

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

— Συνεντεύξεις

- Άνδρη Θεοδότου
- Θοδωρής Βουτσικάκης

— **be disguised**

- Δείξε μου τη μάσκα σου,
να σου πω ποιος είσαι

— **be "Greek"**

- Τομ Χανκς, καλέ μου άνθρωπε...

— **Υγεία**

- Νόσος του Crohn
- Αυτισμός και φυσικοθεραπεία
- Μαθαίνουμε με το μυαλό
ή με την καρδιά;
- Αγκμή ενηλίκων

Αλέξης Γεωργούλης

«Δεν με έχει “χαλάσει”
αυτή η αρνητική διάθεση
απέναντί μου»

Valetonina[®]

LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος
να νικήσετε την αϋπνία

Μελατονίνη + Βαλεριάνα



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

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



1 δισκίο την ημέρα
Τουλάχιστον 30' πριν τον ύπνο

Μελατονίνη 1mg
Βαλεριάνα 100mg
(εκχύλισμα ρίζας)

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

W WinMedica
Υπηρεσιόμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

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

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

www.winmedica.gr

Meritene®

VITA D+ SPRAY

Η ΔΟΣΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!

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

Φεβρουάριος 44
planbemaq.gr

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

Παπαφλέσσα 1Α
16777, Ελληνικό
Τηλ: 210 9644 445
Fax: 210 9600 306
Email: info@tpb.gr
www.tpb.gr

Διευθυντής Έκδοσης
Θεόδουλος Παπαβασιλείου

Διευθύντρια Σύνταξης
Μαρία Σ. Λυσάνδρου

Συνεργάτες
Βισάπ Αγαμπατιάν
Δημήτρης Δαλιάνης
Γιάννης Δημακόπουλος
Άρτεμις Καράγιαννη
Έλενα Κιουρκτσή
Γιώργος Μουλάς
Νίκος Π.
Λίλα Σταμπούλογλου
Γιώτα Χουλιάρα

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

6 **editorial**

8 **Αλέξης Γεωργούλης**
"Είναι πολύ "επικίνδυνος"
ο ρόλος που αναλαμβάνει
κανείς όταν γίνεται
γνωστός..."

16 **Λειψία**
Το "μικρό Παρίσι"
του Γκαίτε είναι
ακόμα ζωντανό!

22 **Οι Απόκριες αλλιώς**

26 **Τομ Χανκς**

30 **Συνέντευξη**
Άνδρη Θεοδότου

30



60



36



48



40

34 **Οι top 10 ανακαλύψεις της δεκαετίας που πέρασε**

36 Συνέντευξη **Θοδωρής Βουτσικάκης**

40 **PILATES:** Μια “λαμπερή” μέθοδος με ουσιαστικά αποτελέσματα

44 Η Ψυχολογία της Εκδίκησης

48 Τips για εντυπωσιακές βλεφαρίδες

52 Συνέντευξη **Δρ. Γεράσιμος Ι. Μάντζαρης**

56 Κρύο και μάτια

60 **Φυσικοθεραπεία και αυτισμός**

62 Με το μυαλό ή με την καρδιά μαθαίνουν τα παιδιά;

64 **Ακμή ενηλίκων**

68 Διατροφικές συμβουλές... κατόπιν εορτής

70 Το Μενού του μήνα

72 Be Human

74 Ρεπορτάζ αγοράς

76 Be Around

80 **To be or not to be**

"Και η παύση είναι μουσική"...

Πάντα μου άρεσε να παρατηρώ έναν πιανίστα την ώρα που παίζει. Με γοήτευε η χάρη με την οποία "χόρευαν" τα δάκτυλά του του πάνω στα πλήκτρα, οι εκφράσεις του προσώπου του ανάλογα με το είδος του κομματιού που εκτελούσε, αλλά κυρίως αυτή η αργή, μεγαλοπρεπής, κίνηση με την οποία σήκωνε τα χέρια του από το πιάνο την ώρα της παύσης. Πόσο σημαντική είναι, τελικά, αυτή η διακοπή, ώστε ακόμα και η "εκτέλεσή" της να έχει δικό της... τελετουργικό;

Ο Αλέξης Γεωργούλης, στη συνέντευξη αυτού του τεύχους, παρουσιάζεται βέβαιος ότι η διακοπή είναι ζωτικής σημασίας για την ομαλή λειτουργία όλων των πτυχών της ζωής μας – της επαγγελματικής, της κοινωνικής, της προσωπικής, ακόμα και της ψυχολογικής. Την έχουμε ανάγκη για να ανασυνταχθούμε. Αλλιώς "πέφτει η ασφάλεια", προκαλείται blackout· γενική συσκότιση.

Οι λόγοι μιας παύσης μπορεί να είναι πολλοί: είτε επειδή χρειαζόμαστε ξεκούραση, είτε επειδή θέλουμε να αποστασιοποιηθούμε από μια κατάσταση, είτε επειδή μας είναι απαραίτητη για να κάνουμε την αυτοκριτική μας, είτε επειδή με αυτήν επιχειρούμε να στείλουμε ένα μήνυμα σε κάποιον. Ενδεχομένως η παύση να είναι το κρισιμότερο σημείο σε μια ροή γεγονότων, αναλόγως πάντα του τρόπου και του χρόνου κατά τον οποίο γίνεται.

Γιατί, κακά τα ψέματα, οι ρυθμοί μας σήμερα είναι φρενήρεις. Όλα τρέχουν τόσο γρήγορα, που δεν προλαβαίνουμε καν να σκεφτούμε, να αισθανθούμε – δεν προλαβαίνουμε να ζήσουμε...

Μπορούμε μια μέρα να κλείσουμε το κινητό; Να κάνουμε αποτοξίνωση από ό,τι μας "μολύνει" καθημερινά, ψυχικά και σωματικά; Να πάμε στη θάλασσα και απλά να καθίσουμε εκεί, με την αλμύρα στα χέρια μας και το ιώδιο στους πνεύμονές μας, χωρίς να σκεφτόμαστε υποχρεώσεις και προβλήματα; Να καθίσουμε ένα βράδυ με σβηστά τα φώτα, σε απόλυτη ησυχία, έτσι, χωρίς τηλεόραση και υπολογιστή, εμείς και ο εαυτός μας; Να δούμε καθαρά τα λάθη μας; Μπορούμε; *Αντέχουμε;*

Κάθε παύση μάς μαθαίνει κάτι. *Κυρίως για εμάς τους ίδιους.* Γιατί μέσα από αυτήν είτε μαζεύουμε δυνάμεις για να φορτσάρουμε στη συνέχεια, είτε ανασυντασσόμαστε για να αλλάξουμε κατεύθυνση. Δεν είναι τυχαίο που, σε πολλά μουσικά κομμάτια, τη μεγάλη παύση συνήθως την ακολουθεί... αλλαγή "τροπαρίου" – και συχνά εντυπωσιακή.

"Μουσική είναι η σιωπή ανάμεσα στις νότες", έχει πει ο μεγάλος Γάλλος μουσικός Κλωντ Ντεμπυσσύ. *Σ' αυτή τη "σιωπή" κρύβεται η ουσία.* Σ' αυτές τις ενδιάμεσες ανάσες που αναζωογονούν το σύστημα. Σπάνια το αντιλαμβανόμαστε. Αλλά, κυρίως, σπάνια το εκτιμάμε. Μας εντυπωσιάζουν περισσότερο ο έντονος ρυθμός, οι υπνωτιστικές μελωδίες, οι επιβλητικές ενορχηστρώσεις...

Η σιωπή είναι πάντα πιο ισχυρή και σε συμβολισμό, και σε χρησιμότητα. Αρκεί να δώσει κανείς προσοχή.

Ο πιανίστας σήκωσε τα δάκτυλα από τα πλήκτρα. *Παύση. Σσσσς... άκου!*

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



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

ΑΛΕΞΗΣ ΓΕΩΡΓΟΥΛΗΣ

"Είναι πολύ “επικίνδυνος” ο ρόλος που αναλαμβάνει κανείς όταν γίνεται γνωστός...”

Δυσκολευτήκαμε να συναντηθούμε. Εκεί που λέγαμε ότι τον πετύχαμε στην Αθήνα, χρειάστηκε να φύγει για Βρυξέλλες γιατί οι υποχρεώσεις “έτρεχαν”. Τελικά... τα καταφέραμε. Και όχι απλά τα καταφέραμε, το χαρήκαμε κιόλας. Γιατί ο Αλέξης Γεωργούλης είναι ο τύπος του ανθρώπου που σε κάνει αμέσως να νιώσεις οικεία, που απαντάει στις ερωτήσεις χαμογελαστός, που σου δίνει την εντύπωση ότι έχει κάνει πολλές φορές την ενδοσκόπησή του. Αλλά και ο τύπος που έχει μάθει να διαχειρίζεται την όποια αρνητική ενέργεια, καταφέροντας να μένει προσηλωμένος σε αυτά που για εκείνον είναι πραγματικά σημαντικά...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— Πού οφείλεται αυτή η δυσκολία τού να σε εντοπίσει κανείς; Στην κακή σχέση με το τηλέφωνο; Στο βεβαρημένο πρόγραμμα; Σε μια δική σου ανάγκη για απομόνωση...;

Αυτό, το τελευταίο, πιστεύω ότι κάπου χρειάζεται να γίνεται. Κάθε άνθρωπος, για να μπορεί να είναι κοινωνικός, θα πρέπει να περνάει και περιόδους με τη μοναξιά του – σε όλα τα επίπεδα.

Όπως όταν δουλεύεις: για να είσαι καλός στη δουλειά σου, πρέπει να κάνεις τις διακοπές σου, να παίρνεις μια απόσταση. Έτσι και σε μια σχέση: για να είσαι καλός μέσα στη σχέση, κάποιες στιγμές πρέπει να παίρνεις τον χρόνο σου... Και για να είμαστε καλά με τον εαυτό μας, πολλές φορές χρειαζόμαστε περισυλλογή, χρειαζόμαστε ηρεμία για να ανασυνταχθούμε.



— **Λος Άντζελες πριν από μερικά χρόνια, μετά Λονδίνο για τη σειρά “The Durrells”, τώρα Βρυξέλλες. Πέρα από τις επαγγελματικές ευκαιρίες που προέκυψαν, αυτό μπορεί να κρύβει κάπου και λίγο... τάσεις φυγής;**

Έχει να κάνει με την “εξερεύνηση”, έτσι το εξηγώ σε μένα. Από μικρός είχα την περιέργεια να μαθαίνω καινούργια πράγματα, να βλέπω τι συμβαίνει στον κόσμο. Μετά άρχισα να ταξιδεύω, να ανοίγω δρόμους ακόμα και στη δουλειά... Το να κάνω ένα ταξίδι, δεν είναι κάτι από μόνο του. Αλλά το να ανοίγω τους οριζοντές μου πηγαίνοντας να ζήσω σε ένα άλλο μέρος, είναι “κάτι”.

Γύρω στο 2007 ξεκίνησε για μένα ένα καινούργιο κεφάλαιο “εξερεύνησης”. Από την πρώτη στιγμή που έφυγα, ανακάλυψα κάτι, το οποίο δεν θα μπορούσα μάλλον να το κάνω στην Ελλάδα – να βρίσκω αυτό που είπαμε πιο πριν, τη μοναξιά. Αλλά εποικοδομητική μοναξιά, μοναξιά επειδή τη θέλεις εσύ, όχι επειδή οι φίλοι σου δεν είναι διαθέσιμοι εκείνη την περίοδο. Επειδή αυτό κράτησε και μεγάλα χρονικά διαστήματα, με έκανε να ψάξω βαθιά μέσα μου και να βρω καινούργια πράγματα για τον εαυτό μου. Από την άλλη, ανακάλυψα και την αξία τού να περνάει κανείς χρόνο μόνος του, την αξία της μοναχικότητας.

— **Δεν είναι, όμως, ότι “έριξες και μαύρη πέτρα”.**

Δεν σταμάτησα ποτέ να έχω σχέση με την Ελλάδα. Πάντα κρατούσα σχέσεις, πάντα ερχόμουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα, γιατί από την αρχή κατάλαβα ότι δεν πρόκειται να ευχαριστηθώ ποτέ μακριά από τον τόπο μου, να είμαι ευτυχισμένος δηλαδή.

Από μικρός κρατούσα την επαφή με τη “ρίζα”. Ποτέ δεν “έφευγα” από ένα μέρος, αλλά πάντα “πήγαινα” σε ένα μέρος. Έτσι, φεύγοντας από Λάρισα και πηγαίνοντας στη Θεσσαλονίκη για να σπουδάσω στο Πολυτεχνείο, κράτησα την επαφή με τη Λάρισα. Όταν έφυγα από τη Θεσσαλονίκη για να πάω στην Αθήνα, κράτησα επαφή και με τη Λάρισα, και με τη Θεσσαλονίκη. Φεύγοντας για Λος Άντζελες, κράτησα επαφή με την Ελλάδα.

— **Άρα, να υποθέσω ότι δένεσαι συναισθηματικά με τόπους, με ανθρώπους...**

Είναι αυτό που είπα: πρέπει να κρατάμε τη “ρίζα” μας. Είναι όπως στα φυτά: από εκεί παίρνουμε την ενέργειά μας. Και όσο πιο βαθιά η “ρίζα”, τόσο πιο ψηλά μπορούμε να φτάσουμε.

— **Τώρα, λοιπόν, που βλέπεις από μια απόσταση την Ελλάδα, σε τι συμπέρασμα καταλήγεις; Ποιο είναι το μεγαλύτερο καλό μας και ποιο το μεγαλύτερο κακό μας;**

Το μεγαλύτερο καλό μας είναι, ταυτόχρονα, και το μεγαλύτερο κακό μας.

Κατ’ εμέ, ο άνθρωπος χρειάζεται έναν ωραίο τόπο, καλό καιρό, καλό φαγητό, μια καλή κουλτούρα και έναν άλλον άνθρωπο να τα μοιράζεται. Έτσι έρχεται η ευτυχία επί της γης.

Όλα αυτά στην Ελλάδα ήταν τσάμπα. Τώρα πια δεν είναι. Τα είχαμε σε αφθονία και σε πολύ καλή ποιότητα. Τώρα έχουμε φτάσει να είμαστε μπλεγμένοι σε προβλήματα, τα οποία προηγουμένως δεν υπήρχαν. Είναι αυτό που λέμε και στη Λάρισα: “Τι δουλειά έχ’ς εσύ με την BMW, να πας να βάλ’ς τις σουλήνες στο κουράφι;” (γέλια)

Με λίγα λόγια, έχουμε χάσει την ταυτότητά μας. Το θετικό μας και το αρνητικό μας στην Ελλάδα είναι η ταυτότητά μας. Εάν σεβαστούμε την ταυτότητά μας, αν ψάξουμε να βρούμε τι δώρο είναι αυτό που μας έχει δοθεί, το ότι είμαστε κάτοικοι αυτής της χώρας, το ότι έχουμε αυτή την πλούσια κουλτούρα, νομίζω ότι θα βρούμε και τον τρόπο να ευτυχήσουμε.

— **Όλα αυτά είναι απολύτως σχετικά με όσα προσπαθείς να πετύχεις στις Βρυξέλλες. Η προώθηση του πολιτισμού, ας πούμε, είναι γενικώς στο επίκεντρο των προσπαθειών σου.**

Πιστεύω ότι η Ευρώπη έχει ανάγκη να επενδύσει περισσότερο στον πολιτισμό της. Και το λέει αυτό κάποιος από την Ελλάδα – που η Ελλάδα είναι ένα ουσιαστικό κομμάτι στον Ευρωπαϊκό Πολιτισμό, αν όχι σε ολόκληρο τον Δυτικό Πολιτισμό...

— **Θεωρείς ότι το να πετύχεις κάτι σε ευρωπαϊκό επίπεδο, είναι για σένα και ενός είδους προσωπικό “στοίχημα”;** Ειδικά όταν τον τελευταίο καιρό λέγονται διάφορα...

Ναι, είναι ένα προσωπικό “στοίχημα”. Πραγματικά. Γιατί, πρώτον, δεν μου είπε κάποιος “Κάνε αυτό”. Το ένιωσα μέσα μου, το θεώρησα ανάγκη μου.

Το όλο πράγμα προέκυψε πριν από μερικούς μήνες, μιλώντας για ένα μεγάλο βήμα που έκανε η τότε κυβέρνηση πάνω στα κινηματογραφικά. Με ενδιαφέρον προσπάθησα κι εγώ να δω τι γίνεται και, τότε, προέκυψε ότι υπάρχει ένα τεράστιο κενό στο τι συμβαίνει στην Ευρώπη, κυρίως σε σχέση με τον πολιτισμό.

Ερχόμενος στις Βρυξέλλες, κάπως έγινε εντονότερη αυτή η αίσθηση που είχα, με την κίνηση της Κομισιόν να μη βάλει σε κανένα από τα χαρτοφυλάκιά της τη λέξη “πολιτισμός”, ενώ υπήρχε στις προηγούμενες θητείες. Οι λέξεις “πολιτισμός” και “παιδεία” είχαν εξαφανιστεί! Αυτό είναι ένας πολύ κακός οίονος για το τι μπορεί να προκύψει μέσα από τη διαχείριση της τεράστιας αυτής ευρωπαϊκής κοινωνίας...

— **Σκέφτομαι, λοιπόν... Εφόσον αυτή η προσπάθεια που κάνεις στις Βρυξέλλες είναι όντως πολύ σημαντική, προς τι όλη αυτή η φασαρία γύρω από το όνομά σου; Πώς το εξηγείς;**

Αυτό που καταλαβαίνω εγώ είναι ότι η πολιτική έχει πάρει πλέον έναν χαρακτήρα “οπαδισμού”. Όπως ένας οπαδός θα δει έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, αλλά ό,τι κι αν γίνεται στο γήπεδο, εκείνος θα θεωρεί ότι η δική του ομάδα είναι η καλύτερη... Ότι και να χάσει, θα είναι επειδή την αδίκησαν, και όχι επειδή δεν έπαιξε καλά.



Είναι πολύ απλοϊκή η περιγραφή που κάνω, αλλά νομίζω ότι κάτι τέτοιο βγαίνει από τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε οι περισσότεροι τα πολιτικά δρώμενα.

— **Έφτασε ποτέ κάποια στιγμή, που να πεις "Ρε παιδιά μου, τελικά δεν αξίζει τον κόπο όλο αυτό...";**

Αυτή την ερώτηση την έκανα στον εαυτό μου λίγο πριν δηλώσω υποψηφιότητα στις ευρωεκλογές.

— **Πριν; Όχι τώρα που γίνεται χαμός;**

Ναι, ναι... πριν. Τώρα είναι ακόμα σχετικά νωρίς για να πω αν αξίζει τον κόπο ή όχι.

— **Σκέφτηκες ποτέ "Εγώ εδώ προσπαθώ να καταφέρω κάτι σημαντικό, και στην Ελλάδα ακούω τα μύρια όσα. Άδικα πήγα και εκτέθηκα με την Ευρωβουλή"; Αυτή είναι η ερώτησή μου, στην πραγματικότητα...**

Μέχρι στιγμής, δεν με έχει "χαλάσει" αυτή η αρνητική διάθεση απέναντί μου, δεν με έχει πείσει ότι δεν άξιζε τον κόπο. Θα το πω πάλι: είναι σχετικά νωρίς. Γιατί εάν καταφέρω να φτάσω στο επίπεδο στο οποίο έχω στοχεύσει να φτάσω, όλα αυτά δεν θα είναι τίποτα μπροστά στην ικανοποίηση που θα πάρω, αν νιώσω ότι όντως κατάφερα κάτι.

— **Άρα, θεωρείς ότι τα αποτελέσματα των προσπα-**

θειών σου στην πράξη θα σε δικαιώσουν;

Στην πραγματικότητα, αυτό μου δίνει την ενέργεια για να συνεχίσω. Ακόμα κι αν ο κόσμος δεν το δει θετικά ή δεν το καταλάβει, εγώ θα νιώσω καλά. Θα νιώσω ότι "κάτι έγινε εδώ". Γιατί, να σου πω κιόλας... Ζούμε μια ζωή, περνάμε τα χρόνια, περάσαμε καλά, φάγαμε, ήπιαμε, γλεντήσαμε κ.λπ. Στο τέλος τι μένει; Η ευχαρίστηση που παίρνεις εσύ, μόνος σου, δεν νομίζω ότι είναι τόσο δυνατή για να σε "κρατήσει". Ενώ αν κάνεις κάτι το οποίο μπορείς να μοιραστείς, αν μπορέσεις να προσφέρεις κάτι στο σύνολο, νιώθεις ότι βρήκες έναν λόγο ύπαρξης εδώ πέρα, ότι βγήκε κάτι σωστό. Αυτή την προσφορά στο σύνολο θα την υπογράμμιζα πολλές φορές. Είναι σαν να πολλαπλασιάζει κι εμάς τους ίδιους. Τελικά, αυτή η ανιδιοτέλεια είναι μεγάλη ιδιοτέλεια...

— **Ας πάμε και στον λόγο για τον οποίο έχεις συζητηθεί τόσο πολύ τελευταία. "Your Face Sounds Familiar": Τι ήταν αυτό που σε έκανε να πεις το "ναι", παρόλο που το πρόγραμμά σου φέτος είναι αισθητά διαφορετικό, σε σχέση με πέρυσι;**

Θα το πάρουμε αλλιώς: Είναι πολύ διαφορετικό το πρόγραμμα φέτος από πλευράς χρόνου, όχι πιο φορτωμένο. Έχω κάνει χειρότερα πράγματα από πλευράς προγράμματος, από το να βρίσκομαι στο Ευρωκοινοβούλιο. Πολύ χειρότερα πράγματα, τώρα που το σκέφτομαι... (γέλια)

— **Άρα, το να είναι κανείς στο Ευρωκοινοβούλιο δεν είναι, τελικά, και τόσο απαιτητικό;**

Φυσικά και είναι! Η απασχόληση ενός ευρωβουλευτή δεν είναι 24/7, κι αυτό γιατί οι ρυθμοί και το Πρόγραμμα εκεί είναι πολύ συγκεκριμένο. Το γραφείο μου, όπως και των υπόλοιπων ευρωβουλευτών, φροντίζει να είναι όλα προγραμματισμένα στην ώρα τους. Οι ομιλίες και οι Ολομέλειες είναι προγραμματισμένες εδώ και καιρό, είναι πάντα on time. Οπότε, φροντίζω στα κενά μου να φέρω εις πέρας όλες τις εκκρεμότητές μου και να συζητήσω με την ομάδα μου όλα τα επερχόμενα project. Ούτως ή άλλως, οι ρυθμοί του Ευρωκοινοβουλίου σου “κατεβάζουν” ταχύτητες. Αλλιώς είναι η εικόνα στις 10:00 το πρωί, κι αλλιώς στις 18:00 το απόγευμα.

Σαφώς και σου μένει ελεύθερος χρόνος, όπως σε κάθε επάγγελμα, και ο καθένας τον αξιοποιεί όπως θέλει. Αυτό αποδεικνύεται έμπρακτα, αφού από τους συνολικά 751 ευρωβουλευτές, οι 530 ασκούν και εξωκοινοβουλευτικές δραστηριότητες.

— **Και γιατί “ναι” και φέτος στο YFSF;**

Αυτό που με έκανε να πω με ευκολία “ναι” ήταν η εμπειρία που είχα από πέρυσι στο YFSF. Κατ’ αρχάς, είδα μια εκπομπή που έχει φιλανθρωπικό χαρακτήρα. Δεύτερον, σέβεται την ηθική που πρέπει να υπάρχει στην τηλεόραση, σε μια κοινωνία. Και όχι μόνο αυτό: με κάποιον τρόπο, τονίζει ορισμένες αξίες που έχουμε ξεχάσει, οι οποίες θα έπρεπε να είναι αυτονόητες.

Για παράδειγμα, τα παιδιά που διαγωνίστηκαν πέρυσι ήταν υπόδειγμα, ήταν πρότυπα της ευγενικής άμιλλας. Έβλεπες ανθρώπους να ανταγωνίζονται πολύ σκληρά ο ένας τον άλλον, αλλά όποιος κέρδιζε (και εκείνος που έχανε) πήγαινε να αγκαλιάσει μετά τον συμπαίκτη του.

— **Πρέπει να σου πω ότι, πολλές φορές, αναρωτήθηκα αν αυτή η “ευγενής άμιλλα” ήταν πραγματική...**

Ήμουν εκεί! Το είδα! Και είναι κάτι το οποίο πρέπει να υπογραμμίσουμε. Να δείξουμε ότι μπορείς να προβάλεις κάτι που έχει αξία, και αυτό να κάνει και καλά νούμερα τηλεθέσης. Δεν χρειάζεται να “κανιβαλίζονται” άνθρωποι για να δεις νούμερα.

— **Θα μπορούσες, πέρα από κριτής, να είσαι και παίκτης σε ένα τέτοιο show; “Το ‘χεις” καθόλου με τις μεταμορφώσεις; Ή μπα... καλύτερα κριτική επιτροπή;**

Αυτό που κάνουν τα παιδιά είναι πάρα πολύ δύσκολο, είναι άθλος! Φοβάμαι να μπω σε κάτι τέτοιο...

— **Τα μέλη της κριτικής επιτροπής παραμένουν ίδια και φέτος – πλην της Μιμής Ντενίση, η οποία αντικαθίσταται από τη Μίρκα Παπακωνσταντίνου.**

Για πρακτικούς λόγους, η κυρία Ντενίση δεν μπορούσε φέτος να κάνει τα γυρίσματα, γιατί συμπίπτουν με τις παρα-

στάσεις της. Έτσι, έμεινε η θέση κενή, και έρχεται φέτος η κυρία Παπακωνσταντίνου, η Μίρκα. Την ξέρω πολλά χρόνια, είναι τρομερή προσωπικότητα... Πολύ ζεστή καρδιά, εξαιρετική ηθοποιός. Η συμμετοχή της θα ανεβάσει την επιτροπή πολλά επίπεδα.

— **Οι παίκτες πέρυσι τα πήγαν περίφημα μεταξύ τους... Τα μέλη της επιτροπής;**

Νομίζω ότι, ως κριτές, καλύπτουμε ο καθένας και ένα διαφορετικό τομέα. Εμένα, ας πούμε, μου βγαίνει πολύ δύσκολο το να εστιάσω στα αρνητικά μιας εμφάνισης... Μου είναι ευκολότερο το να βρίσκω τα θετικά σε μία προσπάθεια, μάλλον μου είναι αναγκαίο. Αυτό προκύπτει από μια θεωρία που είχα από μικρός, την οποία πιστεύω ακόμα και τώρα, ότι τα πράγματα στον κόσμο είναι διττά: λίγο-πολύ, άσπρο-μαύρο, καλό-κακό... Ο άνθρωπος έχει την επιλογή να εστιάζει είτε στην καλή, είτε στην κακή πλευρά. Και όπου εστιάσει, αυτό θα ζηήσει.

— **Αυτό είναι κανονικά φιλοσοφία ζωής, έτσι; Προφανώς είναι και... φιλοσοφία κριτή! (γέλια)**

Από τη στιγμή που αυτή είναι η φιλοσοφία ζωής του κριτή, αναγκαστικά αυτό θα ισχύσει και στην κριτική του.

— **Άρα όποιοι βλέπουν τα αρνητικά σε μια εμφάνιση, το έχουν και στη ζωή τους; Έτσι πάει;**

Δεν ξέρω! (γέλια) Νομίζω ότι, από τη δική μας επιτροπή, ο καθένας έρχεται να καλύψει και μια διαφορετική ανάγκη: Ο Δημήτρης Σταρόβας έχει το χιούμορ του, “πετάει” διάφορα και δημιουργεί έτσι ωραία ατμόσφαιρα. Αλλά έχει και μουσικές γνώσεις, είναι εξαιρετος μουσικός...

Ο Γιώργος Μαζωνάκης κατέχει πολύ το θέμα της σκηνηκής παρουσίας, γιατί ο ίδιος έχει “γράψει” πολλά χιλιόμετρα πάνω στο stage, έχει μεγάλη εμπειρία.

Η Μίρκα Παπακωνσταντίνου θεωρώ ότι μπορεί να “αγκαλιάσει” οτιδήποτε αφορά την έκφραση και τη δραματουργία ενός act.

— **Πριν από το YFSF πέρυσι, είχαμε καιρό να σε δούμε στην ελληνική τηλεόραση. Γιατί τέτοια απουσία;**

Το πρόβλημα με την τηλεόραση στην Ελλάδα ήταν ότι, τα προηγούμενα χρόνια, “είχαν πέσει” πάρα πολύ οι παραγωγές και γινόντουσαν ελάχιστες δουλειές. Οπότε, αναγκαστικά, δεν μπορούσες να βρεις εύκολα μια δουλειά που να σου ταιριάζει και να σε ευχαριστεί παράλληλα. Επιπλέον, δεν είναι μόνο να βρεθεί η δουλειά, πρέπει κάπως να ταιριάζει και με το πρόγραμμά σου.

Το πρόγραμμά μου τα τελευταία 4 χρόνια ήταν ιδιαίτερα πιεσμένο, γιατί έπρεπε να είμαι 3 μήνες στην Κέρκυρα και 3 μήνες στο Λονδίνο κάθε χρόνο. Έτσι, μπορούσα να κάνω μερικές φορές μόνο θέατρο. Είχα κάνει μία παράσταση στο Εθνικό και μετά μία στο Παλλάς. Γι’ αυτό θα έλεγα ότι, από πλευράς έκφρασης, αυτό που μου λείπει περισσότερο είναι το θέατρο.



Την προσφορά στο σύνολο θα την υπογράμμισα πολλές φορές. Είναι σαν να πολλαπλασιάζει κι εμάς τους ίδιους. Τελικά, αυτή η ανιδιοτέλεια είναι μεγάλη ιδιοτέλεια...

Αυτή την εποχή, το ΕΚΟΜΕ έχει βοηθήσει πάρα πολύ τις σειρές να “ανοίξουν” τα budget τους και να τολμήσουν σειρές εποχής, να δώσουν περισσότερα χρήματα για τη συγγραφή των σεναρίων, να πάρουν περισσότερους ηθοποιούς, πιο επαγγελματίες, να μην “μπαλώνουν” δηλαδή ένα καστ. Τώρα πλέον οι σειρές, αλλά και ο κινηματογράφος, έχουν πάρει μια ανάσα.

— **Και τι ακριβώς είναι το ΕΚΟΜΕ;**

Το ΕΚΟΜΕ είναι μια εταιρεία που έχει φτιαχτεί από τον Λευτέρη Κρέτσο, τέως υφυπουργό Ψηφιακής Πολιτικής, η οποία ουσιαστικά διαχειρίζεται τις επιστροφές φόρων σε οπτικοακουστικές παραγωγές. Σαν να σου δίνει ένα “πριμ”, μια επιστροφή βάσει των εξόδων που έχεις κάνει.

Αυτό το σύστημα υπήρχε για δεκαετίες στην Αμερική και σε κάποιες ευρωπαϊκές χώρες, αλλά στην Ελλάδα δεν το είχαμε υιοθετήσει. Ουσιαστικά, τέθηκε σε λειτουργία από πέρυσι.

— **Έχεις παρακολουθήσει καθόλου αυτές τις σειρές εποχής που προβάλλονται φέτος; Υπάρχει κάτι που είδες και σκέφτηκες ότι, αν δεν είχες το Ευρωκοινοβούλιο, θα ήθελες να συμμετέχεις;**

Μου είχαν κάνει πρόταση για τις “Άγριες Μέλισσες”, απλώς δεν μπορούσα λόγω του χρόνου των γυρισμάτων. Δυστυχώς, δεν προλαβαίνω να το παρακολουθήσω κανονικά, αλλά έχω δει αποσπάσματα και έχω διαμορφώσει μια άποψη. Έχω να πω, λοιπόν, ότι είναι μια πολύ καλή σειρά, με υψηλό budget, πολύ καλούς ηθοποιούς, πολύ ωραία σκηνοθεσία... Σε καθημερινό δεν έχουμε δει ποτέ κάτι τέτοιο στην ελληνική τηλεόραση.

— **Και για ποιον ρόλο σου είχαν κάνει πρόταση;**

Για τον δάσκαλο.





Υπερ-εκτεθειμένος; Συνέχεια το νιώθω! Και ιδιαίτερα τώρα, στην πολιτική, είναι ακόμη χειρότερο.

— **Δεν ξέρεις ποτέ, όμως! Μπορεί να σε δούμε σε κάποιον ρόλο, στο μέλλον...**

Με μεγάλη χαρά! Βέβαια, είπαμε: προτεραιότητα είναι το θέατρο.

— **Με τα social media ασχολείσαι;**

Με τα social media ασχολούμαι, αν και δεν θα έλεγα ότι ασχολούμαι 100%. Μου αρέσει αυτή η άμεση επαφή που μπορεί να αναπτύξεις με τον κόσμο.

Το πρόβλημα είναι ότι μπορεί να καθείς στη ροή, στο "scroll down"... Τον παθαίνεις έναν πανικό από την ποσότητα της πληροφορίας. Από την άλλη, όμως, ο άλλος σε έχει κατευθείαν "στο χέρι του". Είναι άμεση η επαφή.

— **Αυτή η αμεσότητα, όμως, δεν είναι και λίγο παγίδα; Δεν νιώθεις καμιά φορά υπερ-εκτεθειμένος;**

Αυτό, ναι. Και επειδή, λόγω μεγάλης ροής, δεν δίνεται και ιδιαίτερη σημασία στην πληροφορία, βλέπουν μια ανάρτηση και λένε "Θα τον τρολάρω". Έτσι δημιουργείται ένα ρεύμα, με αποτέλεσμα να λένε κι άλλοι "Θα τρολάρω κι εγώ". Και γιατί όλο αυτό; Α, γιατί... ο καφές μου ήταν κρύος...

