

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

— **be an artist**
Μαριάννα Μασάδη

— **be a master chef**
Μια μαγειρική τηλεοπτική επιτυχία

— **be an ecologist**
Ημέρα της Γης

— **be healthy**
- Δρ. Ροβίνα: Ιατροί και ενσυναίσθηση
- Λειτουργικός αυτισμός
- Πολύποδες παχέος εντέρου
- Διατροφή και διακοπή καπνίσματος
- Ενίσχυση ανοσοποιητικού

TAMIA KOUAIEBA

**«Η Τέχνη δεν έχει σύνορα,
τα σύνορα είναι για
τους πολιτικούς»**

isla[®]

Φροντίζει τον λαιμό σας

για να
είστε

ΣΤΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΣΑΣ



isla[®] medic acute
citrus-honey

ΓΙΑ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ
ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ
ΑΠΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

✓ ΝΕΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΓΕΥΣΗ
CITRUS-HONEY



ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΩΝ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ
ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟΥ ΛΑΙΜΟΥ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΞΗΡΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Αθήνα: Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική • Τηλ: 210 5777140
Fax: 210 5788791 • e-mail: info@farmasyn.gr • www.farmasyn.gr

Προϊόν της

ENGELHARD
Arzneimittel
Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG



Ταμίλα Κουλίεβα

«Η Τέχνη δεν έχει σύνορα, τα σύνορα είναι για τους πολιτικούς»

Δύο πράγματα μου έκαναν μεγάλη εντύπωση, μιλώντας μαζί της: Αφ' ενός η γλυκύτητα και η ευγένειά της, αφ' ετέρου οι τόσες φορές που η ίδια ανέφερε τη λέξη «Τέχνη» κατά τη διάρκεια της συζήτησής μας. Κι αυτό κάτι λέει... Η Ταμίλα Κουλίεβα ξέρει να σε κερδίζει ως συνομιλητή με την ίδια ευκολία που σε κερδίζει και ως θεατή, καταφέροντας να έχει την απόλυτη προσοχή σου για σχεδόν 1,5 ώρα, εκεί που εσύ ξεκινούσες για μια κουβέντα μισαώρου. Κι αυτό μπορεί να συνοψιστεί σε μία μόνο λέξη: *Χάρισμα*.

___Καριέρα - οικογένεια - φροντίδα της ίδιας της Ταμίλα: Με ποια σειρά θα τα βάζατε;

Δυσκολεύομαι να τα βάλω στη σειρά... Αυτό που πιστεύω είναι ότι τα πάντα ξεκινούν από τον εαυτό μας. Πιστεύω ότι, αν ο άνθρωπος δεν τα έχει βρει με τον εαυτό του, αν δεν έχει ωριμάσει, δεν μπορεί να ανταποκριθεί και στα υπόλοιπα. Με την ωριμότητα αλλάζει και ο τρόπος σκέψης σχετικά με τα τρία αυτά στοιχεία.

Κρίνοντας από τον εαυτό μου, εκ των υστέρων μπορώ να πω ότι, αν δεν κάνω πράγματα που μου αρέσουν και τα αγαπώ, δεν είμαι καλά. Και αυτό έχει αντίκτυπο και στο πώς λειτουργώ σε όλα τα υπόλοιπα...

___Θα ξαναρωτήσω, λοιπόν, λίγο διαφορετικά: Καριέρα - οικογένεια - φροντίδα της Ταμίλα. Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που σας έδωσε καθένα από αυτά;

Από τη στιγμή που γίνεσαι μητέρα, συνειδητοποιείς ότι οτιδήποτε άλλο κάνεις θα είναι «λιγότερο». Αυτό είναι γεγονός.

Γενικά θα έλεγα ότι, ως άνθρωπος, έχω πολύ μεγάλη «περιέργεια». Γι' αυτό και θέλω να συναναστρέφομαι με ανθρώπους που έχουν ενδιαφέρον, από τους οποίους θα μάθω πράγματα, θα μου ανοίξουν άλλες «πόρτες», θα με βάλουν στη διαδικασία να σκεφτώ πράγματα που δεν είχα σκεφτεί προηγουμένως. Οπότε θα έλεγα ότι, μέσα από αυτόν τον «δρόμο», ασχολούμαι τελικά και με τον εαυτό μου.

Τώρα, αν εξαιρέσουμε τη μητρότητα, η επαγγελματική μου πορεία σίγουρα είχε την πρώτη θέση.

___Και τι μάθατε μέσα από αυτή τη συνθήκη;

Ότι δεν μπορείς να τα έχεις όλα. Κάπου χάνεις...

«Ο Θεός μοιράζει τα πράγματα», λέει ο ήρωας ενός έργου. Σε κάποιον δίνει εξυπνάδα, σε κάποιον ομορφιά, σε κάποιον ταλέντο... Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να διεκδικούμε και να παλεύουμε γι' αυτά που θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας.

Για μένα πάντα υπάρχει «plan b», όταν δεν λειτουργεί αυτό που ήθελα αρχικά. Έχει σημασία, ωστόσο, να καταλάβεις εσύ πρώτα τι θέλεις και μετά να προσπαθήσεις να το κάνεις πράξη. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, πρέπει να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου...

___Παράλληλα είστε και καθηγήτρια υποκριτικής. Αν ρωτούσαμε ένα μαθητή σας ποιο είναι το πιο χαρακτηριστικό πράγμα που έχει μάθει από εσάς, τι νομίζετε ότι θα μας απαντούσε;

Το είπε ο Γιάννης Στάνκογλου, που ήταν μαθητής μου: «Το πρωταρχικό πράγμα που έμαθα από τη δασκάλα μου είναι ότι η υποκριτική είναι παιχνίδι». Είναι μια άλλη πραγματικότητα, την οποία δημιουργείς, και κάθε βράδυ προτείνεις τους κανόνες αυτού του παιχνιδιού στο θέατρο. Από εκεί και πέρα, ο θεατής, ξέροντας αυτούς τους κανόνες, μπαί-

νει ή δεν μπαίνει στο δικό σου παιχνίδι. Έτσι, αρχίζει να συμπάσχει με αυτό που βλέπει. Για να γίνει αυτό, όμως, το παιχνίδι πρέπει να περιέχει μια αλήθεια.

___Στο Χόλιγουντ υπάρχει ολόκληρο κίνημα σχετικά με την ανισότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών ηθοποιών. Οι γυναίκες πάντα είναι πιο «ριγμένες» σε διάφορους τομείς – στο οικονομικό, στην «αναγνώριση» της δουλειάς τους... Εσείς το έχετε αντιμετωπίσει αυτό ως κατάσταση;

Μα όλο το παγκόσμιο θέατρο στηρίζεται σε άνδρες πρωταγωνιστές: Βασιλιάς Ληρ, Μάκμπεθ, Ριχάρδος... Οι γυναίκες «κάνονται» σε αυτό το πλήθος! (Βέβαια, υπάρχει και η Αντιγόνη...)

Αυτό που με ρωτάτε, όμως, είναι λίγο διαφορετικό. Νομίζω ότι πρόκειται για κοινωνικό φαινόμενο, δεν αφορά μόνο το θέατρο. Απλώς συζητάμε για το θέατρο, το σινεμά και την τηλεόραση, γιατί αυτός ο χώρος βρίσκεται στα φώτα.

Είναι ευρύτερο κοινωνικό θέμα, λοιπόν, το πώς αντιμετωπίζεται η γυναίκα όταν πάει να πιάσει μια δουλειά, αλλά και το ποια θα είναι η αμοιβή της. Είχα δει ένα ντοκιμαντέρ για την εποχή της κρίσης στην Αμερική, μετά το 2000, που έδειχνε πώς είχαν αλλάξει οι ρόλοι. Ο άνδρας καθόταν στο σπίτι να κάνει babysitting και η γυναίκα πήγαινε να δουλέψει, γιατί αυτό συνέφερε περισσότερο τον επιχειρηματία: μια γυναίκα πληρωνόταν λιγότερο. Έτσι, όμως, αλλάζουν οι ρόλοι, κι αυτό φέρνει παράλληλα μια ανισορροπία...

Δεν μπορώ να το σχολιάσω σε προσωπικό επίπεδο, αυτό είναι κάτι ευρύτερο. Πολλές φορές, φτάνουμε να διεκδικούμε τα αυτονόητα. Υπάρχει μια οπισθοδρόμηση, σαν να χρειάζεται να ξανα-διεκδικήσουμε πράγματα που έχουμε ήδη κατακτήσει. Αυτή την αίσθηση έχω...

___Βλέπω, πάντως, ότι γενικά είστε ευαισθητοποιημένη και στα κοινωνικά θέματα, και στην πολιτική...

Θεωρώ ότι ένας καλλιτέχνης δεν μπορεί να είναι έξω από την κοινωνία. Οτιδήποτε κάνουμε είναι πολιτική πράξη, εγώ έτσι το βλέπω. Πρέπει να έχεις μια άποψη γι' αυτά που συμβαίνουν, να τα ερευνάς. Το θέατρο είναι «εδώ και τώρα» – η «Αντιγόνη», ας πούμε. Ψάχνουμε να δούμε σήμερα τι έχει να μας πει, αλλιώς δεν έχει κανένα νόημα. Αυτό είναι το θέατρο για μένα.

Ας πάρουμε την ταινία «Σμύρνη μου, αγαπημένη»: Τι έχει να μας πει σήμερα; Δεν φτιάχτηκε για να κάνει μια λαογραφία των ιστορικών γεγονότων. Υπάρχουν άλλα είδη γι' αυτή τη δουλειά, υπάρχουν ντοκιμαντέρ, δεν χρειάζεται να το κάνουμε έργο τέχνης. Καταλαβαίνετε πώς το εννοώ...

___Και τι ωραία ταινία...

Πολύ μεγάλη παραγωγή. Και τρομερή εμπειρία για εμάς, τρομερή! Παρόλο που έχω κάνει ταινίες στο εξωτερικό, και στην Αμερική έχω κάνει... Σας πληροφορώ ότι, σε αυτή την



*Θεωρώ ότι ένας
καλλιτέχνης
δεν μπορεί
να είναι έξω από
την κοινωνία.
Οτιδήποτε κάνουμε
είναι πολιτική πράξη.*





παραγωγή, τα μεγέθη ήταν αντίστοιχα. Δεν είχαμε να ζηλέψουμε τίποτα!

__Μα και το αποτέλεσμα ήταν πολύ καλαίσθητο. Και πόσο κλάμα στο τέλος...

Ειδικά το δεύτερο μέρος είναι «καταστροφή». Υπάρχουν σκηνές πολύ «δυνατές»...

__Και θίγει κι ένα θέμα που, δυστυχώς, έχει καταστεί πολύ επίκαιρο τελευταία – το προσφυγικό.

Τεράστιο θέμα... Ο κόσμος δεν μαθαίνει, δεν μαθαίνει τίποτα από αυτά τα ιστορικά γεγονότα. Πρέπει συνέχεια να τα υπενθυμίζεις. Αλλά και που τα υπενθυμίζεις, τι καταφέρνεις;

Δεν έχει νόημα να μείνουμε στα πολιτικά ζητήματα, αλλά σε αυτό που προκαλεί αυτόν τον απέραντο ανθρώπινο πόνο.

Ουσιαστικά, η ταινία ξεκινά από τη Μυτιλήνη το 2015, όπου καταφθάνουν προσφυγικές ροές. Πάμε εκατό χρόνια πίσω, παρακολουθούμε πώς εξελίχθηκε η ιστορία και, τελικά, επιστρέφουμε στο παρόν. Και τι βλέπουμε; Πάλι τα ίδια...

Η Τέχνη δεν μπορεί να κάνει κάτι διαφορετικό. Μπορεί να παίξει τον ρόλο της αφύπνισης.

__Κι όμως, ό,τι και να λέμε, η Ιστορία πάντα επανα-

λαμβάνεται, με ελάχιστες παραλλαγές. Θα σταματήσουν ποτέ οι άνθρωποι να γίνονται πρόσφυγες, εξαιτίας «παιχνιδιών» για τα οποία δεν φέρουν καμιά ευθύνη;

Ξέρετε, η πρώτη μου παράσταση ήταν «Το κτήνος στο φεγγάρι», και η ηρώίδα μου ήταν μια Αρμένισσα που μεταναστεύει στην Αμερική. Λίγο-πολύ, το έργο διαδραματιζόταν σε μια εποχή κοντινή της «Σμύρνης». Και θυμάμαι, τότε που έπαιζα στο «Από μηχανής Θέατρο», η πλατεία Κουμουندούρου ήταν γεμάτη πρόσφυγες, ήταν Κούρδοι... Από τότε που ήρθα, μέχρι σήμερα, θυμάμαι παντού πρόσφυγες. Κανείς δεν θέλει να είναι πρόσφυγας. Θέλει να μείνει στον τόπο του, να έχει το σπίτι του, να ζήσει ειρηνικά με τα παιδιά του και την οικογένειά του...

Εγώ πιστεύω ότι ο κόσμος της Τέχνης πρέπει να πρεσβεύει την ειρήνη. Η Τέχνη δεν έχει σύνορα, τα σύνορα είναι για τους πολιτικούς.

__Είναι φοβερό, πάντως, το πόσο εύκολα μπορείς να ταυτιστείς με τους ήρωες μιας ταινίας σε άλλη γλώσσα, από μια άλλη χώρα, με την οποία μπορεί να μην έχεις καμιά σχέση. Η ανθρώπινη ψυχή είναι ίδια...

Εδώ έρχεται ο πλουραλισμός της Τέχνης, σε όλες της τις μορφές. Είμαστε όλοι διαφορετικοί – διαφορετικοί πολιτισμοί, διαφορετική ψυχοσύνθεση. Μόνο με τη διάθεση τού

να ενωθούμε μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον. Εγώ θεωρώ ότι η γλώσσα είναι μεν ένας τρόπος επικοινωνίας, αλλά δεν είναι και ο μοναδικός. Υπάρχουν και άλλες «γλώσσες»: ο χορός, η επιστήμη, τα μαθηματικά, η μουσική... Ο Γιόζεφ Μπρόντσκι είπε ότι «η Τέχνη είναι ο προορισμός του ανθρώπου».

Ο πόλεμος είναι πολύ άδικη συνθήκη για τον άνθρωπο. Η Τέχνη είναι η μοναδική «γέφυρα πολιτισμού» που μπορεί να ενώσει τα έθνη, δεν υπάρχει άλλη. Θα έλεγα ότι εμάς, τους καλλιτέχνες, θα έπρεπε να μας χρησιμοποιήσουν γι' αυτόν τον σκοπό.

___ Δεν έχετε κρύψει ποτέ την αγάπη σας για την Ελλάδα. Θέλω, λοιπόν, λίγο να σας «τσεκάρω»: Πείτε μου, ας πούμε, ένα αγαπημένο σας μέρος εδώ.

Ε, δεν μπορώ να παραλείψω την Ακρόπολη... Και θυμάμαι όταν έδωσα εξετάσεις στο πανεπιστήμιο, έτυχε ερώτηση για την Ακρόπολη!

Αγαπάω την Πλάκα, τα δρομάκια της, αγαπάω αυτή την ενέργεια που υπάρχει, αυτή την ατμόσφαιρα... Επίσης, αγαπάω τα νησιά! Θα πήγαινα ξανά ευχαρίστως στη Μήλο...

Η Ελλάδα είναι πολύ ξεχωριστός τόπος και έχει να διδάξει πολλά. Το σκεφτόμουν χθες... Είναι πολύ δύσκολο να περιγράψει κανείς το τι μπορεί να αισθάνεται γι' αυτή τη χώρα, όταν μεγαλώνει σε μια οικογένεια με πατέρα φιλέλληνα. Ο πατέρας μου είχε πολύ σημαντικές και ουσιαστικές γνώσεις.

___ Άρα, το ελληνικό πνεύμα υπήρχε πάντα στο σπίτι.

Ναι, ήταν πάντα εκεί – από τους αρχαίους φιλοσόφους, μέχρι και τη μουσική του Θεοδωράκη! Εντάξει, αυτό ήταν τρομερό... Καμιά φορά λέω «πώς χόρευα αυτή τη μουσική του Θεοδωράκη 5 χρόνων;».

___ Και θα σας ρωτούσα ποιο είδος ελληνικής μουσικής αγαπάτε...

Τα ρεμπέτικα μου αρέσουν πολύ! Και τα νησιώτικα! Με όλα αυτά που σας περιγράψω, κι ενώ ξέρουμε ότι η Ελλάδα έδωσε τα φώτα του Πολιτισμού στην Ευρώπη, τελευταία μοιάζει σαν να προσπαθούμε εμείς να πάρουμε φώτα από εκεί. Κι αυτό με θλίβει.

___ Και πού το αποδίδετε αυτό;

Όλα τα αποδίδω στον άνθρωπο...

___ Πιστεύετε ότι ενδεχομένως να μη γνωρίζουμε καλά την ιστορία μας, ώστε να την υποστηρίξουμε και μέσω των Τεχνών;

Αυτό που λέτε τώρα είναι ένα σύνδρομο που θα μπορούσε να εμφανίσει οποιαδήποτε κοινωνία. Υπάρχει ένας συγγραφέας, Κρας λέγεται, ο οποίος έγραψε για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Λέει, λοιπόν, ότι παλιά έκανε πολύ μεγάλες «βουτιές» στη θάλασσα (της γνώσης), παρατηρούσε όσα συμβαίνουν στον βυθό, έβγαινε, ξαναβουτούσε, σκεφτόταν όλα αυτά που είχε ανακαλύψει. Ενώ τώρα «έχω γίνει ένας

μάστερ του σέρφινγκ, ο οποίος κυκλοφορεί με ένα σερφ πάνω στη θάλασσα, με τεράστια ταχύτητα, και δεν μου περνάει καν από το μυαλό να βουτήξω...».

Η ταχύτητα της πληροφόρησης σήμερα είναι κάτι το αδιανόητο. Και πληροφόρηση, η οποία, πολλές φορές, δεν στηρίζεται και πουθενά. Ζούμε πλέον σε έναν ψηφιακό κόσμο, πρέπει να το καταλάβουμε αυτό. Και οι επιστήμονες λένε ότι, από αυτή την ψηφιακή εξάρτηση, ο εγκέφαλος παθαίνει την ίδια βλάβη, όπως αν είσαι ναρκομανής ή αλκοολικός. Φανταστείτε τώρα...

___ Μα είναι φοβερό ότι υπάρχουν ακόμα και κλινικές απεξάρτησης από τα online παιχνίδια...

Και ξέρετε τι σκεφτόμουν; Με όλα αυτά που ακούμε να γίνονται στην Αμερική... πόσο εύκολα μπορεί κάποιος να πάρει ένα όπλο και να πυροβολήσει.

Εγώ αυτό άρχισα να το συνδέω με τα ψηφιακά παιχνίδια. Το παιδάκι παίζει και σκοτώνει έναν, κι αυτός, ο ένας, στο παιχνίδι σηκώνεται μετά και συνεχίζει. Νομίζω ότι όλο αυτό κάπως αποτυπώνεται μέσα στο κεφάλι. Το θέμα είναι ότι αυτός που πυροβολείς στην πραγματικότητα, δεν θα ξανασηκωθεί...

Μέσα από όλα αυτά, αρχίζει το μυαλό μας και «παίζει παιχνίδια». Η μεγαλύτερη ασθένεια είναι τα ψυχολογικά του καθενός, η κατάθλιψη.

___ Σ' αυτόν τον κόσμο του Ίντερνετ ανήκουν και τα social media. Εσείς πώς ακριβώς τα αντιλαμβάνεστε: Χρήσιμο εργαλείο προώθησης της δουλειάς ενός καλλιτέχνη; Ή μήπως κάπου κάθηκε η μπάλα; Είχα ακούσει ένα νεαρό ηθοποιό να λέει ότι, πολλές φορές, αναθέτουν ρόλους σε κάποιους ανάλογα με το πόσους followers έχουν...

Κι εγώ το έχω ακούσει αυτό και αρνούμαι να το πιστέψω. Αρνούμαι, πραγματικά.

Δεν θα σας πω κάτι καινούργιο: τα social media ή τα χρησιμοποιείς, ή σε χρησιμοποιούν. Στη δική μου περίπτωση, προσπαθώ ο βασικός λόγος να είναι η προώθηση της δουλειάς μου.

Τελευταία σκεφτόμαστε με τη συνεργάτη μου, χρησιμοποιώντας (το τονίζω) τα social, να δημιουργήσουμε μια δράση τύπου «Πάμε μαζί!». Νομίζω ότι θα έχει ενδιαφέρον...

___ Δηλαδή;

Μέσα από αυτό θα μπορείς είτε να βοηθήσεις κόσμο, είτε να κάνεις κάποιες δραστηριότητες μαζί μου, είτε να έρθεις ένα ταξίδι μαζί μου, να κάνουμε μια απόδραση, να κάνουμε γιόγκα... Να μαζεύονται άνθρωποι με τους οποίους μοιραζόμαστε τον ίδιο τρόπο σκέψης και να κάνουμε κάτι μαζί. Να κοιτάμε ο ένας τον άλλον στα μάτια, να μην είναι αυτό το «πατάω ένα κουμπί και ακολουθώ».

Τώρα το οργανώνουμε. Γιατί η ζωντανή ανθρώπινη επαφή δεν πρέπει να χαθεί. Εδώ κοντεύουμε σιγά-σιγά να την ξεχάσουμε...

___Μα έχουμε καταντήσει πια μια φωτογραφία και ένα όνομα στα social...

Θα σας πω κάτι. Έβγαλα ένα βίντεο στο γύρισμα για να το ανεβάσω και ήθελα να κάνω tag τους συντελεστές. Ξέρετε ότι οι περισσότεροι δεν είχαν Instagram; Και, για κάποιον λόγο, χάρηκα μέσα μου! Τα νέα παιδιά είχαν, βέβαια.

Υπάρχουν και κάποια προφίλ που είναι λίγο πιο ψαγμένα, υπάρχουν κι αυτά... Το θέμα είναι να μην αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να σε προσεγγίσει ένας παραγωγός, βλέποντας μόνο πόσους ακόλουθους έχεις. Για τα δικά μου τα μέτρα, θα έπρεπε να επιλέξει αυτόν που έχει τους λιγότερους!

Από την άλλη, βεβαίως, ξέρω ότι τα social έχουν πάρει κι ένα πολύ μεγάλο κομμάτι από τη διαφημιστική «πίτα», κι αυτό είναι σημαντικό. Αλλά μην τα ισοπεδώσουμε όλα...

Υπάρχουν σπουδαία παιδιά, δεν το συζητώ. Αλλά θέλει πολλή αντίσταση. Αν θες να είσαι προσωπικότητα, πρέπει να αντιστέκεσαι, να μην παρασύρεσαι από το ρεύμα. Είναι αυτό από το οποίο ξεκινήσαμε τη συνέντευξη. Χρειάζεται λίγο να καταλάβεις εσύ ποιος είσαι, τι πρεσβεύεις, τι θέλεις. Λίγο να πλησιάσεις τον εαυτό σου.

___Και να ξέρεις ποιος είσαι πραγματικά, κι όχι αυτό που προβάλλεις. Γιατί, πολλές φορές, η εικόνα σου στα social media δεν είναι στ' αλήθεια εσύ.

Ξέρετε τι σκέφτομαι; Ωραία, ακόμα και αυτό να συμβαίνει, αρκεί κανείς να ξέρει βαθιά μέσα του ότι η αλήθεια είναι άλλη και ότι αυτό το κάνει για κάποιο συγκεκριμένο λόγο. Να μη λέμε ψέματα στον εαυτό μας.

Ξέρω πολύ καλούς νέους ηθοποιούς που ψάχνονται, που σπουδάζουν, που είναι ανήσυχτοι – της ηλικίας του γιου μου, και μικρότεροι. Εγώ πιστεύω ότι αυτές οι μικρότερες γενιές βλέπουν λίγο διαφορετικά τον κόσμο, κι αυτό είναι μεγάλη ελπίδα...

___Πρωταγωνιστείτε σε δύο ταινίες που προβλήθηκαν στο Φεστιβάλ Ελληνικών Ταινιών του Βερολίνου, στα τέλη Μαρτίου: στο «Σμύρνη μου, αγαπημένη» και στον «Ράφτη».

Ναι, ναι... Η «Σμύρνη» άνοιξε το Φεστιβάλ, και τη δεύτερη μέρα προβλήθηκε ο «Ράφτης».

___Μιλήστε μου λίγο και για τον «Ράφτη», όπου συμπρωταγωνιστείτε με τον Δημήτρη Ήμελλο...

Είναι μια πολύ τρυφερή, πολύ ανθρώπινη ταινία. Μιλάει για αξίες που χάνονται σιγά-σιγά, για το πώς πρέπει να προσαρμοζόμαστε στα νέα δεδομένα της ζωής. Είναι η ιστορία ενός ράφτη, ο οποίος ράβει ανδρικά κοστούμια και προσπαθεί, ο έρμος, να συμβαδίσει με την εποχή. Το μήνυμα εδώ είναι: Να προσαρμόζεσαι στα νέα δεδομένα, χωρίς όμως να χάνεις τη δική σου αξία.

