεγάλοι να συγκεντρώνονται γύρω από το τζάκι, τον ομφαλό του σπιτιού, και να λένε ιστορίες. Την παράδοση αυτή ακολούθησε και ο Αμερικανός συγγραφέας Κλέμεντ Κλαρκ Μουρ, ο οποίος, παραμονή Χριστουγέννων του 1822, διηγήθηκε στα παιδιά του ένα παραμύθι με

τίτλο "The Night Before Christmas" ("Η Παραμονή των Χριστουγέννων"). Η ιστορία έμοιαζε περισσότερο με ποίημα, καθώς ήταν έμμετρη και παρουσίαζε τη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα το βράδυ της Παραμονής των Χριστουγέννων, όπου στο στολισμένο σπίτι επικρατούσε ησυχία, τα παιδιά κοιμούνταν ήσυχα στα κρεβάτια τους και ο Άγιος Βασίλης ερχόταν να αφήσει τα δώρα.

Η ιστορία δημοσιεύθηκε το 1823 ανώνυμα και, μάλιστα, κυκλοφόρησε με πολλούς τίτλους, όπως "A Visit from St. Nicholas" και "Twas the Night Before Christmas". Ο Μουρ διεκδίκησε και πήρε την πατρότητα του έργου του το 1837, αν και από πολλούς αμφισβητείται αυτή η άποψη, καθώς υποστηρίζουν ότι η ιστορία βασίζεται στα παραμύθια που συνήθιζαν να λένε οι πρώτοι Αμερικανοί άποικοι στα εγγόνια τους, βασισμένα σε θρύλους και παραδόσεις που έφεραν από την Ευρώπη.

Η ιστορία του Μουρ κατέλαβε τη δική της θέση στο "πάνθεον" των χριστουγεννιάτικων ιστοριών και θεωρείται ότι αποτέλεσε την έμπνευση, ώστε να καθιερωθεί η εικόνα που έχει σήμερα ο Δυτικός κόσμος για τον Άγιο Βασίλη (Santa Claus), τον αγαπημένο άγιο μικρών και μεγάλων.

Ας μη λησμονούμε πως, για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, κυρίως πριν τη δημιουργία του φανταχτερού Santa Claus από την Coca Cola, οι Δυτικοευρωπαίοι και οι Αμερικανοί άποικοι, επηρεασμένοι από τις παραδόσεις των ναυτικών του 18ου αιώνα, θεωρούσαν ότι τα δώρα των Χριστουγέννων τα φέρνει ο Saint Nicolas, προστάτης των ναυτικών.

Οι λυπητερές ιστορίες του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν

Το "Κοριτσάκι με τα Σπίρτα" είναι μια λυπητερή ιστορία που έγραψε ο Δανός ποιητής και συγγραφέας Χανς Κρίστιαν Άντερσεν. Το παραμύθι, που εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1845, αναφέρεται στα όνειρα ενός ετοιμοθάνατου παιδιού. Πηγή της ιστορίας ήταν μία δημοφιλής ξυλογραφία του Δανού καλλιτέχνη Johan Thomas Lundbye που απεικονίζει ένα φτωχό παιδί να πουλάει σπύρτα και η οποία τυπώθηκε σε ημερολόγιο του 1843. Πολλές απεικονίσεις του έργου είχαν σταλεί στον Άντερσεν από τον εκδότη του ημερολογίου, ζητώντας του να γράψει μία ιστορία γύρω από αυτό. Άλλη πηγή έμπνευσης θα μπορούσε να είναι το ταξίδι του Άντερσεν στην Μπρατισλάβα, το 1841, όπου έγινε μάρτυρας του



τρόπου με τον οποίο κήκε η πόλη Ντέβιν και οι γυναίκες έψαχναν για τα χαμένα τους παιδιά.

Η ευαίσθητη και τροπαλή φύση του Δανού παραμυθιά, καθώς και η έμφυτη μελαγχολία του, τον έκαναν να μην ακολουθηθεί το εορταστικό κλίμα των παραμυθιών, όπως ο Ντίκενς και ο Μουρ. Τόσο στο "Κοριτσάκι με τα Σπίρτα", όσο και στο "Μολυβένιο Στρατιωτάκι" του 1837, δύο κατ' εξοχήν χριστουγεννιάτικα παραμύθια, το τέλος είναι πικρό, παρά το γεγονός ότι η αγάπη είναι πανταχού παρούσα. Και τα δυο αυτά παραμύθια αγαπήθηκαν από το αναγνωστικό κοινό σε όλο τον κόσμο, μεταφράστηκαν σε πολλές γλώσσες και, μέχρι τις μέρες μας, αποτελούν ιστορίες-διδάγματα για μικρούς και μεγάλους, πυροδοτώντας συναισθήματα αγάπης και αλληλεγγύης.

Ο Μπισκοτάνθρωπος

Μία από τις χαρακτηριστικές εορταστικές εικόνες των Χριστουγέννων είναι εκείνη του "Μπισκοτανθρώπου" ("Gingerbread man"). Η ανθρώπινη φιγούρα που μοιάζει με μικρό αγόρι, παίρνει πολλές μορφές και μπορεί να γίνει μπισκότο, ζωγραφιά, στολίδι, παιχνίδι ή ακόμη και ολόκληρη τούρτα από μπισκοτάκια και ανθρωπάκια, σε ζαχαροπλαστέιο, την περίοδο των Χριστουγέννων. Υπάρχει ένα παραμύθι για τον Μπισκοτάνθρωπο που είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στη Γερμανία και την Αγγλία, και περιγράφει τις περιπέτειες ενός ζωντανού μπισκότου-αγοριού, που το έφτιαξε μια γιαγιά σε ένα χωριό.

Το όνομα " " το οφείλει στο αρωματικό τζίντζερ. Στη συνέχεια, προστέθηκαν κανέλα, μπαχαρικά και μέλι, που του έδωσαν εορταστική υπόσταση. Ο Μπισκοτάνθρωπος μπορεί να παραμείνει χωρίς διακόσμηση, αλλά η συνηθισμένη του παρουσία είναι αυτή με διακόσμηση από χρωματιστό γλάσο για τις ανάλογες λεπτομέρειες (κασκόλ, κουμπιά, μανίκια, μπατζάκια).

Η ζύμη με τζίντζερ για την παρασκευή μπισκοτανθρώπων εμφανίζεται για πρώτη φορά τον 16ο αιώνα. Η Νυρεμβέργη, όπου τον 17ο αιώνα εξειδικευμένοι αρτοποιοί παρασκεύαζαν τα συγκεκριμένα μπισκότα σαν αληθινά έργα τέχνης, έγινε το κέντρο του gingerbread.

Τα συγκεκριμένα μπισκότα, όμως, διαδόθηκαν από το παραμύθι "Χάνσελ και Γκρέτελ" των αδελφών Γκριμ, το οποίο αν και δεν έχει κάποια σχέση με τα Χριστούγεννα, λόγω του Μπισκοτάνθρώπου βρέθηκε τελικά στο επίκεντρο των χριστουγεννιάτικων διακοσμητικών. Ο Μπισκοτάνθρωπος εμφανίζεται και στην αυλή της βασίλισσας Ελισάβετ Α΄ της Αγγλίας, όταν η ίδια διέταξε σε μια γιορτή να παρασκευαστούν από ζύμη τζίντζερ τα ομοιώματα των αυλικών της.

Το παραμύθι είναι γνωστό και στις σλαβικές περιοχές, σε διάφορες παραλλαγές, με την υπόθεση να είναι παρόμοια με το αγγλικό παραμύθι. Στη ρωσική εκδοχή, το παραμύθι ονομάζεται "Kolob" και είναι ένα ανθρωπάκι που δημιουργείται από ζυμάρι και γάλα, σαν παχύ κέικ. Το παραμύθι περιγράφει τις προσπάθειες του Kolob να ξεφύγει από διάφορα ζώα, αφού δραπέτευσε από το σπίτι του παππού και της γιαγιάς όπου

είχε ψηθεί. "Έφυγα από τη γιαγιά, έφυγα από τον παππού, και σίγουρα θα μείνω μακριά από εσένα", τραγουδάει ο αφράτος Kolob, ώσπου τελικά τον τρώει η αλεπού!

Η χριστουγεννιάτικη αράχνη

Ο θρύλος της χριστουγεννιάτικης αράχνης είναι ένα ευρωπαϊκό παραμύθι που συναντάμε κυρίως στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης. Σύμφωνα με το παραμύθι, μια φτωχή αλλά εργατική χήρα ζούσε σε μια μικρή καλύβα με τα παιδιά της. Μια μέρα του καλοκαιριού, ένας κώνος από πεύκο έπεσε στην καλύβα και ριζώθηκε στο χωματένιο πάτωμα. Τα παιδιά της χήρας φρόντισαν το δέντρο, ενθουσιασμένα από την προοπτική να έχουν ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο τον χειμώνα. Το δέντρο μεγάλωσε, αλλά όταν έφτασε η παραμονή των Χριστουγέννων, δεν είχαν την πολυτέλεια να το διακοσμήσουν. Τότε τα παιδιά, στεναχωρημένα, πήγαν στο κρεβάτι τους και κοιμήθηκαν.

Νωρίς το επόμενο πρωί, ξύπνησαν και είδαν το δέντρο να καλύπτεται με ιστούς αράχνης. Όταν άνοιξαν τα παράθυρα, οι πρώτες ακτίνες του ηλιακού φωτός άγγιξαν τους ιστούς και τους μετέτρεψαν σε χρυσό και ασήμι. Η χήρα και τα παιδιά της ήταν χαρούμενα. Από τότε, χάρη στους χρυσούς και ασημένιους ιστούς δεν έζησαν ποτέ ξανά στη φτώχεια. Άλλες εκδοχές αντικαθιστούν το ηλιακό φως με ένα θαύμα από τον Άγιο Βασίλη ή τον νεογέννητο Χριστό και παρουσιάζουν την ιστορία από την οπτική γωνία των αραχνών που ήθελαν να δουν το χριστουγεννιάτικο δέντρο στολισμένο. Η προέλευση της ιστορίας είναι άγνωστη, αλλά πιστεύεται ότι προέρχεται από τη Γερμανία και την Ουκρανία. Στη Γερμανία, την Πολωνία και την Ουκρανία, η εύρεση αράχνης ή ιστού αράχνης σε χριστουγεννιάτικο δέντρο θεωρείται καλή τύχη.

Οι Ουκρανοί δημιουργούν, επίσης, μικρά στολίδια χριστουγεννιάτικων δέντρων σε σχήμα αράχνης (γνωστά ως "branuchky", που κυριολεκτικά σημαίνει μικρές αράχνες), συνήθως από χαρτί και σύρμα. Επίσης, διακοσμούν τα χριστουγεννιάτικα δέντρα με τεχνητούς ιστούς αράχνης.

Αντί επιλόγου

Η γιορτή των Χριστουγέννων, όπως αποδεικνύουν τα παραμύθια που έχουμε αγαπήσει από παιδιά, αλλά και έργα της παγκόσμιας κλασικής λογοτεχνίας, όπως ο "Καρυοθραύστης", είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψουμε τη καλοσύνη και τη δύναμη της αγάπης. Είναι μια μαγική εποχή, όπου όλα μπορούν να συμβούν, αρκεί να έχουμε αγνή καρδιά. Είναι μια γιορτή για την οικογένεια και τους αγαπημένους μας. Και όπως είχε γράψει και ο Κάρολος Ντίκενς, στη νουβέλα του "The Pickwick Papers": "Ευτυχισμένα, ευτυχισμένα Χριστούγεννα, ό,τι μπορεί να μας παρασύρει πίσω στις παραληρητικές ιδέες των παιδικών μας ημερών, ό,τι μπορεί να ανακαλέσει τον γέροντα στις χαρές της νιότης του, ό,τι μπορεί να μεταφέρει τον ναύτη και τον ταξιδιώτη χιλιάδες μίλια μακριά, πίσω στο τζάκι και στο ήσυχο σπίτι του"...

Ο φανταστικός Σπύρος Γραμμένος εύχεται "Παγκόσμια Ειρήνη"

Του αρέσει το κόκκινο, αλλά θέλει τον Άγιο Βασίλη πράσινο. Είναι τραγουδιστής, τραγουδοποιός, ηθοποιός, συγγραφέας, φάσιον άικον, ινφλουένσερ, μπιούτι έντιτορ, κομμωτής, υπήρξε πίτσα μπόι και, στα πρώτα χρόνια της καριέρας του, είχε χορηγό ένα sex shop. Ο φανταστικός Σπύρος Γραμμένος είναι ό,τι πιο αληθινό κυκλοφορεί στην καλλιτεχνική πιάτσα αυτή την περίοδο.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

— Έχεις ένα απωθημένο, από ό,τι διάβασα, να κάνεις μια συνέντευξη με ερωτήσεις τύπου "καλλιστείων", επομένως ήρθα εδώ να ικανοποιήσω το όνειρό σου! Επιτέλους! (γέλια)

— Ποιο είναι το αγαπημένο σου χρώμα;
Κοίταξε, θα έλεγα ότι είναι το μαύρο, αλλά όταν το λέω αυτό, μου λένε ότι το μαύρο δεν είναι χρώμα, είναι συναίσθημα. Οπότε, είναι το κόκκινο. Και το συνδυάζω με το μαύρο.

— Το αγαπημένο σου φαγητό;
Μου αρέσουν γενικά τα ψητά κάθε είδους, είτε λαχανικά είτε κρέατα. Οτιδήποτε, δηλαδή, ψητό: χοιρινό, μοσχάρι, κοτόπουλο, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, στα κάρβουνα όλα, μελιτζάνες, πιπεριές. Αυτά. Όλα τα ψητά.

— Αν ξέμενες μόνος σου σε ένα νησί, ποια τρία πράγματα θα έπαιρνες μαζί σου; Μη γελάς! Είπαμε να κάνουμε μια σοβαρή συζήτηση!
Γελάω από χαρά! Σε ένα νησί, θα έπαιρνα ένα κιθαρόνι μικρό, σαν αυτό που έχω στην παράσταση "Το φανταστικό χωριό", κάπου να αποθηκεύω νερό σίγουρα – θα το είχα πολύ άγχος. Και, αν μπορούσα να πάρω ποσότητα, και καραμέλες!

— Ποιο είναι το μεγαλύτερό σου ελάττωμα;
(γέλια) Πολύ σκληρές ερωτήσεις! Τι λένε σε αυτά;

— "Η ειλικρίνεια", κατά κύριο λόγο...
Η ειλικρίνειά μου! Αλλά θα γράψεις ότι το είπες εσύ πρώτα!
(γέλια)

— Αν ήσουν Πλανητάρχης...
Θα πέθαινα από ενοχές! (γέλια)

— Ποιο θα ήταν το πρώτο πράγμα που θα άλλαζες στον κόσμο;

Αν ήμουν Πλανητάρχης; Το χρώμα στην Coca Cola. Θα την ξανάκανα πράσινη. Αν ισχύει αυτός ο μύθος. Όχι... ο Άη Βασίλης ήταν πράσινος. Ωραία, θα άλλαζα τον Άη Βασίλη, θα τον ξαναέκανα πράσινο!

— Και μια ευχή για το τέλος;
Εύχομαι Παγκόσμια Ειρήνη και Αγάπη!

— Συνέντευξη τέλος! Τον υπόλοιπο χώρο θα τον καλύψουμε με φωτογραφίες σου με μαγικό. Πλάκα-πλάκα, μία τύπου "παγκόσμια ειρήνη" έχεις δημιουργήσει στο "Φανταστικό χωριό". Έτσι δεν είναι;

Δεν είναι παγκόσμια. Το χωριό μόνο λειτουργεί έτσι. Τα άλλα χωριά δεν είναι καλά. Στο φανταστικό χωριό δεν υπάρχουν εξουσίες, δεν υπάρχουν ηγέτες, κάτι που μας τρώει δηλαδή. Όλοι περιμένουμε έναν ηγέτη να μας σώσει, συνεχώς τρέχουμε πίσω του και, αν σκοντάψει, πέφτουμε όλοι από πάνω του. Και, στο τέλος, αυτός ο ηγέτης θέλει να τα πάρει όλα γύρω του, οπότε σταματάει αυτό να είναι όνειρο, αυτό το ουτοπικό που είχαμε.

Εκεί, στο χωριό, δεν υπάρχουν ηγέτες. Υπάρχει ένας κόσμος που ζει χωρίς εξουσίες, χωρίς ιδιοκτησίες, πέρα από την ατομική ιδιοκτησία του καθενός, το σπίτι που μένει, πολύ αρμονικά. Βρίσκονται τις Κυριακές το πρωί, συζητάνε όλα τους τα προβλήματα.

Μέχρι που έρχεται ένας που έχει πάει ταξίδι σε ένα διπλανό χωριό (πήγε να δει έναν ξάδερφό του), το χωριό λέγεται "Δίχως σκέψη", όπου του εξήγησαν πώς λειτουργεί εκεί η φάση: ότι έχουν υπεύθυνο για το ένα, υπεύθυνο για το άλλο και ότι δεν χαλάνε τον χρόνο τους την Κυριακή το πρωί συζητώντας όλοι μαζί τα προβλήματα. Υπάρχει υπεύθυνος για την παιδεία,



υπεύθυνος για την υγεία... Έτσι, αποφασίζουν να το εφαρμόσουν αυτό στο μισό φανταστικό χωριό. Το άλλο μισό μένει όπως ήταν. Προσπαθούν να φτιάξουν μια κοινωνία σαν τη δικιά μας και αποτυγχάνουν – δεν γίνεται, είναι πολύ δύσκολο.

— **Με ποια αφορμή έγραψες αυτό το θεατρικό που παρουσιάζεις Τετάρτες και Κυριακές στο Θέατρο 104 και το οποίο κυκλοφορεί και σε βιβλίο;**

Όνειρό μου ήταν. Πάντα, από μικρός, σκεφτόμουν γιατί η κοινωνία να μην είναι έτσι; Γιατί να μη ζούμε έτσι; Πώς γίνεται ένας άνθρωπος να πληρώνεται για να δέρνει; Τι διαφορά έχει ένας άνθρωπος που πληρώνεται για να δέρνει, από τον άνθρωπο που πληρωνόταν για να κατεβάζει τη λαιμητόμο; Τη δουλειά του έκανε, ξέρεις... Ή πώς γίνεται κάποιος να αποφασίζει να γίνει πόλεμος σε ένα άλλο μέρος, στο πουθενά; Ή πώς γίνεται κάποιος να αποφασίζει να γίνει πόλεμος, τέλος.

— **Αν λειτουργούσαν στην πράξη όλα αυτά που εφαρμόζονται στο φανταστικό χωριό, θεωρείς ότι θα ήταν το ιδανικό για εμάς ή θα το βαριόμασταν πολύ σύντομα;**

Δεν πιστεύω ότι θα το βαριόμασταν. Φυσικά και πιστεύω ότι θα ήταν το ιδανικό. Θέμα παιδείας είναι, ο άνθρωπος δεν γεννιέται κακός.

Η “σκατοψυχιά”, γράφ’ το όπως θες, όλη αυτή η κακία μαθαίνεται. Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα μαθαίνονται, όσο ζούμε, από την κοινωνία. Δεν νομίζω ότι γεννιέται άνθρωπος και θέλει να κλέψει και δεν υπάρχει κανένας λόγος να κλέψει, όταν όλοι έχουν τα ίδια.



**Δεν είμαι καθόλου της ελπίδας,
είμαι της προσδοκίας άνθρωπος.**

— **Τι σε “βαραίνει” πιο πολύ από όλα αυτά τα ζοφερά της εποχής μας;**

Νομίζω ότι περισσότερο με “βαραίνει” η αδικία. Η αδικία και το ότι ο άνθρωπος δεν προσπαθεί να πάει προς το καλύτερο. Αυτό που θέλει είναι να ξαναγουρίσει στην ασφάλεια τού “μπορούμε να παίρνουμε δάνεια”, και “μπορούμε να πάμε διακοπές”, και “μπορώ να πάρω δάνειο να πάρω καλύτερο αυτοκίνητο από τον διπλανό μου”.

Τον άνθρωπο τον “καίει” το να έχει καλύτερα κάγκελα στο μπαλκόνι από τον δίπλα, να έχει καλύτερο αυτοκίνητο. Τον “καίνε” τέτοια πράγματα, εκεί κολλάμε. Δεν πάει ένα βήμα παραπέρα, το πώς όλοι μαζί μπορούμε να ζήσουμε καλύτερα. Εκεί χάνεται αυτό το πράγμα. Κλείνεται στον εαυτό του, και αυτό με “βαραίνει”.

— **Έχω μια απορία. Το σι-βι που έχεις στο site σου είναι αληθινό;**

Ναι.

— **100%; Αποκλείεται να γεννήθηκες 8 κιλά!**

Μ’ έπιασες! 3,5 γεννήθηκα! Γεννήθηκα 3,5 κιλά και, άμα πάω σε νησί, θα θέλω μαζί μου καραμέλες!

— **Είχες, όντως, μαθησιακές δυσκολίες;**

Ναι, είχα. Έτσι είπε η δασκάλα μου στην Α’ Δημοτικού. Ήταν πειραματικό το σχολείο μας, ήμουν πολύ καλός μαθητής, αλλά, για κάποιο λόγο, με έβαλε σε μία τάξη που είχαν φτιάξει για παιδιά με ειδικές ανάγκες. Πήγε ο μπαμπάς μου στο σχολείο, τη ρώτησε το γιατί και με έβγαλε από την τάξη. Είχαν κάτι προβλήματα με κάτι οικόπεδα τα σόγια μας! (γέλια) Αυτή είναι η αλήθεια!

Αλλά γενικά, και στο Γυμνάσιο μετά, δεν το μπορούσα το σχολείο καθόλου. Δεν ήθελα το σχολείο.

— **Το ολοκλήρωσες;**

Το Γυμνάσιο. Μετά πήγα σε μια τριετή σχολή του ΟΑΕΔ και έγινα κομμωτής. Την ολοκλήρωσα κανονικά.

— **Τι θυμάσαι από τη σχολή;**

Στο 1ο έτος έμεινα Μαθηματικά και Περμανάντ! (γέλια) Οι φίλοι μου στο σχολείο είχαν μείνει ο ένας Άλγεβρα, ο άλλος στα Αρχαία... Εγώ είχα μείνει Περμανάντ! Μετεξεταστέος, δηλαδή έδωσα ξανά εξετάσεις τον Σεπτέμβρη Περμανάντ! Αυτό.

— **Αποκλείεται!**

Κι όμως!

— **Πώς συνδέεται αυτό το παρελθόν σου με το παρόν και το “Barber Show” στο YouTube; Κρύβει κάποιο απωθημένο;**

Μου αρέσει πάρα πολύ η δουλειά αυτή. Βαριέμαι λίγο το κομμωτήριο. Μάλλον επειδή καλύπτω την ανάγκη μου της επικοινωνίας στην άλλη μου δουλειά, όταν παίζω στα lives. Να κουρεύω μου αρέσει πάρα πολύ.

Το “Barber Show” το σταματήσαμε τώρα. Και σκέφτομαι να κάνω κάποια άλλη εκπομπή τώρα, στο YouTube. Δεν ξέρω αν θα κουρεύω και εκεί. Μόνο αυτό ξέρω να κάνω... Θα είναι εκπομπή μαγειρικής και θα κουρεύω! Συζητάω διάφορα...

Μου αρέσει το YouTube πάρα πολύ. Με εκνευρίζουν αυτοί που κάνουν στο YouTube videos και βρίζουν, επειδή δεν υπάρχει ΕΣΡ. Το εκμεταλλεύονται στο έπακρο για διάφορους λόγους, για να κερδίζουν views. Με στεναχωρεί αυτό. Βρίζουν αισχρά, βρίζουν, βρίζουν, βρίζουν... Δεν μπορώ να τους βλέπω.

Γι’ αυτό και όταν συζητούσαμε για την εκπομπή, τους είπα “Παιδιά, ότι και να κάνουμε, δεν θα έχουμε αυτό το πράγμα με τα βρισίδια”. Άλλο να σου ξεφύγει κάτι πάνω στην κουβέντα, και άλλο επί τούτου να κάνεις ένα video 3 λεπτών και στα 3 λεπτά να βρίζεις.

— **Επανερχομαι στο σι-βι σου που γράφει ότι δούλεψες και ως pizza boy.**

Pizza boy δούλεψα 5-6 χρόνια. Τελείωνα το κομμωτήριο και πήγαινα στις πιτσαρίες.

— **Και σε sex shop...**

Και sex shop, αλλά ήμουν εξωτερικός συνεργάτης! (γέλια)
Όταν ξεκίνησα τις παραστάσεις μου ως Σπύρος Γραμμένος, στα Γιάννενα, είχα κάνει μια παράσταση, τον "Αμελή". Δεν ξέρω αν έχεις δει την αφίσα, είχα τη φάτσα της Amelie... Είχα χορηγό ένα sex shop, που το είχα χορηγό και στην εκπομπή που κάναμε κάθε Κυριακή βράδυ σε ένα τοπικό ραδιόφωνο, 12-2 το βράδυ, και δίναμε απίστευτα δώρα. Είχε πάρα πολλή πλάκα.

Ήμασταν τρεις τύποι και δίναμε από δονητές, φουσκωτές κούκλες, ημιδιαμονή σε ξενοδοχεία των Ιωαννίνων, δίναμε πίτσες, δίναμε κιμά ζυμωμένο για μπιφτέκια, δίναμε πανσέτες! Αλλά δίναμε και ένα τριήμερο στα Ζαγόρια! Οπότε, γι' αυτό το αναφέρω το sex shop!

— **Πάμε στις καινούριες προσθήκες στο σι-βι και στον "Εύκολο έρωτα". Αυτό είναι κάτι διαφορετικό...**

Άλλο πράγμα τελείως, είναι κάτι που δεν έχω ξανακάνει – και το να γράψω κείμενα για να τα πει άλλος άνθρωπος, αλλά και το να γράψω αυτού του είδους κείμενα.

Η Ζωή Ξανθοπούλου, που είναι η σκηνοθέτις του "Φανταστικού χωριού", έχει δει γενικά γραπτά μου έτσι κι αλλιώς, από την παρέα μας και από τις συνεργασίες μας τόσο καιρό. Μου ζήτησε, λοιπόν, να γράψω και, στη συζήτηση επάνω, και πειράζοντάς την εγώ για την προσωπική της ζωή, κάπως βγήκε ότι θα της γράψω για τον εύκολο έρωτα. Και της έγραψα! Είναι 10 ιστοριούλες, 10 κείμενα που κάποια στιγμή ενώνονται όλα πάνω στον χαρακτήρα που παίζει, τα οποία μιλάνε για τον έρωτα από όλες τις απόψεις. Έχει, φυσικά, την αστεία του πλευρά, αλλά και την τραγική του, και καταλήγει μέχρι τους έρωτες που έχω ζήσει! Παραπάνω δεν ξέρω, δεν έχει μυθοπλασία δηλαδή!