Εσύ που κάνεις το σχόλιο, μια ώρα μετά θα το έχεις ξεχάσει. Αυτός που θα δεχτεί το σχόλιο, όμως, μπορεί να μην το ξεχάσει ποτέ!

Υπερ-εκτεθειμένος; Συνέχεια το νιώθω! Και ιδιαίτερα τώρα, στην πολιτική, είναι ακόμη χειρότερο.

Πρώτη φορά το είχα νιώσει πριν γίνουν "μόδα" τα social media, όταν είχα γίνει γνωστός με το "Είσαι το ταίρι μου". Ό,τι έκανα σχολιαζόταν. Και αυτό που σκεφτόμουν ήταν: οκ, ας πούμε ότι με πετυχαίνουν κάπου που καπνίζω ένα τσιγάρο και πίνω το ποτό μου, και μου ζητάνε να κάνω μια δήλωση. Αυτό για μένα δεν είναι τίποτα, σιγά... Τι γίνεται, όμως, όταν το δει αυτό ένας άνθρωπος που σε έχει ως πρότυπο, ο οποίος π.χ. δεν καπνίζει; Τι μήνυμα περνάς με αυτή την εικόνα; Εκείνη τη στιγμή, εγώ υποστηρίζω κάτι άθελά μου.

Έτσι ένιωσα ότι είναι πολύ "επικίνδυνος" ο ρόλος που αναλαμβάνει κανείς όταν γίνεται γνωστός. Είναι μεγάλη η ευθύνη...

— **Έχω την εντύπωση ότι τώρα, με τα social media, το φαινόμενο είναι ακόμα πιο έντονο...**

Αν το συνδυάσεις και με την πολιτική... Αυτή η ευκολία στο "τρολ" σου καταστρέφει και το μήνυμα που θέλεις να "περάσεις" στους ανθρώπους στους οποίους απευθύνεσαι. Όσοι έχουν τη δυνατότητα του σχολίου, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι φέρουν και εκείνοι ευθύνη. Δεν μπορούν όλα να λειτουργούν ως εκτόνωση. Όποιος γράφει κάτι, γίνεται

μέρος της ροής και έχει ευθύνη για το πώς αυτή εξελίσσεται. Ωστόσο, τα social media μπορούν να χρησιμοποιηθούν και δημιουργικά. Με αυτή τη σκέψη προσπαθούμε ως γραφείο, στις Βρυξέλλες, να ξεκινήσουμε συζητήσεις στο facebook στη σελίδα "Georgoulis Alexis MEP", αλλά και στο instagram στο @georgoulisalexis_ep, όπου ο κόσμος θα μπορεί να εκθέτει τις απόψεις του για θέματα που αφορούν στην Παιδεία, τον Πολιτισμό και τον Αθλητισμό. Θα υπάρχει ένα καρφίτωμένο post στο facebook κάθε φορά, μέσω του οποίου θα γίνεται ένα είδος "brain storming" σχετικά με θέματα που απασχολούν τους πολίτες, τα οποία θα μπορούσαν να τεθούν από εμάς στους θεσμούς.

— **Πολύ ενδιαφέρον... Υποψιάζομαι ότι θα βγάλετε πολύ χρήσιμα συμπεράσματα.**

Μακάρι! Αυτές τις μέρες ετοιμάζουμε το project και ψάχνουμε ποιο θα είναι το πρώτο μας post. Είναι πολύ πιθανό να έχει να κάνει με τα "τρολ", το bullying και τον "μιντιακό κανιβαλισμό" – τον υπερθετικό βαθμό του "τρολ".

— **Δεν μπορώ, λοιπόν, να μη ρωτήσω: Εσύ ένιωσες ποτέ θύμα "μιντιακού κανιβαλισμού";**

Ακούγεται πολύ έντονο αυτό, ο "μιντιακός κανιβαλισμός" είναι κάτι πολύ "μεγάλο"...

Από την άλλη, για μένα είναι ένα κατασκεύασμα το ότι "δεν μπορώ να μιλήσω στο Ευρωκοινοβούλιο". Όπως είναι κατασκεύασμα και το ότι "είμαι ο διπλοθεσίτης που τα "αρπάζω" από εδώ κι από εκεί, και αδιαφορώ για την ψήφο του κόσμου", και πάει λέγοντας... Όλα αυτά, τα οποία πήραν και τόσο μεγάλη έκταση, ίσως με έναν τρόπο να είναι και "μιντιακός κανιβαλισμός".

— **Κάτι σημαντικό που θα μπορούσαμε να πούμε για το τέλος;**

Είναι τόσα πολλά που θα μπορούσαμε να πούμε... Θα σου πω, όμως, ποιο είναι το μεγάλο μας όνειρο: Στόχος μας είναι να ζητήσουμε από την Κομισιόν να εξετάσει το ενδεχόμενο δημιουργίας ενός Πανευρωπαϊκού Φεστιβάλ Αρχαίου Δράματος. Θα κάνουμε μια σχετική Ημερίδα στις Βρυξέλλες, στις 26 Μαρτίου, η οποία θα αφορά σε αυτόν ακριβώς τον σκοπό. Είναι βασικό το ότι, σε αυτό το εγχείρημα, το μεγαλύτερο κομμάτι της πίτας το παίρνει η πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας, το αρχαίο ελληνικό δράμα. Έτσι, θα περάσουμε και ένα μήνυμα ενώ μιλάμε για την αρχαία ιστορία της Ευρώπης. Με έναν τρόπο, "τους κλείνουμε το μάτι", δείχνοντας ότι υπάρχει μια αξία εδώ. Μην την ξεχνάμε...



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

ΛΕΙΨΙΑ

Το "μικρό Παρίσι" του Γκαίτε είναι ακόμα ζωντανό!

Η μεγαλύτερη πόλη της Σαξονίας συνδυάζει το κλασικό με το μοντέρνο, γοητεύει με την αρχιτεκτονική της και παραμένει μια εναλλακτική –ενίοτε και σκοτεινή– ντίβα, με πάθος για τις τέχνες.

της Έλενας Κιουρκτσή





Η αλήθεια είναι ότι, όταν βρέθηκα για πρώτη φορά στη Λειψία το 2005, δεν ήταν γιατί η ιστορία της συνδεόταν με “ιερά τέρατα” του ευρωπαϊκού πνεύματος, όπως ο Μπαχ, ο Βάγκνερ, ο Μέντελσον και ο Σούμπερτ. Ούτε για το γεγονός ότι επρόκειτο για μια δυναμική μητρόπολη των βιβλίων με αξιόλογα μουσεία και κτίρια, που αναγεννήθηκε εντυπωσιακά από τις στάχτες του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

Η αιτία υπήρξε ένα φεστιβάλ goth μουσικής. Και η πρώτη ανάμνηση ένας καλοντυμένος ψηλόλιγνος κύριος να κάνει... χαρούμενος –επειδή μας βοήθησε– το τρένο του έξω από τον κεντρικό σταθμό. Και κάθε χρονιά που την επισκεπτόμουν για τον ίδιο αμετανόητο λόγο, αντιλαμβανόμουν γιατί ο Γκαίτε (ο οποίος σπούδασε εκεί) περιέγραφε τη Λειψία ως ένα “μικρό Παρίσι” – και όχι, όπως τόνιζε, χάρη στα όμορφα κορίτσια της.

Ωστόσο, μέχρι το 1989 που έγινε και η επανένωση της Γερμανίας, τα πράγματα μόνο ρομαντικά δεν ήταν. Ως βιομηχανικό κέντρο της Ανατολικής Γερμανίας, η Λειψία είχε τη χειρότερη ατμοσφαιρική ρύπανση στη χώρα – αν όχι σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Αρχές του 2000, όταν μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες όπως η BMW και η Porsche τη μετέτρεψαν σε έδρα παραγωγής, ήρθε τελικά και η ανάπτυξη. Έχοντας απαλλαγεί πλέον από τη φήμη της “πρωτεύουσας των φτωχών της Γερμανίας”, έχει μετατραπεί σε μια Μέκκα του πολιτισμού – και ίσως, για κάποιους, σε ένα “Νέο Βερολίνο”.

Μια σύντομη ανασκόπηση

Η Λειψία (Leipzig) ιδρύθηκε το 900 μ.Χ. από σλαβικό φύλο, και η ονομασία της προέρχεται από τη σλαβική λέξη Lipsk (οικισμός με φλαμουριές). Στο πανεπιστήμιό της, που ιδρύθηκε το 1409 (από τα παλαιότερα της Ευρώπης), φοίτησαν οι συγγραφείς Γκόχαν Βόλφγκανγκ Γκαίτε και Έρικ Κέστνερ, οι φιλόσοφοι Γκότφριντ Βίλχελμ Λάιμπνιτς και Φρειδερίκος Νίτσε, ο πολιτικός Καρλ Λίμπκνεχτ, καθώς και ο συνθέτης Ρίχαρντ Βάγκνερ.

Πολύπαθη από πολεμικές συρράξεις πόλη (με αποκορύφωμα τη Μάχη των Εθνών το 1813 στους Ναπολεόντειους Πολέμους και τον βομβαρδισμό της από τις συμμαχικές δυνάμεις στο τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου), αναγεννήθηκε μεν, αλλά το ιστορικό κέντρο της δεν διασώθηκε ως είχε.

Στο πρόσφατο παρελθόν πρωταγωνίστησε ως η “Πόλη των ηρώων”, όταν το 1989 έπαιξε κομβικό ρόλο στο κίνημα ενάντια στο καθεστώς της Ανατολικής Γερμανίας, με μαζικές διαδηλώσεις που εξαπλώθηκαν σε όλη τη χώρα. Κάπως έτσι έπεσε το Τείχος του Βερολίνου, σηματοδοτώντας το τέλος του Ψυχρού Πολέμου.



Το top 7 της Λειψίας



1 Το κυριότερο αξιοθέατο της πόλης παραμένει η Παλιά Πόλη αναγεννησιακού ρυθμού, με τα εντυπωσιακά κτίρια του Παλιού Δημαρχείου (1567) και του Νέου Δημαρχείου (1905) να ξεχωρίζουν. Εξερευνώντας τα σοκάκια της, θα συναντήσουμε το ιστορικό Alte Waage του 1555 και ολόκληρα οικοδομικά τετράγωνα με μπαρόκ ρυθμού κτίρια των αρχών του 20ού αιώνα.

2 Οι πιο φημισμένες εκκλησίες της πόλης είναι του Αγίου Θωμά, στην οποία ο Μπαχ υπήρξε μαέστρος της περίφημης χορωδίας αγοριών, του Αγίου Νικολάου και η ρωσική ορθόδοξη εκκλησία του Αγίου Αλεξίου, εις μνήμην των πεσόντων Ρώσων στρατιωτών στους Ναπολεόντειους Πολέμους.

3 Η Νέα Πόλη αποτελεί ένα ενδιαφέρον κράμα πολλών αρχιτεκτονικών ρυθμών, από τον ρομαντικό του 19ου αιώνα, έως τον σοσιαλιστικό ρεαλισμό και τη μοντέρνα αρχιτεκτονική του 20ου και αρχών του 21ου αιώνα.

4 Στα must-see ανήκουν το κτίριο του ιστορικού Πανεπιστημίου της Λειψίας μαζί με τον ουρανοξύστη του City-Hochhaus, το Μέγαρο Μουσικής, η Νέα Όπερα, η Εθνική Βιβλιοθήκη, το κτίριο του Ανώτατου Δικαστηρίου και ο Κεντρικός Σιδηροδρομικός Σταθμός (Hauptbahnhof) – ο μεγαλύτερος του κόσμου, με το μήκος πρόσοψής του να φτάνει τα 298 μέτρα και επιφάνεια 83.460 τετραγωνικά μέτρα, που ταυτόχρονα είναι και ένα πελώριο mall.

5 Ανάμεσα στα πολλά μουσεία της Λειψίας, ξεχωρίζουν το Grassimuseum (Εθνογραφικό, Μουσικών Οργάνων, Εφαρμοσμένων Τεχνών), το Μουσείο του Μπαχ και τα μουσεία-οικίες του Μέντελσον, του Σίλερ και του Σούμαν. Το Μουσείο Καλών Τεχνών (Museum der bildenden Künste) φιλοξενεί έργα του Ρούμπενς, του Μονέ και πολλών άλλων, καθώς και μια ενδιαφέρουσα συλλογή Γερμανών ζωγράφων. Οι περιοδικές εκθέσεις ποικίλλουν, από γλυπτική και θρησκευτική τέχνη, μέχρι new media εγκαταστάσεις και φωτογραφικά projects.

6 Το Μνημείο της Μάχης των Εθνών είναι πελώριο και ανεγέρθηκε το 1898-1913, εις ανάμνηση της αιματηρής μάχης της Λειψίας, όπου ο Ναπολέων ηττήθηκε από τους συμμαχικούς στρατούς της Ρωσικής και Αυστριακής Αυτοκρατορίας, και των Βασιλείων της Πρωσίας και της Σουηδίας.

7 Η οικιστική ζώνη του Plagwitz, με ανακαινισμένα κτίρια του 19ου αιώνα, είναι αγαπημένο μέρος των καλλιτεχνών και των μποέμ, και σφύζει από μαγαζιά με αντίκες, κοσμήματα, πίνακες και βιβλία. Σταδιακά, δε, πολλά εγκαταλειμμένα εργοστάσια μεταμορφώνονται κι αυτά σε στούντιο, γραφεία, γκαλερί, προβάδικα και new age μαγαζιά. Στην Zschochersche Straße θα συναντήσουμε πολλά artistic καφέ και ρεστοράν, και στην Karl-Heine Platz ένα εκπληκτικό μεταλλικό γλυπτό με τρομπετίστες.

Wave Gotik Treffen:**Το μεγαλύτερο φεστιβάλ των θαυμαστών του “απόκοσμου”**

Μαθητευόμενοι “μάγοι”, επίδοξα βαμπίρ, πλανεύτρες μάγισσες, μεσαιωνικοί κυνηγοί σκιών, ακόλαστες Λολίτες, αδέσποτοι άγγελοι, ευσυγκίνητα τέρατα, χαμογελαστοί νυχτεριδάνθρωποι, οικογένειες Άνταμς, αλλά και απλοί μουσικόφιλοι, συναντώνται από το 1992 στη μικρή πόλη της Λειψίας για να απολαύσουν το πιο “σκοτεινό” μουσικό γεγονός της Ευρώπης. Εκεί που το “διαφορετικό” είναι ανέλπιστα το... αυτόνοτο, και ας μοιάζει με καρναβαλική παρέλαση ή με grotesque υπερβολή.

Το **Wave Gotik Treffen**, το μεγαλύτερο μουσικό gothic φεστιβάλ της Ευρώπης, περιλαμβάνει 15 μουσικές σκηνές και, στις τέσσερις μέρες που διαρκεί, ποιος είδε επιμεταλλωμένη αρβύλα και δε φοβήθηκε!

Όμως, πριν πέσει το Τείχος το 1989, η Ανατολική Γερμανία δεν ήταν και το καλύτερο μέρος να εκφραστείς, καθώς οι εκκεντρικότητες στο ντύσιμο οδηγούσαν σε συλλήψεις και τα gothic πάρτι ακόμα και στη φυλακή. Ευτυχώς αυτές οι... ταλαιπωρίες ανήκουν στο παρελθόν, και κάτι μαυροντυμένοι, σαν κι εμένα, μπορούν να απολαύσουν απερίσπαστοι ένα φεστιβάλ που συγκεντρώνει εντυπωσιακή πληθώρα μουσικών ρευμάτων – από electro και EBM ως neofolk και μεσαιωνική, και από dark wave και industrial ως synthpop και avant-garde. Όλες τις χρονιές που παρακολούθησα το WGT σκεφτόμουν πως, επιστρέφοντας μετά το τέλος του στην πολύχρωμη και κυνική πραγματικότητα, το να προσαρμοστείς απαιτεί αρκετό καιρό. Προσωπικά, δεν ήταν λίγες οι φορές που, στις πολύβουες γωνιές της Αθήνας, ο μάγος Merlin επέμενε να μου κλείνει πονηρά το μάτι.

Φέτος, τα μαύρα πουλιά θα περάσουν τις πύλες του WGT από 29 Μαΐου έως 1 Ιουνίου.

Περισσότερα:

www.wave-gotik-treffen.de

Wave=Gotik=Treffen

**— Χρήσιμες πληροφορίες****Διαμονή**

Το **The Westin Leipzig** διαθέτει πολυτελές λόμπι, εντυπωσιακά δωμάτια και μπαρ στον 17ο όροφο με πανοραμική θέα όλη την πόλη. Από 84 ευρώ το δίκλινο (Gerberstrasse 15, Τηλ.: +49 341 9880, <https://www.westin-leipzig.de/en/>). Το **Galerie Hotel Leipziger Hof** φημίζεται για τα δωμάτιά του, που είναι διακοσμημένα από ντόπιους graffiti artists από το μακρινό 1989, και για το καλό του εστιατόριο. Από 83 ευρώ το δίκλινο (Hedwigstrasse 1-3, Τηλ.: +49 341 69740, <https://www.leipziger-hof.de/>). Το πρώην Accento και νυν **Good Morning + Leipzig**, πολύχρωμο και διακοσμημένο με pop art αισθητική, προσφέρει εξαιρετικό μπουφέ και συνιστά μια καλή επιλογή αν έχουμε δικό μας μεταφορικό μέσο. Εμείς που επιχειρήσαμε να χρησιμοποιήσουμε νυχτερινό λεωφορείο επιστρέφοντας και χαθήκαμε, είχαμε την εκπληκτική εμπειρία τού να μας βοηθήσει ο... Λειψός οδηγός που μιλούσε μόνο Γερμανικά και να μας αφήσει ακριβώς στην είσοδο του hotel, παρακάμπτοντας ελαφρώς τη συνήθη διαδρομή του. Από 59 ευρώ το δίκλινο (Tauchaer Str. 260, Τηλ.: +49 341 92620, <https://ligula.se/en/goodmorninghotels/leipzig/>). Αν θέλουμε ολίγη ιστορική αύρα με αυθεντικά ιταλικά έπιπλα, στο Hotel am Bayrischen Platz μπορούμε να κάνουμε κράτηση στο δωμάτιο που διέμεινε ο Karl Marx και η κόρη του τον Σεπτέμβριο του 1847, το οποίο κοστίζει όσο τα υπόλοιπα δωμάτια. 89 ή 99 ευρώ, ανάλογα με την περίοδο, το δίκλινο συμπεριλαμβανομένου πρωινού μπουφέ (Paul-List-Straße 5, Τηλ.: +49 341 140860, <https://hotel-am-bayrischen-platz.de>).

Για καφέ

Το **Dankbar Cafe Leipzig** διαθέτει καταπληκτική οροφή, ωραίο στιλ και αξιόλογη γκάμα από ποικιλίες καφέ, γλυκά, σνακ και απεριτίφ (Jahnallee 23, <https://www.instagram.com/dankbarleipzig/>). Για ολόφρεσκα γλυκά και αρωματικό καφέ ενδείκνυται και το Café Kandler (Thomaskirchhof 11, www.cafekandler.de).

Φαγητό και μπιροποισίες

Για πλούσιο και γευστικό πρωινό σε ατμοσφαιρικό περιβάλλον, αξίζει το **Café Grundmann** που λειτουργεί από το 1930 (Mahlmannstrasse 16, <http://www.cafe-grundmann.de/>). Το εμβληματικό –όχι μόνο για τη Λειψία, αλλά για όλη τη Γερμανία– εστιατόριο **Auerbachs Keller**, που άνοιξε το 1525 και υπήρξε στέκι του Γκαίτε, στεγάζεται στο παλάτι Mädler Passage, σε ένα από τα ομορφότερα art-nouveau κτίρια της πόλης. Διαθέτει μεγάλη ποικιλία σαξονικής κουζίνας και εντυπωσιακή κάρβα (Grimmaische Strasse 2-4, <https://www.auerbachs-keller-leipzig.de/>). Το **Zest** είναι το πιο παλιό vegan και vegetarian εστιατόριο της πόλης με προσεγμένη λίστα κρασιών (Bornaische Str. 54, www.zest-leipzig.de). Για σνίτσελ και μοσχάρι ενδείκνυται το **Zill's Tunnel** (Barfußgäßchen 9, www.zillstunnel.de). Άκρως ενημερωμένη η συλλογή με μπύρες του **Kaiserbad**, σε ένα καταπληκτικό περιβάλλον με κήπο και μενού κεντροευρωπαϊκής κουζίνας (Karl-Heine-Strasse 93, <http://www.kaiserbad-leipzig.de/>). Εναλλακτικά, αξίζει μια βόλτα στις μπιραρίες κοντά στην οδό **Barfußgässchen**, ακριβώς στην αγορά. Μπορούμε να δοκιμάσουμε την Gose, μια μεταζυμωμένη, σκούρα μπύρα με πρωτότυπη γεύση, σπεσιαλιτέ της Λειψίας.



Για βραδινές εξορμήσεις

Για live μουσική, βραδιές πιάνο και παραστάσεις σαξονικών κομεντί περιμένει να μας υποδεχτεί το **Gosenschenke "Ohne Bedenken"** (Menckestraße 5). Στο υπόγειο του Spizz, κάθε Παρασκευή και Σάββατο άπαντες λικνίζονται σε ρυθμούς jazz, disco και funk (Markt 9, www.spizz.org). Για τους φαν της house και της techno, το Distillery Club διοργανώνει κάθε Παρασκευή και Σάββατο πάρτι με πολλούς DJs (Kurt Eisner Str. 108, www.distillery.de). Για πιο "σκοτεινές" συγκινήσεις υπάρχει και το Dark Flower Club, με γκόθικ αισθητική και ανάλογες μουσικές επιλογές (Hainstraße 12, <https://darkflower.club/>). Εντυπωσιακό από κάθε άποψη, το Eventpalast (γνωστό και ως Volkspalast), ένα πελώριο club που στεγάζεται σε κτίριο του 1913 (κάτι ανάμεσα σε αρχαιοελληνικό και αποκρυφιστικό ναό), με βαριές κουρτίνες, ινδουιστικά ειδώλια στο μπαρ, πανάκριβους δερμάτινους καναπέδες, πανύψηλους κίονες και ατμόσφαιρα από το "Μάτια ερμητικά κλειστά" του Κιούμπρικ (Puschstraße 10, www.eventpalast-leipzig.de).

Εμπορικές εκθέσεις

Από το 1183, όταν οι κάτοικοι της Λειψίας διοργάνωσαν την πρώτη ετήσια εμποροπανήγυρη μέχρι σήμερα, που οι εμπορικές εκθέσεις διαδέχονται η μία την άλλη, η πόλη έχει αξιοζήλευτη οικονομική ανάπτυξη. Γνωστότερη έκθεση η Διεθνής Έκθεση Βιβλίου που διοργανώνεται κάθε άνοιξη και είναι αντίστοιχη σε σπουδαιότητα και προσέλευση κόσμου με εκείνη της Φρανκφούρτης.

Ενημερωτικά: Η πόλη της Λειψίας είναι αδελφοποιημένη με τη Θεσσαλονίκη. Απέχει 1 ώρα και 15 λεπτά με τρένο και 2 ώρες οδικώς από το Βερολίνο.

Περισσότερα:

<https://english.leipzig.de> και www.leipzig.travel/en/



Οι Απόκριες αλλιώς
**Δείξε μου τη μάσκα σου,
να σου πω ποιος είσαι...**

"Ο άνθρωπος είναι λιγότερο ο εαυτός του όταν μιλάει ως ο εαυτός του. Δώσ' του μια μάσκα και θα σου πει την αλήθεια"

- Όσκαρ Ουάιλντ, Ιρλανδός συγγραφέας

της Γιώτας Χουλιάρα

Τον Ιούλιο του 1994 έκανε πρεμιέρα στις κινηματογραφικές αίθουσες "Η Μάσκα", μια αμερικανική κωμική ταινία φαντασίας-δράσης, με πρωταγωνιστή τον Τζιμ Κάρει. Ο γνωστός κωμικός υποδύεται τον Στάνλεϊ Ίπκισ, έναν ασήμαντο και συμπλεγματοειδή υπάλληλο τράπεζας, ο οποίος βρίσκει μια πράσινη μάσκα που του δίνει υπερφυσικές δυνάμεις. Μέσα από τη μεταμόρφωσή του από φιλήσυχο καθημερινό άνθρωπο σε μια περσόνα με πυγμή και γοητεία, κάθε φορά που χρησιμοποιεί τη μάσκα, ο Ίπκισ τολμά να διεκδικήσει την κοπέλα των ονείρων του (Κάμερον Ντίαζ) και να μετατραπεί σε ένα δυναμικό τύπο, κάνοντας πράξη το όνειρό του.

Πριν από μερικούς μήνες, και ενώ το κοινό προετοιμαζόταν για την πολυαναμενόμενη πρεμιέρα του "Joker" με τον Χοακίν Φίνιξ στον πρωταγωνιστικό ρόλο του Άρθουρ Φλεκ, στα κεντρικά του FBI χτύπησε συναγερμός. Ο λόγος ήταν οι δημοσιεύσεις απειλητικών αναρτήσεων στα social media για "απροσδιόριστες μαζικές ένοπλες επιθέσεις" από άτομα που θα φορούσαν τη μάσκα του Άρθουρ Φλεκ/Joker, μια μάσκα που ταυτίστηκε με όσους αντιδρούν στις αποτυχίες του πολιτικού, οικονομικού και κοινωνικού συστήματος. Καθώς ο Joker στην ομώνυμη ταινία είναι μια απολιτίκ οργισμένη φιγούρα, η μάσκα του μπορεί να συσπειρώσει όλους τους οργισμένους, απολιτίκ και μη, που κάτω από το προσωπείο του Joker επιχειρούν να προβάλουν τα δικά τους αιτήματα.

Για τον λόγο αυτό, διαδηλωτές στη Χιλή, το Χονγκ Κονγκ, τη Βηρυτό και την Καταλονία είτε έβαψαν τα πρόσωπά τους όπως ο Joker, είτε φόρεσαν τις αντίστοιχες μάσκες, ακολουθώντας την παράδοση της απόκρυψης της ταυτότητας του διαδηλωτή. Μια παράδοση που κρατάει από τις μάσκες του Guy Fawkes της κινηματογραφικής ταινίας "V for Vendetta", την οποία χρησιμοποιούν οι ακτιβιστές που ανήκουν στην ομάδα "Ανώνυμοι" (Anonymous).

Τη μάσκα του Guy Fawkes πρωτοσυναντήσαμε στις αρχές της δεκαετίας του 1980 στην Αγγλία, την εποχή του σκληρού συντηρητισμού της Μάργκαρετ Θάτσερ, όπου δύο νεαροί, ο Άλαν Μουρ (συγγραφέας) και ο Ντέιβιντ



Λόιντ (σχεδιαστής), εξέδωσαν μια εικονογραφημένη ιστορία-κόμικ εκφράζοντας την επαναστατική τους διάθεση. Από το συγκεκριμένο κόμικ, το οποίο βασίστηκε στα ιστορικά γεγονότα της 5ης Νοεμβρίου του 1605 (Συνωμοσία της Πυρίτιδας), προήλθε και η ταινία του 2005 "V for Vendetta".

Οι παραπάνω μάσκες, μαζί με τα γνωστά αποκριάτικα κουστούμια ηρώων όπως ο Superman, ο Zoro, ο Batman, η Wonder Woman και η Catwoman, έχουν την τιμητική τους σε αποκριάτικες εκδηλώσεις και πάρτυ μεταμφιεσμένων κατά την περίοδο των Αποκριών, τονίζοντας και την ανάγκη για ξεφάντωμα την περίοδο του Τριωδίου.

Μάσκες: Σκιές και περσόνας

"Μάσκα" ονομάζουμε την καλύπτρα των ματιών ή όλου του προσώπου (προσωπείο) για μεταμφίση στις Απόκριες ή σε άλλες περιστάσεις, κατά τις οποίες κάποιος θέλει να αποφύγει την αναγνώριση των χαρακτηριστικών του. Σύμφωνα με τους γλωσσολόγους, η λέξη "μάσκα" προέρχεται από την αραβική λέξη maskharah (ο παλιάτσος) ή από το προβηγκιανό και καταλανικό ρήμα mascarar (μαυρίζω το πρόσωπο), καθώς η ισπανική φράση "más que la cara" (πρόσθετο πρόσωπο) συνδέεται άμεσα με το αραβικό maskharat, που λέγεται ότι προήλθε από τα Ισπανικά την εποχή της αραβικής κατοχής της Ιβηρικής Χερσονήσου.

Σύμφωνα με την Αναλυτική Ψυχολογία του Καρλ Γιουνγκ, όλοι οι άνθρωποι φέρουν ένα προσωπείο/μάσκα, την αποκαλούμενη "περσόνα". Πρόκειται για το πρόσωπο, την εικόνα που βγάζει προς τα έξω ο κάθε άνθρωπος στην καθημερινότητά του, μια δημόσια μάσκα που διαμορφώνεται ανάλογα με τον εαυτό που θέλει να προβάλει στο περιβάλλον του. Ουσιαστικά, η περσόνα είναι εκείνο το κομμάτι με το οποίο καλύπτουμε έντεχνα ένα άλλο κομμάτι του εαυτού μας, που ο Γιουνγκ αποκαλεί "σκιά" και έχει να κάνει με τον "κακό", σκοτεινό μας εαυτό.

Η "σκιά" είναι κάποιες πλευρές του εαυτού που μπορεί να έχουν καταπιεστεί ή απορριφθεί. Είναι το κομμάτι που κρύβουμε από τους άλλους ανθρώπους γιατί θεωρούμε ότι είναι άσχημο. Σύμφωνα με τον Γιουνγκ, "...η σκιά είναι εκείνη η κρυμμένη, απωθημένη, στο μεγαλύτερο μέρος της κατώτερη, ένοχη προσωπικότητα, της οποίας οι έσχατες διακλαδώσεις φθάνουν πίσω στο βασίλειο των ζωικών μας προγόνων και, έτσι, περιλαμβάνουν ολόκληρη την ιστορική όψη του ασυνείδητου... Μέχρι τώρα, η ανθρώπινη σκιά θεωρούνταν ως η πηγή κάθε κακού. Τώρα, όμως, είμαστε βέβαιοι πως ο ασυνείδητος άνθρωπος, δηλαδή η σκιά του, δεν αποτελείται μόνο από ηθικά κατακρίτες τάσεις, αλλά διαθέτει επίσης και έναν αριθμό από καλές ιδιότητες, όπως τα φυσιολογικά ένστικτα, οι ρεαλιστικές δαισθήσεις, οι δημιουργικές παρορμήσεις κ.λπ.". Άλλοτε συνειδητά και άλλοτε ασυνείδητα, οι άνθρωποι συναντιούνται με τη "σκιά τους", την οποία είτε αποδέχο-

νται, είτε καταπολεμούν χρησιμοποιώντας το προσωπείο. Στην Παγκόσμια Λογοτεχνία, ως προς την καλλιτεχνική έκφραση του θέματος της “σκιάς” χαρακτηριστικότερη όλων ίσως είναι η νουβέλα του Ρόμπερτ Λούις Στίβενσον “Δόκτωρ Τζέκιλ και κύριος Χάιντ”, η οποία πέρασε στη λαϊκή κουλτούρα μέσα από τα κόμικ.

Από τη μια, η έμφυτη ανάγκη αλλαγής της προσωπικότητας και, από την άλλη, η κάλυψη της ταυτότητας στοιχείων που ενδεχομένως να θεωρούμε αρνητικά, έχουν οδηγήσει τους ανθρώπους να φορούν προσωπεία κοινωνικής συμπεριφοράς, τα οποία επιθυμούν να αποβάλουν την εποχή του αποκριάτικου ξεφαντώματος, όπου παραδοσιακά όλα επιτρέπονται.

Οι Απόκριες από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα

"Στο Παρίσι, οι ζωές μας είναι ένας χορός μεταμφιεσμένων" - Γκαστόν Λερού, Γάλλος συγγραφέας, γνωστός για το έργο του "Το Φάντασμα της Όπερας"

Σε αντίθεση με τον Έρικ στο "Φάντασμα της Όπερας", ο οποίος φορά μάσκα για να κρύψει το παραμορφωμένο πρόσωπό του, οι περισσότεροι επιθυμούν να φορέσουν μάσκα για να αποκτήσουν τις ιδιότητες που αυτή αντιπροσωπεύει. Ο Superman είναι παντοδύναμος όταν φοράει τη μάσκα και τη στολή του – διαφορετικά, είναι ο ντροπαλός Κλαρκ Κεντ. Το ίδιο ισχύει και για τον Spiderman που, χωρίς τη στολή του, είναι ένας συνηθισμένος έφηβος που διστάζει να μιλήσει στην αγαπημένη του.

Στις Απόκριες, οι ντροπές και οι αναστολές εξαφανίζονται ακριβώς επειδή υπάρχει η μάσκα. Χαρακτηριστικά είναι τα γνωστά “Μπουρμπούλια”, η παλαιότερη εκδήλωση του πατρινού καρναβαλιού, η οποία ξεκίνησε ως έθιμο μάλλον το 1872. “Μπουρμπούλι” σημαίνει κρέας που βράζει γρήγορα, μεζές, και ουσιαστικά αποδίδει το κλίμα που επικρατούσε στους αντίστοιχους χορούς της Ευρώπης, εκείνο της τυχαίας, στιγμιαίας γνωριμίας.

