

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

— **be talented**

Γεράσιμος Ευαγγελιάτος

— **be successful**

Πασχάλης Αποστολίδης
Γιάννης Μπεσσής

— **be an e-shopper**

e-Shopping Therapy

— **Υγεία**

- Καρδιοπάθειες και καλοκαίρι
- Σπίλοι
- Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία
- Οδοντιατρική «νέα κανονικότητα»
- Προετοιμασία φαγητού και Covid-19

Γιάννης Στάνκογλιου

**«Παραμυθάδες είμαστε,
με λόγια άλλων...»**

Autan[®]

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Το αερόλυμα
απωθεί και:
Κουνούπια Τίγρης
Αιμομμηζητικές
μύγες



PROTECT[®]
Icaridin

Εξειδικευμένη προστασία
από τα κουνούπια για την
οικογένειά σας

Με Icaridin



Χωρίς Συντηρητικά

Autan Protect αερόλυμα | γαλάκτωμα

Απωθεί αποτελεσματικά:

Κουνούπια

Κουνούπια που μπορεί να μεταδώσουν τον ιό του Δυτικού Νείλου

Τσιμπούρια

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Χρησιμοποιείτε τα εντομοαπωθητικά προϊόντα με ασφαλή τρόπο.
Διαβάζετε πάντοτε την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν από την χρήση.



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

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

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

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



8

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

Ιούνιος 48

planbemag.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

Βισάπη Αγαπατιάν

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 & βιβλιοδεσία

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 €.



24

16



6 **editorial**

8 **Γιάννης Στάνκογλου**
«Παραμυθάδες είμαστε, με λόγια άλλων...
Μεταφέρουμε στον κόσμο ιστορίες που τις έχει ανάγκη»

16 **Ελέω πανδημίας**
Όταν η Υγεία καθορίζει τον ρου της Ιστορίας

20 **Πώς αντέχεται το «από μακριά κι αγαπημένοι»;**

24 **Συνέντευξη**
Πασχάλης Αποστολίδης
Γιάννης Μπεσσής

30 **e-Shopping Therapy**



34



38



40



58

34 **Buy-ology:**
Γιατί ψωνίζουμε τελικά;

38 **Να γελάς...**
Το δωρεάν “φάρμακο”
για το σώμα και την ψυχή

40 Συνέντευξη
Γεράσιμος Ευαγγελάτος

44 Πάμε για ορθοπεταλιές

46 Μια... απαραίτητη
ανανέωση του νεσεσέρ
πριν το καλοκαίρι!

50 **Καλοκαίρι και καρδιά**

54 **Σπίλοι**
Αυτή η ελιά δεν ταιριάζει
με το... μαρτίني μου

58 Αναπνευστική
Φυσικοθεραπεία

60 **Η νέα κανονικότητα
στον Οδοντίατρο**

64 Καλοκαιρινή
γαστρο-οισοφαγική
παλινδρόμηση

68 COVID-19 και τρόφιμα

70 **Το Μενού του μήνα**

72 Be Human

74 Ρεπορτάζ αγοράς

76 Be Around

80 **To be or not to be**

Κάποιος θα με σκέφτεται...

«Κάθε φορά που βλέπω την ώρα και είναι 11:11, λέω στον εαυτό μου “κάποιος θα με σκέφτεται”...», μου εκμυστηρεύτηκε κάποτε ένας πολύ δικός μου άνθρωπος. Αυτόματα συνειδητοποίησα ότι, αν πετύχω ίδιους αριθμούς κοιτάζοντας την ώρα, παραδόξως κι εγώ το θεωρώ κάτι σαν μια ιδιότυπη «τυχερή στιγμή». Σουρεάλ, το ξέρω.

Όχι, δεν είμαι τύπος που ασχολείται με τα μεταφυσικά. Αλλά *παραδέχομαι* ότι, μερικές φορές, είναι *λυτρωτικό* το να σκέφτομαι ότι δεν υπάρχει πάντα μια λογική εξήγηση για όλα... Ωστόσο, αυτή η παράδοξη ερμηνεία των «τυχερών αριθμών» μάλλον εξηγείται με κάποιον τρόπο.

Νομίζω ότι, αν είναι ένα πράγμα σίγουρο στις σύγχρονες κοινωνίες, αυτό είναι το ότι, *στην ουσία, οι περισσότεροι είμαστε –ή νιώθουμε– μόνοι μας*. Ακόμα κι αν στη δουλειά είμαστε μαζί με άλλους δέκα ανθρώπους, ακόμα κι αν στο σπίτι υπάρχει ολόκληρη οικογένεια. Κι αυτό συνήθως το αντιλαμβανόμαστε σ' εκείνα τα μικρά “κενά” στο πρόγραμμά μας, εκεί που μένουμε για λίγο εμείς και ο εαυτός μας: σ' εκείνο το εικοσάλεπτο στο αυτοκίνητο πηγαίνοντας στη δουλειά, σ' εκείνο το τέταρτο στο μετρό ή το λεωφορείο, σ' εκείνο το πεντάλεπτο που στεκόμαστε στην ουρά στο σουπερμάρκετ, σ' εκείνο το δεκάλεπτο που περιμένουμε στην καφετέρια τον φίλο που μας έχει στήσει.

Δεν ξέρω αν αυτό το “μόνοι” είναι δική μας επιλογή, αν είναι θέμα χαρακτήρα (για κάποιους τουλάχιστον) ή αν είναι ένας μηχανισμός άμυνας απέναντι σε γεγονότα και συμπεριφορές που δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε. Αυτό που ξέρω είναι ότι, ακόμα κι αν αυτή η “απομόνωση” συχνά μας βολεύει, στην πραγματικότητα όλοι έχουμε ανάγκη από μια ουσιαστική επαφή. Από μια επικοινωνία “ψυχής” με κάποιον – είτε φίλο, είτε σύντροφο, είτε συγγενή, είτε μέντορα...

Κι επειδή, τις περισσότερες φορές, η συνείδησή μας παίζει παιχνίδια με το μυαλό μας, αυτή η ανάγκη έρχεται στην επιφάνεια καμουφλαρισμένη με διάφορους τρόπους: στη συγκεκριμένη περίπτωση, ως μια τυχερή ακολουθία αριθμών στο ρολόι μας: «22:22 η ώρα. Κάποιος θα με σκέφτεται...». Ή πιο σωστά: «*Ας με σκεφτόταν τώρα κάποιος. Κι ας μου το 'δειχνε...*».

Το βάρυνα πολύ, θα μου πείτε. Κι όμως, όχι. Είναι μάλλον αξιοθαύμαστο το πώς εφευρίσκουμε τρόπους για να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας τις βαθύτερες ανάγκες του. Το θέμα εδώ είναι πώς αξιοποιούμε τελικά αυτή την “υπενθύμιση”: *Κάνουμε κάτι γι' αυτήν ή την ξανα-καταχωνιάζουμε μέσα μας, μέχρι την επόμενη φορά που η συνείδησή μας θα μας «χτυπήσει καμπανάκι» με κάποιον άλλον απίθανο τρόπο;*

00:00 η ώρα. *Κάποιος θα σε σκέφτεται*. Μήπως να έστελνες ένα μήνυμα, να Επικοινωνούσες, αντί να κάθεσαι να απορείς; *Γιατί ποτέ δεν ξέρεις αν, αυτή την ώρα, κοιτάζει και κάποιος άλλος το ρολόι.*



Μας εμπνέει ένα μοναδικό όραμα:
Να αλλάζουμε τη ζωή των ασθενών
αξιοποιώντας την επιστήμη™





ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΑΝΚΟΓΛΟΥ

«Παραμυθάδες είμαστε, με λόγια άλλων... Μεταφέρουμε στον κόσμο ιστορίες που τις έχει ανάγκη»

Τον περίμενα λίγο πιο... “μυστήριο”. Δεν ήταν. Λίγο πιο “κλειστό”. Δεν ήταν. Ήταν ένας παράξενος συνδυασμός ενός ανθρώπου παθιασμένου με τη δουλειά του και, παράλληλα, ενός πράου συνομιλητή. Ένας άνθρωπος που, ενώ ασχολείται με πολλά, κρατάει μια στάση που λέει «όλα υπό έλεγχο, παιδιά, το 'χω». Ένας άνθρωπος που μπορείς να τον ακούς να μιλάει για ώρες – και όχι μόνο επειδή τα λέει ωραία. Κυρίως επειδή φαίνεται ότι όσα λέει, τα έχει δουλέψει πολύ μέσα του. Ναι, τον Γιάννη Στάνκογλου θα τον παρακολουθούσες ευχαρίστως, ακόμα κι αν έβγαζε καπέλο σ' ένα θεατράκι στην Κουμουνδούρου.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

— Στον λογαριασμό σας στο Instagram, υπάρχει το motto «Τη ζωή αξίζει να τη ζεις, αν έχεις κάτι για το οποίο αξίζει να πεθάνεις»...

Η φράση προέρχεται από έναν μονόλογο πάνω στον ποιητή Αρθούρο Ρεμπό, τον οποίο έκανα πριν μερικά χρόνια, με τίτλο «Είμαι ένας άλλος», του Σουηδού ακαδημαϊκού Μίκαελ Αζάρ. Με καλύπτει απόλυτα.

— Και για ποιο πράγμα αξίζει να πεθάνει κανείς;

Για τον έρωτα... Για την αγάπη των παιδιών του... Για την αγάπη της πατρίδας του, αν προκύψει ανάγκη...

— Αυτό τώρα, όμως, μου ακυρώνει μια άλλη ερώτηση που είχα σκεφτεί.

Η οποία είναι;

— Αν έχει υπάρξει ποτέ ατάκα που να έχετε πει είτε στο θέατρο, είτε σε σίριαλ, είτε σε ταινία, η οποία να σας έχει σημαδέψει. Που, όταν την πρωτοδιαβάσατε, σκεφτήκατε «Τι λέει εδώ ο άνθρωπος»...

Α, πολλές... Τα τελευταία χρόνια, ειδικά στο θέατρο, ασχολούμαι με κείμενα, τα οποία είναι αυτό που λέμε “κλασικά”. Οποιοδήποτε έργο και να πάρεις του Σαίξπηρ ή αρχαία τραγωδία, ακόμα και τον Αριστοφάνη, δεν υπάρχει περίπτωση να μη βρεις κάτι που να σε κάνει να πεις «Κοίτα, πόση αλήθεια μέσα σε τρεις γραμμές»...

Ένα τέτοιο κείμενο, ας πούμε, ήταν ο «Καλιγούλας» του Αλμπέρ Καμύ, που έκανα στον Πειραιά πριν από δύο-τρία χρόνια. Υπήρχε, ας πούμε, μια πρόταση που έλεγε ότι η εξουσία κανονικά θα έπρεπε να σου φτιάχνει τη ζωή, όχι να σου τη χαλάει. Κι εμείς, όλοι λίγο-πολύ, είμαστε από την εξουσία πικραμένοι... Και

δεν μιλάω μόνο για τους Έλληνες· είναι γενικό το φαινόμενο: Η εξουσία συνήθως λειτουργεί μονομερώς, για άλλα πράγματα, όχι για το κοινό καλό.

— **Θα πάω λίγο στις «Άγριες Μέλισσες»... Τώρα που, λόγω κορονοϊού, είναι λίγο ιδιαίτερες οι συνθήκες, πώς λειτουργεί το πράγμα στα γυρίσματα;**

Προς το παρόν, τουλάχιστον τις πρώτες αυτές εβδομάδες, είμαστε σε μια “απόσταση”. Δεν επιλέξαμε να βάλουμε σκηνές που οι χαρακτήρες είναι πολύ κοντά – φιλιά, αγκαλιές κ.λπ. Ε, πιστεύω ότι, σε δύο-τρεις εβδομάδες, κι αφού δούμε ότι δεν έχουμε κρούσμα (ξεκινώντας, κάναμε όλοι τεστ και ήμασταν αρνητικοί), θα έρθουμε λίγο πιο κοντά.

Θα ξανακάνουμε το τεστ, και αν όλα είναι καλά... Γιατί δεν μπορεί να μην κάνεις μια σκηνή, όπου είναι ανάγκη να φιλήσεις τον άλλον, να αγκαλιαστείς...

— **Μα το θέλει και ο κόσμος. Α, ως τηλεθεατής, εγώ θα το πω!**

Ε, θα γίνει κι αυτό! Φαντάζομαι, σε λίγο καιρό, σίγουρα!

— **Τελικά, έχετε καταλήξει πού κατατάσσεται ο Κυπραίος στη συνείδηση του κόσμου; Είναι αμιγώς αντιπαθής ως χαρακτήρας ή, κάποιες φορές, μπορεί να προκαλεί και τη συμπάθεια;**

Μόνο αντιπαθής είναι! Εντάξει, ας μην είμαι τόσο απόλυτος... Είναι ένας χαρακτήρας, ο οποίος έχει κάνει πολλά ακραία πράγματα, που δύσκολα τα συγχωρείς. Αλλά με τον τρόπο που το έφτιαξε η Μελίνα (Τσαμπάνη), δηλαδή είδαμε λίγο κάποια flashback για την ιστορία που ο ίδιος κουβαλάει, ίσως μπορείς να του δώσεις κάποια ελαφρυντικά. Εγώ, προσωπικά, δεν του δίνω.

Προσπάθησα να τον κατανοήσω πρώτα εγώ, ούτως ώστε και ο κόσμος να μην έχει καταλήξει ακριβώς αν είναι καλός ή κακός, ή αν άξιζε τον κόπο που είχε συνταχθεί με τους Γερμανούς, που σκότωσε τον γιο του Νέστορα. Είναι και το θέμα της πρέζας, ok. Αυτό το ψάξαμε λίγο με τη Μελίνα...

— **Πάντως, εκεί που τον αντιπαθείς πραγματικά, πάει και κάνει κάτι καλό – για την Ελένη, για τον συνεταιρισμό... Για να εξιλεωθεί, άραγε;**

Κοίτα, το μόνο σίγουρο είναι ότι προσπαθεί να βρει μια “φωλιά”, και η “φωλιά” του είναι η Ελένη. Δεν του έχει ξανασυμβεί κάτι τέτοιο. Θέλει να το ζήσει. Και αν η Ελένη τον εγκαταλείψει, θα εγκαταλείψει τα πάντα και ο ίδιος.

— **Από τους γυναικείους χαρακτήρες της σειράς, ποιος σας φαίνεται πιο γοητευτικός;**

Και οι τρεις αδελφές έχουν πολύ ενδιαφέρον. Θα πω και τη Θεοδοσία, τη γυναίκα του δασκάλου. Έχει “πράγμα”, ρε παιδί μου, υπάρχει υλικό για έναν ηθοποιό για να δουλέψει. Είναι φοβερό ότι, αν κάτσω και σκεφτώ όλους τους χαρακτήρες, όλοι (και αυτό είναι σπάνιο, ειδικά στην ελληνική τηλεόραση) έχουν μια “δομή” και μια πορεία, που λες «το τρώω, το δέχομαι»...

— **Από τους ανδρικούς χαρακτήρες;**

Ο ρόλος του Νέστορα είναι σχεδόν τραγικός, ειδικά όταν θα έρθουμε αντιμέτωποι με το θέμα του γιου του... Μου αρέσει και ο χαρακτήρας του Ενωμοτάρχη, ο οποίος έχει και κιουμοριστικά στοιχεία, είναι και ένας καλός άνθρωπος. Έχει από δίπλα και τη μητέρα του, τρέλα...

Είναι και ο Μελέτης, που είναι μεν κακός, αλλά έχει ερωτευτεί αυτό το πλασματάκι, τη μικρή Σεβαστού. Ειλικρινά, δεν μπορώ να σου πω. Όλοι έχουν “κάτι”!

— **Και πού αποδίδετε εσείς όλη αυτή την επιτυχία;**

Ε, νομίζω ότι βασίζεται πάρα πολύ στην “πένα” της Μελίνας. Από εκεί και πέρα, είναι οι συνεργάτες, ο Λευτέρης Χαρίτος, ο σκηνοθέτης, ο οποίος έκανε ένα εξαιρετικό καστ, με ανθρώπους που ήταν “φρέσκοι”, και τους “πάντρεψε” με κάποιους άλλους, παλαιότερους. Αλλά είναι και η πείρα που υπάρχει πίσω από τις κάμερες. Είναι “χημεία”, νομίζω· δεν συμβαίνει συχνά. Αν και εγώ είμαι από τους τυχερούς. Την τελευταία φορά που έκανα τηλεόραση ήταν στο «Νησί», επίσης μια σειρά εξαιρετική από όλες τις απόψεις. Είναι αυτές οι δουλειές που τελειώνουν και, ακόμα κι αν δεν έχεις κάνει παρέα με κάποιους από τους ηθοποιούς, νιώθεις ότι συνδέθηκες μαζί τους με κάποιον άλλον τρόπο, λες «ήμασταν εκεί πέρα, μαζί».

— **Στις «Μέλισσες» θα είστε του χρόνου, τελικά; Γιατί λίγο μπερδευτήκαμε...**

Μπερδευτήκαμε! (γέλια) Ναι, μωρέ, το έχω ξαναπεί... Εγώ είχα συμφωνήσει να κάνω 140 επεισόδια, τα οποία ήταν να γίνουν μέχρι το καλοκαίρι. Κατ’ αρχάς, πέρυσι το καλοκαίρι δεν ξέραμε αν θα υπάρξει δεύτερη σεζόν, έτσι; Δεν ξέραμε ότι θα έχει τόση επιτυχία...

— **Μου κάνει εντύπωση, γιατί ο ANTI εξαρχής είχε ποντάρει πολύ στη συγκεκριμένη σειρά. Δεν το περιμένατε;**

Σε τόσο μεγάλο βαθμό; Όχι! Λέγαμε «εντάξει, έχει πολύ ωραίο σενάριο, ωραίους χαρακτήρες», αλλά δεν είσαι ποτέ σίγουρος ότι θα κάνεις τέτοια νούμερα. Αλλά, ναι, ο ANTI πράγματι το πίστευε πολύ. Απλώς νομίζω ότι “πήγε” περισσότερο κι από εκείνου που περιμέναμε όλοι.

Οπότε, ναι, η δική μου συμφωνία ήταν μέχρι το καλοκαίρι. Όλων, νομίζω, ήταν μέχρι το καλοκαίρι. Και επειδή θα πήγαινα και στην Επίδαυρο, θα έκανα και περιοδεία, είχαμε αποφασίσει ότι θα τελείωνα. Τώρα που δεν γίνεται αυτό και το γύρισμα έχει πάει πίσω, ούτως ή άλλως... για να τελειώσω εγώ τα 140 επεισόδια, θα πρέπει να πάω καλό Αύγουστο! Είμαστε σε κάποιες συνεννοήσεις με τον Καραγιάννη, τον παραγωγό, και με τη Μελίνα, και θα δούμε αν έχει περιθώριο ο Θωμάς Κυπραίος να συνεχίσει.

— **Ας πιάσουμε λίγο το θέμα της καραντίνας. Έχετε πει ότι από αυτήν μάθατε πως είναι καλό να κάνουμε κάπου μια παύση, για να ανασυγκροτηθούμε...**

Ναι, το θεωρώ τρομερά σημαντικό. Συνήθως για εμάς αυτή η παύση είναι το Πάσχα και, μετά, οι καλοκαιρινές διακοπές. Αλλά έχω την εντύπωση ότι ήταν η πρώτη φορά που, επειδή



δεν ήξερες τι σου ξημερώνει, η παύση ήταν ακραία. Ο καθένας, βέβαια, το βίωσε με τον δικό του τρόπο. Άλλοι βγήκαν πιο δυνατοί μέσα από αυτή την κατάσταση, άλλοι πιο αδύναμοι, άλλοι βγήκαν λίγο “ζαλισμένοι”...

— Εσείς;

Κάπως έτσι νιώθω κι εγώ, να σου πω την αλήθεια: “ζαλισμένος”. Παρόλο που ούτε κλείστηκα πάρα πολύ στο σπίτι, ούτε έβγαينا πάρα πολύ – είχα ένα μέτρο. Επειδή, όμως, ανήκω κατ’ αρχήν στον χώρο του θεάτρου, συμβαίνει συνήθως το εξής: άμα για καιρό δεν είσαι το βράδυ επί σκηνής, νιώθεις λίγο «έξω από τα νερά σου». Οπότε, πρέπει να ανακαλύψεις άλλα πράγματα, να μαζέψεις τη σκέψη σου και τις δυνάμεις σου, για να δεις πώς θες να προχωρήσεις.

Τα τελευταία χρόνια, όλοι μου λέγανε «Ρε συ, κάνεις παιδικό, κάνεις κανονικό θέατρο, κάνεις διαφημιστικά, ταινίες, τηλεόραση»... Όταν είσαι μέσα στον χορό και χορεύεις, δεν το συνειδητοποιείς. Στην καραντίνα, όμως, σκέφτηκα «Ω, ρε φίλε, μήπως χρειαζόμαστε χρόνο?».

— Ίσως έπρεπε να το δείτε λίγο σαν “διακοπές”...

Πέρυσι ήταν η πρώτη φορά, ύστερα από 12 χρόνια, που πήρα τα παιδιά μου και έκανα δύο μήνες διακοπές. Τα κατάφερα! Κι ενώ, όταν γύρισα, έλεγα «Τέλεια, οι μπαταρίες μου φορτίσανε», ε, μέσα σε δύο μήνες...

Είναι τόσο έντονοι οι ρυθμοί γενικώς, και ειδικά η δική μας η δουλειά απαιτεί να δώσεις όλο σου το “είναι”, να είναι σε εγρήγορη το μυαλό σου, το νευρικό σου σύστημα, η ψυχολογία σου, το σώμα σου. Αλλά υπάρχει και η ζωή έξω από τη δου-

λειά, που και εκεί χρειάζεσαι δυνάμεις για ν’ αντεπεξέλθεις...

— Άρα, τέτοια “σοκ”, όπως αυτό του κορονοϊού, ίσως και να τα χρειαζόμαστε για να επανεκτιμήσουμε τα πράγματα;

Τελικά, ναι, μάλλον τα χρειαζόμαστε. Απλώς θα πρέπει οι παύσεις να προέρχονται από δική μας ανάγκη, όχι από ανάγκη άλλων...

Παλαιότερα, θα με τρομοκρατούσε λίγο το να μη δουλέψω τρεις-τέσσερις μήνες στο θέατρο. Τώρα πια, μέσα από αυτή τη διαδικασία, έχω αρχίσει να λέω «Όχι, το χρειαζόσαι». Νομίζω ότι, αν έμαθα κάτι, αυτό είναι ότι δεν θα φοβηθώ ξανά να πάρω μια απόσταση από τη δουλειά μου, για να μαζέψω τα κομμάτια μου και να συνεχίσω πιο δυνατός.

— Πάντως, στην καραντίνα εγώ είδα και ωραία πράγματα. Είδα, ας πούμε, ένα βιντεάκι που χορεύετε σε μια πλατεία.

Ήμασταν με κάτι φίλους εδώ, με τα πιτσιρίκια, και κάναμε πλάκα στο TikTok.

— Δεν έχετε θέμα, λοιπόν, να εκτεθείτε...

Μα, κατ’ αρχήν, αυτή είναι η δουλειά μου! Το ότι με έχει πάρει στα σοβαρά ο κόσμος έχει να κάνει πάρα πολύ με εσάς, τους δημοσιογράφους – πάρα πολύ! Ίσως και λόγω του προφίλ μέσα από τη δουλειά μου, επειδή κάνω κάποια πράγματα ίσως λίγο ακραία, λίγο σκληρά, δεν ξέρω... Οπότε, σου λέει ο άλλος «Α, αυτός θα είναι εκεί πέρα “ταγμένος” και συνέχεια σοβαρός». Αλλά όχι, δεν είναι έτσι καθόλου.



Αφιέρωσαν
10 λεπτά για το
πώς θα ανοίξουν τα
κομμωτήρια,
και για τα θέατρα
ήρθαν να μας
μιλήσουν μετά
από δύο
εβδομάδες!
Αυτό, εμένα
προσωπικά,
με προσβάλλει.

— **Πώς είστε, λοιπόν, στη ζωή σας; Πείτε μου κάτι που εμείς δεν ξέρουμε.**

Είμαι πολύ “καραγκιόζης” με τους φίλους μου. Όταν είμαι χαρούμενος, είμαι πολύ χαρούμενος. Όταν είμαι στεναχωρημένος, είμαι πολύ στεναχωρημένος. Γενικά είμαι ακραίος στα συναισθήματά μου. Είμαι άνθρωπος που εκφράζεται, ας το πούμε έτσι...

Έχω εξωστρέφεια, αν και πολύ συχνά κλείνομαι στον εαυτό μου. Κυρίως, όμως, είμαι εξωστρεφής. Είμαι άνθρωπος που του αρέσει να μοιράζεται, που θέλει να προσφέρει, και όχι μόνο να περιμένει από τους άλλους.

— **Και μέσα από ποια διαδικασία πρέπει να περάσει κάποιος με τον δικό σας χαρακτήρα, για να υποδυθεί έναν άνθρωπο όπως ο Κυπραίος;**

Κοίταξε, αυτή είναι η δουλειά μας. Γι’ αυτό μου αρέσει να κάνω διαφορετικά πράγματα από αυτό που είμαι.

— **Ναι, αλλά δεν υπάρχουν εύκολα και δύσκολα; Η διαδικασία είναι ίδια για όλα;**

Η διαδικασία είναι περίπου ίδια. Από εκεί και πέρα, είναι οι πληροφορίες που μαζεύεις και το πόσο μπορείς να τις εξωτερικεύσεις. Το θέμα της υποκριτικής, ούτως ή άλλως, έχει να κάνει με πάρα πολλά πράγματα. Δεν σημαίνει ότι, επειδή είσαι πολύ διαβασμένος, μπορείς να παίξεις και καλά τον ρόλο. Έχει να κάνει με τον ηθοποιό, τι εμπειρίες έχει, πώς αλλάζει τα μέσα έκφρασής του.

Σίγουρα, στον Κυπραίο, θα μπορούσα να είμαι από την αρχή μέχρι το τέλος ένας κακός άνθρωπος, πράγμα πολύ εύκολο για μένα. Αλλά ακόμα και όταν κάνει μια κακή πράξη, θέλω να υπάρχει μια στιγμή ανατροπής ή μια στιγμή σκέψης για το αντίθετο. Λίγο-πολύ, έτσι δουλεύω όλους μου τους χαρακτήρες. Έτσι με εξιτάρει κιόλας.

— **Κι επειδή είπα πριν για το Instagram, είδα στον λογαριασμό σας σχεδόν 66.800 followers. Αυτό, πέρα από «μεγάλη επιτυχία», τι άλλο σημαίνει; Σημαίνει και λίγο απώλεια της προσωπικής ζωής; Λίγο μια ευθύνη για το τι προβάλλετε κάθε φορά; Ή μήπως το παρα-σοβαρεύω τώρα το πράγμα...;**

Πάντα έλεγα ότι ένας ηθοποιός πρέπει να κρατάει έναν μύθο για την προσωπικότητά του. Εγώ το Instagram ή το Facebook τα χρησιμοποιώ κυρίως για τη δουλειά μου. Κάποιες στιγμές, να, όπως αυτό το βιντεάκι με τον χορό, ή ένα άλλο βιντεάκι που φοράω μια κάπα και κάνω τον Βόγλη που τρέχει, είναι λίγο... πώς να σου πω... σαν να παίρνω μέρος σε μια ταινία.

Το ίδιο συμβαίνει και με τις «Μέλισσες». Εγώ τον “κουβαλάω” τον Θωμά Κυπραίο. Από εκεί και πέρα, είναι ωραίο να βλέπεις και μια “κόντρα” – δηλαδή αυτόν που βλέπεις σαν Θωμά Κυπραίο να κάνει και την τρέλα του.

Τώρα, για το 66.800... Θα ήθελα αυτοί οι 66.800 να έρχονταν και στις παραστάσεις που κάνω...

— **Μα δεν έρχονται; Έχω την εντύπωση ότι έρχονται!**
Έρχονται, ναι... Τα τελευταία χρόνια, η αλήθεια είναι αυτή! Και

στον «Γιούγκερμαν», και στα παιδικά που έκανα, τον «Δον Κιχώτη», τον «Θησέα», τον «Ιάσονα»... Γενικώς ο κόσμος ακολουθεί τις δουλειές που κάνω, κι αυτό με γεμίζει με μια ευθύνη. Είμαι άνθρωπος που θέλει να κάνει πράγματα, τα οποία γουστάρει εκείνη τη στιγμή. Όταν μου προτείνει κάποιος σκηνοθέτης κάτι που μου αρέσει, θα πω “ναι”. Αλλά, ευτυχώς, έχω φτάσει στο σημείο να μπορώ να προτείνω πράγματα και να γίνονται.

— **Φοβάστε ότι μπορεί να ταυτιστείτε με τον Κυπραίο στη συνείδηση του κόσμου;**

Ο κόσμος είναι λίγο περίεργος, η αλήθεια είναι... Με βλέπουν στον δρόμο και λένε «Α, ο Κυπραίος!». Δεν ξέρω, ίσως...

— **Σας έχει βρίσει ποτέ κανείς;**

Δεν με έχει βρίσει-βρίσει, αλλά ειδικά κάτι γιαγιάδες μου λένε «Την Ελένη και τα μάτια σου!» και τέτοια! (γέλια) Αλλά έχω φτάσει ήδη 46 χρόνων, έχω κάνει πολλά πράγματα, δεν νομίζω πια ότι μπορώ να ταυτιστώ στο μυαλό του κόσμου με ένα συγκεκριμένο ρόλο... Είμαι και άνθρωπος που του αρέσει να μεταμορφώνεται από τη μια δουλειά στην άλλη.

Κάποιοι με μάθανε από τον Κυπραίο, δεν με ήξεραν πριν. Έκανα τον «Γιούγκερμαν» δύο χρόνια, 3,5 ώρες παράσταση, και φέτος που βγήκαν οι «Μέλισσες» ένιωσα ότι υπήρχε κόσμος που ήρθε στο θέατρο για να δει τον «Θωμά Κυπραίο». Το ένα βοηθάει το άλλο...

— **Παρόλο που κάθε φορά κάνετε διαφορετικά πράγματα, υπάρχει πάντα ένα κοινό χαρακτηριστικό σε όλους τους ρόλους, στη δική σας την περίπτωση; Είναι πάντα άνθρωποι γοητευτικοί, από όλες τις απόψεις. Καλός είναι, κακός είναι; Πάντα την έχει τη γοητεία του...**

Κοίταξε, ειδικά στον ελληνικό κινηματογράφο, έχω κάνει πράγματα στα οποία είμαι πολύ διαφορετικός: έχω ξυρίσει το μαλλί, έχω κάνει τον πατέρα με μαύρα μούσια, μαύρα μάτια, μαύρα φρύδια, μαύρα μαλλιά.

Αλλά, ούτως ή άλλως, οποιοσδήποτε ηθοποιός, με όποιον χαρακτήρα και να ασχοληθεί, αυτός είναι, δεν αλλάζει: το κορμί σου είναι το ίδιο, η φωνή σου είναι η ίδια.

— **Το αναφέρω, επειδή το θέμα “ωραίος” το αντιμετωπίζετε πάντα με μια συστολή.**

Ναι, γιατί... εγώ, το πρωί που ξυπνάω, δεν νιώθω ωραίος! Θέλω να πιστεύω ότι αυτό το “ωραίος” πηγαίνει και με την πορεία που έχω κάνει. Δεν είναι ότι είμαι ένας ηθοποιός που, με το που βγήκα, είπαν «Α, ωραίος, πάμε, τέλος!». Για πολλά χρόνια δεν έκανα καν τηλεόραση, ασχολήθηκα με θεατρικές ομάδες, με ανθρώπους που θαύμαζα από πριν. Όταν πια άρχισα με τη «10η εντολή»... εντάξει, άρχισαν να λένε.

Δεν ξέρω αν έχει να κάνει μόνο με την εμφάνιση. Ας πούμε, πολύ συχνά, στον δρόμο μου κάνουν άνδρες νόημα «Μπράβρο σου!», χωρίς να τους ξέρω. Είναι πολύ ωραίο.

— **Τελικά, είναι μεγαλύτερη ηθική ικανοποίηση αυτό, παρά να το ακούσετε από μια γυναίκα, η οποία μπορεί να**



Πάντα έλεγα ότι ένας ηθοποιός πρέπει να κρατάει έναν μύθο για την προσωπικότητά του.

επηρεάζεται κι από άλλους παράγοντες;

Όχι, όχι, δεν διαφέρει αυτό... Έχω νιώσει πολλές φορές ότι ακόμα και μια γυναίκα να έρθει και να μου το πει, το κάνει επειδή με έχει πιστέψει ως ηθοποιό, όχι μόνο επειδή της αρέσω, κατάλαβες; Κι αυτό είναι το μεγαλύτερο εύσημο που μπορείς να πάρεις σε αυτή τη δουλειά.

Έρχεται κάποιος και σου λέει «Πω, πω... σε είχα δει στο “Τανγκό των Χριστουγέννων”, τι ωραίος που ήσουν», δεν έρχεται να σου πει «Πω, πω... ήσουν πολύ όμορφος στο “Τανγκό των Χριστουγέννων”». Σου λέει ότι υποστήριξες αυτόν τον χαρακτήρα, ότι του άρεσε η ταινία, ότι “μπήκε μέσα” και έκανε ένα ταξίδι. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να ταξιδεύω τους θεατές...

Αυτή είναι η δουλειά μας: Παραμυθάδες είμαστε, με λόγια άλλων και με σκηνοθεσία άλλων... Μεταφέρουμε στον κόσμο ιστορίες που τις έχει ανάγκη. Γι' αυτό διαβάζουμε βιβλία, γι' αυτό πηγαίνουμε να δούμε έργα Τέχνης, πηγαίνουμε σε συναυλίες... Έχουμε ανάγκη από κάτι που να μας “ανοίγει” τον εγκέφαλο.