— **Είσαι ταλαιπωρημένος από τον έρωτα εσύ;**

Καθόλου. Δεν έχω κανένα παράπονο από τέτοια θέματα. Ήρθαν όλα –και το πιστεύω για όλα τα πράγματα αυτό στη ζωή μου– όπως έπρεπε. Δηλαδή και τα πιο τραγικά πράγματα στη ζωή μου, είπα ότι έτσι έπρεπε να γίνουν. Όσο κι αν πληγώθηκα ή πληγώνομαι ακόμη για κάποια πράγματα, έτσι έπρεπε να γίνουν. Οπότε και ο έρωτας έτσι ακριβώς έπρεπε να γίνει.

Γνώρισα πάρα πολύ ωραίους ανθρώπους στη ζωή μου. Σε όλους χρωστάω πράγματα. Και αυτοί μου χρωστάνε. Μια πρώην μου, ας πούμε, μου κρατάει 25-30 CD, εδώ και είκοσι χρόνια! (γέλια) Ήμασταν μικρά τότε και ακούγαμε CD...

— **Μουσικά πού βρισκόμαστε; Ταλαιπωρείς έναν δίσκο εδώ και πολύ καιρό;**

Ένα χρόνο και...

Έχουμε τελειώσει με τον δίσκο. Εκεί μās βγήκαν διάφορα προβληματάκια. Τρία άτομα –και εγώ και ο παραγωγός, και ο τεχνικός ήχου– πήγαμε και οι τρεις στο νοσοκομείο. Ο ένας πήγε δύο φορές κιόλας...

— **Γουρλίδικος δίσκος!**

Ναι. Το στούντιο πλημμύρισε δύο φορές, γιατί ήταν υπόγειο. Τη μία φορά, κιόλας, το ξηλώσαν όλο και έκλεισε για ενάμιση μήνα. Δηλαδή συνέβησαν τέτοια πράγματα όσο γράφαμε. Αυτή τη στιγμή έχουμε τελειώσει, αλλά εγώ είχα πάρα πολλές υποχρεώσεις Σεπτέμβρη, Οκτώβρη και Νοέμβρη, οπότε έμεινε λίγο πίσω όλο αυτό.

Έχω γράψει ταυτόχρονα και κάτι διηγηματάκια, τις "Ιστορίες του Χόρχε". Δεν ξέρω αν το έχω ξαναπεί αυτό, οπότε μπορεί να είναι... παγκόσμια πρώτη! Είχα ένα blog πρόπερσι, ανώνυμα τελείως, και έγραφα τις ιστορίες του Χόρχε. Μάζεψα κάποιες από αυτές και θα κυκλοφορήσω ένα βιβλιαράκι που θα έχει τις "Ιστορίες του Χόρχε" και μέσα τον δίσκο. Άσχετο το ένα με το άλλο, απλά θα βγουν μαζί.

— **Στον δίσκο τι θα ακούσουμε;**

Τα μισά τραγούδια τα παίζουμε ήδη στο live. Οι φίλοι μου λένε ότι είναι ένας πιο ώριμος δίσκος από τους προηγούμενους. Μου το λένε σε κάθε δίσκο αυτό. Μάλλον περνάει ο καιρός και ξεχνάνε! (γέλια)

Ναι, έχει και πιο εσωτερικά τραγούδια, έχει μέσα και την "90άρα TDK", που είναι πιο ανάλαφρο και το "γ.τ.σ., γ.τ.χ.μ."... Αλλά, γενικά, ίσως να είναι λίγο πιο βαρύς. Διαφορετικός μουσικά, έτσι αρκετά "κιθαριστικός" δίσκος, θα έλεγα...

— **Τι άλλο αναμένουμε από εσένα προσεχώς;**

Είναι τόσα αυτά που ετοιμάζονται, που δεν ξέρω. Τον δίσκο περιμένουμε. Μια παράσταση, επίσης, που θα κάνουμε με τον Θωμά Ζάμπρα και τον Διονύση Ατζαράκη την ημέρα των Χριστουγέννων, στον "Σταυρό του Νότου". Το κάναμε και πέρυσι αυτό, και περάσαμε πάρα πολύ καλά οι τρεις μας. Θα έχει αρκετό stand-up και τραγούδι.

Επιπλέον, εγώ κάνω κάθε χρόνο Valentine's day στον "Σταυρό του Νότου"... Φέτος, επειδή αυτό γεμίζει, μπλοκάρουν οι guest που έρχονται, είναι πάρα πολλοί, δεν ξέρουν ποιος θα πρωτοβγεί και γίνεται ένας χαμός, θα κάνω 6 Valentine's dayz, από 14 Φλεβάρη μέχρι τέλη του Μάρτη, με διαφορετικούς καλεσμένους κάθε φορά.

— **Να κλείσουμε με...**

Ε, ναι, κάποια στιγμή πρέπει να κλείσουμε! (γέλια)

— **Φέτος περιμένεις κάτι από τον Άη Βασίλη; Εκτός από το να αλλάξει ρούχα...**

Όχι, όχι, τι να περιμένω; Δεν περιμένω τίποτα. Δεν είμαι καθόλου της ελπίδας, είμαι της προσδοκίας άνθρωπος. Η ελπίδα είναι αυτό που σε κάνει να σταυρώνεις τα χέρια και να περιμένεις να έρθουν τα πράγματα. Το θέμα είναι να προσπαθείς να τα αλλάξεις, η προσδοκία.

Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά και Φώτα Το λαμπερό Δωδεκαήμερο της παράδοσης και των μύθων



Το εορταστικό
12ήμερο, από
την αρχαιότητα
έως σήμερα, είναι
γεμάτο σαγηνευτικά
“μυστήρια” που
προσδίδουν χρώμα στο
μαγευτικό κλίμα των
ημερών.

της Έλενας Κιουρτσή



Η σχέση έχει η φωτιά με την καλή χρονιά; Πώς οι Αρχαίοι Έλληνες υποδέχονταν το νέο έτος; Γιατί οι Ρωμαίοι τέτοια εποχή αντάλλασσαν δώρα και έπαιζαν τυχερά παιχνίδια; Ποια είναι τα Χριστούγεννα του Μίθρα; Τι αποζητούν τα δαιμόνια και τα πονηρά πνεύματα τις γιορτές; Τι συμβολίζει ο στολισμός του δέντρου; Γιατί ο Άη Βασίλης φοράει κόκκινη στολή; Το λαμπερό δωδεκάημερο περιλαμβάνει εορτασμούς και δοξασίες, που οι ρίζες τους, αιώνες τώρα, εδρεύουν στις ανθρώπινες καρδιές. Εκεί που η αγάπη για ζωή και ευτυχία παραμένει αιώνια...

Χειμερινό ηλιοστάσιο: Η “πύρινη” δοξασία του ήλιου

Κάποτε οι άνθρωποι, όταν αντίκριζαν τον ήλιο, αισθάνονταν το δέος των “μεταμορφώσεων” του σαν μια φλογισμένη μετέωρη μπάλα που άλλοτε μεγάλωνε και άλλοτε μίκραινε, αλλάζοντας το χρώμα του ουρανού.

Τα “ακατανόητα” αυτά φαινόμενα δημιούργησαν την ανάγκη στους προγόνους μας να θελήσουν να εξευμενίσουν τον ήλιο ως πηγή ευημερίας και ζωής.

Η αφοσίωση του ανθρώπου στο ευεργετικό ηλιακό φως, που κατά το χειμερινό ηλιοστάσιο είναι περιορισμένο, είχε ως αποτέλεσμα, αιώνες τώρα, πολλοί ευρωπαϊκοί λαοί να ξεχύνονται στην ύπαιθρο και να χορεύουν ή να πηδούν πάνω και γύρω από φωτιές, αφού η φλόγα αναπαριστά τον ήλιο και συντηρεί τη ζωή. Τέλη Δεκεμβρη ήταν που οι Κέλτες γιόρταζαν τον ετήσιο ηλιακό κύκλο, δηλαδή το τέλος του κελτικού έτους (τη δική τους Πρωτοχρονιά), με το κατρακύλισμα ενός πυρακτωμένου ξύλινου τροχού από κάποιο ύψωμα, μέχρι την πεδιάδα ή το ποτάμι.

Στις μέρες μας, σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, το άναμμα του δαυλού θεωρείται γούρι και διατηρείται αναμμένο τα Χριστούγεννα, την Πρωτοχρονιά και των Φώτων αφού, σύμφωνα με την παράδοση, “καίει” τους καλικάντζαρους που έχουν την κακή και αδιόρθωτη συνήθεια να ανεβαίνουν από τα έγκατα της γης στον κόσμο των ανθρώπων...

Αλώα και Κατ’ Αγρούς Διονύσια: Η ευημερία μιας νέας αρχής

Το δεύτερο μισό του Δεκεμβρίου, οι αρχαίοι Έλληνες γιόρταζαν με άφθονο κρασί τα Κατ’ Αγρούς Διονύσια, προς τιμήν του θεού Διονύσου. Ήταν τότε που οι αγρότες δεν κατέβαιναν με τα... τρακτέρ, αλλά με βαμμένα πρόσωπα ή μασκαρεμένοι, και έψελναν τα αποκαλούμενα “φαλλικά άσματα”. Πολλές φορές, λοιδορούσαν γνωστούς και αγνώστους πάνω από τα κάρα τους (σκώμματα εξ αμάξης) και χόρευαν εξυμνώντας τις χαρές της ζωής.

Τα Αλώα, οι ευχαριστήριες εορτές για την καλή σοδειά προς τη θεά Δήμητρα των Αλωνιών, λάμβαναν χώρα τη νύχτα της 26ης Δεκεμβρίου. Γυναίκες γυμνές, κρατώντας τεράστιους ψεύτικους φαλλούς, ξεχύνονταν στους δρόμους και λικνίζονταν προκλητικά, ανταλλάσσοντας πειράγματα. Ύστερα παρακάθονταν όλοι σε πλούσια δείπνα με όλα τα προϊόντα της γης και της θάλασσας, και δοκίμαζαν το πρώτο κρασί του χρόνου.

Οι έντονοι συμβολισμοί, όσον αφορά στο τέλος ενός κύκλου, την αναγέννηση και την ευοίωνη αρχή του επόμενου, επιβιώνουν ως σήμερα τις συγκεκριμένες ημερομηνίες.



Σατουρνάλια: Ο ύμνος στην ισότητα και την τύχη

Οι Ρωμαίοι, από το 217 π.Χ., γιόρταζαν στις 17 Δεκεμβρίου τα Σατουρνάλια, μια γιορτή αφιερωμένη στον θεό της τύχης Σατούρνο (αντίστοιχος με τον Κρόνο στην Ελληνική Μυθολογία). Η γιορτή κρατούσε επτά μερόνυχτα και υποστήριζε τη γονιμότητα, την ευφορία της γης, την ειρήνη, την ευτυχία και την ισότητα.

Κατά τη διάρκεια των εορτασμών, σταματούσαν τα σχολεία, τα δικαστήρια και οι πολεμικές επιχειρήσεις, και οι άνθρωποι αντάλλαζαν μικρά δώρα. Έπιναν πολύ, χόρευαν ασταμάτητα και φέρονταν ως ίσοι. Έτσι, οι αφέντες υπηρετούσαν τους δούλους τους και οι δούλοι ντύνονταν με χλαμύδες και φέρονταν αρχοντικά.

Την ενδεχόμενη εύνοια της τύχης επιχειρούσαν να το μάθουν με μαντείες και μαγικές τελετές. Όλοι, πάντως, επιδίονταν σε τυχερά παιχνίδια —όπως μονά-ζυγά, κορώνα-γράμματα κ.ά.—, ακόμη και οι δούλοι που δεν είχαν αυτό το δικαίωμα τις άλλες ημέρες του χρόνου. Πολλοί Ρωμαίοι έχαναν ή κέρδιζαν ολόκληρες περιουσίες εκείνες τις νύχτες, κάτι που συμβαίνει και σήμερα σε σπίτια ή καζίνο, τις μέρες των εορτών.

Βρουμάλια: Τα Χριστούγεννα του... Μίθρα

Πράγματι, αποτελεί μια πολύ εντυπωσιακή σύμπτωση που, στις 25 Δεκεμβρίου, οι πιστοί του θεού Μίθρα γιόρταζαν τα Βρουμάλια, δηλαδή τα γενέθλια του αήττητου Ήλιου. Ο Μίθρας συμβόλιζε το φως που πηγάζει από τον ήλιο.

Εντυφώντας στις βασικές αρχές του Μιθριδατισμού, βρίσκουμε πολλά συγγενικά στοιχεία με τον Χριστιανισμό. Και αυτό, γιατί δίδασκε ότι το καλό που εκπροσωπεί το φως θα επικρατήσει στην πάλη με το κακό, που αντιπροσωπεύει το σκοτάδι, και τότε θα συντελεστεί ανάσταση νεκρών και κρίση όλων των ανθρώπων. Στα κείμενα του Μιθριδατισμού βρίσκουμε τον κατακλυσμό και την κιβωτό, καθώς και την τελετουργία του άρτου και του οίνου.

Η θρησκεία αυτή αποτέλεσε τη συνέχεια του περσικού Ζωροαστρισμού και διαδόθηκε ευρέως στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.

Τελώνια και μοχθηρά πνεύματα:

Οι ζαβολιάρηδες “πειρασμοί”

Σε όλη τη Δυτική Ευρώπη υπάρχουν μύθοι για τα κακά τελώνια και πνεύματα, όπως είναι τα Troll, τα Alfe, τα Truten, τα Alben και τα Gnomus, τα οποία, κατά τη σκανδιναβική παράδοση, έχουν αστεία ή τρομακτική μορφή και υπεράνθρωπη νοημοσύνη.

Σύμφωνα με τη μυθολογία των Ευρωπαίων, οι θεοί τα έχουν καταδικάσει να ζουν στη Σβαρτ-λαφα-χάιμ, την υποχθόνια πατρίδα των κακών νάνων, απαγορεύοντάς τους να ανέβουν στη γη στη διάρκεια της μέρας, διότι θα πέτρωναν. Έτσι, “αιχμάλωτα”, περνούν τον καιρό τους εξερευνώντας τα σωθικά της γης, μαζεύοντας χρυσό, ασήμι και πολύτιμες πέτρες.

Μόνο που, τέτοια εποχή, τολμούν να κάνουν την εμφάνισή τους ανάμεσα στους ανθρώπους, για να προκαλέσουν έριδες, προβλήματα και μεπελάδες, προκειμένου να αμαυρώσουν το αγαθό πνεύμα των ημερών.

Αυτά τα πνεύματα και τα τελώνια δεν είναι, παρά οι δικοί μας καλικάντζαροι.

Καλικάντζαροι: Η αστειότητα του πονηρού...

Πρόκειται για δαιμόνια που όλο τον χρόνο βρίσκονται στα έγκατα της γης και προσπαθούν να κόψουν το δέντρο που τη στηρίζει. Όταν, στο τέλος του έτους, το δέντρο είναι έτοιμο να πέσει, τότε ανεβαίνουν στην επιφάνεια για να διασκεδάσουν. Όταν επιστρέψουν μετά τα Φώτα, ανακαλύπτουν ότι το δέντρο έχει θρέψει και ξαναρχίζουν να το κόβουν από την αρχή.

Σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση, είναι μαυριδεροί με κόκκινα μάτια, πόδια τράγου, χέρια σαν της μαϊμούς και τριχωτό σώμα, ενώ όλοι τους έχουν από κάποιο κουσούρι. Παρότι κακοί και πονηροί, δεν μπορούν να βλάψουν τους ανθρώπους, διότι μαλώνουν συνεχώς μεταξύ τους.

Μπαίνουν στα σπίτια μετά τη δύση του ηλίου από την καπνοδόχο. Τους αρέσουν πολύ τα γλυκίσματα και οι τηγανίτες. Για να τους εμποδίσει κανείς να εισβάλουν, πρέπει να έχει αναμμένη φωτιά όλο το δωδεκαήμερο. Πιο αποτελεσματικό είναι το βράδυ, στο τζάκι, ένα χοντρό αγκαθωτό ξύλο από αχλαδιά ή από αγριοκερασιά, διότι διώχνει τα δαιμόνια. Όσοι έχουμε καλοριφέρ ας... αυτοσχεδιάσουμε!

Ο Άγιος Βασίλης ως Santa Klaus

Στη Γερμανία, και κυρίως στη Θουριγγία, η θεά Μπέρθα, προστάτιδα της οικιακής βιοτεχνίας, τις νύχτες μεταξύ των Χριστουγέννων και των Φώτων πήγαινε με έλκηθρο από σπίτι σε σπίτι και επιθεωρούσε το γένεσιμο της κάθε νοικοκυράς. Αντάμειβε με δώρα όσες ήταν εργατικές και ικανές, ενώ χαλούσε τη δουλειά των ανίκανων και βιαστικών νοικοκυρών. Την ίδια εποχή, και η θεά Φρέια της γονιμότητας έκανε βόλτες στον ουρανό, πάνω σε ένα άρμα, που το έσερναν αρσενικά ελάφια ή αγριόχοιροι, και πρόσφερε δώρα, καρπούς και άνθη.

Η Φρέια και η Μπέρθα, με την πάροδο των χρόνων, “συμπύχθηκαν” στο πρόσωπο του Δυτικού τύπου Άη Βασίλη, Santa Klaus, που έρχεται με έλκηθρο από τον Βορρά με δώρα για τους ανθρώπους.

Όσο για το κατακόκκινο χρώμα της στολής του, δεν προέρχεται από κάποια δοξασία ή Σύνοδο της Εκκλησίας. Για την προέλευσή του θα πρέπει να γυρίσουμε στο 1931: τότε, μια μεγάλη εταιρεία αναψυκτικών ανέθεσε σε κάποιον γραφίστα να ντύσει τον Santa Claus στα κόκκινα, ώστε να ταιριάζει με το αναψυκτικό της. Η διαφήμιση είχε τόση επιτυχία, ώστε μέχρι σήμερα ο αγαπημένος Άγιος των μικρών και μεγάλων παιδιών να είναι άρρηκτα δεμένος με το κόκκινο χρώμα.



Προοπτική για την Ελληνική Οικονομία

Αυτή είναι η δραστική μας ουσία

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

Ελληνικά Φάρμακα με Παγκόσμια Εμβέλεια

Σύγχρονα κοινόβια Το “co-living” είναι η νέα μόδα

Η λέξη “κοινόβιο”, για όσους θέλουμε ησυχία και προσωπικό χώρο, δεν ηχεί και πολύ ωραία. Άσε που συνδέεται συνήθως με λούμπεν εικόνες συμβίωσης. Οι οποίες, αν δεν είσαι “λούμπεν” τύπος, δεν είναι και το καλύτερό σου. Κι όμως, η σύγχρονη μορφή του κοινοβίου ακούγεται ενδιαφέρουσα.

της Λίλας Σταμπούλογλου



Οι συνήθειες συνειρμοί για τα κοινόβια αλλάζουν αυτόματα, βλέποντας ένα κοινόβιο του Λονδίνου, όπως το “The Collective Canary Wharf”, στο Ντόκλαντ. Τα κοινόβια αυτά, ή αλλιώς κολεκτίβες, έχουν ξεπηδήσει τα τελευταία χρόνια, καλώντας τους ανθρώπους να δοκιμάσουν τη συνθήκη του co-living, δηλαδή της συνδιαβίωσης. Υπό συνθήκες διαφορετικές, όμως, οι οποίες καλύπτουν και την επιθυμία για κοινή διαβίωση με άλλους, και την ανάγκη για ιδιωτικές στιγμές, αλλά και την επιθυμία για ανέσεις περισσότερες από όσες μπορεί ο μέσος άνθρωπος να έχει σ' ένα κλασικό σπίτι.

Το 21 ορόφων νεόδμητο κτίριο στο Ντόκλαντ του Λονδίνου, το μεγαλύτερο του κόσμου έως τώρα, αυτά προσφέρει στους ενοικιαστές του. Μικροί ιδιωτικοί χώροι και μεγάλοι κοινόχρηστοι, των οποίων οι ένοικοι μοιράζονται την πολυτέλεια και τις ανέσεις, είναι ο πυρήνας της φιλοσοφίας του. Σκεφτείτε το λίγο. Έχεις το στούντιό σου, που καλύπτει βασικές ανάγκες, όπως το να κοιμάσαι, να έχεις τα πράγματά σου και να κάνεις μπάνιο. Κι έχεις και κοινόχρηστους χώρους, μοντέρνους και πλήρως εξοπλισμένους, για να χαλαρώνεις, να διασκεδάσεις, να ψυχαγωγείσαι, να αθλείσαι κ.λπ.

Στο “The Collective Canary Wharf”, για παράδειγμα, μια επένδυση 3 δισ. ευρώ με 705 διαμερίσματα, τα οποία κυμαίνονται από 12 έως 50 τετραγωνικά, απολαμβάνεις δεκάδες κοινόχρηστες παροχές: πλυτήρια, καθαρισμό δωματίου, ίντερνετ που πάει σφαίρα, γυμναστήριο και πισίνα, καφετέρια, θυρωρό, γραφεία για τις επαγγελματικές





Η κολεκτίβα θα μπορούσε να ειδωθεί και ως μια διέξοδος στη μοναξιά των σύγχρονων μεγαλουπόλεων.

επαφές σου, έως και πολιτιστικές εκδηλώσεις που λαμβάνουν χώρα μέσα στις εγκαταστάσεις του! Είναι κυριολεκτικά ένα κοινόβιο-μεγαθήριο, που καταλαμβάνει ένα ολόκληρο τετράγωνο. Σαν μια κάθετη γειτονιά που παρέχει στους κατοίκους της δωρεάν παροχές.

Το “δωρεάν” βάλτε το, βέβαια, σε παρένθεση. Διότι, για να αποκτήσεις μια θέση μέσα στην κολεκτίβα του Ντόκλαντ, θες ένα σεβαστό ποσό, που ξεκινά από τα 2.000 ευρώ και ανεβαίνει, αναλόγως των τετραγωνικών και του ορόφου. Επομένως, είναι αρκετά λεφτά. Όχι, βέβαια, και υπερβολικά. Με δεδομένο ότι είσαι στο Λονδίνο, την πιο ακριβή πρωτεύουσα της Ευρώπης, όπου τα ενοίκια μιας γκαρσονιέρας δεν πέφτουν κάτω από 1.000 ευρώ και οι άνθρωποι μένουν μέχρι και σε ξενοδοχεία, για να τους έρχεται πιο οικονομικά, η λύση της κολεκτίβας δεν ακούγεται άσχημη.

Διέξοδος στη μοναξιά

Στις κολεκτίβες, έχεις γύρω σου και ανθρώπους. Γείτονες, με τους οποίους θα μοιραστείς τις κοινόχρηστες παροχές. Θα βρεθείτε στο γυμναστήριο, θα πιείτε δίπλα-δίπλα καφέ, θα κολυμπήσετε στην πισίνα. Είναι πολύ πιθανόν να αναπτύξετε φιλικές σχέσεις, να κουβεντιάσετε, να φλερτάρετε. Για κάποιους ανθρώπους, αυτή η συναναστροφή είναι μεγάλη υπόθεση. Για κάποιους άλλους, μέχρι και σωτήρια.

Η κολεκτίβα θα μπορούσε να ειδωθεί και ως μια διέξοδος στη μοναξιά των σύγχρονων μεγαλουπόλεων. Όταν η ζωή ορίζεται από το μοτίβο σπίτι-δουλειά, δουλειά-σπίτι, μέσα σ' ένα γκρίζο περιβάλλον από μπετόν και νέφος, όπου όλοι βαδίζουν παράλληλα χωρίς να συναντιούνται, το να επιστρέφεις σε ένα χώρο που ενθαρρύνει την κοινωνική επαφή μέσω των κοινόχρηστων παροχών του, μπορεί να λειτουργήσει ανακουφιστικά.

Η τάση της συνδιαβίωσης είναι μια νέα μόδα, που κάνει αισθητή την παρουσία της στις μεγάλες πόλεις, ειδικά σε εκείνες των οποίων το μέγεθος και οι ρυθμοί τα έχουν κάνει όλα απρόσωπα. Υπάρχουν ακόμα και ιστοσελίδες που την πλασάρουν, καλώντας σε να γνωρίσεις τον κόσμο των συμβιωτικών κτιρίων, το καθένα με τη δική του σχεδίαση και φιλοσοφία.

Σου αρέσει ο εναλλακτικός τρόπος ζωής; Είσαι οικολογικά ευαίσθητος; Θα προτιμήσεις ένα τέτοιο κοινόβιο. Σου αρέσει ο φουτουρισμός; Ο μινιμαλισμός; Το vintage; Υπάρχει

το ιδανικό κοινόβιο και για σένα! Θες να κάνεις γιόγκα; Διαλογισμό; Πιλάτες; Υπάρχουν κοινόβια που θα σου τα παρέχουν. Εν ολίγοις, μπορείς να βρεις συμβιωτικά κτίρια για όλα τα γούστα, τα οποία σε φέρνουν κοντά σε μια μεγάλη παρέα ανθρώπων με παρόμοιες συνήθειες.

Αρκετοί από όσους δοκιμάζουν τα κοινόβια, γίνονται ένθερμοι υποστηρικτές τους. Όπως ο Benjamin Webb, που μίλησε για την εμπειρία του στον Guardian. Όπως είπε, η κοινή διαβίωση σε μια κολεκτίβα τού έδωσε για πρώτη φορά, μετά από δεκαετίες στο κλασικό νοίκι, μια αίσθηση ελευθερίας. Ξέφυγε από τα δεσμά των μεσιτικών συμβολαίων, ενώ ταυτόχρονα βρήκε μια κοινότητα με πολλές παροχές. Με άλλα λόγια, το πακέτο της κολεκτίβας περιλαμβάνει πολλά και συμφέρει. Κάτι σαν το “all inclusive” των ξενοδοχείων, σε μια άλλη, πιο καθημερινή διάσταση.

Υπάρχουν, όμως, και αρνητικές μαρτυρίες. Οι περισσότερες εστιάζουν στην έλλειψη ουσιαστικής ιδιωτικότητας, η οποία πηγάζει από μια πολιτική ελέγχου που έχουν τα κτίρια πάνω στους ενοικιαστές, ειδικά όταν εκείνοι επωφελούνται των κοινόχρηστων παροχών. Υπάρχει, επίσης, και μια παράμετρος, η οποία δεν έχει τύχει ακόμα επεξεργασίας: το ζήτημα “οικογένεια”. Προς το παρόν, η συμβίωση είναι για μόνους ή ζευγάρια χωρίς παιδιά.

Όπως και να έχει, η τάση του συμβιωτικού κτιρίου έχει γίνει, τα τελευταία χρόνια, αντικείμενο χρυσής επένδυσης για μεγάλες κατασκευαστές εταιρείες. Είναι χαρακτηριστικό ότι μία από αυτές, η Quarters, που εδρεύει στο Βερολίνο, φέτος ανακοίνωσε επενδύσεις ενός δισεκατομμυρίου για την ανοικοδόμηση πολλών κτιρίων στις ΗΠΑ και την Ευρώπη.

