

Safe sex
αυτό το
καλοκαίρι

ΘΑΛΑΣΣΑ
Πότε μας κάνει
καλό και πότε όχι

**Anti-toxin
PLAN**

Η αξία του να μην
κάνεις τίποτα

e-παιδί
Πώς να σερφάρει
με ασφάλεια

Φυσικά
αποσμητικά

ΝΕΑ
ΜΟΔΑ

Στα στέκια της
υγιεινής διατροφής

**SUMMER
DIET**

8 κιλά μείον

Κάτω από
τον

ήλιο

με υψηλή
προστασία

3,90 €



9 771108 603011

07

ΥΓΕΙΑ

- 18 **ΘΑΛΑΣΣΑ** Να την καμαρώσουμε από μακριά ή να βουτήξουμε;
- 22 **ΔΕΤΟΧ** Πλάνο αποτοξίνωσης για το σώμα και το μυαλό
- 26 **ΔΟΝΤΙΑ** Μήπως δεν τα πλένετε σωστά;
- 28 **ΑΦΡΟΔΙΣΙΑ** Όλα όσα αγνοείτε
- 32 **ΜΑΤΙΑ** Φροντίζοντας τον καθρέφτη της ψυχής
- 36 **ΑΝΔΡΑΣ** Τα... amore mio του προστάτη
- 38 **ΝΑΥΤΙΑ** Πώς θα ταξιδέψουμε χωρίς να ζαλιστούμε;
- 40 **ΠΑΙΔΙ** Προφυλάξτε τα παιδιά από τις κακοτοπιές του κυβερνοχώρου

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 44 **ΑΓΓΙΓΜΑ** Αποκωδικοποιώντας τη σημασία του
- 48 **ΑΠΡΑΞΙΑ** Τα κρυφά οφέλη της
- 50 **ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ** Νικώντας τον φόβο της έκθεσης

BODY & MIND

- 54 **ΦΥΣΗ** Τα 4 στοιχεία της στηρίζουν την υγεία μας
- 56 **ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΑ** Από τα κεράκια σας μόνο
- 60 **Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΜΑΣ ΔΥΝΑΜΗ** Ο δρ. Joe Dispenza αποκαλύπτει την αξία που έχει ο βαθύς διαλογισμός
- 62 **FOOD EXPERTS** Αδυνατίζουμε ευκολότερα αυτό το καλοκαίρι





BEAUTY

- 66 ΗΛΙΟΣ** Ένας πλήρης οδηγός για να αποκτήσουμε το ασφαλέστερο μαύρισμα
- 72 ΟΞΥΓΟΝΟ** Στην υπηρεσία της ομορφιάς
- 76 ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Οι τεχνικές της τελευταίας στιγμής
- 80 ΑΓΟΡΑ** Ανακαλύπτοντας τους συμμάχους της ομορφιάς μας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 84 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ** Τι κοινό έχει το γκρέιπφρουτ με τον μαστό;
- 88 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΜΥΘΟΙ** Το παγωμένο νερό ξεδιψάει;
- 90 ΤΑΣΕΙΣ** Η υγιεινή διατροφή έγινε μόδα!
- 94 ΠΑΓΩΤΟ** Μια παρεξηγημένη τροφή;
- 98 ΔΙΑΙΤΑ** Χάστε 8 κιλά σε 2 μήνες
- 102 TOP 5** Καροτενοειδή

για αντιπληκτική προστασία

- 103 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Οι θερμίδες της παραλίας
- 106 DIET EXPERT** Οι επιλογές που καταστρέφουν τη διαίτα
- 108 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Αλμυρές λικουδιές σφραγισμένες σε βάζα!