___Και ήταν και υποψήφια για το βραβείο καλύτερης ξένης ταινίας στα Ιαπωνικά Κινηματογραφικά Βραβεία, έτσι δεν είναι;

Και να σας πω... κανείς δεν περίμενε ότι θα αγκαλιαστεί τόσο πολύ από τόσα φεστιβάλ, ότι θα πάρει τόσα βραβεία, κι ότι θα έρθει και η διάκριση στην Ιαπωνία. Μιλάμε για τα ιαπωνικά «Όσκαρ»!

Να, αυτό που λέγαμε... Μια ταινία, η οποία μιλάει για τις ανθρώπινες αξίες, που είναι τρυφερή, που είναι ρομαντική, και ξαφνικά βλέπουμε ότι «έχει να πει πράγματα» και στον Ιάπωνα, και στον Κινέζο, και στον Ιταλό, και στον Καναδό... Αυτό είναι για μένα η Τέχνη! Από τη μια άκρη του κόσμου στην άλλη, είχε παντού θερμή υποδοχή.

Η ταινία ήταν συνυποψήφια με άλλες τέσσερις ταινίες, πολύ σημαντικές παραγωγές. Εμείς πήραμε τιμητική διάκριση. Το «Όσκαρ» μας το έφαγε ο Τζέιμς Μποντ! (γέλια)

___Ναι, αλλά τι μεγάλη επιτυχία να είσαι συνυποψήφιος με τον Τζέιμς Μποντ! Άσε, δε, που ο Τζέιμς Μποντ δεν είναι και απλή ταινία. Είναι brand name.

Αυτό ακριβώς!

Ο «Ράφτης» είναι ελληνο-γερμανο-βελγική παραγωγή. Στη Γερμανία έκοψε 800.000 εισιτήρια! Να πω κάτι, όμως; Το κράτος εκεί στηρίζει πάρα πολύ τον πολιτισμό και το σινεμά. Διατέθηκε ένα σοβαρό ποσό γι' αυτή την προώθηση. Κάναμε ξεχωριστό τουρ τον Αύγουστο, και εγώ, και ο κύριος Ήμελλος, και η σκηνοθέτις μας, η Σόνια Λίζα Κέντερμαν, σε όλες τις πόλεις της Γερμανίας. Σας πληροφορώ ότι οι κινηματογράφοι ακόμα και στο πιο μακρινό χωριό ήταν τελευταίας τεχνολογίας! Ήταν να τους θαυμάζεις!

___Να μιλήσουμε, όμως, και για τη «Σκοτεινή θάλασσα», στο MEGA...

Ασυναίσθητα, όταν κάνεις τηλεόραση, ψάχνεις καλλιτεχνικό «άλλοθι» στο θέατρο. Φέτος είναι από τις λίγες φορές που δεν μου συνέβη αυτό. Πραγματικά είμαι πάρα πολύ χαρούμενη για το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα που υπάρχει στην τηλεόραση. Είναι πολύ ωραίο και οι συντελεστές, και ήρθε όλο κι «έδεσε», δημιουργώντας μια σειρά με αυτή την κινηματογραφική αφήγηση. Και δεν φοβάμαι να το πω: πρόκειται για μια σειρά που δεν έχει να ζηλέψει σε τίποτα αντίστοιχες ξένες σειρές...

Έτσι μπορείς να εκπαιδεύσεις και το μάτι του τηλεθεατή – όποιου θέλει να εκπαιδευτεί, έτσι; Γιατί εύκολη «τροφή» υπάρχει παντού. Είναι «πρόταση» το να βάλεις τον τηλεθεατή να σκεφτεί, να παρακολουθήσει την ψυχολογία, τις αντιδράσεις, τη λεπτομέρεια στον ήρωα. Νομίζω ότι αξίζει.

___Στη σειρά υποδύεστε την Όλγα Γκορίτσα, μία γυναίκα με πολύ ιδιαίτερο χαρακτήρα, εκρηκτική, η οποία πέρασε διάφορα στο παρελθόν. Είναι η μητέρα της Άνας, η οποία αγνοείται. Μιλήστε μου λίγο γι' αυτήν.



Δεν φοβάμαι να το πω: Η «Σκοτεινή Θάλασσα» δεν έχει να ζηλέψει σε τίποτα αντίστοιχες ξένες σειρές.

Πράγματι, είναι ιδιαίτερος χαρακτήρας. Υποδύομενη την Όλγα, εγώ στηρίχθηκα και σε αυτή την ψυχοσύνθεση της «απόλυτης μάνας» που, ό,τι και να κάνει το παιδί της, για εκείνη θα είναι πάντα το παιδί της. Βγαίνει το παιδί μου από τη φυλακή, και λέω «Καλώς το καμάρι μου!». Καμιά φορά, όταν βλέπω το επεισόδιο, λέω «Πώς σκέφτεται αυτή η γυναίκα;».

Η Όλγα προσπαθεί να προστατεύσει τα παιδιά της. Κουβαλάει κι ένα σκοτεινό παρελθόν... Αλλά έχει και μια ωραία σχέση με τον σύζυγο, παρόλο που έρχονται σε σύγκρουση πού και πού. Εγώ πιστεύω ότι αγαπιούνται πάρα πολύ. Μπορεί να μαλώνουν, αλλά αυτό πιο πολύ ανανεώνει τη σχέση. Δεν υπάρχει αδιαφορία, δεν υπάρχει ρουτίνα.

___ Η συγκεκριμένη ηρωίδα έχει και ρωσική καταγωγή. Αυτό το στοιχείο σας βοήθησε καθόλου να καταλάβετε καλύτερα την όλη ιδιοσυγκρασία της;

Κοιτάζετε, εγώ μπορώ σίγουρα να γνωρίζω καλύτερα από κάποιον άλλο τι γινόταν στη δεκαετία του '90 στη Ρωσία. Παρόλο που εγώ έφυγα το '91, έχω «υλικό», ξέρω από τους δικούς μου ανθρώπους πώς ήταν τα πράγματα εκείνη την περίοδο, πώς ένιωθαν οι ίδιοι.

Τώρα, αν αυτό με βοήθησε να κατανοήσω τον χαρακτήρα της, δεν ξέρω... Γιατί κάθε χαρακτήρας είναι διαφορετικός, ανεξάρτητα από την καταγωγή του. Όλοι κουβαλάνε ένα σκοτεινό παρελθόν, όλοι... Το γεγονός ότι η Όλγα είναι ξένη, έχει προσθέσει κάτι στην ιστορία. Αυτό θα έλεγα εγώ.

___ Πάντως είναι καλοδουλεμένο το σενάριο...

Ο Ζαχαρίας Μαυροειδής, ο Σπύρος Κρίμπαλης και ο Κωστής Σαμαράς έχουν κάνει φοβερή δουλειά. Παρέδωσαν ένα σενάριο με πάρα πολύ βάθος και τρομερά ωραίους χαρακτήρες. Επιπλέον, έλαβαν υπ' όψιν και τους ηθοποιούς που ερμηνεύουμε τους ρόλους, υπήρχε πάντα μια συνεννόηση σ' αυτό το κομμάτι.

Αλλά και η πλοκή έχει πολύ ενδιαφέρον, δεν τους ξεφεύγει τίποτα. Αυτός που παρακολουθεί τη σειρά πρέπει να είναι πάρα πολύ προσεκτικός, γιατί αν εμφανιστεί μια λεπτομέρεια και τη χάσει, μπορεί μετά να μην καταλαβαίνει τι γίνεται. Χρειάζεται να δουλεύει το μυαλό...

___ Παίζει ρόλο, φυσικά, και η σκηνοθεσία.

Πρέπει να πούμε εδώ ότι, πάνω από όλα αυτά, είναι η ματιά του σκηνοθέτη, του Γρηγόρη Καραντινάκη, ο οποίος προτείνει μια συγκεκριμένη αισθητική. Και από την αρχή είχε λόγο στα πάντα: δικές του οι επιλογές στα πρόσωπα, είχε λόγο μέχρι και στην επιλογή του συνθέτη! Είναι ένας άνθρωπος που ξέρει ακριβώς πού θέλει να το πάει. Όλα περνούν μέσα από το δικό του όραμα για τη σειρά.

___ Για την εξέλιξη της ιστορίας έχουμε καμιά αποκάλυψη;

Η σειρά παιζόταν δύο φορές την εβδομάδα, τώρα θα παίζεται μία. Οπότε, έχουμε μέλλον... Έχουμε να ανακαλύψουμε πολλά πράγματα!

Όταν η Γη εκπέμπει SOS

3+1 πρόσφατες σκληρές αλήθειες για το περιβάλλον

Η Ημέρα της Γης, η οποία γιορτάζεται στις 22 Απριλίου, μας υπενθυμίζει την όλο και πιο επιτακτική ανάγκη να ευαισθητοποιηθούμε και να δράσουμε για να σώσουμε τον πλανήτη μας το συντομότερο.

της Έλενας Κιουρκσή

Η Ημέρα της Γης αποτελεί μια ημερομηνία υπενθύμισης, προκειμένου, έστω και καθυστερημένα, να σταματήσουμε να καταστρέφουμε το φυσικό μας περιβάλλον. Γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 22 Απριλίου, σε περισσότερες από 175 χώρες, μέσω συντονισμένων δράσεων από το Δίκτυο Ημέρας της Γης (Earth Day Network).

Η ιδέα προέκυψε στις αρχές της δεκαετίας του '70 στις ΗΠΑ, με πρωτοβουλία του γερουσιαστή Γκέι Λόρντ Νέλσον, σε μια περίοδο που οι άνθρωποι δεν είχαν ακόμα συνειδητοποιήσει ακριβώς τις συνέπειες της αλόγιστης παρέμβασής τους στον πλανήτη, σηματοδοτώντας τη γένεση του σύγχρονου περιβαλλοντικού κινήματος.

Στις 22 Απριλίου του 1970, λοιπόν, περίπου 20 εκατομμύρια Αμερικανοί ξεχύθηκαν στους δρόμους, στα πάρκα και στις πλατείες, για να διαδηλώσουν υπέρ της βιώσιμης ανάπτυξης και της προστασίας του περιβάλλοντος. Και πέτυχαν σημαντικές αλλαγές.

Έκτοτε, και χρόνο με τον χρόνο, η μέρα αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς η κλιματική και η περιβαλλοντική κρίση καθιστούν επιτακτική τη δράση της παγκόσμιας κοινότητας, αλλά κυρίως την άμεση λήψη μέτρων, καθώς η ανθρωπογενής δραστηριότητα φαίνεται ότι δεν έχει αφήσει σχεδόν τίποτα ανεπηρέαστο –και οριακά όρθιο– στη Γη.

Γιατί, μαμά, το «σπίτι» μας νοσεί;

Όσο και αν το παραβλέπουμε ή δεν μας απασχολεί, η κλιματική αλλαγή είναι το σημαντικότερο πρόβλημα του πλανήτη –

άρα και δικό μας.

Όταν ο τετράχρονος γιος μου με ρώτησε γιατί συμβαίνει αυτό, επιχείρησα όσο πιο απλά –ίσως και στρογγυλεμένα– να του εξηγήσω τους λόγους: καυσαέρια από τις βιομηχανίες και τα πάρα πολλά αυτοκίνητα, απόβλητα και εκατομμύρια πλαστικών και κάθε είδους σκουπιδιών πεταμένα στους ωκεανούς και στις θάλασσες, πυρκαγιές, αποψιλώσεις δασών και πολλά άλλα τοξικά και δυσάρεστα αντικατοπτρίζουν τη σχέση του σύγχρονου homo sapiens με τη φυσική θερμοκοιτίδα του, το περιβάλλον. Αυτοκαταστροφικός και καταστροφικός λόγω αμάθειας, ημιμάθειας, απληστίας ή αδιαφορίας, κατέστησε τον πλανήτη μας ένα διαχρονικό ασθενή.

Ο πισιρίκος μου με κοίταξε με θυμωμένη αθωότητα απέναντι στον απόλυτο παραλογισμό. «Κάνουμε τη Γη να κλαίει, αλλά εγώ ξέρω ότι υπάρχουν και εκείνοι που την αγαπάνε και θα την κάνουν καλά για να μην πονάει».

Οι «φρουροί» του φυσικού περιβάλλοντος

Οι εκστρατείες ενημέρωσης, η αυξανόμενη ευαισθητοποίηση, η προσπάθεια για καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης, ακόμα και οι νόμοι, οι διεθνείς συμβάσεις και συνθήκες, μπορεί να μην αποδίδουν τα μέγιστα –καθότι τα οικονομικά συμφέροντα είναι ισχυρά–, αλλά και μόνο που υφίστανται ασκώντας πιέσεις, σημαίνει ότι υπάρχει ελπίδα σωτήριων αλλαγών.

Σε αυτή την προσπάθεια, όπως προκύπτει από 300 διαφορετικές μελέτες, κομβικό ρόλο παίζουν και οι φυλές των αυτόχθονων ιθαγενών, που συμβιώνουν σε αρμονία με τη φύση. Ενδεικτικά, η πρωτοβουλία «30 by 30», η οποία έχει σκοπό το 30% των εδαφών του πλανήτη να είναι προστα-





τεύομενο μέχρι το 2030, θεωρεί ότι οι ιθαγενείς μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη σωτηρία της Γης.

Τι δεν καταλαβαίνεις;

Κάποιοι επιστήμονες θεωρούν ότι έχει ήδη ξεκινήσει άλλη μία μαζική εξαφάνιση της ζωής στη Γη, με σοβαρές συνέπειες για τα τρόφιμα, το καθαρό νερό και τον αέρα, από τα οποία εξαρτάται η ανθρωπότητα.

Οι ανθρωπογενείς καταστροφές εις βάρος βιότοπων αποτυπώνονται σε χάρτες που δείχνουν την εξαφάνιση των ζώων από τις αρχικές τους περιοχές ή την ελαχιστοποίηση των πληθυσμών τους, με συνέπεια την αδυναμία διατήρησης υγιών οικοσυστημάτων.

Έρευνα του Πανεπιστημίου Cambridge έδειξε πώς μόνο το 2,8% των εκτάσεων του πλανήτη παραμένει ανέπαφο οικολογικά, καταφέροντας να διατηρήσει υγιείς πληθυσμούς όλων των ενδημικών ζώων και φυτών, και με ανεπηρέαστους οικοτόπους. Γεγονός που καταδεικνύει ότι ελάχιστα είναι τα μέρη, στα οποία υπάρχουν πραγματικά λειτουργικά και πλήρως ανέπαφα οικοσυστήματα.

Η πρόσφατη αποκαρδιωτική έκθεση του ΟΗΕ

Λόγω της παγκόσμιας αναταραχής με τον πόλεμο στην Ουκρανία, δεν δόθηκε η δέουσα σημασία στην τελευταία έκθεση του ΟΗΕ για το κλίμα, η οποία χαρακτηρίζεται ως μακράν η πιο ανησυχητική για τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής, από όσες έχει εκπονήσει έως σήμερα ο Οργανισμός.

Η έκθεση έχει συνταχθεί από το Διακυβερνητικό Πάνελ για

την Κλιματική Αλλαγή (IPCC), το οποίο είναι το αρμόδιο όργανο του ΟΗΕ και εδρεύει στη Γενεύη.

Σύμφωνα με τα τελευταία ευρήματα, η ανθρωπογενής κλιματική αλλαγή έχει ήδη οδηγήσει σε καύσωνες, αύξηση της στάθμης των θαλασσών, πλημμύρες, πυρκαγιές και ξηρασίες. Τα αποτελέσματα στην υγεία (ψυχική και σωματική) των ανθρώπων έχουν γίνει αισθητά παγκοσμίως.

Ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες, περιέγραψε την έκθεση ως «έναν άτλαντα του ανθρώπινου πόνου και ένα σαφές κατηγορητήριο για την αποτυχία των κυβερνήσεων στο θέμα του κλίματος», προειδοποιώντας ότι περίπου η μισή ανθρωπότητα είναι ήδη στη ζώνη κλιματικού κινδύνου.

Η έκθεση προειδοποιεί για μη αντιστρέψιμα «σημεία καμπίνας» (tipping points), όσον αφορά τις καταστροφικές συνέπειες της τήξης των πάγων της Ανταρκτικής και της απόψυξης της Αρκτικής, καθώς και την πορεία προς εξαφάνιση του δάσους του Αμαζόνιου. Και καλεί –ή, μάλλον, εκλιπαρεί– σε επιτάχυνση των προσπαθειών προστασίας από την κλιματική αλλαγή.

3+1 Σκληρές αλήθειες για όλους

1. Ο Αμαζόνιος ως εργοτάξιο ρύπανσης

Το μεγαλύτερο τροπικό δάσος του πλανήτη, ο σημαντικότερος πνεύμονας της Γης, εξαιτίας της ανεξέλεγκτης υλοτομίας και της ταχύτατης μετατροπής του σε καλλιέργειες, στην παρούσα φάση φαίνεται να επιβαρύνει την ατμόσφαιρα, αντί να την ωφελεί. Εκτός από το ότι καταστρέφονται εκατοντάδες χιλιάδες πολύτιμα δέντρα, οι αδιάκοπες και σε φρενήρεις ρυθμούς υλοτομικές, και όχι μόνο, εργασίες

που πραγματοποιούνται εκεί, απελευθερώνουν περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα και άλλα επιβλαβή αέρια στην ατμόσφαιρα από όσο απορροφούν τα δέντρα του.

2. Η άγρια ζωή εξαφανίζεται ταχύτατα

Σχετικά πρόσφατα, το World Wildlife Fund (WWF) παρουσίασε μία έρευνα, σύμφωνα με την οποία τα πτηνά και τα θηλαστικά έχουν υποστεί μείωση του πληθυσμού τους κατά 70% τα τελευταία 50 χρόνια. Για την ίδια χρονική περίοδο, περίπου το 70% των πιο δεινών θηρευτών της θάλασσας χάθηκαν για πάντα από τα αλμυρά νερά, και στα γλυκά νερά το 1/3 των ειδών βρίσκεται στα πρόθυρα της εξαφάνισης.

3. Η ηχορύπανση καταστρέφει τον θαλάσσιο πλούτο

Σίγουρα υπάρχουν φυσικοί ήχοι από σεισμούς και έντονη βροχή, καθώς και από θαλάσσιους οργανισμούς, αλλά οι άνθρωποι προσθέτουν ισχυρό θόρυβο στη θάλασσα από δραστηριότητες, όπως η έρευνα για την εξαγωγή πετρελαίου και φυσικού αερίου, και η ανάπτυξη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Αναγνωρίζοντας εδώ και μερικές δεκαετίες τον ανθρωπογενή υποβρύχιο θόρυβο ως ρύπο, οι επιστήμονες ήδη μελετούν τον αντίκτυπό του στις υδρόβιες μορφές ζωής. Τα συμπεράσματα είναι αποκαρδιωτικά. Για παράδειγμα, ο θόρυβος καταστρέφει τα όργανα που χρησιμοποιούν τα θαλάσσια ζώα για τον προσανατολισμό τους. Η υποβρύχια ηχορύπανση, επίσης, μπορεί να βλάψει τα βασικά φυτά των ωκεανών, όπως τα λιβάδια της Ποσειδωνίας.

Στον αντίποδα, λόγω της τελευταίας πανδημίας και των lockdown, η ανθρώπινη δραστηριότητα πάτησε μια «παύση», με αποτέλεσμα οι συνθήκες ζωής στους ωκεανούς και τις θάλασσες να επιστρέψουν στην κανονικότητά τους, και η θαλάσσια ζωή να αρχίσει και πάλι να ευδοκιμεί, απολαμβάνοντας μια πολυπόθητη ησυχία. Για πόσο, όμως;

4. Η αποψίλωση των δασών «φέρνει»... Covid

Μπορεί ακόμα να μη γνωρίζουμε με σιγουριά από πού προήλθε ο κορονοϊός, αλλά το ότι η εστία διασποράς του ξεκίνησε από την υπαίθρια αγορά της πόλης Γιουχάν στην Κίνα, όπου ζωντανά οικόσιτα και άγρια ζώα, όπως παγκολίνοι και νυχτερίδες, βρίσκονταν στριμωγμένα σε γειτονικά κλουβιά για να καταναλωθούν, πέρα από βάνουσο, είναι και άκρως επικίνδυνο.

Από τη μια, η παρουσία άγριων ζώων που προορίζονταν για ανθρώπινη τροφή, σε μία αγορά με άπειρους πελάτες και ελάχιστα μέτρα υγειονομικής προστασίας, λειτούργησε ως βόμβα στα θεμέλια της παγκοσμιοποιημένης κοινότητας. Από την άλλη, κάποιες έρευνες επιχειρούν να φωτίσουν ακόμα περισσότερο τον συσχετισμό μεταξύ Covid-19 και αποψίλωσης των δασών:

Όταν λεηλατούμε τα τροπικά δάση, μαζί με τα δέντρα χάνονται και κάποια είδη άγριων ζώων, τα οποία πολλές φορές είναι ιδιαίτερα συγγενικά με τους ανθρώπους ως προς το DNA και στα οποία συχνά «κατοικούν» ιοί που συναντάμε για πρώτη φορά. Όταν, λοιπόν, οι ξενιστές τους πεθαίνουν, εκείνοι πρέπει να ψάξουν για νέο σπίτι. Και, από ό,τι φαίνεται, είμαστε γι' αυτούς πολλά υποσχόμενοι υποψήφιοι...

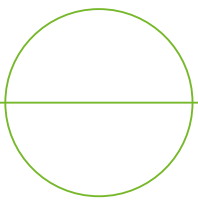
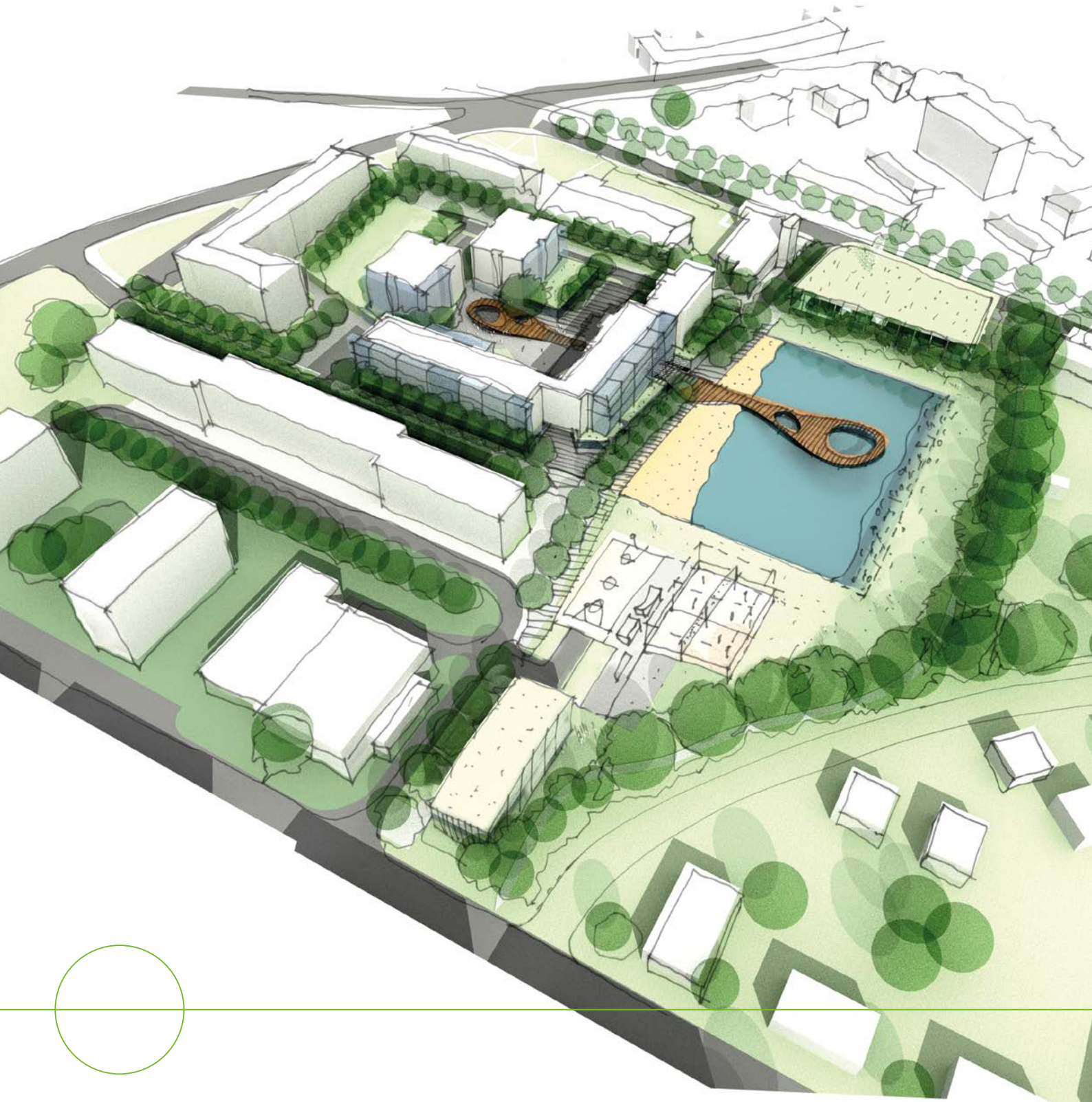
Δυο... περίπου συνονόματες εορτές

Η Ημέρας της Γης, η οποία γιορτάζεται στις 22 Απριλίου από περισσότερους από 1 δισεκατομμύριο ανθρώπους ετησίως, είναι το «αντίπαλον δέος» της Διεθνούς Ημέρας της Γης που εορτάζεται στις 20 Μαρτίου.

