

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ • ΤΕΥΧΟΣ 18, ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009

# Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ



*Pablo Picasso: Δύο γυναίκες στην παραλία*

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΓΕΙΑ

- Ο ΔΩΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΡΟΜΑΝΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
- ΚΑΜΠΥΛΕΣ: Η ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑΣ
- ΚΑΨΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

# Καλοκαίρι και γυναικεία υγεία

Τι πρέπει  
να προσέχουμε  
στις διακοπές μας



## Επτά ερωτήσεις για τη γυναικεία υγιεινή

**Της Μ. Παπαδοδημητράκη**

Περιμένουμε με ανυπομονησία τις διακοπές, για να ξεκουραστούμε, να χαρούμε τον ήλιο και τη θάλασσα και να περάσουμε λίγες ημέρες χαλάρωσης με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Κρίμα δεν είναι μερικές «κακές» συνήθειες να μας αλλάσουν τη διάθεση και να μας οδηγήσουν στο γιατρό με λοιμώξεις ή

φλεγμονές των γεννητικών οργάνων; Για το λόγο αυτό, ρωτήσαμε και μάθαμε από τι κινδυνεύουμε συνήθως στις διακοπές και πώς μπορούμε να προστατευτούμε.

**1. Είναι αλήθεια ότι το καλοκαίρι οι γυναικολογικές λοιμώξεις είναι... στο φόρτε τους;**

Το καλοκαίρι, οι πιθανότητες να «κολλήσουμε» μύκητες ή κάποιο

μικρόβιο αυξάνονται, επειδή τους μήνες αυτούς ο γυναικείος οργανισμός είναι περισσότερο ευάλωτος. Μάλιστα, το διάστημα αυτό οι γιατροί δέχονται περισσότερα περιστατικά κολπικών λοιμώξεων, κυστίτιδας και σαλπινγίτιδας από ό,τι το χειμώνα.

**2. Οι παθήσεις αυτές είναι σοβαρές;**

Οι μυκητιάσεις και οι λοιμώξεις



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@hellenicmuseumshop.com • www.hellenicmuseumshop.com

“

Φοράμε ελαφριά και φαρδιά ρούχα, όχι «κολλητά» παντελόνια και επιλέγουμε εσώρουχα από φυσικές ίνες

”

του καλοκαιριού είναι αρκετά συχνές και αντιμετωπίζονται εύκολα. Ωστόσο, αν δεν διαγνωστούν έγκαιρα, μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στα αναπαραγωγικά όργανα, όπως σαλπινγίτιδα, αποστήματα, ακόμη και περιτονίτιδα.

### 3. Ποιες καταστάσεις και συνθήκες μου τις ευνοούν;

Η αυξημένη θερμοκρασία της εποχής σε συνδυασμό με την υγρασία στην περιοχή του κόλπου, αλλά και το αλκαλικό περιβάλλον που δημιουργεί συνήθως ο ιδρώτας, ευνοούν την ανάπτυξη μυκήτων. Καθώς μάλιστα ο οργανισμός εξαντλείται ευκολότερα λόγω της ζέστης, αλλά και της αύξησης των δραστηριοτήτων μας, μας κάνει ακόμη πιο ευάλωτες σε αυτούς. Οσο για τα μικρόβια, τα βρίσκουμε παντού, από τις τουαλέτες στην καφετέρια μέχρι την άμμο, τις θάλασσες και τις πισίνες. Ας μην ξεχνάμε, επίσης, ότι την περίοδο των διακοπών χαλαρώνουμε και έχουμε εντονότερη σεξουαλική δραστηριότητα.

Επιπλέον, τα στενά παντελόνια και τα συνθετικά εσώρουχα, αλλά και το γεγονός ότι μένουμε με βρεγμένο μαγιό ή δεν ξεπλενόμαστε μετά το μπάνιο ή τη σεξουαλική επαφή, μπορεί να μας δημιουργήσουν πρόβλημα.

### 4. Τι να κάνω για να προφυλαχτώ;

- Φοράμε ελαφριά και φαρδιά ρούχα, και όχι «κολλητά» παντελόνια.
- Επιλέγουμε εσώρουχα από φυσικές ίνες (βαμβάκι, λινό, μετάξι), τα οποία πλένουμε σε ζεστό νερό και σιδερώνουμε.
- Δεν αφήνουμε το μαγιό να στεγνώνει πάνω μας.
- Αποφεύγουμε να χρησιμοποι-

ούμε σερβιετάκια όταν δεν υπάρχει λόγος (μία συνήθεια που έχουν πολλές νέες κοπέλες). Δεν ξαπλώνουμε απευθείας πάνω στην άμμο ή στην ξαπλώστρα, αλλά απλώνουμε πρώτα μια στεγνή πετσέτα ή μια ψάθα.

- Κάνουμε ντους μετά το μπάνιο και τη σεξουαλική επαφή.

### 5. Οι κολπικές πλύσεις βοηθάνε;

Δεν χρειάζεται να κάνουμε κολπικές πλύσεις, εφόσον δεν παρουσιάζουμε κάποιο σύμπτωμα όπως τα παραπάνω. Η συχνή χρήση αντισηπτικών στην ευαίσθητη περιοχή μπορεί να επηρεάσει τη χλωρίδα της, επειδή τα διαλύματα αυτά σκοτώνουν και τα «φιλικά» βακτήρια, που ελέγχουν την παραγωγή μυκήτων. Προληπτικά, καλό είναι, επίσης, να μη χρησιμοποιούμε ούτε εκείνα που διατηρούν σταθερό το pH του κόλπου.

### 6. Αυξάνονται οι πιθανότητες να κολλήσω κάτι αν πάω για μπάνιο τις «δύσκολες μέρες»;

Τις πρώτες ημέρες, που η ροή είναι μεγάλη, καλό είναι να αποφεύγουμε το μπάνιο στη θάλασσα ή στην πισίνα, επειδή ο κίνδυνος να «κολλήσουμε» κάτι αυξάνεται. Τις υπόλοιπες ημέρες μπορούμε να κάνουμε τις βουτιές μας χρησιμοποιώντας ταμπόν, αρκεί όμως να το αφαιρούμε αμέσως μόλις βγούμε από το νερό.

### 7. Μετά την επιστροφή από τις διακοπές, πρέπει να υποβληθώ σε γυναικολογικό έλεγχο;

Ναι, εφόσον παρουσιάζουμε κάποιο σύμπτωμα όπως αυτά που αναφέρονται παραπάνω. Σε αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να επισκεφτούμε αμέσως το γιατρό για τις απαραίτητες εξετάσεις και την έγκαιρη αντιμετώπιση του προβλήματος.

Πηγή: «Vita»

**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**

**KRINOS: Η σωστή επιλογή**

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

# Επικίνδυνα περιστατικά των διακοπών

Το καλοκαίρι είναι η εποχή που από παράδεισος μπορεί να μεταβληθεί σε εφιάλτη. Και ενώ περιμένεις το καλοκαίρι και τις ξεγνοιαστές στιγμές των διακοπών για να περάσεις καλά, μια τσούχτρα, ένα κουνούπι ή λίγη παραπάνω ηλιοθεραπεία μπορούν να σε στείλουν στο κρεβάτι του πόνου. Υπάρχουν 5 καλοκαιρινοί εφιάλτες υγείας που μπορείς να προβλέψεις και να λάβεις τα μέτρα σου. Εμείς έχουμε έτοιμες λύσεις πρώτων βοηθειών για τα μάτια σου και μόνο:

## 1. Το περιστατικό: Ηλίαση

Με το που κάθισες στην ξαπλώστρα, καλάρωσες υπερβολικά και αποκοιμήθηκες εκεί, κάτω από τις φλογερές ακτίνες του ήλιου. Ξύπνησες από τον πονοκέφαλο, την τάση για εμετό και το κορμί σου που ανέβασε πυρετό.

Πρώτες βοήθειες: απόφυγε τον ήλιο τις ώρες που καίει περισσότερο μετά τις 11 το πρωί και μέχρι τις 5 το απόγευμα. Φόρα αντιηλιακό, καπέλο και γυαλιά και δείξε προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα λευκά

ρούχα. Αν ο ήλιος σε χτυπήσει τελικά, τρέξε αμέσως σε κάποιο σκιερό σημείο. Κάνε αμέσως πολλά δροσερά ντους και τοποθέτησε κρύες κομπρέσες. Πιες αρκετό νερό και απόφυγε το αλκοόλ και τα ζαχαρώδη ροφήματα.

## 2. Το περιστατικό: Ναυτία

Τι το ήθελες το ταξίδι με σκάφος; Εκεί που όλα πήγαιναν καλά, τα μποφόρ ανέβηκαν και το καράβι άρχισε να κουνάει. Εσύ που αρχικά δεν φοβήθηκες, ξαφνικά νιώθεις έναν κρύο ιδρώτα, το κεφάλι σου βουίζει και τρέχεις προς την τουαλέτα. Εγίνες και εσύ θύμα της ναυτίας.

Πρώτες βοήθειες: για να αποφύγεις την ναυτία σε πλοία και αεροπλάνα, πες όχι στο βαρύ φαγητό λίγο πριν το ταξίδι. Προτίμησε τις ξηρές τροφές (κράκερ) και έχε πάντα μαζί σου ένα λεμονάκι (η χαρακτηριστική μυρωδιά του είναι άκρως βοηθητική). Στο πλοίο προτίμησε να καθίσεις σε κάποιο σημείο που φυσάει αμέσως μόλις αισθανθείς τα πρώτα συμπτώματα

ζαλάδας. Στο αυτοκίνητο ή το λεωφορείο πιάσε μια μπροστινή θέση στη φορά του δρόμου και απόφυγε το διάβασμα (το βλέμμα σου πρέπει να κοιτάζει στον ορίζοντα και όχι να εστιάζει σε αντικείμενα). Αλλωστε, στα φαρμακεία κυκλοφορούν διάφορα φάρμακα και ειδικά βραχιόλια κατά της ναυτίας.

## 3. Το περιστατικό: Τσιμπήματα από (κουνούπια, τσούχτρες)

Είσαι στην πλαζ και βλέπεις ένα διάφανο πλασματάκι τύπου χταπόδι και τρέχεις να το πιάσεις όλο χαρά. Και μετά το κεράκι γίνεται κόκκινο γιατί το πλασματάκι λεγόταν τσούχτρα. Βγαίνεις από τη θάλασσα και πέφτεις πάνω σε μια μελισσούλα ή σφιγγα και εκεί που λες ότι δεν υπάρχει χειρότερο, δέχεσαι το τσίμπημα από ένα κουνούπι τίγρη (εντάξει όχι και τίγρη).

Πρώτες βοήθειες: τοποθέτησε πάγο πάνω στο τσίμπημα για να ανακουφίσεις τον πόνο. Αν δέχτηκες τσίμπημα από μέλισσα βεβαίως σου πω δεν έχει μείνει μέσα στο

δέρμα σου το κεντρί, διαφορετικά θα πρέπει να το αφαιρέσεις με ένα τσιμπιδάκι φρυδιών. Αν δεις πως πρήξεται επικίνδυνα, τρέξε στο κοντινότερο κέντρο υγείας. Για να προλάβεις τα τσιμπήματα από κουνούπια, χρησιμοποίησε κάποιο εντομοαπωθητικό. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, σβήσε τα φώτα που έλκουν τα κουνούπια και απόφυγε το ξύσιμο στην περιοχή του τσιμπήματος.

## 4. Το περιστατικό:

### Γαστρεντερίτιδα

Τι ήθελες να πεις νερό από τη δροσερή πηγούλα στο έδαφος Ηδη ανέβασες πυρετό, σου έρχεται αναούλα και έχεις και διάρροια.

Πρώτες βοήθειες: η γαστρεντερίτιδα οφείλεται σε ιούς, βακτήρια και παράσιτα που προσβάλλουν τα ευαίσθητα εντερικά σου. Όπως καταλαβαίνεις είναι πολύ σημαντικό να τηρείς όλους τους κανόνες υγιεινής.

Ταυτόχρονα, πρέπει να προσέχεις τι τρως και τι πίνεις, ειδικά σε άγνωστα μέρη. Αν πάλι δεν κατα-

φέρεις να αποφύγεις την γαστρεντερίτιδα, εξοπλίσου με τα απαραίτητα φάρμακα (κατά του εμετού και της διάρροιας) και πιάσε πρώτη θέση στο κρεβάτι. Η ίωση θα κάνει τον κύκλο της και θα περάσει.

## 5. Το περιστατικό: Μυκητιάσεις

Έκανε τη βλακεία και περπάτησε ξυπόλυτη γύρω από την ποίνα, στα αποδυτήρια του κολυμβητηρίου και στο καπάκι φόρεσες και τα κλειστά σου παπούτσια. Και μετά απορείς γιατί έχεις φαγούρα, γιατί μυρίζουν τα πόδια σου και γιατί βλέπεις να ξεφλουδίζουν σε μερικά σημεία.

Πρώτες βοήθειες: οι μύκητες ευδοκούν σε υγρό και ζεστό περιβάλλον. Μην περπατάς ξυπόλυτη και φρόντιζα να σκουπίζεις καλά τα πόδια σου, πριν φορέσει κάποιο κλειστό παπούτσι ή τα πέδιλά σου. Αν δεις πως οι μύκητες επιμένουν, επισκέψου τον γιατρό που θα σου δώσει κάποια ειδική κρέμα.

Πηγή: «Womenonly»

# Πως θα φροντίσεις τα ηλιακά εγκαύματα

Συχνά και μετά από πολύωρη έκθεση στον ήλιο, το δέρμα σου κοκκινίζει, πονάει και ταυτόχρονα εμφανίζει φαγούρα και αυξημένη θερμότητα. Αυτά είναι τα κλασικά συμπτώματα ενός ηλιακού εγκαύματος, το οποίο θέλει άμεση αντιμετώπιση και φροντίδα.

Κόκκινη σαν αστακός: το κόκκινο, ερεθισμένο δέρμα που χαρα-

κτηρίζει το ηλιακό έγκαυμα οφείλεται στην υπεραιμία των τριχοειδών που αιματώνουν το δέρμα και είναι συνήθως πρώτου βαθμού. Ωστόσο, όπως τονίζουν και οι ειδικοί, το έγκαυμα πρώτου βαθμού μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε δεύτερου ή ακόμα και σε τρίτου, αν δεν ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα.

## Τι πρέπει να κάνεις:

1. Για το έγκαυμα 1ου βαθμού
  - Δρόσισε την πονεμένη περιοχή με κρύο νερό ή τοποθέτησε δροσερά επιθέματα.
  - Στέγνωσε την ερεθισμένη περιοχή με μια αποστειρωμένη γάζα.
  - Εφάρμοσε κάποιο ειδικό προϊόν στο ερεθισμένο σημείο (3 με 4 φορές την ημέρα) ένα ειδικό

προϊόν (σε μορφή υδρογέλ) που βοηθάει στην επούλωση και προστατεύει από μικρόβια και βακτηρίδια, ενώ παράλληλα καταπραΰνει τον πόνο.

- Ενυδάτωσε επαρκώς και τον οργανισμό σου πίνοντας πολύ νερό (9-10 ποτήρια την ημέρα).

- Προτίμησε ρούχα βαμβακερά και όχι συνθετικά, τα οποία μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση.

- Ενυδάτωσε την αφυδατωμένη επιδερμίδα με ειδικά προϊόντα που προσφέρουν βαθιά ενυδάτωση και ανακουφίζουν άμεσα από τα συμπτώματα του ηλιακού εγκαύματος (π.χ. gel σε μορφή spray).

## 2. Για τα εγκαύματα 2ου και 3ου βαθμού

Αν ο ερεθισμός είναι έντονος, δεν υποχωρεί και επιπλέον το δέρμα παρουσιάζει και φουσκάλες, οι πρώτες βοήθειες πρέπει να είναι:

- Δροσερά επιθέματα και ντους με νερό που δεν θα έχει μεγάλη πίεση.

- Στέγνωμα της ερεθισμένης περιοχής με αποστειρωμένη γάζα.

- Εφαρμογή (3-4 φορές την

ημέρα) ενός ειδικού προϊόντος (σε μορφή υδρογέλ) που επιταχύνει την επούλωση και προστατεύει από μικρόβια και βακτηρίδια, ενώ παράλληλα καταπραΰνει άμεσα από τον πόνο.

- Σε περίπτωση σοβαρού ηλιακού εγκαύματος, θα πρέπει να ενημερωθεί ο γιατρός, ο οποίος μπορεί να συστήσει μια κορτιζονούχα κρέμα, που έχει άμεσα ανακουφιστικά αποτελέσματα, ή κορτικοστεροειδή από το στόμα για 4-5 μέρες.

## Για να αποφύγεις όλα τα παραπάνω, πρέπει:

- να διαθέτεις τη σωστή αντιηλιακή προστασία

- να μην ξεπερνάς το χρόνο που επιτρέπεται να παραμένεις στον ήλιο βάσει και του τύπου επιδερμίδας που διαθέτεις

- να είσαι απόλυτα προστατευμένη έστω και αν κάθεσαι σε κάποιο σημείο υπο σκιάς

- να φύνεις αμέσως μόλις αισθανθείς το δέρμα σου να καίγεται

Πηγή: «Αρμονία»



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

## Dr. ΒΑΣΙΛΙΚΗ 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 στάσις 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)

# Η αντισύλληψη θέλει γνώση

Τα χάπια τρίτης γενιάς είναι περισσότερο ασφαλή, αρκεί βέβαια να τα παίρνετε αφού συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

## Της Τζούλης Αποστολάτου

**Α**ν και αποτελεί την αποτελεσματικότερη αντισυλληπτική μέθοδο, χάπι παίρνει μόλις το 3% των Ελληνίδων, με το αντίστοιχο ποσοστό στην Ευρώπη να διαμορφώνεται κοντά στο 23%. Δεν είναι τυχαίο, καθώς η πλειονότητα των γυναικών στη χώρα μας εξακολουθεί να πιστεύει ότι τα αντισυλληπτικά έχουν εξίσου σοβαρές παρενέργειες όπως και στον παρελθόν.

Ομως, πλέον δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Τα χάπια τρίτης γενιάς είναι περισσότερο ασφαλή, αρκεί βέβαια να τα παίρνετε αφού συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

## Τα αντισυλληπτικά του σήμερα

Τα αντισυλληπτικά νέας γενιάς περιέχουν μικρότερη ποσότητα οιστρογόνων και εξελιγμένη προγεστερόνη, όπως είναι η δροσπιρενόνη, η νοργεστιμάτη και η δεσογεστρέλη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προκαλούν σε μικρότερο βαθμό παρενέργειες, ιδιαίτερα κατά τους πρώτους μήνες της λήψης, όπως κατακράτηση υγρών, πονοκέφαλο, ναυτία, εμφάνιση ακμής, πρήξιμο και πόνο στο στήθος.

## Πώς δρουν

Τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη δρουν με δύο τρόπους:

1. Εμποδίζουν την ωορρηξία (παραγωγή ωαρίων).
2. Αλλάζουν τη σύσταση της βλέννας του τραχήλου της μήτρας και το περιβάλλον του ενδομητρίου, με αποτέλεσμα να αποτρέπουν την ένωση του ωαρίου και του σπερματοζωαρίου.

## Πότε σας ταιριάζουν

Εάν είστε κάτω από 35 ετών, έχετε καλή γενική υγεία και μόνιμο σύντροφο. Σε μεγαλύτερες γυναίκες δεν συστήνεται η χρήση τους, επειδή αυξάνονται οι πιθανότητες για παρενέργειες.

## Πού βοηθούν

Εκτός από το ότι περιορίζουν στο ελάχιστο τις πιθανότητες μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, τα αντισυλληπτικά βοηθούν και σε ορισμένα προβλήματα:

- Ρυθμίζουν ανωμαλίες της περιόδου και κυρίως τη μεγάλη απώλεια αίματος, τη δυσμηνόρροια και την αμηνόρροια.
- Περιορίζουν τα συμπτώματα του «προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου» (πονοκέφαλος, άσχημη διάθεση).
- Αντιμετωπίζουν την ακμή και την αυξημένη τριχοφυΐα σε ορισμένα μέρη του σώματος.

## Μην πάρετε το «χάπι» αν...

• Καπνίζετε. Το τσιγάρο επιτείνει τη θρομβωτική δράση των αντισυλληπτικών. Έχετε προδιάθεση Η πάσχετε από διαβήτη Τα αντισυλληπτικά αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

• Παρουσιάζετε αυξημένο κίνδυνο θρομβώσεων. Αν έχετε ιστορικό θρομβώσεων, διαταραχές πίεξης του αίματος, κίρσους, φλεβίτιδα, αντιμετωπίζετε καρδιακά προβλήματα, υποφέρετε από ημικρανίες κτλ., αποφύγετε τα αντισυλληπτικά. Αυξάνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης και, κατά συνέπεια, τις πιθανότητες για έμφραγμα και εγκεφαλικά επεισόδια.

• Αντιμετωπίζετε πρόβλημα με την πίεση ή/και τη χοληστερίνη σας. Το χάπι «ανεβάζει» την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερίνη, γι' αυτό, ακόμη και στην περίπτωση που δεν αντιμετωπίζετε πρόβλημα, θα πρέπει τους πρώτους μήνες λήψης να μετράτε την πίεση και τη χοληστερίνη σας.

• Παίρνετε πολλά φάρμακα ή έχετε «ιστορικό» με το συκώτι σας (π.χ. ηπατίτιδα, οξεία υπερπλάσια του ήπατος). Όλα τα φάρμακα μεταβολίζονται στο συκώτι και επιβαρύνουν τη λειτουργία του, ενώ τα αντισυλληπτικά είναι ηπατοτοξικά. Για το λόγο αυτό, ακόμη κι αν δεν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με

το συκώτι σας και παίρνετε αντισυλληπτικά σε συνεχή βάση για μεγάλο χρονικό διάστημα (π.χ. για 5 χρόνια), θα πρέπει να κάνετε κατά διαστήματα υπερηχογραφικό έλεγχο.

## Είναι 98% αποτελεσματικά αν...

1. Τα παίρνετε κάθε μέρα, την ίδια ώρα, γιατί με την ακανόνιστη λήψη τους αυξάνονται οι πιθανότητες ωορρηξίας.

