

vita

ΣΧΕΣΕΙΣ

Πόσο κρατάει ο έρωτας;

ΜΗΠΩΣ ΜΑΣ
ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΕΙ Η
ΚΑΡΕΚΛΑ ΜΑΣ;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

7 ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΑ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ

Body & Mind

- Ευτυχισμένοι... φυσικά
- Η άρνικα στο μικροσκόπιο
- Feldenkrais

ΦΑΚΕΛΟΣ
Πώς δεν θα
αρρωστήσουμε
αυτόν τον
χειμώνα

Η ΤΕΛΕΙΑ
ΔΙΑΙΤΑ

Χάστε για πάντα τα περιττά κιλά

**ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΠΙΛΑΤΕΣ**

Στρώμα ή
μηχανήματα;
Ασκήσεις
στο σπίτι

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Το λίφτινγκ
ξεκινά από το
πιάτο μας

15 ΜΥΣΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ
ενέργεια

3,90 €



Υγεία

- 20 ΧΩΡΙΣ ΙΩΣΕΙΣ** Πώς δεν θα αρρωστήσουμε φέτος
- 26 ΤΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΘΙΣΙΟ** Όσο πιο πολύ καθόμαστε τόσο κινδυνεύουμε
- 30 ΑΡΙΘΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ** Οι τιμές που «μετρούν» την υγεία μας
- 32 ΘΥΜΟΣ** Πώς γίνεται χαρά
- 34 ΑΚΡΑΤΕΙΑ** Βγαίνοντας από τη δύσκολη θέση
- 38 ΕΝΕΡΓΕΙΑ** 15 μυστικά που μας τονώνουν
- 42 HANGOVER** Πόσα (δεν) ξέρουμε για το αλκοόλ;
- 44 ΣΧΕΣΕΙΣ** Τα ίχνη του έρωτα και της αγάπης στη χημεία του νου
- 50 ΑΙΣΙΟΔΟΣΙΑ** Μαθαίνεται;
- 54 ΑΨΠΝΙΑ** Τέρμα στις «λευκές νύχτες»

Body & Mind

- 60 FELDENKRAIS** Η μέθοδος που ανανεώνει το σώμα
- 62 ΑΡΝΙΚΑ** Στο εναλλακτικό μικροσκόπιο
- 64 ΕΥΤΥΧΙΑ** Τα βήματα που τη φέρνουν πιο κοντά
- 72 FOOD EXPERTS** Όλα για το στομάχι

Για κάποιους είναι ίσως προκλητικό (αν όχι αφοριστικό) τις δύσκολες αυτές εποχές που ζούμε να μιλάμε για αισιοδοξία.

Ναι, η απαισιοδοξία είναι μια «βολική» κατάσταση όταν αντιμετωπίζουμε τα δύσκολα. Είναι το καλύτερο άλλοθι για να μην ενεργοποιηθούμε. Ο απαισιόδοξος δεν προσπαθεί να αλλάξει κάτι, ούτε παλεύει για κάποιο στόχο. Είναι βολεμένος στην απάθεια του, στην απόγνωση, στην ανημποριά. Δεν χρειάζεται να κουραστεί ούτε να κοπιάσει. Η απαισιοδοξία είναι θέμα διάθεσης, ενώ η αισιοδοξία είναι θέμα θέλησης.

«Κάθε φορά που χρησιμοποιώ τη λογική είμαι πολύ απαισιόδοξος. Όταν ακούω την καρδιά μου, όταν ακούω την πίστη μου -και έχω πίστη στον άνθρωπο-, γίνομαι πολύ αισιόδοξος», έλεγε ο διάσημος ρομαντικός ωκεανογράφος Ζακ Υβ Κουστό. Πράγματι, η αισιοδοξία δεν είναι μια λειτουργία της λογικής, αλλά της καρδιάς. Η αισιοδοξία προϋποθέτει συναίσθημα, ενσυναίσθηση, προσφορά και μοίρασμα. Και, βέβαια, δράση! Γι' αυτό, σχεδιάστε τη ζωή σας έτσι ώστε να χωράει η χαρά, αποφύγετε τα δυσλειτουργικά «αν», αγαπήστε και δώστε προτεραιότητα στους άλλους. Και, κυρίως, επιπρέψτε στον εαυτό σας να είστε ευτυχείς!