— **Αυτό μου δίνει μια πάσα για να σας ρωτήσω για την πρωτοβουλία “Support Art Workers”, για τη στήριξη των ανθρώπων της Τέχνης που “χτυπήθηκαν” λόγω των μέτρων περιορισμού. Γίνεται μια προσπάθεια να φανερί πόσο σημαντικός είναι ο Πολιτισμός στη ζωή μας...**

Είμαστε σε μια χώρα που, κακά τα ψέματα, πολλά χρόνια δεν στηρίζουμε όσο πρέπει τον Πολιτισμό μας. Θα μπορούσε να είναι σχεδόν “βιομηχανία” για εμάς ο Πολιτισμός – και δεν μιλάω μόνο για τα αρχαία μας.

Έχουμε αυτά τα θέατρα, στα οποία παίζουμε κάθε χρόνο... Δεν υπάρχει πουθενά στον κόσμο αυτό το πράγμα. Θα έπρεπε το Φεστιβάλ Επιδαύρου να φέρνει κόσμο απ' έξω, όπως πηγαίνεις π.χ. στο Λονδίνο για να δεις θέατρο. Πιστεύω ότι, μέσα σε αυτή την κατάσταση, μας παραγκώνισαν, μας βάλανε λίγο στην άκρη...

— **Και τι φταίει γι' αυτό;**

Τι φταίει... Νομίζω ότι μερικά πράγματα πια δεν τα εκτιμάμε όπως θα έπρεπε. Δίνουμε περισσότερη αξία στην Οικονομία, στο “φαίνεσθαι”, στο να κρατηθούμε στην εξουσία... Ας το πούμε έτσι: αφιέρωσαν 10 λεπτά για το πώς θα ανοίξουν τα κομμωτήρια, και για τα θέατρα ήρθαν να μας μιλήσουν μετά από δύο εβδομάδες! Αυτό, εμένα προσωπικά, με προσβάλλει. Υπάρχουν άνθρωποι που, όπου και να κάτσεις, ρε φίλε, θα τραγουδήσεις τα τραγούδια τους, έχουν γράψει ιστορία. Δεν γίνεται αυτούς τους ανθρώπους να τους έχεις στην άκρη. Θα έπρεπε από την πρώτη στιγμή να ασχολείσαι μαζί τους, να

τους δίνεις τον αέρα να αναπνεύσουν, κι όχι να τους έχεις τρομοκρατημένους και φοβισμένους.

Γιατί, η αλήθεια είναι, μιλάμε τώρα και για μια χώρα όπου υπάρχει μια υπερβολή: πολλοί ηθοποιοί, πολλοί μουσικοί. Αλλά, προφανώς, υπάρχει ανάγκη έκφρασης με κάποιον τρόπο. Δεν είναι τυχαίο ότι γεννήθηκε εδώ το θέατρο. Είναι ένα πολύ μεγάλο κομμάτι, λοιπόν, το οποίο η Πολιτεία θα έπρεπε να το δει λίγο πιο σοβαρά.

Το ότι, ας πούμε, δεν υπάρχει Ακαδημία Θεάτρου σε αυτή τη χώρα... Έχουμε μεν το Εθνικό, αλλά αυτό δεν είναι ακαδημία, με πολλά πανεπιστημιακά μαθήματα, με γνώσεις απ' έξω... Έχουμε μόνο ιδιωτικές σχολές. Και είσαι η χώρα που γέννησε το Θέατρο! Αυτό κάτι λέει, για μένα.

— **Αυτή η υπερβολή υφίσταται, όντως. Θα μπορούσε όλο αυτό που συνέβη να λειτουργήσει και λίγο σαν “ξεκαθάρισμα”;**

Ίσως... Από την άλλη, όμως, τι να κάνεις; Γιατί να απαγορεύσεις σε κάποιον, που το θέλει, να ασχοληθεί με το θέατρο; Υπάρχουν ομάδες, σε πολύ μικρούς χώρους, που πληρώνουν ενοίκιο για να ανεβάσουν παραστάσεις και να εκφράζονται, οι οποίες αυτό το διάστημα θα «φάνε τρομερή ήττα».

Εντάξει, μπορεί να γίνει ένα ξεσκαρτάρισμα, αλλά θα είναι για καλό; Ελπίζω να είναι για καλό, δεν ξέρω...

— **Η δική σας αίσθηση για το μέλλον ποια είναι;**

Προσπαθώ να είμαι αισιόδοξος. Αλλά, ξέρεις, αισιόδοξώ όταν ξέρω ότι εμένα δεν θα με σταματήσει κανείς από το να κάνω θέατρο. Δηλαδή και χώρα να μη βρω, θα πάω εδώ, στην Πλατεία Κουμουνδούρου που έχει ένα θεατράκι, και θα βγάλω καπέλο, ρε παιδί μου... Θα κάνω έναν μονόλογο, θα κάνω μια τραγωδία μόνος μου – κάτι! Οπότε, αν μη τι άλλο, είμαι τυχερός που μπορώ να πω ότι βρήκα στη ζωή μου αυτό που με εκφράζει, αυτό που μου δίνει κίνητρο να συνεχίσω να ζω και να ψάχνομαι.

— **Άρα, πέρα από το καπέλο στην Κουμουνδούρου, δεν ρωτάω τι άλλα σχέδια έχετε... (γέλια)**

Τώρα είναι όλα «στον αέρα». Είναι ο «Προμηθέας» που θα πάει για του χρόνου. Συζητάω για τον «Ριχάρδο Γ'» που ήταν να γίνει, αλλά τώρα δεν ξέρω πώς και τι. Γιατί, όταν έχεις συζητήσει για μια μεγάλη παραγωγή, πού να πας; Σε ποιο θέατρο και με πόσους θεατές;

Νομίζω ότι τα πράγματα θα δείξουν μετά τον Νοέμβρη-Δεκέμβρη. Γιατί δεν είναι μόνο το τι κάνουμε εμείς, είναι και το αν θα ακολουθήσει το κοινό. Επί της ουσίας, πρέπει να φύγει αυτός ο φόβος...



www.demo.gr

Προοπτική για την Ελληνική Οικονομία

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.



900+
εργαζόμενοι



59%
των εργαζομένων είναι ηλικίας κάτω των 40 ετών



57.000τ.μ.
συνολική έκταση



4
μονάδες παραγωγής



85+
χώρες δραστηριοποίησης



81%
της ετήσιας παραγωγής εξάγεται σε 5 ηπείρους



2000+
εγκεκριμένα σκευάσματα



18+
βραβεία για την επιχειρηματική πορεία και την κοινωνική υπευθυνότητα

**Ελληνικά Φάρμακα
με Παγκόσμια Εμβέλεια**



DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Ελέω πανδημίας Όταν η Υγεία καθορίζει τον ρου της Ιστορίας

Από τον λοιμό της Αθήνας και τη Μαύρη Πανώλη, έως την Ισπανική Γρίπη, το AIDS και τον COVID-19, αυτές είναι οι πανδημίες που άλλαξαν την Ιστορία της Ανθρωπότητας.

του Βισάπ Αγαμπατιάν





Είναι επιβλαβείς, βασιανιστικές, αμείλικτες και άκρως επικίνδυνες. Όταν μια επιδημία εξαπλώνεται πέρα από τα σύνορα μιας χώρας, τότε εμφανίζονται πανδημίες – γεγονός που, από καταβολής κόσμου, είναι το χειρότερο σενάριο όσον αφορά τις μολυσματικές ασθένειες.

Ο τόσο επίκαιρος Covid-19 δεν είναι η πρώτη πανδημία που πλήττει τον πλανήτη. Και το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν θα είναι και η τελευταία. Οι φονικοί “πρόγονοι” του, άλλωστε, μας το υπενθυμίζουν...

Ο λοιμός της Αθήνας:

Η παλαιότερη καταγεγραμμένη πανδημία

Συνέβη κατά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο (431-404 π.Χ.). Η ασθένεια (ίσως επρόκειτο για τυφοειδή πυρετό), αφού έπληξε τη Λιβύη, την Αιθιοπία και την Αίγυπτο, “διαπέρασε” τα αθηναϊκά τείχη ενόσω πολιορκούνταν από τους Σπαρτιάτες, εξασθενώντας σημαντικά τους Αθηναίους. Τα συμπτώματα, μεταξύ άλλων, περιλάμβαναν πυρετό, ερυθρότητα δέρματος, διαρκή δίψα και πληγές.

Εξαιτίας του λοιμού, τα 2/3 του πληθυσμού αφανίστηκαν – μεταξύ αυτών και ο Περικλής με τους δυο γιους του. Ως αποτέλεσμα, η Αθήνα παραδόθηκε στους εχθρούς της.

Ιουστινιάνεια πανώλη:

Η αρχή ενός μακρόσυρτου τέλους

Το 541 μ.Χ., μια άγνωστη ασθένεια έκανε την εμφάνισή της στο μεσογειακό λιμάνι της Αιγύπτου, Πηλούσιο, και εξαπλώθηκε σε όλες τις επαρχίες της Ανατολικής Ρωμαϊκής (Βυζαντινής) Αυτοκρατορίας, συνεχίζοντας τη θανατηφόρα πορεία της προς τη Δύση και φθάνοντας μέχρι τη Βρετανία και την Ιρλανδία. Επρόκειτο για τη βουβωνική πανώλη (πανούκλα), μία από τις χειρότερες πανδημίες στην ιστορία της Ανθρωπότητας. Η ασθένεια οφείλεται στο βακτήριο *yersinia pestis*, το οποίο εξαπλώνεται κυρίως από τρωκτικά, αλλά και μολυσμένους ψύλλους ή ζώα ή ανθρώπους. Τα συμπτώματα, ανάλογα με τον τύπο της (βουβωνική, σηψαιμική, πνευμονική), είναι βασιανιστικά και επώδυνα.

Γνωστή ως «Ιουστινιάνεια πανώλη», προκάλεσε τον θάνατο περίπου 25 εκατομμυρίων ανθρώπων και ακύρωσε τα σχέδια του Αυτοκράτορα Ιουστινιανού για επανένωση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, προκαλώντας τεράστιες οικονομικές ζημιές. Αυτή η καταστροφική πανδημία, όμως, θα επανερχόταν ακόμα πιο ανεξέλεγκτη και τρομακτική...

Μαύρος Θάνατος: Η επιστροφή και η καταστροφή

Από το 1347 έως το 1351, η Ευρώπη χτυπήθηκε ξανά από επιδημία βουβωνικής πανώλης («Μαύρη Πανώλη» ή «Μαύρος Θάνατος», ονομασία που δόθηκε από το μπλαβιασμένο δέρμα που ήταν βασικό χαρακτηριστικό της, ειδικά στη μύτη και τα δάχτυλα χεριών και ποδιών).

Μεταδιδόταν αστραπαία, βοηθούμενη από τις κακές συνθήκες υγιεινής, την έλλειψη ιατρικών γνώσεων της εποχής και τις επακόλουθες δεισιδαιμονικές προλήψεις. Τα κλινικά

συμπτώματα περιλάμβαναν ευμεγέθη οιδήματα στους βουβώνες ή στις μασχάλες. Εμφανίζονταν, επίσης, μαύρες κηλίδες στα χέρια και στα πόδια, και ακολουθούσε διάρροια. Εάν η μόλυνση είχε επέλθει από εισπνοή (πνευμονική πανώλη), αντί οιδημάτων επακολουθούσαν αιμοπτώσεις. Ωστόσο, ο θάνατος ήταν σύντομος και στις δυο περιπτώσεις.

Ενδεικτικό της εικόνας Αποκάλυψης που επικρατούσε ήταν πως καράβια, με νεκρά τα πληρώματα, πλανιόντουσαν ακυβέρνητα στις θάλασσες, ενώ παράλληλα ενισχύθηκαν και οι τάσεις φανατισμού και προκαταλήψεων εναντίον μειονοτικών ομάδων, όπως οι Εβραίοι. Κι αυτό, διότι η τότε εκκλησιαστική και κοσμική εξουσία έριξε την ευθύνη για τον όλεθρο στους Εβραίους, πυροδοτώντας τη θεωρία ότι οι Εβραίοι είχαν δηλητηριάσει δήθεν τα πηγάδια για να εξοντώσουν τους χριστιανούς.

Ο συνολικός απολογισμός σε ανθρώπινες ζωές υπολογίζεται μεταξύ 100 και 200 εκατομμυρίων νεκρών σε Ευρώπη, Ασία και Βόρεια Αφρική (με τους περισσότερους στην Ασία και ειδικότερα στην Κίνα, από όπου θεωρείται ότι ξεκίνησε η διασπορά του).

Το 1665, με κορύφωση το φθινόπωρο του 1666, η μεγάλη βουβωνική πανώλη του Λονδίνου αφάνισε το 20% των κατοίκων, ενώ εκατοντάδες χιλιάδες γάτες και σκυλιά εξολοθρεύθηκαν ως πιθανή αιτία για την ασθένεια.

Πλέον, χάρη στην πρόληψη και στην εύρεση θεραπείας, η πανώλη είναι αρκετά σπάνια.

Λέπρα: Ο Χάνσεν... χωρίς τη Γκρέτελ

Αυτή η αργά αναπτυσσόμενη βακτηριακή ασθένεια εξελίχθηκε σε πανδημία στην Ευρώπη, κατά τον Μεσαίωνα. Το ότι προκαλεί πληγές και παραμορφώσεις οδήγησε στο να θεωρείται η νόσος ως τιμωρία από τον Θεό. Τώρα, γνωστή ως «ασθένεια του Χάνσεν», εξακολουθεί να προσβάλλει δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους ετησίως και παραμένει θανατηφόρα αν δεν αντιμετωπιστεί με αντιβιοτικά.

Ευλογία: Ο “λευκός” άρρωστος άνθρωπος

Εμφανίστηκε στην Ευρώπη κατά τον Μεσαίωνα, με ποσοστό θνησιμότητας που έφτανε το 30%, και παρέμεινε η κύρια αιτία θανάτου τον 18ο αιώνα, σκοτώνοντας κατ’επίκριση 400.000 ανθρώπους τον χρόνο. Οι Ευρωπαίοι την “εισήγαγαν” στους αυτόχθονες πληθυσμούς όταν έφθασαν στην αμερικανική ήπειρο το 1492.

Περίπου 20 εκατομμύρια άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους (περίπου το 90% του τότε πληθυσμού της Βορείου και Νοτίου Αμερικής), ενώ το 1520, η αυτοκρατορία των Αζτέκων καταστράφηκε από την ασθένεια που έφεραν οι Αφρικανοί σκλάβοι. Ωστόσο, η πανδημία βοήθησε τους Ευρωπαίους στη δημιουργία αποικιών, αλλάζοντας για πάντα την ιστορία της Αμερικής και της Παγκόσμιας Οικονομίας.

Χολέρα: Μάστιγα για αιώνες

Το 1817, η πρώτη από τις επτά πανδημίες χολέρας που ακολούθησαν τα επόμενα 150 χρόνια, άφησε πίσω της 1 εκα-



τομμύριο νεκρούς. Ξεκίνησε από την περιοχή Τζασόρε (στα σημερινά σύνορα μεταξύ Ινδίας και Μπαγκλαντές) από Βρετανούς στρατιώτες που μετέφεραν νερό και τρόφιμα, μολυσμένα από περιττώματα.

Η Βρετανική Αυτοκρατορία και το Ναυτικό εξάπλωσαν τη χολέρα στην Ισπανία, την Αφρική, την Ινδονησία, την Κίνα, την Ιαπωνία, την Ιταλία, τη Γερμανία και την Αμερική. Ο Βρετανός γιατρός Τζον Σνόου (ουδεμία σχέση με τον πρωταγωνιστή του “Game of Thrones”) κατάφερε το 1854 να αποτρέψει την εξάπλωση στη βρετανική πρωτεύουσα, εντοπίζοντας την πηγή μετάδοσης σε μια συγκεκριμένη αντλία νερού στο Σόχο του Λονδίνου. Παρόλο που ανακαλύφθηκε εμβόλιο το 1885, οι πανδημίες συνεχίστηκαν, και η χολέρα συνεχίζει έως σήμερα να πλήττει κυρίως φτωχές χώρες που χαρακτηρίζονται από έλλειψη κοινωνικών υποδομών.

Ισπανική Γρίπη: Από τις φονικότερες του είδους

Τα πρώτα κρούσματα της Ισπανικής Γρίπης καταγράφηκαν στη Γαλλία τον Απρίλιο του 1918, ενώ ακολούθησαν περιστατικά σε Ιταλία, Μεγάλη Βρετανία, ΗΠΑ και Γερμανία. Τον Ιούλιο του ίδιου έτους, η πανδημία έφτασε στις Ινδίες, τον Ιούλιο στη Νέα Ζηλανδία και τον Αύγουστο στη Νότιο Αφρική. Από τον ιό H1N1 προσβλήθηκαν 500 εκατομμύρια άνθρωποι, ενώ έχασαν τη ζωή τους περισσότεροι από 50 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο. Ο ιός της «Ισπανικής Γρίπης» μεταπήδησε από τα πτηνά στον άνθρωπο και, στη συνέχεια, άρχισε να μεταδίδεται μεταξύ ανθρώπων. Προήλθε πιθανότατα από την Κίνα και μεταδόθηκε από Κινέζους εργάτες που μεταφέρονταν σιδηροδρομικώς μέσω του Καναδά προς την Ευρώπη. Ωστόσο ονομάστηκε “Ισπανική”, επειδή οι πρώτες αναφορές για την πανδημία προήλθαν από τον Ισπανικό Τύπο.

Γρίπη του Χονγκ-Κονγκ: Πάθημα-μάθημα

Πενήντα χρόνια μετά την Ισπανική Γρίπη, ένας νέος ιός της ίδιας οικογένειας ο H3N2, εξαπλώθηκε σε όλο τον πλανήτη. Οι απώλειες τής εν λόγω γρίπης σε ανθρώπινες ζωές ανήλθαν στο 1 εκατομμύριο, εκ των οποίων 100.000 ήταν στις ΗΠΑ. Αν και δεν είχε τόσο υψηλά θνητότητας όσο η Ισπανική Γρί-

πη, ο H3N2 μεταδιδόταν πολύ εύκολα, προσβάλλοντας μισό εκατομμύριο ανθρώπους μέσα σε δύο μόλις εβδομάδες από την αναφορά του πρώτου κρούσματος στο Χονγκ-Κονγκ. Η πανδημία βοήθησε την κοινότητα Υγείας να κατανοήσει τον ζωτικό ρόλο των εμβολίων στην αποτροπή μελλοντικών επιδημιών.

HIV/AIDS: Δεν σκότωνε μόνο “περιθωριακούς”

Τα πρώτα περιστατικά ανθρώπων που προσβλήθηκαν από τον ιό HIV αναφέρθηκαν το 1981, αλλά η ασθένεια συνεχίζει να προσβάλλει και να σκοτώνει ανθρώπους ακόμη και σήμερα. Έκτοτε, 75 εκατομμύρια έχουν προσβληθεί από HIV και σχεδόν 32 εκατομμύρια έχουν χάσει τη ζωή τους.

Πρόκειται για σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα για το οποίο προς το παρόν δεν υπάρχει θεραπεία, αλλά η αγωγή με αντι-ρετροϊκά φάρμακα αποδεικνύεται αρκετά αποτελεσματική.

Έμπολα: Όπου φτωχός και η μοίρα του

Ο ιός, ο οποίος πήρε το όνομά του από έναν ποταμό κοντά στο σημείο όπου καταγράφηκε το πρώτο κρούσμα, ξεκίνησε από ένα μικρό χωριό στη Γουινέα το 2014 και εξαπλώθηκε σε γειτονικές χώρες της Δυτικής Αφρικής. Σκότωσε 11.325 ανθρώπους, από τους 28.600 που προσβλήθηκαν από αυτόν. Όπως και η χολέρα, τα θύματά του ήταν οι χώρες που δεν είχαν τις υποδομές για να τον αντιμετωπίσουν.

SARS: Να δεις, κάτι μου θυμίζει...

Ο SARS (Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο) είναι μια ασθένεια που προκαλείται από έναν από τους επτά κορονοϊούς που επηρεάζουν τους ανθρώπους. Η επιδημία ξεκίνησε από την επαρχία Γκουαντόνγκ στην Κίνα, το 2003, και εξελίχθηκε σύντομα σε παγκόσμια πανδημία, πλήττοντας 26 χώρες.

Από τον SARS προσβλήθηκαν πάνω από 8.000 άνθρωποι, ενώ απεβίωσαν 774 – ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό. Ο αντίκτυπος του SARS ήταν αρκετά περιορισμένος, χάρη στα άμεσα μέτρα καραντίνας και την απομόνωση όσων προσβάλλονταν από αυτόν.

Γρίπη των Χοίρων: Η Miss Piggy «τα 'παιξε»

Το 2009 παρατηρήθηκε μια νέα μορφή γρίπης, η οποία έμελλε να προσβάλει περισσότερα από 60 εκατομμύρια ανθρώπους στις ΗΠΑ και να προκαλέσει, παγκοσμίως, εκατοντάδες χιλιάδες θανάτους. Ο ιός H1N1 ξεκίνησε από χοίρους που είχαν επαφή με ανθρώπους. Ήταν διαφορετικός από τα συνήθη ξεσπάσματα γρίπης, καθώς το 80% των θυμάτων ήταν ηλικίας κάτω των 65 ετών (τυπικά το 70% με 90% των θανάτων από γρίπη αφορά άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών). Ο H1N1 έδειξε την ταχύτητα με την οποία μπορεί να εξαπλωθεί μια ιογενής πανδημία ακόμη και τον 21ο αιώνα, καθώς και την ανάγκη για γρήγορα αντανακλαστικά προστασίας εκ μέρους της παγκόσμιας κοινότητας για το μέλλον.

Κάτι που μάλλον δεν συνέβη με τον COVID-19.



Πώς αντέχεται το «από μακριά κι αγαπημένοι»; (ή Απ' την αγκαλιά, στην εικονική αγκαλιά)

Μέχρι πριν λίγο καιρό, δεν υπήρχε ούτε ένα άρθρο που να απέτρεπε τη χειραψία, το φιλί, την αγκαλιά. «Αγκαλιαστείτε, κάνει καλό», θα έβλεπες να λένε παντού, σαν μια υπενθύμιση ότι η ανθρώπινη επαφή μέσω της αφής είναι ευεργετική για τον ψυχισμό του ανθρώπου. Και πώς να μην είναι; Σε ηρεμεί, σε ανακουφίζει, σε κάνει να νιώθεις χαρά. Είναι μια μικρή όαση αγαλλίασης μέσα στην σκληρή καθημερινότητα.

της Λίλας Σταμπούλογλου

Πάνε πια αυτές οι εποχές. Ήρθε ο κορονοϊός και τις έκανε να μοιάζουν όνειρα καλοκαιρινής νυχτός. Τώρα το να αγκαλιάσεις κάποιον φαντάζει απειλητικό, ακόμα κι αν είναι δικός σου άνθρωπος. Να φιληθείς; Ούτε κατά διάνοια! Το νέο μότο είναι «μην συγχρωτίζεστε». Και όσοι μένετε στο ίδιο σπίτι ακόμα, καλό είναι να κρατάτε αποστάσεις, γιατί ποτέ δεν ξέρεις. Ειδικά αν ανήκεις σε ευπαθή ομάδα, εκεί η οδηγία δεν χωρά κανένα παραθυράκι, καμιά ζαβολιά. Πρέπει να αφαιρέσεις εντελώς τις αγκαλιές και τα φιλιά απ' τη ζωή σου για να είσαι ασφαλής.

Κι έτσι, απ' τη μια στιγμή στην άλλη, εγγόνια δεν μπορούν ν' αγκαλιάσουν τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους, και παιδιά δεν μπορούν πλησιάσουν τους ηλικιωμένους γονείς τους. Για τους φίλους και τους γνωστούς που συναντάς δεν το συζητώ, πάει η φευγαλέα αγκαλιά και τα σταυρωτά φιλιά που κάποτε αντάλλασες μαζί τους

– σημάδια οικειότητας που ομόρφαιναν τη στιγμή. Πάει και η χειραψία, αυτή η παμπάλαια ένδειξη εμπιστοσύνης, μπήκε κι αυτή στη μαύρη λίστα: «*Τα χέρια είναι σαν πολυσύχναστη διασταύρωση, που συνδέει τη δική μας μικροβιακή χλωρίδα με τη μικροβιακή χλωρίδα άλλων ανθρώπων, τόπων και αντικειμένων*», έγραψε ομάδα επιστημόνων στην *Journal of Dermatological Science*. Κοινώς, αθέατοι βούρκοι φωλιάζουν μέσα στα χέρια μας. Δίνουμε τα χέρια και ο ένας βουτάει στον βούρκο των χεριών του άλλου.

Αλήθεια, πώς θ' αντέξουμε χωρίς αγκαλιά, χωρίς τη δυναμική ένεση ενός τρυφερού αγγίγματος, χωρίς τη σπирτάδα ενός πεταχτού φιλιού; Αν δεν είσαι απτικός τύπος, δεν θα σου λείψουν και πολύ. Αν όμως είσαι, θα τα βρεις σκούρα στη νέα εποχή που μας ξημέρωσε και που δεν ξέρουμε πόσο θα κρατήσει. Οι ψυχολόγοι λένε ότι τα συναισθήματα που θα φέρει αυτή η αλλαγή, μπορεί να είναι δυσάρεστα για κάποιους, τόσο πολύ μάλιστα, που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να θυμίζουν και το αίσθημα του πένθους.

Η εξήγηση βρίσκεται στην οξυτοκίνη, μια ορμόνη που εκκρίνεται όταν αγγιζόμαστε και αγκαλιαζόμαστε. Δεν είναι μόνο ότι βοηθά να μειωθεί το άγχος και ενισχύει την αίσθηση της ευεξίας και της χαράς. Παίζει τεράστιο ρόλο στο δέσιμο που αναπτύσσουμε μεταξύ μας, οι άνθρωποι. Στα θετικά συναισθήματα που έχουμε για τους άλλους, στην εμπιστοσύνη που νιώθουμε, αλλά και στη γενναιοδωρία και την ευγένεια που δείχνουμε προς τον συνάνθρωπο. Και όλα αυτά, τελικά, είναι σημαντικά για την ψυχοσωματική μας υγεία και για την άμυνα του οργανισμού μας, μιας και ο αντίκτυπός τους έχει ευεργετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Προφανώς, οι κανόνες που επιβάλλει η νέα συνθήκη, θα μας αφήσουν πληγές. Πάμπολλες μελέτες, οι οποίες έβαλαν στο μικροσκόπιο και προ κορονοϊού την έλλειψη ανθρώπινης επαφής, κατέληξαν σε θλιβερές διαπιστώσεις. Κατάθλιψη, άγχος, επιθετικότητα είναι μερικά μόνο από τα παρελκόμενα που δημιουργεί μια ζωή σε απόσταση απ' τους άλλους, χωρίς επαφή και αφή. Οι συνέπειες είναι εξίσου δυσάρεστες και για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

Τα παιδιά είναι τα μεγάλα θύματα αυτής της κατάστασης. Ειδικά τα μικρότερα, που δεν μπορούν ν' ακολουθήσουν ακόμα τους κανόνες προστασίας, βρέθηκαν απομονωμένα, χωρίς φίλους, παιδικό σταθμό, χώρους ψυχαγωγίας και ομαδικές δραστηριότητες. Κι όπου άνοιξαν οι παιδικοί σταθμοί, διαβάζεις τους κανόνες με τους οποίους λειτουργούν πια και σφίγγεται η ψυχή σου.

Πρόσφατα, ένα δημοσίευμα παιδικού σταθμού στη Γαλλία έδειχνε τα παιδιά να παίζουν στην αυλή, το κάθε ένα χωριστά, μέσα σ' ένα τετράγωνο που ήταν ζωγραφισμένο με κιμωλία στο έδαφος. «Κουτιά απομόνωσης» τα είπαν ονο-

μάσει. Κι όσο κι αν σκέφτεσαι ότι έτσι προστατεύονται απ' το να κολλήσουν το ένα το άλλο, άλλο τόσο θλίβεσαι βλέποντας ένα θέαμα παιδιών που δεν επιτρέπεται να παίξουν, ν' αγγιχτούν, να αγκαλιαστούν, να συγχρωτιστούν.

Άραγε υπάρχει τρόπος να μετριάσουμε τον αρνητικό αντίκτυπο της έλλειψης απτικής επαφής; Οι ειδικοί μας συμβουλεύουν να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία που μας επιτρέπει να βλέπουμε και ν' ακούμε τους άλλους, όπως το Skype και το FaceTime. «Επικοινωνήστε κάθε μέρα με τους συγγενείς και τους φίλους σας, και μια και δυο ώρες, όσο περισσότερο μπορείτε», συνιστούν. Κάντε ακόμα και εικονικές αγκαλιές! Αυτό λέει η ψυχοθεραπεύτρια Λούσι Μπέρεσφορντ. Μια εικονική αγκαλιά μέσω βιντεοκλήσης ή από απόσταση, δίνει μια αίσθηση επαφής και είναι διασκεδαστική.

Γενικά, πρέπει να ψάξουμε εναλλακτικούς τρόπους, με τους οποίους θα αντισταθμίσουμε τα ευεργετικά δώρα της επαφής. Για παράδειγμα, ας προσπαθήσουμε να έχουμε περισσότερη οπτική επαφή με τους άλλους. Να τους κοιτάμε στα μάτια, ακόμα και αν πρόκειται για ανθρώπους που δεν είναι φίλοι και γνωστοί μας, όπως ο ταμίας στο σούπερ μάρκετ. Και βέβαια, όλοι οι ειδικοί φωνάζουν ν' αφήσουμε για λίγο το κινητό στην άκρη. Αντί να καρφωνόμαστε στην οθόνη, ας μιλήσουμε με τους ανθρώπους μας. Ας πάμε μια βόλτα. Ας χαϊδέψουμε το κατοικίδιο μας (μεγάλη ανακούφιση η επαφή μαζί με τα κατοικίδια, ικανή να ενεργοποιήσει την έκκριση αυτής της σημαντικής ορμόνης, της οξυτοκίνης και σ' εμάς, και στο ζώακι μας). *Ένα κατοικίδιο κυριολεκτικά μπορεί να τονώσει τον ψυχισμό μας, ειδικά σε περιόδους όπως αυτή.*

Τι μας έμεινε, λοιπόν; Το βλέμμα μας έμεινε, το χαμόγελο, το νεύμα. Εκείνα που μπορείς να κάνεις από απόσταση. Μας έμεινε το «από μακριά κι αγαπημένο». Κατά κάποιον τρόπο, δεν το ζούσαμε κι από πριν; Η αποξένωση ζούσε και βασίλευε και προ κορονοϊού. Ξένοι μέσα στο ίδιο σπίτι, πολλοί από εμάς. Γι' αυτό μας έλεγαν και μας ξαναέλεγαν «αγγιχτείτε, αγκαλιαστείτε, δείξτε τρυφερότητα, συναισθήματα, αγάπη, διά της αφής». Τι ειρωνεία! Τότε που μπορούσαμε δεν το κάναμε γιατί δεν θέλαμε, τώρα θέλουμε αλλά δεν μπορούμε.

Έτσι είναι, όμως. Εκείνο που στερείσαι κολλάει στο μυαλό και δεν φεύγει. Και τότε καταλαβαίνεις πόσο σημαντικό είναι. Ίσως, όταν περάσει ο επιδημικός, να οδηγηθούμε σε μια νέα εποχή, όπου θα είμαστε πιο εξωστρεφείς στη διά της αφής τρυφερότητα, γιατί θα έχουμε βιώσει στο πετσί μας όσα φέρνει η έλλειψή της.

Δεν θα πρέπει να μας προτρέπουν τα άρθρα να αγκαλιαστούμε, θα το κάνουμε από μόνοι μας. E;

LICENER® SINGLE TREATMENT

Αντιφθειρικό σαμπουάν
για ψείρες & κόνιδες μιας χρήσης



Με την αγορά κάθε
προϊόντος Licener
η εταιρεία Health Plus από
1/5/2020 έως 30/10/2020
προσφέρει 0,25€
στον οργανισμό
'Το Χαμόγελο του Παιδιού'



Το απόλυτο όπλο στη μάχη με τις ψείρες

... **Νέο** πρωτοποριακό προϊόν για
την αντιμετώπιση της ψείρας & της κόνιδας
με **μία μόνο χρήση!** σε **10 λεπτά!**



- Βασισμένο στο φυσικό ενεργό συστατικό «Neem-extract»
- **100% αποτελεσματικό** (μελέτες *in-vitro* & *in-vivo*)
- **Εξοντώνει** τις **ψείρες** & τα **αυγά** τους με **μία μόνο χρήση**

Είναι **κλινικά** & **δερματολογικά ελεγμένο**
και διατίθεται σε **συσκευασία** των **100ml**

ΜΟΝΟ ΣΤΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Health Plus s.a.
PHARMACEUTICALS-COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

Αθήνα:

Λεωφ. Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί
τηλ.: 801.700.77.01 (αστική χρέωση)
210.9641.162 • fax: 210.9600.954
e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

Θεσσαλονίκη:

Μακρυγιάννη 42, 57001 Θέρμη • τηλ./fax: 2310.540575

Αντιπρόσωπος Κύπρου:



IAMA PHARMACEUTICALS Ltd • τηλ.: 2520.9500

Πασχάλης Αποστολίδης Γιάννης Μπεσσής

Πιο μεγάλοι, πιο ισχυροί, αλλά με το ίδιο πάθος για τον άνθρωπο και τη ζωή

Η εξαγορά της Allergan από την Abbvie είναι σίγουρα ένα από τα μεγαλύτερα επιχειρηματικά νέα των τελευταίων ετών, καθώς πλέον μιλάμε για την τέταρτη μεγαλύτερη φαρμακευτική εταιρεία στον κόσμο, βάσει κύκλου εργασιών. Είναι, όμως, και εν δυνάμει μία από τις μεγαλύτερες επενδύσεις στην επιστήμη και τον άνθρωπο, κάτι που γίνεται εμφανέστατο στην πρώτη κοινή συνέντευξη των κ.κ. Πασχάλη Αποστολίδη, Διευθύνοντος Συμβούλου AbbVie Ελλάδος, και Γιάννη Μπεσσή, Country Manager Allergan Aesthetics an AbbVie Company. Κυρίαρχες έννοιες καθ' όλη τη διάρκεια της συζήτησης είναι ο ασθενής και η ποιότητα ζωής του, η επένδυση στην έρευνα και την καινοτομία, αλλά και το πάθος για ένα θετικό αποτύπωμα που θα μείνει ανεξίτηλο στις ζωές των συνανθρώπων μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ **ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**

together





— Πρόσφατα γίναμε μάρτυρες ενός πολύ ιδιαίτερου “γάμου”. Η AbbVie, που έχει ηγετική θέση στην Ανοσολογία και την Αιματολογία, συνάντησε την Allergan που, με τη Βοτουλινική Τοξίνη τύπου A (το γνωστό σε όλους μας Botox) και όχι μόνο, είναι στην κορυφή της Αισθητικής Ιατρικής, και πλέον διάγουν κοινό βίο. Ποια είναι τα πρώτα μηνύματα που λαμβάνετε γι’ αυτό το “πάντρεμα”;

Π.Α.: Δύο πολύ σπουδαίες εταιρείες με δυνατά χαρτοφυλάκια ενώνονται και δημιουργούν την τέταρτη μεγαλύτερη φαρμακευτική εταιρεία στον κόσμο, βάσει κύκλου εργασιών. Μια εταιρεία που διαθέτει τους οικονομικούς πόρους για να επενδύσει δυναμικά στους τομείς δραστηριοτήτων μας, ώστε να διασφαλιστεί η μακροπρόθεσμη ανάπτυξη. Δημιουργείται μια ισχυρή εταιρεία σε παγκόσμιο επίπεδο, που κάνει τη θετική διαφορά για εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο. Είμαστε ενθουσιασμένοι γιατί, ως μια ενοποιημένη εταιρεία, δεν γινόμαστε μόνο μεγαλύτεροι, αλλά και πιο ισχυροί, ώστε να προάγουμε ακόμα πιο ένθερμα την αποστολή μας να συμβάλλουμε θετικά στη ζωή των ασθενών.