FITNESS

- 114 WATER SPORTS** Εκμεταλλευτείτε τη θάλασσα και κάψτε θερμίδες
- 116 SUMMER FIT** Φτιάχνουμε σώμα έτοιμο για παραλία
- 120 ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ** Τι να προσέξουμε



Editor's note

Μια σκέψη

Είχα την τύχη να ζήσω τη δεκαετία του '90, τότε που προλάβαινα να διασκεδάσω, να κάνω πράγματα για τον εαυτό μου, να διαβάσω, να σκεφτώ, να κοντοσταθώ. Είχα την πολυτέλεια του χρόνου. Όλα αυτά πριν πάρω κινητό, πριν αποκτήσω λάπτοπ και mail. Δεν πρόκειται για νοσταλγία, καλό το ρετρό, αλλά μόνο για τις καρτ ποστάλ. Απλώς συνειδητοποιώ την αλλαγή. Σήμερα είμαστε εθισμένοι στην ταχύτητα και στο multitasking. Το να κάνουμε όμως πολλά διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα, δεν λέω, εξασκεί τον εγκέφαλό μας, αλλά είναι και εξαντλητικό. Ακόμα και στο τέλος της ημέρας, που κάθομαι για λίγο στην τηλεόραση για να χαλαρώσω, θα απαντήσω στο μήνυμα του κινητού, θα λάβω ένα mail που θα μου δώσει τροφή για έγνοιες το βράδυ που θα πάω για ύπνο, θα κάνω ένα «like» και δύσκολα θα αντισταθώ στο να ρίξω και μια ματιά στις εκκρεμότητες της επόμενης ημέρας. Στο κατώφλι, λοιπόν, του δεύτερου μήνα του καλοκαιριού, το Vita είναι εδώ για να σας θυμίσει να μην ξεχνάτε τον εαυτό σας, να ανακαλύψετε την αξία του να μην κάνετε τίποτα (σελ. 48). Ο καιρός προσφέρεται, ο ήλιος είναι ψηλά, πάρτε, λοιπόν, αποστάσεις ασφαλείας από τις πόλεις, έστω και τα Σαββατοκύριακα. Αν είστε τυχεροί, καταμεσής της θάλασσας ή στο λεμονοδάσος, μπορεί και να μην έχει Wi-Fi. Αφήστε τον ήλιο να δοκιμάσει τα UVA φίλτρα προστασίας του αντιπληκτικού σας (σελ. 66). Διώξτε ό,τι βαρραίνει το σώμα και την ψυχή σας με ένα καλά οργανωμένο Anti-toxin Plan (σελ. 22). Και, κυρίως, αυτό το καλοκαίρι μην ξεχάσετε να θυμηθείτε να ξεχάσετε!

B

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr



LIVING

- 124 ΠΟΛΗ** Surfers for Life: Ο εθελοντισμός πάει θάλασσα
- 126 DIY** Στολίζοντας τον τοίχο με λουλουδία
- 127 ΣΠΙΤΙ** Πώς να επιλέξετε κλιματιστικά

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 VITA** news
- 16 ECO** news
- 52 PSYCHOLOGY** news
- 82 BEAUTY** news
- 112 FOOD** news
- 122 FITNESS** news
- 128 ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ** στην αγορά
- 130 FIT AND FAMOUS**, David Beckham



Με το επόμενο vita



Υπέροχη τσάντα σε μεγάλο μέγεθος
και σε 3 μοντέρνα σχέδια για όλες τις ώρες.

Δώρο

Για να έχετε πάντα ό,τι καλύτερο!

A romantic couple is shown in a close embrace, smiling and looking up at each other. The woman has blonde hair and is wearing a white sleeveless top. The man has dark hair and is also wearing a white shirt. They are outdoors, with a blurred background of greenery and a clear sky. Several large, colorful balloons (pink, red, yellow, and purple) are floating in the air above them. On the right side of the image, there is a large, stylized white outline of the word 'LOVE' in a modern, geometric font.

Βρέθηκε ΤΟ ΓΙΑΤΡΙΚΟ...!

Από τη Νίκη Ψάλτη

Τα στερεότυπα θέλουν τους άνδρες να τον αποφεύγουν, οι έρευνες όμως αποκαλύπτουν ότι ο γάμος είναι το πιο δραστικό φάρμακο όσον αφορά την υγεία των ανδρών, σύμφωνα με ανάλυση των στοιχείων περισσότερων από 9.000 ανθρώπων από τους ερευνητές του University College London υπό την εποπτεία του δρ. Γιώργου Πλουμπίδη. Οφέλη υγείας απολαμβάνουν και οι άνδρες στα ζευγάρια που συγκατοικούν, με τη διαφορά ότι στη δική τους περίπτωση οι αναπνευστικές λειτουργίες είναι χειρότερες συγκριτικά με τους παντρεμένους, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας. Όσο για τις γυναίκες, οι ερευνητές κατέληξαν ότι οι πιο υγιείς είναι εκείνες που παντρεύονται κοντά στην ηλικία των 30 και δεν... χωρίζουν!