Στα “Μπουρμπούλια”, οι γυναίκες της πόλης έρχονταν στο θέατρο, το οποίο μετατρέποταν σε αίθουσα χορού, φορώντας το ντόμινο (ένα μαύρο φόρεμα που κάλυπτε ολόκληρο το σώμα τους) και έχοντας κρυμμένο το πρόσωπό τους με μια μάσκα, που άφηνε ακάλυπτα μόνο τα μάτια και το στόμα. Κρυμμένες, λοιπόν, κάτω από την ανωνυμία, μπορούσαν να φλερτάρουν και να χορέψουν με όποιον άντρα ήθελαν.

Τα περισσότερα έθιμα των αποκριάτικων εορτασμών, όπου η παράδοση επιτάσσει να φοράμε στολές ή μάσκες, έχουν τις ρίζες τους στην Αρχαιότητα. Η περίοδος αυτή συμπίπτει χρονικά με τη γιορτή των Μεγάλων Διονυσίων της Ελληνικής Αρχαιότητας, που ήταν αφιερωμένα στον θεό Διόνυσο, θεό του κρασιού και του γλεντιού.

Σύμφωνα με άλλους μελετητές, οι εορτασμοί της Αποκριάς συμπίπτουν με τη γιορτή “Λουπερκάλια”, όπου οι άνθρωποι μεταμφιέζονταν, χόρευαν και τραγουδούσαν

πίνοντας κρασί, με το κέφι να φτάνει στο κατακόρυφο. Ο Λούπερκους ήταν ποιμενικός θεός, προστάτης των βοσκών και των κοπαδιών, και ταυτιζόταν με τον θεό Πάνα της Ελληνικής Μυθολογίας. Ο Πάνας ήταν μια ανθρωπόμορφη θεότητα, συνυφασμένη με την “πανίδα” της Φύσης (ανθρώπους και ζώα), σε μια αμφίδρομη σχέση προστασίας, αλλά και προσωποποίηση της γενετικής δύναμης της ζωής.

Οι προχριστιανικές, παγανιστικές τελετές της λατρείας του Διονύσου, του θεού της χαράς, του κεφιού, του κρασιού και των ανθρώπινων απολαύσεων, αλλά και του Πάνα/Λούπερκους, της γονιμότητας και των ζωδών ενστίκτων, έφτασαν μέχρι τις μέρες μας, ικανοποιώντας με κάποιον τρόπο τη βαθύτερη ανάγκη μας, όπως αυτή αναλύεται από τον Γιουνγκ στα κομμάτια του αρχετυπικού εαυτού μας, της περσόνας και της “σκιάς”.



Αντί επιλόγου

Από τις νεκρικές μάσκες της Αρχαίας Αιγύπτου και των Μυκηνών, μέχρι τα προσωπεία της Μέδουσας που οι πολεμιστές απεικόνιζαν στις ασπίδες τους και τις θεατρικές μάσκες του Μεσαίωνα, και από τα αξεσουάρ του γοητευτικού Ιταλικού Καρναβαλιού, μέχρι τις μέρες μας όπου η λαϊκή κουλτούρα “γεννά” τις αποκριάτικες στολές και τα προσωπεία, ο άνθρωπος πάντα θα επιθυμεί να ενδυθεί κάτι διαφορετικό από αυτό που είναι πραγματικά.

Η ασφάλεια της ανωνυμίας, αλλά και η ευεργετική επίδραση του προσωπείου στον ψυχισμό μας, που ενίοτε δρα ως placebo σε κάθε αναστολή και δειλία της καθημερινότητας, κάνουν τις μάσκες να μας τραβούν σαν μαγνήτης. Είτε για να κρύψουμε ελαττώματα, είτε για να νιώσουμε για λίγο “απελευθερωμένοι”, είτε για να προβάλουμε τη “σκιά” της πραγματικής μας περσόνας. Γι’ αυτό, προσέξτε ποια μάσκα θα διαλέξετε!



Τομ Χανκς, καλέ μου άνθρωπε...

**"Η Ελλάδα είναι ένας παράδεισος",
είπε ο Τομ Χανκς τη βραδιά των Χρυσών Σφαιρών,
με το βραβείο "Σεσίλ Μπ. ΝτεΜιλ"
στα χέρια, σε μια κατάμεστη αίθουσα,
κι ενώ οι κάμερες έπαιρναν φωτιά, μεταδίδοντας
σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Γης τα λόγια του.**

της Λίλας Σταμπούλογλου

Εχεις πολλούς λόγους για να συμπαθήσεις τον Τομ Χανκς. Είναι ένας καλός ηθοποιός, έχει παίξει σε ταινίες που αγαπάς να βλέπεις και να ξαναβλέπεις, και αν και παγκοσμίως διάσημος και πετυχημένος, φαίνεται ταπεινός. Αφήστε που έχει μια αγαπημένη οικογένεια που αντέχει χρόνια και δεν παραδίδεται στη μόδα των διαζυγίων, όπως τόσοι και τόσοι υπερδιάσημοι και μη.

Φυσικά, αν είσαι Έλληνας, δεν μπορείς να μη νιώσεις ένα κύμα συμπάθειας γι' αυτόν και για την τόση αγάπη του για την Ελλάδα. Η ελληνικής καταγωγής γυναίκα του, Ρίτα Γουίλσον, έχει παίξει τεράστιο ρόλο σ' αυτό. Αλλά, προφανώς, η αγάπη του προς την Ελλάδα δεν οφείλεται μόνο στο έτερον ήμισυ· ηγάζει κι από μέσα του.

Μόλις λίγες μέρες πριν τη βράβευση, ο Τομ Χανκς είχε λάβει την τιμητική του πολιτογράφηση από τον Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας. Μέσα στο έτος που διανύουμε, ο ίδιος και η σύζυγός του, όπως και οι δύο γιοι του, θα δώσουν όρκο για να αποκτήσουν την Ελληνική Ιθαγένεια. Η τιμητική πολιτογράφησή τους αποφασίστηκε χάρη στη συμβολή τους στην ευαισθητοποίηση της παγκόσμιας κοινότητας με σκοπό την προσφορά βοήθειας προς τους πληγέντες της φονικής πυρκαγιάς στο Μάτι, το καλοκαίρι του 2018, αλλά και χάρη στην τουριστική προβολή της χώρας που κάνουν, επιλέγοντας εδώ και χρόνια ως προορισμό τους την Αντίπαρο.

Έτσι, ο Τομ Χανκς είναι πια "και με τη βούλα" ένας Έλληνας Πολίτης χολυγουντιανών διαστάσεων. Και τι μεγάλη τύχη, να αναφέρεται συνεχώς στην Ελλάδα: *"Η οικογένειά μου ηγαίνει εδώ και χρόνια στην Ελλάδα. Έχω πάει σε όλον τον κόσμο, στα πιο όμορφα μέρη του κόσμου, κανένα όμως δεν την ξεπερνά. Η γη, ο ουρανός, η θάλασσα. Είναι καλά για την ψυχή σου. Είναι μέρος που σε γιατρεύει"*, έχει πει, μεταξύ άλλων.

Δεν μπορείς να πεις. Τον ακούς και νιώθεις περηφάνια, και σχεδόν συγκινείσαι με τα τόσα καλά που βγαίνουν από το στόμα του. Από την άλλη, αναρωτιέσαι και λίγο *"..μωρέ, είναι δυνατόν; Τα εννοεί;".* Αν έπεφτες, δηλαδή, πάνω του καμιά μέρα, δεν θα σου ερχόταν να ρωτήσεις: *"Κύριε Χανκς, καλέ μου άνθρωπε, πραγματικά δεν έχετε κακό να πείτε για μας;".* Γιατί, για να λέμε τα σύκα-σύκα και τη σκάφη-σκάφη, έχουμε και τα στραβά μας, τα οποία ούτε λίγα είναι, ούτε είναι δυνατόν να τα αγνοήσει κανείς.

Να μου πεις, ένας πλούσιος star που επισκέπτεται την Ελλάδα στον ελεύθερο χρόνο του για ανάπαυλα και διασκέδαση... τον ήλιο και τη θάλασσα θα δει, τα ωραία τοπία, τις παραλίες, τα νησιά, τα χωριά και τις ομορφιές της. Τα κακά θα δει; Όπως, ας πούμε, το ότι δίπλα σε κάθε ομορφιά, έχουμε δημιουργήσει κι ένα σκουπιδариό; Ο Γουίλ Σμιθ, όμως, τα είδε. Και δημοσίευσε μια φωτογραφία με τον ίδιο και

τα παιδιά του να μαζεύουν σκουπίδια από τις ακτές στους Αντίπαξους, όπου βρέθηκαν για διακοπές το 2017.

Και ο Λεονάρντο Ντι Κάπριο είδε τη χωματερή στον βυθό της Άνδρου, το καλοκαίρι που μας πέρασε. Και το είδαν κι όλοι οι ακόλουθοί του στο ίνσταγκραμ, όπου έβγαλε τη φωτογραφία. Κι αντί να πούμε *"δίκιο έχει, κάτι πρέπει να κάνουμε γι' αυτό"*, αρχίσαμε τη γκρίνια και τις δικαιολογίες: τι του 'ρθε και το 'πε, να κοιτάει τη δουλειά του, να δώσει λεφτά να τα καθαρίσει αν θέλει, κι άλλα τέτοια κομπλεξικά έβλεπες στα σόσιαλ μίντια να γράφουν οι Έλληνες χρήστες. Και ο Τομ Χανκς; Τόσα χρόνια ηγαινοέρχεται στην Ελλάδα, έχει και εξοχικό εδώ, μα να μην έχει εντοπίσει ούτε ένα κακό; Θα ήταν μάλλον ανόητο να πιστεύουμε ότι δεν βλέπει. Δεν είναι τυφλός ο άνθρωπος, ούτε χαζός. Προφανώς θα έχει δει και τα στραβά μας, απλώς δεν του κάνει καρδιά να τα πει. Ίσως τα λέει με τη Ρίτα, την ώρα που ρεμβάζουν στη βεράντα τους στην Αντίπαρο, πίνοντας ένα κοκτέιλ με θέα τη θάλασσα. Αλλά ποτέ δημοσίως.

Δεν θέλει πολύ να καταλάβεις ότι ο Τομ Χανκς μας προστατεύει. Για την ακρίβεια, προστατεύει το brand μας και με κάθε ευκαιρία το ενισχύει. Είναι σαν να λέει σε όλο τον κόσμο *"Ζω τον μύθο μου στην Ελλάδα"*, κατά πώς έλεγε μια εθνική τουριστική καμπάνια της περασμένης δεκαετίας. Και τόσα χρόνια, δεν ξεφεύγει ούτε μια στιγμή από αυτόν τον ρόλο, τον οποίο παίζει με την καρδιά του, και μοιάζει να τον έχει αγαπήσει αληθινά.

Του χρωστάμε του Τομ Χανκς για τον τρόπο με τον οποίο αναφέρεται σε τούτον εδώ τον τόπο. Όπως χρωστάμε και στον Άντονι Κουίν, ο οποίος γύρισε εδώ τις ταινίες *"Αλέξης Ζορμπάς"* και *"Τα κανόνια του Ναβαρόνε"*, και αποθέωνε την Ελλάδα σε κάθε ευκαιρία. Και στον Λέοναρντ Κοέν, ο οποίος μιλούσε για τον "ελληνικό παράδεισο" στην *"Ύδρα"*, όπου είχε σπίτι κι έγραψε πολλά τραγούδια του. Και στον Νικόλαο Κέιτζ, και στην Τζένιφερ Άνιστον, στη Νία Βαρντάλος, στη Μαρία Μενούνος, στην Αριάννα Χάφινγκτον και σε κάποιους ακόμα διάσημους πολίτες του κόσμου χρωστάμε, που λειτουργούν σαν συμπολίτες μας, και αναφέρονται σ' εμάς πάντα με αγάπη και θαυμασμό, σχολιάζοντας μόνο τα καλά μας.

Μα όσο κι αν ψηλώνουμε με τα ωραία λόγια τους, όσο κι αν αρεσκομάστε να ακούμε από διάσημα χείλη ότι ο τόπος μας είναι Παράδεισος, θα πρέπει παράλληλα να κάνουμε και την αυτοκριτική μας. Είναι πολύ σημαντικό που βρέθηκε ένας Τομ Χανκς στον δρόμο μας, να μας πρεσβεύει με τόσο δυναμικό τρόπο. Αλλά το αποτέλεσμα δεν θα είναι σπουδαίο, αν δεν κάνουμε προσπάθεια να διορθώσουμε εκείνα που τον χαλάνε. Γιατί δεν μας αγαπάνε όλοι, όπως ο καλός κύριος Χανκς, ώστε να βλέπουν τα στραβά μας και να κάνουν... τα στραβά μάτια.

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

Άνδρη Θεοδότου

"Το κοινό μάς φτιάχνει, εμάς τους ηθοποιούς. Είναι οι ευεργέτες μας"

Μιλώντας μαζί της, θες αυτόματα να την κάνεις φίλη σου. Διότι, γνωρίζοντάς την, συνειδητοποιείς ότι, τελικά, κανένας δεν κερδίζει την αγάπη του κόσμου τυχαία. Και η Άνδρη Θεοδότου την έχει κερδίσει στο μέγιστο. Το είδα στις αντιδράσεις των παιδιών που μας εξυπηρέτησαν στην καφετέρια που συναντηθήκαμε, αλλά και στο χαμόγελο των ανθρώπων στο διπλανό τραπέζι, όταν τη χαιρέτησαν κι εκείνη έπιασε μαζί τους κουβέντα. Θα το δείτε κι εσείς, διαβάζοντας όλα τα παρακάτω.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— Πώς γίνεται, ενώ τα τελευταία χρόνια πολλοί ηθοποιοί από την Ελλάδα κατέβηκαν στην Κύπρο για να πρωταγωνιστήσουν σε σειρές όπου οι οικονομικές συνθήκες ήταν καλύτερες, εσύ, αν και Κύπρια, λειτούργησες ανάποδα;

Στην Κύπρο, ουσιαστικά, δεν έχω δουλέψει ποτέ ως ηθοποιός. Από το 1993 που ήρθα στην Ελλάδα για να σπουδάσω και έμεινα, δεν δούλεψα ποτέ εκεί. Πέρυσι μόνο μου έγινε πρόταση από τον Σάββα Κυριακίδη, τον Καλλιτεχνικό Διευθυντή του ΘΟΚ (Θεατρικού Οργανισμού Κύπρου), για να συμμετάσχω στην παράσταση "Ικέτιδες", με σκηνοθέτη τον Στάθη Λιβαθινό, σε μια συμπαραγωγή ΘΟΚ και Εθνικού Θεάτρου. Αλλά και εκεί δεν ήμουν στο δυναμικό του ΘΟΚ, ανήκα στο δυναμικό του Εθνικού!

Μόνο μια φορά, πριν 2-3 χρόνια, συμμετείχα στην ομάδα των σεναριογράφων του Alpha Κύπρου, για τη σειρά "Η Φαμίλια", γράφοντας μαζί με τα παιδιά τα 30 πρώτα επεισόδια. Ελάχιστα δούλεψα στην Κύπρο.

— Έτσι έτυχε ή ήταν από επιλογή;

Έτσι έτυχε, δεν ήταν από επιλογή. Από τότε που ήρθα στην Ελλάδα, έβρισκα πάντα δουλειά εδώ. Οπότε, δεν μου δημιουργήθηκε η ανάγκη να κατεβώ κάτω. Εννοείται ότι θα ήθελα να δουλέψω για την Κύπρο, για τον τόπο μου, αλλά δεν χρειάστηκε.

Δεν κυνήγησα κιόλας την τηλεόραση... Μάλλον η τηλεόραση ήρθε και με βρήκε. Και ήταν και μια επιλογή που με τυράννησε αρκετά, μέχρι να πάρω την απόφαση ότι θα το κάνω.

— Γιατί αυτό;

Γιατί ήμουν ένα παιδί που ουσιαστικά ήθελα μόνο το θέατρο. Είχα κάνει λίγη τηλεόραση στο παρελθόν, στο Mega, με τον Αντώνη Αγγελόπουλο, τη "Γενιά των 592 ευρώ". Έμεινα λοιπόν εκεί, και είπα ότι θα ξανακάνω τηλεόραση μόνο αν βρω κάτι που θα μου αρέσει πολύ.

— Ε, νομίζω ότι η επιλογή σου να κάνεις το "Έλα στη θέση μου", στον ALPHA, σε δικαίωσε...

Ναι! (γέλια)

— Στη σειρά υποδύεσαι τη Σύλβια Σοφοκλέους – ένα ρόλο, ο οποίος είναι, εντάξει, αχαρακτήριστος... (γέλια) Έχω μια υποψία ότι ο ρόλος αρχικά δεν είχε γραφτεί ακριβώς έτσι, αλλά τον διαμόρφωσες εσύ, τον εμπλούτισες στην πορεία. Όντως;

Ναι... Η Σύλβια γράφτηκε αρχικά ως αρνητικός χαρακτήρας της σειράς. Ήταν, δηλαδή, η κλασική "κακιά" κοπέλα, ανύπαντρη, μεγαλοκοπέλα, στερημένη αγάπης από την οικογένεια.

Όλα αυτά δημιούργησαν πολλά αρνητικά χαρακτηριστικά στο εγώ της. Οπότε, σκέφτηκα μετά ότι δεν μπορεί αυτό το κορίτσι να μην έχει θετικά στοιχεία μέσα της, αποκλείεται... Έτσι, σε συνεργασία με τους σεναριογράφους, έδινα εγώ πράγματα και τα κρατάγαμε. Αν ήταν πολύ, αφαιρούσαμε. Έτσι διαμορφώθηκε η Σύλβια. Δεν μου αρέσουν οι αρνητικοί χαρακτήρες και οι αρνητικοί άνθρωποι.



— **Σκέφτομαι ότι, στη "Γενιά των 592 ευρώ", πάλι ήταν ιδιαίτερος ο χαρακτήρας σου και πάλι έπαιζες την Κύπρια. Σε έχει απασχολήσει καθόλου ο κίνδυνος να τυποποιηθείς σε συγκεκριμένους ρόλους στην τηλεόραση;**

Εννοείται πως το σκέφτηκα. Είναι ένα πράγμα που έρχεται και σε βρίσκει. Πρέπει να είσαι προσεκτικός στις επιλογές σου, να βλέπεις και να ζυγίζεις το τι θέλεις εσύ. Αν ένας τόσο ακραίος χαρακτήρας έρχεται και σε ξαναβρίσκει, πρέπει εσύ να βρεις τα "γράδα" σου, την υπομονή και τη δύναμη να πεις, αν το θες, "όχι".

Η "Σύλβια" είναι κάτι πάρα πολύ χαρακτηριστικό, δεν θα μπορούσα να κάνω μετά ένα ίδιο πράγμα. Προτιμώ να απέχω, να μην κάνω τηλεόραση, να βρω κάτι άλλο. Όχι ότι ντρέπομαι ή ότι δεν με αφορά. Απλά νομίζω ότι είναι κάτι που κλείνει τον κύκλο του.

Για μένα, όσον αφορά τη δουλειά μου, πολλά πράγματα πρέπει να έχουν ημερομηνία λήξης, να μην τα "τραβάμε". Γιατί μετά "ξεχειλώνουν"...

— **Θα πιαστώ, λοιπόν, από αυτό και θα ρωτήσω: Το "Έλα στη θέση μου" διανύει τώρα την τέταρτή του σεζόν. Γνωρίζεις καθόλου τι προβλέπεται για τη συνέχεια; Συνήθως τέτοια περίοδο γίνονται οι συζητήσεις για το τι θα ακολουθήσει, αν θα γίνει πέμπτη σεζόν ή αν θα σταματήσει. Δεν μας έχουν ενημερώσει ακόμη για το τι μέλλει γενέσθαι... Η θέση μου είναι αυτό που είπα πριν: κάποια πράγματα πρέπει να κλείνουν τον κύκλο τους όταν βρίσκονται στο peak, πριν αρχίσουν να φθίνουν. Η φθίνουσα πορεία συνήθως σε κάνει να ξεχνάς το τι έχτισες πριν.**

— **Τα τελευταία χρόνια, είτε σε σίριαλ είτε σε εκπομπές, υπάρχει πάντα ένας κυπριακός χαρακτήρας, ο οποίος συνήθως είναι και αστείος. Γιατί άραγε; Μας αντιμετωπίζουν λίγο σαν... εξωτικά πουλιά; (γέλια)**
Δεν το είχα σκεφτεί! Μάλλον αποκτούμε δύναμη, δεν ξέρω να το χαρακτηρίσω!

Πάντως, εγώ θα δω θετικά το ότι βρισκόμαστε "μες στα πράγματα". Όπου κι αν ήμασταν, πάντως, επιβιώσαμε, έτσι δεν είναι; Είμαστε σκληραγωγημένοι...

— **Πέρα από την τηλεόραση, κάνεις και θέατρο αυτή την περίοδο;**

Δύο χρόνια τώρα επέλεξα να μην κάνω θέατρο ως ηθοποιός. Κάνω θέατρο ως δασκευάστρια. Έχω, δηλαδή, και την ιδιότητα της δασκευάστριας, η οποία μάλλον με "τραβάει" περισσότερο από όλα. Το κάνω σχεδόν 17 χρόνια!

— **Λέγοντας "δασκευάστρια";**

Μου αναθέτουν ένα λογοτεχνικό βιβλίο ή ένα ποίημα, ένα δοκίμιο και μου λένε "Γράψε ένα θεατρικό έργο", με βάση την ιστορία του. Έκανα Καζαντζάκη πριν δύο χρόνια, το "Φτερωτό άλογο", ένα παραμύθι που βρέθηκε και έγινε

μεταγραφή πριν τρία χρόνια. Έκανα τους "Ανθρωποφύλακες" του Περικλή Κοροβέση, πάλι πριν δύο χρόνια. Έκανα της Φιλιώς Χαϊδεμένου το "Τρεις αιώνες, μια ζωή". Φέτος έκανα Εκτόρ Μαλό, το "Χωρίς Οικογένεια", για το Θέατρο Τέχνης.

Συνήθως μου γίνεται ανάθεση. Τα τελευταία 12 χρόνια είμαι σχεδόν μόνιμη συνεργάτις του Δημήτρη Δεγαίτη για την Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Τέχνης. Αναθέσεις μου ζητήθηκαν και στην Κύπρο, στο Θέατρο Αντίλογος, στην Παιδική Σκηνή, τρία χρόνια μου έδωσαν δουλειά οι άνθρωποι...

— **Έχω διαβάσει ότι συμμετέχεις σε παραστάσεις που παίζονται σε νοσοκομεία και ιδρύματα. Θέλω να μου μιλήσεις γι' αυτό...**

Αρχικά είχα βοηθήσει το ΠΑΙ.Δ.Υ., ένα ίδρυμα που στηρίζει παιδιά που έχουν ανάγκη είτε χρηματικής, είτε ηθικής στήριξης. Μου πρότεινε, λοιπόν, η Μαρία Μηλαίτη, η Πρόεδρος του ιδρύματος, να κάνουμε μια δράση, να πηγαίνουμε σε νοσοκομεία και διάφορα ιδρύματα. Φτιάξαμε, λοιπόν, μια παράσταση για παιδιά, η οποία για έναν χρόνο ταξίδευε.

Μετά βρέθηκα τελείως τυχαία στη Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών, όπου ο Πάρις Μέξης έκανε τον "Γλάρο Ιωνάθαν" του Μπαχ. Ταξιδεύαμε για έναν χρόνο σε μέρη που δεν έφτανε το θέατρο: σε ιδρύματα, σε γηροκομεία, σε καταυλισμούς, σε Ρομά, σε πρόσφυγες – τότε που ερχόταν το πολύ μεγάλο κύμα από τη Συρία. Έχουμε πάει μέχρι τη Χίο. Και αυτή νομίζω ότι ήταν η πιο ευτυχισμένη περίοδος της ζωής μου, γιατί έκανα ουσιαστικό, για μένα, θέατρο.

— **Τι ήταν, για σένα, το σημαντικότερο που έμαθες μέσα από αυτή την εμπειρία; Και δεν εννοώ θεατρικά...**

Έμαθα να εκτιμώ τις 24 ώρες της μέρας. Αυτό ήταν πάρα πολύ σημαντικό για μένα. Δηλαδή το να κατανοήσω ότι μου δίνεται σήμερα η ευκαιρία να ζήσω 24 ώρες, μπορεί όμως και όχι. Γιατί είδαν πολλά τα μάτια μας, κυρίως με την παράσταση της Στέγης. Εκεί είδαμε όλο το φάσμα των δυσκολιών που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος, από το να έρθει με ένα ζευγάρι παπούτσια, μέχρι να είναι άρρωστος 10 χρόνια, μέχρι να είναι γέρος, εγκαταλελειμμένος σε ένα ίδρυμα, και να μην ξέρει ποιοι είναι οι συγγενείς του...

Εκεί έμαθα να εκτιμώ τις 24 ώρες της μέρας. Με λίγα λόγια: "Ζήσ' το, γιατί αύριο δεν ξέρεις τι σου ξημερώνει η μέρα". "Φάε το φαΐ που σου προσφέρεται σήμερα, αυτό το σάντουιτς, πιες αυτό το νερό, κοιμήσου αυτή την ώρα, μίλα με αυτόν τον άνθρωπο". Εκεί έμαθα να το εκτιμώ αυτό. Πριν μάλλον δεν είχα τον χρόνο να το δω τόσο αναλυτικά. Γι' αυτό αποφάσισα ότι με ενδιαφέρει αυτό το είδος θεάτρου. Δηλαδή το να ταξιδεύω, κι ας παίζω για τρεις ανθρώπους, που μπορεί να μην είδαν ποτέ τους θέατρο.

— **Και ποιες ήταν οι αντιδράσεις των ανθρώπων που, όντως, δεν είχαν παρακολουθήσει ποτέ μια θεατρική παράσταση;**



Η "Σύλβια" είναι κάτι πάρα πολύ χαρακτηριστικό, δεν θα μπορούσα να κάνω μετά ένα ίδιο πράγμα. Προτιμώ να απέχω, να μην κάνω τηλεόραση.

Δεν θα το ξεχάσω ποτέ στη ζωή μου: είχαμε πάει στα Γιαννιτσά σε ένα χωριό, το οποίο είχε 11 μαθητές και 8 καθηγητές διδακτικό προσωπικό. Αυτά τα παιδιά δεν είχαν δει ποτέ θέατρο. Πάμε, λοιπόν, να τους παίξουμε τον "Γλάρο Ιωνάθαν". Το ένα από τα παιδιά δεν μπόρεσε να έρθει εκείνη τη μέρα, γιατί βοηθούσε τον πατέρα του να βγάλουν τα ζώα έξω για βοσκή. Στο τέλος τα παιδιά και οι καθηγητές συγκινήθηκαν τόσο πολύ, που δεν μας άφηναν να φύγουμε. Έκανε κρύο, μας έφτιαξαν καφέ, τσάι, είχαν ανάψει ξυλόσομπες... Είπαν και στο παιδί που έλειπε ότι τους άρεσε τόσο πολύ η παράσταση, που το παιδί στεναχωρήθηκε που την έχασε.

Την επόμενη μέρα παίζαμε στην πόλη. Δεν ξέρω ποιος το έκανε, αλλά έφεραν το παιδί να δει την παράσταση! Αυτό είναι ένα από τα πράγματα που μου έχουν μείνει. Το πόση εντύπωση τους έκανε... Και δεν ήταν μικρά παιδιά, υπήρχαν δύο που πήγαιναν στη Γ' Λυκείου!

Την ίδια αντιμετώπιση είχαμε και από ανθρώπους της τρίτης ηλικίας. Οι αντιδράσεις ήταν ποικίλες, και εκεί ήταν το πιο ωραίο από όλα.

— **Όταν μιλήσαμε στο τηλέφωνο, μου είπες ότι ασχολείσαι με την πολιτική. Αυτό τι σημαίνει: είσαι άτομο που του αρέσει κυρίως να ενημερώνεται για τις εξελίξεις ή είσαι και πιο ενεργή;**

Η οικογένειά μου είναι μια "ανοιχτόμυαλη οικογένεια". Από τους γονείς μου, ο ένας κινείται στον χώρο της Αριστεράς, ο άλλος στο χώρο του Κέντρου. Έχω και συγγενείς που ανήκουν στον χώρο της Δεξιάς. Οπότε, εγώ και η αδερφή μου είχαμε διαφορετικές προσλαμβάνουσες.

Εγώ επέλεξα τον χώρο της Αριστεράς, ο οποίος με εξέφραζε περισσότερο. Βέβαια, το γεγονός ότι ανήκω στην Αριστερά δεν σημαίνει ότι είμαι και "κολλημένη". Ακούω όλες τις γνώμες και μου αρέσει να έχω συζητήσεις με ανθρώπους από όλους τους πολιτικούς χώρους. Γι' αυτό και, πολλές φορές, διαφωνώ με ανθρώπους με τους οποίους ανήκουμε στην ίδια ομάδα. Λέω τη γνώμη μου.

Μου αρέσει να βλέπω ειδήσεις, μου αρέσει να διαβάζω εφημερίδες... Και εξακολουθώ να παίρνω την εφημερίδα μου της Κυριακής! Παίρνω δύο εφημερίδες, οι οποίες εκφράζουν διαφορετικές πολιτικές θέσεις. Θα διαβάσω και θα ενημερωθώ σχετικά με όλες τις πλευρές, γιατί έτσι μπορείς να καταλάβεις και τους άλλους, να ακούσεις διαφορετικές απόψεις και να βγάλεις το δικό σου συμπέρασμα.

— **Θέλω να μου εξηγήσεις, λοιπόν, γιατί έχει επικρατήσει αυτή η αίσθηση ότι οι καλλιτέχνες ανήκουν ιδεολογικά κυρίως στον χώρο της Αριστεράς και, αν κάποιος ανήκει κάπου αλλού, είναι λίγο σαν να "υπολείπεται"...**

Όχι, δεν θα το έλεγα... Έχω πολλούς συναδέλφους, οι οποίοι ανήκουν στον συντηρητικό χώρο. Ζω με έναν άνθρωπο, ο οποίος είναι καλλιτέχνης, ανήκει στον χώρο του Κέντρου και δεν είναι πολιτικοποιημένος. Απέχει. (γέλια) Είναι ωραίο, πάντως, να υπάρχει πολυφωνία. Στην Ελλάδα, στον καλλιτεχνικό χώρο υπάρχει πολυφωνία. Έτσι πιστεύω. Στην Κύπρο δεν ξέρω τι γίνεται...

— **Τι άλλο θα ήταν καλό να πούμε; Πέρα από την τηλεόραση, υπάρχει κάτι στα άμεσα σχέδιά σου;**

Έχω κάτι, αλλά δεν μπορώ ακόμα να το πω, γιατί δεν έχει ανακοινωθεί. Προς το παρόν, παίζω στο "Έλα στη θέση μου"...

— **Όταν σου είπα ότι γελάω πολύ με τη Σύλβια, μου είπες "Εγώ δεν είμαι έτσι, όμως"! Έτυχε ποτέ άνθρωποι να σε αντιμετωπίσουν ως "Σύλβια";**

Μου λένε "Γεια" ως Σύλβια στην αρχή, "Γεια σου, κορίτσι μου, τι κάνεις;". Και μετά, ξαφνικά, αρχίζει ο πληθυντικός! (γέλια) Μου λένε συνήθως ότι βγάζω μια ηρεμία και κάτι διαφορετικό σε σχέση με τον χαρακτήρα που υποδύομαι στην τηλεόραση. Μάλλον είναι τα ρούχα μου... Συνήθως, στην καθημερινότητά μου φοράω μαύρα ή γκρι, καμία σχέση με τα ρούχα της σειράς!

Αλλά οι άνθρωποι που έρχονται είναι πολύ πρόσχαροι, μου λένε πόσο τους αρέσει το σίριαλ, πόσο περνάνε καλά και πόσο... "Γελάμε μαζί σας"... Αυτό με ευχαριστεί πάρα πολύ. Δεν θα πω ποτέ σε άνθρωπο "Σας παρακαλώ, μη με ενοχλείτε". Γιατί το κοινό μάς φτιάχνει, εμάς τους ηθοποιούς. Είναι ο ευεργέτης μας. Το κοινό μάς ανεβάζει! Δεν μπορείς, λοιπόν, να μη μιλάς στους ανθρώπους που σε ευεργέτησαν. Έχουν έρθει άνθρωποι, μου έχουν φέρει μέχρι και μέλι...

— **Ε, αυτό έχει και τα καλά του!**

Ναι, ναι! Ας πούμε, όταν πηγαίνω στην Εφορία. (γέλια) Πάντα περιμένω σε ουρά, δεν θα πάρω ποτέ τη σειρά άλλου. Αλλά ανταμοιβή μου είναι το χαμόγελο του υπάλληλου, ο οποίος έχει δει την παράσταση ή τη σειρά. Και λέω "εντάξει!"



Το μέλλον είναι εδώ! **Οι TOP 10 ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ** **της δεκαετίας που πέρασε**

Μια γεύση από τα επιστημονικά ή τεχνολογικά επιτεύγματα, τα οποία υπήρξαν κομβικής σημασίας τη δεκαετία που πέρασε και αναμφίβολα θα επηρεάσουν και την επόμενη, αποδεικνύουν ότι, τελικά, όσα θεωρούσαμε "επιστημονική φαντασία" είναι η πραγματικότητα τού σήμερα.