Γ.Μ.: Οι δύο εταιρείες αλληλοσυμπληρώνονται σε θεραπευτικές επιλογές, προϊόντα και υπηρεσίες σε σημαντικούς θεραπευτικούς τομείς, με αποτέλεσμα να γεννηθεί μια ισχυρή και πολλά υποσχόμενη ενοποιημένη εταιρεία που

θα συνεχίσει να λειτουργεί στο ανώτατο επίπεδο της βιομηχανίας, με ισχυρή κερδοφορία και σημαντικές ταμειακές ροές σε παγκόσμιο επίπεδο. Είμαστε ενθουσιασμένοι, γιατί είναι εμφανές από τις πρώτες κιόλας ημέρες ότι αυτή η αλλαγή μόνο θετικά θα επηρεάσει και τις δύο εταιρείες, και θα εδραιώσει και ισχυροποιήσει τις ήδη υπάρχουσες συνεργασίες. Το μέλλον είναι σίγουρο ότι επιφυλάσσει περισσότερες επενδύσεις, περισσότερες καινοτόμες θεραπείες, περισσότερη επιστημονική πρόοδο.

— Θα είναι εύκολο, πιστεύετε, αρχικά να συνυπάρξουν δύο διαφορετικές φιλοσοφίες και, στην πορεία, να γίνουν μία;

Π.Α.: Στην AbbVie υπηρετούμε τους ασθενείς και τους αντιμετώπιζουμε με σεβασμό. Το σημείο εκκίνησής μας είναι η έρευνα, η ανακάλυψη, η ανάπτυξη και η διάθεση καινοτόμων φαρμάκων με ουσιαστικά οφέλη για τους ασθενείς. Μας χαρακτηρίζει το πάθος και η διαφορετικότητα χωρίς αποκλεισμούς. Υποστηρίζουμε τις καλύτερες ιδέες, απ’ όπου κι αν προέρχονται. Ενώνουμε τους ανθρώπους, καθώς η συνεργασία αποτελεί το κλειδί για την εξάλειψη των εμποδίων και τη διερεύνηση νέων συνόρων στην επιστήμη. Παίρνουμε έξυπνα ρίσκα που οδηγούν σε πρωτοποριακά επιτεύγματα. Επιβραβεύουμε τους εργαζομένους μας για τη συμβολή τους σε αυτά τα επιτεύγματα. Προσφέρουμε εκτεταμένη

στήριξη στους ασθενείς και βοηθούμε στην αντιμετώπιση των αναγκών υγείας υποβαθμισμένων κοινοτήτων. Επιδιώκουμε να προστατεύουμε το περιβάλλον. Όλα αυτά είναι η AbbVie!

Είναι ευτυχές, όμως, ότι και η Allergan ενστερνίζεται τις ίδιες επιχειρηματικές αρχές, αξίες και πρακτικές. Γι' αυτό, άλλωστε, σήμερα βρισκόμαστε εδώ μαζί, ως μια εταιρεία.

Γ.Μ.: Η κουλτούρα και ο τρόπος που επιχειρούν και οι δύο οργανισμοί έχουν πολλές ομοιότητες. Στην Allergan οι ασθενείς ήταν και θα είναι στο επίκεντρο. Οι ανάγκες των ασθενών οδηγούν τις αποφάσεις που παίρνουμε. Εστιάζουμε στην καινοτομία και έχουμε υιοθετήσει ένα μοντέλο «ανοικτής επιστήμης» στην έρευνα και ανάπτυξη, με αποτέλεσμα ένα πολύ υποσχόμενο χαρτοφυλάκιο σε πέντε θεραπευτικές κατηγορίες. Σε κάποιες έχουμε ηγετική θέση, ενώ σε άλλες έχουμε σημαντική ανάπτυξη, με παρουσία σε πάνω από 100 χώρες. Έχουμε ισχυρή παρουσία στην Οφθαλμολογία και στη Νευρολογία, και φυσικά είμαστε πρωτοπόροι στον τομέα της Αισθητικής Ιατρικής με εκπληκτικά καινοτόμα προϊόντα.

Η πορεία μας με την AbbVie, τόσο σε επίπεδο καινοτομίας, επιχειρηματικής πρακτικής και ανάπτυξης, όσο και σε επίπεδο προσφοράς στους ανθρώπους μέσω προγραμμάτων εταιρικής υπευθυνότητας, υποστήριξης ασθενών, αλλά και παροχών στους εργαζομένους μας, ήταν ήδη παράλληλη. Αυτή η συγχώνευση μάς κάνει ιδιαίτερα περήφανους και αισιόδοξους, γιατί νιώθουμε ότι ανήκουμε ήδη σε μια οικογένεια με την οποία ταυτιζόμαστε.

— **Αυτή η εξαγορά, ο “γάμος” που λέγαμε πριν, ήρθε σε μία περίοδο που, λόγω πανδημίας, υπάρχει μεγάλη ανησυχία για την Οικονομία, τις θέσεις εργασίας, την ανάπτυξη κ.λπ. Εσείς νιώθετε πιο ισχυροί πλέον απέναντι στις προκλήσεις που θα έρθουν στη μετά-κορονοϊό εποχή;**

Π.Α.: Η πανδημία έφερε ανατροπή σχεδίων για πολλές εταιρείες. Όμως αναδύθηκε και ως παράμετρος το πόσο σημαντική είναι η υγεία και η διασφάλιση της ζωής των ανθρώπων, πέρα από όποιες οικονομικές προεκτάσεις. Αυτή είναι η δική μας καθημερινή εργασία, να προστατεύουμε τη ζωή των ανθρώπων. Η δική μας συνένωση, μέσα σε μια εξαιρετικά πρωτόγνωρη και δύσκολη συγκυρία, αποδεικνύει ότι οι καλά σχεδιασμένες και ισχυρά δομημένες επιχειρηματικές κινήσεις, με γνώμονα τον άνθρωπο, είναι ικανές να καρποφορήσουν και υπό αντίξοες συνθήκες.

Πλέον με την Allergan, συγκεντρώνουμε ταλαντούχους συναδέλφους από όλον τον κόσμο, πάνω από 30 brands και πρωταγωνιστικές θέσεις, διευρύνοντας το χαρτοφυλάκιό μας με νέους θεραπευτικούς τομείς, που μας δίνουν τη δυνατότητα να επικεντρωθούμε στην επίλυση δύσκολων προκλήσεων για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ασθενών και τη διατήρηση της ηγετικής θέσης μας στη βιομηχανία.

Όπως πάντα, στην AbbVie εστιάζουμε στη δύναμη των αν-



Είμαστε ενθουσιασμένοι γιατί, ως μια ενοποιημένη εταιρεία, δεν γινόμαστε μόνο μεγαλύτεροι, αλλά και πιο ισχυροί, ώστε να προάγουμε ακόμα πιο ένθερμα την αποστολή μας να συμβάλλουμε θετικά στη ζωή των ασθενών.

— **Πασχάλης Αποστολίδης**

θρώπων. Αυτοί είναι που μας επιτρέπουν να πετύχουμε όσα σχεδιάζουμε. Ναι, η συνένωση θέτει νέες προκλήσεις, αποτελεί όμως ταυτόχρονα μια νέα ευκαιρία για όλους. Είμαστε εδώ για να την αξιοποιήσουμε, ώστε να κατορθώσουμε να συμβάλουμε θετικά στη ζωή εκείνων που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία, των ασθενών.

Γ.Μ.: Εμείς απαντάμε στην υγειονομική αυτή κρίση με μια συνένωση δυνάμεων προς όφελος των ανθρώπων και των ασθενών. Οι ομάδες και των δύο εταιρειών εργάστηκαν για πολλούς μήνες σκληρά, με μεθοδικότητα και ενθουσιασμό, ώστε να είμαστε σήμερα μια εταιρεία. Στο μέλλον βλέπουμε μόνο επιτυχία και σκληρή δουλειά για να το πετύχουμε, όλοι μαζί. Αυτή η συνένωση μάς καθιστά μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες στον κόσμο, με τους βέλτιστους πόρους, προσφέροντας ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο θεραπειών και ιατροτεχνολογικών προϊόντων, με κυριότερα τα προϊόντα της Αισθητικής Ιατρικής.

Η δέσμευσή μας προς τους ασθενείς παραμένει ακλόνητη, και με μεγαλύτερη ευθύνη θα είμαστε δίπλα τους για να ζήσουν τη ζωή τους όπως την ονειρεύονται. Οι ταλαντούχοι άνθρωποί μας και τα προϊόντα μας αποτελούν τα δομικά συστατικά που θα μας οδηγήσουν στο νέο μας ξεκίνημα.

— **Ποιο είναι το πλάνο λειτουργίας της ενοποιημένης εταιρείας; Υπάρχουν ακόμη θέματα διαδικαστικά που είναι σε εκκρεμότητα;**

Π.Α.: Η Allergan είναι πλέον AbbVie, αλλά ο ακριβής χρόνος πλήρους μετάβασης εξαρτάται από παράγοντες, όπως εμπορικούς, επιχειρησιακούς, νομικούς και ρυθμιστικούς. Θα χρειαστεί ακόμα χρόνος. Η εμπορική ονομασία “Allergan” θα διατηρηθεί σε συγκεκριμένες περιπτώσεις με ξεχωριστή αξία για τα εξωτερικά κοινά, όπως στη μετάβαση στην «Allergan Aesthetics, μία εταιρεία της AbbVie» για την Αισθητική Ιατρική.

Η επωνυμία “Allergan” θα χρησιμοποιείται σε σχέση με το χαρτοφυλάκιο οφθαλμολογικών προϊόντων, ενώ παράλλη-

λα θα αναφέρεται ως παρασκευαστής για τη θεραπευτική χρήση της βοτουλινικής τοξίνης τύπου A. Η “AbbVie” θα χρησιμοποιείται ως επωνυμία εταιρείας και εργοδότη, και οι εργαζόμενοι της Allergan είναι εργαζόμενοι της AbbVie.

— **Κύριε Αποστολίδη, πιστεύετε ότι ο τομέας της Αισθητικής Ιατρικής και η ρευστότητα που αυτός θα φέρει, θα δώσει μια «τονωτική ένεση» και στις επενδύσεις της AbbVie στην έρευνα για νέα φάρμακα;**

Ως AbbVie, αυξήσαμε τον κύκλο εργασιών μας από 18 δισ. δολάρια σε πάνω από 33 δισ. δολάρια μέσα σε έξι χρόνια, ενώ έχουμε υπερδιπλασιάσει τα κέρδη ανά μετοχή. Είμαστε σταθερά στην κορυφή της βιομηχανίας όσον αφορά βασικές παραμέτρους, όπως η συνολική απόδοση των μετοχών, η αύξηση των εσόδων, η αύξηση των αναπροσαρμοσμένων κερδών ανά μετοχή. Όλα αυτά, φυσικά, αφορούν την εταιρεία σε διεθνές επίπεδο.

Είμαστε απόλυτα αφοσιωμένοι στην Έρευνα και Ανάπτυξη, την οποία έχουμε σχεδόν διπλασιάσει από το 2013, με περισσότερα από 5 δισ. δολάρια τον προηγούμενο χρόνο. Οι επενδύσεις έχουν ήδη οδηγήσει σε 14 εγκρίσεις (νέων φαρμάκων και ενδείξεων) από το 2013, και τα νέα φάρμακα έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην αύξηση των εσόδων.

Μια πολύ σημαντική πτυχή της ενοποίησης είναι ότι η επιτυχία και το μέγεθος των κοινών εμπορικών δραστηριοτήτων μας θα επιτρέψουν να συνεχίσουμε να πραγματοποιούμε σημαντικές επενδύσεις στην ανάπτυξη καινοτόμων φαρμάκων. Το νέο διαφοροποιημένο χαρτοφυλάκιο θα δώσει ώθηση στην υφιστάμενη πλατφόρμα ανάπτυξης της AbbVie, η οποία από κύκλο εργασιών περίπου 30 δισεκατομμυρίων δολαρίων το 2020, μετά την εξαγορά θα φτάσει σε ενοποιημένο κύκλο εργασιών περίπου 50 δισεκατομμυρίων δολαρίων. Η οικονομική μας ευρωστία μπορεί να προσφέρει σημαντική ανάπτυξη την επόμενη δεκαετία, υποστηρίζοντας συνεχείς επενδύσεις για την ανακάλυψη νέων καινοτόμων θεραπειών. Επαναλαμβάνω πως όλα αυτά αφορούν την εταιρεία σε διεθνές επίπεδο. Στην Ελλάδα, δυστυχώς, έχουμε να αντιμετωπίσουμε πολλές προκλήσεις, καθώς ο φαρμακευτικός κλάδος έχει πλέον εξαντλήσει τις αντοχές του.

— **Υπάρχουν σκέψεις να επεκταθείτε και σε νέες θεραπευτικές κατηγορίες ή θα ενισχύσετε τις τρέχουσες ερευνητικές προσπάθειες;**

Π.Α.: Διαθέτουμε πλέον πέντε βασικούς τομείς ανάπτυξης – Ανοσολογία, Αιματολογία, Οφθαλμολογία, Νευρολογία και Αισθητική Ιατρική. Θα συνεχίσουμε να εστιάζουμε στην ανάπτυξη φαρμάκων με ισχυρές κλινικές επιδόσεις, που προσφέρουν μεγαλύτερο όφελος στους ασθενείς – ιδιαίτερα στα θεραπευτικά πεδία με σημαντική ανάγκη, όπως Ανοσολογία, Αιματολογία, Νευρολογία, Οφθαλμολογία, Ιολογία και άλλα πεδία ειδικής φροντίδας, όπως Γαστρεντερολογία και Γυναικεία Υγεία. Μαζί με τους νέους μας συναδέλφους, εστιάζουμε σε αυτούς τους θεραπευτικούς



**Το μέλλον είναι σίγουρο
ότι επιφυλάσσει περισσότερες
επενδύσεις, περισσότερες
καινοτόμες θεραπείες, περισσότερη
επιστημονική πρόοδο.**

– **Γιάννης Μπεσσής**

τομείς, όπου διαθέτουμε αποδεδειγμένη εμπειρογνωσία, σε περισσότερες από 60 παθήσεις και περισσότερα από 30 brands.

Πέρα από τους βασικούς τομείς, θα εστιάσουμε όμως και σε τομείς όπου οι ασθενείς έχουν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές, όπως η ενδομητρίωση, τα ινομύματα μήτρας, η κυστική ίνωση, η αναπαραγωγική υγεία, η ελκώδης κολίτιδα και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Γ.Μ.: Η Allergan Aesthetics αποτελεί χαρτοφυλάκιο κρίσιμης σημασίας για την AbbVie και θα αποτελεί ένα ανεξάρτητο χαρτοφυλάκιο εμβληματικών brands που θα διατηρήσουν την ξεχωριστή θέση τους. Ενώ τα οφθαλμολογικά σκευάσματα και η βοτουλινική τοξίνη τύπου A για θεραπευτική χρήση θα προωθούνται από την AbbVie, η Allergan Aesthetics θα αποτελέσει ένα brand που φέρει τη δική του αξία και διακριτή ταυτότητα, εντός της AbbVie.

Το χαρτοφυλάκιο μας παγκοσμίως στην Αισθητική Ιατρική περιλαμβάνει ενέσιμες θεραπείες προσώπου, λιπογλυπτική σώματος, πλαστική χειρουργική, φροντίδα δέρματος και άλλα προϊόντα. Στην Ελλάδα εστιάζουμε κυρίως στη βοτουλινική τοξίνη τύπου A για την κοσμητική χρήση, στην κορυφαία σειρά υαλουρονικών και στα ιατρικά μηχανήματα λιπογλυπτικής. Θα συνεχίσουμε, όμως, να αναπτύσσουμε νέες θεραπείες και συσκευές που αντιμετωπίζουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα παθήσεις του δέρματος, και προσφέρουν μείωση λίπους, βελτίωση των γραμμών και αποκατάσταση του όγκου του προσώπου.

— **Αφού μιλάμε για καινοτομία, κύριε Μπεσσή, και η Allergan επένδυε πάντα σε αυτό το κομμάτι... Ποια νέα προϊόντα περιμένουμε ως “προϊκα” στην ενοποιημένη πλέον εταιρεία;**

Όπως αναφέρθηκε, η επωνυμία “Allergan” θα χρησιμοποιείται σε σχέση με το χαρτοφυλάκιο οφθαλμολογικών σκευασμάτων, ενώ παράλληλα θα αναφέρεται ως παρασκευαστής για τη θεραπευτική χρήση της βοτουλινικής τοξίνης, θα υπάρχει δηλαδή “προϊκα” στην Οφθαλμολογία και στη Νευρολογία.

Στην Αισθητική Ιατρική, η “προϊκα” είναι ακόμα πιο σημαντική, η «Allergan Aesthetics, μία εταιρεία της AbbVie» θα συ-

νεχίσει να έχει ηγετική θέση στο πεδίο της Αισθητικής Ιατρικής παγκοσμίως, αλλά και στην Ελλάδα. Ενισχυμένη από την ενοποίηση των δυνάμεων δύο κορυφαίων εταιρειών, η Allergan Aesthetics θα διαθέτει τους πόρους και την υποδομή για να επιτύχει εξαιρετικά αποτελέσματα στους τομείς της έρευνας και ανάπτυξης νέων λύσεων, της εκμετάλλευσης περισσότερων ευκαιριών, της καλλιέργειας καινοτόμων ιδεών και της προώθησης της ιατρικής εκπαίδευσης.

Στην Ελλάδα εστιάζομαστε κυρίως στην πασίγνωστη βοτουλινική τοξίνη τύπου A για κοσμητική χρήση (Vistabel), στην κορυφαία σειρά filler προσώπου με υαλουρονικό οξύ (Juvederm) και στην εγκεκριμένη από τον FDA θεραπεία κρυολιπόλυσης (CoolSculpting).

— **Έχετε δηλώσει και οι δύο ξεκάθαρα ότι η εξαγορά αυτή θα ενισχύσει δυναμικά τις προσπάθειές σας για τη βελτίωση της ζωής των ασθενών. Τι σχεδιάζετε προς αυτή την κατεύθυνση;**

Π.Α.: Στην AbbVie, η κινητήριος δύναμη είναι να δημιουργούμε θετικά αποτελέσματα για την ανθρώπινη ζωή μέσω καινοτόμων σκευασμάτων και λύσεων. Οι αποφάσεις μας λαμβάνονται με γνώμονα τη συνεισφορά στη ζωή των ασθενών, των οικογενειών τους, των εργαζομένων και της κοινωνίας. Θέλουμε να αφήσουμε ανεξίτηλο το αποτύπωμα στις ζωές των συνανθρώπων μας, προσφέροντάς τους πρόσβαση σε καινοτόμες λύσεις που δημιουργούμε ακολουθώντας υψηλά πρότυπα ασφάλειας. Συνεχίζουμε δυναμικά να λειτουργούμε ως μια ομάδα, προσπαθώντας αδιάκοπα να κάνουμε το βέλτιστο για τους ασθενείς, ώστε να έχουν άμεση και απρόσκοπτη πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες και υπηρεσίες που βελτιώνουν τη ζωή τους.

Βέβαια, όπως πολύ καλά γνωρίζετε, στον φαρμακευτικό κλάδο οτιδήποτε και να σχεδιάσεις μπορεί εν μία νυκτί να ανατραπεί. Δυστυχώς, το γεγονός ότι τα ποσά που επιστρέφουμε κάθε χρόνο στην Πολιτεία βγαίνουν διαρκώς αυξανόμενα, δεν επιτρέπει σε καμία επιχείρηση να προχωρήσει σε μακροπρόθεσμο οικονομικό προγραμματισμό, ειδικά όταν οι επιστροφές αυτές υπερβαίνουν πλέον το ένα δισεκατομμύριο ευρώ σε ετήσια βάση.

Γ.Μ.: Οι ενέργειές μας είναι προσανατολισμένες σταθερά στην καινοτομία και στη βελτίωση της υγείας και ζωής των ανθρώπων. Η ισχύς εν τη ενώσει, λοιπόν, προς μεγαλύτερο όφελος των ασθενών μας σε περισσότερες θεραπευτικές κατηγορίες. Θα υποστηρίξουμε ακόμα περισσότερες ιδέες, τις καλύτερες και πιο χρήσιμες προτάσεις, ώστε να διασφαλίσουμε ότι οι ασθενείς θα απολαμβάνουν αποτελεσματικές και ασφαλείς θεραπείες. Για να μπορέσουμε να επιτύχουμε τον στόχο αυτόν, όμως, είναι αναπόφευκτο να οικοδομήσουμε μαζί με την Πολιτεία ένα σταθερό πλαίσιο συνεργασίας, το οποίο επιζητούμε για πολλά χρόνια.

— **Πώς θα μπορούσε η Πολιτεία να συμβάλει στις προσπάθειές σας;**

Π.Α.: Κύριε Παπαβασιλείου, ο φαρμακευτικός κλάδος δεν χρειάζεται τίποτα περισσότερο απ' ό,τι οποιοσδήποτε άλλος κλάδος της Οικονομίας. Σταθερό επιχειρηματικό περιβάλλον, στοχευμένα επενδυτικά κίνητρα και καθαροί κανόνες συνθέτουν το τρίπτυχο που οδηγεί σε ισχυρή ανάπτυξη και ισχυρή δημόσια υγεία. Δυστυχώς, όμως, τα μηνύματα της Πολιτείας προς τη φαρμακευτική καινοτομία παραμένουν αντιφατικά. Από τη μία πλευρά, η κυβέρνηση θεσπίζει νέα και ενισχύει υφιστάμενα κίνητρα προσέλκυσης επενδύσεων έρευνας και ανάπτυξης, από την άλλη, εδώ και δύο ολόκληρα χρόνια, κανένα νέο καινοτόμο φάρμακο δεν έχει μπει στην ελληνική αγορά, λόγω γραφειοκρατικών καθυστερήσεων. Αυτές οι αντιφάσεις προκύπτουν γιατί ουδέποτε η ελληνική Πολιτεία κατόρθωσε να οικοδομήσει μια ολιστική, τεκμηριωμένη και μακροπρόθεσμη πολιτική φαρμάκου. Αν θέλουμε, όμως, να δούμε το ποτήρι μισογεμάτο, θα σας πω ότι την ευκαιρία αυτή την έχουμε μπροστά μας, με το μνημόνιο συνεργασίας που ευελπιστούμε να συνάψει ο κλάδος με την Πολιτεία.

Στην προσπάθεια αυτή πρέπει και οι δύο πλευρές να προσέλθουν με τεκμηριωμένες προτάσεις σε ένα διάλογο ανοιχτό, χωρίς προκαταλήψεις. Η προσωπική μου άποψη είναι ότι θα πρέπει να αξιοποιήσουμε καλές πρακτικές από το εξωτερικό που ταιριάζουν στις ιδιαιτερότητες της χώρας μας. Η δημοσιονομική προβλεψιμότητα μέσα από την εφαρμογή διαδικασιών «Σάρωσης Ορίζοντα» και η δημιουργία «Ταμείου Φαρμακευτικής Καινοτομίας» για την ομαλή και έγκαιρη ενσωμάτωση της καινοτομίας στην αγορά, αποτελούν διαχρονικά ζητούμενα για όλους και, αν εφαρμοστούν σωστά, μπορούν να δώσουν λύσεις βιώσιμες με σημαντικά οφέλη για τους ασθενείς, την Πολιτεία και το σύνολο των φαρμακευτικών επιχειρήσεων.

— **Πιστεύετε ότι οι ισχυρές συμμαχίες, οι δυνατοί “γάμοι”, είναι ένα επιχειρηματικό πρότυπο που θα βλέπουμε όλο και πιο συχνά στο άμεσο μέλλον;**

Π.Α.: Ο φαρμακευτικός κλάδος είναι νευραλγικός, γιατί αφορά τη ζωή των ανθρώπων. Η συνεχής πρόοδος και ανάπτυξη του μπορεί να κάνει σημαντική θετική διαφορά στη ζωή εκατομμυρίων ασθενών στον κόσμο. Άρα, ζητούμενο είναι ο κλάδος να είναι ισχυρός, στοχεύοντας στη βελτίωση της αποτελεσματικότητας των φαρμάκων, στην προσθήκη νέων αγορών, στην ανάπτυξη καινοτόμων φαρμάκων και νέων τεχνολογιών. Αν αυτό προκύπτει από ισχυρές συμμαχίες, οι οποίες στηρίζονται σε γερές βάσεις και σε ενδεδειγμένο στρατηγικό σχεδιασμό, τότε ναι, σίγουρα οι συμμαχίες αποτελούν μελλοντικό επιχειρηματικό πρότυπο.

Για την AbbVie, η συγχώνευση οδηγεί στην ενίσχυση της γραμμής παραγωγής με ελκυστικές επενδύσεις. Η στρατηγική μας είναι να συνεχίσουμε να αναζητούμε ευκαιρίες, για να ενισχύσουμε και να ισχυροποιήσουμε την AbbVie σε βασικούς θεραπευτικούς τομείς, ώστε να αναπτυσσόμαστε μακροπρόθεσμα και βιώσιμα.

e-Shopping Therapy

Κάνοντας βόλτα στις ψηφιακές “βιτρίνες”

«Το Διαδίκτυο δεν είναι απλώς άλλο ένα κανάλι πωλήσεων.
Θα μετασχηματίσει την επιχείρησή σας. Η μελλοντική επιχείρηση
θα λειτουργεί με ένα ψηφιακό νευρικό σύστημα» - Μπιλ Γκέιτς

της Γιώτας Χουλιάρα





«Συγγνώμη που άργησα», δικαιολογήθηκε η συνάδελφος που συνδέθηκε αργοπορημένη στο Skype για την τηλεδιάσκεψη. «Είχα ανάγκη από shopping therapy», μου αποκάλυψε χαμογελαστά λίγο αργότερα και μου εξήγησε πως, τις ημέρες της καραντίνας, όταν η εξάπλωση του COVID-19 έφερε νέες συνθήκες στην καθημερινότητά μας, έκανε αγορές ρούχων μέσω Διαδικτύου.

Δεν μου φάνηκε περίεργο. Τότε που όλοι μείναμε σπίτι και τα εμπορικά καταστήματα έκλεισαν, αρκετοί καταναλωτές προτίμησαν τις αγορές μέσω Διαδικτύου. Προσωπικά, ακολουθώντας την προτροπή εκδοτικών οίκων και συγγραφέων, οι οποίοι ζήτησαν από το κοινό να στηρίξουν τα βιβλία σ' αυτή τη δύσκολη περίοδο, αγόρασα μέσω ηλεκτρονικών καταστημάτων κάποια βιβλία που είχα σκοπό να αγοράσω ούτως ή άλλως, αλλά η καθημερινότητα δεν μου το είχε επιτρέψει. Όπως, όμως, διαπίστωσα, πάρα πολλοί φίλοι (και κυρίως φίλες), κατά τη διάρκεια του «μένουσε σπίτι», απέκτησαν ή ενίσχυσαν αυτή τη συνήθεια, ξοδεύοντας όσο πιο ευχάριστα μπορούσαν τον χρόνο τους: έκαναν βόλτα στις ψηφιακές βιτρίνες των ηλεκτρονικών καταστημάτων, είτε μέσω του υπολογιστή, είτε μέσω του κινητού τους. Με λίγα λόγια, έκαναν e-shopping therapy, ρίχνοντάς το στις ηλεκτρονικές αγορές.

Στην εποχή των e-shops

Βρισκόμαστε στην εποχή της αφθονίας της πληροφορίας και της επικοινωνίας, με το Διαδίκτυο να έχει εκμηδενίσει αποστάσεις και εμπόδια, δημιουργώντας ένα νέο ψηφιακό κόσμο που λειτουργεί παράλληλα με τον πραγματικό. Πλέον όλοι έχουμε την ψηφιακή μας σφραγίδα στο Διαδίκτυο, μέσω των προσωπικών μας προφίλ στα διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ό,τι βιώνουμε στον πραγματικό κόσμο (χαρά, ενθουσιασμό, λύπη, αποτυχία, επιτυχία...), με ένα κλικ μπορεί να κοινοποιηθεί και ιντερνετικά. Το ίδιο ισχύει και για επιχειρήσεις, οργανισμούς, εταιρείες, καταστήματα, συλλόγους και συλλογικότητες που, από την εποχή της ηλεκτρονικής διαφήμισης, πέρασαν στην εποχή του ηλεκτρονικού εμπορίου. Τα "e-shops" είναι ο όρος που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε τους διαδικτυακούς χώρους (sites), μέσω των οποίων πραγματοποιούνται πωλήσεις και αγορές διαφόρων ειδών. Ουσιαστικά, τα πρώτα e-shops δημιουργήθηκαν ταυτόχρονα με τους διαδικτυακούς χώρους προβολής και διαφήμισης κάποιων επιχειρήσεων, και ήταν αποτέλεσμα της μετάβασης στην εποχή του ηλεκτρονικού επιχειρείν (e-business).

Η Επανάσταση της Πληροφορικής άλλαξε σημαντικά τον τρόπο ζωής μας, επιφέροντας μια σειρά αλλαγών που επηρεάζουν και τις εμπορικές επιχειρήσεις. Ταυτόχρονα, οι νέες συνθήκες που δημιουργήθηκαν στον πλανήτη κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, φέρνουν αλλαγές που θα παραμείνουν και μετά το τέλος της. Όπως κάθε εποχή στιγματίζεται από τις αλλαγές στην Οικονομία και την κοινωνία, η δική μας στιγματίζεται από τις αλλαγές που επιφέρει η Τεχνολογία. Μία από αυτές είναι και η αλλαγή στον τρόπο αγορών. Η βόλτα στα μαγαζιά και οι ατελείωτες ώρες μπροστά σε βιτρίνες και μέσα σε δοκιμαστήρια, φαίνεται να οδηγείται σταδιακά σε μια νέα OnLine εποχή.

Ήδη τα τμήματα marketing των μεγάλων επιχειρήσεων ψάχνουν τρόπους για να προσαρμόσουν στην ψηφιακή εποχή τη ρήση του Αμερικανού γκουρού της Αγοραλογίας (στα Αγγλικά "marketing"), Φίλιπ Κότλερ: «Δεν είναι πια αρκετό να ικανοποιείς τους πελάτες σου. Πρέπει να τους ενθουσιάζεις». Άραγε πώς μπορείς να ενθουσιάσεις έναν πελάτη, και ειδικά μια γυναίκα πελάτη, μέσω Διαδικτύου; Εδώ έρχεται να προστεθεί και μια άλλη ρήση από το υλικό που χρησιμοποιεί η αμερικανική αλυσίδα "McDonald's" για να εκπαιδεύσει τους πωλητές της: «Οι πελάτες ποτέ δεν ξέρουν τι θέλουν». Αυτές οι δύο απόψεις μοιάζουν να αποτελούν και τη βάση των ηλεκτρονικών καταστημάτων (e-shops) που ενδιαφέρονται με κάθε τρόπο να αυξήσουν τις πωλήσεις τους.