Αυτές οι εταιρείες παρουσιάζουν τα συμβιωτικά κτίρια ως μια λύση στην αστική κρίση κατοικίας. Ωστόσο, όσο πρωτοποριακό κι αν φαίνεται σαν ιδέα, δεν παύει να είναι και μια κατασκευαστική επένδυση του real estate, μια φλέβα που φέρνει χρήματα στο τραπέζι. Και το κάνει εκμεταλλευόμενη την κρίση και τις ανάγκες που αυτή έχει δημιουργήσει, ειδικά σε μια νεότερη γενιά ανθρώπων, των Millennials. Όπως λέει η Hannah Wheatley, ερευνήτρια γης και κατοικίας: “Είναι ένας νέος τρόπος που ανακάλυψαν οι επενδυτές να ξεζουμίσουν κέρδη από μια ρημαγμένη ήδη αγορά κατοικίας”.

Με άλλα λόγια, το νόμισμα έχει δυο όψεις. Αλλά πάντα έτσι δεν είναι;

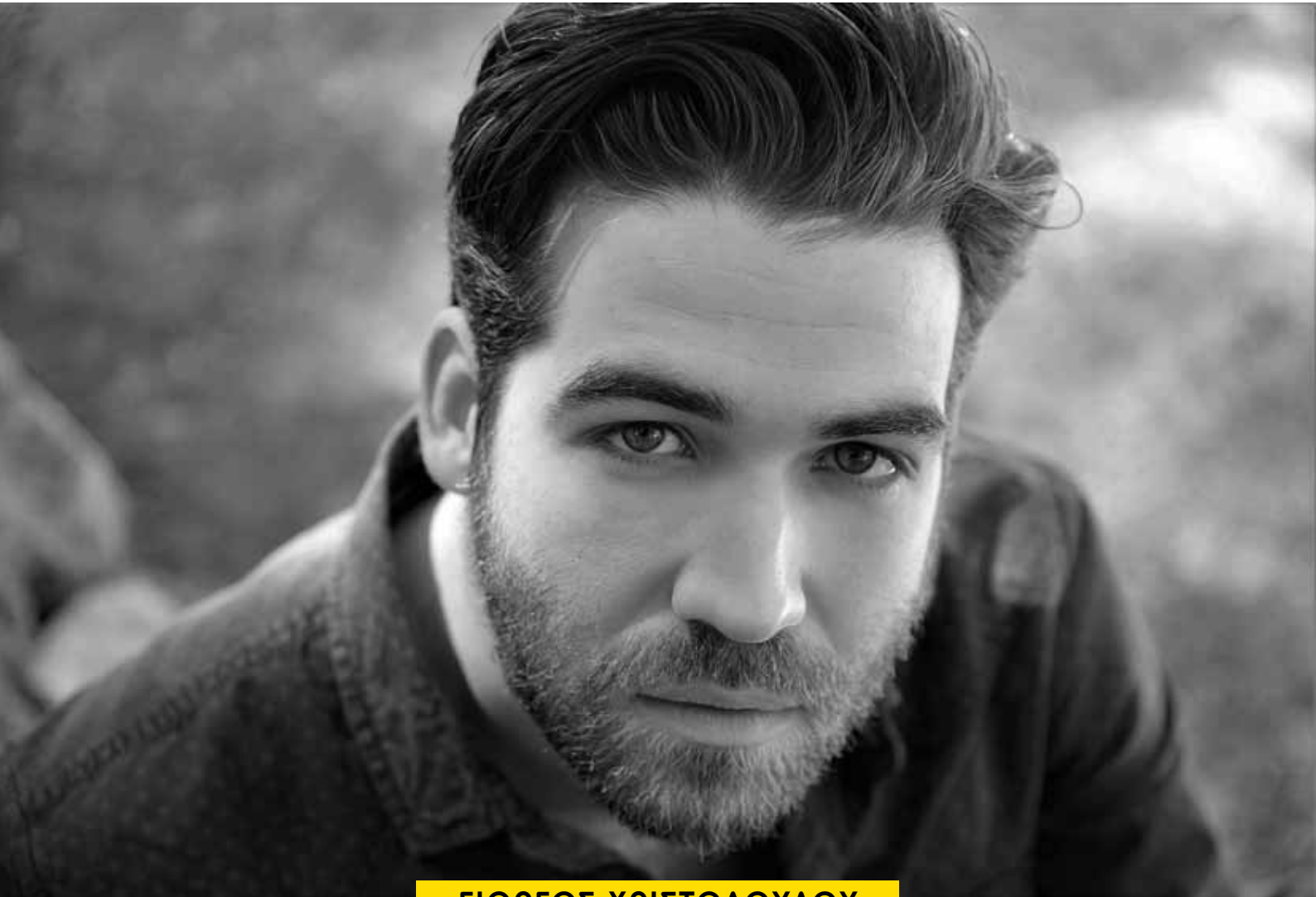
Η μάχη για καλύτερη και περισσότερη ζωή κερδίζεται μέρα με τη μέρα.

Ερευνητές σε όλο τον κόσμο ωθούν διαρκώς τα όρια της θεραπείας στην Αιματολογία και την Ογκολογία πιο μακριά. Αναζητούν καλύτερους τρόπους ώστε να μετατρέψουν απειλητικές ασθένειες σε αντιμετωπίσιμες, ανακαλύπτοντας φάρμακα πιο αποτελεσματικά, πιο ασφαλή, με λιγότερη επιβάρυνση στην καθημερινότητα των ασθενών. Όλοι όσοι υπηρετούμε τους ασθενείς που αντιμετωπίζουν σοβαρά αιματολογικά νοσήματα

και δύσκολες μορφές καρκίνου έχουμε δει πως, κάθε μέρα που κερδίζεται μάς φέρνει πιο κοντά στην επόμενη σημαντική ανακάλυψη, πιο κοντά στην υπόσχεση για καλύτερη και περισσότερη ζωή. Εμείς, ως ελληνική εταιρεία, μέσα από διεθνείς αποκλειστικές συνεργασίες, φροντίζουμε αυτοί οι νέοι καινοτόμοι δρόμοι θεραπείας να οδηγούν εδώ, στη χώρα μας, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε προηγμένα φάρμακα από όλο τον κόσμο σε αυτούς που τα έχουν ανάγκη.



Αιματολογία / Ογκολογία



ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

***"Πάντα πίστευα πως η τηλεόραση
έχει ανάγκη από υποκριτική.
Τώρα συμβαίνει και το χαίρομαι"***

Δεν θα πω το κλισέ ότι είναι ένας από τους πιο ταλαντούχους ηθοποιούς της γενιάς του, γιατί όποιος παρακολούθησε έστω και μία από τις παραστάσεις που έχει στο πλούσιο βιογραφικό του, έχει ήδη καταλάβει την καλλιτεχνική του ποιότητα. Θα πω απλά ότι βρίσκεται στην πιο δημιουργική και, παράλληλα, πιο ευτυχισμένη φάση της ζωής του, γεγονός που τον κάνει να νιώθει αισιόδοξος και παντοδύναμος για το μέλλον...

— **Θέλω να ξεκινήσουμε με το "Νυφικό κρεβάτι".**

Γιατί επιλέξατε το συγκεκριμένο έργο;

Όταν διάβασα το "Νυφικό κρεβάτι", ένιωσα σαν να γράφτηκε για μένα και τη Μαρία. Είχαμε διαβάσει πολλά έργα και περάσαμε σχεδόν δύο χρόνια ψάχνοντας. Το συγκεκριμένο έργο, που το είχαμε μες στα μάτια μας, ήταν τελικά αυτό που ψάχναμε. Γιατί ο Μάικ και η Αγνή έχουν λίγο από τον Γιώργο και την Μαρία ως χαρακτήρες, και τα θέματα που τους απασχολούν, απασχολούν κι εμάς στη συγκεκριμένη φάση της ζωής μας.

Πέρα από αυτό, θεωρώ πως είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσει κανείς για τη συντροφικότητα, τώρα που, κατά τη γνώμη μου, αυτή η έννοια έχει ατροφήσει πολύ.

— **Πιστεύεις ότι, παρά τις μεγάλες κοινωνικοπολιτικές αλλαγές στο πέρασμα των χρόνων, τα στάδια που περνούν οι σχέσεις ενός ζευγαριού και όχι μόνο, παραμένουν –σε ένα γενικό πλαίσιο– σταθερά;**

Ο τρόπος που αγαπούν οι άνθρωποι και η ανάγκη να είναι μαζί, παραμένουν ίδια. Αυτή είναι η σπουδαιότητα του συγκεκριμένου έργου και του συγγραφέα. Δεν έχει μείνει μόνο στην ευμετάβλητη καθημερινότητα ενός γάμου, αλλά εξετάζει τον πυρήνα της συντροφικότητας. Τι σημαίνει βαθύτερα "ζω όλη μου τη ζωή με έναν άλλο άνθρωπο".

Η μαγκιά είναι πως το καταφέρνει με τρόπο ανθρώπινο και συναισθηματικό. Δεν σε βάζει στη διαδικασία να λύσεις κάποια τρελή φιλοσοφική εξίσωση. Επιδιώκει να σε κάνει να το αισθανθείς.

— **Μια απορία που είχα πάντα. Κάποια κλασικά έργα τα βλέπουμε να επαναλαμβάνονται τόσο συχνά, καθαρά λόγω της αξίας και των διαχρονικών τους μηνυμάτων; Ή έχει να κάνει και λίγο με τη "ματαιοδοξία" των ηθοποιών και των σκηνοθετών να ανεβάσουν ένα τέτοιο έργο;**

Προσωπικά σκέφτομαι πιο απλοϊκά. Γιατί δεν θεωρώ τον εαυτό μου σκηνοθέτη. Ψάχνω έργα που να εκφράζουν ό,τι με προβληματίζει τη δεδομένη στιγμή. Σκέφτομαι πρώτα τι θέλω να πω, και μετά ψάχνω έργο. Ματαιόδοξος είμαι. Αλλά δεν θα ανέβαζα ποτέ ένα έργο μόνο για να πω ότι το ανέβασα.

Όπως δεν θα έπαιζα ποτέ ένα σπουδαίο ρόλο, κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες, μόνο για να πω ότι τον έπαιξα. Πρώτα απ' όλα, γιατί πιστεύω πως αυτά τα εγχειρήματα είναι καταδικασμένα σε αποτυχία. Προσπαθώ να θυμίζω στον εαυτό μου πως είμαι πάνω απ' όλα καλλιτέχνης.

— **Παίζει καθόλου ρόλο στην επιλογή των έργων αυτών και η ασφάλεια που, ενδεχομένως, να προσδίδει μια "δοκιμασμένη συνταγή";**

Δεν πιστεύω πως λειτουργεί η έννοια της "δοκιμασμένης συνταγής" στο θέατρο. Η παράσταση είναι τόσο ζωντανό πράγμα και κρίνεται τόσο στιγμή τη στιγμή, που αν είναι "μάπα" το καρπούζι, θα φανεί στο πρώτο δευτερόλεπτο και δεν θα ξαναπατήσει άνθρωπος. Κι ας παίζεις το πιο σπουδαίο έργο του αιώνα.

Το ανέβασμα ενός κλασικού έργου έχει τόσα υπέρ και κατά, όσα και το ανέβασμα ενός φρέσκου καινούριου έργου, από άλλη σκοπιά.

— **Αλήθεια, το γεγονός ότι αυτή την 35ετή εξέλιξη της σχέσης ενός ζευγαριού τη ζεις επί σκηνής μαζί με τη σύντροφό σου, Μαρία Προϊστάκη, σε κάνει να ερμηνεύεις, να αντιλαμβάνεσαι διαφορετικά κάποια από τα μηνύματα του έργου;**

Το σκεπτικό του ανεβάσματος του "Νυφικού κρεβατιού" είναι ακριβώς αυτό, το ότι επί σκηνής βρισκόμαστε ένα πραγματικά νιόπαντρο ζευγάρι, νέοι γονείς, με τις ίδιες ανησυχίες με τους χαρακτήρες μας. Όχι χάριν ρεαλισμού, αλλά ως ένα επιπλέον επίπεδο στη συνθήκη της παράστασης. Να λειτουργήσουμε εξ αρχής ως ντοκουμέντο γι' αυτά που πραγματεύεται το έργο.

Το είδαμε σαν πείραμα. Δεν θα ανέβαζα ποτέ το "Νυφικό κρεβάτι" χωρίς τη Μαρία. Για μένα δεν θα είχε νόημα. Και εννοείται πως σκοπεύω να το ξανανεβάσω μαζί της μετά από 15 χρόνια. Θα είναι το προσωπικό μας κόνσεπτ.

— **Η σεζόν, όμως, περιλαμβάνει κι άλλα πράγματα φέτος. Τι θα δούμε στη συνέχεια;**

Μόλις ξεκίνησα πρόβες με τη Λίλλυ Μελεμέ για τις "Μεγάλες προσδοκίες", στο Σύγχρονο Θέατρο. Θα ανέβει τέλη Γενάρη. Έχω τη χαρά να συνεργάζομαι με τη δασκάλα μου, τη Φιλαρέτη Κομνηνού, τον Αλέκο Συσσοβίτη και τη Νατάσα Εξηνταβελώνη στους βασικούς ρόλους. Κάθε μέρα μπαίνουν όλο και πιο βαθιά στον υπέροχο κόσμο του Ντίκενς.

— **Η τηλεόραση έχει κάποια θέση στα σχέδιά σου; Παρακολουθείς γενικά, ξεχωρίζεις κάποιες δουλειές;**

Δεν έχω δει πολλή τηλεόραση. Εκτός από Nickelodeon! Δεν χρειάζεται, όμως, να έχω δει πολύ για να καταλάβω ότι οι "Άγριες μέλισσες" κάνουν τομή στο είδος τους. Με χαροποιεί που βλέπω υπερταλαντούχους συναδέλφους μου, με



Φωτογραφία παράστασης: Σπύρος Χατζηαγγελάκης

θεατρική πορεία, να εμπιστεύονται την τηλεόραση και να τους εμπιστεύονται από την τηλεόραση. Γιατί έτσι γίνεται καλύτερη και πιο θελκτική, ακόμα και για τους πιο διστακτικούς.

Πάντα πίστευα πως η τηλεόραση έχει ανάγκη από υποκριτική. Είτε αυτό σημαίνει ότι παίρνω καλούς ηθοποιούς, είτε ότι τους εκπαιδεύω να είναι καλοί, σε ένα μέσο που διαφέρει πολύ από το θέατρο και έχει τους δικούς του κώδικες. Τώρα το βλέπω να συμβαίνει και χαίρομαι πολύ.

— Ο κινηματογράφος;

Και με τον κινηματογράφο και με την τηλεόραση τα τελευταία χρόνια φλερτάρουμε εντόνως. Κάποια στιγμή θα κάτσει. Το καλό πράγμα αργεί να γίνει.

— **Είχες γράψει τον περασμένο Απρίλιο κάποιες σκέψεις σου, στις οποίες περιέγραφε το πριν, την αγωνία για το παιδί που θα ερχόταν μερικούς μήνες μετά και τη γενικότερη αναθεώρηση των προτεραιοτήτων σου. Ποιες είναι οι σκέψεις σου τώρα που ζεις “το μετά”;**

Οι αγωνίες του “πριν” έχουν αντικατασταθεί με τις αγωνίες του “τώρα” και, γενικά, αν είσαι αγχώδης σαν κι εμένα, μια ζωή θα σε τρώνε οι αγωνίες.

Αυτό που έχει μεγάλη διαφορά σε σχέση με πριν, είναι η χαρά. Αν αυτή πριν ήταν μεγάλη, τώρα δεν χωράει πουθενά! Όποιος το έχει ζήσει μπορεί να με καταλάβει. Όλα τα άλλα ωχριούν μπροστά στο συναίσθημα τού να βλέπεις το παιδί σου να μεγαλώνει μέρα τη μέρα.

— **Ποιες είναι οι μεγάλες προσδοκίες που έχεις για το μέλλον, αλλά και οι μικροί καθημερινοί στόχοι;**

Είμαι στη φάση που προσπαθώ να ζω στιγμή τη στιγμή, περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Το παιδί μου, μέρα τη μέρα, κατακτάει κάτι καινούριο. Συγκεντρώνει το βλέμμα του, την επόμενη μέρα το χαμόγελο του γίνεται γέλιο για πρώτη φορά, πριν λίγες μέρες παρατήρησε για πρώτη φορά τα πόδια του. Το μόνο που κάνω τώρα είναι να ακολουθώ την περιπέτειά του. Αυτό με κάνει να νιώθω αισιόδοξος και παντοδύναμος για το μέλλον.



Δεν θα ανέβαζα ποτέ το "Νυφικό κρεβάτι" χωρίς τη Μαρία. Για μένα δεν θα είχε νόημα. Και εννοείται πως σκοπεύω να το ξανανεβάσω μαζί της μετά από 15 χρόνια. Θα είναι το προσωπικό μας κόνσепт.

SOFARGEN®

Κλείνει πληγές



125 ml
για περισσότερους
ψεκασμούς



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

Καολίνη και αργυρούχος σουλφαδιαζίνη

Αργυρούχος σουλφαδιαζίνη
σε gel για ενυδάτωση



W M WinMedica
Serving Health for Life

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

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

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Be a Beauty Star!

Τα πιο αποτελεσματικά και εύκολα μυστικά ομορφιάς του κόκκινου χαλιού φτάνουν στο boudoir μας και μας μεταμορφώνουν σε Christmas Stars αυτές τις γιορτές. Θα μας ακολουθήσετε;

Γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη

Ο Δεκέμβριος είναι ο ιδανικότερος μήνας για να ζήσουμε λαμπερές στιγμές, όπως αυτές που ζουν οι Hollywood αστέρες! Ακόμη και αν το δικό μας "κόκκινο χαλί" δεν είναι γεμάτο φωτογράφους και 24 καράτια, έχουμε κάθε δικαίωμα να νιώσουμε σαν τις star που λατρεύουμε. Για να γίνει αυτό, πρέπει να δώσουμε στην εμφάνισή μας τη λάμψη και την προσοχή που απαιτεί η εποχή και η ανεβασμένη μας διάθεση.

Μπορεί όλες οι αγαπημένες μας διάσημες να είναι μονίμως λαμπερές, αλλά αυτό δεν το έχουν εκ γενετής. Οι αξιοζήλευτες εμφανίσεις τους είναι αποτέλεσμα μυστικών ομορφιάς και επαγγελματικών τρικ που μπορούμε κι εμείς να ακολουθήσουμε χωρίς να ξοδέψουμε μια περιουσία ή να χρειαστούμε απαραίτητα τα χέρια ενός ειδικού. Αντιθέτως, μπορούμε να ακολουθήσουμε τα tips που μοιράζονται μαζί μας οι beauty experts. Ας δούμε μερικά από αυτά και ας γίνουμε κι εμείς "red carpet stars" αυτά τα Χριστούγεννα!

Επιδερμίδα

- Η απολέπιση αποτελεί ίσως το πιο απλό, εύκολο και προσβάσιμο μυστικό ομορφιάς των τελευταίων χρόνων. Είναι σημαντικό να την εντάξουμε στην καθημερινότητά μας, πόσω μάλλον σε μια εποχή που θέλουμε η επιδερμίδα μας να λάμψει. Για να αξιοποιήσουμε στο μέγιστο τις υπέροχες ιδιότητές της, όμως, δεν πρέπει να τη θυμηθούμε την ίδια μέρα που θέλουμε να κάνουμε την επίσημη εμφάνισή μας, αλλά 1-2 μέρες νωρίτερα. Έτσι, το δέρμα θα έχει αποβάλει τα νεκρά κύτταρα και θα έχει προλάβει να επανέλθει στον ιδανικό του τόνο, αποτελώντας έτσι την τέλεια βάση για ένα άψογο μακιγιάζ.

- Glamorous μακιγιάζ χωρίς προετοιμασία της επιδερμίδας, δεν γίνεται! Αν το δέρμα δεν είναι κατάλληλα ενυδατωμένο, τότε κανένα χρώμα και καμία λάμψη δεν θα δείχνει ίδια. Το μυστικό δεν είναι μόνο η εφαρμογή της ενυδατικής πριν από το μακιγιάζ, αλλά και το παράλληλο απαλό μασάζ την ώρα που την εφαρμόζουμε. Οι κινήσεις μασάζ θα αναζωογονήσουν την επιδερμίδα και θα βοηθήσουν στην απορρόφηση, με αποτέλεσμα το δέρμα να αποτελεί έναν καλύτερο καμβά για το μακιγιάζ μας.

- Η όψη των ματιών μας είναι κάτι παραπάνω από ζωτικής σημασίας! Πρέπει να είμαστε ξεκούραστες και το βλέμμα μας να είναι ζωηρό! Για να διώξουμε σακούλες και πρηξι-

ματα, πρέπει να φροντίσουμε ώστε η κρέμα ματιών που θα χρησιμοποιήσουμε να έχει διατηρηθεί στο ψυγείο, ώστε με τη χαμηλή της θερμοκρασία να αποσυμφορήσει την περιοχή, πριν περάσουμε στο κονσίλερ. Επίσης, όση ώρα βάφουμε τα μάτια μας, καλό είναι να πιπιλίσουμε ένα παγάκι που θα το σπρώχνουμε προς τον ουρανό, ώστε να βοηθήσει στην εξαφάνιση του πρηξίματος και να φανούμε άμεσα πιο ξεκούραστες.

Μακιγιάζ

- Το βλέμμα είναι πολύ σημαντικό για το αποτέλεσμα του μακιγιάζ. Αν κάτι αλλάζει αμέσως την όψη του, αυτό είναι οι βλεφαρίδες. Μια λύση είναι να εμπιστευθούμε τις ψεύτικες βλεφαρίδες που δημιουργούν πολύ εντυπωσιακό αποτέλεσμα. Αν τις επιλέξουμε σωστά, μπορεί να μοιάζει και πολύ φυσικό. Μια ακόμη ιδέα είναι να δώσουμε στις βλεφαρίδες μας την κατάλληλη καμπύλη που θα ανασηκώσει το βλέμμα αμέσως και θα προσθέσει απερίγραπτη γοητεία. Ένα μυστικό είναι να τις γυρίσουμε με ένα ψαλίδι βλεφαρίδων, αφού όμως έχουμε ζεστάνει με το σεσουάρ μας για 30 δευτερόλεπτα. Μπορούμε να επαναλάβουμε το ίδιο και αφού εφαρμόσουμε την αγαπημένη μας μάσκα, αρκεί να έχει στεγνώσει.

- Οι πολύ έντονες λάμπεις είναι φυσικά hot για κάθε επίσημη εμφάνιση, αλλά η εφαρμογή highlighter στα σημεία δεν προτιμάται από όλες τις γυναίκες. Ένα πολύ όμορφο τρικ είναι η ανάμειξη του highlighter με το foundation.

- Οι celebrities βάφονται συνήθως αρκετές ώρες πριν καταφθάσουν στο κόκκινο χαλί, όμως οι μακιγιάζ τους δείχνει πάντα άψογο, σαν να πήκαν οι τελευταίες πινελιές λίγα λεπτά πριν. Πώς το καταφέρνουν; Ένα μυστικό είναι να εμπιστεύονται τον ατμό που είτε παράγεται έπειτα από ένα ζεστό μπάνιο, είτε βγαίνει από μια κατσαρόλα ζεστού νερού. Ο ατμός σταθεροποιεί το μακιγιάζ, όσο περιεργό και αν ακούγεται! Μια εναλλακτική είναι και ελάχιστα λεπτά ζεστού αέρα από το σεσουάρ σε απόσταση κάποιων εκατοστών από την επιδερμίδα. Όλα αυτά, φυσικά, αφού έχουμε βάλει τη setting powder μας!

- Λίγο πριν το event που θα πάμε ή λίγο πριν υποδεχτούμε τους καλεσμένους μας, καλό είναι να ξαπλώσουμε για ένα μικρό διάστημα ανάσκελα. Η αιμάτωση που θα προκληθεί θα μας βοηθήσει να έχουμε ένα εφέ πιο ξεκούραστης όψης, ειδικά αν έχουμε κουραστεί να προετοιμαστούμε!



Clarins, Super Restorative Decollete & Neck Concentrate,

προϊόν περιποίησης για τον λαιμό και το ντεκολτέ με συσφιγκτικές και καλλωπιστικές ιδιότητες επιλεγμένων φυτικών εκχυλισμάτων.



L'Oréal Paris, Stylista The Bun Gel-Spray

200ml, τζελ σε μορφή σπρέι, για να κρατήσει και να ενισχύσει ένα χτένισμα με πιασμένα μαλλιά.



Dior Backstage Eyelash Curler,

ψαλίδι για τις βλεφαρίδες που προσφέρει τέλεια καμπύλη, χωρίς να τραυματίζει το βλέφαρο.



Youth Lab, Candy Scrub & Mask 50ml,

κρεμώδες πιλινγκ προσώπου και μάσκα μαζί, που αφαιρεί αποτελεσματικά τα νεκρά κύτταρα και τους ρύπους, αναζωογονώντας την επιδερμίδα.



Estée Lauder, DayWear Eye Cooling Anti-Oxidant Moisture Gel Creme,

κρέμα ματιών για άμεση αναζωογόνηση στην περιοχή των ματιών, με εκκύλισμα αγγουριού.



Maybelline, Face Studio Chrome Jelly Highlighter,

προϊόν για εντυπωσιακή λάμψη και glowy αποτέλεσμα με μεταλλικό φινιρίσμα.



MAC, Studio Fix Sculpt and Shape Contour Palette,

παλέτα με ματ πούδρες για contouring και πούδρες, με διακριτική λάμψη για highlighting.

Μαλλιά

● Τα μαλλιά ολοκληρώνουν μοναδικά μια επίσημη εμφάνιση και ορίζουν απόλυτα το στιλ ενός look. Ένα μυστικό που συχνά ακολουθούν οι hair experts είναι να μη “δουλέψουμε” πάνω σε φρεσκολουσμένα μαλλιά. Καλό είναι το λούσιμο να έχει γίνει το προηγούμενο βράδυ ή το ίδιο πρωί, καθώς έτσι η τρίχα θα μπορεί να δαμαστεί και το αποτέλεσμα δεν θα “πέσει” μετά από λίγο.

● Τη μέρα που θα επιλέξουμε να κάνουμε ένα επίσημο χτένισμα, δεν χρειάζεται να το παρακάνουμε με την περιποίηση. Οι θεραπείες, η εφαρμογή μάσκας και το πολύ conditioner θα μαλακώσουν πολύ την τρίχα και δεν θα αφήσουν να δημιουργηθεί ένα τέλειο κύμα ή μια μπούκλα. Καλό είναι να εφαρμόζουμε τα συγκεκριμένα βήματα φροντίδας γενικά ως ρουτίνα και να αφήσουμε τα μαλλιά μας χωρίς πρόσθετες συνθέσεις όσο πλησιάζει η ώρα της μεγάλης εμφάνισης.