2. Καταναλώνετε όσο το δυνατόν λιγότερο αλκοόλ, γιατί σε διαφορετική περίπτωση επιβαρύνετε το συκώτι σας, στο οποίο μεταβολίζονται και τα χάπια, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η αποτελεσματικότητά τους.

## Το χάπι δεν είναι προφυλακτικό!

Ναι μεν σας προστατεύει σχεδόν απόλυτα από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, αλλά δεν σας «θωρακίζει» απέναντι στα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Οπότε, αν δεν είστε σίγουρες για το πόσο πιστός είναι ο σύντροφός σας, καλό



είναι να χρησιμοποιείτε και προφυλακτικό.

## 2 συχνές ερωτήσεις


• Προκαλούν καρκίνο; Πολλές επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν ότι η λήψη αντισυλληπτικών χαπιών για μεγάλο χρονικό διάστημα ενδέχεται να μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου των ωοθηκών και του ενδομητρίου. Οσον αφορά τον καρκίνο του μαστού, με τον οποίο έχουν συνδεθεί τα αντισυλληπτικά, οι απόψεις των επιστημόνων διίστανται. Ωστόσο, αν μια γυναίκα έχει νοσήσει από τη συγκεκριμένη νεοπλασία, οι ειδικοί συμφωνούν ότι δεν θα πρέπει να ακολουθήσει αυτή την αντισυλληπτική μέθοδο, ενώ στην περίπτωση που έχει οικογενειακό ιστορικό θα κρίνει ο γιατρός της αν θα παίρνετε το «χάπι».

• Θα δυσκολευτώ να μείνω έγκυος όταν τα σταματήσω; Η λήψη αντισυλληπτικών δεν επηρεάζει τη γονιμότητα της γυναίκας. Μετά τη διακοπή τους, μπορείτε να μείνετε έγκυος και μάλιστα σύντομα, καθώς οι ορμόνες του χαπιού δεν θεωρούνται τοξικές για το έμβρυο.

## Για να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο

Κατά τακτά χρονικά διαστήματα, θα πρέπει να κάνετε ορισμένες εξετάσεις που θα σας υποδεικνύει ο γυναικολόγος σας. Γιατί, ακόμη και στην περίπτωση που το χάπι σας «ταιριάζει», δεν αποκλείεται να σας προκαλέσει παρενέργειες, για λόγους που δεν μπορούν να διαγνωστούν παρά μόνο με ειδικό έλεγχο.

Πηγή: «Vita»



## 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 δερματος*  
*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**

# Μια επανάσταση άνω-κάτω

Δύο μικρά κομμάτια ύφασμα αποδείχθηκε πως μπορούν να συνθέσουν κάτι περισσότερο από ένα ρούχο... να γίνουν το σύμβολο μιας εποχής, να συνδράμουν στη γυναικεία χειραφέτηση και να ανυψώσουν την αντρική λίμπιντο.

## Της Ντόρας Παλαιολόγου

**Κ**αι όμως, το να αποχωριστεί το σουτιέν από το σλιπ σε έναν δημόσιο χώρο όπως η παραλία και να αποκαλυφθεί η κοιλίτσα έχει σημασία. Σύμφωνα με τον Γάλλο ιστορικό μόδας Ολιβιέ Σάιλαρντ, αυτή βρίσκεται στο γεγονός ότι «η χειραφέτηση του μαγιό πάντα συνδεόταν με τη χειραφέτηση της γυναίκας». Μεγάλα λόγια για μικρά ρούχα, ένας ωραίος mix 'n' match συνδυασμός.

Μεταξύ μας, πάντως, σήμερα το μαγιό -και ειδικά το μπικίνι- συνδέεται περισσότερο με το μάτι, όχι τόσο αυτό της επιθυμίας αλλά, κυρίως, αυτό της τελειομανίας που ψάχνει να βρει κάποιο κουσούρι στην αποτρίχωση ή στον τρόπο που απλώθηκε το self-tan σπρέι πάνω στο σώμα. Το γεγονός πρέπει πιθανότατα να αποδοθεί στη διάδοση των παπαράτζι φωτογραφιών διάσημων γυναικών στην παραλία και στη μανία κάθε κοινού θνητού να επεξεργάζεται τα σώματα των σελέμπριτι. Οι καιροί αλλάζουν και αυτό ακριβώς το γεγονός μάς οδήγησε στο μπικίνι.

## Πώς άρχισαν όλα

Το χολιγουντ πάντα έχει έναν τρόπο να διαστρεβλώνει την ιστορία. Ενώ, λοιπόν, η Ράκελ Γουέλτς καθιερώθηκε ως σύμβολο του σεξ με ένα περίτεχνο μπικίνι από τομάρι προϊστορικού ζώου στην ταινία «One million years B.C.», στην πραγματικότητα το ντε-πιες, που μας απασχολεί, πρωτοέκανε την εμφάνισή του στη χαλκολιθική περίοδο, δηλαδή το 4.000 π.Χ. Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι συνέχισαν την παράδοση με δύο κομμάτια εσωρούχων, το μαστόδετον (σουτιέν) και το περιζώμα (σλιπάκι -και, μάλιστα, αυτά που ανεβαίνουν ψηλά στους γοφούς).

Επειδή, όμως, οι Ρωμαίοι πάντα έπαιρναν τις ιδέες τις καλές από τους Έλληνες, αλλά ήξεραν πώς να τις προωθούν, ιδού τα «Κορίτσια με μπικίνι». Πρόκειται για ένα περίφημο ψηφιδωτό από τη Villa Romana del Casale στη Σικελία, το οποίο



απεικονίζει κορίτσια να ασκούνται με μπάλες, βάρακια κ.λπ. καθώς και (εντελώς προφητικά) να αποδέχονται ένα στέμμα και ένα σκίπτρο, όπως ακριβώς στα σύγχρονα καλλιτεία, φορώντας μπικίνι. Με το ίδιο αποκαλυπτικό ένδυμα απεικονίζονταν η θεά Αφροδίτη σε πολλά αγάλματα της ρωμαϊκής περιόδου που έχουν ανακαλυφθεί στην Πομπηία και όχι μόνο, ενώ ένα στρινγκ έχει ανακαλυφθεί ανέπαφο από το άγγιγμα των αιώνων που έχουν μεσολαβήσει από την εποχή της ρωμαϊκής κατοχής στη Βρετανία.

Όλα αυτά θα ξεχνιούνταν, αφού διάφοροι τύποι όπως οι ιεροεξεταστές ή οι πουριτανοί ήταν σαφέστατα κατά της διασκέδασης σε οποιαδήποτε μορφή. Μέχρι την επίσημη εμφάνισή του στη σύγχρονη εποχή και με τη μορφή που σήμερα το φοράμε, το μπικίνι βοηθήθηκε από επινοήσεις όπως το λαστέξ, το νάιλον, αλλά και οι Ολυμπιακοί Αγώνες, στο πλαίσιο των οποίων οι εξελίξεις στα υλικά και οι πιο άνετες, άρα πιο αποκαλυπτικές, γραμμές έγιναν σπορ από μόνες τους.

Η παράλληλη εξέλιξη της σούμπιτζ βοήθησε κι αυτή. Οι καλλιτέχνιδες του μπουρλέσκ και του βοντβίλ φορούσαν ήδη ντε-πιες από τη δεκαετία του '20, ενώ η Τζοσεφίν Μπέικερ έγραφε ιστορία στη σκηνή των «Folies Bergere» το '27 με ένα κοστουμί-προπομπό του μπικίνι, του οποίου το σλιπ αποτελούνταν από μπανάνες -προφανώς συνθετικές. Λίγα χρόνια αργότερα, στις ΗΠΑ, τα pin-up girls με τις ακάλυπτες κοιλίτσες έβαλαν επίσης το χε-

ράκι τους για την απόβαση με κάτι αποκαλυπτικό στην παραλία. Στο θετικό κλίμα προστέθηκαν οι εμφανίσεις με παραλιακά ντε-πιες από σταρ όπως η Άβα Γκάρντνερ, η Ρίτα Χέιγουορθ και η Λάνα Τάρνερ. Ωστόσο η επανάσταση θα ερχόταν και πάλι από την Ευρώπη.

## Vive la difference!

Όπως το φιλί με γλώσσα, έτσι και το μπικίνι εμφανίστηκε στον σύγχρονο κόσμο ως γαλλική εφεύρεση. Για πρώτη φορά, μάλιστα, το 1946, σε έναν μεταπολεμικό κόσμο που διψούσε για διασκέδαση. Εντούτοις οι απελευθερωτές Αμερικανοί δεν αποδείχθηκαν αρκετά απελευθερωμένοι. Η Μις Αμερική 1948 Μπέμπε Σοπ επέστρεψε από την Ευρώπη αγανακτισμένη και αποθαρρύνοντας κάθε συμπατριώτισσά της από το να φορέσει το προκλητικό ντε-πιες.

Αρχικά το κλίμα δεν ήταν καλύτερο στην Ευρώπη, αφού ο εφευρέτης του μπικίνι, ο Λουί Ρεάρ, δυσκολεύτηκε πάρα πολύ να βρει ένα μοντέλο πρόθυμο να επιδείξει το μαγιό που είχε επινοήσει. Τελικά, η εθελόντρια βρέθηκε στο... σώμα της Μισλέν Μπερναρντίνι, μιας 19χρονης χορεύτριας που εμφανιζόταν γυμνή στο Casino de Paris και προφανώς δεν θα κώλωνε μπροστά σε ένα ρούχο, όσο μικροσκοπικό κι αν ήταν. Στις 5 Ιουλίου 1946, στην πίσνα Molitor των Παρισίων, μια λαμπρή σελίδα γράφτηκε στην ιστορία του μαγιό, όταν η Μισλέν τόλμησε να εμφανιστεί στο κοινό με το πρώτο μπικίνι. Ήταν ασπρόμαυρο και

τυπωμένο σαν εφημερίδα (α λα Γκαλιάνο) στηριζόταν με κορδονάκια και το σλιπ του ήταν στρινγκ!

Ο υπεύθυνος για όλα αυτά, ο Λουί Ρεάρ, ήταν μηχανικός αυτοκινήτων. Την εποχή, όμως, που δημιούργησε το μπικίνι διψύχθηκε την μπουτίκ εσωρούχων της μητέρας του στο Παρίσι, η οποία βρισκόταν κοντά στα «Folies Bergere». Η έμπνευσή του να ονομάσει το μπικίνι από εκείνη την ατόλη στο νότιο Ειρηνικό, όπου το καλοκαίρι του 1946 οι Αμερικανοί δοκίμαζαν την ατομική βόμβα, ήταν όντως επιτυχής. Διότι οι αντιδράσεις προς την εφευρέσή του αποδείχθηκαν ανάλογες σε μέγεθος και ισχύ.

Από τη μία, είχαμε την εξοργισμένη Μπέμπε Σοπ. Από την άλλη, η Μισλέν μετά το λανσάρισμα έλαβε 50.000 γράμματα από θαυμαστές της. Την ίδια εποχή ο επίσης Γάλλος σχεδιαστής μόδας Ζακ Εμ δοκίμαζε μια πιο fashion βερσιόν του μπικίνι, η οποία φορέθηκε πρώτη στην παραλία, οπότε μπορεί επίσης να θεωρηθεί συνυπεύθυνος.

## Το πέρας του σκανδάλου

Μια εξέλιξη-σταθμός ήταν η εμφάνιση του Swimsuit Issue του περιοδικού Sports Illustrated το 1964, όταν το ακτύπητο τρίο «μοντέλο-μπικίνι-εξωτικά παραλία» έκανε το ντε-πιες πιο προσιτό και απενοχοποιημένο. Το τεύχος με τις μεγαλύτερες πωλήσεις κυκλοφόρησε το 1989 και οφείλει την επιτυχία του σε φωτογραφίες του μοντέλου Κάθι Αϊρλαντ με λευκό μπικίνι πάνω σε σανίδα του σερφ - ιστορία έγραψε

και η Μπιγιονσέ το 2007 με τον «ζουμερό» σωματότυπό της.

Σε διάφορες θρυλικές κινηματογραφικές σκηνές... το φιλί στο κύμα των Ντέμπορα Κερ και Μπαρτ Λάνκαστερ στο «From Here to Eternity» (1953) ή η κλασική έξοδος της Μπο Ντέρεκ από το νερό στο «10» (1979) πρωταγωνιστεί το ολόσωμο μαγιό, το οποίο κάποιες φορές αποδεικνύεται πολύ πιο προκλητικό.

Το μπικίνι πρωταγωνίστηκε ως η πέτρα του σκανδάλου: Το 1980 η Μπρουκ Σιλντς και το μπικίνι της προκάλεσαν δημόσια συζήτηση περί του «πόσο νέο μπορεί να είναι ένα κορίτσι που ποζάρει προκλητικά». Κάποια από τα σκάνδαλα εξέλιξαν την ίδια τη μορφή του μαγιό, όπως το μονοκίνι (μια άφιξη αναπόφευκτη στα late 60's με το ξέφτισμα της σεξουαλικής επανάστασης) ή το τάνγκα, που έκανε θραύση στα early 90's. Σήμερα σκάνδαλο θεωρείται το «θράσος» της Τζένιφερ Λαβ Χιούιτ να εμφανίζεται με μαύρο μπικίνι και κυτταρίτιδα στη Χαβάη. Κάτι που μας θυμίζει ότι το θέμα δεν ήταν ποτέ το ρούχο, αλλά το σώμα από μέσα -και στη συγκεκριμένη περίπτωση- και απ' έξω.

## Οι αναλογίες του μπικίνι

Το σλιπ του ανά δεκαετία, για να ξέρετε τι φοράτε και τι κοιτάτε

**1940:** Σλιπ που θυμίζει σορτσάκι, τριγωνικά σουτιέν με φαρδιές τιράντες και ενίσχυση. Αλλά και τα πρώτα στράπλες σουτιέν.

**1950:** Το σλιπ επιτέλους λεπταίνει. Τα πρώτα εμπριμέ βλέπουν τον ήλιο στη Γαλλική Ριβιέρα.

**1960:** Σλιπ με space-chic ζώνη, τα πρώτα λευκά μπικίνι («Αποκάλυψη τώρα»), τα πρώτα μονοκίνι (προς το τέλος των 60's).

**1970:** Χαμπλόμεσα σλιπ και έμφαση στα κουμπώματα: Η κυριαρχία των λεπτών κορδονιών και των κρίκων.

**1980:** Φλούο χρώματα, χρυσά μπικίνι, σλιπ με ψηλό «κόψιμο» που ανεβαίνουν πάνω από τους γοφούς.

**1990:** Η απενοχοποίηση του βραζιλιάνικου τάνγκα, ένα σύντομο comeback του σλιπ που θυμίζει σορτς.

Πηγή: «Εικόνες»

# Χάιντι Κλουμ: Sexy mama

Εξακολουθεί να αναστατώνει ολόκληρο τον Πλανήτη παραδίδει μαθήματα προς τις εκκολαπτόμενες μητέρες

## Της Χλόης Πράδα

**Η** 36χρονη Βαυαρή που εξακολουθεί να αναστατώνει ολόκληρο τον Πλανήτη παραδίδει μαθήματα προς τις εκκολαπτόμενες μητέρες. Η 36χρονη Βαυαρή που εξακολουθεί να αναστατώνει ολόκληρο τον πλανήτη παραδίδει μαθήματα προς τις εκκολαπτόμενες μητέρες.

«Μου αρέσει να ονειρεύομαι πιο πολύ, όμως, μου αρέσει να πραγματοποιώ τα όνειρά μου».

Τον Απρίλιο του 1992 ένα ψηλό και αδύνατο δεκαεννιάχρονο κορίτσι από το Μπέργκισχ Γκλάντμπαχ μια μικρή πόλη λίγο έξω από την Κολονία κερδίζει ανάμεσα σε 25.000 διαγωνιζόμενες την πρώτη θέση στον επίσημο γερμανικό θεσμό για νέα μοντέλα.

Μαζί με την κορδέλα παίρνει δώρο και ένα συμβόλαιο αξίας 300.000 δολαρίων με το νεοϋορκέζικο πρακτορείο «Metropolitan Models». Και το όνομα της εκκολαπτόμενης νεαρής είναι Χάιντι Κλουμ.

«Το ότι δεν ήμουν πολύ αδύνατη δεν στάθηκε εμπόδιο στην καριέρα μου. Δεν έκανα πολλή πασαρέλα επειδή ήμουν πολύ μεγάλη (σε μέγεθος). Τα ρούχα έφταναν πιο κάτω από τους γοφούς μου».

Περιοδικά όπως η «Vogue», το «Elle» και το «Marie Claire» τη λάτρεψαν, ενώ οι αναγνώστες του «Sports Illustrated» ακόμα έχουν να λένε για το τεύχος εκείνο (το «Swimsuit Issue» του 1998) που την έκανε διάσημη. Εκτός, όμως, από τις σελίδες της μόδας, η Χάιντι κατέκτησε και τον κόσμο της διαφήμισης. Εταιρείες όπως τα «McDonald's», ο κολοσός «H&M» και η «Volkswagen» εμπιστεύτηκαν την τύχη των προϊόντων τους στο πρόσωπό της. Από τις τελευταίες της κατακτήσεις είναι το βίντεο-γκέιμ «Guitar Hero», όπου η ψηλή Κλουμ μιμείται τον κοντό Τομ Κρουζ στον «Πρωτάρη». Με όλα αυτά η Χάιντι κατακτά τη δεύτερη θέση στη λίστα του «Forbes» για τα πιο καλοπληρωμένα μοντέλα του 2008 (ο τραπεζικός της λογαριασμός μεγάλωσε κατά 14 εκατομμύρια δολάρια) και κοιτάει από ψηλά την Κέιτ Μος, η οποία ίσα που πρό-



“

«Το ότι δεν ήμουν πολύ αδύνατη δεν στάθηκε εμπόδιο στην καριέρα μου. Δεν έκανα πολλή πασαρέλα επειδή ήμουν πολύ μεγάλη (σε μέγεθος). Τα ρούχα έφταναν πιο κάτω από τους γοφούς μου»

”

λαβε να βγάλει 7,5 εκατ. δολάρια.

«Το να είμαι μοντέλο των 'Victoria's Secret' ήταν πάντα όνειρο για μένα και αυτό γιατί έχω την τύχη να σταθώ στην πασαρέλα με μερικά από τα καλύτερα μοντέλα του κόσμου».

Η Χάιντι είναι κάτι παραπάνω από ένας απλός άγγελος για τη «Victoria's Secret». Ήταν μία από τους σχεδιαστές της σειράς «The Body», η οποία πήρε το όνομά της από το παρατσούκλι που της έδωσαν όταν εμφανίστηκε πρώτη φορά σε σόου της γνωστής αμερικανικής εταιρείας εσωρούχων.

Εχει σχεδιάσει και μια σειρά καλλυντικών για τη «Victoria's», που αποτελεί μέρος της «Very Sexy

Makeup Collection».

«Δεν βάζω ποτέ την υπογραφή μου σε πράγματα που δεν με αντιπροσωπεύουν».

Τα τελευταία νέα, πάντως, θέλουν τη Χάιντι να δημιουργεί πανζουρλισμό στους δρόμους του Los Angeles. Αιτία είναι η «πρωτοβουλία» της να μοιράσει με φορτηγό το νέο «Perfect One bra» φορώντας ένα μαύρο εφαρμοστό φόρεμα.

Τον Δεκέμβριο του 2004 γίνεται η παρουσιάστρια, μέλος της κριτικής επιτροπής αλλά και παραγωγός του ριάλιτι «Project Runway», στο οποίο διάφοροι σχεδιαστές μόδας παλεύουν σχέδιο με σχέδιο για μία θέση στην Εβδομάδα Μόδας της Νέας Υόρκης. Για αυτήν της την



πιο αποτυχημένες σχέσεις η πιο γνωστή είναι αυτή με τον άπιστο Φλάβιο Μπριατόρε, ο οποίος μπορεί να είναι ο βιολογικός πατέρας της κόρης της Λένι, αλλά δεν έχει καμία σχέση με την ανατροφή της έζησε και συνεχίζει να ζει τον μεγάλο έρωτα στο πλευρό του Βρετανού τραγουδιστή Σιλ.

Οι δυο τους είναι τόσο ερωτευμένοι, όπου λίγες μέρες πριν ανανέωσαν τους όρκους αιώνιας πίστης σε ένα πάρτι ονόματι «White Trash», το οποίο και διοργάνωσαν σε φιλικό τους σπίτι στην παραλία του Μαλιμπού. Ενώπιον 100 φίλων και συγγενών ο άγγελος της «Victoria's» και ο Σιλ, ο οποίος για την περίπτωση είχε ντυθεί Ελβις Πρίσλεϊ, φιλήθηκαν και είπαν για ακόμα μία φορά «Σ' αγαπώ».

Και μπορεί όλοι να ξεφάντωσαν στο rock 'n' roll πάρτι τους, η Χάιντι, όμως, στάθηκε στο ύψος της, μια και περιμένει το τέταρτο παιδί της. Γιατί η Κλουμ είναι από τα μοντέλα που δεν φοβούνται μήπως χαλάσουν τη σιλουέτα τους. Ετσι, γεμάτη χαρά, εκείνη και ο σύζυγός της ανακοίνωσαν πριν από λίγες ημέρες μετά τη συναυλία του Σιλ στο «Radio City» της Νέας Υόρκης πως «περιμένουμε άλλο ένα παιδί», ενώ ο ευτυχισμένος μπαμπάς έσπευσε να πει: «Εννοώ ότι η Χάιντι κάνει όλη τη δουλειά».

Πηγή: «Εικόνες»

προσπάθεια έχει κερδίσει και μια υποψηφιότητα για βραβείο «Emmy», ενώ το 2008 κέρδισε το «Peabody Award», βραβείο που πρώτη φορά έχει αποσπάσει ριάλιτι σόου.

«Εγώ και ο Σιλ έχουμε αυτό που πάντα θέλαμε: Ένα σπίτι γεμάτο με παιδικά γέλια».