Σύμφωνα με τους ειδικούς, η διαδικασία μιας OnLine πώλησης θα περάσει πιθανότατα από 4 στάδια. Τα στάδια «Βλέπω - Σκέφτομαι - Ενδιαφέρομαι - Ενεργώ». Για παράδειγμα, στο στάδιο “Βλέπω”, ο υποψήφιος πελάτης παρατηρεί πως οι φίλοι του ανεβάζουν φωτογραφίες με βιβλία που έχουν αγοράσει, ή φωτογραφίες με διαδρομές που έχουν τρέξει. Αυτό τον εμπνέει να τους μιμηθεί. Περνάει, λοιπόν, στο επόμενο στάδιο, κατά το οποίο σκέφτεται πως θα μπορούσε να διαβάσει κάποια από αυτά τα βιβλία ή να ξεκινήσει και αυτός το τρέξιμο. Ανάλογα με τα ενδιαφέροντά του, αποφασίζει ποια από τις δυο αυτές δραστηριότητες του ταιριάζει, για να φτάσει στο στάδιο “Ενεργώ”, κατά το οποίο θα αναζητήσει μέσω Διαδικτύου τα βιβλία ή τα ρούχα γυμναστικής που θα αγοράσει. Όταν τα προϊόντα φτάνουν πλέον στα χέρια του, ο κύκλος ξεκινάει συνήθως από την αρχή, καθώς ο ίδιος θα ανεβάσει τη δική του φωτογραφία, επηρεάζοντας, με τη σειρά του, κάποιον άλλον για να ακολουθήσει τον κύκλο των 4 σταδίων...



Τα υπέρ και τα κατά

Ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι καταναλωτές πραγματοποιούν OnLine αγορές είναι η γρήγορη διαδικασία αγοράς, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά πάσα στιγμή. Κι ενώ οι περισσότεροι αρχικά πραγματοποιούσαν αγορές προϊόντων που δεν ήταν απαραίτητο να δουν από κοντά ή να τα δοκιμάσουν (π.χ. κινητά τηλέφωνα, tablets, υπολογιστές, λευκές συσκευές κ.λπ.), σταδιακά άρχισαν να επεκτείνονται και σε άλλα προϊόντα, ειδικά από τη στιγμή που οι μεγάλες επωνυμίες έδωσαν τη δυνατότητα δωρεάν αλλαγής, σε περίπτωση που το προϊόν δεν ικανοποιούσε τον καταναλωτή.

Οι ατέλειωτες ώρες στα μαγαζιά, μια διαδικασία-μαρτύριο για πολλούς άνδρες καταναλωτές, αντικαταστάθηκαν με μερικά κλικ στον υπολογιστή τους, έχοντας μάλιστα τη δυνατότητα να διαβάσουν αναλυτικά και όλα τα χαρακτηριστικά του προϊόντος. Ταυτόχρονα, οι κριτικές και οι αξιολογήσεις του προϊόντος από προηγούμενους λειτούργησε ως εγγύηση για να προχωρήσουν ή να ακυρώσουν μια αγορά.

Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με οικονομικές ευκαιρίες στις τιμές των προϊόντων, αλλά και τη δυνατότητα δωρεάν αποστολής, ήταν οι κύριοι παράγοντες που οδήγησαν στην αύξηση των OnLine αγορών και στην άνθηση των ηλεκτρονικών καταστημάτων (e-shops) και στη χώρα μας.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλές εταιρείες δεν έχουν πλέον φυσικό κατάστημα, αλλά μόνο χώρους αποθήκευσης των προϊόντων που προβάλλουν στο ηλεκτρονικό τους κατάστημα – γεγονός που τους δίνει τη δυνατότητα να μειώσουν τις τιμές και να κάνουν προσφορές για το αγοραστικό κοινό. Παράλληλα, τους δίνει τη δυνατότητα να απορροφήσουν οι ίδιες το κόστος της αποστολής, κάτι που έκαναν πολλές εταιρείες κατά τη διάρκεια των προηγούμενων μηνών, προκειμένου να προσεγγίσουν πελάτες.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό εδώ να αναφερθεί πως η ευκολία, αλλά και η ποικιλία στις πληρωμές, αποτελεί ένα ακόμη υπέρ των ηλεκτρονικών καταστημάτων. Τα περισσότερα δέχονται πληρωμή με πιστωτική ή/και χρεωστική κάρτα, μέσα από ασφαλές κρυπτογραφημένο περιβάλλον που προσφέρουν οι τράπεζες. Επιπλέον, δίνεται συνήθως και η δυνατότητα πληρωμής μέσω paypal, που είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, καθώς εξασφαλίζει τη δυνατότητα επιστροφής χρημάτων, αν για κάποιον λόγο το προϊόν δεν φτάσει στον καταναλωτή ή φτάσει αλλοιωμένο. Φυσικά, υπάρχει και η δυνατότητα αντικαταβολής των χρημάτων, κατά την παράδοση του αντικειμένου.

Μέχρι εδώ, όλα μοιάζουν ιδυλλιακά. Ακόμη και οι γυναίκες χαίρονται με την “πολυτέλεια” να φτάνουν όλα μαγικά στην πόρτα τους, τη στιγμή που τα θέλουν, και όμορφα πακεταρισμένα (κάτι στο οποίο έχουν επενδύσει πολλές εταιρείες). Ας μη λησμονούμε πως το unboxing προϊόντων κερδίζει έδαφος στον χώρο του Διαδικτύου.

Ωστόσο, η ελληνική αγορά δεν ήταν έτοιμη για ό,τι συνέβη την προηγούμενη περίοδο. Πολλές μικρές επιχειρήσεις δεν είχαν δημιουργήσει e-shops, παρά μόνο σελίδες προβολής των προϊόντων τους. Άλλες, πάλι, είχαν μεν e-shops, αλλά δεν ήταν λειτουργικά, ούτε ενημερωμένα. Πολλοί επιχειρηματίες δεν γνώριζαν τη σημασία της επαφής με τον πελάτη μέσω Διαδικτύου.

Στον αντίποδα, οι εταιρείες couriers κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν μια πρωτόγνωρη κατάσταση για τα ελληνικά δεδομένα, εξαντλώντας το ήδη κακοπληρωμένο προσωπικό τους. Οι καθυστερήσεις, λοιπόν, ήταν πολλές και αρκετοί ιδιοκτήτες των e-shops αποδείχθηκαν ανέτοιμοι να διαχειριστούν τα νέα δεδομένα.

Καθώς, σύμφωνα με τον Φίλιπ Κόλτερ, «ζούμε σε έναν κόσμο που δεν αντιμετωπίζει πια έλλειψη αγαθών, αλλά έλλειψη πελατών», σιγά-σιγά φαίνεται να προσπερνάμε την εποχή που ψωνίζαμε αποκλειστικά πηγαίνοντας στο αγαπημένο μας κατάστημα. Τώρα πλέον ψάχνουμε αυτό που επιθυμούμε στις άπειρες διαδικτυακές σελίδες υπερπροσφορών. Η προσφορά προϊόντων είναι πλέον τεράστια, όπως και τα ίδια τα ηλεκτρονικά καταστήματα. Πάντα, όμως, θα ξεχωρίζουν εκείνα που σέβονται τον άνθρωπο και εκτιμούν την ανθρώπινη επαφή, αναπτύσσοντας μία σχέση με τον καταναλωτή ακόμη και μέσω Διαδικτύου.

Σας αφήνω τώρα, ήρθε η ώρα για το δικό μου e-shopping therapy, παρέα με τη μητέρα μου, την οποία ξεναγώ στον χώρο του Διαδικτύου!



Buy-ology: Γιατί ψωνίζουμε τελικά; Όταν το κορίτσι της διπλανής πόρτας νίκησε τη Scarlett Johansson

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί σηκώνουμε όλοι το χέρι στον αέρα όταν η ομάδα μας βάζει γκολ ή πετυχαίνει καλάθι στο μπάσκετ; Ή γιατί, πολλές φορές, βουρκώνουμε κι εμείς όταν η πρωταγωνίστρια στην ταινία αρχίζει να κλαίει; Και τι σχέση μπορεί να έχει αυτό με το “shopping therapy”;

της **Μαρίας Λυσάνδρου**

Tο 1992, ένας Ιταλός επιστήμονας, ονόματι **Δρ. Giacomo Rizzolatti**, και η ερευνητική του ομάδα στην Πάρμα της Ιταλίας, μελετούσαν τον εγκέφαλο ενός είδους πιθήκων, των μακάκων, με σκοπό να ανακαλύψουν πώς οργανώνει ο εγκέφαλος κινητικές συμπεριφορές. Ειδικότερα, μελετούσαν μια περιοχή του εγκεφάλου, γνωστή από τους νευροεπιστήμονες ως F5 ή «προ-κινητική περιοχή», η οποία καταγράφει τότε οι πίθηκοι προχωρούν σε συγκεκριμένες χειρονομίες, όπως για παράδειγμα να πάρουν ένα φιστίκι. Με ενδιαφέρον παρατήρησαν ότι οι κινητικοί νευρώνες των πιθήκων δεν “φωτίζονταν” μόνο όταν εκείνοι έπαιρναν ένα φιστίκι, αλλά και όταν έβλεπαν άλλους πιθήκους να το κάνουν.

Ένα καλοκαιρινό απόγευμα, ο Rizzolatti και η ομάδα του έκαναν μία πολύ παράδοξη παρατήρηση, όταν ένας από τους επί πτυχίω φοιτητές επέστρεψε στο εργαστήριο από το μεσημεριανό του γεύμα, κρατώντας ένα παγωτό χωνάκι. Τότε πρόσεξε ότι ο μακάκος τον κοίταζε επίμονα, σχεδόν με λαχτάρα. Μόλις ο φοιτητής έφερε το χωνάκι στο στόμα του, το ηλεκτρονικό μόνιτορ κατέγραψε διέγερση της προ-κινητικής περιοχής του μακάκου. Κι όμως, ο πίθηκος δεν είχε κάνει το παραμικρό! Δεν είχε κουνήσει το χέρι του, ούτε είχε γλείψει το παγωτό· ούτε καν κρατούσε κάτι. Απλά και μόνο παρατηρώντας τον φοιτητή να φέρνει το παγωτό στο στόμα του, ο εγκέφαλος του πιθήκου μιμήθηκε την ίδια ακριβώς χειρονομία.

Το φαινόμενο αυτό ο Rizzolatti το βάφτισε «κατοπτρικούς νευρώνες» εν δράσει – νευρώνες, δηλαδή, που διεγείρονται όταν εκτελείται μια πράξη, και εκείνη η ίδια πράξη τυγχάνει παρατήρησης.

Λειτουργεί, άραγε, και ο ανθρώπινος εγκέφαλος με τον ίδιο τρόπο; Οι σαρώσεις μέσω fMRI και ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος των περιοχών του ανθρώπινου εγκεφάλου, στις οποίες πιστεύεται ότι περιέχονται κατοπτρικοί νευρώνες (του κάτω μετωπιαίου φλοιού και του άνω βρεγματικού λοβίου), δείχνουν πως, πράγματι, αυτό συμβαίνει. Κι αυτό, διότι και οι δύο αυτές περιοχές ενεργοποιούνται όταν ένα άτομο προβαίνει σε κάποια πράξη, αλλά και όταν το άτομο αυτό παρατηρεί κάποιον άλλο να την πραγματοποιεί.

Οι κατοπτρικοί νευρώνες ευθύνονται και για το ότι συχνά, χωρίς να το θέλουμε, μιμούμαστε τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων. Αυτή η κλίση είναι τόσο έμφυτη, ώστε μπορεί να παρατηρηθεί και στα βρέφη – απλώς βγάλτε τη γλώσσα σας σε ένα μωρό, και το μωρό θα επαναλάβει ακριβώς την ίδια πράξη. Όταν οι άλλοι ψιθυρίζουν, τείνουμε και εμείς να χαμηλώνουμε τη φωνή μας. Επιπλέον, αυτό εξηγεί και το γιατί συχνά χαμογελάμε όταν βλέπουμε κάποιον που είναι χαρούμενος.

«Το χαμόγελο είναι μεταδοτικό», λένε. Όπως και το χασμουρητό.

Shopping Therapy

“Shopping therapy”: Μια φράση που, σε μια εποχή συνεχούς άγχους, όλοι γνωρίζουμε καλά. Είτε το πάθος μας είναι τα παπούτσια, είτε τα ρούχα, είτε τα ηλεκτρονικά, είτε τα ρολόγια, τα ψώνια μπορεί να γίνουν εθιστικά. Αυτό, όμως, μας κάνει πράγματι πιο χαρούμενους; Οι επιστημονικές ενδείξεις λένε “ναι” – τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα. Και αυτή η δόση “ευτυχίας” μπορεί να αποδοθεί στην ντοπαμίνη, την ουσία επιβράβευσης και ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Όταν αποφασίζουμε να αγοράσουμε κάτι, τα εγκεφαλικά κύτταρα που εκκρίνουν ντοπαμίνη προκαλούν ένα ξέσπασμα ευφορίας, και αυτό ενισχύει την τάση μας να κάνουμε περισσότερες αγορές, ακόμα και όταν η λογική μας λέει ότι έχουμε ήδη αγοράσει αρκετά. Όπως το θέτει ο καθηγητής David Laibson, οικονομολόγος στο Πανεπιστήμιο του Harvard, *«η συναισθηματική μας νοημοσύνη θέλει να φτάσουμε στο όριο της πιστωτικής μας κάρτας, παρόλο που η λογική μας γνωρίζει ότι πρέπει να κάνουμε οικονομίες για τα γεράματά μας».*

Αυτό το φαινόμενο ανιχνεύεται από την εποχή που στηριζόμασταν ακόμα στο ένστικτο της επιβίωσης. Όπως τονίζει η Δρ. Susan Brookheimer του UCLA: *«Η δραστηριότητα της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο αυξάνει την ανυπομονησία για πολλούς και διαφορετικούς τύπους επιβράβευσης, από επιβραβεύσεις που σχετίζονται με τον τζόγο, μέχρι οικονομικές και κοινωνικές επιβραβεύσεις».* Με άλλα λόγια, εκείνο το τρελό κύμα ευχαρίστησης που μπορεί να μας κατακλύζει όταν πάμε να αγοράσουμε, ας πούμε, ένα υπερσύγχρονο smartphone, μπορεί στην πραγματικότητα να μας βοηθά να ενικύσουμε την αναπαραγωγική μας ικανότητα και να μας προετοιμάζει για τη διαίωσιση του είδους. Γιατί; Επειδή, συνειδητά ή μη, υπολογίζουμε τις αγορές βασισμένοι στο πώς μπορεί αυτές να μας προσφέρουν κοινωνικό status – και το κοινωνικό status συνδέεται και με την αναπαραγωγική επιτυχία.

Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι μια περιοχή στον μετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου, η οποία ονομάζεται «περιοχή Brodmann 10» και ενεργοποιείται όταν βλέπουμε προϊόντα που τα θεωρούμε μοντέρνα, συνδέεται με τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τα αισθήματα κοινωνικοποίησης. Με άλλα λόγια, είτε το αντιλαμβανόμαστε είτε όχι, αξιολογούμε τα μοντέρνα προϊόντα – τα iPhones, τις μηχανές Harley και άλλα παρόμοια – κυρίως βάσει της ικανότητάς τους να ενισχύσουν το κοινωνικό μας status. Έτσι, εκείνο το φανταχτερό επώνυμο φόρεμα ή εκείνο το γυαλι-

στερό πανάκριβο αυτοκίνητο ίσως να αποτελούν αυτό που χρειαζόμαστε για να προσελκύσουμε ένα ταίρι, το οποίο θα μπορούσε να καταλήξει να συνεχίζει τη... γενετική μας γραμμή!

Η δύναμη του “Αυθεντικού”: Τι είναι αυτό που μας κάνει να επιλέξουμε τι θα αγοράσουμε;

Πέρα από τη μίμηση, η οποία μας ωθεί να κάνουμε αγορές, ένας παράγοντας που επίσης επηρεάζει τις αγοραστικές επιλογές μας είναι και τα πρόσωπα των διαφημίσεων, τα οποία καλούμαστε, τελικά, να μιμηθούμε. Εδώ, λοιπόν, τίθεται ένα σημαντικό ερώτημα και για τους ίδιους τους διαφημιστές: *Είναι, πράγματι, πιο αποτελεσματικές οι διαφημίσεις ή οι συσκευασίες που παρουσιάζουν σούπερ μοντέλα και γοητευτικές διασημότητες, σε σχέση με εκείνες που παρουσιάζουν “πραγματικούς” ανθρώπους;*

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η υπερβολική ομορφιά ενός μοντέλου ή μια διασημότητα ενδεχομένως να αποσπάσουν την προσοχή μας από το ίδιο το προϊόν. Χαρακτηριστικό ήταν ένα περιστατικό αρκετά χρόνια πριν, όταν ο Βρετανός κωμικός John Cleese πρωταγωνίστησε σε μια σειρά έξυπνων αντι-καπνιστικών διαφημίσεων, οι οποίες όμως απέτυχαν παταγωδώς στο Ηνωμένο Βασίλειο. Το κοινό τις λάτρεψε επειδή ήταν τόσο ευφρείς και αστειές, αλλά οι θεατές παρασύρθηκαν τόσο πολύ από το χιούμορ και την επιβλητική παρουσία του John Cleese, με αποτέλεσμα το αντι-καπνιστικό μήνυμα να... πάει περίπατο!

Μελέτη του Πανεπιστημίου της Φλόριντα έδειξε ότι οι γυναίκες χάνουν το ενδιαφέρον τους στη θέα εξαιρετικά ελκυστικών μοντέλων. Γύρω στις 250 γυναίκες παρακολούθησαν ένα πανομοιότυπο σετ από φωτογραφίες περιοδικών μόδας, οι οποίες περιελάμβαναν διασημότητες, όπως η Uma Therman και η Lindsay Lohan. Στη συνέχεια, τους ζητήθηκε να τοποθετήσουν τα μοντέλα σε έξι ξεχωριστές κατηγορίες ομορφιάς: 1. αισθησιακή-εξωτική, 2. μοδάτη, 3. χαριτωμένη, 4. κορίτσι της διπλανής πόρτας 5. γατούλα του σεξ και 6. κλασικό θηλυκό. Τελικά, εκείνες οι έξι κατηγορίες κατέληξαν να γίνουν δύο πολύ πιο γενικές κατηγορίες: σέξι και φυσική.

Ακολουθώντας, από τις γυναίκες ζητήθηκε να περιγράψουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις που τους προκαλούσαν οι εικόνες. Σύμφωνα με τη μελέτη, όσο πιο προκλητική και σέξι χαρακτήριζαν οι γυναίκες την έκφραση και την περιβολή των μοντέλων, τόσο πιο πολύ έχαναν το ενδιαφέρον τους για τη διαφήμιση. Από την άλλη, όσο πιο υγιή, φυσικά, μη στημένα και ντυμένα ήταν τα μοντέλα, τόσο πιο θετικές ήταν οι αντιδράσεις των γυναικών.

Άλλος ένας λόγος για τον οποίο η ομορφιά δεν πουλάει

πάντα, είναι απλά ότι εμείς, ως καταναλωτές, είναι πολύ πιθανότερο να ταυτιστούμε με ανθρώπους που μοιάζουν σαν κι εμάς, και όχι με ανθρώπους που μοιάζουν, ας πούμε, με... τη Scarlett Johansson.

Ας σκεφτούμε τι γίνεται σήμερα στον κόσμο της τηλεόρασης και της διαφήμισης. Η σημερινή τηλεόραση βασίζεται αρκετά σε projects με στοιχεία ριάλιτι. Επιπλέον, παρακολουθώντας το YouTube, όλο και περισσότεροι διαφημιστές αρχίζουν να αναγνωρίζουν ότι οι καταναλωτές απολαμβάνουν να παρακολουθούν ανθρώπους σαν κι αυτούς.

Δεν είναι τυχαίο το ότι μία από τις διασημότερες τάσεις της διαφήμισης σήμερα είναι η διαφήμιση που βασίζεται στους καταναλωτές – ένα είδος που επιτρέπει σε καθημερινούς ανθρώπους να συμμετάσχουν στην εκστρατεία. Επειδή ακριβώς οι διαφημίσεις και τα διαφημιστικά σποτ που δημιουργούνται από καθημερινούς ανθρώπους δεν έχουν την τάση να παρουσιάζουν μοντέλα, αλλά περισσότερο ανθρώπους μιας μέσης εμφάνισης που θυμίζουν εμάς τους ίδιους, το κάνει πολύ ευκολότερο για εμάς να συνδεθούμε και να ταυτιστούμε μαζί τους.

Γιατί, λοιπόν, συχνά αντιδρούμε πιο θετικά στους “αληθινούς” ανθρώπους των έντυπων και των τηλεοπτικών διαφημίσεων; Σε μεγάλο βαθμό, αυτό συνδέεται με την επιθυμία μας για αυθεντικότητα. Μέσα από την απόλυτη “κανονικότητά” τους, οι αληθινοί άνθρωποι προτείνουν μια αυθεντική ιστορία. Και επειδή δεν μοιάζουν με μοντέλα, έχουμε την αίσθηση ότι πραγματικά πιστεύουν το προϊόν που πουλάνε. Όμως όταν βλέπουμε σούπερ μοντέλα, ασχέτως τού πόσο λαμπερά και σαγηνευτικά μπορεί να φαίνονται, διαισθητικά πιστεύουμε πως ό,τι κι αν ισχυρίζονται για το προϊόν, είναι ψεύτικο. Δεν αφηγούνται μια ιστορία· υποδύονται ένα ρόλο σε μια ιστορία.

Σήμερα, λοιπόν, γινόμαστε μάρτυρες ενός συναρπαστικού “παντρέματος” του κόσμου των αφεγάδιαστων μοντέλων, με τον κόσμο του συνηθισμένου καταναλωτή – μιας αριστοτεχνικής ένωσης του τέλει με το όχι-και-τόσο-τέλειο. Και, αν κρίνουμε από τον αριθμό των αγορών που γίνονται καθημερινά, είτε στα φυσικά καταστήματα, είτε online, η τακτική αυτή μάλλον «τα έπιασε τα λεφτά της»...

Πηγές

- Martin Lindstrom, «Buy-ology - Η Βιολογία της Κατανάλωσης», Εκδόσεις Έσοπρον
- C. Witchalls, “Pushing the Buy Button”, Newsweek
- <http://www.news.ufl.edu>

Να γελάς... *Το δωρεάν “φάρμακο” για το σώμα και την ψυχή*

Μια μέρα χωρίς γέλιο είναι μια χαμένη μέρα. Το γέλιο είναι ο εσωτερικός μας γιατρός. Ωστόσο, ειδικά αυτή τη χρονιά, με τις συνθήκες της καθημερινότητάς μας να έχουν αλλάξει ριζικά, δεν γελάμε πολύ – τουλάχιστον όχι όσο παλιά. Ό,τι κι αν συμβαίνει, όμως, αξίζει να δώσει ο καθένας στον εαυτό του αυτό το “φάρμακο” που θα δράσει ευεργετικά στον οργανισμό του.

του Γιώργου Μουλά



Το γέλιο είναι ο πρωταγωνιστής ενός εκ των εντονότερων συναισθημάτων, της χαράς. Ακόμη και ένα απλό χαμόγελο μπορεί να φτιάξει τη διάθεση των μελών ενός κοινωνικού συνόλου, κάνοντας την ατμόσφαιρα ζεστή και φιλική. Ο εμπνευστής της Παγκόσμιας Ημέρας Γέλιου, δρ. Μαντάν Κατάρια, σημειώνει: «Το γέλιο δεν είναι μόνο διασκέδαση και χαβαλές, αλλά και έκφραση της ευτυχίας, η οποία μπορεί να έρθει μόνο αν κατανοήσουμε τον σκοπό της ζωής».

Ένα “φάρμακο” για όλους

Το γέλιο, χωρίς αμφιβολία, έχει τεράστια σημασία για τη ζωή μας. Είναι βαθιά ριζωμένο στους νευρώνες του εγκεφάλου μας, καθώς υπάρχει πάντα άμεση ανταπόκριση σε οποιοδήποτε αστείο ερέθισμα. Εξελικτικά θεωρείται πως προηγήθηκε της ομιλίας, και αυτό το επιβεβαιώνουν τα μωρά που γελούν προτού μάθουν ακόμη να μιλούν. Μελέτες δείχνουν ότι **τα υγιή παιδιά μπορεί να γελούν έως και 400 φορές την ημέρα, αλλά οι ενήλικες τείνουν να γελούν μόνο 15 φορές την ημέρα.**

Κάθε φορά που γελάμε, το σώμα μας “ζωντανεύει”. Το γέλιο μάς ανακουφίζει, ελαφραίνει τη διάθεση και μας βοηθά να έχουμε μια πιο θετική και αισιόδοξη ματιά, ακόμη και τώρα που η «νέα κανονικότητα» μπορεί να μας καταβάλλει ψυχολογικά. Το να γελάμε στα δύσκολα μάς βοηθά να πάρουμε μια απόσταση από όσα συμβαίνουν και να τα δούμε πιο ψυχραιμα. Εξάλλου, το να επιμένει κανείς να βλέπει μόνο την αρνητική πλευρά, αναμφίβολα τον μπλοκάρει και του θολώνει την κρίση σχετικά με όσα τον απασχολούν.

Το γέλιο στον οργανισμό

✓ Χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα. Ένα καλό, εγκάρδιο γέλιο ανακουφίζει τη σωματική ένταση και το άγχος, αφήνοντας τους μύς χαλαρούς για έως και 45 λεπτά μετά.

✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το γέλιο μειώνει τις ορμόνες του στρες και αυξάνει τα ανοσοκύτταρα και τα αντισώματα που καταπολεμούν τις λοιμώξεις, βελτιώνοντας έτσι την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.

✓ Πυροδοτεί την απελευθέρωση ενδορφινών – των φυσικών αρωματικών χημικών του σώματος. Οι ενδορφίνες προάγουν μια συνολική αίσθηση ευεξίας, ενώ μπορούν ακόμη και να ανακουφίσουν προσωρινά τον πόνο.

✓ Προστατεύει την καρδιά. Το γέλιο βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει τη ροή του αίματος, προστατεύοντας από την καρδιακή προσβολή και άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα.

✓ Μια μελέτη διαπίστωσε ότι 10 έως 15 λεπτά γέλιου την ημέρα μπορεί να κάψει περίπου 40 θερμίδες (κάτι που θα μπορούσε να είναι αρκετό, για να χάσει κανείς 3 με 4 κιλά κατά τη διάρκεια ενός έτους).

✓ Ελαφραίνει το βαρύ φορτίο του θυμού. Τίποτα δεν κατα-

λαγιάζει τον θυμό και το ενδεχόμενο μιας σύγκρουσης γρηγορότερα από ένα γέλιο. Το να κοιτάξει κανείς την αστεία πλευρά μιας δυσάρεστης κατάστασης, επιτρέπει στους εμπλεκόμενους να αποφύγουν τις αντιπαραθέσεις, χωρίς να κρατήσουν κακιές.

✓ Περισσότερα χρόνια ζωής! Νορβηγική μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι με έντονη αίσθηση του χιούμορ ζουν περισσότερο, σε σχέση με εκείνους που δεν γελούν τόσο πολύ.

Στρατηγική διαχείρισης άγχους

Το γέλιο θα πρέπει να γίνει μία στρατηγική διαχείρισης άγχους, γιατί είναι ευεργετικό με πολλούς τρόπους – και, κυρίως, δωρεάν. Μπορούμε να γελάσουμε περισσότερο στη ζωή μας, ακολουθώντας τις εξής στρατηγικές:

• **Γέλιο με φίλους:** Το να δούμε μια ταινία (κατά προτίμηση κωμωδία) με φίλους είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να γελάσουμε περισσότερο. Καθώς το γέλιο είναι μεταδοτικό, θα γελάσουμε περισσότερο από το αν τη βλέπαμε μόνοι, ενώ έτσι θα υπάρξουν και αστεία για αναφορά αργότερα.

• **Ψεύτικο, μέχρι να το αναβαθμίσεις:** Όπως δείχνουν πολλές μελέτες, υπάρχουν θετικά αποτελέσματα είτε ένα χαμόγελο είναι ψεύτικο, είτε πραγματικό. Το σώμα δεν μπορεί να διακρίνει μεταξύ “ψεύτικου” γέλιου που γίνεται σκόπιμα και “πραγματικού” γέλιου που προέρχεται από αληθινό χιούμορ. Τα φυσικά οφέλη είναι ακριβώς τα ίδια, ενώ το πρώτο συχνά οδηγεί στο δεύτερο, ούτως ή άλλως. Ας χαμογελάσουμε περισσότερο, λοιπόν. Αυτή η «ψεύτικη χαρά» έχει μεγάλες πιθανότητες να οδηγήσει σε πραγματικά χαμόγελα.

• **Πολυμέσα:** Δεν υπάρχει έλλειψη ευκαιριών γέλιου, ακόμη και τώρα που οι ενημερωτικές εκπομπές δεν προσφέρονται για κάτι τέτοιο. Η μικρή οθόνη παρουσιάζει πλήθος από κωμικές σειρές και ψυχαγωγικές εκπομπές, τις οποίες μπορούμε να προτιμήσουμε για την ψυχαγωγία μας. Αλλά και στο Ίντερνετ μπορούμε να αναζητήσουμε αστεία βίντεο ή και ανέκδοτα.

Ένα χαμόγελο, το οποίο “τεχνικά” απαιτεί την κινητοποίηση του ευρύτερου μυϊκού συστήματος, πιστεύεται ότι έχει εξελιχθεί στους ανθρώπους για να εκφράσει ένα ασφαλές μήνυμα – εκείνο της χαράς και της αρμονίας. Μπορεί να μην έχει τη δύναμη να θεραπεύσει σοβαρά προβλήματα υγείας, μπορεί όμως να συμβάλει στην πρόληψή τους, βοηθώντας μας να είμαστε πιο χαλαροί, πιο αισιόδοξοι και πιο ξαλαφρωμένοι, θωρακίζοντάς μας απέναντι στα τόσα ψυχοσωματικά σύνδρομα που γεννά η σύγχρονη πραγματικότητα.

Πηγές

<https://www.verywellmind.com/the-stress-management-and-health-benefits-of-laughter-3145084>

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm>

Γεράσιμος Ευαγγελάτος

«Δεν είμαι τής εν θερμώ καταγραφής των καταστάσεων»

Οι στίχοι που έχει γράψει για τα τραγούδια της Νατάσσας Μποφίλιου, και όχι μόνο, τα θεατρικά του έργα και ο μοναδικός τρόπος που εξωτερικεύει τη σιωπή του, καθιστούν οποιοδήποτε εισαγωγικό σημείωμα για την κουβέντα που είχαμε μαζί, περιττό. Ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος χαρακτηρίζεται ως ένας από τους πιο επιτυχημένους δημιουργούς της γενιάς του, και ίσως είναι από τις λίγες φορές που ένας τίτλος σαν τον παραπάνω, έχει ουσία και νόημα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

— **Να ξεκινήσουμε με τα πρόσφατα. Πώς πέρασες την καραντίνα; Ήσουν από αυτούς που πανικοβλήθηκαν, που μάζευαν μάσκες, αντισηπτικά και τρόφιμα ή το είδες πιο ψύχραιμα;**

Ας είμαστε ειλικρινείς. Δεν ήταν μια εύκολη συνθήκη. Όπως σε κάθε δύσκολη κατάσταση, όμως, αυτό που κάνω πάντα είναι να ζυγίζω τα δεδομένα και να προσπαθώ να λειτουργώ με σύστημα και ψυχραιμία, διατηρώντας μια εφησυχαστική ρουτίνα.

Απέφυγα τις ακρότητες και κατέφυγα σε οικείες δραστηριότητες: διάβασα πολύ, είδα ταινίες, έγραψα και χρησιμοποίησα τον δοσμένο χρόνο για ενδοσκόπηση. Δεν τα κατάφερα απόλυτα, αλλά μπορώ να πω ότι προσπάθησα γενναία.

— **Σου άφησε κάποια “κατάλοιπα” όλο αυτό που περάσαμε και περνάμε ακόμη;**

Την αίσθηση ότι δεν υπάρχει καμία σταθερότητα στη ζωή μας. Όλα, ανά πάσα στιγμή, ακόμα και τα πιο ακλόνητα, μπορεί να μετατοπιστούν, εκτός από δυο-τρεις σταθερές: τους ανθρώπους μας, κάποιες αξίες και το ένστικτο επιβίωσης. Καμία φορά ξεχνάμε πόσα λίγα πραγματικά αναγκαία μας

χρειάζονται, αλλά και πόσο σημαντική είναι η χαρά που μπορούν να σου προσφέρουν μερικά μικροπράγματα.

— **Κάτι που σου έλειψε την περίοδο του περιορισμού; Κάτι που επαναπροσδιόρισες ή εκτίμησες περισσότερο;**

Καμία πρωτοτυπία: η αίσθηση της ελευθερίας, να μπορώ να βγαίνω από το σπίτι μου όποτε και για όση ώρα επιθυμώ, να τριγυρίζω στην πόλη και να καταλήγω με φίλους σε κάποιο καφέ ή εστιατόριο, προκειμένου να κλείσουμε τη μέρα μας και να αποφορτιστούμε. Είναι σπουδαίο πράγμα η αυτοδιάθεση, και μόνο όταν τη στερηθείς με κάποιο τρόπο την εκτιμάς πραγματικά.

— **Είσαι απ’ τους δημιουργούς που αυτό που ζήσαμε θα το μετατρέψει σε στίχους, θα το κρατήσει εκτός ή θα το φιλτράρει και θα περάσει μέσα από το έργο του με ανεπαίσθητο τρόπο;**

Είμαι από εκείνους που γράφουν για να μπορούν να εξηγήσουν με κάποιο τρόπο τα αλλόκοτα που συνθέτουν τη ζωή τους. Αναπόφευκτα, μια τόσο πρωτόγνωρη κατάσταση θα



αποτυπωθεί με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, δεν νιώθω όμως πως κάτι τέτοιο θα συμβεί άμεσα.

Πρώτα θα το απωθήσω, μετά θα το αφήσω να ζυμωθεί υποσυνείδητα και, σε ανύποπτο χρόνο, θα το ανασύρω προκειμένου να μου πει αυτό που θέλει να μου πει. Δεν είμαι τής εν θερμώ καταγραφής των καταστάσεων. Η ουσία των πραγμάτων θέλει χρόνο για να αναδυθεί.

