

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ • ΤΕΥΧΟΣ 16, ΙΟΥΝΙΟΣ 2009

# Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ

## Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ... ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ

**Βίκυ Καγιά:**  
«ΜΗΝ ΠΕΦΤΕΤΕ ΠΑΝΩ ΜΟΥ! ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ !»  
ΚΑΙ Η ΔΙΑΙΤΑ ΘΕΛΕΙ  
ΤΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ!

**Μητρικός Θηλασμός:**  
Η ΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ  
Οι αισθησιακές εικόνες  
ΤΟΥ ΓΚΙ ΜΠΟΥΡΝΤΕΝ



# Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ... ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ



**THE HELLENIC MUSEUMS SHOP**  
GREEK-INSPIRED GIFTS FOR ALL AGES AND OCCASIONS

Στην Αρχαία Ελλάδα  
Λατρεύτηκε σαν Ιερό Σύμβολο  
της Αφθονίας

Σήμερα μας Κοσμεί



Τα κοσμήματα είναι δημιουργίες  
της Βανέσσας Αμαλίας

645 5th Ave. (Entrance on 51st & 52nd Sts.) • 212.759.9271  
info@hellenicmuseumsshop.com • www.hellenicmuseumsshop.com

«Μην φύγεις, κάθισε λίγες μέρες ακόμη μαζί μας. Ελα!» με ικέτευε η κολλητή μου να μείνω στο νησί. Δεν ξέρω τι με είχε πιάσει πάλι και ήθελε να επιστρέψω στο κλεινόν άστυ. Μου έλειπε το καυσαέριο.

«Εχω δουλειά», πιπίλιζα σαν καραμέλα για να αποφύγω την μουρμουροϊκεσία της. Για να επισφραγίσω τα λεγόμενά μου πήγα στο πλησιέστερο πρακτορείο και έβγαλα εισιτήριο.

«Πότε έχει πλοίο για Πειραιά», ρώτησα. Ημασταν και στην πινέζα του χάρτη, στην Νίσυρο. «Έχει αύριο το βράδυ γύρω στις 10:00», με ενημέρωνε μια κοντρούλα μελαχρινή που χτυπούσε με μίσος το πληκτρολόγιο, ενώ παράλληλα μιλούσε στο τηλέφωνο με τη θεία της τη Γεωργία. Τι πού το ξέρω; Άκουσα που της είπε, «Θεία Γεωργία, θα σε πάρω σε λίγο μπήκε τουρίστας».

Μάλλον για ξένη με είχε περάσει και με καλωσόρισε στην αγγλική, «Hello!», για να απογοητευτεί που δεν της χρησίμευσε το Proficiency που είχε πάρει με ένα «C» να, με το συμπάθιο.

Συνέχισε να τα βάζει με το πληκτρολόγιο της και αυτό της έφταιγε που καιγόταν σε ένα στενό δωματάκι και με τον ανεμιστήρα να ανακυκλώνει την κάψα του μεσημεριού.

«Καλό ταξίδι», μου ευχήθηκε μόλις εξέδωσε το εισιτήριο. Εκεί μόνο χαμογέλασε, ίσως με τη σκέψη ότι ακόμη ένας που μόλις τελείωνε και για εκείνον το καλοκαίρι.

Στο αυτοκίνητο είχα δεύτερο γύρο διαπραγματεύσεων και η Πηνή έβαζε όλη της την πειθώ.

Οι συζητήσεις έπεφταν στο κενό. «Δεν μένω, δεν μένω», είχα λάβει την απόφασή μου.

Είχα πολύ ανεβασμένη διάθεση εκείνη την ημέρα. Στην παραλία οι ξαπλώστρες μας περίμεναν. Οι δίπλα στο κύμα για να τσαλαβουτώ το ποδαράκι μου.

Από νωρίς είχαν πάει τα αγόρια της παρέας, ο αδελφός τη Πηνή, ο Στέλιος ή αλλιώς ξερόλας και ο φίλος του ο Λευτέρης. Αυτός ήταν ο αστείουλης της παρέας. Λίγο gay, λίγο έξω καρδιά, λίγο πειραχτήρι.

Η τελευταία μέρα των διακοπών μου ξεκινούσε με ρακέτες, beach volley και πλιοθεραπεία. Κορμάκια, έξω λοιπόν! Χορεύουμε με την μουσική που ακούγεται από τα μεγάφωνα της καντίνας.

Τσαλαβουτάμε στο νερό και κάνουμε τις γοργόνες. Ο Λευτέρης δεν έχει σταματήσει να μας πειράζει.

Στις ρακέτες ως γνωστόν έχανα. Βλέπετε αλλού το μπαλάκι αλλού η απόκρουσή μου. Η Πηνή σε κάθε μπαλάκι να πέφτει στην άμμο με τη χάρη της playmate και όλη η παραλία να φωνάζει, «Πέσε, πέσε.» Είχαμε φανατικό κοινό.

Κάθισα να ξεκουραστώ στην ξαπλωστρίτσα μου. Πάντα δίπλα στον Λευτέρη. Με έκανε να γελάω τόσο πολύ που μας άκουγε όλη η παραλία. «Κοίτα αυτόν, κούκλος δεν είναι; Αχ και να είχα τα νιάτα σου, ανά τέταρτο θα τους άλλαζα», συμπλήρωνε κάθε σχολιό του, λες και ήταν 500 ετών. Ήταν μόλις 31 - ακόμη δεν είχε καεί!

«Να, να κοίτα αυτή την παρέα, μίλα τους, μωρή», με σκουντάει και ως δια μαγείας, δεν ξέρω κι εγώ πως, βλέποντάς τους να ψάχνουν μέρος να καθίσουν σε μια

“

Κάθισα να ξεκουραστώ στην ξαπλωστρίτσα μου. Πάντα δίπλα στον Λευτέρη. Με έκανε να γελάω τόσο πολύ που μας άκουγε όλη η παραλία. «Κοίτα αυτόν, κούκλος δεν είναι;

Αχ και να είχα τα νιάτα σου, ανά τέταρτο θα τους άλλαζα», συμπλήρωνε κάθε σχόλιό του, λες και ήταν 500 ετών.

Ηταν μόλις 31 - ακόμη δεν είχε καεί!

”

ασφυκτικά γεμάτη παραλία, τους υπέδειξα ένα κενό που υπήρχε δίπλα στις ξαπλωστρες μας.

«Εδώ, εδώ», είπα δείχνοντας με το δάχτυλό μου. Τότε ήταν που γύρισε και με κοίταξε εκείνος. Ηθελε να καθίσει κοντά μου. Σαν είδε όμως ότι η παρέα του προτίμησε μια άλλη θέση στον ήλιο, τους ακολουθούσε σχεδόν μηχανικά ενώ δεν σταμάτησε να κοιτάζει προς το μέρος μου.

Προσωπικά δεν πιστεύω στον κεραυνοβόλο έρωτα. Θεωρώ αδύνατο να ερωτευτείς κάποιον με την πρώτη ματιά. Σίγουρα πρέπει να έχει προηγηθεί γνωριμία. Το υποστηρίζω αυτό. Μέχρι εκείνη τη στιγμή.

Ηταν ψηλός, πολύ ψηλός, νόμιζα ότι άγγιζε τον ουρανό. Είχε ξανθά μαλλιά, λευκό δέρμα και ζουμερά κόκκινα χείλη. Αθλητικός τύπος, όχι όμως από αυτούς τους παραφουσκωμένους. Το έβλεπα από απόσταση να απεκδύεται την μπλούζα του και με μια βουτιά να ξαναβγαίνει στην άλλη άκρη της παραλίας.

«Βούτα κι εσύ, βούτα», έλεγε ο Λευτέρης δανειζοντας τη φωνή του στη σκέψη μου. «Είδες. Μου θέλεις και να φύγεις. Κοίτα τι χάνεις».

«Χριστέ μου τι κούκλος», επαναλάμβανε η φωνή μέσα μου, ενώ συνέχιζα τις δραστηριότητές μου. Χορεύαμε, γελούσαμε και liaζόμασταν, όμως η εικόνα του συνεχώς μπροστά μου.

Να σου και το φτωχοζεύγαρο

που εμφανιζόταν μπροστά μας σε κάθε παραλία με το που λέγαμε το μαγικό όνομα, «Λίζα Καρλάτου» - μια φίλη μας.

Δεν προλαβαίναμε να το αρθρώσουμε και ξεπηδούσε μπροστά μας σαν μαγική εικόνα. Αυτός πάντα αμίλητος, η κοπέλα του πάντα λαδωμένη με Carotten. Εμεναν και στη Βούλα, στην ίδια περιοχή με την κωδικό όνομα, «Λίζα Καρλάτου». Μήπως την ήξεραν; Μας πέρασε αυτή η σκέψη από το μυαλό. Ετσι σταματούσαμε την όποια συζήτηση για αυτή.

Πιο εκεί τρία κορίτσια λύνουν σταυρόλεξο και ανταλλάσσουν sms. Παραδίπλα η πετοέτα του αγοριού με τον ήλιο στα μαλλιά.

Ο Στέλιος αλλάζει θέση στην ξαπλωστρα, την σέρνει μέσα στη θάλασσα. Τον μιμούμαι. Ξαπλώνω και λύνω το σουτιέν μου για να μην μου κάνει σημάδι ο ήλιος. Ευτυχώς έτσι όπως είχε καθίσει ο αδελφός της Πηγής είχα θέα προς το ενδιαφέρον μου που αναδύθηκε από τη θάλασσα και κατευθυνόταν προς τα πράγματά του.

Εσταζε όλο του το κορμί. Δεν ξάπλωσε αμέσως, αλλά περίμενε οι αχτίδες να του γλείψουν το νερό από το σμιλευμένο του σώμα.

Με κοιτούσε. Ναι ήμουν σίγουρη παρά την μυωπία μου που πολλές φορές δεν με άφηνε να δω ούτε τη μύτη μου.

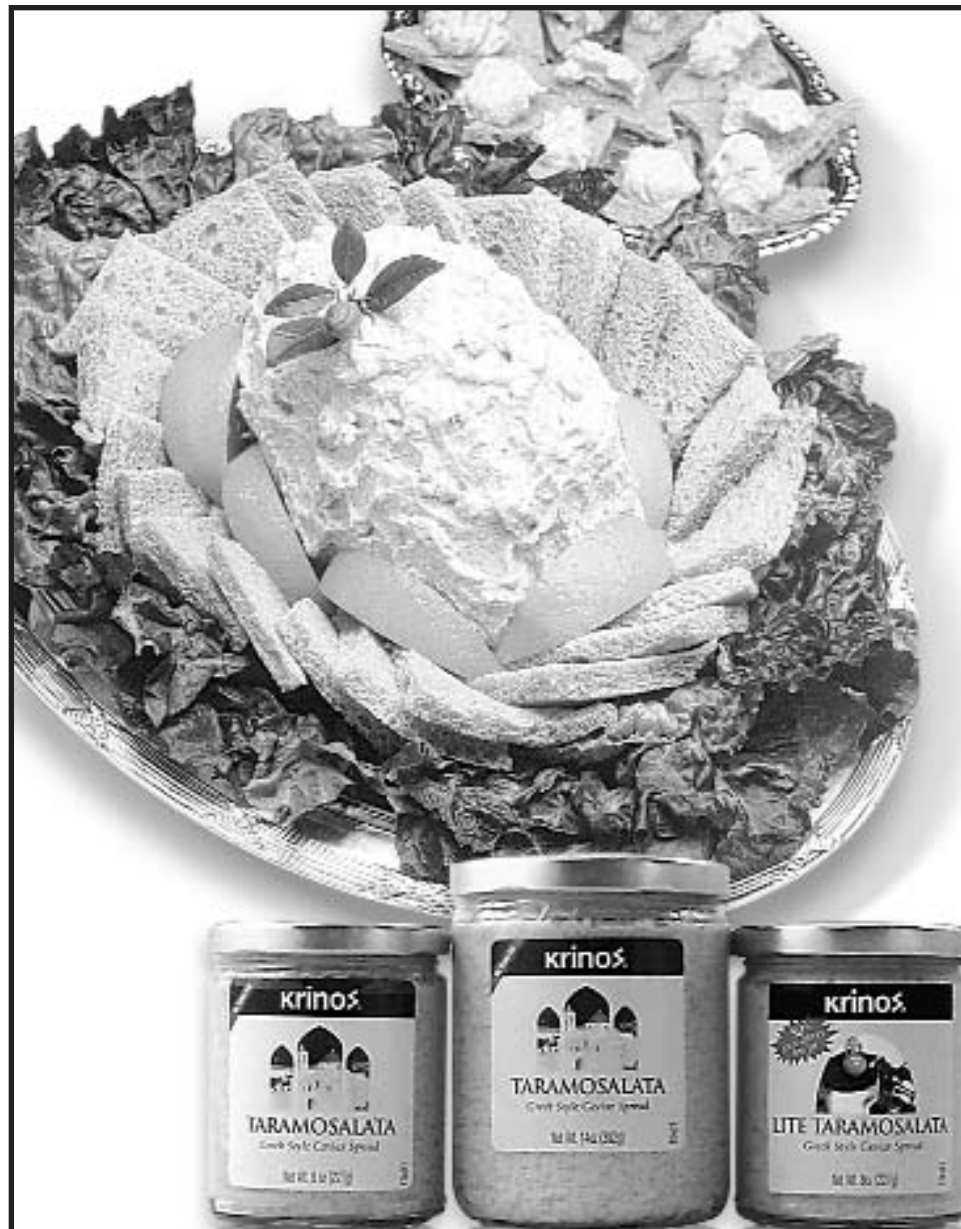
Ο Λευτέρης με την Πηγή βγάζουν φωτογραφίες. «Πήγαινε να βάλεις αντηλιακό του στολιδέγιου.»

**laserclinic**  
Obsessed with Perfection

**Cosmetic Laser Center**

Αποτρίχωση με Laser • SmartLipo Laser Liposuction  
Σύσφιξη Δέρματος με Laser • Θεραπεία Ευρυαγγειών με Laser  
Αφαίρεση τατουάζ με Laser • Λίφτινγκ προσώπου με Laser  
Ακμή και Αποκατάσταση ουλών με Laser  
Μείωση Κυτταρίτιδας

31-24 Steinway Street, Astoria, NY 11103, Tel.: (718) 956-5600 • LaserKlinik.com  
Manhattan (212) 229-1600 • Long Island (516) 921-0900



...από τις συνταγές της γιαγιάς  
**Με αγνά υλικά**

Χωρίς συντηρητικά και χημικά πρόσθετα

**krinos**

**ΚΡΙΝΟΣ: Η σωστή επιλογή**

Krinos Foods, Inc. 47-00 Northern Blvd. LIC, NY 11101 • Tel: 718-729-9000 • www.krinos.com

“

Προσωπικά δεν πιστεύω στον κεραυνοβόλο έρωτα. Θεωρώ αδύνατο να ερωτευτείς κάποιον με την πρώτη ματιά. Σίγουρα πρέπει να έχει προηγηθεί γνωριμία. Το υποστηρίζω αυτό. Μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ήταν ψηλός, πολύ ψηλός, νόμιζα ότι άγγιζε τον ουρανό. Είχε ξανθά μαλλιά, λευκό δέρμα και ζουμερά κόκκινα χείλη. Αθλητικός τύπος, όχι όμως από αυτούς τους παραφουσκωμένους. Το έβλεπα από απόσταση να απεκδύεται την μπλούζα του και με μια βουτιά να ξαναβγαίνει στην άλλη άκρη της παραλίας.

”

Σε εσένα μιλάω!», με ξυπνάει από την ονειροπόλησή μου. Οχι δεν θα σας πω τι σκεφτόμουν γιατί θα κοκκινίσετε... Ναι αυτό ακριβώς!

Μα τι βλέπουν τα ωραία και μεγάλα, μεγάλα μου μάτια. Ετοιμάζεται να φύγει; Τον χάνω; Επρεπε να του μιλήσω δεν ήταν δυνατόν να αφήσω να φύγει έτσι το Είδωλο. Αποφάσισα κι εγώ να πιάσω την ευκαιρία τα μαλλιά. Ολο και φοβόμουν μην είναι ποσίζ και μου μείνουν στο χέρι.

Προσπαθώ να είμαι στο πλάνο του. Τον ρωτάω με σήματα «Φεύγεις;» (συνοδευτική κίνηση χεριού) Μου απαντά στην ίδια γλώσσα του σώματος, «Ναι φεύγουμε», (κίνηση κεφαλιού για κατάφαση και χεριού για να δείξει πορεία). «Οχι, δεν παραδίδω τα όπλα τόσο εύκο-

λα».

Η επόμενη κίνηση θα είναι γιατί ξέρω και από στρατηγική. Πάλι με σήματα Mors θα ρωτήσω, «Γιατί; Πέρασε η ώρα;», συνεχίζω ακάθεκτα. Τώρα μου ζητά να επαναλάβω γιατί δεν κατάλαβε, «Τι;».

Συνεννόηση τοιμένο, μην σας πω μπετόν Αρμέ. Δεν θα βγάλαμε άκρη. Ακόμη βρίσκομαι στην ίδια στάση ξαπλωμένη μπρούμυτα με λυμένο το μαγιό μου. Κάτι λέει με τους δύο φίλους και έρχεται προς το μέρος μου.

Τρέχει στην παραλία για να έρθει κοντά μου, όπως στις ελληνικές ταινίες. Με τον ήλιο στα μαλλιά του. Κάνει τον Ανδρέα Ντούζο στο κορίτσια για φίλημα. Να δεις που σε λίγο θα με ρωτήσει, «Sprechen Sie Deutsches?».

Φτάνει από πάνω μου. Μια σκιά μου κόβει τον ήλιο, «Πέτρος», προτάσσοντάς το χέρι του για χειραψία. «Χάρνκα, Μαρία», θα απαντήσω σαν την Ζωή Λάσκαρη εγώ.

Εκ του σύννεγγυς ήταν ακόμη καλύτερος. Και με μια κίνηση μου κόβει την ανάσα... Βγάζει τα γυαλιά ηλίου και όλο το γαλάζιο του ουρανού και το θαλασσί της θάλασσας με ταξίδεψε μέσα στο βλέμμα του.

Ναι, ήταν ένας επίγειος άγγελος. Από κοντά φάνταζε τόσο ψηλός που το 1,73 που στέκομαι με χαρακτήριζε δίπλα του ως νάνο.

Όλοι από την παρέα είχαν βουβαθεί. Χαμογελούσε και γελούσε ο κόσμος μου. «Πολύ ψηλός είσαι», θα πω για να σπάσω τον πάγο. «Παίζεις μπάσκετ;», για να απαντήσει ο Λευτέρης που θέλει να με βγάλει από την δύσκολη θέση, «Οχι, volley». «Παιδιά, βιολί παίζω!» θα πει, «εκτός από τις επιχειρήσεις μου».

«Έχει και χιούμορ το μωρό», θα προσθέσει στα πλεονεκτήματά του αργότερα το πειραχτήρι. Στερεότυπη ακολουθώ, «Πότε ήρθες;», «Χθες. Είναι ένας φίλος μου από εδώ και με φιλοξενεί» θα μου πει ο Πέτρος. Τι ωραίο όνομα, τι ωραία μάτια, τι ωραίο χαμόγελο, τι ωραίος γενικά.

«Τι θα κάνετε το βράδυ; Έχει γιορτή κρασιού σε ένα διπλανό χωριό», τον προσκαλώ λες και πρόκειται για το πάρτι μου. Σας καλώ στην γιορτή μου, με λένε Πάλι - το χωριό που γίνεται το πανηγύρι.

«Λογικά, θα πάμε κι εμείς». Κολάω εκεί. Δεν στροφάρει το μυαλό μου. Θέλω να τον δω. Σαν από μηχανής θεός η Πηγή θα με φτάσει στην πηγή, «Ανταλλάξτε τηλέφωνα για να συναντηθείτε».

Το βράδυ εκείνο θα ανατρεπόταν η ζωή μου.

Τι μάννα εξ ουρανού ήταν αυτό μάνα μου; Αξια, άξια! Φώναζε τώρα το ενθουσιασμένο πλήθος. Σταμάτησαν να χορεύουν και τραγουδού-

σαν, η χορωδία Νισύρου με τονόροτο δήμαρχο, «Την βρήκες την καινούρια αγάπη μέσα στο μήνα. Είχε δίκιο η αστρολόγος η Μαρίνα, Μαρίνα, Μαρίνα...».

Περάσαμε στις πιο πεζές ερωτήσεις, «Πού μένεις;», «Από πού είσαι;» κλπ., κλπ.

Κεραμίδα στο κεφάλι μου, Αουτς με πόνεσε... Καταγωγή από Σέρρες... Οχι, όχι, όχι δεν ήταν δυνατόν. Εγώ από Σερραίο θα πάω το έχει το κάρμα μου. Ετσι αποδεικνύεται από το φινάλε.

Ο Στέλιος ξαφνικά μίλησε, «Πόσο θα καθίσεις;», υποπτεύομαι ότι είχε συνεννοηθεί με τα παιδιά. «Μέχρι τις 14 Αυγούστου», στρέφεται προς το μέρος μου, «Εσύ πότε θα φύγεις;».

Είναι ερώτηση παγίδα, μην απαντήσεις, μην απαντήσεις, με συμβούλευε ο εαυτός μου. Ο λόγος πάλι στον Λευτέρη, «Ωραία θα φύγετε μαζί...».

Κυριολεκτικά τοιμπούρι του είχα γίνει του ανθρώπου και τον ήξερα μόνο ένα τέταρτο - με την αναζήτηση!

«Πάμε τώρα να σου συστήσω τους δικούς μου φίλους», μου λέει και με πιάνει από το χέρι. Ηλεκτρικό ρεύμα με διαπέρασε. Ανταριάσπκα. Σεισμός, σεισμός ηλεκτρικός, με καίει κεραυνός και κάνομαι μαζί του.

Μέσα σε λίγα λεπτά έχουμε απομακρυνθεί από όλους. Η μηχανία μου μεγάλη, έχω τρακ, τρακ. Εκείνος με τις χερούκλες του με πιάνει από τη μέση. Με παίρνει παράμερα. Στα μάτια του καθρεπίζεται το είδωλό μου. Τον έχω ερωτευτεί...

Η άπιστη λυγίζει μπροστά στο θαύμα του κεραυνοβόλου έρωτα! Εντονος, ατίθασος, εγωιστής, ένα αμάλγαμα των δυο μας.

Η συζήτηση τώρα περί ανέμων που ζάλιζαν τα μαλλιά μου και υδάτων καθώς κοιτάζουμε το φεγγάρι φωτίζει την φουσκωμένη θάλασσα. Ο παφλασμός της έχει του πρώτου

φιλίου μας.

Το χαμόγελό του αποκαλύπτει τα κοφτερά λευκά του δόντια... «Ουά ου», αναφώνησε. Το βρήκα τόσο αυθόρμητο και τόσο παιδικό. Που το μόνο που ήθελα ήταν να ξαναενώσουμε τα χείλη μας.

Ορθώνεται μπροστά μου. Στέκεται στο 1,93 και με κοιτά αφ' υψηλού. Ντυμένος απλά με τζην, μια λευκή μπλούζα, ένα χακί μπουφάν και αθλητικά. «Πού είναι το εξόγκωμα από το βιολί», θα συμπληρώσω μόνο και μόνο για να μην αφήσω να κωθεί ανάμεσά μας η σιωπή.

Σαν τους τυφλούς που ψηλαφίζουν τον κόσμο, έτσι κι εγώ τον άγγιζα με πρόσχημα το βιολί. Το απαλό του δέρμα, τα χείλη του, τα μάτια του λαμπύριζαν στο σκοτάδι.

Είχε μια ψύχρα που με έκανε να τρέμω αν και τα μάγουλά μου ήταν κατακόκκινα από την έξαψη της επαφής... με τον Θεό.

«Κρυώνεις», θα μου πει. Με μαγαλιώδη κίνηση βγάζει το μπουφάν του και μου το δίνει. Μα τι κάνει ο Ρωμαίος; «Αν και δεν είμαι ρομαντικός...», θα προσθέσει.

Το άρωμά του πότιζε το κορμί μου. Με κρατούσε τώρα στα σιβαρά του μπράτσα. Τα έλεγε όλα η σιωπή... Κι αν κάποτε μιλούσαμε αντιφέγγιζε στο πλάι μας κάπου η άνερπη χαρά...

Με σόκωνε στον αέρα κι εγώ ήθελα να ξεκρεμάσω ένα αστέρι και να του το δώσω. Τα αστραφτερά του δόντια ξεμύτιζαν για να μου πει με εκείνο το φαρδύ πλατύ του χαμόγελο, «Αγγελέ μου...».

Ζούσα τις ωραιότερες στιγμές της ζωής μου στο ωραιότερη νησί του κόσμου... Ως τότε! Εν τω μεταξύ σε ένα τραπέζι κοντά στην πίστα ο Λευτέρης, ο ξερόλας και η Πηγή μας έκαναν ήδη τη λίστα γάμου. Είχαν πάει μακριά τη βαλίτσα.

Η αλήθεια ήταν ότι τόσο εγώ όσο και Πέτρος φαινόταν να ταιριάζουμε, όχι μόνο εξωτερικά αλλά και εσωτερικά.

## ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ

Κατ' οίκον Διανομή

Κάθε πρωί φέρνουμε  
του κόσμου τις ειδήσεις στην  
πόρτα σας

Τα νέα της Ομογένειας  
και του Ελληνισμού  
έγκυρα και έγκαιρα  
**ΜΟΝΟ ΜΕ**

**70\*** ΣΕΝΤΣ  
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

\*Η τιμή ισχύει ΜΟΝΟ για τον «Εθνικό Κήρυκα» όχι για την αγγλική έκδοση, «The National Herald».

Νέα Υόρκη • Νέα Ιερσέη • Κονέκτικατ

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε  
την ιστοσελίδα της εφημερίδας στη διεύθυνση

[www.ekirikas.com](http://www.ekirikas.com)

καλέστε στα τηλέφωνα (718) 784-5255,

Toll free 1-888-547-9527ext. 118 & 119

στείλτε Fax: (718) 472-0510 ή e-mail στο [subscriptions@ekirikas.com](mailto:subscriptions@ekirikas.com)

Ποτέ δεν πίστευα πώς θα ήμουν ένα από τα θύματα του θανατηφόρου έρωτα. Ρίχνει μια με το βέλος του κατευθείαν στην καρδιά! Love for the first sight... Neah!

Δεν ήθελα να ενθουσιάζομαι από μια χειραψία. Δεν τον ήξερα καν. Ετοι ξαφνικά έκανε κλικ το μυαλό μου και έβαλα το θέμα Πέτρος στο ψυγείο, σαν τον Γουόλ Ντίσονεϊ που ζήτησε να τον καταψύξουν.

Ο Λευτέρης είχε χαρεί περισσότερο από εμένα. «Επιτέλους ένα στολιδάκι, όκι σαν...» υπονοώντας τον αγιάτρευτο έρωτά μου που με

Επίσκεψη σε τοπική εκκλησία για να μας διαβάσει μια ευχή ο ιερέας της. Εκεί μια νεοκόρος με καταράστηκε να μου φέρει γρουσουζιά ένα κολοκυθάκι πολύχρωμο που έκοψα.

Αψήφισα τα λεγόμενά της. «Δοξασίες και προλήψεις», είπαμε όλοι. Στη συνέχεια το πρόγραμμα είχε φαγητό και γλυκό με τον σκύλο της παρέας του διπλανού τραπέζιου που τον έλεγαν «Μπιμπι».

Είχαμε μπει στην τελική ευθεία. Ο καλοκαιρινός έρωτας με είχε χτυπήσει με το βέλος του.

Πράγμα σπάνιο για μένα ετοι-

“

Πρώτη φορά έβλεπα γιορτή κρασιού με ιταλικά τραγούδια αντί τα γνωστά δημοτικά άσματα. Ο δήμαρχος της Νισύρου είχε φέρει ευρωπαϊκό αέρα. Όλα κι όλα μπορεί να ήταν άγωνα γραμμή, να μην είχαν ακτοπλοΐα, αλλά η μουσική ταξίδευε με ταχύτητα φωτός σε αυτούς.

”

στοίχειωνε ακόμη. «Τερατάκι», ήθελε να πει.

Είχα την μορφή του ακόμη στα μάτια μου. Το γαλάζιο των ματιών του. Μήπως ήταν όντως άγγελος κι όλα αυτά τα είχα ονειρευτεί; Και καλά εγώ, κεραυνοβολήθηκα, όμως οι υπόλοιποι, αγγελοκρούστηκαν μαζί μου;

Ηταν γεγονός! Μου το επιβεβαίωσε η Πηνελόπη που με ρωτούσε διαρκώς τι πρόκειται να φορέσω στην γιορτή μου. Οχι, δεν ήταν Δεκαπενταύγουστος απλώς θα γιόρταζα τον έρωτα μετά από τα πέτρινα χρόνια.

Τα χρόνια που είχα φυλακίσει τον εαυτό μου για χάρη του, Τερατουλινιού, όπως θα έλεγε και το πειραχτήρι. Η ζωή μου χαμογελούσε ξανά μέσω του Πέτρου.

«Άς μην ενθουσιάζομαι», επαναλάμβανα στον εαυτό μου. Το υπόλοιπο της μέρας κύλησε νερό.

μάσπηκα γρήγορα. «Αυτά θα βάλεις;», με ρώτησε με ύφος αποδοκιμαστικό η Πηνελόπη. «Ναι, γιατί;», ρώτησα. «Δεν μου αρέσεις», είπε ξερά.


Δεν ήταν το τυχερό του, να το βάλω το ασπρόμαυρο φόρεμα εκείνο το καλοκαίρι. Ένα πλεκτό Missoni. Αυτό μου είπε και η Πηνελόπη, «Μισόνι να το βάλεις».

Η βαλίτσα μου έχει το ρόλο της κολοκύθας στο παραμύθι της Σταχτοπούτας... Ξεπνδά ένα μαύρο φόρεμα κατάλληλο να με ξελασπώσει από κάθε δύσκολη περίπτωση. Τα χρυσά σανδάλια μου, φτερωτά για να πετάξω γρήγορα κοντά του.

Γύρω στις 11:00 ξεκινήσαμε για Πάλο. Αργήσαμε λίγο, φυσικά για να κάνω εντύπωση, dear! Και το πέτυχα. ολη η ομάδα ενωμένη γίναμε ένα με τον κόσμο που διασκέ-

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα





## ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΕ, INC.

30-91 31<sup>st</sup> Street, Astoria, NY 11103 • Tel.: (718) 626-4600 • Fax: (718) 626-4626

### Φαρμακοποιός Κατερίνα Κοργιαλά

**Γρήγορη, ευγενική, αξιόπιστη εξυπηρέτηση με 15 χρόνια ιατρικής / φαρμακευτικής εμπειρίας**

*Διαθέτουμε μια πλήρη γραμμή από προϊόντα ιατρικής φροντίδας στο σπίτι*  
*Βιταμίνες/φυσικά φάρμακα, προσωπική φροντίδα ομορφιάς και δέρματος*  
*φροντίδα για το διαβήτη, χειρουργικές/ορθοπεδικές προμήθειες, προϊόντα μαστεκτομής*

- Οι περισσότερες συνταγές ετοιμάζονται σε λιγότερο από 10 λεπτά
- Δεκτά τα περισσότερα ασφαλιστικά ταμεία

- Δωρεάν παράδοση κατ' οίκον για κοντινές αποστάσεις


**Για μακρινές περιοχές αποστολή μέσω UPS με δική σας χρέωση**

**Αν χρειάζεστε κάτι που δεν το διαθέτουμε, το παραγγέλνουμε για εσάς**

**10% έκπτωση για υπερήλικες στο ταμείο OTC και χειρουργικά βοηθήματα υγείας για το σπίτι**

Ανοικτά Δευτέρα έως Παρασκευή 9 π.μ. έως 7 μ.μ. • Σάββατο 10 π.μ. έως 5 μ.μ.

**ΔΩΡΕΑΝ**  
μετρήσεις  
αρτηριακής πίεσης  
**ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ**





Συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα

δαζε χορεύοντας «Μαρίνα - Μαρίνα - Μαρίνα, το μέλλον μου μπάζει νερά.» Προοικονομούσε κάτι; Πρώτη φορά έβλεπα γιορτή κρασιού με ιταλικά τραγούδια αντί τα γνωστά δημοτικά άσματα. Ο δήμαρχος της Νισύρου είχε φέρει ευρωπαϊκό αέρα. Μήπως ήταν ο Δάκνης επίτιμος δημότης του νησιού.

Όλα κι όλα μπορεί να ήταν άγνοια γραμμή, να μην είχαν ακτοπλοία, αλλά η μουσική ταξίδευε με ταχύτητα φωτός σε αυτούς.

Πραγματικά σαν σενάριο ταινίας η γνωριμία μας.

Είχαμε πει ραντεβού στην είσοδο. Κόσμος πολύς πηγαίνονταν, συνωστισμός και ο Πέτρος άφαντος. Σε όλη τη διαδρομή ο Λευτέρης μου έλεγε, «Αχ, τι καλά θα προστεθεί κι άλλος στην παρέα μας».

Μα για σταθείτε. Πόσο χρονών ήταν ο ξανθός μου άγγελος. Αυτό δεν το είχα διευκρινίσει... Λέτε να με πήγαιναν μέσα για αποπλάνηση ανηλίκου; Αυτή θα ήταν η πρώτη ερώτησή μου.

Ψάχνω με τα μάτια μου. Δυο μέτρα ήταν θα ξεχώριζε. Στην ανυπομονησία μου έδωσε τέλος ο χτύπος του κινητού μου. Εμοιάζε πολύ με τον χτύπο της καρδιάς μου, έτοιμη να σπάσει.

Πέτρος: Μαράκι, πού είσαι;

Μαρία: Είμαι κοντά στη είσοδο, όπως είπαμε.

Πέτρος: Δεν σε βλέπω, πού είσαι;

Μαρία: Ακριβώς μπροστά σου, λέω και με ένα σάλτο βρίσκομαι μπροστά στον Θεό. Είμαι έτοιμη να τον προσκυνήσω.

Η πρώτη μου κουβέντα «Πόσο χρονών είσαι;». Από τα μούτρα τον πήρα. Απαντά με ερώτηση, «Πόσο με κάνεις;» Τώρα αν σου πω ότι σε κάνω γύρω στα 19, μόλις έχεις τελειώσει το σχολείο και κάνεις τις πρώτες διακοπές μόνος σου... Θα εκπλαγώ αν μου το αρνηθείς.

Φαίνεσαι για γιος μου. Και είμαι μόλις 26 στα 27. Είμαι γεννηθείσα τον Νοέμβριο, μην ξεχνάμε.

«Έκανε καλή δουλειά ο πλαστικός μου, έπιασε το Botox...», απαντά σε όσα σκέφτομαι. Όλο αυτό το διάστημα ο Λευτέρης μας φωτογραφίζει για να πει αργότερα, «Έχει μαγέψει τον φακό της μηχανής μου, δεν φταίω εγώ».

Συνεχίζουμε την ανάκριση τρίτου βαθμού. Οικονομολόγος με μεταπτυχιακό στη Γαλλία. Μεταφράζει και κόμιξ στον ελεύθερο χρόνο του. Λαμβάνει μέρος και σε θεατρικά δρώμενα.

Το τρίτο μέρος της γνωριμίας μας θα διαδραματιζόταν στο κλαμπ. Εκεί δόθηκε το δεύτερο ραντεβού μας...

Μήπως τελικά δεν υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας; Τα είχα φανταστεί όλα αυτά. Μήπως ήταν ένα κα-

“

Μήπως τελικά δεν υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας; Τα είχα φανταστεί όλα αυτά. Μήπως ήταν ένα καλοκαιρινό φλερτ από αυτά που αναπολούμε στα πρωτοβρόχια.

Η μήπως η παλίρροια της ζωής μου είχε σβήσει ήδη τα αρχικά μας από την άμμο;

”

λοκαιρινό φλερτ από αυτά που αναπολούμε στα πρωτοβρόχια. Η μήπως η παλίρροια της ζωής μου είχε σβήσει ήδη τα αρχικά μας από την άμμο;

Στο κλαμπ το σκηνικό άλλαξε. Εγώ από ένα χαμογελαστό κορίτσι μεταμορφώθηκα στην κακιά αδελφή της Σταχτοπούτας.

Αφου στο αυτοκίνητο τα φτερωτά μου σανδάλια και φόρεσα τα ψηλοτάκουνα! Μπήκα μέσα με τον αέρα της ντίβας, ένα μείγμα από Κάτια Ζυγούλη και Τζούλια Αλεξανδράτου.

Με το ύφος, «Προσκυνήστε το είδωλο!» Μπείτε στην ουρά για τα αυτόγραφα... Μια επίσκεψη στην τουαλέτα για φρεσκάρισμα και να σου έξω από την πόρτα ο Πέτρος.

Ε, δεν είναι και τόσο όμορφος τώρα που τον ξαναβλέπω. Τι έγινε ασχίμυνη από τη διαδρομή Μπιάτα - «Αίνιγμα»; Ο αέρας πήρε μακριά τη νεραϊδόσκονη από τα μάτια μου;

Ο Λευτέρης χόρευε υπό τους ήχους του «T-rain» να μιλά για την κατρακύλα μου... She hit da flo, next thing ya know, shauty got Low, low, low...

Στα deck ο dj Manos, ένα μεσόλικας γύρω στα 55 που προσπαθούσε και έμενε στην προσπάθεια να δείχνει νεότερος remixαροντας παλιά και καινούρια κομμάτια, όπως τα ρούχα του.

Η Πηγή συνάντησε τον μικρούλη από το καφέ που πηγαίναμε, τον Χαρούλη. «Καλό παιδάκι, αλλά μόλις έκοψε το μπιμπερό», θα μου πει ο Λευτέρης συγκρίνοντάς τον με τον Πετράν.

«Έχω μεγάλη ζήτηση και γίνεται συζήτηση γύρω από το όνομά μου», έτσι αισθανόμουν και τίναζα με νάζι τα μαλλιά μου σαν τη Ζωζώ Σαπουντζάκη.

Ο Πέτρος στεκόταν παραπέρα με τους φίλους του. Τον πλησιάζω, «Τι θα έλεγες να φεύγαμε από εδώ; Δεν ήμασταν καλύτερα πριν; Θα ήθελες να πάμε κάπου οι δύο μας;».

Τι; Πάει καλά το αγόρι. Δηλαδή επειδή είναι 1.93, έχει γαλανά μάτια και ξανθά μαλλιά, μοιάζει στον Μπρατ Πιτ, είναι καλλιεργημένος και πάνω από όλα καλό παιδί δίχως ίχνος ψωνισμένου, πρέπει να θυσιάσω εγώ το βράδυ μου μαζί τους.

Να απαρνηθώ τα πανουκλάκια και τους τεραντώνηδες που θα μου ανέβαζαν αυτοπεποίθηση βλέποντάς τους να προσεύχονται για ένα μου βλέμμα, ένα άγγιγμα από τα μαλλιά μου;

Σίγουρα είχε χαζέψει... Και φάνηκε στο τέλος.

Αφού περιέφερα τον εαυτό μου σαν την βασίλισσα Κλεοπάτρα, αδιαφόρησα για τα καμπανάκια που μου έκρουσε ο »



**Δεν άκουσα καλά! Τι έκανε λέει; Ζήλευα κι από πάνω; Σαν πολλά μας τα είχε πει ο αγιάτρευτος έρωτάς μου που είχε πάρει τη θέση του καλοκαιρινού Πέτρου. Ήταν η ευκαιρία να πω στον πρώην μου αυτό που τόσα χρόνια κρατούσα μέσα μου, μόνο που δεν ήταν εκείνος μπροστά μου. Την πλήρωσε άλλος, λοιπόν.**

Λευτέρης ότι θα το χάσω το τρένο και ότι η τύχη σου χτυπάει μια φορά την πόρτα... «Ο Πέτρος είναι κούκλος, θα τον χάσεις και θα κλαις... Και θα κλαίμε κι εμείς μαζί σου».

Με τέσσερις δρασκελιές έφτασα προς το μέρος του. Πλησιάζω, φτάνω, το βλέμμα του καρφωμένο σε μια άλλη. Είναι τόσο κοντά που σε λίγο θα φιληθούν.

Τώρα είμαι δίπλα στους φίλους του. Δεν με έχει πάρει χαμπάρι, συνεχίζει με εκείνη την κοπέλα.

«Όχι, δεν θα το ξαναπεράσω αυτό. Το έχω ορκιστεί στον εαυτό μου. Μου το υποσχέθηκα...», αυτές οι σκέψεις γυρίζουν στο μυαλό μου.

Το υποσχέθηκα στον εαυτό μου το καταραμένο βράδυ. Μου ζήτησε να βγούμε.

Τι ανείπωτη χαρά με πλημμυρίζει! Καθόμαστε αντίκρυ, είναι και άλλοι, αλλά εμένα με νοιάζει μόνο εκείνος, το Τερατουλίνη μου, όπως τον λέει και ο Λευτέρης.

Η Κατερίνα έχει φέρει μια φίλη της που μιλά συνεχώς με τον έρωτά μου. Αλλάζει θέση τώρα για να καθίσει κοντά του.

Κοιτάζονται, της πιάνει το χέρι καθώς γελούν... Εγώ στη γωνία μου όλο το βράδυ. Όχι δεν είχα ύφος ψωνισμένους! Το είχα εγκαταλείψει για χάρη του. Προσευχόμενοι για μια ματιά. Το ήξερε ότι όχι απλώς μου άρεσε, όχι απλώς τρελαινόμουν, αλλά ήμουν ερωτευμένη μαζί του από την πρώτη στιγμή... Εκείνη που μπήκε στο γραφείο από το δικαστήριο με τα μαλλιά του να ανεμίζουν. Χρυσοπύρινοι κρίκοι. Το ήξερα ότι εγώ για σένα θα πάθω έρωτα!

Εσκυψε και τη φίλησε! Μπροστά τα ερωτευμένα μου μάτια. Μαζεύω τα κομμάτια μου.

Δεν υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας, έπεισα τον εαυτό μου. Μέχρι τον Πέτρο και σήμερα έμελλε κι εκείνος να μου επιβεβαιώσει με τη στάση του την πάγια θέση μου!

Ο Πέτρος εδέσπεσε να με δει. Παράτησε την κοπέλα και ήρθε προς

το μέρος μου. Ήμουν θυμωμένη και το πρόδιδε το πρόσωπό μου!

Είχα σπκώσει το φρύδι, ήθελα να ουρλιάξω λες και έφταιγε ο Πέτρος για τις πληγές του παρελθόντος. Κάνω να φύγω, ήθελα να χαθώ. Ακόμη και τώρα που όλος ο ανδρικός πληθυσμός παρακαλούσε για μια μου λέξη, μια μου λέξη μου ζητιάνευαν μια λέξη, πάλι είχε νικήσει μια άλλη; Από πού ξεφύτρωσε;

«Πού πας;», με ρωτά και μου πιάνει το χέρι. Μου το σφίγγει να μην φύγω. Δεν θέλω να φύγω, όμως δεν αντέχω να ξανά πληγωθώ είτε πρόκειται για γνωριμία μιας ώρας είτε πέντε ετών, όπως με τον αγιάτρευτο έρωτά μου.

Ο εγωισμός μου με σπρώχνει μακριά από τον κεραυνοβόλο μου έρωτα.

«Άσε με», λέω και με βία σχεδόν προσπαθώ να βγω από τον κλοιό του.

Τρέχει από πίσω μου, «Πού πας;». «Μείνε με την κοπέλα, δεν χρειάζεται να έρχεσαι πίσω μου!», απολογείται κιόλας, «Την γνώρισα στο πλοίο όταν ερχόμουν. Την είδα εδώ και από ευγένεια της μίλησα... «Δεν με νοιάζει!», εξακολουθώ όμως μέσα μου πονάω. Υποφέρω. «Λευτέρη σώσε με», ήθελα να ουρλιάξω τώρα.

«Για στάσου. Δεν νομίζεις ότι γνωριζόμαστε πολύ λίγο για να μου κάνεις τέτοια σκηνή ζηλοτυπίας;».

Δεν άκουσα καλά! Τι έκανε λέει; Ζήλευα κι από πάνω; Σαν πολλά μας τα είχε πει ο αγιάτρευτος έρωτάς μου που είχε πάρει τη θέση του καλοκαιρινού Πέτρου. Ήταν η ευκαιρία να πω στον πρώην μου αυτό

που τόσα χρόνια κρατούσα μέσα μου, μόνο που δεν ήταν εκείνος μπροστά μου. Την πλήρωσε άλλος, λοιπόν.

«Τι είπες;» με το πχόχρωμα και το στυλ της Αντζελας Δημητρίου, «Αντε Γεια! Το δρόμο σου κι εγώ το δικό μου», με συνοδεύει κίνησης του χεριού.

Ο Πέτρος με κοιτάζει εμβρόντητος με τις τεράστιες ματάρες του. Βλέπω τον κακό μου εαυτό μέσα τους. Ξαφνικά εγώ δεν είμαι εγώ! «Δεν μου έχει πει κανείς άντε γεια», θα προσθέσει για να ακούσει την τελευταία μου κοτσάνα που ο εγωισμός μου και το παρελθόν με ανάγκαζαν να αμολύσω... «Άκουσέ το λοιπόν!».

«Είναι η τελευταία σου λέξη;», φυσικά πώς τολμούσα να πάρω πίσω ότι είπα; Πριν αλέκτωρ όμως... «Ναι».

Και ο καλοκαιρινός μου έρωτας χάθηκε μέσα στον κόσμο. Η μουσική κάλυπτε την καρδιά μου που φώναζε «Μην φεύγεις!». Είχε ραγίσει πάλι. Την είχα πιέσει και θα έσπαγε!

«Αχ το χάσαμε το κορμί, πατριώτη», απαντώ στον Λευτέρη που ήθελε να με πιάσει από τα μαλλιά και να με δέρνει για ώρες βάζοντας αλάτι στις πληγές μου.

**1-718-784-5255**  
**Μικρές αγγελίες και διαφημίσεις**  
 classifieds@ekirikas.com  
 advertising@ekirikas.com

«Τι σου μάθαινα τόσο καιρό μωρή;». Όμως το είχα ήδη μετανιώσει. Ήθελα να γυρίσει πίσω ο χρόνος. Δεν μου έφταιγε ο Πέτρος, ο οποίος άκουσε αυτά που ήθελα χρόνια να πω στον πρώην μου.

«Ουδείς άσφαλτος» το είχε πει και η λαίδη Αντζι. Όμως ο Πέτρος ανένδοτος. Πείσμα το παλιόπαιδο!

Ακόμη και τώρα που σας γράφω ο Πέτρος δεν θέλει να με ξαναδεί. Μέσα σε μια ώρα γνωριμίας του έδειξα τον πιο κακό μου εαυτό. Λο-

γικό. Ποτέ δεν θα μάθει ποια είμαι πραγματικά! Τελικά, δεν υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας.

Βασανίστηκα πολλές φορές με τον να σκέφτομαι πώς θα ήταν τα πράγματα αν δεν είχα πει «Αντε Γεια», αν είχαμε φύγει από το κλαμπ, αν δεν πηγαίναμε καθόλου... Το πεπρωμένον, όμως, φυγείν αδύνατον!

(Μα για σταθείτε... Υπάρχει εξήγησ. Το κολοκύθι μου μέσα!

## ΠΟΔΙΑΤΡΟΣ

### ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΡΑΠΙΔΗΣ, D.P.M., D.A.B.P.S., F.A.C.F.A.S



ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ ΤΟΥ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ  
 ΠΟΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ  
 ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΠΟΔΙΑΤΡΩΝ  
 ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ

#### Ειδίκευση στην επανορθωτική χειρουργική σε τραύματα και παθήσεις άκρων

Ασθένειες και τραυματισμοί ποδιών και αστραγάλων  
 Βυτίους • Σφυροδακτυλία • Νεύρωμα • Παρανυχιδες/ελιές  
 Πόνοι στις φτέρνες (πατούσες) • Κάλοι • Μυκητίαση νυχιών  
 Νευροπάθεια κάτω άκρων • Ποδιατρική διαβητικής παρακολούθησης  
 Αθλητριάτικη • Αρθρίτιδα • Πόνος αστραγάλων  
 Πλατυποδία - Πόδια με μεγάλη καμάρα  
 Παιδιατρικές δυσπλασίες • Γηριατρική φροντίδα  
 Επανορθωτικά πέλματα • Ακτινογραφίες

**Κεντρικά Ιατρεία ASTORIA**  
 22-52 33rd Str., ASTORIA, NY 11105  
 (Δίπλα στην Αγία Αικατερίνη) • (718) 777-9380

**Ιατρείο BAYSIDE**  
 207-23 48th Avenue, BAYSIDE, NY 11364  
 (Γωνία 48th Ave. & 208th Str.) • (718) 224-2305

# Βίκυ Καγιά: «ΜΗΝ ΠΕΦΤΕΤΕ ΠΑΝΩ ΜΟΥ! ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ !»

Θεωρεί πρόκληση τον «Πρωινό Καφέ» και ομολογεί ότι τώρα μαθαίνει τηλεόραση. Η Βίκυ Καγιά δηλώνει στενοχωρημένη από τη σκληρή κριτική και δίνει ραντεβού στον ανταγωνισμό τον Σεπτέμβριο.

## Της Αφροδίτης Γραμμέλη

**Η** παρουσιάστρια του «Πρωινού Καφέ» και των καλλιστείων αντιμέτωπη με τη μεγάλη πρόκληση. Η Βίκυ Καγιά έτσι αισθάνεται στην παρούσα φάση και πιστεύει ότι θα καταφέρει να ανατρέψει το σκηνικό της πρωινής ζώνης. Για να δούμε...

Θεωρεί πάντως ότι για πρώτη φορά στη ζωή της είναι τόσο πολύ ο εαυτός της: «Μαγειρεύω, ασχολούμαι με τα ζώδια, λέω τις χαζομάρες μου».