Με αυτά τα λόγια έδειξε η Χάιντι την ευτυχία την οποία ζει μετά τη γέννηση του δεύτερου γιου της. Κάτι που της πήρε λίγο καιρό για να τη βρει. Επειτα από έναν αποτυχημένο γάμο και μερικές ακόμα

# Η διάσημη γκέι σεφ που έκανε τη σκορδαλιά μόδα στις ΗΠΑ

Η δραστήρια και σέξι Ελληνοαμερικανίδα προωθεί την ελληνική κουζίνα στην άλλη όχθη του Ατλαντικού, όπου έχει αναδειχθεί σε μία από τις πιο δημοφιλείς τηλεοπτικές παρουσίες

**Σ**την τυπική ελληνοαμερικανική οικογένεια που μεγάλωσε η Cat Cora, το φαγητό κατείχε δεσπόζουσα θέση. Πρώτοι της «δασκαλοι» ήταν η γιαγιά και η μητέρα της, που της έμαθαν να συνδυάζει την πληθωρική κουζίνα του αμερικανικού Νότου με καθαρά ελληνικές γεύσεις. Η κλίση της στη μαγειρική φάνηκε από τα 15 της χρόνια, όταν εμφανίστηκε στο εστιατόριο του παππού και του πατέρα της με ένα ολοκληρωμένο «business plan», ζητώ-

κό Ινστιτούτο στη Νέα Υόρκη για τη συνεισφορά της στην προώθηση της ελληνικής κουζίνας. Αφού πήρε πτυχίο στην Ψυχολογία και τη Βιολογία από το Πανεπιστήμιο του Νότιου Μισισίπι, μετακόμισε στη Νέα Υόρκη και παρακολούθησε μαθήματα στη φημισμένη σχολή μαγειρικής «Culinary Institute of America». Συνέχισε στη μητρόπολη της γαστρονομίας, το Παρίσι, όπου συνεργάστηκε με τους George Blanc και Roger Verge κατόχους τριών αστεριών «Michelin». Το 1999 θα εμφανιστεί για πρώ-

“

Η Ελληνοαμερικανίδα Cat Cora, κατά κόσμον Κατερίνα Καραγκιόζη, είναι μία από τις διασημότερες σεφ της τηλεόρασης στην Αμερική. Πρόσφατα βραβεύτηκε από το Ελληνοαμερικανικό Ινστιτούτο στη Νέα Υόρκη για τη συνεισφορά της στην προώθηση της ελληνικής κουζίνας.

”

ντας από τους έκπληκτους συγγενείς της χρηματοδότηση για να ανοίξει το δικό της εστιατόριο. Η Ελληνοαμερικανίδα Cat Cora, κατά κόσμον Κατερίνα Καραγκιόζη, είναι σήμερα μία από τις διασημότερες σεφ της τηλεόρασης στην Αμερική. Μάλιστα πρόσφατα βραβεύτηκε από το Ελληνοαμερικανι-

τη φορά στην τηλεόραση, στο πλευρό του Rocco di Spirito, για να ακολουθήσει αμέσως μετά η δική της εκπομπή «Η χώρα μου, η κουζίνα μου», με την οποία θα γνωρίσει στον μέσο Αμερικανό την ελληνική κουζίνα, ενώ θα καταφέρει να «απενοχοποιήσει» αλλά και να επιβάλει τη σκορδαλιά ως ένα εύκολο





Μεγάλο κεφάλαιο στη ζωή της καταλαμβάνει το φιλανθρωπικό της έργο. Οι σκηνές από το τσουνάμι του 2004 την οδήγησαν στην ίδρυση ενός οργανισμού, στο πλαίσιο των Γιατρών χωρίς Σύνορα. Οι «Chefs for Humanity», όπου παραμένει πρόεδρος, αναλαμβάνουν να συγκεντρώνουν χρήματα και εφόδια για τη βοήθεια θυμάτων από φυσικές καταστροφές. Η οργάνωση βρέθηκε από την πρώτη στιγμή στο πλευρό των πληγέντων από τον τυφώνα «Κατρίνα» το 2005 για τον επιπρόσθετο λόγο ότι ανάμεσα στις περιοχές που επλήγησαν ήταν και η γενέτειρά της. Από το 2006 η Cat είναι και εκπρόσωπος της UNICEF για ζητήματα υποσιτισμού και διατροφής ανηλίκων σε ολόκληρο τον κόσμο.



και γευστικότερο ντιπ.

Το 2005 έγραψε τηλεοπτική ιστορία ως η πρώτη και η μοναδική γυναίκα στην εκπομπή «Iron chef». Η ενεργητικότητα και η εκρηκτική παρουσία της θα τη μετατρέψουν σε μία από τις αγαπημένες τηλεοπτικές παρουσίες. Συνήθιζε μάλιστα στο τέλος κάθε επεισοδίου να κερνάει τους συμμετέχοντες από ένα σφηνάκι ούζο!

#### Το «αμερικανικό όνειρο».

Η προσωπική ζωή της Cora είναι ο λόγος για τον οποίο έγινε είδωλο της ομοφυλοφιλικής κοινότητας και βραβεύτηκε ως «Αναγνωρισμένο είδωλο» από την οργάνωση Human Rights Campaign, που αριθμεί περισσότερα από 725.000 μέλη.

Στα 42 της χρόνια η Cat είναι παντρεμένη με την επί μία δεκαετία σύντροφό της

Jenifer, με την οποία έχουν τρία παιδιά, τον Zoran, τον Cajе και τον νεότερο Thatcher Julius, από τα οποία τα δύο τα έχει φέρει στη ζωή η Jenifer και το ένα η Cat. Τον Αύγουστο η Cat θα γεννήσει και το τέταρτο παιδί. Έχει δηλώσει ότι και τα τέσσερα παιδιά έχουν τον ίδιο, αλλά άγνωστο δότη σπέρματος, ώστε να είναι και βιολογικά αδέρφια.

Μένει σε μια εκπληκτική βίλα στη Σάντα Μπάρμπαρα της Καλιφόρνια και περνά τον χρόνο της παράγοντας εκλεκτά κρασιά και θαυμάζοντας έναν τεράστιο πίνακα του Νταλί που κοσμεί το σαλόνι της - το «μοναδικό έργο τέχνης που είχα ποτέ στη ζωή μου», όπως είπε. Θεωρεί την οικογένειά της σαν μία «καθ' όλα τυπική αμερικανική οικογένεια, που απολαμβάνει το αμερικανικό όνειρο».

Πηγή: «Πρώτο Θέμα»

## «ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ»

Η Cat Cora μιλά για την ελληνική κουζίνα, τα σχέδια της και τη Σκόπελο

- Για ποιον λόγο οι περισσότερες εκπομπές μαγειρικής στην Αμερική, όταν αναφέρονται στη μεσογειακή κουζίνα εννοούν πρωτίστως την ιταλική και δευτερευόντως την ισπανική; Ο μέσος Αμερικανός όταν ακούει για μεσογειακή κουζίνα θεωρεί ότι κάθε χώρα που βρίσκεται στη Μεσόγειο περιλαμβάνεται σε αυτόν τον όρο. Το καλό όμως είναι ότι όσο περισσότερο οι σεφ και τα τηλεοπτικά δίκτυα που ασχολούνται με τη μαγειρική ενημερώνουν για την ομορφιά και τις ιδιαιτερότητες κάθε κουλτούρας, τόσο περισσότερο το κοινό εξοικειώνεται και με την κουζίνα κάθε χώρας της Μεσογείου.

Η Ιταλία και η Ισπανία προωθούν την κουζίνα τους, το κρασί τους και τον πολιτισμό τους συστηματικά και μεθοδικά στις Ηνωμένες Πολιτείες, με σκοπό να προσελκύσουν τουρίστες. Συνεργάζονται με διάσημους σεφ, πληρώνουν μεγάλα ποσά στο μάρκετινγκ και χρηματοδοτούν τηλεοπτικά προγράμματα.

Πρέπει οι Έλληνες να συνεργαστούν με την Ομογένεια εδώ στις Ηνωμένες Πολιτείες για να κάνουν με το ίδιο πράγμα.

**-Πώς ήταν η παιδική σας ηλικία στην ελληνική κοινότητα του αμερικανικού Νότου;**

Μεγάλωσα σε μια κοινότητα όπου κυριαρχούσαν το παραδοσιακό ελληνικό στοιχείο και η ορθόδοξη θρησκεία. Πηγαίναμε στην εκκλησία κάθε Κυριακή, γιορτάζαμε τις ονομαστικές μας εορτές και τις εθνικές επετείους με πολύ παραδοσιακό τρόπο. Λάτρευα να βλέπω τη μητέρα μου να ετοιμάζει το πρόσφορο για την εκκλησία όταν ερχόταν η σειρά της.

**-Ποιο είναι το αγαπημένο σας ελληνικό φαγητό;**

Σίγουρα το κοτόπουλο καπαμά,

φτιαγμένο από τα χέρια της μητέρας μου.

**-Οι Αμερικανοί είναι εξοικειωμένοι με την ελληνική κουζίνα ή γνωρίζουν μόνο τα κλισέ, όπως τον μουσακά, τη φέτα και το ούζο;**

Αρχίζουν όλο και περισσότερο να καταλαβαίνουν αυτό που εμείς οι Έλληνες ξέραμε πάντα: Οτι η ελληνική κουζίνα είναι από τις πιο σημαντικές και απολαυστικές του κόσμου.

**-Ποιοι σας επηρέασαν περισσότερο στη μέχρι τώρα καριέρα σας;**

Όλοι οι υπέροχοι μάγειροι και μαγειρίσες που υπήρχαν στην οικογένειά μου, και φυσικά η Julia Child (σ.σ.: μία από τις διασημότερες Αμερικανίδες σεφ που γνώρισε τη γαλλική κουζίνα στο αμερικανικό κοινό).

**-Πόσο συχνά επισκέπτεστε την Ελλάδα και ποιοι είναι οι αγαπημένοι σας προορισμοί;**

Επισκέπτομαι την Ελλάδα όσο πιο συχνά μπορώ. Βασικός προορισμός μου είναι η Σκόπελος, όπου έχω και πολλούς συγγενείς. Σε οποιοδήποτε όμως μέρος της Ελλάδας και να έχω πάει, έχω συναντήσει μοναδικές ομορφιές.

**-Μπορείτε να μας πείτε τρία βασικά ελληνικά προϊόντα που θα βρούμε στο ψυγείο σας κάθε στιγμή;**

Ελληνικές ελιές, τυριά και αμπελόφυλλα.

**-Ποια είναι τα σχέδιά σας για το άμεσο μέλλον;**

Είμαι ενθουσιασμένη που θα ανοίξω το πρώτο μου εστιατόριο με το όνομα «Kouzzina by Cat Cora» στο θεματικό πάρκο του Walt Disney, στο Ορλάντο της Φλόριντα, αυτό τον Σεπτέμβριο.

# Αναζητώντας την ύψιστη απόλαυση

Η σεξουαλική κορύφωση είναι πλέον μια εμπειρία με μειωμένο δείκτη δυσκολίας

## Thw Elenaw Kιουρκτοή

**Τ**ο σεξ είναι ένα πολύπλοκο παιχνίδι της γλώσσας του σώματος και των αισθήσεων που ειδικά τη θερινή περίοδο γίνεται ενδεχομένως πιο έντονο λόγω της εύθυμης διάθεσης αλλά και των ανάλαφρων ρούχων. Η επιθυμία για ξελόγιασμα και ερωτοτροπία έχει ως συνθήκη επιδίωξη τη σεξουαλική συνεύρεση και φυσικά την κορύφωση και από τις δύο πλευρές.

Αλλωστε, επιστημονικές έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η δυνατή αίσθηση που συνοδεύει τον οργασμό έχει ευεργετική επίδραση, καθιστώντας μας πολύ πιο ευχαριστημένους, υγιείς και περισσότερο χαλαρούς.

Επιπλέον, η εμπειρία του οργασμού επηρεάζει τόσο τη συναισθηματική όσο και τη σαρκική πλευρά του σεξ ή, αλλιώς, ένα πολύ σημαντικό κομμάτι ικανοποίησης που προσδοκούμε από τις σχέσεις μας.

Διότι, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, η επίτευξη της σεξουαλικής κορύφωσης επηρεάζεται από ένα σύνολο φυσικών και συναισθηματικών στοιχείων - ειδικά το τελευταίο φαίνεται να παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στις γυναίκες.

Από την άλλη, στους άντρες ζητήματα όπως η δυσκολία στύσης ή η πρόωρη εκπερμάτιση, καθώς και τα συναισθήματα που τα συνοδεύουν -π.χ. το άγχος της "αποτυχίας", η αγωνία της απόδοσης κ.λπ.-, αποτελούν βασικούς φραγμούς.

Ετσι, τα στοιχεία που προκύπτουν από την Παγκόσμια Έρευνα Σεξουαλικής Ευεξίας της «Durex»-γνωστής κατασκευαστριας εταιρείας προφυλακτικών και λιπαντικών-δείχνουν πως το μεν σεξ... πρόθυμο, ο οργασμός όμως ασθενής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 26 χώρες στον κόσμο, ενώ περισσότεροι από 26.000 άνθρωποι ερωτήθηκαν για το μυστικό της ζωής τους, όπως οι ερωτικές επαφές και σχέσεις καθώς και η συμπεριφορά στο σεξ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο το 44% των Ελληνίδων



έχουν συνήθως ή πάντα οργασμό σε σχέση με το διπλάσιο σχεδόν ποσοστό των αντρών (85%), ενώ σε παγκόσμια κλίμακα 17% των γυναικών δηλώνουν ότι έχουν σπάνια ή ποτέ οργασμό.

Επιπλέον, όσες δήλωσαν ότι φτάνουν πάντα σε οργασμό αναζήτησαν σε βιβλία ή βίντεο πληροφορίες για να διανθίσουν τη σεξουαλική τους ευχαρίστηση.

Η έρευνα αποκάλυψε, επίσης, ότι περισσότερες από 1 στις 4 Ελληνίδες (27%) θα ήθελαν να δοκιμάσουν ένα gel που θα εμπλούτιζε την

οργασμική τους εμπειρία.

Πρόσφατα, μάλιστα, κυκλοφόρησε από την εν λόγω εταιρεία ένα προϊόν σχεδιασμένο από γυναίκες για γυναίκες, ασφαλές για χρήση με προφυλακτικό, που αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στην ευαίσθητη περιοχή και κάνει κάθε κίνηση και άγγιγμα πιο απολαυστικά.

Ενδεικτικά, το 79% των γυναικών που το χρησιμοποίησαν έφτασαν σε οργασμό.

Σε κάθε περίπτωση, οι γυναίκες έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν περισσότερους από έναν οργα-

σμούς κατά τη διάρκεια μιας επαφής. Αντίθετα, οι άντρες δεν μπορούν, γιατί το πέος χαλαρώνει αμέσως μετά την εκπερμάτιση και χρειάζεται να περάσει κάποιο χρονικό διάστημα μέχρι την επόμενη στύση.

Όσο λιγότερο σφιγμένη είναι η γυναίκα κατά το ερωτικό παιχνίδι και όσο περισσότερο αφήνεται να νιώσει και να εκφράσει τη σεξουαλικότητά της χωρίς αναστολές, τόσο πιο εύκολα επιτυγχάνεται η οργασμική της κορύφωση.

στην εκλεκτική ανοργασμία, η κορύφωση δεν εμφανίζεται πάντα, αλλά εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως ο σεξουαλικός σύτροφος, το συναισθηματικό δέσιμο, οι εμπειρίες και το περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα η ερωτική επαφή.

Σε γενικές γραμμές πάντως, γυναίκες και άντρες που βιώνουν έντονους οργασμούς φαίνεται πως είναι περισσότερο και πιο εντατικά δραστήριοι σε σεξουαλικούς πειραματισμούς, χρησιμοποιούν διάφο-

“

Επιστημονικές έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η δυνατή αίσθηση που συνοδεύει τον οργασμό έχει ευεργετική επίδραση

”

Η ένταση, η διάρκεια, η ποιότητα της διέγερσης και ερεθισμού διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα και εξαρτώνται και από τις συνθήκες υπό τις οποίες κάνει έρωτα, π.χ. την ερωτική διάθεση, τα καθημερινά προβλήματα σχέσης, την ερωτική συμπεριφορά του συντρόφου, τα αρνητικά συναισθήματα (φόβοι, ενοχές, αναστολές, κ.ά.), τη σωματική υγεία κ.λπ.

Όσον αφορά την ανοργασμία, πρόκειται για τη συχνά επαναλαμβανόμενη ή μόνιμη καθυστέρηση ή και απουσία οργασμού κατά τη διάρκεια της διείσδυσης του πέους στον κόλπο. Διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες: την πρωτοπαθή, τη δευτεροπαθή και την εκλεκτική. Η πρωτοπαθής χαρακτηρίζεται από την απουσία οργασμού από την αρχή της ερωτικής ζωής της γυναίκας. Η δευτεροπαθής προσδιορίζεται από την εμφάνιση του προβλήματος μετά μια περίοδο φυσιολογικής οργασμικής λειτουργίας. Τέλος,

ρα προϊόντα -λάδια για μασάζ, λιπαντικά κ.λπ.- για να εντείνουν την απόλαυση στο σεξ και έχουν προσπαθήσει ενεργά να βελτιώσουν τη σεξουαλική τους ζωή με τον/τη σύτροφο.

### 5+1 μύθοι για το σεξ

1. Ο άντρας έχει μεγαλύτερη σεξουαλική διάθεση από τη γυναίκα.
2. Η καλή στύση είναι αρκετή για μια ικανοποιητική επαφή.
3. Ο άντρας είναι πάντα έτοιμος για σεξ.
4. Η επιτυχημένη σεξουαλική επαφή είναι ένας αγώνας επιδόσεων.
5. Μόνο τα προκαταρκτικά παιχνίδια εξασφαλίζουν έντονους οργασμούς.
6. Ο όρος «ψυχρότητα» βαρύνει τη γυναίκα και ανήκει στις γυναικείες σεξουαλικές δυσλειτουργίες.

Πηγή: Περιοδικό «Κ»

# Τι σκέφτεται την ώρα του σεξ;

Κατά τη διάρκεια του σεξ το κεφάλι του αγαπημένου σου λειτουργεί το ίδιο καλά με το μυαλό που κουβαλά ανάμεσα στα πόδια του

**Της Κατερίνας Πατούλια**

**Ε**ίναι κοινό μυστικό πως οι περισσότεροι άντρες σκέφτονται με το «κάτω» κεφάλι και μόνο. Οσο απίστευτο κι αν σου φαίνεται, κατά τη διάρκεια του σεξ το κεφάλι του αγαπημένου σου λειτουργεί το ίδιο καλά με το μυαλό που κουβαλά ανάμεσα στα πόδια του. Αλλωστε, δεν έχει τόσο σημασία το γιατί σκέφτεται αλλά το τι σκέψεις κάνει. Εμείς σου αποκαλύπτουμε όσα θα ήθελες να ξέρεις και εσύ θα αποφασίσεις.

## 1. Πρόωρη εκσπερμάτωση:

Ένα από τα βασικά άγχη που αντιμετωπίζει κατά τη διάρκεια του σεξ, είναι η ίδια η διάρκεια. Πολλοί άντρες (ειδικά τις πρώτες φορές που κάνουν έρωτα με μια νέα παρτενέρ) αγχώνονται μήπως τελειώσουν πολύ γρήγορα. Για να ξεπεράσουν το κόμπλεξ αυτό, κάποια από τα αγόρια σκέφτονται πως εκείνη τη στιγμή πραγματοποιούν κάποια δυναμική χειρωνακτική εργασία που πρέπει οπωσδήποτε να φέρουν εις πέρας. Άλλος πιστεύει πως είναι εργάτης και με το τρυπάνι του πρέπει να πραγματοποιήσει κάποιο έργο στο οδόστρωμα ενώ άλλος φαντάζεται πως είναι επαγγελματίας ποδοσφαιριστής και στόχος του είναι το γκολ. Από την άλλη μεριά, όσοι έχουν αντιμετωπίσει και στο παρελθόν προβλήματα πρόωρης εκσπερμάτωσης, προσπαθούν να αποστασιοποιηθούν όσο περισσότερο μπορούν από αυτό που κάνουν ή από τα συναισθήματα που νιώθουν για την κοπέλα τους.

Συνήθως, όσο περισσότερο θέλουν μια γυναίκα το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο, το ίδιο και η αποστασιοποίηση. Γι' αυτό και μπορεί κάποιες φορές να τον ρωτάς αν σ' αγαπάει πάνω στην πρά-

ξη, κι εκείνος να μην απαντά (προσπαθώντας να μην εμπλέξει το μυαλό του με συναισθήματα εκείνη τη στιγμή ακριβώς) και για το λόγο αυτό πολλοί αποφεύγουν και την οπτική επαφή (ε ναι, αυτή είναι και μια από τις αιτίες που το σεξ στα τέσσερα είναι τόσο διαδομένο). Μην ξεχνάς πως οι άντρες είναι οπτικοί τύποι.

Οσο περισσότερο σε βλέπει να το ευχαριστιέσαι, τόσο διεγείρεται και ο ίδιος και κινδυνεύει να ολοκληρώσει. Η συναισθηματική απόσταση είναι αυτή που τον βοηθά να συγκρατεί το πάθος και να έρχεται σε οργασμό ξανά και ξανά,

Μπορεί να είναι η Αντζελίνα Τζολί ή η χειμώδης σερβιτόρα της κοντινής καφετέρας. Το γεγονός αυτό δεν ανήκει στην απιστία (μην ακούς όσα λέγονται για απιστία του μυαλού), ούτε σημαίνει πως θέλει να σε αφήσει. Απλά κάποιες φορές ακόμα και η φανταστική ποικιλία μπαίνει στο παιχνίδι, έστω κι αν ο καλός σου είναι πέρα για πέρα μονογαμικός. Οι άποψη που έχουν πολλοί άντρες (δεν σημαίνει ότι είναι σωστή) αντικατο-

“

Οσο περισσότερο σε βλέπει να το ευχαριστιέσαι, τόσο διεγείρεται και ο ίδιος και κινδυνεύει να ολοκληρώσει. Η συναισθηματική απόσταση είναι αυτή που τον βοηθά να συγκρατεί το πάθος και να έρχεται σε οργασμό ξανά και ξανά, χωρίς να εκσπερματώσει αμέσως.

”

νά, χωρίς να εκσπερματώσει αμέσως.