Ένα διάλειμμα από τον καθημερινό τρόπο ζωής και διατροφής μάς χρειάζεται προκειμένου να ξεκουραστούμε και να ανανεωθούμε. Φτιάχνουμε, λοιπόν, ένα πλάνο αποτοξίνωσης σε όλα τα επίπεδα και διώχνουμε ό,τι βαραίνει το σώμα και το μυαλό μας.

Από τη Φωτεινή Βασιλοπούλου

Anti-toxin Plan

Ένα υγιεινό διάλειμμα

Μέσα από τα διάφορα απεκκριτικά όργανα και τους μηχανισμούς που διαθέτει, το σώμα μας βρίσκεται σε μια διαρκή διαδικασία αποτοξίνωσης. Σήμερα, όμως, ο τρόπος ζωής και διατροφής, το επίμονο στρες και τα κάθε λογής τοξικά χημικά που υπάρχουν στο περιβάλλον επιβραδύνουν τη φυσική διαδικασία καθαρισμού του σώματος. Χρειάζεται, λοιπόν, πού και πού ένα διάλειμμα, τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα μας, για να αντεπεξέλθουν στην απαιτητική καθημερινότητα.

Εν αρχή ην η Μεσογειακή Διατροφή

Όταν λέμε αποτοξίνωση, δεν εννοούμε να κουράσουμε και να εξαντλήσουμε τον οργανισμό μας με απότομα και στερητικά σχήματα που βασίζονται σε αποκλειστική κατανάλωση φρούτων, χυμών και λαχανικών για πολλές ημέρες. Τέτοια προγράμματα διατροφής μπορεί προσωρινά να βοηθήσουν, αλλά η πολυήμερη εφαρμογή τους μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Αυτό που χρειάζεται είναι ένα διαιτολόγιο βασισμένο κυρίως σε μια ποικιλία υγιεινών τροφίμων που αποτοξινώνουν. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι το καλύτερο διατροφικό μοντέλο φυσικής αποτοξίνωσης είναι η Μεσογειακή Διατροφή, μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λευκά κρέατα (ψάρι, κοτόπουλο), ανάλατους ξηρούς καρπούς και ελαιόλαδο (ως βασική πηγή λίπους). Η κατανάλωση τροφών που προάγουν τη φυσική αποτοξίνωση έχει ως άμεσο αποτέλεσμα την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, την κινητοποίηση της διαδικασίας ούρησης, την αυξημένη κινητικότητα του εντέρου, με αποτέλεσμα την απομάκρυνση των παραπροϊόντων από τον αυλό του εντέρου και μια συνολικότερη βελτίωση του λεμφικού μας συστήματος, που αποτελεί το βασικό μέσο απομάκρυνσης των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό μας.

Κινήσεις ματ

► Πίνετε 8-10 ποτήρια νερό καθημερινά.
► Τρώτε λογικές μερίδες φαγητού, προσαρμοσμένες στις ανάγκες σας.
► Αυξήστε την κατανάλωση εποχικών φρούτων και λαχανικών, χόρτων, πιστοποιημένων τροφίμων βιολογικής γεωργίας και κτηνοτροφίας και ανεπεξέργαστων τροφίμων.
► Εφοδιάστε τον οργανισμό σας με αντιοξειδωτικές βιταμίνες μέσω της κατανάλωσης φρεσκοστυμμένων χυμών.
► Ελέγξτε την προσθήκη αλατιού στα φαγητά που θα καταναλώσετε και προτιμήστε μπαχαρικά και μυρωδικά όπως το πιπέρι, ο μαϊντανός, το ξίδι, το λεμόνι, η ρίγανη, το θυμάρι κ.λπ.
► Αποφεύγετε το φαγητό εκτός σπιτιού, καθώς είναι πλούσιο σε αλάτι, αλλά και το επεξεργασμένο κρέας, όπως για παράδειγμα τα καπνιστά αλλαντικά.