● Τα πιασμένα μαλλιά δεν δίνουν μόνο σοφιστικέ σεξ απίλ σε μια εμφάνιση, αλλά αποτελούν και λύση τις μέρες που η τρίχα μας δεν λείει να... συνεργαστεί. Αν αντιμετωπίζουμε μια τέτοια περίπτωση, τότε το μυστικό είναι να καταφύγουμε σε μια αλογοουρά ή ένα σινιόν που θα δώσει άλλο αέρα στο look μας. Ένα τέλειο τρικ για να επιτύχει το χτένισμα με πιασμένα μαλλιά είναι να τα χτενίσουμε όλα με κάποιο ελαφρύ τζελ ή raste προς τα πίσω και να τα αφήσουμε κάποιες ώρες να ησυχάσουν. Όταν πάμε να ολοκληρώσουμε το χτένισμα, τότε δεν θα δείχνει λαδωμένο, αλλά δεν θα αφήνει και τα ατίθασα τουφάκια να χαλάσουν το αποτέλεσμα. Η δε διαμόρφωση με τα δάχτυλα θα το κάνει να μοιάζει απόλυτα φυσικό.

Σώμα

● Οι κανόνες του styling επιβάλλουν σε κάποιες εμφανίσεις να μην τιμήσουμε την εποχή φορώντας καλσόν, αλλά επιλέγοντας γυμνά πόδια και συχνά ανοικτά παπούτσια, ακόμη και αν από πάνω φοράμε γούνα! Σε αυτές τις περιπτώσεις, τη μεγάλη διαφορά κάνει το body contouring & highlighting, που δίνει στις γάμπες μια αξιολήλυτη σμίλευση, με σκιάσεις όμοιες με εκείνες που θα κάναμε στη μύτη μας! Οι σωστές φωτοσκιάσεις και η εφαρμογή highlighter στο κόκκαλο της κνήμης, θα κάνει το πόδι να μοιάζει και πιο αδύνατο και πιο ελκυστικό.

● Το ντεκολτέ μας είναι μια περιοχή την οποία συχνά παραμελούμε, ενώ έχει ανάγκη από την αμέριστη προσοχή μας. Ειδικά σε μια εποχή όπως τα Χριστούγεννα, είναι πιθανό να είναι και από τα λίγα σημεία του σώματός μας που είναι εκτεθειμένα. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να το ενυδατώνουμε με τα κατάλληλα προϊόντα και, αν το φόρεμα ή το τοπ που φοράμε το αφήνει σε κοινή θέα, να ακολουθήσουμε αυτό το όμορφο tip: εφαρμόζουμε λίγο primer και έπειτα περνάμε μερικές πινελιές από το highlighter μας. Έτσι, θα λάβει μια λάμψη που θα δείχνει γοητευτική, όσο απολαμβάνουμε το χριστουγεννιάτικο δείπνο μας.



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

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

Με την βραβευμένη, προηγμένη τεχνολογία του εξασφαλίζει:

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

Γιατί κάθε στιγμή της ζωής σου, είσαι Γυναίκα!

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



Ευχάριστη γεύση!

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

*"Η Ένωση Ασθενών Ελλάδας είναι
ένα νέο μοντέλο συνεργασίας
"καταδικασμένο να επιτύχει"*

Όλοι οι ασθενείς, μια φωνή





Η δημιουργία της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας έχει συζητηθεί πολύ. Κι αυτό διότι η ενδυνάμωση της "ενιαίας φωνής" των ασθενών και η ουσιαστική συμμετοχή τους στις αποφάσεις που τους αφορούν άμεσα, αποτελεί ένα από τα σημεία-κλειδιά για τον εκσυγχρονισμό, αλλά και τη βιωσιμότητα του Ελληνικού Συστήματος Υγείας. Η **κα Μαίρη Χήναρη**, Ταμίας της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, Αντιπρόεδρος του Συλλόγου ΚΕΦΙ, και ο **κ. Δημήτρης Κοντοπίδης**, Αντιπρόεδρος της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, Επίτιμος Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Κυστικής Ίνωσης, μας μιλούν για την στρατηγική που καλείται να ακολουθήσει η Ένωση, μας εξηγούν τι σημαίνει στην πράξη ένα patient-friendly σύστημα υγείας και απαντούν σε όσους αντιμετωπίζουν το σημαντικό αυτό εγχείρημα με σκεπτικισμό.

— **Ποιες θα ορίζατε εσείς ως τις κυριότερες παθογένειες του συστήματος Υγείας, οι οποίες προκαλούν σήμερα και τις μεγαλύτερες δυσκολίες στον Έλληνα ασθενή;**

Μ. Χήναρη: Δύο είναι οι πυλώνες πάνω στους οποίους θα πρέπει να χτίσουμε το σύστημα υγείας της επόμενης ημέρας μετά τη δεκαετή οικονομική κρίση, που θα καλύπτει τις ανάγκες των πολιτών: η καθολική πρόσβαση και η βιωσιμότητα. Και οι δύο όροι ενέχουν όλες τις προκλήσεις, αλλά και τις παθογένειες του συστήματος μέχρι σήμερα, οι οποίες διογκώθηκαν μετά από μία μακρά περίοδο συρρίκνωσης των προϋπολογισμών και των διαθέσιμων πόρων.

Σε συνδυασμό, οι δύο πυλώνες υποδεικνύουν την στρατηγική που καλούμαστε να ακολουθήσουμε. Το σύστημα υγείας θα πρέπει να υπηρετεί το συνταγματικά κατοχυρωμένο δικαίωμα του πολίτη στην Υγεία. Καλείται όμως, ταυτόχρονα, να λύσει τον γρίφο των πεπερασμένων πόρων και της πλημμυρίδας των καινοτόμων θεραπειών που χαρίζουν μεν ποιοτικά χρόνια ζωής, αλλά προκαλούν επιπρόσθετη δαπάνη. Αυτός ο γρίφος δεν μπορεί και δεν πρέπει να λυθεί με πρόσκαιρα μέτρα που μεταθέτουν τις παθογένειες στον πολίτη και τον ασθενή του μέλλοντος. Επομένως, η βιωσιμότητα του συστήματος συνιστά εξίσου κρίσιμη παράμετρο.

Θα πρέπει, επιτέλους, να αναζητήσουμε και να εφαρμόσουμε ένα μείγμα πολιτικών και μεταρρυθμίσεων, με επίκεντρο τον ασθενή και με πυξίδα την επόμενη ημέρα. Αναπόσπαστο μέρος αυτού του πλέγματος είναι η στροφή σε ένα ισχυρό και αποτελεσματικό σύστημα



Τα τελευταία χρόνια, οι σύλλογοι ασθενών στην Ελλάδα, πέρασαν σταδιακά στην άρθρωση πολιτικού και τεκμηριωμένου δημόσιου λόγου για τις πολιτικές υγείας.

Πρωτοβάθμιας Φροντίδας, η επένδυση πόρων στη δημόσια υγεία, η βαθμονόμηση της Τεχνολογίας Υγείας, η αξιολόγηση των υπηρεσιών, η ορθολογική χρήση των πόρων προκειμένου, μέσα από την ιεράρχηση, τη δι-απραγμάτευση και την εξοικονόμηση, να εγγυηθούμε στον κάθε πολίτη ποιοτικές υπηρεσίες και να κρατήσουμε ανοικτό τον δρόμο της πρόσβασης στις νέες θεραπείες και τεχνολογίες.

— **Η νέα ηγεσία του Υπουργείου Υγείας έχει θέσει εξ αρχής στο κέντρο των σχεδιασμών της "τον Άνθρωπο". Πώς κρίνετε εσείς τις μέχρι στιγμής κινήσεις της; Βλέπετε να γίνονται βήματα προς το να γίνει το σύστημα Υγείας μας λίγο πιο... patient-friendly;**

Δ. Κοντοπίδης: Ένα ανθρωποκεντρικό σύστημα υγείας είναι ένα αποτελεσματικό σύστημα, που διαγιγνώσκει έγκαιρα τις ανάγκες του πληθυσμού και μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτές με ποιοτικές υπηρεσίες. Το ερώτημα είναι πώς μπορούμε να φτάσουμε σε αυτόν τον στόχο. Ακριβώς μέσα από τις μεταρρυθμίσεις που αναφέραμε παραπάνω.

"Ασθενοκεντρισμός" σημαίνει να έχω εύκολη πρόσβαση στον οικογενειακό γιατρό μου, να ζω σε μία απομακρυσμένη περιοχή και να αξιοποιώ τις απεριόριστες δυνατότητες της τηλεϊατρικής, σημαίνει το σύστημα να είναι σε θέση να μου εγγυηθεί ότι το φάρμακο που μου παρέχει είναι όχι μόνο ασφαλές και αποτελεσματικό, αλλά επιπλέον μία αποδοτική επιλογή που επιτρέπει στον συνάνθρωπό μου να έχει πρόσβαση σε μία άλλη θεραπεία. "Ανθρωποκεντρικό σύστημα", τέλος, σημαίνει ότι ο λήπτης των υπηρεσιών υγείας αναλαμβάνει έναν πιο ενεργητικό ρόλο – αξιολογεί, συνδιαμορφώνει, αλληλεπιδρά με το σύστημα.

Σε αυτή την κατεύθυνση έχουμε ακόμη πολλά βήματα να κάνουμε. Ωστόσο, η διαδρομή είναι προδιαγεγραμμένη. Ο πολίτης πλέον εκτίθεται σε περισσότερες πληροφορίες, διεκδικεί, συγκρίνει, αναπτύσσει κριτική σκέψη για θέματα που αφορούν στην υγεία του. Αυτή την "πρώτη ύλη" η πολιτεία οφείλει να την αξιοποιήσει και να την ενσωματώσει στο σύστημα υγείας, να τη μετουσιώσει σε συγκριτικό του πλεονέκτημα.

— **Έχουμε καθόλου στοιχεία σχετικά με τον ρόλο των ασθενών στη λήψη αποφάσεων που τους αφορούν, σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες; Πού θα τοποθετούσατε την Ελλάδα, σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες, στο θέμα αυτό;**

Μ. Χήναρη: Στα περισσότερα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι ασθενείς συμμετέχουν στις διαδικασίες διαλόγου και λήψης αποφάσεων στον τομέα της υγείας με μία σειρά από μέτρα που εκτείνονται, από τη γνωμοδότηση και τη διαβούλευση, μέχρι το δικαίωμα



Η ίδρυση και λειτουργία της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας ήταν μία απαραίτητη συνθήκη, για να διεκδικήσουμε με αξιώσεις να ακουστεί η φωνή μας.

ψήφου και τη συμμετοχή στη διοίκηση οργανισμών και επιτροπών. Στην Ισπανία προβλέπεται η συμμετοχή τους στην αξιολόγηση Τεχνολογιών Υγείας, στην Πορτογαλία ο ρόλος τους είναι κατοχυρωμένος στο Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για την Υγεία, στην Κύπρο κατοχυρώθηκε η συμβολή τους συνταγματικά. Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, το European Patients' Forum αποτελεί έναν ισότιμο και αξιόπιστο συνομιλητή των κοινοτικών θεσμών για τις πολιτικές υγείας.

Η απόσταση της Ελλάδας από αυτά τα παραδείγματα είναι ακόμη μεγάλη, καθώς, μέχρι στιγμής, ο θεσμικός και διακριτός ρόλος των εκπροσώπων των ασθενών δεν είναι αναγνωρισμένος. Ορισμένες πρωτοβουλίες, όπως η τοποθέτηση εκπροσώπου των ασθενών στη θέση του προέδρου της Επιτροπής Δικαιωμάτων των ληπτών υπηρεσιών υγείας, κινούνται στη σωστή κατεύθυνση μεν, αλλά απέχουν ακόμη πολύ από τον επιδιωκόμενο στόχο για μία θεσμική κατοχύρωση της συμμετοχής μας.

— **Η νεοσύστατη Ένωση Ασθενών Ελλάδας ήρθε να καλύψει μια ανάγκη συσπείρωσης των ασθενών, η έλλειψη της οποίας ενδεχομένως και να αποδυνάμωνε τη “φωνή” τους μέχρι τώρα. Ποιοι είναι οι βασικότεροι στόχοι που καλείται να πετύχει σε πρώτη φάση;**

Δ. Κοντοπίδης: Τα τελευταία χρόνια, οι σύλλογοι ασθενών στην Ελλάδα κατάφεραν να κάνουν βήματα μπροστά, να αναπτυχθούν. Από ένα μοντέλο που επικεντρωνόταν αποκλειστικά στην υποστήριξη και την ενδυνάμωση των ασθενών, πέρασαν σταδιακά στην άρθρωση πολιτικού και τεκμηριωμένου δημόσιου λόγου για τις πολιτικές υγείας. Σε αυτό το πλαίσιο, αρχίσαμε να διεκδικούμε την ισότιμη συμμετοχή μας στη διαβούλευση για την Υγεία, χωρίς όμως να έχουμε αντα-

ποκριθεί στις υποχρεώσεις που μας αναλογούσαν.

Η ίδρυση και λειτουργία της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας ήταν μία απαραίτητη συνθήκη, για να διεκδικήσουμε με αξιώσεις να ακουστεί η φωνή μας. Μία φωνή που επιχειρεί να χτίσει γέφυρες τόσο με την πολιτεία, όσο και με την κοινωνία, ένα think tank που θα συμβάλει με τις προτάσεις του στη βελτίωση των υπηρεσιών και τη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας χωρίς ιδεολογικές αγκυλώσεις, ένας μοχλός για την ευαισθητοποίηση των πολιτών για θέματα ατομικής και δημόσιας υγείας και ένα σημείο αναφοράς για τους συλλόγους ασθενών, με σκοπό την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και την ενδυνάμωσή τους. Αυτό είναι το όραμά μας για την Ένωση Ασθενών Ελλάδας. Ένα όραμα που μοιραζόμαστε μέχρι σήμερα πάνω από 40 σύλλογοι και που φιλοδοξεί να αλλάξει ριζικά την αντίληψη όλων των κοινωνικών εταίρων για τον ρόλο των ασθενών στο σύστημα υγείας.

— **Και τι θα απαντούσατε στους σκεπτικιστές, οι οποίοι είναι πεπεισμένοι ότι στην Ελλάδα δυσκολευόμαστε γενικώς να λειτουργήσουμε ενωμένοι προκειμένου να πετύχουμε τις όποιες διεκδικήσεις μας;**

Μ. Χήναρη: Ξέρετε, η Ένωση Ασθενών Ελλάδας δεν είναι ένα “πυροτέχνημα” που άναψε κάπου στις αρχές του 2019. Είναι αποτέλεσμα μίας μακράς διαδρομής συνεργασίας, ζυμώσεων και διαβούλευσης των συλλόγων ασθενών σχεδόν την τελευταία δεκαετία. Σε αυτή την πορεία, είχαμε την ευκαιρία, την επιμονή και τον χρόνο να χαρτογραφήσουμε τόσο τις ανάγκες που θα μπορούσε να καλύψει το κοινό εγχείρημα, όσο και τις προκλήσεις που θα καλούμασταν να αντιμετωπίσουμε. Ο κύριος σκεπτικισμός που συναντήσαμε αφορούσε στην ίδια την σκοπιμότητα που υπηρετεί η διεκδίκηση αιχμής της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, η συμμετοχή μας στη διαμόρφωση, υλοποίηση και αξιολόγηση των πολιτικών υγείας. Γιατί ξαφνικά να δοθεί βήμα στους εκπροσώπους των ασθενών; Πώς θα το αξιοποιήσουν; Ποια είναι τα αιτήματά τους και πώς θα τα διεκδικήσουν; Η δημόσια παρουσία μας, η ρητορική που έχουμε υιοθετήσει, οι τεκμηριωμένες πολιτικές προτάσεις που υποβάλλουμε δίνουν ήδη την απάντηση στην πράξη.

Η Ένωση Ασθενών Ελλάδας είναι ένας φορέας πολιτικής σκέψης και όχι μία συντεχνία, υποβάλλει προτάσεις και όχι αιτήματα, βασίζεται στην τεκμηρίωση και όχι στη συνθηματολογία, προτάσσει την αντιπροσωπευτικότητα και τη συμμετοχικότητα, και όχι προσωποπαγείς μηχανισμούς εξουσίας, πρεσβεύει ένα νέο μοντέλο συνεργασίας, το οποίο είναι “καταδικασμένο να επιτύχει”, αναδεικνύοντας ως νικητές τόσο το σύστημα υγείας, όσο και τον κάθε πολίτη.

Θεραπευτικά βήματα στον καρκίνο του πνεύμονα και στον ουροθηλιακό καρκίνο

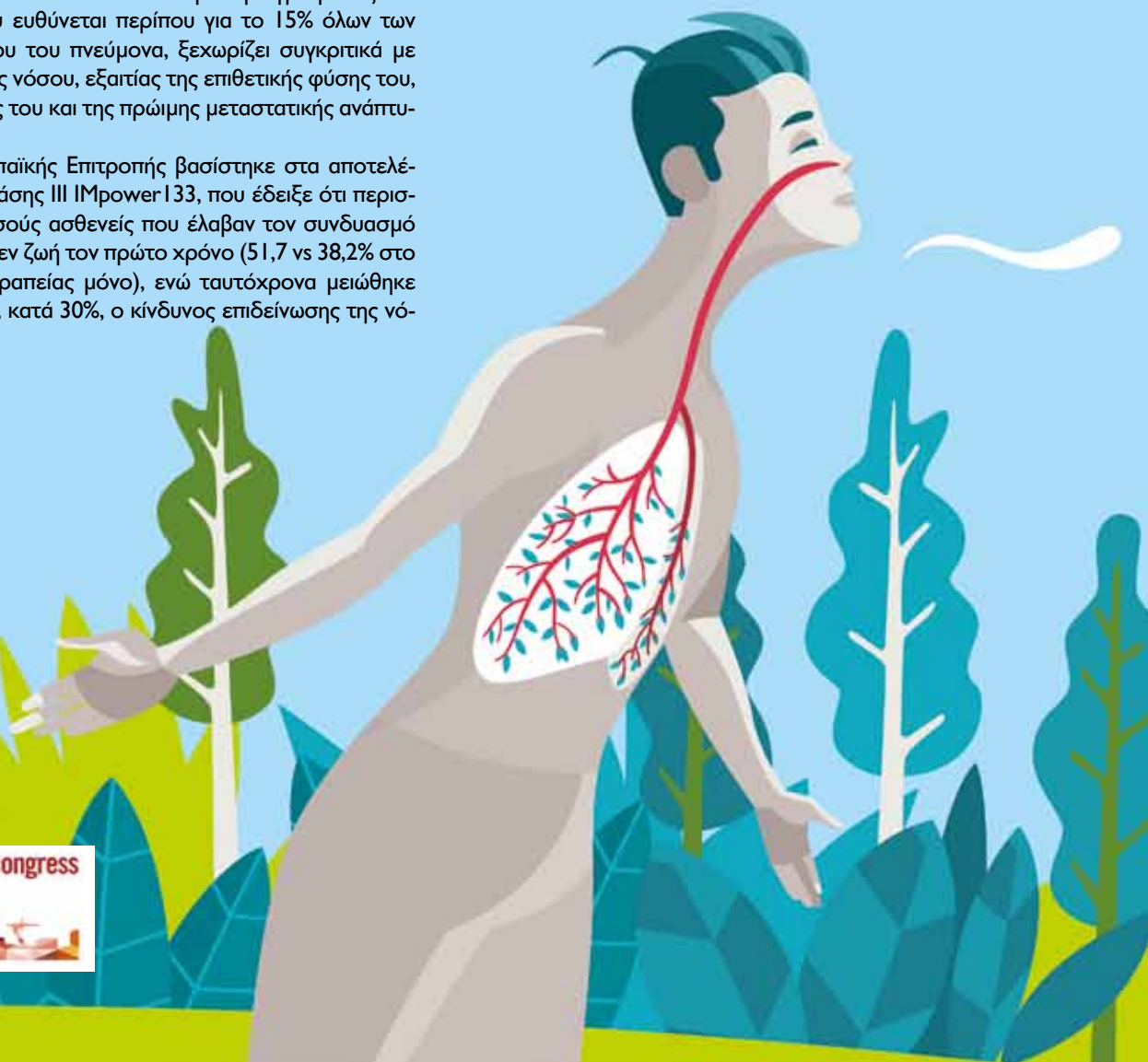
Το ελπιδοφόρο atezolizumab

Το atezolizumab αποτελεί πλέον μια σημαντική θεραπευτική επιλογή για ακόμη περισσότερους ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει εγκρίνει τη χρήση του σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία για δύο μορφές της νόσου, με αποτέλεσμα το θεραπευτικό τοπίο να αλλάζει πλέον σημαντικά.

της **Μαρίας Λυσάνδρου**

Η πρώτη νέα ένδειξη αφορά στον συνδυασμό ανοσοθεραπείας με atezolizumab και χημειοθεραπεία (καρβοπλατίνη και ετοποσίδη) σε ασθενείς με εκτεταμένου σταδίου μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (ΜΚΠ), οι οποίοι δεν είχαν λάβει προηγουμένως θεραπεία. Ο ΜΚΠ, που ευθύνεται περίπου για το 15% όλων των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα, ξεχωρίζει συγκριτικά με άλλους υπότυπους της νόσου, εξαιτίας της επιθετικής φύσης του, της ραγδαίας αύξησής του και της πρώιμης μεταστατικής ανάπτυξής του.

Η έγκριση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής βασίστηκε στα αποτελέσματα της μελέτης Φάσης III IMpower133, που έδειξε ότι περισσότεροι από τους μισούς ασθενείς που έλαβαν τον συνδυασμό με atezolizumab ήταν εν ζωή τον πρώτο χρόνο (51,7 vs 38,2% στο σκέλος της χημειοθεραπείας μόνο), ενώ ταυτόχρονα μειώθηκε στατιστικά σημαντικά, κατά 30%, ο κίνδυνος επιδείνωσης της νό-



σου ή θανάτου, σε σύγκριση με τη χημειοθεραπεία μόνο. Η μελέτη IMpower133 αποτελεί την πρώτη θετική μελέτη Φάσης III μετά από 20 χρόνια που αποδεικνύει ότι η θεραπεία του μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα που βασίζεται στο συνδυασμό του atezolizumab και χημειοθεραπείας βελτιώνει σημαντικά τη διάμεση συνολική επιβίωση των ασθενών στην πρώτη γραμμή θεραπείας. Πρόκειται για μια ιδιαίτερα σημαντική ανακοίνωση, ειδικά αν λάβουμε υπ' όψιν μας ότι ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως, στοιχίζοντας τη ζωή σε περίπου 1,76 εκατομμύρια άτομα κάθε χρόνο.

"Οι ανοσοθεραπείες αλλάζουν τελειώς τον αλγόριθμο του καρκίνου και ένα από τα πολλά καλά μηνύματα προς τους ασθενείς είναι ότι έχουμε ένα νέο συνδυασμό για μικροκυτταρικό καρκίνο, όπου δεν υπήρχαν διαθέσιμες λύσεις τα τελευταία 20 χρόνια. Η μόνη λύση στην οποία καταφεύγαμε ήταν η χημειοθεραπεία.

Με τον συνδυασμό χημειοθεραπείας με atezolizumab, έχουν υπάρξει ξεκάθαρα αποτελέσματα για τους ασθενείς. Μάλιστα, πρόκειται για ένα συνδυασμό που έχει εγκριθεί και από την Ευρωπαϊκή Ένωση, άρα είναι κάτι που εισάγεται άμεσα στην καθημερινή νοσοκομειακή κλινική πρακτική, το οποίο μπορούν να λάβουν οι ενδεδειγμένοι ασθενείς", σημειώνει ο **Δρ. Martin Reck, πνευμονολόγος - ογκολόγος στο Thoracic Oncology Lung Clinic, Grosshansdorf**, στο περιθώριο του πρόσφατου Ευρωπαϊκού Ογκολογικού Συνεδρίου ESMO 2019, στη Βαρκελώνη.

"Νομίζω ότι οι ογκολόγοι θα πρέπει να το καθιερώσουν αυτό αύριο κιόλας, αν τους δώσει τη δυνατότητα το σύστημα", σχολίασε ο **Δρ. Κώστας Συρίγος, καθηγητής Παθολογίας και Ογκολογίας στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ**, μιλώντας για τον συνδυασμό atezolizumab και χημειοθεραπείας. "Ο μικροκυτταρικός είναι ένας καρκίνος με πολύ λίγες θεραπείες. Γι' αυτό και οι ογκολόγοι θα πρέπει να το υιοθετήσουν όσο πιο γρήγορα γίνεται. Και παρόλο που η σχετική μελέτη ήταν για ασθενείς με μεταστατική νόσο, πραγματοποιούνται ήδη μελέτες και για περιορισμένη νόσο που, όπως φαίνεται, θα είναι κι αυτές θετικές".

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε, παράλληλα, τον συνδυασμό atezolizumab και χημειοθεραπείας (καρβοπλατίνη και nab-πακλιταξέλη) ως αρχική θεραπεία για ασθενείς με μεταστατικό μη πλακώδη μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (ΜΜΚΠ), χωρίς μεταλλάξεις του υποδοχέα του επιδερμικού αυξητικού παράγοντα (EGFR) ή αναδιατάξεις της κινάσης αναπλαστικού λεμφώματος (ALK). Σύμφωνα με τη μελέτη Φάσης III IMpower130, στην οποία στηρίχθηκε η απόφαση, ο συνδυασμός atezolizumab και χημειοθεραπείας αυξάνει τη διάμεση συνολική επιβίωση σε 18,6 μήνες, από 13,9 μήνες (p=0.033) που ήταν μέχρι τώρα.

"Οι ασθενείς με καρκίνο πνεύμονα που επιβίωναν στην πενταετία δεν ξεπερνούσαν το 10%. Τώρα δεν αποκλείεται να έχουμε ξεπεράσει και το 18%, δηλαδή να έχουν σχεδόν διπλασιαστεί. Και αν συνεχιστούν οι μελέτες, δεν αποκλείεται

αυτό το 18% να είναι ίδιο και στην επιβίωση δεκαετίας – αν ακολουθήσουμε το μοντέλο του μελανώματος. Δεν είναι μόνο, δηλαδή, το ότι έχουμε καλές ανταποκρίσεις. Με την ανοσοθεραπεία, έχουν και διάρκεια", προσθέτει ο Δρ. Συρίγος.

Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι μια πολύπλοκη νόσος, η οποία απαιτεί ένα εύρος θεραπευτικών επιλογών. Η έγκριση νέων ανοσοθεραπευτικών σχημάτων, που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα του ασθενούς να καταπολεμήσει τον καρκίνο, αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της εξατομικευμένης προσέγγισης του κάθε ασθενή.