## 2. Άλλες γυναίκες:

ακόμα και οι άντρες που έχουν στο πλευρό τους τις πιο σέξυ γυναίκες, πολλές φορές φαντασιώνονται κάποια άλλη καυτή γυναίκα κατά τη διάρκεια του έρωτα.

πριζείται στα εξής:

«Ακόμα και κατά τη διάρκεια του καλύτερου και πιο ευτυχισμένου γάμου, το σεξ μπορεί να βαλτώσει και να καταντήσει λίγο ως πολύ μονότονο. Για το λόγο αυτό, ένας άντρας μπορεί να ανατρέξει ακόμα και σε παλιές σεξουαλικές του εμπειρίες για να διεγερθεί. Το

κλειδί είναι να μην μπεις 100% στην ανάμνηση, γιατί κινδυνεύεις να φωνάξεις το όνομα κάποιας άλλης γυναίκας». Αυτά τουλάχιστον υποστηρίζει ο συγγραφέας του βιβλίου «Η σκληρή αλήθεια για το γάμο και τους άντρες». Εννοείται πως δεν πρόκειται να σου εξομολογηθεί ποτέ μια τέτοια αλήθεια, αφού ξέρει πόσο μεγάλη ανασφάλεια θα σου προκαλέσει, ειδικά αν η άλλη γυναίκα είναι κάποια πρώην και όχι κάποια διάσημη σεξ-βόμβα όπως η Πάμελα Αντερσον.

## 3. Αν δεν έχει όρεξη, θα σκεφτεί οτιδήποτε:

κάποιες φορές, υπάρχει και το καταναγκαστικό σεξ και για τα αρσενικά. Οχι φυσικά με την έννοια που το εννοούμε εμείς οι γυναίκες (ο άντρας μου θέλει, ας μην του χαλάσω το χατίρι), αλλά ως εξής: Εκείνος μπορεί να έχει πολύ καιρό να κάνει σεξ, και να του την πέσει μια κοπέλα μέτρια που δεν τον ανάβει και πολύ. Ε, εκεί και υπό την πίεση των φίλων (μην τον πουν και ξενέρωτο), κάνει το ψυχικό, ενώ παράλληλα φαντάζεται πως εκείνη τη στιγμή πραγματοποιεί κάτι που του αρέσει: μια άλλη γυναίκα, μια αγαπημένη ασχολία, οτιδήποτε. Πριν βιαστείς να καταδικάσεις τον αγαπημένο σου για όλα τα παραπάνω, σκέψου καλά: το προχτεσινό βράδυ, ο Μπραντ Πιτ δεν ήταν εκείνος που φαντασιωνόσουν καθ' όλη τη διάρκεια του σεξ;

Πηγή: «Womenonly»



# Όσα με δίδαξε ο πρώην

Τα μαθήματα στη ζωή τα παίρνουμε, συνήθως, από άτομα που νοιαζόμαστε, οπότε καταλαβαίνεις πόσα πολλά πράγματα μπορείς να μάθεις από τους πρώην σου.

**Α**φού ξεπεράσεις τον πόνο του χωρισμού με τον άντρα εκείνο, που πίστεψες πως θα είστε για πάντα μαζί, μπορείς να χαλαρώσεις και να σκεφτείς όλα εκείνα τα ωραία πράγματα που σε δίδαξε ο πρώην, την σημασία των οποίων δεν έχεις αναλογιστεί.

Η ιδέα: η ανθρώπινη εμπειρία μας έχει διδάξει πως τα πιο χρήσιμα μαθήματα στη ζωή τα παίρνουμε μέσα από επώδυνες καταστάσεις. Σίγουρα αυτή η επώδυνη διαδικασία δεν είναι ό,τι καλύτερο, αλλά όποιος μπορεί να μεταφράσει το δυστυχές γεγονός σε εμπειρία και γνώση, είναι τυχερός. Το ίδιο συμβαίνει και στις σχέσεις. Τα μαθήματα στη ζωή τα παίρνουμε (συνήθως) από άτομα που νοιαζόμαστε, οπότε καταλαβαίνεις πόσα πολλά πράγματα μπορείς να μάθεις από τους πρώην σου. Μια παλιά σχέση μπορεί να σε κάνει να αναγνωρίσεις όλα εκείνα που θέλεις ή δεν θέλεις, που σου αρέσουν ή όχι και θα ήθελες να αποκτήσεις ξανά. Κάνε μια βουτιά στο παρελθόν και δεσ πόσα πολλά μπορεί να σε διδάξει ένας πρώην. Από το πρώην σου θα μάθεις... ό,τι δεν αντέχεις (και ό,τι λαχταράς):

Το πιο απλό πράγμα που μπορείς να αποκομίσεις ειδικά μέσω μια κακής σχέσης που πέρασε, είναι η γνώση του τι μπορείς να αντέξεις και μέχρι πού φτάνουν τα όρια της αντοχής σου. Ακόμα και να τον παράτησες εσύ, σίγουρα υπήρχε κάτι που έκανε και σε εκνεύριζε τρομερά. Τώρα που έχει περάσει ο καιρός, μπορείς να φτιάξεις μια λίστα με τα πράγματα που έκανε ο πρώην και δεν μπορούσες να αντέξεις με τίποτα. Ξεκινώντας από τη συνήθεια να μιλά με γεμάτο στόμα μέχρι τα πιο σοβαρά όπως η εμμονή του να γδύνει με τα μάτια όποιο θηλυκό περνούσε μπροστά του. Αφού καταγράψεις όλα όσα δεν αντέχεις, φτιάξε μια λίστα με τα πράγματα που λάτρευες πάνω του. Μπορείς να ξεκινήσεις με τα πράσινα μάτια του ή με τον τρόπο που σου έπιανε το χέρι ή με τα χιλιάδες ανέκ-



δοτα που ήξερε και σου έφτιαχναν το κέφι στην στιγμή. Προσοχή: το σημείο αυτό είναι πολύ κρίσιμο: επειδή όλα αυτά τα καλά που είχε ο πρώην μπορούν να ξυπνήσουν την νοσταλγία σου για εκείνον, ρίξε μια ματιά στα παραπάνω (εκείνα που δεν άντεχες με τίποτα) και απομάκρυνε το κινητό τηλέφωνο από τα χέρια σου.

**Από τον πρώην σου θα μάθεις... πώς να διακρίνεις τη φαντασία από την πραγματικότητα:**

Πολλές γυναίκες πλάθουν από μικρές στο μυαλό τους ένα ιδανικό πρότυπο άντρα με τον οποίο θα ήθελαν να περάσουν τη ζωή τους και κυνηγούν εσαεί το ιδανικό αυτό. Ένας πρώην (ή όλοι οι πρώην σου μέχρι σήμερα) θα σε κάνουν να καταλάβεις το πόσο απέχει η φαντασία και αυτό που έπλασες στο μυαλό σου ως ιδανικό από την πραγματικότητα.

Η εμπειρία της σχέσης με τον ιδανικό άντρα (που κατέληξε να γίνει πρώην) θα σε φέρει πιο κοντά στην πραγματικότητα και σε αυτό που θέλεις πραγματικά.

“

Όσο πιο γρήγορα συνειδητοποιήσεις πως ο ιδανικός άντρας δεν υπάρχει, τόσο πιο εύκολα θα βρεις ένα γήινο αγόρι για να κάνεις μια υγιή σχέση. Και στο τέλος, να ευχαριστείς το πρώην που σου άνοιξε τα μάτια και ευτύχησες με τον επόμενο άντρα που μπήκε στη ζωή σου.

”

Μπορεί να έλεγες πως θες ένα πρίγκιπα πάνω σε άλογο, όμως εκείνη η σχέση με τον καβαλάρη του ιπποδρόμου (αν και περιλάμβανε το άλογο), σε φιάσκο κατέληξε. Η

εκείνη η εμμονή με το Σταλόνε να παίζει στο Ρόκυ; Τον βρήκες τον πυγμαίο αλλά δεν δούλεψε και πολύ το μοντέλο της σχέσης με κάποιον που κάθε βράδυ ήθελε

μια νοσοκόμα στο πλευρό του, να καθαρίζει τις πληγές! Όσο πιο γρήγορα συνειδητοποιήσεις πως ο ιδανικός άντρας δεν υπάρχει, τόσο πιο εύκολα θα βρεις ένα γήινο αγόρι για να κάνεις μια υγιή σχέση.

**Από το πρώην σου θα μάθεις... τα πάντα για τον εαυτό σου:**

Αναμφίβολα οι πιο σημαντικές γνώσεις που θα πάρεις από ένα πρώην, είναι όσες έχουν να κάνουν με σένα την ίδια και τον χαρακτήρα σου σε κατάσταση δέσμευσης. Ποιά είναι τα όριά σου; Μέχρι πού θα μπορούσες να φτάσεις για έναν άντρα; Πόσα θα θυσιάζες από την προσωπικότητά σου για να το κάνεις ευτυχισμένο και τελικά πόσο βαθύς μπορεί να είναι ο προσωπικός σου συναισθηματικός πάτος; Βέβαια, ακόμα και οι καυγάδες σας μπορούν να σε διδάξουν χρήσιμα πράγματα για εσένα με στόχο να θυμηθείς και να βελτιώσεις πιθανά ελαττώματα. Μήπως ήσουν ζηλιάρη, γκρι-νιάρη και ξεροκέφαλη;

Τα λόγια που ξεστόμιζε εκείνος στη διάρκεια των καυγάδων μπορεί να περιέχουν και μια μικρή ή μεγαλύτερη δόση αλήθειας. Και στο τέλος, να ευχαριστείς το πρώην που σου άνοιξε τα μάτια, διορθώθηκες και ευτύχησες με τον επόμενο άντρα που μπήκε στη ζωή σου.

**Από το πρώην σου θα μάθεις... πως ένας χωρισμός δεν φέρνει το τέλος του κόσμου:**

Αφού θα επιζήσεις από τον πρώτο χωρισμό, αφού θα ρίξεις μαύρο δάκρυ για εκείνον τον θαυμάσιο πρώην που σε παράτησε για την κολλητή σου, θα δεις πως κανένας άντρας δεν είναι αναντικατάστατος.

Μπορεί τη στιγμή που τον έχασες να γκρεμίστηκε ο κόσμος σου, ύστερα από λίγο ήρθε η συχώρηση και ο χρόνος έκανε την δουλειά του και εμφανίστηκε ένας νέος αγαπημένος που μπορεί να καταλήξει να γίνει πρώην το ίδιο εύκολα αλλά όλα μέσα στη ζωή είναι και κανείς δεν χάνεται.

Πηγή: «Womenonly»

# Ο Δωδεκάλογος των Ρομαντικών Σχέσεων

## Βρείτε και Κρατήστε τον σύντροφό σας!

**Της Δρ. Λίζας Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Νευροψυχολόγος**

**Γ**ια τους αδέσμευτους, το δυσκολότερο θεωρείται να βρουν το κατάλληλο άτομο για σύντροφο. Για όσους πάλι έχουν χωρίσει από μια σχέση που δεν ευδωθήκε, το δυσκολότερο είναι να εντοπίσουν τι ακριβώς πήγε λάθος. Οποια και αν είναι όμως η περίπτωση, το εύκολο είναι να εστιάζει κανείς στα λάθη του άλλου, όμως να δυσκολεύεται να εντοπίσει τα δικά του. Έτσι, το να βρει κανείς σύντροφο δεν είναι τελικά το δυσκολότερο κομμάτι στον τομέα των ρομαντικών σχέσεων, αλλά το να τον κρατήσει αποτελεί σοβαρή πρόκληση, την οποία πολλοί άνθρωποι αγνοούν και γι' αυτό έχουν προβλήματα σχέσεων. Μην ξεχνάτε όμως, ότι για να είστε καλοί προς κάποιον άλλον θα πρέπει επίσης να είστε καλοί και με τον εαυτό σας!

### 1. Να είστε ρομαντικοί

Όταν μια σχέση αρχίσει να έχει δυσκολίες, συχνά η έλλειψη ρομαντισμού σε αυτή αποτελεί έναν βασικό πυρήνα του προβλήματος. Το ζευγάρι δηλαδή πελαγώνει στη ρουτίνα ή τα προβλήματα και ξεχνάνε όλα τα όμορφα πράγματα που έκαναν μαζί στην αρχή της σχέσης. Μια σχέση όμως δεν προχωράει με αυτόματο πιλότο, αλλά χρειάζεται συνεχή φροντίδα για να διατηρείται. Ένας τρόπος για να τη φροντίσει κανείς είναι να επανεντάξει σε αυτή μια καλή δόση ρομαντισμού.

### 2. Μην υποτιμάτε τον εαυτό σας

Κάθε φορά που υποτιμάτε τον εαυτό σας, ουσιαστικά παραδέχεστε ότι δεν είστε αρκετά καλός/ή για τον/τη σύντροφό σας. Και αν πράγματι πιστεύετε ότι δεν του/της αξίζετε (ή το λέτε για να πάρετε επιβεβαίωση), δυστυχώς δε θα είστε αρκετά καλός/ή! Μην αυτομα-

στιγώνεστε για περελθόντα λάθη, γιατί αυτό θα σας κρατήσει πίσω και δε θα σας επιτρέψει να προσπαθήσετε να επιτύχετε σε νέα πράγματα τα σήμερα και αύριο.

### 3. Να είστε ειλικρινείς

Οι σχέσεις που βασίζονται σε ψέματα τελικά δεν αντέχουν στο τεστ του χρόνου. Ακόμα και αν ο/η σύντροφός σας δε μάθει ποτέ την αλήθεια, το γεγονός ότι είπατε ψέματα θα σας στοιχειώνει και θα είναι υπαίτιο για αλλαγές στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας απέναντι στον/τη σύντροφό σας. Με αυτό το εμπόδιο η σχέση δε θα ευδοκιμήσει απόλυτα.

### 4. Μην κάνετε πράγματα απλώς για να είναι χαρούμενος

Πόσες φορές κάνετε κάτι που δεν επιθυμούσατε αποκλειστικά και μόνο για να χαρεί ο/η σύντροφός σας; Όσο και αν ακούγεται παράδοξο, αυτή η τακτική είναι λανθασμένη! Αναλογιστείτε πώς σας έκανε να νιώσετε κάτι τέτοιο (ιδίως όταν γίνεται κατ' εξακολούθηση). Κάθε φορά που συμβιβάζεστε με τέτοιο τρόπο, ένα κομμάτι της αγάπης σας για τον άλλον πεθαίνει. Είναι προτιμότερο να εξηγήσετε ότι κάποια πράγματα δε σας αρέσουν και να βρείτε από κοινού εναλλακτικές.

### 5. Μην ζητάτε να κάνει πράγματα που ξέρετε ότι δεν επιθυμεί.

Πρόκειται για τον αντίποδα της παραπάνω συμβουλής. Αν πράγματι δεν του/της αρέσει κάτι και απλώς του ζητάτε να το κάνει χωρίς όφελος για τον ίδιο/την ίδια για λόγους προσωπικής σας επιβεβαίωσης, αυτό είτε είναι εγωιστικό, είτε σκέτη κακία! Εδώ εξαιρούνται οι δουλειές σπιτιού και γενικότερα τα καθήκοντα, με την έννοια ότι χρειάζεται να υπάρχει μοιρασιά, η οποία όμως να είναι δίκαιη αλλά να λαμβάνει υπόψη τις προτιμήσεις του άλλου, ώστε να υπάρχει συναίνεση από τις δυο πλευρές στο ποιος θα κάνει τι και

όχι στείρος αρνητισμός.

### 6. Μην μειώνετε τον σύντροφό σας

Όλοι κάνουν λάθη σε αυτή τη ζωή και όλοι προσπαθούν να τα διορθώσουν, καθένας με το δικό του ρυθμό και τρόπο. Αν σπαταλάτε πολύ χρόνο γκρινιάζοντας στον/τη σύντροφό σας ή υποδεικνύοντάς του τα λάθη του, πώς περιμένετε να κάνει κάτι σωστά τελικά; Θέλετε έναν/μία σύντροφο ή ένα εκπαιδευμένο σκυλάκι;

### 7. Μην αναβάλλετε όσα υποσχεθήκατε να κάνετε

Η εμπιστοσύνη είναι βασικό στοιχείο μιας σχέσης και χρειάζεται χρόνο για να καλλιεργηθεί. Αν λοιπόν μονίμως υποσχεσε αλλά τελικά δεν πραγματοποιείτε τις υποσχέσεις σας, τότε πώς θα μπορεί ο/η σύντροφός σας να βασίζεται πάνω σας στο μέλλον;

### 8. Πάντα να είστε εκεί

Ξεκινήστε από το πόσο σημαντικό είναι να έχετε τον/τη σύντροφό σας. Αν κρίνετε ότι είναι σημαντικό κομμάτι της ζωής σας, τότε θα πρέπει να αφιερώσετε το χρόνο και τον κόπο που αξίζει η σχέση για να του/της σταθείτε όταν σας χρειάζεται τα δύσκολα, αλλά να μοιραστείτε και τα όμορφα.

### 9. Επικοινωνήστε

Και δεν εννοούμε αποκλειστικά πείτε στο άλλο άτομο ποιες δουλειές ή υποχρεώσεις του αναλογούν ή τι προβλήματα προέκυψαν. Οι αλλαγές σε μια σχέση είναι σχεδόν καθημερινές. Αν δε μιλάτε καθημερινά με τον/τη σύντροφό σας, για τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τον εαυτό σας, είναι πολύ πιθανό να ξυπνήσετε ένα πρωί και να αναρωτηθείτε ποιος είναι ο ξένος που κοιμάται στο κρεβάτι σας.

### 10. Ξεχάστε την αποστία

Πρόκειται για την πιο επιβλαβή πράξη ενάντια στη σχέση. Εκτός

και αν ξεκάθαρα έχετε από κοινού αποφασίσει ότι η σχέση σας είναι ανοιχτή, η πράξη της αποστίας σημαίνει ότι κοροϊδεύετε τον/τη σύντροφό σας αλλά και τον εαυτό σας. Είναι πιο τίμιο να βγείτε από τη σχέση σας και να κάνετε το είδος της ζωής που επιθυμείτε, με τρόπο που να είναι ξεκάθαρος στους άλλους, ώστε να αποφασίσουν αν θα εμπλακούν μαζί σας ή όχι.

### 11. Δείξτε σεβασμό

Είναι πολύ εύκολο να θεωρήσετε κάποιο άτομο δεδομένο στη ζωή σας, αλλά χρειάζεται τρόπο για να το κρατήσετε. Τονίζοντας διαρκώς τα ελαττώματα, κοροϊδεύοντας ή ξεμπροστιάζοντας στην παρέα σας τον/τη σύντροφό σας για σημαντικά ή ασήμαντα ζητήματα είναι πράξη έλλειψης σεβασμού. Όταν ξεπεράσετε κάποιο όριο, δύσκολα θα πι-

σωγυρίσετε. Φερθείτε στον άνθρωπό σας όπως θα θέλατε να φέρονται και οι άλλοι σε εσάς και όπως φέρεστε στον/την καλύτερή σας φίλη.

### 12. Να είστε ανοιχτοί και δεκτικοί στις επιθυμίες του

Για να λειτουργήσει μια σχέση χρειάζονται δυο άνθρωποι, το οποίο σημαίνει ότι οι σκέψεις, επιθυμίες, ανάγκες και όνειρα και των δύο πρέπει να δίνουν αντικείμενο συζήτησης και αποδοχής (άσχετο να πραγματοποιηθούν τελικά ή όχι). Όταν δεν είστε ανοικτοί στις ανάγκες και επιθυμίες του άλλου, αυτό σημαίνει ότι δεν είστε ανοιχτοί στο να έχετε ισότιμα κάποιο άλλο άτομο στη ζωή σας και αυτό αποτελεί σημαντικό πρόβλημα αν επιθυμείτε σχέση στοργής και αφοσίωσης.

Πηγή: «in.gr»

## 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  
Bunions • Σφυροδακτυλία • Νεύρωμα • Παρανυχιδές/ελιές  
Πόνοι στις φτέρνες (πατούσες) • Κάλοι • Μυκητίαση νυχιών  
Νευροπάθεια κάτω άκρων • Ποδιατρική διαβητικής παρακολούθησης  
Αθλητιατρική • 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



Δεκτές οι κυριότερες ασφάλειες Επισκέψεις κατ' οίκον

P ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΑΝΕΤΟ ΧΩΡΟ ΠΑΡΚΙΝΓΚ ΣΤΟ BAYSIDE

# Καμπύλες: Η απελευθέρωση της θηλυκότητας

Οι καμπύλες ήταν, είναι και θα είναι θελκτικές. Και αυτό είναι αξίωμα. Τον τελευταίο καιρό μάλιστα επέστρεψαν δριμύτερες και με την ευλογία των γκουρού του στυλ αυτή τη φορά.

## Της Μυρόεσσας Μεταξά

**Τ**ι κι αν η βιομηχανία της μόδας αποποιήθηκε για χρόνια το σήμα κατατεθέν της θηλυκότητας; Οι καμπύλες ήταν, είναι και θα είναι θελκτικές. Και αυτό είναι αξίωμα. Τον τελευταίο καιρό μάλιστα επέστρεψαν δριμύτερες και με την ευλογία των γκουρού του στυλ αυτή τη φορά.

### Monica, la Divina

Αν τα ταξίδια στον χωροχρόνο ήταν ήδη πραγματικότητα, υπάρχει μια γυναίκα που θα προκαλούσε τον ίδιο θαυμασμό σε όποια στάση της διαδρομής κι αν αποφάσιζε να κατέβει.

Οι αναλογίες της Μόνικα Μπελούτσι αποτελούν το ιδανικό εκμνημόσυνο για το μοντέλο του τέλειου γυναικείου κορμιού, όπως αυτό θα εκτίθεται στις προθήκες του μουσείου που θα φιλοξενεί την ιστορία της ανθρωπότητας στο (πολύ) μακρινό μέλλον. Με καμπύλες σαν λαξευμένες σε μάρμαρο, πρόσωπο με χαρακτηριστικά που αγγίζουν την τελειότητα και γενναίες δόσεις ταλέντου, το κορίτσι από την ιταλική επαρχία έχει κατακτήσει τον κόσμο ολόκληρο. Και το πιο εντυπωσιακό; Λατρεύεται εξίσου από άνδρες και γυναίκες. «Δεν με φοβίζεται το γυμνό, γιατί για μένα τίποτα δεν είναι ωραιότερο από το σώμα», λέει. «Χρησιμοποιώ το δικό μου σαν αντικείμενο στη δουλειά μου».