Βαδιές ανάσες, πηγή ζωής

Λίγα λεπτά χαλάρωσης με βαθιές ανάσες είναι αρκετά για να ανανεώσουν την ενεργητικότητά σας οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και να διώξουν το άγχος. Όπως διαβεβαιώνουν οι ειδικοί, η σωστή αναπνοή προσφέρει στο σώμα και στο μυαλό πραγματική χαλάρωση, βοηθά την καρδιά να λειτουργεί καλύτερα και εγγυάται καλύτερη οξυγόνωση σε όλα τα όργανα του σώματος. Δυστυχώς, όμως, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναπνέουν σωστά. Εκπαιδεύεστε στο πώς θα αναπνέετε σωστά κάνοντας την παρακάτω άσκηση:

► Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια και τα πόδια σας τεντωμένα και τοποθετήστε ένα ελαφρύ βιβλίο στο στομάχι σας.

► Πάρτε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη και προσπαθήστε κατά



Safe sex!

Κάντε το κουίζ μας για τα αφροδίσια νοσήματα, για να μην «παίξετε» αυτό το καλοκαίρι με τη σεξουαλική σας υγεία.

Από τη Μαρία Παπαδοδημητράκη

Quiz

Το μαρτυρά το όνομά τους: Τα αφροδίσια ή αλλιώς σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) μεταδίδονται -κυρίως- μέσω της ερωτικής επαφής. Αν και πρόκειται για ασθένειες γνωστές εδώ και δεκαετίες (κάποιες μάλιστα είναι γνωστές από την αρχαιότητα), η εννημέρωσή μας γι' αυτές εξακολουθεί να είναι ελλιπής. Μάλιστα, το γεγονός ότι δεν μιλάμε ανοιχτά για τη σεξουαλική μας υγεία -ακόμα και με τους ειδικούς- έχει ως αποτέλεσμα οι παρανοήσεις γύρω από αυτές να είναι πολλές. Εμείς, λοιπόν, αποφασίσαμε να σας τις ξεδιαλύνουμε μέσα από το κουίζ που ακολουθεί.

1. Τα ΣΜΝ προσβάλλουν μόνο τα γεννητικά όργανα

Ναι
Όχι

Σωστή απάντηση: Όχι

Και όμως, σχεδόν όλα τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα εκδηλώνονται, πέραν των γεννητικών οργάνων, και σε άλλες περιοχές του σώματος, όπως για παράδειγμα το στόμα, τα μάτια, οι αρθρώσεις και η καρδιά. Το πρόβλημα στις περιπτώσεις αυτές είναι ότι οι ασθενείς σπάνια συνδέουν τα συμπτώματά τους αυτά με κάποιο ΣΜΝ.

2. Το τεστ ΠΑΠ δείχνει αν πάσχω από ΣΜΝ;

Ναι
Όχι

Σωστή απάντηση: Όχι

Με απλά λόγια, το τεστ Παπανικολάου επιτρέπει στους γιατρούς να ανιχνεύσουν τυχόν παθολογικά κύτταρα στον τράχηλο της μήτρας, τα οποία μπορεί μελλοντικά να εξελιχθούν σε

καρκίνο του τραχήλου. Αν και η παρουσία κάποιων προκαρκινικών αλλοιώσεων στο τεστ ΠΑΠ σχετίζεται με την παρουσία του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV), εντούτοις το συγκεκριμένο τεστ δεν αποτελεί διαγνωστική εξέταση για κανένα αφροδίσιο νόσημα.

3. Αληθεύει ότι αν κολλήσω μια φορά, δεν ξανακολλάω;

Ναι
Όχι

Σωστή απάντηση: Όχι

Η απάντηση είναι κατηγορηματική, δεδομένου ότι η μόλυνση από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως είναι για παράδειγμα τα χλαμύδια ή η σύφιλη, δεν πρόκειται να σας δημιουργήσει ανοσία. Αυτό σημαίνει ότι αν δεν λάβετε όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης, είναι δυνατόν να μολυνθείτε από το ίδιο νόσημα περισσότερες από μία φορές, αφού η θεραπεία δεν αποτρέπει την επαναμόλυνση.