Νιώθει ότι είναι το κορίτσι της διπλανής πόρτας, τουλάχιστον για τους γείτονές της. Όπως οι περισσότερες τηλεπαρουσιάστριες άλλωστε που παρά τα αστρονομικά ποσά με τα οποία αμείβονται, τις πολυτελείς μεζονέτες στις οποίες κατοικοεδρεύουν αλλά και τα φλας που τις καταδιώκουν σε κάθε βήμα τους πιστεύουν ότι κάπως έτσι ζει η μέση Ελληνίδα. Η ίδια πάντως, προερχόμενη και από το μόντελινγκ, έχει συνηθίσει τα φώτα της δημοσιότητας - «από 15 χρόνων» - χωρίς ωστόσο να εφρουράζει, αφήνοντας παράθυρο για να κάνει και άλλα πράγματα στο μέλλον.

*Αν και κάνετε επιτυχημένη καριέρα στο μόντελινγκ, τώρα αποφασίσατε να καθήσετε στην «ηλεκτρική» καρέκλα του «Πρωινού καφέ». Για ποιον λόγο;*

«Ήταν πρόκληση όλο αυτό για μένα. Ο «Πρωινός καφέ» έχει ξεκινήσει και ανθήσει στον «Αντεννα» και πάνω σ' αυτό δούλεψαν όλα τα κανάλια για να φτιάξουν ένα πρωινό πρόγραμμα. Όταν μου ήλθε αυτή η πρόταση, ενστικτωδώς και αμέσως είπα «πάρ' το τώρα!», γιατί αλλιώς θα το μετάνιωνα για μια



Νιώθει ότι είναι το κορίτσι της διπλανής πόρτας, τουλάχιστον για τους γείτονές της. Όπως οι περισσότερες τηλεπαρουσιάστριες άλλωστε που παρά τα αστρονομικά ποσά με τα οποία αμείβονται, αλλά και τα φλας που τις καταδιώκουν σε κάθε βήμα τους πιστεύουν ότι κάπως έτσι ζει η μέση Ελληνίδα.

ζωή. Είναι κάτι εντελώς διαφορετικό απ' ό,τι έχω δοκιμάσει μέχρι στιγμής, και πολλοί πιστεύουν ότι είναι και πολύ διαφορετικό από αυτό που είμαι, στην ουσία όμως με περιγράφει τόσο πιστά ώστε ίσως για πρώτη φορά στη ζωή μου

είμαι τόσο πολύ ο εαυτός μου».

*Όταν λέτε ότι σας περιγράφει τι εννοείτε;*

«Μαγειρεύω, ασχολούμαι με τα ζώδια, λέω τις χαζομάρες μου. Μου αρέσει να κοιτάξω τον άλλον και

να μου πει ποιος είναι, να του κάνω κάποιες ερωτήσεις, να τραγουδήσω με κάποιο γκρουπάκι, να ασχοληθώ με εναλλακτικά θέματα, όπως είναι η γιόγκα, το ταξίδι, η οικολογία... Είναι πράγματα που μ' ενδιαφέρουν».

*Έχετε την αίσθηση ότι αυτά μπορεί να ενδιαφέρουν και τη μέση Ελληνίδα τηλεθέατρια;*

«Μέχρι στιγμής έχει δείξει πως ναι. Αν και ακόμη είναι νωρίς για να πω με σιγουριά. Νομίζω ότι πρέπει να περιμένουμε ακόμη λίγο για να πατάμε σταθερά στα πόδια μας όσον αφορά καινούργιες στίλνες. Και αν συμβεί αυτό θα προσθέσουμε κι άλλες».

*Και άλλοι δοκίμασαν να αλλάξουν τη συνταγή στη συγκεκριμένη εκπομπή αλλά απέτυχαν. Εσείς αποκλείετε μια ενδεχόμενη αποτυχία;*

«Όλα τα έχω σκεφτεί. Αυτή η πρόταση μου προκάλεσε τέτοιο ενθουσιασμό που, όποτε μου έχει

συμβεί αυτό, μου έχει βγει σε καλό. Είναι όμως πολύ νωρίς ακόμη να μιλάμε για επιτυχία, ακόμη το ψάχνουμε. Δεν μπορώ να πω ότι αυτό το πράγμα έχει πετύχει ακριβώς ακόμη. Είναι παρήγορο όμως ότι πάει κάπως καλά και έχει βγει από το πρώτο στάδιο της λιμνάζουσας φάσης όπου ήταν πριν. Πιστεύω ότι για να πάει κάτι πολύ καλά πρέπει να περάσει από πολλά στάδια, να το δεις στον δρόμο του. Εχω μάθει όμως στη ζωή μου να δίνω όλο μου τον εαυτό στις δουλειές που κάνω και πιστεύω ότι ακόμη και αν δεν πάει καλά, αν έχεις δώσει τον πραγματικό εαυτό σου, την αλήθεια σου, δεν θα σε πειράξει τόσο πολύ. Ε, απέτυχες... αυτό».

*Περάσατε από τον κόρο του μόντελινγκ στον κόρο του θεάτρου και της τηλεόρασης. Επιλέγετε διαρκώς τα φώτα της δημοσιότητας. Αυτό δεν είναι κάπως ματαιόδοξο; Δεν θα μπορούσατε να κάνετε κάτι πιο απλό;*

«Θα μπορούσα και θα μου άρεσε πολύ. Η δημοσιότητα όμως μου έχει χτυπήσει την πόρτα από πολύ μικρή ηλικία, από 15 χρόνων. Εχω συνηθίσει τα φώτα και τη δημοσιότητα, δεν με καθορίζει ως άνθρωπο και δεν εφρουράζω. Τρώγομαι με τα ρούχα μου, θέλω να γίνω όλο και πιο τέλεια, να γίνουν όλα πιο καλά. Θεωρώ ότι δεν έχω πετύχει τίποτε ακόμη, έχω πολύ δρόμο ακόμη μπροστά μου. Τα μόνα που κατάφερα είναι ότι αγόρασα ένα σπίτι, πληρώνω την ασφάλειά μου και τα προς το ζην. Στη δουλειά μου δεν μπορώ να πω ότι πέτυχα, έχω πολύ δρόμο ακόμη».

*Γίνεται πολύς λόγος για το αν είστε ή όχι το "κορίτσι της διπλανής πόρτας". Για σας ποιο είναι τελικά;*





«Εγώ είμαι το κορίτσι της διπλανής πόρτας για τους γείτονές μου πάντως».

**Εξαρτάται από τη γειτονιά όπου μένετε...**

«Όταν ανοίγουν την πόρτα το πρωί, βλέπουν εμένα, με μια κοτσίδα, με τις φόρμες, να κοιμάμαι όρθια. Φαντάζομαι ότι θα λένε 'τελικά, ρε παιδί μου, όλοι άνθρωποι είμαστε'. Αλλά εγώ δεν θεωρώ ότι υπάρχει το κορίτσι της διπλανής πόρτας. Και αν υπάρχει τελικά, ποια είναι; Πιστεύω ότι η μέση Ελληνίδα δεν είναι αυτή που ξέραμε, δεν ασχολείται μόνο με το σπίτι και τα παιδιά της. Έχει ανησυχίες και θέλει να ακούει για πράγματα που την αφορούν και την ενδιαφέρουν. Είναι έννοια παρεξηγημένη, γιατί αν ανοίξουμε το μάτι μας και δούμε τις τηλεοπτικές περσόνες της Ελλάδας, είναι όλες κούκλες και όχι γυναίκες της διπλανής πόρτας.

Δεν ξυπνάμε όμως κάθε πρωί κούκλες και έχουμε τις ίδιες ανασφάλειες και τις ίδιες ανησυχίες. Έχουμε τους στυλίστες και τους κομμωτές μας, γιατί στην τηλεόραση δουλεύουμε και αυτό που κάνουμε πρέπει να είναι λαμπερό. Μέσα μας είμαστε όλοι ίδιοι».

**Ο Λάκης Λαζόπουλος εξέφρασε την πεποίθηση ότι θα βλέπετε την Ελένη Μενεγάκη και σε μεγάλη ηλικία, ενώ αμφισβήτησε το ενδεχόμενο να επιτύχετε από τη στιγμή που εφαρμόζετε την ίδια συταγή. Πώς το σχολιάζετε;**

«Ο καθένας μπορεί να το βλέπει από τη δική του οπτική γωνία. Τώρα όσον αφορά το σχολίο για τη Μενεγάκη, το θεωρώ λίγο... τα λέμε για να τα λέμε. Εννοείται ότι έβλεπα Ελένη Μενεγάκη όταν ήμουν μικρή από τη στιγμή που είναι στην τηλεόραση 14 χρόνια. Όταν την έβλεπα ήταν μια νέα κοπέλα στην τηλεόραση. Δεν είπα κανείς ότι είναι θέμα ηλικιακό! Κάθε καλοθελητής μπορεί να το πάρει και να το μεταφράσει ανάλογα. Εγώ δεν είχα καμία πρόθεση να

προσβάλω κανέναν. Από εκεί και πέρα... περί ορέξεως κολοκυθόπιτα».

**Γρηγόρη Αρναούτογλου δεν βλέπατε;**

«Βεβαίως. Μου άρεσε, αλλά προτιμούσα την Ελένη Μενεγάκη γιατί ήταν πιο κοντά σ' εμένα. Υπήρχαν εποχές όπου ο Γρηγόρης πήγαινε πολύ καλά και είχε πολύ ωραία θέματα».

**Τώρα δηλαδή δεν έχει;**

«Τώρα δεν τον βλέπω. Είμαστε απέναντι και δεν μπορώ να τον δω».

**Τελικά πρόταση για το πρωινό του Mega σας έγινε;**

«Οχι ακριβώς. Σε κάποια φάση που συζητούσαμε κάποιες φόρμουλες για το πώς θα μπορούσα να συνεχίσω στο κανάλι μετά το 'So you think you can dance' στον αέρα έπεσε και αυτό. Εκεί τελείωσε. Δεν έγινε πρόταση επί της ουσίας και τελικά δεν έμεινα στο Mega. Δεν βρήκαμε κάτι να κάνω. Δεν είχα πρόβλημα να συνεργαστώ με τον Γρηγόρη, πιθανόν αν μου γινόταν πρόταση τώρα να ήμουν εκεί».

**Νιώθετε ότι από τη στιγμή που μπήκατε στον χώρο της τηλεόρασης σας αντιμετωπίζουν επιφυλακτικά ή θετικά;**

«Και τα δύο. Έχουν κάθε λόγο να είναι έτσι. Δεν είναι δυνατόν ένα νέο πρόσωπο σε μια τόσο δύσκολη ζώνη να ακούει μόνο καλά και θετικά. Από την άλλη, όσο ξεκίνησαν από την πρωινή ζώνη δεν το είχαν και από την πρώτη ημέρα. Θέλει δουλειά να το φτιάξεις. Δώστε μου κι εμένα μια ευκαιρία να δούμε πώς θα το φτιάξουμε!».

**Νιώθετε αδικημένη από κάποιους δηλαδή;**

«Ναι. Μην πέφτετε επάνω μου! Περιμένετε! Αφήστε με να ισορροπήσω και μετά βλέπουμε. Κάποιοι λένε 'και σιγά την ομάδα', και 'σιγά το ένα' και 'σιγά το άλλο'... Δώστε μας μια ευκαιρία να το βρούμε. Σε τρεις εβδομάδες ύστερα από μια

κατάσταση που ήταν το μπάχαλο το ίδιο δεν μπορεί να είναι έτοιμη η εκπομπή! Εννοείται ότι όλα θα δοκιμαστούν και πρέπει να μας δοθεί μια ευκαιρία».

**Τι έφταιξε κατά τη γνώμη σας και απέτυχε το δίδυμο Μουτσινά - Ζαρίφη;**

«Πιστεύω ότι δεν ταίριαξε η χημεία τους».

**Εσείς έχετε λόγο στην πρόσληψη ή στην απομάκρυνση των στελεχών της ομάδας που σας πλαισιώνει;**

«Οχι, δεν έχω. Εχω λόγο μόνο για το κόνσεπτ της εκπομπής και τις ιδέες, τους καλεσμένους».

**Έχετε λάβει υπόψη σας ότι κάθε επιτυχημένος παρουσιαστής πλαισιώνεται από μια ομάδα της επιλογής του;**

«Ναι, και μάλιστα πολύ δυνατή ομάδα. Πιστεύω ότι κάποια στιγμή θα πρέπει να γίνει, αλλά από τη νέα σεζόν. Τώρα τα πράγματα έγιναν όπως έγιναν και δεν υπήρχε περίπτωση να φύγει όλος ο κόσμος για να φέρω εγώ τους δικούς μου, που δεν ξέρω και ποιοι είναι. Θα πρέπει σε αυτή την περίπτωση να ψάχνουμε έξτρα κόσμο, δεν σημαίνει ότι πρέπει να φύγουν οι παλιοί. Σε πράγματα που δεν ξέρω προτιμώ να μην ανακατεύομαι. Και αυτό δεν το γνωρίζω».

**Ο στόχος σας είναι η πρωτιά σε τηλεθέαση;**

«Ο στόχος μας είναι να ισορροπήσει η εκπομπή, να πάρει τη μορφή που φανταζόμαστε και τον Σεπτέμβριο να μπούμε στον ανταγωνισμό. Αν κάποια στιγμή στο μέλλον έλθει η πρωτιά, καλώς να έλθει. Αυτή τη στιγμή πάντως δεν είναι στόχος. Αυτό που θέλουμε είναι οι σωστοί συνεργάτες μπροστά και πίσω από τις κάμερες και ένα γερό προϊόν το οποίο στην παρούσα φάση αμφιταλαντεύεται. Δοκιμάζουμε συνεχώς πράγματα και θα το κάνουμε ως το τέλος της σεζόν».

**Έχετε εντοπίσει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας σε σχέση με τον ανταγωνισμό;**

«Ναι, ακόμη δεν έχει δέσει η ομάδα πίσω και μπροστά από τις κάμερες, δεν είμαστε συγκεκριμένοι στο τι ακριβώς ψάχνουμε και ακόμη ψάχνω τη δουλειά γιατί δεν την ξέρω. Το διασκεδάζουμε όμως πολύ και περνάμε καλά».

**Κυρία Καγιά, πιστεύετε ότι ξέρετε την τηλεόραση;**

«Καθόλου, τώρα τη μαθαίνω».

**Δεν είναι οξύμωρο να παραδέχεστε κάτι τέτοιο τη στιγμή που αναλάβετε την παρουσίαση μιας καθημερινής τριώρης ζωντανής εκπομπής;**

«Γιατί, ποιος ξεκίνησε γνωρίζοντας την πρωινή ζώνη; Μπαίνεις με καλή διάθεση και με την εμπειρία που κουβαλάς από τη ζωή σου και με διάθεση να γίνεις καλύτερη. Πολλά πράγματα δεν ξέρω από τηλεόραση, έχω μικρή εμπειρία. Εχω όμως κάποια εμπειρία από τη μόδα. Κουβαλώ πράγματα από την ιδιοσυγκρασία και τον χαρακτήρα μου που πιστεύω ότι θα έπρεπε να μπουν στην εκπομπή. Από εκεί και πέρα δεν είναι δουλειά μου να τα βάλω στην πράξη. Γι' αυτό υπάρχουν οι ομάδες παραγωγής, οι αρχισυντάκτες, για να βοηθούν».

**Ειλικρινά, δεν πιστεύετε ότι το μοντέλο της πρωινής ψυχαγωγικής ζώνης είναι ξεπερασμένο και κουρασμένο;**

«Η πρωινή ζώνη είναι αυτή που είναι σε όλον τον κόσμο. Η μόνη διαφορά είναι ότι στο εξωτερικό είναι πιο δημοσιογραφική, υπάρχει περισσότερη πληροφόρηση.

Εγώ το ονειρεύομαι να γίνει κάπως έτσι, αλλά μπορεί να μην είναι εφικτό».

**Ενώ επιμένετε και αποκλείετε το ενδεχόμενο να παρουσιάσετε τα Καλλιτεία, τελικά... θα τα παρουσιάσετε. Υπήρχε κάποιος λόγος που το κάνατε αυτό;**

«Οχι, δεν το ήξερα ειλικρινά! Με κάλεσαν στο γραφείο και μου είπαν ότι το αποφάσισαν και ότι θα τα παρουσιάσω. Ήξερα ότι θα τα παρουσιάσει η Τατιάνα Στεφανίδου!».

**Νιώθετε λοιπόν ότι με την επιλογή σας ο σταθμός σας δίνει ψήφο εμπιστοσύνης;**

«Τα καλλιτεία είναι κάτι που το ξέρω, αλίμονο! Η μόδα είναι το αντικείμενό μου, είναι λογικό να το κάνω».

**Συνηθίζεται στη δουλειά σας να παρακολουθούμε ζωντανά τους γάμους και να βλέπουμε οικογενειακές φωτογραφίες σε περιοδικά. Εσείς θα το κάνετε;**

«Με κάποιο μέτρο ναι. Γενικά έχω διαφυλάξει την προσωπική μου ζωή. Ασφαλώς για τους ανθρώπους που μοιράζονται την καθημερινότητά τους μαζί σου πρέπει να δώσεις και κάποια στοιχεία, αλλά όχι με υπερβολές. Όταν έλθει εκείνη η στιγμή βέβαια, για να είμαι ειλικρινής δεν ξέρω τι θα κάνω».

**Τι σας πλήγωσε περισσότερο το τελευταίο διάστημα;**

«Με έχει στενοχωρήσει η σκληρή κριτική. Όταν μπαίνεις στην τηλεόραση, πέφτουν όλοι πάνω σου. Είναι τρελό, δεν το έχω ξαναδεί αυτό. Ένας δημοσιογράφος έγραψε 'και τι κάνει η Καγιά στο θέατρο; Παίζει μια κρύα Σουνδέζα, χορεύει λίγο και τελείωσε. Και στο 'So you think you can dance' διαβάζει το αυτο cue και αυτό ήταν'. Δεν είναι έτσι. Γονάτισα δουλεύοντας».

**Κυρία Καγιά, τελικά για σας είναι πιο σημαντική η πρωτιά ή να δείτε το κόνσεπτ που ονειρεύεστε;**

«Το κόνσεπτ που ονειρεύομαι... Να πω: τα καταφέραμε! Οι πρωτιές έρχονται και παρέρχονται. Αν δεν έλθει, δεν πειράζει. Θα κάνω άλλα πράγματα στη ζωή μου. Δεν φοβάμαι».

Πηγή: «Το Βήμα»

# Η ΣΑΡΑΝΤΑΡΑ ΚΑΙ Ο ΠΡΩΤΑΡΗΣ

Ακανθώδες θέμα, αναμφισβήτητα. Ένα άβγαλτο αγόρι που γνωρίζει τον έρωτα στο πλευρό μιας γυναίκας με τα διπλά του χρόνια...

Της **Τατιάνας Καποδίστρια**

**Ο** έρωτας του εφήβου για την πολύ μεγαλύτερή του γυναίκα σφραγίζει καθοριστικά -για πάντα, εν προκειμένω- τη ζωή του. Τα «Σφραγισμένα χείλη» άνοιξαν, μεταξύ άλλων, το θέμα του έρωτα της γυναίκας με ένα αγόρι, αμούστακο ακόμη.

**Ταμπού ή σχέση στοργής;**

Ήταν σαν μια οπτασία: Καθόταν στη μέση του πάγκου, ολομόναχη ή τουλάχιστον εκείνος δεν διέκρινε κανέναν άλλον μέσα στο θάμπος που του έστελναν τα μάτια του. (...) Ποτέ του δεν είχε δει αυτή τη λάμψη της καστανής επιδερμίδας της, το ξελόγιασμα της μέσης της, ή αυτή την κομψότητα των δαχτύλων καθώς τη διαπερνούσε το φως. (...)

Ποιο να 'ταν το όνομά της, η κατοικία της, η ζωή της, το παρελθόν της; Επιθυμούσε να γνωρίσει τα έπιπλα της κάμαράς της, όλα τα φορέματα που είχε φορέσει ποτέ, τους ανθρώπους που συναναστρεφόταν και ακόμη και αυτός ο πόθος της σωματικής απόκτησης εξαφανιζόταν κάτω από μια επιθυμία πιο βαθιά, κάτω από μια οδυνηρή περιέργεια χωρίς όρια". Με τέτοια διάσημα λόγια περιγράφει ο Φλομπέρ, εν έτει 1869, την αβυσσαλέα έλξη που ένιωσε ο 18χρονος ήρωάς του Φρεντερίκ Μορό, όταν πρωτοαντίκρισε την, παντρεμένη και μητέρα, κυρία Μαρί Αρνού.

Αυτή η ώριμη γυναίκα -την οποία, καθ' όλη τη διάρκεια του εμβληματικού μυθιστορήματος «Αισθηματική αγωγή», ο νεαρός δεν πρόκειται να φιλήσει, πόσο μάλλον να αποκτήσει- σφράγισε τελειοτικά την ύπαρξη του Μορό. Εκατόν σαράντα χρόνια αργότερα, η Βρετανίδα ηθοποιός Κέιτ Γουίνσλετ κερδίζει το Οσκαρ πρώτου γυναικείου ρόλου, υποδυόμενη μια επίσης ώριμη γυναίκα, που έχει μια ολιγόμηνη συγκλονιστική σχέση



“

Ακόμη κι αν δεχτούμε ότι ως προς την εκπαίδευση της σάρκας μια τέτοια σχέση μπορεί να αποβεί επωφελής για τον εμπλεκόμενο έφηβο, δεν είναι βέβαιο ότι η συναισθηματική του ισορροπία δεν θα διαταραχθεί στο ελάχιστο από αυτήν την εμπειρία.

”

με έναν έφηβο στα «Σφραγισμένα χείλη». Και επαναφέρει στο προσκήνιο ένα σπάνιο όσο και απολύτως υπαρκτό συναισθηματικό σχήμα, όπου ένα πρωτόβγαλτο αρσενικό μωβείται στον έρωτα, της σάρκας και της ψυχής, μέσα από τη σχέση του με μια πολύ μεγαλύτερη γυναίκα.

Προφανώς, η ταινία του Στίβεν Ντάλντρι, με τις πέντε οσκαρικές υποψηφιότητες και τον ντόρο που

ξεσήκωσε σε ορισμένους κύκλους κατηγορούμενη για “σέξι εξωραϊσμό” των ναζιστικών εγκλημάτων, δεν είναι ένα πόνημα που εξαντλείται στη σχέση ενός έφηβου και μιας «περπατημένης». Και θα πείσει, βέβαια, φωτιά να μας κάψει, αν υπονοήσουμε πως η φλομπερική «Αγωγή» είναι απλώς η καταγραφή μιας ανεκπλήρωτης ερωτικής εμμονής στα μέσα του 19ου αιώνα! Ελα, όμως, που αυτή η ανορ-

θόδοξη σχέση της ταινίας «μίλησε» σε πολλές γυναικείες ψυχές. Κατ' αρχάς, δεν βρήκα φίλη, συνάδελφο ή γνωστή, που να είχε δει την ταινία και να μην της άρεσε. Πολύ. Αλλά, θα μου πείτε, ο σκηνοθέτης Ντάλντρι πάντα μιλάει στις «ευαίσθητες» ψυχές -μάρτυς μου ο γεννημένος χορευτής «Μπίλι Ελιοτ» και οι εξαιρετικές «Ωρες» του. Επρεπε, συνεπώς, να συγκεκριμενοποιήσουμε το διακύβευμα: πώς εξέλαβαν, λοιπόν, όλες αυτές οι φίλες και γνωστές τη σχέση της 35χρονης Χάνας με τον 15χρονο Μάικλ; Οι απαντήσεις που πήρα επί του θέματος κυμαίνονταν από το «Μια χαρά!» και το «Πολύ ρομαντική!» μέχρι το μετρίως ωφελμιστικό «Αυτός, τουλάχιστον, έμαθε το σπορ σωστά απ' την αρχή. Μεγάλο σχολείο!».

Ακόμη κι αν δεχτούμε ότι ως προς την εκπαίδευση της σάρκας μια τέτοια σχέση μπορεί να αποβεί επωφελής για τον εμπλεκόμενο έφηβο, δεν είναι βέβαιο ότι η συναισθηματική του ισορροπία δεν θα διαταραχθεί στο ελάχιστο από αυτήν την εμπειρία. Ο ίδιος ο ανήλικος ήρωας της ταινίας -και πρωτίστος του ευπώλου μυθιστορήματος «Διαβάζοντας στη Χάνα» του

Γερμανού Μπέρνχαρτ Σλινκ πάνω στο οποίο βασίζεται η ταινία-σφραγίστηκε ως τα τριόβραθα της ψυχής του και δια παντός από αυτήν τη σχέση ενδεχομένως και πριν ακόμη από την αποκάλυψη του ναζιστικού παρελθόντος της ώριμης ερωμένης του. Το ζήτημα είναι περίπλοκο, όσο ρομαντισμό κι αν κουβαλάει... Μήπως, όμως, όλα τούτα τα περίπλοκα δεν είναι παρά αποκυήματα της συγγραφικής δεινότητας ενός Φλομπέρ ή, έστω, ενός Σλινκ; Κοντολογίς, προκύπτουν τέτοιες σχέσεις στην αληθινή ζωή; Αν προκύπτουν, λείπει...