της **Βισάπ Αγαμπατιάν**

1. Χαρτογραφήθηκε το ανθρώπινο επιγονιδίωμα

Οι επιστήμονες κατανοούν σήμερα την τεράστια σημασία που έχουν τα ανθρώπινα γονίδια στην εκδήλωση ασθενειών, αλλά και στην πρόληψη ή τη θεραπεία τους. Όμως αυτό που πιθανότατα να έχει μεγαλύτερη σημασία είναι το επιγονιδίωμα, ένας μηχανισμός που, σε σχέση με το περιβάλλον και τον τρόπο ζωής, μπορεί να ενεργοποιήσει ή να απενεργοποιήσει κάποια γονίδια. Η χαρτογράφηση του ανθρώπινου επιγονιδιώματος έγινε το 2015 σε μια σειρά μελετών, στην οποία ηγετικό ρόλο είχε ο Έλληνας καθηγητής του MIT, Μανώλης Κέλλης.

2. Γενετική τροποποίηση με Crispr

Το 2010 υπήρξε τεράστια πρόοδος στην ικανότητά μας να επεξεργαστούμε με ακρίβεια το DNA, σε μεγάλο βαθμό χάρη στην αναγνώριση του συστήματος Crispr-Cas9. Το 2012, οι ερευνητές πρότειναν ότι το Crispr-Cas9 θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως ένα ισχυρό εργαλείο γενετικής επεξεργασίας, καθώς "κόβει" με ακρίβεια το DNA με τρόπους που οι επιστήμονες μπορούν εύκολα να προσαρμόσουν. Παρότι η γενετική τροποποίηση ήταν εφικτή και

πριν την αρχή της δεκαετίας που πέρασε, το Crispr έκανε τη διαδικασία εύκολη και απλή.

Ενώ, όμως, τα πιθανά οφέλη του Crispr-Cas9 είναι τεράστια στην Ιατρική, στη γεωργία και στην κτηνοτροφία (από την εξάλειψη χρόνιων νόσων, μέχρι τη δημιουργία θρεπτικών υπερτροφών), τα ηθικά προβλήματα που προκύπτουν είναι επίσης πολλά. Ο Κινέζος ερευνητής He Jiankui ανακοίνωσε το 2018 τη γέννηση δύο κοριτσιών, των οποίων τα γονιδιώματα είχε επεξεργαστεί με το Crispr. Πρόκειται για τα πρώτα γενετικά τροποποιημένα ανθρώπινα μωρά – γεγονός που προκάλεσε θύελλα αντιδράσεων στην παγκόσμια ιατρική κοινότητα.

3. Νέα είδη Ανθρώπου

Ο λόγος για τους Denisovans, ένα είδος ανθρώπου που ανακαλύφθηκε μετά από γενετική ανάλυση οστών που βρέθηκαν σε μια σπηλιά στη Σιβηρία. Μάλιστα, η κληρονομιά που άφησαν πίσω τους ζει ακόμη, αφού περίπου το 5% του γονιδιώματός τους υπάρχει σήμερα στον πληθυσμό της νοτιοανατολικής Ασίας και, κυρίως, στην Παπούα Νέα Γουινέα. Εκτός από τους Denisovans, και οι Homo Naledi ήρθαν

για να προστεθούν στην ανθρώπινη ιστορία. Η ανακάλυψη έγινε το 2015 σε ένα σύμπλεγμα σπηλαίων της Νότιας Αφρικής, όπου τα οστά που βρέθηκαν δίνουν την εικόνα μιας ιδιαίτερης μίξης μοντέρνων και αρχαίων χαρακτηριστικών. Το 2010, ο εξερευνητής του "National Geographic", Lee Berger, αποκάλυψε έναν μακρινό πρόγονο που ονομάζεται Australopithecus Sediba. Πέντε χρόνια αργότερα, ανακοίνωσε ότι το σύστημα σπηλαίων του Cradle of Humanity της Νότιας Αφρικής περιείχε απολιθώματα ενός νέου είδους: του Homo Naledi, του οποίου η ανατομία μοιάζει με αυτή των σύγχρονων ανθρώπων, και έζησε περίπου 236.000 και 335.000 χρόνια πριν.

4. Επανάσταση στη μελέτη του αρχαίου DNA

Το 2010, οι ερευνητές δημοσίευσαν το πρώτο σχεδόν ολοκληρωμένο γονιδίωμα από έναν αρχαίο Homo Sapiens. Από τότε, έχουν αναλυθεί περισσότερα από 3.000 αρχαία γονιδιώματα, συμπεριλαμβανομένου του DNA της Ναϊας, μιας κοπέλας που πέθανε στο σημερινό Μεξικό πριν από 13.000 χρόνια.

Σε μια άλλη εντυπωσιακή ανακάλυψη, οι επιστήμονες που μελετούσαν το αρχαίο DNA αποκάλυψαν το 2018 ότι ένα οστό ηλικίας 90.000 ετών ανήκε σε μια κοπέλα της οποίας η μητέρα ήταν Νεάντερταλ και ο πατέρας Denisovan, καθιστώντας την τον πρώτο αρχαίο υβριδικού είδους άνθρωπο στον πλανήτη.

5. Παραγωγή κρέατος στο εργαστήριο

Κανένας δεν θα ήθελε να πληρώσει 250.000 δολάρια για ένα... μπιφτεκάκι. Τόσο, όμως, ήταν το κόστος παραγωγής του πρώτου συνθετικού κρέατος από το Πανεπιστήμιο του Maastricht στην Ολλανδία. Για τη διαδικασία χρησιμοποιήθηκαν βλαστοκύτταρα από το πτώμα μιας αγελάδας, τα οποία καλλιεργήθηκαν υπό από τις κατάλληλες συνθήκες, για να μετατραπούν σε περίπου 20.000 μπιφτεκές ίνες. Το project χρηματοδοτήθηκε από τον συνιδρυτή της Google, Sergey Brin.

6. Επιβεβαιώθηκε η ύπαρξη του Higgs Boson

Ίσως η πιο πολυέξοδη ανακάλυψη της δεκαετίας που αποχαιρέτησαμε, καθότι το συνολικό κόστος του όλου εγχειρήματος υπολογίζεται σε 13,25 δισεκατομμύρια δολάρια. Η επιβεβαίωση της ύπαρξης του μποζονίου του Higgs ήταν ύψιστης σημασίας για τους φυσικούς, καθότι είναι το σωμάτιο που "συνθέτει" τη μάζα στα υπόλοιπα σωματίδια.

7. Επαναπροσδιορίστηκε η μονάδα του κιλού

Ο ακριβής προσδιορισμός της μονάδας γινόταν μέχρι πρότινος με τη βοήθεια ενός μεταλλικού κυλίνδρου που βρίσκεται στη Γαλλία, ονόματι Le Grand K.

Το 2019, οι επιστήμονες συμφώνησαν να υιοθετήσουν έναν θεμελιώδη παράγοντα στη Φυσική που ονομάζεται "σταθερά του Planck" για τον ίδιο σκοπό, αλλά με πολύ πιο ακριβή αποτελέσματα. Αυτό σημαίνει ότι, για πρώτη φορά, όλες οι επιστημονικές μας μονάδες θα προέρχονται από καθολικές σταθερές, εξασφαλίζοντας ακριβέστερες μετρήσεις.

8. Διαστρικά ταξίδια

Για πρώτη φορά, διαστημικό σκάφος "τρύπησε" το πέπλο ανάμεσα στον ήλιο και τον διαστρικό χώρο. Τον Αύγουστο του 2012, το Voyager 1 της NASA διέσχισε το εξωτερικό όριο της ηλιόσφαιρας, ενώ το Voyager 2, τον Νοέμβριο του 2018, συνέλεξε πρωτοποριακά στοιχεία.

9. "Ασυνήθιστα" χαρακτηριστικά στο ζωικό βασίλειο

Το 2015, ο εξερευνητής της "National Geographic", David Gruber, διαπίστωσε ότι οι κεραμοχελώνες φωσφορίζουν. Το 2016, οι ερευνητές έδειξαν ότι ο καρκαρίας της Γροιλανδίας μπορεί να ζήσει τουλάχιστον 272 χρόνια. Επιπλέον, σε μια εξαιρετικά σπάνια παρατήρηση του 2018, οι βιολόγοι στην Κένυα πέτυχαν την επιστημονική καταγραφή μιας μαύρης λεοπάρδαλης στην Αφρική, για πρώτη φορά από το 1909.

10. "SOS" για την κλιματική αλλαγή

Από τη δεκαετία που μόλις πέρασε, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, καθότι το διοξείδιο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα έφθασε σε πρωτοφανή επίπεδα, σε συνδυασμό με τις θερμοκρασίες ρεκόρ. Χαρακτηριστικά, τα 2015, 2016, 2017, 2018 και 2019, ήταν τα πέντε πιο θερμά έτη από το 1880.

Τον Οκτώβριο του 2018, η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή, IPCC, δημοσίευσε μια ακόμα ζοφερή επιστημονική έκθεση, η οποία περιγράφει τις ολέθριες επιπτώσεις στον πλανήτη από την άνοδο ακόμη και 1,5 βαθμού Κελσίου μέχρι το 2100.

Προφανώς, αν συνεχίσουμε ως έχουμε, η μόνη "αισιόδοξη" σκέψη είναι ότι θα αυτοκαταστροφούμε και θα γλιτώσουμε μια και καλή από τα δεινά που προκαλέσαμε, και εξακολουθούμε να προκαλούμε, στον πλανήτη εξαιτίας της αδιαφορίας και της απληστίας μας...

ΘΟΔΩΡΗΣ ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΗΣ

"Πρέπει να πάμε κόντρα στο αρνητικό συναίσθημα και το σκοτάδι"

Είναι ένας άνθρωπος πολύ θετικός και ταλαντούχος, ο οποίος σύντομα θα έχει στις "αποσκευές" του μία τεράστια μουσική "προίκα": ένα άλμπουμ γεμάτο φως, που φέρει την υπογραφή των Νικόλα Πιοβάνι και Λίνας Νικολακοπούλου. Η "Όμορφη ζωή" του Θεοδωρή Βουτσικάκη είναι αυτή την περίοδο γεμάτη δημιουργικές στιγμές και έχει τη δύναμη να πάει κόντρα στην κατήφεια και τη μιζέρια της εποχής...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

— Πλησιάζουμε επιτέλους στην κυκλοφορία του καινούργιου άλμπουμ;

Φτάνουμε! Μέσα Φεβρουαρίου επίσημη κυκλοφορία, μετά από τριάμισι περίπου χρόνια πολύ έντονης εσωτερικής και εξωτερικής διεργασίας. Και μιλάω για την αναμονή μέσα μου, το πώς την περίμενα αυτή τη δουλειά να κυκλοφορήσει, αλλά και φυσικά για την προετοιμασία, τις συζητήσεις με τους δημιουργούς, τις σκέψεις για τις μουσικές του Νικόλα Πιοβάνι που επιλέξαμε, για να γράψει η Λίνα Νικολακοπούλου ελληνικό στίχο... Κάποιες μουσικές που είναι ήδη γνωστές και αγαπημένες από κινηματογράφο, κάποιες από θέατρο και κάποιες μουσικές, οι οποίες γίνονται τραγούδια για πρώτη φορά. Ήταν ένα όνειρο κάποια στιγμή να συναντήσω τον Πιοβάνι, ήταν ένα όνειρο κάποια στιγμή να συναντήσω τη Νικολακοπούλου, αλλά δεν είχα τολμήσει να φανταστώ ότι θα μπορούσαν όλα να γίνουν σε ένα, και να έχω τους δύο ανθρώπους αυτούς απέναντί μου στο ίδιο τραπέζι...

— Τι θα ακούσουμε σε αυτό το άλμπουμ;

Σε αυτό το άλμπουμ θα ακούσουμε και θα αισθανθούμε πως είναι όμορφη η ζωή. Δηλαδή, τις αποχρώσεις των συναισθημάτων και των αισθημάτων, να θυμηθούμε το πώς είναι να είναι όμορφη η ζωή, να υμνείς την αγάπη σε όλες τις εκφάνσεις και τις αποχρώσεις.

Πιστεύω, δηλαδή, ότι έχουν καταφέρει οι δύο δημιουργοί να βάλουν τις νότες και τις λέξεις αυτές, που μπορούν να δώσουν στον καθένα την αισιοδοξία και το "φως" να θυμηθεί για

τους δικούς του λόγους πως η ζωή είναι ωραία.

— Γιατί πιστεύεις ότι αγαπήθηκε τόσο πολύ το "Όμορφη ζωή"; Ήταν μια ανάσα αισιοδοξίας μέσα σε μια περίοδο γενικότερης μιζέριας;

Το καλύτερο φάρμακο! Νομίζω αυτό είναι, δηλαδή η αμεσότητα που έχει ο λόγος της Λίνας Νικολακοπούλου, ο λόγος που έβαλε σε αυτό το τραγούδι, η παρότρυνση, το "Βγες, τραγούδα τη ζωή". Υπενθύμισε αυτό που είπαμε και πριν, ότι υπάρχουν πάρα πολλοί λόγοι να θυμόμαστε ότι η ζωή είναι ωραία, πέρα από τη μιζέρια και την κατήφεια ή όλες αυτές τις αφορμές αρνητικών συναισθημάτων που λαμβάνουμε καθημερινά.

Εγώ πιστεύω και αγαπώ πάρα πολύ αυτή τη σκέψη που έχω διαβάσει από έναν ξένο συγγραφέα: ότι όπως τα πάντα στη ζωή είναι διπλά, έτσι και το σκοτάδι υπάρχει για να μας θυμίζει την αξία που έχει το φως. Οπότε, νομίζω ότι μέσα σε αυτή τη σκέψη είναι και αυτό το κομμάτι, και φυσικά η μουσική του Νικόλα Πιοβάνι, που είχε γράψει για την ταινία με τον Ρομπέρτο Μπενίνι και βραβεύτηκε με Όσκαρ Πρωτότυπης Μουσικής.

— Στο ραδιόφωνο "κυριαρχούν" τραγούδια που μιλάνε για τον χωρισμό, για πόνο, εκδίκηση... Δηλαδή, ακόμη και στην περίπτωση που μιλάμε για ένα ωραίο συναίσθημα όπως ο έρωτας, η αγάπη, δίνουμε έμφαση στην αρνητική πλευρά...



Νομίζω ότι αυτό ίσως καταδεικνύει τον εθισμό που έχει ο άνθρωπος, ή τέλος πάντων η κοινωνία, σε μια δεδομένη χρονική φάση, προς το αρνητικό συναίσθημα, προς το σκοτάδι. Και αυτό καταδεικνύεται και μέσα από αυτό που λες.

Σε αυτό είναι που πρέπει να πάμε κόντρα, όχι για να αποδείξουμε κάτι, αλλά για να κατανοήσουμε ότι και η άλλη πλευρά είναι υπαρκτή. Και όχι απλά υπαρκτή, αλλά και δεσπόζουσα. Απλά ίσως δεν της έχουμε δώσει τα τελευταία χρόνια τόσο χώρο.

Αισθάνομαι σαν να υπάρχει ένας μαγνήτης προς το αρνητικό, ότι έχουμε βυθιστεί και πρέπει να βρούμε τα μέσα για να πάμε κόντρα σε αυτό.

— **Την “άλλη” μουσική σκηνή –ξέρω ότι δεν σου αρέσει να βάζεις ετικέτες– την παρακολουθείς; Ξεχωρίζεις κάποιους από τους “απέναντι”, τους πιο “εμπορικούς” ας πούμε;**

Προσπαθώ, χωρίς ποτέ να υπάρχει ο αρκετός χρόνος για όλα, να παρακολουθώ πολλά. Και για πρακτικούς λόγους ακόμη. Κάνω μια υποθετική εικόνα: είμαι εγώ σε ένα μαγαζί, το οποίο είναι άδειο, και δίπλα υπάρχει ένα άλλο μαγαζί που είναι γεμάτο. Ή το αντίθετο. Δεν με αφορά να ξέρω τι συμβαίνει; Θα σου πω ποια κοπέλα μου έχει κάνει εντύπωση, αφού πρώτα σου πω ότι δεν αισθάνομαι “απέναντι”. Δεν αισθάνομαι κανένα άνθρωπο “απέναντι”. Δεν με ενοχλεί καθόλου το τι είδος τραγουδιού επιλέγει ο καθένας να τραγουδήσει, να γράψει, να συνθέσει κ.λπ. Το μόνο που με ενοχλεί είναι το να μην σέβασαι αυτό που κάνεις, γιατί έτσι δεν σέβασαι και τον ακροατή και το κοινό.

Από τους πιο εμπορικούς καλλιτέχνες, μου έχει κάνει πολύ θετική εντύπωση η Ελένη Φουρέρα. Και επειδή έχει τύχει να τη συναντήσω δυο φορές, ακόμα και ο τρόπος που “στέκεται” σε μια κουβέντα, σε μια πρώτη γνωριμία, στη σύσταση, στο πώς θα μιλήσει για τη δουλειά της, για την πορεία της, μου έχει κάνει εντύπωση θετική. Ο τρόπος που δουλεύει. Είναι πολύ “ταγμένη”, είναι “πιστή” σε αυτό που κάνει. Άσχετα αν κάνει μια μουσική που εγώ δεν ακούω.

— **Παρακολουθώντας κάποιους την πορεία σου, θα μπορούσε να πει ότι είσαι, για την ώρα, σε κάποιο πολύ συγκεκριμένο ύφος και είδος. Θα τολμούσες στην παρούσα φάση μία ανατροπή, κάτι εντελώς διαφορετικό από αυτά που έχεις ήδη κάνει;**

Στη δισκογραφία είμαι μόλις τέσσερα-τεσσεράμισι χρόνια, με έναν προσωπικό δίσκο που έχω με τον Δημήτρη Μαραμή, έναν ποιητικό δίσκο. Τώρα βγαίνει η δεύτερή μου δουλειά, αυτή με τον Νικόλα Πιοβάνι και τη Λίνα Νικολακοπούλου.

Αντιλαμβάνομαι ότι προς τα έξω, προς το παρόν, αυτό μπορεί να φαίνεται ότι είναι συγκεκριμένο, αλλά εγώ μέσα μου έχω την εικόνα τού τι θέλω να κάνω για την επόμενη 10ετία. Δεν αισθάνομαι ότι είναι “συγκεκριμένο”. Ίσα ίσα, αισθάνομαι την ανάγκη τού να ορίσω ακόμα περισσότερο τα σημεία που θέλω να σταθώ καλλιτεχνικά, τις συνεργασίες και τη δισκογραφία που θέλω. Γιατί είμαι ένας τραγουδιστής που από την αρχή ονειρευόμουν αυτό που λέμε δισκογραφία, να κάνω

πρώτες εκτελέσεις σε τραγούδια, σε μουσικά έργα. Για εμένα, αυτό πάντα ήταν πολύ μεγάλο ζητούμενο. Ίσως έτσι μεγάλωσα, είναι κομμάτι της παιδείας μου.

— **Μία ανατροπή θα μπορούσε να αφορά και τους χώρους στους οποίους εμφανίζεσαι. Έχεις μεγάλη απήχηση στους νέους ανθρώπους, δεν θεωρείς ότι οι χώροι που επιλέγεις ίσως να είναι λίγο πιο “δύσκολοι” για τη νέα γενιά;**

Χαίρομαι που το τοποθετείς έτσι, για να μπορέσουμε να κάνουμε ακριβώς όλη την κουβέντα στην προηγούμενη ερώτηση. Ακόμα αισθάνομαι ότι είμαι στα πολύ πρώτα μου βήματα, για να δείξω όλο το φάσμα του ρεπερτορίου που θέλω να υπηρετήσω. Εγώ ξέρω μέσα μου τι ρεπερτόριο θέλω να υπηρετήσω, τι μελετώ, τι αγαπώ. Αυτό, φυσικά, δεν έχει προλάβει να φανεί μέχρι τώρα. Θα είναι ένα πολύ μεγάλο βήμα αυτό που γίνεται με τον δίσκο με τον Πιοβάνι και τη Λίνα, γιατί, πέρα από τα 9 καινούργια τραγούδια, με τοποθετώ ρεπερτοριακά και στον χάρτη, σε αυτό που λέμε “μεσογειακό ρεπερτόριο”.

Όσον αφορά τους χώρους, υπάρχει ένα πρόβλημα, το οποίο το έχουμε εντοπίσει, νομίζω, όλοι. Υπάρχει θέμα με τους χώρους στους οποίους μπορούμε να εμφανιστούμε ως νέοι καλλιτέχνες. Με αφορμή τη συνεργασία με τον Πιοβάνι, έκανα μια πολύ ωραία μεγάλη συναυλία με τη Νικολακοπούλου στο Μέγαρο Μουσικής, με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών. Υπήρχε μια ωραία αφορμή, για να γίνει σε έναν εμβληματικό χώρο μια τέτοια συναυλία. Με κάλεσε η Λίνα στις δικές της βραδιές που έκανε στον “Παρνασσό”. Το 2018 έκανα για πρώτη φορά προσωπική περιοδεία στην Ελλάδα, με την υπογραφή της Νικολακοπούλου στην επιμέλεια του προγράμματος, και κάναμε τις “βόλτες” μας. Στο Ηράκλειο παίξαμε σε πλατεία, στη Μάνη παίξαμε στη Βάθεια, ανάμεσα από τα κάστρα και τους πύργους, στα Μέθανα παίξαμε πάνω στο λιμάνι. Είναι ο τόπος καταγωγής της Λίνας, ήρθε κόσμος από τον Πόρο, από τριγύρω χωριά, από παντού.

Ενδεικτικά τα αναφέρω αυτά, για να δείξω ότι, μέσα στη “βόλτα” που κάνουμε, σαφώς και απευθυνθήκαμε και σε κόσμο και σε χώρους που δεν έχουν καμία σχέση με αυτό που μπορεί να φανταζόμαστε μόνο ως Μέγαρο Μουσικής, δηλαδή ότι ο Θεοδωρής είναι ένας καλλιτέχνης που θα πάει μόνο στο Μέγαρο Μουσικής. Δεν ισχύει αυτό. Το Μέγαρο το τιμώ ως χώρο, και με τιμάει κι αυτός ως χώρος. Όταν υπάρξουν και οι άλλοι χώροι που θα με τιμήσουν ως νέο που έρχομαι σε αυτή τη δύσκολη εποχή να υπηρετήσω με σοβαρότητα και με σεβασμό αυτή την πλευρά του ελληνικού τραγουδιού, τότε και εγώ θα είμαι πολύ χαρούμενος να πάω σε αυτούς να τραγουδήσω.

— **Μιλώντας για ανατρεπτικές κινήσεις, θα μπορούσαμε να σε δούμε στη Eurovision, για παράδειγμα;**

Γιατί όχι; Η Eurovision είναι ένας θεσμός που έχει φιλοξενήσει από τη Σελίν Ντιόν και τη Λάρα Φαμπιάν, μέχρι τον Σαλβατόρ Σομπράλ, που είναι επίσης ένας τραγουδοποιός ξένος που αγαπώ πάρα πολύ. Τη μούσα μου, την Ντούλτσε Πόντες, που είναι ίσως η αγαπημένη μου φωνή παγκοσμίως, την Πατρίσια Κας. Έχει φιλοξενήσει μια τεράστια γκάμα καλλιτεχνών



Φωτογραφία: © VaGGiNEet



**Ακόμα αισθάνομαι
ότι είμαι στα πολύ πρώτα μου
βήματα, για να δείξω όλο
το φάσμα του ρεπερτορίου
που θέλω να υπηρετήσω.**

που περιλαμβάνει τα πάντα.

Γιατί εγώ να είμαι εκτός από τα "πάντα"; Τι τόσο διαφορετικό υπάρχει σε αυτό που κάνω, για να αποποιούμαι έναν θεσμό, ο οποίος έχει φιλοξενήσει τόσους καλλιτέχνες; Και ο Άντριου Λούντ Βέμπερ, ένας από τους καλύτερους συνθέτες παγκοσμίως, έχει πάει. Θα έρθω εγώ να πω ότι δεν θα πήγαινα; Το θεωρώ τρελό! Αν με ρωτάς, θα ήθελα ένα πολύ ωραίο τραγούδι για να πάω.

— **Πριν πάμε στις θεατρικές αυτή τη φορά εξελίξεις, θέλω να μου πεις γιατί, κατά τη γνώμη σου, ο κόσμος ακόμη μιλάει τόσο πολύ και τόσο θετικά για τον "Ερωτόκριτο", στον οποίο είχες πρωταγωνιστήσει.**

Νομίζω πρέπει να ρωτήσετε τον κόσμο! Εγώ πάντως, ως ερμηνευτής, αν μου πεις μετά από 6 χρόνια "κάνε ξανά τον "Ερωτόκριτο" για 20 παραστάσεις", θα σου πω "το κάνω με απόλυτη ευχαρίστηση!". Είναι κάτι το οποίο, όχι απλά δεν έχω βαρεθεί, αλλά κάτι στο οποίο ακόμα ανακαλύπτω πράγματα. Νομίζω ότι και από την πλευρά του ακροατή συνέβη κάτι αντίστοιχο. Είναι κάτι το οποίο ήταν γνήσιο, και σε καθετί γνήσιο μπορείς πάντα να ανακαλύψεις κάτι καινούργιο.

Σε ένα αριστούργημα λογοτεχνικό του Κορνάρου, ήρθε ο Μαραμής και έγραψε μουσική με καρδιά. Σε αυτό το αληθινό πράγμα μπήκαμε όλοι εμείς, νομίζω δώσαμε όλοι τον εαυτό μας και, άρα, αυτό που είδε ο κόσμος ήταν κάτι που "του έμεινε". Εγώ το ζω ως ερμηνευτής. Δεν το χορταίνω αυτό το έργο!

— **Να κλείσουμε, λοιπόν, με τον "Μόμπυ Ντικ" που επίσης έρχεται προσεχώς;**

Έζησα τη χαρά να λάβω αυτή την πρόσκληση από τον Δημήτρη Παπαδημητρίου, έναν συνθέτη που περίμενα πολύ να συναντησω, και χαίρομαι που αφορμή είναι ο "Μόμπυ Ντικ". Ο "Μόμπυ Ντικ" είναι κάτι τελείως διαφορετικό από αυτό

που έχω ζήσει μέχρι τώρα στο μουσικό θέατρο, και γενικότερα στην πορεία μου. Έχω μεταφερθεί σε ένα άλλο ιστορικό πλαίσιο, χωροχρονικό πλαίσιο. Έχω αναγκαστεί να διαβάσω γι' αυτό το πλαίσιο, γι' αυτή τη συνθήκη, γι' αυτό τον λαό, γι' αυτή την εποχή, πώς ζούσαν τότε. Έχω μάθει πάρα πολλά πράγματα.

Έχω μπει και στη διαδικασία να υποδυθώ έναν ρόλο, η μεγάλη αξία του οποίου προκύπτει από τη δυαδική σχέση του χαρακτήρα με τον Αχαάβ. Σε αυτό το έργο, σε αυτή την υπόθεση, αυτό που βλέπουμε είναι η σχέση του Αχαάβ με το "αντίπαλο δέος" του, τον Στάρμπακ που υποδύομαι, και του Στάρμπακ, αντίστοιχα, με τον Αχαάβ. Άρα, παρακολουθώ την εξέλιξη της ψυχολογίας μου, ως ρόλος και ως άνθρωπος, στις πρόβες και στην προετοιμασία, σε σχέση με κάποιον άλλο. Αυτό είναι κάτι που το ζω τόσο έντονα πρώτη φορά.

Νομίζω ότι αυτό που θα δείτε θα είναι κάτι, το οποίο θα αρέσει πάρα πολύ. Ο Παπαδημητρίου έχει γράψει τρομερά ενδιαφέροντα μουσικά θέματα γι' αυτή την παράσταση. Εγώ έχω ξεχωρίσει 3-4 σημεία του έργου στα οποία εγώ προετοιμάζομαι για να βγω στην επόμενη σκηνή, που πιάνω τον εαυτό μου, ακόμη και μετά από 2 μήνες προετοιμασίας, να κάθομαι και να χαζεύω αυτό που ακούω. Ελπίζω ότι δεν θα μου συμβεί και στην παράσταση να ξεχαστώ να βγω! (γέλια)

Και έρχεται και ο Γιάννης να δώσει μία θεατρική διάσταση σε μια παράσταση, η οποία θα έχει πάρα πολλά τεχνολογικά μέσα για να παρουσιαστεί. Άρα, αυτό που υπενθυμίζει ο Κακλέας είναι ότι, άσχετα με τα τεχνολογικά μέσα, με τα ολογράμματα, τα 3D projections κ.λπ., δεν ξεχνάμε ότι εκεί πάνω παίζουμε, και ότι αυτή η θεατρική υπόσταση πρέπει να είναι διάχυτη και στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε και τα κομμάτια.

Όλο αυτό είναι μια μετεξέλιξη των όσων είχα ζήσει μέχρι τώρα. Και ανυπομονώ!

PILATES: Μια “λαμπερή” μέθοδος με ουσιαστικά αποτελέσματα

Μπορεί η λάμψη των διεθνών και εγχώριων celebrities να ήταν εκείνη που εκτίναξε αρχικά τη δημοτικότητα του Pilates στα ύψη. Η αλήθεια είναι, όμως, ότι πράγματι τονώνει το σώμα και δρα ενάντια στο άγχος και την κατάθλιψη.

της Έλενας Κιουρκτσή





Είναι πραγματικά εντυπωσιακό το πώς ένας κρατούμενος στον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο επινόησε μια μέθοδο σωματικής και πνευματικής ενδυνάμωσης, κατασκευάζοντας όργανα από τα ελατήρια που στήριζαν τα κρεβάτια των συγκρατούμενών του. Προφανώς, ο Τζόζεφ Πιλάτες (γεννημένος από Έλληνα πατέρα και Γερμανίδα μητέρα) δεν θα πίστευε τότε ότι έμελλε να γίνει γνωστός ως ο “πατέρας” μίας από τις πλέον δημοφιλείς σύγχρονες μεθόδους εκγύμνασης.

Κατά την ενήλικη ζωή του, ο Πιλάτες, στην προσπάθειά του να βοηθηθεί λόγω της ασθενικής του κράσης (υπέφερε από άσθμα και ραχίτιδα), ασχολήθηκε με τις καταδύσεις, το μποξ, το σκι, τις πολεμικές τέχνες, το μπόντι μπάλντινγκ και τη γιόγκα. Σταδιακά, κατόρθωσε να συμπυκνώσει όλη τη γνώση και εμπειρία που απέκτησε στο σύστημα που σήμερα γνωρίζουμε ως “μέθοδο Πιλάτες”.

Το πρώτο στούντιο Pilates λειτούργησε στο Μανχάταν το 1926, κυρίως με άτομα από τον χώρο του θεάματος και καλλιτέχνες. Μέχρι που, στις αρχές της δεκαετίας του '90, ένας διορατικός φυσικοθεραπευτής, ονόματι Γκάλαχερ, αγόρασε τα δικαιώματα της μεθόδου και αποφάσισε να την καταστήσει γνωστή διεθνώς, προσεγγίζοντας αρχικά τους μεγάλους σταρ του Χόλιγουντ. Έτσι, “αμπαλαρισμένο” με τη λάμψη και τη χάρη των αστέρων, το Pilates ήρθε στη ζωή μας για να μείνει.

Περί τίνος πρόκειται

“Στα δέκα μαθήματα νιώθεις τη διαφορά, στα είκοσι τη βλέπουν οι άλλοι και στα τριάντα έχεις ένα καινούργιο σώμα”, συνήθιζε να λέει ο δημιουργός της μεθόδου, Τζόζεφ Πιλάτες.

Και αυτό γιατί η Pilates είναι μια μέθοδος που βοηθά στον μυϊκό έλεγχο του σώματος. Όπως εξηγούν οι πιστοποιημένοι εκπαιδευτές Pilates, το γεγονός ότι έχουμε μάθει να χρησιμοποιούμε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες που βρίσκονται στα άκρα μας (χέρια ή πόδια) και όχι στον κορμό –δηλαδή τους κοιλιακούς και ραχιαίους μυς– έχει ως συνέπεια την εξής ανισορροπία: το να υπερφορτώνουμε κάποιες μυϊκές ομάδες, ενώ άλλες αδρανούν. Αυτό μεταφράζεται σε κακή στάση του σώματος και, κατ’ επέκταση, σε παθήσεις, όπως δισκοπάθειες, προβλήματα στις αρθρώσεις, αυχενικό σύνδρομο κ.ά. Η μέθοδος Pilates επειδή λειτουργεί “ανορθωτικά”, εις πείσμα της βαρύτητας, η οποία “τραβάει” το σώμα προς τα κάτω, προλαμβάνει μελλοντικά προβλήματα, ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζει από τα ήδη υπάρχοντα.

Πώς εφαρμόζεται

Κάθε συνεδρία (καλό είναι να κάνουμε τουλάχιστον δύο την εβδομάδα) διαρκεί περίπου 1 ώρα. Κατά τη διάρκειά της, ο ασκούμενος εκτελεί μία σειρά ασκήσεων σε στρώμα είτε με το βάρος του σώματός του, είτε με ειδικά όρ-

γανα (π.χ. μπάλες, λάστιχα, foam rollers), αλλά και σε μηχανήματα (π.χ. reformer, cadillac, barrels κ.ά.). Τα τελευταία λειτουργούν ως "συμπληρωματικοί μύες" που βοηθούν το σώμα να δυναμώσει, γιατί το αναγκάζουν να χρησιμοποιήσει και άλλες μυϊκές ομάδες που βρίσκονταν σε αδράνεια.

Σκοπός είναι ο ασκούμενος να "αφυπνίσει" τις αδρανοποιημένες μυϊκές ομάδες του σώματός του, γεγονός που απαιτεί χρόνο και αυτοσυγκέντρωση.