Είναι εκπληκτικό να μπορείς να έχεις τέτοια σχέση με το κορμί σου. Σου χαρίζει μια ξεχωριστή αίσθηση ελευθερίας και την ευκαιρία να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου στην υποκριτική». Αυτή η αποενοχοποίησή της είναι η κύρια αιτία που οι γυναίκες την αντιμετωπίζουν ως πρότυπο. Οχι μόνον ομορφιάς αλλά στάσης ζωής περισσότερο.

Με εργαλείο το κορμί της πρωταγωνίστησε στις ανδρικές φαντασιώσεις εντός και εκτός οθόνης μέ-



σα από τη «Μαλένα». Επιστράτευσε το χιούμορ της καθώς βρισκόταν γυμνή στην αγκαλιά του Κλάιβ Οουεν, ο οποίος ταυτόχρονα πυροβόλούσε τους κακούς στο «Shoot' Em Up».

Εδωσε μια νέα διάσταση στο θέμα «βιασμός» στην ταινία «Μη Αναστρέψιμος». Φωτογραφήθηκε γυμνή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της στο «Vanity Fair» για να δηλώσει τις αντιρρήσεις της στους άδικους νόμους περί γονιμότητας που μόλις είχαν ψηφιστεί στην πατρίδα της. Στα 45 της πλέον, κοιτάζει με τρυφερότητα τις ατέλειες που απέκτησε το σώμα της μετά τη

γέννηση της κόρης της και δηλώνει υπερήφανη γι' αυτές.

Στις δικές της αναλογίες είναι που υποκλίνονταν πάντοτε οι γυναίκες ανά τον κόσμο και όχι της Κέιτ Μος, που θεωρούνταν άπιστο όνειρο. Τώρα πια συμφωνούν και οι διαφημιστές, που αναδεικνύουν τα κορμιά-κλεψύδρα ως το «νέο» πρότυπο. Για τις γυναίκες (και τους άνδρες φυσικά).

### Οι αληθινές γυναίκες έχουν καμπύλες (όπως και οι σταρ)

Σκέφτεστε τίποτα πιο σέξι από μια σιγκάρ φούστα που κολλάει επάνω σε στρογγυλούς γλουτούς

αναδεικνύοντας ένα γυναικείο κορμί σε σχήμα κλεψύδρας;

Η δεκαετία του 1960 επέστρεψε πανηγυρικά φέρνοντας μαζί της εικόνες που οι γυναίκες είχαν για καιρό εγκαταλείψει, υπό το καθεστώς των σκελετωμένων φιγούρων που επικρατούσαν στα εντιτόριαλ μόδας. Η Κριστίνα Χέντρικς, μια από τις πιο «φρέσκιες» αφίσες στον πλανήτη Χόλιγουντ, ενσαρκώνει ιδανικά το νέο πρότυπο ομορφιάς: πλούσιο μπούστο και ασορτί λεκάκη. «Σαφώς υπάρχει επάνοδος των γυναικών με χυμώδεις καμπύλες στις πασαρέλες και στα εντιτόριαλ», μας λένε οι «Deux

Hommes». «Εδώ που τα λέμε, όμως, οι αληθινές γυναίκες είχαν πάντοτε καμπύλες. Και τώρα είναι η στιγμή που η μόδα ήρθε να συναντήσει τις ανάγκες των κανονικών γυναικών και να προσαρμόσει τις δομές της σε αυτές. Το καμουφλάζ είναι ξεπερασμένο. Τα ρούχα δείχνουν καλύτερα όταν 'φρακάρουν' σε θηλυκές σιλουέτες απ' ό,τι σε λεπτά σώματα».

Ο οίκος «Givenchy» αναγορεύει το, κανονικών διαστάσεων, σώμα της Λάρα Στόουν σε ιδανική εικόνα που τον αντιπροσωπεύει και η Ντίτα Φον Τιζ γίνεται ένα από τα πιο περιζήτητα μοντέλα εξαιτίας του...»

“

Στις δικές της αναλογίες είναι που υποκλίνονταν πάντοτε οι γυναίκες ανά τον κόσμο και όχι της Κέιτ Μος, που θεωρούνταν άπιαστο όνειρο. Τώρα πια συμφωνούν και οι διαφημιστές, που αναδεικνύουν τα κορμιά-κλεψύδρα ως το «νέο» πρότυπο

”

ρετρό σωματότυπού της: στρογγυλά οπίσθια και εντυπωσιακό στήθος ξεχειλίζουν από τους στενούς κορσέδες, που αγκαλιάζουν σφιχτά μια μέση-δαχτυλίδι, εκτινάσσοντας την καριέρα της στην κορυφή. Η Τάιρα Μπάνκς είναι πλέον 10 κιλά παραπάνω από τις ημέρες της δόξας της αλλά δεν διστάζει να φωτογραφηθεί με το ίδιο μπικίνι που φορούσε τότε αποδεικνύοντας πόσο γοητευτικά είναι τα πασιματάκια της. Οι αναλογίες της Ντότζεν Κρος, που δεν θα είχαν θέση στις πασαρέλες μερικά χρόνια πριν, την έκαναν διάσημη.

Η Μπιγιονσέ, αν και χρειάστηκε στο παρελθόν να αδυνατίσει σε χρόνο ρεκόρ με διατροφή που ξεφεύγει από τη λογική (η αντιοξειδωτική δίαιτα του λεμονιού, όπως είναι γνωστή, περιλαμβάνει 750 ml νερό, 1 φλιτζάνι χυμό λεμονιού, 1 φλιτζάνι σιρόπι από σφένδαμο και 1 κουταλάκι πιπέρι καγιέν) για τις ανάγκες μιας ταινίας, εμφανίστηκε στην απονομή των Όσκαρ με τα οπίσθιά της στο (μεγάλο) μέγεθος που τα έχουμε συνθίσει. Στο σινεμά θα εμφανιστεί και με 10 κιλά παραπάνω στην ταινία «Obsessed».

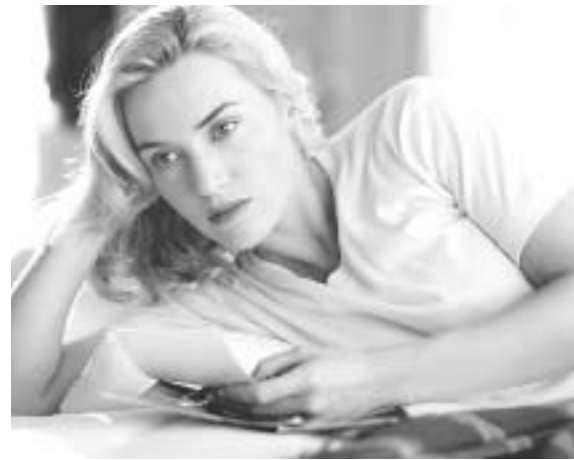
Η ζουμερή Σκάρλετ Γκόχανσον δηλώνει υπερήφανη για τις καμπύλες της. Το πάλοι ποτέ παιδί-θαύμα του κινηματογράφου, Ντρου Μπάριμορ, ουδέποτε υπήρξε σουλφίδα αλλά αυτό δεν στάθηκε εμπόδιο σε τίποτα. Η, φανερά αδυνατισμένη,

Κέιτ Γουίνσλετ έχει υπάρξει συχνά γεματούλα και πολύ γοητευτική με τα παραπανίσια κιλά της...

Η μακροσκελής λίστα περιλαμβάνει πολλές πολλές ακόμα και όλες μοιάζουν σαν να ξεπάδσαν από τη διπλανή παρέα. Η βραβευμένη με Όσκαρ Τζένιφερ Χάντσον είναι η πιο μεγαλόσωμη φιγούρα που έχει κοσμήσει ποτέ το εξώφυλλο της βίβλου της μόδας, της αμερικανικής έκδοσης της «Vogue».

Η Βρετανίδα τραγουδίστρια Αντέλ είναι από τις πιο γλυκές φυσιογνωμίες της μουσικής σκηνής και η εμφάνισή της στα βραβεία Grammy, από τις πιο στυλάτες. Η πρώτη κυρία των Ηνωμένων Πολιτειών με το καλοντυμένο σώμα-κλεψύδρα έγινε το σύμβολο της κομψότητας ολόκληρου του πλανήτη σε χρόνο dt.

Είναι καιρός να νιώσουμε άνετα με το σώμα μας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε το ότι οι Βρετανοί αποκαλούν τα παχάκια love handles (χερούλια αγάπης).



#### Το τέλος της στέρσης

Μπορεί να ακούμε όλο και πιο συχνά για τη σημασία της σωστής διατροφής, αλλά κάτι γίνεται και οι γνώσεις μας εξανεμίζονται μόλις αρχίσουμε να ξεφυλλίζουμε περιοδικά ή να βλέπουμε τηλεόραση. Ο στόχος όλων των τρελών διατροφικών προτάσεων που κατά καιρούς έχουν γίνει μόδα είναι να εξασφαλίσουν ένα ισχνό, λιπόσαρκο σώμα. Παρ' όλα αυτά κάτι έχει αρχίσει να αλλάζει. Οι πλέον πολλές από τις σύγχρονες ωραίες διαθέτουν καμπύλες, αλλά αποδεικνύονται και περισσότερο ικανοποιημένες με το σώμα τους σε σχέση με τις αποχλασμένες φίλες τους. Αλλωστε η μανία με το αδυνάτισμα που χαρακτήρισε το λάιφσταιλ των τελευταίων τριάντα χρόνων -το ξέρουμε πια- κατέληξε στην κάθετη αύξηση των ποσοστών της παχυσαρκίας.

Έτσι, στη θέση μιας ακόμη «νεωτερικής» δίαιτας-αστραπή που υπόσχεται θαύματα, εγκαθίσταται ένας διατροφικός ρεαλισμός, ό,τι στα ελληνικά θα λέγαμε ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή και στο εξωτερικό ονομάζουν positive eating (σε ελεύθερη απόδοση, φαγητό με θετική διάθεση).

Η νέα τάση είναι πρωτοξεδερφάκι του slow food, που δημιουργήθηκε με σκοπό να επανεκτιμήσει ο σύγχρονος βιαστικός άνθρωπος τη σχέση του με το φαγητό και την απόλαυση. Το βάρος λοιπόν δεν πέφτει στις διατροφικές ομάδες που πρέπει να διαγράψουμε από τη δίαιτά μας, ούτε στην κατάρνηση κάποιου γεύματος. Όπως

λέει ο Harry Balzer, αντιπρόεδρος της NPD, μιας μεγάλης εταιρείας στατιστικών ερευνών των ΗΠΑ, «σήμερα οι δίαιτες αδυνατίσματος έχουν ξεπεραστεί. Η επιθυμία να χάσουμε βάρος ήταν μια τάση της δεκαετίας του 1990. Οι σύγχρονοι άνθρωποι δίνουν κυρίως σημασία στο πώς θα τρώνε υγιεινά και σωστά. Με άλλα λόγια, θέλουν να προσθέσουν κάτι στη διατροφή τους, όχι να αφαιρέσουν».

Στο ίδιο μήκος κύματος βρίσκεται και η Cynthia Sass, Νεοϋορκέζα διαιτολόγος και επί πολλά χρόνια εκπρόσωπος της Αμερικανικής Διαιτολογικής Ένωσης, υποστηρίζοντας ότι πολλοί πελάτες της έγιναν υπέρμαχοι του positive eating εγκαταλείποντας τις δίαιτες αδυνατίσματος.

«Προτιμούν να εστιάζουν στο τι θα φάνε κι όχι στο τι δεν θα φάνε», λέει. «Υστερα από δεκαετίες εμμονής με τους υδατάνθρακες και τις θερμίδες, αρκετοί διαιτολόγοι πήραν την απόφαση να υποστηρίξουν την ευχαρίστηση ενός καλού γεύματος.

Αυτό δεν σημαίνει ότι παύουν να ενδιαφέρονται για την υγεία ή και την απώλεια βάρους, όταν υπάρχει ανάγκη. Απλώς προτείνουν το τέλος της στέρσης και την



προσθήκη υγιεινών διατροφικών συνηθειών στο ημερήσιο πρόγραμμά μας».

Σε επιβεβαίωση των παραπάνω, οι πωλήσεις των προϊόντων αδυνατίσματος στη Βρετανία μειώθηκαν κατά το ένα τρίτο τα τελευταία πέντε χρόνια. Είναι απλό, λένε οι ειδικοί, οι καταναλωτές δεν εμπιστεύονται πλέον τις «θαυματουργές» λύσεις αδυνατίσματος. Αλλωστε, όπως δείχνουν τα στοιχεία, οι εταιρείες προϊόντων διαίτης γνωρίζουν ότι σε ποσοστό 95% θα υπάρξει υποτροπή των καταναλωτών που επιδιώκουν να χάσουν βάρος με αυτόν τον τρόπο. »

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

**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

Βεβαίως κάποιοι θα πουν ότι αυτή η νέα τάση είναι μια ακόμη μόδα, που θα κρατήσει μέχρι να εμφανιστεί η επόμενη δίαιτα-κελεπούρι. Δεν μπορούμε όμως να παραβλέψουμε μια συνολικότερη στροφή της κοινωνίας στην υγιεινή διατροφή, καθώς όλο και περισσότερα νοικοκυριά καταργούν το

«έτοιμο» φαγητό, επιστρέφοντας στην κλασική σπιτική μαγειρική. Οι προβλέψεις μάλιστα υποστηρίζουν ότι στα προσεχή χρόνια θα αρχίσουμε και πάλι να τρώμε... σαν άνθρωποι επιτρέποντας στην κοινή λογική να καθορίζει το διαιτολόγιό μας.

Πηγή: «Γυναίκα»

## Μάρω Βασιλειάδου Πλαστική χειρουργική και καμπύλες

Ο νόμος της βαρύτητας μοιάζει να καταρρίπτεται στη νέα εποχή. Τα γυναικεία κορμιά αντιστέκονται και παραμένουν στο ύψος τους -κι ακόμα πιο ψηλά. Η μανία των εκπροσώπων του ασθενούς φύλου να βελτιώσουν την εμφάνισή τους καλά κρατεί. Στις ΗΠΑ, μια από τις πιο διαδεδομένες αισθητικές επεμβάσεις είναι η προσθετική γλουτών, Brazilian surgery. Επέμβαση όχι ιδιαίτερα δημοφιλής στη χώρα μας, μια που η μεσογειακή σιλουέτα διαθέτει φαρδιά λεκάνη.

«Η λιποαναρρόφηση είναι πιο συνηθισμένη στον σωματότυπο της Ελληνίδας», λέει η Δρ. Δόμνα Καλομοίρη, πλαστική χειρουργός και διδάκτωρ στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, «χωρίς αυτό να σημαίνει πως λείπουν και οι ανορθώσεις ή προσθετικές γλουτών». Η ίδια είναι αρνητική απέναντι στην προσθετική γλουτών, διότι συνοδεύεται από ποικίλες πιθανές περιπλοκές.

«Υπάρχουν δύο τρόποι: ο ένας είναι να αφαιρεθεί λίπος από κάποιο άλλο σημείο του σώματος και να προστεθεί στα οπίσθια, μέθοδος που απαιτεί πολύ καιρό ακινησίας και η διάρκεια του αποτελέσματος διαρκεί λίγα χρόνια. Ο άλλος είναι η προσθήκη ενθέματος, που μπορεί υπό ορισμένες συνθήκες -να μην αυξομειώνεται το βάρος της ασθενούς- να κρατήσει για πάντα, αλλά είναι πολύ πιθανό να προκαλέσει seroma, συγκέντρωση υγρού γύρω του δηλαδή. Και οι δύο μέθοδοι συνοδεύονται από ουλές, οι οποίες πέραν του ότι κάνουν πολύ καιρό να επουλωθούν, είναι ορατές όταν η γυναίκα είναι γυμνή».

Οι γάμπες είναι ένα από τα σημεία του γυναικείου σώματος που πρωταγωνιστούν στις ανδρικές φαντασιώσεις και απασχολούν ιδιαίτερα τις γυναίκες. «Τα ενθέματα στη γάμπα είναι μια ακόμα πιο περίπλοκη διαδικασία», μας λέει η Δρ. Καλομοίρη. «Κατασκευάζονται για την κάθε ασθενή κατά παραγγελία. Συνιστώνται μόνο σε εξαιρετικά εξειδικευμένες περιπτώσεις, γιατί πέρα από τις επιπλοκές που ενδέχεται να προκληθούν, ύστερα από λίγα χρόνια διαγράφονται μέσα από το δέρμα». Όσο για τις επεμβάσεις στήθους, «αυτές είναι οι πιο συνηθισμένες» μας επιβεβαιώνει. «Αυξητικές και ανορθώσεις, κυρίως, αλλά και μείωση στήθους για λόγους ορθοπαιδικούς και όχι μόνον αισθητικούς».

Οι Ελληνίδες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τα πρότυπα που προβάλλονται από τον κινηματογράφο και την τηλεόραση και ζητούν αντίστοιχες μεταμορφώσεις, που δεν είναι πάντοτε εφικτές. «Το πρόβλημα είναι πως οι Ελληνίδες βρίσκονται μονίμως λιγάκι πίσω στα γούστα τους. Ενώ το πελώριο στήθος δεν είναι πια τόσο της μόδας, το ζιτάνε ακόμα. Το ιδανικό στήθος καθορίζεται ανάλογα με την περίμετρο του θώρακα και το ιδανικό σώμα είναι το συμμετρικό».

# Η στρογγυλή περίοδος της μόδας

«Στις Χρυσές Σφαίρες τα καμπυλόγραμμα κορμιά είναι πανταχού παρόντα», λέει ο Κεν Ντάουνινγκ, υπεύθυνος μόδας του online καταστήματος Neiman Marcus. «Το σινεμά πρωτοστατεί, οι υπόλοιποι ακολουθούν», προσθέτει. Ο σχεδιαστής Ζακ Ποσέν συμπληρώνει: «Αυτή τη φορά οι πασαρέλες καθυστέρησαν λιγάκι να αντιληφθούν την αλλαγή. Αλλά, ευτυχώς, συνειδητοποίησαν πως οι λιπόσαρκες σιλουέτες δεν είναι πια το επιθυμητό πρότυπο».

Η πρώτη σπίθα άναψε πριν από δύο χρόνια, όταν οι διοργανωτές της Pasarela Cibeles, της Εβδομάδας Μόδας της Μαδρίτης, εξόρισαν τα αποστεωμένα κορίτσια από τις πασαρέλες τους. Την ίδια εποχή ο Τζιόρτζιο Αρμάνι κατηγόρησε τους στυλίστες για την εμμονή τους με τις ισχνές φιγούρες. Σχεδιαστές όπως ο Αντόνιο Μπεράντι και ο Ρολάν Μουρέ άδραξαν την ευκαιρία για να δηλώσουν τη δυσκολία τους να βρουν μοντέλα με αναλογίες που δύνανται να αναδείξουν τα θηλυκά τους ρούχα. «Αναγκαζόμαστε να χρησιμοποιήσουμε προσθετικά, μέσα από τα υφάσματα, ώστε να δημιουργήσουμε μια πιο θηλυκή φόρμα», έλεγε με απογοήτευση ο Ιταλός σχεδιαστής Μπεράντι.

Ο Ναρσίσο Ροντρίγκεζ λέει για την εξέλιξη της μόδας: «Κατά τη θητεία μου στον οίκο 'Calvin Klein' τα ρούχα σχεδιάζονταν με γνώμονα τα κορίτσια με τα αγορίστικα σώματα. Επειτα άρχισα να προσθέτω ύφασμα στους γοφούς -οι κανονικές γυναίκες έχουν περιφέρεια- αλλά το μπούστο παρέμεινε το ίδιο. Όταν άνοιξα τη δική μου εταιρεία, άρχισα να ακούω παράπονα. Στην αρχή μπερδεύτηκα. Μετά συνειδητοποίησα ότι οι αναλογίες είχαν αλλάξει εξαιτίας της έκρηξης των πλαστικών επεμβάσεων. Το ντιζάιν προσαρμόστηκε στο νέο τύπο σώματος».

Μαζί του συμφωνεί και ο Μάικλ Κορς καθώς διαπιστώνει τις αλλαγές στις γραμμές των ρούχων: «Το μπούστο μεγάλωσε αλλά η πλάτη παρέμεινε μικρή και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να χρειάζονται εντελώς διαφορετικές γραμμές στα φορέματα, ώστε να αναδεικνύουν τα σώματα αυτά».

Καθώς τα πρότυπα στρέφονταν σαφώς προς τις γεμάτες σιλουέτες που πλησίαζαν πολύ περισσότερο το ανθρωπίνως δυνατόν και άφηναν πίσω τις διαδόχους της Τουίγκι, ο μετρ Καρλ Λάγκερφελντ απαρνήθηκε και εκείνος, με τη σειρά του, τις ανδρόγυνες υποψήφιες που εμφανίζονταν στα κάστινγκ του, δηλώνοντας: «Μοιάζουν σαν να έχουν μεγαλώσει σε κάποια χώρα του τρίτου κόσμου, χωρίς φαγητό να τραφούν».

Η αυτοκρατορία των αφύσικα αδύνατων γυναικών έφτασε στο τέλος της. Η Μπιγιονσέ δεν θα χρειαστεί ποτέ ξανά να κάνει εξαντλητικές δίαιτες για να χωρέσει στα πρότυπα ομορφιάς και η απόφαση της Τζένιφερ Λόπεζ να ασφαλίσει τα ευτραφή οπίσθιά της έναντι αδρής αμοιβής απεδείχθη σοφή. Το Χόλιγουντ, που ποτέ δεν απαρνήθηκε τις χυμώδεις σταρ του, προμήθευσε τα εξώφυλλα των γυναικείων περιοδικών με γεμάτες σιλουέτες που ξεχείλιζαν από θηλυκότητα σηματοδοτώντας τη νέα εποχή. Οι καμπύλες πήραν και πάλι τα σκίπτρα στο βασίλειο της ομορφιάς. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα πανεπιστήμια του Πίτσμπουργκ και της Καλιφόρνιας έδειξε πως οι γυναίκες με καμπύλες είναι εξυπνότερες από τις πολύ αδύνατες και μάλιστα έχουν περισσότερες πιθανότητες να κληροδοτήσουν την ευφυΐα τους στους απογόνους τους.