4. Τα προφυλακτικά δεν προστατεύουν 100%

Ναι
Όχι

Σωστή απάντηση: Ναι

Πρέπει πάντα να βρίσκονται στην τσάντα ή το πορτοφόλι σας και η χρήση τους πρέπει να σας γίνει συνήθεια. Η χρήση προφυλακτικού στη διάρκεια κάθε είδους σεξουαλικής επαφής μπορεί να σας γλιτώσει από μεγάλη ταλαιπωρία, αφού προφυλάσσει από πολλές νόσους, όπως π.χ. ουρηθρίτιδες, χλαμύδια, σύφιλη, γονόρροια, καθώς και από τη μετάδοση της ηπατίτιδας και του HIV (ο ιός που προκαλεί τη νόσο AIDS). Ωστόσο,

Με ασφάλεια στο INTERNET

Το Διαδίκτυο είναι εξαιρετικά ελκυστικό για τα παιδιά, αλλά παράλληλα κρύβει και πολλούς κινδύνους. Πώς μπορούμε να προφυλάξουμε τα παιδιά από τις κακοτοπιές του κυβερνοχώρου;

Από τη Σοφία Ζαμπάρα

Ζούμε στο 2015, όπου πλέον ένα μωρό πρώτα μαθαίνει να ξεκλειδώνει ένα κινητό τηλέφωνο και μετά λέει τη λέξη «μαμά». Τα παιδιά, ακόμα και από μικρή ηλικία, κατέχουν την τεχνολογία, συχνά καλύτερα και από τους ίδιους τους γονείς, γεγονός που γεννά την ανάγκη στους τελευταίους να τα καθοδηγήσουν σωστά και να τα προστατεύσουν από τους κινδύνους στο περιβάλλον του Διαδικτύου.

