

PLAN be

η ζωή στα χέρια σου

— **be resigned**
Το φαινόμενο της
«Μεγάλης Παραίτησης»

— **be remarkable**
- Χρήστος Σπανός
και Μαρίνα Σπανού
- Νίκος Φλώρος

— **be healthy**
- Δρ. Κ. Τούτουζας:
Περί υπέρτασης
- Ρευματικά νοσήματα
- Κατακράτηση υγρών
- COVID-19 και νοκοκέφαλος
- Σπονδυλοδεσία
και φυσικοθεραπεία

ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

«Στους επικριτές μου
θα έλεγα ένα μεγάλο
"ευχαριστώ"...»

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 Ρίγια, 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

στην καινοτομία
δρόμους στη θεραπεία

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία εδώ και δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.com





Ανδρέας Γεωργίου

**«Στους επικριτές μου
θα έλεγα ένα μεγάλο
"ευχαριστώ". Γιατί, ξέρεις...
όταν κάποιος σε αμφισβητεί,
σε πεισιμώνει κιόλας»**

Με τόσες υποχρεώσεις και τρεχάματα που έχει, θα περίμενες να κάνει πλέον μια συνέντευξη διεκπεραιωτικά. Αλλά όχι. Από την πρώτη στιγμή σε κάνει να νιώθεις οικεία και γλυκά (ναι, αυτή είναι η λέξη), σαν να μιλάς με κάποιον που γνωρίζεις καιρό. Και, αν το καλοσκεφτείς, τον Ανδρέα Γεωργίου όντως τον γνωρίζουμε καιρό – και έχει φροντίσει ο ίδιος γι' αυτό, μέσα από πολύ σκληρή δουλειά και πολύ επιτυχημένα δικά του projects, που δεν σου αφήνουν και πολλά περιθώρια να τον προσπεράσεις. Μετά από όλα αυτά, σκέφτομαι ότι η παρουσίαση του «X-Factor» ίσως να μην ήρθε στη ζωή του τυχαία. Γιατί, αν μη τι άλλο, η προσωποποίηση αυτού του χρυσού «παράγοντα X» που κάνει κάποιον να ξεχωρίζει, θα μπορούσε κάλλιστα να είναι ο ίδιος.

___ Κατ' αρχάς, θα πω «Χρόνια Πολλά», μια και στις 18 Απριλίου έκλεισες τα 40 – σημαδιακή ηλικία. Μπήκες καθόλου στη διαδικασία να κάνεις έναν απολογισμό; Τι θα ήθελες να έχεις καταφέρει μέχρι τώρα, τι έχεις όντως καταφέρει...

Όταν έγινα 36, είχα κάνει έναν απολογισμό και είχα αποφασίσει από τότε, στα 36, ότι θα είμαι ένας 40άρης μέχρι τα 50 μου! Οπότε, δεν άλλαξε κάτι!

___ Δεν είσαι, λοιπόν, από τους ανθρώπους που λειτουργούν βάσει οροσήμων. Είναι ανάλογα με το πότε θα σε πετύχει.

Ναι, ακριβώς! Εμένα τα 40 με πέτυχαν στα 36 μου! (γέλια)

___ Και...; Είσαι ευχαριστημένος, μέχρι στιγμής;

Σε γενικές γραμμές, είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένος. Ωστόσο, ως χαρακτήρας ποτέ δεν είμαι απόλυτα ευχαριστημένος, γιατί θεωρώ ότι πάντα υπάρχει χώρος για εξέλιξη. Ψάχνω συνεχώς να βρω τρόπο για να βελτιώσω διάφορα – και στον εαυτό μου. Νομίζω ότι, όσο ζω, θα προσπαθώ να εξελισσομαι. Οπότε, δεν μπορώ ποτέ να πω ότι είμαι happy 100%. Είμαι ευγνώμων, όμως...

___ Ευγνώμων μεν, αλλά, για να είμαστε και δίκαιοι, η επιτυχία δεν «έτυχε» απλά. Ξέρω ότι δουλεύεις πάρα πολύ...

Τίποτα δεν μας χαρίζεται σε αυτή τη ζωή. Και νομίζω ότι έχει άλλη αξία κάτι, όταν δουλέψεις για να το αποκτήσεις.

___ Υπάρχει κάτι που εσύ θεωρείς ως το μεγαλύτερό σου επίτευγμα; Μέχρι στιγμής, τουλάχιστον...

Μέχρι στιγμής, θεωρώ μεγάλο επίτευγμα το ότι έρχονται στην Ελλάδα οι παραγωγές που κάνουμε στην Κύπρο. Αυτό ήταν κάτι που καταφέραμε μαζί, ο Κούλλης (Νικολάου) κι εγώ. Εμείς το ξεκινήσαμε. Και είμαι πάρα πολύ περήφανος που η εταιρεία μας, μια κυπριακή εταιρεία παραγωγής, κατάφερε να περάσει τα κυπριακά όρια και να τα καταφέρει και εκτός.

Και δεν μιλάω μόνο για την Ελλάδα... Μην ξεχνάμε ότι το «Μπρούσκο», το οποίο κάναμε μαζί με τον Κούλλη, ταξίδεψε σε 53 χώρες, σε όλο τον κόσμο! Το «Τατούάζ», επίσης, πήγε σε αρκετές χώρες, όπως και οι «8 Λέξεις» τώρα. Οπότε, ναι, αν πρέπει να πω ότι νιώθω περήφανος για κάτι, είναι ακριβώς αυτό.

___ Συνήθως όταν πετυχαίνουμε κάτι, όλοι ανεξαιρέτως, χαιρόμαστε γιατί υποσυνείδητα νιώθουμε ότι αποδεικνύουμε κάτι – είτε στον εαυτό μας, είτε σε κάποιους άλλους, οι οποίοι ίσως δεν μας είχαν πιστέψει. Εσύ νιώθεις ότι, μετά από τόσες επιτυχίες, απέδειξες κάτι σε κάποιους;

Να σου πω αρχικά ότι, όταν καταφέρνω κάτι, την ίδια στιγμή το θεωρώ πλέον «παλιό». Δηλαδή, δεν κάθισα ποτέ να δω επεισόδιο σειράς μου μετά την πρώτη του προβολή.

Πολύ σπάνια θα γυρίσω πίσω να δω κάτι, εκτός κι αν υπάρξει κάποια αφορμή.

Ο λόγος που σ' το λέω είναι γιατί πάντα βάζω έναν στόχο. Από τη στιγμή που φτάνω στον στόχο μου, αυτός πλέον είναι παρελθόν. Δεν εφησυχάζω, πάω αμέσως στον επόμενο.

Άρα, δεν ένιωσα ποτέ ότι, με κάτι που έκανα, «έκλεισα στόματα» ή απέδειξα τι είμαι. Γιατί, ξέρεις... το κοντέρ κάθε φορά μηδενίζεται. Και κάθε φορά που ξεκινάει, είμαστε, ίσως, λίγο πιο σοφοί, λίγο πιο έμπειροι, ξέρουμε να αντιμετωπίσουμε ή να προβλέψουμε κάποια προβλήματα με λίγο μεγαλύτερη ευκολία. Κάθε φορά ανοίγει ένας νέος κύκλος, σαν να είναι η πρώτη φορά.

___ «Κάθε φορά είμαστε λίγο πιο σοφοί», μου λες...

Τι ήταν το κυριότερο που έμαθες, όλα αυτά τα χρόνια, κάνοντας αυτές τις μεγάλες παραγωγές; Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που σου έδωσε αυτή η δουλειά;

Το μεγαλύτερο μάθημα είναι ότι, σε μια δουλειά, πρέπει να δίνεις βάρος στους ανθρώπους, στο ανθρώπινο δυναμικό. Για μένα, το πιο σημαντικό κάστινγκ στις δουλειές είναι ο χαρακτήρας. Γιατί εκεί γίνεται ένα «πάντρεμα» από ανθρώπους, με τους οποίους θα πρέπει να συνυπάρξουμε πολλές ώρες, θα ανταλλάξουμε ενέργεια και θα δουλέψουμε πολύ σκληρά, ίσως και υπό δύσκολες συνθήκες.

Χωρίς να το λέω με απόλυτη σιγουριά, νομίζω ότι μπορώ πλέον να καταλάβω αν κάποιος άνθρωπος μπορεί να «κουβαλήσει» ή όχι αυτά που απαιτεί η εκάστοτε δουλειά.

___ Μιλώντας πριν μερικούς μήνες με τη Δώρα Χρυσικού, μου είχε τονίσει πόσο την εντυπωσίασε, αλλά και πόσο τη συγκίνησε το ότι όλη η ομάδα σας λειτουργεί σαν οικογένεια – οι άνθρωποι της παραγωγής, οι ηθοποιοί... Μου επιβεβαίωσε ακριβώς αυτά που μου λες.

Δεν είναι κάτι που το έχουμε «συμφωνήσει» με τον Κούλλη. Απλώς δεν μπορούμε να δουλέψουμε διαφορετικά! Και για να είμαι ειλικρινής, θα σου πω πως, όταν αρχίσαμε τη συνεργασία μας, υπήρξαν πολλοί που, ξέροντας τους χαρακτήρες μας, μας είπαν «Πού πάτε εσείς οι δυο; Θα πάτε φυλακή! Θα “μπείτε μέσα”!».

Η αλήθεια είναι ότι περάσαμε από σαράντα κύματα, όμως μείναμε ενωμένοι και τα καταφέραμε. Αποδείξαμε ότι, ναι, με το οικογενειακό μας περιβάλλον, με τη σχέση που έχουμε με τους συνεργάτες μας, μπορούμε να κάνουμε ωραίες δουλειές, και να είναι και σοβαρές δουλειές.

___ Μα αυτό αποδεικνύεται και από το ότι, αν κάποιος παρακολουθήσει τα δικά σας σίριαλ, θα δει ότι κάποιοι άνθρωποι είναι σταθερά μαζί σας.

Ισχύει... Δηλαδή και τώρα, στην καινούργια δουλειά, έπρεπε αναγκαστικά να διακόψουμε κάποιες συνεργασίες, κυρίως επειδή έπρεπε να ανανεωθεί η όλη εικόνα της δουλειάς μας. Όμως ακόμα κι αυτό έγινε σε απόλυτη συνεννόηση με τους συνεργάτες μας, δεν υπήρξε κάποια σύγκρουση.



*Δεν μπορείς να
περιμένεις τίποτα
από κανέναν
σε αυτή τη δουλειά.
Αυτό έχω μάθει όλα
αυτά τα χρόνια.*





Ανδρέας Γεωργιάδου

___ **Ασχολείσαι με πολλά projects παράλληλα, οπότε ας τα πάρουμε ένα-ένα. Και θα αρχίσω από τη «Γη της Ελιάς», κάνοντας μία μάλλον ρητορική ερώτηση: Συνεχίζει κανονικά και του χρόνου, να φανταστώ; Ναι, ναι... Η «Γη της Ελιάς» συνεχίζει και δεύτερη σεζόν.**

___ **Το σίριαλ αυτό ήταν ένα μεγάλο «στοίχημα», για πολλούς λόγους. Κατ' αρχάς, προβλήθηκε σε ένα κανάλι που ήταν νέο για εσάς, αλλά και για το ίδιο το τηλεοπτικό κοινό, αφού ουσιαστικά το Mega φέτος μας «ξανασυστήθηκε» – κι ας είχε επαναλειτουργήσει από την προηγούμενη σεζόν...**

Και θα σου πω ξανά ότι ο λόγος που επιλέξαμε το Mega ήταν ξεκάθαρα για το ανθρώπινο δυναμικό του. Γιατί ήταν άνθρωποι που γνώριζα, με τους οποίους είχαμε συνεργαστεί στο παρελθόν, υπήρχε εμπιστοσύνη και από τις δύο πλευρές. Έτσι, ήταν πολύ γόνιμο το «έδαφος» για να γίνει ωραία δουλειά. Εμάς ο στόχος μας ήταν να γίνει μια καλή δουλειά, να έχουμε μια ωραία συνεργασία. Κι αυτός, νομίζω, είναι και ο πρώτος λόγος που η «Γη της Ελιάς» έκανε επιτυχία.

___ **Με πρόλαβες... Επειδή το «στοίχημα» κερδήθηκε ξεκάθαρα, ήθελα να σε ρωτήσω ποια είναι, για σένα, τα συστατικά αυτής της επιτυχίας.**

Ξεκάθαρα η συνεργασία με τους ανθρώπους – το καστ, το συνεργείο, το κανάλι, τους ανθρώπους που στηρίζουν τη δουλειά, δηλαδή όλο το Τμήμα Επικοινωνίας, το Τμήμα Προγράμματος... Ξέρεις, είναι πολύ δύσκολο να πετύχεις ένα τέτοιο timing, που να συμβάλλουν όλοι σε ένα project με τόση αγάπη για να γίνει επιτυχία. Και το ήθελαν όλοι! Άπαντες!

___ **Δεν θα ζητήσω να μου δώσεις spoiler, δεν είμαι τέτοιος χαρακτήρας (γέλια)... Θα ρωτήσω κάτι πιο γενικό: Θα συνεχίσουμε με τις ίδιες ιστορίες του χρόνου ή περιμένουμε να μπουν νέα πρόσωπα; Θα δούμε και νέες ιστορίες; Πώς περίπου το σκέφτεστε;**

Γίνονται συσκέψεις με τη σεναριογράφο για τη δεύτερη σεζόν. Από αυτά που ξέρω ήδη, όμως, θα σου πω ότι «θα κλείσουν» αρκετές ιστορίες, κάποια θέματα μας θα τα λύσουμε. Πάνω στη λύση αυτών των θεμάτων, όμως, γεννιούνται κάποια άλλα, τα οποία αφήνουν τους ήρωες της σειράς σε ένα πάρα πολύ σημαντικό σημείο, δίνοντας τη «σκυτάλη» στη δεύτερη σεζόν.

Τώρα θα γυριστεί το φινάλε της πρώτης σεζόν, και ομολογώ ότι πραγματικά ανυπομονώ! Θα έχουμε πολύ σημαντικές ανατροπές, θα έχουμε πάρα πολύ δυνατές στιγμές συναισθηματικού χαρακτήρα, αλλά και δράσης. Νομίζω ότι θα είναι το ωραιότερο φινάλε που αξίζει σε αυτή τη δουλειά, όπως και η ωραιότερη έναρξη της δεύτερης σεζόν' γιατί θα γυριστούν παράλληλα.

___ **Θα σε πάω, όμως, και στο «Night Out», με τον Θεοχάρη Ιωαννίδη, το οποίο φέτος προβάλλεται στο Mega, και είναι επίσης δική σας παραγωγή. Η εκπομπή αυτή προβαλλόταν διαδικτυακά πέρυσι, έτσι δεν είναι; Ήταν μεν το ίδιο concept, αλλά ήταν διαφορετικά στημένο για το YouTube. Μετά έγινε μεταφορά σε τηλεοπτική version.**

Είναι ένα πολύ fun project. Περνάμε πάρα πολύ ωραία με τους καλεσμένους μας, είναι εντελώς διαφορετική δουλειά από τη σειρά. Και είναι ένα project που «χτίζεται» – δηλαδή ξεκίνησε όπως ξεκίνησε, και σιγά-σιγά το διαμορφώνουμε σε σχέση με το late night του Mega. Είναι ένα project που θα συνεχίσει και του χρόνου, έχουμε συμφωνήσει ήδη. Και, γενικά, η «φόρμα» του διαμορφώνεται όσο αυτό είναι στον αέρα. Είναι μια εκπομπή για το κοινό, η οποία «φορμάρεται» ανάλογα με το τι θέλει ο τηλεθεατής.

___ Πάντως, βλέπω και τους καλεσμένους να το διασκεδάζουν πολύ.

Ναι, πραγματικά! Τώρα έρχεται και καλοκαίρι, και μπορεί να έχουμε και πιο καλοκαιρινές δράσεις. Νομίζω ότι θα αρέσει πάρα πολύ.

___ Οπότε, θα βλέπουμε «Night Out» και «Γη της Ελιάς» μέχρι τέλος Ιουνίου;

Το «Night Out» θα συνεχίσει και τον Ιούλιο. Η «Γη της Ελιάς» μέχρι τέλος Ιουνίου.

___ Και τώρα... «X-Factor». Είναι μεν κάτι καινούργιο, αλλά ταυτόχρονα όχι και «εντελώς καινούργιο» για σένα – έχεις μια πολύ σημαντική εμπειρία από αντίστοιχο πρόγραμμα. Ωστόσο, πρώτη φορά παρουσιάστης. Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που συνάντησες, αν συνάντησες, μέχρι στιγμής; Γιατί σε βλέπω πολύ άνετο, πρέπει να σου πω...

Νομίζω ότι ήταν τόσο μεγάλη η χαρά μου που θα έκανα αυτό το πράγμα, που δεν υπήρξε χώρος για άγχος! Αυτό που έκανε εντύπωση και σε εμένα τον ίδιο, είναι ότι όντως δεν είχα καθόλου άγχος, ίσως επειδή είχα λίγο και την ασφάλεια ότι το bootcamp είναι μαγνητοσκοπημένο.

Όμως ήταν τόσο ωραία η ενέργεια όλης της ομάδας, από το πρώτο ραντεβού που είχαμε κάνει, που ένιωσα αμέσως «ασφαλής» – κι αυτό είναι το πιο σημαντικό. Ένιωσα ότι έχω πολύ καλή καθοδήγηση, ότι έχω να κάνω με πολύ συνεννοήσιμους ανθρώπους. Ο σκηνοθέτης, ο Γιώργος Λογοθέτης, είναι ένας γλύκας, αλλά και η αρχισυντάκτρια, και όλη η συντακτική ομάδα. Ήταν σαν να μπαίνω σε μια καινούργια οικογένεια, όπως ακριβώς μου αρέσει κι εμένα να δουλεύω. Έτσι, ανυπομονούσα να βγω στη σκηνή, περίμενα με αγωνία να ξεκινήσει, να δω αυτό το πράγμα να υλοποιείται.

Από την άλλη, η όλη διαδικασία της εγγραφής μιας εκπομπής σε στούντιο ήταν κάτι που πάντα ήθελα να κάνω. Ήταν κάτι με το οποίο είχα εξοικειωθεί αρκετά στο πανεπιστήμιο, όταν σπούδαζα, αλλά δεν το είχα δουλέψει όλα αυτά τα χρόνια. Βέβαια, έζησα την εμπειρία ως διαγωνιζόμενος το 2005...

___ Το γεγονός ότι έζησες την εμπειρία αυτή ως διαγωνιζόμενος, θεωρείς ότι σου δίνει ένα πλεονέκτημα σε κάποια σημεία;

Σαφέστατα! Ναι! Κατ' αρχάς, ξέρω ακριβώς πώς αισθάνονται οι διαγωνιζόμενοι εκείνη τη στιγμή. Ξέρω πώς είναι να βρίσκονται μπροστά από κριτές, ξέρω πώς είναι να δοκιμάζονται και να περιμένουν να κριθούν... Γιατί, ξέρεις, όταν είσαι σε έναν τέτοιο διαγωνισμό, πας για τη διάκριση, για να ξεχωρίσεις. Γι' αυτό και όταν έρχεσαι αντιμέτωπος με την κριτική, ξέρεις ότι είναι η στιγμή να τα δώσεις όλα. Αλλά πάντα υπάρχει και το άγχος – είναι ένας παράγοντας που δεν μπορείς να αποφύγεις...

Οπότε, ναι, μπορώ να καταλάβω και τη μία πλευρά, και την άλλη. Αυτό σίγουρα το έχω κερδίσει από αυτή μου τη συμ-

μετοχή στο παρελθόν. Και χαίρομαι, γιατί αισθάνομαι ότι είναι ένα «περιουσιακό» μου στοιχείο, το οποίο μπορώ να αξιοποιήσω σήμερα. Γιατί, για να είμαι ειλικρινής, μεγαλώνοντας, θεώρησα ότι δεν μου είχε προσφέρει κάτι εκείνη η συμμετοχή, εκτός από το χρηματικό έπαθλο. Αντιθέτως, μπορεί να μου έκανε και μια μικρή «ζημιά»...

___ Ζημιά; Από ποια άποψη;

Γιατί, ξέρεις... Δεν ήταν απλά ένα talent show το συγκεκριμένο, ήταν ένα reality show...

___ Θεωρείς ότι η συμμετοχή σε ένα reality show μπορεί να σε «στιγματίσει»;

Ακριβώς... Ο κόσμος με είχε μάθει πιο πολύ για την προσωπική μου ιστορία, παρά για το ταλέντο μου. Οπότε, ναι, όλα αυτά τα χρόνια θεωρούσα ότι ίσως ήταν κάτι αχρείαστο. Βέβαια, το έπαθλο που κέρδισα ήταν πολύ μεγάλο, και μου έδωσε την ευκαιρία να πάω στη Νέα Υόρκη, να κάνω κάποιες σπουδές παραπάνω, να κάνω κάποιες δουλειές, να κάνω ένα ξεκίνημα. Οπότε, από αυτή την άποψη, σίγουρα κέρδισα.

Σήμερα, μπορώ να πω ότι μου έχει προσφέρει και αυτή τη χρήσιμη «περιουσία», την οποία δεν θα είχα διαφορετικά.

___ Ξέρεις τι σκέφτομαι, ακούγοντάς σε... Ενώ έχουν υπάρξει πολλά talent shows και πολλοί νικητές, πώς εξηγείς εσύ το γεγονός ότι, τελικά, ελάχιστοι από αυτούς κατάφεραν να κάνουν επιτυχία μετά;

Νομίζω ότι είναι προσωπική υπόθεση του καθενός. Δεν μπορείς να περιμένεις τίποτα από κανέναν σε αυτή τη δουλειά. Αυτό έχω μάθει όλα αυτά τα χρόνια. Εγώ όταν «έβρισκα τοίχο» μπροστά μου, προσπαθούσα να βρω άλλους τρόπους για να καταφέρω εκείνο που είχα βάλει στον νου μου.

Θεωρώ ότι όλα αυτά τα παιχνίδια μπορούν να σου χαρίσουν εκείνα τα «15 λεπτά δημοσιότητας», αλλά, από εκεί και πέρα, είναι στην κρίση του καθενός το πώς θα αξιοποιήσει αυτή τη φήμη. Στην τελική, όμως, χωρίς να δουλέψεις σκληρά και χωρίς να αποδείξεις πράγματα μέσα από τη δουλειά σου, δεν γίνεται τίποτα. Το πιστεύω πάρα πολύ αυτό. Κι εγώ, ευτυχώς, το είχα καταλάβει νωρίς. Δηλαδή, με το που τελείωσε το παιχνίδι, ένιωσα ότι το πράγμα «ξεφούσκωνε» πάρα πολύ γρήγορα. Οπότε, ένιωσα κατευθείαν την ανάγκη να κάνω κάτι άλλο.

Μου πήρε δύο χρόνια να ξανασταθώ τα πόδια μου. Βίωσα και τα πάνω και τα κάτω, μέσα σε πάρα πολύ μικρό διάστημα. Έτσι, πονηρεύτηκα πολύ νωρίς. Δεν με τύφλωσε η αναγνωρισιμότητα ποτέ.

___ Νομίζω, όμως, ότι είναι και λίγο θέμα χαρακτήρα όλο αυτό που μου περιγράφεις. Γιατί κάποιος μπορεί να κερδίσει και να σκεφτεί «τα κατάφερα», θεωρώντας ότι όλα πλέον θα του είναι εύκολα. Στην πραγματικότητα, όμως, το δύσκολο είναι μπροστά...



Για μένα, το πιο σημαντικό «κάστινγκ» στις δουλειές είναι ο χαρακτήρας.

Σίγουρα είναι και θέμα χαρακτήρα. Θυμάμαι ότι, όταν βγήκα από το παιχνίδι, κυριολεκτικά, χωρίς καμία υπερβολή σε αυτό που σου λέω, περπατούσα στον δρόμο και σταματούσαν τα αυτοκίνητα, κορνάρανε... Για ένα παιδί 23 χρόνων, όπως ήμουν εγώ, αυτό μπορεί να λειτουργήσει πολύ αρνητικά, μπορεί να σε αποσυντονίσει εντελώς. Εγώ ευτυχώς, για κάποιον λόγο, ποτέ δεν ξέφυγα από τον στόχο μου.

— Όταν ανακοινώθηκε ότι εσύ θα είσαι ο παρουσιαστής του «X-Factor», για πολλούς ήταν μεγάλη έκπληξη. Υπήρξαν και κάποιοι που είπαν «Καλά, ρε παιδιά, αναλαμβάνει ο Ανδρέας Γεωργίου, που δεν έχει καθόλου πείρα στην παρουσίαση τέτοιων show;».

Το βρίσκω αναμενόμενο...

— Εσύ τι θα απαντούσες στους επικριτές σου; Αν είχες την ευκαιρία να κάνεις μια συζήτηση μαζί τους;

Θα έλεγα ένα μεγάλο «ευχαριστώ». Γιατί, ξέρεις... όταν κάποιος σε αμφισβητεί, σε πεισμώνει κιόλας. Εγώ ποτέ δεν είχα πρόβλημα με την κακή κριτική, είναι καλοδεχούμενη, γιατί είναι σημαντικό εργαλείο στον χώρο μας – σε κάθε χώρο.