Σύμφωνα με τους μελετητές, οι γυναίκες που διέθεταν μεγαλύτερα οπίσθια είχαν καλύτερες επιδόσεις σε διάφορα γνωστικά τεστ και η υπεροχή αυτή οφείλεται στα λιπαρά οξέα που βρίσκονται στους γοφούς. Στην περιοχή αυτή το λίπος αποτελείται από ω3, που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση των πνευματικών ιδιοτήτων της γυναίκας, καθώς και του εμβρύου κατά τη διάρκεια της κύησης. Από τη μελέτη που έγινε σε 16.000 γυναίκες, προέκυψε ένα ακόμη συμπέρασμα: όσο λεπτότερη μέση και φαρδύτερη λεκάνη διαθέτει μια γυναίκα τόσο μεγαλύτερο είναι το προσδόκιμο ζωής της.



# Κάψε θερμίδες στην παραλία

Δες ποιούς τρόπους άθλησης μπορείς να ακολουθήσεις στην παραλία καίγοντας όσες περισσότερες θερμίδες μπορείς. Μόνο έτσι θα κερδίσεις υπέροχο μαύρισμα, αλαβάστρινο κορμί και φυσικά θα διασκεδάσεις!

## Της Κατερίνας Πατούλια

**Μ**ήπως περνάς ατελείωτες ώρες στην παραλία κάνοντας πλιο-θεραπεία; Καλό το μαύρισμα αλλά μήπως πρέπει να προσέξεις και τη σιλουέτα σου; Δες ποιούς τρόπους άθλησης μπορείς να ακολουθήσεις στην παραλία καίγοντας όσες περισσότερες θερμίδες μπορείς. Μόνο έτσι θα κερδίσεις υπέροχο μαύρισμα, αλαβάστρινο κορμί και φυσικά θα διασκεδάσεις!

### Τακ τουκ οι ρακέτες χτυπούν:

Παίζοντας ρακέτες σε μια μέτρια απόσταση και ένταση, γυμνάζεις όχι μόνο τα χέρια και τα πόδια αλλά ολόκληρο το κορμί. Παίξε ρακέτες για μια ώρα και θα κάψεις 250 με 400 θερμίδες (ανάλογα με την ένταση), θα τονώσεις το κυκλοφορικό, θα δοκιμάσεις τα αντανακλαστικά σου, θα ενδυναμώσεις τους μύς και θα διώξεις το άγχος. Αν προτιμάς τις ρακέτες στην άμμο, φρόντισε να βρίσκεσαι κοντά στη θάλασσα, όπου η άμμος είναι τόσο υγρή όσο χρειάζεται (και όχι τόσο ασταθής) για να προλάβεις τους τραυματισμούς.

### Πάρε το τόπι σου και πάμε για Beach Βόλεϊ:

Το beach βόλεϊ μπορεί να είναι αρκετά κουραστικό και να προκαλεί τραυματισμούς λόγω της αστάθειας του εδάφους αλλά αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο για να γυμνάσεις όλο το σώμα (κυρίως τα πόδια και τα χέρια). Ταυτόχρονα και εξαιτίας των μειωμένων κραδασμών, βοηθάς τα γόνατα και καταπολεμάς το στρες. Σε ένα φιλικό παιχνίδι μιας ώρα μπορείς να κάψεις 400 με 460 θερμίδες.

### Τρέξιμο ή τζόκινγκ πλάι στο κύμα:

Τρέξε ξυπόλυτη (ή με ειδικά παπούτσια θαλάσσης και όχι σαγιονάρες) και νιώσε την υγρή άμμο να γαργαλάει τις πατούσες σου. Το χάρμα είναι η καλύτερη ώρα για να

τρέξεις αφού ο ήλιος δεν καίει και η άμμος είναι ιδανική για τρέξιμο. Αν μετά το μπάνιο έχεις όρεξη για μια βόλτα, βάλε το καπελάκι σου και περπάτησε κατά μήκος της παραλίας με έντονο βάδισμα. Αν περπατήσεις ξυπόλυτη, πρόσεξε τα βότσαλα που μπορεί να καρφωθούν στις πατούσες. Μέσα σε μία ώρα βάδην στην πλαζ θα κάψεις 200 θερμίδες ενώ αν προτιμήσεις το τρέξιμο γύρω στις 350 θερμίδες.

### Ποδόσφαιρο στην άμμο για πολλά γκολ:

Μπορεί να απαιτεί καλύτερη φυσική κατάσταση και δαπάνη περισσότερης ενέργειας, αλλά το ποδόσφαιρο στην παραλία είναι άκρως διασκεδαστικό. Ασε που θα τονώσεις τους γλουτούς και τις γάμπες και θα κάψεις τουλάχιστον 300 θερμίδες.

### Καβάλα τη σανίδα και φύγαμε:

Το θαλάσσιο σκι είναι μια αγαπημένη δραστηριότητα που με τη σωστή τεχνική γυμνάζεις όλο το σώμα και κυρίως τους κοιλιακούς μύς. Πολλοί σταρ του Χόλιγουντ και της Ελλάδας δεν λένε ότι στο θαλάσσιο σκι. Αν είσαι αρχάρια θα κάψεις 380 με 400 θερμίδες ενώ για τους προχωρημένους, οι θερμίδες που καίγονται ξεπερνούν τις 650 θερμίδες. Αν προτιμάς τη σανίδα του σερφ, θα δοκιμάσεις την αντοχή και την ισορροπία σου αλλά θα εκπλαγείς από τα οφέλη που θα προσφέρει το σέρφινγκ στο κορμί σου.

### Πιάσε το φρίσμπι:

Μια από τις πιο διασκεδαστικές ασχολίες στην πλαζ είναι το φρίσμπι. Το πέταγμα του φρίσμπι γυμνάζει και τονώνει τους μύς των χεριών, την πλάτη και τους ώμους. Πιάστο, πέταξέ το, φτάστο (όταν πέσει) και θα κάψεις 200 θερμίδες σε μία ωρίτσα.

### Κολυμπάμε, κολυμπάμε:

Το κολύμπι στην θάλασσα απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια απ' όση κάνεις στην πισίνα. Το κύμα και τα θαλάσσια ρεύματα αυξά-

νουν την αντίσταση και βοηθούν να γυμνάσεις καλύτερα όλα τα σημεία του κορμιού. Όσο πιο δυναμικά κολυμπάς, τόσο περισσότερες θερμίδες καίς. Πες ναι στην ελεύθερη κολύμβηση, στο ύπτιο, το ελεύθερο, το πρόσθιο και κάψε 200 θερμίδες ανά ώρα.

Προσοχή: απόφυγε τα θαλάσσια σπορ ή τα αθλήματα δίπλα στη θάλασσα τις ώρες που ο ήλιος είναι καυτός. Προτίμησε τις πρωινές ώρες (πριν τις 11) και το απόγευμα μετά τις 6. Φρόντισε να φοράς αντλιακό γαλάκτωμα, γυαλιά και καπέλο για να αποφύγεις την ηλιαση και τα εγκαύματα.

### Ποιά άσκηση καίει περισσότερες θερμίδες;

Ενώ βρίσκεσαι στην κορυφή της

καίει 10 θερμίδες ανά λεπτό, τη στιγμή που το τζόκινγκ σε μια σταθερή ταχύτητα καίει 13 θερμίδες περίπου.

### Μισή ώρα Βάδην vs μισή ώρα Κολύμπι;

Στην κόντρα αυτή προβάδισμα έχει η κολύμβηση. Κολύμπησε 30 λεπτά και θα χάσεις 240 θερμίδες την στιγμή που για μισή ώρα περπάτημα θα κάψεις 210 θερμίδες. Βέβαια, πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν πως οι κολυμβητές χάνουν λιγότερα κιλά σε σχέση με όσους προτιμούν το βάδην. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του δροσερού νερού κατά την διάρκεια της κολύμβησης που δίνει το σήμα στο σώμα να διατηρήσει τα αποθέματα λίπους του.

και πιο διασκεδαστικά και 250 θερμίδες περίπου.

### Αερόμπικ vs Χορός;

Στη μάχη αυτή υπάρχει μια σχετική ισορροπία. Ένα καλό και ανεβαστικό χορευτικό πρόγραμμα καίει μέχρι και 600 θερμίδες. Από την άλλη ένα δυναμικό πρόγραμμα αερόμπικ καίει μέχρι και 650 θερμίδες. Οπότε, μπορείς να τα παρακολουθείς και τα δύο εναλλάξ.

### Φτιάχνοντας τον κήπο vs καθαρίζοντας το σπίτι;

Μία ώρα ενασχόλησης με τον κήπο καίει 300 θερμίδες περίπου. Αντίστοιχα, η τακτοποίηση του νοικοκυριού για το ίδιο χρονικό διάστημα εξασφαλίζει την καύση 250 θερμίδων.

Και οι δύο ασχολίες κάνουν καλύτερη τη ζωή σου και σε αδυνατίζουν.

### Η βόλτα του σκύλου vs το παιχνίδι με τα παιδάκια ή τα ανιψάκια σου;

Το παιχνίδι με τους αγαπημένους μικρούς μπόμπιρες κάνει τεράστιο καλό στην σωματική σου υγεία. Τριάντα λεπτά παιχνιδιού καίει 300 θερμίδες τη στιγμή που η βόλτα με το αγαπημένο τετράποδο, το σκυλάκι σου καίει 110 θερμίδες.

### 45 λεπτά στο διάδρομο vs 45 λεπτά στο στατικό ποδήλατο;

Κι όμως το ποδήλατο μπορεί να κερδίσει τον διάδρομο υπό ορισμένες πάντα συνθήκες. Ακολούθησε το πρόγραμμα που θα ρυθμίσει ειδικά για τις ανάγκες σου ο γυμναστής και θα κάψεις 300 θερμίδες. Στο διάδρομο καις περίπου 200 θερμίδες με μια κλίση εδάφους στο 2% για 30 λεπτά.

### Τάε Μπο vs Αερόμπικ;

Στο Τάε Μπο καις σχεδόν τις διπλάσιες θερμίδες σε σχέση με ένα κανονικό πρόγραμμα αερόμπικ.

Η αναλογία είναι 11 θερμίδες το λεπτό στο Τάε Μπο σε σχέση με 6 θερμίδες Ανά λεπτό στο αερόμπικ.

Πηγή: «Womenonly»

“

Καλό το μαύρισμα αλλά μήπως πρέπει να προσέξεις και τη σιλουέτα σου; Μόνο έτσι θα κερδίσεις υπέροχο μαύρισμα, αλαβάστρινο κορμί και φυσικά θα διασκεδάσεις!

”

προσπάθειας σου να αδυνατίσεις πριν τις καλοκαιρινές διακοπές, δεν μπορείς να αποφασίσεις ποια μορφή άσκησης είναι αυτή που θα σου φέρει τα πιο γρήγορα αποτελέσματα. Να προτιμήσεις το τρέξιμο αντί για το σχοινάκι; Να κολυμπάς παρά να τρέχεις στο γυμναστήριο; Η μήπως να το ρίξεις στο χορό αφήνοντας τα βαράκια να πιάσουν αράχνες;

### Ποδήλατο ή πατίνια;

Σίγουρα δεν ισχύει αυτό που λεγόταν παλιά πως 5 λεπτά αναπνευστικών με σχοινάκι ισοδυναμεί με μισή ώρα τρεξιματος. Το σχοινάκι

### Πρόγραμμα γιόγκα ή πρόγραμμα με βαράκια;

Κι όμως, η γιόγκα δεν σώζει μόνο το πνεύμα αλλά και το σώμα σου. Κατά τη διάρκεια ενός δυναμικού προγράμματος γιόγκα μπορείς να κάψεις μέχρι και 680 θερμίδες, τη στιγμή που σε μια ώρα προγράμματος με βάρη καις έως 430 θερμίδες.

### Ποδήλατο vs Πατίνια;

Ανέβα στο ποδήλατό σου και μην σταματήσεις μέχρι να περάσει μισή ώρα. Θα κάψεις εύκολα 200 θερμίδες όταν με τα πατίνια που εί-

# Παχαίνετε επειδή έχετε προβλήματα;

Θεωρείται από όλους αυτονόητο και αδιαμφισβήτητο πλέον ότι η παχυσαρκία -ακόμη και όταν πρόκειται για λίγα παραπάνω κιλά- έχει (και) ψυχολογικά αίτια. Σε πολλές περιπτώσεις, είναι πράγματι έτσι. Με ποιον τρόπο όμως; Τι σημαίνει ακριβώς αυτό το «τα καταπίνω όλα και παχαίνω»;

## Της Λουίζας Βογιατζή

**Ο**ι αλήθειες και οι μύθοι που κυκλοφορούν σχετικά με τα «παραπάνω» πάουντς είναι αμέτρητες, αφού εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον ανεπτυγμένο κόσμο ασχολούνται καθημερινά με αυτό το θέμα. Διάφορα επιστημονικά δεδομένα, ιατρικές και -τα τελευταία χρόνια- ψυχολογικές υποθέσεις γίνονται αφετηρία για προβληματισμούς και δημιουργία προσωπικών «θεωριών» τού κάθε «πάσχοντος». Πόση αλήθεια υπάρχει στις διάφορες ψυχολογικές εξηγήσεις του περιττού βάρους; «Το ρίχνω στο φαγητό»

Ζούμε στην εποχή που το να είσαι λεπτός θεωρείται ομορφιά και αρετή. Υποκύπτοντας σε αυτή τη νοοτροπία, πάρα πολλοί είναι οι άνθρωποι, γυναίκες κυρίως αλλά και αρκετοί άνδρες, που προσπαθούν απεγνωσμένα να απαλλαγούν από περιττά κιλά, είτε αυτά είναι 5, 15 ή 35. Στην προσπάθειά τους αυτή, παρατηρούν και αναλύουν τη συμπεριφορά τους, τις διατροφικές τους συνήθειες, την ψυχολογική τους κατάσταση. Και από εκεί που παχείς άνθρωποι ήταν απλώς αυτοί που δεν μπορούν να συγκρατηθούν, που είναι λαίμαργοι, ίσως και τεμπέληδες, τα τελευταία χρόνια θεωρούνται επίσης (και οι ίδιοι βλέπουν έτσι τον εαυτό τους) ψυχολογικά διαταραγμένοι ή έστω επιβαρυνμένοι. «Έχω προβλήματα και το ρίχνω στο φαγητό», «Αντί να ξεσπάσω σε αυτούς που με ταλαιπωρούν, ξεσπάω στον εαυτό μου τρώγοντας», «Μου συμβαίνουν πολλά, τα καταπίνω όλα και παχαίνω», είναι μερικές από τις πιο συνηθισμένες απλουστευμένες εξηγήσεις τού γιατί κάποιοι παχαίνουν. Θεωρείται από όλους αυτονόητο και αδιαμφισβήτητο πλέον ότι η παχυσαρκία -ακόμη και όταν πρόκειται για λίγα παραπάνω κιλά- έχει (και) ψυχολογικά αίτια. Σε πολλές περιπτώσεις, είναι πράγματι έτσι. Με ποιον τρόπο όμως; Τι σημαίνει ακριβώς αυτό το «τα καταπίνω όλα και παχαίνω»;

### Η «τρομερή» επιθυμία για γλυκό

Η Ντόρα, μια κοπέλα «παχουλή» και με μακροχρόνια «καριέρα» σε διάφορες δίαιτες, περιγράφει την εξής σκηνή: «Εκλεισα το τηλέφωνο και κάθισα στον καναπέ. Ξαφνικά με έπιασε μια τρομερή επιθυμία για κάτι γλυκό και, μηχανικά σχεδόν, έφερα ένα κου-



τί μπισκότα από την κουζίνα. Αφού είχα φάει το μισό, συνειδητοποίησα τι έκανα. Είχα λιγωθεί κι ένιωθα σχεδόν απδία, κι αναρωτήθηκα γιατί το κάνω. Αρχικά δεν ήξερα, ήταν απλώς μια λιγούρα, μια αίσθηση στο στομάχι μου. Αφού σκέφτηκα όμως λίγο τι μου συνέβαινε, συνειδητοποίησα ότι είχε να κάνει με το τηλεφώνημα που είχα δεχθεί προηγουμένως, με το οποίο μου γνωστοποιούσαν ότι τελικά δεν θα γινόταν μια αλλαγή στη δουλειά που περίμενα πώς και πώς. Δεν είχα προλάβει να αισθανθώ τίποτα σχεδόν, όταν με

έπιασε αυτή η σφοδρή επιθυμία για γλυκό. Ήταν ένας τρόπος να αποφύγω το δυσάρεστο συναίσθημα. Δεν έδειξα τη δυσάρεσκιά μου, ούτε σκέφτηκα να πάρω κάποιον να του το πω να ξελαφρώσω, έψαξα αμέσως για αυτό που θα αναισθητοποιούσε την απογοήτευσή μου».

### «Καταπίνοντας» απόψεις

Τι ακριβώς συνέβη στην Ντόρα; Η πιο απλή εξήγηση είναι ότι αναζήτησε αυτόματα παρηγοριά σε κάτι γλυκό επειδή της συνέβη

κάτι δυσάρεστο, που επιπλέον δεν είχε τη δυνατότητα να κάνει τίποτα για να το αλλάξει. Ίσως, όμως, να είναι πιο σύνθετη η εξήγηση. Σύμφωνα με τον Fritz Perls, εξάιτερο ψυχολόγο και ιδρυτή της ψυχοθεραπευτικής σχολής Gestalt, η «ανατροφή» των παιδιών στο δυτικό πολιτισμό ενισχύει την άβουλη ενσωμάτωση κάθε γνώμης, κριτικής, απαίτησης, πληροφορίας έτσι που ο καθένας μαθαίνει να «καταπίνει» αμάσητο ό,τι του προσφέρεται χωρίς να ερευνά το νόημά του, χωρίς να το «δοκιμάζει» ώστε να το δεχτεί ή να το απορρίψει μετά. Αυτή την άκριτη «κατάποση» απόψεων και προτύπων την ονομάζει «ολική ενδοβολή» (total intjection).

Καθώς ένας άνθρωπος αναπτύσσεται και ωριμάζει, έχει τη δυνατότητα, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει, να αποκτήσει συνείδηση του εαυτού του, των αναγκών, των συναισθημάτων και των επιθυμιών του και μια πιο κριτική στάση απέναντι στα πράγματα που του συμβαίνουν. Σιγά-σιγά δεν χρειάζεται να «καταπίνει» τα πάντα και μαθαίνει να επιλέγει.

Αν όμως η ανάπτυξη αυτής της ικανότητας εμποδιστεί από δύσκολες συναισθηματικές συνθήκες, υπερβολικά αυταρχική ή υπερπροστατευτική συμπεριφορά της οικογένειας, τότε μπορεί να διατηρηθεί αυτή η πρώιμη τάση της «ενδοβολής». Στην πιο ακραία της μορφή, η τάση αυτή κάνει έναν άνθρωπο να είναι εξαρτημένος, ανασφαλής, χωρίς επίγνωση του εαυτού του και των δυνατοτήτων του - ένα συνηθισμένο προφίλ γυναικών που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές.

### Δύο σημαντικές διακρίσεις

Είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε ένα διαχωρισμό ανάμεσα στα παραπάνω κιλά που μας ενοχλούν και στην παθολογική παχυσαρκία που βάζει σε κίνδυνο την υγεία μας. Κριτήριο όμως γ' αυτό δεν είναι το λεγόμενο «ιδανικό βάρος», γιατί όλο και πιο πολλοί γιατροί προειδοποιούν ότι το πάχος αρχίζει να θεωρείται επικίνδυνο για την υγεία σε επίπεδα αρκετά πιο υψηλά από αυτά που θεωρούνται αισθητικά αποδεκτά.

Ο δεύτερος διαχωρισμός είναι αυτός ανάμεσα στα παραπάνω κιλά που θα θέλαμε να χάσουμε και στις σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές της βουλιμίας και της νευρικής ανορεξίας, στις οποίες το σωματικό βάρος αποκτά χαρακτήρα εμμονής. Δημιουργείται

τότε ένας φαύλος κύκλος ανεξέλεγκτης λήψης τροφής και αποβολής της τροφής και των θερμίδων με εμετούς, καθαρτικά, σωματική άσκηση μέχρι εξάντλησης και περιόδους σχεδόν απόλυτης νηστείας.

#### «Τρώγε ό,τι σου δίνω!»

Η τροφή είναι ζωή, χωρίς τροφή πεθαίνουμε. Όπως τρώμε, έτσι ζούμε και έτσι σχετιζόμαστε με τους άλλους. Μέσα από τη σχέση με τη μητέρα που μας έτρεφε μαθαίνουμε τον κόσμο. Η προσφορά τροφής στο βρέφος είναι ταυτόχρονα και προσφορά σχέσης και ανταλλαγή συναισθημάτων είναι πράξη αγάπης, τρυφερότητας. Ο τρόπος με τον οποίο ταΐζεται ένα παιδί δεν επηρεάζει μόνο την κατοπινή διατροφική του συμπεριφορά, αλλά καθορίζει και τη στάση ζωής του.

Αν κάθε κλάμα και κάθε δυσφορία ενός παιδιού, στη βρεφική ηλικία και αργότερα, ερμηνεύεται σαν πείνα και «μπουκώνεται» γρήγορα με φαγητό, αν το φαγητό είναι για την οικογένεια η εύκολη λύση για να καθυσχάσει το παιδί, είναι πιθανό το παιδί αυτό να συνεχίσει και ως ενήλικος να αντιλαμβάνεται σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες ως μια απροσδιόριστη αίσθηση “πείνας”, την οποία κατασιγάει με φαγητό. Είναι χαρακτηριστικό ότι σε αυτού του είδους την “πείνα” δεν ψάχνουμε για κανονικό φαγητό, αλλά τις περισσότερες φορές “πεινάμε” για κάτι «εύκολο», μωρουδίστικο, γλυκό, μαλακό, αμυλώδες.