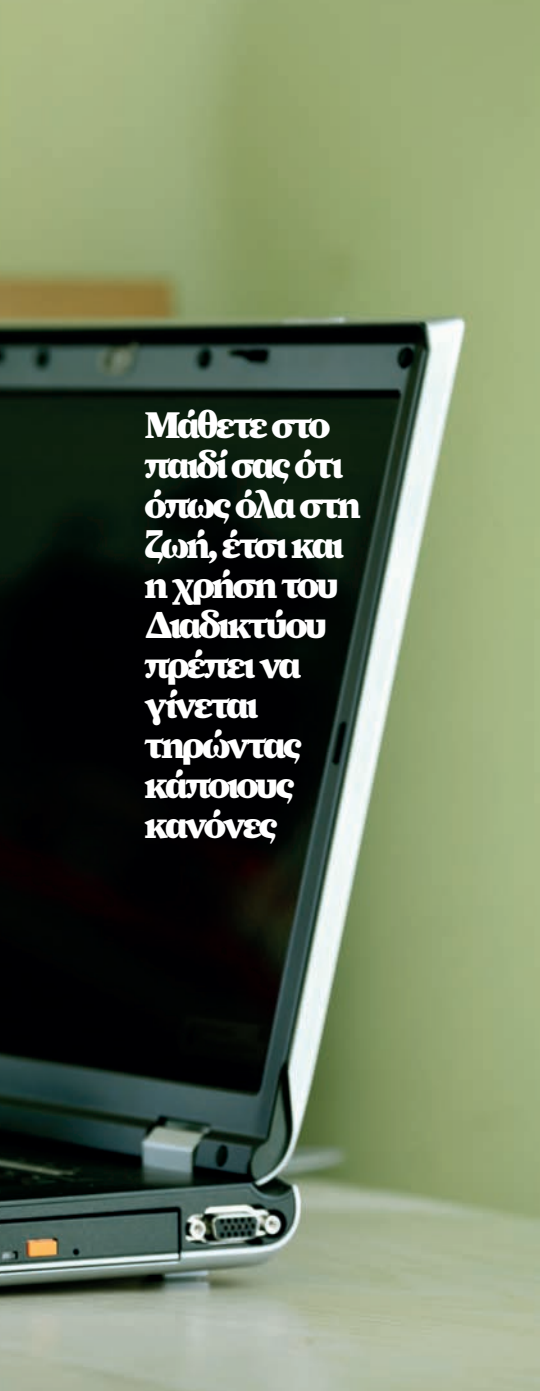
Εφόδιο και όχι εμπόδιο

Σήμερα δεν μπορεί κανείς να αρνηθεί τη χρησιμότητα του Διαδικτύου. Καλό είναι να μην ξεχνάμε ότι τα πλεονεκτήματα και οι δυνατότητές του είναι αναρίθμητα - αποτελεί μια εξαιρετική πηγή γνώσεων, ενημέρωσης,

αλλά και αναψυχής. Είναι όμως πολύ σημαντικό να μάθουν τα παιδιά να το χρησιμοποιούν με τον σωστό τρόπο, σύμφωνα με την ηλικία τους, και να μην αφήνονται να τα «χρησιμοποιεί» το Διαδίκτυο. Το «κλειδί» είναι να καταλάβουμε για ποιο λόγο τα παιδιά το λατρεύουν και πώς θα τα βοηθήσουμε να το κάνουν εφόδιο και όχι εμπόδιο.

Η αγάπη των παιδιών...

Γιατί τα παιδιά αγαπούν τόσο το σερφάρισμα; Οι λόγοι είναι πολλοί. Πρώτα απ' όλα, το Διαδίκτυο είναι άμεσα προσβάσιμο και ανταποκρίνεται στο «εδώ και τώρα», που είναι το ζητούμενο της νέας γενιάς. Επιπλέον, παρέχει ελευθερία, πρόσβαση σε παιχνί-



**Μάθετε στο
παιδί σας ότι
όπως όλα στη
ζωή, έτσι και
η χρήση του
Διαδικτύου
πρέπει να
γίνεται
τηρώντας
κάποιους
κανόνες**

δια και τη δυνατότητα της ανωνυμίας, πράγμα που κάνει πολλά παιδιά να νιώθουν συναισθηματική ασφάλεια. Τα ερωτήματα, όμως, που βασανίζουν τους γονείς αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου είναι πολλά, σημαντικά και πιεστικά, καθώς βλέπουν τα παιδιά τους να περνούν πολλές ώρες καθημερινά μπροστά στην οθόνη ενός τάμπλετ ή ενός υπολογιστή: Πώς μπορώ να βεβαιωθώ ότι το σερφάρισμα θα είναι ασφαλές για το παιδί; Πώς θα παρακολουθώ με ποιον μιλάει και τι λένε; Να του επιτρέψω να ανοίξει προφίλ στο Facebook; Ας δούμε τι απαντούν οι ειδικοί και τι συμβουλεύουν τους γονείς ώστε να μάθουν στα παιδιά τους να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο με ασφάλεια.

Βρείτε τον δάσκαλό σας

Για να είστε σε θέση να παρακολουθείτε το παιδί σας και να το προφυλάσσετε από τυχόν κινδύνους που συνδέονται με το Διαδίκτυο, μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα. Εξοικειωθείτε με αυτό χρησιμοποιώντας το εσείς οι ίδιοι, διαβάστε περιοδικά σχετικά με τους υπολογιστές και το Διαδίκτυο. Ζητήστε ακόμη από το παιδί σας να γίνει ο δάσκαλός σας, να σας δείχνει ότι νεότερο μαθαίνει είτε μόνο του είτε από τους φίλους του. Δείξτε του πόσο σας ενθουσιάζει να μαθαίνετε καινούργια πράγματα και εφαρμογές.