**Η δασκάλα και ο μαθητής**

Όσο κι αν έψαξα, δεν βρήκα μια γυναίκα με τα... χρονάκια της, πρόθυμη να μου εξιστορήσει τη σχέση μύσους και αντισυμβατισμού που βίωσε με έναν έφηβο εραστή. Και πέρα από το μικροσκοπικό που επέσυρε πριν από κάμποσα χρόνια ο έρωτας μιας αρκετά γνωστής εγχώριας λογοτέχνης και πρώην εκπαιδευτικού για έναν μαθητή της, τίποτε άλλο προβεβλημένο δεν βρήκα στη χώρα μας. Μικρό το κακό. Στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού, όμως, οι περιπτώσεις ερωτικών σχέσεων μεταξύ ωρίμων γυ-

## Συζήτηση με τη ψυχολόγο και σωματική ψυχοθεραπεύτρια, Βιργινία Μακρή

### • *Μια τέτοια σχέση θα μπορούσε, θεωρητικά, να συμβεί στον καθένα;*

Οχι. Οι συναισθηματικές μας ανάγκες και επιλογές σχετίζονται άμεσα με τα βιώματά μας, ενώ τα κριτήρια επιλογής του συντρόφου μας διαμορφώνονται μέχρι τα τρία με τέσσερα χρόνια μας. Ο τρόπος που έχουμε μάθει να βλέπουμε την αγάπη να μοιράζεται ανάμεσα στους γονείς μας, αλλά και ο τρόπος που έχουμε βιώσει εμείς την αγάπη μαζί τους, ιδιαιτέρως του αντίθετου φύλου, είναι αυτά που ψάχνουμε να αναπαράξουμε σε μεγαλύτερη ηλικία. Ένας άντρας που επιλέγει μια γυναίκα μεγαλύτερη είναι άτομο που θέλει να καθοδηγείται, να έχουν οι άλλοι τη μεγάλη ευθύνη των πραγμάτων. Μια μεγαλύτερη γυναίκα, αντίστοιχα, επιζητεί τον έλεγχο και την εξουσία μέσα στη σχέση και, καθώς έχει το πάνω χέρι στο συναισθηματικό μοίρασμα, ενδεχομένως να πρόκειται για άτομο που δεν πολυδέχεται συναισθηματικά. Βέβαια, μια μεγαλύτερη γυναίκα νιώθει μεγάλη επιβεβαίωση, όταν επισπράττει το ενδιαφέρον ενός μικρότερου άντρα.

### • *Πώς μια γυναίκα 43 χρόνων αφήνεται να νιώσει έλξη για έναν 13άχρονο;*

Όταν ο άντρας φτάνει να είναι 13 ετών -που δεν είναι άντρας, είναι παιδί-έφηβος-, εκεί τα πράγματα χάνουν λιγάκι την ισορροπία τους. Δεν θέλω να χρησιμοποιήσω τον όρο “παθολογία”, αλλά όταν μια γυναίκα 43 χρόνων ελκύεται από ένα παιδί, μετατίθενται και μητρικά συναισθήματα προς αυτό -ακόμη κι αν η ίδια έχει παιδιά. Και τότε θα πρέπει, βέβαια, να αναλύσουμε το ιστορικό αυτής της γυναίκας. Δεν υπάρχουν όρια στην έλξη, αλλά μια τέτοια σχέση δεν μπορεί να είναι ισότιμη.

### • *Ζημιώνεται κανείς στο συγκεκριμένο ερωτικό σχήμα;*

Εξαρτάται τι ορίζουμε ως “ζημιά”. Στον ερωτικό τομέα δεν υπάρχει κάποια ζημιά -ο μικρότερος μπει και αποκτά εμπειρίες, πράγμα που μπορεί να είναι και θετικό, αν ο μεγαλύτερος σύντροφος είναι ασφαλής και υγιής. Όσον αφορά τον μεγαλύτερο, σίγουρα ωφελείται από τη ζωντάνια του νεότερου, τον ενθουσιασμό, το νεανικό πάθος. Από συναισθηματικής πλευράς, σε μια πιθανή λύση της σχέσης ζημιώνονται σαφώς και οι δύο, αλλά ο έφηβος βρίσκεται σε χειρότερη θέση. Επειδή η εφηβεία είναι η τελευταία ηλικιακή φάση κατά την οποία μπορούμε να “μπαλώσουμε” συναισθηματικά εκκρεμότητες από τα παιδικά χρόνια, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες ο έφηβος να ζημιωθεί περισσότερο. Ο έφηβος της ταινίας δεν στέριωσε στον γάμο του, είχε έλλειμμα εμπιστοσύνης, ήταν και πολύ θυμωμένος. Ακόμα και την κόρη του -γυναίκα γαρ- μπόρεσε να την ξαναπλησιάσει μόνο μετά την αυτοκτονία της μεγαλύτερης συντρόφου.

### • *Ισχύει ότι όταν ο «θρησκευτής» σε αυτές τις άγουρες ηλικίες είναι μια γυναίκα, το αδίκημα είναι... ηπιότερο;*

Αν μιλάμε για σωματικό βιασμό, σίγουρα ο άντρας είναι πιο ισχυρός. Αλλά όταν μιλάμε για συναισθηματικό βιασμό και συναισθηματική κακοποίηση, η γυναίκα μπορεί να βλάψει εξίσου τον έφηβο σύντροφο. Ενδεχομένως και περισσότερο, επειδή από μια γυναίκα δεν το περιμένουμε και είμαστε λιγότερο υποψιασμένοι. Γενικά πάντως, όταν κάποιος είναι έφηβος και συνεπώς δεν μπορεί να εκλογικεύσει τα πράγματα ώστε να τα αντιμετωπίσει, θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για κακοποίηση.

ναικών και αμούστακων τινέιτζερ είναι αρκετές. Και όλες προβεβλημένες, αφού κατά κανόνα πρόκειται για σχέσεις που ανθίζουν μέσα στις σχολικές αίθουσες.

Η πιο γνωστή τέτοια περίπτωση είναι της Μέρι Κέι Λετόρνο, μιας δασκάλας από την πολιτεία της Ουάσινγκτον. Κόρη μέλους του Κογκρέσου, παντρεμένη με έναν κατά συρροή μοιχό και μητέρα τεσσάρων (!) παιδιών, η ξανθιά και κουκλίστικα όμορφη 34χρονη Λετόρνο ξεκίνησε το 1996 να έχει σχέσεις -αρχικά όχι ολοκληρωμένες- με τον 13χρονο μαθητή της Βίλι Φελάου, χαβανέζικης καταγωγής. Έναν χρόνο αργότερα, όταν η εγκυμοσύνη της από τον ανήλικο εραστή ήταν πια αδύνατον να κρυφτεί, η Λετόρνο συνελήφθη και καταδικάστηκε για βιασμό ανήλικου. Η αρχική ποινή των επτάμισι ετών μετατράπηκε σε εξάμηνη φυλάκιση, υπό την προϋπόθεση ότι η γυναίκα δεν θα επεδίωκε καμία επαφή με τον ανήλικο μετά την αποφυλάκισή της. Πλην όμως, την ίδια κιόλας ημέρα της απόλυσής της από τις φυλακές, το ζευγάρι πιάστηκε στα πράσα σε ένα αυτοκίνητο έτοιμο για ταξίδι προς τον Καναδά... Επιστροφή της Λετόρνο στο σωφρονιστικό κατάστημα, έκτιση του συνόλου της ποινής και στην πορεία, πίσω πάντα από της φυλακής τα σίδερα, δεύτερη εγκυμοσύνη με πατέρα τον Φελάου, καθώς κι ένα βιβλίο που συνέγραψαν οι δυο εραστές και κυκλοφόρησε μόνο στη Γαλλία, με τίτλο «Ένα και μόνο έγκλημα: Η αγάπη». Έναν χρόνο μετά την οριστική αποφυλάκισή της, το 2004, η διαζευγμένη από καιρό δασκάλα παντρεύτηκε τον 22χρονο αγαπημένο της και αφού μοσοπούλησαν στα υπερπρόθυμα ταμπλόιντ τα δικαιώματα βιντεοσκοπήσεως του γάμου τους, ζουν πλέον με τα δυο κορίτσια τους σε παραλιακό προάστιο του Σιάτλ. Τα συλλογικά, όμως, ήθη αλλάζουν, όπως κατέδειξε μια παραπλήσια περίπτωση «ανάρμους σχέσης» το 2006 στο Νιου Τζέρσι. Αγορεύοντας στο κλείσιμο της δίκης της 43χρονης δασκάλας Πάμελα Ντιλ-Μουρ, που είχε παραδεχτεί ενόρκως ότι είχε σεξουαλικές σχέσεις με 13χρονο μαθητή της, ο δικαστής Μπρους Γκέιτα κατέληξε: «Ειλικρινά δεν βλέπω το κακό που έγινε

εδώ πέρα. Και, βεβαίως, δεν συντρέχει λόγος για ανησυχία στην κοινωνία. Δεν πιστεύω ότι η κατηγορούμενη είναι σεξουαλική θηρευτής. Πρόκειται απλώς για κάτι που «έδεσε» μεταξύ δύο ανθρώπων, πέρα από τη σχέση δασκάλου και μαθητή. Δεν βλέπω τίποτα που να δείχνει ότι αυτός ο νέος άντρας ζημιώθηκε ψυχολογικά από τις ενέργειες της κατηγορουμένης. Κι αν μην ξεχνάμε: ό,τι έγινε, έγινε με αμοιβαία συναίνεση».

Ακανθώδες θέμα, αναμφισβήτητα. Ένα άβγαλτο αγόρι που γνωρίζει τον έρωτα στο πλευρό μιας γυναίκας με τα διπλά του χρόνια... Αν ρωτήσετε τη φύση, θα σας βροντοφωνάξει πως επικροτεί -ο ανδρικός οργανισμός έχει ήδη αρχίσει να παίρνει την κατιούσα από τα 20, ενώ ο γυναικείος ανθίζει γύρω στα 30. Αν ρωτήσετε την κοινωνία, θα σας πει πως δεν πολυεπικροτεί αλλά αυτά συμβαίνουν και δεν είναι δα και για... θάνατο. Αν ρωτήσετε τον ειδικό, θα σας επισομάνει τα σκοτεινά σημεία αυτών των συζεύξεων. Που, σαν τόσες άλλες συζεύξεις μεταξύ ανθρώπων, γράφονται με τον ιδρώτα της έκστασης αλλά και το δάκρυ της απόγνωσης.

«Είχα μια 35άρα γυναίκα ζουμερή, γενναιοδωρη και καθόλου γκρινιαρά...».

«Ήταν μια γειτόνισσα, νοικοκυρά και, βέβαια, παντρεμένη, με έναν γιο σχεδόν στην ηλικία μου. Εκείνη, δεν θυμάμαι ακριβώς, αλλά να μην ήταν 35; Ζουμερή γυναίκα, με μάτια τεράστια κι ένα χαμογέλιο κάτασπρο και πονηρό. Εγώ, στα 15, με τις γνωστές ‘σπικωμάρες’ της ηλικίας -οι ορμόνες, βλέπεις. Αρχές του ‘60, στην Κρήτη, ούτε λόγος για ‘παιχνίδι’ με συνομήλικες. Μόνο μεταξύ μας, τα αγόρια, με τα λόγια, όλες τις είχαμε «απαυτώσει».

Τελικά, εγώ δεν έμεινα στα λόγια... Απομεσήμερο καλοκαιριού, γυρνάω από τη θάλασσα με το μαγιό μονάχα, με χαιρετάει η γειτόνισσα η καλή από το παράθυρό της και με φωνάζει μέσα. Εγώ, σαν να με τραβάει μαγνήτης, με ένα μείγμα αυτοπεποίθησης και τρόμου μαζί... Στην αρχή ούτε καταλάβαινα τι έκανα, ό,τι είχα δει στο σινεμά, ό,τι μου έλεγαν τα ξαδέλφια μου -αδέλφιος και φρενιασμένος. Με μαλάκωσε εκείνη, με χάιδεψε και με φί-

λησε, και κάπου εκεί ολοκληρώθηκε μοιραία η πρώτη μας επαφή! Ντράπηκα φριχτά, αλλά εκείνη πάλι με κανάκεψε και μου χαμογέλασε. Εφυγα περίπου τρέχοντας... Από τη μια, ντρεπόμουν για το πάθημά μου, από την άλλη, δεν έβλεπα, μα την Παναγία, την ώρα και τη στιγμή να ξαναβρεθώ κοντά της. Τελικά, μη σ’ τα πολυλογώ, για κάνα-δυο χρόνια, στο τέλος όλο και πιο αραιά, μπαινόβγαινα στις κυρα-γειτόνισσας. Ήταν γυναίκα κα-

λή, γενναιοδωρη και καθόλου γκρινιαρά... Δεν θα σου πω ότι με δίδαξε ό,τι κατέχω στο κρεβάτι - μια απλή επαρχιώτισσα ήταν, χωρίς επιτηδευμένα γούστα κι επιθυμίες. Αλλά γέμισε εκείνα τα χρόνια μου με ζεστασιά και ένα πρόθυμο... σπύθος, όπου μπορούσα να γείρω το κεφάλι, σχεδόν όποτε ήθελα. Κάτι παίρναμε κι οι δυο από αυτές τις ερωτικές στιγμές, δεν ζητούσαμε και πολλά. Να στεναχωρήθηκε λιγάκι, όταν ξέκοψα εντε-

λώς και έπεσα με τα μούτρα σε μια κανονική σχέση με μια συνομήλική μου; Τη θυμάμαι πάντα με μεγάλη τρυφερότητα και περίπου αγνή αγάπη. Εφυγα για σπουδές στο εξωτερικό, έκανα χρόνια να επιστρέψω, δεν την ξανάδα ποτέ. Και δεν νομίζω ότι θα ‘θελα. Όπως λέει κι ο Σεφέρης: «Όλα τούτα είναι παλιές ιστορίες που δεν ενδιαφέρουν πια κανέναν. Δέσαμε την καρδιά μας και μεγαλώσαμε».

Πηγή: «Γυναίκα»

# ΘΑ ΤΟΝ ΚΑΝΩ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ.

Όταν είμαστε ερωτευμένοι, βλέπουμε στον άλλον τον καταπληκτικότερο άνθρωπο του κόσμου. Τον βλέπουμε τέλειο, κι αν υπάρχουν κάποιες στιγμές που διαβλέπουμε κάποιες μικροατέλειες, ο έρωτας και ο ενθουσιασμός μάς βοηθούν να τις δικαιολογούμε και να τις παρατηρούμε με τρυφερότητα.

## Της Λουίζας Βογιατζή

**Η** ευχή μας είναι να μείνουμε κι οι δύο έτοιμοι για πάντα. Κι όμως... καμία σχέση δεν μένει αλώβητη από το πέρασμα του χρόνου και τη συνήθεια, που φέρνουν στο προσκήνιο τα μειονεκτήματα, τις ατέλειες, τα κουσούρια, τις «απαράδεκτες» πλευρές του χαρακτήρα του αγαπημένου έτερου ημίσεως. Και τότε αρχίζουμε να ευχόμαστε να ήταν... αλλιώς και θέλουμε να τον αλλάξουμε!

### Ερωτευμένοι, αλλά διαφορετικοί...

Όταν ο Νίκος και η Νέλλη γνωρίστηκαν, όλοι απόρριψαν. Όσο κι αν οι φίλοι του τη συμπάθησαν από την πρώτη στιγμή, δεν μπορούσαν να φανταστούν πώς θα αντέξει αυτός ο ήσυχος, μάλλον εσωστρεφής και λιγομίλητος άνδρας αυτή τη γυναίκα-θύελλα! Και οι δικό της φίλοι, που ένιωσαν αμέσως να τους κερδίζει η ηρεμία που εξέπεμπε αυτός ο άνθρωπος, δυσκολεύονταν να πιστέψουν ότι η υπερδραστήρια, δυναμική, υπέρ το δέον κοινωνικά φίλη τους θα μπορέσει να εναρμονίσει τους ρυθμούς της με τους αργούς και ήσυχους ρυθμούς του Νίκου. Ήταν όμως και οι δύο ερωτευμένοι. Έτσι, όταν το έφερνε η συζήτηση, ο Νίκος αντέκρουε: «Θα δείτε που θα σουχάσει κι αυτή μαζί μου και θα είναι και πιο ευτυχισμένη», ενώ με παρόμοιο τρόπο απαντούσε και η Νέλλη: «Θα δείτε που θα του κάνει καλό και θα μάθει μαζί μου να είναι πιο εξωστρεφής». Όταν φάνηκαν όμως τα πρώτα σύννεφα στον ορίζοντα της σχέσης τους και άρχισαν εκατέρωθεν τα παράπονα και η κριτική, η απάντηση και των δύο ήταν: «Το ήξερες από την αρχή ότι είμαι έτσι εγώ». Πράγματι, κανείς δεν είχε υποκριθεί ότι είναι κάτι άλλο, όμως και οι δύο είχαν βαθιά μέσα τους ελπίσει ότι θα μπορούσαν να αλλάξουν τον άλλον...

Φυσικά, κανείς από τους δύο -και κανείς γενικά, όταν ξεκινάει μια σχέση- δεν είπε συνειδητά και ξεκάθαρα: «Εγώ θέλω να τον/την αλλάξω». Βλέποντας όμως μέσα από το πρίσμα του έρωτα κάποια στοιχεία του άλλου που έμοιαζαν λίγο «δύσκολα», είχαν μέσα τους την πεποίθηση ότι μέσα από τη σχέση και την αγάπη «θα αλλάξει».

Αν ήταν διαφορετικά, ίσως να μην ξεκινάγαμε ποτέ σχέσεις με προοπτική «σοβαρή», γιατί θα βλέπαμε από την αρχή όλα αυτά με



“

Φυσικά, κανείς, όταν ξεκινάει μια σχέση- δεν είπε συνειδητά και ξεκάθαρα: «Εγώ θέλω να τον/την αλλάξω». Βλέποντας όμως μέσα από το πρίσμα του έρωτα κάποια στοιχεία του άλλου που έμοιαζαν λίγο «δύσκολα», είχαν μέσα τους την πεποίθηση ότι μέσα από τη σχέση και την αγάπη «θα αλλάξει»

”

τα οποία πρόκειται στο μέλλον να δυσκολευτούμε. Υπάρχουν βέβαια μερικές περιπτώσεις που η πρόθεση «Εγώ θα τον αλλάξω» εκφράζεται ξεκάθαρα από την αρχή της σχέσης. Κάποιοι άνθρωποι ξεκινούν σχέσεις επειδή, κάπως ψυχρά και ορθολογιστικά, βλέπουν σε έναν άλλον άνθρωπο κάποια στοιχεία που τους «κάνουν». Αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό? μπορεί μάλιστα μια τέτοια σχέση, απαλλαγμένη από τις αυταπάτες του έρωτα, να πάει πολύ καλά. Καμιά φορά όμως δεν σταματάει εκεί, αλλά με εντελώς υπολογιστικό τρόπο ξεκινάει μια προσπάθεια «να τον φέρω στα μέτρα μου». Αυτό, πέρα από το ότι συνήθως αποδεικνύεται μάταιο, έχει και μια λογική χειρισμού του άλλου που δεν αφήνει κανένα περιθώριο ειλικρίνειας και αυθεντικότητας μέσα στη σχέση και μάλλον την οδηγεί στη διάλυση.

### Γιατί θέλουμε να αλλάξουμε το σύντροφό μας;

Γενικά, όταν δύο άνθρωποι ερωτεύονται, είναι στην αρχή ακριβώς οι διαφορές τους που κάνουν ελκυστικό τον ένα στον άλλον. Αργότερα, οι διαφορές αυτές γίνονται ενοχλητικές, επειδή λείπει η αμοιβαία κατανόηση για τις εκατέρωθεν ιδιαιτερότητες. Γιατί δεν μπορούμε να έχουμε αυτή την κατανόηση; Τι είναι αυτό που μας κάνει να θέλουμε να αλλάξουμε τον άλλον και, ως άλλοι θεοί, να τον πλάσουμε όπως θα θέλαμε εμείς να είναι;

### 1. Θέλουμε να έχουμε τον έλεγχο

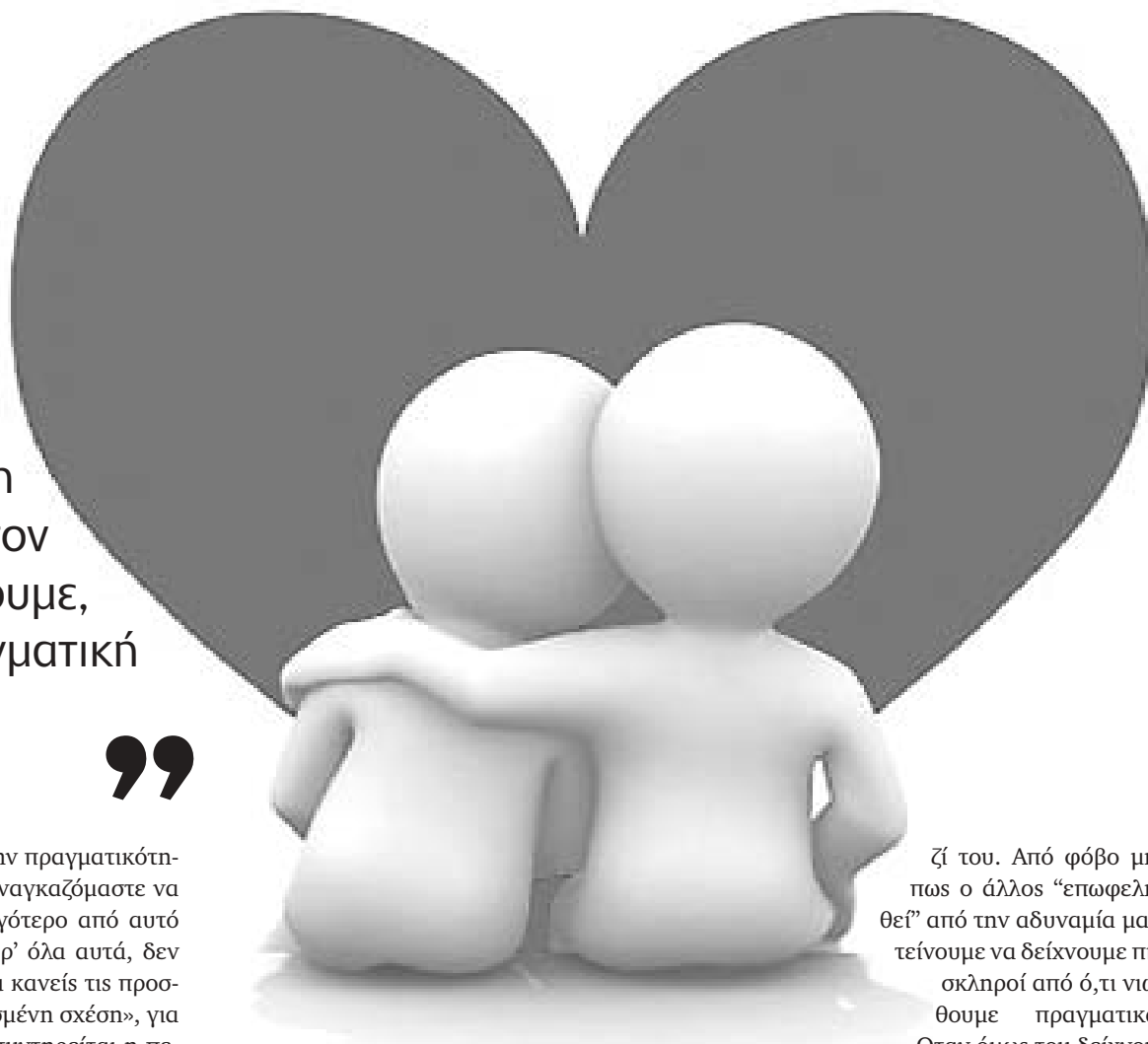
Για κάθε ερωτική-συντροφική σχέση ισχύει ότι θέλουμε να νιώθουμε ότι μπορούμε να έχουμε επιρροή πάνω στον άλλον. Αυτό μας κάνει να αισθανόμαστε ότι μετράμε γι' αυτόν, ότι οι επιθυμίες μας, τα συναισθήματά μας, οι σκέψεις μας, η προσωπικότητά μας είναι σημαντική γι' αυτόν. Είναι ωραίο να ξέρουμε ότι ο άλλος αλλάζει, ακόμη ωραιότερο ότι γίνεται «καλύτερος άνθρωπος» για χάρη μας. Αυτό συμβαίνει στις σχέσεις.

Είτε απλά και σιωπηλά επειδή προσαρμοζόμαστε, εξελισσόμαστε, ωριμάζουμε υπό την επίρροια της σχέσης, είτε μέσα από την κριτική του άλλου και τις συγκρούσεις, όταν είμαστε σε θέση να δούμε τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια του και να παραδεχτούμε τις «αδυναμίες» μας. Ανάμεσα όμως σε αυτή την αμοιβαία «μεταμόρφωση», που γίνεται για το καλό της σχέσης, και τη φιλοδοξία να γί-

“

Η επιθυμία μας να αλλάξουμε τον άλλον δεν είναι μόνο αρνητικό. Οποιος δεν έχει καμία απαίτηση και συμβιβάζεται με όλα μπορεί και να έχει παραιτηθεί εσωτερικά από τη σχέση. Αυτά που περιμένουμε από τον άλλον, όταν θέλουμε να τον αλλάξουμε, κρύβουν και μια ευκαιρία για πραγματική αλλαγή και εξέλιξη.