«Μπαμπάς» της δεύτερης ήταν ο ακτιβιστής Τζον ΜακΚόνελ, που πρότεινε την ιδέα σε συνέδριο της UNESCO στο Σαν Φρανσίσκο, το 1969, και στη συνέχεια υιοθετήθηκε από τον ΟΗΕ.

Και οι δυο γιορτές υμνούν το θαύμα της ζωής στον πλανήτη μας και μας υπενθυμίζουν να στείλουμε το ξεκάθαρο μήνυμα στις κυβερνήσεις και στους συνανθρώπους μας, ότι ο αγώνας υπέρ του περιβάλλοντος είναι πιο επίκαιρος και επιτακτικός από ποτέ, για το μέλλον του πλανήτη, το δικό μας και των παιδιών μας.





«Urbana Lab»

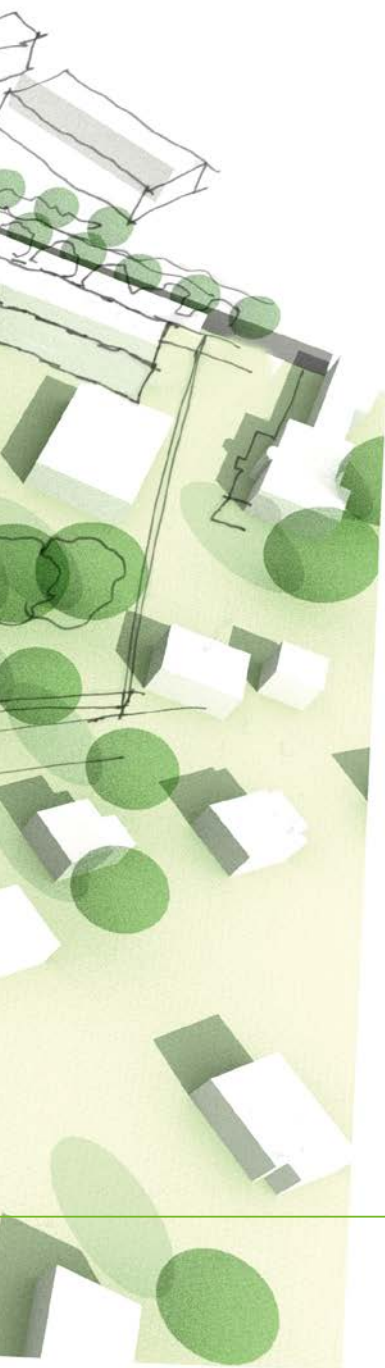
Είναι οι πόλεις σχεδιασμένες για όλους;

Μπορεί να μην το έχετε σκεφτεί ποτέ. Ακόμα και όταν εντοπίζετε μια δυσκολία καθώς κινείστε μέσα σε μια πόλη, που σίγουρα εντοπίζετε πολλές, πιθανότατα δεν τη συνδέετε με την ερώτηση του τίτλου. Την οποία ερώτηση εισάγουν στη δημόσια συζήτηση η Κοινωνική Αρχιτεκτονική και τα παρακλάδια της, που φέρουν ονομασίες συνήθως άγνωστες στο ευρύ κοινό: *συμπεριληπτικός και συμμετοχικός σχεδιασμός πόλεων και αστικός σχεδιασμός με βάση την οπτική του φύλου.*

της Λίλας Σταμπούλογλου

Bρέθηκα στα γραφεία της ομάδας Urbana Lab ένα πρωινό, αποφασισμένη να μάθω περισσότερα για τους παραπάνω όρους, τους οποίους συνάντησα τυχαία στο Διαδίκτυο. Η **Εύα Γρηγοριάδου** και η **Γεωργία Μανουσογιαννάκη**, αρχιτεκτόνισσες και ιδρύτριες της ομάδας, ανέλαβαν να μου εξηγήσουν τη δράση τους, η οποία σχετίζεται με όσα ήθελα να μάθω και όσα πρέπει να μάθουμε οι περισσότεροι, για να κάνουμε τις πόλεις μας καλύτερες και πιο φιλικές για όλους.

Η ομάδα τους αποτελείται από αρχιτεκτόνισσες, μηχανικούς, κοινωνικούς επιστήμονες και παιδαγωγούς, και σκοπός της είναι να διασφαλίσει το δικαίωμα στις πόλεις για τις γυναίκες, αλλά και για άλλες κοινωνικές ομάδες που παραδοσιακά δεν συμμετείχαν στις διαδικασίες σχεδιασμού των πόλεων και στα κέντρα λήψης αποφάσεων, όπως είναι οι ηλικιωμένοι, η ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα, οι έφηβοι και τα παιδιά.



Η Εύα, σπουδάζοντας στη Βαρκελώνη, αισθάνθηκε τη θετική αύρα της πόλης, η οποία χαριζόταν απλόχερα σε όλους τους κατοίκους της – ντόπιους και ξένους. Όπως διαπίστωσε εκ των υστέρων, ήταν το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας, η οποία επέτρεπε στους πολίτες να συμμετέχουν στη διαμόρφωση του αστικού πλαισίου. Εκεί άρχισε να εξερευνά τα μονοπάτια της κοινωνικής αρχιτεκτονικής, που την εισήγαγε στον συμμετοχικό ή συμπεριληπτικό σχεδιασμό πόλεων. Ο οποίος *«δίνει τη δυνατότητα στους ίδιους τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν ένα χώρο, μια περιοχή, να καταθέσουν τη γνώμη τους γι' αυτό που συμβαίνει, να παρουσιάσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά, αλλά και προτάσεις για το πώς αυτά μπορούν να επιλυθούν»*, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει.

Η Urbana Lab έχει πραγματοποιήσει αρκετές δράσεις στην Αθήνα, προσπαθώντας να δημιουργήσει μια γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ των πολιτών και των δημόσιων φορέων, προκειμένου να γίνουν καίριες παρεμβάσεις στο αστικό τοπίο. Ένα βασικό της μέλημα είναι να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι πολίτες γι' αυτό το δικαίωμά τους να διεκδικήσουν πόλεις που να τους εξυπηρετούν περισσότερο, συνειδητοποιώντας ότι η πόλη δεν είναι δίκαια φτιαγμένη για όλους.

Έρευνες που έχουν διενεργηθεί σε αρκετές χώρες, έχουν διαπιστώσει ότι οι γυναίκες έχουν μια πιο πολύπλοκη κίνηση μέσα στην πόλη, κάνουν μικρές και συχνές διαδρομές, λόγω του ότι αναλαμβάνουν τη φροντίδα περισσότερων ατόμων στην οικογένεια, όπως και τη φροντίδα του σπιτιού. Το δεδομένο αυτό τις ωθεί πολλές φορές σε εργασίες μερικής απασχόλησης. Οι άνδρες, από την άλλη, έχουν μια πιο γραμμική κίνηση, συνήθως πηγαίνουν από το σπίτι στη δουλειά και επιστρέφουν, καθώς μέχρι και σήμερα παραμένουν οι βασικοί οικονομικοί πάροχοι μιας οικογένειας.

Οι γυναίκες προτιμούν τα πόδια και τα μέσα μαζικής μεταφοράς για να κινηθούν στην πόλη, ενώ οι άνδρες το Ι.Χ. *«Αν σκεφτούμε σε τι είδους κινητικότητα δίνεται προτεραιότητα στην Αθήνα, προφανώς αυτή είναι η κινητικότητα με τα Ι.Χ.»*, καταλήγει η Εύα.

Την έμφυλη ανισότητα στην κινητικότητα των πολιτών θέλησε να δείξει κι ένα βίντεο από τη Σουηδία, το οποίο εξηγεί πώς ο εκκλιονισμός μιας πόλης επηρεάζει διαφορετικά τα δύο φύλα. Το γεγονός ότι το χιόνι απομακρύνεται άμεσα από τους δρόμους, αλλά καθυστερεί να απομακρυνθεί από τα πεζοδρόμια, είναι μία ακόμη απόδειξη ότι ο αστικός σχεδιασμός δίνει προτεραιότητα στην κίνηση με τα Ι.Χ., άρα, κατ' επέκταση, και σε όσους τα χρησιμοποιούν περισσότερο.

Το ίδιο ακριβώς συνέβη και στην Αθήνα, μετά από τη σφοδρή χιονόπτωση του φετινού χειμώνα. Το χιόνι απομακρύνθηκε από τους κεντρικούς δρόμους, παρέμεινε ωστόσο για πάρα πολλές μέρες στα πεζοδρόμια, καθιστώντας αδύνατο να τα περπατήσουν οι πεζοί. Ποιοι ήταν αυτοί; Κυρίως γυναίκες, ηλικιωμένοι και παιδιά.

Πρόσφατα, η Urbana Lab πραγματοποίησε ένα εργαστήριο σε συνεργασία με το Πάντειο, μελετώντας μαζί με φοιτήτριες την περιοχή γύρω από το πανεπιστήμιο με βάση την οπτική του φύλου. Η ομάδα κατέγραψε την εμπειρία και τις παρατηρήσεις της, και φυσικά ήταν ξεκάθαρο ότι η περιοχή έχει δομηθεί με βάση την κίνηση των Ι.Χ. στη Συγγρού, στην οποία και δίνεται προτεραιότητα. Ο πεζός πρέπει να χρησιμοποιήσει τις υπόγειες διαβάσεις για να περάσει απέναντι, καθώς δεν υπάρχουν ούτε φανάρια. Ωστόσο, οι υπόγειες αυτές διαβάσεις είναι πολύ σκοτεινές και επικίνδυνες, ειδικά για τις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τα άτομα μικρότερης ηλικίας.

Ακόμα και στην ονοματοδοσία των οδών καθρεφτίζεται η έμφυλη ανισότητα των πόλεων. Στην Urbana Lab, κατά την έρευνα μιας περιοχής, μελετούν αυτόν τον δείκτη, για να καταγράψουν τι αναπαραστάσεις των φύλων υπάρχουν εκεί. *«Συνήθως στις οδούς δίνονται ονόματα ανδρών, ενώ αν πρόκειται για γυναικείο όνομα, τις περισσότερες φορές είναι το όνομα κάποιας βασίλισσας ή αγίας»*, αναφέρει η Εύα, προσθέτοντας ότι αυτό περιορίζει την αναπαράσταση του γυναικείου φύλου σε συγκεκριμένες κατηγορίες, ενώ θα έπρεπε να βλέπουμε στις οδούς ονόματα περισσότερων γυναικών, που έπαιξαν ρόλο στην Ιστορία, είτε στη μικρή ιστορία της περιοχής τους.

Ένα πρότζεκτ που «τρέχει» τώρα η ομάδα ονομάζεται «Αυλές συμπερίληψης». Σε συνεργασία με παιδιά Δημοτικού και εκπαιδευτικούς, μελετούν τις έμφυλες διακρίσεις και ανισότητες που υπάρχουν στον σχεδιασμό των αυλών των περισσότερων σχολικών κτιρίων στην Ελλάδα. Σχεδόν όλοι μπορούμε να το «κάνουμε εικόνα» ότι το μεγαλύτερο μέρος της αυλής του σχολείου καλύπτεται από το γήπεδο ποδοσφαίρου και μπάσκετ. Ως εκ τούτου, μαθητές που δεν θέλουν να παίξουν αυτά τα δύο αθλήματα εκτοπίζονται και περιορίζονται στο μικρό κομμάτι της αυλής που απομένει, και το οποίο δεν τους δίνει και πολλές δυνατότητες να παίξουν με κάτι άλλο και να εκφραστούν δημιουργικά.

«Έχουμε δημιουργήσει ερωτηματολόγια, φύλλα παρατήρησης και δραστηριότητες, μέσω των οποίων ωθούμε τις σχολικές κοινότητες, εκπαιδευτικούς και παιδιά να παρατηρήσουν την κοινωνιολογία της αυλής τους και τις διακρίσεις που δημιουργούνται εκεί μέσα. Στη συνέχεια, με κάποια αρχιτεκτονικά εργαλεία και τη δική μας υποστήριξη, αρχίζουν τα παιδιά να κάνουν προτάσεις για το πώς μπορεί να αλλάξει αυτή η αυλή και να γίνει πιο συμπεριληπτική».

Στην ιστοσελίδα τους (www.urbana.gr), μπορεί κανείς να ενημερωθεί αναλυτικά για τις δράσεις και τα προγράμματα που «τρέχουν», να συμμετάσχει και να βοηθήσει. Ο σκοπός, άλλωστε, αξίζει. Όλα γίνονται για μια καλύτερη πόλη, για μια πόλη που δεν παραμελεί, δεν ξεχνά, ούτε υποτιμά κανέναν. Είναι καιρός να τη διεκδικήσουμε. Και μπορούμε.

Be different, be special!

 www.tpb.gr



*Be
Think plan*

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Παπαφλέσσα 1Α, 16 777 Ελληνικό
Τ 210 9644 445, info@tpb.gr



Μαριάννα Μασάδη Η Ελληνογερμανίδα που έρχεται να μιλήσει στις καρδιές μας

Έχει την ηρεμία, την πειθαρχία και την οργάνωση μίας Γερμανίδας που ζει στο Tegernsee, μία υπέροχη περιοχή μέσα στη φύση, λίγο έξω από το Μόναχο. Έχει τη ζεστασιά και τη δοτικότητα μίας Ελληνίδας, που γελάει με την καρδιά της, κάνει ό,τι περνά από το χέρι της για να περάσεις καλά, για να είσαι καλά. Έχει δίπλα της, σε κάθε βήμα τον καταπληκτικό σύζυγό της Ραλφ, τα αγαπημένα της παιδιά, αλλά και τον αξιαγάπητο Τσίκο, το σκυλάκι της. Έχει ένα ταλέντο που αναγνώρισε ακόμη και ο αείμνηστος Μίκης Θεοδωράκης, λέγοντάς της πως έχει όλα τα φόντα να γίνει η φωνή της Ελλάδας, και μία θετική ενέργεια που δεν σου αφήνει περιθώρια να αμφισβητήσεις το γεγονός ότι έχεις μπροστά σου μία πολύ ξεχωριστή γυναίκα. Και αυτή είναι η Μαριάννα Μασάδη...

● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στον ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Θέλω να ξεκινήσουμε την κουβέντα μας, αναλύοντας μία λέξη: Ελληνογερμανίδα. Ποιες εικόνες, ποια συναισθήματα σου φέρνει το κάθε συνθετικό αυτής της λέξης; Είναι ωραία αυτή η ερώτηση, γιατί όντως νιώθω Ελληνογερμανίδα. Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Γερμανία, δεύτερη γενιά, και την Ελλάδα την γνώρισα μόνο μέσα από τις διακοπές που έκανα. Μεγάλωσα, λοιπόν, με μια ωραία και διαφορετική κουλτούρα εδώ, με πειθαρχία και οργάνωση, στοιχεία που με βοήθησαν σε πολλά πράγματα στη ζωή μου. Από την άλλη, οι γονείς μου είναι Έλληνες, το αίμα μου ελληνικό, και αυτό σημαίνει επίσης πάρα πολλά. Νιώθω και είμαι Ελληνίδα, και αυτό το έχω παρατηρήσει σε όλες τις γενιές των μεταναστών. Το DNA μένει μέσα σου. Και από το ελληνικό DNA εγώ έχω μέσα μου το φως, το ταμπεραμέντο. Έχω κι άλλα στοιχεία φυσικά, όπως το ότι μιλάω δυνατά κάποιες φορές. Οι Γερμανοί μιλάνε χαμηλόφωνα, οπότε όταν μιλάω καμιά φορά πιο δυνατά, μου λένε «γιατί φωνάζεις;». Η απάντησή μου είναι «Δεν φωνάζω, μιλάω. Είμαι Ελληνίδα!». (γέλια)

Χαίρομαι που παίρνω όμορφα στοιχεία και από τις δύο κουλτούρες, και αυτό το κράμα είναι η Μαριάννα Μασάδη. Μία Ελληνογερμανίδα στη Γερμανία και μία Γερμανοελληνίδα στην Ελλάδα.

Αυτή την αγάπη που νιώθουν οι περισσότεροι Έλληνες μετανάστες για την πατρίδα τους, ανεξαρτήτως γενιάς, είτε έζησαν σε αυτήν είτε όχι, είναι ένα αίσθημα που “γεννιέται” αυτόματα, αυθόρμητα ή καλλιεργείται και μένει ζωντανό μέσα από την οικογένεια του καθενός; Έχει να κάνει με την οικογένεια. Οι γονείς μου μού έδωσαν τις αρχές που έχω, και αυτοί μετέδωσαν σε μένα και τις δύο αδερφές μου αυτή την αγάπη για την Ελλάδα. Μας έλεγαν συνέχεια ιστορίες για την πατρίδα μας, μας μιλούσαν για τους Έλληνες συγγραφείς, αλλά και για την πολιτική, καθώς ο πατέρας μου ήταν πολιτικός και δραστηριοποιούνταν με το ΠΑΣΟΚ στη Γερμανία, επί Ανδρέα Παπανδρέου. Από πολύ μικρή ηλικία, λοιπόν, πήραμε πολλές γνώσεις για την Ελλάδα, αλλά και μουσική παιδεία, καθώς μεγαλώσαμε με Θεοδωρά-





κη, Χατζηδάκι, Λέανδρο και άλλους μεγάλους συνθέτες. Και δεν μέναμε μόνο στα ακούσματα. Συζητούσαμε για τους συνθέτες, τους στιχουργούς για το πώς συνέθεσαν τις δημιουργίες τους...

Οι γονείς μου μετέφεραν όσα ήξεραν, όσα αγαπούσαν. Επιπλέον, για κάποια χρόνια, μέναμε σε ένα χωριό κοντά στη Στουτγκάρδη που είχε πολλούς Έλληνες, και μεγάλωσα μέσα στο ελληνικό στοιχείο, στην ελληνική μουσική, στους ελληνικούς χορούς.

___ Τελικά, ίσως να ισχύει αυτό που λένε πολλοί, ότι οι μετανάστες αγαπούν περισσότερο την Ελλάδα, απ' ό,τι την αγαπάμε εμείς που ζούμε σε αυτήν...

Ναι, ισχύει. Την αγαπούν περισσότερο, την ποθούν την Ελλάδα. Αλλά έχει αλλάξει πολύ σε σχέση με αυτό που έχουμε στο μυαλό μας. Αυτό το βλέπω κι εγώ όταν έρχομαι. Μου λείπει πολύ το κλασικό. Πρέπει να ξέρεις πού να πας, για παράδειγμα, για να ακούσεις Χατζηδάκι, Θεοδωράκη... Παίζουν παντού περισσότερη pop μουσική ή ξένα τραγούδια. Και με ρωτάνε πολλές φορές «Έχεις μείνει στα παλιά;». Ναι, έχω μείνει σε αυτά...

___ Οι γονείς σου αγαπούν πολύ τη μουσική, κι έτσι μπήκε και στη δική σου ζωή απ' ό,τι καταλαβαίνω...

Η μουσική μπήκε στη ζωή μου από τότε που ήμουν ακόμη στη κοιλιά της μαμάς μου! (γέλια) Όσες αναμνήσεις έχω από τα παιδικά μου χρόνια, είναι γεμάτες μουσική. Ακούγαμε ελληνική μουσική, αλλά και Μπετόβεν, Μπαχ... Και η μαμά μου τραγουδούσε και ο μπαμπάς μου, έκαναν πρώτη, δεύτερη φωνή... Έτσι, από χόμπι! Έχουν πολύ ωραίες φωνές και οι δύο. Έτσι, μπήκαμε κι εμείς από πολύ νωρίς σε αυτό το μουσικό κλίμα.

___ Παρόλο, όμως, που έχεις αυτή την αγάπη για τη μουσική και αυτό το ταλέντο στο τραγούδι, το κράτησες κι εσύ ως χόμπι, και ασχολήθηκες με πολλά και διαφορετικά πράγματα στη ζωή σου...

Το τραγούδι το είχα ως χόμπι και ήταν πάντα στη ζωή μου, παράλληλα με ό,τι άλλο έκανα κατά καιρούς. Έκανα πολλά χρόνια μπαλέτο, ήμουν χοροδιδάσκαλος, κάθε Σαββατοκύριακο δίδασκα σε 78 άτομα σε τρία γκρουπ, ενώ έκανα παράλληλα και μαθήματα πιάνου και φωνητικής.

Ήθελα να σπουδάσω Μικροχειρουργική, αλλά όταν ήμουν 18 χρονών οι γονείς μου έφυγαν και δεν ήταν εύκολο. Ήθελα να πάω στην Αμερική. Έτσι, προσάρμοσα τα σχέδιά μου. Πήγα σε ένα κολλέγιο για 5 χρόνια και σπούδασα παραϊατρικά επαγγέλματα. Και δεν έμεινα μόνο εκεί. Συνέχισα μετά, παρακολουθώντας πολλά σεμινάρια οφθαλμολογίας, ωτορινολα-



*Εδώ και πολύ καιρό,
έχω την ιδέα να
φέρω την Ελλάδα στα
γερμανόφωνα κράτη, να
έχω στοιχεία στη μουσική
μου που να θυμίζουν
και Νάνα Μούσχουρη,
και Βίκυ Λέανδρος,
αλλά και το «σήμερα».*

ρυγγολογίας, καρδιολογίας, πρώτων βοηθειών, μικροβιολογίας κ.α. σε διάφορα Πανεπιστήμια. Ήθελα πάρα πολύ να μάθω την ανατομία του ανθρώπινου σώματος, να ξέρω τι συμβαίνει στο σώμα μας και γιατί συμβαίνει.

Μετά από όλα αυτά και πριν αρχίσω να ασχολούμαι πιο εντατικά, πιο επαγγελματικά με το τραγούδι, ανέλαβα μαζί με ένα συνεργάτη μου τη διεύθυνση μίας εταιρείας που έκανε τον έλεγχο των τιμολογίων των ιδιωτικών νοσοκομείων.

___ Και τι ήταν αυτό που σε έκανε να πεις «τώρα ήρθε η ώρα να ασχοληθώ επαγγελματικά με το τραγούδι»;

Όταν βάζω ένα στόχο στη ζωή μου, δεν τον εγκαταλείπω. Τον κυνηγάω γιατί το θέλω πολύ, και τον πετυχαίνω. Ήθελα να σπουδάσω Ιατρική, δεν μπόρεσα να το κάνω, αλλά έμεινα κοντά σε αυτό το αντικείμενο, έμαθα πολλά και ένιωσα ότι κάποια στιγμή ολοκλήρωσα τον στόχο αυτό. Και λέω «τώρα τι θες να κάνεις»;

Εκείνη την περίοδο, λοιπόν, γνώρισα στο Μόναχο ένα συνεργάτη του αείμνηστου Μίκη Θεοδωράκη και μου πρότεινε να γράψουμε ένα CD με τραγούδια του μεγάλου αυτού συνθέτη. Μιλήσαμε και με τον ίδιο για να πάρουμε την άδειά του, και μας είπε «Με μεγάλη μου χαρά, θέλω να ακούσω το CD αυτό». Όντως, ετοιμάσαμε κάποιες πολύ ωραίες διασκευές γνωστών τραγουδιών του Μίκη Θεοδωράκη, που άρεσαν πάρα πολύ και στον ίδιο. «Κόρη μου, κάνε κάτι. Θα σου δώσω τραγούδια, εσύ μπορείς να γίνεις η φωνή της Ελλάδας», μου είπε. Και τότε, το 2009, έγινε αυτό το κλικ και είπα «ναι, τώρα ήρθε στιγμή» να ασχοληθώ επαγγελματικά.

___ Και ήρθε;

Έλα, όμως, που δεν ήρθε! Όλοι οι γονείς το ξέφουν πως, ανά πάσα στιγμή, μπορεί να γίνει κάτι με τα παιδιά. Τότε είχε, λοιπόν, ένα σοβαρό ατύχημα ο γιος μου, και είπα «Τώρα θα είσαι μάνα. Τέλος!»». Και για να έρθουμε ξανά στα όσα λέγαμε πριν για το «Ελληνογερμανίδα», σ' αυτό είμαι καθαρά Ελληνίδα μάνα. Δεν λογαριάζω τίποτα! Τα παιδιά πάνω απ' όλα!

___ Και τώρα νιώθεις ότι τα παιδιά τακτοποιήθηκαν, πήραν τον δρόμο τους και ήρθε η ώρα να πάρεις κι εσύ τον δικό σου...

Τώρα ήρθε η στιγμή! Τώρα παίρνω τη μικρή Μαριάννα και βάζω στη θέση της την ώριμη Μαριάννα, για να συνεχίσει το όνειρό της.

___ Άρα, το μήνυμα προς όλες τις γυναίκες, προς όλους γενικά, είναι να μην το βάζουμε κάτω και πως, αργά ή γρήγορα, έρχεται η ιδανική στιγμή για να κυνηγήσουμε τα όνειρά μας.

Ακριβώς έτσι! Αρκεί να το θέλεις και να λαμβάνεις ό,τι έρχεται στη ζωή σου θετικά. Να το βλέπεις ως δώρο και να λες «ευχαριστώ», ακόμη κι αν είναι κάτι δύσκολο. Αυτό γίνεται για κάποιο σκοπό. Η κατάλληλη στιγμή έρχεται, και τότε γίνεται ένα μπαμ και βγαίνεις μπροστά. Λες «Τώρα ήρθε η σειρά μου!».