#### Η πείνα των συναισθημάτων

Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε σωστά και να διαφοροποιούμε την πείνα μας και άλλα “σήματα” που στέλνει το σώμα μας είναι κάτι που πρέπει να μάθει ένα παιδί νωρίς μέσα από τη σωστή αναγνώριση των αναγκών του από τους δικούς του. Αν αυτή δεν υπάρχει, το παιδί μπορεί να αναπτύξει την αίσθηση ότι οι επιθυμίες και οι ανάγκες του (και μιλάμε για πρωταρχικές σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες κι επιθυμίες φυσικά) είναι ασήμαντες ή λανθασμένες. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα στην ενήλικη ζωή να μην τολμάμε να πούμε τι χρειαζόμαστε και τι θέλουμε, να μην μπορούμε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας.

Είναι, λοιπόν, τα «παραπάνω» μας πάουντς αποτέλεσμα ψυχολογικής ανεπάρκειας, έλλειψης αυτοπεποίθησης, αδυναμίας να διεκδικούμε; Σίγουρα όχι μόνο και όχι πά-



“

Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε σωστά και να διαφοροποιούμε την πείνα μας και άλλα “σήματα” που στέλνει το σώμα μας είναι κάτι που πρέπει να μάθει ένα παιδί νωρίς μέσα από τη σωστή αναγνώριση των αναγκών του από τους δικούς του.

”

να. Αυτή θα ήταν μια υπεραπλουστευμένη και γενικευμένη εξήγηση.

#### Τα γονίδια και τα παγωτά

Συνήθως, το πώς παίρνουμε βάρος είναι μια σύνθετη διαδικασία στην οποία πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο. Κατ' αρχάς είναι, αποδεδειγμένα, τα γονίδια μας που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό, σε συνδυασμό μάλιστα με τις διατροφικές συνήθειες που κληρονομήσαμε μαζί με τα γονίδια από την οικογένειά μας, το πόσο και πώς τρώμε και παχαίνουμε. Είναι οι πειρασμοί από την τεράστια ποικιλία πολύ ελκυστικών φαγητών που μας προκαλούν καθημερινά και μπορούμε να δοκιμάσουμε.

Πόση αυτοπειθαρχία χρειάζεται αλήθεια για να αντισταθεί κανείς και να μην αγοράσει τα ψωμιά, τα τυριά, τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα παγωτά, τις πίτσες, τις λιχου-

διές που συναντάμε παντού μπροστά μας! Επειτα, είναι οι εκάστοτε δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις και το άγχος που μπορεί να έχουμε και που μας κάνουν πιο επιρρεπείς στις γρήγορες κι εύκολες απολαύσεις-παρηγορίες.

#### «Αγαπώ το σώμα μου» (όταν είμαι μοντέλο)

Και είναι φυσικά η σχέση που έχουμε αναπτύξει με το σώμα μας, με την εμφάνισή μας. Και αν μην παρασυρόμαστε από γελοίες αντιλήψεις διαφημιστικού τύπου, όπως «αγαπώ το σώμα μου», που συνοδεύονται συνήθως από γυναίκες-μοντέλα που κοιτούν με λατρεία και χαμόγελο αυτοϊκανοποίησης το είδωλό τους στον καθρέφτη.

Μια σχετικά ισορροπημένη σχέση με το σώμα μας δεν σημαίνει ότι δεν του βρίσκουμε ατέλειες, ότι δεν θα θέλαμε κατά καιρούς

να μην έχουμε ή να έχουμε αυτό ή το άλλο, ή στην ανάγκη να το ανταλλάξουμε εξολοκλήρου με ένα ωραιότερο, τουτέστιν τελειότερο. Σημαίνει πολύ περισσότερο ότι κινούμαστε σχετικά άνετα μέσα σε αυτό, το φροντίζουμε ώστε να έχει σχετικά καλή υγεία, του επιτρέπουμε πότε-πότε να απολαμβάνει με σχετικά λίγες αναστολές, το κοιτάμε καμιά φορά με σχετική συμπάθεια στον καθρέφτη και το αφήνουμε ενίοτε στην πουχία του. Γιατί τόσο πολλά «σχετικά»;

Γιατί αν ζητάμε, στην εποχή του «είσαι αυτό που φαίνεσαι», την απόλυτη σχέση με το σώμα μας, είναι σαν να κυνηγάμε την ουρά μας, την οποία φυσικά δεν πρόκειται να πιάσουμε ποτέ!

#### Τρώω και αδυνατίζω

Προσοχή! Το «τα καταπίνω όλα και παχαίνω» κρύβει συχνά μια μεγάλη παρεξήγηση, επειδή παραπέμπει σχεδόν αυτόματα στην εξής αντιδιαστολή-κλισέ:

**Παχουλός = παθητικός-νωθρός-καλόβολος-καταπεισμένος-αποτυχημένος**

**Αδύνατος = δυναμικός-διεκδικητικός-επιθετικός-επιτυχημένος.**

Σε καμιά περίπτωση ο δυναμισμός, η διεκδικητικότητα και η επιτυχία (π.χ. στη δουλειά) δεν είναι ταυτόσημα με τη συναισθηματική πληρότητα και την πραγματική αυτοεκτίμηση.

Ας μην ξεχνάμε ότι πάρα πολλοί άνθρωποι με πολύ σοβαρές διατροφικές διαταραχές έχουν ιδανικό σωματικό βάρος κι ένα «αξιοζήλευτο» προφίλ επιτυχημένου ανθρώπου. Στις περιπτώσεις αυτές, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ισχύει περισσότερο το «τα καταπίνω όλα και αδυνατίζω!».

Πηγή: «Vita»

# Αριθμολογία του σπιτιού

Το να μάθουμε πώς να υπολογίζουμε το αριθμολογικό προφίλ του σπιτιού μας είναι υπόθεση πέντε λεπτών maximum

Της Δέσπ. Σαββοπούλου

**Μ**ια φίλη αποφάσισε πρόσφατα να μετακομίσει και ξεκίνησε να κοιτά αγγελίες.

Στις επαφές που έκανε όμως, αντί να ρωτά για το μέγεθος του σπιτιού ή την ηλικία της κατασκευής, εκείνη το πρώτο που ζητούσε να μάθει ήταν η διεύθυνση του σπιτιού και ειδικότερα ο αριθμός της οδού, επί της οποίας ήταν χτισμένο. Οι ιδιοκτήτες έμεναν εμβρόντητοι από την άλλη μεριά της γραμμής, όταν η φίλη μου έκλεινε γρήγορα το τηλέφωνο, χωρίς περαιτέρω ερωτήσεις, όταν δεν άκουγε τους αριθμούς της αρεσκείας της. Όταν με αφέλεια τη ρώτησα για ποιο λόγο απέρριπτε τα σπίτια πριν τα δει καν, εκείνη με κοίταξε με ένα βλέμμα τόσο υποτιμητικό (του τύπου «πού ζεις, χρυσή μου;») που αισθάνθηκα σαν να την έχω προσβάλει. Μετά από δική της παρότρυνση άρχισα να ενημερώνομαι για την αριθμολογική ταυτότητα ενός σπιτιού. Αλλωστε, θα μετακόμιζα κι εγώ σε μερικούς μήνες. Γιατί λοιπόν να μην έβρισκα κι εγώ ποιο είναι το καταλληλότερο σπίτι για μένα; Γρήγορα έμαθα ότι ένα σπίτι με αριθμό 5 δεν θα ήταν ό,τι καλύτερο για κάποιον που εργάζεται οκτώ το πρωί με οκτώ το βράδυ και θέλει να βάλει ένα φρένο στη δραστηριότητα και το άγχος του.

Για ένα συγγραφέα που έχει αδυναμία συγκέντρωσης και ζητά μανιωδώς ψυχία για να τον επισκεφθεί η εμπνευση, ένα σπίτι με αριθμό 7 θα ήταν το πιο κατάλληλο, αφού το 7 είναι ο αριθμός της εσωτερικής ενδοσκόπησης. Αν πάντως χρωστάτε, θέλετε να ξοφλήσετε κάποιο δάνειο ή τέλος πάντων να σας χαμογελάσει οικονομικά η τύχη, τότε δεν έχετε παρά να επιλέξετε ένα σπίτι 8.

«Ενοικιάζεται σπίτι διαμπερές, με δύο μεγάλα ανατολικά δωμάτια, ευρύχωρο σαλόνι, μεγάλες ράντες, θέα στη θάλασσα και με αριθμολογικό προφίλ 8». Μια αγγελία του μέλλοντος ίσως, όταν τα σπίτια δεν θα εξετάζονται μόνο ως προς τους χώρους τους, αλλά και ως προς το φεγγαχό και την αριθμολογία



“

**Αν χρωστάτε, θέλετε να ξοφλήσετε κάποιο δάνειο ή τέλος πάντων να σας χαμογελάσει οικονομικά η τύχη, τότε δεν έχετε παρά να επιλέξετε ένα σπίτι 8.**

”

τους. Πώς είπατε; Ψιλά γράμματα; Κάθε άλλο. Ο καθένας μπορεί να διαλέξει το σπίτι του εξετάζοντας και το αριθμολογικό του προφίλ.

**Υπολογισμός του προφίλ**  
Το να μάθουμε πώς να υπολογί-

ζουμε το αριθμολογικό προφίλ του σπιτιού μας είναι υπόθεση πέντε λεπτών maximum: Ο αριθμός του σπιτιού (αφού κάνουμε αναγωγή στη μονάδα) δείχνει την ενέργειά του και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστι-

κά του. Το όνομα της οδού (ή ο αριθμός της - αν δεν έχει όνομα) μας δείχνει την ενέργεια της γειτονιάς. Για να υπολογίσουμε τον αριθμό της διεύθυνσης, μετατρέπουμε τα γράμματα της οδού σε αριθμούς, συμβουλευόμενοι το γνωστό αριθμολογικό πίνακα που δίνεται δίπλα.

Παράδειγμα 1: Αν το σπίτι σας βρίσκεται στην οδό Αιόλου 32, τότε ο αριθμός του (3+2=5) μας δίνει το 5, δηλαδή ένα σπίτι με έντονη δραστηριότητα και πολλές αλλαγές, όπου ποτέ δεν θα πλήξετε, ενώ η οδός Αιόλου, αφού αντικαταστήσουμε τα γράμματα με αριθμούς, 1+1+7+3+7+4=23 (3+2=5), μας δίνει κι άλλο ένα 5 και στην οδό, γεγονός που σημαίνει ότι σπίτι και γειτονιά βρίσκονται σε σύμφοια και πρόκειται επίσης για ένα δρόμο με πολλαπλή δραστηριότητα. Αν μη τι άλλο, η ανία δεν

χωρά σ' αυτό το σπίτι.

Παράδειγμα 2: Αν μένετε σε οδό με αριθμό π.χ. 35η Οδός, υπολογίστε μόνο το νούμερο χωρίς τη λέξη οδό, δηλαδή 3+5=8.

Παράδειγμα 3: Αν πάλι το σπίτι σας καταλαμβάνει δύο ή περισσότερους αριθμούς (π.χ. Δήμητρος 4-6) θα υπολογίσετε και τους δύο αριθμούς και θα κάνετε αναγωγή στη μονάδα. (4+6=10=1). Αν μένετε στην οδό Μαραθώνος 8 Α', τότε θα αντικαταστήσετε το Α=1 από τον παρακάτω πίνακα αντιστοιχίας γραμμάτων με αριθμούς και θα το προσθέσετε στο 8 (8+1=9).

Προσοχή: Αν μένετε σε πολυκατοικία και έχετε συγκεκριμένο αριθμό στο διαμέρισμά σας, τότε υπολογίστε και τον αριθμό του διαμερίσματος, κάνοντας αναγωγή στη μονάδα. Ομως πιο σημαντικός και με υψηλότερη δόνηση είναι ο αριθμός που βγαίνει από το νούμε-

“

Αν μένετε σε πολυκατοικία και έχετε συγκεκριμένο αριθμό στο διαμέρισμά σας, τότε υπολογίστε και τον αριθμό του διαμερίσματος, κάνοντας αναγωγή στη μονάδα. Όμως πιο σημαντικός και με υψηλότερη δόνηση είναι ο αριθμός που βγαίνει από το νούμερο της οδού. Αν ζείτε σε μονοκατοικία, τότε η δόνηση του αριθμού θα είναι μεγαλύτερη, καθώς θα επηρεάζει μόνο εσάς.

ρο της οδού. Αν ζείτε σε μονοκατοικία, τότε η δόνηση του αριθμού θα είναι μεγαλύτερη, καθώς θα επηρεάζει μόνο εσάς.

#### 1. Καλύτερα μόνος/η μου

Σπίτι κατάλληλο για μοναχικά άτομα, αλλά και για ηγέτες. Αν θέλετε να σταματήσετε να ασχολείστε και να φροντίζετε άλλους και να αφοσιωθείτε στον εαυτό σας ή στη μοναχική επιχείρησή σας, τότε κατοικήστε σ' ένα σπίτι με αριθμό 1. Θα ενθαρρύνει την ατομικότητα και την ανεξαρτησία σας.

Αν πάλι δεν είστε τέτοιος τύπος, αντίθετα είστε προσκολλημένοι σε άλλους, τότε το σπίτι 1 θα σας ζητήσει να εξασκήσετε την ατομικότητά σας. Και μια ακόμα ιδιαιτερότητα για το σπίτι 1 είναι ότι εντός του όλοι μπορεί να είναι αρχηγός.

Πώς θα συμβιώσουν; Είναι μια πρόκληση...

#### 2. Εγώ κι εσύ μαζί

Ιδανικό για άτομα που αγαπούν τη συντροφικότητα και θέλουν να μοιράζονται. Χαρακτηρίζεται από γαλήνη και ηρεμία, υπομονή και ευαισθησία. Αν είστε τύποι του «το θέλω εδώ και τώρα», δεν θα τα πάτε καλά σ' ένα τέτοιο σπίτι. Κατάλληλο για άτομα που θέλουν να καλλιεργήσουν τη σχέση τους, για ζευγάρια, για συμβίωση, για γάμο. Όταν κάποιος ζει σ' ένα τέτοιο σπίτι μπορεί επίσης να αναπτύξει τη διαίσθησή του και τις ψυχικές του ικανότητες, αλλά και να δίνει προσοχή στη λεπτομέρεια.

#### 3. Πάρτι κάθε Σάββατο

Ενα σπίτι χαρά της ζωής. Ενθουσιασμός, δημιουργικότητα, ακαταστασία, επικοινωνία, με έντονη κοινωνική, αλλά και ερωτική ζωή για τους ενοίκους του. Αυτό που πρέπει να προσέξετε είναι να μην διασκορπίζετε την ενέργεια σας άσκοπα, καθώς και ότι μπορεί να σκορπάτε χρήματα. Γενικά σ' ένα τέτοιο σπίτι η έκφραση κυριαρχεί.

#### 4. Εργασία. Και χαρά;

Πρακτικότητα, εργατικότητα, πειθαρχία, αλλά και σταθερότητα και ασφάλεια. Κατάλληλο αν θέλετε να χτίσετε ένα σπίτι ή να βάλετε

θεμέλια για κάτι καινούργιο ή για το μέλλον σας. Ενθαρρύνει την ομαδικότητα και ταιριάζει σε άτομα που τους αρέσει να λειτουργούν μέσα σε μια ομάδα.

Κατάλληλο επίσης σπίτι για εκείνους που ασχολούνται με τη γη, τις καλλιέργειες, το φύτεμα. Πριν πάτε να μείνετε σ' ένα τέτοιο σπίτι σταθμίστε αν μπορείτε να ζήσετε σ' ένα περιβάλλον σκληρής δουλειάς.

#### 5. Σπίτι ή κέντρο διερχομένων;

Κίνηση, δραστηριότητα, αλλαγή. Θα έχετε συνέχεια πολλά να κάνετε, ενώ το τηλέφωνό σας θα χτυπά αδιάκοπα. Το σπίτι 5 βοηθά την επικοινωνία με το εξωτερικό και τα ταξίδια. Ξεχάστε τη ρουτίνα και καλωσορίστε την ποικιλία. Οι ένοικοι αυτού του σπιτιού διαθέτουν μαγνητισμό, αλλά και έντονη παρόρμηση. Είναι ανταγωνιστικοί και συχνά πολύ ομιλητικοί και καλοί πωλητές. Μπορεί να παίρνουν ριψοκίνδυνες αποφάσεις και να ρισκάρουν.

#### 6. Οικογένεια υπεράνω όλων

Το πλέον κατάλληλο σπίτι για ανθρώπους που έχουν παιδιά και οικογένεια. Ενα σπίτι προσφοράς και φροντίδας. Κατάλληλο για εκείνους που θέλουν επίσης να αναπτύξουν τις καλλιτεχνικές τους δυνατότητες, αλλά και να μορφώνουν το χώρο, φυτεύοντας -για παράδειγμα- λουλούδια. Αν ζείτε τη ζωή σας με καλή διάθεση και αν-

θρωπιά, αυτό το σπίτι θα προσελκύσει χρήματα και θετική ενέργεια. Καλό επίσης για μαθήματα και για ανθρώπους που δουλεύουν στο σπίτι. Γενικά σε ένα τέτοιο σπίτι θα αναπτυχθούν σχέσεις αγάπης. Αν δεν αντέχετε την προσφορά στους άλλους και μπορεί να παγιδευτείτε στην ιδέα ενός ανθρώπου που θυσιάζεται για τους γύρω του, τότε μην το προτιμήσετε.

#### 7. Το τελευταίο καταφύγιο

Απόλυτη πουχία και στοχασμός. Σπίτι κατάλληλο για ερευνητές, συγγραφείς, ανθρώπους μοναχικούς που θέλουν να διαλογιστούν, να βρουν τον εσωτερικό τους εαυτό, να κάνουν γιόγκα. Κατάλληλο



και για φοιτητές που θέλουν να συγκεντρωθούν και να περάσουν τα μαθήματά τους. Γνώση, μόρφωση, καλλιέργεια.

Πνευματική ανάπτυξη, μεταφυσικές ενασχολήσεις αλλά και εκκεντρικότητα. Σπίτι δύσκολο για ανθρώπους που θέλουν να καλούν φίλους (ας προτιμήσουν ένα σπίτι 3) ή να έχουν μόνιμη σχέση (ένα σπίτι 6 τους ταιριάζει περισσότερο) ή να έχουν έντονη ερωτική ζωή (η λύση του σπιτιού 5 είναι μονόδρομος).

#### 8. Χρήματα και περισσότερα χρήματα

Σε ένα τέτοιο σπίτι τα οικονομικά σας θα πάνε καλύτερα. Θα μπορείτε επιτέλους να βάλετε τάξη σ' αυτό τον τομέα, να ξεχρεώσετε, να σας μείνουν χρήματα, αλλά και να πάρετε μια θέση εξουσίας ή μια προαγωγή. Θα σας φέρει αναγνώριση και σεβασμό από τους άλλους. Συχνά ένα τέτοιο σπίτι μετατρέπεται σε έδρα επιχείρησής. Πρέπει να

δείξετε δύναμη και αποφασιστικότητα. Επίσης καλή κρίση, καθώς δεν πρέπει να κάνετε σπατάλες καθώς κάτι τέτοιο θα οδηγήσει στην καταστροφή.

#### 9. Το σπίτι μου, σπίτι σας

Πρόκειται για ένα σπίτι κατάλληλο για ανθρωπιστές και φιλόανθρωπους. Για εσάς που έχετε πλατιές αντιλήψεις και έχετε καταρρίψει κοινωνικές προκαταλήψεις και τον εγωκεντρισμό. Θα θέλετε να βοηθάτε τους συνανθρώπους σας και θα βλέπετε τα πράγματα με σοφία και ανεκτικότητα. Αν λειτουργήσετε με τέτοιο τρόπο σ' ένα σπίτι 9 θα έχετε πολλές ανταμοιβές και δυνατότητες ανόδου. Το κλειδί είναι να δείξετε συμπόνια και ανθρωπισμό. Κατάλληλο επίσης σπίτι για ανθρώπους που ασχολούνται με θεραπείες ή με τη μεταφυσική, τη φιλοσοφία, τη συγγραφή και την τέχνη. Δείξτε ανιδιοτέλεια και η τύχη θα σας χαμογελάσει.

«Πηγή: Jupiter Plus»

**Ομορφιά • Μεγαλοπρέπεια • Ασφάλεια**



**Μαυσωλείο του Αγίου Ιωσήφ**

**St. Michael's Cemetery**  
Established 1912

Με την επίδειξη  
**Πιστοποιητικού Καταθέσεων**  
δικαιούστε  
**\$1,000**

Εκπτώση 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 προσθηκών του Μαυσωλείου του Αγίου Ιωσήφ, καθώς επίσης και τάφους, βάσεις για αγάλματα και αποτέφρωση. Ενα 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 υπερηφάνεια δε σας γνωρίζουμε ότι το όμορφο σχεδιασμένο Μαυσωλείο του Αγίου Ιωσήφ είναι στη διάθεσή σας.

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

**(718) 278-3240**

**72-02 Astoria Blvd.**  
**East Elmhurst, NY 11370**  
ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο  
**www.stmichaelscemetery.com**  
Θα είστε χαρούμενοι γι' αυτή 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**

# Ζήσε το τέλειο καλοκαίρι

Ολες έχουμε μια συγκεκριμένη εικόνα στο μυαλό μας για το πώς είναι το τέλειο καλοκαίρι και ποιες είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις για να περάσουμε καλό. Αν, όμως, οι προϋποθέσεις δεν μοιάζουν να είναι ιδανικές στη ζωή σου, δεν θέλει και πολύ να νιώσεις λες και είναι το τέλος του Κόσμου.

**Τ**ο καλοκαίρι είναι η εποχή που περιμένουμε όλες πώς και πώς για διαφορετικούς λόγους η καθεμία: Άλλη για να χαλαρώσει άλλη για να... ξεσαλώσει, άλλη γιατί τρελαίνεται για τα νησιά, άλλη επειδή δεν έχει καλύτερο από το να τριγυρνάει όλη μέρα με σαγιονάρες της και πάει λέγοντας... Όλες, επίσης, έχουμε λίγο-πολύ μια συγκεκριμένη εικόνα στο μυαλό μας για το πώς είναι το τέλειο καλοκαίρι και ποιες είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις για να περάσουμε καλό. Αν, όμως, φέτος (ή και φέτος) οι προϋποθέσεις δεν μοιάζουν να είναι ιδανικές στη ζωή σου, δεν θέλει και πολύ να νιώσεις λες και είναι το τέλος του Κόσμου.