”



νει ο άλλος όπως τον θέλουμε εμείς, η διαφορά είναι τεράστια. Η φιλοδοξία αυτή δεν είναι άλλο από την ανάγκη να έχουμε τον έλεγχο πάνω στη σχέση, που σε μερικούς ανθρώπους είναι ιδιαίτερα μεγάλη. Όσο πιο ανασφαλής αισθάνεται κανείς, όσο πιο μεγάλη ανάγκη έχει να στηριχτεί πάνω στον άλλον και να εξαρτήσει την ευτυχία του από αυτόν, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ανάγκη να τον «φέρνει στα μέτρα του», ώστε να μην χάνει τον έλεγχο.

### 2. Δεν θέλουμε να αλλάξουμε εμείς

Όταν σε ένα ζευγάρι αρχίσουν οι γκρίνιες και τα παράπονα, μια πολύ συνηθισμένη φράση είναι η εξής: «Αν εσύ ήσουν αλλιώς, δεν θα φερόμουν κι εγώ έτσι». Ο άλλος μας κρατά τον καθρέφτη μέσα στον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας. Στην αρχή της σχέσης η εικόνα που βλέπουμε μέσα σε αυτόν είναι πολύ κολακευτική. Όταν όμως ο άλλος αρχίσει να «μην είναι πια αυτός που ήταν στην αρχή», δεν βλέπουμε μόνο αυτόν να γίνεται «χειρότερος», αλλά αρχίζει και η εικόνα του εαυτού μας να είναι λιγότερο τέλεια. Τότε είναι που ελπίζουμε ότι, αλλάζοντας τον άλλον, θα αλλάξουμε κι εμείς και η σχέση, επειδή αυτό είναι πολύ πιο εύκολο και λιγότερο επώδυνο από το να αμφισβητήσουμε τον εαυτό μας και να προσπαθήσουμε να τον αλλάξουμε.

### 3. Δεν εγκαταλείπουμε τις προσδοκίες μας

Κάθε σχέση ξεκινάει με προσδοκίες. Περιμένουμε πράγματα από το σύντροφό μας, από την κοινή μας ζωή, από τη ζωή μας. Ο «ρομαντισμός» που επικρατεί όταν διινόμαστε με τον ενθουσιασμό του έρωτα σε μια σχέση, μας κάνει να πλάθουμε όνειρα και να τρέφουμε φαντασιώσεις. Καθώς περνάει ο

καιρός, επανερχόμαστε στην πραγματικότητα -θέλοντας και μη- και αναγκαζόμαστε να συμβιβαστούμε με κάτι λιγότερο από αυτό που είχαμε φανταστεί. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι εύκολο να χαμηλώσει κανείς τις προσδοκίες του για μια «ευτυχισμένη σχέση», για «ευτυχισμένη ζωή». Έτσι, συντηρείται η πεποίθηση ότι τα προβλήματα στη σχέση, οι δυσκολίες, η μιζέρια που φέρνει πολλές φορές η καθημερινότητα της ζωής θα άλλαζαν και όλα θα γίνονταν καλύτερα αν ο άλλος άλλαζε, αν «είχε αυτό και δεν είχε εκείνο», αν ήταν «λίγο πιο...» και «λιγότερο...». Αυτά που δεν μας αρέσουν στον άλλο γίνονται ξαφνικά η αιτία που δεν περνάμε καλά. Κι επειδή δεν θέλουμε ή δεν μπορούμε να πιστέψουμε ότι ίσως αυτό που φαντασιωνόμαστε δεν είναι εφικτό, προτιμάμε να ρίχνουμε την ευθύνη στα στραβά του άλλου.

### Προϋποθέσεις για να ζήσουμε μαζί

Η επιθυμία μας να αλλάξουμε τον άλλον και το γεγονός ότι έχουμε προσδοκίες από τη σχέση δεν είναι μόνο αρνητικό. Οποιος δεν έχει καμία απαίτηση από τον άλλον και συμβιβάζεται με όλα μπορεί και να έχει παραιτηθεί εσωτερικά από τη σχέση. Αυτά που περιμένουμε από τον άλλον, όταν θέλουμε να τον αλλάξουμε, κρύβουν και μια ευκαιρία για πραγματική αλλαγή και εξέλιξη. Υπάρχουν όμως ορισμένοι όροι και προϋποθέσεις.

- **Η αμοιβαιότητα.** Ότι ισχύει για μας άλλο τόσο ισχύει και για τον άλλον. Δεν είναι δυνατόν να πιστεύουμε ότι εμείς είμαστε τέλειοι και μόνο ο άλλος πρέπει να αλλάξει. Μόνο όταν παραδεχτούμε -ειλικρινά και απέναντι στον εαυτό μας κυρίως- ότι έχουμε κι εμείς τα στραβά μας, τα οποία συντελούν στα προβλήματα της σχέσης, είμαστε σε θέση να κινητοποιήσουμε και τον άλλον να αλλάξει. Καλό είναι, λοιπόν, αν στη σχέση μας

ζι του. Από φόβο μήπως ο άλλος «επωφεληθεί» από την αδυναμία μας, τείνουμε να δείχνουμε πιο σκληροί από ό,τι νιώθουμε πραγματικά. Όταν όμως του δείχνουμε την πιο μαλακή πλευρά μας, χωρίς κάθε φορά να τον σπίνουμε στον τοίχο, του δίνουμε την ευκαιρία να εκδηλώσει ενδιαφέρον και κατανόηση και να έρθει πιο κοντά μας.

### Τότε μας άρεσε, τώρα μας ξινίζει...

Δεν συνειδητοποιούμε ότι τις πιο πολλές φορές αυτά που μας εξοργίζουν στον άλλον και θέλουμε να τα αλλάξουμε ή, αν είναι δυνατόν, να τα διαγράψουμε, είναι η «άλλη όψη του νομίσιματος», αυτών ακριβώς των στοιχείων που μας γοήτευαν και τον έκαναν να είναι πολύ ελκυστικός για μας. Έτσι, το ότι δεν ξεκουνιέται και μας κάνει να βαριόμαστε είναι ίσως η άλλη πλευρά της προμίας που τόσο μας άρεσε τον πρώτο καιρό. Το ότι κάνει σκηνές ζηλοτυπίας και θέλει συνεχώς να μας ελέγχει είναι η άλλη πλευρά του πάθους με το οποίο μας διεκδίκησε στην αρχή και που μας έκανε να ζήσουμε τόσο έντονες στιγμές. Κι αν τον βλέπουμε να είναι συνεχώς στον κόσμο του, ασυνεπής και ανεύθυνος, αυτό σίγουρα δεν είναι άσχετο με τη χαλαρή, μποέμικη γοητεία που εξέπεμπε και που μας έκανε να τον ερωτευτούμε.

Πηγή: «Vita»

έχει παγιωθεί μια κατάσταση του τύπου «ο ένας πάντα γκρινιάζει και ο άλλος πάντα αμύνεται», να αντιστρέφουμε ενίοτε τους όρους και να ρωτάμε τι παράπονα έχει και ο άλλος από μας.

- **Ο σεβασμός στην προσωπικότητα του άλλου.** Κάθε άνθρωπος έχει, σύμφωνα με τον Κ. Γιουνγκ, ένα πυρήνα στο χαρακτήρα του που χρωματίζει τη συμπεριφορά του και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα.

Αυτό τον πυρήνα δεν μπορούμε να τον αλλάξουμε, όπως δεν μπορούμε να ζητήσουμε από μια τίγρη να αλλάξει τις ραβδώσεις στη γούνα της. Αν μας ενδιαφέρει η σχέση αυτή, μας μένει μόνο να μάθουμε να τον αποδεχόμαστε.

- **Η κατανόηση.** Η αλλαγή δεν μπορεί να γίνει μόνο μέσα από την αρνητική κριτική, την γκρίνια, το θυμό και την επιθετικότητα. Για να νιώσει ο άλλος τι είναι αυτό που μας ενοχλεί πραγματικά, πρέπει να δει και νιώσει και την πιο ευαίσθητη και μαλακή μας πλευρά: αυτήν που λυπάται για ό,τι συμβαίνει, που νιώθει μοναξιά, που έχει ανάγκη από την τρυφερότητα και την οικειότητα μα-

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ**  
www.ekirikas.gr

# ΚΑΙ Η ΔΙΑΙΤΑ ΘΕΛΕΙ ΤΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ!

Μάθε όλα όσα θα ήθελες να ξέρεις για τα διάσημα διατροφικά βοηθήματα αλλά και το τι προσφέρουν τελικά στον οργανισμό σου

**Της Λουίζας Βογιατζή**

**Τ**ι είναι τα ζωτικά λιπαρά οξέα και πόσο καλό κάνει στο μεταβολισμό σου το εκχύλισμα πράσινου τσαγιού; Μάθε όλα όσα θα ήθελες να ξέρεις για τα διάσημα διατροφικά βοηθήματα αλλά και το τι προσφέρουν τελικά στον οργανισμό σου.

Ορισμένα διαιτητικά συμπληρώματα αποτελούν χρήσιμα υποστηρικτικά βοηθήματα κατά της κυτταρίτιδας, ιδιαίτερα δε σε περιπτώσεις όπου το πρόβλημα οφείλεται σε κακές διατροφικές συνήθειες, αυξημένο σωματικό βάρος, τοπικές συγκεντρώσεις λίπους, κατακρατήσεις υγρών ή υψηλά επίπεδα τοξινών.

Παρότι όμως τα συγκεκριμένα προϊόντα περιέχουν ευεργετικές ουσίες που παρέχουν βασικές υποσχέσεις για θεαματικά αποτελέσματα, είναι λάθος να βασιστεί αποκλειστικά σε αυτά: παράλληλα με τη χρήση τους, πρέπει να φροντίζεις τη διατροφή σου και να γυμνάζεσαι τακτικά. Ξεκινώντας από αυτό το δεδομένο, ας δούμε κάποια από τα πιο διαδεδομένα διαιτητικά συμπληρώματα αλλά και τις ιδιότητες που φαίνεται να έχουν.

**1. Γλυκοζαμίνη: Προστατεύει το συνδετικό ιστό, ενισχύει το κολλαγόνο.**

Τι είναι: Αμινοσάκχαρο που παράγεται φυσιολογικά από τον οργανισμό.

Ανήκει στην κατηγορία των γλυκοζαμινογλυκανών (GAGs), ουσιών που σταθεροποιούν και υποστηρίζουν τα κυτταρικά και ινώδη συστατικά των ιστών, ενώ παράλληλα βοηθούν στη διατήρηση του ισοζυγίου του νερού και των μεταλλικών αλάτων. Τρόποι δράσης: Η γλυκοζαμίνη διαθέτει ενυδατικές, συσφικτικές, αντιφλεγμονώδεις και αναλγητικές ιδιότητες. Είναι απολύτως απαραίτητη για την προστασία του συνδετικού ιστού. Προάγει την παραγωγή κολλαγόνου, σταθεροποιεί τη δομή του.

**Επιπλέον οφέλη:** Έχει θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα και σε άτομα που καταπονούν υπερβολικά τις αρθρώσεις τους. Συμβάλλει στην ανάπλαση των κατεστραμμένων χόνδρων.

**Πώς και πόσο:** Συνολικά 1.000-1.500 mg ημερησίως, δόση που μπορεί να ληφθεί είτε εφάπαξ είτε "σπαστά", πάντα κατά τη διάρ-

να χρησιμοποιούν την 100% φυτική μορφή της.

**2. Εκχύλισμα πράσινου τσαγιού: Βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία, αυξάνει το μεταβολισμό.**

Τι είναι: Προϊόν εκχύλισης του πράσινου τσαγιού με όλα τα πολύτιμα συστατικά του, πλούσιο σε πολυφαινόλες και εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κατεχίνες.

βάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας αλλά και στην αύξηση της ταχύτητας του μεταβολισμού.

**Τρόποι δράσης:** Διεγείρουν την παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου (NO) προκαλώντας έτσι διαστολή των αγγείων, με αποτέλεσμα την καλύτερη μικροκυκλοφορία στα λιποκύτταρα και την πιο άμεση απέκκριση των άχρηστων ουσιών,

στρεπτικές ελεύθερες ρίζες. Βοηθούν επίσης στη γενικότερη τόνωση και προστασία του οργανισμού.

**Πώς και πόσο:** Εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού, μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλα συστατικά, θα βρεις σε κάψουλες και υγρά αποστάγματα. Για πλήρη αποτελεσματικότητα απαιτείται η καθημερινή πρόσληψη τουλάχιστον 300 mg κατεχινών.

**Εναλλακτικές λύσεις:** Τα φακάλια πράσινου τσαγιού περιέχουν 30-50 mg κατεχινών ανά δόση, ενώ τα πιο πλούσια σε κατεχίνες έτοιμα προς κατανάλωση ροφήματα περιέχουν 46 mg/100 ml.

**3. Ζωτικά λιπαρά οξέα: Ελαττώνουν τις φλεγμονές, βελτιώνουν την υφή του δέρματος.**

Τι είναι: Ως «ζωτικά» ή βασικά λιπαρά οξέα (EFA) χαρακτηρίζονται τα πολυακόρεστα ω-3 και ω-6 καθώς και το μονοακόρεστο λιπαρό οξύ ω-9. Είναι απαραίτητα για το σύνολο των κυττάρων του οργανισμού και το ενδοκρινικό σύστημα, βελτιώνουν την υφή του δέρματος, ενισχύουν την πυκνότητα της επιδερμίδας, καθιστούν λιγότερο ορατή την κυτταρίτιδα.

**Τρόποι δράσης:** Ενισχύουν, προφυλάσσουν και αναδομούν τις κυτταρικές μεμβράνες. Προσελκύουν νερό στα αφυδατωμένα κύτταρα του δέρματος και στο συνδετικό ιστό. Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος.

Προωθούν την αποθήκευση των υδατανθράκων ως γλυκογόνο στους μύς κι όχι ως λίπος στα λιποκύτταρα. Ευαισθητοποιούν τους υποδοχείς των λιποκυττάρων στις επιδράσεις της νορ-αδρεναλίνης, μιας βασικής ορμόνης για την κινητοποίηση και την καύση λίπους.

**Επιπλέον οφέλη:** Έχουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύουν καρδιά, αγγεία, νεύρα και εγκέφαλο, βελτιώνουν τη διάθεση.

**Πώς και πόσο:** 1-3 γραμμάρια καθημερινά. Επίλεξε κάποιο προϊόν με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-

“

Ορισμένα διαιτητικά συμπληρώματα αποτελούν χρήσιμα υποστηρικτικά βοηθήματα κατά της κυτταρίτιδας, ιδιαίτερα δε σε περιπτώσεις όπου το πρόβλημα οφείλεται σε κακές διατροφικές συνήθειες, αυξημένο σωματικό βάρος, τοπικές συγκεντρώσεις λίπους, κατακρατήσεις υγρών ή υψηλά επίπεδα τοξινών.

κεια γευμάτων.

Απαιτείται τουλάχιστον ένας μήνας συνεχούς χρήσης για να γίνουν αντιληπτά τα οφέλη της.

**Σημείο προσοχής:** Σε πολλά σκευάσματα η γλυκοζαμίνη προέρχεται από οστρακόδερμα, μαλακόστρακα ή ζωικές πηγές.

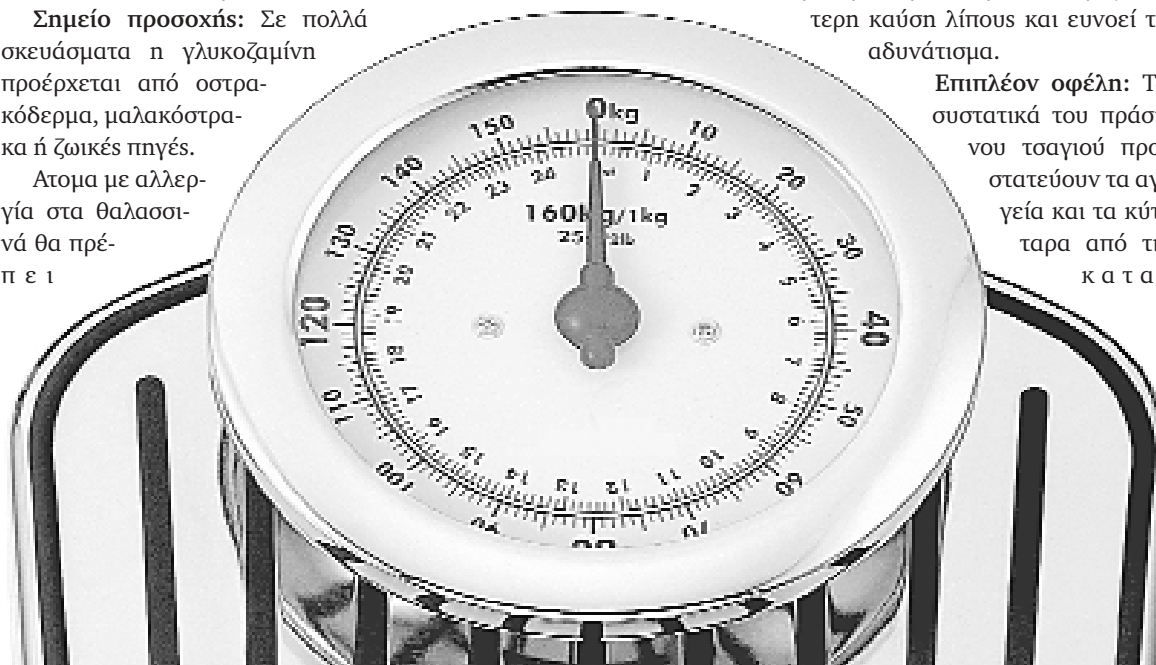
Ατομα με αλλεργία στα θαλασσινά θα πρέπει

Οι κατεχίνες είναι ουσίες με ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση, που, μεταξύ πολλών άλλων, συμ-

που προκαλούν οιδήματα.

Η καλύτερη μικροκυκλοφορία, σε συνδυασμό με την άνοδο του μεταβολισμού, προκαλεί μεγαλύτερη καύση λίπους και ευνοεί το αδυνάτισμα.

**Επιπλέον οφέλη:** Τα συστατικά του πράσινου τσαγιού προστατεύουν τα αγγεία και τα κύτταρα από τις



”



# Κινέζικα βότανα: ΕΝΑΣ ΙΣΧΥΡΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα κινεζικά βότανα αποτελούν μια εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο που προσελκύει όλο και περισσότερους ανθρώπους που αναζητούν μια πιο ολιστική αντιμετώπιση των παθήσεων

**Η** παραδοσιακή κινεζική ιατρική παρέμεινε απομονωμένη από το δυτικό κόσμο για αιώνες. Χάρη στα πρώτα ταξίδια των θαλασσοπόρων προς την Απω Ανατολή, κατέφτασαν στην Ευρώπη και οι πρώτες πληροφορίες γύρω από αυτήν. Το πραγματικό ενδιαφέρον, ωστόσο, για την κινεζική ιατρική εκδηλώνεται μόλις μετά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο και εντείνεται κυρίως στη διάρκεια της δεκαετίας του 1970, εποχή που σηματοδοτεί το τέλος της πολιτιστικής επανάστασης στην Κίνα. Στην Ευρώπη και την Αμερική, παράλληλα με τη διάδοση του βελονισμού, εξαπλώνεται και η εφαρμογή ενός ακόμη κλάδου: της κινεζικής φαρμακολογίας, που βασίζεται κυρίως στα βότανα. Τα κινεζικά βότανα αποτελούν μια εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο που προσελκύει όλο και περισσότερους ανθρώπους που αναζητούν μια πιο «φυσική» και ολιστική αντιμετώπιση των παθήσεων.

## Μια μόδα με άγνωστους κινδύνους

Τι γίνεται όμως όταν η πανάρχαια αυτή μορφή θεραπείας γίνεται μόδα; Συμβουλές για τη χρήση τους διαδίδονται επιπόλαια, συχνά από χείλη ανθρώπων που δεν διαθέτουν τις απαιτούμενες γνώσεις, το Διαδίκτυο βρήκει από συνταγές κινεζικών βοτάνων για πάσα νόσο και το αποτέλεσμα είναι στην καλύτερη περίπτωση να μη βλέπουμε κανένα όφελος από τη χρήση τους και στη χειρότερη να εκθέτουμε κάποιες φορές τον οργανισμό μας σε άγνωστους κινδύνους. Με τη βοήθεια της κ. Vita Revelli, εκπαιδύτριας παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής με μεγάλη πείρα και βαθιά κατάρτιση, επιχειρήσαμε να βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους. Κάτω από ποιες προϋποθέσεις μπορούμε να κα-

ταφεύγουμε στη χρήση των κινεζικών βοτάνων και τι πρέπει να προσέχουμε;

## Γιατί χρησιμοποιούνται τόσα χρόνια;

«Καμία μορφή ιατρικής που δεν είναι αποτελεσματική δεν θα είχε επιβιώσει τόσα χρόνια», υπογραμμίζει η κ. Revelli και προσθέτει: «Αν βρεθείτε ακόμη και σήμερα στα απομονωμένα χωριά της Κίνας, όπου οι άνθρωποι στηρίζονται αποκλειστικά στην κινεζική ιατρική και τα φυτά της, θα δείτε πολλούς ανώγειους κατοίκους. Είναι γεγονός ότι τα κινεζικά βότανα έχουν μια τεράστια γκάμα εφαρμογών για όλων των ειδών τις παθήσεις, με θεαματικά αποτελέσματα, αυτό δεν πρέπει να το αμφισβητούμε. Για παράδειγμα, συμβάλλουν καταλυτικά στην αντιμετώπιση γυναικολογικών προβλημάτων, ακόμη και στη γυναικεία στειρότητα».

## Οι έρευνες για τα βότανα

Οι θεραπευτικές ιδιότητες αφορούν ακόμη και σοβαρές ασθένειες. Σύμφωνα με νοσοκομειακές έρευνες, το ling zhi (μύκητας ganoderma lucidum) έχει πολύ καλά αποτελέσματα ως θεραπεία σε καρκινοπαθείς, που δεν βρίσκονται ωστόσο σε προ-

χωρημένο στάδιο. Το πρόβλημα -αν θα μπορούσαμε να το χαρακτηρίσουμε έτσι- που παρουσιάζεται με την κινεζική ιατρική είναι η υπερβολική και επιπόλαια χρήση της, ως αποτέλεσμα της εμπορευματοποίησής της. Με άλλα λόγια, πολλές φορές τα κινεζικά βότανα χρησιμοποιούνται χωρίς να υπάρχει η απαιτούμενη γνώση. Οσο για την άποψη ότι πρόκειται για φυτά και άρα είναι ακίνδυνα, είναι λανθασμένη:

Υπάρχουν πολλά βότανα ιδιαίτερα τοξικά και συνδυασμοί που κρίνονται ακόμη και ως απαγορευμένοι. Μπορείτε να εγ-

γυθείτε στον εαυτό σας ότι γνωρίζετε σε βάθος τις ιδιότητες των μερικών χιλιάδων φυτών και βοτάνων της κινεζικής ιατρικής; Μάλλον όχι...

## Μην το κάνεις μόνος σου!

Ενας από τους βασικούς λόγους που η κατ' οίκον χρήση κινεζικών βοτάνων, χωρίς τις οδηγίες ενός θεραπευτή της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, είναι καλύτερα να αποφεύγεται είναι οι ίδιες τους οι ιδιότητες και η φιλοσοφία που διέπει το συγκεκριμένο θεραπευτικό σύστημα. Η κινεζική βοτανολογία αριθμεί περίπου 5.000

είδη, με πλήρεις πληροφορίες όσον αφορά τη χρήση τους, αλλά και τους συνδυασμούς που ισχυροποιούν το θεραπευτικό αποτέλεσμα και μειώνουν τις παρενέργειες. Τα θεραπευτικά ιάματα χρησιμοποιούνται ως: καρδιοκυκλοφορικά, νευρολογικά, αναπνευστικά, αντικαταμικροβιακά, αντικαρκινικά, ανοσοοποιοτικά. Ωστόσο, η χρήση τους βασίζεται σε ένα θεωρητικό πλαίσιο που απαιτεί γνώση και πολύχρονη εξάσκηση προκειμένου να γίνει κατανοητό από τους ανθρώπους της Δύσης.