— **Όταν γράφεις, μπαίνεις στη διαδικασία να σκεφτείς τι μπορεί να αγγίξει περισσότερο κόσμο ή θα γράψεις αυτό που θες, αυτό που νιώθεις και «όπου φτάσει»;** Υπάρχει πάντα ένας ιδεατός παραλήπτης σε ό,τι γράφω. Φαντάζομαι τον κόσμο του, τις λέξεις και τις ιδέες που τον συγκινούν, τα χρώματα και τα βιώματά του. Ακόμα κι αν αυτός ο ιδεατός παραλήπτης είναι φάντασμα, ακόμα κι αν αποτελείται από μια σύνθεση στοιχείων δεκάδων διαφορετικών ανθρώπων, γράφω μόνο για εκείνον, κι έτσι δε “χαλώνομαι”. Αλλιώς δεν έχει νόημα. Είναι ωραίο να υπάρχουν άνθρωποι που τους χρωστάμε τραγούδια.

— **Αλήθεια, πώς νιώθεις όταν ακούς ένα τραγούδι σου στο ραδιόφωνο ή σε μια συναυλία; Νιώθεις περήφανος ή κάπως άβολα που οι δικές σου σκέψεις, τα συναισθήματά σου σιγοτραγουδιούνται από χιλιάδες άγνωστους;** Ως κλειστός άνθρωπος, το να οικειοποιούνται τα πιο δικά μου βιώματα και τις λέξεις μου άγνωστοι και να τα προσαρμόζουν στις δικές τους ανάγκες, είναι από τις πιο δυνατές συγκινήσεις που μου έχει προσφέρει η ενασχόλησή μου με το τραγούδι. Χαίρομαι αδιανόητα γι’ αυτό το μοίρασμα. Είναι μια μορφή συγγένειας με άγνωστους που μου δίνει μεγάλη χαρά.

— **Ήταν η συγγραφή για σένα ένα μέσο εξωστρέφειας, ενδεχομένως και κοινωνικοποίησης;**

Είναι ξεκάθαρα ο τρόπος να εξηγήσω στους ανθρώπους τους λόγους που σωπαίνω. Με το γράψιμο μιλάω για πράγματα που κανονικά θα αποσιωπούσα, είτε γιατί θα τα απόδιωχνα, είτε γιατί θα τα άφηνα να σκορπίσουν στη φασαρία του κόσμου. Όταν κάποιος σε ακούει ή σε διαβάζει, είναι σαν να σου χαρίζει τη σιωπή που χρειάζεται ο σπόρος μιας σκέψης για να ανθίσει. Γι’ αυτό κι η ζωή μας γίνεται τόσο πιο όμορφη όταν την περιβάλλουμε από την Τέχνη. Είναι σαν να δημιουργούμε για λίγες στιγμές έναν ιδεατό κόσμο.

— **Περίμενες ότι αυτή η τυχαία συνάντηση με τον Θέμη Καραμουρατίδη και τη Νατάσσα Μποφίλιου θα έφερνε μια τέτοια πορεία και μια δυνατή φιλία;**

Από την πρώτη στιγμή που τους γνώρισα, σε διαφορετικούς χρόνους, ήξερα ότι είναι άνθρωποι με τους οποίους δε βρέθηκα τυχαία. Ο καθένας τους κατέχει ένα κομμάτι στη ζωή μου που ειλικρινά αδυνατώ να φανταστώ μακριά τους. Μεγαλώσαμε μαζί και μάθαμε τον κόσμο παρέα. Δεν είναι λίγο αυτό. Κι είναι αρκετό για να μας δέσει για πάντα.



Με τη Νατάσσα και τον Θέμη είμαστε μαζί, γιατί μπορούμε να είμαστε απόλυτα ελεύθεροι. Δεν γίνεται αλλιώς. Τέχνη χωρίς ελευθερία είναι σχήμα οξύμωρο.



— **Ποια είναι για σένα η πιο δυνατή στιγμή αυτής της κοινής πορείας;**

Με τα παιδιά έχω μοιραστεί αμέτρητες συγκινήσεις, που δεν τις φανταζόμουν καν. Το παράξενο δεν είναι όμως οι δυνατές στιγμές, αλλά το πόσο αυτονόητες φαντάζονται. Κάθε φορά σκέφτομαι πόσο σημαντικό είναι να συναντάμε ανθρώπους ζωής και να χαιρόμαστε τη συνύπαρξη μαζί τους. Μεγάλο πράγμα να είμαστε ανοιχτοί σε αυτό.

— **Τι είναι αυτό που σε γοητεύει τόσο στη Νατάσσα, όσο και στον Θέμη, και τι είναι που σε ενοχλεί ή που μπορεί να σε φέρει σε “κόντρα”, υγιή αντιπαράθεση καλύτερα, μαζί τους;**

Αγαπώ το πόσο πιστοί είναι στα πιστεύω τους και πόσο ειλικρινείς στέκονται απέναντί τους. Μπορεί ακριβώς αυτό και να με εκνευρίζει μερικές φορές. Δεν συμφωνούμε σε όλα, υπάρχουν μάλιστα θέματα στα οποία διαφωνούμε ριζικά, ωστόσο σεβόμαστε απόλυτα ο ένας τις πεποιθήσεις και τις ανάγκες του άλλου.

— **Πιστεύεις ότι, κάποια στιγμή, η συνεργασία αυτή μπορεί να λειτουργήσει και κάπως περιοριστικά, δεσμευτικά από καλλιτεχνική άποψη για όλους;**

Όχι, γιατί έχουμε δώσει απόλυτη ελευθερία ο ένας στον άλλον να εκφράζεται καλλιτεχνικά όπου και όπως επιθυμεί. Είμαστε σαν εκείνα τα απολύτως ειλικρινή με τα πάθη τους ζευγάρια, που δεν κρατούν καμιά ανάγκη μουσική μεταξύ τους, γι' αυτό και μπορούν να δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό στη σχέση τους. Λέω συχνά, χαριτολογώντας, ότι καλλιτεχνικά ακολουθούμε το γαλλικό μοντέλο σχέσης: είμαστε μαζί γιατί μπορούμε να είμαστε απόλυτα ελεύθεροι. Δεν γίνεται αλλιώς. Τέχνη χωρίς ελευθερία είναι σχήμα οξύμωρο.

— **«Ασπρίνη», «Εν λευκώ», «Βαβέλ», «Στην επόμενη ζωή»: Βλέπω έναν κύκλο, που ξεκινά από το πιο εσωτερικό, περνάει στο πιο επιβλητικό, ίσως και πομπώδες, και καταλήγει πάλι στο πιο εσωτερικό, συναισθηματικό. Κι αυτό, νομίζω, αφορά και στους στίχους και στη μουσική και στην ερμηνεία. Βλέπεις εσύ μια «επιστροφή στην αθωότητα»;**

Προσπαθούμε με τα τραγούδια μας να καλύψουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο φάσμα συναισθημάτων. Τα τραγούδια δεν είναι παρά ανύποπτες στιγμές που κωδικοποιούνται με έναν αναγνωριστικό κι άμεσα επιδραστικό τρόπο. Τίποτα λιγότερο και τίποτα περισσότερο από ένα προσυμφωνημένο παιχνίδι.

Όπως κι εμείς αλλάζουμε πρόσωπα και διαθέσεις, έτσι συμβαίνει και με το υλικό μας. Συνήθως, όταν δουλεύουμε έναν κύκλο τραγουδιών, αφήνουμε το μέσα μας να εκφραστεί ελεύθερα στη γλώσσα που καταλαβαίνει περισσότερο. Αυτή την περίοδο, για παράδειγμα, που ετοιμάζουμε νέα δουλειά, έχουμε κι οι τρεις μια ανάγκη να επιστρέψουμε προς το φως.

— **Έχεις δώσει τραγούδια σου και σε άλλους ερμηνευτές – και μάλιστα και σε καλλιτέχνες διαφορετικού ύφους και ρεπερτορίου απ' ό,τι μας έχεις συνηθίσει, όπως είναι η Άννα Βίση. Πώς προέκυψε αυτή η συνάντηση και με ποιους άλλους καλλιτέχνες, ανεξαρτήτως μουσικού στίλ, θα ήθελες πολύ να συνεργαστείς;**

Αγαπώ τις συναντήσεις με ανθρώπους που μου προκαλούν το ενδιαφέρον. Για μένα αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο που κάνει η Τέχνη. Το μοναδικό κριτήριο για μια συνεργασία είναι να μου κάνει “κλικ” ένας άνθρωπος και να μπορώ να δικαιολογήσω μέσα μου τη συνάντησή μας. Από 'κει και πέρα, βουτάω με τα μούτρα. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι άνθρωποι με τους οποίους θα ήθελα να συνεργαστώ. Είμαι ανοιχτός στην ομορφιά της σύμπραξης – πολύ περισσότερο, δε, αν αυτή η σύμπραξη φαίνεται σε κάποιους εξωτική.

— **Το θέατρο τι ρόλο παίζει στη ζωή σου;**

Είναι η Τέχνη που αγαπώ και κατανοώ, ίσως, περισσότερο. Περικλείει όλη τη φιλοσοφία μου για την καλλιτεχνική δημιουργία, μπορεί και λίγο πιο σφαιρικά από το τραγούδι. Είναι την ίδια στιγμή απόλυτα ατομική και ομαδική εργασία προς την επίτευξη ενός κοινού ανώτερου στόχου. Νομίζω πως ιδιοσυγκρασιακά αυτό μου ταιριάζει πολύ, εξ ου και εντοπίζω την αφετηρία μου στο Θέατρο. Γι' αυτό και τα τραγούδια που γράφω, θέλω να θυμίζουν εσωτερικούς μονολόγους. Με ενδιαφέρει πολύ η εναλλαγή χαρακτήρων.

— **Ξέρω ότι ετοιμάζετε νέα πράγματα με τη Νατάσσα και τον Θέμη. Μπορούμε να πούμε κάτι γι' αυτό;**

Μόλις ολοκληρώσαμε τη δημιουργία του νέου μας δίσκου, πέντε ολόκληρα χρόνια μετά τη «Βαβέλ». Είμαστε τρομερά ενθουσιασμένοι, γιατί μας είχε λείψει η χαρά της γέννησης νέου υλικού. Κάθε φορά που συναντιέμαι δημιουργικά με αυτούς τους δυο, νιώθω να γίνομαι και πάλι είκοσι χρονών στο σπίτι του Θέμη, στην Καλλιθέα – κι ας έχουμε αλλάξει τόσα σπίτια από τότε.

Αυτές τις μέρες μπαίνουμε στο στούντιο για την ηχογράφηση των κομματιών κι, αν όλα πάνε καλά, το album θα κυκλοφορήσει το φθινόπωρο.

— **Τι άλλο να αναμένουμε από σένα στο μέλλον;**

Πάλι εκτός απροόπτου κι αν ξεκαθαρίσει η κατάσταση με τη λειτουργία των θεάτρων, την επόμενη σεζόν είναι προγραμματισμένο να ανέβει η «Επιστροφή του Χουντίνι», ένα καινούργιο έργο που έχω γράψει, σε σκηνοθεσία και πάλι του Γιώργου Σουλειμάν.

Δυο χρόνια μετά την «Ουρανία», ένα μονόλογο που αγαπήθηκε και τον αγαπήσαμε πολύ, επιστρέφουμε σε ένα θέμα που μας απασχολεί πολύ: τις οικογενειακές σχέσεις και τα μεταξύ τους τραύματα. Ανυπομονώ για τη νέα μας συνάντηση και εύχομαι κι ελπίζω να μας το επιτρέψουν οι συνθήκες.



Πάμε για ορθοπεταλιές **Πόσα γνωρίζουμε γι' αυτή την υπέροχη** **εφεύρεση που λέγεται “ποδήλατο”;**

Είναι οικολογικό μέσο μεταφοράς, προσθέτει στη διάθεσή μας χωρίς να αφαιρεί από την τσέπη μας, και μας κρατάει σε φόρμα. Ο λόγος για το ποδήλατο, το οποίο, στις 3 Ιουνίου, είχε την παγκόσμια τιμητική του!

της **Βίκυς Κόρδα**

Ενα από τα θετικά της καραντίνας ήταν το γεγονός ότι πολλοί επιλέξαμε να “ξεσκονίσουμε” τα ξεχασμένα σε γκαράζ και αποθήκες ποδήλατά μας, και να τα «βγάλουμε βόλτα» στους άδειους από αυτοκίνητα δρόμους.

Και πολύ καλά πράξαμε. Καθώς αυτό λειτούργησε ευεργετικά σε πολλά επίπεδα. Αφ' ενός, μεν, το ποδήλατο ως άσκηση συνέβαλε σημαντικά στη διατήρηση της καλής μας φυσικής κατάστασης εν μέσω της πανδημίας και της απομόνωσης στο σπίτι. Ή, ακόμη και αν δεν είχαμε καλή φυσική κατάστα-

ση, είναι βέβαιο ότι μας βοήθησε να “ξεσκουριάσουμε” και να τη βελτιώσουμε. Αφ' ετέρου, δε, έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στην εκτόνωση του μυαλού μας. Στην αλλαγή παραστάσεων, στο να μείνουμε ήρεμοι, ψύχραιμοι, χαρούμενοι και αισιόδοξοι. Και, επιπλέον όλων αυτών, υπήρξε μια πολύ ωραία αφορμή για να δεθούμε και να διασκεδάσουμε με τα παιδιά μας.

Για όλους αυτούς τους λόγους και για ακόμη περισσότερους, δεν αξίζει να δούμε ποιοι οραματίστηκαν αυτή την καταπληκτική εφεύρεση και κατάφεραν να την υλοποιήσουν;

Πέπλο μυστηρίου καλύπτει την ιστορία του ποδηλάτου. Ή, μάλλον, όχι ακριβώς. Απλώς δεν είναι ένας εκείνος που είχε τη φαινή αυτή ιδέα και που κατασκεύασε το ποδήλατο έτσι όπως το απολαμβάνουμε εμείς σήμερα. Χρειάστηκαν αιώνες και, φυσικά, πολλοί άνθρωποι, οι οποίοι έβαλαν το λιθαράκι τους σε αυτό.

▲ Αν θέλουμε να αναζητήσουμε την εντελώς πρώιμη μορφή του ποδηλάτου, θα πρέπει να πάμε πίσω στο μακρινό 1418. Μόλις 800 χρόνια πριν, ένας Ιταλός μηχανικός, ο Giovanni Fontana (ή de la Fontana), κατασκεύασε το πρώτο “όχημα”, το οποίο κινούνταν με δύναμη από τον άνθρωπο. Αποτελούνταν από 4 τροχούς και ένα σχοινί συνδεδεμένο με γρανάζια. Περίεργο φαντάζει στα μάτια μας, σωστά; Για να σκεφτούμε, όμως, πόση εντύπωση θα έκανε ο κος Fontana, όταν έβγαине βολτίτσα με αυτό το δημιουργήμα του. Ε;

▲ 400 χρόνια μετά τον πρωτοπόρο κύριο Fontana, το 1813, ένας Γερμανός αριστοκράτης και εφευρέτης, ο Karl von Drais, άρχισε να εργάζεται στη δική του εκδοχή ενός τέτοιου “οχήματος”. Αρχικά, και εκείνος διατήρησε τους 4 τροχούς. Λίγα χρόνια αργότερα, ωστόσο, εισήγαγε ένα καινοτόμο, με 2 τροχούς, του οποίου το επικρατέστερο όνομα ήταν “Draisienne”. Ήταν εξ ολοκλήρου κατασκευασμένο από ξύλο και δεν διέθετε πετάλια. Ο αναβάτης το έθετε σε κίνηση σπρώχνοντας με τα πόδια του προς τα πίσω, κάτι αντίστοιχο με τα σημερινά ποδήλατα ισορροπίας τα οποία χρησιμοποιούν τα παιδιά μας, όταν είναι η ώρα τους να μάθουν να ποδηλατούν.

Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτό το κατασκεύασμα (ονομαζόταν επίσης και “hobby horse”) ήταν μια προσπάθεια να δώσει λύση ο Drais σε ένα πρόβλημα της εποχής του. Συγκεκριμένα, το 1815, με την έκρηξη ηφαιστείου στην Ινδονησία, το σύννεφο στάχτης οδήγησε σε μείωση της θερμοκρασίας σε όλο τον κόσμο – και, συνεπώς, σε αποτυχημένες σοδειές και μαζικούς θανάτους ζώων λόγω υποσιτισμού, μεταξύ αυτών και των αλόγων. Τα hobby horses είχαν απήχηση για πολλά χρόνια, μέχρι που απαγορεύτηκαν από τα πεζοδρόμια τη δεκαετία του 1820, καθώς θεωρήθηκαν επικίνδυνα για τους πεζοδούς.

▲ Τα ποδήλατα επανέρχονται στο προσκήνιο γύρω στα 1860. Αυτή τη φορά έχουν πεντάλια και μεγάλο μπροστινό τροχό. Ονομάζονται “velocipedes” ή χαιϊδευτικά “penny-farthings”, από την ονομασία νομισμάτων της εποχής, καθώς οι τροχοί τους έμοιαζαν με κέρματα, ένα μεγάλο και ένα μικρότερο. Και ενώ ο Γερμανός Karl Kech ισχυρίστηκε πρώτος ότι το 1862 προσάρμοσε πεντάλια στο προηγούμενο “hobby horse”, η πατέντα αυτού του οχήματος κατοχυρώθηκε τελικά στον Γάλλο κατασκευαστή αμα-

ξών, Pierre Lallement. Βέβαια, ο μεγάλος μπροστινός τροχός είχε επιτυχία σε νεαρούς που επιδίδονταν σε αγώνες ταχύτητας (μάλιστα υπήρχαν και αντίστοιχες λέσχες), δεν μπορεί, όμως, να υποστηρίξει κανείς ότι η βόλτα με ένα τέτοιο ποδήλατο ήταν... εύκολη υπόθεση, ιδίως αν χρειαζόταν να κάνει άμεσα μια στάση.

▲ Λίγα χρόνια αργότερα, τη δεκαετία του 1870, ένας Άγγλος εφευρέτης, ο John Kemp Starley, σκαρφίστηκε την εικόνα ενός ασφαλούς ποδηλάτου, ονόματι “Ariel”. Ήταν το πρώτο ποδήλατο εξ ολοκλήρου κατασκευασμένο από μέταλλο, και η καινοτομία του βρισκόταν στο γεγονός ότι ο σχεδιασμός του μπροστινού τροχού ήταν τέτοιος, που απορροφούσε τους κραδασμούς. Βασικό μειονέκτημά του, ωστόσο, ήταν το μέγεθος του μπροστινού αυτού τροχού και η ιδιαίτερα υψηλή θέση της σέλας που, λόγω της κακής κατανομής βάρους, είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της ασφάλειας του αναβάτη.

Ο πιο κοντινός “πρόγονος” του σημερινού ποδηλάτου, όμως, είναι το δεύτερο μοντέλο που κατασκεύασε ο Starley και το οποίο ονομάστηκε “Rover”. Κι αυτό, χάρη στους σχεδόν ίσου μεγέθους τροχούς, στο κεντρικό περιστρεφόμενο τιμόνι και στα διαφορικά γρανάζια που λειτουργούσαν με αλυσίδα.

Για την ιστορία, αξίζει να αναφέρουμε επιπλέον τα εξής:

— Αρχικά το ποδήλατο αποτελούσε πολυτέλεια των ευκατάστατων, αλλά, για καλή μας τύχη, η μαζική παραγωγή βοήθησε ώστε να είναι προσιτό και στους μη ευνοημένους.

— Καθώς άρχισαν και οι γυναίκες να χρησιμοποιούν ευρύτερα το ποδήλατο για τις μετακινήσεις τους από τον 19ο αιώνα, επηρεάστηκε ανάλογα και η γυναικεία μόδα. Οι κορσέδες περιορίστηκαν, ενώ δημιουργήθηκαν ειδικά, γυναικεία “παντελόνια γυμναστικής”, τα οποία φορούσαν μέσα από τις μάξι φούστες τους, προκειμένου να κρατούν τα πόδια τους καλυμμένα.

— Η επικράτηση των ποδηλάτων έχει μερίδιο ευθύνης και στη βελτίωση των δρόμων, καθώς δημιουργήθηκε η ανάγκη για ομαλότερες επιφάνειες στο οδικό δίκτυο.

— Στη χώρα μας το ποδήλατο ήρθε το 1885, ενώ το 1890 έγιναν και οι πρώτοι ποδηλατικοί αγώνες.

Την επόμενη φορά που θα κάνουμε τη βόλτα μας με το ποδήλατο, ας ευχαριστήσουμε νοερά τον Fontana, τον von Drais, τον Lallement, τον Starley και όσους άλλους ήταν «μπροστά από την εποχή τους», βάζοντας το κεράκι τους, κυριολεκτικά και μεταφορικά, στην τελειοποίηση αυτού του υπέροχου δημιουργήματος που ονομάζεται “ποδήλατο”!

Πηγή

<https://www.livescience.com/44765-who-invented-the-bicycle.html>



C' est necessaire

*Μια... απαραίτητη ανανέωση του νεσεσέρ
πριν το καλοκαίρι!*

Ανοίξτε την τσάντα σας, βγάλτε το νεσεσέρ σας και διαμορφώστε το έτσι ώστε να είναι ταυτισμένο με τις θερινές σας ανάγκες, ενισχύοντας την καλοκαιρινή σας διάθεση!

γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη



Tο νεσεσέρ μιας γυναίκας που περιποιείται την εικόνα της και την ενδιαφέρει η ομορφιά της είναι για εκείνη το απόλυτο οπλοστάσιό της. Εκεί κρύβονται όλα τα πολύτιμα εργαλεία της, τα καλά κρυμμένα μυστικά της, τα προσεκτικά επιλεγμένα προϊόντα της, στα οποία έχει επενδύσει χρήματα και εμπιστοσύνη.

Μέσα σε αυτό το μικρό –ή λίγο μεγαλύτερο– τσαντάκι/βαλιτσάκι/κουτάκι της, κλείνει όλο της το beauty φορτίο που, μάλιστα, λόγω εποχής θα την ακολουθεί παντού. Αυτός είναι ο λόγος που η σύνθεσή του πρέπει να είναι πολύ προσεκτική και καλά δομημένη, ώστε να μπορεί να επιτελεί τον στόχο του χωρίς να προσθέτει βάρος ή λάθη στη διαδρομή για την τέλεια καλοκαιρινή εικόνα.

Το νεσεσέρ της έμπειρης beauty addict

Το νεσεσέρ μιας γυναίκας που ξέρει τι θέλει και πώς να το πετύχει, εξαρτάται από το γούστο, τις ανάγκες, την τσάντα της και τις συνήθειές της. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι κανόνες που είναι ίδιοι για όλες και αφορούν στα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει το νεσεσέρ που θα επιλέξουμε.

Αρχικά, θα πρέπει να είναι ανθεκτικό, ώστε να μπορεί να αντέχει μετακινήσεις, εξόδους, εξορμήσεις, ταξίδια. Επίσης, θα πρέπει να έχει τέτοιο σχέδιο και χρώμα, που να ταιριάζει στην αισθητική της κάθε γυναίκας και να της φτιάχνει τη διάθεση. Μην ξεχνάμε πως, όταν βγάζουμε το νεσεσέρ μας να βαφτούμε ή να φρεσκαριστούμε, ξεκινάμε μια διαδικασία που στόχο έχει να μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα, άρα κάθε κομμάτι αυτής της διαδικασίας πρέπει να έχει ενεργό ρόλο προς αυτή την κατεύθυνση.

Παράλληλα, το νεσεσέρ που θα επιλέξουμε θα πρέπει να έχει συγκεκριμένο μέγεθος για τον ρόλο που εξυπηρετεί. Δεν μπορεί, δηλαδή, να μεταφέρουμε καθημερινά τρία κιλά προϊόντα, επειδή πολύ απλά γεμίσαμε ένα μικρό βαλιτσάκι και αποφασίσαμε ότι αυτό θα έχουμε μαζί μας συνέχεια. Αλλά ούτε και το αντίστροφο: να έχουμε, δηλαδή, ένα μικρό νεσεσεράκι για τις αποδράσεις του σαββατοκύριακου. Το κάθε νεσεσέρ θα πρέπει να έχει το αντίστοιχο μέγεθος, για να καλύπτει τις καθημερινές ανάγκες, τις οποίες επιλέξαμε εξαρχής να καλύψει.

Μην ξεχνάμε, επίσης, ότι ένα αχρείαστα μεγάλο νεσεσέρ θα μας παρασύρει να το γεμίσουμε, με αποτέλεσμα και να έχουμε μαζί μας πράγματα που δεν χρειαζόμαστε, αλλά και να προσθέσουμε βάρος και χρόνο (είναι πιο δύσκολο να βρεις αυτό που θες σε ένα υπεργεμάτο νεσεσέρ) στις διαδικασίες ομορφιάς μας.

Αν, λοιπόν, τα ήδη υπάρχοντα νεσεσέρ μας δεν “συμμορφώνονται” με τους παραπάνω κανόνες, τότε καλό είναι να ξεκινήσουμε τη διαδικασία της ανανέωσης από εκεί και να προχωρήσουμε έπειτα στο περιεχόμενο.

Ξεκαθαρίσματα

Ξεκινάμε από την κοινή λογική, πετώντας ό,τι έχει λήξει ή δεν μας φαίνεται ότι έχει αρκετό χρόνο ζωής. Μην ξεχνάμε ότι το καλοκαίρι οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, άρα τα προϊόντα εκτίθενται σε συνθήκες που δεν τα βοηθούν να διατηρηθούν πάρα πολύ. Επομένως, ό,τι δείχνει επίφοβο, καλό είναι να φεύγει ανεπιστρεπτί. Από εκεί και πέρα, ακόμη και όσα έχουν απροσδιόριστη ηλικία και δεν θυμόμαστε πότε τα αγοράσαμε, είναι προτιμότερο να μπουν σε μια λίστα επανεξέτασης για το φθινόπωρο.

Μην ξεχνάμε πως προϊόντα όπως τα foundations και οι κρέμες με χρώμα έχουν διάρκεια ζωής περίπου έναν χρόνο μετά το άνοιγμα, και το ίδιο ισχύει για όλα τα προϊόντα ομορφιάς που είναι σε υγρή μορφή. Οι σκόνες, όπως πούδρες, ρουζ, σκιές κ.λπ., έχουν κατά μέσο όρο ένα εξάμηνο μεγαλύτερη διάρκεια. Ωστόσο, τα περισσότερα καλλυντικά μάς προετοιμάζουν ότι πρέπει να απορριφθούν, βγάζοντας μια άσχημη μυρωδιά και αποκτώντας μια διαφορετική υφή από τη συνηθισμένη. Είναι, λοιπόν, μια καλή περίοδος και αφορμή να κάνουμε ένα καλό “clean up”, που θα μας αφήσει με τα “υγιή” και σημαντικά καλλυντικά για το καλοκαίρι και την επόμενη σεζόν.

Το ξεκαθάρισμα αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να έχουμε στα χέρια μας ένα ασφαλές και χρήσιμο σετ καλλυντικών, ενώ θα μας δώσει και την ευκαιρία να περιποιηθούμε και τις πιο «σταθερές αξίες» του νεσεσέρ, όπως τα πινέλα, τα σφουγγαράκια και τα βουρτσάκια μας, τα οποία αν δεν χρειάζονται ανανέωση, θα χρειάζονται σίγουρα καθαρίσμα και φροντίδα. Ας τους αφιερώσουμε λίγο χρόνο, λοιπόν, καθώς ένα καθαρό και περιποιημένο εργαλείο ομορφιάς είναι σαφώς πιο αποδοτικό.



L'Oréal Paris, Infaillible More Than Concealer,

καλύπτει, φωτίζει και διορθώνει, με ελαστική φόρμουλα και μεγάλο βουρτσάκι που κάνει εύκολη την εφαρμογή, αφήνοντας φυσικό αποτέλεσμα που δεν τονίζει τις λεπτές γραμμές.



Seventeen, Bronzing Powder,

bronzer για όψη μαυρισμένου δέρματος με χρυσαφένια λάμψη για πρόσωπο, ώμους και ντεκολτέ.



Radiant Professional, Advanced Care Lipstic

στην απόχρωση 100 "Natura", για σταθερό χρώμα και μοναδική αίσθηση άνεσης και ελαστικότητας στα χείλη. Με σύνθεση εμπλουτισμένη με μείγμα υαλουρονικού οξέος.



Maybelline NY, Nudes of New York, ειδικά σχεδιασμένη παλέτα σκιών, για να ταιριάζει σε κάθε τόνο επιδερμίδας. Με 16 αποχρώσεις και κρεμώδη σύνθεση για έντονο αποτέλεσμα.



Heliocare, Gel Oil-Free

Color SPF50+ 50ml, αντηλιακό με χρώμα με ειδικά σχεδιασμένη σύνθεση oil-free, ιδανικό για τις ανάγκες του κανονικού, του μικτού και του λιπαρού δέρματος.



Bobbi Brown, Hydrating Water Fresh Cream,

ενυδατική κρέμα διαμορφωμένη από 70% νερό, που βοηθά στη μείωση της ερυθρότητας, ισορροπεί την επιδερμίδα και δημιουργεί τον ιδανικό καμβά για μακιγιάζ.



Estee Lauder, Double Wear Nude Water Fresh Makeup

SPF 30, υγρό make up μακράς διάρκειας, για δροσερό, φυσικό αποτέλεσμα, με ομοιόμορφο χρωματικό τόνο, SPF 30 και αντιοξειδωτικά.

Καλοκαιρινές προσαρμογές

Η εποχή θα ορίσει και πολλά από τα κομμάτια που θα προστεθούν ή θα αφαιρεθούν από το ντεσέρ μας, αφού δεν χρειαζόμαστε το καλοκαίρι τα ίδια προϊόντα που χρειαζόμαστε τον χειμώνα. Αυτό σημαίνει πως θα πρέπει να αποθηκεύσουμε όσα προϊόντα δεν έχουν λήξει και δεν μας είναι χρήσιμα τη θερινή περίοδο, και αντίστοιχα να επαναφέρουμε ή να προμηθευτούμε τα απαραίτητα για να περάσουμε το καλοκαίρι μας.

Άρα, η ενισχυμένη κρέμα χεριών μας για το κρύο θα δώσει τη θέση της στο Bronzer μας και το έντονο μαύρο μολύβι θα φύγει, για να αφήσει χώρο σε ένα bronze eyeliner. Παράλληλα, τα πολύ ανοιχτόχρωμα foundations και ρουζ θα... ξεκουραστούν, για να δώσουν ενέργεια στις πιο σκούρες αποχρώσεις και τα πιο καφετί, peachy προϊόντα για τα ζυγωματικά.

Ασχέτως με τα trends, τα οποία είναι στο κέρι της κάθε μίας αν θα τα ακολουθήσει ή όχι, τα βασικά κομμάτια του μακιγιάζ θα πρέπει να είναι λίγα, αλλά ζωτικής σημασίας, αφού το καλοκαίρι δεν χρειαζόμαστε μεν πολλά, αλλά λίγα και σημαντικά. Αν έπρεπε, λοιπόν, να κρατήσουμε μια δεκάδα προϊόντων για τις καλοκαιρινές μας βόλτες και εξορμήσεις, τότε αυτή θα έπρεπε σίγουρα να αποτελείται από τα παρακάτω:

- ✓ ενυδατική κρέμα
- ✓ αντηλιακό/αντηλιακό με χρώμα
- ✓ ελαφρύ foundation – ιδανικά με spf
- ✓ concealer, κατά προτίμηση σε υγρή μορφή
- ✓ highlighter
- ✓ bronzer ή ρουζ σε πιο peachy/bronze απόχρωση
- ✓ κραγιόν σε nude απόχρωση
- ✓ προϊόν για τα φρύδια, κατά προτίμηση ελαφρύ μολύβι
- ✓ μάσκα σε καφέ ή μαύρη απόχρωση (αποφεύγουμε τις extra black)
- ✓ σκιά σε nude/καφετί/χρυσαφί αποχρώσεις

Από εκεί και πέρα, οι προσθήκες των προϊόντων που θα επιλέξουμε είναι καθαρά θέμα στιλ, γούστου και εικόνας, ενώ περιστάσεις όπως ένας γάμος, ένα πάρτυ ή μια βάφτιση, προφανώς "σηκώνουν" περισσότερα καλλυντικά. Ωστόσο, αν υπάρχει μια εποχή κατά την οποία μπορούμε να μείνουμε όσο πιο απλές γίνεται, αυτή είναι σίγουρα το καλοκαίρι.



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.

Καλοκαίρι και καρδιά

Όσα πρέπει να γνωρίζουν οι καρδιοπαθείς

Τους θερινούς μήνες, στην Ελλάδα, αντιμετωπίζουμε συχνά το πρόβλημα της υψηλής θερμοκρασίας, ενώ έχει παρατηρηθεί και μια αύξηση στη συχνότητα εισαγωγών οξέων καρδιαγγειακών συμβάντων σε περιόδους καύσωνα, τα οποία φαίνεται να συσχετίζονται με την αύξηση των συγκεντρώσεων των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα, του SO₂, αλλά και του όζοντος, που προάγουν τη φλεγμονώδη διεργασία. Η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία δίνει τις δικές της οδηγίες, προκειμένου να περάσουμε με ασφάλεια αυτό το καλοκαίρι.

Είναι χαρακτηριστικό ότι οι καύσωνες του 1976 και του 1995 στο Λονδίνο συνδέθηκαν με 15% αύξηση της ολικής θνησιμότητας κατά τη διάρκεια των ημερών της αυξημένης θερμοκρασίας, ενώ ο καύσωνας του Ιουλίου του 1987 στην Αθήνα συσχετίστηκε με 2.000 επιπλέον θανάτους, δηλαδή σε 97% αύξηση της ημερήσιας θνητότητας.