Οπότε, ναι, ήταν κάτι που περίμενα, το θεώρησα απόλυτα φυσιολογικό. Όμως είναι και κάτι που σου δίνει ένα κίνητρο να αποδείξεις τι μπορείς να κάνεις.

— Όλα αυτά τα χρόνια που είσαι στον χώρο, αν έπρεπε κάπως να συνοψίσεις το γενικότερο κλίμα, τι είδους κριτική θα έλεγες ότι έχεις εισπράξει κυρίως – θετική ή αρνητική;

Κοίταξε να δεις... Ξέρω ότι, ξεκινώντας να κάνω κάτι, πάντα

θα υπάρχει αμφισβήτηση. Δεν ξέρω γιατί συμβαίνει, αλλά ξέρω πάντα ότι θα συμβεί. Στο τέλος της ημέρας, όμως, εάν ένα project πάει καλά, είναι αναμενόμενο να τα πάρουν όλα πίσω και μετά να αρχίσουν τα θετικά σχόλια. Οπότε, θα σου ξαναπώ ότι λειτουργεί λίγο υπέρ μου η κακή κριτική. Γι' αυτό και τη χρειάζομαι.

— Πάντως μου κάνει εντύπωση...

Το ξαναλέω, η κακή κριτική είναι καλοδεχούμενη. Εξάλλου, υπάρχουν και συμφέροντα, υπάρχουν πολλά...

— Και μια ερώτηση πολύ εύλογη, στη δική σου περίπτωση: Μπορεί ένας άνθρωπος να ασχολείται με τόσα πολλά πράγματα παράλληλα, και να τα καταφέρνει σε όλα εξίσου καλά;

Με την κατάλληλη ομάδα, ναι, μπορεί!

Εγώ, όλα αυτά τα χρόνια, έχω δημιουργήσει μια πολύ δυνατή ομάδα. Κατ' αρχάς, έχω «πίσω μου» έναν άνθρωπο, την Πανίτσα Χατζηαράπη, με την οποία δουλεύουμε μαζί από το 2011, ήταν βοηθός σκηνοθέτη για αρκετά χρόνια. Έχουμε ξενυχτήσει άπειρα βράδια οι δυο μας στο μοντάζ, ήταν μαζί μου από το στήσιμο της δουλειάς. Ξέρει ακριβώς πώς σκέφτομαι, πώς λειτουργώ, στήσαμε μαζί την υπόλοιπη ομάδα – ποιοι μένουν, ποιοι φεύγουν, ποιοι μπορούν να συνεχίσουν το έργο μας, έτσι όπως το θέλουμε εμείς... Αυτή τη στιγμή που μιλάμε, μπορεί να είμαι εκτός Κύπρου, αλλά ξέρω ότι ο οργανισμός εκεί λειτουργεί, και είναι η Πανίτσα συνεχώς «από πάνω».

Κάποια στιγμή είπαμε ότι, για να μπορούμε να κάνουμε «ανοίγματα», έπρεπε να μοιράσουμε λίγο τις ευθύνες. Έτσι, ενώ παλιά χτυπούσε το κινητό μου ογδόντα φορές τη μέρα, τώρα χτυπάει δέκα. Εγώ πλέον θα ασχοληθώ μόνο με τα πολύ σοβαρά προβλήματα, τα οποία δεν μπορούν να λυθούν από την Πανίτσα και τους υπόλοιπους. Δημιουργήσαμε, λοιπόν, έναν οργανισμό που λειτουργεί σε πολλά «στρατόπεδα». Αυτό είναι που μου δίνει και τη δυνατότητα να κάνω αρκετά πράγματα μαζί. Πλέον είμαι παρών 100% στο στήσιμο μιας δουλειάς και στη συνέχεια, κατά την εκτέλεσή του, είμαι «από πάνω» σε σχέση με τα εβδομαδιαία θέματα.

— Άρα, επιστρέφω στη Δώρα Χρυσικού, η οποία μου είχε πει ότι δεν έχει ξανασυναντήσει τέτοια ομάδα, τόσο οργανωμένη, που να ξέρουν τόσο καλά ο ένας τον άλλον, ώστε να συνεννοούνται με τα μάτια.

Ναι, ισχύει, γιατί δουλεύουμε πάρα πολλά χρόνια μαζί. Κι αυτό που έχουμε καταφέρει είναι πάντα να κάνουμε έναν απολογισμό της χρονιάς, για να δούμε πού ήμασταν και πού μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι. Και βλέπεις ότι υπάρχει μια πολύ έντιμη προσπάθεια να γινόμαστε καλύτεροι.

Είναι αυτό που σου είπα και πριν: Ο τρόπος, με τον οποίο λειτουργώ σε προσωπικό επίπεδο, είναι κάτι που πέρασα και στην ομάδα μου. Δεν θα εφησυχάσουμε ποτέ. Θέλουμε συνεχώς να γινόμαστε καλύτεροι.

Η «Μεγάλη Παραίτηση»

Πώς (και γιατί) η πανδημία πυροδότησε μαζικές οικειοθελείς παραιτήσεις από τη δουλειά

«Οι περισσότεροι άνθρωποι δουλεύουν μόνο τόσο, όσο χρειάζεται για να μην απολυθούν, και πληρώνονται μόνο τόσο, όσο χρειάζεται για να μην παραιτηθούν.»

- George Carlin, Αμερικανός κωμικός

της Γιώτας Χουλιάρα



Μόλις μερικά χρόνια πριν, οι περισσότεροι υπάλληλοι ήταν προσκολλημένοι στις εργασίες τους, φοβούμενοι ότι η εταιρεία στην οποία εργάζονται, λόγω της οικονομικής κρίσης, θα προχωρούσε σε συγχωνεύσεις και απολύσεις. Σήμερα τα δεδομένα φαίνεται πως έχουν αλλάξει. Το συναίσθημα της αβεβαιότητας που δημιουργήθηκε από το 2020 κι έπειτα, όταν η πανδημία άλλαξε την καθημερινότητα στο πλανήτη, μετατόπισε τις προτεραιότητες, κάνοντας εκατομμύρια ανθρώπους να ξανασκεφτούν το εργασιακό τους μέλλον και τις επιθυμίες τους στον επαγγελματικό στίβο.

Αν το 2020 μπορεί να χαρακτηριστεί ως «η χρονιά της πανδημίας», σίγουρα το 2021 με ευκολία χαρακτηρίζεται ως «η χρονιά της Μεγάλης Παραίτησης». Ένα φαινόμενο, το οποίο, σύμφωνα με τους ειδικούς, θα συνεχίσει και το 2022, τουλάχιστον μέχρι να σταθεροποιηθούν όλα εκείνα που άλλαξαν το προηγούμενο διάστημα με την πανδημία και τα σκληρά lockdowns που την ακολούθησαν.



Η «Μεγάλη Παραίτηση»

Η «Μεγάλη Παραίτηση», γνωστή και ως «The Big Quit» ή «The Great Reshuffle» (Μεγάλος Ανασχηματισμός), είναι μια συνεχιζόμενη οικονομική τάση, κατά την οποία οι εργαζόμενοι στις ΗΠΑ παραιτούνται οικειοθελώς και μαζικά από τις εργασίες τους. Το φαινόμενο ξεκίνησε στις αρχές του 2021 και εντάθηκε κατά τη διάρκεια του έτους, δημιουργώντας ένα κοινωνικό τσουνάμι που ανάγκασε ορισμένους οικονομολόγους να το περιγράψουν ως ένα είδος μαζικής απεργίας – ως αντίδραση απέναντι στην πανδημία, στην άρνηση της αμερικανικής κυβέρνησης να παρέχει την απαραίτητη προστασία των εργαζομένων και στη στασιμότητα των μισθών, παρά το αυξανόμενο κόστος ζωής.

Η πανδημία επέτρεψε στους εργαζόμενους να επανεξετάσουν τη σταδιοδρομία, τις συνθήκες εργασίας και τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Επιπλέον, έκανε πολλούς εργαζόμενους, ιδιαίτερα σε νεότερες ηλικίες, να επιδιώξουν καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Την ίδια στιγμή, πάρα πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από συμπτώματα long COVID, με αποτέλεσμα να αλλάζει η ικανότητα ή η επιθυμία τους για εργασία.

Ο όρος «Μεγάλη Παραίτηση» επινοήθηκε από τον Άντονι Κλοτζ, καθηγητή Οργανωτικής Ψυχολογίας στο Mays Business School στο Πανεπιστήμιο A&M του Τέξας, τον Μάιο του 2021, όταν προέβλεψε μια διαρκή και μαζική «εργατική έξοδο» το διάστημα που θα ακολουθούσε. Μελετώντας τις αποχωρήσεις εκατοντάδων εργαζομένων, ο Κλοτζ χαρακτήρισε τη «Μεγάλη Παραίτηση» ως ένα αναπόφευκτο φαινόμενο που θα μας απασχολήσει και στο μέλλον.

«Όταν υπάρχει αβεβαιότητα, οι άνθρωποι τείνουν να μένουν στη θέση τους. Επομένως, υπάρχουν εκκρεμείς παραίτησεις που δεν συνέβησαν τον περασμένο χρόνο», τόνισε σε συνέντευξή του στο πρακτορείο Bloomberg την άνοιξη του 2021, εξηγώντας παράλληλα και τις τάσεις που θα επικρατήσουν στην αγορά εργασίας.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Κλοτζ, θα αρχίσουν να παραιτούνται:

- Εργαζόμενοι που το επεδίωκαν πριν την πανδημία, αλλά εξαιτίας της αναγκάστηκαν να τροποποιήσουν τα σχέδιά τους, κάνοντάς τα πράξη τώρα που η Οικονομία πάει καλύτερα.
- Εργαζόμενοι που είναι στα όρια εξάντλησης, γεγονός που μπορεί να τους ωθήσει να παραιτηθούν και να διεκδικήσουν καλύτερες θέσεις εργασίας.
- Εργαζόμενοι που, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, στοχάστηκαν καλύτερα την ατομική τους ταυτότητα και το μέλλον τους, με αποτέλεσμα αυτό να επηρεάσει και το εργασιακό τους αποτύπωμα.
- Εργαζόμενοι που, μετά από τόσους μήνες τηλεργασίας, διαμόρφωσαν νέες αντιλήψεις και απόψεις για το πώς ορίζουν την εργασία και τις προσδοκίες τους, και πιθανώς δεν επιθυμούν να επιστρέψουν στο προηγούμενο καθεστώς (σ' αυτή τη κατηγορία εργαζομένων βρίσκονται και εκείνοι που επιθυμούν να παραμείνουν σε τηλεργασία μόνιμα, με αποτέλεσμα η αναγκαιότητα επιστροφής στο γραφείο να τους οδηγήσει σε παραίτηση).

Η υβριδική εργασία

Την ίδια περίπου περίοδο που το φαινόμενο της «Μεγάλης Παραίτησης» είχε αρχίσει να εξελίσσεται και να φουντώνει, έρευνα της Microsoft, με τίτλο «Η επόμενη μεγάλη διαταραχή είναι η υβριδική εργασία – Είμαστε έτοιμοι;» (*The Next Great Disruption Is Hybrid Work - Are We Ready?*) παρουσίασε τις νέες τάσεις στον χώρο της εργασίας, οι οποίες δείχνουν ότι ο εργασιακός κόσμος έχει αναδιαμορφωθεί βαθιά από την πανδημία κι έπειτα.

Σύμφωνα με τη Microsoft, η ευέλικτη εργασία ήρθε για να μείνει. Με βάση την έρευνα σε περισσότερους από 30.000 εργαζόμενους σε 31 χώρες, οι εργαζόμενοι θέλουν το καλύτερο και των δύο κόσμων, δηλαδή και της εποχής του γραφείου, αλλά και της νέας εποχής της τηλεργασίας, όπως αυτή διαμορφώθηκε από την πανδημία. Πάνω από το 70% των εργαζομένων θέλουν να συνεχίσουν οι ευέλικτες επιλογές εξ αποστάσεως εργασίας, ενώ ταυτόχρονα (περίπου το 65%) δηλώνουν πως λαχταρούν περισσότερο χρόνο με τις ομάδες τους. Για να προετοιμαστούν για τις αλλαγές αυτές, οι υπεύθυνοι λήψης επιχειρηματικών αποφάσεων εξετάζουν το ενδεχόμενο επανασχεδιασμού των φυσικών χώρων των εταιρειών, ώστε να φιλοξενήσουν καλύτερα υβριδικά περιβάλλοντα για τους εργαζόμενους.



Τα δεδομένα είναι ξεκάθαρα: Η μεγάλη ευελιξία και η υβριδική εργασία θα καθορίσουν τον χώρο εργασίας μετά την πανδημία. Δεν είναι τυχαίο πως όλο και περισσότερες εταιρείες βάζουν στο πλαίσιο την τηλεργασία, ζητώντας από τους υπαλλήλους τους, αν το επιθυμούν, να εργάζονται κάποιες μέρες από την άνεση του σπιτιού τους, κατανοώντας πως η εποχή των μεγάλων στελεχών και του αμερικάνικου ονείρου των golden boys έχει παρέλθει.

Αυτή η νέα δυναμική μπορεί να είναι μια πρόκληση για τα αφεντικά που έχουν συνηθίσει να μετρούν την παραγωγικότητα βλέποντας ποιος μένει στο γραφείο μέχρι αργά. Είναι, όμως, η στιγμή που η παραγωγικότητα θα πρέπει να μετρηθεί με την απόδοση, και όχι με τις ατελείωτες ώρες στο γραφείο. Παράλληλα, δίνει στον εργαζόμενο την απαραίτητη γι' αυτόν ευελιξία. Είναι η ικανότητα να βγάζει βόλτα τον σκύλο του το μεσημέρι, σε κάποιο διάλειμμα από τις εργασιακές υποχρεώσεις, ή να παίρνει τα παιδιά από το σχολείο. Η εξ αποστάσεως εργασία έχει δώσει τη δυνατότητα σε πολλούς υπαλλήλους να αισθάνονται ότι δεν χρειάζεται πλέον να διαλέξουν μεταξύ της εργασίας, της οικογένειας και της ευημερίας τους.

Σύνδρομο «burn out» ή απλά επανάσταση;

Σε μια εποχή που ο σύγχρονος εργαζόμενος βλέπει τα εργασιακά του δικαιώματα να έχουν καταπατηθεί και τον μισθό του να μένει στάσιμος, ενώ όλα γύρω του αυξάνονται, έρχεται η στιγμή της αποτίμησης της εργασίας και του μέλλοντός του. Πολλοί είναι οι κουρασμένοι εργαζόμενοι, οι οποίοι νιώθουν ότι ο εργασιακός τους χώρος δεν τους καλύπτει, είτε επειδή έχουν μείνει στάσιμοι επαγγελματικά για χρόνια, είτε επειδή αισθάνονται πως έχουν υπερβολικό φόρτο εργασίας. Αυτοί λοιπόν οι εξαντλημένοι και εξουθενωμένοι εργαζόμενοι, κυρίως ηλικίας 40 ετών και άνω, ήταν εκείνοι που παραιτήθηκαν με σκοπό να αναζητήσουν νέες καλύτερες εργασιακές συνθήκες.

Από την άλλη, υπάρχουν και οι εργαζόμενοι σε χαμηλά αμειβόμενες θέσεις εργασίας, όπως εστιατόρια, ξενοδοχεία και βιομηχανίες (ένας χώρος που έχει πληγεί ιδιαίτερα στις ΗΠΑ), οι αποκαλούμενοι «φτωχοί εργαζόμενοι», που αναγκάζονται να δουλεύουν διαρκώς απλώς και μόνο για να επιβιώνουν σχεδόν οριακά, σε ένα περιβάλλον όπου συχνά η κοινωνική προστασία αντιμετωπίζεται ως περιττό κόστος. Αυτοί οι χαμηλόμισθοι εργαζόμενοι, χωρίς κανένα εργασιακό δικαίωμα ουσιαστικά, με την παραίτησή τους έκαναν τη δική τους επανάσταση (ή απεργία), όπως λένε τα αμερικάνικα δίκτυα, απέναντι σε ένα σύστημα που δεν τους υπολογίζει.

Ως επανάσταση αντιμετωπίζει το φαινόμενο της «Μεγάλης Παραίτησης» και η νέα γενιά, γνωστή ως Generation Z (ηλικίας 18-25 ετών), την οποία η έρευνα της Microsoft χαρακτηρίζει ως μια γενιά που βρίσκεται σε κίνδυνο και πρέπει να ενεργοποιηθεί. Πρόκειται για μια γενιά που, εξαιτίας των εξελίξεων των τελευταίων ετών (πανδημία, κοινωνική και οι-

κονομική αβεβαιότητα), τείνει να παντρεύεται, να αγοράζει σπίτια και να κάνει παιδιά αργότερα από τους προγόνους της (αν όχι καθόλου), με αποτέλεσμα να μην επιθυμεί να παραμείνει στον στίβο εργασίας.

Το κίνημα «lie flat» της Κίνας και η «Γενιά Satori» στην Ιαπωνία

Κι όμως, το φαινόμενο δεν είναι μόνο αμερικανικό. Το συναντάμε με ιδιαίτερη δυναμική τόσο στην Κίνα, όσο και στην Ιαπωνία. Στην κινεζική επικράτεια, η «Μεγάλη Παραίτηση» ονομάζεται Κίνημα «lie flat» (ή, αλλιώς, Tang ping), παίρνοντας το όνομά του από μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πρόκειται για μια αντίδραση ενάντια στο εξαντλητικό πρόγραμμα εργασίας «996», δηλαδή 9 π.μ. έως 9 μ.μ., έξι ημέρες την εβδομάδα, που είναι το συνηθισμένο στις κινεζικές βιομηχανίες. Παράλληλα, όμως, είναι και ένα μεγάλο «όχι» στις συνεχείς πιέσεις από την οικογένεια, την κοινωνία και την κινεζική κυβέρνηση για καριέρα και πολλά λεφτά.

Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι το συγκεκριμένο κίνημα που έχει ιδιαίτερη αποδοχή ανάμεσα στους νέους σε ηλικία Κινέζους, είναι μια μορφή επανάστασης ή απεργιακής κινητοποίησης, γεγονός που έχει οδηγήσει τις παλαιότερες γενιές να το επικρίνουν, χαρακτηρίζοντας αυτές τις συμπεριφορές ως «προνομιούχες» και «τεμπέλικες».

Αντίστοιχο φαινόμενο στην Ιαπωνία είναι η «Γενιά Satori», οι οποίοι εμπνέονται από τον βουδισμό, έχοντας εγκαταλείψει τα υλικά αγαθά. Η συγκεκριμένη γενιά κατηγορείται ότι δεν βοηθά στην Οικονομία, καθώς δεν ξοδεύει ιδιαίτερα. Ουσιαστικά, πρόκειται για μια μετεξέλιξη του κινήματος των απελευθερωτών («freeters») των παλαιότερων δεκαετιών, οι οποίοι απέρριπταν την απαιτητική κουλτούρα εργασίας με τις άκαμπτες ιεραρχίες και τα 15ωρα στη δουλειά.

Επιστροφή στην κανονικότητα;

Αν και το φαινόμενο δεν έχει ακόμη την ίδια δυναμική στην Ευρώπη, ειδικοί και μελετητές θεωρούν πως θα επηρεάσει τους εργαζόμενους παγκοσμίως, δημιουργώντας αλυσιδωτές αντιδράσεις παραιτήσεων, ως μια επαναστατική πράξη απέναντι στο σημερινό εργασιακό περιβάλλον. Μάλιστα, η Αννίκι Σόμερβιλ, γνωστή δημοσιογράφος και συγγραφέας στις ΗΠΑ, η οποία κυκλοφορεί βιβλία συμβουλών και αυτοβελτίωσης, ετοιμάζεται να κυκλοφορήσει το καλοκαίρι το νέο της βιβλίο με θέμα τη «Μεγάλη Παραίτηση» (*The Big Quit: How to ditch the job you hate and find work you love*), δίνοντας συμβουλές σε όσους είναι απογοητευμένοι και εξουθενωμένοι, και σκέφτονται να παραιτηθούν.

Φαίνεται πως ήρθε η ώρα όχι της επιστροφής στην κανονικότητα, αλλά της επανεξέτασης των παθογενειών του εργασιακού συστήματος. Παθογένειες που προϋπήρχαν της πανδημίας, απλά κρύβονταν κάτω από το χαλί μιας επίπλαστης πραγματικότητας.



The Divorce Planner

(Κι όμως, ναι...)

Η Έστα Ράζου οργανώνει τον χωρισμό μας

Υπάρχουν ένα σωρό τρόποι να οργανώσουμε τα ευχάριστα γεγονότα της ζωής μας. Τον γάμο, για παράδειγμα. Είναι μια στιγμή που φροντίζουμε να την οργανώσουμε στην εντέλεια, με τη βοήθεια ειδικών. Τι γίνεται, όμως, με τον χωρισμό; Σ' ένα διαζύγιο, παρά το γεγονός ότι είναι πολύ πιο δύσκολο και περίπλοκο στη διαχείρισή του, μένουμε μόνοι μας να διευθετήσουμε τα πάντα. Κάπου εδώ, λοιπόν, μπαίνει στο πλάνο η Έστα Ράζου με την ομάδα του «The Divorce Planner».

της Λίλας Σταμπούλογλου

Ηταν μια ιδέα που ήρθε ξαφνικά, υποσχόμενη να καλύψει το κενό και να μας δώσει μια χείρα βοήθειας στο δαιδαλώδες μονοπάτι της λύσης μιας σχέσης. Ειδικά αν είχαμε επενδύσει επάνω της πολλά και πέσαμε έξω. Τον όρο «The Divorce Planner» τον εμπνεύστηκε η ίδια η Έστα Ράζου και, μάλλον, είναι και η μοναδική, μιας και δεν υπάρχει πουθενά αλλού στον κόσμο κάτι παρόμοιο. Το γεγονός ότι, σε κομβικές στιγμές της ζωής μας όλοι μπορεί να περάσουμε τον χωρισμό ή την απώλεια, ήταν εκείνο που την έκανε να σκεφτεί την ιδέα και να τη βάλει σε λειτουργία. Όπως λέει, «το *The Divorce Planner* είναι η απάντηση που, σε τέτοιες δύσκολες στιγμές, θα μας δώσει τα μέσα ώστε να προχωρήσουμε με νέα αυτοπεποίθηση στη ζωή μας».

Δεν ξέρω πόσο εύκολο είναι να ξεπεράσεις ένα χωρισμό, ειδικά επώδυνο, αλλά η επιθυμία της εμπνεύστριας του «The Divorce Planner» είναι να δώσει μια διέξοδο ελπίδας και αισιοδοξίας σε όσους βιώνουν τον πόνο, την απογοήτευση και τις σκοτεινές πλευρές της αγάπης. «Όλοι μας αξίζουμε την ευτυχία», μου λέει. Πολύ ωραίο ακούγεται, είναι αλήθεια, αλλά πόσο εφικτό είναι να το καταφέρουμε; Ο χωρισμός είναι ένας μικρός θάνατος, λένε.

Τη ρωτάω αν υπάρχει μια συνταγή, μια μέθοδος που ακολουθεί η ομάδα της, όταν κάποιος ζητάει τη βοήθειά τους. «Η στιγμή του χωρισμού, της απώλειας, του νέου ξεκινήματος, είναι πολλές φορές στην αρχή σαν μια πορεία χωρίς πυξίδα. Ο άνθρωπος που υποφέρει, που νιώθει προδομένος, που δυσκολεύεται να συνεχίσει, δεν έχει αρχικά έναν προσανατολισμό. Κρατά τον εαυτό του φυλακισμένο σε μια ζωή χωρίς αποθέματα αγάπης», απαντά η κα Ράζου, υποστηρίζοντας ότι, με τη βοήθεια της ομάδας της, ο χωρισμένος θα βρει μια νέα διαδρομή στη ζωή που ξεκινάει. «Έχουμε μελετήσει ένα πρόγραμμα δράσεων, προσαρμοσμένο βέβαια πάντοτε στον καθένα ξεχωριστά και στη μοναδικότητά του. Εμείς εργαζόμαστε για να γίνουν πιο σοφά και πιο απολαυστικά τα πρώτα κρίσιμα βήματα, γιατί όλοι έχουμε τη δύναμη, αρκεί να βρούμε τον τρόπο να την επικαλεστούμε».

Όπως είναι λογικό, οι περισσότεροι αναζητούν υπηρεσίες εμπύκωσης, σε μια προσπάθεια να τα ξαναβρούν με τον εαυτό τους, να πιστέψουν στο αύριο και να κάνουν όνειρα εκ νέου. Και, όπως πληροφορούμαι, στο «The Divorce Planner» βρίσκουν ειδικούς συμβούλους, μέντορες, ψυχολόγους και coaches. Όπως αναφέρει η δημιουργός του, «... κάνουμε μια ψυχική μετάγχιση δύναμης, κουράγιου, αποφασιστικότητας για να προχωρήσουν και, πάνω απ' όλα, να ξαναθυμηθούν την ομορφιά και τη χαρά της ζωής. Πολλές υπηρεσίες περιλαμβάνουν εξελικτικά και θεραπευτικά παιχνίδια, δραστηριότητες αναψυχής, όπως ειδικές εκδρομές, retreats, ταξίδια με σκάφος, δρώμενα με ειδικές βιωματικές παραστάσεις κ.λπ.».