## Προς τα πού πάει η αρρώστια;

Η κινεζική προσέγγιση βασίζεται στην έννοια του «γιν» και του «γιανγκ» και περιέχει περίπλοκες και δυσνόητες παραμέτρους που έχουν να κάνουν με τη θερμοκρασία και τη γεύση, την «κατεύθυνση» της ασθένειας (αν δηλαδή εκδηλώνει τάση προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς τα έξω ή προς το εσωτερικό), τον «τροπισμό», την τάση δηλαδή κάθε ιάματος να κατευθύνεται προς συγκεκριμένες περιοχές του σώματος, μεσημβρινούς, όργανα και ιστούς, την τοξικότητα και τη μη τοξικότητα. Όλα αυτά τα στοιχεία, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι κάθε περιστατικό είναι εξατομικευμένο, καθιστούν την καθοδήγηση από έναν ειδικό απαραίτητη. «Αν για ένα πρόβλημα πάρω το λάθος βότανο, ενδέχεται να χειροτερεύσω την κατάστασή μου. Μπορεί μάλιστα να καταλήξω με μερικά νέα προβλήματα», τονίζει η κ. Revelli.





“

Η κινεζική βοτανοθεραπεία αριθμεί περίπου 5.000 είδη, με πλήρεις πληροφορίες όσον αφορά τη χρήση τους, αλλά και τους συνδυασμούς που ισχυροποιούν το θεραπευτικό αποτέλεσμα και μειώνουν τις παρενέργειες

### Εξι «ήπια» κινεζικά βότανα

«Η ερώτηση αν υπάρχουν ήπια βότανα είναι μια καθαρά δυτική ερώτηση. Η απάντηση είναι πως αν όλα τα βότανα της συνταγής είναι ήπια, δεν θα κάνουν τίποτα!», λέει η κ. Revelli. Αλλωστε, είναι πολύ λίγες οι περιπτώσεις που ένα βότανο δίνεται μόνο του. Αν έπρεπε, ωστόσο, να αναφέρουμε μερικά, αυτά θα ήταν τα εξής:

**1. Dang qui (Angelica Sinensis):** Τονώνει και διευκολύνει τη ροή του αίματος, κινητοποιεί την έμμηνο ρύση, σταματά τον πόνο.

**2. Fu ling (Poria Cocos):** Δυναμώνει τη σπλήνα και έχει διουρητική δράση.

**3. Chen Pi (Citrus Reticulata):** Απελευθερώνει την ενέργεια, δυναμώνει τη σπλήνα, σταματά το φλέγμα, είναι κατάλληλο για προβλήματα πέψης.

**4. Gan Cao (Glycyrrhiza Uralensis):** Ενυδατώνει τους πνεύμονες, σταματά το βήχα και τον πόνο.

**5. Bai shao (Paeonia Lactiflora):** Τρέφει το αίμα και το “γιν”, προστατεύει το συκώτι και σταματά τον πόνο.

**6. Dan Shen (Salvia Miltiorrhiza):** Κινητοποιεί το αίμα, ρευστοποιεί το φλέγμα, μειώνει το οίδημα, ηρεμεί την καρδιά και το πνεύμα.

### Δεν φταίει το σύμπτωμα.

Τις περισσότερες φορές, άλλωστε, το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε, όταν προσπαθούμε να θεραπεύσουμε μόνοι μας ένα πρόβλημα, είναι ότι επικεντρωνόμαστε στο σύμπτωμα και όχι στο σύνδρομο στο οποίο αυτό εντάσσεται. Να τι μας λέει η κ. Revelli: «Μπορεί ένας ασθενής να έρθει σε εμάς γιατί πάσχει από πονοκεφάλους. Εμείς όμως δεν θα προσπαθήσουμε να θεραπεύσουμε μόνο τον πονοκέφαλο, αλλά το αίτιο, το μηχανισμό της ασθένειας και το σύνδρομο στο οποίο ανήκει και είναι η ρίζα όλων των προβλημάτων. Επίσης, οι συνταγές δεν είναι ποτέ οι ίδιες. Ας πούμε ότι δύο γυναίκες πάσχουν από δυσμηνόρροια. Η μία μπορεί να πάρει 12 γρ. από ένα συγκεκριμένο βότανο και η άλλη 8 γρ. Σε άλλες

περιπτώσεις, το σύμπτωμα μπορεί να είναι το ίδιο, αλλά η αιτία διαφορετική. Ακόμη όμως και όταν δύο άτομα εμφανίζουν το ίδιο σύνδρομο και το ίδιο σύμπτωμα, πάλι η συνταγή θα μπορούσε να είναι διαφορετική ως προς τα βότανα ή και την αναλογία τους».

### «Ρωτάμε τα πάντα»

Για να γίνουν όμως όλα αυτά, πρέπει να προηγηθεί η διαγνωστική έρευνα: «Η διάγνωση είναι μια περίπλοκη και χρονοβόρα διαδικασία. Ρωτάμε τον ασθενή για τα πάντα: Αν κρυώνει, αν διψάει, αν τα κόπρανά του είναι φυσιολογικά, αν έχει κρύα πόδια... Κοιτάμε τη γλώσσα, τα αυτιά, τα μάτια, τον αφαλό...». Ο κατάλογος μακραίνει και άλλο. Σημαντικό στοιχείο στη διάγνωση παίζουν και οι παλμοί. Η κ. Revelli σημειώνει ότι η λήψη των παλμών είναι μια τεχνική που απαιτεί χρόνια εκπαίδευσης, καθώς, μεταξύ άλλων, υπάρχουν μεγάλες διαφορές στη δύναμη και στην ποιότητα. Η τελική διάγνωση και η πρώτη θεραπεία δεν πρέπει να γίνονται βιαστικά, την ίδια ημέρα της πρώτης συνάντησης. Ο θεραπευτής μελετά το ιστορικό και στη συνέχεια επικοινωνεί με τον ασθενή: «Αρχικά δίνουμε στον ασθενή μία συνταγή για τις πρώτες 3-4 ημέρες. Στη συνέχεια, μιλάμε ξανά μαζί του για να δούμε αν παρουσίασε έστω και κάποια μικρή αλλεργική αντίδραση ή δυσανεξία. Αν ναι, αλλάζουμε θεραπεία ή προτείνουμε κάποιο άλλο είδος θεραπείας (π.χ. βελονισμό). Διαφορετικά, η ίδια συνταγή ανανεώνεται για δύο ακόμη εβδομάδες και ο ασθενής εξετάζεται και πάλι. Με λίγα λόγια, υπάρχει ένας πυρήνας στον οποίο προσθέτουμε ή αφαιρούμε βότανα ανάλογα με την πορεία του ασθενούς. Αυτό θα γίνεται μέχρι να θεραπευτεί τελικά το σύνδρομο και να γίνουν αλλαγές στη γλώσσα και στους σφιγμούς».

### Οι κίνδυνοι

Ένα άλλο θέμα μείζονος σημασίας που πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη είναι η προέλευση των βοτάνων. Καθώς στις χώρες της Απω Ανατολής οι νόμοι για τη χρήση βαρέων μετάλλων και φυτοφαρμάκων

δεν είναι τόσο αυστηροί όσο στην Ευρώπη, υπάρχει το ενδεχόμενο τα βότανα που προέρχονται από τις χώρες αυτές να είναι μολυσμένα. Τέτοια περιστατικά άλλωστε έχουν ήδη καταγραφεί και βρέθηκαν επιβραβυμένα βότανα με αρσενικό, μόλυβδο και υδράργυρο. Αυτή η χαλαρότητα στη νομοθεσία κρύβει και άλλους κινδύνους: Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα εργαστηριακών ερευνών στην Ταϊβάν, όπου βότανα σε μορφή σκόνης νοθεύτηκαν με συνθετικές χημικές ουσίες που δεν αναφέρονταν στη σύνθεση, ώστε να ενισχυθεί και να επιταχυνθεί η δράση τους, με απώτερο σκοπό την αύξηση του κέρδους. Κάτι άλλο που ίσως δεν θα φανταζόμασταν, μπορεί επίσης να συμβεί - και ήδη έχει συμβεί, στο Βέλγιο, για παράδειγμα: να γίνει λάθος στην ονομασία. Δύο διαφορετικά είδη, με διαφορετικές ιδιότητες και επίπεδο τοξικότητας, “μπερδεύτηκαν” και προωθήθηκαν στην αγορά με λάθος όνομα.

### ...και πώς να προφυλαχθείτε

Πώς μπορούμε να “ασφαλίσουμε” τον εαυτό μας απέναντι σε τέτοιου είδους «κακοτοπιές»; Το πρώτο βήμα είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι χρειαζόμαστε καθοδήγηση. Κανείς -λογικός, τουλάχιστον, άνθρωπος- δεν θα «πειραματιζόταν» με φάρμακα της συμβατικής ιατρικής χωρίς τη συμβουλή του γιατρού του. Το ίδιο ισχύει και με τα βότανα. Απευθυνθείτε στον κατάλληλο θεραπευτή. Αυτός οφείλει να έχει βαθιά γνώση της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, στην ιδανική περίπτωση να κατέχει ένα ευρωπαϊκό δίπλωμα και μια μετεκπαίδευση στην Κίνα (αν οι τίτλοι του προέρχονται μόνο από την Κίνα, μη βιαστείτε να ενθουσιαστείτε: είναι πολύ συχνό το φαινόμενο «εξαγοράς» των πτυχίων). Ο θεραπευτής οφείλει να κάνει διάγνωση βασιμμένη στο σύνδρομο που σας ταλαιπωρεί και όχι απλώς στα συμπτώματά του, και θα σας καθοδηγήσει ως προς

”



την αγορά των βοτάνων. Θα πρέπει να αποφύγετε την αγορά προϊόντων που δεν διαθέτουν πιστοποιητικά ποιότητας, ειδικά αν προέρχονται από χώρες εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης. Προτιμήστε βότανα που έχουν παραχθεί ή εισαχθεί από εταιρεία που εδρεύει στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Στην ετικέτα πρέπει να αναγράφονται το όνομα και η διεύθυνση παραγωγού και διανομέα και τα συστατικά (όχι στην κινεζική γλώσσα). Επίσης, θα πρέπει να αναφέρεται ο αριθμός της παρτίδας, αλλά και η ημερομηνία λήξης.

### Βότανα, «wan», κοκκία...

Συνήθως, η θεραπεία με κινεζικά βότανα διαρκεί 3-4 μήνες. Ωστόσο, κάποιες απλές περιπτώσεις μπορεί να αντιμετωπίζονται ικανοποιητικά σε ένα μόλις μήνα και άλλες, πιο σοβαρές, να απαιτούν αρκετό καιρό. Οι βασικοί “παραδοσιακοί” τρόποι λήψης βοτάνων είναι τρεις: Ο ένας είναι το αφέψημα. Η συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία συνήθως δεν πρέπει να ξεπερνά τα 60 γρ. Η λήψη γίνεται συνήθως δύο φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ. Το μειονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι

οι πρώτες ύλες κοστίζουν αρκετά, αφήνουν μια έντονη μυρωδιά στο σπίτι και η γεύση τους μπορεί να είναι δυσάρεστη. Μια εναλλακτική λύση είναι τα λεγόμενα “wan”, που είναι χάπια. Το βασικό μειονέκτημά τους είναι ότι η σύστασή τους δεν μπορεί να διαφοροποιηθεί ανάλογα με την περίπτωση.

Ένας τρίτος τρόπος είναι η δημιουργία «κοκκίων», μικροσκοπικών χαπιών όπου στα βασικά βότανα προστίθεται ένα έκδοχο, συνήθως άμυλο. Εκτός από αυτούς τους κλασικούς τρόπους λήψης, στο δυτικό κόσμο έχουν επικρατήσει οι εξής τρεις: Σε εργαστηριακό περιβάλλον, οι κλασικές συνταγές βράζουν και προκύπτει μια σκόνη, την οποία ο ασθενής διαλύει σε νερό και την πίνει. Και αυτός ο τρόπος εμφανίζει το μειονέκτημα ότι η εκάστοτε συνταγή δεν μπορεί να διαφοροποιηθεί. Κάθε βότανο ξεχωριστά γίνεται σκόνη, γεγονός που επιτρέπει όλους τους συνδυασμούς.

Ο τρίτος τρόπος είναι σκληρά χάπια που περιέχουν τα βότανα σε σκόνη.



## OLYMPIC CAR SERVICE

24 Ωρες 7 Ημέρες Εξυπηρέτηση • Μιλούμε Ελληνικά

Σας παίρνουμε από το σπίτι και σας επιστρέφουμε

**Door to Door Service**

Πηγαίνουμε σε όλα τα Αεροδρόμια

Τίμες για Κοντινές και Μακρινές αποστάσεις

24-04 24 Street, Astoria, NY 11102 Tel.: (718) 626 8000

# Μητρικός Θηλασμός: Η ΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Θηλάστε όσο περισσότερο μπορείτε αλλά να έχετε εξασφαλίσει 'χέρια' για βοήθεια -τη μητέρα, την πεθερά σας, ακόμη και μια ξένη γυναίκα που θα φροντίζει το σπίτι για να ξεκουράζεστε όταν το μωρό κοιμάται

**Της Μάρως Βασιλειάδου**

**Χ**όρτασε αγάπη», λέμε για τους καλοταϊσμένους, τους χαϊδεμένους, τους ευτυχισμένους ανθρώπους. Κι αν υπάρχει κάποιο στάδιο της ζωής μας που αυτό συμβαίνει κυριολεκτικά, είναι την εποχή του θηλασμού, τότε που μωρό και μητέρα ενώνονται σε μια μοναδική αγκαλιά.

Γνωρίζω πολλές γυναίκες που θήλασαν τα παιδιά τους για εβδομάδες, μήνες, κάποιες για χρόνο, λιγότερες για δύο χρόνια -όσο ακριβώς διάστημα συνιστά ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)-, και κάποιες, παλιές, τρία και τέσσερα χρόνια. Ορισμένες προσπάθησαν αλλά δεν τα κατάφεραν και λίγες επέλεξαν να μη θηλάσουν. Ωστόσο δεν γνωρίζω καμιά που να μην επιθυμούσε ολόψυχα να πάρει το μωρό της στην αγκαλιά της από την πρώτη ώρα της γέννησής του, να το ακουμπήσει στο στήθος της και να του δώσει να πει το γάλα της. Ο Δρ. Ντ. Γουίνικοτ, παιδίατρος, παιδοψυχίατρος και ψυχαναλυτής, γράφει στο βιβλίο του «Μωρά και Μητέρες» (εκδ. Ελληνικά Γράμματα) «η λέξη 'στήθος' και η ιδέα του θηλασμού είναι μια έκφραση που περιλαμβάνει όλη την τεχνική του να είσαι μητέρα ενός μωρού». Κι αυτό συμβαίνει σήμερα με τον ίδιο τρόπο που συνέβαινε παλιά, πολύ παλιά, κι ακόμα παλιότερα. Όταν οι προ-προγιαγιάδες μας της Προϊστορικής Εποχής βύζαιναν τα μωρά τους και μετά τα κοιμίζαν στην αγκαλιά τους εξασφαλίζοντας έτσι την επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Κι αν το περιεχόμενο των λέξεων «μητρό-

τητα», «γονεϊκή φροντίδα», «σωστή ανατροφή» έχει αλλάξει με τους αιώνες, το μόνο που εξακολουθεί να μας συνδέει με το παρελθόν μας, και τη σοφία της Φύσης, είναι ένα νήμα που περνάει από μάνα σε μωρό, από σώμα σε σώμα, από γενιά σε γενιά κι έχει τη γεύση και την οσμή του μητρικού γάλακτος. «Εμείς λέγαμε 'βυζαίνω', όχι 'θηλάζω'. Βύζαξα και τα δυο παιδιά μου -τον πρώτο μάλιστα τον είχα και φασκιωμένο. Τυλίγαμε το μωρό με τα σπάργανα και στο τέλος δέναμε τη φασκιά». Η Ευανθία κατάγεται από τη Γοραντζή, ένα χωριό δίπλα στο Αργυρόκαστρο. Πάνω στο τραπέζι είναι απλωμένα τα πανιά του πρώτου της παιδιού, που είναι πλέον έφηβος. Λευκά βαμβακερά, κεντημένα με κουνελάκια και χελιδόνια, εξακολουθούν να πλένονται και να σιδερώνονται μια φορά τον χρόνο κι ας μη χρησιμοποιούνται. «Δεν πειράζει, τα θέλω για να θυμάμαι, τα κέντησε η μάνα μου», λέει. Στο χωριό της όλα τα μωρά «αναστήθηκαν» με το γάλα της μάνας τους, κι αυτό δεν μπορούσε να γίνει αλλιώς. Σε πολλά από τα σύγχρονα μαιευτήρια, οι γυναίκες πρέπει να ενημερώσουν το νοσηλευτικό προσωπικό ότι θέλουν να θηλάσουν αποκλειστικά τα νεογέννητά τους. Κι ας γράφει ο Δρ. Γουίνικοτ: «Είναι πιθανό ότι η αληθινή δύναμη του ατόμου προέρχεται από τη βίωση της αναπτυξιακής διαδικασίας μέσα από 'φυσικούς' τρόπους κι αυτό ελπίζουμε να συμβαίνει με όλους».

**Βοηθήστε τα μωρά να θηλάσουν!**

Υπάρχει ένας όρος που ειδικά στη χώρα μας δεν είναι καθόλου γνωστός: το «φιλικό για το βρέφος



Αν το περιεχόμενο των λέξεων «μητρότητα», «γονεϊκή φροντίδα», «σωστή ανατροφή» έχει αλλάξει με τους αιώνες, το μόνο που εξακολουθεί να μας συνδέει με το παρελθόν μας, και τη σοφία της Φύσης, είναι ένα νήμα που περνάει από μάνα σε μωρό, από σώμα σε σώμα, από γενιά σε γενιά κι έχει τη γεύση και την οσμή του μητρικού γάλακτος...

## «Όταν συνειδητοποίησα ότι μπορώ μόνον από το στήθος μου να μεγαλώσω ένα παιδί, ένιωσα τρελή χαρά και αυτοπεποίθηση. Ένιωσα ότι πια μπορώ να κάνω τα πάντα. Κι αυτό το χρωστώ στον θηλασμό»

νοσοκομείο». Δυστυχώς, κανένα ελληνικό νοσοκομείο ή μαιευτήριο, κρατικό ή ιδιωτικό, δεν έχει πάρει αυτήν την πιστοποίηση. Αυτό σημαίνει ότι δεν πληροί τις δέκα προϋποθέσεις που διασφαλίζουν το δικαίωμα του βρέφους στον θηλασμό. Πιο απλά, στα περισσότερα μαιευτήρια της χώρας μας δεν υπάρχει rooming in (ακόμη αποχωρίζουμε το μωρό από τη μητέρα του μετά τον τοκετό) και εξακολουθούμε να δίνουμε τυποποιημένο γάλα χωρίς ιατρική γνωμάτευση, διατροφικά συμπληρώματα και πιπίλα.

Αλλά κι εκεί όπου βρίσκουμε ενδιαφέρον και ευαισθησία από τους γιατρούς -γυναικολόγους και παιδίατρους-, συχνά δεν επαρκεί το προσωπικό -οι ειδικευμένες μαίες- για να μπορέσει το νεογνίτιο να θηλάσει στο πρώτο μισάωρο της ζωής του και στη συνέχεια να βρίσκεται κοντά στη μάνα του όποτε θέλει και όσο χρόνο χρειάζεται για να τραφεί σωστά. «Ο θηλασμός δεν έχει πρόγραμμα», λέει η Στέλλα Εγγλέζου, παιδίατρος-νεογνολόγος, υπεύθυνη Τμήματος Μπριτικού Θηλασμού - Τράπεζα Μπριτικού Γάλακτος στο Μαιευτήριο «Ελενα Βενιζέλου».

«Ο βασικός κανόνας του είναι: όποτε και όσο θέλει το μωρό. Αν επιχειρήσουμε να επιβάλουμε στο νεογνίτιο ωράριο ταΐσματος, αποτύχαμε. Αλλωστε το κάθε παιδί έχει τις δικές του ανάγκες. Ένα πιο μικρό, πρόωρο ίσως, δεν έχει τις ίδιες δυνάμεις με κάποιο μεγαλύτερο ή βαρύτερο μωρό κι έτσι θα φάει λιγότερο, θα αποκοιμηθεί και πάλι θα ξυπνήσει για να θηλάσει.

Γι' αυτό η μαμά ακολουθεί τους ρυθμούς του και προσπαθεί να ξεκουράζεται όταν εκείνο κοιμάται. Αλλωστε τις πρώτες 40 ημέρες πρέπει το παιδί να προσαρμοστεί στο καινούργιο περιβάλλον, να μάθει να θηλάζει, να συνειδητοποιήσει τη διαφορά της μέρας από τη νύχτα. Και η μητέρα χρειάζεται τον ίδιο χρόνο για να επανέλθει οργανικά, συνεπώς είναι καλό να μην κουράζεται και να ασχολείται μόνον με το μωρό και τον εαυτό της. Όταν περάσει αυτό το διάστημα, το μωρό φυσιολογικά φτιάχνει πρόγραμμα, αντιλαμβάνεται ότι τη νύχτα ξυπνάμε μία φορά μόνον και

βρίσκει τον ρυθμό του».

### Η πιο γενναϊόδωρη αγκαλιά

Η Ιωάννα έχει τρία παιδιά, μια κόρη 3 ετών και τα δίδυμα που είναι πια 11 μηνών. Θήλασε και τα τρία της παιδιά, αλλά το μεγάλο της «στοίχημα» ήταν τα μικρά, που βεβαίως θήλαζαν ταυτόχρονα. «Συνήθως ξύπναγε πρώτος ο γιος μου και ακολουθούσε η μικρή. Εμεναν στο στήθος όση ώρα ήθελαν και σταματούσαμε όταν πια είχαν χορτάσει, κουραστεί ή νυστάξει», λέει.

«Θέλει πολλή υπομονή, κουράγιο και αγάπη. Να νιώθεις ότι δίνεις ό,τι περισσότερο και καλύτερο επειδή οι γύρω συχνά δεν καταλαβαίνουν τι κάνεις και πόσο δύσκολο είναι. Πόση ανάγκη έχεις να εισαι ξεκούραστη και ήρεμη, αλλιώς μειώνεται ακόμη και η ροή του γάλακτος. Γι' αυτό κουβεντιάζοντας με τις φίλες μου λέω, 'θήλαστε όσο περισσότερο μπορείτε αλλά να έχετε εξασφαλίσει 'χέρια' για βοήθεια -τη μητέρα, την πεθερά σας, ακόμη και μια ξένη γυναίκα που θα φροντίζει το σπύτι για να ξεκουράζεστε όταν το μωρό κοιμάται. Εμένα με σπύριξε η μητέρα μου, κι όταν κοιμόνταν τα δίδυμα, μπορούσα να πεταχτώ μέχρι την αγορά ή αν ξυπνούσαν ξαφνικά κι έπρεπε πάλι να θηλάσουν, εκείνη έριχνε μια ματιά στο φαγητό να μην καεί. Έτσι πέρασαν 8 μήνες από τη ζωή μου, χωρίς να βγω από το σπύτι περισσότερο από μία ώρα. Αυτό το συνειδητοποίησα αργότερα, όταν επέστρεψα στη δουλειά -πήρα την άδεια του τοκετού και άλλους τρεις μήνες άνευ αποδοχών. Μερικές φορές σκεφτόμουν 'Ας τα αναλάβει κάποιος άλλος, έλεος, θέλω να πάω στην τουαλέτα!'. Αλλά μετά καταλάβαινα πόσο μου άρεσε να τα έχω αγκαλιά, να τα μυρίζω, να βλέπω να μου χαμογελούν. Τότε ένιωθα μια απέραντη γαλήνη και αγάπη, βρισκόμουν σε βαθιά ευτυχία. Στον κόσμο ολόκληρο ήμασταν μόνον εγώ κι αυτά...».

Η Ιωάννα και η Ευανθία δεν έχουν πολλά κοινά: διαφορετική καταγωγή, ανατροφή, κοινωνικό περιβάλλον, εκπαίδευση, σπουδές, επάγγελμα. Για την πρώτη, ο θηλασμός ήταν μια μάχη και μια νίκη, το αποτέλεσμα της επιμονής της να

προσφέρει στα παιδιά της αυτό που πίστευε καλύτερο. Και η δεύτερη το ίδιο έκανε, μόνον που δεν ένιωθε τόσο μόνη, καθώς ανήκε σε μια μακριά «αλυσίδα» γυναικών που τηρούσαν την παράδοση και χωρίς δεύτερη κουβέντα έτρεχαν η μία στο σπύτι της άλλης για να συμπαρασταθεί. «Τα πιο καλά για τη λεχώνα! Έχω να τις θυμάμαι εκείνες τις μέρες, ήταν οι πιο ευτυχισμένες στη ζωή μου. Ηρθαν όλες να βοηθήσουν: η μάνα μου μαγείρευε, η πεθερά μου έπλενε τις φασιές κι εγώ είχα μόνον το μωρό. Με τάζαν τα πιο θρεπτικά φαγητά τρεις με τέσσερις φορές τη μέρα, μου έφερναν ό,τι επιθυμούσα, δεν με άφηναν να κάνω καμιά δουλειά. Το ίδιο έκανα κι εγώ όταν γέννησε η αδερφή μου, τη βοήθησα όσους μήνες χρειάστηκε», θυμάται.