___ Και τώρα που ήρθε η σειρά σου, βγαίνεις δυναμικά μπροστά με ένα γερμανόφωνο και ένα ελληνόφωνο CD σωστά;

Ακριβώς. Το γερμανόφωνο αποτελείται από 12 τραγούδια που είχα την τιμή να μου γράψει η Kristina Bach, μια σπουδαία δημιουργός. Για να καταλάβετε, έχει γράψει μεταξύ άλλων και το "Atemlos durch die Nacht" της Helene Fischer που έγινε τεράστια επιτυχία, θεωρείται το pop τραγούδι με τα περισσότερα downloads όλων των εποχών και παίζει παντού ακόμα.

Εδώ και πολύ καιρό, έχω την ιδέα να φέρω την Ελλάδα στα γερμανόφωνα κράτη, να έχω στοιχεία στη μουσική μου που να θυμίζουν και Νάνα Μούσχουρη και Βίκυ Λέανδρος, αλλά και το «σήμερα». Όταν συζήτησα την ιδέα αυτή με την Kristina, είπαμε τα γερμανόφωνα τραγούδια να έχουν το ελληνικό ταπεραμέντο και μία ελληνική λέξη. Έτσι, το πρώτο τραγούδι από αυτή τη δουλειά είναι το «Καληνύχτα», το videoclip του οποίου είναι γεμάτο Ελλάδα, καθώς γυρίστηκε στην Κέρκυρα.

___ Είναι ένα πολύ ωραίο pop τραγούδι, που όσοι το ακούσαμε, είπαμε αμέσως ότι θα ήταν ιδανικό για Eurovision. Τα ελληνόφωνα τραγούδια που ετοιμάζεις είναι σε άλλο ύφος, όμως, ε;

Ναι, τα ελληνόφωνα κομμάτια, τα «Χελιδόνια», ο «Περαστικός», έχουν τους υπέροχους στίχους του Νίκου Μωραϊτή που με εκφράζουν απόλυτα. Ο ίδιος μου είπε «Είσαι πολύ θετικός άνθρωπος, πολύ ευαίσθητος», και αυτά τα στοιχεία



***Οι Γερμανοί μιλάνε χαμηλόφωνα,
οπότε όταν μιλάω καμιά φορά πιο δυνατά,
μου λένε «γιατί φωνάζεις;». Η απάντησή μου είναι
«Δεν φωνάζω, μιλάω. Είμαι Ελληνίδα!».***

ήθελε να περάσουν και μέσα από τα τραγούδια που μου έχει γράψει. Είναι τραγούδια με τα οποία όλοι μπορούν να ταυτιστούν και να αγγίξουν την ψυχή τους.

Και είναι ένα ακόμη τραγούδι, τη μουσική σε όλα την έγραψε η επίσης εξαιρετική και φίλη μου Όλγα Κουτσούκαλη από την Κέρκυρα, που έχει πολλή δύναμη, θυμίζει το στυλ του Μίκη Θεοδωράκη και ανυπομονώ πολύ να τα ηχογραφήσουμε, για να τα ακούσει όλη η Ελλάδα. Με αυτά θα μάθει ο κόσμος την Ελληνογερμανίδα που λέγαμε, γιατί μέσα σε αυτά βγαίνουν έντονα όλα τα συναισθήματα. Ο πόνος, η αγάπη για τη δεύτερη πατρίδα, βγαίνουν όλα!

___ Πιο pop το «Καληνύχτα», πιο έντεχνα τα ελληνόφωνα τραγούδια. Καλύπτουν δύο διαφορετικές πτυχές της Μαριάννας;

Πάμε ξανά στο θέμα με το οποίο ξεκινήσαμε την κουβέντα

μας. Εκφράζω δύο διαφορετικές κουλτούρες. Τα ελληνικά τραγούδια βγαίνουν από τα βάθη της ψυχής μου και, από την άλλη, αυτό το pop τραγούδι στα Γερμανικά μου βγάζει όλη τη χαρά που νιώθω μέσα μου, τη δύναμη και τη θετικότητα, γι' αυτό μπορώ να τα αποδώσω καλύτερα σε αυτή τη γλώσσα. Αν με βάλεις να πω ένα pop ελληνικό τραγούδι, δεν ξέρω πώς να το πω, γιατί προτιμώ αυτά που ταιριάζουν με τα ακούσματα που είχα από παιδί και με κάνουν να νιώθω Ελληνίδα.

___ Ποιο μήνυμα θα ήθελες να στείλεις σε όλους αυτούς που διαβάζουν αυτές τις γραμμές; Τι να περιμένουν από τη Μαριάννα Μασάδη;

Δεν θέλω να λέω πολλά. Θέλω να με γνωρίσουν από κοντά στην πρώτη μου συναυλία. Κι αυτό που επιθυμώ και θα κάνω ό,τι μπορώ για να το πετύχω, είναι να φύγουν όλοι από τη συναυλία αυτή με ένα μεγάλο χαμόγελο.

ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
+
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ
ΣΕ 8 ΝΗΣΙΑ

ΑΝΟΙΞΗ '22

Νόξος
Κίμωλος
Σκιάθος
Αστυπάλαια
Λέρος
Σαντορίνη
Πάτμος
Μυτιλήνη



Ιδέα
Αποκλειστικός Χορηγός



Υπό την Αιγίδα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Σε συνεργασία



Διοργάνωση



Master Chef

Όταν το «μαγείρεμα» σωστών τηλεοπτικών υλικών φέρνει την επιτυχία

**«Όταν μαγειρεύεις, δεν σταματάς να μαθαίνεις. Αυτό είναι το ωραίο με τη μαγειρική.»
- Τζέιμς Μπίαρντ, Αμερικανός σεφ - συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής**

της Γιώτας Χουλιάρα





Τια έκτη συνεχή χρονιά επέστρεψε στους τηλεοπτικούς δέκτες μας, μέσω του STAR Channel, το Master Chef, «ο μεγαλύτερος, πρωτότυπος, παγκόσμιος τηλεοπτικός διαγωνισμός μαγειρικής», σύμφωνα με την επίσημη περιγραφή του. Καθημερινά, αμέσως μετά το κεντρικό δελτίο ειδήσεων του σταθμού, τη σκυτάλη λαμβάνουν οι τρεις κριτές του διαγωνισμού, Σωτήρης Κοντιζάς, Πάνος Ιωαννίδης και Λεωνίδας Κουτσόπουλος, οι οποίοι, μέσα από μαγειρικές δοκιμασίες, ελέγχουν τις ικανότητες των διαγωνιζόμενων.

Τα επεισόδια της φετινής σεζόν ακολούθησαν την τακτική της προηγούμενης χρονιάς και παρέμειναν «χορταστικά», καθώς καλύπτουν, ούτε λίγο-ούτε πολύ, 180 λεπτά τηλεοπτικού χρόνου.

Τον δικό του ρόλο έχει αναλάβει και το master class, το ειδικό επεισόδιο που προβάλλεται κάθε Κυριακή απόγευμα, με στόχο να μεταφέρει στη μικρή οθόνη μαγειρικές τεχνικές, που μόνο σε σχολές υψηλής μαγειρικής θα μπορούσαμε να συναντήσουμε.

Την ίδια ώρα, το κοινό αλληλεπιδρά με όσα συμβαίνουν στον διαγωνισμό, μέσα από εκατοντάδες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καταγράφοντας τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις του. Οι τηλεθεατές του διαγωνισμού γίνονται ουσιαστικά και διαφημιστές του, καθώς σε καθημερινή βάση αναρτούν, ως διαδικτυακοί κομιστές, ατάκες των διαγωνιζόμενων και περιστατικά από τις δοκιμασίες, χρησιμοποιώντας βίντεο και εικόνες για να δείξουν τον ενθουσιασμό ή την απογοήτευσή τους.

Ιδιαίτερα στον χώρο του Twitter, οι αναρτήσεις (tweets) με hashtag #MasterChef είναι τόσο ευφάνταστες και χιουμοριστικές, ώστε πολλές από αυτές να αποτελούν θέμα συζήτησης στις τηλεοπτικές εκπομπές της πρωινής ή της μεσημεριανής ζώνης.

Το STAR, το οποίο από τον Μάιο του 2017 έχει επενδύσει στη συγκεκριμένη παραγωγή, σίγουρα νιώθει δικαιωμένο, καθώς κάθε χρόνο καταφέρνει να καθηλώνει το τηλεοπτικό κοινό, παρά τον σκληρό ανταγωνισμό. Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα τηλεοπτικά προγράμματα τύπου ριάλιτι που προβάλλονται στην ελληνική τηλεόραση, το Master Chef έχει κατορθώσει να παραμείνει σταθερή αξία και να ανανεώνει το ενδιαφέρον των τηλεθεατών κάθε χρονιά.

Ο λόγος της επιτυχίας

«Η ανακάλυψη ενός καινούργιου πιάτου συνεισφέρει περισσότερο στην ανθρώπινη ευτυχία από την ανακάλυψη ενός καινούργιου αστεριού», είχε αποφανθεί ο Γάλλος δικηγόρος και πολιτικός, Ζαν Αντέλμ Μπριλά-Σάβαριν, ο οποίος έμεινε γνωστός για το διάσημο έργο του «Η Αίσθηση του Γούστου» που εκδόθηκε το 1825. Ο Σάβαριν, ο οποίος λάτρευε την καλή ζωή, γι' αυτό και είχε χαρακτηριστεί ως ηδονιστής και μπον βιβέρ, μέσα από το βιβλίο του μιλά για τις απολαύ-

σεις του τραπέζιού, τις οποίες ο ίδιος θεωρεί επιστήμη. Ουσιαστικά, αυτή η ρήση του Σάβαριν, σε συνδυασμό με μια έτερη του Βρετανού συγγραφέα Τζωρτζ Όργουελ, ότι «η κοιλιά προηγείται της ψυχής», αποτελούν την επιβεβαίωση της επιτυχίας του συγκεκριμένου διαγωνισμού μαγειρικής. Η μαγειρική, δηλαδή η διαδικασία της προετοιμασίας τροφίμων με τη χρήση της θερμότητας, είναι απόλυτα συνυφασμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη. Οι τεχνικές μαγειρέματος και τα συστατικά, τα οποία ποικίλλουν σε όλο τον κόσμο, είναι, με τη σειρά τους, συνυφασμένα με τις μοναδικές περιβαλλοντικές, οικονομικές, και πολιτιστικές παραδόσεις κάθε λαού. Στο βιβλίο «Catching Fire: How Cooking Made Us Human», ο Βρετανός ανθρωπολόγος Ρίτσαρντ Γουράνγκχαμ υποστηρίζει πως το μαγείρεμα του φαγητού ήταν ένα ουσιαστικό στοιχείο στη φυσιολογική εξέλιξη των ανθρώπων. Καθώς η ανθρωπότητα εξελισσόταν, η μαγειρική αποκτούσε τα ιδιαίτερα στοιχεία και τις τεχνικές που σήμερα πλέον θεωρούμε παραδοσιακά, για να φτάσουμε στη σύγχρονη εποχή, όπου η μαγειρική έχει αναδειχθεί σε Τέχνη.

Παρακολουθώντας, επομένως, μια εκπομπή μαγειρικής, πόσω μάλλον έναν διαγωνισμό, είναι σαν να παρατηρούμε την εξέλιξη της ανθρώπινης ιστορίας, ενώ ταυτόχρονα ερχόμαστε σε επαφή με την παράδοση τόσο της ελληνικής κουζίνας, όσο και της κουζίνας άλλων πολιτισμών.

Η «χρυσή εγγύηση» των κριτών

Το δικό τους κομμάτι στο παζλ της επιτυχίας κατέχουν, φυσικά, και οι τρεις κριτές, οι οποίοι έχουν εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια σε πραγματικούς τηλεοπτικούς αστέρες. Ο Σωτήρης Κοντιζάς, ο Πάνος Ιωαννίδης και ο Λεωνίδας Κουτσόπουλος αποτελούν μια απολαυστική τριάδα και έχουν την ικανότητα να τραβήξουν ως μαγνήτες το τηλεοπτικό κοινό. Πρόκειται για τρεις καταξιωμένους στον ελληνικό χώρο σεφ, οι οποίοι έχουν άριστη χημεία μεταξύ τους και αίσθηση του χιούμορ. Δεν διστάζουν να τσαλακωθούν, κάτι που αποδεικνύουν κάθε φορά στα τηλεοπτικά τρέιλερ που προηγούνται της έναρξης του διαγωνισμού, ενώ παράλληλα φροντίζουν τις ενδυματολογικές τους επιλογές, χωρίς να γίνονται υπερβολικοί.

Το σίγουρο είναι πως οι ίδιοι δεν προσποιοούνται, ούτε προσπαθούν να αποδείξουν πως είναι κάτι διαφορετικό. Βγαίνουν στην τηλεοπτική οθόνη με αμεσότητα και άνεση, την οποία φροντίζουν να μεταδίδουν και στους διαγωνιζόμενους. Η τηλεοπτική τους τριάδα αποτελεί και την εγγύηση της επιτυχίας, καθώς κανείς δεν μπορεί να φανταστεί πως θα ήταν το Master Chef, αν ένας από τους τρεις αποφάσιζε ξαφνικά να σπάσει το συμβόλαιό του και να αποχωρήσει. Μέσα από τις μαγειρικές τους γνώσεις, τις εμπνευσμένες ατάκες τους και τον αυθορμητισμό τους, έχουν αναχθεί σε σήμα κατατεθέν του συγκεκριμένου διαγωνισμού. «Κάντο με πάθος ή μην το κάνεις καθόλου» είναι το σύνθημά τους, το οποίο προσπαθούν κάθε φορά να μεταφέρουν και στους παίκτες. Ένα σύνθημα που απουσίαζε, για παράδειγμα, από

το «Top Chef», τον έτερο διαγωνισμό μαγειρικής που έκανε πρεμιέρα φέτος στον ΣΚΑΙ, με τα χαμηλά νούμερα τηλεθέασης, όμως, να οδηγούν το κανάλι στην εσπευσμένη ολοκλήρωσή του.

Αξιοσημείωτο, φυσικά, είναι το γεγονός πως ο Πάνος Ιωαννίδης είχε συμμετάσχει στον πρώτο κύκλο του «Top Chef», ο οποίος είχε προβληθεί από τον ANTI την τηλεοπτική σεζόν 2010-2011 και απευθυνόταν, κατά τα πρότυπα του εξωτερικού, μόνο σε επαγγελματίες σεφ. Ο ίδιος ο Ιωαννίδης είχε ήδη εμπειρία τότε ως επαγγελματίας, καθώς είχε εργαστεί σε εστιατόρια στο Μιλάνο και τη Σαρδηνία.

Η παρακαταθήκη του Άκη Πετρετζίκη

Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, ένας ακόμη λόγος επιτυχίας του διαγωνισμού είναι και ο πρώτος Έλληνας Master Chef, Άκης Πετρετζίκης. Ήταν 3 Οκτωβρίου του 2010, όταν έκανε πρεμιέρα στον τηλεοπτικό σταθμό MEGA Channel ο πρώτος κύκλος του Master Chef Greece, ο οποίος βασίστηκε στο ομώνυμο βρετανικό πρόγραμμα, με διαγωνιζόμενους ερασιτέχνες μάγειρες. Κριτές την εποχή εκείνη ήταν ο Λευτέρης Λαζάρου, ο Γιάννης Λουκάκος και ο Δημήτρης Σκαρμούτσος, ενώ τα επεισόδια μόλις και μετά βίας ξεπερνούσαν τα 60 λεπτά σε διάρκεια. Ανάμεσα στους διαγωνιζόμενους ήταν και ο Άκης Πετρετζίκης, ο οποίος κατάφερε να διακριθεί και, έξι μήνες αργότερα, να κερδίσει τον τίτλο του πρώτου Master Chef στην Ελλάδα.

Η μαγειρική του ικανότητα, σε συνδυασμό με την εμφάνισή του, έκαναν τον Άκη Πετρετζίκη ιδιαίτερα δημοφιλή τα επόμενα χρόνια, καθώς είχε συμμετοχή σε πολλές τηλεοπτικές εκπομπές, παράλληλα με τη διαδικτυακή του παρουσία, τις εκδόσεις βιβλίων μαγειρικής και τα επιχειρηματικά του ανοίγματα. Η επιτυχία του αποτέλεσε πρότυπο για πολλούς σεφ τα επόμενα χρόνια, οι οποίοι θέλησαν να ακολουθήσουν το παράδειγμά του.

Βέβαια, εδώ να πούμε πως, μετά την επιτυχία του Πετρετζίκη, το Master Chef στο μεγάλο κανάλι δεν είχε την ίδια τύχη, καθώς ο δεύτερος κύκλος του για την τηλεοπτική σεζόν 2012-2013 διακόπηκε λίγο πριν τον τελικό εξαιτίας οικονομικών δυσκολιών. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μην υπάρξει, ουσιαστικά, δεύτερος Master Chef μέχρι το 2017, οπότε και το Star Channel ξανάβαλε στον τηλεοπτικό χάρτη τη διάσημη εκπομπή μαγειρικής.

Τρώγοντας έρχεται η όρεξη

«Ο διαγωνιζόμενος που θα ξεπεράσει, όχι τους αντιπάλους του, αλλά τον εαυτό του και τις εξαιρετικά εφευρετικές μαγειρικές δοκιμασίες του MasterChef 2022, θα κερδίσει, πέρα από τον τίτλο, και το έπαθλο των 50.000 ευρώ», αναφέρεται χαρακτηριστικά στην επίσημη σελίδα του διαγωνισμού στη σελίδα του STAR. Η παραγωγή του παιχνιδιού, εξάλλου, γνωρίζει πολύ καλά πως «τρώγοντας έρχεται η όρεξη», όπως έλεγε και ο Φρανσουά Ραμπελαί, Γάλλος γιατρός και συγγραφέας του Γαργαντούα.



Μέσα από έξυπνες δοκιμασίες, στις οποίες εξετάζεται η ταχύτητα, η συνέπεια, η δημιουργικότητα, η φαντασία, η αφοσίωση και το πάθος για πρωτοτυπία, κρίνεται η πορεία των παικτών στο παιχνίδι.

Παράλληλα, οι σχέσεις μεταξύ των διαγωνιζόμενων, οι συμπάθειες και οι αντιπάθειες, οι κλίκες και οι συμμαχίες, αποτελούν το αλατοπίπερο που κάνει το συγκεκριμένο τηλεοπτικό πρόγραμμα γευστικό και, ενίοτε, ακαταμάχητο. Έρωτες που έχουν γεννηθεί και προβάλλονται καταλλήλως, όπως του Διονύση και της Ανούς, ή του Δημήτρη Μπέλλου με τη Μαρία Μπέη, αντιπάθειες και ίντριγκες, όπως τα όσα συμβαίνουν φέτος με τον «Μπόμπαινα», αποτελούν το κερσάκι στην τούρτα του διαγωνισμού, την οποία οι υπεύθυνοι γνωρίζουν πως να σερβίρουν όμορφα διακοσμημένη, κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον του τηλεοπτικού κοινού. Εξάλλου, το καλό... «μαγείρεμα» είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. Γιατί, όπως έλεγε και η Βρετανίδα συγγραφέας Βιρτζίνια Γουλφ: «Δεν μπορεί κανείς να σκεφτεί καλά, να αγαπήσει καλά, να κοιμηθεί καλά, αν δεν έχει φάει καλά!»

Στέλιος Στυλιανίδης

«Για το 2022, στα social media θα επικρατήσει ο αυθορμητισμός και η αυθεντικότητα»

Το να εδραιωθεί κανείς, είτε άτομο, είτε επιχείρηση, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι απλή υπόθεση. Και ο Στέλιος Στυλιανίδης το ξέρει πολύ καλά αυτό, όπως και όλοι όσοι έχουν εμπιστευθεί τις συμβουλές του ως social media marketing expert. Σε τι επίπεδο βρίσκεται η online επιχειρηματικότητα στην Ελλάδα; Ποια τα χαρακτηριστικά της; Μπορεί ο καθένας μας να γίνει influencer; Ας ακούσουμε, λοιπόν, τον ειδικό.

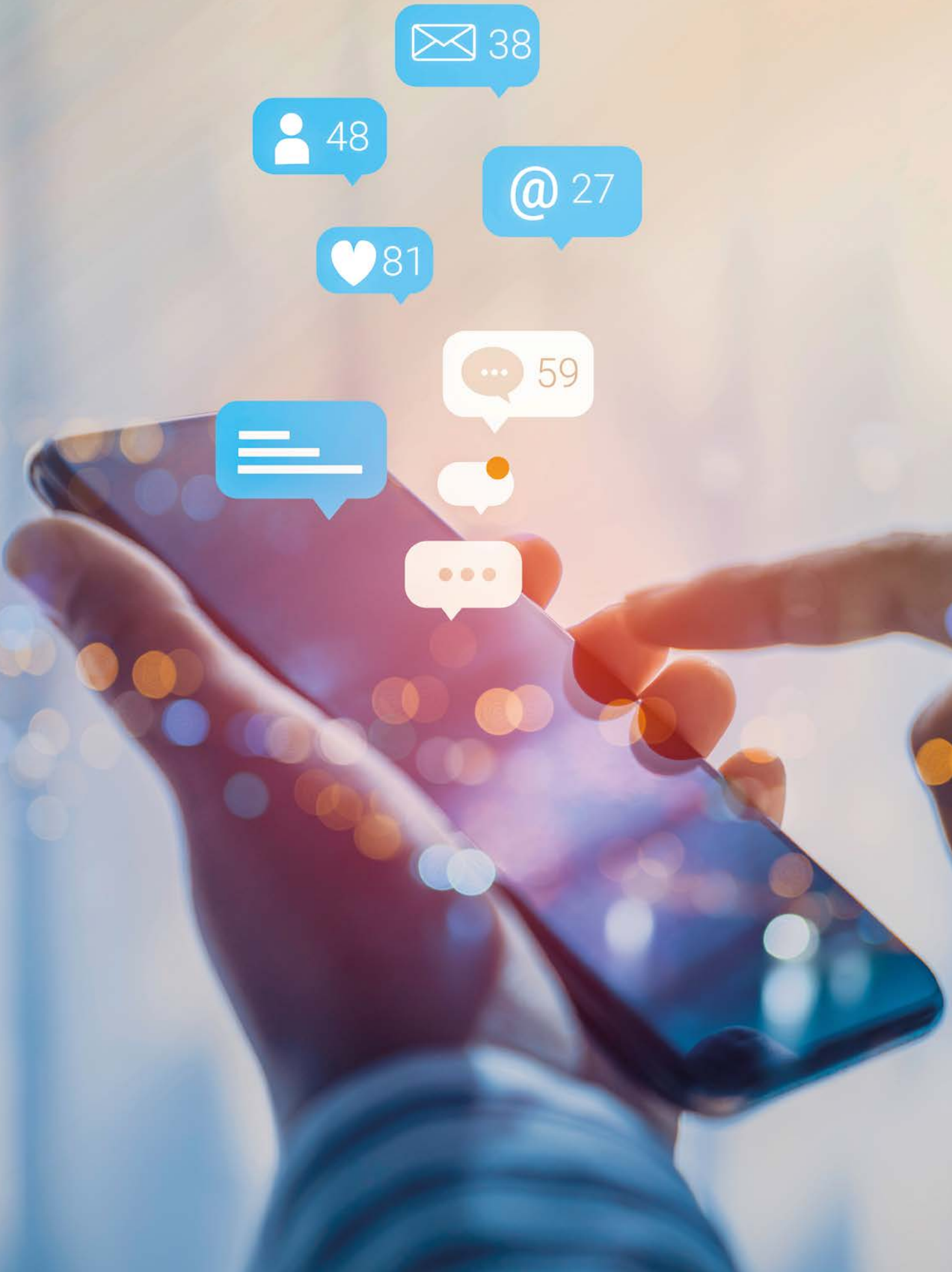
● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

___Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά: Τι ορίζουμε ως «digital marketing»;

Ο ορισμός είναι πολύ εύκολος: Digital Marketing είναι όλες οι ενέργειες που κάνει κάποιος στο internet για την προβολή του ίδιου ή της επιχείρησής του. Δυστυχώς, όμως, έχει δοθεί πολύ μεγάλη έμφαση στο κομμάτι “digital” και έχει παραμεληθεί το κομμάτι «marketing», με αποτέλεσμα να έχει δοθεί μια πιο τεχνική εικόνα, αντί για ουσιαστική. Οπότε, ίσως χρειάζεται να επαναπροσδιορίσουμε τον όρο, να τον κάνουμε ελληνικό, και να πούμε ότι είναι το μάρκετινγκ στο internet.

___Πόσο διαδεδομένο είναι το digital marketing στη χώρα μας, σε σχέση με άλλες χώρες; Είναι οι ελληνικές επιχειρήσεις αρκετά εξοικειωμένες με τη νέα αυτή συνθήκη;

Θα έλεγα ότι, παρόλο που είχαμε την «ευλογία», ας μου επιτραπεί ο όρος σ’ αυτή την περίπτωση, της πανδημίας και της καραντίνας, δυστυχώς εξακολουθούμε να είμαστε μια χώρα που υστερεί στην υγιή επιχειρηματικότητα. Αυτό, σε συνδυασμό με τον ψηφιακό αναλφαβητισμό, μας οδηγεί να βρισκόμαστε αρκετά πίσω, σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Αφήνω εκτός την Αμερική, οι οποίοι, άλλωστε, είναι δεκαετίες μπροστά...