Τώρα, όμως, θα σας πω το καλύτερο. Έχετε ξανακούσει για Divorce Party, «Πάρτι Χωρισμού» δηλαδή; Να μία ακόμα ευφάνταστη υπηρεσία που μπορεί να σου διοργανώσει η ομάδα της κας Ράζου. Μια αποχαιρετιστήρια συνύπαρξη με φίλους, στην οποία οι δύο χωρισμένοι θα μοιράζονται την αμοιβαία ευγνωμοσύνη για τα θετικά και όμορφα στοιχεία της σχέσης που αποφάσισαν να σταματήσουν. Το θεωρείτε αρκετά προχωρημένο; Ίσως είναι, αλλά σκεφτείτε πόση τρυφερότητα και κατανόηση κρύβει ένα τέτοιο πάρτι. Αυτά είναι που, πολύ συχνά, λείπουν από τους χωρισμούς, αφήνοντας όλο το πεδίο ελεύθερο για τα αρνητικά συναισθήματα, τον θυμό και την απογοήτευση.

Η τελευταία μου ερώτηση έχει να κάνει με τους χωρισμένους μπαμπάδες με παιδιά, οι οποίοι είναι μια κατηγορία

από μόνοι τους. «Στην αρχή είναι πιο πιθανό ένας άντρας που απομένει μόνος να βρίσκεται σε σύγχυση. Να μην ξέρει πώς να βάλει μια τάξη σε όσα θα πρέπει να διαχειριστεί. Διατροφή, νέο σπίτι, νέες συνήθειες, σαββατοκύριακα μόνος με τα παιδιά ή διακοπές μαζί τους. Ακριβώς γι' αυτό, δοκιμάζεται η ευαισθησία και η ικανότητά του να επανοργανώσει τη ζωή του», απαντά η κα Ράζου, προσθέτοντας ότι το «The Divorce Planner» στέκεται στο πλάι του ως συμπαραστάτης και σύμμαχος.

«Τα προγράμματα που αναφέρονται στους μπαμπάδες είναι ποικίλα, σύμφωνα βέβαια με τα ενδιαφέροντα και την ηλικία κάθε παιδιού». Αυτό στην πράξη σημαίνει ότι, αν είσαι χωρισμένος μπαμπάς με παιδιά, μπορούν να σου προτείνουν ιδέες και λύσεις για εξορμήσεις και δραστηριότητες εντός Αττικής για το σαββατοκύριακο, αλλά και τριήμερα και εκδρομές σε όλη την Ελλάδα.

Με πολλή περηφάνια, η κα Ράζου μού μιλάει για τα τριήμερα στα χνάρια της Ελληνικής Μυθολογίας: «Προάγουν τη φαντασία των παιδιών μέσα από θεατρικά δρώμενα που εξελίσσονται στον τόπο του μυθικού ήρωα που εξερευνούμε. Μέσα από τις αδυναμίες και την ευρηματικότητα των ηρώων, τα παιδιά μαθαίνουν ότι κάθε εμπόδιο μπορεί να ξεπεραστεί. Να αναφέρω ότι για τη δημιουργία των ανωτέρω προγραμμάτων συμμετέχουν εμπειρογνώστες, διασκεδαστές, ηθοποιοί, παιδοψυχολόγοι, παιδοψυχίατροι».

Τι άλλο κάνει η ομάδα της Έστας Ράζου; Μπορεί να πάρει τα πράγματά μας από το σπίτι των πρώην μας για να μην αναγκαστούμε να πάμε εμείς, μπορεί να «εξαφανίσει» τα δικά τους πράγματα από το σπίτι μας για να μη μας τους θυμίζουν, μπορεί να αναδιοργανώσει τον χώρο που μέχρι πρότινος μοιραζόμασταν με κάποιον ή να αλλάξει την γκαρνταρόμπα μας γιατί, όσο να πεις, μετά από έναν χωρισμό μια ανανέωση τη θέλουμε, μπορεί ακόμα να μας στείλει και ταξίδι αναψυχής για να θυμηθούμε ότι η ζωή είναι εκεί έξω και μας περιμένει.

Τελικά, «τι είναι ένας χωρισμός, αν μπορούσατε να τον περιγράψετε με μια φράση», τη ρωτάω. «Όπως λέει ο Clint Eastwood, υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να έχεις ευτυχισμένο γάμο. Μόλις τον μάθω, θα παντρευτώ ξανά», μου λέει και προσθέτει: «Πιστεύουμε, όμως, ότι κάθε χωρισμός κρύβει μέσα του ένα πλησίασμα στην ένωση με τον αληθινό εαυτό μας. Μας εκπαιδεύει να ξεχωρίσουμε τι είναι σημαντικό στη ζωή για μας και τι θα ήταν καλό να αφήσουμε πίσω. Ένας επιτυχημένος χωρισμός αφυπνίζει τη δίψα για μια αυθεντική ζωή».

Ένας επιτυχημένος χωρισμός αφυπνίζει τη δίψα για μια αυθεντική ζωή. Θα κλείσω μ' αυτό, γιατί ακούγεται πολύ όμορφο και συνειδητοποιημένο. Κι αν χρειάζεται κανείς βοήθεια για να το πετύχει, αν μη τι άλλο, τώρα ξέρει από ποιους μπορεί να τη ζητήσει.



**ΦΕΡΝΟΥΜΕ
ΤΟ ΑΥΡΙΟ,
ΣΗΜΕΡΑ!**

Παραγωγή βιοτεχνολογικών φαρμάκων για πρώτη φορά στην Ελλάδα

Η βιοτεχνολογία οδηγεί τις εξελίξεις στην ιατρική, στις θεραπείες και στην υγειονομική περίθαλψη. Νέα, αποτελεσματικά φάρμακα, παράγονται από εξαιρετικά πολύπλοκες φυσικές ενώσεις, βιολογικής προέλευσης.

Τα δεδομένα αλλάζουν. Η Ελλάδα και η ελληνική φαρμακευτική βιομηχανία, συμμετέχουν σε αυτές τις εξελίξεις και η DEMO πρωταγωνιστεί με τις επενδύσεις της στη βιοτεχνολογία. Συγκεκριμένα:

- Κατασκευάζουμε την πρώτη μονάδα παραγωγής βιοτεχνολογικών φαρμάκων στην Αττική
- Δημιουργούμε ένα υπερσύγχρονο εργαστήριο Έρευνας και Ανάπτυξης βιοτεχνολογίας
- Ξεκινάμε την έρευνα για την ανάπτυξη τριών τελικών φαρμάκων με μονοκλωνικά αντισώματα
- Ιδρύουμε την Ακαδημία Βιοτεχνολογίας για την εκπαίδευση νέων επιστημόνων

Η βιοτεχνολογία γίνεται ήδη μέρος της ζωής μας. Η DEMO πρωτοπορεί και ξεκινά για πρώτη φορά στην Ελλάδα την παραγωγή βιοτεχνολογικών φαρμάκων.



Ελληνικά Φάρμακα με Παγκόσμια Εμβέλεια





Χρήστος Σπιανός Μαρίνα Σπιανού

*«Αν δεν δουλεύαμε μαζί,
πάντα κάτι θα έλειπε...»*

Είναι μπαμπάς και κόρη. Δεν τους φαίνεται. Αν δεν τους ήξερες, η ομοιότητά τους μάλλον θα σε οδηγούσε στο συμπέρασμα ότι είναι αδέρφια. Αλλά τους ξέρεις. Και πάλι δυσκολεύεσαι να το πιστέψεις. Κι όχι τόσο επειδή μοιάζουν να έχουν κοντινές ηλικίες, αλλά περισσότερο γιατί «κουμπώνουν» τόσο αρμονικά μεταξύ τους: Ο ένας συμπληρώνει τον άλλον, ο ένας καμαρώνει τον άλλον και, κυρίως, ο ένας εμπνέει τον άλλον. Ήταν, λοιπόν, αναπόφευκτο το να συνεργαστούν, σκαρώνοντας μαζί πράγματα «μαγικά», ενώ παράλληλα ακολουθεί και ο καθένας το δικό του «άστρο». Ο Χρήστος και η Μαρίνα είναι ένα ενδιαφέρον δίδυμο που αξίζει να γνωρίσεις λίγο καλύτερα. Και είναι σίγουρο ότι, κάπου ενδιάμεσα σ' αυτή την ωραία κουβέντα που ακολουθεί, θα πιάσεις τον εαυτό σου να χαμογελάει.

● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ

___ Θα ρωτήσω το πρώτο που έρχεται αυτόματα στο μυαλό κάποιου που σας βλέπει μαζί: Πόσες φορές σας πέρασαν για αδέρφια, αντί για μπαμπά και κόρη;

Χρήστος: Παλιότερα μας περνούσαν για αδέρφια. Τώρα μας περνάνε για ζευγάρι! (γέλια)

Μαρίνα: Με σαμποτάρει, κατάλαβες; (γέλια) Αν και, πλέον, μετά από τις συνεργασίες μας και τις κοινές μας εμφανίσεις, κάπως είναι γνωστή η σχέση μας, νομίζω.

Χρήστος: Αισθάνομαι τόσο όμορφα που, σ' αυτή την ηλικία, έχω μια κόρη μεγάλη, που να μπορώ να μοιράζομαι μαζί της τα πάντα. Νιώθω τυχερός γι' αυτό και ευγνώμων για τη σχέση που έχουμε χτίσει.

Μαρίνα: Είμαστε και λίγο σαν φιλαράκια, η αλήθεια είναι. Έχουμε και συγκεκριμένο στέκι στο Κουκάκι που βγαίνουμε οι δυο μας.

___ Μαρίνα, μεγάλωσες σε μια οικογένεια αμιγώς καλλιτεχνική, με πατέρα ηθοποιό και μητέρα μουσικό. Ποιες είναι οι πρώτες μνήμες σου από ένα τέτοιο σπίτι; Ίσως κάποια έντονη εικόνα που είχες ως παιδί, η οποία σε έχει σημαδέψει...

Μαρίνα: Θυμάμαι ένα πιάνο στο σπίτι, σαββατόβραδα σε κούνιες και καλοκαίρια στην Επίδαυρο. Από τις πιο έντονες στιγμές της παιδικής μου ηλικίας ήταν μια Παρασκευή, την περίοδο που έπαιζε ο μπαμπάς στο «The Producers» στο Θέατρο Αλίκη, η μαμά ήταν στην πρόβα της και δεν υπήρχε κανείς άλλος να με προσέχει, οπότε με πήρε μαζί του στο θέατρο και με έβαλε πρώτη σειρά, κέντρο. Πρέπει να ήμουν 6 χρονών. Όλος ο θίασος ήξερε ότι κάθομαι μόνη μου μπροστά και με πρόσεχαν από τη σκηνή.

Χρήστος: Εκείνη την περίοδο, όποιος καταλάβαινε ότι η Μαρίνα είναι κόρη μου, πρώτα τη ρωτούσε «Πώς σε λένε;» και μετά «Πόσο χρονών είναι ο μπαμπάς σου;».

Μαρίνα: Καλά, όχι μόνο τότε. Ακόμα με ρωτάνε!

___ Διαβάζω ότι η Μαρίνα κάνει μαθήματα μουσικής από τεσσάρων χρονών. Χρήστο, υπήρχε κάτι που εσείς, ως γονείς, είδατε από νωρίς και αναγνωρίσατε την κλίση της προς τα καλλιτεχνικά;

Χρήστος: Ξεκίνησε μαθήματα στα 4. Άκουγε συνέχεια τη Μελίνα (Παιονίδου) να μελετάει, οπότε, πιστεύω, δύσκολα θα το απέφευγε. Της άρεσε πολύ. Φαινόταν ότι έχει καλλιτεχνικές ανησυχίες. Υπήρχαν φορές που αυτοσχεδίαζε στο πιάνο και φανταζόταν ότι έδινε κονσέρτα! Τον πρώτο καιρό δεν ήταν τόσο... μουσική, βέβαια... (γέλια) Με τον καιρό, όμως, άρχισε να φτιάχνει μελωδίες. Να γράφει ιστορίες. Αυτές εξελίχθηκαν σε όμορφα τραγουδάκια.

___ Χρήστο, έχεις παίξει σε πολλές και σημαντικές θεατρικές παραστάσεις, σε επιτυχημένα τηλεοπτικά σίριαλ, αλλά και σε κινηματογραφικές ταινίες. Υπάρχει κάποια δουλειά που ξεχωρίζεις, η οποία να θεωρείς ότι ήταν σημαδιακή για την πορεία σου;

Μαρίνα: Πλάκα πλάκα, ούτε εμείς το έχουμε συζητήσει αυτό ποτέ.

Χρήστος: Τηλεοπτικά θεωρώ σημαδιακή τη συμμετοχή μου στο «Άκρως Οικογενειακόν» γιατί, ουσιαστικά, με αυτή τη σειρά συστήθηκα στον κόσμο. Άλλαξε η ζωή μου.

Θεατρικά, τώρα, όταν κατέβηκα πρώτη φορά στην Επίδαυρο με τους «Βατράχους» και το Εθνικό Θέατρο. Νέος ηθοποιός. Έκανα τον Ίακχο. Δεν θα ξεχάσω τη στιγμή που ανέβηκα στη θυμέλη, κρατώντας τις δάδες, και ένιωσα την ενέργεια του κόσμου. Είχε 12.000 θεατές. Συναισθήματα που δεν μπορώ να περιγράψω...

Μαρίνα: Το '98 δεν ήταν αυτό;

Χρήστος: Ναι. Ένα χρόνο αφού τελείωσα τη σχολή.

___ Εσύ, Μαρίνα, φαντάζομαι ότι, ως παιδί, παρακολούθησες πολλές φορές τον μπαμπά στην τηλεόραση και στο θέατρο. Υπάρχει κάποιος δικός σου αγαπημένος ρόλος του;

Μαρίνα: Νομίζω πως δεν μπορώ εύκολα να ξεχωρίσω μια του δουλειά, ακριβώς επειδή παρακολουθώ όλη τη διαδικασία της – από τη στιγμή που παίρνει το χαρτί με το κείμενο στα χέρια του, μέχρι την τελευταία παράσταση, ή το τελευταίο επεισόδιο αντίστοιχα, στην τηλεόραση. Θαυμάζω πολύ το πώς καταφέρνει πάντα, στο εκάστοτε πλαίσιο, να φτάνει στην καλύτερη μορφή του εαυτού του.

Χρήστος: Η Μαρίνα, ουσιαστικά, έχει μεγαλώσει στο θέατρο. Την παίρναμε και εγώ, και η Μελίνα, στις πρόβες μας. Ήξερε πάντα όλο το έργο απ' έξω, τα τραγούδια και τις χορογραφίες στα μιούζικαλ! (γέλια)

Μαρίνα: Ε, φυσικά! Δύσκολα παιδικά χρόνια... (γέλια)

___ Κι όμως, Μαρίνα, επέλεξες να ξεκινήσεις ως μουσικός του δρόμου, στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου. Αν σε ρωτούσα ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα ζωής που πήρες από εκείνη την περίοδο, τι θα μου έλεγες;

Μαρίνα: Η Αρεοπαγίτου μού έμαθε ότι μια κιθάρα, ένα μικρόφωνο και ένα ηχείο είναι αρκετά για να επικοινωνήσουν οι άνθρωποι μεταξύ τους. Να δημιουργηθεί μια παρέα. Εκεί. Σε έναν τυχαίο πεζόδρομο, μια ζεστή Κυριακή.

Χρήστος: Δεν έμαθες μόνο αυτό από τον πεζόδρομο. Εδώ εγώ, ως θεατής, πολλές φορές ανησυχούσα ότι θα έρθει κάποιος, π.χ. ένας αστυνομικός, και θα σου πει ότι πρέπει να σταματήσεις...

Μαρίνα: Ναι, έχει μερικές δυσκολίες ο δρόμος. Όπως επίσης το να μη βρίσκεις σποτ ελεύθερο, γιατί έχει ωραία μέρα και έχουν βγει όλοι οι μουσικοί να παίξουν κάτω από τον ήλιο. Ευτυχώς, δεν προέκυψε ποτέ θέμα με την αστυνομία. Μάλιστα, μια φορά, θυμάμαι, είχαν παρκάρει απέναντι από εκεί που τραγουδούσα και παρακολουθούσαν κανονικά ως θεατές!

Χρήστος: Θυμάμαι μια μέρα που αλλάξαμε τρία σποτ, μέχρι να καταλήξουμε σ' εκείνο που τραγούδησε τελικά. Στο ένα θα ενοχλούσε γιατί απέναντι υπήρχε ένα μαγαζί με δική του μουσική και στο δεύτερο δεν μπορούσαμε να στήσουμε, γιατί ανήκε σε κάποιον άλλον. Πάντως, respect μεγάλο στους καλλιτέχνες του δρόμου.

Μαρίνα: Συμφωνώ κι εγώ πολύ.



___ Έχω παρατηρήσει ότι και οι δυο σας έχετε πολύ καλή σχέση με τα social media. Πόσο σημαντικό κομμάτι της δουλειάς αποτελεί πλέον αυτή η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Χρήστος: Είναι πια μέρος της ζωής μας, χωρίς βέβαια να υπάρχει καμία εξάρτηση. Εμένα μ' αρέσει το instagram, γιατί από πάντα μου άρεσε να χαζεύω φωτογραφίες.

Μαρίνα: Και στο twitter είσαι εσύ.

Χρήστος: Ναι, και το twitter το χρησιμοποιώ πολύ. Έχεις κι ένα είδος ελέγχου για το πώς παρουσιάζεται η εικόνα σου και η δουλειά σου. Στην εποχή μας είναι άκρως βοηθητικό. Η Μαρίνα έτσι ξεκίνησε την περίοδο της καραντίνας.

Μαρίνα: Για μένα ήταν μια κλειδαρότρυπα στο δωμάτιό μου. Στον εγκλεισμό ένιωθα μεγάλη ανάγκη να μοιραστώ τη μουσική μου και κομμάτια του εαυτού μου, κι αυτός ήταν ο μόνος τρόπος που μπορούσα να το κάνω. Είμαι πολύ ευγνώμων που πλέον έχουμε χτίσει μια παρέα στο instagram ή στο tiktok, και έχουμε την ευκαιρία από εκεί να κλείνουμε τα «ραντεβού» μας για συναυλίες.

Χρήστος: Είναι συγκινητικό, πάντως, πώς αυτή η επικοινωνία μέσω των social ένωσε τους ανθρώπους εκείνη τη δύσκολη περίοδο. Παρατηρούσα τη Μαρίνα και αυτά τα ραντεβού της μέσω του instagram, και τον τρόπο που μαζευόντουσαν όλοι μαζί και επικοινωνούσαν με τα τραγούδια.

___ Χρήστο, θεατρικά είσαι «σε αναβρασμό» αυτή την περίοδο. Έχεις πρεμιέρα στις 9 Μαΐου στο Θέατρο 104, σε ένα έργο σε σκηνοθεσία Άννας Μαρίας Παπαχαλαράμπους και με συμπρωταγωνίστρια τη Φαίη Ξυλά. Πες μου λίγα λόγια για την παράσταση...

Χρήστος: Το «Backpack» είναι ένα νεοελληνικό έργο. Στην Αθήνα τού σήμερα, ένας άνδρας βρίσκει ένα σακίδιο στο μετρό του Ευαγγελισμού όπου εργάζεται. Το παραδίδει σε μία γυναίκα. Δεν γνωρίζονται μεταξύ τους. Το backpack, όμως, τους συνδέει με κάποιον τρόπο, και το περιεχόμενό του προκαλεί εκπλήξεις, συγκρούσεις και πολλές ανατροπές. Είναι ένα έργο με αποκαλύψεις και πολλά συναισθήματα.

Είμαι πολύ χαρούμενος, γιατί συνεργάζομαι με ανθρώπους που αγαπώ και εκτιμώ. Θα ξεκινήσω από τον συγγραφέα, τον Σπύρο Μιχαλόπουλο. Έναν ταλαντούχο άνθρωπο, που η γραφή του είναι πολύ σημερινή και με αγγίζει βαθύτατα. Τον μάθαμε θεατρικά πριν κάποια χρόνια, με το «Σεξ Λεξικόν», και είμαι σίγουρος ότι θα έρθουν στο μέλλον και άλλα.

Με τη Φαίη γνωριζόμαστε χρόνια. Έχουμε τελειώσει και την ίδια δραματική σχολή. Είναι η πρώτη φορά, όμως, που συνεργαζόμαστε στο θέατρο, και νιώθω ιδιαίτερη χαρά, γιατί είναι μια ηθοποιός με ομορφιά, ταλέντο με ακριβές ποιότητες και σκηνικό ήθος. Και είναι και ένας καλός, ειλικρινής και έντιμος άνθρωπος.



Η Άννα Μαρία υπογράφει τη σκηνοθεσία της παράστασης. Είναι μια έξυπνη γυναίκα με αντίληψη και ενσυναίσθηση. Είναι πολύ διαβασμένη. Έχει άποψη και αισθητική. Δημιουργεί στην πρόβα ένα πλαίσιο ασφάλειας και αγάπης, που εμείς οι ηθοποιοί το χρειαζόμαστε πάρα πολύ. Και το πιο σημαντικό, ξέρει με ποιον τρόπο θα σου βγάλει από μέσα σου αυτό που θέλει ο ρόλος. Κι επειδή είναι κι εκείνη ηθοποιός, το κάνει με έναν τρόπο που φαίνεται εύκολο. Για τον ηθοποιό δεν υπάρχει ωραιότερο πράγμα από το να πηγαίνει στην πρόβα με χαρά, να αφήνει τις ανασφάλειές του στην άκρη και να αποκαλύπτει πτυχές της ψυχής του χωρίς φόβο.

Τέλος, θα συμπληρώσω ότι η Μαρίνα έχει γράψει υπέροχη μουσική, όσο αντικειμενικός μπορώ να είμαι!

Μαρίνα: Έχουμε τη δυνατότητα, μέσα από αυτό το έργο, να δούμε δύο ανθρώπους «λεπτά κεντημένους», όπως αποδίδονται από τους ηθοποιούς, και από την Άννα Μαρία φυσικά, που σκηνοθετεί την παράσταση. Είναι γλυκό και σκοτεινό ταυτόχρονα. Κάτι σαν τις ανθρώπινες σχέσεις μάλλον...

___ Μαρίνα, εσύ ετοιμάζεις και ένα live στο Anodos Live Stage, μέσα στον Μάιο, με τίτλο «Η Αθήνα ξενυχτά». Μίλησέ μου γι' αυτό: Τι θα ακούσουμε όταν έρθουμε να σε δούμε;

Μαρίνα: Είμαι πολύ χαρούμενη που ξεκινάω τα live ξανά μετά

από 5 μήνες. Νοσταλγούσα όλον αυτόν τον καιρό όσα ζήσαμε στις χειμερινές και στις καλοκαιρινές συναυλίες πέρυσι.

«Η Αθήνα ξενυχτά» ξανά, λοιπόν, και αγαπιέται ακόμα περισσότερο. Αυτό θα ακούσουμε, με πολλούς τρόπους, στις 21 Μαΐου. Με καινούργια και παλιά. Κυρίως, όμως, για να αγαπιόμαστε.

___ Και να φανταστώ ότι, όπως σε όλα τα live σου, την καλλιτεχνική επιμέλεια έχει ο μπαμπάς. Θέλω, λοιπόν, να μου περιγράψετε αυτή τη συνεργασία σας. Πόσο εύκολο είναι να συνεργάζονται επαγγελματικά μπαμπάς και κόρη;

Μαρίνα: Είναι όλα ωραία και ρόδινα, μέχρι να αρχίσουμε να διαφωνούμε στο τραπέζι της κουζίνας. Εκεί ξεσπάει πυρηνικός πόλεμος! (γέλια)

Χρήστος: (γέλια) Είναι αλήθεια αυτό που λέει η Μαρίνα! Ξεκινάμε πολύ δημοκρατικά, και αρχίζει σταδιακά να ανεβαίνει η θερμοκρασία. Το αστείο είναι ότι μπορεί και οι δύο να λέμε το ίδιο πράγμα. Και στο τέλος συμφωνούμε. Έχουμε, ευτυχώς, κοινή αισθητική.

Αυτό που με ενδιαφέρει εμένα περισσότερο στα live της, είναι να βγαίνει ο εαυτός της. Αυτός που ξέρω εγώ. Και είμαι χαρούμενος, γιατί βλέπω ότι το πετυχαίνει και αγαπιέται κιόλας γι' αυτό. Ξέρεις, την πρώτη φορά που βγήκε στον πεζόδρομο, παρατηρούσα τον κόσμο που περνούσε και μετά στεκόταν για να την ακούσει. Είχα περιέργεια να δω αυτήν την επικοινωνία μέσω της μουσικής της και της αλήθειας της. Γιατί αυτό που είναι η Μαρίνα στα live της, αυτή η εικόνα και η ενέργεια, αυτό είναι και στη ζωή της.

Μαρίνα: Αν δεν δουλεύαμε μαζί, νομίζω πως πάντα κάτι θα έλειπε.

___ Πέρα από τα live, τι άλλο ετοιμάζετε μαζί αυτή την περίοδο;

Μαρίνα: Τις διακοπές μας σίγουρα! (γέλια)

Χρήστος: Ναιiiii, διακοπές και ταξίδια! Μου έχουσε λείψει τόσο τα ταξίδια...