Οι εξελίξεις στον ουροθηλιακό καρκίνο

Καλά νέα για τους ασθενείς, ωστόσο, υπήρξαν και στον τομέα του ουροθηλιακού καρκίνου. Ο ουροθηλιακός καρκίνος μπορεί να προσβάλει όλο το σύστημα που έχει ως στόχο την απέκκριση των ούρων, δηλαδή από τους νεφρούς, μέχρι την κύστη και την ουρήθρα. Αν και πρόκειται για ένα συχνό καρκίνο, στο 70% των περιπτώσεων διαγιγνώσκεται ως επιφανειακός, δηλαδή δεν δίνει μεταστάσεις και αντιμετωπίζεται στην πλειονότητα των περιπτώσεων με θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως π.χ. χειρουργική αφαίρεση του όγκου.

"Οι εξελίξεις είναι ραγδαίες, και όχι μόνο στο κομμάτι του μεταστατικού καρκίνου. Γενικότερα, υπάρχει μία εξέλιξη από τις πιο πρώιμες μορφές μέχρι τον μεταστατικό, και αυτό επιτυγχάνεται μέσω της μοντέρνας ανοσοθεραπείας", υπογραμμίζει ο **Δρ. Αριστοτέλης Μπάμινας, καθηγητής Θεραπευτικής Παθολογίας/Ογκολογίας ΕΚΠΑ**. Και συνεχίζει:

"Η διεθνής μελέτη (IMvigor130), στην οποία συμμετείχε και το νοσοκομείο "Άλεξάνδρα" και παρουσιάστηκε στο Presidential Symposium του συνεδρίου ESMO στη Βαρκελώνη, αφορούσε ασθενείς που είχαν διαγνωστεί με μεταστατικό καρκίνο και δεν είχαν λάβει κάποια προηγούμενη θεραπεία. Μέχρι σήμερα, η θεραπεία εκλογής ήταν η χημειοθεραπεία με πλατίνη. Η εν λόγω μελέτη έδειξε ότι η προσθήκη μιας μοντέρνας ανοσοθεραπείας, της ατεζολιζουμάμπης, μιας ουσίας που ενισχύει την ανοσολογική απάντηση του οργανισμού έναντι του όγκου, στη χημειοθεραπεία με πλατίνη επιμήκυνε σημαντικά το διάστημα μέχρι να χειροτερέψει η νόσος, σε σύγκριση με τη χορήγηση μόνο χημειοθεραπείας με πλατίνη. Είναι η πρώτη φορά, μετά από 30 χρόνια, που έχουμε μια θεραπεία στον ουροθηλιακό καρκίνο, η οποία να βελτιώνει τα πράγματα. Με τη θεραπεία αυτή φαίνεται να αλλάζει σημαντικά το θεραπευτικό τοπίο".

"Κάτι πολύ σημαντικό, ωστόσο, είναι ότι όλα αυτά τα φάρμακα που εξετάστηκαν στις μελέτες, πριν βγουν στην καθημερινή πρακτική, ήταν και θα είναι διαθέσιμα στους Έλληνες ασθενείς, καθώς και η IMvigor 130, αλλά και όλες σχεδόν οι σημαντικές μελέτες των τελευταίων πέντε χρόνων, "έτρεξαν" και στην Ελλάδα. Έρχονται πλέον μόνοι τους οι ασθενείς, αλλά και οι γιατροί τους, ζητώντας να τους εντάξουν σ' αυτές τις μελέτες, ακόμα κι αν αυτές δεν πραγματοποιούνται στο δικό τους ιατρικό κέντρο. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να ενθαρρύνουμε την ένταξη των Ελλήνων ασθενών στις κλινικές μελέτες, διότι αυτό είναι προς όφελός τους", καταλήγει ο Δρ. Μπάμινας.

Η γιόγκα αγαπά (και) την καρδιά μας

Η γιόγκα συμβάλλει στην ενδυνάμωση του σώματος και στην ευλυγισία, αλλά παράλληλα μειώνει και τους παράγοντες κινδύνου καρδιακών παθήσεων, όπως ο υψηλός δείκτης μάζας σώματος, η χοληστερίνη και η πίεση.

του Ραζμίκ Αγαμπατιάν



Tα μαθήματα γιόγκα σε διάστημα 2-3 μηνών βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία και την ευλυγισία του σώματος, ωφελούν τις εγκύους –καθώς τις βοηθούν να διαχειρίζονται το στρες και την ανησυχία που τις κυριεύει κατά τη διάρκεια του τοκετού– και ανήκουν στις προτιμήσεις πολλών διασημοτήτων, όπως του George Clooney, του David Beckham, της Gwyneth Paltrow και της Madonna.

Το εντυπωσιακό, σύμφωνα με μελέτες, είναι ότι η γιόγκα φαίνεται να έχει παρόμοια οφέλη με εκείνα που προσφέρουν άλλα είδη ασκήσεων, όπως η ποδηλασία και το γρήγορο περπάτημα. Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις, αποδείχθηκε πιο ευεργετική και από τη λήψη φαρμάκων.

Επιπλέον, βρέθηκε ότι τα μαθήματα γιόγκα βοηθούν σημαντικά και στη διακοπή του καπνίσματος. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι συνδυάζει την άσκηση με τη χαλάρωση. Παράλληλα, τονίζουν ότι αποτελεί ιδανική γυμναστική για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή φυσικής κατάστασης.

Όμως η γιόγκα βοηθά και στην καλή υγεία της καρδιάς, ενώ ρυθμίζει την υπέρταση –ειδικά σε άτομα που δεν μπορούν να αθληθούν λόγω προβλημάτων υγείας–, σύμφωνα με ολλανδική μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση *European Journal of Preventive Cardiology*.

Για τους λόγους που η γιόγκα προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα, αλλά και για το ποιους ωφελεί ιδιαίτερα, μιλήσαμε με τον **καρδιολόγο Ηλία Καραμπίνο, Διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών**.

Γιατί η γιόγκα προστατεύει την υγεία της καρδιάς;

Η γιόγκα είναι μια αρχαία μορφή εκγύμνασης που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση, την ευλυγισία και τον έλεγχο της αναπνοής, για την ενίσχυση της σωματικής και πνευματικής ευεξίας.

Η αγχολυτική δράση της στον οργανισμό συμβάλλει στη μείωση του στρες, το οποίο σχετίζεται με παράγοντες κινδύνου, όπως η υπέρταση και η χοληστερόλη, που ευνοούν τις καρδιακές παθήσεις. Άλλωστε, το αυξημένο άγχος είναι γνωστό ότι οδηγεί σε στεφανιαία νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Επιπλέον, εκτός από την πνευματική χαλάρωση και ισορροπία, η γιόγκα βοηθά και στη μείωση του σωματικού βάρους, γεγονός που ωφελεί το καρδιαγγειακό σύστημα.

Σε ποιους συνιστάται και γιατί;

Γενικά, η γιόγκα είναι κατάλληλη για όλους, χωρίς ηλικιακούς περιορισμούς.

Όμως, έχει ιδιαίτερη αξία σε άτομα που δεν μπορούν να αθληθούν, όπως σε όσους έχουν μυοσκελετικά προβλήματα ή Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, στους οποίους η αερόβια άσκηση είναι πρακτικά αδύνατη.

Συνιστάται ιδιαίτερα σε ασθενείς υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως είναι οι υπέρταστικοί, οι δυσλιπιδαιμικοί, σε όσους έχουν μεταβολικό σύνδρομο ή στεφανιαία νόσο, καθώς και σε άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια.

Ποιο είδος γιόγκα βοηθά ιδιαίτερα το καρδιαγγειακό σύστημα;

Η γιόγκα είναι η πιο διαδεδομένη μορφή σωματο-πνευματικής άσκησης στον σύγχρονο κόσμο και σε αρκετές δημοσιευμένες μελέτες φαίνεται πως, σε κάθε περίπτωση, επιφέρει τεράστια οφέλη στο καρδιαγγειακό σύστημα. Ειδικά, όμως, η κλασική Hatha Yoga, η οποία περιλαμβάνει κυρίως διατατικές ασκήσεις και έλεγχο της αναπνοής, είναι η περισσότερο επωφελής.

Αρκεί η γιόγκα ή πρέπει να συνδυάζεται και με άλλου τύπου άσκηση;

Παρά τη διαφαινόμενη αξία της γιόγκα στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, εντούτοις οι κατευθυντήριες αμερικανικές και οι ευρωπαϊκές οδηγίες συνιστούν 150 λεπτά μέτριας έντασης αερόβιας άσκησης την εβδομάδα.

Συνεπώς, ο συνδυασμός της γιόγκα με αερόβια άσκηση είναι ο ιδανικός για την προστασία της καρδιάς.

Τέσσερις στάσεις γιόγκα που “ανοίγουν” την καρδιά μας

Το τέντωμα των μυών του στήθους και των ώμων, μας ωθεί να απελευθερώσουμε συναισθήματα και να συνυπάρξουμε αρμονικότερα με το περιβάλλον μας, προσφέροντας τόσο στο μυαλό, όσο και στο σώμα, την ευκαιρία να χαλαρώσουν, να αποφορτιστούν από το στρες και να συνδεθούν-επικοινωνήσουν καλύτερα και πιο αποτελεσματικά.

Άλλωστε, το να είμαστε...“ανοιχτόκαρδοι”, σημαίνει ότι κατέχουμε το ελιξίριο μιας μακράς και ευτυχισμένης ζωής.

1. Cat and Cow

Ξεκινάμε στα τέσσερα, με τα γόνατα κάτω από τους γοφούς και τους καρπούς κάτω από τους ώμους. Παίρνουμε βαθιές αναπνοές και, κρατώντας τα γόνατα στο πάτωμα, καμπουριάζουμε σχηματίζοντας με την πλάτη μας μια μεγάλη καμπύλη. Στη συνέχεια, στρέφουμε τη λεκάνη προς τα έξω και ανεβάζουμε τον κόκκυγα ψηλά, κάνοντας τη σπονδυλική στήλη κοίλη. Επαναλαμβάνουμε, μετρώντας δέκα αναπνοές.

2. Sunbird Reach

Παραμένουμε στα τέσσερα – και τώρα, με το ένα χέρι πιάνουμε το αντίθετο πόδι. Το τραβάμε και το σηκώνουμε τέρμα ψηλά, τεντώνοντας το στήθος μας προς τα έξω.

Μένουμε έτσι, μετρώντας δέκα αναπνοές.

3. Bow Pose

Ξεκινάμε ξαπλώνοντας μπρούμυτα, πάνω στο στομάχι μας. Λυγίζουμε τα γόνατα μας και τα πιάνουμε με τα χέρια μας από τους αστραγάλους. Κρατάμε το στήθος μας τεντωμένο, ενώ κάνουμε τη σπονδυλική μας στήλη κοίλη.

Μένουμε σε αυτή τη στάση, μετρώντας πέντε αναπνοές.

4. Camel Pose

Ξεκινάμε από γονατιστή θέση, με τα πόδια μας κάθετα στο πάτωμα. Οπισθοχωρούμε αργά-αργά προσπαθώντας με τα χέρια μας να πιάσουμε τις παλάμες στα πέλματα. Αφήνουμε το κεφάλι μας να πέσει προς τα πίσω, ενώ τεντώνουμε το στήθος μας προς τα έξω.

Μένουμε σε αυτή τη στάση, μετρώντας δέκα αναπνοές.

Λαμπερό και υγιές χαμόγελο στις γιορτές

Το χαμόγελο επηρεάζει την ψυχολογία μας άμεσα. Ένα υγιές και σαγηνευτικό χαμόγελο μάς κάνει να αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας, ενώ αποτελεί και απαραίτητο συστατικό για την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων, επαγγελματικών, φιλικών και ερωτικών δεσμών. Ειδικά τώρα, την εορταστική περίοδο, το χαμόγελο μπορεί να αποτελέσει ένα από τα μεγάλα μας... όπλα.

του Δρ. Γιώργου Ε. Κοντακιώτη



Όσο, δεν αρκεί πάντα να χαμογελάμε απλώς. Η εικόνα που παρουσιάζει το χαμόγελό μας είναι εξίσου σημαντική. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να διατηρήσουμε ένα υγιές και όμορφο χαμόγελο; **Απαραίτητη είναι η καθημερινή, συστηματική στοματική υγιεινή με:**

- ✓ Προσεκτικό βούρτσισμα 2-3 φορές ημερησίως, μετά από κάθε γεύμα (με την οδοντόβουρτσα να έχει κλίση 45 μοίρες με κατεύθυνση προς τα ούλα). Βουρτσίζουμε και τη γλώσσα συγχρόνως.
- ✓ Χρήση προϊόντων στοματικής υγιεινής και καθαρισμός με νήμα (χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων μόνο εάν και όποτε ο οδοντίατρος το κρίνει απαραίτητο).
- ✓ Αποφυγή καπνίσματος και αλκοόλ, αφού θεωρούνται κύριοι ένοχοι για τον καρκίνο του στόματος.
- ✓ Αυτο-εξέταση, έλεγχος παρειών (εσωτερικό στα μάγουλα), ούλων και γλώσσας.
- ✓ Οδοντιατρικός έλεγχος (check-up) κάθε έξι μήνες.

Πώς να δημιουργήσουμε ένα υγιές και όμορφο χαμόγελο

Η Οδοντιατρική, με τα σύγχρονα μέσα που διαθέτει, όπως η λεύκανση, η χρήση των σύγχρονων ρητινών, των ολοκεραμικών στεφανών και όψεων που καλύπτουν τα υπάρχοντα δόντια, καθώς και η τοποθέτηση εμφυτευμάτων, γεφυρών, ολικών ή μερικών οδοντοστοιχιών για την αντικατάσταση ελλειπόντων δοντιών, επιτυγχάνει υψηλή αισθητική απόδοση, δημιουργώντας έτσι ένα υγιές και συμμετρικό χαμόγελο. Πριν προβούμε στην αισθητική αποκατάσταση των δοντιών, όμως, απαραίτητη είναι η θεραπεία ενδεχόμενης ουλίτιδας ή περιοδοντίτιδας αν υπάρχει.

● Λεύκανση

Είναι μία τεχνική που βελτιώνει το χρώμα των δοντιών. Η λεύκανση εφαρμόζεται στο ιατρείο, σε μία συνεδρία που διαρκεί περίπου μία ώρα. Μπορεί να γίνει και μια επαναληπτική, σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η λεύκανση στο σπίτι γίνεται

με εξατομικευμένους νάρθηκες που δίνονται στον ασθενή μαζί με το λευκαντικό και ο ασθενής τους εφαρμόζει μόνος του για 10-15 ημέρες, κατά περίπτωση. Επιπλέον, δεν αποκλείεται να γίνει συνδυασμός λεύκανσης στο ιατρείο και λεύκανσης στο σπίτι.

Δεν συστήνεται σε ανθρώπους με κατεστραμμένη αδαμαντίνη, σε άτομα με οδοντική ευαισθησία, καθώς και σε άτομα με ρωγμές ή με πολλά και εκτεταμένα σφραγίσματα στα μπροστινά τους δόντια. Επανάληψη της λεύκανσης μπορεί να γίνεται με ασφάλεια κάθε 2,5 με 3 χρόνια και σε άτομα άνω των 18 ετών.

● Ένθετα και Επένθετα

Αισθητικές αποκαταστάσεις που αντικαθιστούν σφραγίσματα από αμάλαμα και ρητίνη. Τα ολοκεραμικά ένθετα και επένθετα τοποθετούνται στο ήδη υπάρχον δόντι, στην περιοχή απώλειας της οδοντικής ουσίας, και είναι ανώτερης ποιότητας όσον αφορά την αισθητική και την αντοχή, σε σχέση με τα σφραγίσματα ρητίνης.

● Όψεις ρητίνης

Βελτιώνουν το σχήμα, αλλά και το χρώμα των δοντιών. Ο οδοντίατρος διαμορφώνει σε μια συνεδρία τα δόντια χρησιμοποιώντας ρητίνες τελευταίας γενιάς, χωρίς να αφαιρείται σμάλτο από τα δόντια. Επειδή δεν παρεμβάλλεται οδοντοτεχνίτης, το κόστος είναι πιο χαμηλό.

Μειονεκτήματα είναι η μικρή διάρκεια ζωής της ρητίνης και ο αποχρωματισμός της, με αποτέλεσμα να χρειάζεται συχνές επιδιορθώσεις. Όσον αφορά την αισθητική και την αντοχή, οι όψεις ρητίνης δεν υπερέρχουν από τις όψεις πορσελάνης.

● Όψεις πορσελάνης

Οι όψεις πορσελάνης είναι πολύ λεπτές κατασκευές από ειδικό κεραμικό υλικό, σαν κέλυφος, που συγκολλώνται μόνιμα στην μπροστινή επιφάνεια κάθε δοντιού ξεχωριστά. Με την πιο σύγχρονη τεχνολογία, οι όψεις μπορεί να γίνουν απίστευτα λεπτές, σαν φακός επαφής. Η πορσελάνη από την οποία





κατασκευάζονται οι όψεις μπορεί να μιμηθεί οπτικά την επιφάνεια των αληθινών δοντιών, με διαφάνειες και ανάγλυφα χαρακτηριστικά, απολύτως όμοια με της φυσικής οδοντοφυΐας. Αποτελεί μια συντηρητική διαδικασία, αφού η οδοντική ουσία που αφαιρείται είναι ελάχιστη έως καθόλου και, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να μη χρειαστεί καν να πειραχτεί το φυσικό δόντι. Το τελικό αποτέλεσμα μπορούμε να το δούμε πριν προχωρήσουμε στην εφαρμογή των όψεων, δηλαδή να κρίνει ο ασθενής αν του αρέσει ή όχι από πριν, και να προβούμε σε διορθώσεις.

Αποτελεί αισθητική λύση για πρόσθια δόντια, αφού βελτιώνουν το σχήμα, όσο και το χρώμα των δοντιών. Δεν χρειάζεται πολύ χρόνο. Σε 7 εργάσιμες ημέρες, μπορεί να γίνουν όλα τα δόντια μιας γνάθου, σε 2-3 συνεδρίες. Το κόστος, όμως, είναι ιδιαίτερα υψηλό, αφού παρεμβάλλεται οδοντοτεχνίτης. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι όψεις: όταν υπάρχουν έντονες διαταραχές στη σύγκλιση, σε άτομα που τρίζουν τα δόντια, σε πολύ στραβά δόντια που χρειάζονται ορθοδοντική θεραπεία και σε πολύ κατεστραμμένα δόντια, στα οποία συνιστάται η τοποθέτηση ολοκεραμικών στεφανών (χωρίς μέταλλο).

● Ολοκεραμικές στεφάνες

Πρόκειται για ολοκεραμικές αποκαταστάσεις (χωρίς μέταλλο) για δόντια που έχουν υποστεί εκτεταμένες βλάβες. Οι ολοκεραμικές στεφάνες είναι ιδανικές για αποκαταστάσεις, τόσο στην άνω όσο και στην κάτω γνάθο. Έχουν υψηλή αντοχή και εξαιρετικό αισθητικό αποτέλεσμα, κυρίως σε πρόσθια δόντια όπου η αισθητική είναι το κύριο ζητούμενο, αφού είναι τα υλικά που μπορούν να αποδώσουν τη φυσική όψη ενός δοντιού.

● Εμφυτεύματα

Λύση για δόντια που έχουν απολεσθεί. Αποκαθιστούμε τα δόντια που λείπουν, αποφεύγοντας τις κινητές προσθετικές

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

Η απώλεια των δοντιών που δεν αποκαθίστανται επηρεάζει τη διατροφή, την ψυχολογία, την κοινωνικότητα, αλλά και τη γενική υγεία. Δεν μπορούμε να μασήσουμε σωστά την τροφή μας, να μιλήσουμε άνετα ή να χαμογελάσουμε, χωρίς να αισθανθούμε αμήχανα.

Ας μην ξεχνάμε ότι ένα όμορφο και υγιές χαμόγελο είναι το “κλειδί” για να διευρύνει κανείς τον κοινωνικό του κύκλο, να ενισχύσει την επαγγελματική του εικόνα και, κατ’ επέκταση, να φτάσει πιο κοντά στην προσωπική του επιτυχία. Και ο ερχομός των Χριστουγέννων είναι μια καλή αφορμή, για να φροντίσουμε αυτό το τόσο σημαντικό κομμάτι της εικόνας μας. Καλές γιορτές!

Κοντακιώτης Ε. Γιώργος, DDS

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

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

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

Vican
WISE BEAUTY

innocent beauty

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ • ΘΡΕΨΗ • ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Με οργανικό έλαιο κάνναβης



Εξειδικευμένη σειρά
περιποίησης προσώπου
και σώματος.

Συνδυασμός ελαίου
κάνναβης και ενεργών
συστατικών.

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

94%

ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

Θρόμβωση και καρκίνος

Μια “αθόρυβη” πρόκληση για ιατρούς και ασθενείς

Ο Γάλλος παθολόγος Αρμάν Τρουσώ ήταν ο πρώτος επιστήμονας που περιέγραψε τη σύνδεση θρόμβωσης και καρκίνου, ήδη από το 1865. Στην πορεία, κλινικές και εργαστηριακές μελέτες σε ογκολογικούς ασθενείς έδειξαν την ύπαρξη μιας κατάστασης υπερπηκτικότητας στο αίμα τους, η οποία ευνοεί την εκδήλωση φλεβικής θρομβοεμβολής.* Καθώς, λοιπόν, πρόσφατη ευρωπαϊκή έρευνα του ECPC (European Cancer Patient Coalition) κατέδειξε ότι 72% των ογκολογικών ασθενών δεν γνωρίζουν ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θρόμβωσης από τον γενικό πληθυσμό, η ενημέρωση για το θέμα καθίσταται πλέον επιτακτική ανάγκη.

της Μαρίας Λυσάνδρου



○ Δρ. Ιωάννης Μπουκοβίνας, παθολόγος-ογκολόγος, πρόεδρος της ΕΟΠΕ (Ένωσης Παθολόγων Ογκολόγων Ελλάδας), μας δίνει απαντήσεις σε ερωτήσεις που σκοπό έχουν να ξεκαθαρίσουν το τοπίο γύρω από τη θρόμβωση στους ογκολογικούς ασθενείς:

— Η θρόμβωση είναι γενικώς “αθόρυβη”, καθώς δεν έχει εμφανή συμπτώματα. Υπάρχουν, ωστόσο, κάποια

προειδοποιητικά σημάδια που θα μπορούσαν να μας υποψιάσουν; Διαφοροποιούνται τα σημάδια αυτά στην περίπτωση ενός ογκολογικού ασθενή;

Είναι αλήθεια ότι τα συμπτώματα της Θρόμβωσης ή της Πνευμονικής Εμβολής δεν είναι πάντα τόσο εμφανή ή θα μπορούσαν σε κάποιο βαθμό να αγνοηθούν, ειδικά σε κάποιον ογκολογικό ασθενή, νομίζοντας ότι πρόκειται για παρενέργειες της αγωγής για τον καρκίνο ή ενός χειρουργείου. Είναι σημαντικό, όμως, να αναγνωριστούν εγκαίρως και να απευθυνθούμε στον γιατρό μας, δεδομένου ότι η θρόμβωση και η πνευμονική εμβολή είναι μια σοβαρή ασθένεια, εν δυνάμει απειλητική για τη ζωή.

Για τη φλεβική θρόμβωση, συνήθη συμπτώματα είναι ο πόνος, η ερυθρότητα, το αίσθημα ζεστασίας (κάψιμο) και το οίδημα γύρω από την περιοχή που βρίσκεται ο θρόμβος και επισυμβαίνει τις περισσότερες φορές στα κάτω άκρα, ενώ για την πνευμονική εμβολή αυτά που θα μας βάλουν σε υποψία είναι ο δυνατός πόνος στο στήθος, η δυσκολία στην αναπνοή, ο βήχας, η ζαλάδα, ο ακανόνιστος καρδιακός παλμός και η αιμόπτυση.

— Η θρόμβωση φέρεται να επηρεάζει έναν στους πέντε ογκολογικούς ασθενείς. Ποιοι είναι οι βασικότεροι παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες ανάπτυξης θρόμβων στους πάσχοντες από καρκίνο;

Πράγματι, οι ασθενείς με καρκίνο βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για εμφάνιση της θρόμβωσης από τον γενικό πληθυσμό, και είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι η πιθανότητα εμφάνισης θρόμβωσης σχετιζόμενη με τον καρκίνο είναι μεγαλύτερη, ειδικά τους πρώτους μήνες μετά τη διάγνωση της κακοήθειας.

Σε αυτό συνεισφέρουν παράγοντες που έχουν σχέση με τον ίδιο τον ασθενή, όπως για παράδειγμα το να έχει ιστορικό θρόμβωσης, προχωρημένη ηλικία, παχυσαρκία, να βρίσκεται σε παρατεταμένη ακινησία ή να έχει πιθανές συνυπάρχουσες παθήσεις.

Επιβαρυντικοί, επίσης, μπορεί να είναι παράγοντες που συνδέονται με τον τύπο και το στάδιο του καρκίνου. Παραδείγματος χάριν, οι ασθενείς με εντόπιση της νόσου στο πάγκρεας, στον στόμαχο, στους πνεύμονες, στις ωοθήκες ή στην ουροδόχο κύστη, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για εμφάνιση θρόμβωσης. Ενώ, αν ο καρκίνος είναι σε προχωρημένο ή μεταστατικό στάδιο, ο κίνδυνος είναι ακόμη μεγαλύτερος.

Τέλος, το είδος της ογκολογικής θεραπείας που θα επιλεγεί, όπως κάποιες χημειοθεραπείες ή η ακτινοθεραπεία, αλλά και οι χειρουργικές επεμβάσεις στις οποίες πιθανώς να υποβληθούν οι ασθενείς, *παρόλο που είναι απαραίτητες για τη μάχη με τον καρκίνο, είναι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για θρόμβωση.*

— **Ποια μέτρα πρόληψης μπορεί να εφαρμόσει κανείς (και ιδιαίτερα ένας ογκολογικός ασθενής), προκειμένου να ελαττώσει τις πιθανότητες εμφάνισης θρόμβωσης;**

Η γνώση είναι δύναμη και σε αυτόν τον τομέα. Είναι σημαντικό για έναν ασθενή να γνωρίζει για το ενδεχόμενο εμφάνισης της φλεβικής θρόμβωσης κατά τη διάρκεια της πορείας της νόσου του, να μπορεί να αναγνωρίσει τυχόν προειδοποιητικά σημάδια και να τα αναφέρει εγκαίρως στον γιατρό του.