Ποια είναι τα βασικότερα χαρακτηριστικά αυτού του είδους επιχειρείν;

Είναι προσαρμόσιμο σε νέους κανόνες και καταστάσεις της αγοράς, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει νέες δυνατότητες. Το ηλεκτρονικό επιχειρείν καταργεί τα γεωγραφικά όρια, αφού μπορεί κανείς να παρέχει τα προϊόντα και τις υπηρεσίες του σε όλο τον κόσμο, χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική του παρουσία. Έχει εξαιρετικά χαμηλό κόστος, συγκριτικά με το κανονικό επιχειρείν, το οποίο όμως δεν αντιλαμβανόμαστε επαρκώς, ώστε να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο αυτή τη δυνατότητα.

Από την άλλη, θα πρέπει να πούμε ότι, λόγω αυτών των χαρακτηριστικών που αναφέραμε, το ηλεκτρονικό επιχειρείν είναι πολύ ανταγωνιστικό και απαιτεί και κάποιες εξειδικευμένες γνώσεις.

Από την κλασική μορφή της επιχείρησης, είναι πλέον ξεκάθαρο ότι οδηγούμαστε σταδιακά στην on-line επιχειρηματικότητα. Πόσο και με ποιους τρόπους η πανδημία επέσπευσε αυτή τη «μετάβαση»;

Η πανδημία έκανε αυτό το «σταδιακά» επιτακτική ανάγκη. Μέσα σε λίγους μήνες, στην πανδημία άλλαξε τόσο η συμπεριφορά των καταναλωτών, όσο και το μοντέλο λειτουργίας των επιχειρήσεων, επισπεύδοντας έτσι τη μετάβαση, από την κλασική μορφή της επιχείρησης, στην on-line επιχειρηματικότητα.

Σχεδόν όλες οι δραστηριότητες μεταφέρθηκαν υποχρεωτικά on-line, τα social media και το ηλεκτρονικό εμπόριο κυριάρχησαν στην καθημερινότητά μας. Αυτό οδήγησε πολλές, κυρίως μικρές, επιχειρήσεις να μεταλλαχθούν ψηφιακά με βίαιο και βιαστικό τρόπο, σε κάποιες περιπτώσεις.

Κι ενώ το digital marketing οι περισσότεροι το θεωρούμε συνυφασμένο με επιχειρήσεις, μπορεί να αφορά και σε άτομα; Θα μπορούσε, δηλαδή, να επωφεληθεί από αυτό και κάποιος, ο οποίος δεν θέλει απαραίτητα να προωθήσει κάποιο προϊόν στο Internet, αλλά... τον εαυτό του;

Αυτό συμβαίνει σε μεγάλο βαθμό στα social media, καθώς πολλά παιδιά της διπλανής πόρτας, θα λέγαμε, έχουν επενδύσει στην ανάπτυξη του λεγόμενου «προσωπικού brand». Με αυτό τον τρόπο, κατάφεραν να αποκτήσουν επιρροή σε ένα μεγάλο κοινό και να έχουν έσοδα, κάνοντας προβολή προϊόντων και επιχειρήσεων μέσα από τους ίδιους. Είναι το λεγόμενο influencer marketing, που πλέον έχει τη δυνατότητα να το κάνει ο οποιοσδήποτε (ή σχεδόν οποιοσδήποτε).

Κι εδώ έρχεται η κρίσιμη ερώτηση: Μπορεί ο καθένας να γίνει influencer; Και, αν ναι (ή όχι), ποια χαρακτηριστικά απαιτούνται συνήθως για να ξεχωρίσει ένας λογαριασμός;

Για να καταφέρεις να επηρεάσεις κάποιον (αυτός είναι ο σκοπός του influencer), θα πρέπει να είσαι πολύ καλός σε κάποιον τομέα. Για παράδειγμα, για να μπορείς να επηρεάσεις το κοινό σου σε θέματα καλλυντικών, θα πρέπει να γνωρίζεις

από μακιγιάζ και καλλυντικά καλύτερα από το κοινό σου. Η διαδικασία τού πώς να γίνει κάποιος influencer είναι απλή. Πρέπει να κάνεις το κοινό να σε εμπιστευθεί, να αντιληφθεί ότι γνωρίζεις πολύ καλά τον τομέα σου, για να μπορέσεις να το επηρεάσεις μέσα από τις συμβουλές σου, ώστε να προβεί σε μια αγορά που θα του υποδείξεις.

Δυστυχώς, και αυτό το έχουμε καταλάβει λάθος και, σε ορισμένες περιπτώσεις, θεωρούμε ότι οι followers κάνουν τον influencer – κάτι που δεν ισχύει! Έτσι, πολλοί πέφτουν στην παγίδα των αγορασμένων followers, στη λάθος στόχευση κοινού και, τελικά, στην απογοήτευση.

Τι καθιστά «ενδιαφέρον» ένα περιεχόμενο για τους χρήστες των social media; Μου κάνει ειλικρινά εντύπωση το γεγονός ότι πολλοί λογαριασμοί με προσεγγμένο περιεχόμενο συχνά έχουν "ταβάνι" (και όχι ιδιαίτερα ψηλό) στους followers, ενώ άλλοι λογαριασμοί, οι οποίοι δεν παρουσιάζουν απαραίτητα κάτι ιδιαίτερα αξιόλογο, έχουν τεράστιο αριθμό ακολούθων...

Αυτό που καθιστά ενδιαφέρον ένα περιεχόμενο είναι το κατά πόσο θέλει να το «καταναλώσει» το κοινό. Το προσεγγμένο περιεχόμενο, όπως αναφέρατε, προφανώς δεν ενδιαφέρει, ενώ το «μη αξιόλογο» το κάνει!

Δεν μπορούμε να κρίνουμε το κοινό και τα ενδιαφέροντά του. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να αναλύσουμε το κοινό στο οποίο εμείς απευθυνόμαστε και στοχεύουμε, και να δημιουργήσουμε περιεχόμενο που πιστεύουμε ότι θα του αρέσει. Όπως ανέφερα και πριν, ο αριθμός των followers, όταν μιλάμε για επαγγελματικό σκοπό, δεν είναι πάντα ο τρόπος μέτρησης της επιτυχίας. Συχνά συναντώ ανθρώπους που επικοινωνούν μαζί μου για καθοδήγηση και αφορούν λογαριασμούς με πολλούς followers, αλλά με ελάχιστο πραγματικό αποτέλεσμα.

Και ποιες οι τάσεις που διαμορφώνονται στα social media το 2022, τις οποίες μπορεί κανείς να εκμεταλλευτεί προκειμένου να εδραιωθεί περισσότερο διαδικτυακά;

Μικρο-αλλαγές υπάρχουν κάθε χρόνο στα social media, αλλά οι βασικές τάσεις είναι οι ίδιες: Το να είσαι κοινωνικός, που θα έπρεπε να είναι αυτονόητο όταν μιλάμε για μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Να σκέφτεσαι και να σέβεσαι το κοινό σου, ώστε να δημιουργείς περιεχόμενο για εκείνο, είναι διαχρονικές τάσεις.

Για το 2022, αυτό που θα επικρατήσει περισσότερο είναι ο αυθορμητισμός και η αυθεντικότητα. Όσο πιο αληθινός είναι κάποιος, τόσο περισσότερο κερδίζει την αγάπη του κόσμου και, κατ' επέκταση, θα εδραιωθεί. Ειδικά για τις γυναίκες, η νέα τάση που έρχεται από το εξωτερικό είναι η ελαχιστοποίηση της χρήσης φίλτρων, το πολύ ελαφρύ μακιγιάζ και γενικά μια πιο «γήινη» αληθινή εικόνα.

Αυτό είναι κάτι που ισχύει και για τις επιχειρήσεις: Χρειάζεται να έχουν ένα πιο ανάλαφρο –ανθρώπινο, και όχι τόσο αυστηρό– εταιρικό προφίλ, προκειμένου να μπορέσουν να εδραιωθούν περισσότερο διαδικτυακά.



Είμαστε μια χώρα που υστερεί στην υγιή επιχειρηματικότητα. Αυτό, σε συνδυασμό με τον ψηφιακό αναλφαβητισμό, μας οδηγεί αρκετά πίσω από άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Ποιος είναι ο Στέλιος Στυλιανίδης

Ο Στέλιος Στυλιανίδης είναι επιχειρηματίας και Social Media Marketing Expert. Είναι ιδρυτής, μεταξύ άλλων, της DS Komotini LLC και θεωρείται ένας από τους κορυφαίους social media marketers στην Ελλάδα. Βρίσκεται πίσω από το δημοφιλές προφίλ @dskomotini στο instagram, όπου μοιράζεται καθημερινά συμβουλές - tips στρατηγικής, μάρκετινγκ και προώθησης των επιχειρήσεων. Παράλληλα, είναι και δάσκαλος για αρκετούς influencers και επιχειρηματίες που ψάχνουν τρόπους για να προωθήσουν τους ίδιους ή την επιχείρησή τους on-line. Τις συμβουλές του έχουν εμπιστευθεί επιχειρήσεις, καλλιτέχνες και ηθοποιοί.





Beauty SOS

*Όταν πρόσωπο, σώμα και μαλλιά
χτυπάνε... καμψιανάκι*

Η επιδερμίδα και τα μαλλιά μας εκπέμπουν σήμα κινδύνου;
Λαμβάνουμε σοβαρά υπ' όψιν το αίτημά τους
και αναλαμβάνουμε αμέσως δράση!

γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη



Ξηρότητα

Μα τι πιο ξεκάθαρο από μια επίμονη ξηρότητα σε σημεία που, μέχρι πρότινος, δεν είχαν κανένα θέμα; Η ξαφνική ξηροδερμία σε μέρη όπως μάνω από τα φρύδια, οι κόγχες της μύτης, τα γόνατα, οι αγκώνες και το τριχωτό, δίνουν το δικό τους μήνυμα για έξτρα ενυδάτωση και είναι στο χέρι μας αν θα το λάβουμε εγκαίρως για να δράσουμε άμεσα.

Η ξηρότητα μπορεί να σημαίνει έλλειψη ενυδάτωσης ή χρήση λάθος προϊόντων στο πρόσωπο, ενώ στο σώμα είναι ξεκάθαρο ότι αφορά ανάγκη για περιποίηση με ενυδατικά προϊόντα. Είναι σημαντικό, λοιπόν, όχι μόνο να εντάξουμε στη ρουτίνα μας περισσότερα και πιο ενισχυμένα βήματα ενυδατικής φροντίδας, αλλά και να αναζητήσουμε τα κατάλληλα προϊόντα για να το κάνουμε.

Μην ξεχνάμε ότι δεν είναι όλα τα προϊόντα ιδανικά για το δέρμα μας και, όσο και αν μας δελεάζουν οι υποσχέσεις που δίνουν, δεν σημαίνει πως θα έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα στη δική μας επιδερμίδα. Καλό είναι να προτιμήσουμε πιο απλές συνθέσεις, ενώ η συμβουλή ενός δερματολόγου ή ενός εξειδικευμένου φαρμακοποιού θα μας καθοδηγήσει αν δεν έχουμε ιδέα από πού να ξεκινήσουμε.

Σχετικά με το τριχωτό μας, εκεί σίγουρα το μήνυμα είναι να αλλάξουμε προϊόντα φροντίδας και, αν δούμε ότι το πρόβλημα επιμένει, τότε να κλείσουμε άμεσα ραντεβού με γιατρό.

Σε όλα αυτά τα ζητήματα έχει παρατηρηθεί ότι παίζουν ρόλο το άγχος και η κακή ψυχολογία, οπότε πρέπει να φροντίσουμε και τη διάθεσή μας, η οποία συνήθως πηγαίνει... χέρι-χέρι με την εικόνα μας. Όσο θέλουμε να φροντίσουμε, λοιπόν, το δέρμα μας, άλλο τόσο πρέπει να φροντίσουμε και την ψυχική μας, πριν εκπέμψει και εκείνη το δικό της SOS.

Ξαφνικός κνησμός και κοκκινίλες

Θα ήταν αφελές να αφήσουμε ένα τέτοιο ξεκάθαρο σημάδι να περάσει έτσι, χωρίς να του δώσουμε την απαιτούμενη σημασία. Η φαγούρα και οι κοκκινίλες μπορεί να έχουν παθογενή αιτία, όπως μια ατοπική δερματίτιδα (κάτι που θα εξετάσει ένας δερματολόγος). Μπορεί, όμως, να είναι και δείγμα έλλειψης ενδιαφέροντος προς την επιδερμίδα μας. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να εστιάσουμε στο δέρμα μας και να εξετάσουμε τι του συμβαίνει.

Μια τοπική θεραπεία ή απλώς η αλλαγή του σαπουνιού που χρησιμοποιούμε για καθημερινό καθαρισμό θα μας δώσει τη λύση και την ανακούφιση που χρειαζόμαστε. Είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας πως τα καλλυντικά μας δίνουν το δικό τους feedback όταν τα χρησιμοποιούμε. Αν το δέρμα μας, για παράδειγμα, μας τραβάει και δεν δροσίζεται αρκετά έπειτα από τη χρήση κάποιου προϊόντος, τότε μάλλον πρέπει να ψάξουμε για κάτι άλλο.

Επίσης, δεν είναι κάθε εποχή η ίδια. Οπότε, πρέπει πάντα να έχουμε στον νου μας την εποχικότητα των αναγκών μας, άρα και την προσαρμογή των προϊόντων που βρίσκονται, αντιστοίχως, στο boudoir μας.

Πρησμένα μάτια

Αϋπνία, κακή κυκλοφορία, έλλειψη φροντίδας. Όλα αυτά δημιουργούν πρηξίματα κάτω από τα μάτια που μας «φωνάζουν» βοήθεια. Μπορεί η επιφάνεια της περιοχής γύρω από τα μάτια να είναι μικρή και να τη σκεφτόμαστε τελευταία όταν φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα περιποίησης για την επιδερμίδα μας, αλλά είναι εξίσου –συχνά και περισσότερο– σημαντική, όπως όλη η υπόλοιπη φροντίδα του προσώπου. Η επιδερμίδα στο συγκεκριμένο σημείο είναι ιδιαίτερα λεπτή και εμφανίζει πρώτη σημάδια γήρανσης και κούρασης. Γι' αυτό, όταν εμφανίζονται πρηξίματα, γεγονός που συνήθως συμβαίνει πριν κάνουν την εμφάνισή τους και οι πρώτες λεπτές γραμμές, θα πρέπει να λάβουμε δράση με τα εξής βήματα: ενυδάτωση και αποσυμφορητική δράση από μια κρέμα ματιών, ώστε και να θρέψουμε την περιοχική προλαμβάνοντας τις γραμμές, αλλά και να βοηθήσουμε στη μείωση του πρηξίματος. Έπειτα, αλλαγή της διατροφής με λιγότερο αλάτι και περισσότερη κατανάλωση νερού, καθώς και καλύτερο ύπνο, όσο αυτό είναι εφικτό. Ένα ωραίο μυστικό είναι είτε να βάλουμε την κρέμα ματιών μας στο ψυγείο, ώστε να βοηθάει στην αποσυμφόρηση, είτε να βάζουμε φέτες παγωμένου αγγουριού όποτε βρίσκουμε χρόνο.

Κίτρινα νύχια

Ένα επίμονο πρόβλημα που συναντάται σε πολλές ηλικίες και είναι αρκετά αντιαισθητικό. Το κίτρινισμα των νυχιών έχει ως πρώτη αιτία τη συχνή χρήση βερνικιών και, συνήθως, εμφανίζεται όταν η χρήση αυτή δεν γίνεται σωστά, καθώς τα περιστατικά σπανίζουν όταν τα περιποιείται κάποιος ειδικός. Αν η αιτία είναι αυτή, τότε ένα διάλειμμα από το βάψιμο και η επιστροφή μετά σε κάποιο εξειδικευμένο κέντρο για



Kerastase, Thermique Regenerant 150ml. Λοσιόν θερμοπροστασίας που λειάνει και προστατεύει τα μαλλιά πριν τις διαδικασίες styling.



La Roche-Posay, Rosaliac Micellar Water Gel. Απαλό ντεμακιγιάζ σε μορφή Gel για τον Βαθύ Καθαρισμό της Επιδερμίδας, σχεδιασμένο για ευαίσθητο δέρμα με κοκκινίλες.



Garnier, Bio Hemp Oil 30ml. Επανορθωτικό ενυδατικό έλαιο προσώπου BIO, εμπλουτισμένο με Βιολογικό Έλαιο Σπόρου Κάνναβης και Βιταμίνη E για ενυδάτωση και καταπράνωση.



Clinique, All about eyes. Απαλή κρέμα ματιών που μειώνει τις σακούλες, το πρήξιμο, τους μαύρους κύκλους και τις λεπτές γραμμές.



Απιβίτα, Μόνιμη βαφή μαλλιών My Color Elixir, με έλαια άργγκαν, αβοκάντο και ελιάς.



Erre Due, 7 in 1 Elixir. Θαυματουργή θεραπεία και βάση για υγιή νύχια, εμπλουτισμένη με ενεργά συστατικά.



Korres, Mango Body Souffle με διπλό ναλουρονικό 200ml. Προϊόν που ενυδατώνει βαθιά και ενισχύει την ελαστικότητα του δέρματος.

φροντίδα είναι η καλύτερη λύση.

Σημαντική διαπίστωση είναι, επίσης, πως τα σκούρα βερνίκια ευθύνονται περισσότερο για την εμφάνιση της κίτρινης όψης, οπότε καλό είναι να επιλέγουμε για ένα διάστημα πιο nude αποχρώσεις.

Παράλληλα, το κίτρινο χρώμα μπορεί να προδίδει κάποια μυκητίαση ή έλλειψη βιταμινών, οπότε η αντιμετώπιση έχει να κάνει με πιο συγκεκριμένη θεραπεία που θα τη συστήσει γιατρός. Οι γιαγιάδες μας χρησιμοποιούσαν το τρικ με το λεμόνι για άμεση αντιμετώπιση, βουτώντας τα χέρια σε συμμένο χυμό για κάποια λεπτά.

Φυσικά, στην περίπτωση των καπνιστών ο λόγος είναι προφανής, οπότε η διακοπή του καπνίσματος παρουσιάζεται ως η καλύτερη λύση – γενικά, όχι μόνο για τα νύχια!

Μαλλιά που σπάνε

Βλέπουμε ξαφνικά στον νεροχύτη μας ολόένα και περισσότερες μικρές, σπασμένες τρίχες που πέφτουν μετά από κάθε βούρτσισμα, εκπέμποντας το δικό τους SOS. Κάθε σπασμένη τρίχα είναι μια μικρή κραυγή βοήθειας από τις βαφές, τις θερμικές εργασίες και όλες τις ταλαιπωρίες στις οποίες υποβάλλουμε τα μαλλιά μας, με αποτέλεσμα να προκύπτει σπάσιμο, προδίδοντας έλλειψη υγείας της τρίχας. Δεν είναι τυχαίο που, έπειτα από ντεκαπάζ ή μήνες με το σίδερο ή το ψαλίδι, αρχίζουν ξαφνικά να εμφανίζονται ολόένα και περισσότερα τριχάκια, αφήνοντάς μας να αναρωτιόμαστε γιατί τα μαλλιά μας δεν στρώνουν ή δεν μακραίνουν. Η πρώτη λύση είναι η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αποχή από τέτοιες διαδικασίες, ώστε να πάρει η τρίχα την ανάσα που χρειάζεται. Ωστόσο, αυτό είναι πράγματι δύσκολο, όταν έχουμε επιλέξει ένα συγκεκριμένο χρώμα μαλλιών και θέλουμε να το διατηρήσουμε. Σε αυτή την περίπτωση, μπορούμε να δούμε την εναλλακτική μιας φυτικής βαφής που κάνει μικρότερη ζημιά στην τρίχα, είτε στο σπίτι, είτε στο κομμωτήριο.

Μπορούμε πάντα να ενισχύσουμε τη φροντίδα με εξειδικευμένα προϊόντα που περιποιούνται την τρίχα μετά τη βαφή, ώστε να δώσουμε όσο περισσότερη θρέψη χρειάζεται, ενώ δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να λείπει από τη ρουτίνα μας η θερμοπροστασία πριν από οποιαδήποτε θερμική εργασία.



Δρ. Νικολέττα Ροβίνα

«Η ενσυναίσθηση αποτελεί τη βάση για να οικοδομηθεί μια αποτελεσματική σχέση ιατρού-ασθενούς»

Αν υπάρχει μία λέξη-κλειδί που να συνοψίζει τη μεγαλύτερη ίσως ανάγκη που γέννησε η πανδημία σε επίπεδο επικοινωνίας μεταξύ ιατρών, ασθενών και κοινωνίας, αυτή είναι η «ενσυναίσθηση».

Πόσο αυτονήτη είναι, όμως, αυτή η ενσυναίσθηση εν μέσω μιας πρωτοφανούς υγειονομικής κρίσης; Μπόρεσαν οι ιατροί να μπουν ποτέ απόλυτα «στα παπούτσια» ενός ασθενούς με COVID-19, ο οποίος νοσηλεύεται μόνος του στη ΜΕΘ, χωρίς κανέναν δικό του δίπλα του; Μπόρεσε η κοινωνία να «δει» ποτέ πραγματικά το σωματικό και ψυχολογικό φορτίο που κουβαλά επί δύο χρόνια ένας ιατρός που παλεύει καθημερινά με τον ιό, και την αμφισβήτηση ασθενών και συγγενών;

Η Δρ. Νικολέττα Ροβίνα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Πνευμονολογίας - Εντατικής Θεραπείας του ΕΚΠΑ, ιατρός ΜΕΘ στην Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική του νοσοκομείου «Η Σωτηρία», μας βοηθά να κοιτάξουμε για λίγο μέσα από τα μάτια ενός ιατρού πρώτης γραμμής.

● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στην **ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ**

___ Τα τελευταία δύο χρόνια, πολλές μελέτες έκαναν λόγο για τον τρόπο με τον οποίο επηρέασε η πανδημία τους ιατρούς πρώτης γραμμής, ειδικά στα νοσοκομεία αναφοράς covid. Ποιες ήταν οι βασικότερες επιπτώσεις που βιώσατε εσείς - τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά;

Η πανδημία επηρέασε όλους τους επαγγελματίες υγείας, ανεξάρτητα από τη θέση που υπηρετούν. Από μια μελέτη που διενεργήθηκε στην Ελλάδα¹ και αφορούσε στο πρώτο κύμα, φάνηκε πως άγχος και κατάθλιψη αφορούσαν σε 25-33% των ιατρών που αντιμετώπιζαν ασθενείς COVID-19, ενώ η επαγγελματική εξουθένωση αναφερόταν σε πολύ υψηλότερα ποσοστά (συναισθηματική εξάντληση 65%, αποπροσωποποίηση 92%, χαμηλά προσωπικά επιτεύγματα 51%). Ειδικά, για τους ιατρούς στην πρώτη γραμμή στα νοσοκομεία αναφοράς ωστόσο, θεωρώ πως η επίπτωση υπήρξε σημαντικά υψηλότερη.

Στην αρχή της πανδημίας κληθήκαμε να αντιμετωπίσουμε ένα νέο, ελάχιστα χαρακτηρισμένο μεταδοτικό νόσημα, που οδηγούσε σε θάνατο χιλιάδες ανθρώπους σε γειτονικές μας χώρες, μη έχοντας προετοιμαστεί επαρκώς τόσο σε επίπεδο εκπαίδευσης, όσο και υποστήριξης. Γνωρίζαμε ελάχιστα για τον ιό, υπήρχε ανεπαρκής στελέχωση, ελλείψεις υποδομές...

Ξαφνικά πολλαπλασιάστηκε ο φόρτος εργασίας και, μάλιστα, σε ένα περιβάλλον που έθετε και τη δική μας ασφάλεια σε κίνδυνο (και των οικογενειών μας, κατ' επέκταση), λόγω της συνεχούς έκθεσης στον ιό. Στην πορεία οργανωθήκαμε καλύτερα, αποκτήσαμε καλύτερη στελέχωση και αποκτήσαμε εμπειρία στη διαχείριση των προβλημάτων που σχετίζονταν με τη νόσο. Ωστόσο, η συνεχής ενασχόληση με ένα μόνο νόσημα τα τελευταία δύο χρόνια και, μάλιστα, κάτω από εξαιρετικά στρεσογόνες συνθήκες (ατελείωτες ώρες εργασίας, μικρή οικονομική και κοινωνική ανταπόδοση, παρατεταμένη και επιπεπλεγμένη νοσηλεία ασθενών, αυξημένη θνητότητα, περιορισμοί και δυσκολίες στην επικοινωνία με το οικείο περιβάλλον των ασθενών), έχει οδηγήσει μεγάλο μέρος των νοσοκομειακών ιατρών σε επαγγελματική εξουθένωση, αποπροσωποποίηση, σωματική και συναισθηματική εξάντληση. Οι περισσότεροι συνάδελφοι αναφέρουν διαταραγμένο ύπνο, κακή διατροφή, μειωμένη άσκηση, αλλά και αρνητικά συναισθήματα, όπως θλίψη, άγχος, μελαγχολία, απαισιοδοξία, παραίτηση, ακόμα και δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι περισσότεροι από εμάς βάλουμε τον εαυτό μας σε δεύτερη μοίρα, τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο φροντίδας της δικής μας υγείας.