Σημαντικό ρόλο στη σωστή εκτέλεση της άσκησης παίζει η αναπνοή, η οποία πρέπει να συντονίζεται με την κίνηση του σώματος, έτσι ώστε η ενέργεια να ξεκινάει από το κέντρο της κοιλιάς και να διαχέεται προς τα άκρα. Αξίζει να σημειωθεί πως η μεγάλη γκάμα των ασκήσεων προσαρμόζεται κάθε φορά στις ανάγκες του ασκούμενου, ανάλογα με την ηλικία, το πόσο γυμνασμένος είναι ή τα προβλήματα υγείας που μπορεί να έχει. Έτσι, σε κάθε πρόγραμμα υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας.

Πού ωφελεί

Με τη μέθοδο Pilates μαθαίνουμε πώς πρέπει να στηρίξουμε το σώμα μας και, συγχρόνως, αποκτούμε μυϊκή ενδυνάμωση. Με αυτόν τον τρόπο αποφορτίζονται οι αρθρώσεις, τα άκρα και η σπονδυλική στήλη.

Οι μύες επιμηκύνονται, το σώμα "μακραίνει" και δείχνει πιο κομψό και σφριγηλό. Επιπλέον, αυξάνει η αντοχή μας, διότι η σωστή αναπνοή συμβάλλει στην εξοικονόμηση ενέργειας, που σημαίνει λιγότερη κόπωση, άρα μεγαλύτερη ευεξία. Επιπλέον, μέσα από τη συστηματική άσκηση, αποκτούμε καλύτερη αντίληψη του σώματός μας και μαθαίνουμε έτσι να αποφεύγουμε όλες τις μηχανικές, απότομες και λάθος κινήσεις που μας επιβαρύνουν καθημερινά.

Τι να προσέξω

✓ Επειδή δεν προσφέρουν όλοι οι χώροι την αυθεντική μέθοδο Pilates, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην επιλογή του γυμναστηρίου. Πριν υπογράψουμε συμβόλαιο, ας διαβάσουμε επιμελώς τα "ψιλά" γράμματα, ελέγχοντας αν αναγράφεται ότι το πρόγραμμα είναι βασισμένο ή εμπνευσμένο από το Pilates.

✓ Η μέθοδος Pilates, για να αποδώσει, θα πρέπει να γίνεται υπό την καθοδήγηση ενός έμπειρου, καταρτισμένου εκπαιδευτή. Καλό είναι, πριν ξεκινήσουμε, να ελέγξουμε την προϋπηρεσία του στη γυμναστική, τον χορό, ακόμα και τη φυσικοθεραπεία (το τελευταίο αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα).

✓ Ο εξοπλισμός του στούντιο επίσης παίζει σημαντικό ρόλο, ειδικά στην περίπτωση που το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουμε περιλαμβάνει και ασκήσεις με όργανα.

✓ Όπως και σε κάθε μορφή εκγύμνασης, ο εκπαι-

δευτής οφείλει να γνωρίζει το ιατρικό ιστορικό μας. Παρότι η μέθοδος Pilates είναι μία ήπια μορφή άσκησης, καλό είναι να γίνεται με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού μας.

✓ Η μέθοδος απευθύνεται στις ηλικίες άνω των 18 ετών, δηλαδή μετά την ολοκλήρωση της ανάπτυξης. Μοναδική εξαίρεση αποτελούν οι χορευτές και οι αθλητές.

Ποιο Pilates μου ταιριάζει

● **Pilates το αυθεντικό.** Στοχεύει στον έλεγχο των μυών που αποτελούν τον λεγόμενο "πυρήνα", δίνοντας έμφαση στη σωστή αναπνοή.

Απευθύνεται: Σε όλους. Βοηθά ιδιαίτερα όσους έχουν κάποια ευπάθεια στη σπονδυλική στήλη. Γυμνάζει αποτελεσματικά χωρίς να τραυματίζει.

● **Yogalates.** Είναι μία μείξη της γιόγκα και του Pilates. Και εδώ παίζει σημαντικό ρόλο η σωστή αναπνοή, ενώ χρησιμοποιούνται και τα όργανα αντίστασης του Pilates.

Απευθύνεται: Σε εκείνους που θέλουν να γυμναστούν χωρίς να αυξήσουν όγκο, εστιάζοντας κυρίως στους μύς στήριξης (δηλαδή τον κορμό, τα ισχία και τους ώμους). Είναι ιδανικό για όσους αγαπούν και τα δύο είδη άσκησης (Yoga, Pilates) και συνιστά εξαιρετική επιλογή για όσους επιθυμούν να εκτονωθούν από το στρες και να χαλαρώσουν.

● **Aerial Pilates.** Τα πλεονεκτήματα του Pilates συνδυάζονται με την αιώρηση. Έτσι, οι ασκήσεις εκτελούνται είτε αυτούσιες, είτε σε συνδυασμό με "ακροβατικές" κινήσεις, με τη βοήθεια ειδικού ελαστικού πανιού που κρέμεται από το ταβάνι.

Απευθύνεται: Σε όσους αγαπούν το ύψος και το αίσθημα της έλλειψης βαρύτητας, και ενδιαφέρονται να επιτύχουν μυϊκή ενδυνάμωση και βελτίωση της στάσης του σώματος. Δεν ενδείκνυται για άτομα με υπέρταση ή γλαύκωμα, εγκύους και πρόσφατα χειρουργημένους.

● **Aqua Pilates.** Οι ασκήσεις εκτελούνται σε πισίνα, κυρίως στα τοιχώματά της και στα ρηχά, ενώ υπάρχει εξοπλισμός (π.χ. "μακαρόνια" από αφρολέξ) για όσους χρειάζονται βοήθεια.

Απευθύνεται: Σε όσους ενδιαφέρονται να βελτιώσουν την ελαστικότητα των μυών και την κινητικότητα των αρθρώσεών τους, και ιδιαίτερα σε άτομα με τραυματισμούς και μυοσκελετικά προβλήματα (ενδυναμώνει τον κορμό, δηλαδή κοιλιακούς, μέση και πλάτη). Επίσης, αποτελεί εξαιρετική άσκηση αν έχουμε παραπνίση κιλά, καθώς και για τις μεγαλύτερες ηλικίες. Δεν ενδείκνυται για όσους έχουν αλλεργία στο κλώριο της πισίνας.



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

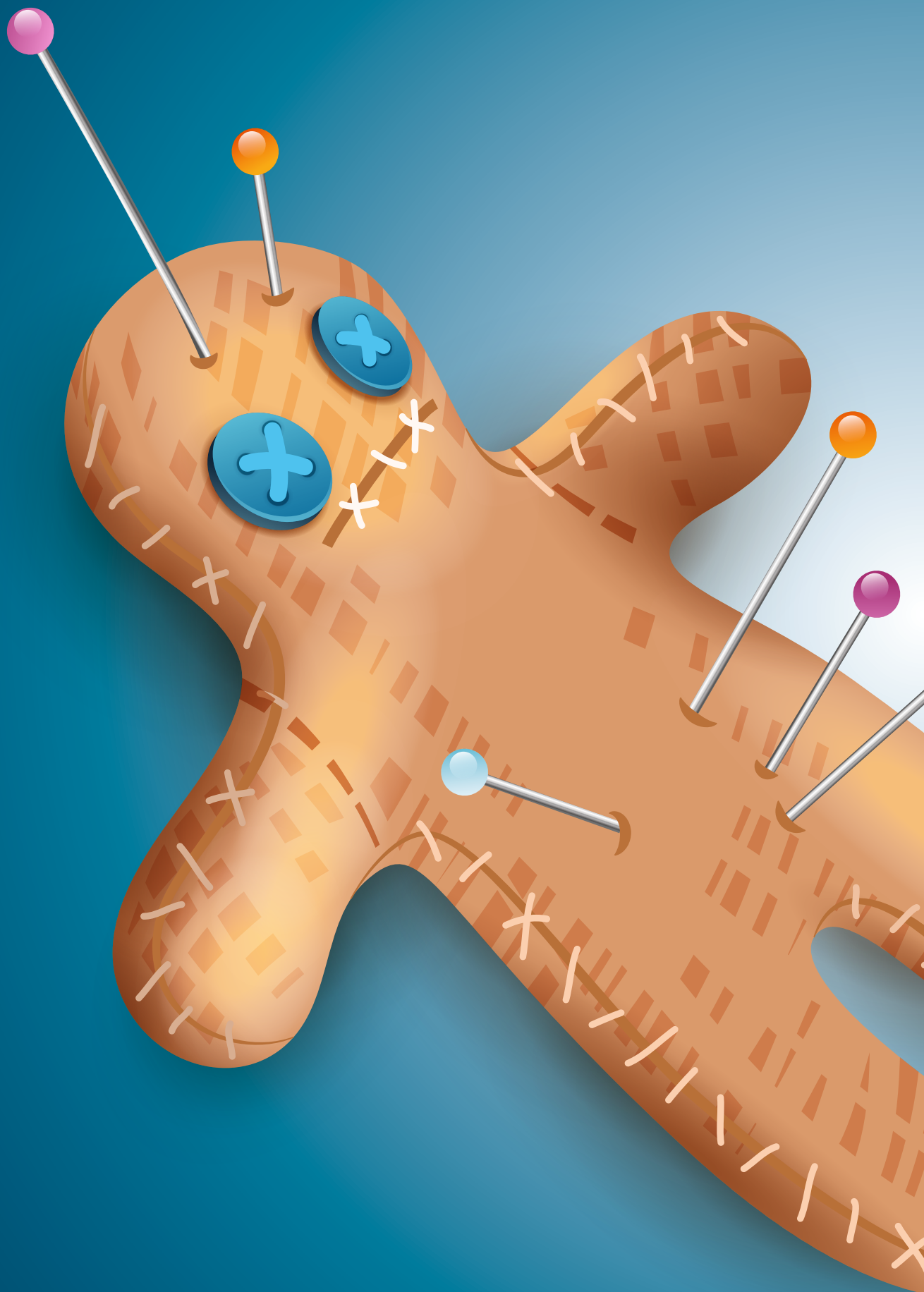
Το SiderAL® Sport δεν υποκαθιστά αλλά συμπληρώνει την ενδεδειγμένη και ισορροπημένη διατροφή. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 56419/13-07-2016. (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ). Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον 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

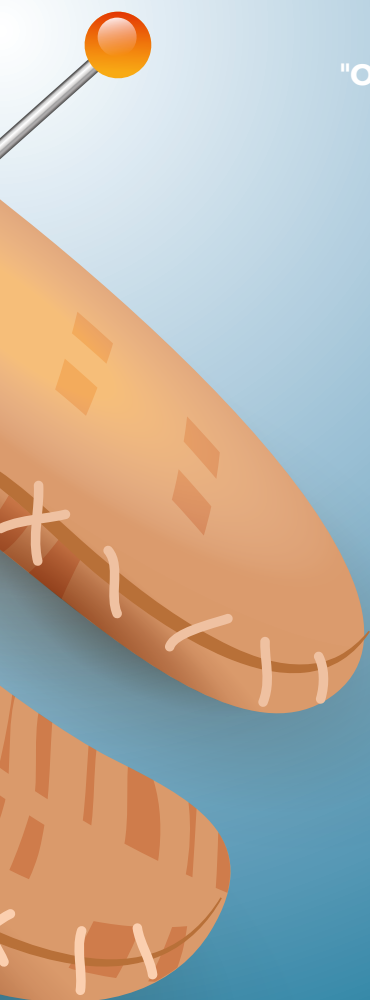
www.winmedica.gr



Η Ψυχολογία της Εκδίκησης Τι μας κάνει να θέλουμε "να πάρουμε το αίμα μας πίσω";

"Ο άνθρωπος εκδικείται για τη μετριότητά του, για την ατυχία του,
για την τύχη των άλλων" - Άλμπερτ Σβάιτσερ

του Γιώργου Μουλά



Συχνά η εκδίκηση θεωρείται ότι μπορεί να καταπραΰνει τον πληγωμένο εγωισμό και να βοηθήσει στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, επιφέροντας πόνο στον άνθρωπο που θεωρεί ότι τα προκάλεσε. Μέσω αυτής νιώθουμε ότι μπορεί να επέλθει η κάθαρση. Στην ουσία, όμως, η εκδίκηση δεν έχει πραγματική δύναμη και η ικανοποίηση που δίνει είναι εντελώς πρόσκαιρη.

Η εκδίκηση είναι μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Η Λογοτεχνία την έχει τιμήσει δεόντως και την έχει αποτυπώσει καθ' όλη τη διάρκεια της Ιστορίας, από τον Άμλετ του Σαίξπηρ, μέχρι τις ελληνικές τραγωδίες, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την τριλογία της "Ορέστειας" του Αισχύλου.

Ποιο είναι, όμως, το πραγματικό κίνητρο της εκδίκησης; Οι ερευνητές καταλήγουν σταδιακά σε κάποιες απαντήσεις. Ο εξελικτικός ψυχολόγος Michael McCullough, από το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι, λέει: "Η εκδίκηση είναι μία πολύ διαδεδομένη εμπειρία της ανθρώπινης ζωής, που αποτυπώνει ότι άνθρωποι από κάθε κοινωνία αντιλαμβάνονται τον θυμό και θέλουν να βλάψουν κάποιον που τους έχει βλάψει". Το 20% των ανθρωποκτονιών και το 60% των πυροβολισμών στα σχολεία συνδέονται με την εκδίκηση. Άρα, όπως διαφαίνεται, υπάρχει ένας άμεσος συσχετισμός εκδίκησης και εγκλήματος.

Επίσης, η εκδίκηση διαμορφώνει και την πολιτική. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η νίκη του Donald Trump το 2016, η οποία ήρθε ως αποτέλεσμα της "εκδίκησης της εργατικής τάξης των λευκών... οι οποίοι αισθάνονταν εγκαταλελειμμένοι από μια ταχύτατα παγκοσμιοποιημένη οικονομία", σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών.

Γιατί, λοιπόν, οι άνθρωποι εμφανίζουν επιθετική συμπεριφορά και επιδιώκουν την εκδίκηση;

- Λόγω ανασφάλειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- Λόγω συναισθημάτων κατωτερότητας.
- Λόγω αδυναμίας διαχείρισης κάποιας κριτικής που μπορεί να έχουν δεχτεί.
- Λόγω έντονου θυμού και δυσαρέσκειας.
- Λόγω ενστικτώδους αντίδρασης, όταν αισθάνονται απειλή.
- Λόγω επιθετικού περιβάλλοντος στο οποίο μπορεί να έχουν μεγαλώσει.
- Λόγω άγχους, νευρικότητας ή, κάποιες φορές, και αδύναμης υγείας.

"Ψυχολογικοί μεσάζοντες"

Οι ειδικοί χαρακτηρίζουν τα συναισθήματα που εμπλέκονται στην εκδίκηση ως "ψυχολογικούς μεσάζοντες": πρόκειται για τις σκέψεις και τα συναισθήματα, δηλαδή, που αναδύονται ανάμεσα σε μια πρόκληση και σε ένα επιθετικό αποτέλεσμα. "Είμαστε περίεργοι πώς λαμβάνει κανείς, για παράδειγμα, μια προσβολή και πώς φτάνει σε μια επιθετική απάντηση;", αναφέρουν. Το κλειδί πιστεύουν ότι βρίσκεται στην επιθυμία να αντεπιτεθούμε.

Οι ψυχολόγοι-ερευνητές μίλησαν για τον συναισθηματικό

πόνο, τον οποίο αισθάνεται το άτομο που έχει προσβληθεί ή έχει απορριφθεί κοινωνικά. Σε σχετικές έρευνες, η περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τον πόνο ήταν πιο ενεργή σε συμμετέχοντες που αντέδρασαν με μια επιθετική απάντηση, μετά την αίσθηση της απόρριψης. "Αποκτάμε πρόσβαση σε μια αρχαίας καταγωγής τάση να ανταποκρινόμαστε στις απειλές και να βλάπτουμε με επιθετικά αντίποινα", σημειώνουν.

Επιπλέον, οι άνθρωποι συμπεριφέρονται επιθετικά καθώς αυτό μπορεί να είναι "ηδονικά επιβραβεύσιμο". Η σχέση μεταξύ ευχαρίστησης και επιθετικότητας δεν είναι καινούργια. Ο Sigmund Freud γνώριζε πολύ καλά ότι μπορούμε να αισθανθούμε λύτρωση όταν συμπεριφερόμαστε επιθετικά. Τον Μάρτιο του 2017 ξεκίνησε μια σχετική σειρά πειραμάτων, τα οποία δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό "Personality and Social Psychology". Στα πειράματα αυτά, οι ερευνητές απέρριψαν σκόπιμα ορισμένους συμμετέχοντες, μη επιτρέποντάς τους να παίξουν ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, στο οποίο έριχνες βολές με μια μπάλα. Στη συνέχεια, επέτρεψαν σε όλους τους συμμετέχοντες να βάλουν καρφίτσες σε μια εικονική κούκλα βουντού. Παρατηρήθηκε ότι αυτοί που ανήκαν στην ομάδα απόρριψης, τρύπησαν την κούκλα τους με σημαντικά περισσότερες καρφίτσες. Κάτι παρόμοιο επιχείρησαν στη συνέχεια και σε εργαστηριακές συνθήκες.

Τέλος, για να κατανοήσουν τον ρόλο των συναισθημάτων στην όλη διαδικασία, οι ερευνητές έδωσαν στους συμμετέχοντες ένα φάρμακο αναστολής της διάθεσης (το οποίο, στην πραγματικότητα, ήταν ένα αβλαβές δισκίο βιταμίνης). Παρ' όλα αυτά, το φαινόμενο placebo ήταν τόσο ισχυρό, που οι συμμετέχοντες που πήραν το "φάρμακο" δεν μπόρεσαν καν στον κόπο να προβούν σε αντίποινα κατά εκείνων που τους απέρριψαν, σε αντίθεση με εκείνους στους οποίους δεν δόθηκε εικονικό φάρμακο. Η ομάδα του εικονικού φαρμάκου δεν αναζήτησε την εκδίκηση, καθώς αισθανόταν ότι δεν θα αντλούσε καμία ευχαρίστηση από κάτι τέτοιο.

Έτσι, η ομάδα κατέληξε σε ένα αναπάντεχο συμπέρασμα: Οι άνθρωποι αποζητούν εκδίκηση ακριβώς λόγω της αναμονής της ευχαρίστησης: "Πρόκειται για την εμπειρία της ρύθμισης των συναισθημάτων", λένε οι ερευνητές.

Επιπλέον, οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι "το άτομο που ανταποκρίνεται στο κακό που του συνέβη, πρόκειται να ενεργήσει καλύτερα από το άτομο που δέχεται το χαστούκι στο μάγουλο και δεν κάνει τίποτα γι' αυτό". Ακριβώς όπως συμβαίνει και με την πείνα, το άτομο θεωρεί την εκδίκηση ως μια αρχέγονη παρόρμηση που πρέπει να εκπληρωθεί. Μόνο τότε μπορεί ο εκδικητής να προχωρήσει με τη ζωή του, αφού "αυτός ο στόχος έχει εκπληρωθεί".

Είναι παρήγορο, ωστόσο, το ότι δεν παρεκτρέπονται όλοι λόγω της επιθυμίας που μπορεί να νιώσουν για εκδίκηση. Μια μελέτη του 2006 διαπίστωσε ότι οι άνδρες παίρνουν περισσότερη ευχαρίστηση από την ιδέα της εκδίκησης. Χαρακτηριστικά, κατά τη διάρκεια της μελέτης, οι άνδρες συμμετέχοντες εμφάνισαν πιο έντονη δραστηριότητα στο

κύκλωμα ανταμοιβής του εγκεφάλου τους, σε σχέση με τις γυναίκες, όταν είδαν τους “αντιπάλους” που τους εξαπάτησαν να παθαίνουν ηλεκτροπληξία.

Οι ευαίσθητοι στην απόρριψη

Σε έρευνα του 2008, δε, οι ψυχολόγοι διαπίστωσαν ότι ορισμένα άτομα είχαν υψηλότερα επίπεδα “ευαισθησίας στην απόρριψη”. Τα άτομα αυτά βρέθηκαν ότι είναι και πιο νευρωτικά, παρουσιάζοντας άγχος και κατάθλιψη. Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα άτομα αυτά “έχουν την τάση να βλέπουν την απόρριψη ακόμη και όταν δεν υπάρχει. Η απόρριψη είναι μια υπαρξιακή απειλή, έτσι αυτή η προσδοκία [της απόρριψης] προετοιμάζει στην πραγματικότητα το άτομο, τόσο ψυχικά όσο και φυσιολογικά, να υπερασπιστεί τον εαυτό του”, λένε οι ψυχολόγοι. Συνεπώς, τα επιθετικά αντίποινα για τα άτομα αυτά ήταν μια “σπασμωδική” αντίδραση στο συναίσθημα της απόρριψης.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ωστόσο, ότι δεν έχουν βίαιες τάσεις όλοι όσοι έχουν το προφίλ “του ευαίσθητου στην απόρριψη”. Κάποιοι αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα της απόρριψης με άλλους τρόπους, όπως είναι π.χ. ο αυτοτραυματισμός. “Κατά κάποιον τρόπο, αυτό κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο πάνω σε κάτι. Η επιθετικότητα είναι μόνο μία από τις αντιδράσεις”, σημειώνουν οι ειδικοί.

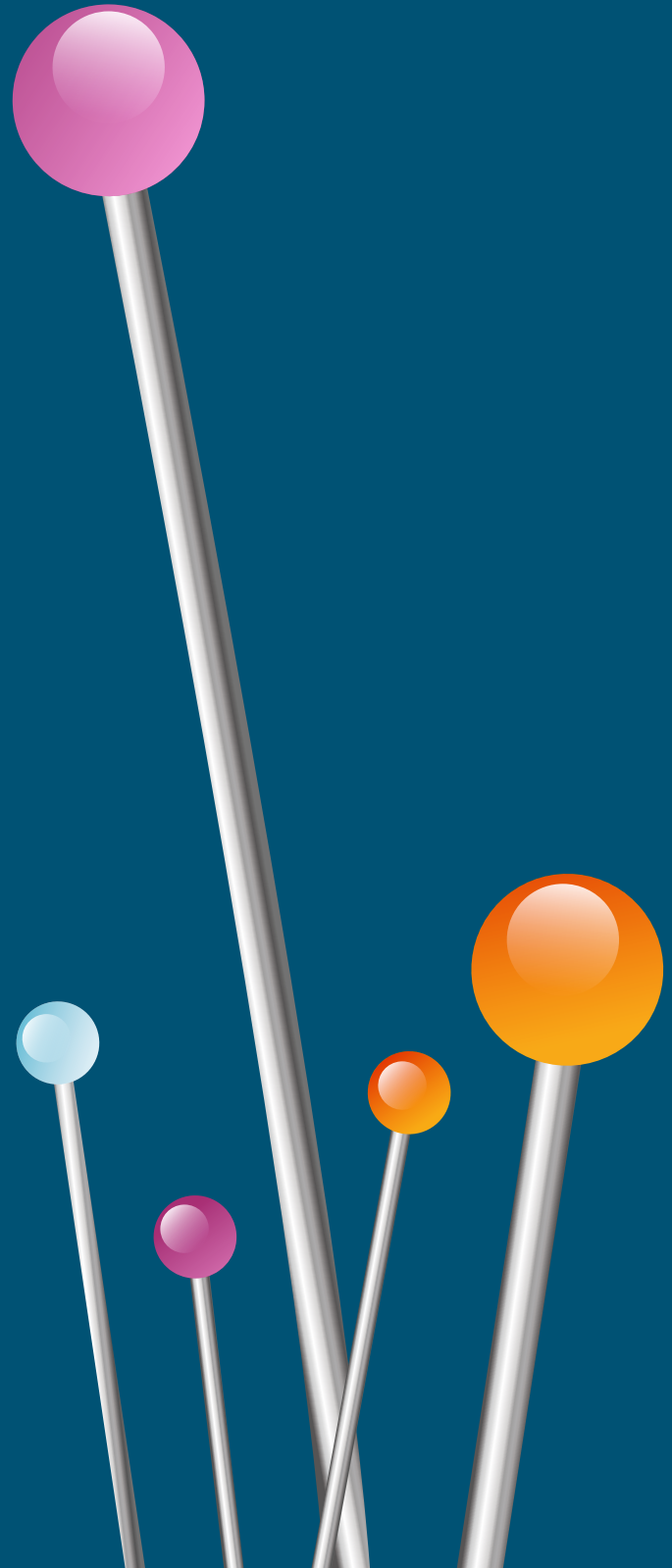
Τέλος, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι είναι δυνατό αυτοί που είναι πιο επιρρεπείς σε επιθετικά αντίποινα, να μάθουν τρόπους για να ξεπεράσουν τα ξεσπάσματά τους, με τον ίδιο τρόπο που ένας εξαρτημένος μαθαίνει να ελέγχει τις ορμές του με διάφορες ψυχολογικές τακτικές. Παρατηρώντας οι ψυχολόγοι τους εγκεφάλους ατόμων, βρήκαν ότι εκείνοι που ήταν σε θέση να συγκρατήσουν τον εαυτό τους από το να ξεσπάσουν, εμφάνισαν ενεργοποίηση του εγκεφάλου στην περιοχή που είναι σημαντική για τον συλλογισμό και την αναστολή παρορμητικών ενεργειών. “Δεν είμαστε καταδικασμένοι, λοιπόν, να υποκύπτουμε στις εκδικητικές παρορμήσεις μας. Έχουμε εξελίξει αυτόν τον πολύ προηγμένο προμετωπιαίο φλοιό, που μπορεί να εμποδίσει την παρορμητική συμπεριφορά και να την οδηγήσει σε πιο ήπια κοινωνικά αποτελέσματα. Υπάρχει ελπίδα, είτε το αντιλαμβανόμαστε αυτό είτε όχι”.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα σχεδιάζετε να εκδικηθείτε κάποιον που σας έχει αδικήσει, ξανασκεφτείτε το. Η συγχώρεση δεν είναι γι’ αυτούς που μας πλήγωσαν, είναι για μας. Και αυτό δεν συνιστά προσωπική ταπείνωση. Αντιθέτως, απαιτεί πληρότητα, αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.

Πηγές

<https://www.bbc.com/future/article/20170403-the-hidden-upside-of-revenge>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-support/201707/the-psychology-revenge-and-vengeful-people>



Lash, lash, darling!

Tips για εντυπωσιακές βλεφαρίδες

Αν είστε κι εσείς λάτρεις των όμορφων βλεφαρίδων και επιδιώκετε να τις τονίζετε με τον εντυπωσιακότερο δυνατό τρόπο, τότε αυτό το άρθρο σάς... κλείνει το μάτι!

Γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη

Πρόσωπο πριν από τη μάσκα και πρόσωπο μετά από τη μάσκα. Συμφωνείτε ότι μιλάμε για μια καώδη διαφορά; Λίγος τονισμός στις βλεφαρίδες μπορεί να μεταμορφώσει σε δευτερόλεπτα την εικόνα του προσώπου μας και να μας δώσει μια διακριτική γοητεία που δεν βασίζεται σε υπερβολές. Οι βλεφαρίδες αλλάζουν ριζικά το βλέμμα μας, ακόμα και αν είμαστε τελείως άβαφες, και μπορούν να μεταμορφώσουν την όψη μας με λίγες μόνο κινήσεις. Αυτή είναι και η αιτία που η βιομηχανία της Ομορφιάς προτείνει πλέον ολόκληρη γκάμα προϊόντων για τις βλεφαρίδες, χωρίς να μένει πια μόνο στις μάσκα: primer, serum, ψεύτικες βλεφαρίδες και πολλά ακόμη προϊόντα μίας περιμένουν για να τα χρησιμοποιήσουμε, σε συνδυασμό με μυστικά ομορφιάς που θα κάνουν το βλέμμα μας πραγματικά ακαταμάχητο.

Περποίηση, το σημαντικότερο βήμα

Ωραίες οι τονισμένες βλεφαρίδες και οι πολλές στρώσεις μάσκα, αλλά το παιχνίδι ξεκινάει πολύ νωρίτερα από αυτό και καταλήγει πολύ αργότερα. Σημαντικότερο βήμα, που ευτυχώς έχει πλέον μπει στην κουλτούρα της ομορφιάς μας, είναι η φροντίδα των βλεφαρίδων πριν ακόμη απλώσουμε την πρώτη στρώση από την αγαπημένη μας μάσκα.

Προϊόντα που φροντίζουν τις βλεφαρίδες μας, ενυδατώνοντάς τις και προσφέροντάς τους τα απαραίτητα συστατικά για να δυναμώσουν και να παραμείνουν υγιείς. Η καθημερινή τους χρήση θα δώσει θρέψη και θα βοηθήσει τις βλεφαρίδες να μακρύνουν. Παράλληλα, ένα primer για βλεφαρίδες θα προετοιμάσει το έδαφος για την πιο “βαριά” σύνθεση της μάσκα και θα αποτελέσει το ιδανικό πρώτο βήμα για το μακιγιάζ τους.


Αφού πετύχαμε το επιθυμητό αποτέλεσμα όλη μέρα, όπως τις περιποιηθήκαμε πριν τις βάψουμε, έτσι πρέπει να τις περιποιηθούμε και μετά, ξεβάφοντάς τις με τον κατάλληλο τρόπο. Το να κοιμόμαστε με βαμμένες βλεφαρίδες ή έχοντας κάνει μια πρόχειρη δουλειά, είναι ένα λάθος που θα το βρούμε μπροστά μας αργότερα. Μια σύνθεση που σέβεται την ευαίσθητη περιοχή των ματιών μας και απομακρύνει το χρώμα χωρίς μεγάλη προσπάθεια είναι ένας ιδανικός νυχτερινός σύμμαχος ομορφιάς για εμάς. Προσοχή, όμως, στην εφαρμογή του!

Απαγορεύεται να τρίβουμε με δύναμη τα μάτια μας, καθώς αυτό θα έχει συνέπειες στην ταχύτητα γήρανσης της περιοχής, αλλά και θα προκαλέσει άμεση αντίδραση. Το κατάλληλο προϊόν για εμάς είναι εκείνο που, με λίγες απαλές κινήσεις, καθαρίζει και αφήνει μια όμορφη αίσθηση χωρίς κατάλοιπα. Σίγουρα υπάρχει κάποιο εκεί έξω και για εμάς!

Πώς επιλέγω μάσκα;

Όσο περισσότερα προϊόντα προσφέρει η αγορά, τόσο πιο πολύ δυσκολευόμαστε να ανακαλύψουμε ποιο είναι το ιδανικό για εμάς. Έτσι, σε μια αγορά γεμάτη υπέροχες μάσκα, η επιλογή μοιάζει πραγματικά δύσκολη. Για να ανακαλύψουμε τη δική μας αγαπημένη, τότε θα πρέπει να κάνουμε μερικά βασικά ερωτήματα στον εαυτό μας.

Πρώτο και πιο σημαντικό ερώτημα: Τι αποτέλεσμα θέλω να επιτύχω; Άλλες γυναίκες αγαπούν το μήκος, άλλες τον όγκο, άλλες την ένταση, άλλες όλα τα παραπάνω. Υπάρχει ένα προϊόν για καθεμιά από τις παραπάνω απαιτήσεις, γεγονός που μας βοηθάει να δώσουμε μια κατεύθυνση στην αναζήτησή μας. Πριν αγοράσουμε την πρώτη μάσκα που θα βρούμε μπροστά μας, λοιπόν, ας αναρωτηθούμε τι είναι αυτό που μας



αρέσει να αντικρίζουμε στον καθρέφτη μας και ας το αφήσουμε να μας καθοδηγήσει.

Μόλις απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα, τότε έρχεται η στιγμή να βάλουμε το χρώμα στην εξέλιξη. Τι απόχρωση θέλουμε; Η πλειοψηφία θα απαντήσει μαύρο, αλλά και εδώ υπάρχουν προεκτάσεις. Δεν είναι όλες οι μαύρες αποχρώσεις ίδιες, όσο και αν μας ακούγεται περίεργο αυτό. Οι εταιρείες καλλυντικών προτείνουν μαύρα σε διάφορες εκδοχές, όπως απαλό μαύρο, έντονο μαύρο, μαύρο-γκρι, “υγρό” μαύρο κ.λπ. Πριν βιαστούμε να απαντήσουμε μαύρο ή καφέ, λοιπόν, ας πάμε το παιχνίδι των χρωμάτων ένα βήμα παρακάτω και ας εκμεταλλευτούμε τις επιλογές μας. Τέλος, θα πρέπει να σκεφτούμε πόσα χρήματα θέλουμε να διαθέσουμε. Ενώ γενικά η μάσκα είναι ένα σωστό προϊόν για να δώσουμε λίγα χρήματα παραπάνω, υπάρχουν υπέροχες επιλογές με λίγα μόνο ευρώ. Αφού, λοιπόν, κάνουμε τον beauty προϋπολογισμό μας, τότε θα δώσουμε στον οικονομικό παράγοντα τη βαρύτητα που του αναλογεί και, έτσι, θα οδηγηθούμε στο προϊόν που τελικώς θα μπει στο σπίτι.

Ψεύτικες βλεφαρίδες: ναι ή όχι;

Αυτή είναι μια απάντηση που θα δώσει η κάθε μία για τον εαυτό της. Ό,τι ευχαριστεί κάθε γυναίκα και την κάνει να νιώθει όμορφη, είναι “Ναι”, ενώ ό,τι νιώθει πως δεν της ταιριάζει, είναι “Όχι”. “Ναι”, λοιπόν, στις ψεύτικες βλεφαρίδες, εάν είναι κάτι που μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα!