Τα σύνδρομα υπερθερμίας μπορεί να παρατηρηθούν και σε σχετικά χαμηλότερες θερμοκρασίες περιβάλλοντος (>32°C) με υψηλή σχετική υγρασία (>60%), κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα, σε αλκοολικούς ή πάσχοντες από ψυχικές ασθένειες, άτομα που λαμβάνουν αντιψυχωσικά φάρμακα, διουρητικά, αντιχολινεργικά, ή σε άτομα που ζουν σε μη καλά αεριζόμενους χώρους χωρίς κλιματισμό. Τα σύνδρομα αυτά είναι πιο συνήθη να εκδηλωθούν κατά τις πρώτες μέρες του καύσωνα, όταν ο οργανισμός δεν έχει ακόμα εγκλιματιστεί. Ο εγκλιματισμός χρειάζεται 7 με 14 ημέρες έκθεσης.

Ο ιδρώτας είναι ο πιο αποτελεσματικός φυσικός μηχανισμός ενάντια στη θερμοπληξία και μπορεί να παρατηρηθεί με μικρή ή και καμία μεταβολή της βασικής θερμοκρασίας του σώματος. Όσο ο ιδρώτας παραμένει, το άτομο μπορεί να αντέξει ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες, αρκεί να αντικαθιστά το νάτριο και το νερό που χάνεται.

Σε κατάσταση υψηλής θερμοκρασίας περιβάλλοντος, λοιπόν, ο οργανισμός ενεργοποιεί διάφορους θερμορυθμιστικούς μηχανισμούς, προκειμένου να εμποδίσει την άνοδο της θερμοκρασίας του και να αποβάλει την περίσσεια θερμότητας.

- Προκαλείται αγγειοδιαστολή, ώστε τα αγγεία που βρίσκονται κοντά στο δέρμα να αποβάλουν θερμότητα προς το περιβάλλον.
- Αντισταθμιστικά, η καρδιά αυξάνει τη συχνότητά της, ώστε να διατηρήσει σταθερή την παροχή αίματος στα όργανα (ταχυκαρδία).
- Ενεργοποιούνται οι ιδρωτοποιοί αδένες και η θερμότητα αποβάλλεται με εξάτμιση.
- Αυξάνεται η συχνότητα και το βάθος της αναπνοής για την αποβολή του θερμού αέρα.

Η πολλή ζέστη μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα που μπορεί να κυμαίνονται από αδυναμία, εξάντληση, κράμπες, μέχρι και την, απειλητική για τη ζωή, θερμοπληξία. Οι καρδιοπαθείς (ιδίως οι ηλικιωμένοι) ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου.

Όσον αφορά τη διατροφή, το καλοκαίρι θα πρέπει να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες, ώστε να μην επιβαρύνεται ο οργανισμός. Θα πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά, σαλάτες και να πίνουμε πολλούς χυμούς και νερό.

Υποπτα συμπτώματα που θα πρέπει να υποψιάσουν έναν καρδιοπαθή

- Θωρακική δυσφορία που επεκτείνεται στην κάτω γνάθο και, ενδεχομένως, αντανακλά στην πλάτη ή το χέρι (δηλωτικά στηθαγικού πόνου).
- Δύσπνοια.
- Αδυναμία/Καταβολή δυνάμεων.
- Ελαττωμένο επίπεδο συνείδησης/Σύγχυση.



- Αίσθημα παλμών/Ταχυκαρδία.
- Κεφαλαλγία/Ζάλη.
- Εκδηλώσεις θερμοπληξίας. Πρόδρομα συμπτώματα είναι η δίψα, η αδυναμία, η ζάλη, ο ίλιγγος, ο πονοκέφαλος και η ναυτία. Όψιμα ο ασθενής παρουσιάζει απώλεια των αισθήσεων, σύγχυση, σπασμούς, λήθαργο και κώμα.

Γενικές οδηγίες

- Αποφυγή του ηλίου κατά τις ώρες υψηλής ακτινοβολίας (11:00 - 16:00).
- Αποφυγή της βαριάς σωματικής εργασίας και της υπερβολικής άθλησης, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία ή υγρασία.
- Αποφυγή των πολύωρων ταξιδιών με αστικά μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.
- Κατανάλωση άφθονων υγρών (έως 1,5 - 2 λίτρα).
- Αποφυγή των μεγάλων γευμάτων.
- Περιορισμός των οιοπνευματωδών ποτών, όπως και των ποτών που περιέχουν πολλή καφεΐνη.
- Εάν η εφίδρωση είναι μεγάλη, προσθήκη αλατιού σε μικρές ποσότητες στη διατροφή, για να εξισορροπηθεί η απώλεια ηλεκτρολυτών.
- Κατανάλωση άφθονων φρούτων και λαχανικών.
- Κατά τη διάρκεια της ημέρας, αρκετά ντους με κλιαρό νερό.
- Τροποποίηση της αντι-υπερτασικής αγωγής. Οι υπερτασικοί το καλοκαίρι χρειάζονται μικρότερες δόσεις φαρμάκων, γιατί η πίεση μειώνεται με τη ζέστη.
- Τροποποίηση της αγωγής καρδιακής ανεπάρκειας. Αναπροσαρμογή της δοσολογίας φαρμάκων, όπως τα διουρητικά και τα αγγειοδιασταλτικά, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος των ηλεκτρολυτικών διαταραχών και της αφυδάτωσης.
- Το ταξίδι με αεροπλάνο ή άλλο μέσο απαγορεύεται στους ασθενείς με πρόσφατο οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου ή ασταθή στηθάγχη, με πρόσφατη επέμβαση by pass ή απορρύθμιση καρδιακής ανεπάρκειας.
- Γενικά, όσοι έχουν μόνιμους καρδιακούς βηματοδότες μπορούν να ταξιδέψουν με αεροπλάνο. Όμως κάποια είδη βηματοδοτών και εμφυτεύσιμων απινιδωτών απορρυθμίζονται από τα συστήματα ασφαλείας του αεροδρομίου. Καλό είναι οι ασθενείς να έχουν μαζί τους «την ταυτότητα» του βηματοδότη ή απινιδωτή.
- Κάθε καρδιοπαθής πρέπει οπωσδήποτε να έχει όλα τα απαραίτητα φάρμακα που χρειάζεται μαζί του, το όνομα και τα τηλέφωνα του γιατρού του, και τις απαραίτητες πληροφορίες για την πάθηση και την περίθαλψή του.

Στη θάλασσα

- Αποφυγή των επικίνδυνων ωρών του ήλιου, μεταξύ 11:00 και 16:00.
- Η επαφή με το νερό να γίνεται σταδιακά.
- Να έχουν μεσολαβήσει τουλάχιστον 2 ώρες από το τε-

λευταίο γεύμα.

- Κολύμβηση για 30 - 45 λεπτά την ημέρα (έστω και σε ήπια ένταση), γιατί το ευεργετικό όφελος της άσκησης είναι τότε περισσότερο εμφανές.

Στο βουνό

Σε μεγάλο υψόμετρο υπάρχει μείωση του οξυγόνου και μείωση της ατμοσφαιρικής πίεσης. Η μείωση της ατμοσφαιρικής πίεσης αυξάνει την αρτηριακή πίεση και η μείωση του οξυγόνου αναγκάζει τον οργανισμό να κάνει συχνότερες, βαθύτερες αναπνοές, με αύξηση της καρδιακής συχνότητας. Εάν το υψόμετρο είναι μεγαλύτερο των 2.500 μέτρων, μπορεί να προκληθεί πονοκέφαλος, ζάλη, ταχυπαλμία ή πνευμονικό οίδημα. Συνεπώς, καλό είναι οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια να αποφεύγουν τα μεγάλα υψόμετρα.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακόμα βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την πανδημία του COVID-19. Οι υψηλές θερμοκρασίες του περιβάλλοντος και η επαναφορά στην κανονικότητα δεν θα πρέπει να μας εφησυχάζουν. Έχουμε μπει σε νέα φάση, κατά την οποία ο ιός μπορεί να μη φαίνεται, ωστόσο παραμένει και μας απειλεί. Θα πρέπει, λοιπόν, να υπάρχει αυξημένη εγρήγορση και να ακολουθούμε σχολαστικά τους κανόνες προστασίας τόσο σε ατομικό, όσο και συλλογικό επίπεδο.

Το θέμα της λειτουργίας των κλιματιστικών μηχανημάτων είναι σοβαρό, καθώς ο κορονοϊός δεν είναι ο μόνος κίνδυνος για τις ευπαθείς ομάδες, αλλά και οι υψηλές θερμοκρασίες. Το σοβαρό θέμα της χρήσης κλιματιστικών που μπορούν να αποτελέσουν πηγή διασποράς του ιού έχει απασχολήσει την Πολιτεία και συνιστάται η χρήση νωπού αέρα και ο καλός εξαερισμός των χώρων. Έχει συστηθεί σε επαγγελματικούς χώρους να γίνεται ρύθμιση των κεντρικών μονάδων κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν θα υπάρχει ανακυκλοφορία του αέρα.

Όσον αφορά τα οικιακά κλιματιστικά, συστήνεται να παραμένει ανοιχτό το παράθυρο και να λειτουργούν σε υψηλότερη θερμοκρασία, ενώ η ροή του αέρα θα πρέπει να ρυθμίζεται ώστε να μην έχει φορά προς τα άτομα που βρίσκονται στον χώρο.

Η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά στους πολίτες την τήρηση όλων των μέτρων μερικής κοινωνικής αποστασιοποίησης και προσωπικής ασφάλειας, την αποφυγή έκθεσης σε περιβάλλον υψηλής θερμοκρασίας, όπως και παρατεταμένης παραμονής σε κλιματιζόμενους Δημόσιους χώρους, την καλή ενυδάτωση και καλή διατροφή. Συγκεκριμένα, δε, για τους ασθενείς με καρδιολογικά νοσήματα που λαμβάνουν αντι-υπερτασική αγωγή και διουρητικά, συνιστά την αναζήτηση συμβουλής από τον θεράποντα καρδιολόγο τους για το ισοζύγιο υγρών που θα ακολουθούν.

ZODIN®

EPA+DHA 90%

Όταν πρόκειται να επιλέξετε μεταξύ των ω-3 Πολυακόρεστων Λιπαρών Οξέων, η λύση είναι το ZODIN®¹

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ. ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ: Zodin 1000 mg καψάκια, μαλακά. **ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ.** Κάθε ένα καψάκιο περιέχει: Αιθυλεστέρες των ω-3 λιπαρών οξέων 90...1000mg που περιέχουν 840 mg των αιθυλεστέρων του eicosapentaenoic acid (EPA) (460 mg) και του docosahexaenoic acid (DHA) (380 mg) συμπεριλαμβανομένου ως αντιοξειδωτικού 4 mg α-alpha-tocopherol (σε μίξη με ένα φυτικό έλαιο π.χ. έλαιο σόγιας). **ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ. Θεραπευτικές ενδείξεις. Υπερτριγλυκεριδαμία.** Ενδογενής υπερτριγλυκεριδαμία σαν συμπλήρωμα στη διαίτα όταν τα διατροφικά μέτρα από μόνα τους φέρνουν ανεπαρκή για να φέρουν ικανοποιητική απόκριση: τύπου IV σε μονοθεραπεία, τύπου IIb/III σε συνδυασμό με στατίνες, όταν ο έλεγχος των τριγλυκεριδίων είναι ανεπαρκής. **Αντενδείξεις.** Υπερευαίσθησία στη δραστική ουσία, στη σόγια ή σε κάποιο από τα έκδοχα που αναφέρονται στην παράγραφο Κατάλογος Εκδόχων. Το Zodin περιέχει έλαιο σόγιας. Αν είστε αλλεργικός στο φυτικό ή στη σόγια, μην χρησιμοποιείτε αυτό το φαρμακευτικό προϊόν. **Ειδικές προειδοποιήσεις και προφυλάξεις κατά τη χρήση.** Το Zodin πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή σε ασθενείς με γνωστή υπερευαίσθησία ή αλλεργία στα ψάρια. Επειδή δεν υπάρχουν σχετικά στοιχεία αποτελεσματικότητας και ασφαλείας, δεν συνιστάται η χορήγηση αυτού του φαρμάκου σε παιδιά. Τα κλινικά δεδομένα για τη χρήση του Zodin σε ηλικιωμένους ασθενείς άνω των 70 ετών είναι περιορισμένα. Λόγω της μέτριας αύξησης του χρόνου ροής (στην υψηλή δόσολογία, δηλ. 4 καψάκια) οι ασθενείς που λαμβάνουν αγωγή με αντιπηκτικά πρέπει να παρακολουθούνται και, αν χρειαστεί, η δόσολογία του αντιπηκτικού να προσαρμόζεται (βλ. παραγρ. Αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα και άλλες μορφές αλληλεπίδρασης). Η χρήση αυτής της φαρμακευτικής αγωγής δεν καταργεί την ανάγκη παρακολούθησης που συνήθως απαιτείται για ασθενείς αυτού του τύπου. Να λαμβάνεται υπ' όψη ο αυξημένος χρόνος ροής στους ασθενείς με υψηλό κίνδυνο για αιμορραγία (εξαιτίας σοβαρού τραυματισμού, χειρουργικής επέμβασης, κλπ). Κατά τη διάρκεια της αγωγής με Zodin, υπάρχει μια μείωση στην παραγωγή θρομβοξάνης A2. Δεν έχει παρατηρηθεί σημαντική επίδραση στους άλλους παράγοντες πήξης. Ορισμένες μελέτες με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα έδειξαν παράταση του χρόνου ροής, αλλά ο χρόνος ροής που αναφέρθηκε σε αυτές τις μελέτες δεν είχε υπερβεί τα φυσιολογικά όρια και δεν προκάλεσε κλινικά σημαντικά αιμορραγικά επεισόδια. Μόνο περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση σε ασθενείς με νεφρική δυσλειτουργία είναι διαθέσιμες. Σε ορισμένους ασθενείς αναφέρθηκε μια μικρή αλλά σημαντική αύξηση (εντός των φυσιολογικών τιμών) στις ASAT και ALAT, αλλά δεν υπάρχουν δεδομένα που να υποδεικνύουν αυξημένο κίνδυνο για ασθενείς με ηπατική δυσλειτουργία. Τα επίπεδα ALAT και ASAT θα πρέπει να παρακολουθούνται σε ασθενείς με οποιαδήποτε σημεία ηπατικής βλάβης (ειδικά στις υψηλές δόσεις, δηλ. 4 καψάκια). Το Zodin δεν ενδείκνυται στην εξωγενή υπερτριγλυκεριδαμία (τύπου I υπερχοληστερολαιμία). Δεν υπάρχει επαρκής εμπειρία σε δευτερογενή ενδογενή υπερτριγλυκεριδαμία (ιδιαίτερα σε μη ρυθμισμένο διαβήτη). Δεν υπάρχει εμπειρία όσον αφορά την αντιμετώπιση της υπερτριγλυκεριδαμίας σε συνδυασμό με φηπράτες. **Ανεπιθύμητες ενέργειες.** Οι ανεπιθύμητες των αντιπηκτικών φαρμακευτικών αντιδράσεων τερματίζονται σύμφωνα με τα ακόλουθα: πολύ συχνές (≥1/10), συχνές (≥1/100 έως <1/10), όχι συχνές (≥1/1000 έως <1/100), σπάνιες (≥1/10000), πολύ σπάνιες (<1/10000), μη γνωστές. Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος: Σπάνιες: υπερευαίσθησία. Διαταραχές του μεταβολισμού και της θρόμβωσης: Όχι συχνές: υπερλιπαιμία, μυϊκή αρθραλγία. Διαταραχές του νευρικού συστήματος: Όχι συχνές: κόπωση, διαταραχές, κεφαλαλγία. Αγγειακές διαταραχές: Όχι συχνές: υπέρταση. Διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος, του θώρακα και του μεσοθωρακίου: Όχι συχνές: επίσπασξη. Διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος: Συχνές: διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος (που συμπεριλαμβάνουν διάταση της κοιλιάς, κοιλιακό άλγος, δυσκοιλιότητα, διάρροια, δυσπεψία, μετερισμίο, ερύθη, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ναυτία ή έμετο). Όχι συχνές: αιμορραγία του γαστρεντερικού σωλήνα. Διαταραχές του ήπατος και των χοληφόρων: Σπάνιες: ηπατικές διαταραχές (που συμπεριλαμβάνουν τρανοαμινάσες αυξημένες, αμυνοτρανσφεράση της αλανίνης αυξημένη και ασπάρτηκη αμυνοτρανσφεράση αυξημένη). Διαταραχές του δέρματος και του υποδόριου ιστού: Όχι συχνές: εξάνθημα. Μη γνωστές: κνησμός. Αναφορά πιθανολογούμενων ανεπιθύμητων ενεργειών. Η αναφορά πιθανολογούμενων ανεπιθύμητων ενεργειών μετά από τη χορήγηση άδειας κυκλοφορίας του φαρμακευτικού προϊόντος είναι σημαντική. Επιτρέπει τη συνεχή παρακολούθηση της σχέσης οφέλους-κινδύνου του φαρμακευτικού προϊόντος. Ζητείται από τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας οποιοδήποτε πιθανολογούμενο ανεπιθύμητο ενεργείας στον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων, Μεσογείων 284, GR-15562 Χολαργός, Αθήνα. Τηλ: + 30 21 32040380/337, Φαξ: + 30 21 06549585. Ιστοτόπος: <http://www.eof.gr>. ΥπερδΟΣολογία. Δεν υπάρχουν ιδιαίτερες συστάσεις. Η αγωγή θα πρέπει να είναι συμπληρωματική. ΚΑΤ'ΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ. Δικαιούχος σήματος: Pronova BioPharma Norge AS, P.O. Box 420, NO-1327, Lysaker, Νορβηγία. Κάτοχος άδειας κυκλοφορίας: Ferrer Galenica A.E., Ελευθερίας 4, 145 64 Κηφισιά, Τηλ. 210 52 81 700. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΙΑΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ: 44891/12-7-2011. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΓΚΡΙΣΗΣ/ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: 21-11-2005/12-7-2011. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: 05-03-2018. Περαιτέρω πληροφορίες διατίθενται από τον κάτοχο της άδειας κυκλοφορίας κατόπιν αιτήσεως ή περιλαμβάνονται στη συνοπτική περιγραφή χαρακτηριστικών του προϊόντος, το φύλλο οδηγιών χρήσης και τη μονογραφία του φαρμάκου.



Βιβλιογραφία: 1. Bays H. Rationale for prescription omega-3-acid ethyl ester therapy for hypertriglyceridemia: a primer for clinicians. *Drugs of Today* 2008, 44(3): 205-246

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

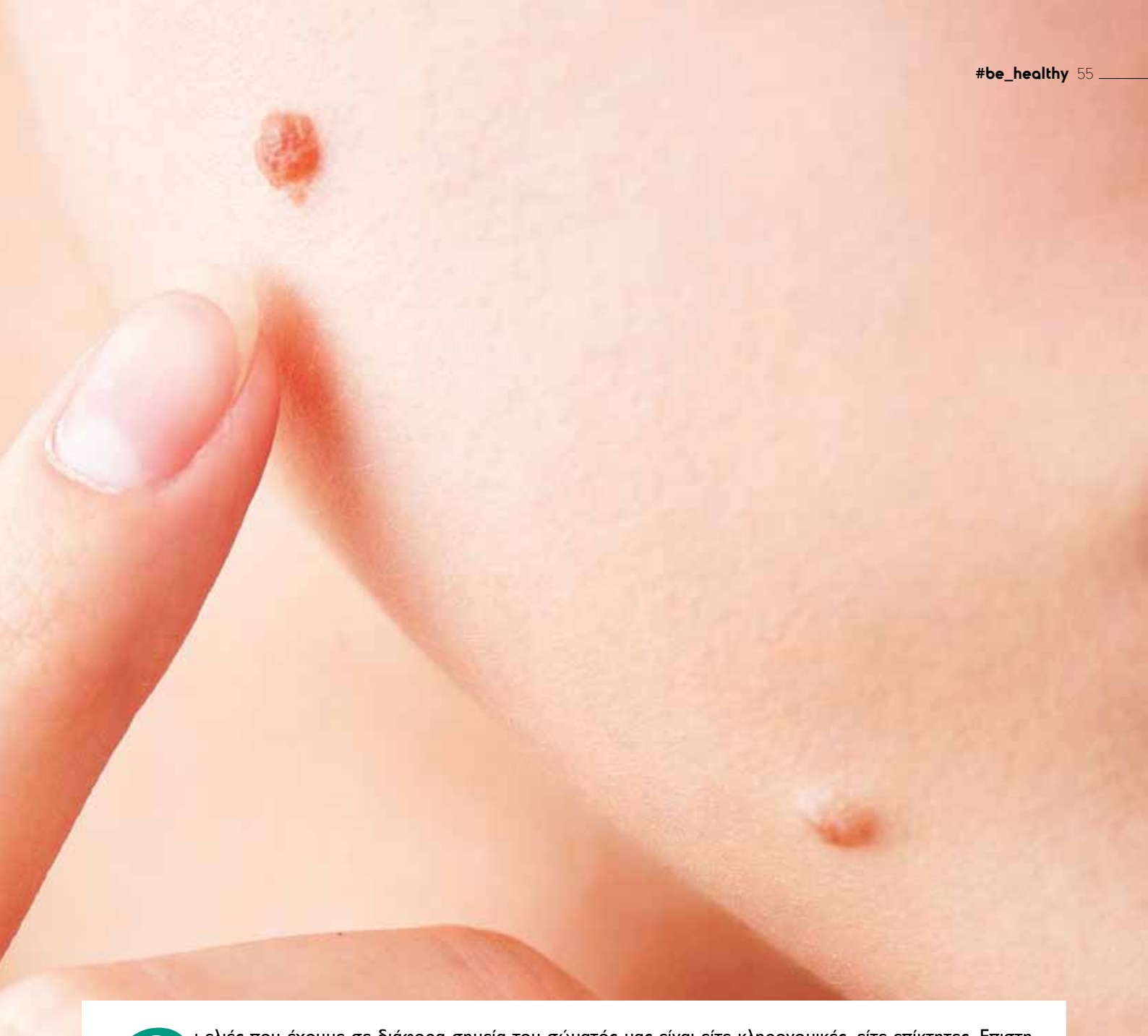


Σπίλοι

Αυτή η ελιά δεν ταιριάζει με το... μαρτίني μου

Πώς μπορεί να εξελιχθεί ένας σπίλος σε καρκίνο του δέρματος; Όσοι έχουν σπίλους θα πρέπει να ανησυχούν; Πώς μπορούμε να προστατευτούμε από την εμφάνισή τους;

της Έλενας Κιουρκτσή



Οι ελιές που έχουμε σε διάφορα σημεία του σώματός μας είναι είτε κληρονομικές, είτε επίκτητες. Επιστημονικά αποκαλούνται “σπίλοι” και διακρίνονται σε διάφορες υποκατηγορίες, από τις οποίες άλλες είναι ακίνδυνες, ενώ άλλες μπορεί να αποτελούν προάγγελο καρκίνου του δέρματος. Ωστόσο, κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή και δεν θα πρέπει να συγχέονται τα απλά δερματικά στίγματα με τις επίφοβες δυσπλασίες. Για να μάθουμε τι ακριβώς πρέπει να κάνουμε και πώς να προστατευτούμε, απευθυνθήκαμε στον Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο **Δρ. Στυλιανό Αγγελίδη, Διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών.**

Τι είναι οι σπίλοι και γιατί εμφανίζονται;

Οι σπίλοι, ή αλλιώς “ελιές”, είναι μελαγχρωματικές κηλίδες που εμφανίζονται στο δέρμα στην παιδική ηλικία και αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Μπορεί να είναι επίπεδοι ή να έχουν τη μορφή οζιδίων, με μέγεθος που ποικίλλει, από λίγα χιλιοστά έως μερικά εκατοστά, και σπάνια με διάμετρο αρκετών δεκατομέτρων.

Ο αριθμός τους εξαρτάται από την κληρονομικότητα, την έκθεση στον ήλιο και ορισμένους προδιαθεσικούς παράγοντες (π.χ. εγκυμοσύνη).

Πώς μπορεί να εξελιχθεί ένας σπίλος σε καρκίνο του δέρματος;

Υπάρχουν πολλά δεδομένα που συνδέουν τη χρόνια ή την κατά διαστήματα έντονη έκθεση στον ήλιο με την κακοήθη εξαλλαγή των σπίλων, πέραν της κληρονομικότητας και του φωτότυπου του δέρματός μας. Τα ηλιακά εγκαύματα πριν την ενηλικίωση προδιαθέτουν σε κακόηθες μελάνωμα, ενώ η χρόνια έκθεση στον ήλιο προδιαθέτει για προκαρκινικές ή καρκινικές βλάβες.

Επιπλέον, το solarium (τεχνητό μαύρισμα) έχει συνδεθεί επίσημα με προδιάθεση για καρκίνο του δέρματος και κακήθες μελάνωμα.

Ποια διαφορά έχει ο καρκίνος του δέρματος από το μελάνωμα;

Ο καρκίνος του δέρματος συνήθως εξαπλώνεται τοπικά και, σε ορισμένες περιπτώσεις, κάνει μεταστάσεις.

Το μελάνωμα, εάν αφεθεί, είναι πάντοτε μεταστατικό και οδηγεί σε μοιραία κατάληξη. Κι αυτό, διότι είναι η πιο κακοήθης και ταχέως εξελισσόμενη μορφή καρκίνου του δέρματος, που μόνο σε εξαιρετικά πρώιμα στάδια θεραπεύεται. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, αποτελεί την πιο συχνή αιτία θανάτου από καρκίνο στις ηλικίες 20-30 ετών, με ιδιαίτερη προτίμηση στις γυναίκες.

Ποιοι πρέπει να είναι πιο προσεκτικοί;

Αν και στο απυρόβλητο δεν είναι κανένας από εμάς, ακόμα πιο προσεκτικοί πρέπει να είναι όσοι έχουν λευκό τύπο του δέρματος – ανοιχτόχρωμα μαλλιά, μάτια και επιδερμίδα. Επιπλέον, άτομα με πολλούς σπίλους (ελιές) ή άτυπους σπίλους που προδιαθέτουν για μελάνωμα και εντοπίζονται με εξέταση από τον ειδικό. Καλό είναι, ακόμα, να είναι σε εγρήγορση και όσοι έχουν υποστεί σοβαρά ηλιακά εγκαύματα κατά την παιδική τους ηλικία (ειδικά κάτω από την ηλικία των 15 ετών), αλλά και άτομα με γενετική προδιάθεση (ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό, όπου αναφέρεται μελάνωμα). Τέλος, αρκετά προσεκτικοί θα πρέπει να είναι και όσοι κάνουν συχνά τεχνητό μαύρισμα (solarium).

Όσοι έχουν σπίλους υπάρχει λόγος να ανησυχούν;

Για να μην ανησυχήσουμε άδικα, ας σημειώσουμε εδώ ότι συνήθως οι σπίλοι είναι καλοήθεις, και έτσι παραμένουν. Ωστόσο, η τακτική αυτοεξέταση του δέρματος (2 με 3 φορές τον χρόνο) είναι απαραίτητη για την έγκαιρη ανίχνευση του μελανώματος.

Με τη βοήθεια ενός καθρέφτη ή κάποιου μέλους της οικογένειάς μας, μπορούμε να παρατηρήσουμε τυχόν αλλαγή στο δέρμα μας. Αν, δηλαδή, έχει εμφανιστεί μία καινούργια ελιά ή αν σε ήδη υπάρχουσες έχει μεταβληθεί η όψη, το μέγεθος, το χρώμα ή το πάχος τους.

Ποια σημεία του σώματος πρέπει να ελέγχουμε;

Με σηκωμένα τα χέρια, το μπροστινό και πίσω μέρος του σώματος μας, καθώς και τις πλάγιες πλευρές. Τα μπράτσα, την μπροστινή και πίσω επιφάνεια των χεριών και τις παλάμες. Την πίσω επιφάνεια των ποδιών, τα διαστήματα ανάμεσα στα δάχτυλα, τα πέλματα και την περιοχή γύρω από τα γεννητικά όργανα. Το πίσω μέρος της πλάτης και τους γλουτούς, αλλά και τον λαιμό, το πρόσωπο και το τριχωτό του κεφαλιού χωρίστρα-χωρίστρα, με έναν φορητό καθρέφτη.

Πώς θα διακρίνουμε αν ένας σπίλος είναι ύποπτος;

Τα χαρακτηριστικά είναι συγκεκριμένα:

- Αν έχει ανώμαλο περίγραμμα και ασυμμετρία.
- Αν υπάρχει ετερογένεια στο χρώμα (περιοχές πιο σκούρες μαύρες και άλλες πιο ανοιχτόχρωμες).
- Αν εμφανίζει κάποια εξέγκωση ή σχηματίζει “βουναλάκια”.
- Αν ματώνει από μόνος του.
- Αν έχει μεγάλο μέγεθος (οτιδήποτε είναι πάνω από πέντε χιλιοστά και κυρίως πάνω από ένα εκατοστό, πρέπει άμεσα να εξεταστεί από ειδικό).

Πότε πρέπει να αφαιρείται ένας σπίλος;

Είναι στην κρίση του δερματολόγου, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του σπίλου και το ιστορικό του ασθενούς, εάν ένας σπίλος απλά θα παρακολουθείται ή εάν θα αφαιρεθεί. Η χειρουργική εξαίρεση συνιστάται εάν κλινικά ή στη δερματοσκοπική εξέταση υπάρχει επικινδυνότητα για μελλοντική κακοήθεια. Πρόκειται για μια ασφαλή διαδικασία που απαλλάσσει τον ασθενή από την πιθανότητα εξαλλαγής του συγκεκριμένου σπίλου σε μελάνωμα.

Ποιοι είναι οι πιο συχνόι επιβλαβείς “μύθοι”;

Ότι τα παιδιά χρειάζονται μεγάλη έκθεση στον ήλιο για να έχουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D. Στην πραγματικότητα, το μέσο παιδί έχει επαρκή ποσότητα από τις καθημερινές του δραστηριότητες, ακόμα και όταν είναι προστατευμένο με καπέλο, ρούχα και αντηλιακό.

Επίσης, ότι το μαύρισμα είναι ένδειξη καλής υγείας. Στην πραγματικότητα, είναι μια αντίδραση στη βλάβη που ήδη έχει υποστεί το δέρμα από τον ήλιο.

Ένας άλλος “μύθος” είναι ότι η βλάβη του δέρματος από τον ήλιο είναι παροδική. Η αλήθεια είναι ότι ένα ποσοστό βλάβης διορθώνεται, αλλά ένα σημαντικό ποσοστό παραμένει στο δέρμα και αθροίζεται με επόμενες βλάβες. Μπορεί να πάρει χρόνια επαναλαμβανόμενης έκθεσης πριν εμφανιστεί καρκίνος.

Τέλος, ότι τα άτομα με σκούρο δέρμα δεν κινδυνεύουν από τον ήλιο. Στην πραγματικότητα, όλοι χρειάζονται προστασία. Απλά εκείνοι που έχουν πιο ανοιχτό δέρμα και καίγονται ευκολότερα έχουν υψηλότερο ρίσκο.

Τι μέτρα προστασίας μπορούμε να πάρουμε;

Η πρόληψη είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης κακοηθειών, όπως το μελάνωμα. Βασικά μέτρα είναι η συνειδητή απομάκρυνση από τον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες, η φυσική προστασία με ρούχα, καπέλο, γυαλιά και ένα σωστά επιλεγμένο αντηλιακό, ώστε να αποτρέπονται εντελώς τα εγκαύματα.

Επίσης, η τακτική αυτοεξέταση και η επίσκεψη στον δερματολόγο μια φορά τον χρόνο μπορεί να είναι καθοριστικής σημασίας για την έγκαιρη διάγνωση. Η εισαγωγή της ψηφιακής δερματοσκόπησης και χαρτογράφησης σπίλων τα τελευταία χρόνια έχει αποτελέσει σημαντικό εργαλείο στα χέρια των δερματολόγων για την πρόληψη και παρακολούθηση της υγείας του δέρματος.



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

Μετά τον COVID-19 Η συμβολή της Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση των ασθενών

Η φυσικοθεραπεία αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμη για τα άτομα που έχουν νοσήσει από Covid-19, καθώς μπορεί να τους βοηθήσει τόσο στη μυϊκή αποκατάσταση μετά τη μακρά περίοδο ακινησίας, όσο και στη ρύθμιση της αναπνοής τους, μετά την καταπόνηση του αναπνευστικού τους συστήματος.

του Μιχάλη Σαμαρά, φυσικοθεραπευτή - www.physionow.gr



Ο κορονοϊός μπήκε στη ζωή μας και την άλλαξε ριζικά – είτε ασθενήσαμε, είτε όχι. Μετά τη δύσκολη περίοδο του lockdown, τον τελευταίο καιρό αρχίσαμε να ακούμε καλά νέα τόσο στη χώρα μας, όσο και διεθνώς. Όλο και περισσότεροι ασθενείς παίρνουν εξιτήριο από τα νοσοκομεία και τις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, πηγαίνοντας πλέον στο σπίτι τους, μέχρι να αναρρώσουν εντελώς μετά την... επέλαση του Covid-19 στον οργανισμό τους.

• **Πόσο, όμως, διαρκεί η ανάρρωση από τον Covid-19;** Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο κορονοϊός προκαλεί στους περισσότερους ασθενείς λοίμωξη του αναπνευστικού, η οποία μπορεί να επιμείνει επί αρκετές εβδομάδες, έως ότου υποχωρήσει πλήρως. Σύμφωνα με τον Δρ. Bala Hota, καθηγητή μολυσματικών ασθενειών και επικεφαλής ιατρικό διευθυντή του Rush University Medical Centre στο Σικάγο, πολλοί ασθενείς εξακολουθούν και μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο να έχουν ήπιο βήχα και να αισθάνονται κόπωση, για αρκετό καιρό. Παρόλο που μπορεί να θεωρηθεί ότι έχουν αναρρώσει οριστικά, αφού δεν είναι πλέον μεταδοτικοί, στην πραγματικότητα οι ίδιοι μπορεί να χρειαστούν πολύ χρόνο μέχρι να επανέλθουν πλήρως στο φυσιολογικό. Να νιώθουν, δηλαδή, όπως πρώτα.