___ Αν, από όλες τις δυσκολίες που είχατε να αντιμετωπίσετε ως ιατρός ΜΕΘ σε ένα νοσοκομείο covid, σας ζητούσα να μου ξεχωρίσετε εκείνη που σας σημάδεψε πιο βαθιά, ποια θα μου λέγατε;

Νομίζω ότι η περίοδος που με σημάδεψε περισσότερο ήταν το πρώτο κύμα της πανδημίας. Η ψυχολογική επιβάρυνση που βιώναμε όλοι από το γεγονός πως νοσηλεύαμε ασθενείς που βρίσκονταν σε απόλυτη απομόνωση από τους οικείους τους, ήταν τεράστια. Η ενημέρωση γινόταν αυστηρά από το τηλέφωνο.

Συνικά, μέσω αυτού του απρόσωπου τρόπου, ερχόμασταν στη δύσκολη θέση να ενημερώσουμε ανθρώπους που δεν μας είχαν δει ποτέ στη ζωή τους, ενώ είχαμε την ευθύνη της φροντίδας και της ζωής των συγγενών τους, για δυσάρεστες εξελίξεις ή ακόμη και την κατάληξη του ασθενούς. Βιώναμε τον πόνο τους που δεν μπορούσαν να αποχαιρέτισουν τους δικούς τους, ούτε ακόμη μέσα από την τελετή της ταφής. Σε πολλές περιπτώσεις, βιώναμε μια ματαιότητα των προσπαθειών μας, μια και ό,τι και αν κάναμε, η έκβαση φαινόταν προδιαγεγραμμένη για κάποιους ασθενείς.

Για τους ασθενείς που είχαν συνείδηση (δεν ήταν, δηλαδή, σε καταστολή) βιώναμε τον φόβο, την ανασφάλεια και, πολύ περισσότερο, τη μοναξιά τους στη διάρκεια της νοσηλείας τους. Για εκείνους, εμείς παίρναμε τον ρόλο του συγγενούς που εμπυχώνει, δίνει δύναμη και κουράγιο, για να τα καταφέρουν μέχρι το τέλος. Για τον λόγο αυτό, και η χαρά μας ήταν όμοια με εκείνη των συγγενών κάθε φορά που έβγαινε κάποιος ασθενής από τη ΜΕΘ. Ήταν μια μικρή νίκη.

___ Γυναίκες ιατροί ΜΕΘ - άνδρες γιατροί ΜΕΘ. Θεωρείτε ότι υπήρχαν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο βίωσαν την όλη πίεση της πανδημίας; Και, αν ναι, ποιες ήταν αυτές;

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., περισσότερο από 70% των επαγγελματιών υγείας (ιατρών, νοσηλευτών/τριών) στη διαχείριση της COVID-19 παγκοσμίως είναι γυναίκες².

Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν πως οι γυναίκες επαγγελματίες υγείας βιώνουν περισσότερες δυσκολίες συγκριτικά με τους άνδρες συναδέλφους τους, εξαιτίας των ανισοτήτων που υπάρχουν μεταξύ των δύο φύλων στην αναγνώριση της δουλειάς τους, τις λιγότερες ευκαιρίες για επαγγελματική ανέλιξη/εξέλιξη, την παρενόχληση και τις χαμηλότερες αποδοχές σε πολλά μέρη του κόσμου.

Επιπλέον, οι γυναίκες βιώνουν τη δυσκολία να ισορροπήσουν μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής. Εργάζονται με τους ίδιους ρυθμούς με τους άνδρες στην πρώτη γραμμή, στο τέλος της ημέρας όμως συνεχίζουν τη «βάρδια» τους στο σπίτι, όπου η οικογένεια περιμένει τη μητέρα/τη σύζυγο να φροντίσει τις ανάγκες της, περιορίζοντας τον χρόνο τους για ξεκούραση και εξουθενώνοντάς τες ψυχολογικά ακόμη περισσότερο.

___ Κι ενώ οι υγειονομικοί χαρακτηρίστηκαν αρχικά «ήρωες», όσο η πανδημία εξελισσόταν το κλίμα άρχισε σιγά-σιγά να αντιστρέφεται, με μεγάλη μερίδα ασθενών και συγγενών να επιτίθενται σε γιατρούς, ακόμα και να τους απειλούν νομικά εάν προχωρούσαν σε διασωλήνωση. Πόσο εύκολο είναι για ένα γιατρό να διαχειριστεί τέτοια περιστατικά;

Αυτή η εξέλιξη, δυστυχώς, μας επηρέασε αρνητικά σε σημαντικό βαθμό τον τελευταίο χρόνο. Σκεφτείτε πως, έχοντας ήδη μια αδιάκοπη ενασχόληση με αυτούς τους ασθενείς (οι ίδιοι άνθρωποι σε κυκλικά ωράρια, παρέχοντας καθημερινά ιατρικές υπηρεσίες, χωρίς περιόδους επαρκούς ξεκούρασης), να



πρέπει να καταναλώνουμε επιπλέον χρόνο και ενέργεια για να πείσουμε ασθενείς (και συγγενικό περιβάλλον) πως, έχοντας φτάσει στο τελευταίο σκαλοπάτι της αναπνευστικής ανεπάρκειας με ανάγκη νοσηλείας στη ΜΕΘ, είναι «μονόδρομος» για να ακολουθήσουν τη θεραπεία, την αναπνευστική υποστήριξη και, αν απαιτηθεί, τη διασωλήνωση, προκειμένου να έχουν μια ευκαιρία στη ζωή.

Οι απειλές για διώξεις και δικαστικές διενέξεις μάς επιφόρτισαν με επιπρόσθετο ψυχολογικό φορτίο, επιτείνοντας περαιτέρω την εξουθένωση και την αποπροσωποποίηση, επηρεάζοντας αρνητικά τη απόδοσή μας στη φροντίδα των ασθενών.

Πόσο απαραίτητη αποδεικνύεται, τελικά, η ενσυναίσθηση για ένα γιατρό, ο οποίος καλείται να διαχειριστεί ασθενείς που νοσούν σοβαρά, χωρίς να έχουν κανένα δικό τους άνθρωπο δίπλα τους;

Η επαγγελματική εξουθένωση, αλλά και η διατάραξη της ψυχικής υγείας και ισορροπίας των ιατρών, οδηγεί σταδιακά στην απώλεια της ενσυναίσθησης.

Η ενσυναίσθηση αποτελεί τη βάση, πάνω στην οποία μπορεί να οικοδομηθεί μια αποτελεσματική σχέση ιατρού-ασθενούς. Συμβάλλει στη δημιουργία μιας σχέσης ασφάλειας και εμπιστοσύνης με τον ασθενή, αλλά ταυτόχρονα και στην ενδυνάμωση του ασθενούς, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει το πρόβλημα της υγείας του. Επιπλέον, με την εναισθητική προσέγγιση των ιατρών μειώνονται δραματικά τα καταθλιπτικά συμπτώματα και το άγχος των ασθενών με σωματική νόσο και βελτιώνεται η ποιότητα ζωής τους.

Σε χώρους ειδικά όπως οι ΜΕΘ COVID, όπου οι ιατροί και οι νοσηλευτές είναι ίσως τα μοναδικά άτομα, με τα οποία έχει την ευκαιρία να επικοινωνήσει ο ασθενής (αλλά και το συγγενικό του περιβάλλον), η διατήρηση της ενσυναίσθησης είναι εξαιρετικά σημαντική.

Λένε ότι η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να διδαχθεί σε ένα άτομο. Θεωρείτε ότι οι Ιατρικές Σχολές της χώρας μας έχουν δώσει την απαιτούμενη έμφαση στον συγκεκριμένο τομέα;



Τα τελευταία δύο χρόνια, οι περισσότεροι από εμάς βάλουμε τον εαυτό μας σε δεύτερη μοίρα, τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο φροντίδας της δικής μας υγείας.

Δυστυχώς, ενώ η Ιατρική Σχολή προετοιμάζει με εξαιρετικό τρόπο τους μελλοντικούς ιατρούς από πλευράς γνώσεων και κατάρτισης, δεν περιλαμβάνει ακόμη στον κύκλο σπουδών μαθήματα που να τους προετοιμάζουν για την επικοινωνία με τους ασθενείς και το περιβάλλον τους, καθώς και για τη διαχείριση του φορτίου της σωματικής και ψυχολογικής κόπωσης που επιφέρει το επάγγελμα.

Είναι γεγονός πως η εκπαίδευση των ιατρών στις δεξιότητες επικοινωνίας και η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης είναι πολύ χρήσιμα εργαλεία, μια και η εκμάθηση δεξιοτήτων επικοινωνίας, όπως η τεχνική της ενεργητικής ακρόασης, η κατανόηση και απόκτηση μη λεκτικής επικοινωνίας, και η αναγνώριση των συναισθηματικών και των γνωστικών μεταβλητών, υποβοηθά την ανάπτυξη μιας σχέσης κατανόησης και εμπιστοσύνης μεταξύ ιατρού και ασθενούς.

Και τι γίνεται με την ενσυναίσθηση που θα έπρεπε να δείξει η ίδια η κοινωνία απέναντι στους γιατρούς; Έχουμε κι εκεί δρόμο ακόμα;

Νομίζω πως σε αυτό το πεδίο έχουμε αρκετό δρόμο ακόμη. Ας μην ξεχνάμε πως οι ιατροί είναι απλοί άνθρωποι, με όρια στη σωματική και ψυχική αντοχή. Έχουν παρόμοιους φόβους, άγχη και αγωνίες σε σχέση με τον κορωνοϊό, όπως ο υπόλοιπος κόσμος, όντας ταυτόχρονα πιο ευάλωτοι και περισσότερο εκτεθειμένοι στους κινδύνους της πανδημίας.

Η ενσυναίσθηση από την πλευρά της κοινωνίας ενισχύει την ανθεκτικότητα των ιατρών, βελτιώνει την ποιότητα φροντίδας προς τον ασθενή, καθώς και τη σχέση ιατρού-ασθενούς.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, του Δ.Σ. της οποίας είστε μέλος, πραγματοποιεί ένα διαδραστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Ενσυναίσθηση, Ενδυνάμωση, Επικοινωνία», με την ευγενική χορηγία της φαρμακευτικής εταιρείας Chiesi, με σκοπό τη βελτίωση της

επικοινωνίας πνευμονολόγου - ασθενούς. Τι περιλαμβάνει ακριβώς η συγκεκριμένη πρωτοβουλία;

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία είχε την πρωτοβουλία της διοργάνωσης του βιωματικού εκπαιδευτικού προγράμματος «Ενσυναίσθηση, Ενδυνάμωση, Επικοινωνία», αφογκραζόμενη την ανάγκη των πνευμονολόγων να εκπαιδευτούν σε δεξιότητες σωματικής και ψυχολογικής «θωράκισης», έχοντας βιώσει την επαγγελματική εξουθένωση κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η προσπάθεια αυτή δεν θα ήταν εφικτό να υλοποιηθεί σε μεγάλη κλίμακα, χωρίς τη σημαντική στήριξη από την πρώτη στιγμή της φαρμακευτικής εταιρείας Chiesi.

Οι βασικοί στόχοι του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των ιατρών σε τεχνικές διαχείρισης του καθημερινού στρες και της έλλειψης χρόνου, η αποκατάσταση της αποτελεσματικής επικοινωνίας με διαφορετικές περιπτώσεις ασθενών, η εκπαίδευση σε τεχνικές που συμβάλλουν στη θεραπευτική συμμόρφωση του ασθενή, καθώς και η εκπαίδευση σε τεχνικές που συμβάλλουν στη δική μας συναισθηματική θωράκιση όχι μόνο ως επαγγελματιών, αλλά και ως ανθρώπων που στέκονται δίπλα στον κάθε ασθενή και την οικογένειά του.

Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα απευθύνεται και σε νοσοκομειακούς, αλλά και σε ιδιώτες ιατρούς. Ποια είναι η μέχρι στιγμής ανταπόκριση που έχετε συναντήσει και ποια τα σχέδια για τη συνέχεια του προγράμματος;

Το πρώτο workshop για νοσοκομειακούς πνευμονολόγους, διάρκειας 5 ωρών, πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 19 Μαρτίου 2022 και επαναλήφθηκε για ιδιώτες πνευμονολόγους στις 2 Απριλίου.

Το πρόγραμμα πρόκειται να επαναληφθεί αρκετές φορές μέσα στο έτος στην Αθήνα, αλλά και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας, ανάλογα με την εκδήλωση ενδιαφέροντος των συναδέλφων, προκειμένου να συμπεριλάβει περισσότερα μέλη. Υπεύθυνη εκπαίδευσης είναι η κα Ελισσάβη Κάλμπαρη, κλινική ψυχολόγος, από την εταιρεία Self Balance.

Είναι ένα πρόγραμμα που, μέσω της ενδυνάμωσης/καλλιέργειας της ενσυναίσθησης, θέτει τις βάσεις για την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ ιατρού-ασθενούς, γεγονός που, πέραν των ευεργετικών αποτελεσμάτων που έχει στην κλινική πράξη, αποτελεί σημαντική δεξιότητα και για εμάς τους ίδιους.

1. From Recession to Depression? Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, Traumatic Stress and Burnout in Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic in Greece: A Multi-Center, Cross-Sectional Study. Pappa S, Athanasiou N, Sakkas N, Patrinos S, Sakka E, Barmpareassou Z, Tsikrika S, Adraktas A, Pataka A, Migdalis I, Gida S, Katsaounou P. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 1;18(5):2390.

2. Gender Equity in the Health Workforce: Analysis of 104 Countries. Geneva: World Health Organization. WHO. Boniol M, Mclsaac M, Xu L, Wuliji T, Diallo K, Campbell J. (2019).

SOFARGEN®

Κλείνει πληγές



125 ml
για περισσότερους
ψεκασμούς



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

Καολίνης και αργυρούχος σουλφαδιαζίνη

Αργυρούχος σουλφαδιαζίνη
σε gel για ενυδάτωση

W M WinMedica
Serving Health for Life

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

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

ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

● 2 ΑΠΡΙΛΙΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ ●

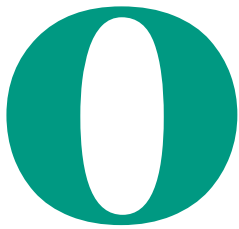
Αυτισμός Υψηλής Λειτουργικότητας

Διακρίνοντας τα σημάδια
σε ένα παιδί με «κρυμμένη» διαταραχή





Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα επιδημιολογικά δεδομένα που αφορούν στην Ελλάδα, 1 στα 100 παιδιά εντάσσονται στη Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος. Ακούγοντας κανείς για αυτισμό, θεωρεί ότι πρόκειται πάντα για μία «βαριά» κατάσταση, η οποία καθιστά το παιδί δυσλειτουργικό και απόλυτα εξαρτώμενο από τον γονέα ή τον φροντιστή του. Ωστόσο, το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού είναι λειτουργικά, κάποιες φορές ευφυέστατα και η διαταραχή τους δυσδιάκριτη.



Αυτισμός Υψηλής Λειτουργικότητας είναι μία νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από τρία βασικά συμπτώματα: τη δυσκολία στην επικοινωνία, τις διαταραχές στην κοινωνική αλληλεπίδραση και την εμμονική συμπεριφορά, έχοντας πάρα

πολλά υποσυμπτώματα.

«Τα βαριά περιστατικά δεν έχουν καθόλου λεκτική επικοινωνία και δεν θέλουν να έχουν. Πρόκειται για τον μη λειτουργικό αυτισμό, που αντιστοιχεί και στο μικρότερο ποσοστό των παιδιών με τη διαταραχή. Όταν μιλάμε για πολύ λειτουργικά παιδιά, αναφερόμαστε σε αυτά που θέλουν να έχουν αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους τους, αλλά δεν γνωρίζουν τον τρόπο σωστής αλληλεπίδρασης. Η κατάσταση αυτή είναι γνωστή ως “σύνδρομο Άσπεργκερ”, ή “Αυτισμός Υψηλής Λειτουργικότητας”. Ωστόσο, οι συγκεκριμένοι όροι δεν χρησιμοποιούνται πλέον, και όλες οι εκδηλώσεις εντάσσονται στις Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος», αναφέρει η Παιδοψυχίατρος - Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια, Φρίντα Κωνσταντοπούλου.

Αυτό που διαφοροποιεί πλέον τα περιστατικά είναι η βαρύτητα, καθώς το φάσμα έχει πάρα πολύ μεγάλο εύρος στη βαρύτητα των συμπτωμάτων, αλλά και μεγάλη ποικιλία στα συμπτώματα αυτά καθ' αυτά. Γι' αυτό και κανένα περιστατικό δεν είναι το ίδιο με τα άλλα.

«Τα πιο συχνά περιστατικά είναι μεν λειτουργικά, αλλά με μία “παραδοξότητα”, όπως είθισται να λέγεται, στην επικοινωνία και στην αλληλεπίδραση. Όλοι έχουμε συναντήσει τέτοια άτομα στη ζωή μας, τα οποία θεωρούνται “παράξενα” ή “ιδιαιτέρα”. Δεν ανταλαμβάνεται, όμως, κανείς ότι ανήκουν στο φάσμα. Έχουν μία παραδοξότητα στην επικοινωνία τους, δυσχέρεια στην αλληλεπίδρασή τους, δυσκολεύονται κοινωνικά να σταθούν σε μία ομάδα του συνόλου ή πέρα από την οικογένειά τους», εξηγεί η κα Κωνσταντοπούλου.

Τα παιδιά αυτά γίνονται ενήλικες με Αυτισμό Υψηλής Λειτουργικότητας και, ανάλογα με τις παρεμβάσεις και τη βοήθεια που έχουν δεχθεί στην παιδική-εφηβική ηλικία, μπορεί να έχουν μία καλή ποιότητα ζωής.

Τι προκαλεί τον αυτισμό;

Η αιτία της διαταραχής αυτιστικού φάσματος είναι ουσιαστικά άγνωστη. Ωστόσο, δεδομένης της πολυπλοκότητάς της και του γεγονότος ότι τα συμπτώματα και η βαρύτητα ποικίλλουν, εκτιμάται ότι υπάρχουν πιθανώς πολλές αιτίες. Τόσο η γενετική, όσο και το περιβάλλον μπορεί να παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη της.

Πολλά διαφορετικά γονίδια φαίνεται ότι εμπλέκονται στη διαταραχή, με ορισμένες γενετικές μεταλλάξεις να κληρονομούνται, ενώ άλλες να συμβαίνουν αυθόρμητα.

Από την άλλη πλευρά, οι ερευνητές διερευνούν επί του παρόντος εάν παράγοντες, όπως οι ιογενείς λοιμώξεις, τα φάρμακα, οι επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή οι ατμοσφαιρικοί ρύποι, παίζουν ρόλο στην πυροδότηση της διαταραχής.

Οι επιπτώσεις

Τα «λειτουργικά» παιδιά μπορεί να είναι πολύ χαρισματικά σε πνευματικό επίπεδο, αλλά να υστερούν σε κοινωνικές δεξιότητες. Συχνά γίνονται υψηλού επιπέδου επιστήμονες ή καλλιτέχνες. Κι ενώ μπορεί να είναι πολύ επιτυχημένα στον επαγγελματικό τομέα, αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε προσωπικό - κοινωνικό επίπεδο, οι οποίες τα οδηγούν στην απομόνωση. *«Τα παιδιά αυτά έχουν ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης. Μερικά δυσκολεύονται στη μάθηση και κάποια έχουν σημάδια χαμηλότερης νοημοσύνης. Άλλα παιδιά, όμως, έχουν φυσιολογική έως υψηλή νοημοσύνη, μαθαίνουν γρήγορα, αλλά δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν, να εφαρμόσουν αυτά που γνωρίζουν στην καθημερινή ζωή και να προσαρμοστούν στις κοινωνικές καταστάσεις.*

Υπάρχουν παιδιά που δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν το συναίσθημα των άλλων και να συμπάσχουν, ή να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα. Ωστόσο, άλλα παιδιά μπορεί να έχουν ενσυναίσθηση με τους οικείους τους, αλλά να μην ξέρουν πώς να τη διαχειριστούν. Τέλος, υπάρχουν και τα παιδιά που έχουν πάρα πολλές εμμονές, οι οποίες τους προκαλούν άγχος και δυσλειτουργία», σχολιάζει η κα Κωνσταντοπούλου.

Οι έφηβοι μπορεί να είναι επιρρεπείς στην κατάθλιψη και συχνά να έχουν εκρήξεις θυμού λόγω του άγχους και της σύγκυσης που προκαλούνται από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Η αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους και οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής προϋποθέτουν συνεχή προσπάθεια για τα άτομα αυτά.

Μεγαλώνοντας, στην προσωπική τους ζωή μπορεί να προχωρήσουν σε σχέσεις ή ακόμα και σε γάμο, αλλά συχνά με ημερομηνία λήξης. Αντίστοιχα, στην επαγγελματική τους ζωή μπορεί να έχουν εξαιρετικές επιδόσεις στο αντικείμενό τους, αλλά να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις συνεργασίες τους.

Σε κάθε περίπτωση, με τις κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις, είναι πιθανό οι σχέσεις να έχουν διάρκεια – τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Γονείς σε επαγρύπνηση

Λόγω τού ότι τα παιδιά είναι λειτουργικά, η διαταραχή είναι



δυσδιάκριτη και συχνά οι γονείς καθυστερούν να απευθυνθούν σε ειδικούς, ενώ πολλά παραμένουν αδιάγνωστα.

«Όσο πιο ήπια είναι τα συμπτώματα, τόσο πιο αργά στη ζωή τα ανακαλύπτουμε. Πολλές φορές τα παιδιά, λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν, αποζητούν μόνο τους τη θεραπεία. Άλλα παιδιά, όμως, που είναι πιο αντιδραστικά, έρχονται για θεραπεία υπό πίεση ή δεν έρχονται ποτέ. Σε κάθε περίπτωση, όταν οι γονείς βλέπουν ότι το παιδί δυσλειτουργεί σε κάτι, δεν πρέπει να το αγνοούν, ούτε να περιμένουν ότι με την πάροδο των ετών και τη χρονολογική τους ωρίμανση, οι δυσκολίες θα υποχωρήσουν», υπογραμμίζει η ειδικός.

Όπως εξηγεί, ακόμη και όταν στην παιδική ηλικία δεν εκδηλώνονται εμφανή συμπτώματα, αν υπάρχει κληρονομική προδιάθεση, οι γονείς θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση. Κρίσιμη θεωρείται η περίοδος της μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, κατά την οποία τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος μπορεί να εμφανίσουν εκδηλώσεις, όπως επιθετικότητα, απομόνωση και κατάθλιψη.

«...Στην εφηβεία, βέβαια, υπάρχουν αλλαγές που συγχέονται με αυτές της διαταραχής και είναι λίγο δύσκολο να αναγνωριστούν. Ένας ειδικός, όμως, μπορεί να τις διακρίνει», σημειώνει η κα Κωνσταντοπούλου.

Στόχος της θεραπείας είναι η πλήρης αξιοποίηση των γνωστικών ικανοτήτων και των ενδιαφερόντων του παιδιού, καθώς και η εκπαίδευση στις κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να είναι αυτόνομα, να κοινωνικοποιούνται, να βελτιώνουν τις σχέσεις τους και να έχουν μία καλή ποιότητα ζωής.

Ανάλογα με τα συμπτώματα ή τη συννοσηρότητα, όπως κατάθλιψη, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής ή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει και φαρμακευτική αγωγή, χωρίς όμως αυτή να αποτελεί πρώτη θεραπεία επιλογής. Ένας ειδικός θα κρίνει εάν και πότε χρειάζεται.



Δυνατό ανοσοποιητικό την Άνοιξη

Καθημερινές συνήθειες που μας «θωρακίζουν»

Ο COVID-19 που... είναι ακόμα εδώ, οι χαμηλές θερμοκρασίες που... παρατράβηξαν και η έξαρση των αλλεργιών της εποχής, συνθέτουν ένα «ομιχλώδες τοπίο» το οποίο εξαντλεί την υπομονή μας, αλλά και το ανοσοποιητικό μας. Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την άμυνά μας απέναντι σε όλες αυτές τις «απειλές»;

της Βίκυς Κόρδα

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα αποτελείται από ένα δίκτυο κυττάρων, ιστών και οργάνων, και έχει ως βασικό καθήκον να μας προστατεύει από παθογόνους μικροοργανισμούς, είτε αποτρέποντας την είσοδό τους στο σώμα μας, είτε καταστρέφοντάς τους, εφόσον καταφέρουν να εισέλθουν.

Σε μια περίοδο, λοιπόν, κατά την οποία το ανοσοποιητικό μας αναγκάζεται να δουλεύει... υπερωρίες, είναι εξαιρετικά σημαντικό να το ενισχύσουμε, υιοθετώντας μερικές καθημερινές καλές συνήθειες:

Υιοθετούμε μια ισορροπημένη διατροφή

Η υγιεινή διατροφή μάς παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε για να διατηρούμε την ενέργειά μας σε φυσιολογικά επίπεδα και το ανοσοποιητικό μας σύστημα σε φόρμα.