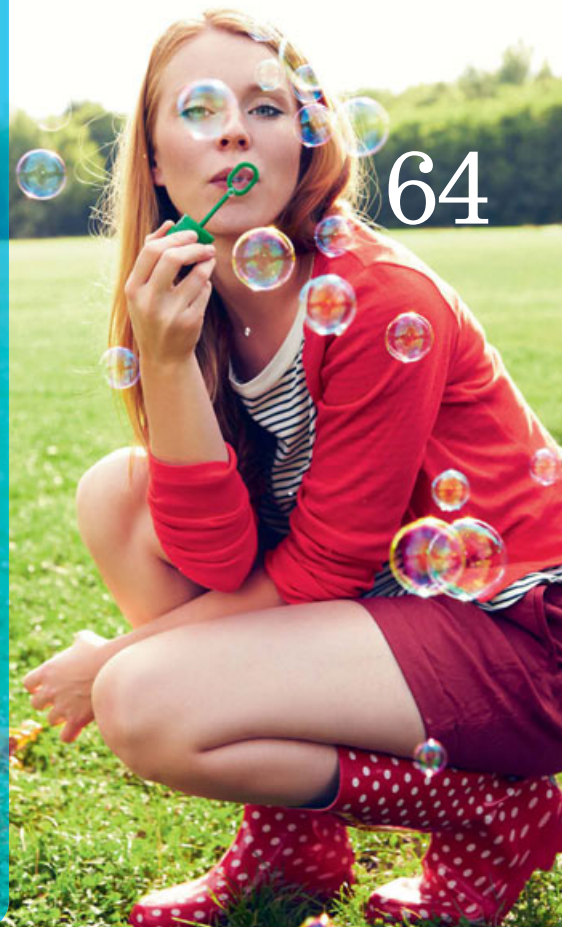
Ας μη βασανιζόμαστε από ενοχές, ούτε να τις δημιουργούμε στους άλλους. Μπορούμε να απολαύσουμε ένα καλό γεύμα χωρίς να υπολογίσουμε τις θερμίδες, να βγούμε για χορό δίχως να σκεφτούμε το πρωινό ξύπνημα και να λερωθούμε παίζοντας με τα παιδιά μας χωρίς να σκεφτούμε πως αυτός ο λεκές δεν θα βγει ποτέ.

Αύριο είναι μια καινούργια μέρα. Και δεν είναι πάντα αυτό που ζούμε «το χειρότερο σενάριο». Στο κάτω-κάτω, μπορεί οι απαισιόδοξοι να έχουν μακροπρόθεσμα δίκιο, οι αισιόδοξοι, όμως, στο μεταξύ περνούν καλύτερα..

Καλή χρονιά, από καρδιάς

Σιμέλα Κολαγελέ

skolagele@dolnet.gr



106

Beauty

- 76** Skincare news
- 78** Hair news
- 80** **ΧΑΜΟΓΕΛΟ** 9 βήματα για πιο λευκά δόντια
- 82** **MAKEOVER** 4 look για λαμπερές γιορτινές εμφανίσεις
- 88** **ΑΝΑΝΕΩΣΗ** Οι θεραπείες της απόλυτης αναζωογόνησης

Διατροφή

- 100** Food news
- 102** **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Ένα γκουρμέ γιορτινό μενού
- 106** **ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ** 7 τρόφιμα που δεν θα έτρωγαν οι ειδικοί
- 110** **ΓΛΟΥΤΕΝΗ** Πόσο ένοχη είναι;
- 112** **ΛΙΦΤΙΝΓΚ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ** Οι τροφές που ωφελούν το δέρμα
- 114** **ΔΙΑΙΤΑ** Το πλάνο που εγγυάται την απώλεια βάρους

Fitness

- 130** Fitness news
- 132** **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ** Αντιμετώπιση με κρύο ή ζεστό;
- 134** **ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ** Γιορτινή λάμψη στα σπορ ρούχα
- 136** **ΣΤΡΩΜΑ Ή ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ;** Ποιο είναι καλύτερο στο πιλάτες;
- 138** **ΠΙΛΑΤΕΣ** Οι ασκήσεις που χαρίζουν ιδανικό σώμα

Μόνιμες στήλες

- 9** Vita news
- 16** Ρωτήσαμε για εσάς
- 18** Eco news
- 142** Μια βόλτα στην αγορά
- 146** **FIT AND FAMOUS** Gwyneth Paltrow



ΕΚΔΟΤΡΙΑ Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Σιμέλα Κολαγκελέ
(skolagele@dolnet.gr)

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ Φωτεινή Βασιλοπούλου
(fvassilopoulou@dolnet.gr)

ART DIRECTORS

Θωμάς Παπανικολάου (thrapanikolaou@dolnet.gr)
Κατερίνα Πατέλη (funky@dolnet.gr)

ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δημήτρης Ανέστος (danestos@dolnet.gr)

ΣΥΝΤΑΞΗ Άννα Δάλλα (υπεύθυνη ιατρικού, adalla@dolnet.gr), Νίκη Ψάλτη (Vita news, psalti@dolnet.gr), Μυρτώ Αντωνοπούλου (mantopoulou@dolnet.gr), Μαρία Παπαδοδημητράκη (mpapadodimitrakji@dolnet.gr), Βάσω Παπασούλη (vrapasouli@dolnet.gr), Μαρίλη Ευφραιμίδη (mefraimidi@dolnet.gr). Ελένη Καραγιάννη (ekaragianni@dolnet.gr)

BEAUTY EDITOR Κατερίνα Τσιλιμιδού
(ktsilimidou@dolnet.gr)

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ

Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Σία Μπτσάκου (τηλ.: 211-36.59.757,
smitsakou@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Αναστασία Χατζηαντωνίου (τηλ.: 211-36.59.892,
achatiantoniou@dolnet.gr)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET
Μάγδα Γεωργίου (τηλ.: 211-36.59.716,
mgeorgiou@dolnet.gr)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ

Γεωργία Νάτση (τηλ.: 211-36.59.734, gnatsi@dolnet.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546-22, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-24.11.97 FAX: 2310-24.37.81

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)

ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ - ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

IRIS AEBE

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΤΗΣΙΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ VITA

Εσωτερικό: 39€

Ευρώπη-Βαλτικές χώρες: 84€

Λοιπές χώρες - Τουρκία - Λοιπή Ρωσία: 90€

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ: 2367

ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ, ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ

Χρ. Λαδά 3 και Μιχαλακοπούλου 80

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Τηλ.: 211-36.59.767

Fax: 211-36.59.798

e-mail: syndrom@dolnet.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ

www.iml.gr

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ Α.Ε.

Μιχαλακοπούλου 80, Αθήνα 115 28.

Τηλ.: 210-77.66.000, 211-36.57.000, 211-36.58.600.

Fax: 211-36.58.601.

E-mail: vita@dolnet.gr

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ

Διοικητικό Συμβούλιο

Σταύρος Π. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος

Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος

Μέλη: Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Θ. Καρτάλης, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπίλης, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσούτσουρα-Ψυχάρη

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

ΔΡ. ΓΕΩΡΓΙΟ ΧΡΟΥΣΟ, καθηγητή και διευθυντή της Α' Παιδιατρικής Κλινικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΠΑΥΛΟ**

ΣΑΚΚΑ, νευρολόγο-ψυχίατρο, αναπληρωτή καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΜΑΡΙΟ ΠΑΝΟ**, γαστρεντερολόγο,

διευθυντή στην «Ευρωκλινική Αθηνών», **ΣΤΕΦΑΝΟ Γ. ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ**, γαστρεντερολόγο, διευθυντή Γαστρεντερολογικής Κλινικής στο «Ια-

τρικό Ψυχικού», **ΔΡ. ΗΛΙΑ ΔΑΒΙΛΛΑ**, χειρουργό ουρολόγο, συνεργάτη του Νοσοκομείου «ΥΓΕΙΑ», **ΔΡ. ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερ-

ματολόγο-αφροδισιολόγο, **ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ**, παθολόγο, κλινικό φαρμακολόγο, **ΔΡ. ΧΑΡΗ Δ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟ**, ορθοπεδικό,

ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π. ΒΑΝΤΖΟΥ, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΣΤΥΛΙΑΝΟ**

ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ, ειδικό παθολόγο, **ΧΡΗΣΤΟ ΚΥΡΑΤΣΑ**, χειρουργό ουρο-λόγο, **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ**, ορθοπεδικό χειρουργό, επιστημονικό

συνεργάτη της «Αθηναϊκής Mediclinic», **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ Ι. ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΣΟΛΔΑΤΟ**, MD, ειδικό

Εσωτερικής Παθολογίας, MSc Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστημονικό συνεργάτη της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, **ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΧΡΥΣΙΚΟΥ**, γι-

ατρό-ομοιοπαθητικό, **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό, **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ**

ΤΕΡΕΖΑΚΗ, φυσικοθεραπευτή, **ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ**, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωστική Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική,

διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής, **ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΡΤΙΔΟΥ**, ψυχολόγο, **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Β. ΜΠΕΡΔΕΚΛΗ**,

ψυχολόγο, **ΕΦΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ**, τεχνολόγο-γεωπόνο, **ΔΡ. ΛΑΜΠΡΟ Β. ΜΕΛΙΣΤΑ**, PhD, MSc, κλινικό δι-