Photo credits: Δημήτρης Μασούρας

«Backpack», του Σπύρου Μιχαλόπουλου

Θέατρο 104 - Μάιος 2022

Σοφία: Φαίη Ξυλά, Μάριος: Χρήστος Σπανός

Σκηνοθεσία: Άννα Μαρία Παπαχαλαράμπος

Σχεδιασμός Φωτισμών: Αλέξανδρος Αλεξάνδρου

Σκηνικά-Κοστούμια: Νατάσσα Παπαστεργίου

Πρωτότυπη Μουσική - Μουσική Επιμέλεια: Μαρίνα Σπανού

Βοηθός Σκηνοθέτη: Ελένη Τσιμπρικίδου

Β' Βοηθός Σκηνοθέτη: Ίλυα Εσπιαλίδου

© christosspanos

© marinaspanou_

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



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





Η Αρχαία Ελλάδα ΑΛΛΙΩΣ

Ανδρών επιφανών... ασυνήθιστοι θάνατοι

Η Αρχαία Ελλάδα έχει να επιδείξει πολλούς διακεκριμένους φιλοσόφους, συγγραφείς, ηγεμόνες, αθλητές – επιφανείς προσωπικότητες, που μας έχουν μείνει στο μυαλό λόγω του έργου, του βίου ή των επιτευγμάτων τους. Το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν τους θυμόμαστε λόγω του τρόπου... θανάτου τους. Κι όμως, το πώς ορισμένοι από αυτούς κατέληξαν στον... Άδη προκαλεί τουλάχιστον μειδίαμα, παρά την τραγική κατάληξη.

της Έλενας Κιουρκτσή







την Αρχαιότητα, το να πεθάνει κανείς ήσυχα και ωραία ενδεχομένως να ήταν όνειρο απατηλό, αφού το σύνηθες περιελάμβανε μάχες, δολοφονίες, λοιμούς, μαρτύρια, ασθένειες, φυσικές καταστροφές και, γενικώς, όποια συμφορά θα μπορούσε κανείς να περιμένει σε ένα σενάριο τύπου «Game of Thrones».

Όμως υπήρξαν και θάνατοι που... έγραψαν ιστορία, όχι μόνο γιατί αφορούσαν προσωπικότητες της εποχής, αλλά γιατί ήταν τόσο ασυνήθιστοι που, σε πολλές περιπτώσεις, καταντούσαν αστείοι.

Αισχύλος: Μια... ουρανοκατέβατη χελώνα

Ένας από τους μεγαλύτερους αρχαίους Έλληνες τραγωδούς είχε τελικά απρόσμενο –έως και στατιστικά απίθανο– τέλος.

Όταν ο χρησμός στο Μαντείο του είπε «Ουράνιόν σε βέλος κατακτενεί», με λίγα λόγια ότι θα χάσει τη ζωή του από χτύπημα ουρανοκατέβατο, ο Αισχύλος έζησε περιμένοντας κάποιον θεό να τον χτυπήσει με κεραυνό.

Η πραγματικότητα αποδείχτηκε πιο πεζή και κωμικοτραγική. Ενώ βρισκόταν στη Σικελία το 456 π.Χ., ένας αετός πέρασε το καραφλό κεφάλι του τραγωδού για βράχο, και άφησε να πέσει πάνω του μια χελώνα, προκειμένου να σπάσει το καβούκι της και να τη φάει.

Τελικά, το μόνο που έσπασε ήταν το καθ' όλα ευφυές κεφάλι του Αισχύλου.

Χρύσιππος ο Σολεύς: Πεθαίνοντας στα γέλια

Υπήρξε κορυφαίος φιλόσοφος, ο οποίος θεωρείται και ένας από τους θεμελιωτές της Στωϊκής Σχολής.

Γνωστός για την αλαζονεία και το ιδιότυπο χιούμορ του, φαίνεται να αντιμετώπιζε τους γύρω του άκρως καυστικά, υπηρετώντας το κατά πολύ μεταγενέστερο σύνθημα «ένα γέλιο θα σας θάψει». Μόνο που, στην περίπτωση του, το γέλιο... έθαψε τον ίδιο: Μία μέρα του 208 π.Χ., στην Αθήνα, ο Χρύσιππος είδε ένα γαϊδουράκι να προσπαθεί να φάει σύκα και, θεωρώντας το αστείο, σκέφτηκε να το μεθύσει με κρασί. Το μεθυσμένο γαϊδουράκι που συνέχιζε να επιχειρεί να φάει τα σύκα, του φάνηκε τόσο ξεκαρδιστικό θέαμα, που δεν μπορούσε να σταματήσει να γελάει, με αποτέλεσμα να πεθάνει από την... τόση ευθυμία.

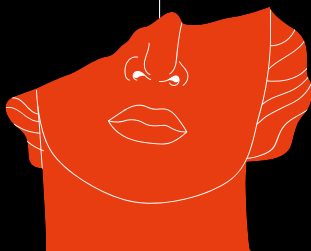
Παρότι το γέλιο προσφέρει μακροζωία, τελικά τα άνοστα αστεία σκοτώνουν.

Δράκων: Ασφυξία από «βουνό» ρούχων

Ήταν τύραννος, αλλά και ο πρώτος που κατέγραψε τους νόμους στην Αρχαία Αθήνα με εντολή των Αθηναίων. Μέχρι τις μέρες μας παραμένει γνωστός για τους δρακόντειους (δηλαδή ιδιαίτερα αυστηρούς) νόμους και τα δρακόντεια μέτρα.

Καθόλου τυχαία, ο Πλούταρχος έλεγε ότι οι νόμοι του Δράκοντα γράφτηκαν με το αίμα όσων τους είχαν παρακούσει. Οι ποινές ήταν ιδιαίτερα σκληρές και υπήρχαν φορές που τιμωρούνταν με θάνατο ασήμαντα αδικήματα, όπως η κλοπή ενός μήλου ή ακόμη και η τεμπελιά.

Παρόλα αυτά, ο κόσμος τον λάτρευε και, άθελά του, του επιφύλαξε ασφυκτικό θάνατο. Λέγεται ότι, όταν ο Δράκων το 594 π.Χ. βρέθηκε στο θέατρο της Αίγινας, τα πλήθη των οπαδών του άρχισαν να του πετάνε πανηγυρικά τα ρούχα και τους μανδύες τους. Ως αποτέλεσμα, ο σκληρός αλλά άκρως δημοφιλής νομοθέτης εγκλωβίστηκε κάτω από έναν πελώριο όγκο ρούχων και, υπό το βάρος τους, πέθανε από ασφυξία.



Ηράκλειτος ο Εφέσιος: Άδοξο τέλος με οβουινές αγέλαδας

Σπουδαίος Έλληνας προσωκρατικός φιλόσοφος, ο οποίος καλείται «σκοτεινός», λόγω των ελάχιστα διασωσμένων έργων του, αλλά και της αιγιματικής φύσης της φιλοσοφίας του.

Ο Ηράκλειτος έπασχε από υδρωπικία (συλλογή υγρού στην κοιλιά ή σε άλλες κοιλότητες ή ιστούς του σώματος), και οι γιατροί του είχαν αποκλείσει το ενδεχόμενο θεραπείας. Ο ίδιος φημολογείται ότι βρήκε έναν παράδοξο τρόπο για να απαλλαγεί από την ασθένεια, καλύπτοντας τον εαυτό του με κοπριά αγέλαδας και αγνοώντας τους γιατρούς. Πέρασε, λοιπόν, μία ολόκληρη μέρα του 484 π.Χ. ξαπλωμένος κάτω από τον ήλιο, γεμάτος κοπριά, πιστεύοντας ότι θα βελτιωθεί η υγεία του. Κι ενώ περνούσε η ώρα, εκείνος αποκοιμήθηκε. Όταν ξύπνησε, το στρώμα της κοπριάς που τον σκέπαζε ήταν πλέον τόσο παχύ και κολλώδες, που δεν μπορούσε να σηκωθεί. Έτσι, παγιδεύτηκε αβοήθητος, μέχρι που άγρια σκυλιά τον κατασπάραξαν.

Στη δική του περίπτωση, η περίφημη ρήση του «τα πάντα ρει, μηδέποτε κατά τ' αυτό μένει», δηλαδή «τα πάντα ρέουν και όλα χάνονται», επαληθεύτηκε ως προς το δεύτερο σκέλος...

Αρραχίων ο Φιγαλεύς ή Αρριχίων: Ο πρώτος νεκρός Ολυμπιονίκης

Αρχαίος Έλληνας Ολυμπιονίκης στο αγώνισμα του Παγκρατίου – ενός συνδυασμού πάλης, λακτισμάτων και πυγμαχίας, όπου οι ηττημένοι, στο τέλος, κατέληγαν σοβαρά τραυματισμένοι ή νεκροί.

Το 564 π.Χ., ο Αρριχίων υπερασπιζόταν στην Ολυμπία για δεύτερη φορά τον τίτλο του, πετυχαίνοντας να προκριθεί στον τελικό. Κατά τη διάρκεια της αναμέτρησης, όμως, δέχτηκε μια άκρως επικίνδυνη λαβή από τον αντίπαλό του. Συγκεντρώνοντας τις τελευταίες δυνάμεις του και με την έντονη προτροπή του προπονητή του, Ερυξία, να συνεχίσει μέχρι τέλους, ο Αρριχίων κατάφερε, παρότι του είχε γίνει κεφαλοκλείδωμα, να εξαρθρώσει τον αστράγαλο του αντιπάλου του, αναγκάζοντάς τον να παραιτηθεί την ίδια στιγμή που ο ίδιος ξεψυχούσε.

Έτσι, στέφθηκε Ολυμπιονίκης, μένοντας στην Ιστορία ως ο πρώτος νεκρός που κέρδισε σε αγώνες.

Φιλητάς ο Κώος: Τα θανατηφόρα λεκτικά ατοπήματα

Αρχαίος Έλληνας λεξικογράφος, γλωσσολόγος, συγγραφέας, επιγραμματοποιός και ελεγειακός ποιητής, ο οποίος επέδρασε σημαντικά στην Αλεξανδρινή Ποίηση.

Ο Φιλητάς, όποτε άκουγε κάποιον άνθρωπο να χρησιμοποιεί λανθασμένα τη γλώσσα, το σημειώνει στα κείμενά του και εξηγούσε το εκάστοτε λάθος. Θεωρητικά υπήρξε ο πρώτος «grammar nazi» της Αρχαιότητας, καθότι δεν ανεχόταν να ακούσει ή να διαβάσει λεκτικές... αρλούμπες.

Το πάθος του για τη σωστή χρήση της γλώσσας, των λέξεων και των εννοιών, τον οδήγησε στη μονομανία του να αναζητά, να εντοπίζει και να διορθώνει διαρκώς λάθη. Προσηλωμένος καθώς ήταν στο έργο του, πέθανε τον 3ο αιώνα στο νησί της Κω, λόγω αστίας (καθότι ξεχνούσε να φάει) και συνεχούς αϋπνίας.

Εμπεδοκλής ο Ακραγαντίνος: Θεαματική αυτοκτονία σε ηφαίστειο

Αρχαίος Έλληνας πυθαγόρειος φιλόσοφος, ένας από τους σπουδαιότερους αντιπροσώπους της προσωκρατικής ελληνικής φιλοσοφίας, φυσικός, μηχανικός, εφευρέτης, ιατρός, μουσικός και ποιητής. Καθόρισε τα αίτια των εκλείψεων, μελέτησε την ανάκλαση του φωτός και τη φύση της σκιάς.

Ο Εμπεδοκλής, στα έργα του, αναφερόταν στον θάνατο ως «τον μέγα εκδικητή» και, στην προσπάθειά του να κατακτήσει την αθανασία, θεώρησε ότι η θερμότητα είναι ο φορέας της ζωής. Έτσι, γύρω στο 430 π.Χ., ντύθηκε επίσημα, προσκάλεσε 80 άτομα για θεατές και, με πολλή αισιοδοξία, πήδηξε μέσα στο ηφαίστειο της Αίτνας, θεωρώντας ότι έτσι θα καταστεί αθάνατος.

Η αυτοκτονία του προφανώς δεν επέλεσε τον στόχο της, σε αντίθεση με το ευφυές και πρωτοποριακό έργο του, που ήταν και το μόνο που τον κατέστησε τελικά... διαχρονικό και αθάνατο.

Πύρρος της Ηπείρου: Του ήρθε... κεραμίδα

Αρχαίος Έλληνας ηγεμόνας, από τους σπουδαιότερους της πρώιμης Ελληνιστικής Περιόδου, και βασιλιάς των Μολοσσών, ενός ελληνικού φύλου που κατοικούσε στην Ήπειρο. Άνδρας μεγάλης μόρφωσης και ονομαστής γενναιότητας, ο Πύρρος αναδείχθηκε σε έναν από τους μεγαλύτερους στρατιωτικούς της εποχής του.

Ο ίδιος πέθανε στη μάχη του Άργους το 272 π.Χ. εξαιτίας μιας ηλικιωμένης που, για να σώσει τον γιο της που είχε χτυπήσει με δόρυ τον Πύρρο, του πέταξε ένα κεραμίδι από μια στέγη. Έτσι, έχασε τις αισθήσεις του και έπεσε από το άλογό του, με αποτέλεσμα να θανατωθεί στη συνέχεια στο κατώφλι ενός σπιτιού από τους αμυνόμενους, οι οποίοι τον είχαν αναγνωρίσει.



Νίκος Φλώρος

«Η διαφορετικότητα είναι αρχή της φύσης»

Ξεκίνησε... κυνηγώντας τα χρώματα και διέγραψε μία πορεία γεμάτη από αυτά. Ο διεθνής Έλληνας καλλιτέχνης, Νίκος Φλώρος, γνωρίζει καλά πως δεν μπορούν να μπουν όλοι και όλα σε ένα κουτί. Γι' αυτό τα λόγια και τα έργα του αποπνέουν μία ελευθερία, ένα σεβασμό στη διαφορετικότητα και μία πίστη στη χωρίς φραγμούς έμπνευση. Μας μιλάει για τη λεκτική και σωματική κακοποίηση που δέχτηκε ο ίδιος και ο αδελφός του, για το νέο τεραστίων διαστάσεων έργο που ετοιμάζει με αφορμή τα 100 χρόνια από τη γέννηση της Μαρίας Κάλλας, αλλά και για τους «Ήρωες από μέταλλο», μια έκθεση γεμάτη Ελλάδα, που μετά την τεράστια επιτυχία που γνώρισε στην Αυστραλία, συνεχίζει το ταξίδι της σε όλο τον κόσμο...

● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στον ΘΕΟΔΟΥΛΟ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

___ Να το πάμε λίγο από την αρχή. Ποια ήταν η πρώτη σου επαφή με τη γλυπτική και πότε είπες «Εγώ με αυτό θέλω να ασχοληθώ»;

Κοιτάζτε, δεν είναι τόσο απλό... Η ζωή σε πάει εκεί που θέλει εκείνη, και όχι το αντίστροφο. Όλοι ακολουθούμε μια προδιαγεγραμμένη πορεία ζωής από μια ανώτερη δύναμη. Εγώ, αν είχα πραγματικά επιλογή, δεν θα επέλεγα να γίνω καλλιτέχνης, να περνάω μέσα από αγκάθια και φωτιές! Μεγάλη η δοκιμασία του καλλιτέχνη σε αυτή τη ζωή. Σαν τον δαιμονισμένο παλεύεις με όλες τις σκιές του εαυτού σου. Φλέγεται το είναι σου, ακόμα και όταν κοιμάσαι!

Δεν ξέρω τι βρίσκουν πολλοί που θέλουν να γίνουν καλλιτέχνες, αλλά άλλο να θες και άλλο να έχεις γεννηθεί για αυτό. Τότε είναι μονόδρομος, φίλε μου! Σαν να είσαι μέσα σε super car χωρίς φρένα και, μπροστά σου, στο τέλος τις διαδρομής, τοίχος! Δεν γλυτώνεις τη σύγκρουση με την πραγματικότητα!

___ Υπήρξαν, κατά καιρούς, και άλλες «προκλήσεις», άλλα επαγγέλματα που σε ιντριγκάραν;

Ναι! Του ψαρά ή του βοσκού. Σε αυτά, νομίζω, αισθάνεσαι αυτάρκεια, ελευθερία! Τι να την κάνεις την καριέρα, αν είσαι δυστυχισμένος;

Έχω γνωρίσει πολλούς αξιοζήλευτους, με πολλά χρήματα, καριέρα και, μετά από μισή ώρα μαζί τους, τους λυπάσαι. Μέσα στα προβλήματα είναι. Όσο πιο άπληστος είσαι, τόσο πιο μεγάλο το χάος μέσα σου.

Δεν υπάρχουν επαγγέλματα για εμένα, ούτε χρειάζονται ταμπέλες για να υπάρχουν ως άνθρωπος. Αξία έχεις μόνο όταν βάλεις τον εαυτό σου δίπλα στον πόνο του συνανθρώπου σου. Τότε είσαι επιτυχημένος! Το επάγγελμα των ονείρων μου είναι «επάγγελμα άνθρωπος»!

___ Ποιες ήταν οι πρώτες πηγές έμπνευσής σου και πώς αυτές διαμορφώθηκαν στο πέρασμα των χρόνων;

Τα χρώματα. Μου λέει η μάνα μου ότι, όταν γεννήθηκα, αμέσως σχεδόν, αντί να κλαίω, έβλεπα μια χρωματιστή πετσέτα με λουλούδια και την ακολουθούσαν τα μάτια μου. Ο γιατρός τής είπε «Αυτός θα γίνει καλλιτέχνης, δες πώς κοιτάζει τα χρώματα!».

Μετά έκανα «βουτιά» στο φως και στο χρώμα, και αντιλήφθηκα πόσο μεγάλη δημιουργία είναι αυτή στην οποία έχουμε την τύχη να ζούμε. Και ειδικά στην Ελλάδα, που είναι από μόνη της μια πηγή έμπνευσης. Το ότι είμαι Έλληνας αρκεί για εμένα. Όταν πάω στους Δελφούς και ακουμπάω στον Ναό του Απόλλωνα, ακούω χιλιάδες ποτάμια ιστορίας

να ρέουν σε μια στιγμή!

Ο καλλιτέχνης είναι κάτι σαν μια χορδή που πάλλεται στα ερεθίσματά του, χωρίς να γνωρίζει και αυτός πώς εξηγείται το μυστήριο αυτό. Ο Θεός δεν μας επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε εξ ολοκλήρου τα πάντα. Ίσως, με αρωγό την Τέχνη, να βλέπουμε και λίγο παραπάνω στην αρχική έμπνευση της δημιουργίας όλου του κόσμου.

___Να πάμε λίγο στους «Ήρωες από μέταλλο», που γνώρισαν πολύ μεγάλη επιτυχία πρόσφατα στην Αυστραλία. Πώς ξεκίνησαν την πορεία τους οι «Ήρωες»;
Η έκθεση αυτή ξεκίνησε ύστερα από πρόσκληση της κυρίας Βικτώριας Καρέλια. Φιλοξενήθηκε στην Καλαμάτα, σε έναν εξαιρετικό εκθεσιακό χώρο στο κέντρο της πόλης, όπου και εκτίθεται μόνιμα η συλλογή ελληνικών παραδοσιακών ενδυμασιών, η οποία και αποτελεί έργο ζωής για την κυρία Καρέλια.

Όλη η συλλογή έργων μου είναι εμπνευσμένη από τον Αγώνα των Ελλήνων για την Ελευθερία το 1821, ανάμεσα στους οποίους και ο δικός μου πρόγονος, μέγας οπλαρχηγός και συνονόματός μου, Νικόλαος Φλώρος, που έπεσε μαχόμενος για την ελευθερία, στην Αθήνα, το 1822.

Τα συναισθήματα που μου δημιουργούνται για αυτήν την έκθεση είναι πολλά και εναλλασσόμενα. Ναι μεν ξεκίνησα έχοντας στο μυαλό μου την Ελληνική Επανάσταση και των Αγώνων των Ελλήνων για την Ελευθερία, όμως, όσο προχωρώ, βλέπω όλο και πιο καθαρά. Η Ελευθερία είναι μία έννοια οικουμενική! Μπορεί, θέλοντας και μη, να μεταφέρω την Ελλάδα μέσα από τα έργα μου, όμως οι έννοιες που αντιπροσωπεύουν τα έργα δεν γνωρίζουν σύνορα.

Η Ελευθερία συνδέει τους λαούς μεταξύ τους και δεν τους χωρίζει. Είναι μεγάλο το βάρος να μεταφέρεις ένα ολόκληρο έθνος μέσα από την τέχνη σου σαν αγγελιοφόρος.

___Είχες αναφέρει πρόσφατα ότι στην έκθεση αυτή κυριαρχεί η γυναίκα, καθώς από αυτήν αρχίζουν και τελειώνουν οι επαναστάσεις. Είναι μία γυναικεία επανάσταση και το κίνημα #metoo που ζήσαμε πρόσφατα και στην Ελλάδα;

Η ίδια η φύση είναι γυναίκα! Η ίδια η γη είναι γυναίκα! Η μητέρα των πάντων!

Από εκεί ξεκινούν όλα. Μια μάνα μάς έδωσε το γάλα, μας ανέθρεψε ως ήρωες της ζωής. Με συγκλονίζει η δύναμη της γυναίκας με τον σκοπό της ζωής που έχει να φέρει εις πέρας.

Σκέφτομαι τις Σουλιώτισσες που θυσίασαν τη ζωή τους, αλλά και τα ίδια τους τα παιδιά, για να μη γίνουν σκλάβες. Τις Μεσολογγίτισσες στην Έξοδο, που κι εκείνες προτίμησαν να πεθάνουν για την ελευθερία.

Εμείς, στην Ελλάδα, δεν χρειαζόμαστε κανένα ξενόφερτο σύστημα αφύπνισης της γυναίκας. Έχουμε πολύ δυναμικά πρότυπα γυναικών, που πήραν το σπαθί και έκοψαν τα κεφάλια του εκθροού. Οι Ελληνίδες έχουν ηρωισμό, ανθρωπιά, ήθος, αξιοπρέπεια!

Δεν νομίζω κανένα κίνημα να μπορεί να τις αντιπροσωπεύ-

σει. Μπορούν να βγουν μπροστά επαναστάτριες, όπως όλες οι Ελληνίδες στο παρελθόν, που έγιναν τα σύμβολα της παγκόσμιας ελευθερίας.

Η γυναίκα, η μάνα, μπορεί να «φορτίσει» στο φουλ τον άνθρωπο που φέρνει στη ζωή, με αγάπη!

___Έχεις δεχτεί κι εσύ κακοποίηση λόγω του ονόματός σου. Μόνο λεκτική ή και σωματική; Πώς το βίωσες όλο αυτό;

Πολλές φορές δέχτηκα στο παρελθόν και λεκτική και σωματική κακοποίηση, ακόμα και από δασκάλους και καθηγητές μου. Μόνο το όνομά μου αρκούσε, για να ξεκινήσουν τα «ρε, φλώρος είσαι» κ.λπ..

Έχω έναν αδερφό που πάσχει από σοβαρό ψυχιατρικό νόσημα. Μεγαλώνοντας με αυτό το πρόβλημα στο σπίτι μας, έμαθα και να έχω τεράστια υπομονή, και να βάζω τον εαυτό μου σε δεύτερη μοίρα, γιατί την ανάγκη για βοήθεια την είχε εκείνος.

Θυμάμαι, όταν πήγαινε στο λύκειο, ένα απόγευμα χειμώνα, οι συμμαθητές του τον είχαν ρίξει μέσα σε ένα χαντάκι και τον χτυπούσαν με μανία, κοροϊδεύοντάς τον για το όνομα Φλώρος και λέγοντάς τον και ψυχοπαθή.

Ευτυχώς, ένας περαστικός τους σταμάτησε και τον έσωσε. Από τότε δεν επανήλθε ποτέ. Βυθίστηκε ακόμη περισσότερο στην ασθένειά του που, αν ήταν σε ένα άλλο περιβάλλον, μπορεί να μην είχε καν εκδηλωθεί.

Η διαφορετικότητα είναι αρχή της φύσης. Όλα είναι ανάμεσα μεταξύ τους, αν το καλοσκεφτείτε. Πρέπει να καταλάβουμε ότι ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και έχει το δικαίωμα να εκφράζεται όπως θέλει, είτε αυτό αφορά την εμφάνισή του, είτε τη σεξουαλική του προτίμηση, είτε οτιδήποτε άλλο. Ποιος είναι εκείνος που έθεσε τις αρχές για το πώς πρέπει να είναι ένας άνθρωπος και πώς να εκφράζεται; Αρρωστημένη θα χαρακτηρίζα αυτή την ηθική που διαμορφώνεται μέσα από φόβο, κόμπλεξ και εγωισμό.

Ό,τι έχει συμβεί στη ζωή μου, έγινε για κάποιο λόγο. Θέλω να λέγομαι χριστιανός και, για αυτό, πρέπει να συγχωρώ όποιον μου κάνει κακό, και να προσεύχομαι στον Θεό να τον βοηθήσει να καταλάβει την πώση του. Το μίσος γεννά μίσος. Γι' αυτό, λοιπόν, κι εγώ τα έχω αφήσει όλα αυτά στο παρελθόν. Ο εγωισμός και η περηφάνια μάς δημιουργούν προβλήματα. Εγώ τους έχω συγχωρέσει όλους όσους μου έκαναν κακό στη ζωή μου και είμαι ελεύθερος, γιατί πρώτα συγχώρεσα τον εαυτό μου. Αυτό κατάλαβα με τα χρόνια: ότι ο μεγαλύτερος εκθροός μας είναι ο εαυτός μας!