Ποιες βασικές «γραμμές» πρέπει να ακολουθούμε, λοιπόν;

- Εμπλουτίζουμε το καθημερινό μας διαιτολόγιο με φρούτα και λαχανικά, άπαχο κρέας, λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομό, τόνο), δημητριακά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά.

- Για σνακ, προτιμάμε μια χούφτα ανάλατων ξηρών καρπών (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια) ή λίγη μαύρη σοκολάτα, η οποία, χάρη στη θεοβρωμίνη (αντιοξειδωτικό), ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Πίνουμε πράσινο τσάι, το οποίο, χάρη στα φλαβονοειδή που περιέχει, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο κρυολογήματος και να τονώσει το ανοσοποιητικό μας.

- Περιορίζουμε την πρόσληψη λίπους και ζάχαρης, αποφεύγοντας το junk food και τα επεξεργασμένα τρόφιμα (μπισκότα, πατατάκια κ.λπ.).

Γυμναζόμαστε συστηματικά

Η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, τη διάθεσή μας, μας βοηθά να διαχειριστούμε το στρες, αλλά τονώνει και την κυκλοφορία των κυττάρων του ανοσοποιητικού στο σώμα μας, συμβάλλοντας, κατ'επέκταση, στην εύρυθμη λειτουργία του.

- Οι ειδικοί συνιστούν στους ενήλικες 150-300 λεπτά αερόβια άσκηση μέτριας έντασης (περπάτημα, τρέξιμο κ.ά.) ή 75 λεπτά υψηλής έντασης κάθε εβδομάδα.

- Εκτός από την αερόβια άσκηση, προτείνουν επίσης τουλάχιστον δύο προπονήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης την εβδομάδα, οι οποίες θα εμπλέκουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες στα πόδια, τους γοφούς, την πλάτη, την κοιλιά, το στήθος, τους ώμους και τα χέρια μας.

Κοιμόμαστε... ονειρεμένα

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι απαραίτητος για την ξεκούραση και την αναζωογόνηση του οργανισμού μας, αλλά και για την «ετοιμότητα» του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Προκειμένου να απολαμβάνουμε, λοιπόν, τα οφέλη του ποιοτικού ύπνου στην υγεία μας:

- Τηρούμε μια σταθερή ρουτίνα ύπνου κάθε μέρα.

- Κάνουμε ένα ζεστό μπάνιο, διαβάζουμε ένα βιβλίο, πίνουμε ένα χαλαρωτικό αφέψημα χωρίς καφεΐνη, όπως το χαμομήλι, πριν τον ύπνο.

- Διαμορφώνουμε ένα χαλαρωτικό περιβάλλον στο υπνοδωμάτιο, με μέση θερμοκρασία, χαμηλό φωτισμό και ησυχία.

- Δεν τρώμε πολύ βαριά γεύματα αργά το βράδυ.

- Αποφεύγουμε τον καφέ, το αλκοόλ και το κάπνισμα πριν ξαπλώσουμε.

- Δεν βλέπουμε τηλεόραση, δεν «σερφάρουμε» στο ίντερνετ και, γενικώς, πριν τον ύπνο αποφεύγουμε κάθε δραστηριότητα που μπορεί να μας προκαλέσει υπερένταση.

- Φροντίζουμε να έχουμε ολοκληρώσει τη γυμναστική μας τουλάχιστον 90 λεπτά πριν τη συνηθισμένη ώρα ύπνου.

Κλείνουμε την πόρτα... στο στρες

Ο οργανισμός μας έχει τη δυνατότητα να διαχειρίζεται το ήπιο, καθημερινό στρες. Το χρόνιο στρες, όμως, μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις σε πολλά συστήματα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του ανοσοποιητικού.

Γίνεται, λοιπόν, κατανοητή η ανάγκη να εφαρμόζουμε στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους. Ενδεικτικά:

- Διατηρούμε ένα υγιές δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης, αποτελούμενο από ανθρώπους που μας κάνουν να αισθανόμαστε ήρεμοι και «ασφαλείς».

- Δεν παραμελούμε τη συστηματική άσκηση.

- Εξασφαλίζουμε χρόνο για χαλάρωση, ξεκούραση και ύπνο.

- Απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας, εφόσον νιώθουμε την ανάγκη για πρόσθετη υποστήριξη ή βιώνουμε έντονο και μακροχρόνιο στρες.

Extra tips υγείας

- Εξακολουθούμε να εφαρμόζουμε τους κανόνες υγιεινής: Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας, και φοράμε μάσκα σε εσωτερικούς και σε πολυσύχναστους εξωτερικούς χώρους.

- Διατηρούμε ένα υγιές βάρος.

- Δεν καπνίζουμε.

- Πίνουμε αλκοόλ με μέτρο.

Πηγές

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322412>

<https://www.healthline.com/nutrition/does-exercise-boost-immune-system>

<https://www.healthline.com/health-news/how-sleep-bolsters-your-immune-system>

<https://www.apa.org/topics/stress/body>

<https://www.leedsth.nhs.uk/assets/34c8cbee1b/COVID-19-Top-Tips-to-Boost-Immunity.pdf>



Πολύποδες παχέος εντέρου

Ξεπερνώντας το ταμπού της κολονοσκόπησης

Πολλοί είναι εκείνοι που συγχέουν τους πολύποδες του παχέος εντέρου με τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Παρόλο που, όντως, σχεδόν όλοι οι καρκίνοι του παχέος εντέρου ξεκινούν ως πολύποδες, πρόκειται για δύο διαφορετικά πράγματα. Η έγκαιρη ανεύρεσή τους κρίνεται ως εξαιρετικά σημαντική και θα μάθετε παρακάτω το γιατί.

E

ίναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι είναι οι πολύποδες και πώς αντιμετωπίζονται, ενώ «εξίσου σημαντικό είναι να κατανοήσουμε γιατί ακούμε τόσο συχνά στα ΜΜΕ για τη σημασία της κολonosκόπησης στην ανεύρεσή τους. Όπως επίσης και γιατί οι ιατροί προτρέπουν να υποβαλλόμαστε όλοι, άντρες και γυναίκες, μετά από κάποια ηλικία, σε τακτικό έλεγχο με κολonosκόπηση», αναφέρει ο **κ. Κωνσταντίνος Δελής, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Διευθυντής Γαστρεντερολόγος στο Metropolitan Hospital.**

Εντοπισμός και συχνότητα εμφάνισης

Οι πολύποδες του παχέος εντέρου είναι μικρά εξογκώματα στην εσωτερική επιφάνειά του, με το μέγεθός τους να κυμαίνεται από λίγα χιλιοστά, έως κάποια εκατοστά. Οι πολύποδες μπορεί να έχουν διάφορα σχήματα: άλλοι έχουν μίσχο και μοιάζουν με μανιτάρι, άλλοι είναι άμισχοι και άλλοι σχεδόν τελείως επίπεδοι.

Οι περισσότεροι πολύποδες τη στιγμή που εντοπίζονται είναι ακίνδυνοι. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, κάποιοι από αυτούς θα εξελιχθούν σε καρκίνο του παχέος εντέρου, ο οποίος μπορεί να αποβεί θανατηφόρος εάν διαγνωστεί σε τελικά στάδια. Διεθνώς, ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ο τρίτος σε συχνότητα καρκίνος στους άντρες και ο δεύτερος στις γυναίκες. Αποτελεί, δε, τη δεύτερη αιτία θανάτου από καρκίνο.

Σε μελέτες με ασυμπτωματικά άτομα ηλικίας 50-82 ετών, τα ποσοστά εμφάνισης αδενωματοειδών πολυπόδων, οι οποίοι είναι και οι συχνότεροι, κυμαίνονται από 23% έως 25%.

Κάθε άνθρωπος μπορεί να αναπτύξει πολύποδες στο παχύ έντερο. Ωστόσο, μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχουν άτομα άνω των 50 ετών, υπέρβαροι, άτομα που καταναλώνουν συστηματικά λιπαρές τροφές, καπνιστές, άτομα που έχουν ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό πολυπόδων ή καρκίνου του παχέος εντέρου, και άτομα που έχουν γονιδιακή προδιάθεση για δημιουργία πολυπόδων.

Τα συμπτώματα

Οι περισσότεροι άνθρωποι με πολύποδες στο παχύ έντερο δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Συνεπώς, δεν γνωρίζουν εάν έχουν πολύποδες, μέχρι να τους εντοπίσει ο γαστρεντερολόγος τους στη διάρκεια μιας κολonosκόπησης.

Μια μειονότητα ατόμων με πολύποδες του παχέος εντέρου ίσως εμφανίσει συμπτώματα, που όμως δεν είναι ειδικά, καθώς τα συναντά κανείς και σε άλλες παθήσεις. Τέτοια συμπτώματα είναι:

- Η αιμορραγία από το τελικό τμήμα του εντέρου, το ορθό.
- Αλλαγή στο χρώμα των κοπράνων. Το αίμα μπορεί να εμφανιστεί με κόκκινες ραβδώσεις επάνω στα κόπρανα ή να τα κάνει να φαίνονται πολύ σκούρα ή να έχουν βαθύ βυσσινί χρώμα.

- Αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου, για παράδειγμα δυσκοιλιότητα ή διάρροια που διαρκεί περισσότερο από λίγες ημέρες.

- Πόνος. Ένας μεγάλος πολύποδας του παχέος εντέρου μπορεί να αποφράξει εν μέρει το έντερο και να δημιουργήσει κολλικούς στην κοιλιά.

- Σιδηροπενική αναιμία. Μια μικρή, αλλά χρόνια αιμορραγία ενός πολύποδα, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια σιδήρου.

Δεν εξελίσσονται όλοι οι πολύποδες σε καρκίνο. Μεγαλύτερο κίνδυνο έχουν τα κλασικά και τα οδοντωτά αδενώματα, τα οποία, αμφότερα, ανευρίσκονται αρκετά συχνά. Ο κίνδυνος αυτός αυξάνει ανάλογα με το μέγεθός τους και τον βαθμό δυσπλασίας που παρουσιάζουν. Πολύποδες άνω των 10 mm και με υψηλόβαθμη δυσπλασία των κυττάρων τους είναι σαφώς πιο επικίνδυνοι.

Διάγνωση - Ο ρόλος της κολonosκόπησης

Ο εντοπισμός και η διάγνωση των πολυπόδων γίνεται με μια εξέταση που ονομάζεται κολonosκόπηση. Αυτή διεργάζεται με ένα λεπτό και εύκαμπτο όργανο με δυνατότητα αναμετάδοσης της εικόνας από το εσωτερικό του εντέρου, σε ειδική οθόνη.

Όπως αναφέρθηκε, οι πολύποδες δεν εμφανίζουν στην πλειοψηφία τους συμπτώματα, γι' αυτό και η κολonosκόπηση αποτελεί την κύρια μέθοδο προληπτικού ελέγχου τους, πριν αυτοί γίνουν επικίνδυνοι.

Ο έλεγχος πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 50 και, ενδεχομένως, των 45 ετών για άτομα μέσου κινδύνου. Για κατηγορίες ατόμων με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προτείνεται η έναρξη του ελέγχου νωρίτερα. Σε κάθε περίπτωση, ο γαστρεντερολόγος θα σας υποδείξει πότε πρέπει να ξεκινήσετε τον ενδοσκοπικό έλεγχο.

Θεραπεία

Η θεραπεία των πολυπόδων συνιστάται στην πλήρη αφαίρεσή τους από το έντερο και ονομάζεται «ενδοσκοπική πολυποδεκτομή». Αυτή γίνεται συνήθως κατά τη διάρκεια της κολonosκόπησης, με ειδικά εργαλεία. Σπάνια μπορεί να χρειαστεί να γίνει σε δεύτερο χρόνο, εάν έτσι κρίνει ο γαστρεντερολόγος.

Η πολυποδεκτομή είναι γενικά ασφαλής επέμβαση. Όπως όμως κάθε επέμβαση, ενέχει κάποιους κινδύνους που ευτυχώς είναι σπάνιοι και αντιμετωπίσιμοι.

Η καλύτερη πρόληψη για τον καρκίνο του παχέος εντέρου είναι η εύρεση και αφαίρεση των πολυπόδων. Η κολonosκόπηση αποτελεί την καταλληλότερη και αποτελεσματικότερη προληπτική εξέταση του παχέος εντέρου, καθώς δίνει τη δυνατότητα όχι μόνο της διάγνωσης, αλλά και της αφαίρεσης των πολυπόδων.

Περί κολονοσκόπησης

Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να κάνουν κολονοσκόπηση, είτε γιατί δεν έχουν ενημερωθεί σωστά, είτε γιατί, λανθασμένα, θεωρούν ότι η εξέταση είναι επώδυνη. Ωστόσο, η κολονοσκόπηση είναι συνήθως μια ανώδυνη εξέταση. Η κύρια ενόχληση μπορεί να είναι ένα «φούσκωμα» στην κοιλιά από τον αέρα που εισάγεται για να διαταθεί και να ελεγχθεί με λεπτομέρεια το έντερο.

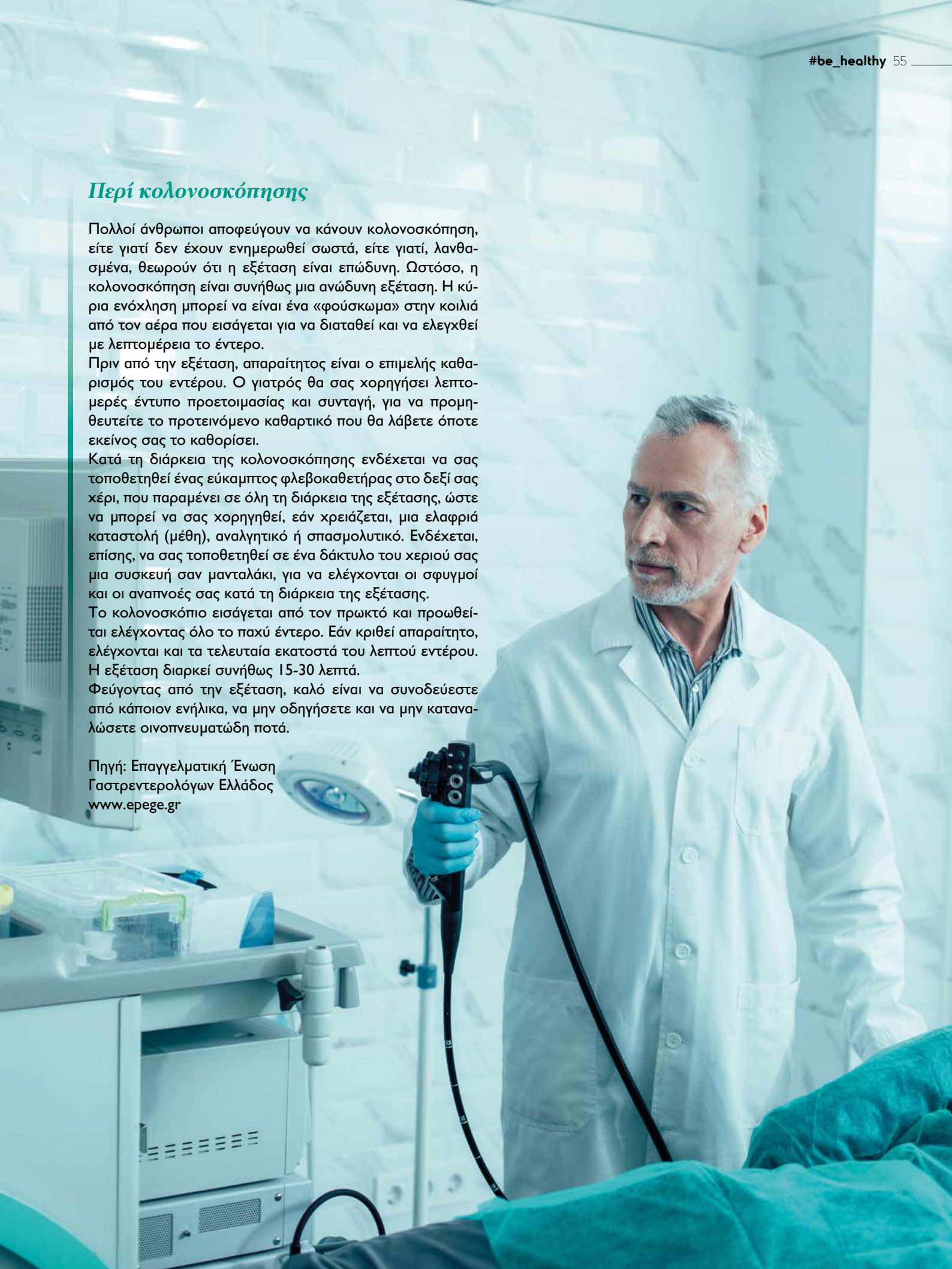
Πριν από την εξέταση, απαραίτητος είναι ο επιμελής καθαρισμός του εντέρου. Ο γιατρός θα σας χορηγήσει λεπτομερές έντυπο προετοιμασίας και συνταγή, για να προμηθευτείτε το προτεινόμενο καθαρτικό που θα λάβετε όποτε εκείνος σας το καθορίσει.

Κατά τη διάρκεια της κολονοσκόπησης ενδέχεται να σας τοποθετηθεί ένας εύκαμπτος φλεβοκαθετήρας στο δεξί σας χέρι, που παραμένει σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης, ώστε να μπορεί να σας χορηγηθεί, εάν χρειάζεται, μια ελαφριά καταστολή (μέθη), αναλγητικό ή σπασμολυτικό. Ενδέχεται, επίσης, να σας τοποθετηθεί σε ένα δάκτυλο του χεριού σας μια συσκευή σαν μανταλάκι, για να ελέγχονται οι σφυγμοί και οι αναπνοές σας κατά τη διάρκεια της εξέτασης.

Το κολονοσκόπιο εισάγεται από τον πρωκτό και προωθείται ελέγχοντας όλο το παχύ έντερο. Εάν κριθεί απαραίτητο, ελέγχονται και τα τελευταία εκατοστά του λεπτού εντέρου. Η εξέταση διαρκεί συνήθως 15-30 λεπτά.

Φεύγοντας από την εξέταση, καλό είναι να συνοδεύεστε από κάποιον ενήλικα, να μην οδηγήσετε και να μην καταναλώσετε οιοπονευματώδη ποτά.

Πηγή: Επαγγελματική Ένωση
Γαστρεντερολόγων Ελλάδος
www.epege.gr



Γιατί παίρνουμε βάρος όταν κόβουμε το τσιγάρο;

Συμβουλές για... ανώδυνη διακοπή του καπνίσματος

«Πρέπει να κόψω το τσιγάρο, φοβάμαι για την υγεία μου. Αλλά...».

Αυτό το «αλλά» είναι συνήθως ένας από τους βασικότερους λόγους, για τους οποίους οι περισσότεροι άνθρωποι αναβάλλουν τη διακοπή επ' αόριστον: «...αλλά φοβάμαι ότι θα παχύνω». Κι όμως, υπάρχουν τρόποι και να διακόψει κανείς το κάπνισμα, και να αποφύγει τα επιπλέον κιλά.

του Πάρη Παπαχρήστου, Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

Πράγματι τους πρώτους μήνες που κόβει κανείς το κάπνισμα, αντί για τσιγάρα, αρχίζει να μετράει συνήθως επιπλέον κιλά. Κατά μέσο όρο, όσοι κόβουν το κάπνισμα παίρνουν περίπου 5 κιλά μέσα στον πρώτο χρόνο. Βέβαια, αυτό δεν είναι απαραίτητο, καθώς σχεδόν το 1/3 όσων το κόβουν δεν αυξάνουν το βάρος τους.

Γιατί παίρνουμε κιλά όταν κόβουμε τη νικοτίνη;

Η νικοτίνη επιταχύνει τον μεταβολισμό, με αποτέλεσμα το σώμα να καίει θερμίδες με γρηγορότερο ρυθμό. Όταν σταματάει κανείς το κάπνισμα, ο μεταβολισμός επανέρχεται στο φυσιολογικό, δαπανώντας λιγότερες θερμίδες συγκριτικά με προηγουμένως. Αν συνεχίσει, λοιπόν, κανείς να τρώει στα ίδια επίπεδα με πριν, το αποτέλεσμα θα είναι να παχύνει, καθώς θα λαμβάνει περισσότερες θερμίδες από εκείνες που καίει το σώμα του. Επιπλέον, αν κοπεί η νικοτίνη, επιστρέφει η όρεξη.

Χαμηλότερος μεταβολισμός συν αυξημένη όρεξη οδηγούν, τελικά, σε θετικό πρόσημο στη μεταβολή του βάρους.

Το κάπνισμα επηρεάζει τη γεύση και την όσφρηση;

Όταν κόβει κάποιος το κάπνισμα, ενδέχεται να διαπιστώσει βελτίωση στη γεύση του. Πράγματι, ορισμένες από τις

ουσίες του καπνού είναι πιθανό να επηρεάσουν τους αισθητήριους μηχανισμούς της όσφρησης και της γεύσης. Όταν καπνίζεις, μειώνεται η ικανότητα παραγωγής αισθητηριακών κυττάρων από το οσφρητικό σύστημα, με αποτέλεσμα να χάνεται η ευαισθησία στις διάφορες οσμές, αλλά και η ικανότητα να τις αναγνωρίζεις.

Επιπλέον, τα τοξικά συστατικά του καπνού επηρεάζουν τη μορφή και την αγγείωση των γευστικών καλύκων στη γλώσσα, με συνέπεια να διαταράσσεται και η γεύση.

Οι αισθήσεις αρχίζουν να βελτιώνονται 48 ώρες από τη στιγμή που κόβει κανείς το κάπνισμα, με αποτέλεσμα να διαπιστώνει ότι η γεύση των τροφίμων είναι καλύτερη σε σχέση με πριν.

Το φαγητό ως επιβράβευση

Έρευνες δείχνουν ότι η απουσία νικοτίνης κάνει τους ανθρώπους να επιβραβεύουν τον εαυτό τους με περισσότερο φαγητό. Η αυξημένη πρόσληψη τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη ενεργοποιεί παρόμοια κυκλώματα ανταμοιβής στον εγκέφαλο με εκείνα που ενεργοποιούνται από το κάπνισμα.

Κόβοντας τη νικοτίνη, αισθάνεσαι λιγότερο ευχαριστημένος με πράγματα που σου προσφέρουν επιβράβευση. Επομένως, αναζητάς μεγαλύτερες ποσότητες από τα λεγόμενα «comfort foods», δηλαδή σνακ πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά, που θα αυξήσουν την απόλαυση και το αίσθημα ασφάλειας, που προηγουμένως προερχόταν από το κάπνισμα.

Επιπλέον, το φαγητό μπορεί να λειτουργήσει ως επιβρά-



βευση για την προσπάθεια που καταβάλλεις για να κόψεις το τσιγάρο: «Αφού δεν κάπνισα, μου αξίζει μια σοκολάτα παραπάνω»...

Χρήσιμο tip: Αντί να επιβραβεύεις τον εαυτό σου με φαγητό, επιβράβευσέ τον με μία έξοδο με φίλους.

Θέμα συνήθειας

Το κάπνισμα είναι μια συνήθεια. Για να την αντικαταστήσει κανείς, χρησιμοποιεί συνήθως το φαγητό. Μάλιστα, είναι πιθανό να συγχέει την επιθυμία για νικοτίνη με το αίσθημα της πείνας. Ακόμη, μπορεί να τρώει για να αποσπάσει την προσοχή του από εκείνες τις σκέψεις που... φωνάζουν «τσιγάρο».

Χρήσιμο tip: Κάνε μια παύση προτού ενδώσεις στην επιθυμία σου - είτε πρόκειται για τσιγάρο, είτε για φαγητό. Σε λίγα λεπτά θα το έχεις ξεχάσει.

«Από το χέρι, στο στόμα»

Η κίνηση «από το χέρι, στο στόμα» είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανάγκη για κάπνισμα. Αν καπνίζεις μισό πακέτο τσιγάρα την ημέρα και παίρνεις 12 τζούρες από κάθε τσιγάρο, μετακινείς το χέρι σου στο στόμα 120 φορές την ημέρα. Αυτό δεν είναι εύκολο να κοπεί εν μία νυκτί. Τη θέση του τσιγάρου, λοιπόν, παίρνει ένα αγαπημένο σνακ. Αν αυτό είναι π.χ. πατατάκια, και μάλιστα επί 120, μάλλον τα πράγματα είναι σκούρα...

Χρήσιμο tip: Ιδανικό σνακ για να αντικαταστήσεις το τσιγάρο είναι τα sticks λαχανικών. Κόψε αγγουράκια ή καρότα σε λωρίδες, πρόσθεσε ξίδι και φάε άφοβα όσα θέλεις.

Διατροφικές συμβουλές για να διατηρήσουμε τον έλεγχο

Είναι μονόδρομος να πάρεις βάρος, κόβοντας το τσιγάρο; Η απάντηση είναι «Όχι».

Ορίστε μερικές χρήσιμες διατροφικές συμβουλές, που θα κάνουν τη διακοπή του καπνίσματος λιγότερο επώδυνη και χωρίς παράπλευρες... προσθήκες (κιλών).

Ο μεταβολισμός μπορεί να αυξηθεί

Βάλτε τη γυμναστική στη ζωή σας. Πέρα από το ότι θα καίτε περισσότερες θερμίδες, θα αισθάνεστε και ευφορία, ελατώνοντας τα δυσάρεστα συμπτώματα στέρησης από τη νικοτίνη.