Η «νέα αρρώστια του αιώνα»

Έτσι αποκαλούν οι ειδικοί την εξάρτηση των παιδιών από το Διαδίκτυο. Η εξάρτηση συχνά δεν γίνεται αντιληπτή ούτε από το παιδί ούτε από τους γονείς. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να μην αγνοήσουμε ανησυχητικά σημάδια, όπως το να κοιμάται και να ξυπνάει με τη σκέψη τού πότε θα μπει στο ίντερνετ, να περνά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας του μπροστά σε μια οθόνη και να παραμελεί τη ζωή του εκτός κυβερνοχώρου. Ένα παιδί που δεν τρώει τακτικά, δεν κοιμάται, δεν θέλει να συναντά από κοντά τους φίλους του, αμελεί τα μαθήματά του και παρουσιάζει μια αλλαγή στη συμπεριφορά του ίσως αρχίζει να «πάσχει» από τη νέα αρρώστια του αιώνα. Σε αυτή την περίπτωση, οι γονείς πρέπει να ευαισθητοποιηθούν και να αναζητήσουν βοήθεια για το παιδί.

Ζητώντας βοήθεια

Για την Αθήνα:

► Στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Λεωφόρος Μεσογείων 24, 6ος όροφος, τηλ.: 210-77.10.824.

► Στη Μονάδα Απεξάρτησης «18 Άνω» του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αθηνών, Ασκληπείου 19, τηλ.: 210-36.38.833.

Για τη Θεσσαλονίκη: ► Στην Ψυχιατρική Κλινική Παίδων και Εφήβων του «Ιπποκράτειου» Νοσοκομείου, Κωνσταντινουπόλεως 49, τηλ.: 2310-892.420.

Για τη Λάρισα: ► Στη Μ.Κ.Ο. «Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο», Καραϊσκάκη 30, τηλ.: 2410-549.690.

Ο δέκαλογος της ασφαλούς πλοήγησης

1 Το Α και το Ω για τους γονείς είναι να χτίσουν μια σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί, ώστε να μη φοβάται να τους πει τι κάνει στο Διαδίκτυο, και φυσικά να μη σταματούν να ενημερώνονται για όλα τα νεότερα δεδομένα σχετικά με αυτό.

2 Μιλήστε με το παιδί για τους κινδύνους που μπορεί να κρύβονται στο Διαδίκτυο, δίνοντάς του παραδείγματα από την πραγματική ζωή. Εξηγήστε του, για παράδειγμα, γιατί πρέπει να είναι προσεκτικό με την αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων παραλλήλως με το να τα αποκάλυπταν σε έναν άγνωστο άνθρωπο.

3 Εξηγήστε του ότι ο κόσμος του Διαδικτύου δεν είναι αληθινός.

4 Δείξτε του εμπιστοσύνη μετά τα πρώτα μαθήματα συμπεριφοράς και χρήσης του Διαδικτύου, θέτοντάς το προ των ευθυνών του.

5 Δώστε του το δικαίωμα να κάνει κάποια «ζαβολιά», αλλά να έχει το θάρρος να σας την πει.

6 Τα περισσότερα παιδιά λατρεύουν να παίζουν παιχνίδια μέσα στο Διαδίκτυο. Αφήστε το να το κάνει, αλλά πάντα με πρόγραμμα και εξηγώντας του ότι το να παίζει κανείς πίσω από μια οθόνη δεν συγκρίνεται με το να παίζει από κοντά με έναν φίλο.

7 Μιλήστε με το παιδί σας για τις «φιλίες» μέσω Διαδικτύου, κάνοντάς το να καταλάβει ότι ένας άγνωστος διαδικτυακός φίλος μπορεί να είναι ένας τελείως ψεύτικος και επικίνδυνος χαρακτήρας.

8 Σε ό,τι αφορά το μεγάλο ζήτημα των social media, ανοίξτε μαζί με το παιδί σας έναν λογαριασμό, ώστε να γνωρίζετε τον κωδικό, και συνδέστε τον με το κινητό σας τηλέφωνο, ώστε να ενημερώνεστε ανά πάσα στιγμή για τα όσα συμβαίνουν εκεί.

9 Δημιουργήστε του ένα δικό του προφίλ στον υπολογιστή, στο οποίο να μπορεί να μπαίνει σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες, και μπλοκάρτε κάποιες που είναι καλό να αποφεύγονται.