Κανείς δεν πέθανε από τη διαφορετικότητα, αλλά μόνο από καταπίεση. Δεν μπορούν όλα να μπουκνουν στο ίδιο κουτάκι. Να το θυμάστε αυτό.

___Ποιοι θα είναι οι επόμενοι σταθμοί για τους «Ήρωες από μέταλλο»;

Αμερική, Γερμανία, Βέλγιο, Γαλλία, Ιταλία, και έπεται συνέχεια. Η έκθεση αυτή θα κάνει τον κύκλο της, χωρίς την παρामीκρή συνδρομή του ελληνικού Υπουργείου Πολιτισμού. Δεν έχουμε βοηθηθεί ούτε καν από Δήμους, ή Περιφέρειες.



Οι Ελληνίδες έχουν ηρωισμό, ανθρωπιά, ήθος, αξιοπρέπεια! Δεν νομίζω κανένα κίνημα να μπορεί να τις αντιπροσωπεύσει. Μπορούν να βγουν μπροστά επαναστάτριες, όπως όλες οι Ελληνίδες στο παρελθόν που έγιναν τα σύμβολα της παγκόσμιας ελευθερίας.



Ίσως δεν τους αφορά ο σύγχρονος ελληνικός πολιτισμός, τι να πω... Ίσως επειδή δεν μπορεί να εξαργυρωθεί πολιτικά σε ψήφους, άσχετα αν εσύ μεταφέρεις μέσα από μια έκθεση μια ολόκληρη χώρα και το ηθικό της ανάστημα, δοξάζοντας τον Αγώνα των Ελλήνων για την Ελευθερία.

Α, ξέχασα, το γιόρτασαν και τέλος. Δεν έχει νόημα πια η Ελληνική Επανάσταση, ήταν μια φιέστα που πλέον δεν αφορά κανέναν...

Και τα επόμενά σου σχέδια, πέραν αυτών; Ετοιμάζεις κάτι καινούργιο;

Αυτή τη στιγμή εργάζομαι πάνω σε ένα έργο, εντελώς διαφορετικό από οτιδήποτε έχω κάνει έως τώρα. Υπολογίζω να παρουσιαστεί στο κοινό μέσα στο 2023.

Με αφορμή την επέτειο των 100 χρόνων από τη γέννηση της μεγάλης καλλιτέχνιδος, Μαρίας Κάλλας, δημιουργώ το έργο αυτό στη μνήμη της. Πρόκειται για μία γλυπτή αναπαράσταση της ίδιας, φτιαγμένη από καθαρό ασφάλι, τεραστίων διαστάσεων, περίπου 8 μέτρα ύψος.

Πέραν του μεγέθους του, το εν λόγω έργο είναι εντελώς πρωτοποριακό, διότι θα μεταλλάσσεται. Θα αλλάζει, δηλαδή, σχήμα και μορφή, δεν θα παραμένει στάσιμο.

Επιθυμία μου είναι να το παρουσιάσω στη γενέτειρα της Μαρίας Κάλλας, στην πόλη της Καλαμάτας, και είμαι βέβαιος πως σε αυτό θα συνδράμει τόσο ο δήμαρχος Καλαμάτας, όσο και η Περιφέρεια Πελοποννήσου εν γένει, καθώς μέσω του έργου θα υπάρξει προβολή της Μεσσηνίας διεθνώς. Αυτά μπορώ να μοιραστώ μαζί σας για την ώρα.

Αν σου ζητούσα ένα έργο που να αποτύπωνε την εποχή που ζούμε, με τον κορονοϊό, τον πόλεμο κ.λπ., τι σχήμα και χρώμα θα είχε αυτό;

Θα ήταν ένα τεράστιο smartphone! Γλυπτό, γυαλιστερό, μεταλλικό σαν καθρέφτης, που καθρεφτίζει τις εικόνες μας σαν είδωλα!

Σήμερα ζούμε την εποχή της απόλυτης ειδωλολατρίας. Προσκυνάμε τις ψεύτικες εικόνες. Το σύμβολο της εποχής μας δεν είναι άλλο, παρά ένα smartphone.



Φάκελος «Πανάδες»

*Όσα χρειάζεται να ξέρουμε τώρα
που έρχεται καλοκαίρι*

Μια σκούρα κηλίδα έρχεται να χαλάσει την όψη του προσώπου μας και τη διάθεσή μας. Πριν η μια πανάδα πολλαπλασιαστεί και η αυτοπεποίθησή μας χρωματιστεί κι εκείνη... με σκούρο χρώμα, ας πάρουμε τα μέτρα μας.

γράφει η Άρτεμις Καράγιαννη

Οι ειδικοί της ομορφιάς και της επιδερμίδας, εδώ και χρόνια, το λένε δυνατά και το φωνάζουν: το πιο "δημοφιλές" πρόβλημα στο κομμάτι της φροντίδας του δέρματος τον αιώνα που διανύουμε είναι (και θα είναι) ένα, οι πανάδες. Αυτά τα ενοχλητικά σκούρα σημάδια που παρατηρούμε στην επιδερμίδα μας, κυρίως όσο μεγαλώνουμε, είναι εκείνα που θα μας απασχολήσουν ίσως περισσότερο και από τις ρυτίδες στο άμεσο μέλλον, γι' αυτό και πρέπει να τους δώσουμε τη σημασία που πρέπει σε κάθε ηλικία. Ειδικά για εμάς που ζούμε σε μια ηλιόλουστη χώρα, οι πανάδες αποτελούν μια μόνιμη «καπειλή», καθώς μπορεί να υφίστανται από πολύ νωρίς προκαλώντας φθορές, αλλά να κάνουν την εμφάνισή τους πολύ πιο μετά, όταν πια θα είναι αργά.

Τι ακριβώς είναι οι πανάδες;

Ας μάθουμε, όμως, λίγα περισσότερα γι' αυτές. Είναι σημαντικό να παίρνουμε πληροφορίες για κάτι που μας απασχολεί, καθώς έτσι μπορούμε να το διαχειριστούμε καλύτερα. Η γνώση είναι δύναμη!

Οι πανάδες, λοιπόν, είναι αυτές οι μικρές καφέ κηλίδες που δεν είναι πάντα ορατές όλο τον χρόνο, αλλά συχνά εμφανίζονται τους καλοκαιρινούς μήνες. Πρόκειται για δυσχρωμίες του δέρματος που δημιουργούνται λόγω διαταραχής της διαδικασίας παραγωγής μελανίνης, μια εργασία για την οποία είναι υπεύθυνα τα μελανοκύτταρα της επιδερμίδας. Με πιο απλά λόγια, πρόκειται για υπερέκκριση μελανίνης σε κάποιες περιοχές του δέρματος, η οποία οδηγεί στη δημιουργία χρωματικών διαφορών στο δέρμα, που εμφανίζονται συχνότερα στο πρόσωπο, στον λαιμό και στα χέρια κηλίδες, άλλοτε μεγάλες και έντονες, άλλοτε πιο μικρές και ακνές.

Φως στα αίτια

Η πιο βασική αιτία γι' αυτή την υπερέκκριση είναι ο ήλιος και οι ακτίνες του. Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, που το φαινόμενο εντείνεται τους καλοκαιρινούς μήνες που ο ήλιος είναι πιο έντονος και η έκθεσή μας σε αυτόν πιο συχνή και καθοριστική. Επίσης, πιο έντονη είναι η εμφάνιση σε λευκότερα δέρματα που απορροφούν πιο εύκολα το υπεριώδες φως, με αποτέλεσμα να παράγεται τελικώς περισσότερη μελανίνη και να είναι πιο εμφανής η χρωματική διαφορά, χωρίς αυτό να σημαίνει πως μια πιο μελαχρινή –ή μια μαυρισμένη– επιδερμίδα δεν διατρέχει κίνδυνο απέναντι στο πρόβλημα. Πέρα από την ηλιακή ακτινοβολία, και διάφοροι ορμονικοί παράγοντες μπορεί να αυξήσουν την παραγωγή της μελανίνης, και αυτό εξαιτίας των οιστρογόνων που επηρεάζονται από μια εγκυμοσύνη, ορμονική θεραπεία ή χρήση αντισυλληπτικών.

Επίσης, κάποια καλλυντική θεραπεία, σε συνδυασμό με έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία, μπορεί να συνδράμει στην εμφάνιση κηλίδων. Γι' αυτό και συχνά συστήνεται να μη

χρησιμοποιούμε συγκεκριμένα καλλυντικά και αρώματα αν είναι να εκτεθούμε στον ήλιο, ή να μην προχωράμε σε αποτρίχωση λίγο καιρό πριν κάνουμε επίσημη εμφάνιση στην παραλία.

Φυσικά, οι παράγοντες της ηλικίας και της κληρονομικότητας παίζουν επίσης τον ρόλο τους, καθώς βλέπουμε πιο συχνά κηλίδες σε χέρια και ντεκολτέ σε μεγαλύτερες γυναίκες, αλλά και σε οικογένειες που δείχνουν να το έχουν περισσότερο «γραμμένο στο DNA τους».

Αντιμετωπίζοντας τις πανάδες

Πολλές από τις πανάδες που βλέπουμε το καλοκαίρι ή στην αρχή του φθινοπώρου εξαφανίζονται ή απαλύνονται μόλις φτάσει ο χειμώνας, γεγονός που σημαίνει ότι δεν είναι ακόμη εγκατεστημένες.

Οι υπόλοιπες, αυτές που είναι ήδη μόνιμες, είναι εμφανείς όλο τον χρόνο, με τη διαφορά ότι είναι λιγότερο έντονες τους χειμερινούς μήνες. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να επιλέξουμε συγκεκριμένη θεραπεία για να τις αντιμετωπίσουμε.

Η θεραπεία που θα ακολουθήσουμε αφορά επιλογές καλλυντικών, όπως κρέμες προσώπου, serum και κρέμες χεριών, που έχουν λευκαντικές ιδιότητες για αντιμετώπιση των δυσχρωμιών και περιέχουν συστατικά όπως είναι η βιταμίνη C, το αζελαϊκό οξύ, τα α-υδροξέα ή ΑΗΑ, τα ρετινοειδή κ.ά.. Η λευκαντική δράση των συστατικών αυτών στηρίζεται στη δράση ενός ενζύμου που είναι υπεύθυνο για την παραγωγή και την εναπόθεση μελανίνης, και παράλληλα δρουν για να μειώσουν τις χρωματικές αλλοιώσεις.

Η έναρξη μιας τέτοιας θεραπείας συστήνεται να γίνεται μετά το καλοκαίρι, καθώς τα περισσότερα από αυτά τα συστατικά είναι φωτοευαίσθητα. Καλό είναι, δε, σε πιο «εκπαιδευμένα» δέρματα να συνεχίζονται με την παράλληλη αυστηρή χρήση αντηλιακού που, έτσι και αλλιώς, πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας όλο τον χρόνο - πόσω δε μάλλον τους καλοκαιρινούς μήνες.

Φυσικά, πέρα από τη θεραπεία, το αντηλιακό αποτελεί και από μόνο του θεραπευτική κίνηση, καθώς βοηθάει να μην ενταθούν τα ήδη υπάρχοντα δυσχρωμικά σημεία.

Πέρα από τις καλλυντικές θεραπείες, υπάρχουν εξειδικευμένες θεραπείες σε ιατρικά κέντρα αισθητικής που βοηθούν σημαντικά στην εικόνα των πανάδων και, με τη χρήση εξειδικευμένων οξέων, μπορούν και απαλύνουν την ένταση των δυσχρωμιών, χαρίζοντας ένα πιο λευκό και ομοιόμορφο τόνο στην επιδερμίδα. Ο συνδυασμός τέτοιων θεραπειών, στο σπίτι και στα εξειδικευμένα κέντρα, μαζί πάντα με το αντηλιακό μας με υψηλό δείκτη προστασίας, θα φέρει τα καλύτερα αποτελέσματα.

Πρόληψη

Η πρόληψη σε μια τέτοια περίπτωση δερματικού προβλήματος είναι το παν. Αν χρησιμοποιούμε αντηλιακό 365 μέρες τον χρόνο, με μεγαλύτερη ένταση και συνέπεια τους



Frezyderm Spot End Day Cream SPF15, λευκαντική κρέμα ημέρας, ιδανική για το πρόσωπο, τον λαιμό και το ντεκολτέ, με αντηλιακή προστασία.



Shiseido, Quick-dry BB, προϊόν σε υγρή μορφή Sports BB με SPF50+ για εύκολη εφαρμογή και υψηλή προστασία.



La Roche-Posay, Pigmentclar Serum 30ml, ορός εντατικής διόρθωσης των κηλίδων για εγκατεστημένες κηλίδες, μελαγχρωματικές ατέλειες και ανομοιογενή χρωματικό τόνο.



Clinique, Even Better Skin Tone Correcting Moisturizer SPF 20, καταπραϊντική oil-free κρέμα για διάσπαση των επιφανειακών δυσχρωμιών με δείκτη SPF για πρόληψη νέων φθωρών.



Heliocare, 360 Pigment Solution Fluid SPF50+, αντηλιακό βελτίωσης δυσχρωμιών με πολύ υψηλή προστασία που συμβάλλει στη μείωση παραγωγής μελανίνης.



Clarins, Bright Plus Serum, ορός εμπλουτισμένος με φυτικά εκχυλίσματα για να διορθώνει δυσχρωμίες και ανομοιομορφία.



Ducray, Melascreen UV Αντηλιακή κρέμα 40ml, για το ξηρό δέρμα, με μη λιπαρή υφή που επιτρέπει τον περιορισμό και την ελάττωση των υπερχρωμιών και των καφέ κηλίδων.

μήνες που εκτιθέμεθα περισσότερο στον ήλιο, τότε έχουμε κάνει μια σπουδαία κίνηση πρόληψης για τον εαυτό μας στο κομμάτι των πανάδων. Επειδή, όμως, η εκπαίδευση στο αντηλιακό δεν ήταν πάντα τόσο ισχυρή όσο είναι σήμερα, το πιο πιθανό είναι οι περισσότεροι από εμάς να έχουμε ήδη κάποιες εγκατεστημένες πανάδες, για τις οποίες δεν μπορούμε να κάνουμε πάρα πολλά. Η πρόληψη σε αυτό το επίπεδο αφορά μόνο τη διατήρηση της υπάρχουσας κατάστασης, με αντηλιακή προστασία που δεν θα εντείνει το πρόβλημα.

Για τις πιο μικρές ηλικίες, στις οποίες οι επιδερμίδες είναι ακόμη πιο «παρθένες», η πρόληψη με την καθημερινή χρήση αντηλιακού είναι σπουδαία επιλογή, η οποία θα κάνει το δέρμα να διατηρήσει τον ομοιόμοφο χρωματικό τόνο του για πολλά χρόνια, χωρίς να αναδειξει το πρόβλημα των πανάδων. Σε κάθε περίπτωση και σε κάθε ηλικία, το αντηλιακό θα πρέπει να γίνει ο καλύτερος φίλος της πρωινής ρουτίνας ομορφιάς μας.

Τι κάνω αυτή την περίοδο;

Αυτή η περίοδος είναι ιδιαίτερη και πολύ σημαντική για να δράσουμε. Αφ' ενός, γιατί μπορούμε να ξεκινήσουμε μια ήπια λευκαντική δράση μέχρι να φύγουμε για τις καλοκαιρινές μας διακοπές, ώστε να βελτιώσουμε τις υπάρχουσες πανάδες, αφ' ετέρου γιατί μπορούμε να προλάβουμε την επιδείνωσή τους ή να προλάβουμε την εμφάνιση νέων, βάζοντας το αντηλιακό πιο ενεργά στην καθημερινότητά μας.

Όσο ο ήλιος, λοιπόν, γίνεται κάθε μέρα και πιο δυνατός, τόσο αλλάζουμε τον τρόπο σκέψης μας και δρούμε ενάντια στο πρόβλημα. Με αυτόν τον τρόπο, θα προετοιμαστούμε για ένα καλοκαίρι που θα μας βρει σε καλύτερη κατάσταση, καθώς θα έχουμε δράσει από ωρίς και με τον σωστό τρόπο. Έτσι, όταν θα επιστρέψουμε, με το καλό, από τις καλοκαιρινές μας διακοπές, δεν θα έχουμε τα μελανά σημάδια στο πρόσωπό μας να καλάνε την post-summer διάθεσή μας, αλλά θα έχουμε μόνο τη λάμψη του καλοκαιριού και τις γλυκιές αναμνήσεις των διακοπών μας!



● 17 ΜΑΪΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ ●

Δρ. Κωνσταντίνος Τούτουζας

«Απέχουμε σημαντικά από το να θεωρήσουμε ότι ο μέσος Έλληνας είναι κατάλληλα ενημερωμένος για την υπέρταση»

Στα μάτια των περισσότερων, η υπέρταση δεν φαντάζει συνήθως ιδιαίτερα ανησυχητική. Και, πράγματι, αυτό μπορεί να ισχύει εφόσον ο ασθενής φροντίζει, με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και με τη σωστή λήψη της φαρμακευτικής του αγωγής, να διατηρεί την αρτηριακή του πίεση ρυθμισμένη. Το πρόβλημα ξεκινά από τη στιγμή που η νόσος υποτιμάται, γεγονός που οφείλεται, σε μεγάλο βαθμό, και στην έλλειψη ενημέρωσης. Ο Δρ. Κωνσταντίνος Τούτουζας, Καθηγητής Καρδιολογίας και Υπεύθυνος του Ιατρείου Δομικών Καρδιοπαθειών και Καρδιο-ογκολογίας της Α' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο, μας δίνει απαντήσεις σε βασικές ερωτήσεις σχετικά με την υπέρταση, η οποία, ούτε λίγο ούτε πολύ, υπολογίζεται ότι αφορά έναν στους τρεις Έλληνες.

● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στην **ΜΑΡΙΑ ΛΥΣΑΝΔΡΟΥ**

— Η υψηλή αρτηριακή πίεση, αλλιώς «υπέρταση», είναι στο μυαλό των περισσότερων από εμάς συνδεδεμένη μόνο με τις μεγαλύτερες ηλικίες. Κι όμως, αυτό δεν είναι απόλυτα σωστό. Σε ποιες περιπτώσεις η υπέρταση μπορεί να εμφανιστεί σε νεότερες ηλικίες;

Πράγματι, η αρτηριακή υπέρταση έχει συσχετιστεί με τις μεγαλύτερες ηλικίες, γεγονός που δεν απέχει πολύ από την πραγματικότητα. Η γήρανση του ανθρώπου και οι καρδιαγγειακές μεταβολές που συμβαίνουν εξαιτίας αυτής έχουν ως αποτέλεσμα την προοδευτική αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Παρόλα αυτά, αρτηριακή υπέρταση μπορεί να συναντήσουμε και σε ασθενείς νεότερης ηλικίας, η οποία μπορεί να οφείλεται σε ποικίλους υποκείμενους παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς. Ενδεικτικά, τέτοιοι μηχανισμοί μπορεί να είναι η στένωση ισθμού της αορτής, η νεφρική ανεπάρκεια, ο υποθυρεοειδισμός, το φαιοχρωμοκύτωμα, ο υπερπαραθυρεοειδισμός, το σύνδρομο Cushing, αλλά και η φαρμακευτική αγωγή (π.χ. γλυκοκορτικοειδή).

— Ποιες αιτίες πυροδοτούν συνήθως την υπέρταση;

Δυστυχώς, η αιτιολογία για την πλειονότητα των περιστατικών υπέρτασης παραμένει άγνωστη και, ως εκ τούτου, χαρακτηρίζεται ως «ιδιοπαθής».

— Τι λένε τα στοιχεία περί υπέρτασης στη χώρα μας; Πόσο εκτεταμένο είναι το πρόβλημα και, κυρίως, πόσο ενημερωμένοι θεωρείτε ότι είμαστε σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα;

Η αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης στον γενικό πληθυσμό, σε συνδυασμό με τις κακές υγιεινο-διαιτητικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα, έχουν οδηγήσει σε αύξηση της συχνότητας της νόσου στον ελληνικό πληθυσμό. Χωρίς τα ελληνικά δεδομένα να διαφέρουν σημαντικά από τα αντίστοιχα ευρωπαϊκά, μπορώ να σας πω με μεγάλη βεβαιότητα ότι η πλειονότητα των ατόμων άνω των 65 ετών πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση, ενώ υπολογίζεται ότι 1 στους 3 Έλληνες έχει υπέρταση!

Πρέπει να σημειωθεί, μάλιστα, ότι πολλοί παραμένουν αδιάγνωστοι στα πρώιμα στάδια της νόσου, αφού είτε δεν επισκέπτονται τακτικά τον θεράποντα καρδιολόγο/οικογενειακό ιατρό, είτε τείνουν να υποεκτιμούν τη μικρή αύξηση της πίεσης.

Παρά τις τακτικές καμπάνιες από το Υπουργείο Υγείας, την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, την Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης και άλλους φορείς, απέχουμε ακόμα σημαντικά από το να θεωρήσουμε ότι ο μέσος Έλληνας είναι κατάλληλα ενημερωμένος γι' αυτή τη συχνή και διόλου ακίνδυνη νόσο.

— Ποια είναι τα «σημάδια» που θα πρέπει να υποψιάσονται κάποιον ότι ενδεχομένως να έχει υψηλή αρτηριακή πίεση;

Η έγκαιρη διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης και η έναρξη φαρμακευτικής αγωγής από τα πρώτα στάδια αποτελούν σημεία-κλειδιά για την αποτελεσματική διαχείριση της νόσου και τη μακροβιότερη επιβίωση των ασθενών.



Η διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης πριν την εμφάνιση της νόσου έχει συσχετιστεί με καλύτερη πρόγνωση. Προκειμένου να γίνει αυτό, καλό είναι κάθε ενήλικας να μετρά την αρτηριακή του πίεση ανά τακτά χρονικά διαστήματα και να επισκέπτεται τον καρδιολόγο/οικογενειακό ιατρό. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που καταδεικνύουν υψηλή αρτηριακή πίεση συνιστούν απαραίτητο λόγο, ώστε ο ασθενής να επισκεφθεί τον θεράποντα ιατρό του και να ξεκινήσει την ενδεικνυόμενη θεραπεία.

Προειδοποιητικά συμπτώματα που σχετίζονται με την αρτηριακή υπέρταση είναι οι κεφαλαλγίες, οι συχνές ρινορραγίες, η εύκολη κόπωση, αλλά και η επηρεασμένη όραση. Επί επιμονής των προαναφερθέντων συμπτωμάτων, κρίνεται αναγκαία η επίσκεψη του ατόμου σε έναν ειδικό ιατρό.

— Πολλά άτομα, σχετικά νεότερων ηλικιών, υποτιμούν τις ενδείξεις υπέρτασης που μπορεί να παρουσιάζουν, με αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα αυτό να έχει αντίκτυπο στην υγεία τους. Ποιοι οι κίνδυνοι που προκύπτουν από μία χρονίως μη ρυθμισμένη υπέρταση;

Η σωστή ρύθμιση της αρτηριακής υπέρτασης και η επίτευξη των πιέσεων-στόχων, όπως αυτοί καθορίζονται από τις Ευρωπαϊκές και τις Αμερικανικές Οδηγίες, έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με καλύτερη πρόγνωση των ασθενών αυτών. Η αρρυθμιστη υπέρταση σταδιακά προκαλεί μη-αντιρροπού-



μενες βλάβες σε όργανα-στόχους, όπως είναι οι οφθαλμοί, ο εγκέφαλος, η καρδιά και οι νεφροί. Αυτές οι βλάβες δεν γίνονται άμεσα αντιληπτές από τους ασθενείς, γεγονός που καθιστά την υπέρταση «σιωπηλό δολοφόνο».

___ Η υπέρταση θεωρείται υποκείμενο νόσημα, με αποτέλεσμα να αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια εποχή πανδημίας, όπως η σημερινή. Ισχύει ότι τα άτομα με υπέρταση κατατάσσονται στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση COVID-19;

Εξαιτίας της αυξημένης συχνότητάς της, η υπέρταση μελετήθηκε διεξοδικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Πράγματι, η υπέρταση είναι παράγοντας κινδύνου για σοβαρότερη νόσηση ή και θάνατο από COVID-19, και αφορά κυρίως ασθενείς με μη ρυθμισμένη αρτηριακή πίεση. Πρέπει να σημειωθεί ότι η σωστή συμμόρφωση με τη φαρμακευτική αγωγή και η τήρηση των πιέσεων-στόχων ελαττώνει σημαντικά τον κίνδυνο που διατρέχουν οι υπερτασικοί ασθενείς από COVID-19.

___ Ως προς την Long COVID, τι δείχνουν τα μέχρι στιγμής στοιχεία; Σε τι βαθμό μπορεί να επηρεαστεί στην πορεία ένα υπερτασικός ασθενής, ο οποίος έχει νοσήσει από κορονοϊό;

Το σύνδρομο του μακρού COVID τεκμηριώθηκε πολύ πρόσφατα στη βιβλιογραφία και τα υπάρχοντα δεδομένα δεν



Προειδοποιητικά συμπτώματα που σχετίζονται με την αρτηριακή υπέρταση είναι οι κεφαλαλγίες, οι συχνές ρινορραγίες, η εύκολη κόπωση, αλλά και η επηρεασμένη όραση.