Lancôme, Hypnôse Drama, για βλεφαρίδες με 14 φορές περισσότερο όγκο στη στιγμή.



Estée Lauder, Urban Decay Subversion Lash Primer.

Ειδικό προϊόν προετοιμασίας για τις βλεφαρίδες, που τις βοηθάει να αποκτήσουν όγκο και μήκος, από τη ρίζα ως τις άκρες.



Sweed Professional Lashes, Terry Tête à tête Eyelashes.

Ψεύτικες βλεφαρίδες που δείχνουν απόλυτα φυσικές και ταιριάζουν σε όλα τα μάτια.



Clinique, Take The Day Off™ Makeup Remover For Lids, Lashes & Lips.

Προϊόν που διαλύει και απομακρύνει το μακιγιάζ, ακόμα και την αδιάβροχη μάσκα.



L'Oréal Paris, Paradise Mascara, με κρεμώδη

φόρμουλα, εμπλουτισμένη με καστορέλαιο που περιποιείται απόλυτα τις βλεφαρίδες και χαρίζει υπέροχο χρώμα.



Garnier, Micellaire Bi-Phase Water All In 1 400ml. Μικυλλιακό νερό που, με

μία κίνηση, καθαρίζει και απομακρύνει ακόμη και το έντονο ή και αδιάβροχο μακιγιάζ.



Radiant, Magna Lash Mascara. Μάσκαρα για ονειρεμένο

όγκο και καμπύλη στις βλεφαρίδες.



MAC, Full Lash Curler.

Ψαλίδι για τις βλεφαρίδες για τέλειο σχήμα και καμπύλη.

Καλό είναι, όμως, να ξέρουμε μερικούς γενικούς κανόνες που θα μας βοηθήσουν να είμαστε πιο εναρμονισμένες με τα trends και τις επιταγές της εποχής.

Οι ψεύτικες βλεφαρίδες ταιριάζουν καλύτερα σε ένα βραδινό μακιγιάζ, καθώς η έντασή τους αρκετές φορές “χτυπάει” σε μια πρωινή εμφάνιση. Παρ’ όλα αυτά, υπάρχουν πλέον πολλοί τύποι ψεύτικων βλεφαρίδων που είναι πιο κοντά στις φυσικές βλεφαρίδες, ενώ τα τουφάκια είναι μια καλή λύση για μία γυναίκα που θέλει να εκμεταλλεύεται τις ψεύτικες βλεφαρίδες όλη μέρα. Η εφαρμογή τους, όσο και να μοιάζει δύσκολη, στην πραγματικότητα δεν είναι. Αρκούν λίγες φορές, για να καταφέρει κανείς να τελειώσει επιτυχώς τη διαδικασία μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Η βοήθεια από ένα τσιμπιδάκι για τα φρύδια είναι το μυστικό για την ιδανική εφαρμογή, καθώς μας επιτρέπει να τις πιάσουμε αφού έχουμε εφαρμόσει την κόλλα και να τις τοποθετήσουμε με ακρίβεια στη γραμμή των βλεφάρων μας.

Τips για ακαταμάχητες βλεφαρίδες

- Ξεκινήστε να εφαρμόζετε τη μάσκα από τη ρίζα προς την άκρη, κάνοντας μικρές κινήσεις ζιγκ ζαγκ, ώστε να απλώνετε καλύτερα τον χυμό και να τις διαχωρίζετε. Η ελαφρά κλίση προς τα έξω θα δώσει πιο γατίσιο αποτέλεσμα, ενώ αν επιλέξετε να αφήσετε την ένταση μόνο στο πάνω βλέφαρο, τότε θα δώσετε στα μάτια σας ανοδικό αποτέλεσμα που τα κάνει να μοιάζουν πιο ξεκούραστα και, πολλές φορές, πιο νεανικά.
- Ακόμη και αν έχετε βρει την τέλεια μάσκα, μπορείτε να την προδώσετε χρησιμοποιώντας και μια ακόμη. Με απλά λόγια, μπορείτε να εφαρμόσετε παραπάνω από μια στο ίδιο λουκ, καθώς με τη μία θα επιτύχετε π.χ. τέλειο όγκο και με την άλλη τέλειο διαχωρισμό.
- Το ψαλίδι βλεφαρίδων είναι ιδανικό για να δώσει την πολυπόθητη καμπύλη στις βλεφαρίδες. Χρησιμοποιήστε το αφού το έχετε ζεστάνει λίγο στο σεσουάρ, ώστε να τις “ψήσει” ελαφρώς και να σταθεροποιήσει το αποτέλεσμα. Καλό είναι, όμως, να αποφεύγετε την καθημερινή χρήση.
- Το καφέ χρώμα μπορεί να σας μοιάζει βαρετό, όμως είναι ιδανικό για πρωινές εμφανίσεις με πιο γλυκό αποτέλεσμα, που κάνει τα μάτια μας να δείχνουν όμορφα χωρίς να μοιάζουν απαραίτητα βαμμένα.
- Μια μάσκα που έχει τελειώσει δεν είναι απαραίτητα άχρηστη. Κρατήστε τη για λίγο καιρό και χρησιμοποιήστε τη ως βουρτσάκι για τις βλεφαρίδες σας, καθώς το σχετικά ξεραμένο απλικατέρ της μπορεί να κάνει υπέροχη δουλειά, χτενίζοντας και διαχωρίζοντάς τις. Bonus tip! Αυτό ισχύει ακόμη και όταν έχετε ήδη περάσει τη μάσκα. Δοκιμάστε το!



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.

29 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΠΑΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

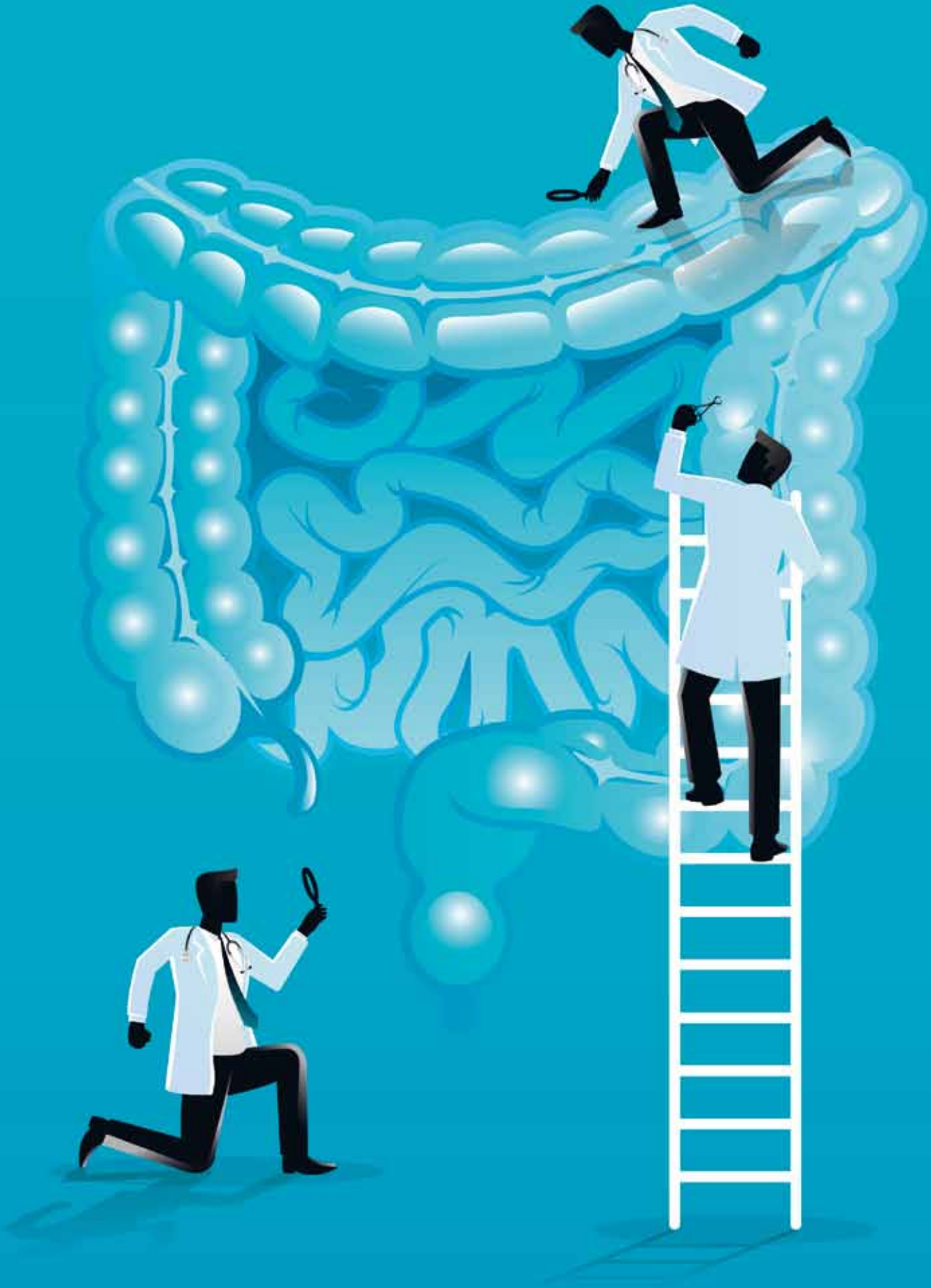
Δρ. Γεράσιμος Ι. Μάντζαρης "Η νόσος του Crohn δεν είναι πια σπάνια στη χώρα μας"

Η νόσος του Crohn αποτελεί μία από τις λεγόμενες "σπάνιες παθήσεις", η οποία τείνει να θεωρηθεί... συνηθισμένη στις Δυτικές κοινωνίες, με τα σχετικά κρούσματα να καταγράφουν συνεχώς αύξηση. Ο Δρ. Γεράσιμος Μάντζαρης, συντονιστής διευθυντής του Γαστρεντερολογικού Τμήματος του Γ.Ν.Α. "Ευαγγελισμός", αναλαμβάνει να μας διαφωτίσει σχετικά με τη συγκεκριμένη νόσο που ήδη δείχνει να ταλαιπωρεί στη χώρα μας χιλιάδες ασθενείς.

— Η νόσος του Crohn είναι μια πάθηση, η οποία εντάσσεται στην κατηγορία των σπάνιων παθήσεων. Περί τίνος πρόκειται ακριβώς;

Η νόσος του Crohn είναι νόσος του Δυτικού τρόπου ζωής, με ό,τι αυτό σημαίνει. Αν και μπορεί να προσβάλει άτομα κάθε ηλικίας, είναι κυρίως νόσος των νέων ατόμων και εκδηλώνεται συνήθως στην 2η με 4η δεκαετία της ζωής. Προσβάλλει όλο τον εντερικό σωλήνα, από το στόμα μέχρι τον πρωκτό, αλλά εντοπίζεται πολύ συχνότερα στο τέλος του λεπτού και την αρχή του παχέος εντέρου (ειλεοκολίτιδα).

Ένα σεβαστό ποσοστό των ασθενών έχει προβολή της πρωκτικής και περιπρωκτικής περιοχής, με ραγάδες, συρίγγια, ενίοτε δε αποστήματα και στένωση του πρωκτού. Το 30-50% των ασθενών έχουν εκδηλώσεις και από όργανα και ιστούς έξω από το έντερο, ιδίως το δέρμα, τις αρθρώσεις και τα μάτια. Η βαρύτητα της νόσου, επομένως, ποικίλλει από ήπια μέχρι πολύ βαριά, ανάλογα με την έκτασή της στο έντερο, τις περιοχές που προσβάλλονται και τη βαρύτητά της. Χρειάζεται θεραπεία που πρέπει να χορηγείται από ομάδα ειδικών, με επίκεντρο τον γαστρεντερολόγο.



— **Έχουμε καθόλου εικόνα σχετικά με τον αριθμό των ασθενών που πάσχουν από τη συγκεκριμένη νόσο στην Ελλάδα;**

Η νόσος δεν είναι πια σπάνια στη χώρα μας. Τα κρούσματα αυξάνονται διαρκώς. Ακριβή στοιχεία δεν υπάρχουν, αν και με την ηλεκτρονική συνταγογράφηση και την εφαρμογή θεραπευτικών πρωτοκόλλων θα έπρεπε να έχουμε κάποια αριθμητικά στοιχεία για ασθενείς που παίρνουν θεραπεία.

Ο Σύλλογος των ασθενών υπολογίζει ότι στην Ελλάδα πάσχουν περίπου 10.000 ασθενείς. Υπολογίζεται, όμως, ότι κάθε χρόνο 6-8 άτομα, ανά 100.000 πληθυσμού, θα εμφανίσουν τη νόσο. Οπότε, ο συνολικός αριθμός των πασχόντων αυξάνεται διαρκώς.

— **Η ακριβής αιτιολογία της νόσου είναι άγνωστη. Υπάρχουν, ωστόσο, παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την εμφάνισή της; Η κληρονομικότητα παίζει κάποιον ρόλο;**

Η νόσος δεν έχει γνωστή αιτία, αλλά οφείλεται μάλλον σε σύνθετη αλληλεπίδραση παραγόντων του περιβάλλοντος, διαταραχών της εντερικής χλωρίδας, του γενετικού υποστρώματος και του ανοσιακού συστήματος που προκαλούν φλεγμονή και έλκη στο έντερο. Η νόσος εκδηλώνεται με χρόνια διάρροια, κοιλιακό πόνο, κακουχία, και πυρετό. Στις πιο βαριές μορφές, ιδίως χωρίς την έγκαιρη θεραπεία, η νόσος μπορεί οδηγήσει σε εντερική στένωση, διάτρηση, συρίγγια και αποστήματα. Ο ασθενής οδηγείται τότε σε χειρουργικές επεμβάσεις και η ποιότητα της ζωής του είναι πολύ κακή.

Η νόσος εμφανίζεται συχνότερα σε μέλη οικογενειών που έχουν ήδη ένα κρούσμα νόσου του Crohn ή ελκώδους κολίτιδας, αλλά η κληρονομική επιβάρυνση είναι χαμηλή. Η κληρονομική επιβάρυνση σε διζυγωτικούς δίδυμους είναι μόλις 7%, αλλά οι μονοζυγωεείς δίδυμοι μπορεί να εμφανίσουν τη νόσο σε ποσοστά 20-50%. Τα μικρά αυτά ποσοστά κληρονομικότητας δεν είναι σε καμιά περίπτωση λόγος οι ασθενείς με νόσο να αποφεύγουν να τεκνοποιήσουν.

— **Καθώς τη σημερινή εποχή οι εντερικές δυσλειτουργίες ταλαιπωρούν πολύ κόσμο (είτε λόγω κακής διατροφής, είτε λόγω αυξημένου στρες), χωρίς ωστόσο να παραπέμπουν πάντα σε κάτι σοβαρό, ποια είναι εκείνα τα συμπτώματα που θα πρέπει να θορυβήσουν κάποιον, ώστε να απευθυνθεί στον γαστρεντερολόγο;**

Τα συμπτώματα ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία του ασθενούς, την περιοχή του εντέρου που πάσχει, την έκταση και βαρύτητα των βλαβών, και από την πιθανή συνύπαρξη προσβολής, όπως προαναφέραμε, εξωεντερικών οργάνων. Κάθε ασθενής με διάρροια πάνω από ένα μήνα, ακόμη και χωρίς αίμα στις κενώσεις, που επιδεινώνεται προοδευτικά, τον ξυπνάει τη νύκτα, συνοδεύεται από κοιλιακό πόνο, πυρέτιο, κακουχία και κόπωση, θα πρέπει να απευθυνθεί στον Γαστρεντερολόγο. Εάν τα συμπτώματα συνοδεύονται

και από στοματικές πληγές (άφθες), πόνο στις αρθρώσεις, και δερματικό εξάνθημα, η πιθανότητα για νόσο του Crohn είναι μεγάλη.

Υπάρχουν, όμως, και ασθενείς με περιοδικές κρίσεις διάρροιας μόνο, που και αυτοί χρειάζεται να ζητήσουν τη βοήθεια του Γαστρεντερολόγου αν τα συμπτώματα επιδεινώνονται προοδευτικά.

— **Ποιοι είναι οι βασικότεροι τρόποι αντιμετώπισης της νόσου του Crohn;**

Η θεραπεία είναι συνήθως φαρμακευτική, αλλά όχι μόνο. Αρκετοί ασθενείς θα χρειαστούν ειδικές διαιτητικές θεραπείες, χειρουργική θεραπεία, ψυχολογική υποστήριξη και καθοδήγηση.

Η φαρμακευτική θεραπεία περιλαμβάνει τα 5-αμινοσαλικυλικά, αντιβιοτικά, κορτιζόνη, κλασικά ανοσοκατασταλτικά (αζαθειοπρίνη, μεθοτρεξάτη) και βιολογικές θεραπείες που αναστέλλουν κυτταροκίνες (αντι-TNFα παράγοντες, αντι-IL12/IL23) ή τη μετανάστευση των λευκοκυττάρων στις περιοχές του εντέρου που φλεγμαίνονται (αντι-ιντεγκρίνες). Αρκετά νέα φάρμακα αναμένουμε να εμπλουτίσουν το φαρμακευτικό οπλοστάσιό μας.

Οι θεραπείες χορηγούνται μεμονωμένα ή (συχνότερα) σε συνδυασμούς. Στοχεύουν να απαλύνουν τα συμπτώματα του ασθενούς τιθατεύοντας τη φλεγμονή στην οξεία φάση της νόσου, να επουλώσουν τα έλκη και να διατηρήσουν την ακεραιότητα του εντέρου, αποτρέποντας τις επιπλοκές. Στη συνέχεια, σκοπός της θεραπείας είναι να διατηρήσει την ύφεση, ώστε ο ασθενής να ζει μια φυσιολογική ζωή χωρίς ανικανότητα, χωρίς εμπόδια στις ατομικές, οικογενειακές, επαγγελματικές και κοινωνικές του δραστηριότητες.

Η θεραπεία εξατομικεύεται και κλιμακώνεται ανάλογα με την εντόπιση, τη βαρύτητα της νόσου, την ηλικία του ασθενούς και την προσβολή του πρωκτού και εξωεντερικών οργάνων. Σπάνια, μερικοί ασθενείς μπορεί να μη χρειάζονται καθόλου φάρμακα, αλλά η πλειονότητα χρειάζεται συνεχή θεραπεία. Σημασία έχει η φαρμακευτική θεραπεία να χορηγείται έγκαιρα, πριν επέλθουν μόνιμες εντερικές βλάβες (στένωση, συρίγγια, διάτρηση) ή καρκίνος των εντέρων, οπότε έχει λόγο η χειρουργική θεραπεία.

Η χειρουργική θεραπεία δεν είναι πανάκεια. Ο χειρουργός πρέπει να αφαιρεί μόνο το τμήμα του εντέρου που έχει στενέψει ή αποφραχθεί ή έχει διατρηθεί και να διατηρεί τα υγιή τμήματα, για να μην κινδυνεύσει ο ασθενής να μείνει με λεπτό έντερο που δεν επαρκεί να ζήσει φυσιολογικά. Μετά το χειρουργείο, ο ασθενής θα χρειαστεί ξανά φαρμακευτική θεραπεία, για να μην υποτροπιάσει η νόσος.

Τεράστια σημασία έχει ο ασθενής να διακόψει το κάπνισμα, το οποίο συνδέεται με δυσμενή έκβαση της νόσου, επιπλοκές και μείωση του προσδόκιμου της επιβίωσης.

— **Ειδικότερα από πλευράς διατροφής, ποιες τροφές θεωρούνται "κόκκινο πανί" και ποιες θεωρούνται ενδε-**



δειγμένες για κάποιον που ταλαιπωρείται από τη νόσο;

Δεν υπάρχει διατροφικό "κόκκινο πανί" για τη νόσο. Έχουν γίνει πολλές εργασίες, αλλά καμιά δεν έχει συστηματικά ενοχοποιήσει κάποια συγκεκριμένη τροφή ως αίτιο ή ως αποκλειστική θεραπεία της νόσου.

Είναι φυσικό τροφές πλούσιες σε φυτικό υπόλειμμα να μην είναι ανεκτές από ασθενείς με διάρροια ή εντερική στένωση. Ωστόσο, στην ύφεση της νόσου και χωρίς επιπλοκές, δεν υπάρχει κανένας λόγος για διαιτητικές στερήσεις που μπορεί να επιβαρύνουν τον ασθενή.

Σε παιδιά και εφήβους, η χορήγηση ειδικών διατροφικών σκευασμάτων, τεχνητής τροφής σε υγρή μορφή και συνδυασμών τους, είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για να τιθασεύσει την οξεία φάση της νόσου, αλλά οι ειδικές αυτές δίαιτες δεν είναι ανεκτές στο διηνεκές. Επίσης, ασθενείς με βαριά νόσο και θεραπευτικές διαταραχές χρειάζονται συχνά παροδική υποστήριξη με παρεντερική διατροφή.

— **Εφόσον κάποιος εκδηλώσει νόσο του Crohn, μπορεί να απαλλαχθεί ποτέ οριστικά από αυτήν ή, πλέον, "την παντρεύεται" για όλη του τη ζωή;**

Δυστυχώς, ο ασθενής παντρεύεται τη νόσο. Ακόμη και μετά από χειρουργικές επεμβάσεις, είναι απαραίτητη η φαρμακευτική θεραπεία για να μειωθεί (χωρίς να μηδενίζεται) ο

κίνδυνος για μελλοντική υποτροπή της νόσου.

Όμως ο ασθενής, έχοντας την κατάλληλη ενημέρωση από τις αρμόδιες Επιστημονικές Εταιρείες [στη χώρα μας η Ελληνική Ομάδα Μελέτης των Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου (ΕΟΜΙΦΝΕ) και η Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία (ΕΓΕ)], από τις Ομάδες των ασθενών, τις έγκυρες πηγές ενημέρωσης από το Διαδίκτυο [π.χ. οι Κατευθυντήριες Οδηγίες της European Federation of patients Crohn's and Colitis Association με την European Crohn's and Colitis Organization, ECCO, που έχουν μεταφρασμένες στα Ελληνικά και διατίθενται στα sites της ΕΟΜΙΦΝΕ (www.eomifne.gr) και της Εταιρείας των ασθενών HELLESCC] έχει έγκυρη ενημέρωση, ώστε λαμβάνοντας έγκαιρη και αποτελεσματική θεραπεία, υποστήριξη και στενή παρακολούθηση από τις Ειδικές Ομάδες Επιστημόνων με ενδιαφέρον για τα Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (ΙΦΝΕ), να μπορεί να ζει με τη νόσο ως απόλυτα φυσιολογικό άτομο και με φυσιολογικό προσδόκιμο της ζωής του.

Γεράσιμος Ι. Μάντζαρης, MD, PhD, AGAF, FEBG

Συντονιστής Διευθυντής

Γαστρεντερολογικό Τμήμα, Γ.Ν.Α. Ευαγγελισμός - Οφθαλμιατρείο Αθηνών - Πολυκλινική



Πώς επηρεάζει το κρύο τα μάτια

Ένας χρήσιμος οδηγός προστασίας

Όταν η θερμοκρασία πέφτει, είναι εύκολο να θυμηθεί κανείς να βάλει κασκόλ για να προστατεύσει τον λαιμό του, γάντια για τα χέρια του και μπότες για να διατηρήσει ζεστά τα πόδια του. Ωστόσο, χρειάζεται να φροντίσει και τα μάτια του, γιατί κι αυτά μπορεί να υποφέρουν.

Ο χειρουργός-οφθαλμίατρος **Δρ. Αναστάσιος Ι. Κανελλόπουλος** εξηγεί πώς επηρεάζει το κρύο τα μάτια και προτείνει μερικά μέτρα που μπορούμε να λάβουμε για να τα προστατεύσουμε.

● Ξηροφθαλμία

Το κρύο και ο αέρας μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα στα μάτια, η οποία εκδηλώνεται με αίσθημα καύσου (κάψιμο), ευαισθησία στο φως, κοκκίνισμα, θολή όραση και δακρύρροια (δακρύζουν τα μάτια). Σε ακραίες καιρικές συνθήκες, η παραγωγή δακρύων μπορεί να μην είναι επαρκής για να καταπραυνθούν τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας.

Επιπλέον, ξηροφθαλμία μπορεί να προκληθεί και από τα χαμηλά επίπεδα υγρασίας μέσα σε κλειστούς χώρους (σπίτι, γραφείο), εξαιτίας της υπερβολικής ζέστης από την κεντρική θέρμανση.

Για να προλάβουμε την ξηροφθαλμία, καλό θα είναι να προστατεύουμε τα μάτια μας με γυαλιά ηλίου όταν βγαίνουμε στο κρύο, ιδιαίτερα όταν φυσάει – πόσω μάλλον όταν κάνουμε χειμερινά σπορ, όπως το σκι και το πατινάζ. Ένας υγραντήρας μέσα στο σπίτι μπορεί να μας βοηθήσει όταν νιώθουμε ενοχλήματα σε κλειστούς χώρους.

Φροντίζουμε, ακόμα, να αυξήσουμε την πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (υπάρχουν στα λιπαρά ψάρια, σε εμπλουτισμένα τρόφιμα, σε συμπληρώματα κ.λπ.) για να διεγείρουμε την παραγωγή δακρύων, καθώς και να καταναλώνουμε άφθονα υγρά (οι καλύτερες επιλογές είναι το σκέτο νερό και, ειδικά τον χειμώνα, οι ζεστές σούπες).

Αν παρουσιάσουμε επίμονο κνησμό στα μάτια, συμβουλευόμαστε τον οφθαλμίατρο, ο οποίος μπορεί να μας χορηγήσει τεχνητά δάκρυα. Τον συμβουλευόμαστε, επίσης, αν παίρνουμε φάρμακα, καθώς μερικά (π.χ. ορισμένα αντιισταμινικά, υπνωτικά, παυσίπονα) μπορεί να μειώσουν την ικα-

νότητα του οργανισμού να παράγει δάκρυα.

Αν φοράμε φακούς επαφής, καλό είναι να τους αποφύγουμε τις πιο κρύες μέρες και να κυκλοφορούμε με τα διορθωτικά γυαλιά μας.

Μην ξεχνάμε, τέλος, πως όταν κοιτάμε συνεχώς στις οθόνες υπολογιστών, κινητών κ.λπ., βλεφαρίζουμε λιγότερο. Αυτό έχει ως συνέπεια την πρόκληση ή και την επιδείνωση της ξηροφθαλμίας. Επομένως, φροντίζουμε να βλεφαρίζουμε συχνά.

● Υπερβολικό δάκρυσμα

Μερικοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι τα μάτια τους είναι μονίμως ερεθισμένα και δακρύζουν ασταμάτητα όταν εκτίθενται στο ψύχος. Τα δάκρυα αυτά είναι αντανάκλαστικά και οφείλονται στη φλεγμονή που προκαλεί η ξηροφθαλμία στην επιφάνεια των ματιών (στον κερατοειδή χιτώνα).

Τα αντανάκλαστικά δάκρυα έχουν διαφορετική σύσταση και ποιότητα από τα φυσιολογικά δάκρυα που προστατεύουν τον κερατοειδή, και αδυνατούν να “κολλήσουν” στην επιφάνειά του ώστε να τον λιπάνουν. Έτσι, τα μάτια του πάσχοντος πλημμυρίζουν από δάκρυα, τα οποία όμως δεν βελτιώνουν τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας.

Αν αυτή είναι η περίπτωση μας, προσπαθούμε κατ' αρχάς να μην τρίβουμε τα μάτια μας, αλλά να αφαιρούμε προσεκτικά τα περιττά δάκρυα με ένα καθαρό πανί ή ένα χαρτομάντιλο, για να αποφεύγουμε τη διασπορά μικροβίων. Πριν βγούμε από το σπίτι, καλή ιδέα είναι να βάζουμε τεχνητά δάκρυα στα μάτια μας και να φοράμε γυαλιά ηλίου που θα καλύπτουν, αν είναι δυνατόν, και από τα πλάγια τα μάτια μας. Σύμφωνα με τον Δρ. Κανελλόπουλο, με τα γυαλιά που “αγκαλιάζουν” τα μάτια δημιουργείται ένα “θερμοκήπιο”, όπου τα μάτια είναι καλά προστατευμένα από το κρύο.



● Κόκκινα, πρησμένα μάτια

Αν τα μάτια μας είναι κόκκινα ή/και πρησμένα στο κρύο, η αιτία μπορεί να είναι η συστολή των αιμοφόρων αγγείων στους ιστούς που τα περιβάλλουν. Η συστολή των αγγείων μπορεί να οδηγήσει επίσης σε βλεφαρόσπασμο, αυξημένη παραγωγή δακρύων και θόλωμα της όρασης.

Για να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση αυτή, πρέπει να φοράμε προστατευτικά γυαλιά στους υπαίθριους χώρους.

● Αίσθημα καύσου

Μερικές φορές, όταν επικρατεί δριμύ ψύχος με δυνατούς ανέμους, το άτομο μπορεί να μην κατορθώνει να κρατήσει τα μάτια του ανοικτά, επειδή νιώθει έντονο αίσθημα καύσου. Αυτό μπορεί να μην οφείλεται στην ξηροφθαλμία, αλλά στο ότι έχει παγώσει ο κερατοειδής. Το πάγωμα του κερατοειδούς είναι εξαιρετικά επώδυνο και προκαλεί θόλωμα της όρασης, μεγάλη ευαισθησία στο φως και σπασμούς των βλεφάρων.

Και σε αυτή την περίπτωση, η μόνη πρόληψη είναι η χρήση προστατευτικών γυαλιών.

● “Εγκαυμα” στο μάτι

Η υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση που λέγεται κερατίτιδα και οφείλεται σε φλεγμονή του κερατοειδούς χιτώνα των ματιών. Η κατάσταση αυτή δεν μας απειλεί μόνο το καλοκαίρι, αλλά και τον χειμώνα, διότι η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται από το χιόνι, αλλά και από τον πάγο. Μάλιστα, με την αντανάκλαση αυτή, η έκθεση των ματιών στη UV ακτινοβολία μπορεί να είναι εντονότερη τον χειμώνα από ό,τι το καλοκαίρι! Δεν είναι σπάνιο, εξάλλου, το φαινόμενο

να παρουσιάζουν σοβαρό θόλωμα ή ακόμα και παροδική απώλεια της όρασης άτομα που έμειναν για μέρες στα χιόνια δίχως γυαλιά ηλίου.

Επομένως, δεν ξεχνάμε τα προστατευτικά γυαλιά ηλίου, ακόμα κι αν φοράμε φακούς επαφής με αντηλιακή προστασία.

Πότε να ανησυχήσουμε

Η αλήθεια είναι ότι τα μάτια διαθέτουν πολλούς αντιψυκτικούς μηχανισμούς για να προστατεύονται από την παγωνιά. Οι βλεφαρίδες, τα βλέφαρα και τα δάκρυα πέφτουν για να τα προστατεύσουν από το ψύχος. Μάλιστα, επειδή τα δάκρυα περιέχουν αλάτι, παγώνουν σε πολύ χαμηλότερες θερμοκρασίες από ό,τι το σκέτο νερό, γι’ αυτό και κατορθώνουν τα μάτια μας να διατηρούνται υγρά και ανοικτά όταν η περιβαλλοντική θερμοκρασία πέφτει πολύ κάτω από το μηδέν.

Ακόμα και με αυτούς τους μηχανισμούς, όμως, τα μάτια δεν έχουν ανοσία στο ψύχος και, μερικές φορές, αναπτύσσουν ανησυχητικά συμπτώματα: θόλωμα της όρασης, απώλεια όρασης, διπλωπία (το άτομο τα βλέπει όλα διπλά), σοβαρή ευαισθησία στο φως, σοβαρό πόνο.

Αν εκδηλώσουμε οποιοδήποτε από αυτά, πρέπει να μετακινηθούμε αμέσως σε θερμαινόμενο εσωτερικό χώρο. Αν δεν υποχωρήσουν σε λίγη ώρα, θα πρέπει να επικοινωνήσουμε άμεσα με τον οφθαλμίατρό μας.

Ο **Δρ. Αναστάσιος Ι. Κανελλόπουλος** είναι χειρουργός-οφθαλμίατρος, ιδρυτής και επιστημονικός διευθυντής του Ινστιτούτου Οφθαλμολογίας LaserVision και καθηγητής Οφθαλμολογίας του Πανεπιστημίου Νέας Υόρκης, NYU Medical School.

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



Φυσικοθεραπεία και αυτισμός *Ξεπερνώντας τις κινητικές δυσκολίες*

Σύμφωνα με έρευνες, ο αριθμός των ανθρώπων που διαγνώστηκαν με αυτισμό έχει αυξηθεί δραματικά από τη δεκαετία του 1980. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι γύρω μας έχουν συγκεχυμένες γνώσεις για τη συγκεκριμένη πάθηση εξαιτίας της πολυπλοκότητάς της. Όπως, επίσης, δεν γνωρίζουν και τον σημαντικό ρόλο που μπορεί να παίξει η φυσικοθεραπεία.