10 Ο υπολογιστής που υπάρχει στο σπίτι ή το τάμπλετ πρέπει να ανοίγουν με κωδικό. Επίσης, καλό είναι να βρίσκονται σε κοινόχρηστο χώρο, όπως το σαλόνι. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. **ΕΛΕΝΗ ΛΑΖΑΡΑΤΟΥ**, αναπληρώτρια καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής στην Α' Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Επεμβάσεις Εξπρές

*Επίπεδη κοιλιά, στήθοι
γλουτοί, σφιχτό στήθος
και όλα όσα επιθυμείτε
μπορούν να γίνουν
πραγματικότητα
χάρη στις νέες
τεχνικές εξπρές.*

Από τη Μαρίλη Ευφραιμίδη

Οι επεμβάσεις εξπρές είναι η νέα μόδα στα ιατρεία της 5ης Λεωφόρου της Νέας Υόρκης. Τα εργαζόμενα κορίτσια φεύγουν την Παρασκευή το μεσημέρι από το γραφείο τους και επιστρέφουν το πρωί της Δευτέρας εντελώς καινούργιες! Η σύντομη αισθητική τεχνική που έχουν δοκιμάσει στο ενδιάμεσο διάστημα έχει προλάβει να επανασχεδιάσει τη σιλουέτα τους. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Αμερικανικής Ένωσης Πλαστικών Χειρουργών, οι ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές είναι πενταπλάσιες από τις κανονικές εγχειρήσεις. Η τάση έχει έρθει φυσικά και στη χώρα μας. Μέσα σε λίγες ημέρες θα μπορέσετε να φορέσετε το μπικίνι και να βγείτε στην παραλία με μια πιο ισορροπημένη σιλουέτα.

Αύξηση στήθους με την τεχνική «Non touch, no pain»

Σε λίγες ώρες φεύγεις από το νοσοκομείο, το ίδιο απόγευμα πηγαίνεις για καφέ, ενώ την επόμενη μέρα μπορείς να οδηγήσεις. Η τοποθέτηση ενθεμάτων στο στήθος δεν σημαίνει πλέον παραμονή στην κλινική και πολλές ημέρες μοναξιάς στο σπίτι. Με άλλα λόγια, δεν μιλάμε για μια ασθενή, αλλά για μια γυναίκα με ανανεωμένη εμφάνιση. Η ατραυματική τεχνική έχει τελειοποιηθεί από τον έλληνα πλαστικό χειρουργό κ. Ευάγγελο Κεραμίδα, ο οποίος

δηλώνει σχετικά με αυτή: «Με την τεχνική “Non touch, no pain” (“χωρίς άγγιγμα, χωρίς πόνο”), μειώνουμε τον τραυματισμό στο ελάχιστο. Έτσι, η επέμβαση γίνεται πιο ανώδυνη και η ανάρρωση επιταχύνεται σημαντικά».

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Η αύξηση γίνεται όπως πάντα στο χειρουργείο, όμως οι χειρισμοί του γιατρού διαφέρουν. «Για να τοποθετήσουμε το ένθεμα, χρειάζεται να δημιουργήσουμε την κατάλληλη θήκη κάτω από τον μαζικό αδένα», μας λέει ο κ. Κεραμίδας. Και συνεχίζει: «Η διαδικασία αυτή με τη συμβατική μέθοδο συνήθως είναι τραυματική, αφού ο χειρουργός χρησιμοποιεί τα χέρια του. Κατά συνέπεια, η επέμβαση συνοδεύεται από αιμορραγία. Συγχρόνως, αυξάνεται ο κίνδυνος της πρόκλησης αιματώματος, μιας παρενέργειας που εμφανίζεται στο 1% των γυναικών που έχουν κάνει αύξηση στήθους. Σύμφωνα με την τεχνική “Non touch, no pain”, η θήκη φτιάχνεται με τη χρήση ενός ειδικού εργαλείου, το οποίο πετυχαίνει συγχρόνως τόσο να κόβει όσο και να κάνει αιμόσταση. Ουσιαστικά, χειρουργούμε χωρίς να αφήνουμε το αίμα να τρέχει. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε τους μώλωπες και τον πόνο». Οι υπόλοιπες παράμετροι της επέμβασης, όπως οι τομές, τα ενθέματα και η θέση τους, αποφασίζονται ανάλογα με το περιστατικό.

beauty