είναι ικανά να οδηγήσουν στην εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Ωστόσο, από τις πρώτες μελέτες φαίνεται ότι οι υπερτασικοί ασθενείς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης του εν λόγω συνδρόμου.

Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει κάποια θεραπεία για το σύνδρομο του μακρού COVID, οπότε οι υπερτασικοί ασθενείς θα πρέπει λαμβάνουν, όπως ενδείκνυται, τη φαρμακευτική τους αγωγή.

___ Με ποιους τρόπους μπορούμε να διασφαλίσουμε τη διατήρηση της αρτηριακής μας πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα;

Η αρτηριακή υπέρταση είναι μια νόσος, η οποία, σε ένα σημαντικό βαθμό, μπορεί να προληφθεί. Με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, καθίσταται πιο αποτελεσματικός ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης. Η σωστή μεσογειακή διατροφή, η μειωμένη πρόσληψη αλατιού, η διατήρηση του σωματικού βάρους εντός φυσιολογικών επιπέδων, η άσκηση, η αποφυγή ή διακοπή του καπνίσματος, η λελογισμένη κατανάλωση αλκοόλ και ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι κάποια βασικά βήματα για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα.

Φυσικά, αν κάποιος πάσχει από αρτηριακή υπέρταση, η σωστή λήψη της αγωγής αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για αυτόν τον σκοπό.

Έξαρση κεφαλαλγιών στην πανδημία

Ποια η σχέση πονοκεφάλου και COVID-19

Η συσχέτιση μεταξύ πονοκεφάλου και λοίμωξης από κορονοϊό παρατηρήθηκε ήδη από την αρχή της πανδημίας COVID-19. Στην πραγματικότητα, ο πονοκέφαλος (ή κεφαλαλγία) συγκαταλέγεται στις συνηθέστερες εκδηλώσεις της νόσου COVID-19.

της **Μαρίας-Ιωάννας Στεφάνου, MD, MSc, Dr.med.,** νευρολόγου



Ε μία μεγάλη μελέτη παρατήρησης που διερεύνησε τη συχνότητα εμφάνισης κεφαλαλγίας σε ασθενείς με COVID-19, συμπεριλαμβάνοντας 2.194 ασθενείς με επιβεβαιωμένη SARS-CoV-2 λοίμωξη, βρέθηκε πως περίπου 1 στους 4 ασθενείς που νόσησαν από κορονοϊό εμφάνιζαν πονοκέφαλο. Αξίζει, δε, να σημειωθεί ότι ο πονοκέφαλος ήταν το πιο συχνό πρώτο σύμπτωμα εμφάνισης COVID-19, ενώ σε κάποιους ασθενείς παρέμεινε και το μοναδικό σύμπτωμα COVID-19.

Όσον αφορά τον χαρακτήρα του πονοκεφάλου, η πλειονότητα των ασθενών ανέφερε αμφοτερόπλευρο πονοκέφαλο (80%), κυρίως μετωπιαίας εντόπισης (71%), με χαρακτήρα «πίεσης» ή «σφιξίματος» γύρω από το κεφάλι και σοβαρής αναφερόμενης έντασης (75%). Η συχνότητα και ο τύπος της κεφαλαλγίας ήταν παρόμοια μεταξύ ασθενών που νοσηλεύθηκαν και ασθενών που δεν χρειάστηκαν νοσηλεία, ενώ όταν συγκρίθηκαν άνδρες και γυναίκες ασθενείς, βρέθηκε πως οι πονοκέφαλοι ήταν πιο έντονοι στις γυναίκες.

Ωστόσο, πρόσφατη έρευνα (μετα-ανάλυση) καταδεικνύει πως περίπου 2 στους 10 ασθενείς που νόσησαν από κορονοϊό, εμφανίζουν επίμονους πονοκεφάλους και κατόπιν της οξείας φάσης COVID-19, με χρονική διάρκεια αρκετών μηνών μετά το πέρας της λοίμωξης. Συγκεκριμένα, αυτή η μετα-ανάλυση, συμπεριλαμβάνοντας δεδομένα 28.438 επιζώντων COVID-19, διαπίστωσε ότι ο επιπολασμός της κεφαλαλγίας κυμαίνεται από 8% έως 17% κατά τους πρώτους 6 μήνες μετά τη μόλυνση από τον SARS-CoV-2. Φάνηκε, δε, ότι οι ασθενείς που δεν νοσηλεύθηκαν για κορονοϊό ήταν εκείνοι που κυρίως έπασχαν από εμμένοντες πονοκεφάλους.

Ειδικά τους τελευταίους μήνες, παρατηρείται ένας εκθετικά αυξανόμενος αριθμός παραπομπών ασθενών με νεοεμφανισθέντες ή επιδεινούμενους πονοκεφάλους σε νευρολογικές κλινικές και εξωτερικά ιατρεία κεφαλαλγίας. Γι' αυτό και η «έξαρση» κεφαλαλγιών εν μέσω της εξελισσόμενης πανδημίας COVID-19 απαιτεί μια συστηματική προσέγγιση του ασθενούς, προκειμένου να γίνει μια ορθή διάγνωση.

Σημειώνεται ότι μεταξύ των αναγκαίων βημάτων για τη διερεύνηση πονοκεφάλων μετά από κορονοϊό συγκαταλέγονται:

- ▲ Ο αποκλεισμός άμεσων (οξέων) νευρολογικών επιπλοκών της λοίμωξης από SARS-CoV-2, συμπεριλαμβανομένων αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, υποξαιμικών ή άλλων αλλοιώσεων του εγκεφάλου.
- ▲ Ο αποκλεισμός άλλων υποκείμενων αιτιών νεοεμφανισθέντων πονοκεφάλων ή επιδείνωσης προϋπαρχουσών κεφαλαλγιών.
- ▲ Η έγκαιρη αναγνώριση συνοδών συμπτωμάτων, όπως δύσπνοιας, κόπωσης, διαταραχών μνήμης, συγκέντρωσης, ύπνου, διάθεσης, όσφρησης ή γεύσης, μυϊκών πόνων ή κινητικών διαταραχών, που μπορεί να οδηγήσουν στη διάγνωση συνδρόμου «long-COVID».

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι, σε ασθενείς με εμμένοντες πονοκεφάλους μετά από νόσηση με κορονοϊό, αντενδείκνυται αυστηρά η καθημερινή λήψη παυσίπονων χωρίς προηγούμενη νευρολογική εκτίμηση. Αφ' ενός, η τακτική λήψη παυσίπονων, πέραν των κοινών παρενεργειών, μπορεί να προκαλέσει παράδοξη επιδείνωση των πονοκεφάλων και εμφάνιση του λεγόμενου πονοκεφάλου από κατάχρηση αναλγητικών (medication overuse headache). Αφ' ετέρου, η συνεχής λήψη αναλγητικών μπορεί να αποκρύψει σοβαρά υποκείμενα αίτια πονοκεφάλων, που χρήζουν άμεσης θεραπευτικής αντιμετώπισης και οφείλουν να διερευνηθούν από εξειδικευμένους νευρολόγους.



► Η Μαρία-Ιωάννα Στεφάνου, MD, MSc, Dr.med., είναι Νευρολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής του Eberhard Karls University of Tübingen στη Γερμανία, με μεταπτυχιακές σπουδές στην Κλινική Νευροεπιστήμη (Clinical Neuroscience) στο King's College London. Η κα Στεφάνου είναι επιστημονικά υπεύθυνη των Affidea Αθηνών και Περιστερίου.



A close-up, profile view of a child's head and ear, showing short brown hair and a light blue t-shirt. The child is looking towards the right.

«Κρεατάκια» στα παιδιά

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς

Πώς καταλαβαίνουμε ότι το παιδί μας έχει «κρεατάκια», από τι κινδυνεύει και ποιοι τρόποι υπάρχουν για οριστική θεραπεία;

της Έλενας Κιουρκσή

T

α αποκαλούμενα «κρεατάκια» δεν αφορούν στη συγκεκριμένη περίπτωση τον εφιάλτη των απανταχού... vegan, αλλά των γονιών, που έρχονται αντιμέτωποι με τις συνέπειες της υπερπλασίας του λεμφικού ιστού των παιδιών τους, εξαιτίας των συνεχών

λοιμώξεων του αναπνευστικού ή και αλλεργιών του ανώτερου αναπνευστικού.

Τα στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι άνω των 80% των λοιμώξεων στα παιδιά εκδηλώνονται με οξεία φαρυγγοαμυγδαλίτιδα, αδενοειδίτιδα (φλεγμονή των αδενοειδών εκβλαστήσεων ή, αλλιώς, κρεατάκια), οξεία μέση ωτίτιδα ή εκκριτική ωτίτιδα, που στην πλειονότητά τους είναι ιογενείς.

Συχνά μπορεί να εμφανιστεί πυρετός, φαρυγγαλγία, δυσκαταποσία, ωταλγία, βραηκοΐα, ρινική συμφόρηση, ρινική καταρροή, οπισθορινική καταρροή, βήχας, ροχαλητό, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις εκδηλώνεται και άπνοια στον ύπνο.

Η μεγάλη συχνότητα των λοιμώξεων αυτών μπορεί να προκαλέσει χρόνια συμπτώματα. Είναι σύνηθες ένα παιδί, με το που αναρρώνει από μια λοίμωξη, να εμφανίζει πολύ γρήγορα μια άλλη, με αποτέλεσμα οι γονείς, ανήσυχτοι, να αναφέρουν ότι είναι άρρωστο κάθε 15ήμερο για τουλάχιστον μία εβδομάδα την κάθε φορά. Το φαινόμενο αυτό είναι συχνότερο κατά τους χειμερινούς μήνες, λόγω συνωστισμού σε παιδικούς σταθμούς, σχολεία και γενικά κλειστούς χώρους.

Το καλοκαίρι, που τα παιδιά είναι σε επαφή με τη θάλασσα και τον ήλιο, η κατάσταση είναι σαφώς βελτιωμένη συγκριτικά με τον χειμώνα, οπότε η κακή θέρμανση και η αυξομείωση της θερμοκρασίας μπορεί να αποβούν εχθροί της ελεύθερης αναπνοής τους. Και, σε κάθε περίπτωση, οι γονείς οφείλουν να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα είναι εγκληματικό και δεν επιτρέπεται στους χώρους όπου βρίσκονται παιδιά.

Τι είναι τα «κρεατάκια»

Οι αδενοειδείς εκβλαστήσεις (ή, αλλιώς, «κρεατάκια») εδράζουν στο πίσω μέρος της μύτης και αποτελούν μέρος του λεμφικού συστήματος. Έχουν δομή παρόμοια με εκείνη των αμυγδαλών και συμβάλλουν στην ανοσία του οργανισμού, αναγνωρίζοντας τους μικροοργανισμούς που αναπνέουμε ή καταπίνουμε. Ουσιαστικά, λειτουργούν ως φίλτρο έναντι σε μικρόβια και ιούς, και μέχρι την ηλικία των 10 ετών συνήθως συρρικνώνονται.

Ωστόσο, με τις συχνές λοιμώξεις των παιδιών στη νηπιακή και βρεφική ηλικία, πολλές φορές τα κρεατάκια υπερτρέφονται και παρεμποδίζουν τη ρινική αναπνευστική οδό, προκαλώντας διάφορα προβλήματα, όπως βαριά ανάσα, άπνοιες, ροχαλητό ή και διαταραχές του λόγου.

Η υπερτροφία των αδενοειδών εκβλαστήσεων μπορεί να εκδηλωθεί με απόφραξη της μύτης, που υποχρεώνει το παιδί να κρατά το στόμα του ανοιχτό κατά τον ύπνο. Επίσης, μπορεί να προκαλεί πυώδη ρινίτιδα, κατά την οποία οι εκκρίσεις της μύτης είναι παχύρρευστες, ρυπαρές και επιμέ-

νουν για μεγάλο διάστημα.

Παιδιά με πολύ μεγάλο βαθμού απόφραξη μπορεί να δυσκολεύονται στο φαγητό, καθώς πρέπει να σταματούν διαρκώς τη μάσηση προκειμένου να αναπνεύσουν. Σε παιδιά που το πρόβλημα παραμένει για πολύ μεγάλο διάστημα χωρίς αντιμετώπιση, μπορεί να υπάρξει κάποια διαταραχή στην ανάπτυξη των γνάθων που οδηγεί σε σημαντικό ορθοδοντικό πρόβλημα.

Τέλος, η υπερτροφία των αδενοειδών μπορεί να εκδηλώνεται με προβλήματα στα αυτιά, όπως οι συχνές ωτίτιδες ή η επίμονη εκκριτική ωτίτιδα (υγρό στα αυτιά).

Ρινικές πλύσεις

Οι ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό ή διαλύματα αποτελούν ένα χρήσιμο εργαλείο θωράκισης της υγείας της μύτης, καθώς απομακρύνουν φυσικά τις ρινικές εκκρίσεις, βοηθώντας τη να λειτουργεί σωστά ως ρυθμιστής της ροής, της υγρασίας και της θερμοκρασίας του αέρα, αλλά και ως φίλτρο.

Πρόκειται για μια εύκολη, γρήγορη και ανώδυνη διαδικασία, κατάλληλη για παιδιά, που προτείνεται συχνά, σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες.

Το μόνο μειονέκτημα είναι πως η χρήση σκευασμάτων ρινικών πλύσεων δεν προσφέρει μόνιμη λύση στην αντιμετώπιση των φλεγμονών και των παθήσεων της ρινικής κοιλότητας. Στις περιπτώσεις, λοιπόν, που τα συμπτώματα είναι σοβαρά, απαιτείται δραστικότερη αντιμετώπιση.

Πότε πρέπει να αφαιρεθούν

Η χειρουργική αφαίρεση (αδενοτομή) ενδείκνυται σε κάθε περίπτωση που το παιδί έχει κάποιες από τις παραπάνω εκδηλώσεις που επιμένουν, και κυρίως μπουκωμα, ξηρό βήχα, ροχαλητό και κακουχία. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να εμφανίζει δυσάρεστη αναπνοή ή να σαλιώνει το μαξιλάρι του. Επομένως, εκτός από περιπτώσεις πρόσκαιρης διόγκωσης των αδενοειδών λόγω κάποιας λοίμωξης ή αλλεργικής αντίδρασης, οι οποίες αντιμετωπίζονται με ανάλογη φαρμακευτική θεραπεία, σε όλα τα υπόλοιπα περιστατικά πρέπει να εξετάζεται το ενδεχόμενο χειρουργικής επέμβασης. Αξίζει, δε, να τονιστεί ότι, με τις σύγχρονες μεθόδους, η επέμβαση είναι ανώδυνη και ακριβής, χάρη στη χρήση ενδοσκοπικών εργαλείων. Η αφαίρεση είναι πλήρης και το παιδί δεν θα χρειαστεί ξανά χειρουργείο. Είναι μύθος, λοιπόν, το ότι τα «κρεατάκια» ξαναβγαίνουν, αν αφαιρεθούν σε μικρή ηλικία.

Γενικώς οι αδενοειδείς εκβλαστήσεις ατροφούν κάποια στιγμή, συνήθως μεταξύ 6-8 ετών. Αν, όμως, τα συμπτώματα συνεχίζουν (υπνική άπνοια, ανάπτυξη ορθοδοντικών προβλημάτων ή επίμονα προβλήματα των αυτιών), τότε μπορεί να προκαλέσουν μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία του παιδιού. Άρα, ανάλογα με το πόσο επιμένουν τα συμπτώματα, θα πρέπει να συζητήσουμε με έναν ειδικό για τις επιλογές αντιμετώπισης και να μην περιμένουμε να περάσουν μόνα τους.



Γιατρέ, φοβάμαι...

Η αδενοτομή, σε αντίθεση με παλαιότερα, αποτελεί πλέον μια επέμβαση χωρίς μετεγχειρητικό πόνο και χωρίς περιορισμούς στη διατροφή ή τη δραστηριότητα. Τα περισσότερα παιδιά δεν χρειάζεται να διανυκτερεύσουν στο νοσοκομείο, ούτε να παραμείνουν πολλές μέρες εκτός σχολείου.

Η διάγνωση για το αν πρέπει ή όχι να αφαιρεθούν, πέρα από το ιατρικό ιστορικό, πραγματοποιείται με κλινική εξέταση με ένα εύκαμπτο ενδοσκόπιο που σε καμία περίπτωση δεν ενοχλεί ή πονάει τον μικρό ασθενή.

Αφαιρώντας τις αδενοειδείς εκβλαστήσεις, βελτιώνεται η ρινική αναπνοή – άρα, διευκολύνεται ο αερισμός του μέσου ωτός και μειώνεται η συχνότητα εμφάνισης εκκριτικής ωτίτιδας. Επίσης, επιτυγχάνεται η πλήρης εξάλειψη του ροχαλητού και της άπνοιας.

Για να προετοιμάσουμε το παιδί ώστε να μη θορυβηθεί με τη διαδικασία, μπορούμε ήρεμα και απλά να του εξηγήσουμε ότι ο σκοπός αυτής της «μαγικής» παρέμβασης είναι να μπορεί να αναπνέει ελεύθερα, να έχει περισσότερο κέφι στο παιχνίδι και, όταν τρέχει, να κουράζεται λιγότερο.

Ωστόσο, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να εννοηθεί ότι το παιδί θα πάψει να αρρωσταίνει. Λοιμώξεις θα συνεχίσουν να υφίστανται, όπως συμβαίνει με όλα τα παιδιά, όμως θα τις περνά πιο ανώδυνα, πιο γρήγορα, χωρίς να χρειάζεται π.χ. λήψη αντιβιοτικών, και χωρίς να απουσιάζει για μεγάλα χρονικά διαστήματα από το σχολείο και τις υπόλοιπες δραστηριότητές του.

Γιατί είναι σημαντικό να αναπνέουμε σωστά από τη μύτη;

- Φιλτράρει τον αέρα και κατακρατά τα αιωρούμενα σωματίδια και τους αλλεργικούς κόκκους της γύρης.
- Υγραίνει τον αέρα και προστατεύει τον λαιμό, τον λάρυγγα, τους βρόγχους και τους πνεύμονες από την ξηρότητα.
- Θερμαίνει τον κρύο αέρα στη θερμοκρασία του σώματος πριν φτάσει στον λαιμό, στον λάρυγγα και τους πνεύμονες.
- Χαρίζει ποιότητα στη φωνή και την ομιλία.
- Μέσω της μύτης αντιλαμβάνομαστε τις μυρωδιές του περιβάλλοντος.

Υπάρχει κατάλληλη περίοδος αφαίρεσης;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη εποχή που να θεωρείται κατάλληλη για την αφαίρεση των αδενοειδών εκβλαστήσεων. Οι επεμβάσεις αυτές μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε χρονική στιγμή. Ωστόσο, για πρακτικούς λόγους, θεωρούνται μάλλον καλύτερες οι περίοδοι των διακοπών των Χριστουγέννων ή του Πάσχα και από τον Μάιο έως και τον Οκτώβριο, οπότε τα παιδιά κάνουν «διάλειμμα» από τις λοιμώξεις και ξεκουράζεται ο οργανισμός τους. Κι αυτό, διότι κατά την επέμβαση δεν πρέπει να υπάρχει οξεία φλεγμονή.

Όταν η επέμβαση προγραμματίζεται σε άλλη περίοδο, το παιδί είναι συχνά άρρωστο, το χειρουργείο αναβάλλεται και, τελικά, ταλαιπωρείται όλη η οικογένεια.

* Ευχαριστούμε για τις επιστημονικές πληροφορίες τη Χειρουργό Ωτορινολαρυγγολόγο Κεφαλή και Τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, κα Ανατολή Παταρίδου.

Σπονδυλοδεσία

*Η σημασία της άμεσης κινητοποίησης
και ο κρίσιμος ρόλος της φυσικοθεραπείας*

Η σπονδυλοδεσία αποτελεί μια χειρουργική επέμβαση, η οποία προκαλεί στον ασθενή δυσφορία και απαιτεί 3-4 μήνες περίπου για αποκατάσταση. Σε μια τέτοια περίπτωση, ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντικός.

του Μιχάλη Σαμαρά, φυσικοθεραπευτή







τη σπονδυλοδεσία ενώνονται δύο ή περισσότεροι σπόνδυλοι με συμπαγή τρόπο και με ταυτόχρονη τοποθέτηση οστικού μόσχευματος ανάμεσά τους, ώστε να επιτευχθεί σταθερότητα και ισχυροποίηση στη σπονδυλική στήλη ή και στον αυχένα. Ένα τέτοιο μόσχευμα μπορεί να προέρχεται είτε από τον ίδιο τον ασθενή, είτε από τράπεζα μοσχευμάτων.

Κατά τη διαδικασία της σπονδυλοδεσίας μπορεί να χρησιμοποιηθούν και επιπρόσθετα υλικά, όπως βίδες, πλάκες και κλώβοι, τα οποία παίζουν τον ρόλο του «νάρθηκα» στην περιοχή, ώστε να κρατούνται ενωμένοι οι σπόνδυλοι χωρίς να υπάρχει μεταξύ τους κίνηση, όσο το οστικό μόσχευμα επουλώνεται.

Έτσι, με τον καιρό, δημιουργείται ένας ενιαίος σπόνδυλος στη θέση των δύο ή και περισσοτέρων που προϋπήρχαν. Όταν πια ολοκληρωθεί η οστεοποίηση, ο ασθενής επιλέγει αν θα αφαιρέσει ή όχι τα εμφυτεύσιμα υλικά, αν και συνήθως επιλέγεται να μην αφαιρεθούν, γιατί κάτι τέτοιο απαιτεί νέο χειρουργείο.

Σε ποιες περιπτώσεις είναι απαραίτητη η σπονδυλοδεσία;

Η οσφυϊκή σπονδυλοδεσία κρίνεται απαραίτητη σε περιπτώσεις έντονης σκολίωσης, σπονδυλικής στένωσης ή αστάθειας, καταγμάτων στους σπονδύλους ή καταστροφής τους εξαιτίας κάποιου όγκου, σπονδυλολίθωσης και σπονδυλοαρθρίτιδας, καθώς και σε περιπτώσεις βλάβης του νωτιαίου μυελού ή των παρακείμενων νεύρων.

Η σπονδυλοδεσία αυχένα χρειάζεται όταν υπάρχει εκφύλιση ή κάποια κήλη στον αυχένα, με αποτέλεσμα τον έντονο πόνο στην περιοχή, αλλά και στα άνω άκρα, που επιμένει και δυσχεραίνει την καθημερινότητα του ασθενούς σε μεγάλο βαθμό.

Το ακριβές είδος της επέμβασης καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό και είναι ανάλογο του προβλήματος και της έκτασής του. Όποια κι αν είναι η επέμβαση που θα γίνει, ο ασθενής μένει περίπου τρεις με τέσσερις μέρες στο νοσοκομείο και, στη συνέχεια, επιστρέφει στο σπίτι του με κάποια ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση του πόνου.

Από το σημείο αυτό κι έπειτα, η συμβολή του φυσικοθεραπευτή είναι καθοριστική.

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας

Η φύση της επέμβασης είναι τέτοια, που προκαλεί στον ασθενή δυσφορία, με το χρονικό διάστημα που απαιτείται για την αποκατάσταση από ένα τέτοιο χειρουργείο να είναι τρεις με τέσσερις μήνες περίπου. Ωστόσο, στις περιπτώσεις που υπάρχει οστικό μόσχευμα, αυτό συνεχίζει να «ωριμάζει» για έως και δύο χρόνια.

Ο χρόνος, λοιπόν, της αποκατάστασης εξαρτάται και σε μεγάλο βαθμό από την επούλωση της οστεοποίησης, την αποκατάσταση των νευρικών ριζών και την κατάσταση του μυϊκού συστήματος του ασθενούς.