Ο εκτελεστικός διευθυντής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, Dr Mike Ryan, σημειώνει ότι η ανάρρωση από μια μέτρια νόσο μπορεί να διαρκέσει μέχρι και έξι εβδομάδες. Οι δε ασθενείς που έχουν περάσει τη νόσο σε πιο βαριά μορφή, μπορεί να χρειαστούν μήνες μέχρι την πλήρη ανάρρωση.

Ως προς τους ασθενείς που είχαν διασωληνωθεί, η διαδικασία ανάρρωσης είναι πολύ διαφορετική, καθώς έχει παρατηρηθεί ότι τα συμπτώματα παραμένουν στον οργανισμό τους για πολλές εβδομάδες.

Αναπνευστική φυσικοθεραπεία

Οι περισσότεροι γνωρίζουν τη φυσικοθεραπεία ως μέσο παρέμβασης και αποκατάστασης μυοσκελετικών κυρίως προβλημάτων. Στην πραγματικότητα, η φυσικοθεραπεία μπορεί να παρέμβει εξίσου αποτελεσματικά και σε εσωτερικά όργανα, όπως οι πνεύμονες.

Η αλήθεια είναι πως η αναπνευστική φυσικοθεραπεία αποτελεί έναν εξειδικευμένο κλάδο και καλό είναι να εφαρμόζεται μόνο από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές. Σκοπός της είναι να επιτευχθεί η αρμονική συνεργασία των αναπνευστικών μυών, ο καλός αερισμός των πνευμόνων και η άριστη, κατά το δυνατόν, παροχέτευση των βρογχικών εκκρίσεων. Μέχρι σήμερα, η αναπνευστική φυσικοθεραπεία χρησιμοποιείται με μεγάλη επιτυχία, προκειμένου να βοηθήσει τους ασθενείς να αναρρώσουν πλήρως από χειρουργεία στον θώρακα, διαταραχές του νευρικού ελέγχου της αναπνοής κ.λπ.

γεία στον θώρακα, διαταραχές του νευρικού ελέγχου της αναπνοής κ.λπ.

• Αποκατάσταση μετά από νόσηση με Covid-19

Ο φυσικοθεραπευτής που καλείται να βοηθήσει έναν ασθενή να αναρρώσει από τα συμπτώματα του κορονοϊού, πρέπει να ενημερώνεται λεπτομερώς από τον θεράποντα ιατρό για την πάθηση και τις προφυλάξεις που έχουν σχέση με το πρόβλημα του ασθενούς. Κατόπιν, βλέποντας ο ίδιος τον ασθενή, κάνει τη δική του αξιολόγηση σχετικά με τη γενικότερη κατάστασή του, αλλά και ειδικότερα τον τρόπο με τον οποίο εκείνος αναπνέει, τον βαθμό δύσπνοιας που παρουσιάζει, τον πιθανό βήχα, τις εκκρίσεις κ.λπ. Επιπλέον, καλείται να αξιολογήσει και να βοηθήσει σε περίπτωση που χρειάζεται βελτίωση της ψυχικής διάθεσης του ασθενούς. Στη συνέχεια, εκπονεί και εφαρμόζει ένα πρόγραμμα αναπνευστικής φυσικοθεραπείας, προσαρμοσμένο στον συγκεκριμένο ασθενή.

Συγκεκριμένα, η αναπνευστική φυσικοθεραπεία εστιάζει στην παροχέτευση, δηλαδή στον καθαρισμό των βρόγχων από τις εκκρίσεις, και στην αναπνευστική γυμναστική. Ο ασθενής εκπαιδεύεται στον συγχρονισμό των αναπνευστικών κινήσεων, ενώ παράλληλα γίνεται εκγύμναση των αναπνευστικών μυών, τους οποίους μαθαίνει να ασκεί και μόνος του.

Μυϊκή αποκατάσταση των ασθενών που αναρρώνουν από Covid-19

Οι ασθενείς που αναρρώνουν από τον Covid-19 παρουσιάζουν ένα ευρύ φάσμα επιπλοκών, όπως περιορισμένη λειτουργική και φυσική ικανότητα, μυϊκή ατροφία και αδυναμία, γι' αυτό και κρίνεται ουσιαστική η αποκατάστασή τους. Η παραμονή των ασθενών λίγες μέρες στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό των επιπτώσεων στο μυοσκελετικό σύστημα.

Ωστόσο, όλοι οι πρώην ασθενείς χρειάζονται ένα εξατομικευμένο και εντατικό πρόγραμμα αποκατάστασης ακόμη και μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο, καθώς υπάρχουν σημαντικοί περιορισμοί στην κινητικότητα και στη λειτουργικότητά τους. Επιπρόσθετα, υπάρχουν επιπλοκές, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, που καθιστούν αρκετά δυσχερή την εφαρμογή της άσκησης.

Για να βελτιωθεί η δύναμη, η αντοχή και η φυσική κατάσταση, έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορες μορφές άσκησης, όπως ο ηλεκτρομυϊκός ερεθισμός των κάτω άκρων, το κυκλοεργόμετρο, καθώς και πρόγραμμα ασκήσεων στο σπίτι. Η πλήρης αποκατάσταση του ασθενούς αποτελεί μια δυναμική διαδικασία, η οποία συνεχίζεται μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, στο σπίτι του, και ολοκληρώνεται με την επίτευξη της λειτουργικής ανεξαρτησίας του και την επάνοδο στην καθημερινότητά του.

Η νέα κανονικότητα στον Οδοντίατρο

«Κλειδί» η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γιατρού και ασθενή

Είναι γεγονός ότι, λόγω της “επιδρομής” του κορονοϊού, τους τελευταίους μήνες πολλές ιατρικές πράξεις και ιατρικές εξετάσεις, προγραμματισμένες και μη, αναβλήθηκαν. Σε καμία περίπτωση, όμως, δεν θα πρέπει να ξεχαστούν ή να παραμεληθούν εξαιτίας του φόβου προσέλευσης των ασθενών στο ιατρείο ή το νοσοκομείο. Είναι σημαντικό η σχέση γιατρού - ασθενούς να αποτελεί σχέση εμπιστοσύνης – είτε αφορά την πρόληψη, είτε τη θεραπεία.

του Δρ. Γιώργου Ε. Κοντακιώτη



Σχετικά με τις οδοντιατρικές πράξεις, τα προβλήματα που δεν αντιμετωπίζονται έγκαιρα, διογκώνονται, με αποτέλεσμα να τα βρίσκουμε μπροστά μας. Με το να μην επισκέπτεται κάποιος τακτικά τον οδοντίατρο, το μόνο που επιτυγχάνει είναι να συσσωρεύονται τα προβλήματα στο στόμα, να γίνονται πιο επικίνδυνα και να επιλύονται δυσκολότερα, και με πολυπλοκότερα σχέδια θεραπείας. Αυτό συνεπάγεται μεγαλύτερη ταλαιπωρία για τον ίδιο και, τελικά, περισσότερα χρήματα. Κάποια, δε, από τα προβλήματα μπορεί να εξελιχθούν και σε απειλητικά για τη ζωή του.

Η σχέση ασθενούς - οδοντίατρου, στην εποχή του Covid-19 θα, πρέπει να είναι αμφίδρομη και να βασίζεται στην εμπιστοσύνη. Αυτό σημαίνει ότι, αρχικά, ο ασθενής οφείλει να είναι ειλικρινής όσον αφορά το ιατρικό ιστορικό του.

Τι λέει η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας, ο ασθενής θα ερωτάται τηλεφωνικά πριν από το ραντεβού:

- Αν έχει κάνει πρόσφατα εξέταση για κορονοϊό και ποιο ήταν το αποτέλεσμα.
- Αν βρίσκεται σε καραντίνα ο ίδιος ή άλλα μέλη της οικογένειάς του και, αν ναι, πριν από πόσο χρονικό διάστημα.
- Αν έχει τις τελευταίες τρεις μέρες κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχα, πυρετό, πονοκέφαλο ή φαρυγγαλγία.

Οι οδηγίες αναφέρουν πως αν η απάντηση είναι “ναι” έστω και σε μία από τις παραπάνω ερωτήσεις, τότε το ραντεβού στον οδοντίατρο μετακινείται δύο εβδομάδες μετά τουλάχιστον.

Επίσης, όσον αφορά την προσέλευση των ασθενών, η είσοδος στο οδοντιατρείο θα γίνεται χωρίς συνοδό, με εξαίρεση τα μικρά παιδιά, όπου θα επιτρέπεται μόνο ένας συνοδός, ενώ είναι υποχρεωτικό να φοράνε μάσκα μίας χρήσης όταν εισέρχονται στον χώρο αναμονής και να απολυμαίνονται τα χέρια τους με απολυμαντικό υγρό. Παράλληλα, πρέπει να αποφεύγεται ο χαιρετισμός με σωματική επαφή, ενώ συνιστάται να μην ακουμπάει ο ασθενής άσκοπα διάφορες επιφάνειες, όπως πόμολα, περιοδικά κ.λπ.



Από την άλλη, ο οδοντίατρος και το οδοντιατρικό προσωπικό επιβάλλεται να εφαρμόζουν αυστηρά πρωτόκολλα και μέτρα ελέγχου κατά την παροχή οδοντιατρικής περίθαλψης, ώστε να μειώνουν την εξάπλωση στο κλινικό πεδίο. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι υπεύθυνοι για την αυστηρή τήρηση των μέτρων προστασίας, καθώς αυτά έχουν αντίκτυπο όχι μόνο στους ασθενείς, αλλά και στους ίδιους. Συγκεκριμένα, ο οδοντίατρος χρησιμοποιεί μάσκες, ποδονάρια, γάντια, προστατευτικά γυαλιά κ.ά., ανάλογα με την οδοντιατρική πράξη. Όλες οι χειρολαβές (και τα στόμια των αεροσυριγών) και τα οδοντιατρικά εργαλεία αποστειρώνονται στον αυτόκαυστο κλίβανο, μετά από κάθε ασθενή, ως εϊθισται.

Τέλος, τα ραντεβού στα οδοντιατρεία θα πρέπει να είναι αραιά και, έπειτα από κάθε ασθενή, θα πρέπει να γίνεται σχολαστική απολύμανση σε όλες τις επιφάνειες του οδοντιατρείου. Καλό θα είναι ο χώρος να αερίζεται συνεχώς και να παραμένει ευάερος και ευήλιος.

Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι και ο σύγχρονος τεχνολογικός οδοντιατρικός εξοπλισμός βοηθάει στη μάχη κατά της εξάπλωσης του κορονοϊού. Με τα σύγχρονα μηχανήματα, οι οδοντιατρικές εργασίες γίνονται πολύ πιο σύντομα από ποτέ, απαιτώντας λιγότερα ραντεβού, χωρίς να χρειάζεται η προσέλευση του ασθενούς στο οδοντιατρείο πολλές φορές. Η δε χρήση ισχυρής χειρουργικής αναρρόφησης από το προσωπικό του οδοντιατρείου, κατά τη διενέργεια των περισσότερων πράξεων, συμβάλλει ώστε να απομακρύνονται αιωρούμενα σωματίδια και παθογόνοι μικροοργανισμοί.

Οι οδοντίατροι, ας μην ξεχνάμε, ήμασταν πάντα ενημερωμένοι, εκπαιδευμένοι και ευαίσθητοποιημένοι, πολύ πριν την εμφάνιση του συγκεκριμένου κορονοϊού, αφού ήδη από τα πρώτα έτη της Σχολής διδασκόμαστε τους τρόπους διαχείρισης μεταδοτικών νοσημάτων και προστασίας στο οδοντιατρικό περιβάλλον: η αποστείρωση, η απολύμανση, η τήρηση μέτρων προστασίας της υγείας των ασθενών και της δικής μας, καθώς και η σχολαστική καθαριότητα, συνιστούν μέρος της καθημερινής οδοντιατρικής “ρουτίνας”, αποτελώντας πάντα ύψιστη προτεραιότητα.

Είναι αναγκαίο τα μέτρα προστασίας στα ιατρεία να τηρούνται σχολαστικά, όπως και όλα όσα αναφέρονται στις σχετικές ανακοινώσεις και οδηγίες του ΕΟΔΥ και της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας (Επικαιροποιημένο Πρωτόκολλο Ενισχυμένης Επαγρύπνησης στο Οδοντιατρείο λόγω Covid-19).

Στο χέρι μας είναι, άλλωστε, να μετατρέψουμε τον φόβο σε υπευθυνότητα, προσέχοντας έτσι τον εαυτό μας και τους ανθρώπους γύρω μας... μένοντας όλοι ασφαλείς.

Συχνή χρήση μάσκας και δυσάρεστη αναπνοή

Κι ενώ η μάσκα έχει γίνει πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, η συχνή χρήση της μπορεί, σε κάποιες περιπτώσεις, να προκαλέσει προβλήματα, για την αντιμετώπιση των οποίων άμεσος υπεύθυνος είναι ο οδοντίατρος.

Η κακοσμία του στόματος (“χαλίτωση”, όπως λέγεται επιστημονικά) είναι ένα κοινό πρόβλημα ανδρών και γυναικών, το οποίο είναι αντιμετωπίσιμο, εφόσον ανακαλυφθεί η αιτία που το προκαλεί. Η δύσοσμη αναπνοή οφείλεται στην αύξηση της συγκέντρωσης βακτηρίων στη στοματική κοιλότητα, στα δόντια και στη γλώσσα. Η μεταβολική λειτουργία αυτών των βακτηρίων δημιουργεί δύσοσμα θείουχα πτητικά παραπροϊόντα, τα οποία είναι υπεύθυνα για τη δυσάρεστη αναπνοή, σε συνδυασμό με την ξηροστομία (ιδίως το καλοκαίρι, λόγω αφυδάτωσης).

Για την καταπολέμηση της δυσάρεστης αναπνοής συνιστώνται:

- Προσεκτικό βούρτσισμα των δοντιών 2-3 φορές ημερησίως, μετά από κάθε γεύμα.
- Η ράχη της γλώσσας συνιστά μια πολύ εκτεταμένη επιφάνεια, όπου εξαιτίας των θηλών που είναι εγκατεστημένες κυρίως στο οπίσθιο τρίτημόριό της, παγιδεύονται νεκρωμένα επιθηλιακά κύτταρα, λευκοκύτταρα και κατάλοιπα τροφίμων. Γι' αυτό είναι απαραίτητο και το τακτικό βούρτσισμα της γλώσσας, με την οδοντόβουρτσα ή με ειδικό καθαριστή γλώσσας
- Άφθονη κατανάλωση νερού, ιδίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.
- Καραμέλες χωρίς ζάχαρη, αλλά με ξυλιτόλη.
- Η αναπνοή από τη μύτη, για να μη στεγνώνει το στόμα.

Κοντακιώτης Ε. Γιώργος, DDS

Χειρουργός Οδοντίατρος στο Athens Dental Science, συνεργάτης Προσθητικής Πανεπιστήμιο Αθηνών, μετεκπαιδευθείς στα εμφυτεύματα - Πανεπιστήμιο Αθηνών.

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

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

Καλοκαιρινή γαστρο- οισοφαγική παλινδρόμηση

Οι αλλαγές στον
τρόπο ζωής μας
που θα μας
σώσουν

Είναι συχνό το φαινόμενο κάποιοι να εμφανίζουν γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, παρότι τους υπόλοιπους μήνες του χρόνου μπορεί να μην υποφέρουν καθόλου από το στομάχι τους. Για ποιον λόγο συμβαίνει αυτό και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;





Με λίγα λόγια, τότε που η διασκέδαση φτάνει στο κατακόρυφο, τότε που οι προσκλήσεις ακολουθούν η μία την άλλη, που πολλά σαββατοκύριακα αποτελούν ευκαιρίες εξερεύνησης άλλου προορισμού, πολλοί άνθρωποι έρχονται στη δυσάρεστη θέση να πρέπει να αποφύγουν ή να διαχειριστούν τα επώδυνα συμπτώματα της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης: Αναγωγές, ενοχλητικές καούρες στο στομάχι, ανελέητος λόξυγγας, πόνος κατά την κατάποση, ακόμα και πόνος στο στήθος, σε τακτική βάση, είναι ικανά να “καταστρέψουν” τις διακοπές. Κι όμως, υπάρχουν απλές παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους πάσχοντες να κατευθύνουν το ταλαιπωρημένο στομάχι τους.

«Στις Δυτικές χώρες, συμπτώματα γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης παρουσιάζει το 20-40% του πληθυσμού. Αιτία είναι η κατανάλωση όξινων τροφίμων, η οποία μειώνει τα επίπεδα του pH του στομάχου, σε συνδυασμό με την ύπαρξη ενός χαλαρού σφιγκτήρα του οισοφάγου, ο οποίος επιτρέπει στα γαστρικά υγρά να παλινδρομούν προς το στόμα, προκαλώντας ναυτία και έμετο», μας εξηγεί ο Δρ. Αναστάσιος

Ξιάρχος, γενικός χειρουργός. «Αν και το στομάχι είναι κατασκευασμένο για να χειρίζεται

υψηλά επίπεδα οξέων, ο οισοφάγος δεν είναι: οπότε, η υπερβολική οξύτητα σ' αυτόν μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις, με επικίνδυνες πολλές φορές επιπτώσεις. Η αποφυγή της παλινδρόμησης του περιεχομένου του στομάχου έγκειται στην αντιμετώπιση και των δύο παραγόντων».

Οι αλλαγές στη διατροφή το καλοκαίρι, όπως η αυξημένη κατανάλωση ντομάτας, η κατανάλωση μπύρας ή άλλων αλκοολούχων ποτών, η επιλογή πιο λιπαρών τροφών, όπως πίτσας ή γύρου, αλλά και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η καθυστέρηση του δείπνου, είναι οι λόγοι εμφάνισης της παλινδρόμησης κατά την καλοκαιρινή περίοδο.

Όπως συμβουλεύει ο Δρ. Ξιάρχος, είναι καλό να αποφεύγονται:

- **Τα εσπεριδοειδή.** Η λεμονάδα, για παράδειγμα, μπορεί να είναι μια συνήθεια άρρηκτα συνδεδεμένη με το καλοκαίρι, αλλά είναι πολύ όξινη, όπως και κάθε χυμός από εσπεριδοειδή. Αντ' αυτών, ένα ποτήρι αρωματισμένο νερό από ένα μικρό κομμάτι φρούτου, όπως καρπούζι ή πεπόνι, ή από μια φέτα αγγούρι, δροσίζει και ενυδατώνει χωρίς να αλλάζει το pH του στομάχου.

- **Τα λιπαρά.** Η πέψη των λιπαρών τροφών απαιτεί περισσότερο χρόνο, οπότε στο στομάχι παραμένουν τα οξέα που είναι απαραίτητα για τη χώνευση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δημιουργώντας τις τέλειες συνθήκες για παλινδρόμηση. Η αντικατάσταση της πίτσας, του γύρου και των λουκάνικων, τα οποία παραδοσιακά προτιμώνται γενικότερα το καλοκαίρι, με ένα καλαμάκι κοτόπουλο ή μπιφτέκι γαλοπούλας με μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης, θα επιτρέψει τη γρηγορότερη πέψη και την αποφυγή των αναγωγών.

Το ίδιο ισχύει για τις τηγανητές πατάτες, απαραίτητο συνοδευτικό για τους περισσότερους Έλληνες. Όσοι, όμως, έχουν την τάση για παλινδρόμηση, είναι προτιμότερο να τις αντικαθιστούν με ψητά λαχανικά, τα οποία περιέχουν και περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες.

Λιπαρά περιέχονται, επίσης, στα γλυκά και στα παγωτά. Αντ' αυτών, η φρέσκια φρουτοσαλάτα χωρίς εσπεριδοειδή μπορεί να ικανοποιήσει την ανάγκη για γλυκό, καθώς οι ίνες που περιέχονται είναι φιλικές προς το έντερο.

- **Η ντομάτα.** Από τη χωριάτικη σαλάτα και τα κοκκινιστά κρέατα, μέχρι τη σάλτσα της πίτσας, η ντομάτα βρίσκεται σχεδόν παντού το καλοκαίρι. Είναι νόστιμη, αλλά εξαιρετικά όξινη, και η υπερβολική πρόσληψή της

μπορεί να αποτελέσει αφορμή για γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση.

- **Τα πικάντικα φαγητά.** Το τσίλι στην τυροκαυτερή, τα πολλά μπαχαρικά στα ψητά ή στον κιμά για μακαρόνια πυροδοτούν τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση.
- **Το αλκοόλ.** Το αλκοόλ χαλαρώνει τον κατώτερο οισοφαγικό σφιγκτήρα μέσα σε λίγα λεπτά από την κατανάλωση, επιτρέποντας στα οξέα του στομάχου να παλινδρομούν στον οισοφάγο. Η επιλογή ενός κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ ή ενός χυμού χωρίς εσπεριδοειδή είναι η ιδανικότερη επιλογή για όσους προσπαθούν να ηρεμήσουν το στομάχι τους.
- **Η καφεΐνη.** Ο παγωμένος καφές στην παραλία από το πρωί μέχρι το βράδυ είναι καθιερωμένη συνήθεια πολλών. Όπως, όμως, συμβαίνει και με το αλκοόλ, η καφεΐνη, χαλαρώνει τον οισοφαγικό σφιγκτήρα.

Εκτός από την προσεκτική επιλογή του φαγητού και του ποτού, όσοι ταλαιπωρούνται από γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση θα πρέπει να αλλάξουν και τον τρόπο ζωής τους:

- Καλό είναι να τρώνε το βραδινό τους γεύμα αρκετές ώρες πριν από την κατάκλιση, διότι έτσι αποφεύγεται η επιστροφή του φαγητού πίσω στον οισοφάγο και στο στόμα.
- Ενδείκνυται η χρήση αρκετών μαξιλαριών, προκειμένου να βρίσκονται σε ελαφρώς όρθια στάση κατά τον ύπνο. Κι αυτό, διότι αρκετοί ασθενείς διαπιστώνουν ότι τα συμπτώματα της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης είναι χειρότερα όταν έχουν κοιμηθεί σε απολύτως οριζόντια στάση.

Όλες αυτές οι τροποποιήσεις αφορούν στην αντιμετώπιση ενός από τους δύο παράγοντες που προκαλούν την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Η δεύτερη έγκειται στη διόρθωση του χαλαρού σφιγκτήρα του οισοφάγου, η οποία είναι αποκλειστικά χειρουργική. Όπως επισημαίνει ο Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος, ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας που φυσιολογικά ενεργεί σαν μία μονόδρομη βαλβίδα, επιτρέποντας τη διέοδο του φαγητού στο στομάχι, ορισμένες φορές δυσλειτουργεί και επιτρέπει στα οξέα του στομάχου να “ταξιδέψουν” πίσω στον οισοφάγο. Για τη διόρθωσή του απαιτείται χειρουργική επέμβαση και συγκεκριμένα Λαπαροσκοπική Θολοπλαστική κατά Nissen, ή Λαπαροσκοπική Θολοπλαστική κατά Touret. Αυτές πραγματοποιούνται λαπαροσκοπικά,

μέσω 4-5 τομών των 5 χιλιοστών στο δέρμα, δίχως να απαιτείται διατομή των μυών στην περιοχή.

Η παράλειψη στη θεραπεία της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης μπορεί να δημιουργήσει σοβαρότερα προβλήματα, όπως οισοφαγίτιδα και οισοφάγο Barrett, παθήσεις που δημιουργούν προκαρκινικές αλλοιώσεις στον βλεννογόνο ή ακόμα και καρκίνο, εάν δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως. Επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε οισοφαγική στένωση, η οποία προκαλεί προβλήματα στην κατάποση, αλλά και αναπνευστικά προβλήματα, καθώς όταν το στομαχικό οξύ παλινδρομεί προς τον οισοφάγο, είναι πιθανό να εισπνευσθεί και να εισέλθει στους πνεύμονες. «Η χειρουργική επιλογή έπεται, φυσικά, της συντηρητικής αντιμετώπισης της παλινδρόμησης. Οι διατροφικές αλλαγές και η φαρμακευτική αγωγή μπορούν να είναι αποτελεσματικές στον έλεγχο της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης. Τα φάρμακα είναι η πρώτη γραμμή θεραπείας της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης, αλλά πρέπει να λαμβάνονται για τόσο χρονικό διάστημα, όσο κρίνεται από τον θεράποντα ιατρό, και όχι ανεξέλεγκτα. Κι αυτό, διότι μελέτες έχουν καταδείξει την επικινδυνότητα της μόνιμης και πολύχρονης λήψης τους. Σε κάθε περίπτωση, όταν τα περιστατικά παλινδρόμησης συμβαίνουν κατ’ εξακολούθηση και ξεπερνούν τα δύο την εβδομάδα, είτε αυτά λαμβάνουν χώρα το καλοκαίρι, είτε οποιαδήποτε άλλη περίοδο, ο ασθενής θα πρέπει να αναζητά ιατρική συμβουλή», καταλήγει ο Δρ. Ξιάρχος.



Ο Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος είναι Γενικός Χειρουργός, Διευθυντής της Χειρουργικής Κλινικής του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών - Ιατρικό Περιστερίου. Επιπλέον, είναι ιδρυτικό μέλος και πρώτος Πρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Ορθοπρωκτικής Χειρουργικής, καθώς και ιδρυτικό μέλος και πρώτος Γεν. Γραμματέας της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής (www.axiarchos.gr)



COVID-19 και τρόφιμα ***Οι κατάλληλες προφυλάξεις*** ***όταν ετοιμάζουμε το φαγητό μας***

Παρόλο που τα μέχρι στιγμής στοιχεία δεν τεκμηριώνουν μετάδοση του κορονοϊού μέσω των τροφίμων, καλό είναι εμείς να τηρούμε όλα τα μέτρα προφύλαξης κατά την κατανάλωση και διαχείριση του φαγητού. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να παραμείνουμε ασφαλείς είτε ετοιμάζοντας το γεύμα μας, είτε παραγγέλλοντας απ' έξω;

του Γιάννη Δημακόπουλου



Ο ιός μεταδίδεται μέσω της επαφής με άτομο το οποίο φέρει τον ιό. Όταν αναπνέουμε, μιλάμε, φταρνιζόμαστε ή βήχουμε, αποβάλλονται από το στόμα και τη μύτη σταγονίδια, τα οποία εισπνέει κάποιος άλλος που βρίσκεται κοντά μας. Εναλλακτικά, ακόμα και αν κανείς δεν τα εισπνέει, τα σταγονίδια αυτά κινούνται προς τα κάτω και καταλήγουν σε επιφάνειες, όπως τραπέζια, συσκευές και άλλα αντικείμενα. Αν κάποιος αγγίζει αυτές τις επιφάνειες και ακολούθως το πρόσωπό του, μπορεί να μολυνθεί από τον ιό. Αυτοί είναι οι δύο μέχρι στιγμής διαπιστωμένοι τρόποι μετάδοσης του κορονοϊού. Στο άμεσο μέλλον θα πρέπει να λαμβάνουμε τα μέτρα μας στον χειρισμό τροφίμων και στην προετοιμασία του φαγητού, ώστε να εμποδίσουμε τη μετάδοση του ιού. Παρακάτω θα εξετάσουμε ορισμένα σημεία που έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ασφάλεια των τροφίμων.

Κίνδυνος μόλυνσης μέσω των τροφίμων

Καθώς, όπως είδαμε, μπορεί κανείς να κολλήσει τον ιό μέσω επαφής με φορέα ή μέσω επαφής με μολυσμένη επιφάνεια, προκύπτει εύλογα το ερώτημα: Τι γίνεται με τα τρόφιμα;

Σύμφωνα με τις ως τώρα εμπειρικές παρατηρήσεις, δεν τεκμηριώνεται η μετάδοση του ιού από τρόφιμα στον άνθρωπο. Ακόμα, γνωρίζουμε ότι ο ιός δεν μπορεί να πολλαπλασιαστεί στα τρόφιμα. Τουλάχιστον μέχρι στιγμής, δεν φαίνεται τα τρόφιμα να αποτελούν πηγή/φορέα λοίμωξης. Με άλλα λόγια, η πιθανότητα να μολυνθούμε από την κατανάλωση ή τον χειρισμό τροφίμων είναι πάρα πολύ μικρή.

Παρά την έλλειψη εμπειρικών δεδομένων και προκειμένου να παίρνουμε κάθε δυνατή προφύλαξη, φροντίζουμε να πλένουμε τα χέρια μας πριν και μετά την αγορά τροφίμων, καθώς και πριν και μετά το μαγείρεμα ή μετά την παράδοση φαγητού από κατάστημα.

Επιπροσθέτως, όταν βρισκόμαστε σε κάποιο κατάστημα τροφίμων, κρατάμε την κατάλληλη απόσταση από τους άλλους πελάτες, δεν βάζουμε τα χέρια στο πρόσωπο (μάτια, στόμα κλπ.) και φοράμε μάσκα.

Επίσης, σημαντική είναι και η φροντίδα για την υγιεινή της κουζίνας μας. Πιο συγκεκριμένα:

- Αφαιρούμε και πετάμε τις συσκευασίες από τα τρόφιμα που αγοράσαμε ή μας παρέδωσαν.
- Μαγειρεύουμε σε θερμοκρασία τουλάχιστον 70°C. Όπως όριζε, δηλαδή, η υγιεινή πρακτική και προ κορονοϊού.
- Όσον αφορά τα φρούτα και τα λαχανικά, μπορούμε να τα πλένουμε με νερό, όπως και πριν την εμφάνιση του ιού.
- Πλένουμε τα μαγειρικά σκεύη με απορρυπαντικό και δεν τα χρησιμοποιούμε σε διαφορετικά συστατικά τροφίμων.
- Διατηρούμε τις επιφάνειες της κουζίνας και του ψυγείου καθαρές.
- Και, φυσικά, δεν ξεχνάμε να πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι.

Ο ιός παραμένει μέχρι και 24 ώρες σε χαρτόνι και για αρκετές μέρες σε σκληρές επιφάνειες, όπως το πλαστικό ή ο χάλυβας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, δεν χρειάζεται να απολυμαίνουμε τις συσκευασίες τροφίμων, αλλά θα πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό αφού τις χειριστούμε. Μέχρι αυτή τη στιγμή, δεν υπάρχουν επιστημονικές μελέτες που να τεκμηριώνουν ότι κάποιο τρόφιμο ή συστατικό τροφίμου προλαμβάνει τη μετάδοση του κορονοϊού ή θεραπεύει τη λοίμωξη από COVID-19.



Ο **Γιάννης Δημακόπουλος** είναι Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Μεταβολισμού του University of Surrey (BSc Nutrition). Έχει μεταπτυχιακή στην Κλινική Διαιτολογία στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας της Ιατρικής Σχολής του King's College London, με υποτροφία από το National Health Service (MSc Dietetics). Είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, με βαθμό "Άριστα"

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 σπανάκι, ρόκα, αβοκάντο και αποξηραμένα κράνμπερις



Υλικά

- 200 γρ. σπανάκι
- 100 γρ. άγρια ρόκα, πλυμένη και καθαρισμένη
- 1 ώριμο αβοκάντο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 φλιτζάνι αποξηραμένα κράνμπερις
- 1 φλιτζάνι λευκά αμύγδαλα
- 100 γρ. χυμός από κράνμπερις
- 6 κουταλιές της σούπας ξίδι από λευκό κρασί
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κουταλάκια του γλυκού μαύρο σουσάμι
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετούμε σε ένα μπολ λίγο από τον χυμό των κράνμπερις και προσθέτουμε μέσα το ένα φλιτζάνι ξερά κράνμπερις, αφήνοντάς τα να φουσκώσουν. Βάζουμε στο multi τον υπόλοιπο χυμό και το δεύτερο φλιτζάνι από τα ξερά κράνμπερις, και τα πολτοποιούμε καλά. Σε ένα βαζάκι με βιδωτό καπάκι, ρίχνουμε τα πολτοποιημένα κράνμπερις και τα υπόλοιπα υλικά της βινεγκρέτ, και ανακατεύουμε πολύ καλά. Τοποθετούμε τη βινεγκρέτ στο ψυγείο και ετοιμάζουμε τη βάση της σαλάτας μας. Πλένουμε πολύ καλά το σπανάκι και τη ρόκα, καθαρίζουμε το αβοκάντο και το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Σε ένα μικρό τηγάνι βάζουμε τα λευκά αμύγδαλα και τα σοτάρουμε με λίγο ελαιόλαδο, να πάρουν χρώμα. Αναμειγνύουμε τα σαλατικά μας και ρίχνουμε και λίγη βινεγκρέτ, ανακατεύοντας ώστε να πάει παντού. Απλώνουμε επάνω στη σαλάτα τα αβοκάντο και γαρνίρουμε με τα καβουρδισμένα αμύγδαλα και τα ξερά φουσκωμένα κράνμπερις. Τέλος, ρίχνουμε από πάνω και την υπόλοιπη βινεγκρέτ.

Χταπόδι γιουβέτσι



Υλικά

- 2 κιλά χταπόδι
- 400 γρ. κριθαράκι
- κόκκινο κρασί
- 3 ντομάτες
- 2 κρεμμύδια
- μπαχαρικά (μπαχάρι, κόλιανδρος)
- σκόρδο
- μαϊντανός
- λίγο λάδι

Εκτέλεση

Βράζουμε το χταπόδι σε ξιδάτο νερό (με δάφνη, θυμάρι και πιπέρι) για 50 λεπτά. Το κόβουμε σε κομματάκια. Τσιγαρίζουμε αρκετό κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες, σκόρδο ψιλοκομμένο, μπόλικο μαϊντανό και ρίχνουμε τα κομματάκια του χταποδιού. Σβήνουμε με κόκκινο κρασί και προσθέτουμε τα μπαχαρικά (πιπέρι, μπαχάρι ή κόλιανδρος) και την ντομάτα (φρέσκια σε χοντρά κομμάτια). Το όλο πρέπει να είναι πολύ ζουμερό. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα ή στα γιουβέτσια ή στο ταψί (ανάλογα με τις δυνατότητες ψησίματος που έχουμε) μια χούφτα κριθαράκι κατ' άτομο. Προσοχή μήπως χρειαστεί προσθήκη νερού. Στην κατσαρόλα πρέπει να προσέχουμε μην κολλήσει στον πάτο. Χρειάζεται συνεχή προσοχή και ανακάτεμα.