Η αξιολόγηση των επιβαρυντικών παραγόντων και η εκτίμηση του κινδύνου για φλεβική θρόμβωση από τον Ογκολόγο

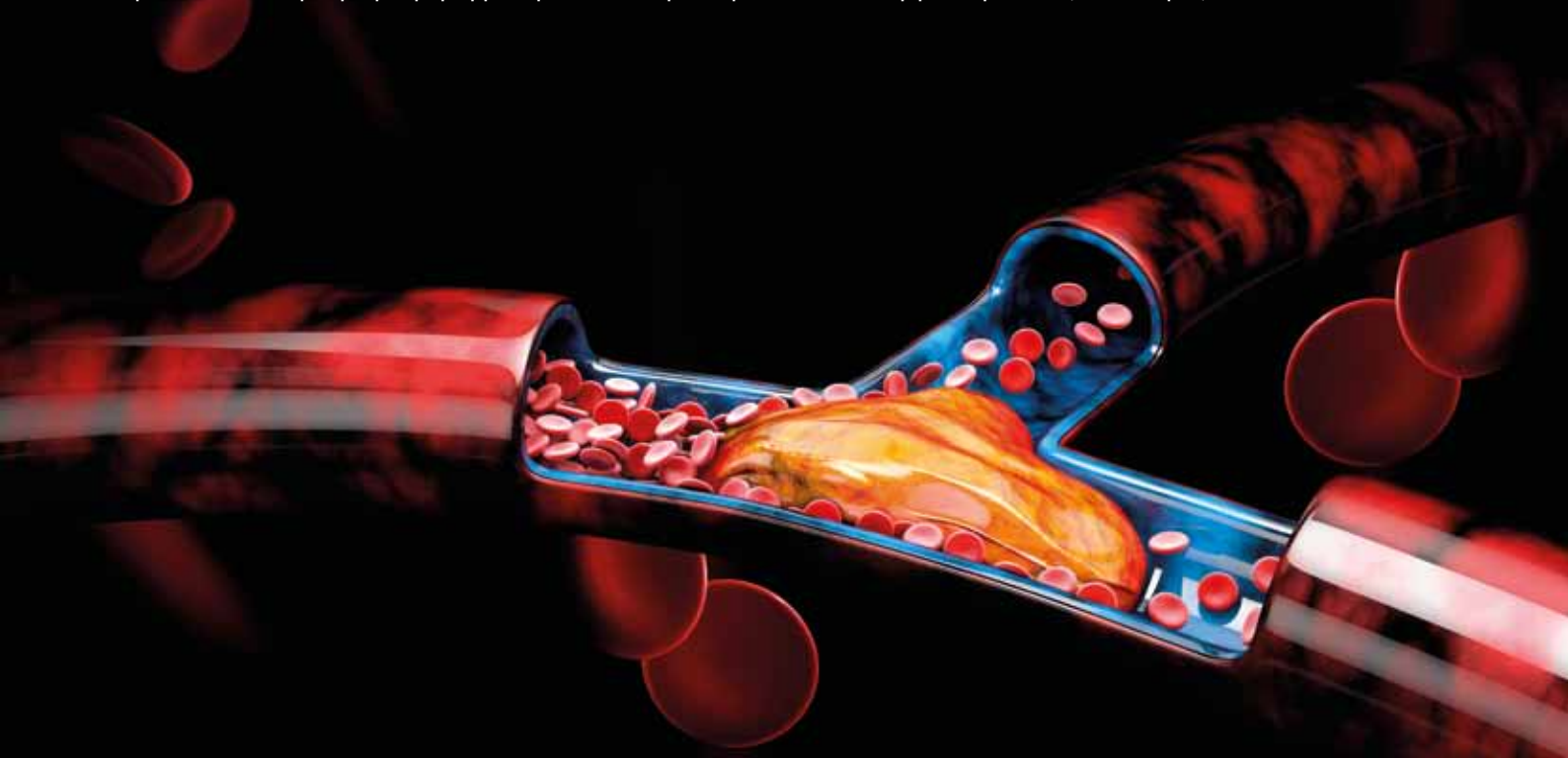
είναι δυναμική, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της θεραπείας του για τη νόσο, και δύναται να οδηγήσει ακόμη και σε φαρμακολογική προφύλαξη των ασθενών με –τα κατάλληλα για τον κάθε ασθενή ξεχωριστά– αντιπηκτικά φάρμακα.

— **Εκ των ων ουκ άνευ θεωρείται η εκπαίδευση και των ίδιων των ιατρών, σχετικά με την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση περιστατικών που αφορούν στη σχέση θρόμβωσης και καρκίνου. Σε τι επίπεδο θεωρείτε ότι βρισκόμαστε στην Ελλάδα από πλευράς κατάρτισης των ιατρών, ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τέτοια περιστατικά, αλλά και να διαγιγνώσκουν την ανάγκη συνεργασίας, σε κάποιες περιπτώσεις, με ένα συνάδελφο άλλης ειδικότητας;**

Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων προσφέρει "μόρια εκπαίδευσης" στους ειδικούς που εντρυφούν στο θέμα της Θρόμβωσης για τους ασθενείς με καρκίνο, και γνωρίζω πως αρκετοί από εμάς τα έχουν κομίσει.

Εμείς, ως Ελληνική Ογκολογική Εταιρεία, έχουμε συμπεριλάβει το θέμα της Θρόμβωσης στην εκπαίδευση των Νέων Συναδέλφων, και στα συνέδριά μας αποτελεί συχνά θέμα ενημέρωσης και συζήτησης. Οπότε, εκτιμώ πως η ενημέρωση των ειδικών είναι σε καλό επίπεδο, αλλά δεν προτείνεται εφησυχασμός. Ωστόσο, η πρόκληση της επιστήμης μας είναι η συνεχιζόμενη ενημέρωση και εκπαίδευση όχι μόνο για την θρόμβωση, αλλά για όλα τα νεότερα δεδομένα που προκύπτουν και μπορούν να ενδυναμώσουν την φροντίδα μας για τον ασθενή.

Πιστεύουμε πως ο ασθενής χρειάζεται μια ολιστική προσέγγιση. Και ο κίνδυνος για τη θρόμβωση είναι ένας από τους παράγοντες που αξιολογούνται και, αν χρειαστεί, και σε συνεργασία με άλλες ειδικότητες.





Ένα πολύ σημαντικό βήμα ως προς τη διαχείριση της σχετικής με τον καρκίνο θρόμβωσης σημειώθηκε στο πλαίσιο του φετινού Πανευρωπαϊκού Ογκολογικού Συνεδρίου - ESMO congress, το οποίο πραγματοποιήθηκε στη Βαρκελώνη, από τις 27 Σεπτεμβρίου έως την 1η Οκτωβρίου.

Για πρώτη φορά στο συγκεκριμένο συνέδριο, οργανώθηκε σχετικό δορυφορικό συμπόσιο, στο οποίο προήδρευσε ο **Δρ. Πάρις Κοσμίδης, παθολόγος-ογκολόγος, διευθυντής Β' Παθολογικής-Ογκολογικής Κλινικής ΔΘΚΑ "Υγεία"**.

Ο ίδιος αναλαμβάνει να μας δια φωτίσει περαιτέρω. "Η θρόμβωση και η εμβολή είναι νοσηρές οντότητες, συνυφασμένες με τον καρκίνο. Συνυπάρχουν, προηγούνται ή έπονται του καρκίνου. Το 20% των ασθενών με καρκίνο θα αναπτύξουν, σε κάποια φάση της αρρώστιας τους, θρομβοεμβολική νόσο, αποτελώντας μάλιστα συχνό αίτιο θανάτου", αναφέρει ο κ. Κοσμίδης και σημειώνει ότι υπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί στον οργανισμό που εξηγούν αυτήν τη σχέση μεταξύ θρόμβωσης και καρκίνου, που διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου:

Σε γενικές γραμμές, απελευθερώνονται από τον καρκίνο ουσίες που διευκολύνουν και προάγουν την υπερπηκτικότητα του αίματος. Το φαινόμενο αυτό, σε συνδυασμό με επηρεασμένα αγγεία,

χειρουργεία, αντικαρκινικά φάρμακα, ακτινοθεραπείες, δυσκινησία των ασθενών κ.λπ., συμβάλει στη δημιουργία της θρομβοεμβολικής νόσου. Είναι αυτονόητο ότι παχύσαρκα, ευτραφή άτομα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, όπως και για καρκίνο του γαστρεντερικού συστήματος, πνεύμονος, γυναικολογικών οργάνων κ.λπ. "Από τα αντικαρκινικά φάρμακα, η πλατίνα, οι ορμόνες, αλλά και πρόσφατα οι ανοσοθεραπείες, ενέχονται στη δημιουργία θρόμβωσης", προσθέτει ο ειδικός.

Τι ενδείκνυται, λοιπόν, σε αυτές τις περιπτώσεις; "Επειδή οι ασθενείς που εμφανίζουν θρομβοεμβολική νόσο έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους, η θεραπεία πρέπει να είναι άμεση και αποτελεσματική. Η χορήγηση χαμηλού μοριακού βάρους Ηπαρίνης είναι η επιβεβλημένη θεραπεία. Η διάρκεια της θεραπείας μπορεί να κρατήσει πέραν των 6 μηνών, κατά την κρίση του θεράποντος ιατρού. Προληπτικά, ο γιατρός έχει δυνατότητα να χορηγήσει την Ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους σε επιλεγμένους ασθενείς με καρκίνο, π.χ. αμέσως μετά το χειρουργείο, σε κληνήρεις ασθενείς, σε παχύσαρκους. Επίσης, σε ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως πνεύμονος, γαστρεντερικού, γυναικολογικών οργάνων, ακολουθώντας συγκεκριμένους αλγόριθμους. Ακόμη, σε ασθενείς με καρκίνο που αρχίζουν χημειοθεραπεία με πλατίνα, η προφυλακτική αντιπηκτική θεραπεία έχει υπό προϋποθέσεις ένδειξη.

Επειδή η Ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους γίνεται υποδορίως και αυτό προκαλεί κάποια δυσφορία στους ασθενείς, έχει γίνει προσπάθεια για χρησιμοποίηση από του στόματος δισκία αντιπηκτικά. Ωστόσο, στους ασθενείς με καρκίνο δεν έχουν ακόμη βρει εφαρμογή, διότι προκαλούν αιμορραγίες, ιδίως σε όγκους του γαστρεντερικού, αλλά και αλληλοεπιδράσεις με άλλα αντικαρκινικά φάρμακα".

Το συμπέρασμα, σύμφωνα με τον κ. Κοσμίδη, είναι ξεκάθαρο: "Η θρόμβωση αποτελεί μια συχνή και επικίνδυνη νοσηρότητα σε ασθενείς με καρκίνο, και η θεραπευτική ή προληπτική της αντιμετώπιση είναι επιβεβλημένη ή επιθυμητή. Πιστεύω ότι οι ογκολογικοί ασθενείς δεν είναι επαρκώς ενημερωμένοι, γι' αυτό και πρέπει οι γιατροί τους να τους προσφέρουν αυτή τη γνώση. Οι Ογκολόγοι είναι επαρκώς ενημερωμένοι, αλλά υποεκτιμούν τον κίνδυνο".

* www.gateofthrombs.gr



Think Plan Be

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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



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

Κινδυνεύουν περισσότερο οι διαβητικοί από αρθρίτιδα και οστεοπόρωση;

Οι διαβητικοί έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα και οστεοπόρωση, παθήσεις που οδηγούν σε εκφύλιση των αρθρώσεων. Όπως διαπιστώθηκε, δε, από μια δανέζικη μελέτη που βασίστηκε σε δεδομένα περισσότερων των 100.000 ανθρώπων, η συγκεκριμένη ομάδα ασθενών παρουσιάζει συχνότερα πόνο στην πλάτη, στον ώμο και στον αυχένα.

"Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια μεταβολική νόσος που χαρακτηρίζεται από αύξηση του σακχάρου στο αίμα, λόγω αδυναμίας του παγκρέατος να παράγει την απαραίτητη ποσότητα ινσουλίνης, είτε αυτή που παράγει δεν χρησιμοποιείται σωστά από τον οργανισμό. Πρόκειται για μια χρόνια ασθένεια που απαιτεί διά βίου διαχείριση. Δεδομένου ότι επηρεάζει διάφορα όργανα του σώματος, και μάλιστα χωρίς να γίνεται άμεσα αντιληπτή, η επιστημονική κοινότητα διεξάγει συνεχώς έρευνες, προκειμένου να διευρευνηθούν οι γνώσεις μας για τις επιπτώσεις του", σημειώνει ο εξειδικευμένος στις αρθροπλαστικές ισχίου και γόνατος, ορθοπαιδικός χειρουργός, **Δρ. Αθανάσιος Τσουτσάνης.**

Ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από τη νόσο αυτή μονίμως βρίσκεται σε άνοδο, εξαιτίας κυρίως του Δυτικού τρόπου ζωής. Με αυτό το δεδομένο, οποιαδήποτε συσχέτιση με παθήσεις των αρθρώσεων θα μπορούσε να λειτουργήσει προληπτικά και, με τον σχεδιασμό παρεμβάσεων, ένα ποσοστό ασθενών θα μπορούσαν να αποφύγουν ή καθυστερήσουν τα συμπτώματα, άρα και την ανάγκη για θεραπεία. Στο παρελθόν, ερευνητές παρατήρησαν ότι οι πάσχοντες από διαβήτη είναι πιθανότερο να αναφέρουν μυοσκελετικό πόνο από ό,τι τα άτομα χωρίς τη νόσο. Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν αυτή η αύξηση οφείλεται σε αυξημένο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων των οστών και των αρθρώσεων. Η διερεύνηση αυτή αποτέλεσε τον στόχο μιας επιστημονικής ομάδας από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Nordsjaellands στο Hillerød της Δανίας. Αφού επεξεργάστηκαν στοιχεία 109.218 ατόμων, ηλικίας 40 ετών και άνω, εκτός από τις διαπιστώσεις ότι το 8,5% διαγνώστηκε με διαβήτη, ότι οι περισσότεροι ήταν άνδρες, μεγαλύτερης ηλικίας και με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, παρατήρησαν και ότι ήταν πιθανότερο να πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα και οστεοπόρωση.

Ειδικότερα, τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη του Διαβήτη (European Association for the Study of Diabetes), το

οποίο διεξήχθη στο Βερολίνο, έδειξαν ότι τα άτομα με διαβήτη είχαν 33% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν οστεοαρθρίτιδα, 70% ρευματοειδή αρθρίτιδα και 29% οστεοπόρωση.

Όπως εξηγεί ο Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών, Δρ. Τσουτσάνης, η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι δύο από τους εκατό και πλέον τύπους αρθρίτιδας που γνωρίζουμε. Και οι δύο μπορούν να προκαλέσουν οίδημα, πόνο, δυσκαμψία και μειωμένο εύρος κίνησης – συμπτώματα που διαφέρουν σε ένταση και δεν είναι μόνιμα, αλλά υπόκεινται σε περιόδους ύφεσης και έξαρσης. Σε προχωρημένα στάδια, επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής των ασθενών.

- Η συχνότερη μορφή αρθρίτιδας είναι η οστεοαρθρίτιδα. Προκύπτει όταν ο χόνδρος στα άκρα των οστών φθείρεται, οπότε τα οστά τρίβονται μεταξύ τους. Με τον καιρό, οι αρθρώσεις μπορεί να χάσουν την ανθεκτικότητά τους και ο πόνος να γίνει χρόνιος. Όταν τα συμπτώματα είναι ήπια ή μέτρια, αντιμετωπίζονται συντηρητικά με τακτική άσκηση και ενδυνάμωση των μυών γύρω από την άρθρωση, φυσικοθεραπεία, κρυοθεραπεία ή θερμοθεραπεία, φαρμακοθεραπεία, αποφυγή επαναλαμβανόμενων κινήσεων και διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα.

Όταν, όμως, είναι σοβαρά και ο ασθενής δυσκολεύεται σημαντικά ή αδυνατεί να ακολουθήσει την καθημερινότητά του χωρίς να υποφέρει, υποβάλλεται σε χειρουργική επέμβαση για την αποκατάσταση της άρθρωσης. Η αρθροπλαστική αποκαθιστά τη λειτουργικότητα της πάσχουσας άρθρωσης και έχει αποδειχθεί ότι όσοι υποβάλλονται σε αυτή, μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια, διαβήτη και κατάθλιψη.

- Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που επίσης προκαλεί βλάβη στις αρθρώσεις, συνήθως αμφοτερόπλευρα. Για τη βλάβη αυτή δεν ευθύνεται η φθορά ή κάποιος τραυματισμός, αλλά ο ίδιος ο οργανισμός που επιτί-

θεται στον εαυτό του. Αυτός είναι ένας τρόπος με τον οποίο οι γιατροί τη διακρίνουν από άλλες μορφές αρθρίτιδας, όπως η οστεοαρθρίτιδα. Για τη θεραπεία της προσβεβλημένης άρθρωσης, η αρθροπλαστική έχει αποδειχθεί ότι είναι η πιο επιτυχημένη επέμβαση στους ασθενείς που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο.

● Η οστεοπόρωση, δηλαδή η μειωμένη οστική αντοχή που προκαλεί κατάγματα, παρότι μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε οστό, κυρίως επιφέρει κατάγματα στο ισχίο, στη σπονδυλική στήλη και στον καρπό.

Οι συγγραφείς της μελέτης πιστεύουν ότι η ιδιαίτερα έντονη σχέση μεταξύ της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και του διαβήτη μπορεί να οφείλεται στην παρουσία χρόνιας φλεγμονής και στις δύο παθήσεις. Ή, ενδεχομένως, να οφείλεται στο ότι τα φάρμακα (στεροειδή) που χρησιμοποιούνται στη θε-

ραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

Τέλος, μια άλλη πιθανή αιτία είναι η αδυναμία των ανθρώπων που υποφέρουν από αυτές τις παθήσεις των αρθρώσεων να ασκηθούν, λόγω του πόνου που βιώνουν. Εξάλλου, όπως επίσης παρατήρησαν, όσοι διαβητικοί ασκούνταν πιο εντατικά, είχαν μειωμένο κίνδυνο πόνου στην πλάτη, στους ώμους και στον αυχένα.



Ο Δρ. Αθανάσιος Τσουτσάνης είναι ορθοπαιδικός χειρουργός, εξειδικευμένος στις αρθροπλαστικές ισχίου και γόνατος
www.arthroplastikiixiou.gr



Διαβήτης και άσκηση

Χρήσιμα tips για να παραμείνουμε υγιείς

Ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη είναι η διαίτα και η άσκηση. Μελέτες αποδεικνύουν ότι ο συνδυασμός αυτός μπορεί να μειώσει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη, ακόμη και σε άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

της Μαρίας Γλένη



Και για του λόγου του αληθές, μελέτες που έχουν γίνει κατά καιρούς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ακόμη και οι μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου διατροφής, η απώλεια των παραπάνω κιλών, αλλά και η άσκηση, μπορούν να κάνουν τη διαφορά τόσο στην αντιμετώπιση ή στην καθυστέρηση εμφάνισης της νόσου, όσο και στην πρόληψή της.

Ενδεικτική, εξάλλου, είναι η κλινική μελέτη του Ινστιτούτου NIDDK του αμερικανικού Υπουργείου Υγείας, με τίτλο "Πρόγραμμα Πρόληψης του Διαβήτη", η οποία έδειξε, μεταξύ άλλων, ότι όσοι γυμνάζονται για 150 λεπτά την εβδομάδα, έχουν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν διαβήτη τύπου 2, κατά 58%.

Τα οφέλη, όμως, δεν σταματούν εδώ, καθώς η γυμναστική:

- Αυξάνει τη μυϊκή μάζα και δύναμη.
- Μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους.
- Βελτιώνει τη διάθεση.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η ήπια έως μέτριας έντασης αερόβια άσκηση, όπως το περπάτημα ή το τζόκινγκ για 10-30 λεπτά, τρεις έως πέντε ημέρες την εβδομάδα, είναι αρκετή για να ρίξει τις τιμές του σακχάρου στο αίμα.

Οι επιστήμονες της Αμερικανικής Ένωσης για τον Διαβήτη συνιστούν αεροβική άσκηση, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει το περπάτημα, το τρέξιμο, το κολύμπι, τον χορό, το τένις, το μπάσκετ κ.λπ.

Σε πρώτη φάση, καλό είναι οι ασθενείς να ξεκινούν με 10-15 λεπτά γυμναστική την κάθε φορά και σταδιακά να αυξάνουν τον χρόνο σε 30 λεπτά.

Μυϊκή ενδυνάμωση

Εξίσου σημαντικά θεωρούνται για όλους τους ασθενείς και τα προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, τα οποία περιλαμβάνουν ασκήσεις μέτριας έντασης με χαμηλά βάρη και πολλές επαναλήψεις. Στην περίπτωση, όμως, που πάσχει κανείς επί πολλά χρόνια από διαβήτη, καλό είναι να αποφεύγει τις ασκήσεις με αντιστάσεις (βάρη).

Tips για διαβητικούς

"Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συζη-

τήστε το με τον γιατρό σας, για να βεβαιωθείτε ότι η άσκηση που επιλέγετε είναι ασφαλής και κατάλληλη για τον τύπο διαβήτη που έχετε", επισημαίνουν οι ειδικοί επιστήμονες της Cleveland Clinic, στο Οχάιο.

- Μη βάζετε στόχους που δεν μπορείτε να εκπληρώσετε, για να μην απογοητευτείτε στη συνέχεια.
- Αρχίστε σταδιακά και κάθε ημέρα προσθέστε λίγη περισσότερη άσκηση. Μην ανυπομονείτε.
- Πάντα να κάνετε ζέσταμα 5 λεπτών πριν από τη γυμναστική και να τελειώνετε με ασκήσεις χαλάρωσης των μυών.
- Ελέγξτε το σάκχαρο στο αίμα σας πριν και μετά την άσκηση, μέχρι να είστε σε θέση να γνωρίζετε πώς ανταποκρίνεται το σώμα σας στην άσκηση.
- Έξυπνο τρικ είναι να σταθμεύσετε όσο πιο μακριά μπορείτε το αυτοκίνητο από τον τελικό προορισμό σας, ώστε να αναγκαστείτε να περπατήσετε.
- Εάν δεν μπορείτε να περπατήσετε 30 λεπτά, δοκιμάστε να είστε σε κίνηση τουλάχιστον για 10 λεπτά, 3 φορές την ημέρα.
- Επιλέξτε με προσοχή τα κατάλληλα παπούτσια. Ιδανικά είναι όσα έχουν ενισχυμένη σόλα.
- Προτιμήστε τις κάλτσες από βαμβάκι, για να αποφύγετε τις φουσκάλες.
- Έχετε πάντα μαζί ένα κινητό τηλέφωνο.
- Αποφύγετε την άσκηση όταν ο υδράργυρος είναι στα ύψη.
- Μάθετε να ακούτε το σώμα σας. Αν έχετε ζαλάδα ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε αμέσως την άσκηση και ειδοποιήστε τον γιατρό σας.
- Μην παραμελείτε να συμβουλευέστε τον γιατρό σας τακτικά, ώστε να μειώσετε το ενδεχόμενο διαβητικών επιπλοκών.
- Αν υπάρχουν επιπλοκές στα μάτια, τα νεφρά ή την καρδιά, είναι σημαντικό ο γιατρός σας να καθορίσει τα όρια έντασης της σωματικής σας άσκησης.
- Προετοιμαστείτε κατάλληλα, ώστε να προλαμβάνετε την υπογλυκαιμία που μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια ή και μετά την άσκηση. Φροντίστε να έχετε μαζί σας, για περίπτωση ανάγκης, κάποιο τρόφιμο πλούσιο σε υδατάνθρακες.
- Πίνετε άφθονο νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.

Ένα είναι το μόνο σίγουρο: Η αδράνεια είναι η χειρότερη επιλογή για ένα διαβητικό που θέλει να "δαμάσει" την ασθένειά του!

Κι όμως, το έντονο άγχος δεν είναι πάντα ψυχολογικό! Η σχέση του με αδιάγνωστες ασθένειες

Το να νιώθει κανείς άγχος όταν συμβαίνει κάτι άσχημο ή δύσκολο στη ζωή του, είναι φυσιολογικό. Τι γίνεται, όμως, όταν τα συμπτώματα του άγχους υποκρύπτουν, στην πραγματικότητα, μια σωματική ασθένεια;

Aν και αυτό ακούγεται απίστευτο, είναι κάτι που συμβαίνει συχνά και μπορεί να περιπλέξει ή και να καθυστερήσει σημαντικά τη διάγνωση σοβαρών ασθενειών. Επιπλέον, τα νοσήματα που μπορεί να έχουν ως αρχικές εκδηλώσεις μια αγχώδη διαταραχή είναι δεκάδες.

"Το άγχος αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης, διότι στις φυσιολογικές περιπτώσεις είναι μια προσαρμοστική αντίδραση σε κάτι που το άτομο εκλαμβάνει ως απειλή",



λέει ο **νευρολόγος-ψυχίατρος Δρ. Νίκος Ε. Δέγλερης**. "Η αντίδραση αυτή μπορεί να έχει σωματικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά, και βραχυπρόθεσμα είναι κινητήριος δύναμη που προετοιμάζει το άτομο να αντιμετωπίσει μια κρίση". Όταν το άγχος επιμένει ή εκδηλώνεται με αφύσικο τρόπο, μπορεί να διαταράξει τη λειτουργικότητα του ατόμου και να οδηγήσει σε μια αγχώδη διαταραχή.

"Οι αγχώδεις διαταραχές είναι από τα συχνότερα προβλήματα ψυχικής υγείας", συνεχίζει ο Δρ. Δέγλερης. "Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι από αυτές πάσχει τουλάχιστον το 3,6% του παγκόσμιου πληθυσμού, δηλαδή 300 εκατομμύρια άνθρωποι, με τις γυναίκες ασθενείς να είναι σχεδόν διπλάσιες από τους άνδρες".

Οι αγχώδεις διαταραχές μπορεί να είναι πρωτοπαθείς (όπως π.χ. η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, η κρίση πανικού, οι φοβίες και το σύνδρομο μετατραυματικού στρες) ή δευτεροπαθείς (π.χ. απόρροια της διάγνωσης μιας σοβαρής ασθένειας). Ωστόσο, υπάρχουν και πολλές περιπτώσεις, κατά τις οποίες δεν είναι ούτε το ένα ούτε άλλο, αλλά σύμπτωμα υποκείμενου σωματικού νοσήματος.