Μου περιγράφει πώς ξυπνούσε το μωρό της όταν αποκοιμιόταν πάνω στο στήθος -«Του χάιδευα τη μυτούλα!»- και γλυκαίνει το πρόσωπό της. «Μπορούμε να πούμε πάρα πολλά για τη σημασία του μπριτικού γάλακτος στην ανάπτυξη και στην υγεία του παιδιού: ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και μάλιστα προσφέρει ειδικά άμυνα για συγκεκριμένες λοιμώξεις της μητέρας δίνοντας έτοιμα αντισώματα στο παιδί, προστατεύει από αλλεργίες και δρα ανασταλτικά για ωτίτιδες, γαστρεντερίτιδες, ασθματικές βρογχίτιδες ενώ μελλοντικά περιορίζει το ενδεχόμενο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη, καρδιακών ασθενειών, παχυσαρκίας.

Επίσης είναι αναντικατάστατη η προσφορά του μπριτικού γάλακτος στα πρόωρα μωρά. Το ζήτημα, όμως, δεν είναι απλώς αν ο θηλασμός είναι ο καλύτερος τρόπος για να τραφεί ένα μωρό. Το σημαντικότερο όφελός του για τη μητέρα και το μωρό είναι το άγγιγμα και το συ-



ναισθηματικό δέσιμο», λέει η παιδίατρος Στέλλα Εγγλέζου.

«Το νεογνίτιο που έρχεται στον κόσμο μετά τον τοκετό νιώθει ότι βρίσκεται σε εχθρικό περιβάλλον. Αν όμως το βάλουμε αμέσως επάνω στο στήθος της μάνας του, το σκεπάσουμε με μια κουβέρτα και το αφήσουμε να οδηγηθεί μόνο του στον μαστό, νιώθει και πάλι ασφαλές και γαληνεύει αμέσως».

Ο Ντ. Γουίνικот μιλάει για την ικανοποίηση και την αίσθηση

πραγμάτωσης που νιώθει η μητέρα, όταν αντιλαμβάνεται ότι το σώμα της -η φυσιολογία και η ανατομία της, που μέχρι τότε ήταν βάρος και μπελάς- αποκτά νόημα. Είναι σε θέση να θρέψει το μωρό της μόνη της, με τον ίδιο τρόπο που συνέβαινε στο πολύ μακρινό παρελθόν μας, τότε που τα ανθρώπινα όντα δεν είχαν απομακρυνθεί τόσο πολύ από τον τρόπο ζωής των θηλαστικών.

Πηγή: «Γυναίκα»

**G-SKOUROS**  
JEWELRY CUSTOM MADE

FOR APPOINTMENTS OR INFORMATION  
CONTACT US AT  
TEL: (516) 482 - 1010  
CELL: (347) 203 - 4405  
EMAIL: INFO@GSKOUROS.COM  
WEB: WWW.GSKOUROS.COM

218 LAKEVILLE RD., S#1, LAKE SUCCESS, NY 11020

# Αστρα: ΟΙ ΜΑΓΝΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ

Όσο αλήθεια είναι ότι «το πεπρωμένο φυγείν αδύνατον», άλλο τόσο αληθινό είναι και το γεγονός ότι συχνά όσα μας συμβαίνουν απορρέουν αποκλειστικά από δικές μας επιλογές.

Της Μαρίας Αντωνιάδου

**Μ**πορεί να μην είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε τι θα γίνει στο μέλλον για να προστατευτούμε από τους κινδύνους, ωστόσο, το καλό και το κακό, που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας, δεν υπάρχουν πέρα και πάνω από εμάς. Έτσι, λοιπόν, είναι και στο χέρι μας, και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό, να προσελκύσουμε το ένα και να αποτρέψουμε το άλλο. Αρκεί να γνωρίζουμε πώς.

Όσο αλήθεια είναι ότι «το πεπρωμένο φυγείν αδύνατον», άλλο τόσο αληθινό είναι και το γεγονός ότι συχνά όσα μας συμβαίνουν απορρέουν αποκλειστικά από δικές μας επιλογές. Μπορεί να μη φταίει αυτός που περπατώντας αμέριμνα στο πεζοδρόμιο βρίσκεται χτυπημένος από ένα αυτοκίνητο, εκείνος όμως που πέφτει από μια ετοιμόρροπη σκάλα στην οποία δεν ήταν υποχρεωμένος να ανέβει αλλά ανέβηκε φταίει εκατό τοις εκατό. Αν εστιάζαμε την προσοχή μας σε όλα όσα περνάνε από το χέρι μας, αλλά δυστυχώς παραβλέπουμε, είναι βέβαιο ότι θα ερχόμασταν αντιμέτωποι με το κακό λιγότερο συχνά, αν όχι σπάνια. Δεν είναι κουτό λοιπόν να μην αναλάβουμε δράση;

#### Το καλό έλκει το καλό

Οι σκέψεις και οι λέξεις, οι πράξεις και η συμπεριφορά μας εν γένει έχουν τη δική τους δύναμη και δυναμική και, ανάλογα με την ποιότητά τους, έλκουν το καλό ή το κακό. Η υγεία, η τύχη, ο έρωτας, η φιλία, το χρήμα, η χαρά είναι καρποί που ανθοφορούν όταν τα δέντρα που τους φέρουν φυτρώνουν σε πρόσφορο έδαφος.

Βέβαια, το πεπρωμένο του καθένα από εμάς μπορεί ανά πάσα στιγμή να παρέμβει σ' αυτή τη διαδικασία. Επειδή όμως κανένας δεν



γνωρίζει ποια είναι αυτή η στιγμή ή τι του επιφυλάσσει, αυτό που έχει να κάνει είναι να φροντίσει για τη δημιουργία πρόσφορου εδάφους.

Η τύχη δεν χαμογελάει στους απαισιόδοξους και τους παραιτημένους, ούτε η υγεία διασφαλίζεται με τη συνεχή παρεκτροπή από όλα εκείνα που αποδεδειγμένα μπορούν να την προστατέψουν. Η αγάπη δεν είναι λαχείο, αλλά ένα

αγαθό που “αγοράζεται” με αγάπη. Το χρήμα δεν αποκτιέται αν καθόμαστε με σταυρωμένα χέρια, ούτε συντηρείται αν το ξοδεύουμε επιπόλαια. Η χαρά είναι τρόπος σκέψης. Βάζοντας λοιπόν στη ζωή μας κανόνες και αρχές και υιοθετώντας συνήθειες και συμπεριφορές που έλκουν το καλό και απωθούν το κακό, θα νιώσουμε το υπέροχο εκείνο συναίσθημα που προσφέρει η σι-

γουριά του “έκανα ό,τι περνούσε από το χέρι μου”, ακόμα και αν δεν αποκτήσουμε ποτέ όλα όσα ονειρευόμαστε. Ένα συναίσθημα γλυκόπικρο, αλλά βάλσαμο για την ψυχή.

#### Οι σύμμαχοί μας

Τα καλά νέα είναι ότι στην προσπάθειά μας να έλξουμε το καλό στη ζωή μας δεν είμαστε μόνοι.

Εκτός από τους ανθρώπους που μας αγαπάνε και των οποίων τη βοήθεια μπορούμε να ζητήσουμε, υπάρχουν και πάρα πολλά άλλα που μπορούν να μας την προσφέρουν απλόχερα. Αναζητήστε τα ανάμεσα στη φιλοσοφία και στις παραδόσεις του λαού μας ή στις φιλοσοφίες και τις παραδόσεις άλλων λαών, ανάμεσα στα γιαιτρικά της φύσης, τα επιστημονικά δεδομένα αλλά και τα μυστικά της γιαιγιάς. Οι ευχές, τα φυλαχτά, τα γούρια, τα μαντζούνια, οι συμβουλές των ειδικών, όλα μπορούν λειτουργήσουν υπέρ μας, αρκεί να αναζητήσουμε τον τρόπο.

#### Μαγνήτες για υγεία, ευεξία, ομορφιά

Για να προστατέψετε την υγεία -σωματική και ψυχική- και την εμφάνισή σας από τη φθορά, όλοι λίγο πολύ γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε. Σας θυμίζουμε μερικούς από τους πιο βασικούς κανόνες:

- Βάλτε στο πιάτο σας περισσότερα φρούτα και λαχανικά εποχής, όσπρια και ψάρι. Μειώστε την ποσότητα και τη συχνότητα κατανάλωσης κρέατος, λιπαρών και αλκοόλ.

- Δώστε έμφαση στις αντιοξειδωτικές τροφές -πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, ρόδια, δαμάσκηνα, φράουλες, σπανάκι, μπρόκολο, κίτρινη κολοκύθα, λάχανο, παντζάρια, πράσινο τσάι, χυμός λεμονιού, μαύρη σοκολάτα, ιχθυέλαιο-, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύουν το δέρμα από την πρόωγη γήρανση.

- Κόψτε το τσιγάρο ή, τουλάχιστον, περιορίστε το.

- Φροντίστε να κοιμάστε 7-8 ώρες καθημερινά.

- Αυξήστε τη σωματική άσκηση.
- Δώστε έμφαση στην καθαριότητα, που αφορά όχι μόνο το σώμα, αλλά και το χώρο σας.

- Ανακαλύψτε τα όρια της σωματικής και ψυχικής σας αντοχής και μην τα ξεπερνάτε για κανέναν

“

Η τύχη δεν χαμογελάει στους απαισιόδοξους και τους παραιτημένους, ούτε η υγεία διασφαλίζεται με τη συνεχή παρεκτροπή από όλα εκείνα που αποδεδειγμένα μπορούν να την προστατέψουν. Η αγάπη δεν είναι λαχείο, αλλά ένα αγαθό που “αγοράζεται” με αγάπη.

”

“

Εχετε πάντα μαζί σας έναν ή περισσότερους από τους κρυστάλλους που προσελκύουν την τύχη: το μάτι της γάτας για να σας πηγαίνουν όλα δεξιά, τον ηλιόλιθο για να νιώθετε αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση, την αβεντουρίνη για επιτυχία στις χρηματικές συναλλαγές.

”



και τίποτα, αν δεν είναι επείγον.

• Μόλις νιώσετε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τα νεύρα ή το θυμό σας, διακόψτε οτιδήποτε κάνετε και αλλάξτε περιβάλλον.

• Καταπολεμήστε το άγχος, το στρες, τη σωματική και πνευματική κόπωση με συχνά διαλείμματα για χαλάρωση και ξεκούραση.

• Καταπολεμήστε το άγχος και το στρες με χαλαρωτικά αφεψήματα: τίλιο, υπερικό, χαμομήλι, γλυκάνισο, πασιφλόρα, κράταιγο, λυκίσκο.

• Καταπολεμήστε το άγχος και το στρες με χαλαρωτικά αιθέρια έλαια: ιλάνγκ ιλάνγκ, λεβάντα, νερόλι, περγαμόντο. Ρίξτε δύο σταγόνες στο λύχνο καύσης αιθέριων ελαίων και πάρτε βαθιές εισπνοές.

• Ελέγξτε αν το κρεβάτι, το γραφείο, ο καναπές σας και γενικά τα σημεία στα οποία περνάτε πολλές ώρες επηρεάζονται από γεωπαθητικά ρεύματα - οι γάτες τα λατρεύουν, οι σκύλοι τα μισούν. Αν ναι, μετακινήστε τα έπιπλά σας.

• Γεμίστε το χώρο σας με φυτά. Μειώνουν τη μόλυνση της ατμόσφαιρας και το θόρυβο.

• Βάλτε μπλε και πράσινες πινελιές στο χώρο σας -σε τοίχους, υφάσματα επιπλώσεως και αντικείμενα-, αντικείμενα από ξύλο, σύμβολα προστασίας, όπως ο σταυρός, ο άγγελος, η κελώνα, βάζα με φρέσκα λουλούδια σε διάφορα χρώματα, ένα μικρό ενυδρείο ή ένα σιτριβάνι.

• Εχετε στο σπίτι, στο γραφείο ή πάνω σας έναν κρύσταλλο χαλαζία. Ελκει το φως και τις δυνάμεις του καλού.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθαρίζει την ατμόσφαιρα από την αρνητική ενέργεια, απομακρύνει τη σύγχυση από την ψυχή και το μυαλό σας.

Ακόμα, κρεμάστε στο λαιμό σας

το νύχι της τίγρης (σύμβολο μακροζωίας).

### Μαγνίτες για τύχη

Αποκλείεται να την πάρετε με το μέρος σας, αν πιστεύετε ότι δεν την αξίζετε ή αν είστε πεπεισμένοι ότι κανένας δεν σας αγαπάει, ότι όλοι θέλουν το κακό σας, ότι είστε ανίκανοι.

Για να την προσελκύσετε:

• Αρχίστε να σκέφτεστε θετικά και να βλέπετε τη ζωή με αισιοδοξία.

• Φροντίστε να βρίσκεστε πάντα σε εγρήγορση, να έχετε ανοιχτό το μυαλό σας σε όλα όσα συμβαίνουν γύρω σας και μέσα σας.

• Διευρύνετε τον κύκλο των γνωριμιών σας. Ενδιαφερθείτε για τους άλλους, χαμογελάστε τους, πιάστε κουβέντα μαζί τους.

• Εκτός από τη λογική, ακούστε και τη διαίσθησή σας. Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι το ασυνείδητο και όχι η συνείδηση είναι αυτό που παίζει τον καθοριστικό ρόλο για να πάρουμε τις σωστές για εμάς αποφάσεις.

• Μην το βάζετε κάτω με την πρώτη δυσκολία. Θυμηθείτε ότι «ουδέν κακόν αμιγές καλού».

• Αναζητήστε το καλό στους ανθρώπους. Δεν είναι κακοί κατά κανόνα! Επιπλέον, κάντε το καλό, ακόμα κι αν πιστεύετε ότι κανένας δεν κάνει κάτι καλό για εσάς.

• Χαλαρώστε. Οσο πιο άνετα και χαλαρά νιώθουμε, τόσο καλύτερα λειτουργούν οι αισθήσεις μας και οι κεραίες μας «πάνουν» και τα πιο αμυδρά μηνύματα.

• Διώξτε τις αρνητικές σκέψεις, τη μελαγχολία και την κατάθλιψη με αιθέρια έλαια: βασιλικό, γεράνι, μανταρίνι, γιασεμί, πατσουλί.

Ρίξτε δύο σταγόνες στο λύχνο καύσης αιθέριων ελαίων και πάρτε

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

## Τα... μεγάλα μέσα

Οι παλιοί τα πίστευαν και τα χρησιμοποιούσαν συχνά για να διώχνουν το κακό και να προσελκύουν το καλό. Ο λόγος για τα «μαγικά» φίλτρα, αλλά και, στη συνέχεια, για τον Νίνο Αυγέρη τον ιδιοκτήτη του Μυρόλι, ενός πολύ ιδιαίτερου καταστήματος στην καρδιά της Αθήνας, που αναρωτιέται «Γιατί να μην τα δοκιμάσουμε κι εμείς;». Παρά το νεαρό της ηλικίας του, ο Νίνο Αυγέρης πιστεύει βαθιά στη δύναμη του πνεύματος, στη μαντική τέχνη και στα μαγικά φίλτρα, και ετοιμάζει μάλιστα το πρώτο του βιβλίο για όλα αυτά.

*«Δεν νομίζω ότι έχει καμιά σχέση η ηλικία, αλλά η ικανότητα και η αγάπη γι' αυτό που κάνεις. Μαθήτευσα στα χέρια της βάβως μου - έτσι λέμε τη γιαγιά στα Γιάννενα. Εκείνη σιγά σιγά μου άνοιξε την πόρτα στα μονοπάτια της σοφίας της. Από τη στιγμή που κατάλαβα ότι για μένα αυτή ήταν η μοίρα και ο προορισμός μου, όλα πήραν το δρόμο τους».*

- Να υποθέσουμε ότι αυτός ήταν και ο λόγος που άνοιξε το Μυρόλι;

*«Πριν από περίπου ένα χρόνο τελείωσα τις σπουδές παραψυχολογίας και το Μυρόλι ήταν ένα 'μέσο' για να μεταδώσω τις γνώσεις που έχω αποκομίσει μέχρι σήμερα. Με έναν πολύ καλό μου φίλο, που με στήριξε πραγματικά και τον ευχαριστώ πάρα πολύ, αποφασίσαμε να ανοίξουμε το Μυρόλι και να προσπαθήσουμε, με κόπο είναι η αλήθεια στην αρχή, να κάνουμε γνωστή την τέχνη μας, έτσι όπως την ασκούσαν οι σοφές Γιαννιώτισσες».*

- Τι είναι το μυρόλι;

*«Το μυρόλι είναι ένα από τα πιο παλιά και ισχυρά φίλτρα σύμφωνα με τις παλιές γητεύτριες Γιαννιώτισσες. Το άρωμά του βρέθηκε στα κουτιά της νονάς της Μανωλιάσσας. Είχε τη δύναμη να μετατρέπει το μίσος σε αγάπη, το κλάμα σε γέλιο, τη δυστυχία σε ευτυχία και μπορούσε να διώξει μακριά τον πόνο και τη θλίψη. Λένε πως ο παπάς του χωριού άλειψε με αυτό την εικόνα της Παναγιάς της Μεγαλόχαρης, που το πλαίσιο της ήταν από μανδραγόρα, γιατί οι μάγισσες τη ζήλευαν και ήθελαν να της πάρουν το πλαίσιο. Άλειψε επίσης με μυρόλι το κατώφλι της εκκλησίας, για να μην περάσει άνθρωπος και κλέψει την εικόνα».*

- Πιστεύεις στην Παναγιά, Νίνο;

*«Ναι, πιστεύω με όλη τη δύναμη της ψυχής μου. Είναι η μάνα όλων μας και κατέχει ιδιαίτερη θέση στην καρδιά μου. Προσεύχομαι σ' αυτήν καθημερινά να φυλάει όλο τον κόσμο και να γαλπνεύει την ψυχή μας».*

- Πιστεύεις όμως και στη μαγεία

*«Στα πολύ παλιά χρόνια, τότε που η καρδιά των ανθρώπων ήταν πιο αγνή, η μαγεία ήταν η τέχνη των σοφών και ουδεμία σχέση είχε με αυτό που φέρνει στο μυαλό το άκουσμα της λέξης σήμερα. Είναι η ικανότητα να ασκεί κανείς τη δύναμη του πνεύματος και να προσπαθεί να καταλάβει και να δώσει εξήγηση σε φαινόμενα που μοιάζουν ακατανόητα».*

- Ομως, οι περισσότεροι θεωρούν ότι η μαγεία, τα φίλτρα, τα μαντζούνια χρησιμοποιούνται για το κακό

*«Δεν είναι έτσι ακριβώς. Το κακό υπάρχει στη ζωή από τότε που υπάρχει και το καλό. Εμένα η βάβω μου με έμαθε να κάνω πάντα το καλό. Αυτό είναι όλο. Είμαι ενάντια σε εκείνους που από εγωισμό θέλουν να προξενήσουν το κακό».*

- Μα πιστεύεις σ' αλήθεια ότι όλα αυτά λειτουργούν;

*«Αν κάτι το πιστέψεις μέσα από τα βάθη της ψυχής σου, και βέβαια θα σε βοηθήσει. Τίποτα δεν μπορεί να γίνει αν δεν το πιστεύεις πρώτα εσύ ο ίδιος».*

“

Επειδή το «κακό», όπως και το «καλό», υπάρχει, αποφύγετε όσο μπορείτε καθετί που έχετε συνειδητοποιήσει ότι σας φορτίζει αρνητικά, σας φοβίζει, σας “ρίχνει” σωματικά και ψυχολογικά

”

#### Συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα

βαθιές εισπνοές.

• Τοποθετήστε μέσα στο χώρο, στην τσάντα σας ή την τσέπη σας διάφορα σύμβολα της τύχης (τετράφυλλο τριφύλλι, πασχαλίτσα, λαγοπόδαρο, κλειδί, κολοκύθα, ρόδι, πέταλο, άγκυρα, βούδα).

• Μην διώχνετε από το σπίτι σας τις μικρές πανέμορφες σαύρες, που φέρνουν καλοτυχία.

• Έχετε πάντα μαζί σας έναν ή περισσότερους από τους κρυστάλλους που προσελκύουν την τύχη: το μάτι της γάτας για να σας πηγαίνουν όλα δεξιά, τον πλιόλιθο για να νιώθετε αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση, το πράσινο και το μπλε ζαντ για να μαγνητίζετε τη θετική ενέργεια και τα όμορφα συναισθήματα, την αβεντουρίνη για επιτυχία στις χρηματικές συναλλαγές.

#### Μαγνήτες για αγάπη και έρωτα

Κανένας δεν θα σας αγαπήσει, αν εσείς δεν αγαπάτε τον εαυτό σας. Κανένας δεν θα σας ερωτευτεί, αν εσείς δεν είστε ανοιχτοί στον έρωτα. Είστε μόνοι χωρίς να το έχετε επιλέξει; Θέλετε να αποκτήσετε περισσότερους φίλους, αλλά νιώθετε πως κάτι σας εμποδίζει; Επιθυμείτε η σχέση σας να γίνει πιο όμορφη; Ό,τι κι αν είναι, μπορείτε να αλλάξετε τα πάντα προς το καλύτερο. Δοκιμάστε τα εξής:

• Φροντίστε τον εαυτό σας. Αυ-

τό θα πει «με αγαπώ». Η ατημέλεια, η αφροντισιά είναι ανθρωποαποθητικά.

• Καλλιεργήστε την επικοινωνία με το/τη σύντροφό σας και γενικότερα με τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σας και επιδίωξτε νέες γνωριμίες. Δείξτε ενδιαφέρον για τους άλλους, ακούστε τους, προσπαθήστε να έρθετε στη θέση τους ώστε να τους κατανοήσετε, φερθείτε τους με ευγένεια και τρυφερότητα.

• Εκφράστε την αγάπη σας όχι μόνο με λόγια, αλλά και με πράξεις. Μην σκέφτεστε στενόμυαλα: «Δεν μου δίνεις, δεν σου δίνω». Αγάπη σημαίνει προσφορά στο μέτρο του δυνατού χωρίς προσμονή για ανταπόδοση.

• Δημιουργήστε ρομαντική ατμόσφαιρα με κόκκινα και ροζ κερί, με ροζ και κόκκινα τριαντάφυλλα σε ένα βάζο, με απαλή μουσική, ακόμα και αν είστε μόνοι στο σπίτι.

• Τονώστε τη λίμπιντό σας και τη λίμπιντό του/της συντρόφου σας με αφροδισιακές τροφές - στρείδια, μύδια, μέλι, καρύδια, κόκκινο κρασί- με ερωτόλογα, ερωτικά βιβλία, ερωτικές ταινίες.

• Βάλτε στο χώρο σας πινακίδες του ροζ και του κόκκινου - αντικείμενα, υφάσματα, κερί. Ακόμα, σύμβολα της αγάπης και του έρωτα, όπως οι καρδιές, ο φτερωτός θεός, οι βέρες, οι παιώνιες, οι πεταλούδες, και διπλά αντικείμενα - πά-

πιες, κύκνοι, φυτά στην ίδια γλάστρα. Τέλος, φωτογραφίες του γάμου σας ή πίνακες και γλυπτά με αγκαλιασμένα ζευγάρια.

• Αποφύγετε τα έπιπλα και τα αντικείμενα με τις αιχμηρές γωνίες και προτιμήστε τις καμπύλες γραμμές, που επιτρέπουν στη θετική ενέργεια να ρέει πιο ομαλά.

• Χαρίστε στον εαυτό σας ή στο ταίρι σας κρυστάλλους που μαγνητίζουν και ενδυναμώνουν τον έρωτα: μαγνητίτη και σουγίλιτη για να σας παραδοθεί, ροζ χαλαζία και ροζ βήρυλλο για μεγαλύτερη αγάπη, ροζ τουρμαλίνα και καρνεόλη για πάθος και σεξ τύπου κάμα σούτρα, αιματίτη για να κρατήσετε την απιστία μακριά.

• Αρωματίστε το χώρο σας με αιθέρια έλαια: γιασεμί, τριαντάφυλλο, πατσουλί.

#### Μαγνήτες για χρήμα

Αν ονειρεύεστε να γίνετε πλούσιοι, αλλά δεν θέλετε να πουλήσετε την ψυχή σας στο διάβολο, η μοναδική λύση είναι τα λαχεία, το ΛΟΤΤΟ, το ΠΡΟΠΟ και τα άλλα παρόμοια, όχι όμως τα τυχερά παιχνίδια τύπου καζίνο. Αν απλώς θέλετε

χρήματα που θα σας εξασφαλίσουν μια πιο άνετη ζωή, κάντε τα εξής:

• Σταματήστε να βλέπετε μόνο τα στραβά που υπάρχουν στον επαγγελματικό σας χώρο και εστιάστε στα θετικά, δίνοντας τον καλύτερό σας εαυτό σε ό,τι κάνετε.

• Ψάξτε για μια καλύτερη δουλειά, χωρίς να παραμελείτε αυτήν που έχετε. Και για να επισπεύσετε την εκπλήρωση της ευχής σας, ανάψτε πράσινα κερί και οραματιστείτε ότι βρήκατε τη δουλειά που πάντα ονειρευόσασταν.