## Καλοκαιρινή (επιλεκτική) αμνησία

Για να ανεβάσει τη διάθεση σου και να περάσεις το πιο τέλειο καλοκαίρι, ένα μικρό -έστω και προσωρινό- μπλοκάρισμα στα πράγματα που σε χαλάνε, επιβάλλεται! Σταμάτα, λοιπόν, να σκέφτεσαι συνεχώς ότι: Δεν έχασες εκείνα τα 5 κιλάκια που ήθελες

Το αποτέλεσμα; Δεν πηγαίνεις για μπάνιο στις παραλίες για να μη σε δει κανέναν γνωστός ή δεν πηγαίνεις για μπάνιο γενικότερα για να μη σε δει κανείς. Και τι καταφέρνεις με αυτό:

Αγάπησε τον εαυτό σου όπως είναι ή/και χρησιμοποίησε δύο δοκιμασμένα τρικ: Προτίμησε για τις εμφανίσεις σου στην παράλια σκούρα χρώματα που κολακεύουν -ειδικά τώρα που είναι καλοκαίρι και επομένως δεν είναι και ιδιαίτερα δύσκολο- πήνε πολλά υγρά και περιόρισε τις υπερβολικές ποσότητες φαγητού, καθώς και τα ανθυγιεινά τρόφιμα. Μπορεί να μη χάσεις 5 κιλά, όπως αρχικά ονειρευόσουν, αλλά σίγουρα θα αποχαιρετήσεις κανα-δύο και αμέσως θα αισθανθείς καλύτερα!

## Δεν έχεις λεφτά για shopping

«Με τι... μούτρα θα κατέβω

στην πασαρέλα της παραλίας, που έχει γίνει πιο ανταγωνιστική και από την βραδινή πασαρέλα στα κλαμπ με το περσινό μαγιό μου;», μπορεί να αναρωτιέσαι.

Σκέψου το εξής απλό: Το ότι το μαγιό σου είναι περσινό το ξέρεις μόνον εσύ, το στυλ δεν είναι απαραίτητα θέμα ακαλίνωτου shopping και επώνυμης τσάντας θαλάσσης. Συνδύασε, λοιπόν, έξυπνα και κομψά τα κομμάτια που ήδη έχεις στην γκαρνταρόμπα σου και δεν χρειάζεται να σκας αν τα οικονομικά σου δεν σου επιτρέπουν ούτε να... σταθείς μπροστά σε βιτρίνα.

## Ηθελες κι εσύ μια χρονιά να κατεβείς στην παραλία θεά, αλλά πάλι δεν τα κατάφερες...

Βασικά, ήθελε! να είχες επισκεφτεί ένα spa. να είχες κάνει μανικιούρ-πεντικιούρ, αλλά και μερικά σολάριουμ, έτσι ώστε να αποφυγεις την ντροπή του «σαν τη μύγα μες στο γάλα» (όπου μύγα εσύ και όπου γάλα όσες έχουν κάνει όλα τα παραπάνω και μοιάζουν σαν μοντέλα από διαφήμιση). Επίσης ήθελες να είχες κάνει εκείνες τις φυσικές ανταύγειες σε εκείνο το πανάκριβο κομμωτήριο και να είχες βάλει από νωρίς όλες τις θαυματουργές κρέμες κατά της κυτταρίτιδας. Σίγουρα, όλα αυτά θα έκαναν κάθε γυναίκα να νιώσει καλύτερα. Ωστόσο, αν τελικά επιμνησθείς το look σου μόνη σου στο σπίτι, αν χαλαρώσει και αν ξεχάσει όλες αυτές τις λεπτομέρειες που μπροστά σε άλλα μεγάλα θέματα και προβλήματα μοιάζουν... ασήμαντες, να είσαι σίγουρη ότι θα είσαι δυο φορές πιο θεά απ' ό,τι θα ήσουν αν είχες κάνει όλα αυτά που είπαμε και πιο πάνω!

Εσύ και οι φίλες σου δεν είστε σαν τις υπερθεές που βλέπεις στα κάμπριο με τα τεράστια γυαλιά, με φουλάρια στα μαλλιά (για προστασία της τέλειας ατημέλητης μπούκλας), που είναι μαυρισμένες από τον Μάιο. Φυσικά, δεν θέλει και πολύ να... χαζέψεις με το που αντικρίζεις αυτό το θέαμα, κολημένη

στο φανάρι καθ' οδόν για την παραλία, όταν εσύ με τις φίλες σου έχεις λιώσει από τη ζέση και εκείνες μοιάζουν σαν να 'ναι βγαλμένες από ταινία.

Μη χολοσκάς όμως! Ξέρεις πολύ καλά ότι όλη την εβδομάδα κουράζεσαι και από το πρωί ως το βράδυ -μπορείς, λοιπόν, να διαθέσεις κι ένα τρίωρο στα χέρια έμπειρης ομάδας ειδικών για να ετοιμαστεί για τη θάλασσα; Δεν λέμε «μπράβο» σε αυτές που τους περισσεύει χρόνος και χρήμα για κάτι τέτοιο, αλλά εμείς οι... κοινές θνητές δεν θα τρελαθούμε κιόλας!

## Είχες υποσχεθεί στον εαυτό σου ριζική αλλαγή στυλ

Είχες σκεφτεί ότι θα πετούσες τις πλαστικές σαγιονάρες, καθώς και ότι θα κυκλοφορούσες με φορέματα και ψηλό τακούνι, με περιποιημένα νύχια και πάντα ισιωμένο μαλλί.

Τώρα, όμως, που έφτασε εκείνη η πολυπόθητη ώρα για να εμφανιστείς ως... θεά. το μόνο που θέλεις να φορέσεις είναι το τζην σου, τις βερμουδίτσες σου και τα άνετα φλατ σανδάλια σου. Βλέπεις, η μόδα και το στυλ θέλουν θυσιές αν είσαι celebrity. Από την άλλη, όμως, όπως είπαμε και πριν, εμείς οι απλές κοπέλες έχουμε την πολυτέλεια να προσαρμόζουμε τη μόδα στο δικό μας τρόπο ζωής. Υπερασπίσου, λοιπόν, αυτό που σε κάνει να νιώθεις άνετα και σκέψου ότι δεν είναι ανάγκη να υποφέρει για να μοιάσεις (το κατά δύναμη πάντα) στην Αντζελίνα Τζολί.

## Δεν βρήκες ακόμη αγόρι και θα περάσεις και αυτό καλοκαίρι σόλο.

Η παραλία είναι γεμάτη ζευγαράκια. Και σαν να μην έφτανε αυτή η «ζευγαροθύελλα», αυτά τα πιτσουνάκια σαλιαρίζουν και όλη την ώρα, κάνοντας σε έξαλλη, που δεν έχεις έναν άνθρωπο στο πλευρό σου για να πάτε μαζί σε ένα ρομαντικό νησί (βλέπε Μήλο, Σαντορίνη κ.ά.) Συμμεριζόμαστε, φυσικά, τον πόνο σου. αλλά δεν χρειάζεται

να πέφτεις στα Τάρταρα ελλείψει ρομάντζου... Εξάλλου, λόγω καλοκαιριού, ο κόσμος είναι πιο ανοιχτός και έτοιμος για περιπέτεια, έτσι δεν λένε; Ε. λοιπόν, απόλαυσε το καλοκαιρινό ερωτικό ποσό που πλανάται στην ατμόσφαιρα και -πού ξέρεις;-μπορεί. γυρνώντας από τῆ διακοπές εκτόχ από το μαύρισμα να φέρεκ μαζί σου και τον... πρίγκιπα.

## Με το που «σκάει» ο Μάιος αρχίζουν σωρηδόν οι γάμοι

Εννοείται, προς Θεού, ότι δεν έχεις πρόβλημα που παντρεύονται οι άλλοι! Κάθε προσκλητήριο. όμως, που φτάνει στα χέρια σου σημαίνει, αυτομάτως, τα εξής: Ροκάμισμα του -πολύτιμου εν όψει καλοκαιριού- μνιαίου προϋπολογισμού σου (για κομμωτήριο, νύχια και το δώρο του ζευγαριού), καθώς και ότι από εκεί που θα αγοράζες πέντε καθημερινά φορέματα (και θα τα ευχαριστιόσουν) τώρα πρέπει να πάρεις ένα καλό. Ενώ επίσης πρέπει με κάποιον μαγικό τρόπο να είσαι μαυρισμένη για να «δείξει» το εν λόγω φόρεμα επάνω σου. Τι άλλο: Το σημαντικότερο: Οτι δεν έχεις κάποιον για να σε συνοδεύσει στον γάμο. επομένων και ο... δικός σου μοιάζει με επιστημονική φαντασία, τουλάχιστον! Αυτό, λοιπόν, αμέσως σου θυμίζει ότι (διάβασε παρακάτω)...

## Διαλέγεις συνεχώς λάθος άντρες

Τι κάνουν πιο σωστά από εσένα όλες οι φίλες σου και είναι ζευγαρωμένες ή υποψήφιες νυφούλες. Ποτέ δεν βρήκες την απάντηση σε αυτό το μέγα ερώτημα.

Είναι, όμως, πλέον φανερό τόσο στους... σύμβουλους σχέσης στους οποίους απευθύνεσαι (δηλαδή τις κοληπές σου) όσο και σε εσένα την ίδια ότι μάλλον διαλέγεις λάθος άντρες.

Οκ, η αλήθεια είναι ότι αυτό «φοριέται» πολύ στις μέρες μας. Ετσι κομπλικέ που έχουν γίνει οι σχέσεις αλλά -έλα. παραδέξου το- τι θα βγει αν το σκεφτείς και σκάσεις και γι' αυτό καλοκαιριάτικα;

## Ολοι είναι σχεδόν κάθε μέρα έξω, γυρνάνε στα in clubs και φεύγουν συνεχώς για διήμερα.

Εσύ. όμως, πειράζει που καθημερινή, ούτε να το διανοηθείς από την κούραση να βγεις για ποτό, ενώ τα σαββατοκύριακα προτιμάω κάτι πιο ήσυχο (βλέπε καμιά μάζωξη σε σπίτι, κάνα θερινό σινεμά ή έστω ένα ταβερνάκι); Πειράζει που φέτος δεν έχεις κατέβει ούτε μια φορά στην παραλιακή και τα μαγαζιά εκεί κάτω τα θυμάσαι ακόμη με τα περσινά τους ονόματα (αλλάζουν συνέχεια κι αυτά!):

Πειράζει που θες να «λιώνεις» σε μια θάλασσα σχετικά κοντά στο σπίτι σου και το βράδυ να κοιμάσαι; Να σου απαντήσουμε εμείς; Παρά το ό,τι, ενδεχόμενα, σου λένε για να σε πείσουν οι fans του ξεσαλώματος, δεν πειράζει καθόλου!

Τα οικονομικά σου δεν σου επιτρέπουν τις super διακοπές που φανταζόσουν, σε πεντάστερο ξενοδοχείο in νησιού. Πρώτον, η Μύκονος μπορεί να περιμένει και για του χρόνου. Δεύτερον, να είσαι σίγουρη ότι θα περάσεις καλά ακόμη κι αν το ξενοδοχείο, όπου θα πας διακοπές δεν έχει ποίνα και spa. Επίσης, θα... επιβιώσεις ακόμη κι αν δεν πας διακοπές σε ξενοδοχείο, αλλά σε ενοικιαζόμενα δωμάτια -μην σου πούμε και σε κάμπινγκ. Και θα σου βγει οικονομικότερα και θα περάσει σούπερ -πίστεψέ μας!

10 μικρά «μάντρα» Σίγουρα έχεις ανάγκη από μερικές συμβουλές που θα τονώσουν τη διάθεση σου. Σκέψου τις σαν μικρά «μάντρα» που, εφαρμόζονται τα το καθένα στην ανάλογη περίπτωση, θα έρθεις όλο και πιο κοντά στο απόλυτο super mood!

1. Shopping με κάθε τίμημα;

Οχι! Αν τα οικονομικά σου δεν περνάνε και την πιο ανθηρή του φάση, αυτό φυσικά δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να νιώθεις ντροπή. Ούτε, βεβαίως μια μικρή αποχή από το shopping είναι ντροπή. Γιατί, ποιο το νόημα να κατεβείς στην παραλία μετρία καινούρη-



για μαγικό, αν έχεις φάει τα λεφτά των διακοπών ή αν έχεις καταχρεώσει την πιστωτική σου και επιστρέφοντας να τρέχεις και να μην φτάνεις;

2. Βάλε φαντασία

Εκμεταλλεύσου δημιουργικά ό,τι διαθέτει ήδη η -είμαστε βέβαιες- διόλου φτωχική γκαρνταρόμπα σου και κέρδισε τις εντυπώσεις, χωρίς να ξοδέψεις ούτε ένα ευρώ. Με μερικές έξυπνες στυλιστικές πινελιές το περσινό μαγικό σου μπορεί να φαίνεται καλύτερο και από καινούργιο:

Συνδύασε το, λοιπόν, με ένα ωραίο φουστανάκι της συλλογής σου, μια τσάντα που δεν είναι ανάγκη να είναι απαραίτητα τσάντα θαλάσσης. Ανάδειξε το φορώντας βραχιόλια, κολιέ, εξωτικά λουλούδια στα μαλλιά ή πιασμένα στο μα-

γικό σου, δέσε ένα ωραίο μαντίλι στα μαλλιά και... δημιουργήσε στυλ ανέξοδα!

3. Ψώνισε έξυπνα:

Για να μην έχεις να αντιμετωπίσει και του χρόνου τα ίδια στυλιστικά κολλήματα με φέτος. Κάνε έξυπνα το shopping που επιτρέπει το budget σου. Επένδυσε σε κομμάτια διαχρονικά, που θα σε «ξεπακτώσουν» για πολλά χρόνια από τώρα και τα οποία μπορούν να αλλάζουν εύκολα ύφος στο ντύσιμο σου με τα ανάλογα αξεσουάρ. Για παράδειγμα, αγόρασε ένα τζην παντελόνι, ένα φόρεμα-πασπαρτού κ.ο.κ.

4. Με καλή παρέα κάνεις μια χαρά διακοπές, ακόμη και σε κάμπινγκ:

Μην κολλάς στο μέρος, ούτε στο τι λένε όλοι ότι είναι in. αλλά

ούτε στο τι έχεις κι εσύ η ίδια στο μυαλό σου ως ιδανικό. Σε πληροφορούμε ότι το κάμπινγκ δεν θεωρείται καθόλου... ντεμοντέ, ενώ είναι οικονομικό και σου επιφυλάσσει ένα σωρό καινούργιες γνωριμίες! Τι άλλο θες από το καλοκαίρι σου;

5. Σαν την κοριτσοπαρέα, τίποτα

Αν ο έρωτας άργησε μια μέρα (ή και έναν χρόνο) αυτό δεν σημαίνει ότι είσαι υποχρεωμένη να κακοπεράσεις μέχρι να σκάσει αντρικό βτάκι" στον ορίζοντα.

Το concept της κοριτσοπαρέας έχει τη δική του, απόλυτα ξεχωριστή αίγλη, αφού τα κορίτσια περνάνε πάντα καλά μεταξύ τους. Ειδικά αυτό το καλοκαίρι που νιώθεις «κάπως», είναι απλά ιδανικό! Με τις φίλες σου θα βγειτε, θα

φλερτάρετε, κανείς δεν θα σου γκρινιάξει που αργείς να ετοιμαστείς πριν από την έξοδο, ενώ στα μαγαζιά στο νησί θα βαρεθείτε να σας κερνάνε! Δεν ακούγεται και άσχημο, έτσι;

6. Το τέλειο μαύρισμα και το στυλ «φοράω φίρμες από την κορυφή έως τα νύχια» δεν είναι και το παν σε αυτή τη ζωή;

Μη ζηλεύεις μέχρι... κατάθλιψης τις πιο μαυρισμένες τις πιο γυμνασμένες, τις τίγκα στο επώνυμο από πάνω ως κάτω, που βλέπεις γύρω σου. Η παραλία είναι το μέρος που πας για να χαλαρώσεις και να απολαύσεις το καλοκαίρι, όχι για να κάνεις συγκριτικά τεστ. Γι' αυτό, λοιπόν, μη νομίζεις ότι είναι τραγικό το ότι δεν φοράς την τάδε φίρμα. Αν, παρ' όλα αυτά, θέλεις σώνει και καλά να απόκτησεις ένα συγκεκριμένο επώνυμο κομμάτι που, ενδεχόμενα, σε αυτή την περίπτωση θα σου φτιάξει το στυλ και κυρίως την αυτοπεποίθηση, κάνε λίγη οικονομία, «κόβοντας» κάτι άλλο και μπορείς να κάνεις αυτό το δώρο στον εαυτό σου.

7. «Φέρσου φυσικά», που λέει και η Ελενα Παπαρίζου στην αντίστοιχη διαφήμιση

Μην καταπιέζεις τον εαυτό σου να συχνάζει σε μέρη που δεν του πάνε μόνο και μόνο επειδή αυτά θεωρούνται hot. Μην καταπιέζεσαι να φοράω τακούνι από τη στιγμή που δεν το «έχεις» καθόλου, μην καταπιέζεσαι να βγεις με κάποιον απλά και μόνο επειδή δεν έχει εμφανιστεί κάτι καλύτερο, παρ' όλο που βλέπεις καθαρά ότι δεν υπάρχει χημεία μεταξύ σας.

8. Η εμμονή δεν βοήθησε ποτέ κανέναν

Πάνω στη «φούρια» του καλοκαιρινού ζευγαρώματος σε πιάνει και θέλεις να ερωτευτεί... χτες.

Σταμάτα να το σκέφτεσαι τόσο πολύ και, κυρίως, πάψε να αφήνεις να σε κυριεύει η απελπισία ότι δεν θα βρεις ποτέ κανέναν. Επικεντρώσου σε άλλα θέματα και πέρασε καλά. Ασε τα πράγματα να κυλήσουν, γιατί τα ερωτικά προκύπτουν εκεί που δεν το περιμένει, όπως λέει και το (τόσο «φορεμένο» αλλά και τόσο αληθινό) κλισέ.

9. Το καλοκαίρι δεν είναι εποχή για πολλή σκέψη

Μικρές αποτυχίες στρες, τσακωμοί, η αύξηση που δεν ήρθε ποτέ κλπ., κλπ... Ουφ! Δώσε στον εαυτό σου ένα ρεπό από τις δυσώωνες σκέψεις και άφησε τον να χαλαρώσει, να γεμίσει μπαταρίες και να επανέλθει από Σεπτέμβρη δριμύτερος για να βάλει μια τάξη σε όλα αυτά που σε έχουν στενοχωρήσει και ζορίσει. Μάλιστα, για να μπορείς να χαλαρώσει ένας καλός τρόπος είναι ο παρακάτω:

10. Σκέψου όσα θετικά πέτυχες τόσο καιρό

Επικεντρώσου στα θετικά και άσε τα αρνητικά στην άκρη, έστω για λίγο. Ακόμη και ορισμένα πράγματα που μπορεί να τα θεωρείς αρνητικά, θυμήσου ότι εξαρτάται από ποια πλευρά τα βλέπεις. Π.χ μπορεί να έχεις στενοχωρηθεί που δεν μιλάτε πια με μια φίλη σου, αλλά από την άλλη, καλό είναι να ξέρεις ποιοι άνθρωποι είναι πραγματικό δίπλα σου κ.ο.κ.

Πηγή: «Young»

## ATHENA CAR SERVICE LICENSED TLC

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΣΑΣ

Με ένα τηλεφώνημα σας παίρνουμε από το σπίτι σας και σας επιστρέφουμε την ώρα που θέλετε.

Ταχεία και άριστη εξυπηρέτηση.

**24 ΩΡΕΣ-7 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

Σας μεταφέρουμε σε όλα τα αεροδρόμια.

Χρεώσεις για κοντινές και μακρινές διαδρομές.

**ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΔΗΓΟΙ**

**(718) 274-8300, (718) 274-7000 ή (718) 278-**

# Σε τόνους του μπλέ!

Μακριά από τα ξέφρενα πάρτι στην παραλία, σε ένα λόφο στην Ιμπιζα υπάρχει ένα σπίτι που η Ισπανίδα interior designer, Malales Martinez Canut, μετέτρεψε σε μια ονειρεμένη κατοικία. Το Malmaca studio -η εταιρεία που έχει ιδρύσει η Malales Martinez Canut- με την ταλαντούχα ομάδα του από αρχιτέκτονες, διακοσμητές και σχεδιαστές ανέλαβαν τη ριζική ανακαίνιση του σπιτιού.

Η παλέτα του μπλε, από το βαθύ κυανό του ωκεανού έως το γκρι μπλε μιας βροχερής μέρας, φέρνει στα δωμάτια την αύρα της Μεσογείου, καθώς η εξοχική κατοικία Can Daffas απολαμβάνει ατάραχη από ψηλά τη θέα του νησιού που κατακλύζεται κάθε καλοκαίρι από χιλιάδες επισκέπτες.



2



4



1



3



5



6

1. Η λιτή αρχιτεκτονική της κατοικίας εναρμονίζεται με το φυσικό τοπίο του νησιού.

2. Cool pool! Απ' όποιο σημείο και να τη δεις η πισίνα ολοκληρώνει την εικόνα της lounge ατμόσφαιρας του σπιτιού.

3. Η μίνιμαλ διακόσμηση επιτυγχάνεται και στο καθιστικό με το λευκό να συνδυάζεται με τις ζεστές αποχρώσεις του ξύλου.

4. Δείπνο δίπλα στο κύμα! Ο πίνακας καλύπτει σχεδόν ολόκληρο τον τοίχο στη μοντέρνα τραπεζαρία.

6. Το πόστερ με τις τρούφες σοκολάτας στον τοίχο της κουζίνας «ανοίγει» την όρεξη!

9. Τριχρωμία στην κρεβατοκάμαρα! Το λευκό, το καφέ και το μπλε δημιουργούν το ιδανικό περιβάλλον χαλάρωσης.

«Πηγή: Ιδανικό Σπίτι»