Ασθένειες που πρώτα... σε αγχώνουν

Σύμφωνα με έρευνα στο ιατρικό περιοδικό "Psychiatric Times", υπάρχουν σχεδόν 50 σωματικές παθήσεις που μπορεί να έχουν ως πρώτη τους εκδήλωση το ασίγηστο άγχος. Στις παθήσεις αυτές συμπεριλαμβάνονται:

- Καρδιολογικά προβλήματα (όπως η στηθάγχη, η καρδιακή αρρυθμία, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, το έμφραγμα, οι παθήσεις των βαλβίδων της καρδιάς κ.ά.)
- Ενδοκρινικές παθήσεις (όπως η δυσλειτουργία του επινεφριδίων, η νόσος Cushing, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα νοσήματα στην υπόφυση του εγκεφάλου, οι όγκοι στο πάγκρεας, ο υποθυρεοειδισμός, ο υπερθυρεοειδισμός, η θυρεοειδίτιδα κ.ά.)
- Ασθένειες του γαστρεντερικού συστήματος (γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και πεπτικό έλκος)
- Φλεγμονώδεις παθήσεις (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα, συστηματικός ερυθηματώδης λύκος κ.ά.)
- Μεταβολικά νοσήματα (π.χ. αυξημένο κάλιο στο αίμα, υπερθερμία, υπογλυκαιμία, χαμηλό νάτριο στο αίμα, υποξία, πορφυρία κ.ά.)
- Νευρολογικές παθήσεις (π.χ. παθήσεις στα αγγεία του εγκεφάλου, διάσειση με τραυματισμό του εγκεφάλου, εγκεφαλοπάθεια, ημικρανίες, σκλήρυνση κατά πλάκας, επιληπτικές διαταραχές, ίλιγγος κ.ά.)
- Ορισμένες ασθένειες του αναπνευστικού, όπως το άσθμα, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η υπνική άπνοια και η πνευμονική εμβολή, μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα όμοια με εκείνα μιας αγχώδους διαταραχής. Το ίδιο και η λήψη ορισμένων φαρμάκων που κυμαίνονται, από αντικαταθλιπτικά και αντιψυχωσικά, έως ορμονικά σκευάσματα και μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη.

Υποπτες ενδείξεις

Για τους ασθενείς, το μεγάλο ερώτημα είναι σε τι μπορεί να διαφέρει μια αγχώδης διαταραχή που έχει καθαρά ψυχολογική αιτιολογία, από μία που οφείλεται σε ένα αδιάγνωστο σωματικό πρόβλημα υγείας.

"Εύκολες απαντήσεις δεν υπάρχουν, διότι τα σωματικά συμπτώματα της αγχώδους διαταραχής συχνά υπερκαλύπτουν τα ψυχολογικά και, σε πολλούς ανθρώπους, συνυπάρχουν τα αδιάγνωστα προβλήματα της σωματικής υγείας με την καθαρά ψυχολογική αγχώδη διαταραχή", απαντά ο Δρ. Δέγλερης. "Υπάρχουν, όμως, μερικές ενδείξεις, οι οποίες υποδηλώνουν ότι ίσως η αγχώδης διαταραχή σε έναν ασθενή έχει σωματική αιτιολογία".

Κατά τον Δρ. Δέγλερη και ειδικούς από την Cleveland Clinic στο Οχάιο, τέτοιες ενδείξεις είναι:

- Η μη εκδήλωση αγχώδους διαταραχής κατά το παρελθόν.
- Εάν κανείς από την οικογένειά του δεν έπασχε από αγχώδη ή άλλη διαταραχή της ψυχικής διάθεσης.
- Το να μη βιώνει κάποια σημαντική αλλαγή στη ζωή του στη δεδομένη χρονική στιγμή ή κατά το πρόσφατο παρελθόν.
- Η απότομη και γρήγορη εμφάνιση της αγχώδους διαταραχής.
- Η μη εκδήλωση αγχώδους διαταραχής κατά την παιδική ηλικία (οι αγχώδεις διαταραχές συνήθως αρχίζουν στην παιδική/εφηβική ηλικία, έως τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης).
- Η μεγάλη διακύμανση στην εκδήλωση των συμπτωμάτων.
- Η πρόσφατη αλλαγή φαρμακευτικής αγωγής.
- Η ξαφνική παρουσίαση μη φυσιολογικών αποτελεσμάτων στις ιατρικές εξετάσεις.
- Η ύπαρξη πολλαπλών προβλημάτων υγείας, τη δεδομένη στιγμή.
- Η αδυναμία να δοθεί σαφές ιστορικό για το πώς και πότε άρχισαν τα συμπτώματα αυτά.

"Επειδή οι αγχώδεις διαταραχές σχετίζονται με τόσο πολλές σωματικές παθήσεις, είναι σημαντικό να αξιολογείται κανείς από έναν γιατρό αμέσως μόλις εκδηλώσει επίμονα συμπτώματα έντονου άγχους", τονίζει ο Δρ. Δέγλερης. "Τέτοια συμπτώματα είναι ο εκνευρισμός, η οξυθυμία, η αίσθηση απειλής ή πανικού, οι ταχυπαλμίες, η γρήγορη αναπνοή, η εφίδρωση ή/και το τρέμουλο στο σώμα, το αίσθημα αδυναμίας, οι δυσκολίες στη συγκέντρωση, τα προβλήματα ύπνου και τα γαστρεντερικά προβλήματα (π.χ. επίμονη διάρροια). Ο γιατρός μπορεί να συστήσει ορισμένες εξετάσεις και, ταυτοχρόνως, να αξιολογήσει την ψυχική κατάσταση του πάσχοντος, ούτως ώστε να γίνει σωστή διάγνωση και να προταθεί η καλύτερη δυνατή θεραπεία".



Ο Δρ. Νίκος Ε. Δέγλερης είναι νευρολόγος-ψυχίατρος, διδάσκων Ψυχοθεραπείας στο Πανεπιστήμιο Paris V, στη Γαλλία.

Το τέλος της δίαιτας; Η νέα τάση λέγεται "Διαισθητική Διατροφή"!

Αυτή η διατροφική προσέγγιση δεν έχει καμία σχέση με δίαιτες, σχέδια γευμάτων και πειθαρχία. Αντιθέτως, μας διδάσκει πώς να έρθουμε σε επαφή με το σώμα μας, αλλά και με συναισθήματα όπως η πείνα, η πληρότητα και η ικανοποίηση.

του Γιώργου Μουλά

Tο δισαιθητικό μοντέλο διατροφής αποτελεί μία προσέγγιση που δημιουργήθηκε από δύο διατροφολόγους, την Evelyn Tribole και την Elyse Resch, το 1995. Είναι μία πρακτική για την επίτευξη υγείας και ευεξίας, που μας βοηθά να συντονίσουμε τα σήματα του σώματός μας, να σπάσουμε τον κύκλο της χρόνιας δίαιτας και να... θεραπεύσουμε τη σχέση μας με τα τρόφιμα!

Η ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating), η οποία αποτελεί βασική αρχή του εν λόγω μοντέλου, είναι βασισμένη στη φιλοσοφία του Βουδισμού. Εάν ήθελε κάποιος να συνοψίσει τον σκοπό της σε μία μόνο πρόταση, θα έλεγε πως είναι "η αρετή τού να είσαι παρών την ώρα που τρως".

Μέρος της πρακτικής αυτής είναι η απενοχοποίηση της σχέσης με το φαγητό και η αποσύνδεση από την "καταπίεση" των υγιεινών προτύπων δίαιτας. Η δισαιθητική κατανάλωση δημιουργεί, ουσιαστικά, ένα πλαίσιο που μας βοηθά να διατηρούμε τις διατροφικές παρεμβάσεις επικεντρωμένες στη συμπεριφορά, και όχι σε κανόνες.

Τα μωρά κλαίνε όταν πεινάνε. Όταν τους δώσεις να φάνε, αρχίζουν να τρώνε και σταματούν όταν νιώσουν πλήρη – μέχρι να πεινάσουν πάλι. Κάποιες μέρες μπορεί να φάνε μεγάλη ποσότητα τροφής, ενώ άλλες μέρες μπορεί να μη φάνε σχεδόν τίποτα.

Καθώς μεγαλώνουμε με κανόνες και περιορισμούς γύρω από τη διατροφή, χάνουμε σταδιακά την εσωτερική μας διαίσθηση. Μαθαίνουμε να τρώμε αρκετά μεγάλες ποσότητες, δύο ή και τρεις φορές την ημέρα. Επιπλέον, ανακαλύπτουμε στην πορεία ότι ορισμένα τρόφιμα είναι καλά για εμάς και άλλα όχι, φτάνοντας πολλές φορές σε σημείο να νιώθουμε ενοχές αν τα καταναλώσουμε.

Σε τι διαφέρει η Διαισθητική Διατροφή από τις δίαιτες;

Έχοντας ως βάση της την εμπειρία και την απόλαυση της κάθε στιγμής, η Διαισθητική Διατροφή δεν έχει καμία σχέση με την απώλεια βάρους, τις θερμίδες, τους υδατάνθρακες ή τις πρωτεΐνες. Αντίθετα, τα περισσότερα διατροφικά προγράμ-

ματα δίνουν έμφαση στη συμπεριφορά και στο αποτέλεσμα. Εδώ η ενσυνειδητότητα συναντάει την απόλαυση και, παράλληλα, αναδεικνύει τη σημασία του "διατροφικού ταξιδιού".

Η πρακτική αυτή ενδέχεται να περιορίσει συνήθειες που σχετίζονται με επιπλέον κιλά, όπως για παράδειγμα το τσιμπολόγημα ή η συναισθηματική υπερκατανάλωση θερμίδων. Στην πραγματικότητα, η Διαισθητική Διατροφή είναι ακριβώς το αντίθετο της δίαιτας. Δεν πρόκειται να ακολουθήσουμε ένα σχέδιο γεύματος ή να υπολογίσουμε τις μερίδες μας. Ουσιαστικά, πρόκειται για μία εκ νέου εκμάθηση τού πώς να τρώμε απαλλαγμένοι από τη νοοτροπία της δίαιτας, εστιάζοντας στις εσωτερικές μας "ενδείξεις", όπως η πείνα, η πληρότητα και η ικανοποίηση.

Οι δισαιθητικοί καταναλώνουν φαγητό, δίνοντας στον εαυτό τους "άδεια" να τρώνε ό,τι θέλουν, χωρίς να αισθάνονται ένοχοι. Στηρίζονται σε εσωτερικά σήματα πείνας και κορεσμού, και εμπιστεύονται το σώμα τους να τους πει πότε, τι και πόσο φαγητό θα καταναλώσουν.

Οι βασικοί άξονες της Διαισθητικής Διατροφής είναι:

- Δεν βάζουμε κανόνες.
- Δεν αποκλείουμε τροφές.
- Αποβάλλουμε το στρες για το φαγητό.
- Δεν έχουμε ενοχές κάθε φορά που τρώμε γλυκό.
- Απολαμβάνουμε το φαγητό.
- Καταναλώνουμε τροφές που χαρίζουν ενέργεια.

Οι αρχές της Διαισθητικής Κατανάλωσης:

1. Απαλλαχθείτε από τη φιλοσοφία της δίαιτας. Στόχος δεν είναι οι διατροφικές συνήθειες, αλλά η εμπειρία την οποία ζει ο καθένας μέσα από τις διατροφικές του επιλογές.
2. Ακούστε το σώμα σας όταν πεινάει. Εάν πεινάτε πραγματικά, μην αγνοείτε τα σημάδια. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα, όπως η υπερφαγία.
3. Μην κρίνετε τις διατροφικές σας επιλογές. Αφήστε στην άκρη κάθε προκατάληψη ή προηγούμενη εμπειρία. Η ανα-

γνώριση ότι για ένα φαγητό υπάρχουν θετικές ή αρνητικές σκέψεις αποτελεί σημείο-κλειδί στην ενσυνειδητότητα.

4. Δείξτε εμπιστοσύνη στις επιλογές σας. Δεν υπάρχουν “καλές” και “κακές” διατροφικές προτιμήσεις. Όταν φάτε κάτι που πραγματικά επιθυμείτε, σε ένα ιδανικό για εσάς περιβάλλον, η ικανοποίηση είναι μεγάλη. Η εμπειρία αυτή θα σας κάνει να χορτάσετε με πολύ μικρότερη ποσότητα φαγητού.

5. Αναγνωρίστε το γεγονός ότι κάποιες φορές τρώτε για ψυχολογικούς λόγους. Χαρά, λύπη και στρες αποτελούν συναισθήματα και καταστάσεις που συχνά ανακουφίζουμε τρώγοντας.

6. Αναζητήστε διαφορετικούς τρόπους να διαχειριστείτε τα συναισθήματα αυτά. Δοκιμάστε τη γυμναστική, τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, την ενασχόληση με τη μουσική ή μια βόλτα με φίλους.

7. Επιδείξτε υπομονή. Η πρακτική της δαισθητικής διατροφής δεν είναι απλή και, σίγουρα, δεν μπορεί να εφαρμοστεί από τη μία μέρα στην άλλη. Χρειάζεται χρόνος και συνεχής προσπάθεια.

Τα οφέλη αυτού του δαισθητικού μοντέλου διατροφής είναι σημαντικά:

- Υψηλότερη αυτοεκτίμηση
- Καλύτερη εικόνα του σώματος
- Περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή
- Μεγαλύτερη αισιοδοξία
- Χαμηλότερα ποσοστά συναισθηματικής κατανάλωσης



Το Μενού του μήνα



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

Δέστε τις ποδιές σας και... καλή επιτυχία!

Πράσινη σαλάτα με ψητό χαλούμι, λιαστές ντομάτες καιμανιτάρια



Υλικά

- 300 γρ. γαλλική σαλάτα
- 250 γρ. χαλούμι
- 250 γρ. μανιτάρια
- 200 γρ. λιαστές ντομάτες
- 100 ml ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο, προαιρετικά
- 3 κουταλάκια του γλυκού ρίγανη
- αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά της σάλτσας, που θα παίξει και τον ρόλο της μαρινάδας, μέχρι να ενωθούν. Βουτάμε μέσα τις φέτες από το χαλούμι και τις τοποθετούμε σε ένα πιάτο και στο ψυγείο. Κόβουμε τα μανιτάρια στα τέσσερα και τα ρίχνουμε στη μαρινάδα. Τα τοποθετούμε κι αυτά στο ψυγείο για μισή ώρα.

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι και προσθέτουμε τις δύο κουταλιές σούπας ελαιόλαδο. Βγάζουμε τα μανιτάρια από τη μαρινάδα και τα σοτάρουμε σε δυνατή θερμοκρασία. Τη σάλτσα την κρατάμε για να περιχύσουμε τη σαλάτα. Όταν πάρουν χρώμα, τα βγάζουμε σε ένα πιάτο και τα αφήνουμε στην άκρη.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και τοποθετούμε στο τηγάνι τις φέτες από το χαλούμι. Το σιγοψήνουμε μέχρι να πάρει ωραίο ροδοκόκκινο χρώμα και από τις δύο πλευρές.

Μέχρι να ψηθεί το χαλούμι, τοποθετούμε τις καρδούλες από τη σαλάτα στην πιατέλα. Ρίχνουμε από πάνω τα μανιτάρια και τα κομματάκια της λιαστής ντομάτας. Τοποθετούμε στην κορυφή το ζεστό χαλούμι, περιχύνουμε με τη σάλτσα που κρατήσαμε πριν. Σερβίρουμε αμέσως, πριν κρυώσει το χαλούμι.

Μοσχάρι κοκκινιστό με πετιμέζι

Υλικά

- 1 ½ κιλό μοσχάρι (κιλότο ή ποντίκι)
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 4 ντομάτες, ξεφλουδισμένες
- 2 κουταλιές της σούπας πελτές ντομάτας
- 3 σκελίδες σκόρδου
- 200 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 100 ml ελαιόλαδο
- 80 γρ. πετιμέζι
- 1 μπαστανάκι κανέλα
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού μπαχαρί, σε σκόνη
- μοσχοκάρυδο, σε σκόνη
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο, σε σκόνη
- αλάτι και πιπέρι



Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο, βάζουμε το μισό λάδι και σοτάρουμε το κρέας για 4-5 λεπτά, ώστε να αλλάξει χρώμα από όλες τις πλευρές. Με τρυπητή κουτάλα τραβάμε το κρέας από την κατσαρόλα, το βάζουμε σε μια πιατέλα και ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα κρεμμύδια. Τα σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, να γυαλίσουν, και ρίχνουμε το σκόρδο και τα μπαχαρικά. Ανακατεύουμε καλά, να αρωματιστεί το λάδι, και προσθέτουμε το κρέας. Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε 2-3 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε τόσο καυτό νερό όσο χρειάζεται, ώστε να σκεπαστεί το κρέας.

Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε τις τριμμένες ντομάτες με τον πελτέ, τη μισή ποσότητα πετιμεζιού και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το μείγμα στο φαγητό που βράζει, ανακατεύουμε, αλατίζουμε και αφήνουμε το φαγητό σε μέτρια θερμοκρασία, σκεπασμένο, να σιγοβράσει για περίπου 1 ½ ώρα ή μέχρι να γίνει το κρέας.

Στα τελευταία 5 λεπτά, προσθέτουμε και το υπόλοιπο πετιμέζι και ανακατεύουμε καλά. Αν κατά το μαγείρεμα σωθούν νωρίς τα υγρά, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό. Αν το κρέας έχει μαγειρευτεί και υπάρχει περίσσεια υγρών, το σουρώνουμε και βράζουμε τη σάλτσα μέχρι να πήξει.

Κρέμα Φλαν

Υλικά

- 1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 6 αβγά
- 1 λίτρο γάλα
- 1 ½ κουταλάκι του γλυκού βανίλια

Εκτέλεση

Καραμελώνουμε 3/4 του φλιτζανιού από τη ζάχαρη σε ένα ταψί.

Σε ένα ξεχωριστό μπολ, χτυπάμε καλά τα έξι αβγά, χωρίς να αφρατέψουν όμως πολύ, απλώς να ανοίξει λίγο το χρώμα τους και από πορτοκαλί να γίνει κίτρινο. Προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη, το γάλα, και τη βανίλια. Ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί (πάνω από την καραμελωμένη ζάχαρη).

Ψήνουμε στους 170°C για 60 λεπτά (ή και περισσότερο), μέχρι να βγαίνει καθαρό ένα μαχαίρι, αν το βυθίσουμε στην κρέμα μας.



MSD: Μπορείς να καταλάβεις ποιος είναι ο καπνιστής;



Ο καρκίνος του πνεύμονα, μια από τις πιο συχνές μορφές της νόσου και πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο, ενδέχεται να μην εμφανίσει συμπτώματα, παρά μόνο σε προχωρημένο στάδιο. Επομένως, η ένταξη της πρώιμης διάγνωσης στον συνολικό σχεδιασμό της Πολιτείας στη μάχη κατά του καρκίνου κρίνεται καθοριστικής σημασίας.

Αντίστοιχα, δράσεις που ευαισθητοποιούν το ευρύ κοινό γύρω από το θέμα είναι επίσης αναγκαίες, και στο πνεύμα αυτό εντάχθηκε η υλοποίηση της εκστρατείας "Μπορείς να καταλάβεις ποιος είναι καπνιστής;", με αφορμή την καθιέρωση του Νοεμβρίου ως "Μήνα Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Πνεύμονα".

Το κάπνισμα αποτελεί με διαφορά τον σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου του πνεύμονα, καθώς εκτιμάται ότι

τουλάχιστον το 80% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα διεθνώς οφείλεται στο κάπνισμα. Σε αυτήν την κατηγορία περιλαμβάνεται και το παθητικό κάπνισμα.

Με κύριο μήνυμα, λοιπόν, "Μπορείς να καταλάβεις ποιος είναι καπνιστής;" και τονίζοντας ότι τα συμπτώματα του καρκίνου του πνεύμονα σε αρχικό στάδιο μπορεί να μην είναι ορατά, η εκστρατεία ευαισθητοποίησης έχει ως στόχο να παρακινήσει, κυρίως τα άτομα υψηλού κινδύνου, να συμβουλευτούν τον ιατρό τους, προκειμένου να υποβληθούν σε διαγνωστικό έλεγχο.

Βασικό εργαλείο της εκστρατείας είναι η ιστοσελίδα www.karkinos-pnevmona.gr, στην οποία συγκεντρώνονται πληροφορίες για τη νόσο, τους παράγοντες κινδύνου, τους πληθυσμούς υψηλού κινδύνου και τους τρόπους διάγνωσης. Η εκστρατεία πραγματοποιείται με την υποστήριξη της Ένωσης Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ) και του Συλλόγου Καρκινοπαθών Εθελοντών-Φίλων-Ιατρών (ΚΕΦΙ) Αθηνών, και είναι μια πρωτοβουλία της φαρμακευτικής εταιρείας MSD.

#ZeroStigma: Η Gilead Sciences Ελλάς ενάντια στο κοινωνικό στίγμα του HIV

#ZeroStigma ήταν το κεντρικό μήνυμα της εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που διοργάνωσε η βιοφαρμακευτική εταιρεία Gilead Sciences Ελλάς, με την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης και Αντιμετώπισης του AIDS (Ε.Ε.Μ.Α.Α.), του Συλλόγου Οροθετικών Ελλάδος "Θετική Φωνή" και υπό την αιγίδα των Δήμων Αθήνας και Θεσσαλονίκης, την **Κυριακή 1η Δεκεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα AIDS**.

Έχοντας ως κεντρικό στόχο την ανάδειξη του προβλήματος του κοινωνικού στίγματος που αντιμετωπίζουν τα άτομα που ζουν με τον ιό HIV, πραγματοποιήθηκαν εκδηλώσεις και δράσεις σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα, φέρνοντας κοντά την ιατρική κοινότητα, τους ασθενείς, την πολιτεία και τους εμπλεκόμενους φορείς, σε μια κοινή προσπάθεια ευαισθητοποίησης του κοινού.

Η Gilead, μέσα από την εικαστική παρέμβαση των καλλιτεχνών της UrbanAct, μεταμόρφωσε κεντρικά σημεία των τριών πόλεων, δημιουργώντας graffiti που αποτύπωναν την αποδοχή ενάντια στην προκατάληψη, τον αποκλεισμό και το κοινωνικό στίγμα. Χρησιμοποιώντας αυτή τη μορφή εναλλακτικής τέχνης ως βασικό "επικοινωνιακό" όχημα της εκστρατείας, η Gilead στηρίζει την προσπάθεια αναχαίτισης του ιού: η εξάλειψη του στίγματος συμβάλλει στον στόχο για μηδέν νέες μολύνσεις.

"...Σεβασμός στη διαφορετικότητα σημαίνει σεβασμός στον Άνθρωπο. Το HIV/AIDS είναι πάνω απ' όλα μια κοινωνική νόσος. Θα εκλείψει μόνο όταν υπάρξει περισσότερη γνώση, αλληλεγγύη και ανθρωπιά", τόνισε ο **Σάββας Χαραλαμπίδης**, Γενικός Διευθυντής της Gilead Sciences Ελλάς.





#foramelefko

Συμμετέχουμε όλοι σε μια κοινή προσπάθεια
για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση
για τον καρκίνο του πνεύμονα!

"Φοράμε λευκό" για τον καρκίνο του πνεύμονα, με προτροπή της Roche Hellas

Με δημιουργικό όχημα το λευκό, το χρώμα της διαφάνειας, της καθαρότητας, της ελπίδας, αλλά και διεθνές χρώμα-σύμβολο της εκστρατείας ενάντια στον καρκίνο του πνεύμονα, η Roche Hellas επιχειρεί να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες σχετικά με μία από τις πιο διαδεδομένες νόσους παγκοσμίως.

Η καμπάνια "Φοράμε λευκό" αποτελεί μια πρωτοβουλία της Roche Hellas και τελεί υπό την αιγίδα της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος (ΕΟΠΕ), της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (ΕΛΛΟΚ) και της Ελληνικής Εταιρείας Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας (ΕΕΑΟ), ενώ συμπαραστάτες και πρεσβευτές από τον χώρο του πολιτισμού και του αθλητισμού είναι η Σμαράγδα Καρύδη, ο Μάριος Φραγκούλης και ο Παναγιώτης Γιαννάκης.

Για την πληρέστερη ενημέρωση του κοινού δημιουργήθηκε το site www.foramelefko.gr, ενώ μέσω του hashtag #foramelefko έχει ξεκινήσει ανοιχτός διάλογος στο Διαδίκτυο, όπου ο καθένας μπορεί να εκφράσει τις απορίες, τους προβληματισμούς του, αλλά και να μεταδώσει το δικό του προσωπικό μήνυμα. Επιπλέον, δημιουργήθηκε το Facebook Frame #foramelefko, με το οποίο ο καθένας μπορεί να "φορέσει λευκό" στη photo-profile του, συμμετέχοντας ενεργά στην καμπάνια ευαισθητοποίησης.

Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί την πιο συχνή μορφή καρκίνου στους άνδρες και την τρίτη συχνότερη στις γυναίκες. Στην Ελλάδα συγκεκριμένα καταγράφονται περισσότερες από 7.000 νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο.

"Στην εποχή της άκρατης πληροφόρησης, όπου οι μύθοι και η αλήθεια συνυπάρχουν δυσδιάκριτα, είναι πολύ σημαντικό να αναπτύσσονται καμπάνιες που ενημερώνουν αποτελεσματικά και αξιόπιστα το ευρύ κοινό για σοβαρές νόσους, σαν τον καρκίνο του πνεύμονα. Ακόμα πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια υπάρχουν αξιοσημείωτες εξελίξεις στη θεραπευτική αντιμετώπιση της νόσου, με την ανοσοθεραπεία και τις στοχευμένες θεραπείες να βελτιώνουν σημαντικά την επιβίωση και ποιότητα ζωής των ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα", σημείωσε ο **κ. Ιωάννης Μπουκοβίνας**, Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΟΠΕ και Διευθυντής Ογκολογικής Μονάδας "Βιοκλινική" Θεσσαλονίκης.

Ο **κ. Γεώργιος Πισσάκας**, Πρόεδρος ΕΕΑΟ, Συντονιστής-Διευθυντής Ακτινοθεραπευτικού Τμήματος Νοσοκομείου Αλεξάνδρα, τόνισε ότι "η ακτινοθεραπεία έχει κομβικό ρόλο σε όλα σχεδόν τα στάδια της νόσου, και αυτό κάνει κάτι παραπάνω από επιτακτική την ανάγκη για βελτίωση των διαθέσιμων υποδομών ακτινοθεραπείας και για την πρόσβαση των ασθενών σε αυτές".

"Από την πλευρά του ασθενή, θα θέλαμε να τονίσουμε την επιτακτική ανάγκη επίλυσης των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε σήμερα σε θέματα έγκαιρης και ορθής διάγνωσης, αλλά κυρίως πρόσβασης σε εξατομικευμένη ιατρική με νέα διαγνωστικά μέσα και καινοτόμες θεραπείες, που μπορούν να βελτιώσουν την επιβίωση, αλλά και την ποιότητα ζωής των ασθενών", ανέφερε η **κα Καίτη Αποστολίδου**, Πρόεδρος ECPC-European Cancer Patient Coalition και Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου. "Είναι στο DNA της Roche Hellas να στέκεται στο πλευρό των ασθενών. Μέσα από την πρωτοβουλία "Φοράμε λευκό" και την πλατφόρμα www.foramelefko.gr, θέλουμε να ευαισθητοποιήσουμε το κοινό για τον καρκίνο του πνεύμονα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό όλοι μας να ξεχωρίζουμε τους μύθους από τις αλήθειες, να γνωρίζουμε καλά τους παράγοντες κινδύνου και να μπορούμε να αναγνωρίζουμε έγκαιρα τα συμπτώματα", επισήμανε η **κα Ξένια Καπόρη**, Διευθύντρια Εξωτερικών Υποθέσεων της Roche Hellas.