• Μην πετάτε άσκοπα τα χρήματά σας και μην ξοδεύετε περισσότερα από όσα βγάζετε!

• Τοποθετήστε στο χώρο σας σύμβολα του πλούτου και της αφθονίας: ένα κέρας της Αμάλθειας, ένα φουντούκι, τα τρία τυχερά νομίσματα του φενγκ σουί, ένα βάτραχο, τη δρακοκελώνα.

• Τοποθετήστε στο χώρο σας σύμβολα της καριέρας και της επιτυχίας με κυρίαρχο το στοιχείο του Νερού: αντικείμενα σε σκούρο μπλε χρώμα, φωτογραφίες και πίνακες με θαλασσινά τοπία, ποτάμια, λίμνες, ένα μικρό ενυδρείο, ένα σιντριβάνι κ.ά.

• Έχετε μαζί σας ή τοποθετήστε στο χώρο σας κρυστάλλους που προσελκύουν τον πλούτο και την αφθονία: κιτρίνης, μαλαχίτης, ζαφείρι, σμαράγδι, αλλά και ένα κομματάκι τζίντζερ!

#### Διώκτες του κακού

Επειδή το «κακό», όπως και το «καλό», υπάρχει, αποφύγετε όσο μπορείτε καθετί που έχετε συνειδητοποιήσει ότι σας φορτίζει αρνητικά, σας φοβίζει, σας “ρίχνει” σωματικά και ψυχολογικά και εφαρμόστε τα παρακάτω:

• Κάντε τουλάχιστον μία φορά το χρόνο αγιασμό στο σπίτι και στον επαγγελματικό σας χώρο.

• Στο σπίτι ή το γραφείο σας σκορπίστε στο πάτωμα χοντρό καθαρό θαλασσινό αλάτι πριν πάτε για ύπνο και μαζέψτε το το επόμε-

νο πρωί ή βάλτε 2 κουταλιές αλάτι σε ένα μπολ και τοποθετήστε το στο ΒΑ ή το ΝΔ τρίμμα τους. Αν, πάλι, μπει κάποιος με αρνητική ενέργεια, μόλις φύγει ρίξτε αλάτι πίσω του, ώστε μαζί του να φύγουν και οι κακές προθέσεις του!

• Καθαρίστε το χώρο σας από τη μυρωδιά που αφήνουν τα τσιγάρα με μείγμα αιθέριων ελαίων από λεμόνι, φασκόμυλο, δεντρολίβανο και μυρτιά.

• Κόψτε ένα λεμόνι στα τέσσερα και τοποθετήστε κάθε κομμάτι στις τέσσερις γωνίες του καθιστικού σας. Μετά από μία εβδομάδα θάψτε τα κομμάτια του λεμονιού στον κήπο.

• Κρεμάστε πάνω σας ή σε ένα σημείο του σπιτιού σας ένα σταυρό, το απόλυτο σύμβολο προστασίας και καλοτυχίας.

• Ο σκαρβαβίος και μια πλεξούδα σκόρδα με ένα πέταλο και ένα ματόχαντρο, θεωρούνται ισχυρά προστατευτικά... μέτρα για το κακό μάτι.

• Έχετε πάντα στο μπαλκόνι σας μια γλάστρα με βασιλικό. Ένα κλαράκι βασιλικό στον κόρφο σας θα σας προστατεύει από κάθε αρνητική ενέργεια.

• Έχετε πάντα επάνω σας ένα φυλαχτό και μια μπλε χάντρα, για να μην σας πιάνει το κακό μάτι.

• Τοποθετήστε κοντά στην είσοδο του σπιτιού σας μαύρη τουρμαλίνα, για να εμποδίσετε την αρνητική ενέργεια να μπει μέσα, και στο χώρο όπου περνάτε πολλές ώρες έναν κουνζίτη, για να διώξετε τα αρνητικά συναισθήματα και τους φόβους σας. Έναν αχάτη, για να σας ανεβάξει το ηθικό, ένα γρανάτη, για προστασία από τους κακοποιούς, ένα τοπάζι ενάντια στις σκοτεινές δυνάμεις και ένα κεχριμπάρι, για να μην σας αγγίζει ο φόβος.

• Έχετε πάντα μαζί σας ένα τρικουάζ, για να μην σας πιάνει το κακό μάτι, και ένα σταυρόλιθο, για να σας βοηθήσει στις δύσκολες στιγμές.

• Τοποθετήστε στο καθιστικό σας ένα δράκο, για την προστασία όλης της οικογένειας, και μια κόκκινη πιπερίτσα, για άμυνα ενάντια στη γλωσσοφαγιά.

• Και τέλος μην ξεχάσετε την Πρωτοχρονιά να σπάσετε ένα ρόδι!

Πηγή: «Womenonly»

Ομορφιά

Μεγαλοπρέπεια

Ασφάλεια



Μαυσωλείο του Αγίου Ιωσήφ

St. Michael's Cemetery

Με την επίδειξη Πιστοποιητικού Καταθέσεων δικαιούστε

**\$1,000**

Επίσημη για την αγορά χώρου για οικογενειακό τάφο στο μαυσωλείο «St. Joseph's» (\$500 για αγορά χώρου για 1 άτομο)



Το Κοιμητήριο St. Michael's προσφέρει μεγάλο εύρος επιλογών, περιλαμβανομένων των προσθικών του Μαυσωλείου του Αγίου Ιωσήφ, καθώς επίσης και τάφους, βάσεις για αγάλματα και αποτέφρωση. Ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορείτε να κάνετε σε αυτούς που αγαπάτε είναι η αίσθηση της ασφάλειας, η γνώση ότι έχετε φροντίσει για όλα. Ως θρησκευτικό κοιμητήριο το St. Michael's είναι ανοικτό στους ανθρώπους όλων των θρησκειών. Με υπερφάνεια δε σας γνωρίζουμε ότι το όμορφα σχεδιασμένο Μαυσωλείο του Αγίου Ιωσήφ είναι στη διάθεσή σας.

Για περισσότερες πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένου και ενός δωρεάν Οδηγού Ερευνας (Resource Guide), παρακαλώ καλέστε:

(718) 278-3240

72-02 Astoria Blvd.

East Elmhurst, NY 11370

ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο

[www.stmichaelscemetery.com](http://www.stmichaelscemetery.com)

Θα είστε χαρούμενοι γι' αυτά σας την κίνηση

Σας γνωστοποιούμε ότι ο κ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ Π. ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ εξακολουθεί να προσφέρει με τον καλύτερο τρόπο τις υπηρεσίες του στην Ομογένεια

(917) 687-9856

# Οι αισθησιακές εικόνες ΤΟΥ ΓΚΙ ΜΠΟΥΡΝΤΕΝ

Ο Γκι Μπουρντέν υπήρξε κάτι σαν τον Στάνλεϊ Κιούμπρικ στο κομμάτι της μόδας, αν φυσικά ο πρώτος ήταν σκηνοθέτης και όχι φωτογράφος μόδας.

**Η** δουλειά του ιντριγκάρει, εμπνέει, ενοχλεί, προκαλεί, ακόμη και μετά θάνατον. Και τώρα που μια εναλλακτική λονδρέζικη γκαλερί ανοίγει αίθουσες με ελεύθερη είσοδο για να στήσει 32 ιστορίες μόδας από τα περιοδικά σε μεγέθυνση, το σοκ θα είναι μάλλον μεγάλο. Γιατί ο Γκι Μπουρντέν δεν είναι σίγουρα για όλους. Εγινε γνωστός γιατί συνήθιζε να παράγει σκοτεινές χρωματιστές εικόνες με έμφαση στο κόκκινο, με έντονους συμβολισμούς, επιθετικές λεπτομέρειες, σεξουαλικά υπονοούμενα. Το τελευταίο πράγμα που έκανε όταν έβλεπε τα editorials του είναι να διαβάσει τις λεζάντες για να μάθει την προέλευση των ρούχων. Οχι, ο Γκι Μπουρντέν δεν πούλησε ποτέ μόδα. Τη χρησιμοποίησε για να φτιάξει τη δική του τέχνη, να τη δει να γίνεται εξώφυλλο, να απλώνεται σε δισέλιδα σαλόνια. «Unseen» ο τίτλος της έκθεσης που θα φιλοξενηθεί μέχρι τον Ιούνιο σε ένα βιομηχανικό χώρο, στην γκαλερί The Wapping Project. «Εζησε από το 1928 μέχρι το 1991. Θεωρείται από τους πιο προκλητικούς και ασυμβίβαστους φωτογράφους του 20ού αιώνα», θα γράφουν στο εισαγωγικό. Πριν από χρόνια το περιοδικό «New Yorker» τού είχε αφιερώσει 5.300 λέξεις....

Δύσκολα ξεχνάς φωτογραφίες του που έχουν δημοσιευτεί στη γαλλική Vogue ή στο περιοδικό V σε A3 μέγεθος. Κι αν είχε τη φήμη ανθρώπου εξαιρετικά απαιτητικού, με τραυματικά παιδικά ηλικία - Βελγίδα μητέρα που τον παράτησε όταν ήταν ενός έτους (και ο Ισπανός πατέρας του 18), φήμες για απόπειρες αυτοκτονίας της συζύγου του και των δύο φιλενάδων του. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι πάλευε με δαίμονες. Θάνατος και επιθυμία, μισογυνισμός και ερωτισμός... Δεν συναντάς συχνά τόσα ασυνήθιστα κροπαρίσματα σε τόσο απεγάδια κορμιά. Τα μοντέλα που χρησιμοποιούσε είχαν ατέλειωτα πόδια, ήταν σχεδόν γυμνά, ήξεραν ότι στο



τελικό αποτέλεσμα μπορεί και να ήταν «ακέφαλα». Καλλιτέχνες, από τον Jean Baptiste Mondino μέχρι τον Νικ Νάιτ και τον Ντέιβιντ Λασαπέλ, παραδέχονται την επιρροή που είχε η δουλειά του στη δική τους διαδρομή. Ο ίδιος υπήρξε προτεζέ του Man Ray. Ο Γκι Μπουρντέν πέθανε το 1991 στα 63 του χρόνια (από καρκίνο) και ήταν επιθυμία του να καταστραφούν οι φωτογραφίες του μετά το θάνατό του.

Καθώς οι περισσότερες κυκλοφορούσαν παντού, μαζί με polaroids και films, καμπάνιες για τον Charles Jourdan, τον Issey Miyake, τον Claude Montana, ο γιος του όχι μόνο δεν σεβάστηκε την επιθυμία του πατέρα του αλλά μία δεκαετία μετά, το 2001, έβγαλε και λεύκωμα. Τσιγάρα, γλόμποι, ζαρτιέρες, εσώρουχα, μπουκέτα, δωμάτια ξενοδοχείων... Ο Χέλμουτ Νιούτον μπροστά του υπήρξε... άγιος. Συμμετείχε σε εκθέσεις και με ψευδώνυμο: Edwin Hallan. Ελεγε συχνά ότι και το 1985 αρνήθηκε το Μεγάλο Εθνικό Βραβείο της Φωτογραφίας από το υπουργείο Πολιτισμού της Γαλλίας. Δεν φωτογραφίζονταν, δεν πουλούσε έργα του σε συλλέκτες, δεν έδινε συνεντεύξεις. Είχε μιλήσει μόνο για τη μία και μοναδική συνάντησή που είχε με τη μητέρα του. Μια γυναίκα με κλωμό δέρμα και κόκκινα μαλλιά. Για να μην



αναρωτιόμαστε γιατί όλα (σχεδόν) τα μοντέλα στις φωτογραφίες του είναι κλωμές κοκκινομάλλες με έντονο μακιγιάζ.

### Ντεμοντέ ειδήσεις

Τα «H&M» έχουν βρει τη συνταγή και δεν λένε να την αλλάξουν. Και γιατί να το κάνουν, όταν βλέ-



πουν τι γίνεται κάθε φορά που ανακοινώνουν τη συνεργασία με κάποιο μεγάλο όνομα της μόδας, από την Κέιτ Μος και τον Καρλ Λάγκερφελντ μέχρι τους Comme des Garçons και τον Μάθιου Γουίλιαμσον; Αυτή τη φορά, η σουηδική αλυσίδα επενδύει σε μια σειρά από καλλιτέχνες που έχουν ξεχωρίσει

για κάποιον λόγο και θα σχεδιάσουν T-σερτ για άντρες και γυναίκες, γνωρίζοντας εκ των προτέρων ότι θα γίνει ο απαραίτητος σκοτωμός.

Η Dita Von Teese, η Γιόκο Ονο, η Κέιτι Πέρι, η Κάθριν Χάμνερ θα αποκαλύψουν τις προσωπικές τους στυλιστικές ανησυχίες για ένα ξεπούλημα με καλό σκοπό, αφού τα έσοδα θα διατεθούν για την έρευνα για το AIDS. Με σλόγκαν όπως «Protection is power» και «Protect and Survive».

Την ώρα που όλοι πρόκειται να παρελάσουν μέσα στις επόμενες ημέρες στο φετινό Φεστιβάλ των Καννών, σκηνοθέτες, μοντέλα, τραγουδιστές, ηθοποιοί, στάρλετ, ο οίκος Sergio Rossi ετοιμάζει πέδιλα-σιλιέτο που ξεπερνούν τα 11 εκατοστά, φτιαγμένα ειδικά για το κόκκινο χαλί. Ο Φραντσέσκο Ρούσο, καλλιτεχνικός διευθυντής του Sergio Rossi, σκέφτηκε να φτιάξει μικρά έργα τέχνης από σατέν και κρύσταλλα Swarovski σε κόκκινο, χρυσό και ασπρένιο. Ομως, δεν χρειάζεται να πάει κανείς στις Κάννες ή να είναι σταρ για να αγοράσει τα συγκεκριμένα παπούτσια. Ηδη από τις 13 του μηνός οι δημιουργίες του κόκκινου χαλιού πωλούνται στο Παρίσι, στο Λονδίνο και στο Μιλάνο.

Πηγή: Περιοδικό «Κ»



## Dr. ΒΑΛΕΡΗ ΑΛΙΚΑΚΟΥ, DC,MS ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΩΡ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

### Ανακούφιση με φυσικό τρόπο χωρίς φάρμακα και εγχειρήσεις

από τους πόνους του αυχένα, της πλάτης, των ώμων, των ποδιών αλλά και των πονοκεφάλων, του άγχους και όλων των συνδρόμων που τους προκαλούν.

### Αποκατάσταση από κάθε είδος τραυματισμών και ατυχημάτων

σπονδύλων, αρθρικών, ένωση νεύρων (μυών)

Ανακούφιση ακαμψίας των μυών, πόνων λάθους στάσης σώματος.

### Πλήρεις διαιτολογικές υπηρεσίες

Πρόγραμμα για χάσιμο βάρους, μείωση χοληστερόλης, γυναικολογικά προβλήματα, διαβήτη, κούραση, αποτοξίνωση και άλλα θέματα υγείας.

### Δεκτές οι κυριότερες ασφάλειες

[www.SheerWellness.com](http://www.SheerWellness.com)

Δέχεται με ραντεβού:

#### BAYSIDE

44-01 Francis Lewis Blvd., #3B  
Bayside, NY 11361

#### MANHATTAN

19 E 65th St., #1B  
New York, NY 10065

Tel.: (212) 535-8555

# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ



**Τ**α ρούχα που φοράμε, τα έπιπλα που διαλέγουμε για το σπίτι μας ή το αυτοκίνητό μας, φανερώουν το χαρακτήρα μας, άρα και κάποια στοιχεία της σεξουαλικότητά μας. Το κλειδί όμως σ' αυτήν την περίπτωση, είναι τα χρώματα που προτιμάμε.

Όταν κοιτάξετε στα ρούχα σας ή στις αποχρώσεις που κυριαρχούν στο σπίτι σας, θα αντιληφθείτε, ότι - συνειδητά ή ασυνείδητα - επιλέγετε μια συγκεκριμένη γκάμα χρωμάτων.

Κάθε απόχρωση προδιαθέτει και για τις τάσεις που έχετε στην σεξουαλική σας ζωή. Το κάθε χρώμα, έχει τη δική του σημειολογία. Ας δούμε λοιπόν την σημασία των χρωμάτων και μέσα απ' αυτό να γνωρίσουμε τη δική μας σεξουαλικότητα, αλλά κι αυτή των ανθρώπων γύρω μας.

## Κόκκινο

Είναι το χρώμα του πάθους και το αγαπούν κυρίως όσοι κρύβουν μέσα τους έντονο ερωτισμό. Οι άνθρωποι που τους αρέσει το κόκκινο μοιάζουν με μια τίγρη που είναι κλεισμένη σ' ένα κλουβί. Οι «κόκκινοι» ερεθίζονται εύκολα και κυρίως επιδιώκουν να απολαμβάνουν μοναδικές ερωτικές στιγμές. Εάν αυτοί οι χαρακτήρες ερεθιστούν ξαφνικά, είναι πολύ δύσκολο να ελέγξουν τη φλόγα... που νιώθουν μέσα τους.

Σ' αυτήν την κατηγορία ανθρώπων οι εκρήξεις θυμού είναι συχνό φαινόμενο και οι φαντασιώσεις τους είναι ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι για το «εγώ» τους.

## Κίτρινο

Το κίτρινο χρώμα φανερώνει στοιχεία φωτεινότητας, και την τάση για δραστηριότητα και επέκταση. Συνήθως η σεξουαλικότητά αυτών των ανθρώπων είναι πολύπλευρη. Οι άνθρωποι που τους αρέσει το κίτρινο προσαρμόζονται εύκολα στις απαιτήσεις του συντρόφου τους και δύσκολα αποφασίζουν ν' αναλάβουν πρωτοβουλίες. Δύσκολα απολαμβάνουν το σεξ, αλλά δεν αρνούνται τον έρωτα.

## Ροζ

Οι άνθρωποι που αγαπούν το ροζ, αποφεύγουν τα «βαθιά νερά» που οδηγούν στην ουσιαστική και ώριμη ερωτική ζωή.

Οι «ροζ» γυναίκες, συνήθως είναι γεννημένες για να βασανίζουν τους συντρόφους τους. Έχουν μια έντονη τάση να προβάλλουν την ενίοτε ανύπαρκτη σεξουαλικότητά τους, σε μια προσπάθεια να κρύψουν τα αισθήματα μίσους που μπορεί να νιώθουν για τους άντρες.

Από την άλλη πλευρά, οι αρσενικοί «ροζ», λατρεύουν το παιχνίδι της πολιιορκίας του γυναικείου φύλλου.

Συγκεντρώνουν μοιραία το ενδιαφέρον των γυναικών, αλλά συνήθως δεν έχουν καμία σχέση με την έννοια «πιστός».

## Μοβ

Οι άνθρωποι που τους αρέσει αυτό το χρώμα, συνήθως δύσκολα συνεργάζονται τόσο στον επαγγελματικό τομέα, όσο και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Δεν είναι τυχαίο, που οι άλλοι γύρω, τους θεωρούν υπερφίαλους ή «ξερόλες».

Η «μοβ» γυναίκα, έχει συνήθως ισχυρή και συγκροτημένη προσωπικότητα. Εάν ο σύντροφός της καταφέρει να την κερδίσει πείθοντάς την για την αξία του, τότε αυτή μεταβάλλεται σε παντοδύναμο φρουρό της σχέσης τους, προσαρμόζοντας ανάλογα και την συμπεριφορά της.

Για τους άντρες «μοβ» από την άλλη, ο έρωτας είναι κάτι σαν το αναγκαίο κακό που λέγεται «δουλειά». Κυρίαρχο θέμα γι' αυτούς, είναι η προσωπική τους εξυπηρέτηση και ικανοποίηση.

## Μαύρο

Το χρώμα αυτό αντιπροσωπεύει την δύναμη και τον πάθος. Οι «μαύροι» μπορεί να μοιάζουν με τους «κόκκινους», έχοντας κοινό σημείο αναφοράς την έντονη σεξουαλικότητα. Στην ουσία όμως, έχουν ουσιαστικές διαφορές.

Βαθιά μέσα τους, μπορεί να κρύβονται και στοιχεία σαδισμού ή και μαζοχισμού. Εξαιτίας λοιπόν αυτών των χαρακτηριστικών, μπορεί και να φτάσουν να κάνουν έρωτα χωρίς να βάζουν όρια. Αν και στην πρώτη ματιά μπορεί να φανούν κάπως ντροπαλοί, κάνοντας έρωτα εμφανίζουν τελείως διαφορετικό πρόσωπο. Υπάρχουν τολμηροί χαρακτήρες και στα άλλα χρώματα, όμως μόνο αυτοί - κάνοντας έρωτα - καταφέρνουν να εκπλήξουν τόσο πολύ τους συντρόφους τους.

## Πράσινο

Το χρώμα της φύσης, προδιαθέτει για εμπιστοσύνη. Γι' αυτό ο σύντροφός σας, αν του αρέσει το πράσινο, σημαίνει ότι είναι ο κατάλληλος για σας.

Οι «πράσινες» γυναίκες είναι συνήθως αφοσιωμένες στη σχέση τους. Αν και έχουν ανομολόγητα πάθη, καταφέρνουν να μην τα δείχνουν στους άλλους.

Οι «πράσινοι» άντρες, έχουν πολύ συχνά ακατανόητες συμπεριφορές που συνήθως εντυπωσιάζουν τις γυναίκες γύρω τους.

## Πορτοκάλι

Οι άνθρωποι που τους αρέσει αυτό το χρώμα, έχουν ερωτικές ανησυχίες. Κατά κανόνα, θεωρούν ότι η ερωτική πράξη είναι ένα έργο που είναι γραμμένο αποκλειστικά γι' αυτούς. Τα γλυκόλογα και οι επινοήσεις τους, κάνουν την ερωτική πράξη συναρπαστική, αν και μερικές φορές μπορεί να υπερβάλουν με θεατρικισμούς. Ετσι είναι ικανοί για το καλύτερο, αλλά μαζί τους θα πρέπει να έχετε και τον φόβο για το χειρότερο.

## Καφέ

Αν σας αρέσει αυτό το χρώμα, είστε ένας θησαυρός για τους συντρόφους σας. Οι άνθρωποι αυτοί, είναι συνήθως ζεστοί και ευαίσθητοι και διακριτικοί. Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες, είναι ζεστοί και ρομαντικοί. Η ανάγκη τους για έρωτα διαρκεί 24 ώρες το εικοσιτετράωρο. Θέλουν διαρκώς να αγκαλιάσουν τρυφερά τους συντρόφους τους, τους μαγεύουν οι στιγμές μπροστά στο τζάκι, να περπατούν αγκαλισμένοι στην βροχή ή στην παραλία. Εάν

όμως κάποια σας λέξη ή πράξη, διαταράξει αυτήν τους την νιρβάνα, σε δευτερόλεπτα μπορούν να το κάνουν «κόλαση».

## Γκρι

Είναι κυρίως το αγαπημένο χρώμα των αναποφάσιστων ανθρώπων. Η ερωτική πράξη γι' αυτούς, δεν είναι και κάτι το ιδιαίτερα συγκινητικό. Οι άντρες, βασικά κάνουν έρωτα για να ικανοποιηθούν και μοιραία γι' αυτούς το σεξ, είναι απλά ένα μέσο που εξυπηρετεί το σκοπό τους.

Οι γυναίκες σπάνια συμμετέχουν στο παιχνίδι της σεξουαλικής πράξης και επιδιώκουν κυρίως μόνο την δική τους ευχαρίστηση. Κάνουν έρωτα με σκοπό την εγκυμοσύνη ή για να ευχαριστήσουν τυπικά τους συντρόφους τους.

## Μπλε

Οι θιασώτες του μπλε, είναι κατά κανόνα υπέροχοι σύντροφοι. Στην καρδιά τους και στις συμπεριφορές τους κυριαρχεί η αγάπη για τον άνθρωπο που είναι δίπλα τους και τους αρέσει να την προσφέρουν απλόχερα. Η ερωτική πράξη αποτελεί γι' αυτούς μια μορφή τέχνης και την αντιμετωπίζουν σαν καλλιτέχνες.

Οι «μπλε» άντρες μοιάζουν με τους πιανίστες, κάνουν έρωτα κομψά όπως παίζουν ένα κλασικό κομμάτι στο πιάνο.

Οι «μπλε» γυναίκες ξέρουν να δίνουν και να απολαμβάνουν την ερωτική πράξη.

## Άσπρο

Ναι σωστά, το χρώμα της αγνότητας και γι' άλλους της αθωότητας!

Όμως οι άνθρωποι που τους αρέσει το άσπρο προτιμούν να κοιμηθούν με τους συντρόφους τους παρά να κάνουν έρωτα. Στη φύση τους, κυριαρχεί κυρίως η συντηρητικότητα. Ακόμα και το γαλλικό φιλί, για τους «άσπρους», είναι ένα καθαρά ανήθικο φιλί.

Προτιμούν να κάνουν έρωτα στα σκοτεινά. Το σεξ γι' αυτούς, είναι μια δουλειά της νύχτας...

Οι γυναίκες συνήθως βγάζουν τα ρούχα τους κρυφά, κάτω από το βάρος της ντροπής γι' αυτό που θα ακολουθήσει.

Πηγή: «fe-mail»