Μους φράουλας με σαβαγιάρ

Υλικά

- 1 κουτί γάλα εβαπορέ πλήρες
- 20 περίπου μπισκότα σαβαγιάρ
- 1 πακέτο ζελέ φράουλα
- λίγη ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)
- λίγες φράουλες φρέσκες για το γαρνίρισμα
- λίγο κονιάκ (προαιρετικό)

Εκτέλεση

Βάζουμε για 2-3 ώρες στην κατάψυξη το κουτί του γάλακτος. Βγάζουμε το γάλα από την κατάψυξη και το αδειάζουμε σε λεκάνη. Χτυπάμε με το μίξερ ελαφρά στην αρχή και δυνατώτερα στη συνέχεια, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο και να γίνει κρέμα. Μόλις πήξει, σταματάμε το χτύπημα γιατί, αν συνεχίσουμε, μπορεί να μας αραιώσει. Διατηρούμε την κρέμα στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε και το ζελέ (όπως περιγράφεται στη συσκευασία). Αν το θέλουμε πιο γλυκό, προσθέτουμε ακόμα λίγη άχνη ζάχαρη. Το αδειάζουμε σε μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο να πήξει ελαφρά (να τρεμουλιάσει). Αδειάζουμε το ζελέ στην κρέμα γάλακτος που έχουμε ήδη ετοιμάσει και ανακατεύουμε ελαφρά στο μίξερ να ενωθούν τα υλικά. Έτσι, έχουμε μια αφράτη μους. Στρώνουμε σε ταψάκι (καλύτερα με αποσπώμενη βάση) τα σαβαγιάρ, τα ραντίζουμε με λίγο κονιάκ και στρώνουμε πάνω όλη τη μους. Γαρνίρουμε με τις φρέσκες φράουλες και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες.



Η Bristol Myers Squibb αρωγός στην αντιμετώπιση των συνεπειών του COVID-19



Τόσο στην Ελλάδα, όσο και διεθνώς, η βιοφαρμακευτική εταιρεία **Bristol Myers Squibb** προσφέρει μαζί με το Ίδρυμα της Bristol Myers Squibb την έμπρακτη υποστήριξή της στις προσπάθειες για την αντιμετώπιση των συνεπειών της πανδημίας COVID-19. Συγκεκριμένα στη χώρα μας, η BMS υποστηρίζει:

- Την Ένωση Ασθενών Ελλάδας για την προμήθεια υγειονομικού και προστατευτικού υλικού σε δημόσιες υγειονομικές μονάδες, βάσει της

ιεράρχησης των αναγκών και των προτεραιοτήτων που έχει υποδείξει το Υπουργείο Υγείας.

- Τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό (Ε.Ε.Σ.), συνεισφέροντας στην κάλυψη απαραίτητων λειτουργικών αναγκών σε διαφορετικά πεδία δράσης (π.χ. υποστήριξη κινητών μονάδων Ε.Ε.Σ., παροχή ανθρωπιστικής βοήθειας στους άστεγους της Αθήνας, θερμομέτρηση πιθανών κρουσμάτων κορονοϊού, προγράμματα «Βοήθεια στο Σπίτι» σε ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες κ.λπ.).
- Τους «Γιατρούς του Κόσμου» στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Μέσω της συγκεκριμένης δωρεάς θα υποστηριχθεί η λειτουργία προγράμματος βοήθειας εξ αποστάσεως για την παροχή συμβουλευτικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε ηλικιωμένους ασθενείς με χρόνια νοσήματα, που διαβιώνουν μόνοι. Παράλληλα, θα υποστηριχθεί η λειτουργία του Ανοικτού Πολυιατρείου της Οργάνωσης για την παροχή υπηρεσιών πρωτοβάθμιας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες. Η δωρεά θα συμβάλει, επίσης, στην κάλυψη λειτουργικών αναγκών της νέας Δομής Φιλοξενίας και κλινικής για τη στέγαση και την ιατρική περίθαλψη άστεγων ατόμων στην Αθήνα.

Ένωση Ασθενών Ελλάδας: Δωρεά στο Κέντρο Υγείας Δικαίων Έβρου

Στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών της για την πανδημία COVID-19, η **Ένωση Ασθενών Ελλάδας** προέβη σε μία χρηματική δωρεά ύψους 20.000 ευρώ στον ειδικό λογαριασμό του Υπουργείου Υγείας, με αποκλειστικό σκοπό την κάλυψη των έκτακτων αναγκών του Κέντρου Υγείας Δικαίων Έβρου:

- Αγορά ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού
- Προμήθεια αναλωσίμων, όπως αντλίες χορήγησης φαρμάκων, ψηφιακά πιεσόμετρα, παλμικά οξύμετρα κ.λπ.
- Προμήθεια μέσων ατομικής προστασίας, όπως στολές ολικής προστασίας, γάντια νιτριλίου, χειρουργικές μάσκες, υγρό αντισηπτικό κ.λπ.

Με τη δωρεά αυτή, η Ένωση Ασθενών Ελλάδας τιμά τους επαγγελματίες υγείας που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης της πανδημίας και, ταυτόχρονα, θέλει να στείλει ένα μήνυμα αλληλεγγύης στην πλέον ακριτική περιοχή της ηπειρωτικής Ελλάδας, στους συμπολίτες μας οι οποίοι φυλάττουν Θερμοπύλες και πρόσφατα βίωσαν περισσότερο από τον καθένα την πρωτοφανή εργαλειοποίηση του προσφυγικού ζητήματος από την Τουρκία.



Δωρεά 200.000 ευρώ από τη *Menarini Hellas* στο ΕΣΥ

Με υψηλό αίσθημα κοινωνικής ευθύνης και αλληλεγγύης, η **Menarini Hellas** προχώρησε στη δωρεά χρηματικού ποσού 100.000 ευρώ για την άμεση κάλυψη αναγκών του Εθνικού Συστήματος Υγείας. Στόχος να συνδράμει στην εθνική προσπάθεια για την αντιμετώπιση της πανδημίας και να δηλώσει παρών για την κοινωνία και τον συνάνθρωπο.

Η δωρεά έγινε αποδεκτή από το Υπουργείο Υγείας, με το δωρηθέν ποσό να διατίθεται για την προμήθεια νοσοκομειακού εξοπλισμού για την καταπολέμηση του κορονοϊού COVID-19, ώστε να καλυφθούν τρέχουσες ανάγκες δημόσιων νοσοκομείων στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη.

Επίσης, η Menarini Hellas προχώρησε και σε απευθείας δωρεές σε νοσοκομεία αναφοράς για τον κορονοϊό, καταβάλλοντας επιπλέον 100.000 ευρώ, ώστε να καλυφθούν άμεσα επείγουσες ανάγκες τους.

«Οι εργαζόμενοι της εταιρείας, καθώς και η διοίκησή της, εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους προς το ιατρικό, νοσηλευτικό και επιστημονικό προσωπικό της χώρας, που είναι στην πρώτη γραμμή και δίνουν τη μεγάλη μάχη για την προστασία όλων μας. Όλοι μαζί, ενωμένοι, μπορούμε να καταφέρουμε πολλά», δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Menarini Hellas, Γεώργιος Συκιανάκης.



MENARINI HELLAS A.E.

Η *ELPEN* στο πλευρό του ΕΣΥ και του Έλληνα ασθενή

Η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία **ELPEN** ανέλαβε από την πρώτη στιγμή ενεργό δράση για την αντιμετώπιση της πρωτοφανούς υγειονομικής κρίσης που προκάλεσε η εξάπλωση του κορονοϊού στη χώρα μας, πραγματοποιώντας τις εξής δράσεις:

- Εφοδίασε το Εθνικό Σύστημα Υγείας με το απαραίτητο υγειονομικό υλικό και ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό. Έχει προσφέρει 200 χιλιάδες μάσκες προστασίας, κλίνες και πολυμηχανήματα για μονάδες εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ), μόνιτορ καρδιογράφου, αναπνευστήρες, συσκευές ιατρικού εξοπλισμού πρώτης ανάγκης, φάρμακα, αντισηπτικά και λοιπά είδη ατομικής προστασίας (γάντια, στολές).
- Χρηματοδότησε τη διεξαγωγή της ελληνικής κλινικής έρευνας GRECCO-19, η οποία διερευνά τη δραστική ουσία κολχικίνη ως μια ενδεχόμενη απάντηση στην αντιμετώπιση του COVID-19. Η διεξαγωγή της γίνεται σε 24 ερευνητικά σημεία στην Ελλάδα και συμμετέχουν 180 ασθενείς.
- Συμμετείχε στην πρωτοβουλία της Πανελλήνιας Ένωσης Φαρμακοβιομηχανίας (Π.Ε.Φ) για τη δωρεάν παρασκευή αντισηπτικών σκευασμάτων. Σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, ολοκλήρωσε την παραγωγή 5.500 λίτρων αντισηπτικού διαλύματος.
- Μαζί με όλες τις ελληνικές φαρμακοβιομηχανίες, η ELPEN συνέβαλε στο να διασφαλιστεί η επάρκεια φαρμάκων σε πάνω από 3 εκατομμύρια ασφαλισμένους και ασθενείς στη χώρα μας, έχοντας προχωρήσει στον έγκαιρο εφοδιασμό της με πρώτες ύλες, ώστε κανένας ασθενής να μη στερηθεί τα απαραίτητα φάρμακά του.



Artelac Ectoin και Artelac Complete από την BAUSCH Health



Τα σκευάσματα **Artelac Ectoin και Artelac Complete**, κάτω από την ομπρέλα Bausch+Lomb, με 167 χρόνια καινοτομίας στην Οφθαλμολογία, από τον Όμιλο BAUSCH Health, είναι ειδικά σχεδιασμένα, ώστε να προσφέρουν **ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση σε καταστάσεις ξηροφθαλμίας**.

- Το **Artelac Complete** είναι ένα εξελεγμένο λιπαντικό οφθαλμικό διάλυμα, εμπνευσμένο από τη σύσταση της φυσικής δακρυϊκής μεμβράνης, που προσφέρει ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση για μάτια που παρουσιάζουν ξηρότητα, κόπωση, θολή όραση, αίσθημα καύσου και δακρύρροια. Περιέχει μία εξελεγμένη σύνθεση με πολλαπλούς ενυδατικούς και λιπαντικούς παράγοντες, όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη, καρ-

βομερές και ένα πρόσθετο λιπιδικό συστατικό. Είναι εξαιρετικά ανεκτό ως προϊόν, χωρίς συντηρητικά και χωρίς ρυθμιστικά διαλύματα και κατάλληλο για παιδιά και ενήλικες.

- Το **Artelac Ectoin** είναι οφθαλμικές σταγόνες με το φυσικό συστατικό ectoin 2% και υαλουρονικό οξύ, για την πρόληψη και θεραπεία των συμπτωμάτων της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Απαλύνει όλα τα αλλεργικά συμπτώματα, όπως κνησμός, δάκρυσμα και ερεθισμός ματιών. Είναι κατάλληλο για χρήση με φακούς επαφής, για ευαίσθητα μάτια παιδιών και ενηλίκων.

Νέα συμπληρώματα διατροφής **Magnevit Sport** και **Magnevit Anti Leg Cramps**

Η **Leriva Pharma A.E.** εμπλουτίζει την επιτυχημένη σειρά Immunvit με νέα συμπληρώματα διατροφής που έχουν ως βάση το μαγνήσιο, το **Magnevit Sport** και το **Magnevit Anti Leg Cramps**.

Τα προϊόντα **Magnevit** παράγονται μόνο με φυσικά συστατικά, είναι vegan και χωρίς γλουτένη, και δεν περιέχουν αλάτι, ζάχαρη ή πρόσθετα συστατικά. Διατίθενται σε συσκευασίες των 30 καψακίων, με τρία blisters από 10 καψάκια.

- Το **Magnevit Sport** περιέχει βιταμίνη Β6 (μεγιστοποιεί τον ρυθμό απορρόφησης του μαγνησίου), βιταμίνη D (απαραίτητη για τη σωστή δόμηση των οστών) και βιταμίνη E (ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και την αποκατάσταση των μυών). Δεδομένης της συνεργιστικής δράσης αυτών των συστατικών, το **Magnevit Sport** έχει αποδειχθεί κλινικά ότι αυξάνει την αθλητική απόδοση, αποτρέπει τις μυϊκές κράμπες και βελτιώνει τη μυϊκή αποκατάσταση μετά την άσκηση.

- Το **Magnevit Anti Leg Cramps** συνδυάζει το μονοϋδρικό οξείδιο του μαγνησίου με τη βιταμίνη E (ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες) και τη βιταμίνη Β6 (βελτιώνει την απορρόφηση του μαγνησίου στα κύτταρα). Ως αποτέλεσμα, το **Magnevit Anti Leg Cramps** αναδεικνύεται σε ένα κλινικά δοκιμασμένο συμπλήρωμα διατροφής που παρέχει γρήγορη ανακούφιση από τις νυκτερινές κράμπες στα πόδια και τους μυϊκούς σπασμούς, βοηθώντας το σώμα να ανακτήσει και να αναπληρώσει τα επίπεδα μαγνησίου που χρειάζεται.



Η οικογένεια μπισκότων **GOODY** μεγαλώνει. Νέα γεύση με γάλα και κομμάτια σοκολάτας!

Η σειρά **Αλλατίνη Homemade Stories** είναι φτιαγμένη με ποιοτικά υλικά και απλές συνταγές που αγαπήσαμε από παιδιά. Τα μπισκότα **GOODY**, με το μοναδικό τους άρωμα και την ισορροπημένη τους γεύση, συνοδεύουν υπέροχα το ρόφημά μας, αλλά και τις ζεστές σπιτικές ιστορίες που μοιραζόμαστε με τους αγαπημένους μας και συντροφεύουν κάθε μας ξεχωριστή στιγμή.

Η αγαπημένη οικογένεια μπισκότων **GOODY** μεγαλώνει, αποκτώντας μία νέα γεύση με γάλα και κομμάτια σοκολάτας. Η νέα πρόταση έρχεται να προστεθεί στις κλασικές και αγαπημένες γεύσεις κανέλας και βουτύρου, αλλά και στις νεότερες επιλογές λεμόνι-τζίντζερ και καβουρδισμένο αμύγδαλο.

Συνεχίζουμε να αντλούμε έμπνευση από τις διαχρονικές μας αξίες και να δημιουργούμε προϊόντα που συνδυάζουν την απόλαυση με την ισορροπία και το μέτρο, απαντώντας στις σύγχρονες καταναλωτικές ανάγκες.

Αλλατίνη. Ένας κόσμος γεμάτος Καλοσύνη.



Vichy Liftactiv Peptide-C Ampoules: Αντι-γηραντική φροντίδα



Πέντε λόγοι για τους οποίους κάθε γυναίκα θα πρέπει να χρησιμοποιεί τις αμπούλες Liftactiv Peptide-C της Vichy:

1. Υψηλή συγκέντρωση αντι-γηραντικών δραστηκών συστατικών

Για να καταπολεμήσει τις επιπτώσεις της απώλειας κολλαγόνου στην επιδερμίδα, το προϊόν χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό από τα ισχυρότερα αντι-γηραντικά συστατικά: 10% καθαρή βιταμίνη C, αντι-γηραντικά βιο-πεπτιδία, φυσικής προέλευσης υαλουρονικό οξύ πολλαπλού μοριακού βάρους για αναπλήρωση όγκου και γέμισμα ρυτίδων, και Ιαματικό Μεταλλικό Νερό της Vichy για ενδυνάμωση.

2. Υπερενισχυμένη σύνθεση με 10 συστατικά

Δημιουργούν μια καθαρή, μινιμαλιστική σύνθεση, με τα καλύτερα συστατικά για την επιδερμίδα.

3. Απόλυτη προστασία και διατήρηση της σύνθεσης

Η σύνθεση, η οποία δημιουργείται σε περιβάλλον χαμηλού οξυγόνου,

σφραγίζεται αμέσως και προστατεύεται από το φως, τις υπεριώδεις ακτίνες, την οξείδωση και τη μόλυνση, χάρη στη γυάλινη αμπούλα, σκούρου χρώματος. Διατηρείται φρέσκια και δραστική για έως και 48 ώρες μετά το άνοιγμα.

4. Ξεχάστε τις ρυτίδες, με μια αμπούλα κάθε μέρα

Χρησιμοποιήστε το προϊόν πρωί και βράδυ, σύμφωνα με το συνιστώμενο πρωτόκολλο περιποίησης. Καθημερινά, η επιδερμίδα ενυδατώνεται και γίνεται πιο σφριγηλή. Σε 10 ημέρες, γίνεται πιο λεία και φωτεινή, ενώ σε 30 ημέρες οι ρυτίδες γεμίζουν και η επιδερμίδα αναζωογονείται.

5. Ένα καθημερινό συμπλήρωμα που υπερτροφοδοτεί την επιδερμίδα

Καθημερινά, η δόση του 1,8ml που περιέχεται ακριβώς σε μία αμπούλα, συμβάλλει στην αντιστάθμιση και αντιμετώπιση της έλλειψης βιταμίνης C, αμινοξέων, μεταλλικών στοιχείων, νερού και υαλουρονικού οξέος στην επιδερμίδα.

Τι παίζει στην Πόλη

Μπήκε επιτέλους και το καλοκαιράκι! Ένα καλοκαιράκι αλλιώτικο φέτος, με εξόδους που θα γίνονται υπό... όρους και προϋποθέσεις, και με μια ατζέντα κάπως περιορισμένη για τον Ιούνιο. Εμείς, όμως, δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη. Όχι, όχι! Ψάξαμε και βρήκαμε ωραία πράγματα για να προτείνουμε – από πιο mainstream θεάματα, μέχρι πιο “vintage”. Ενδιαφέρουσες επιλογές, για να γελάσουμε, για να προβληματιστούμε, για να μάθουμε, για να θυμηθούμε τα νιάτα μας (ή τα νιάτα των γονιών μας, μην καρφωνόμαστε...). Καλή πολιτιστική αρχή καλοκαιριού, λοιπόν!



— Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου «Η ομάδα του Μουσείου Αφηγείται» —

Έπειτα από επτά χρόνια αδιάλειπτης λειτουργίας και επαφής με το κοινό, το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου έκλεισε για πρώτη φορά τις πόρτες του για τους επισκέπτες, ακολουθώντας τις οδηγίες που επέβαλε η απροσδόκητη covid-19 πραγματικότητα. Σε αυτήν την πρωτόγνωρη συγκυρία, η ομάδα του μουσείου αποφάσισε να εκμηδενίσει την απόσταση με τον κοινό και να έρθει σε επαφή μαζί του μέσα από το ψηφιακό περιβάλλον. Έτσι, το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου παρέμεινε ανοιχτό και ζωντανό μέσω Διαδικτύου, προτείνοντας μια σειρά από ξεχωριστές ψηφιακές δράσεις για όλους, αγαπημένες αλλά και νέες, όπως θεατρικές παραστάσεις, προβολές ταινιών, ξεναγήσεις, εικαστικά εργαστήρια, δημιουργικά βίντεο, άφθονο εκπαιδευτικό υλικό κ.ά.

Σε αυτή την περίπτωση, οι ειδικοί του μουσείου επιλέγουν τα αγαπημένα τους αντικείμενα από τη συλλογή του Βιομηχανικού Μουσείου Φωταερίου, τρεις οικιακές συσκευές που λειτουργούσαν με φωταέριο, και ξεδιπλώνουν τις κρυμμένες ιστορίες και τα «μυστικά τους». Μέσα από τις διαδικτυακές αφηγήσεις τους, εξερευνούν τις συνδέσεις των αντικειμένων, τόσο μεταξύ τους όσο και με τη ζωή και την καθημερινότητα των ανθρώπων, σκιαγραφώντας έτσι μια ολόκληρη εποχή που απέχει μόλις μερικές δεκαετίες από το σήμερα.

Η Αργυρώ Μπατσή, μουσειολόγος-μουσειοπαιδαγωγός, μας αφηγείται την ιστορία ενός θερμοσίφωνα φωταερίου και, μαζί της, ανακαλύπτουμε πώς το φωταέριο άλλαξε την καθημερινότητα των νοικοκυριών. Η Δέσποινα Ανδριοπούλου, cultural project manager-μουσειοπαιδαγωγός, μας διηγείται τη συμβολή του φωταερίου στο θέατρο και στη διαμόρφωση της σύγχρονης ιστορίας του, με αφορμή μία λάμπα φωταερίου. Η Γεωργία Λαζάρου, εικαστικός-μουσειοπαιδαγωγός, με αφορμή τον φυτικό διάκοσμο ενός καλοριφέρ φωταερίου, μας βοηθά να ανακαλύψουμε τη σχέση του εργοστασίου φωταερίου της Αθήνας με το καλλιτεχνικό ρεύμα της Αρ Νουβό!

Δείτε τις τρεις ιστορίες εδώ:

<https://gasmuseum.gr/index.php/to-mouseio/psifiaki-sillogi/istories-antikeimenon>



«Επιστροφή στην κανονικότητα... Ξανά», με τον Χριστόφορο Ζαραλίκο

Η παράσταση stand up comedy του γνωστού κωμικού παρουσιάζεται αυτό το καλοκαίρι ανανεωμένη, με το χαρακτηριστικό καυστικό του χιούμορ και τον ανατρεπτικό σχολιασμό του γύρω από την κοινωνικο-πολιτική πραγματικότητα. Από τις 10 Ιουνίου και για τρεις Τετάρτες, μέχρι τις 24 Ιουνίου, στον θερινό κινηματογράφο “Τριανόν”, στην Κυψέλη.



«Επιστροφή στην κανονικότητα... Ξανά» | Κάθε Τετάρτη, από 10/6 έως 24/6 | Ώρα έναρξης: 21:00 | Διάρκεια 90'
Κινηματογράφος Τριανόν | Κοδριγκτώνος 21 και Πατησίων,
Κυψέλη | Τηλ.: 210-8215469

«Δεν επιθυμώ», στον θερινό κινηματογράφο “Παναθήναια”

Ο Βύρωνας Θεοδωρόπουλος και ο Μιχάλης Μαθιουδάκης, δυο εξαιρετικοί stand up κωμικοί, οι οποίοι τα τελευταία χρόνια συμπορεύονται με κοινές παραστάσεις σημειώνοντας απανωτά sold out, ανεβαίνουν πρώτοι σε (ανοιχτή) σκηνή μετά το lockdown, για να μοιράσουν γέλια στο διψασμένο για διασκέδαση κοινό της πόλης.

Η τελευταία τους double-bill παράσταση, με τίτλο «Δεν επιθυμώ», σηκώνει αυλαία στον θερινό κινηματογράφο «Παναθήναια».

Κλείνοντας τέσσερα χρόνια συνεργασίας και πολλά περισσότερα φιλίας (μαζί με ροχαλητά-χέβι μέταλ, ασταμάτητη φλυαρία κι άλλα πολλά που είχαμε ακούσει στο «Στα Πλάγια»), ο ένας σκέφτεται την οικογένεια, ο άλλος τα φυτά, ο ένας θέλει σούσι, ο άλλος παιδάκια, ο ένας θέλει να φτιάξει σέρβερ στο σαλόνι, ο άλλος πέργκολα στο μπαλκόνι – μόνο ένα πράγμα είναι σίγουρο: κανένας από τους δύο δεν επιθυμεί να πάει για δουλειά.

Πάντως, για όλες τις Τρίτες του Ιουνίου, με μεγάλη πιθανότητα παράτασης, θα είναι στον γνωστό κινηματογράφο του κέντρου, σύμφωνα με τα ενδεδειγμένα πρωτόκολλα λειτουργίας.



«Δεν επιθυμώ» | Κάθε Τρίτη, από 2/6 έως 30/6 | Ώρα έναρξης: 21:00 | Διάρκεια: 100'
Κινηματογράφος “Παναθήναια” | Μαυρομικήλη 165, Αμπελόκηποι | Τηλ.: 210-6425714

«Μετά τα Μεσάνυχτα»: Vintage κινηματογραφικές νύχτες

Ο θερινός κινηματογράφος ΑΜΙΚΟ μάς ξαναθυμίζει κλασικές ταινίες, δίνοντάς μας πρωτότυπες επιλογές για τις πρώτες καλοκαιρινές μας εξόδους μετά την άρση των μέτρων.

Την Πέμπτη, 25 Ιουνίου, θα προβληθεί η ταινία του 1973 «Μετά τα Μεσάνυχτα» (πρωτότυπος τίτλος: "Don't Look Now"), με τους Julie Christie και Donald Sutherland.

Υπόθεση: Η μικρή κόρη του αρχιτέκτονα Μπάξτερ πνίγεται παίζοντας στη λίμνη κοντά στο σπίτι τους, χωρίς αυτός ή η γυναίκα του να μπορέσουν να τη σώσουν. Πολύ αργότερα, όταν ο Μπάξτερ βρίσκεται σε δουλειά στη Βενετία, η γυναίκα του γνωρίζεται με μία τυφλή Αγγλίδα μέντιουμ, η οποία την ενημερώνει ότι το νεκρό της κοριτσάκι προειδοποίησε για έναν θανάσιμο κίνδυνο που διατρέχει ο Μπάξτερ στη Βενετία. Πράγματι, ο Μπάξτερ έχει ένα σχεδόν θανατηφόρο ατύχημα στην εκκλησία που αναστηλώνει...



i «Μετά τα Μεσάνυχτα» (ψηφιακή επανέκδοση) | Πέμπτη 25/6
 Ώρες προβολής: 21:00 και 23:00 | Διάρκεια 100'

Σκηνοθεσία: Nicolas Roeg, σενάριο Allan Scott και Chris Bryant

Ηθοποιοί: Julie Christie, Donald Sutherland, Hilary Mason, Clelia Matania, Massimo Serato, Renato Scarpa

Θερινός κινηματογράφος ΑΜΙΚΟ | **Επιδαύρου και Ανδρούτσου 20, Πολύδροσο, Χαλάνδρι** | Τηλ.: 210-6815532, 210-6826372



«Τους προβολείς στήσε», στο Ηρώδειο: Συναυλία με τη θεατρική μουσική του Θάνου Μικρούτσικου

Τη χρονιά που μας πέρασε, αποχαιρέτισαμε έναν μεγάλο συνθέτη που καθόρισε, με το έργο και την παρουσία του, τη μουσική σκηνή της Ελλάδας και ανανέωσε το πολιτιστικό της τοπίο από διάφορες θεσμικές θέσεις. Ανάμεσα στα άλλα, υπήρξε Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου, συμβάλλοντας αποφασιστικά στον εκσυγχρονισμό του. Γι' αυτό και το Φεστιβάλ τον τιμά φέτος με μια παράσταση στο Ηρώδειο, αφιερωμένη στη μουσική του για το θέατρο (1972-2019).

Ένας μουσικός περίπατος με τραγούδια, χορικά, κομμάτια για μιούζικαλ και επιθεωρήσεις, συνθέσεις που ξεπέρασαν τα όρια της θεατρικής σκηνής και αγαπήθηκαν από το ευρύ κοινό. Μουσική για το θέατρο, σε έργα του Μπρεχτ, του Λόπε ντε Βέγκα, του Ευριπίδη, του Αριστοφάνη, τραγούδια σε ποίηση του Ρίτσου, του Καβάφη, του Καββαδία.

Υπό την μαπακέτα του Θύμιου Παπαδόπουλου, που ο Θάνος Μικρούτσικος αποκαλούσε "alter ego" του, θα τραγουδήσουν η Ρίτα Αντωνοπούλου, ο Φοίβος Δεληβοριάς, ο Χρήστος Θηβαίος και ο Κώστας Θωμαΐδης. Ανάμεσα στις νέες, λέξεις και κείμενα με την υπογραφή του Οδυσσέα Ιωάννου θα ερμηνεύσει η Ρένια Λουιζίδου.

i «Τους προβολείς στήσε» | Τετάρτη και Πέμπτη, 15/7 και 16/7 (τελική ημερομηνία)
 Ώρα έναρξης: 21:00 | Σκηνοθετική επιμέλεια: Σεσίλ Μικρούτσικου

Ενορχηστρώσεις - Διεύθυνση ορχήστρας: Θύμιος Παπαδόπουλος | **Κείμενα:** Οδυσσέας Ιωάννου
Ωδείο Ηρώδου Αττικού | Διονυσίου Αρεοπαγίτου, Αθήνα

to be or not to be

Καλοκαίρι αλλιώς...

Η νέα κανονικότητα είναι λίγο περίεργη. Επανήλθε η κίνηση στους δρόμους, αλλά όχι ακριβώς. Κάποιες επιχειρήσεις έχουν ανοίξει, άλλες όχι ακόμη, και κάποιες ίσως δεν ανοίξουν ποτέ. Η χαλάρωση των μέτρων συνεχίζεται, αλλά ο κόσμος “τσιτώνει” όλο και πιο πολύ. Θα πάμε διακοπές; Θα έχω δουλειά αύριο; Μήπως ήταν καλύτερα κλεισμένοι στο σπίτι;

Βλέπεις σαγιονάρες, πετσέτες θαλάσσης και λες «επιτέλους καλοκαίρι!», και μετά η εικόνα μιας κυρίας που κυκλοφορεί με την μάσκα στο δρόμο σε κάνει να αναρωτηθείς: *επιτέλους τι;*

Ανοιξαν τα εστιατόρια και θες να πας με φίλους, να τιμηθήστε κάτι, να πιείτε καμιά μπύρα, να χαζολογήσετε, όπως παλιά. Και κάπου εκεί, σκάνε δέκα σερβιτόροι με τις μάσκες, λες και δέχεσαι επίθεση από γκουρμεδιάρηδες νίντζα και διαπιστώνεις πως «ντάξει, δεν είναι ακριβώς όπως παλιά». Βλέπεις επιτέλους φίλους μετά από καιρό, χαιρεσαι, ξεχνάς τα social distancing και το σαβουάρ βιβρ του κορονοϊού, τους σκας δυο φιλιά, μια σφιχτή αγκαλιά, λούζεσαι μετά με το αντισηπτικό, κι όλα καλά, τίμια και παστρικά.

Μετά το βλέπεις λίγο αλλιώς. Στις οργανωμένες παραλίες, τα πράγματα είναι πιο ανθρώπινα. Μαυρίζεις πλέον από τον ήλιο, κι όχι επειδή χτυπάς πάνω στην ξαπλώστρα τού δίπλα κάθε φορά που προσπαθείς να πας για μια βουτιά. Η απόσταση των τραπεζιών στα μαγαζιά εστίασης σου δίνει τη δυνατότητα να τρως, χωρίς να μετράει τις μπουκιές σου η παρέα από το διπλανό τραπέζι. Οι κανόνες υγιεινής σε κάνουν να νιώθεις καταπιεσμένα ασφαλής.

Το καλοκαίρι ξεκίνησε αλλιώς. Και θα τελειώσει αλλιώς. Λίγο η ζέστη, λίγο τα λόγια του Τσιόδρα, λίγο το «έρχεται δεν έρχεται δεύτερο κύμα πανδημίας», ε, δεν θέλει και πολύ να τη δεις κι εσύ αλλιώς. Το 'χαμε πει ξανά. Ο εγκλεισμός και όλα αυτά που περάσαμε τους τελευταίους μήνες θα μας αφήσουν “κουσούρια”. Αλλά όλα θα βρουν τον δρόμο τους. Κάποια στιγμή, η νέα κανονικότητα δεν θα 'ναι και τόσο νέα πια, και όσα μας ξενίζουν ή ξινίζουν τώρα, κάποια στιγμή θα μοιάζουν και αυτά ρουτίνα.

Αν το πας και πιο αλλιώς το θέμα και επικεντρωθείς στα όσα έμειναν ίδια από την προηγούμενη κανονικότητα, αυτή την καλή, τη σωστή, την πρόστυχη, τότε όλα καλά. Τι έμεινε ίδιο; Η καλημέρα, καλησπέρα, καληνύχτα που ανταλλάζουν οι οδηγοί στους δρόμους στην περιφραστική τους μορφή, ήτοι (σικ) «πού πας ρε μαλάκα; Πάρ' τα, μην στα χρωστάω!». Η γνωστή κυριούλα (ψυχούλα μου!) που θέλει να χωθεί ντε και καλά μπροστά σου στην ουρά της τράπεζας, του σουπερμάρκετ, όπου υπάρχει ουρά γενικά. Η facebook friend που θα ανεβάσει 4.596 φωτογραφίες με μαγικό και ο πέφτουλας του διπλανού προφίλ, που θα γράψει στις 4.596 φωτός της προηγούμενης φιλενάδας «eicai asteri!!!!1!».

Αλλά και τα λιγότερο πεζά. Οι άνθρωποι μας, οι φίλοι μας, ο ήλιος μας. Το αλλιώτικο καλοκαίρι μας...

Θεόδουλος Παπαβασιλείου
t.papavasiliou@tpb.gr



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

Οι άνθρωποί μας, η δύναμή μας!

Η επιτυχημένη πορεία της AbbVie απορρέει από την καθημερινή θετική ενέργεια, την αφοσίωση και το πάθος των εργαζομένων μας.

Για έκτη συνεχή χρονιά είμαστε ανάμεσα στις δέκα εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα. Η φετινή 7η θέση είναι η απόδειξη της διαχρονικής προσήλωσής μας στη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος πέρα από τα στερεότυπα. Μαζί, συνεχίζουμε για να γίνουμε ακόμα καλύτεροι.

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr



GR-ABEV-200007



abbvie

People. Passion.
Possibilities.®