του Μιχάλη Σαμαρά, φυσικοθεραπευτή
www.physionow.gr

Aυτισμός: Πρόκειται για μία σύνθετη, νευροαναπτυξιακή διαταραχή, άγνωστης αιτιολογίας, που ακολουθεί τον πάσχοντα σε όλη του τη ζωή. Αν και έχουν γίνει πολλές έρευνες για να ανακαλυφθούν οι αιτίες που προκαλούν τον αυτισμό, ο Steve Silberman, στο βιβλίο του “NeuroTribes”, αναφέρει ότι καλό θα ήταν να σταματήσουμε να ασχολούμαστε με τις αιτίες και να επικεντρωθούμε στο πώς θα βοηθήσουμε τους ανθρώπους που πάσχουν από αυτισμό. Μέχρι στιγμής, αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι οι διαταραχές του αυτιστικού φάσματος δεν θεραπεύονται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο κυριότερος στόχος να είναι η ανακούφιση των συμπτωμάτων, μέσω φαρμακευτικώνσκευασμάτων ή παρεμβάσεων. Πολύ συχνά, τόσο η ομαλότητα της ζωής της οικογένειας ενός παιδιού με αυτισμό, όσο και το επίπεδο της ποιότητας της ζωής του ίδιου του παιδιού, εξαρτώνται από την αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων.

Δεν είναι λίγες οι φορές που τα παιδιά με αυτισμό καλούνται να αντιμετωπίσουν και διάφορα κινητικά προβλήματα, τα οποία, σύμφωνα με μελέτες αφορούν στον συντονισμό, στη βάδιση και στην προετοιμασία της κίνησης. Σύμφωνα με έρευνα του προγράμματος παρακολούθησης αυτισμού της Νότιας Καρολίνα, βασισμένη σε 47.726 παιδιά, το 62% παιδιών με αυτισμό εμφανίζουν κινητικές δυσκολίες.

Στη χώρα μας συχνά παραλείπονται οι παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά με αυτισμό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα χαμηλά επίπεδα κινητικών ικανοτήτων να μειώνουν τη φυσική δραστηριότητά τους, βάζοντας σε κίνδυνο την υγεία τους. Μην ξεχνάμε ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι ένας δύσκολος τομέας για τα παιδιά με αυτισμό, λόγω και των κοινωνικών ελλειμμάτων τους. Η δε φυσική δραστηριότητα των ανθρώπων με αυτισμό έχει βρεθεί ότι μειώνεται ακόμα περισσότερο όσο οι ίδιοι μεγαλώνουν.

Τι πρέπει να προσέξει ο φυσικοθεραπευτής

Ο φυσικοθεραπευτής που θα κληθεί να παρέμβει σε ένα παιδί με αυτισμό θα πρέπει, κατ’ αρχάς, να αξιολογήσει τον περιορισμό της κινητικότητας και τις όποιες αδυναμίες στην ικανότητα του παιδιού να συμμετέχει πλήρως στις καθημερινές δραστηριότητες. Βάσει αυτών θα ληφθεί η απόφαση για εφαρμογή της ενδεδειγμένης θεραπείας και θα εκπονηθεί ένα πρόγραμμα που

θα στηρίζεται στη φυσική, πνευματική και κοινωνική κατάσταση του συγκεκριμένου παιδιού. Οι φυσικοθεραπευτικοί στόχοι θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη βελτίωση κινητικών προβλημάτων ανάλογα με την ηλικία, τη βελτίωση της στάσης, αλλά και του συντονισμού.

Συγκεκριμένα, ένα πλάνο φυσικοθεραπείας θα πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού, διατάσεις (κυρίως στα κάτω άκρα), ασκήσεις ισορροπίας και οπτικοκινητικού συντονισμού, καθώς και εκμάθηση σύνθετων δραστηριοτήτων. Η φυσικοθεραπεία έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει τα κινητικά ελλείμματα και να συντελέσει στην ανακούφιση συμπτωμάτων του αυτισμού, μέσω παρεμβάσεων όπως η υδροθεραπεία, η θεραπευτική ιππασία ή προγράμματα άσκησης. Όλες αυτές οι παρεμβάσεις αποτελούν από μόνες τους μια διαδικασία κοινωνικοποίησης και αλληλεπίδρασης.

Ο φυσικοθεραπευτής εστιάζει τη θεραπεία προκειμένου να διευκολυνθούν οι καθημερινές ασχολίες του παιδιού, όπως το ντύσιμο, το γράψιμο και η σίτιση. Επίσης, είναι καλό να αναπτυχθούν και άλλες σημαντικές δεξιότητες, όπως το ανεβοκατέβασμα σκάλας, η αποφυγή εμποδίων στον δρόμο και η έγκαιρη αλλαγή κατεύθυνσης, ώστε το παιδί να μπορεί αυτοεξυπηρετηθεί. Με λίγα λόγια, ο φυσικοθεραπευτής εργάζεται με σκοπό να βοηθήσει το παιδί να ανεξαρτητοποιηθεί στις καθημερινές του δραστηριότητες, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, αλλά και στο... απαραίτητο παιχνίδι.

Τα νέα είναι ενθαρρυντικά για όσους ασχολούμαστε με τη θεραπεία και την αποκατάσταση παιδιών που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού. Κάθε παιδί είναι μια μοναδική και διαφορετική περίπτωση. Κάποια παιδιά αποκαθίστανται πλήρως, άλλα σε μικρότερο βαθμό. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι, ως φυσικοθεραπευτές, τα βοηθάμε να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους, όποιες κι αν είναι για κάθε παιδί.

Δεν πρέπει να αφήνουμε να περιορίζεται το μέλλον ενός παιδιού λόγω αυτισμού. Μαζί μπορούμε να το κάνουμε καλύτερο.





Με το μυαλό ή με την καρδιά μαθαίνουν τα παιδιά;



Απαιτείται ψυχικός αγώνας και διανοητική γενναιότητα, για να δούμε κατάματα ότι μία Παγκόσμια Κοινωνία που αντιμετωπίζει την αυτοκαταστροφή της, οφείλει να αφήσει πίσω το εκπαιδευτικό πρότυπο της Βιομηχανικής Επανάστασης του 19ου αιώνα...

του **Σπύρου Κασιμάτη, MA, PgDip**
Εκπαιδευτικού Δευτεροβάθμιας και Συμβούλου Ψυχικής Υγείας

Aρχή μαθήσεως στον άνθρωπο είναι η σχέση· μέθοδος το παιχνίδι. Το τι είναι ο κόσμος αρχίζει το παιδί να το μαθαίνει κάνοντας σχέση με τη μητέρα του. Η πρώτη αυτή σχέση υποκινεί τη δόμηση του παιδικού εγκεφάλου. Αν στη σχέση αυτή υπάρχουν δύο άνθρωποι ίσης ανθρώπινης αξίας που διαλέγονται (ένας κλαίει, άλλος φροντίζει – ταΐζει, πλένει, ζεσταίνει, ησυχάζει), ο παιδικός εγκέφαλος μαθαίνει ασφάλεια, που οδηγεί σε αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση και ελευθερία. Αν οι δύο αυτοί άνθρωποι δεν είναι ισότιμοι και ο ενήλικος χρησιμοποιεί την επιβολή (μέθοδος κλάματος μέχρις εξαντλήσεως για τον ύπνο, φερ' ειπείν), ο παιδικός εγκέφαλος μαθαίνει πειθαναγκασμό, που οδηγεί σε επιφύλαξη, καχυποψία και αποφυγή ελεύθερης εμπλοκής με τις περιστάσεις της ζωής.

Η λειτουργικότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται μέσα στην αγκαλιά του προσώπου ή και των προσώπων που τον φροντίζουν τους πρώτους 18 περίπου μήνες της ζωής του. Τυχόν δυσλειτουργίες στην εξέλιξη, από απλές (όπως οι ήπιες φοβίες) έως περίπλοκες και δύσκολες (όπως οι διαταραχές), είναι εφικτό να αντιμετωπιστούν.

Ο άνθρωπος εγκέφαλος είναι διά βίου εύπλαστος, άρα επιδέχεται αναδομήσεις. Οι μέθοδοι αναδομήσεως του εγκεφάλου

ξεκινούν από τις σχέσεις (εκείνες που ονομάζουμε με θαυμασμό "μου άλλαξε τη ζωή αυτός ο άνθρωπος"), με επόμενο πιθανό στάδιο εκείνο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας έως τη φαρμακολογική αντιμετώπιση, που καλό είναι να συνδυάζεται με ψυχοθεραπεία.

Το Σχολείο

Το παιδί που πάει στο σχολείο είναι, συνεπώς, άνθρωπος με εμπειρία. Είναι άνθρωπος με πολύτροπη νοημοσύνη, μουσική, σωματική-κινησθητική, οπτική-χωρική, διά-προσωπική, ενδο-προσωπική και φυσιολογική – εκτός από τη γλωσσική και τη λογικο-μαθηματική νοημοσύνη, οι οποίες είναι οι μόνες δύο που λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψιν, και γι' αυτό αξιολογούνται στο σχολείο.

Ταυτοχρόνως, μαζί με την εν δυνάμει πλευρά του, υπάρχει και η εξ ανατροφής και περιβάλλοντος, οι προσωπικές τάσεις και ροπές, ο τρόπος δηλαδή που έχει δομηθεί ο εγκέφαλός του μέσα από τις πρώτες, σημαντικές και κρίσιμες, σχέσεις του μέσα στην οικογένεια.

Το εκπαιδευτικό σύστημα, λοιπόν, παραλαμβάνει ένα πρόσωπο, ιδιαίτερο, με χαρακτήρα σε ταχύρρυθμη εξέλιξη και με την ανάγκη της προσωπικής σχέσης, μεταξύ του εαυτού του και ενός ανοικτού πια αριθμού ενηλίκων και ανηλίκων άλλων. Το υποδέχεται με σαφείς προδιαγραφές περιορισμού και συμμόρφωσης. Η ελευθερία της προσωπικής εξέλιξης δέχεται περιορισμούς, με ταχύτητα επιβολής και πειθαναγκασμό. Πολύ σύντομα, αρκετά πριν την ηλικία της εφηβείας, έχει διαμορφωθεί το παιδί-μαθητής, το παιδί-μαθήτρια.

Αυτός πια ο άνθρωπος, πρόσωπο όλο και πιο δύσπιστο, όλο και χαμηλότερης ανταπόκρισης στην εξωτερική κινητοποίηση (έπαινο, ιεραρχική σύγκριση μέσω βαθμολογίας, επιβράβευση και άλλα παρόμοια), πρόσωπο που χρειάζεται να υπερπηδήσει σκόπιμα (ή, φευ, και ανεπίγνωστα) εμπόδια για να καταλάβει τον εαυτό του, τις κλίσεις του, τις προτιμήσεις του, το "ποιος είμαι και τι θέλω;" (την εσωτερική του κινητοποίηση, δηλαδή), είναι ο πολίτης αυτού του τόπου, είναι ο πολίτης αυτού του κόσμου.

Αλλαγή πλεύσεως

Χρειάζεται να επισημάνω ότι κάτι δεν πάει καλά; Απαιτείται

ψυχικός αγώνας και διανοητική γενναιοότητα, για να δούμε κατ'άματα ότι μία Παγκόσμια Κοινωνία που αντιμετωπίζει την αυτοκαταστροφή της, οφείλει να αφήσει πίσω το εκπαιδευτικό πρότυπο της Βιομηχανικής Επανάστασης του 19ου αιώνα, αυτό που αδρά περιέγραψα παραπάνω, και να προχωρήσει στα σχολεία που θα υποστηρίξουν την ελευθερία της προσωπικής άνθισης, της προσωπικής αυτο-πραγμάτωσης, αντί να εφαρμόζουν αενάως τρόπους κομφορμισμού, τρόπους επανάληψης παλαιών στάσεων και μεθόδων, που βασίζονται στον φόβο, στην επιβολή και, τελικά, στην άσκηση βίας και την εξομοίωση ανθρώπων, πανίδας και χλωρίδας σε πράγματα και πραγμάτων σε αδιακρίτως αναλώσιμα.

Ναι, λοιπόν: τα παιδιά μαθαίνουν με την καρδιά, και η καρδιά μαθαίνει μέσα στην ασφάλεια, την αναγνώριση και την αποδοχή. Η αφηρημένη αυτή περιγραφή έχει σήμερα επιστημονικό όνομα, θεμελιωμένο στην έρευνα της νευροβιολογίας των σχέσεων.

Η σχέση του εκπαιδευτικού με τα παιδιά είναι κρίσιμη. Με τη σχέση αυτή, κοιτάζοντας το παιδί στα μάτια, καταπρόσωπα, μπορούμε να κατευνάσουμε το παρασυμπαθητικό του νευρικό σύστημα, ώστε να εργαστεί δημιουργικά η συνολική αίσθηση της παρούσης στιγμής στο δεξι ημισφαίριο του εγκεφάλου, ώστε να μπορέσει να θυμηθεί, να συνδυάσει, να υπολογίσει, να εκφράσει και να οραματιστεί το μέλλον το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου.

Ακριβεστέρα και εδραιωτέρα από ποτέ (και γνωστή ως polyvagal theory), η γνώση που έχουμε σήμερα για τη λειτουργία του ραχιαίου κλάδου και του κοιλιακού κλάδου του πνευμονογαστρικού νεύρου (the vagus nerve, nerve no X) και για την ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού να αυτοπροστατευθεί από το διαρκές, αδιάκοπο και ανελέητο στρες του σύγχρονου κανονικού βίου, μάς καθιστά υπεύθυνους να δώσουμε προτεραιότητα στην άμβλυνση του στρες και τη συναισθηματική ισορροπία του παιδιού, και μόνον έπειτα να δουλέψουμε με το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου του.

Όρος απαράβατος ένας: πρώτα αμβλύνουμε το δικό μας στρες, γονείς και εκπαιδευτικοί, κι έπειτα φροντίζουμε τα παιδιά μας.



"Η εφηβεία στο επίκεντρο", στο Ίδρυμα Θεοχαράκη

Στον φετινό κύκλο ομιλιών που διοργανώνουν οι Εκδόσεις Πορφύρα σε συνεργασία με το Ίδρυμα Β. & Μ. Θεοχαράκη, μια περίοδος δύσκολη, γεμάτη προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες, τίθεται στο επίκεντρο: η εφηβεία.

Επιστημονικός υπεύθυνος της παρούσας διοργάνωσης, η οποία περιλαμβάνει συνολικά τέσσερις συναντήσεις, τα Σάββατα 1/2, 8/2, 15/2 και 22/2, είναι ο κ. Σπύρος Κασσιμάτης, Εκπαιδευτικός και Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας.

Οι ομιλίες πραγματοποιούνται με αφορμή την επικείμενη έκδοση του βιβλίου των Lori Desautels και Michael McKnight "Τα Μάτια Δεν Σωπαινούν Ποτέ: Παρακολουθώντας την συμπεριφορά των πιο δύσκολων μαθητών μας" από τις εκδόσεις Πρώτη Ύλη.



Ακμή ενηλίκων Πώς να αποφύγουμε τις εξάρσεις

Μία στις δέκα γυναίκες, ηλικίας συνήθως 30-50 ετών, αλλά και αρκετοί άνδρες, ταλαιπωρούνται από μια μορφή ακμής, η οποία εμφανίζεται κυρίως με κοκκίνισμα στο κέντρο του προσώπου και μπορεί να συνοδεύεται από σπυράκια.

Η ροδόχρους ακμή είναι μία μακροχρόνια φλεγμονώδης δερματοπάθεια, η οποία προκαλεί σπυράκια, πρήξιμο και εμφανή διαστολή στα μικρά, επιφανειακά αγγεία του δέρματος. Συνήθως προσβάλλει τη μύτη και τα μάγουλα, και λιγότερο συχνά το μέτωπο και το πιγούνι. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, οι οποίες είναι συχνότερες στους άνδρες, η μύτη διογκώνεται, παραμορφώνεται και είναι πολύ κόκκινη, εξαιτίας υπερτροφίας των σμηγματογόνων αδένων (η κατάσταση αυτή αποκαλείται “ρινόφυμα”).

Όπως αναφέρει ο **Δρ. Μάρκος Μιχελάκης, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος**, η ακριβής αιτία της ροδόχρου ακμής δεν είναι γνωστή, ενώ στους παράγοντες κινδύνου συμπεριλαμβάνονται το οικογενειακό ιστορικό, οι περιβαλλοντικές συνθήκες, η διατροφή, το αλκοόλ και το στρες. *“Η διάγνωση βασίζεται στα συμπτώματα και, παρότι δεν υπάρχει ριζική θεραπεία, μπορούμε να χορηγήσουμε ορισμένα φάρμακα, τα οποία βελτιώνουν τα συμπτώματά της”*, συμπληρώνει. *“Ωστόσο, και οι ίδιοι οι ασθενείς μπορούν να κάνουν αρκετά πράγματα για να εμποδίσουν την περαιτέρω επιδείνωσή της και να τη θέσουν υπό έλεγχο”*.

Το κλειδί, σύμφωνα με τον ειδικό, είναι να εντοπίσουμε και να προσπαθήσουμε να αποφύγουμε οτιδήποτε προκαλεί εξάρσεις της ακμής μας. Οι παράγοντες που πρέπει να προσέξουμε είναι οι εξής:

- **Ήλιος.** Η έκθεση στον ήλιο, έστω και για λίγη ώρα, αρκεί για να δημιουργηθεί ανεξέλεγκτο κοκκίνισμα στο δέρμα με ροδόχρου ακμή. Γι' αυτό τον λόγο, οι ασθενείς πρέπει να προστατεύονται με αντηλιακό που θα έχει SPF τουλάχιστον 30, όταν βγαίνουν από το σπίτι. Αυτό ισχύει ακόμα και όταν παραμένουν υπό σκιάν, καθώς και για τις μέρες με συννεφιά. Το αντηλιακό δεν πρέπει να περιέχει άρωμα. Αντιθέτως, ενδείκνυται να περιέχει οξειδίο του ψευδαργύρου (zinc oxide) ή/και διοξειδίο του τιτανίου (titanium dioxide), καθώς αυτά τα συστατικά είναι λιγότερο πιθανό να ερεθίσουν το δέρμα.
- **Στρες.** Το στρες μπορεί να προκαλέσει εξάρσεις της ροδόχρου ακμής. Έχει, λοιπόν, μεγάλη σημασία να ανακαλύψουμε και να εφαρμόσουμε νέες τεχνικές διαχείρισής του. Να κάνουμε καθημερινά κάτι που μας ευχαριστεί. Όταν νιώθουμε στρες, να παίρνουμε μια βαθιά ανάσα, να την κρατάμε για λίγα δευτερόλεπτα και ύστερα να εκπνέουμε αργά, συγκεντρώνοντας την προσοχή μας στην ανάσα μας.
- **Υπερθέρμανση.** Η υπερβολική ζέστη είναι δυνατόν να επιδεινώσει τη ροδόχρου ακμή. Για να προστατευθούμε, καλό είναι να κάνουμε ένα χλιαρό (όχι καυτό) ντους, να ντυνόμαστε σε στοιβάδες, τις οποίες θα μπορούμε να αφαιρούμε ανάλογα με τη θερμοκρασία, να πίνουμε δροσερά υγρά όταν νιώθουμε ζέστη, να καθόμαστε μακριά από τις πηγές θερμότητας (π.χ. τζάκι, καλοριφέρ, σόμπα κ.λπ.) και να χρησιμοποιούμε κλιματισμό.
- **Καυτά ροφήματα.** Μελέτες έχουν δείξει ότι, σε μερικούς ανθρώπους, η ροδόχρου ακμή παρουσιάζει έξαρση όταν πίνουν πολύ ζεστά ροφήματα. Αν διαπιστώσουμε κάτι τέτοιο, ας προσπαθήσουμε να τα πίνουμε χλιαρά, ειδάλλως κρύα.
- **Αλκοόλ.** Το κόκκινο κρασί έχει πολλές πιθανότητες να προκαλέσει έξαρση. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι είναι ευαίσθητοι και σε άλλα ποτά. Εάν δεν θέλουμε να κόψουμε εντελώς το ποτό, ας προτιμήσουμε το λευκό κρασί ή να αραιώσουμε το ποτό μας με σόδα, αναψυκτικό ή λεμονάδα. Καλό είναι, επίσης, να μην υπερβαίνουμε τα 1-2 ποτά ημερησίως. Τέλος, ας καθιερώσουμε το να πίνουμε ένα μεγάλο ποτήρι δροσερό νερό μετά από κάθε ποτό.
- **Πικάντικα φαγητά.** Αν τα πολύ πικάντικα φαγητά προκαλούν κοκκίνισμα στο πρόσωπό μας, να δοκιμάσουμε τις μετρίως πικάντικες εκδοχές τους. Γενικά, όμως, καλό είναι να αποφεύγουμε εντελώς τα πικάντικα πιάτα.
- **Προϊόντα περιποίησης.** Καλό είναι να χρησιμοποιούμε προϊόντα περιποίησης των μαλλιών και του δέρματος που μας έχει συστήσει ο δερματολόγος ιατρός. Εάν εκδηλώσουμε αί-

σθημα καύσου, κνησμό, τσιμπήματα ή ξηροδερμία, θα πρέπει να τον ενημερώσουμε αμέσως.

Να αποφεύγουμε στυπτικά σαπούνια και toners, όπως και τα προϊόντα περιποίησης που περιέχουν ουσίες οι οποίες πυροδοτούν τη ροδόχρου ακμή. Τέτοιες ουσίες είναι η μενθόλη (menthol), η καμφορά (camphor) και το λαουρυλοθειικό νάτριο (sodium lauryl sulfate). Το τελευταίο είναι συχνό στα σαμπουάν και τις οδοντόπαστες. Να δώσουμε προσοχή, λοιπόν, στις ετικέτες των προϊόντων.

- **Μέικ απ.** Αν το μέικ απ που χρησιμοποιούμε επιδεινώνει τη ροδόχρου ακμή, πρέπει να το αλλάξουμε. Πριν την εφαρμογή του, να αλείφουμε το δέρμα μας με μία ήπια, χωρίς άρωμα, υδατική κρέμα και, ύστερα, με μία ελαφριά, υγρή βάση, που σταθεροποιείται με πούδρα. Καλό είναι να αποφεύγουμε το αδιάβροχο μέικ απ και τις “βαριές” βάσεις που δεν απλώνονται εύκολα ή χρειάζονται ειδικό προϊόν για να αφαιρεθούν.
- **Φάρμακα.** Ορισμένα φάρμακα και βιταμίνες μπορεί να επιδεινώσουν τη ροδόχρου ακμή. Σε αυτά ανήκουν π.χ. ορισμένα φάρμακα για την υπέρταση, την καρδιά, το άγχος, τις ημικρανίες, το γλαύκωμα, η βιταμίνη B3 κ.λπ. Αν υποπτευόμαστε ότι κάποιο φάρμακο επιδεινώνει την ακμή μας, δεν το διακόπτουμε μόνοι μας. Συμβουλευόμαστε πρώτα τον γιατρό που μας το έχει συστήσει.
- **Αέρας και ψύχος.** Η παρατεταμένη έκθεση στον ψυχρό αέρα μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα και κοκκίνισμα στο δέρμα των πασχόντων από ροδόχρου ακμή. Το κρύο, επίσης, έχει την ίδια συνέπεια. Φροντίζουμε να καλύπτουμε το πρόσωπό μας με ένα κασκόλ από μετάξι ή βαμβακερό (το μαλλί και τα άλλα σκληρά υφάσματα μπορεί να προκαλέσουν έξαρση). Δεν ξεχνάμε, επίσης, ένα καλό αντηλιακό. Εάν δεν είναι απαραίτητο, ας αποφύγουμε να βγούμε στο κρύο.
- **Άσκηση.** Οτιδήποτε αυξάνει τη σωματική θερμοκρασία, μπορεί να προκαλέσει έξαρση της ακμής – και σε αυτά συμπεριλαμβάνεται και η άσκηση. Για να προστατευούμε, καλό είναι να γυμναζόμαστε με χαμηλότερη ένταση, νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα (όταν έχει την περισσότερη δροσιά το καλοκαίρι), σε κλειστό χώρο με κλιματισμό ή, ακόμα καλύτερα, μέσα στο νερό. Προκειμένου να δροσιζόμαστε μετά το τέλος της προπόνησης, ας έχουμε μαζί μας μια πετσέτα, την οποία θα μουσκεύουμε σε κρύο νερό, και ένα μπουκάλι δροσερό νερό.



Ο **Δρ. Μάρκος Μιχαλάκης** είναι Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος και διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στο Μαρούσι <http://www.dermamedicine.gr>

ΜΙΑ ΠΤΗΣΗ

ΜΙΑ ΕΚΡΗΞΗ

ΜΙΑ ΔΙΚΗ

TERROR

Ferdinand von Schirach

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΓΩΡΓΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

ΠΑΙΖΟΥΝ ΑΝΤΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,
ΚΑΒΑΛΙΕΡΑΤΟΥ ΒΑΣΩ, ΜΠΟΥΚΛΗ ΝΑΝΣΥ, ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ,
ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΝΑΝΟΥ ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΜΙΡΕΛΛΑ ΠΑΠΑΟΙΚΟΝΟΜΟΥ
ΦΩΤΙΣΜΟΙ ΑΛΕΞ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΣΚΗΝΙΚΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΖΑΜΑΝΗΣ
ΕΝΔΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ ΝΙΚΟΣ ΧΑΡΛΑΥΤΗΣ ΒΟΗΘΟΣ ΣΚΗΝΟΘΕΤΗ ΓΙΩΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ
ΒΟΗΘΟΣ Δ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΞΥΔΑ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΡΗΣ ΑΣΠΡΟΥΛΗΣ

ΘΕΑΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΟΚΤ 2019

Διατροφικές συμβουλές... κατόπιν εορτής

Τους πρώτους μήνες του χρόνου συνηθίζουμε, αφού “ξεφύγαμε” διατροφικά τις γιορτές, να υποσχόμαστε στον εαυτό μας ότι θα αλλάξουμε διατροφή και θα χάσουμε τα κιλά που πήραμε. Η αλήθεια είναι, όμως, ότι αν δεν κάνουμε συγκεκριμένες αλλαγές στην καθημερινότητά μας, δεν θα καταφέρουμε και πολλά...

του Γιάννη Δημακόπουλου

Προκειμένου να σταθείτε στο ύψος αυτών των υποσχέσεων, παραθέτουμε εδώ κάποιες συμβουλές ως προς τα τρόφιμα που θα πρέπει διατηρούμε στο σπίτι και τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να διαχειριστούμε τα απανωτά τραπέζια και τις εξόδους που ακολουθούν λόγω της επερχόμενης Αποκριάς.

Το ντουλάπι με τα τρόφιμα

Είναι σημαντικό να έχουμε υγιεινές τροφές στο σπίτι και όχι γλυκά, ούτε τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη ή επεξεργασμένα τρόφιμα. Είναι πιο εύκολο να αποφύγουμε αυτά που μας παχαίνουν όταν δεν είναι άμεσα διαθέσιμα. Επίσης, είναι και πιο εύκολο να αποφύγουμε τον πειρασμό. Μπορούμε να προτιμήσουμε, λοιπόν:

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καταναλώνοντας μια ικανή ποσότητα ημερησίως. Για να εξασφαλίσουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώσουμε μια ποικιλία τους, όχι ένα είδος. Ας μην ξεχνάμε πως λαχανικά και φρούτα διαφορετικών χρωμάτων έχουν και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά το καθένα.
- Φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο, για μαγείρεμα και ως ντρέισινγκ. Τα συγκεκριμένα είδη λαδιού έχουν λιγότερα κορεσμένα λίπη.
- Ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης και όχι λευκό/ά.
- Το λευκό κρέας από το κόκκινο. Δηλαδή ψάρι, κοτόπουλο ή γαλοπούλα. Ή, ακόμα καλύτερα, καταναλώνουμε την απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνης τρώγοντας όσπρια.

Σε ένα τραπέζι

— **Αν εμείς ετοιμάζουμε το τραπέζι**, προσπαθούμε να το κάνουμε όσο γίνεται πιο υγιεινό. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούμε όσο γίνεται λιγότερο βούτυρο ή μαργαρίνη κατά το μαγείρεμα. Επίσης, όταν χρησιμοποιούμε τυριά, γιαούρτι ή

γάλα, φροντίζουμε να είναι με χαμηλά λιπαρά.

Αποφύγουμε τις σάλτσες που έχουν πολλές θερμίδες, όπως και τη μαγιονέζα ή τα ντρέισινγκ που χρησιμοποιούν τη μαγιονέζα ως βάση. Ας προτιμήσουμε το ασπράδι του αυγού και όχι και τον κρόκο, αν θέλουμε να λειτουργήσουμε προληπτικά ως προς τη χοληστερόλη. Ελαττώνουμε όσο γίνεται ή αποφεύγουμε εντελώς το τηγάνισμα.

Φροντίζουμε ώστε ένα σημαντικό κομμάτι του γεύματος να αποτελείται από φρούτα και λαχανικά, τα οποία δεν χρειάζεται να είναι σερβιρισμένα στο τέλος ή αποκλειστικά σαν σαλάτα. Μπορούν να συνοδεύουν το κυρίως πιάτο, για παράδειγμα, ως γέμιση.

— **Αν, από την άλλη, είμαστε καλεσμένοι σε τραπέζι**, δεν μπορούμε να επηρεάσουμε τον τρόπο μαγειρέματος, παρά μόνο την ποσότητα που θα καταναλώσουμε. Εφόσον γνωρίζουμε ότι την τάδε μέρα είμαστε καλεσμένοι σε κάποιο τραπέζι, μπορούμε να ρυθμίσουμε τα γεύματά μας πριν από αυτό με τρόπο που να το συμπληρώνει, κρατώντας την ποσότητα σε έλεγχο.

Μπορούμε να υποθέσουμε βέβαια ότι τα φαγητά πιθανόν να είναι υψηλής θερμιδικής αξίας αν όχι/και πλούσια σε λιπαρά. Καταναλώνουμε, λοιπόν, ένα γεύμα στην αρχή της μέρας μας, αποτελούμενο από φρούτα και λαχανικά, και προϊόντα ολικής άλεσης. Επίσης, λίγο πριν το τραπέζι, καταναλώνουμε ένα υγιεινό σνακ, όπως ένα φρούτο με ξηρούς καρπούς. Έτσι, μετριάζουμε την πείνα μας και, κατ' επέκταση, την ποσότητα φαγητού αργότερα στο τραπέζι.

Αφού φτάσουμε στο τραπέζι, δεν χρειάζεται να πάμε αμέσως στο μπουφέ. Παίρνουμε τον χρόνο μας και αποφεύγουμε τους δίσκους με τα ορεκτικά. Επιπλέον, δεν χρειάζεται να δοκιμάσουμε τα πάντα, επιλέγουμε συγκεκριμένα φαγητά σε μικρές ποσότητες.

Ας μην ξεχνάμε, επίσης, ότι και το αλκοόλ έχει θερμίδες. Φροντίζουμε να μην ξεπεράσουμε το νόμιμο όριο κατανάλωσης, το οποίο είναι ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και μέχρι δύο για τους άντρες.



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

www.dimakopoulosi.gr

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!*



Σαλάτα με σύκα, χαλούμι και ρόδι

Υλικά

- 4-5 φύλλα μαρούλι
- 1 iceberg
- 1 δέσμη ρόκα
- 100 γρ. σύκα, κομμένα στη μέση
- 70 γρ. χαλούμι
- 1/4 ρόδι, τους σπόρους
- κρέμα βαλσαμικού ξιδιού

Εκτέλεση

Ξεπλύνουμε και κόβουμε σε χοντρά κομμάτια τα χόρτα. Τα βάζουμε σε μια ωραία σαλατιέρα και τα ανακατεύουμε μαζί με τα σύκα και τους σπόρους από το ρόδι. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το χαλούμι, αφού το ψήσουμε στο σχαροτήγανο. Περιχύνουμε τη σαλάτα με κρέμα βαλσαμικού ξιδιού και σερβίρουμε.

Σφουγγάτο Μυτιλήνης

Υλικά

- 2 κιλά κολοκυθάκια
- 8 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 3 μέτρια κρεμμύδια, τριμμένα
- αλάτι και πιπέρι
- 1 φλιτζάνι δυόσμος
- 1 φλιτζάνι άνηθος
- 8 αυγά
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια φέτα Μυτιλήνης
- 1 φλιτζάνι τριμμένο λαδοτύρι Μυτιλήνης
- λίγη φρυγανιά τριμμένη
- λίγο αλεύρι

Πλένουμε και τρίβουμε στον τρίφτη τα κολοκυθάκια, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι για να αποβάλουν τα υγρά τους.

Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, φρέσκα και ξερά, τον άνηθο και τον δυόσμο, πιπέρι, τη φέτα ΠΟΠ και το λαδοτύρι ΠΟΠ Μυτιλήνης (μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με κασέρι ή κεφαλοτύρι), τα 8 αυγά που τα έχουμε χτυπήσει πριν, 2-3 κουταλιές φρυγανιά και 2-3 κουταλιές αλεύρι, ώστε το μίγμα μας να μην είναι ούτε σφικτό ούτε πολύ αραιό. Τέλος, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά για να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Λαδώνουμε το ταψί μας, ρίχνουμε στη βάση λίγη φρυγανιά (μερικοί ρίχνουν λίγο αλεύρι), απλώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα και πασπαλίζουμε με λίγη φρυγανιά και κεφαλοτύρι.

Ψήνουμε στους 180 βαθμούς, σε προθερμασμένο φούρνο, για 40-50 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα.