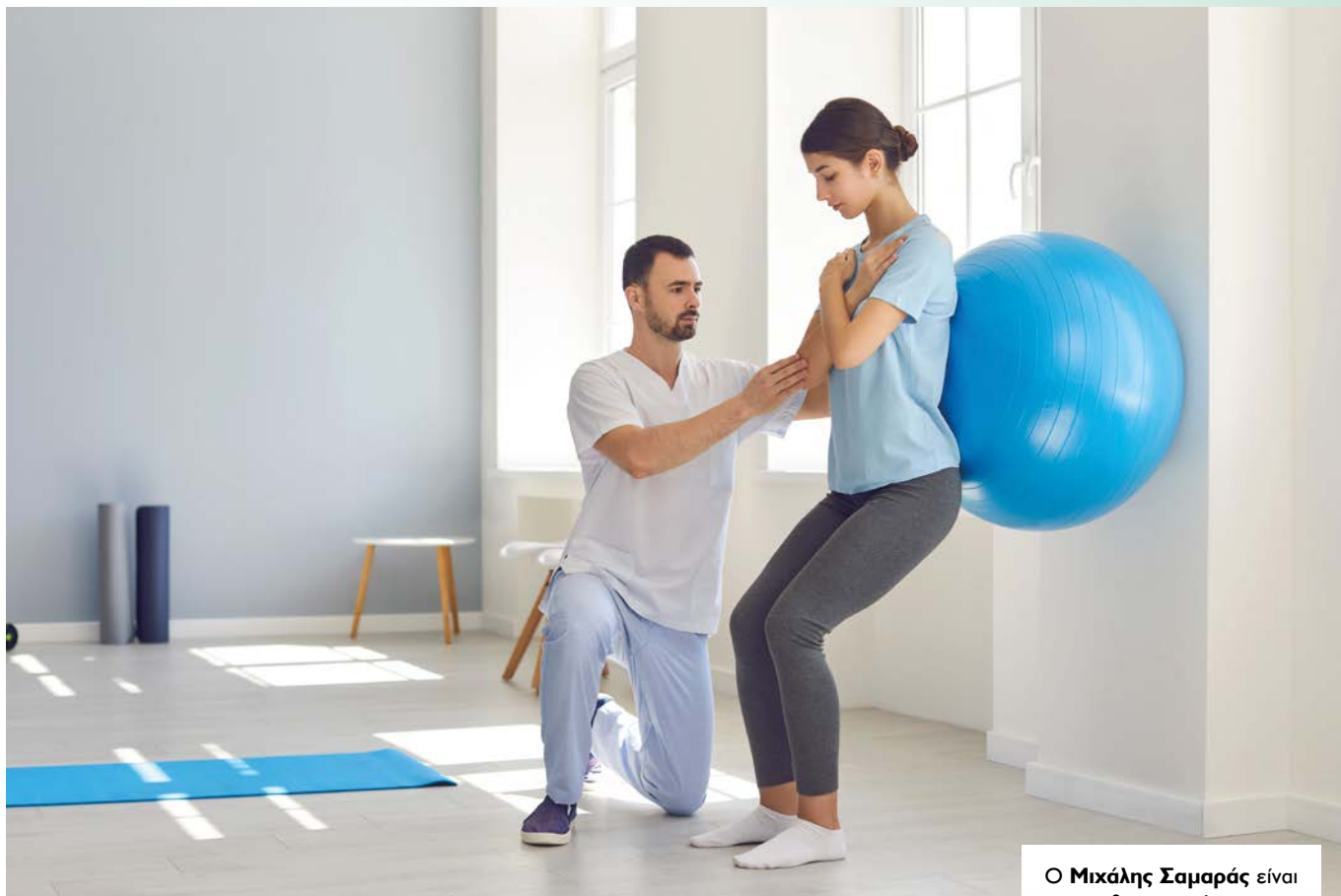
Ο πιο σημαντικός αρωγός στη μακρά αυτή διαδρομή που έχει να διανύσει ο ασθενής είναι ο φυσικοθεραπευτής. Με τις προσαρμοσμένες στον ασθενή φυσικοθεραπείες στοχεύει:

- Στην τελειοποίηση της λειτουργικότητας και της κίνησής του.
- Στην ανάδειξη των αποτελεσμάτων της επιτυχημένης επέμβασης.
- Στη διατήρηση του αποτελέσματος της σπονδυλοδεσίας σε βάθος χρόνου.
- Στην αποφυγή μιας πιθανής υποτροπής.

Η σημασία της άμεσης κινητοποίησης

Παλαιότερα, ο ασθενής αργούσε πολύ να μπει σε μια καθημερινότητα με κίνηση. Ωστόσο, οι πιο σύγχρονες μελέτες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι ο ασθενής πρέπει να σηκώνεται από την πρώτη κιόλας μέρα μετά το χειρουργείο, με βοηθό σε κάθε βήμα τον φυσικοθεραπευτή.

Η άμεση κινητοποίηση θεωρείται πλέον όχι μόνο βοηθητική, αλλά και απαραίτητη, για να έχει ο ασθενής μια γρήγορη αποκατάσταση. Άλλωστε, οι νέες τεχνικές που εφαρμόζονται στη σπονδυλοδεσία, και οι οποίες στοχεύουν σε ένα χειρουργείο με όσο το δυνατό μικρότερο τραύμα, βοηθούν πολύ σε μια άμεση κινητοποίηση.



Στην πράξη, ο φυσικοθεραπευτής:

- Θα υποδείξει στον ασθενή κυριολεκτικά την κάθε του κίνηση, από τον τρόπο που θα σηκώνεται από το κρεβάτι και το ποια είναι η ορθή στάση του σώματός του, μέχρι το πώς θα πρέπει να βαδίζει και να κάνει τις διάφορες καθημερινές του δραστηριότητες.
- Πέρα από αυτές τις πρώτες βασικές υποδείξεις και συμβουλές, θα καθορίσει και ένα πρόγραμμα ασκήσεων, που, με την παράλληλη χρήση ειδικών μηχανημάτων, θα βοηθήσουν στην όσο το δυνατόν πιο σύντομη αποκατάσταση.

Ποιες ασκήσεις επιτρέπονται και ποιες όχι στην περίοδο της αποκατάστασης;

- Το πρώτο χρονικό διάστημα, η κάμψη, η υπερέκταση και οι στρωφικές κινήσεις είναι απαγορευτικές, σε αντίθεση με το κολύμπι και το περπάτημα που θεωρούνται πολύ βοηθητικά. Απαγορεύεται, επίσης, το να είναι ο ασθενής καθιστός για αρκετή ώρα.
 - Αφού ο χειρουργημένος ασθενής κατακτήσει μια καλή κινητικότητα, περίπου στις τέσσερις με οκτώ εβδομάδες μπαίνουν στο πρόγραμμα διατάσεις και ασκήσεις stretching, ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών (ιδίως του κορμού), ελεγχόμενες ασκήσεις κινητικότητας και ενεργητικής σταθεροποίησης, όπως και καρδιαγγειακής και αναπνευστικής βελτίωσης.
- Σε αυτή τη φάση βοηθάει πολύ και ο ειδικός μηχανικός εξοπλισμός, ιδίως τα μηχανήματα ηλεκτροθεραπείας.

Επομένως, η φυσικοθεραπεία δεν είναι απλά μια επιλογή του ασθενή που θα υποβληθεί σε σπονδυλοδεσία ή μια υπόδειξη του γιατρού που θα τον χειρουργήσει, αλλά μία τεράστιας σημασίας και αξίας βοήθος σε μια επιτυχημένη επέμβαση, ώστε να αναδειχθούν στο μέγιστο τα θετικά της αποτελέσματα.

Ο **Μιχάλης Σαμαράς** είναι φυσικοθεραπευτής. Στη **Physionow** υπάρχουν τα πλέον σύγχρονα μηχανήματα ηλεκτροθεραπείας. Το προσωπικό χρησιμοποιεί την επιστημονική του γνώση και κατάρτιση, ώστε να προσφέρει στον ασθενή σταδιακή ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου και, ταυτόχρονα, πλήρη επανάκτηση της κίνησης και λειτουργικότητάς του στο συντομότερο δυνατό χρόνο.

www.physionow.gr





Κατανοώντας τη βουλιμία

Τι την πυροδοτεί, με ποιες ψυχικές ασθένειες συνδέεται

Η Ψυχογενής Βουλιμία αποτελεί μία διατροφική διαταραχή, η οποία οφείλεται συνήθως σε καταπιεσμένα ψυχολογικά θέματα που το άτομο δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μόνο του, βλάπτοντας τελικά τον εαυτό του. Υπολογίζεται ότι πάνω από 90% - 95% των βουλιμικών ατόμων είναι γυναίκες, ενώ στις έφηβες κοπέλες εμφανίζεται σε ποσοστό 1% - 3%. Στους άνδρες η βουλιμία συναντάται στο 1/10 των παραπάνω ποσοστών.

Η λέξη «βουλιμία» προέρχεται από τις λέξεις «βους» (βόδι) και «λιμός» (πείνα), χαρακτηρίζοντας ένα άτομο που, όταν πεινάει, τρώει «σαν βόδι», δηλαδή καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφής.

Ποια είναι, όμως, τα ψυχολογικά θέματα που οδηγούν στη βουλιμία; Και με ποιες άλλες ψυχικές ασθένειες συνδέεται;

Όπως σημειώνει ο κ. **Γιώργος Παπαγεωργίου, Bsc (Psychology) University of London, MSc (Health Psychology) University of Central Lancashire, μέλος της Διεθνούς Ένωσης Σχεσιακής Ψυχανάλυσης (IARPP) - ΗΠΑ, διευθυντής και επόπτης επιστημονικού προσωπικού στην «Ψυχική Φροντίδα», «Η καλά κρυμμένη, αλλά απολύτως υπαρκτή, μεγάλη δυσαρέσκεια των βουλιμικών για το σώμα τους, παράγει έντονο και διαρκές αρνητικό συναίσθημα, το οποίο μπορεί να συνδέεται ή και να προκαλεί ακόμα και κατάθλιψη. Άλλα δυσάρεστα ψυχικά φαινόμενα που συνυπάρχουν με τη βουλιμία (οι λεγόμενες "συννοσηρότητες") είναι οι διαταραχές στη διάθεση, το άγχος, οι διαταραχές προσωπικότητας, η μείωση της λειτουργικότητας στο κοινωνικό πλαίσιο κ.λπ.».**

Σύμφωνα με τον κ. Παπαγεωργίου, υπάρχει άμεση στατιστική συσχέτιση της βουλιμίας με την παρουσία κατάθλιψης και διαταραχών άγχους, ενώ το φαινόμενο φαίνεται να συνδέεται, επίσης, και με αναφορές χαμηλής αυτοεκτίμησης, ιστορικό σωματικής κακοποίησης, καθώς και ιστορικό χρήσης ουσιών. «Έτσι, η καθαρά βιολογική αντιμετώπιση των επιπτώσεων της βουλιμίας, μέσα από δίαιτες αδυνατίσματος και γυμναστήριο, αποδεικνύονται συχνά ανεπαρκείς λύσεις, αν δεν συνυπάρχει έντονη ψυχοθεραπευτική στήριξη», εξηγεί ο ειδικός, επισημαίνοντας ότι, ενώ μπορεί να υπάρξουν αποτελέσματα από τη δίαιτα, τις περισσότερες φορές, μετά από 6 έως 12 μήνες, τα συμπτώματα της βουλιμίας και τα περιττά κιλά επιστρέφουν. Κι αυτό, διότι η επιστροφή στην υπερφαγία συνδέεται με την ψυχική ανάγκη που την είχε προκαλέσει αρχικά, η οποία τελικά δεν έχει αντιμετωπιστεί.

Παχυσαρκία, κληρονομικότητα και εγκέφαλος

Η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην παχυσαρκία και, μάλιστα, μελέτες δείχνουν ότι η επιρροή της αγγίζει το 40% των περιστατικών. Το υπόλοιπο ποσοστό (60%) σχετίζεται με παράγοντες κοινωνικού περιβάλλοντος που έχουν προκύψει μετά τη γέννηση ή και με ζητήματα προσωπικής ευθύνης.

«Η επιρροή της κληρονομικότητας αποδεικνύεται με το χαρακτηριστικό παράδειγμα των υιοθετημένων παιδιών, το βάρος των οποίων συσχετίζεται περισσότερο με το βάρος των βιολογικών τους γονέων, παρά με το βάρος των θετών γονέων που τα ανατρέφουν. Είναι, δε, χαρακτηρι-

στικό ότι τα παιδιά βουλιμικών γονέων έχουν τετραπλάσιες πιθανότητες από τον μέσο όρο να εκδηλώσουν την ίδια διαταραχή στη ζωή τους».

Η βουλιμική συμπεριφορά εξηγείται και από την έλλειψη αισθήματος κορεσμού, η οποία συμβαίνει όταν στον εγκέφαλο του πάσχοντα αργεί πολύ να ενεργοποιηθεί η διαδικασία του κορεσμού, δίνοντάς του την αίσθηση ότι χόρτασε. Η υπεύθυνη ουσία που προωθεί το αίσθημα κορεσμού είναι η σεροτονίνη, αναφέρει ο Διευθυντής της Ψυχικής Φροντίδας. Και συμπληρώνει:

«Υπάρχουν πολλές αναφορές ότι τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα αυξάνουν τη δραστηριότητα της σεροτονίνης. Φαίνεται, λοιπόν, ότι όσοι είναι σε αγωγή αντικαταθλιπτικών "χορταίνουν" σημαντικά νωρίτερα, συγκριτικά με πριν λάβουν αγωγή, κάνοντάς τους να νιώθουν ότι τους βοηθάει στην αρχική τους προσπάθεια απώλειας βάρους. Δυστυχώς, αρκετοί το εφαρμόζουν από μόνοι τους, χωρίς ιατρική συμβουλή... Κι ενώ ένα τέτοιο αίσθημα ξεγελά ως ενθαρρυντικό για αρχή, τελικά δεν υπάρχει χρησιμότητα μετά τη λήξη της αγωγής. Χωρίς ψυχοθεραπεία, οι περισσότεροι δυστυχώς υποτροπιάζουν και επανέρχονται στην πρότερη κατάσταση βάρους και κατάθλιψης».

Στην προσπάθεια να καταπολεμήσει τη βουλιμία του, το άτομο συχνά θα κάνει κάποιες ιδιαίτερα ηρωικές προσπάθειες για να χάσει κιλά, όπως αυστηρή νηστεία ή υπερβολική σωματική άσκηση. Δυστυχώς, όμως, αυτά τα προγράμματα διακόπτονται από ξαφνικές σύντομες κρίσεις υπερφαγίας, σχολιάζει ο κ. Παπαγεωργίου.

«Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν σε συνθήκες αστίας για δύο 24ωρα και, μέσα σε μισή ώρα, μπορεί να καταναλώσουν θερμίδες δύο ημερών. Είναι προφανές, λοιπόν, ότι η ψυχική ανάγκη υπερνικά ένα στείρο συμπεριφορικό πρόγραμμα. Επίσης, τα επεισόδια υπερφαγίας τείνουν να αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εφαρμογής μιας δίαιτας αδυνατίσματος, ενώ προηγουμένως μπορεί να ήταν λιγότερα», τονίζει ο ειδικός.

Ενώ, βάσει ερευνών, οι 7 στους 10 βουλιμικούς μπορεί να φέρουν αξιόλογα αποτελέσματα με την εφαρμογή μιας σκληρής διατροφής ή άσκησης, μόλις ο 1 στους 10 παραμένει πιστός στην απόφασή του να χάσει βάρος. Οι δε 2 στους 10 όχι μόνο επανέρχονται στις «παλιές» τους συνήθειες, αλλά και επιδεινώνονται σημαντικά. Στο συντριπτικό ποσοστό του 90% (δηλαδή οι 9 στους 10), οι άνθρωποι επιστρέφουν στα περιττά κιλά.

«Είναι πολύ δυνατή η ψυχική ανάγκη που παράγει αυτό το φαινόμενο», αναφέρει ο Διευθυντής της «Ψυχικής Φροντίδας» (psychikifrontida.gr), υπογραμμίζοντας ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής αρνούνται να παραδεχθούν το πρόβλημά τους. Ως αποτέλεσμα, είναι ιδιαίτερα δύσκολο να εμπλακούν στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας, για την οποία είναι απαραίτητη η εσωτερική τους βούληση να αλλάξουν ψυχικώς.

Ρευματικές παθήσεις

Πόσο καλά τις γνωρίζουμε;

Όταν ακούμε ότι κάποιος υποφέρει από «ρευματικά» ή «αρθριτικά», το μυαλό μας πάει συνήθως σε ένα άτομο τρίτης ηλικίας. Κι ενώ όντως η μεγάλη ηλικία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μίας ρευματικής πάθησης, στην πραγματικότητα μπορεί να αφορά, αν και σε μικρότερο βαθμό, τα άτομα όλων των ηλικιών. Τελικά, πόσα γνωρίζουμε για τις ρευματικές παθήσεις;



Ρευματολογία είναι η ειδικότητα της Ιατρικής που ασχολείται με τη διερεύνηση και θεραπεία των ομώνυμων παθήσεων, ενώ ρευματολόγος είναι ο παθολόγος του μυοσκελετικού συστήματος. Είναι ο γιατρός που γνωρίζει να διερευνά και να θεραπεύει μη χειρουργικά, τις παθήσεις που σχετίζονται με τις αρθρώσεις, τα οστά, τη σπονδυλική στήλη, τους μυς και τα άλλα συστήματα που μπορεί να προσβάλλουν οι παθήσεις αυτές.

«Ρευματικές», λοιπόν, ονομάζονται οι παθήσεις των αρθρώσεων, των τενόντων, των συνδέσμων, των ορογόνων θυλάκων, των μυών, των οστών και της σπονδυλικής στήλης. Επιπλέον, υπάρχουν παθήσεις που είναι συστηματικές, όπως η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, οι Αγγειίτιδες και άλλες, οι οποίες μπορεί να προσβάλλουν το δέρμα, τους πνεύμονες, τον εγκέφαλο, την καρδιά και τα αγγεία, τους νεφρούς και άλλα όργανα, όπως εξηγεί ο **κ. Δήμος Πατρίκος, Διευθυντής Ρευματολόγος στο Metropolitan Hospital.**

Ποια είναι η κύρια εκδήλωση των ρευματικών νοσημάτων;

Ο πόνος στις αρθρώσεις (αρθραλγία) και η φλεγμονή, δηλαδή η αρθρίτιδα (πόνος, διόγκωση, δυσκαμψία, ερυθρότητα, θερμότητα μίας ή περισσότερων αρθρώσεων), είναι οι δύο συχνότερες εκδηλώσεις των ρευματικών νοσημάτων.

Τα ρευματικά νοσήματα είναι νοσήματα της τρίτης ηλικίας;

Η τρίτη ηλικία χαρακτηρίζεται από γενική εκφύλιση του οργανισμού – μία διαδικασία που εκτείνεται και στις αρθρώσεις, με την εμφάνιση της οστεοαρθρίτιδας, της πιο συχνής πάθησης των αρθρώσεων. Παρόλα αυτά, οι ρευματικές παθήσεις εμφανίζονται σε όλες τις ηλικίες, από τη βρεφική μέχρι και τη γεροντική.

Ποιες εκδηλώσεις μπορεί να οδηγήσουν στον ρευματολόγο;

Επίμονος πόνος σε μία ή περισσότερες αρθρώσεις, πρήξιμο σε μία ή περισσότερες αρθρώσεις, δυσκαμψία στις αρθρώσεις ή τη μέση που διαρκεί πάνω από μία ώρα, καθώς και εμφάνιση δερματικών εξανθημάτων που συνοδεύονται από εκδηλώσεις στις αρθρώσεις, ή πυρετό, μυϊκή αδυναμία, πόνους στους μυς.

Ποιες είναι οι συχνότερες ρευματικές παθήσεις και ποια η συχνότητά τους;

Ένας στους τέσσερις ανθρώπους πάσχει από κάποιο ρευματικό νόσημα. Η συχνότερη πάθηση είναι η Οστεοαρθρίτιδα (Εκφυλιστική Αρθροπάθεια), και ακολουθούν η Οσφυαλγία, η Αυχενάλγία, η Οστεοπόρωση, οι παθήσεις του εξωαρθρικού ρευματισμού (Τενοντίτιδες, Περιαρθρίτιδες, Ενθεσοπάθειες). Κατόπιν ακολουθούν τα άλλα φλεγμονώδη ρευματικά νοσήματα (Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, Ουρική Αρθρίτιδα, Ψωριασική Αρθρίτιδα, Ρευματική Πολυμυαλγία, Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, Αγγειίτιδες, Σκληρόδερμα κ.λπ.) και, τέλος, άλλα σπανιότερα νοσήματα, όπως τα μεταβολικά νοσήματα των αρθρώσεων και οστών κ.ά..

Ποιες εξετάσεις δείχνουν αν πάσχει κανείς από ρευματικό νόσημα;

Για την κάθε κατηγορία παθήσεων, αλλά και την κάθε πάθηση ξεχωριστά, υπάρχουν κάποιες εξετάσεις που μπορεί να κατευθύνουν τον γιατρό στη διάγνωση μιας ρευματικής πάθησης. Έτσι, επειδή το κύριο χαρακτηριστικό των περισσότερων ρευματικών παθήσεων είναι η φλεγμονή, η αύξηση της ταχύτητας καθίζησης και της CRP, όταν συνοδεύει συμπτώματα που σχετίζονται με τις αρθρώσεις, τους μυς και το δέρμα, μπορεί να θέσει ή να εγείρει την υποψία μιας ρευματοπάθειας. Η παρουσία στις εξετάσεις αίματος κάποιων αντισωμάτων, όπως ο Ρευματοειδής Παράγων (το γνωστό PA τεστ),

τα Αντιπυρηνικά Αντισώματα και άλλα, πρέπει να αξιολογηθεί από τον ρευματολόγο, αφού, αν υπάρχουν και σχετικές εκδηλώσεις, μπορεί και να οφείλεται σε ρευματικό νόσημα ή και να μην έχει καμιά σημασία. Δηλαδή ένα θετικό PA τεστ στις εξετάσεις κάποιου δεν δηλώνει απαραίτητα την παρουσία Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας, ιδιαίτερα αν δεν υπάρχουν συμπτώματα και εκδηλώσεις που να θέτουν ή να δημιουργούν την υποψία της νόσου.

Επιπλέον, οι απεικονιστικές μέθοδοι (ακτινογραφία, αξονική και μαγνητική τομογραφία) μπορεί να προσφέρουν, κατά περίπτωση, πληροφορίες για την παρουσία κάποιας ρευματικής πάθησης.

Είναι κληρονομικές οι ρευματικές παθήσεις;

Κάποιες από τις παθήσεις αυτές είναι κληρονομικές, αφού σχετίζονται με δείκτες (γονίδια) που κληρονομούνται. Η παρουσία τους δεν προδικάζει απαραίτητα την εμφάνιση κάποιας ρευματοπάθειας, ενδεχομένως όμως να επηρεάζει τις πιθανότητες που έχει ένα άτομο να εμφανίσει μία από τις παθήσεις αυτές.

Υπάρχει θεραπεία για τις ρευματικές παθήσεις;

Δεν μπορεί να δοθεί μια συνολική απάντηση στο ερώτημα αυτό, διότι κάποιες παθήσεις θεραπεύονται πλήρως, ενώ σε κάποιες άλλες απλά περιορίζεται η εξέλιξη.

Σε κάθε περίπτωση, σήμερα, οι παθήσεις αυτές, που στο πρόσφατο παρελθόν δημιουργούσαν σημαντική αναπηρία και επηρέαζαν σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών στη δουλειά, στο σπίτι και στις κοινωνικές δραστηριότητες, με την κατανόηση των μηχανισμών τους, την εξέλιξη της βιοτεχνολογίας και την ανάπτυξη νέων αποτελεσματικότερων φαρμάκων, μπορούν να ελεγχθούν πλήρως ή να επιτευχθεί χρόνια ύφεσή τους. Έτσι, οι ασθενείς μπορούν να είναι λειτουργικοί, να εργάζονται, να τεκνοποιούν, να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής και, σε κάποια νοσήματα, να πετυχαίνουν και καλύτερη επιβίωση.



Κατακράτηση υγρών

Τι την προκαλεί και πώς μπορούμε να τη «νικήσουμε»;

«Πώς γίνεται να έχω πάρει δύο κιλά μέσα σε μια νύχτα; Είχα φάει σαλάτα για μεσημεριανό και επίσης παρέλειψα και το επιδόρπιο στο βραδινό. Θα έπρεπε να ζυγίζω δυο κιλά λιγότερο!». Η απάντηση βρίσκεται στην κατακράτηση υγρών στο σώμα, δηλαδή στην υπερβολική συσσώρευση υγρών στους ιστούς και στο κυκλοφορικό σύστημα.

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

Κι όμως, το τι έφαγες ή δεν έφαγες χτες δεν εμφανίζεται άμεσα στη ζυγαριά. Δεν λειτουργεί με αυτό τον τρόπο το σώμα μας. Χρειάζεται περισσότερος χρόνος, για να μπορέσουν οι αλλαγές στον τρόπο διατροφής να οδηγήσουν σε μείωση λίπους (ή και πρόσληψη αντίστοιχα). Εάν πάρεις ή χάσεις δύο ή τρία κιλά από τη μια μέρα στην άλλη, τα περισσότερα από αυτά πιθανώς να οφείλονται στην κατακράτηση υγρών. Γι' αυτό και καλά θα κάνεις, σε αυτή την περίπτωση, να μην πιστέψεις τη ζυγαριά σου.

Τα συμπτώματα

Οι πιο συνηθισμένες ενδείξεις της κατακράτησης υγρών είναι:

- φούσκωμα, ειδικά στην κοιλιακή περιοχή
- πρησμένα πόδια και αστράγαλοι
- πρήξιμο της κοιλιάς, του προσώπου και των γοφών
- δύσκαμπτες αρθρώσεις
- διακυμάνσεις βάρους
- εσοχές στο δέρμα, παρόμοιες με αυτές που βλέπεις στα δάκτυλα όταν έχεις βρεθεί σε νερό για μεγάλο διάστημα.

Τι προκαλεί την κατακράτηση;

- Η έμμηνος ρύση

Η προσωρινή κατακράτηση νερού που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες πριν από την έμμηνου ρύση, λόγω διακυμάνσεων των ορμονικών επιπέδων, μπορεί να είναι αρκετά ενοχλητική. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, λίγες ημέρες πριν την έναρξη της εμμήνου ρύσεως αρχίζει η κατακράτηση των

υγρών, η οποία φτάνει στα μέγιστα επίπεδα κατά την πρώτη ημέρα της περιόδου. Μάλιστα, πολλές φορές μπορεί να παρατηρηθεί κατακράτηση και στις γόνιμες ημέρες.