Ένα πακέτο τσιγάρα οδηγεί σε αύξηση του μεταβολισμού περίπου κατά 10%, κάτι που μεταφράζεται σε 200 θερμίδες, αν σε ηρεμία χρειαζόσαστε 2000. Για να αντισταθμιστούν αυτές οι θερμίδες με άσκηση σε λιγότερο από μισή ώρα, μπορείτε να κάνετε τα εξής:

Σχοινάκι: 10-15 λεπτά

Jogging: 25 λεπτά

Τένις: 25 λεπτά

Βασική Γυμναστική (κάμψεις, κοιλιακοί): 30 λεπτά

Κυκλική προπόνηση: 20 λεπτά

Κολύμπι: 30 λεπτά

Ποδήλατο: 30 λεπτά

Χορός: 30 λεπτά

Μειώστε τις μερίδες φαγητού, μέχρι να σταθεροποιηθεί ο μεταβολισμός

Δοκιμάστε να τρώτε σε μικρότερα πιάτα και μην πηγαίνετε από το τραπέζι στην κατσαρόλα. Βάλτε στο πιάτο λίγη πρωτεΐνη, υδατάνθρακα και πολλά λαχανικά, για να σας βοηθήσουν να χορτάσετε γρήγορα.

Πάρτε τον χρόνο σας

Μην ξεχνάτε ότι χρειάζονται 20 λεπτά μετά το φαγητό για να νιώσει κανείς ότι χόρτασε. Τρώγοντας πιο αργά, το αίσθημα του κορεσμού θα έχει χρόνο να επιδράσει και δεν θα χρειαστεί να φάτε περισσότερο από όσο χρειάζεται. Μασάτε καλά την τροφή και απολαύστε κάθε μπουκιά.

Αντικαταστήστε το τσιγάρο με ένα θρεπτικό σνακ

Στη λεπτομέρεια θα κριθεί αν αυτό το τσιμπολόγημα θα σας κοστίζει. Επιλέξτε ένα υγιεινό σνακ και προσέξτε την ποσότητα. Σύμφωνα μάλιστα με μια έρευνα, η κατανάλωση φρούτων θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο υποτροπής, επειδή τα φρούτα επιδεινώνουν τη γεύση του τσιγάρου. Σκεφτείτε, επίσης, ότι θα χρειαστείτε περισσότερο χρόνο για να φάτε ένα μήλο από ένα κομμάτι κέικ, το οποίο είναι πολύ πιο θερμιδογόνο και λιγότερο χορταστικό.

Αποφύγετε τα οينوπνευματώδη και την καφεΐνη

Τα οينوπνευματώδη ποτά βελτιώνουν τη γεύση του τσιγάρου. Δεν είναι, λοιπόν, τυχαίο που πολλοί συνδυάζουν το ποτό με ένα τσιγάρο. Το ίδιο και τον καφέ. Προσπαθήστε να αποφύγετε ιδίως το αλκοόλ, το οποίο έχει πολλές κενές θερμίδες. Προτιμήστε νερό ή φυσικό χυμό, χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.

Ένα πακέτο τσιγάρα, αντί για ένα πακέτο τσιγάρα

Η επίσκεψη στο περίπτερο δεν θα είναι πλέον για τσιγάρα, αλλά για τσιχλές! Προτιμήστε αυτές χωρίς ζάχαρη και κατανalώνετε μία, κάθε φορά που η επιθυμία για τσιγάρο σάς χτυπάει την πόρτα. Υπάρχουν γεύσεις για κάθε γούστο και, αν είστε λάτρεις των γλυκών, μπορούν να υποκαταστήσουν και αυτά!

Σωστή λίστα για ψώνια

Φτάνοντας στο σουπερμάρκετ, ο «λαχταριστός» διάδρομος είναι πάντα εκεί: μπισκοτάκια, σοκολάτες, πατατάκια... Αν έχετε, όμως, τη λίστα σας, αποφεύγετε με δεξιολογία τον συγκεκριμένο διάδρομο και λέτε «όχι» στον πειρασμό.

Αν δεν υπάρχει στο ντουλάπι σας, δε θα υπάρξει ούτε στο στομάχι σας! Έτσι, όταν θελήσετε να τσιμπολογήσετε, στην κουζίνα θα βρίσκετε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και καλαμπόκι για να φτιάξετε ποπ κορν.

Ο ύπνος θρέφει τους... καπνιστές

Αν δεν κοιμάστε καλά, είναι πολύ πιθανό να πάρετε κιλά. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο ύπνος παίζει ρόλο στη ρύθμιση των επιπέδων των ορμονών πείνας και κορεσμού. Η γκρελίνη σχετίζεται στενά με την πείνα, ενώ η λεπτίνη με το αίσθημα κορεσμού. Έχει βρεθεί ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί αυξημένα επίπεδα γκρελίνης και μειωμένα επίπεδα λεπτίνης, οδηγώντας σε αυξημένη πείνα και όρεξη.

Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ύπνο για να αποφύγετε την επιθυμία να καπνίσετε, ιδίως τις πρώτες 3 ημέρες μετά τη διακοπή. Για να μην καταφύγετε στο φαγητό, μόλις ο πειρασμός γίνει αφόρητος, μη διστάσετε να κοιμηθείτε, αν ο χρόνος σας το επιτρέπει. Σκεφτείτε: Όταν κοιμάσαι, δεν τρως!

Αλλαγή προγραμματισμού

Αντί για το διάλειμμα που κάνατε για τσιγάρο, προγραμματίστε ένα διάλειμμα για βόλτα. Η λαχτάρα για τσιγάρο διαρκεί περίπου 5 λεπτά. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, μπορείτε να αποσπάσετε την προσοχή σας, ακόμα και αν σηκωθείτε από την καρέκλα και περπατήσετε μέσα στο σπίτι ή το γραφείο. Αυτή είναι η τεχνική της απεστίασης!

Ζητήστε βοήθεια από ένα διατροφολόγο

Αν έχετε αδυναμία στο φαγητό, αν είστε επιρρεπείς στα τσιμπολογήματα και, κυρίως, αν είστε βαρύς καπνιστής και αντιμετωπίζετε προβλήματα βάρους, είναι πάντα χρήσιμη η στήριξη ενός ειδικού. Μια εξατομικευμένη προσέγγιση θα σας απαλλάξει από την αύξηση βάρους, αλλά και όλα τα... παρελκόμενα της διακοπής του καπνίσματος.



Ο Πάρης Παπαχρήστος
είναι Διαιτολόγος - Διατροφολόγος,
MSc. Είναι ιδρυτής του medNutrition.gr
και συγγραφέας.
www.diaitologos.com



«Γυναίκες Μαζί Δυνατές»

Η DEMO ABEE ενάντια στη γυναικεία κακοποίηση

Για την DEMO ABEE, επιτυχημένη επιχειρηματικότητα δεν αποτελεί μόνο η πρόοδος της εταιρείας και η επίτευξη θετικών οικονομικών αποτελεσμάτων, αλλά και η κοινωνική υπευθυνότητα και η βιώσιμη ανάπτυξη. Αυτή τη χρονιά, δεδομένης και της έκτασης που έχει λάβει το φαινόμενο της έμφυλης βίας στη χώρα μας, η DEMO, σε συνεργασία με την Άγωνα Γραμμή Γόνιμη και την οργάνωση Strong Me, υπό την Αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Δημογραφικής, Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, εκπονεί το πρόγραμμα «Γυναίκες Μαζί Δυνατές».

Σε μικρούς τόπους και σε απομακρυσμένα νησιά συχνά παρατηρούνται φαινόμενα βίας και κακοποίησης, τα οποία δεν καταγράφονται και δεν αναφέρονται λόγω του φόβου της αρνητικής αντίδρασης του κοινωνικού περίγυρου. Παρωχημένες και δυσλειτουργικές κοινωνικές αντιλήψεις δημιουργούν ένα «στίγμα», ακόμα και στη σύγχρονη κοινωνία της πληροφορίας και ενημέρωσης, το οποίο αποτρέπει θύματα βίας και κακοποίησης (είτε σωματικής, είτε λεκτικής/ψυχολογικής) από την αναζήτηση βοήθειας.

Το «στίγμα» αποδεικνύεται πολύ ισχυρό πολλές φορές, με αποτέλεσμα να υπάρχει ένας εγκλωβισμός σε ανθυγιεινές και ενδεχομένως επικίνδυνες καταστάσεις. Έτσι, προκύπτει ένας «σκοτεινός αριθμός» περιπτώσεων κακοποίησης, οι οποίες δεν αναφέρονται πουθενά και δεν προσαρτώνται σε στατιστικά. Κατά συνέπεια, δεν υπάρχει δυνατότητα προσέγγισης και υποστήριξης από τις αρμόδιες αρχές και φορείς.

Ο στόχος αυτής της πρωτοβουλίας είναι να ενημερώσει, να αφυπνίσει και να κινητοποιήσει απέναντι στο φαινόμενο της βίας κατά των γυναικών που έχει πάρει επικίνδυνες διαστάσεις, αποτελώντας ένα τεράστιο κοινωνικό πρόβλημα. Παράλληλα, να βγάλει στην επιφάνεια τις προκλήσεις και τις προβληματικές συμπεριφορές που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι γυναίκες, ώστε να μην αναγκάζονται ούτε να τις υπομένουν, ούτε να τις αντιμετωπίζουν μόνες. Οι συναντήσεις θα καθοδηγούνται από εξειδικευμένους συνεργάτες, όπως ψυχολόγο και νομική Σύμβουλο, ενώ θα συμμετέχει ως προσκεκλημένη μια προσωπικότητα των Τεχνών και του Πολιτισμού, οι οποίοι θα μοιραστούν δικές τους εμπειρίες και θα βοηθήσουν στη δημιουργία ενός κλίματος φιλίας και εμπιστοσύνης.

Ταυτόχρονα, η συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση, τις τοπικές αρχές, αλλά και τους Συλλόγους Γυναικών, θα αποτελέσει ένα σημαντικό στοιχείο της υλοποίησης του προγράμματος. Μέσω αυτής της συνεργασίας θα επιτευχθεί η ενημέρωση των ενδιαφερόμενων, με στόχο την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας για την έμφυλη βία και για το πώς αυτή μπορεί να αναγνωρισθεί και να αντιμετωπιστεί.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε στις 12 Μαρτίου και θα ολοκληρωθεί τον Μάιο, ενώ θα λάβει χώρα στα νησιά Μυτιλήνη, Νάξος, Αστυπάλαια, Σαντορίνη, Λέρος, Πάτμος, Κίμωλος και Σκιάθος.



ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΜΑΖΙ
ΣΥΝΑΓΕΣ

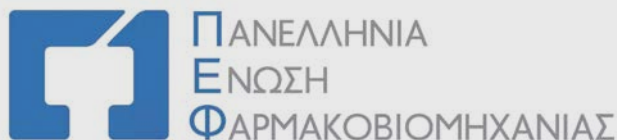
Η Astellas Ελλάδος συνεχίζει την Εκστρατεία Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Προστάτη

«Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση, σύμμαχοι στη θεραπεία σου» είναι το κεντρικό μήνυμα της νέας εκστρατείας που υλοποιεί η Astellas Ελλάδος, στο πλαίσιο των δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του προστάτη. Στόχος της εκστρατείας είναι να επισημάνει στους ασθενείς τη σημασία της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής τους αγωγής, σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό τους και τους επαγγελματίες υγιεινής διατροφής και σωματικής φυσικής κατάστασης.

Βασικό όχημα της ενημερωτικής εκστρατείας είναι ένα animated video. Μέσα από μια εφαρμογή κινητού τηλεφώνου με τη μορφή παιχνιδιού «EπιλοYES!», ο χρήστης περιηγείται στην εφαρμογή και καλείται να επιλέξει ανάμεσα σε υγιεινές και μη υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καθώς και καθημερινές δραστηριότητες. Οι σωστές «EπιλοYES!» είναι εκείνες που συνιστούν μια ισορροπημένη διατροφή και άσκηση. Ως επιβράβευση με την ολοκλήρωση του παιχνιδιού εμφανίζεται στην οθόνη το μήνυμα «ΝΑΙ!» στην υγιεινή διατροφή και την άσκηση». Το animated video θα προβληθεί σε ψηφιακά Μέσα Ενημέρωσης.



Αναφερόμενος στην εκστρατεία, ο κ. **Χαράλαμπος Λάμπρου, Πρόεδρος ΔΣ και Διευθύνων Σύμβουλος της Astellas**, τόνισε σχετικά: «Στην Astellas, με την ανάληψη καινοτόμων πρωτοβουλιών και την υλοποίηση στοχευμένων ενεργειών, φροντίζουμε τον Ασθενή και θέτουμε σε προτεραιότητα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Μέσω της ενημερωτικής εκστρατείας, στόχος μας είναι να παροτρύνουμε τους ασθενείς να ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής σε συνδυασμό με συστηματική φυσική δραστηριότητα, συνήθειες που συμβάλλουν στη θωράκιση του οργανισμού και στην ανταπόκρισή του στη θεραπεία».



**Η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία
απέστειλε φάρμακα
στους πληγέντες της Ουκρανίας**

250.000 συσκευασίες φαρμάκων πρώτης γραμμής, για την άμεση ανακούφιση των πληγέντων στην Ουκρανία, απέστειλε η Πανελλήνια Ένωση Φαρμακοβιομηχανίας (ΠΕΦ), συμμετέχοντας στη σχετική πρωτοβουλία του Υπουργείου Υγείας για την αντιμετώπιση της μεγάλης ανθρωπιστικής κρίσης που έχει προκαλέσει ο πόλεμος. Τα φάρμακα που απεστάλησαν είναι αντι-ιικά, αντιβιοτικά, αναλγητικά, αντισηψίαια, αντιμικροβιακά, αντιφλεγμονώδη, καρδιολογικά, ηλεκτρολύτες και διάφορα αναλώσιμα.

Παράλληλα, η Πανελλήνια Ένωση Φαρμακοβιομηχανίας (ΠΕΦ) συμμετέχει ενεργά στην πανευρωπαϊκή δράση της Medicines for Europe, για την αποστολή φαρμακευτικών προϊόντων στο λαό της Ουκρανίας.

Ο πρόεδρος της ΠΕΦ κ. Θεόδωρος Τρύφων δήλωσε σχετικά: «Ο πόλεμος έχει δημιουργήσει μια άνευ προηγουμένου ανθρωπιστική κρίση στην καρδιά της Ευρώπης και η ελληνική φαρμακοβιομηχανία κάνει το χρέος της, στηρίζοντας τους συνανθρώπους μας. Παρακολουθούμε στενά τα δραματικά γεγονότα που λαμβάνουν χώρα στην Ουκρανία και ελπίζουμε όλοι σε μία άμεση εκεχειρία και παύση των εχθροπραξιών».



Το πρώτο Pampering Room στην Ελλάδα για γυναίκες με καρκίνο, στο Αρεταίειο Νοσοκομείο

«Εκτός από το σώμα, πρέπει να θεραπεύουμε και την ψυχή, γι' αυτό και έχουμε στόχο να σταθούμε δίπλα στη γυναίκα προσφέροντας ολιστική υποστήριξη μετά τη διάγνωση του καρκίνου, πριν και μετά το χειρουργείο, στη διάρκεια των θεραπειών και στη νέα τους ζωή μετά τον καρκίνο». Αυτό ήταν το μήνυμα της προέδρου του Συλλόγου Φίλων Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου και Ιατρού, Πόπης Καλαϊτζή, κατά τη διάρκεια ειδικής εκδήλωσης, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, που ήταν αφιερωμένη στις γυναίκες με καρκίνο.

Η κ. Καλαϊτζή **ανακοίνωσε τη δημιουργία του πρώτου Pampering Room στην Ελλάδα, ενός χώρου που δε θυμίζει νοσοκομείο, αλλά περισσότερο χώρο χαλάρωσης, φροντίδας και ψυχολογικής υποστήριξης, μέσα στο Αρεταίειο Νοσοκομείο** - μια καινοτομία για τη χώρα μας και, ενδεχομένως, για την Ευρώπη. «Θα είναι ένα χώρος που θα ανήκει στις γυναίκες με καρκίνο. Θα μπορούν να ηρεμούν με την οικογένειά τους, μια φίλη ή με ένα βιβλίο, να κάνουν θεραπευτική άσκηση, να μιλάνε με ψυχολόγο, να βλέπουν ταινίες ή να ακούν μουσική, αργότερα να λαμβάνουν συμβουλές για τον τρόπο της ζωής τους και ειδικά τη διατροφή ώστε, συμπληρωματικά με την αγωγή τους, να αντιμετωπίζουν την ασθένειά τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο», σημείωσε η πρόεδρος του Συλλόγου. Ευχαρίστησε παράλληλα την εταιρεία doValue Greece για την ευγενική δωρεά της για τη διαμόρφωση του χώρου.

Την εκδήλωση χαιρέτισαν ο πρόεδρος Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Καθηγητής Καρδιολογίας Γεράσιμος Σιάσος και ο Αναπληρωτής Πρόεδρος Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Εφορείας Αρεταίειου Νοσοκομείου, Καθηγητής Χειρουργικής Νίκος Αρκαδόπουλος.

Ο Διευθυντής Γυναικολογικής-Μαιευτικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου, Καθηγητής Γυναικολογίας και Μαιευτικής ΕΚΠΑ, Νίκος Βλάχος, τόνισε από την πλευρά του πως «είναι πολύ σημαντικό το πώς αντιμετωπίζουν οι ασθενείς την είδηση ότι έχουν μια δυνητικά θανατηφόρα ασθένεια. Είναι σημαντική η ψυχολογική υποστήριξη, ώστε να τους δώσει ώθηση να παλέψουν και να έχουν την καλύτερη δυνατή θεραπεία». Πρόσθεσε, δε, πως με τη δημιουργία του Pampering Room, το Αρεταίειο θα αποτελέσει ένα πρότυπο για τα ελληνικά δεδομένα αναφορικά με την καλύτερη φροντίδα των ασθενών.

Το Pampering Room της Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής του Αρεταίειου Νοσοκομείου αναμένεται να ξεκινήσει να φιλοξενεί ασθενείς εντός του Απριλίου.

to be or not to be

Για ποια κανονικότητα μιλάμε;

Λυσοσάξαμε να επιστρέψουμε στην κανονικότητά μας, λες και προ πανδημίας κάναμε ζωάρα και τρέχαμε αγκαλιασμένοι στα λιβάδια. Εντάξει, η αλήθεια είναι πως ο κορονοϊός μας έκανε να εκτιμήσουμε κάποια πράγματα, να αναθεωρήσουμε κάποιες απόψεις, να «τι δούμε» κάπως αλλιώς.

Περάσαμε πολλά τα τελευταία χρόνια. Φόβος, αγωνία, θάνατος, οικονομικά προβλήματα, μάσκες, αντισηπτικά, μοναξιά, απομόνωση, κυριάρχησαν την τελευταία διετία, κάνοντάς τη να μοιάζει αιώνας. Και κάπως έτσι, αν και δεν τρέχαμε αγκαλιασμένοι στα λιβάδια, τώρα είμαστε έτοιμοι να το κάνουμε κι αυτό, μόλις επιστρέψουμε στα παλιά. Που δεν ήταν και τα παλιά ό,τι καλύτερο για τους περισσότερους από εμάς. Απλά είχαμε άλλου τύπου δυσκολίες, άλλους φόβους, άλλες αγωνίες, που όμως μπορεί να μετριάζονταν κάπως, έστω και προσωρινά, με μια μάζωξη, με μια έξοδο, με μια εκδρομή που γινόταν χωρίς μάσκες, χωρίς φόβο και με πάθος.

Και πάνω που πηγαίναμε να στασιάσουμε κάπως, πάνω που είπαμε πλησιάζει το τέλος της πανδημίας αργά και βασανιστικά, σκάει ένας πόλεμος που φέρνει τα πάνω κάτω σε παγκόσμιο επίπεδο. Και πάλι φόβος, θάνατος, αθώα θύματα, αγωνία... Και μπόνους μία ενεργειακή κρίση και μια ακρίβεια που σφίγγει τα ήδη σφιχτά, λόγω πανδημίας, ζωνάρια. Μια άλλη κανονικότητα πάλι, στην οποία καλούμαστε να προσαρμοστούμε, στην οποία καλούμαστε να επιβιώσουμε. Αυτό δεν είναι ζωή πουχούλες μου. Αυτό είναι το Survivor.

Και πάνω που λες «ψιλοδιαχειρίζομαι το θέμα "πανδημία"», ας εστιάσουμε τώρα στο πώς θα τα βγάλουμε πέρα με τις τιμές του ρεύματος, της βενζίνης, των ειδών πρώτης ανάγκης, σκάει μια «μάννα», ο Θεός να την κάνει, και φέρνει ξανά τα πάνω κάτω στο «είναι» σου. Η υπόθεση της Πάτρας είναι μαχαιριά στην καρδιά μας. Είναι ένας πόνος που πρέπει να τον σηκώσουμε όλοι, γιατί μας αφορά. Έγινε δίπλα μας, έγινε στο σπίτι μας.

Νοσταλγούμε την παλιά κανονικότητά μας, αλλά αυτή που περιλαμβάνει μόνο τον μικρόκοσμό μας. Το «με το ζόρι ξύπνησα να πάω δουλειά», το «πού πας, ρε μαλάκα, χωρίς φλας;», το «άργησα να σχολάσω γιατί πίζω», το «πού θα πάμε για ποτάκι σήμερα;», το «δεν έχω λεφτά για ταξίδι τώρα, κάτσε στ' αυγά σου», και τα λοιπά και τα λοιπά. Σίγουρα είναι και πολλοί που έχουν πολύ πιο σοβαρά θέματα να διαχειριστούν, αλλά όσοι ζητούν αυτή την παλιά, τη σωστή, την πρότυχη την κανονικότητα, εννοούν κυρίως αυτή την απλή και ταπεινή ρουτίνα με τα μικροπάνω της και τα μικροκάτω της.

Η κανονικότητά μας, δυστυχώς, δεν είναι μόνο αυτή. Δεν είναι μόνο ο μικρόκοσμός μας, η δική μας ρουτίνα. Η κανονικότητά μας περιλαμβάνει και τραγικές δολοφονίες, κακοποιήσεις λεκτικές και σωματικές, βιασμούς, καταπίεση, ανισότητα, κρυμμένη θλίψη, τροχαία ατυχήματα, δύσκολες ώρες στις εντατικές, ρατσισμό και άλλα πολλά θλιβερά. Και αν αυτά δεν είναι στο δικό μας σπίτι, στον μικρόκοσμό μας, είναι σίγουρα στη γειτονιά μας, στην πόλη μας, στο χωριό, στη χώρα μας.

Θέλουμε σίγουρα μια νέα κανονικότητα. Όχι αυτή, τη νέα, που έφερε ο κορονοϊός. Μια πιο νέα, πιο καθαρή. Με αγάπη, με ενσυναίσθηση, με νοιάξιμο, με πρόληψη, με φροντίδα, με κρατική πρόνοια, με συνεχή εκπαίδευση... Με ό,τι χρειάζεται, για να επουλώσουμε τις δεκάδες πληγές της κοινωνίας μας και να θεραπεύσουμε ό,τι μπορούμε. Σίγουρα δεν είναι εφικτή η ίαση σε όλες τις περιπτώσεις. Αλλά αξίζει να το παλέψουμε όλοι μαζί...

Θεόδουλος Παπαβασιλείου
t.papavasiliou@tpb.gr



Η κάθε μας μέρα,
εστιάζει στο να
**Αλλάζουμε
το Αύριο.**

Στην Astellas κάθε μέρα δεσμευόμαστε να προσεγγίσουμε ακόμη περισσότερο τις ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες των ασθενών, βασιζόμενοι στην εμπειρία μας στους θεραπευτικούς τομείς της ογκολογίας, της ουρολογίας και της μειαιόσχευσης.

Ακολουθούμε την επιστήμη και εφαρμόζουμε πρωτοποριακές έρευνες σε περαιτέρω τομείς θεραπείας, όπως οι νευροεπιστήμες, η οφθαλμολογία, η νεφρολογία, η γυναικολογική υγεία, η ανοσολογία και οι μυϊκές παθήσεις.

Συνεχίζουμε με αφοσίωση την αποστολή μας, να μετατρέψουμε την καινοτομία σε αξία για τους ασθενείς μας.

astellas.com/gr

 **astellas**
Changing tomorrow

ΕΧΕΤΕ ΑΪΠΝΙΑ Ή ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ;

Melatonin 1mg & Vitamin B6
Sleeply®



24 strips
με γεύση μέντας

...και όνειρα γλυκά

- Υποστηρίζει τη φυσιολογική λειτουργία του ύπνου
- Ανακουφίζει από τα συμπτώματα του jet lag

Το **Sleeply®** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με **μελατονίνη** και **βιταμίνη Β6**, που παρουσιάζεται στην μοναδική μορφή χορήγησης ταινιών (strips) που διαλύονται άμεσα και πλήρως στο στόμα.

Υπεύθυνος διανομής

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Αθήνα: Θέση Ρίικια, 19300 Ασηρόπουλος, Αττική • Τηλ: 210 5777140
Fax: 210 5788791 • e-mail: info@farmasyn.gr • www.farmasyn.gr

Παραγωγός

Aragonesa de Exportacion Internacional 24
S.L. Dr. Val Carreres Ortiz Street, no2, Spain