Χοιρινό με λιαστές ντομάτες και γραβιέρα, τυλιγμένο σε αμπελόφυλλα



Υλικά

- 200 γρ. αμπελόφυλλα ζεματισμένα
- 1 κιλό χοιρινός λαιμός χωρίς κόκαλο, σε μικρούς κύβους
- 150 γρ. τυρί γραβιέρα
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. λιαστές ντομάτες, κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- 1 κουταλιά σούπας θυμάρι αποξηραμένο
- λίγο λάδι
- αλάτι και πιπέρι
- χυμός από 1 λεμόνι

Για τη σάλτσα γιαουρτιού:

- 200 γρ. γιαούρτι
- 1 κουταλιά σούπας αλεύρι
- χυμός από 1 λεμόνι
- 1 κρόκος αυγού
- 1 φλιτζάνι ζυμός από το ταψί στο οποίο ψήθηκε το φαγητό

Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά της γέμισης και τη χωρίζουμε στα δύο, για να φτιάξουμε δύο ρολά. Χωρίζουμε και τα αμπελόφυλλα στα δύο. Στρώνουμε πάνω στον πάγκο ένα μεγάλο κομμάτι αλουμινόχαρτο και μια λαδόκολλα στο ίδιο μέγεθος από πάνω.

Απλώνουμε τα μισά αμπελόφυλλα, με τη γυαλιστερή μεριά προς τα κάτω. Τοποθετούμε το κρέας και το καλύπτουμε με τα αμπελόφυλλα, προσπαθώντας να δώσουμε με τα χέρια μας ένα τετράγωνο σχήμα. Σκεπάζουμε πρώτα με τη λαδόκολλα και μετά με το αλουμινόχαρτο.

Τα βάζουμε σε ένα τετράγωνο ταψί ή πιρέξ, μαζί με 3 κύπελλο νερό, και τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς, σκεπασμένα, για μια ώρα. Στη συνέχεια, ανοίγουμε με προσοχή και ψήνουμε για άλλη μισή ώρα για να πάρουν χρώμα. Προσπαθούμε να μείνει ζουμί μέσα στο ταψί, καθώς θα χρειαστούμε ένα φλιτζάνι από αυτό για τη σάλτσα γιαουρτιού. Αν δούμε ότι δεν μένει ζουμί, προσθέτουμε άλλο ένα φλιτζάνι νερό πριν βγάλουμε το φαγητό από τον φούρνο.

Αφήνουμε να κρυώσουν καλά τα ρολά και μετά αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και τη λαδόκολλα. Ακολουθώντας, κόβουμε σε φέτες και ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα γιαουρτιού.

Για τη σάλτσα γιαουρτιού

Διαλύουμε το αλεύρι στο λεμόνι και ανακατεύουμε τα υπόλοιπα υλικά. Τα βάζουμε όλα μαζί σε ένα κατσαρολάκι και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να αρχίσει να βράζει η σάλτσα. Αφήνουμε λίγο να πήξει και την κατεβάζουμε από τη φωτιά πριν μας κόψει. Περιχύνουμε το χοιρινό και... έτοιμο!

Εθελοντική Αιμοδοσία από τους εργαζόμενους της Astellas Ελλάδος



Με την είσοδο της νέας χρονιάς, οι εργαζόμενοι της φαρμακευτικής εταιρείας **Astellas Ελλάδος** έστειλαν ένα μήνυμα προσφοράς και αλληλεγγύης, με την καθολική συμμετοχή τους στην 11η εθελοντική αιμοδοσία που πραγματοποιήθηκε στα γραφεία της εταιρείας.

Από το 2009, οι εργαζόμενοι της Astellas έχουν δημιουργήσει τη δική τους Τράπεζα Αίματος, στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς. Κάθε χρόνο πραγματοποιείται εθελοντική αιμοδοσία, με στόχο την ενίσχυσή της, ώστε να καλύψει σε περίπτωση ανάγκης τους ίδιους, τις οικογένειές τους, αλλά και τους συνανθρώπους τους. Η αιμοδοσία

πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τους γιατρούς του Γ.Ο.Ν. Κηφισιάς "Άγιοι Ανάργυροι".

"Η Astellas, έχοντας δεσμευτεί να προσφέρει στους ανθρώπους ένα καλύτερο μέλλον, κάνει πράξη αυτή τη δέσμευση, μέσα από την εταιρική της πρακτική. Κινητήριο δύναμη αποτελούμε όλοι εμείς οι άνθρωποι της οικογένειας της Astellas που συμμετέχουμε εθελοντικά στην αιμοδοσία, αναδεικνύοντας τη δύναμη της προσφοράς, της αλληλεγγύης, της ομαδικότητας και της συνεργασίας. Με την πρωτοβουλία αυτή, χαρίζουμε στους συνανθρώπους μας το βασικό συστατικό της ζωής και αναντικατάστατο θεραπευτικό μέσο, με μόνη πηγή του τον άνθρωπο. Μία μονάδα αίματος μπορεί να σώσει ως και τρεις ζωές", δήλωσε ο κ. **Χαράλαμπος Ναρδής**, Πρόεδρος Δ.Σ. και Διευθύνων Σύμβουλος της Astellas.

ΕΚΑΒ και "Χαμόγελο του Παιδιού" επικαιροποίησαν τη συνεργασία τους

Στις 8 Ιανουαρίου, πραγματοποιήθηκε στην Κεντρική Υπηρεσία του ΕΚΑΒ Αθήνας συνάντηση του **Πρόεδρου του ΕΚΑΒ, κ. Νίκου Παπαευσταθίου**, με τον **Πρόεδρο του Εθελοντικού Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού "Το Χαμόγελο του Παιδιού", κ. Κώστα Γιαννόπουλο**, με στόχο τόσο την επικαιροποίηση του υφιστάμενου μνημονίου συνεργασίας, όσο και τη διεύρυνση των τομέων της μεταξύ τους συνεργασίας.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, ο κ. Παπαευσταθίου αναφέρθηκε στην παραδοσιακά πολύ καλή συνεργασία που έχει το ΕΚΑΒ με "Το Χαμόγελο του Παιδιού" από το 2007, τονίζοντας πόσο σημαντικό είναι να προστατεύονται, αλλά και να ενισχύονται, οι από κοινού δράσεις και συμπράξεις Δημόσιων Φορέων και Κοινωνικών Θεσμών ή Οργανισμών. Παράλληλα, ο κ. Παπαευσταθίου διαβεβαίωσε τον κ. Γιαννόπουλο πως η νέα Διοίκηση του ενισχυμένου πλέον ΕΚΑΒ (κατόπιν της επιχειρησιακής απορρόφησης των υπηρεσιών του ΕΚΕΠΥ) θα σταθεί αρωγός στις προσπάθειες του Οργανισμού.

Από την πλευρά του, ο κ. Γιαννόπουλος εξέφρασε την ικανοποίησή του για την πολυετή και πολύπλευρη συνεργασία του ΕΚΑΒ με "Το Χαμόγελο του Παιδιού". Κατόπιν, έκανε εκτεταμένη αναφορά στη μετεξέλιξη του συντονιστικού συστήματος, αλλά και της γενικότερης υποδομής του Οργανισμού "Χαμόγελο του Παιδιού", ο οποίος με τις σύγχρονες κινητές μονάδες, τα ασθενοφόρα, αλλά και τον ιατρικό εξοπλισμό που διαθέτει, συνδράμει καθοριστικά στο έργο των διασωστών του ΕΚΑΒ για την απρόσκοπτη παροχή επείγουσας προνοσοκομειακής φροντίδας και την ασφαλή διακομιδή παιδιών και νεογνών με σοβαρά προβλήματα υγείας.



Η ΠΕΦ δίπλα στο "Μαζί για το Παιδί"

Με πρωτοβουλία της **Πανελληνίας Ένωσης Φαρμακοβιομηχανίας**, συγκεντρώθηκαν τις μέρες των εορτών, για ακόμη μία χρονιά, 3,5 τόνοι τροφίμων και ειδών ατομικής υγιεινής για λογαριασμό της Ένωσης Κοινωνικών Σωματείων **"Μαζί για το Παιδί"**. Η συλλογή των τροφίμων και των ειδών ατομικής υγιεινής έγινε με τη συμμετοχή όλων των εργαζομένων των ελληνικών φαρμακοβιομηχανιών. Συγκεκριμένα:

- Συνελέγησαν 3,525 τόνοι τροφίμων και ειδών ατομικής υγιεινής.
- Τα τρόφιμα αντιστοιχούσαν σε 30.618 μερίδες φαγητού (πρωινό, δεκατιανό και κυρίως γεύμα).

Όλα τα παραπάνω κάλυψαν τις ανάγκες περισσότερων από 3.000 παιδιών των μελών της Ένωσης Κοινωνικών Σωματείων "Μαζί για το Παιδί" και ενίσχυσαν το έργο των φορέων για την παιδική προστασία.

Με τις δράσεις της, η ΠΕΦ στηρίζει έμπρακτα τους αυτούς που βιώνουν τις ελλείψεις στοιχειωδών αγαθών και τον κοινωνικό αποκλεισμό, επιχειρώντας πάντα να καλύπτει τις ανάγκες Συλλόγων και Οργανισμών κοινωνικών-κοινωνικών σκοπών.



"Gate of Thrombs Live": Γραμμή ενημέρωσης για τη θρόμβωση από τη LEO Pharma Hellas

Η **LEO Pharma Hellas** παρουσίασε στις 16 Ιανουαρίου μία πρωτοβουλία κοινωνικής ευθύνης στον χώρο της Θρόμβωσης. Πρόκειται για ένα νέο πρόγραμμα συμβουλευτικής ενημέρωσης αναφορικά με τη Θρόμβωση, με τίτλο **"Gate of Thrombs Live"**.

Το "Gate of Thrombs Live" αποτελεί μία ειδική τηλεφωνική γραμμή (210-2240000), η οποία λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 10:00 έως τις 20:00. Η γραμμή είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένο νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό, παρέχοντας στους ασθενείς με θρόμβωση, τους φροντιστές τους, αλλά και σε οποιονδήποτε άλλον έχει σχετικές απορίες, πληροφόρηση και συμβουλές γύρω από την ασθένεια. Οι πληροφορίες/συμβουλές παρέχονται βάσει ενός αλγορίθμου που έχει δημιουργηθεί από επιστημονικές ιατρικές εταιρείες, αλλά και με τη συμβουλή ειδικών.

Κατά τη λειτουργία της γραμμής εφαρμόζονται τα κατάλληλα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα, μέσω της εταιρείας APC, η οποία είναι εξειδικευμένη σε "patient support programmes", ώστε η διαχείριση των ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων να γίνεται με σεβασμό στην ασφάλεια των ασθενών. Το άτομο που καλεί παραμένει ανώνυμο, η κλήση ηχογραφείται, ενώ οι υπηρεσίες είναι καθαρά συμβουλευτικού χαρακτήρα και δεν αντικαθιστούν την απόφαση του θεράποντος ιατρού για την πορεία του ασθενούς. Ο κάθε ασθενής παραπέμπεται στον εκάστοτε θεράποντα ιατρό του για την εξατομικευμένη προσέγγιση της θεραπείας.

Το πρόγραμμα "Gate of Thrombs Live" τελεί υπό την αιγίδα των Επιστημονικών Εταιρειών: Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος, Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία, Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, Ινστιτούτο Μελέτης και Εκπαίδευσης στη Θρόμβωση και την Αντιθρομβωτική Αγωγή, και Ίδρυμα Ελληνικής Αιματολογικής Εταιρείας.



Almora PLUS Baby Drops από την ELPEN



Ένα νέο καινοτόμο σκεύασμα για την ανακούφιση των βρεφικών κολικών και την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος σε βρέφη και νήπια κυκλοφόρησε η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία ELPEN, εμπλουτίζοντας την επιτυχημένη σειρά προϊόντων της Almora PLUS®. Πρόκειται για το **Almora PLUS® Baby Drops**, ένα σύγχρονο συμπλήρωμα διατροφής, ιδανικό για την πρόληψη των γαστρεντερικών διαταραχών και την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος σε καταστάσεις όπως οι βρεφικοί κολικοί, ο μετεωρισμός, η δυσπεψία, η διάρροια και η δυσκοιλιότητα.

Το Almora PLUS® Baby Drops είναι σχεδιασμένο για βρέφη από 6 εβδομάδων και νήπια έως 3 ετών.

Η μοναδική σύνθεσή του προσφέρει τη μέγιστη ασφάλεια και φροντίδα, αφού περιέχει τα 2 πιο μελετημένα και τεκμηριωμένα προβιοτικά στελέχη παγκοσμίως για την υγεία του γαστρεντερικού, το *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®) και το *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* (BB-12®). Δεν περιλαμβάνει λακτόζη, γλουτένη, διοξειδίο του πυριτίου (SiO₂), συντηρητικά και χρωστικές.

Η χρήση του είναι αποδεδειγμένα ασφαλής και από έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, αφού οι προβιοτικές σταγόνες του μπορούν να αναμειχθούν με το μητρικό ή το βρεφικό γάλα.

Η διάθεσή του γίνεται αποκλειστικά από τα φαρμακεία, σε συσκευασία των 8 ml.

Histoplastin Red: Η ομορφιά στο...κόκκινο!

Και οι χειμωνιάτικες μέρες μας ξεκινάνε και τελειώνουν με **Histoplastin Red**, μια κρέμα που έχει τη δύναμη να αντιστρέφει τα σημάδια της πρόωρης ή της φυσιολογικής φθοράς του χρόνου, και να διατηρεί τη λάμψη και τη ζωντάνια του δέρματός μας!

Εντάσσουμε στη ρουτίνα της καθημερινής μας περιποίησης, μετά τον καθαρισμό και πριν τα υπόλοιπα καλλυντικά μας, την Histoplastin Red. Μια ποσότητα ίση με μία φακή σε μέτωπο, πηγούνι, μάγουλα, πρωί και βράδυ, θα ενισχύσει την άμυνα της επιδερμίδας μας και θα της δώσει πίσω την χαμένη της λάμψη!

Η Histoplastin Red:

- ενεργοποιεί την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης
- αποκαθιστά την ελαστικότητα του δέρματος
- επαναφέρει τη σφριγηλότητα
- δημιουργεί ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό φιλμ προστασίας που μπλοκάρει τις ελεύθερες ρίζες
- θρέφει και αναδομεί το δέρμα.

Αποτέλεσμα 40ετούς έρευνας του καθηγητή **Β. Παπαγεωργίου** και της επιστημονικής ομάδας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με πανεπιστήμια του εξωτερικού σε Ελβετία, Γερμανία και ΗΠΑ.

Δείτε περισσότερες πληροφορίες στο <https://histoplastin.com>



Σειρά “Elixir” από τη VERSION Dermocosmetics

Η **VERSION Dermocosmetics** είναι μια κορυφαία ελληνική εταιρεία, με 28ετή παράδοση στη δημιουργία καινοτόμων δερμοκαλλυντικών προϊόντων αντιγήρανσης, η οποία δημιουργεί πρωτοποριακές, εξειδικευμένες σειρές προϊόντων, χρησιμοποιώντας επαναστατικές τεχνολογίες και δραστικά συστατικά στις υψηλότερες ασφαλείς συγκεντρώσεις. Τελευταία της καινοτομία νεότητας, η σειρά των Elixirs:



• **WHITE ELIXIR - Illuminating Age Renewal Serum**

Συμπυκνωμένος, 24ωρος αντιρυτιδικός ορός λάμψης για το πρόσωπο, τον λαιμό και το ντεκολτέ, ο οποίος επαναφέρει τη νεανική αρμονία της επιδερμίδας σε τέσσερις μόλις εβδομάδες. Αφυπνίζει, μεταμορφώνει και αναζωογονεί τη θαμπή επιδερμίδα, εξασφαλίζοντας κυτταρική ανανέωση. Η σύνθεσή του είναι ενισχυμένη με 7 καινοτόμα συστατικά στη μέγιστη περιεκτικότητα, και η συστηματική του εφαρμογή στην καθημερινή ρουτίνα περιποίησης ενυδατώνει και καταπολεμά κάθε σημάδι γήρανσης. Ο πολυτελής ορός συμβάλλει στην ανάκτηση της φωτεινότητας και στον ομοιόμορφο χρωματικό τόνο της επιδερμίδας, ενώ παράλληλα προστατεύει από τη ρύπανση και το blue Light (οθόνες tv, κινητών, λάμπες led).

• **DETOX ELIXIR - Luxe Cream Broad Spectrum 15 SPF**

Ισχυρή αντιρυτιδική, προστατευτική και αποτοξινωτική κρέμα ημέρας προσώπου, η οποία καταπολεμά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του στρες στην επιδερμίδα. Η πολυτελής κρέμα προσώπου είναι αποδεδειγμένα μια ιδανική επανορθωτική θεραπεία κατά του οξειδωτικού στρες, η οποία ενεργοποιεί αποτελεσματικά τη νεανικότητα της επιδερμίδας. Βασισμένη σε έναν ισχυρό και αποτελεσματικό συνδυασμό 12 δραστικών συστατικών, προφυλάσσει από τη φθορά του blue light και των περιβαλλοντικών ρύπων, ενώ μειώνει εμφανώς τα σημάδια γήρανσης. Η συστηματική εφαρμογή του Detox Elixir ενυδατώνει, προστατεύει και αποκαθιστά τον τόνο και την ελαστικότητα της επιδερμίδας.

Taygetos Challenge: 10+1 χρόνια, 3+1 διαδρομές



Ο αγώνας **Taygetos Challenge**, με φόντο το πανέμορφο μανιάτικο τοπίο της Καρδαμύλης ως σημείο εκκίνησης και τερματισμού, είναι από τους πιο επιτυχημένους αγώνες ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα, θεσμός πλέον, καθώς είναι ο αγώνας που ανοίγει την αγωνιστική περίοδο του ορεινού τρεξίματος.

Στο Taygetos Challenge, στις 21 και 22 Μαρτίου, ο διήμερος αγώνας συμπληρώνει 10 +1 χρόνια και θα περιλαμβάνει 3 +1 διαδρομές, συν το Vertical Speed!

Μετά την επιτυχημένη διοργάνωση του επετειακού Taygetos Challenge τον Μάρτιο του 2019 στη δυτική Μάνη, με ρεκόρ συμμετοχών και επισκεπτών, με την παρουσία της ελίτ των αθλητών του ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα και ρεκόρ αγώνα στην κατηγορία των ανδρών για τη διαδρομή στο Marathon και στο Experience, η διοργάνωση του 2020 αποτελεί μεγάλη πρόκληση.

Έτσι, για το 2020 το Taygetos Challenge εμπλουτίζεται με την προσθήκη ακόμα μιας διαδρομής - έκπληξη!

Οι εγγραφές ξεκίνησαν. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του αγώνα και κάντε την εγγραφή σας εδώ:

<https://www.taygetoschallenge.com/oi-agonis/#race-form>

ΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Και Valentine's day (επί 5) έχει αυτός ο μήνας, και μια μεγάλη παραγωγή που ξεκινάει στο Θέατρο Παλλάς, και άλλα πολλά και ενδιαφέροντα που "παίζουν" στην πόλη και φιλοδοξούν να μας προβληματίσουν, να μας ψυχαγωγήσουν, να μας χαρίσουν όμορφες και διαφορετικές στιγμές! Πάμε, λοιπόν, μια πολιτιστική τσάρκα στα όμορφα αυτού του μήνα!

Γυρνάει και γράφει ο Νίκος Π.



— **5 Valentine's dayz στον "Σταυρό του Νότου Plus",
με τον Σπύρο Γραμμένο** —

Ούτε μία, ούτε δύο, ούτε τρεις. Ούτε τέσσερις. Πέντε Valentine's dayz φέτος ο Γραμμένος. Αφού ούτε αυτός το χόρταινε, ούτε εσείς χωρούσατε! Ο Σπύρος Γραμμένος, λοιπόν, ξεκινάει στις 14 Φεβρουαρίου και θα κάνει Valentine's day κάθε Παρασκευή, μέχρι και τις 13 Μαρτίου. Θα έχει μαζί του την μπάντα που όλοι αγαπήσατε και κάθε βδομάδα θα παρελαύνουν στη σκηνή αγαπημένοι του φίλοι από τον χώρο της μουσικής και της κωμωδίας. Κρατάμε την παράδοση, οι καλεσμένοι να είναι μυστικοί και μυστηριώδεις. Ελάτε να φουσκώσουμε τα μπαλόνια μας.

Παίζουν οι μουσικοί: Κώστας Μιχαλός - Κιθάρες, Γιώργος Καρδιανός - Κιθάρες
Αλέξανδρος Μυλωνάς Μπάσο - Τρομπόνι, Χρήστος Καλκάνης Κλαρινέτο - Πλήκτρα
Χάρης Παρασκευάς Τύμπανα, Ναταλία Κοκώση Κρουστά - Φωνητικά



Σταυρός του Νότου Plus | Φραντζή 14, Νέος Κόσμος | Από 14 Φεβρουαρίου, για 5 Παρασκευές
Ώρα έναρξης 22:30 | Είσοδος: 13 € με μπύρα ή κρασί | Τηλ. κρατήσεων: 210-9226975



— "Ένα λιοντάρι Μεσοπέλαγα", στο Μικρό Άνεσις —

Ο Ιεροκλής Μικηλίδης συναντά για δεύτερη φορά τον σπουδαίο Σέρβο σκηνοθέτη Νικίτα Μιλιβόγιεβιτς, μετά την επιτυχημένη τους συνεργασία στους "Ήρωες" του Gerald Sibleygras, και προτείνουν στο αθηναϊκό κοινό τη σουρεαλιστική κωμωδία "Ένα λιοντάρι Μεσοπέλαγα". Μαζί του, επί σκηνής, τρεις εξαιρετικοί ηθοποιοί: οι Αστέρης Πελτέκης, Γιάννης Οικονομίδης και ο Θάνος Κοντογιώργης.

Πρόκειται για μια κωμωδία με έντονο το σατιρικό στοιχείο και το γκροτέσκο, για τα οποία διακρίθηκε ο Μρόζεκ και αναγνωρίστηκε ως ένας από τους μεγαλύτερους Ευρωπαίους μεταπολεμικούς συγγραφείς του θεάτρου του παραλόγου, δίπλα στον Μπέκετ και τον Ιονέσκο.

Τρεις ναυαγοί βρίσκονται μεσοπέλαγα χωρίς τρόφιμα. Στην προσπάθειά τους να επιβιώσουν, τους έρχεται η ιδέα ότι πρέπει να φάνε τον έναν.

Ο Σλαβομίρ Μρόζεκ, με αιχμηρό πολιτικό λόγο, τα βάζει με ένα σύστημα υποκρισίας και διπροσωπίας τόσο αλλόκοτο, ώστε μια ρεαλιστική περιγραφή του να φαντάζει αυτή καθαυτή σαν μια παράλογη υπερβολή.

i **Θέατρο Μικρό Άνεσις | Λεωφ. Κηφισίας 14, Αθήνα**
Παραστάσεις: Πέμπτη και Παρασκευή στις 21:00, Σάββατο στις 18:30 και 21:00, Κυριακή στις 20:00.
Διάρκεια: 75 λεπτά | **Προώληση εισιτηρίων:** www.niva.gr | **Τηλέφωνο ταμείου:** 210-7718943

— Η Ελεωνόρα Ζουγανέλη στην "Άνοδο" —

"Επιστρέφω στην Άνοδο με λαχτάρα να ανταμώσουμε ξανά. Να συναντηθούμε και να επιτρέψουμε για κάποιες ώρες το τραγούδι να αποτελέσει την αφηγηρία μας και τον προορισμό μας. Τα Σάββατα και τις Κυριακές που μαζεύονται οι άνθρωποι και μπλέκουν στιγμές, θα είμαστε εκεί να σας φιλοξενήσουμε και να σας τραγουδήσουμε... Φέρνω τα τραγούδια μου και ό,τι αγαπώ, και σας περιμένω στο ανανεωμένο Anodos Live Stage". Ελεωνόρα Ζουγανέλη

Τη μουσική διεύθυνση της παράστασης έχει αναλάβει ο Γιώργος Ζαχαρίου. Στην παρέα της "Ανόδου" θα βρεθεί η Ελπίδα Γαδ.

i **ANODOS LIVE STAGE | Πειραιώς 183, Αθήνα**
Ώρα έναρξης το Σάββατο: 22:30
Ώρα έναρξης την Κυριακή: 20:30
Τηλ. επικοινωνίας και κρατήσεις: 210-3468100 και www.anodoslivestage.gr



“Moby Dick”, στο Θέατρο Παλλάς

Μια κατάρα. Ένας οίωνός. Ένα ανθρωποφάγο κήτος. Ένα δαιμονικό, παράξενο παραμύθι-περιπέτεια ή ένα φιλοσοφικό εργαστήριο ιδεών;

Ο Δημήτρης Παπαδημητρίου, σε συνεργασία με τον Γιάννη Κακλέα και με μία σπουδαία ομάδα συντελεστών, ανεβάζουν στο Παλλάς το αριστούργημα της παγκόσμιας λογοτεχνίας και πέμπτο πιο πολυδιαβασμένο βιβλίο στην ιστορία της Ανθρωπότητας, τον “Moby Dick” του Χέρμαν Μέλβιλ. Η φιλία, η ανθρώπινη μοίρα και η σχέση των ορίων του ανθρώπου με τον Θεό στη σκηνή του Παλλάς, από τις 28 Φεβρουαρίου.

Πρόκειται για ένα έργο για όλη την οικογένεια, αφού η πολυεπίπεδη ιστορία του το κάνει ταυτόχρονα μια παιδική περιπέτεια που κόβει την ανάσα και ένα βαθύ φιλοσοφικό κείμενο.

Η ιστορία ενός γοητευτικού, “τρελού” καπετάνιου, που πείθει όλο του το πλήρωμα να τον ακολουθήσει στην εσωτερική του αποστολή: να νικήσει τα όριά του, τη Φύση, τη Μοίρα του, να φθάσει και να ξεπεράσει τον Θεό.

Πρωταγωνιστούν: Μπάμπης Βελισσάριος, Θοδωρής Βουτσικάκης, Νικόλας Καραγκιαούρης, Βασίλης Κούρτης, Ivan Svitalo, Αιμιλιανός Σταματάκης.



Θέατρο Παλλάς | Βουκουρεστίου 5, Αθήνα

Παραστάσεις: Τετάρτη - Πέμπτη - Κυριακή 19:00 και Παρασκευή - Σάββατο 20:00 **Προπώληση:** www.viva.gr | Τηλ.: 210-3213100



evil unicorns*
βασισμένο
σε ψευδή γεγονότα,
στο Θέατρο “Ροές”

Το δεύτερο έργο του ντουέτου κόκα&ρανού, σε συνεργασία με τον Τάσο Καραχάλιο, αντλεί υλικά, εικόνες, κείμενα, κινήσεις και ήχους από τον κόσμο των πεπερασμένων ανθρώπινων αισθήσεων, αλλά και της εικονικής, ψηφιακής, διαμεσολαβημένης πραγματικότητας, όπως αυτή αναδύεται στον κόσμο του Διαδικτύου, της διαφήμισης και των fake news. Η σκηνή μετατρέπεται σε χώρο αποτύπωσης κινητικών, ηχητικών και εικονικών συμβάντων ριζικής αναδιοργάνωσης της μνήμης. Ίχνη του παρελθόντος σχηματίζουν αναμνήσεις, οι οποίες παραμορφώνονται, προσαρμόζονται στην ανάγκη της επιβίωσης.

Τρεις άνθρωποι ακροβατούν ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν, τη φαντασία και την πραγματικότητα, το οικείο και το ανοίκειο, το υλικό και το μεταφυσικό, και χρησιμοποιούν την ουσιαστική μνήμη του σώματος για να ξαναβρούν την αλήθεια και την ποίηση που αυτή περιέχει.

*evil unicorns (μοχθηροί μονόκεροι) είναι όρος που επινόησαν κάποιοι μηχανικοί της Google για μη επαληθευμένες αναρτήσεις γεμάτες ψέματα, που εμφανίζονται κατά καιρούς στο Διαδίκτυο και παρεισφρέουν στα αποτελέσματα της δημοφιλούς μηχανής αναζήτησης.

Με την οικονομική ενίσχυση του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.

Θέατρο “Ροές” | Ιάικου 16, Αθήνα | Παραστάσεις: 10, 11, 24 και 25 Φεβρουαρίου | Ώρα έναρξης 21:00
Προπώληση εισιτηρίων: www.viva.gr | Τηλ.: 210-3474312

Τραγούδα το κι εσύ... **(εντάξει, με μέτρο όμως!)**

Είμαστε κι εμείς που βρισκόμαστε μονίμως σε μία "τσίτα μπόμπα" κατάσταση, λίγο παραπάνω αγχώδεις, λίγο κυνικοί, λίγο αντι-γλυκανάλατοι, όχι απαραίτητα μέσα στην μίρλα και την μίζερα, αλλά σίγουρα δεν είμαστε η προσωποποίηση της χαράς και της αισιοδοξίας.

Αντιθέτως, τσιτώνουμε ακόμη περισσότερο όταν μπαίνουμε στα social media και βομβαρδιζόμαστε από στάτους τύπου "η ζωή είναι υπέροχη!", "γλυκιές καλημέρες σε όλους!", "χαμογελάστε, κάνει τους άλλους να ανησυχούν!". Όχι κοπελιά, δεν ανησυχούμε όταν σε βλέπουμε να χαμογελάς! Έξαλλοι γινόμαστε και αναρωτιόμαστε τι παίρνεις και είσαι έτσι πρωινιάτικα!

Άμα δε τα στάτους είναι γραμμένα σε γκρίγκλις η εξαλλοσύνη μεγαλώνει σε επικίνδυνα για την εποχή επίπεδα. "kalicpera filarakia moy, cas eyxome na iste panta xaroumeni kai na lampete can ton ilio cimera!!!1111 <3!!!". Άντε βγάλε άκρη εσύ τώρα μ' αυτό. Είναι να μην θες να πετάξεις το πι-σι στον τοίχο; ΗΡΕΜΑ ΡΩΤΑΩ.

Είναι όμως υγιής η δική μας ψυχοσύνθεση; Όχι, δεν είναι. Ακούγοντας το "Όμορφη ζωή" του Θοδωρή Βουτσικάκη, έπιασα τον εαυτό μου να χαμογελά, να νιώθει όμορφα, να επιστρέφει σε μια πιο αισιόδοξη διάθεση. Ναι, είναι όμορφη η ζωή και είναι πολλά αυτά τα μικρά και μεγάλα που περνούν από μπροστά μας καθημερινά και μπορούν να το επιβεβαιώσουν αυτό. Απλά δεν τα βλέπουμε, τα προσπερνάμε ή επικεντρωνόμαστε στα ζόρικα, τα μίζερα, τα μουντά, τα κυνικά... Ισχύει, ίσως, ότι έχουμε ψιλοεθιστεί στο αρνητικό και φοβόμαστε να δούμε και την άλλη εικόνα, την πιο φωτεινή. Δεν θέλουμε να ξεβολευτούμε; Έχουμε απογοητευτεί πολλές φορές και παίζουμε πλέον "φουλ άμυνα"; Ειλικρινά δεν ξέρω την απάντηση...

Επανερχόμενος στα social media, θα σταθώ λίγο στον θάνατο του Κόμπι Μπράιαντ. Όχι βέβαια στα εκατοντάδες RIP που έσκαγαν με ταχύτητα φωτός στο timeline, γιατί είναι γνωστοί οι χρήστες – μοιρολογίστρες που ζουν για να αποχαιρετούν κόσμο διαδικτυακά. Θα επικεντρωθώ στα σχόλια που αναφέρονταν στο αναπάντεχο, στο "τίποτα δεν είναι δεδομένο" και στο πόσο εύκολα μπορεί να ανατραπεί μια ιδανική εικόνα. Χρειαζόμαστε κάτι τόσο τραγικό για να συνειδητοποιήσουμε πως τα δικά μας προβλήματα, δεν είναι τόσο μεγάλα και ανυπέρβλητα όσο νομίζουμε; Ίσως. Και πόσο αλήθεια κρατάει αυτή η συνειδητοποίηση;

Θα αφήσω τα ψυχολογικά και θα επανέλθω στα αισιόδοξα. Ναι, είναι όμορφη η ζωή, τραγούδα το κι εσύ (με μέτρο ε; Και όχι με γκρίγκλις! ΗΡΕΜΑ ΤΟ ΛΕΩ), δες τον ήλιο μ' άλλα μάτια, με ενός παιδιού χαρά, γιατί κι εσύ παιδί ήσουν μια φορά. Κι αν δεν μπορούμε να κάνουμε άμεσα μια τόσο μεγάλη ανατροπή, ας προσπαθήσουμε τουλάχιστον να μην αγνοούμε τόσο επιδεικτικά τις μικρές έστω, όμορφες στιγμές της καθημερινότητας. Ίσως έτσι κάποια στιγμή μπορέσουμε τελικά να ισορροπήσουμε λίγο την μουντίλα μας...



NERIA[®]
natural products

Με έμπνευση από τη φύση

Οι παιδικές κρέμες Neria είναι εμπλουτισμένες με ενυδατικά, αντιοξειδωτικά και αντιμικροβιακά συστατικά για την καθημερινή περιποίηση του βρεφικού δέρματος.

Ιδανικές για κάθε αλλαγή πάνας.



Φυσική αδιάβροχη κρέμα



Φυσική κρέμα σε μορφή σπρέι



NERIA 2018

www.nerianatural.gr



ένα προϊόν της

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Αθήνα: Μονής Δαμάστας 6, 12 133 Περιστερί, Τηλ: 2105777 140 • Fax: 210 5788791
• e-mail: info@farmasyn.gr www.farmasyn.gr

Γραφείο Β. Ελλάδος: Βασιλίσσης Όλγας 226, 55 134 Καλαμαριά, Τηλ: 2310 703856 • Fax: 2310 703718
e-mail: thess@farmasyn.gr

www.busybeedesign.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 υποστήριξη 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.