- Η καθιστική ή η όρθια στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα

Η βαρύτητα κρατά το αίμα στα κάτω άκρα. Είναι σημαντικό να σηκωθείς και να κινηθείς, όσο πιο συχνά γίνεται, για να διατηρήσεις το αίμα σε κυκλοφορία. Εάν έχεις καθιστική δουλειά, προγραμματίσε τον χρόνο σου και σήκω για περπάτημα ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Επίσης, και το λεμφικό μασάζ μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση.

- Ορισμένα φάρμακα

Κατακράτηση μπορεί να προκαλέσουν και ορισμένα φάρμακα, όπως της χημειοθεραπείας, μη συνταγογραφούμενα φάρμακα ανακουφιστικά πόνου, αντι-υπερτασικά και αντι-καταθλιπτικά.

- Οι πολύωρες αεροπορικές πτήσεις

Οι αλλαγές στην πίεση της καμπίνας και η συνεχόμενη καθιστική στάση, για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσουν το σώμα να κρατήσει περισσότερο νερό.

- Οι ακραίες θερμοκρασίες

Απόφυγε τη συχνή έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες (π.χ. καυτό ή πολύ κρύο μπάνιο, σάουνα).

- Η αδύναμη καρδιά

Μια αδύναμη καρδιά που δεν μπορεί να αντλήσει καλά αίμα,



μπορεί να προκαλέσει στο σώμα κατακράτηση. Καθώς οι φλέβες αδυνατούν να ωθήσουν το αίμα πάλι πίσω προς την καρδιά, εμφανίζονται οιδήματα ή ακόμα και κίρσοι στα κάτω άκρα.

- Η φλεβική θρόμβωση

Μπορεί να προκαλέσει οίδημα στα πόδια.

- Η εγκυμοσύνη

Η μετατόπιση του σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει τη συγκράτηση υγρών στα πόδια, εάν δεν μετακινείσαι τακτικά.

- Το λεμφοίδημα

Αποτελεί μια παθολογική κατάσταση, στην οποία τα λεμφαγγεία είναι είτε λίγα αριθμητικά, είτε δυσμορφικά, είτε καθόλου λειτουργικά. Ως εκ τούτου, η μεταφορά του λεμφικού υγρού είναι ανεπαρκής, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση του ανάμεσα στους μαλακούς ιστούς και στα κύτταρα του σώματος.

Ο ρόλος της διατροφής

● Αλκοόλ

Έχει παρατηρήσει ποτέ αύξηση του βάρους ή κάποιο ενοχλητικό πρήξιμο μετά από μια βραδινή έξοδο ή ένα hangover; Πολλοί θεωρούν ότι η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε κατακράτηση υγρών. Στην πραγματικότητα, συμβαίνει το εντελώς αντίθετο, καθώς το αλκοόλ αυξάνει την αποβολή

των υγρών από το σώμα και μπορεί να μας αφυδατώσει. Γιατί συμβαίνει αυτό; Το αλκοόλ είναι διουρητικό. Η κατανάλωση οποιουδήποτε ποτού που περιέχει αλκοόλ, προκαλεί τη μείωση της αντιδιουρητικής ορμόνης (ADH), η οποία είναι υπεύθυνη για τη διατήρηση των υγρών στο σώμα μας, με αποτέλεσμα την αυξημένη αποβολή υγρών - ούρων από τον οργανισμό μας.

Πού οφείλεται, όμως, το ενοχλητικό πρήξιμο;

Εφόσον, λοιπόν, προκληθεί η αφυδάτωση στον οργανισμό, το δέρμα και τα ζωτικά μας όργανα προσπαθούν να κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο νερό, οδηγώντας έτσι στην εμφάνιση πρηξιμάτων στο πρόσωπο και σε άλλα μέρη του σώματος.

Επιπλέον, το αλκοόλ οδηγεί σε ερεθισμό του γαστρεντερικού σωλήνα, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει επίσης φούσκωμα και πρήξιμο. Μάλιστα, αυτή η φλεγμονή μπορεί να επιδεινωθεί από τα συστατικά που συχνά αναμειγνύονται με το αλκοόλ, όπως τα ζαχαρούχα και τα ανθρακούχα υγρά, τα οποία ενδέχεται να οδηγήσουν σε αέρια, δυσφορία και ακόμα μεγαλύτερο φούσκωμα.

Προσπάθησε να έχεις το αλκοόλ πίσω από το ποτήρι νερού όταν πίνεις κάποιο ποτό (κρασί, μπίρα, ούισκι κ.λπ.) Έτσι, όταν διψάσεις, αποφεύγεις να καταναλώνεις αλκοόλ απλά και μόνο επειδή είναι δίπλα σου.

● Υδατάνθρακες και Πρωτεΐνες

Το νερό συμμετέχει επίσης σε πολλές διαφορετικές χημι-

κές αντιδράσεις που γίνονται στο σώμα, όπως η μετατροπή των υδατανθράκων σε γλυκογόνο, που απαιτεί την ύπαρξη νερού. Άλλες διαδικασίες, όπως ο καταβολισμός των πρωτεϊνών, απελευθερώνουν νερό.

Φρόντισε να καταναλώνεις επαρκή πρωτεΐνη μέσα στη μέρα σου, καθώς διατηρεί τα υγρά στο σώμα σου σε ισορροπία. Μάλιστα, μία ειδική πρωτεΐνη, η αλβουμίνη, που παράγεται και στο ήπαρ, βρίσκεται σε μεγαλύτερη αφθονία στο αίμα μας και είναι απαραίτητη για την ισορροπία υγρών και στα αιμοφόρα αγγεία.

Ξαφνικές αλλαγές στη διατροφή, που αφορούν την κατανάλωση πρωτεϊνών και υδατανθράκων, μπορούν είτε να «κλειδώσουν», είτε να κινητοποιήσουν σχετικά μεγάλες ποσότητες υγρών στο σώμα.

Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά που μειώνουν την κατακράτηση

Αν και δεν μπορεί κανείς να κάνει και πολλά σε περίπτωση που οι ορμόνες επηρεάζουν την κατάσταση, υπάρχουν μερικοί διατροφικοί παράγοντες που μπορεί όντως να ελέγξει:

● Αποφεύγουμε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες

Η κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων οδηγεί σε αυξημένη συγκέντρωση του σακχάρου στο αίμα, καθώς και σε υψηλά επίπεδα ινσουλίνης. Τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης υποχρεώνουν το σώμα να διατηρεί περισσότερο νάτριο, κάτι που οδηγεί σε αυξημένη ποσότητα υγρών μέσα στο σώμα.

Παραδείγματα επεξεργασμένων υδατανθράκων είναι τα επεξεργασμένα σάκχαρα και άλευρα, όπως η ζάχαρη και το λευκό αλεύρι.

● Μειώνουμε την πρόσληψη νατρίου

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας άλατος μπορεί να οδηγήσει το νεφρό να συγκρατήσει μεγαλύτερη ποσότητα νερού, έτσι ώστε να αραιώσει το επιπλέον νάτριο. Η μείωση της πρόσληψης νατρίου (ή η αύξηση της πρόσληψης νερού) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κατακράτησης νερού. Προσπάθησε να περιορίσεις την κατανάλωση νατρίου σε λιγότερο από 2,3g ημερησίως ή ένα κουταλάκι αλάτι την ημέρα. Το νάτριο περιέχεται σε αρκετά επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα, οπότε είναι σημαντικό να μειώσεις την κατανάλωσή τους. Μπορείς, επίσης, να προσθέσεις μπαχαρικά στο φαγητό σου, αντί για αλάτι.

● Αυξάνουμε την πρόσληψη πράσινων λαχανικών

Είναι επίσης χρήσιμο να αυξήσεις την πρόσληψη πράσινων λαχανικών, φροντίζοντας να εντάξεις τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα στη διατροφή σου. Συγκεκριμένα, η πράσινη πικραλίδα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κατακράτησης νερού, ειδικά όταν αυτή καταναλώνεται ως εκχύλισμα των φύλλων της.

Εκτός από την υψηλή τους περιεκτικότητα σε νερό, τα πρά-

σινα λαχανικά αποτελούν και καλές πηγές μαγνησίου και καλίου, συμβάλλοντας στη μείωση της κατακράτησης νερού.

Το κάλιο φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση της κατακράτησης νερού με δυο τρόπους:

- Μέσω της μείωσης των επιπέδων νατρίου.

- Μέσω της αύξησης της παραγωγής ούρων.

● Αυξάνουμε την πρόσληψη μαγνησίου

Το μαγνήσιο είναι ένα πολύ σημαντικό μέταλλο, καθώς μετέχει σε περισσότερες από 300 ενζυμικές αντιδράσεις του οργανισμού. Έχει φανεί ότι η αύξηση της πρόσληψης μαγνησίου επίσης βοηθάει στη μείωση της κατακράτησης υγρών.

(Fact: Τα αποτελέσματα μιας μελέτης έδειξαν ότι 200mg μαγνησίου/ημέρα μειώνουν την κατακράτηση νερού σε γυναίκες με προεμμηνορροϊκά συμπτώματα. Επιπλέον, σύμφωνα με άλλη μελέτη, η βιταμίνη B-6 επίσης φάνηκε να βοηθά σημαντικά σε προεμμηνορροϊκά συμπτώματα, όπως η κατακράτηση υγρών.)

Τι ισχύει για τα διουρητικά;

Όσο δελεαστικό κι αν ακούγεται, δεν θα συνιστούσα τη χρήση διουρητικών με σκοπό την απαλλαγή από την κατακράτηση υγρών, εκτός κι αν έχει γίνει σύσταση από ιατρό για συγκεκριμένο σκοπό. Η υπερβολική χρήση διουρητικών μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση και ηλεκτρολυτική διαταραχή, οι οποίες μπορεί να εξελιχθούν σε δυνητικά σοβαρές καταστάσεις.

Η κατακράτηση υγρών, εφόσον δεν οφείλεται σε κάποια παθολογική κατάσταση, δεν πρέπει να μας ανησυχεί. Είναι σημαντικό να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή και να περιορίσουμε την αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Αν αισθανθούμε ότι το σώμα μας έχει υψηλή κατακράτηση, είναι χρήσιμο να κρατήσουμε ένα ημερολόγιο με αυτά που καταναλώνουμε, αλλά και με τις καθημερινές μας συνήθειες (π.χ. περπάτημα ή καθιστική ζωή). Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να εντοπίσουμε τις πιθανές αιτίες του φαινομένου στη δική μας περίπτωση. Στη συνέχεια, μπορούμε να προχωρήσουμε στις κατάλληλες αλλαγές με τη βοήθεια ενός πτυχιούχου διαιτολόγου.

Αν η κατακράτηση επιμένει, θα πρέπει να συμβουλευτούμε τον ιατρό μας, ο οποίος θα μας κατευθύνει ανάλογα.



Ο Πάρης Παπαχρήστος

είναι Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc. Είναι ιδρυτής του medNutrition.gr και συγγραφέας.

www.diaitologos.com

«Εμβόλια για όλους»: Μια κυβερνητική πρωτοβουλία για την ίση πρόσβαση στον εμβολιασμό



Μία πρωτοβουλία με σκοπό την υγειονομική θωράκιση και τον εμβολιασμό των ευάλωτων πολιτών κατά της νόσου COVID-19 φέρνει σε πέρας η κυβέρνηση, προκειμένου να επιτευχθεί ίση πρόσβαση στον εμβολιασμό για όλους.

Υπό αυτό το πρίσμα, τα Υπουργεία Υγείας/Γ.Γ. Δημόσιας Υγείας, Μετανάστευσης και Ασύλου/Γ.Γ. Υποδοχής, Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων/Γ.Γ. Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας, με την υποστήριξη της Προεδρίας της Κυβέρνησης, έχουν αναπτύξει στενή συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση και τους Φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών, με σκοπό **την**

ενημέρωση και τον εμβολιασμό των συνανθρώπων μας που διαβιούν σε επισφαλείς συνθήκες, και συγκεκριμένα για:

- ημεδαπούς και αλλοδαπούς που διαβιούν σε συνθήκες αστεγίας,
- υπηκόους τρίτων χωρών, ανεξαρτήτως νομιμότητας διαμονής,
- μετακινούμενους πληθυσμούς,
- άτομα με προβλήματα εξάρτησης από ουσίες ή απεξαρτημένα άτομα,
- γενικότερα όλες τις ομάδες πληθυσμού με περιορισμένη πρόσβαση στα δημόσια αγαθά, καθώς και στην κοινωνική και οικονομική ζωή.

Η πρωτοβουλία στηρίζεται σε δύο άξονες:

1. Στην εμπλοκή των ΟΤΑ Α΄ Βαθμού στην έκδοση προσωρινού ΑΜΚΑ για τον εμβολιασμό (ΠΑΜΚΑ) και πιστοποιητικού εμβολιασμού μέσω των κοινωνικών υπηρεσιών, των Κέντρων Ένταξης Μεταναστών (ΚΕΜ) και των Κέντρων Κοινότητας.
2. Στη συνεργασία με Φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών για τον εμβολιασμό των ευάλωτων κατηγοριών πληθυσμού. Ο εμβολιασμός των ευάλωτων προσώπων θα γίνεται είτε στα πολύιατρεία των Φορέων της Κοινωνίας των Πολιτών, είτε μέσω Κινητών Μονάδων.

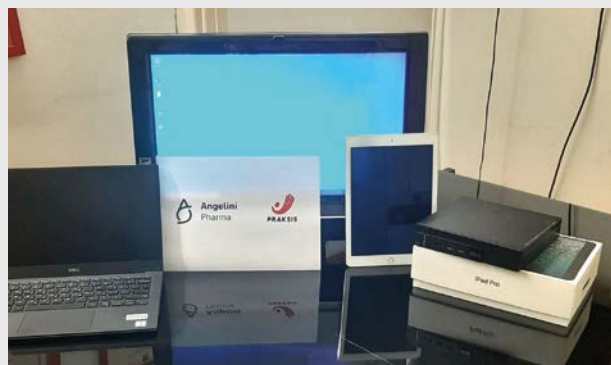
Angelini Pharma Hellas:

Δωρεά Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού στη ΜΚΟ PRAKSIS

Η Angelini Pharma Hellas, με αφορμή την ανανέωση του τεχνολογικού εξοπλισμού της εταιρείας, προχώρησε στη δωρεά ηλεκτρονικού εξοπλισμού προς τη Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση PRAKSIS, με στόχο την ενίσχυση των κοινωνικών δομών και υπηρεσιών της. Συγκεκριμένα, ο προσφερόμενος εξοπλισμός που περιλαμβάνει Η/Υ, laptop, εκτυπωτές και ipads, θα διατεθεί για τη στήριξη των Κέντρων Ημερησίας Υποδοχής Αστεγών Αθήνας και Πειραιά, στο Community Centre της PRAKSIS στην Αθήνα, στις Κινητές Ιατρικές Μονάδες αλλά και στα κεντρικά γραφεία της οργάνωσης για την κάλυψη των αναγκών στους εξυπηρετούμενους πληθυσμούς.

Η Ανεξάρτητη Ανθρωπιστική Οργάνωση PRAKSIS ευχαρίστησε με επιστολή της την Angelini Pharma Hellas για την ευαισθησία και την πολύτιμη αρωγή και στήριξη της στα προγράμματά της, και ανέφερε

ότι η υλική αλλά και ηθική υποστήριξη των δωρητών της είναι η κινητήριος δύναμη για να συνεχίζει το έργο της, προσφέροντας σε συνανθρώπους μας αυτά που πολλές φορές θεωρούμε αυτονόητα, αλλά για πολλούς πια έχουν γίνει πολυτέλεια. Η επιλογή του οργανισμού για τη δωρεά του εν λόγω εξοπλισμού πραγματοποιήθηκε από τους εργαζομένους της εταιρείας, στο πλαίσιο μιας εσωτερικής διαδικτυακής CSR δράσης, που στόχο είχε την ανάδειξη των αξιών και της κουλτούρας της Angelini Pharma σε επίπεδο Εταιρικής Υπευθυνότητας και Βιώσιμης Ανάπτυξης, αλλά και τη συνεργασία και ενθάρρυνση του ανθρωπίνου δυναμικού για ενεργό συμμετοχή.



Η Novo Nordisk Hellas χορηγός του 13ου Ποσειδωνίου Ημιμαραθωνίου 2022

Στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής υπευθυνότητας της Novo Nordisk Hellas, η εταιρεία υποστήριξε χορηγικά το δρομικό γεγονός του 13ου Ποσειδωνίου Ημιμαραθωνίου 2022, δίνοντας το όνομά της στους αγώνες «Novo Nordisk Run 5km» και «Δυναμικό Βάδισμα Novo Nordisk 5km», οι οποίοι είναι αφιερωμένοι στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση της νόσου του Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς και στην καταπολέμηση της Παχυσαρκίας.

Παράλληλα, την Κυριακή 17 Απριλίου, η ομάδα «Τρέχουμε για να αλλάξουμε τον Διαβήτη / Run to Change Diabetes», με περισσότερους από 80 δρομείς, συμμετείχε σε όλες τις διαδρομές του αγώνα στο Φάληρο, του Ημιμαραθωνίου Δρόμου 21 km, του Αγώνα Δρόμου 10 km, του Αγώνα Δρόμου 5 km και του Δυναμικού Βαδίσματος 5 km.

Ο Γενικός Διευθυντής της εταιρείας, κ. Ολύμπιος Παπαδημητρίου, δήλωσε: «Η χορηγική συμμετοχή της Novo Nordisk Hellas, καθώς και η συμμετοχή της ομάδας μας 'Τρέχουμε για να αλλάξουμε τον Διαβήτη / Run to Change Diabetes' στο δρομικό γεγονός του 13ου Ποσειδωνίου Ημιμαραθωνίου 2022, προκύπτει από την ανάγκη να ευαισθητοποιήσουμε και να ενημερώσουμε τον γενικό πληθυσμό της χώρας για τον Σακχαρώδη Διαβήτη και να επικοινωνήσουμε το μήνυμα, ότι η πρόληψη και η ρύθμισή του είναι δυνατό να επιτευχθούν με 3 επιλογές:

1. αξιολογώντας τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη από μια απλή εξέταση,
2. υιοθετώντας την υγιεινή διατροφή και
3. εντάσσοντας στην καθημερινότητά μας την άσκηση.

Οδηγούμε την αλλαγή στον Σακχαρώδη Διαβήτη, την Παχυσαρκία και τις Σπάνιες Ασθένειες».

Η Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων της Novo Nordisk Hellas, κα Μαίρη Καραγεώργου, με αφορμή τον αγώνα του Φαλήρου, δήλωσε: «Θα συνεχίσουμε να εντείνουμε τις προσπάθειές μας τόσο προς στο ευρύ κοινό, όσο και στους θεσμούς, προκειμένου να αντιμετωπιστεί προληπτικά και αποτελεσματικά η ασθένεια του Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς και η νόσος της Παχυσαρκίας, στην Ελλάδα».



«Αθλητές απέναντι στον καρκίνο»: Δωρεά τριών στατικών ποδηλάτων στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο ΑΤΤΙΚΟΝ



Στο πλαίσιο της υλοποίησης του προγράμματος «Αθλητές απέναντι στον καρκίνο» παραδόθηκαν στις 14 Απριλίου στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «Αττικών» τρία στατικά ποδήλατα γυμναστικής για την άσκηση των μεταμοσχευμένων ασθενών.

Τα τρία αυτά ποδήλατα αποτελούν ευγενική προσφορά του Διοικητικού Συμβουλίου του αθλητικού σωματείου ΑΕΚ Τρίπολης, που ανταποκρίθηκαν άμεσα στο κάλεσμα του WinCancer.

Η άθληση έχει ιδιαίτερα θετική επίδραση στους ασθενείς σωματικά και πνευματικά τόσο κατά τη διάρκεια της θεραπείας, όσο και κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας.

Οι αθλητές και τα μέλη των αθλητικών σωματείων γνωρίζουν καλύτερα από τον καθένα τα πολλαπλά οφέλη του αθλητισμού στον άνθρωπο.

Ακριβώς γι' αυτό, με σημείο εκκίνησης την εκδήλωση που συνδιοργανώθηκε τον Φεβρουάριο από το ΟΑΚΑ, το WinCancer, την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, το «Καρκινάκι» και το «Ζήσε Αθλητικά», το πρόγραμμα «Αθλητές απέναντι στον καρκίνο» στοχεύει στην ευαισθητοποίηση, την ενεργοποίηση και τη συμμετοχή αθλητών και σωματείων στη μάχη κατά του καρκίνου.

to be or not to be

Μας λείπει ένα «ΟΛΑ ΚΑΛΑ!» ΣΚΕΤΟ...

- Τι κάνεις;

- Όλα καλά, μωρέ... Εσύ;

- Όλα καλά κι εγώ, τα γνωστά. Πίεση στη δουλειά, τρέξιμο...

Πόσο κλασικός είναι ο παραπάνω διάλογος; Και πότε ήταν η τελευταία φορά που είπαμε «Όλα καλά!», με θαυμαστικό και... τελεία; Χωρίς «μωρέ» και «αλλά», χωρίς ανατροπή ή μιζέρια και επανάληψη στη συνέχεια, χωρίς ένα «τα ίδια» να σου βγάζει μια ρουτινίλα, από την οποία πρέπει να απαλλαχτείς πάραυτα.

Έχουμε ξεχάσει να περνάμε καλά. Να γελάμε αυθόρμητα. Να είμαστε ευχαριστημένοι με αυτά που έχουμε. Να χαιρόμαστε με τα μικρά. Ντάξει, δεν λέω να ανεβάζουμε ένα αγριολούλουδο στα social media και να γράφουμε «πόσο ευλογημένοι νιώθουμε που η φύση φοράει τα καλά της», κι άλλα τέτοια. Ας μην το χοντρύνουμε τόσο, πουχούλες μου.

Βγαίνουμε για να βγούμε, μιλάμε για να μιλήσουμε, συναντιόμαστε για να συναντηθούμε, δουλεύουμε γιατί έτσι πρέπει, ταξιδεύουμε γιατί όλοι πάνε κάπου, βλέπουμε μία σειρά γιατί είναι τρέντυ, σκρολάρουμε ακατάπαυτα στα social media γιατί έτσι «ζούμε».

Είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε πια τι απ' όλα αυτά κάνουμε επειδή το γουστάρουμε, επειδή μας αρέσει, επειδή το νιώθουμε και τι από όλα αυτά το απολαμβάνουμε, στην τελική. Δύσκολοι καιροί για real life καταστάσεις.

Κι αυτό το «με ένα “ντάξει μωρέ” είμαι κάτι μήνες, κάτι χρόνια τώρα», από πού πηγάζει; Από το γεγονός ότι κάνουμε τα πάντα βάσει προγράμματος, ρουτίνας και μόδας; Από το αίσθημα του ανικανοποίητου; Από το ότι βάζουμε ψηλά τον πήχη των προσδοκιών μας; Από το ότι πλέον βαριόμαστε που ζούμε; ΗΡΕΜΑ ΡΩΤΑΩ.

Φταίει η κρίση; Φταίνε οι πόλεμοι; Οι κακοποιήσεις; Η μαυρίλα γενικά της επικαιρότητας; Φταίει η πανδημία και η ιδρυματοποίηση; Φταίμε εμείς, φταίτε εσείς, φταίει κι ο Χατζηπετρή; Ό,τι και να φταίει, αξίζει μια προσπάθεια να το εντοπίσουμε και να το δουλέψουμε λίγο, μπας και αλλάξουμε λίγο διάθεση, δούμε λίγο αλλιώς τα πράγματα και πάρουμε μπρος ξανά. Δεν βγαίνει αλλιώς, μάνα μου.

Δεν είπε κανείς να τρέχουμε όλοι αγκαλιασμένοι στα λιβάδια. Εκτός αν θα τρέχουμε γυμνοί. Εκεί ναι, υπάρχει κάποιο κόνσεπτ. Αλλά ας χαλαρώσουμε λιγάκι, ας δεχτούμε το γεγονός ότι ποτέ δεν θα είναι όλα τέλεια, κι ας απολαύσουμε έστω και το ένα τέλειο που μπορεί να υπάρχει στη ζωή μας. Ό,τι και να 'ναι αυτό, μικρό ή μεγάλο. Σημασία, άλλωστε, δεν έχει το μέγεθος, αλλά η τεχνική. Άσχετο.

Ας κάνουμε ένα τεστ. Ας ρωτήσουμε τον εαυτό μας, πότε ήταν η τελευταία φορά που γέλασε με την ψυχή του μέχρι δακρύων. Πότε ήπιε ένα καφέ με φίλους και ήταν απόλυτα χαλαρός, χωρίς να τριγυρνούν δεκάδες άσχετες σκέψεις από το μυαλό του την ίδια ώρα. Πότε ήταν η τελευταία φορά που πήρε τηλέφωνο ένα αγαπημένο πρόσωπο γιατί ένιωσε ότι του λείπει κι ήθελε να ακούσει τη φωνή του. Πότε ήταν η τελευταία φορά που άκουσε το ξυπνητήρι για τη δουλειά και είπε «πάμε!».

Αν δυσκολευόμαστε να θυμηθούμε αυτές τις τελευταίες φορές, τότε μάλλον κάτι κάνουμε λάθος. Κατά τ' άλλα... Όλα καλά, μωρέ.



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 μειαιμόσχευσης.

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 Ρίκια, 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