ΑΛΛΑΤΙΝΗ In Passion: Νέα Kings Soft Cookie, με Καρύδα και Λευκή Σοκολάτα



Μία μοναδική γευστική εμπειρία παρουσιάζει η μάρκα Αλλατίνη. Τα **Αλλατίνη Kings Soft Cookie, με Καρύδα και Λευκή Σοκολάτα**, έρχονται για να αλλάξουν τα δεδομένα στα μπισκότα, καθώς συνδυάζουν την αξεπέραστη μαλακή υφή με την ακαταμάχητη γεύση της καρύδας και την πλούσια λευκή σοκολάτα.

Τα Αλλατίνη Kings Soft Cookie είναι διαθέσιμα σε τρεις ακόμα υπέροχες γεύσεις:

- με κομμάτια σοκολάτας
- με κομμάτια μαύρης σοκολάτας
- με κομμάτια τριπλής σοκολάτας

Η σειρά **Αλλατίνη In Passion** βασίζεται σε μοναδικούς συνδυασμούς γεύσεων, που προσφέρουν στιγμές απόλυτης γευστικής απόλαυσης με πάθος και με ένα μόνο όριο: αυτό που βάζουμε εμείς! Τα Αλλατίνη Kings Soft Cookie, φτιαγμένα από εκλεκτά συστατικά, προσφέρονται σε ατομικές μερίδες που δεν ξεπερνούν τις 250 θερμίδες, χαρίζοντας αμέτρητη απόλαυση, με μετρημένες όμως θερμίδες. Σίγουρα, θα γίνουν η αγαπημένη μας συνήθεια! **Αλλατίνη. Ένας κόσμος γεμάτος Καλοσύνη.**

VM-2000 της SOLGAR®

Για ενέργεια κάθε μέρα και δυνατό ανοσοποιητικό!

Είναι φυσικό, κατά τη διάρκεια της ημέρας, οι δυνάμεις μας κάποια στιγμή να εξαντλούνται από τους έντονους ρυθμούς ζωής, τους πολλαπλούς ρόλους στους οποίους καλούμαστε να ανταποκριθούμε, καθώς και την έλλειψη ισορροπημένης διατροφής. Έτσι, ο οργανισμός μας επιβαρύνεται και δημιουργείται έντονα το αίσθημα της πνευματικής και σωματικής κόπωσης.

Η SOLGAR® μας δίνει την ενέργεια και την τόνωση που χρειαζόμαστε κάθε μέρα! Συνδυάζοντας υψηλής ποιότητας συστατικά με την επιστημονική της γνώση, δημιουργεί την αποτελεσματική πολυβιταμίνη VM-2000 που ενδυναμώνει τον οργανισμό.

Η πολυβιταμίνη **VM-2000 SOLGAR®** περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπερτροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή, για ενέργεια κάθε μέρα και δυνατό ανοσοποιητικό.

Είναι κατάλληλη για ενήλικες με έντονους ρυθμούς ζωής, για επαγγελματίες με απαιτητικά ωράρια, αλλά και για αθλούμενους.



Η Mustela® φροντίζει φυσικά όλους τους τύπους δέρματος των μωρών!

Η Mustela®, εδώ και πάνω από 60 χρόνια, διεξάγει ερευνητικά προγράμματα στη Δερματολογία με παγκοσμίου φήμης επιστήμονες, για να κατανοήσει καλύτερα το δέρμα των μωρών και των παιδιών, έχοντας αποδείξει ότι έχουν διαφορετικούς τύπους δέρματος ήδη από τη γέννησή τους.

Έτσι, η Mustela® επιλέγει και χρησιμοποιεί ασφαλή και αποτελεσματικά συστατικά, δημιουργώντας προϊόντα που έχουν 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, είναι δερματολογικά ελεγμένα, έχουν εγγυημένη ασφάλεια συστατικών, είναι ελεγμένα κάτω από δερματολογική και παιδιατρική επίβλεψη, έχουν υψηλή ανεκτικότητα στο δέρμα και στα μάτια, διαθέτουν κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, ενώ είναι απόλυτα ασφαλή για χρήση από την πρώτη ημέρα της γέννησης.

Όλες οι σειρές έχουν ως βασικό ενεργό φυσικό συστατικό το πατενταρισμένο **Avocado Perseose®**, το οποίο ενυδατώνει την επιδερμίδα και ενισχύει τον δερματικό φραγμό.

Η Mustela® προσφέρει προϊόντικές σειρές, κατάλληλες για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού. Πιο συγκεκριμένα:

- Τη σειρά για **Κανονικό Δέρμα**, με βασικό ενεργό φυσικό και πατενταρισμένο συστατικό το Avocado Perseose®, που ενυδατώνει και προστατεύει.
- Τη σειρά για **Ξηρό Δέρμα**, με βασικό ενεργό φυσικό συστατικό το Κερί Μέλισσας με Cold Cream, που θρέφει σε βάθος και ενυδατώνει.
- Τη σειρά για **Ευαίσθητο Δέρμα**, με βασικό ενεργό φυσικό συστατικό τη Σχιζάνδρα, που καταπραΰνει και ενυδατώνει.
- Τη σειρά για **Ατοπικό Δέρμα**, με βασικό ενεργό φυσικό και πατενταρισμένο συστατικό τον ηλιάνθο (Sunflower Oleo Distillate®), που καταπραΰνει, ενυδατώνει και επανορθώνει.



Ρανμιγραν από την GSK Consumer Healthcare Άμεση Θεραπεία της Ημικρανίας!



Για την άμεση θεραπεία της ημικρανίας, η GSK Consumer Healthcare προτείνει το Ρανμιγραν, από την οικογένεια του Panadol. Ένα νέο Μη Συνταγογραφούμενο Φάρμακο, το οποίο προσφέρει άμεση θεραπεία του πονοκεφάλου και των με ή χωρίς αύρα κρίσεων ημικρανίας. Το Ρανμιγραν ξεκινά να ανακουφίζει από τον πόνο της ημικρανίας μέσα σε μόλις 30 λεπτά. Επιπλέον, ανακουφίζει από τα άλλα συμπτώματά της, όπως η κεφαλαλγία, η ναυτία, η ευαισθησία στο φως και τον ήχο, και η λειτουργική ανικανότητα.

Η αποτελεσματικότητα του Ρανμιγραν οφείλεται στον ισχυρό τριπλό συνδυασμό δραστικών που περιέχει, την παρακεταμόλη, το ακετυλοσαλικυλικό οξύ και την καφεΐνη (250mg +250mg +65mg).

Μην αφήνετε την ημικρανία να δυσκολεύει τη ζωή σας!

Αντιμετωπίστε την άμεσα και αποτελεσματικά με Ρανμιγραν!



ΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Έχουμε μπει σε χριστουγεννιάτικο mood, η πόλη γέμισε φωτάκια, η ατμόσφαιρα έχει μια χρυσόσκονη που τα κάνει όλα –έστω και προσωρινά– να μοιάζουν πιο όμορφα και αισιόδοξα, κι εμείς, υπό τους ήχους της "Άγιας Νύχτας", ψάχνουμε τις παραστάσεις που θα δώσουν αυτό το "κάτι παραπάνω" στις εορταστικές μας ημέρες.

Γυρνάει και γράφει ο Νίκος Π.



Οι “Εκκλησιάζουσες” ξανά στη Σκηνή της Φρυνίχου

Η παράσταση "Εκκλησιάζουσες - Η λαϊκή οπερέτα", σε μετάφραση-λιμπρέτο-μουσική Σταμάτη Κραουνάκη και σκηνοθεσία Μαρίας Κάλμπαρη, επιστρέφει στη Σκηνή της Φρυνίχου του Θεάτρου Τέχνης τον Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο, για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Πρόκειται για μια πρωτότυπη διασκευή της γνωστής κωμωδίας του Αριστοφάνη, από τον Σταμάτη Κραουνάκη, στο πλαίσιο του κύκλου “Operetta restart” της Εθνικής Λυρικής Σκηνής.

Σε μια εποχή απόλυτης πολιτικής και κοινωνικής παρακμής, οι γυναίκες, με αρχηγό την Πραξαγόρα (Σοφία Φιλίππιδου), μεταμφιέζονται σε άνδρες και καταφέρνουν να πάρουν την εξουσία, προτείνοντας ένα νέο καθεστώς κοινοκτημοσύνης. Το επαναστατικό σχέδιο της Πραξαγόρας, μοιάζει στη θεωρία ιδανικό, στην πράξη όμως θα αποδειχτεί ουτοπικό...

Η παράσταση, με πολύ χιούμορ και πάντα μέσα από τον μουσικό κώδικα, θίγει τα σημαντικότερα πολιτικά ζητήματα που συνεχίζουν να μας απασχολούν από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα: Τι σημαίνει δημοκρατία; Γιατί η εξουσία διαφθείρει; Είναι δυνατόν να κυβερνηθεί ένας τόπος με δικαιοσύνη και ίσες ευκαιρίες για όλους;

Παίζουν: Σοφία Φιλίππιδου, Χριστόφορος Σταμπόγλης, Σταμάτης Κραουνάκης, Χρήστος Γεροντίδης, Σάκης Καραθανάσης, Ιωάννα Μαυρέα, Κώστας Μπουγιώτης, Κατερίνα Λυπηρίδου, Γιώργος Στιβανάκης, Ερατώ Αγγουράκη, Τερέζα Καζιτόρη, Πίνα Κούλογλου, Ματίλντα Τούμπουρου.

Ζωντανή μουσική: Δημήτρης Ανδρεάδης, Βασίλης Ντρουμπογιάννης, Βάιος Πράπας, Γιώργος Ταμιωλάκης.



Θέατρο Τέχνης | Φρυνίχου 14, Πλάκα

Παραστάσεις: 9-10/12, 16-17/12, 23/12, 30/12, 6-7/1, 13-14/1, 27-28/1 στις 21:15 και 2/1 στις 18:00.

Διάρκεια παράστασης: 105' | **Τιμές εισιτηρίων:** 20 € κανονικό, 12 € μειωμένο | **Προπώληση:** viva.gr



"Εγκλημα στο Orient Express", στο Θέατρο Κάτια Δανδουλάκη

Μετά τη μεγάλη επιτυχία της προηγούμενης σεζόν, το συγκλονιστικό έργο της Άγκαθα Κρίστι "Εγκλημα στο Orient Express" συνεχίζεται στο Θέατρο Κάτια Δανδουλάκη. Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, αλλά για πρώτη φορά στην Ελλάδα, η απόδοση του πασίγνωστου μυθιστορήματος σε θεατρικό έργο που έκανε ο Κεν Λούντβιχ, συναρπάζει και συγκινεί.

Φέτος, στη γνωστή all star διανομή της παράστασης, προστίθενται η μεγάλη κυρία του ελληνικού θεάτρου και κινηματογράφου, Μάρω Κοντού, ο καλός ηθοποιός Σόλων Τσούνης και η διακεκριμένη στο εξωτερικό (από τη σειρά "The Durrells") Έρρικα Μπίγιου. Μια μεγάλη παραγωγή σε σκηνοθεσία Αντώνη Καλογριδίδη, με έναν θίασο έντεκα μεγάλων πρωταγωνιστών και σκηνικά και κοστούμια που εντυπωσιάζουν.

Το "Εγκλημα στο Orient Express" θα διαλευκάνουν στη σκηνή του Θεάτρου Δανδουλάκη τον φετινό χειμώνα οι: Κάτια Δανδουλάκη, Δάνης Κατρανίδης, Αντώνης Καφετζόπουλος, Μάρω Κοντού, Τάσος Χαλκιάς, Ταμίλα Κουλιέβα, Τάνια Τρύπη, Τάκης Παπαματθαίου, Σόλων Τσούνης, Έρρικα Μπίγιου, Λευτέρης Ζαμπετάκης.

i **Θέατρο Κάτια Δανδουλάκη | Αγ. Μελετίου 61Α, Κυψέλη**
Παραστάσεις: Τετάρτη: 19:00, Πέμπτη: 20:00, Παρασκευή 21:00, Σάββατο: 18:00 και 21:00, Κυριακή: 19:00
Τιμές Εισιτηρίων: Ζώνη Α 30 € / Ζώνη Β 18 € - 25 € | **Προπώληση:** viva.gr | **Τηλέφωνο:** 210 8640414

Το "Νυφικό κρεβάτι", στο Από Μηχανής Θέατρο

Ο Γιώργος Χριστοδούλου, μετά την πρώτη του σκηνοθετική απόπειρα "Ο Μικρός Χίτλερ" που σημείωσε μεγάλη επιτυχία για δυο συνεχόμενες σεζόν, επανέρχεται με το πολυβραβευμένο έργο του Ολλανδού συγγραφέα Γιαν Ντε Χάρτογκ, "Νυφικό κρεβάτι", από 13 Νοεμβρίου στο Από Μηχανής Θέατρο.

Πρόκειται για ένα από τα πιο γνωστά θεατρικά έργα παγκοσμίως, που έχει αγαπηθεί όσο λίγα από το ξένο και το ελληνικό κοινό.

Η ιστορία ακολουθεί τους δυο πρωταγωνιστές, τον Μάικ και την Αγνή, από την πρώτη νύχτα του γάμου τους μέχρι σχεδόν τρεις δεκαετίες μετά, σε μια γλυκόπικρη κωμωδία καταστάσεων. Όλες οι σημαντικές στιγμές της πολύχρονης συμβίωσής τους, από τις εγκυμοσύνες, τις επιτυχίες τους, τις συγκρούσεις τους, αλλά και τις αστείες στιγμές τους, ξετυλίγονται μπροστά στα μάτια των θεατών γύρω από το νυφικό τους κρεβάτι.

Ένα κοινό ταξίδι προς την ωριμότητα, που απαιτεί από εκείνους να παλέψουν και να μοχθήσουν για να αποδείξουν πως το "για πάντα μαζί" μπορεί να είναι και αληθινό.

Παίζουν: Μαρία Προϊστάκη, Γιώργος Χριστοδούλου



i **Από Μηχανής Θέατρο | Ακαδημίου 13, Μεταξουργείο**
από 13 Νοεμβρίου 2019, έως 13 Ιανουαρίου 2020
Παραστάσεις: Δευτέρα στις 18.00 και Τετάρτη στις 21:00 | **Διάρκεια:** 90'
Τιμές εισιτηρίων: κανονικό 12 € / μειωμένο (φοιτητικό-ανέργων-ΑμΕΑ-άνω των 65), 10 € / ατέλεια (ανοιχτό) 5 €
Κρατήσεις: 210 5232097 | **Προπώληση:** viva.gr



"Ψύλλοι στ' αυτιά", στο Θέατρο Μουσούρη

Η απολαυστική και σουρεαλιστική κωμωδία "Ψύλλοι στ' αυτιά" του μετρο της φάρσας Ζωρζ Φεντώ, ενός από τους πιο σημαντικούς εκπροσώπους της Γαλλικής Δραματουργίας, ανεβαίνει στο Θέατρο Μουσούρη, με τη σκηνοθετική υπογραφή του Πέτρου Φιλλιπίδη.

Το έργο γράφτηκε το 1907 και αποτελεί έως και σήμερα ορόσημο της Belle Époque, ενώ παραμένει απόλυτα διαχρονικό, παρουσιάζοντας χαρακτηριστικές και καταστάσεις που διαπερνούν τον χρόνο και έρχονται στο σήμερα, αναγνωρίσιμοι και οικείοι στην εποχή και την καθημερινότητά μας!

Μια παρεξήγηση ξεσπά ανάμεσα σε ανθρώπους που ανήκουν στην υψηλή τάξη του Παρισιού του 1900: Ήταν να μην της μπουν "ψύλλοι στ' αυτιά"! Η αιτία; Ένα δέμα με τιράντες που καταφθάνει από γνωστό ξενοδοχείο της εποχής με "ιδιαίτερη" φήμη.

Κάπως έτσι αναμειγνύεται η υψηλή κοινωνία με εκείνη της "παρακμής", κάνοντας προφανές το γεγονός ότι τίποτα δεν διαφοροποιεί τις δυο τάξεις, όσον αφορά τα ζητήματα που τις απασχολούν...

Πού καταλήγει άραγε αυτή η φάρσα που μπερδεύει τις τάξεις των ανθρώπων; Η απάντηση στη σκηνή του Θεάτρου Μουσούρη!

Παίζουν: Πέτρος Φιλλιπίδης, Θανάσης Ευθυμιάδης, Φαίη Ξυλά, Μυρτώ Αλικάκη, Θοδωρής Κατσαφάδος, Αλεξάνδρα Καρακατσάνη, Σταύρος Σβήγκος, Θανάσης Πατριαρχέας κ.ά.



Θέατρο Μουσούρη | Καρύτση 7, Πλατεία Καρύτση

Παραστάσεις: Τετάρτη: 19:15, Πέμπτη-Παρασκευή: 21:00, Σάββατο (λαϊκή απογευματινή): 18:00, Σάββατο (βραδινή): 21:15, Κυριακή: 19:15

Τιμές εισιτηρίων: Τετάρτη και Πέμπτη: 20 €, 14 € (φοιτητικό, νεανικό έως 26 ετών, άνω των 65 ετών), 10 € (ανέργων)

Παρασκευή: 20 €, 14 € (φοιτητικό) / Σάββατο: 22 € (βραδινή Σαββάτου), 17 € (λαϊκή απογευματινή), 14 € (φοιτητικό απογευματινής Σαββάτου) / Κυριακή: 20 €, 14 € (φοιτητικό)

"Έρυθρο", κάθε Δευτέρα και Τρίτη, στο Θέατρο ΠΚ

Το "Έρυθρο" είναι μία ιστορία για τη βία. Την κρυφή βία. Εκείνη που στη σύγχρονη οικογένεια κρύβεται πίσω από κλειδωμένες πόρτες. Ανοίγουμε;

Για πρώτη φορά παρουσιάζεται στη σκηνή του Θεάτρου ΠΚ, για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων, το θεατρικό κείμενο του Παναγιώτη Μπαρμπαγιάννη "Έρυθρο", το οποίο γράφτηκε στο πλαίσιο του Studio Συγγραφής του Εθνικού Θεάτρου, με θέμα που κόβει την ανάσα.

Σκηνοθετικό σημείωμα: Δεκαεννέα χρόνια μετά, ο Μάρκος θυμάται. Με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο. Δεκαεννέα χρόνια στο Ίδρυμα. Βίαιος πα. Δεμένος. Θυμάται αυτό που αποκαλούσε Σπίτι. Αυτούς που αποκαλούσε Μπαμπά και Μαμά. Αυτούς που συνέβαλαν σε αυτό που λέγεται νοητική αδυναμία. Στη διαταραχή του κατά την περίοδο της ανάπτυξής του. Ο Μάρκος θυμάται το παιδί, ο Μάρκος ανακαλεί την ανάμνηση των ανθρώπων που χτίσανε τη φυλακή τους. Οι τελευταίες στιγμές, οι αδυναμίες τους, οι αρρωστημένες πράξεις τους, το ψυχολογικό χάος που κατέληξε σε ωμή βία. Δεκαεννέα χρόνια μετά. Δεκαεννέα χρόνια στο Ίδρυμα. Βίαιος. Δεμένος. Ο Μάρκος θυμάται. Με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο.

Πρωταγωνιστούν: Ευθύμης Γεωργόπουλος, Κωνσταντίνος Δανίκας, Βιργινία Ταμπαροπούλου



Θέατρο ΠΚ | Κασομούλη 30, μετρό "Νέος Κόσμος" | Παραστάσεις: Δευτέρα και Τρίτη στις 21.15

Τιμές εισιτηρίων: γενική είσοδος 13 € / φοιτητές-κάτοχοι κάρτας πολύτεκνων-ΑμΕΑ-άνεργοι-ατέλειες 10 €

Online κρατήσεις: www.viva.gr και www.pktheater.gr | **Τηλ. κρατήσεων:** 210 9011677

to be or not to be

Ένα τσιγάρο ακόμα...

Είμαι καπνιστής και είμαι καλά. Για την ώρα. Ο αντικαπνιστικός νόμος επανήλθε στη ζωή μας και, από τις 19 Νοεμβρίου (μαύρη μέρα για εμάς τους καπνιστές), ο αριθμός καταγγελιών πήρε φωτιά και άρχισαν να πέφτουν και τα πρώτα πρόστιμα. Και λέω "επανήλθε", ακριβώς γιατί έχουν γίνει δεκάδες ανάλογες απόπειρες κατά το παρελθόν, αλλά ο αντικαπνιστικός νόμος δεν εφαρμόστηκε ποτέ.

Τώρα φαίνεται ότι έχουμε μια πιο συντονισμένη και πιο δυναμική προσπάθεια, γεγονός που προκαλεί και πιο έντονες αντιδράσεις.

Από τη μία, έχουμε τους μη καπνιστές, που νιώθουν επιτέλους δικαιωμένοι και "Ευρωπαίοι" και, από την άλλη, τα "φουγάρα", που κάνουν λόγο για ρατσισμό και στιγματοποίηση των καπνιστών. Η αλήθεια είναι κάπου στη μέση.

Νομίζω ότι όλοι συμφωνούμε πως δεν θέλουμε το κάπνισμα σε δημόσιες υπηρεσίες, νοσοκομεία, εστιατόρια και άλλους κλειστούς χώρους, όπως σχολεία και παιδικούς σταθμούς. Κανείς δεν θα διαφωνήσει στο πρόστιμο που θα φάει ο πατέρας που ντουμανιάζει μέσα στο αυτοκίνητό του, με τα ανήλικα παιδιά του να κάθονται στο πίσω κάθισμα.

Αλλά και στα μπουζούκια; Και στα μπαράκια; Και στα τσιπουράδικα; Και στα καφεενεία; Τι επιλογές αφήνεις στους καπνιστές, πέραν του "τι καιρό θα κάνεις, θεέ μου, σήμερα;" και των επιδοτούμενων θερμαστρών; Γιατί να μην υπάρχουν και κάποιοι χώροι διασκέδασης που να επιτρέπεται το κάπνισμα και, εφόσον μιλάμε για ενήλικες με δικαίωμα επιλογής, να πηγαίνουν μόνο όσοι θέλουν; Και τι εννοείς όταν λες ότι απαγορεύεται το κάπνισμα "και σε οποιοδήποτε άλλο ανοικτό χώρο, όταν υπάρχουν ανήλικοι"; Δηλαδή τι; Να αρχίσουμε να ψάχνουμε γειτονιές και πεζοδρόμια adults only; ΗΡΕΜΑ ΡΩΤΑΩ.

Πέραν της πλάκας, ο αντικαπνιστικός νόμος έπρεπε να εφαρμοστεί. Θεωρώ, ωστόσο, ότι θα έπρεπε να υπάρξει πρώτα ένα μεταβατικό στάδιο. Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, η απαγόρευση ξεκίνησε πιο χαλαρά, δίνοντας την επιλογή δημιουργίας χώρων καπνιστών σε μεγάλα μαγαζιά διασκέδασης, υπό αυστηρές προϋποθέσεις ή, ακόμη, παρείχαν και το δικαίωμα σε κάποια μικρότερα να επιλέξουν αν θέλουν να είναι χώροι καπνιστών ή μη. Και συστηματικοί έλεγχοι, με τα πρόστιμα και με τα όλα τους. Μετά, κάποιες χώρες έσφιξαν πιο πολύ τα ζωνάρια και κάποιες παρέμειναν σχετικά πιο χαλαρές.

Από την άλλη, στην Ελλάδα ζούμε. Τα παραθυράκια και οι εξαιρέσεις, όπως τα τσιγάρα, τα ποτά και τα ξενύχτια, έχουν κλείσει τα καλύτερα τα σπίτια, και έχουν βάλει στο συρτάρι ακόμη και τους πιο σημαντικούς νόμους. Είμαστε του "ή όλα ή τίποτα"...

Το κάπνισμα κάνει μεγάλο κακό στην υγεία μας. Ένα το κρατούμενο. Πρέπει, κάποια στιγμή, να σεβαστούμε τους γύρω μας που δεν καπνίζουν. Δεύτερο μπούλετ. Έφτασε η ώρα να τηρούμε τους νόμους. Τρίτο και φαρμακερό.

Όσο για μας, τους καπνιστές, θα πρέπει να οργανωθούμε, να μαζευόμαστε σε σπίτια, γιάφκες και καταγώγια, μέχρι να περάσει, αδέρφια, ο μαύρος αυτός χειμώνας. Ας ανάψω ένα τσιγάρο, γιατί με συγχύσατε πάλι...

Θεόδουλος Παπαβασιλείου
t.papavasiliou@tpb.gr



Όσα χρειάζεστε σε ένα φακελάκι!

ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ ΑΠΟ ΣΙΔΗΡΟ

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

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

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

Μια φορά την ημέρα με γεμάτο ή άδειο στομάχι



**Χωρίς γλουτένη
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**



**Βραβευμένο Συμπλήρωμα
Διατροφής της χρονιάς**

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

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



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

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

www.winmedica.gr

Changing tomorrow



Η Astellas είναι αφοσιωμένη στο να μετατρέπει την επιστημονική καινοτομία σε ιατρικές λύσεις που αποφέρουν αξία και ελπίδα στους ασθενείς παγκοσμίως.

Κάθε μέρα εργαζόμαστε ώστε να καλύψουμε ανικανοποίητες ιατρικές ανάγκες εστιάζοντας πρωτίστως στις θεραπευτικές κατηγορίες της ογκολογίας, της ουρολογίας, των λοιμώξεων και της μεταμόσχευσης εξελίσσοντας παράλληλα νέες θεραπευτικές κατηγορίες και αξιοποιώντας νέες τεχνολογίες έρευνας. Παραμένουμε αφιερωμένοι στο να ικανοποιούμε τις ανάγκες των ασθενών και η υποστήριξή μας προς αυτούς δεν θα πάψει ποτέ να υφίσταται.

Μέσω της αφοσίωσής μας να προσφέρουμε στους ασθενείς ελπίδα για ένα λαμπρότερο μέλλον, επιδιώκουμε να ηγηθούμε στις θεραπευτικές κατηγορίες που εξειδικεύομαστε, εστιάζοντάς στις κατηγορίες όπου υπάρχουν ιατρικές ανάγκες που παραμένουν ανικανοποίητες. Μέσω της καινοτομίας, θα συνεχίσουμε να αναγνωρίζουμε και να αναπτύσσουμε νέους τρόπους για να καλυτερεύσουμε την υγεία των ασθενών.

Στην Astellas, εστιάζουμε στο να κάνουμε πραγματικότητα το αλλάζοντας το αύριο.

astellas.gr