αιτολόγο-διατροφολόγο, διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΡ. ΛΙΑΝΑ ΠΟΥΛΙΑ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο στο

Γ.Ν.Α. «Λαϊκό», **ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ**, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΟΥΛ-**

ΓΕΡΗ, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, MSc Διατροφής Αθλητών, **ΑΒΡΑΑΜ ΚΑΖΗ**, MSc, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΦΩΤΕΙΝΗ**

ΚΟΚΚΙΝΟΥ, διαιτολόγο-διατροφολόγο, **ΣΤΕΛΙΟ ΚΟΛΥΒΙΡΑ-ΤΖΙΒΑΝΙΩΤΗ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο, MMedSci, με μετεκπαίδευση στην Ιατρική

Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, **ΔΑΝΙΕΛΑ ΠΙΣΙΜΙΣΗ**, διαιτολόγο-αθλητική διατροφολόγο (BSc, MSc), **ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ**, MSc στην

Κλινική Διατροφή, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΜΑΘΙΟΥΛΑΚΗ**, καθηγητή

Φυσικής Αγωγής, κλ. εργοφυσιολόγο, κινησιολόγο, κινησιοθεραπευτή, **ΙΩΑΝΝΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**, καθηγητή Φυσικής Αγωγής και προπονητή

ποδηλασίας, **ΜΑΤΙΝΑ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ**, BSc, ND, διδάκτορα Φυσικο-παθητικής Θεραπευτικής, Διατροφική Θεραπεία, **ULRIKE HASBACH-**

DOUSSIS, Feldenkrais Practitioner, **ΝΑΤΑΛΙ ΜΕΝΕΓΑΤΟΥ**, Certified Pilates Instructor, ιδιοκτήτρια του Pilates Studio «The Secret Place», **TANYA**

ΡΟΡΟΒΙC, δασκάλα γιόγκα και ιδιοκτήτρια του «Swaha Yoga Center», **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη Σχολή «Natural Health Science», **ΜΑΓΙΑ ΜΑΥΡΑΚΗ**, βοτανοθεραπεύτρια, και τον **ΜΑΡΙΟ**

ΣΑΛΜΑΤΑΝΗ, σεφ του εστιατορίου «Σαλματάνης».

ΠΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΑΡΡΩΣΤΗΣΟΥΜΕ ΦΕΤΟΣ

Περνάμε δυόμισι χρόνια από τη ζωή μας αγκαλιά με χαρτομάντιλα και ζεστά ροφήματα εξαιτίας των χειμωνιάτικων ιώσεων. Περισσότερο ενοχλητικές, παρά απειλητικές, μπορούν να μας ταλαιπωρήσουν λιγότερο αν λάβουμε τα μέτρα μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Συνήθως ξεκινά με μια ενόχληση στον λαιμό, καθώς καταπίνουμε... Μέσα σε λίγες ώρες ή την επόμενη ημέρα η μύτη έχει «μπουκώσει» και αρχίζει να τρέχει. Παράλληλα, το κεφάλι πονάει, η διάθεση «πέφτει» και ο ύπνος δυσκολεύει εξαιτίας της καταρροής. Έχει υπολογιστεί ότι οι ενήλικοι συναχώνονται 2-5 φορές τον χρόνο, ενώ τα παιδιά σχολικής ηλικίας λίγο πιο συχνά, 7-10 φορές τον χρόνο, επειδή ακόμη δεν έχει αναπτυχθεί η άμυνά τους. Ευτυχώς, όμως, υπάρχουν τρόποι για να αποφύγουμε το ενοχλητικό κρυολόγημα, αλλά και να το περάσουμε με τη λιγότερη δυνατή ταλαιπωρία σε περίπτωση που τελικά «την αρπάξουμε».

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ «ΚΟΛΛΗΣΟΥΜΕ»

ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΡΥΩΜΕΝΟΥΣ

Είτε πρόκειται για έναν συνάδελφο στο γραφείο που είναι συναχωμένος και βήχει είτε για τον σύντροφό μας, που έχει καταρροή, εμείς πρέπει να κρατήσουμε τις αποστάσεις μας - κυριολεκτικά. Δεδομένου ότι τα σταγονίδια που εκτοξεύονται με τον βήχα ή το φτέρνισμα φτάνουν σε μια απόσταση άνω των 4,5 μ. μέσα σε ένα δευτερόλεπτο, καλό είναι να τηρούμε μια απόσταση ασφαλείας. Εννοείται, βέβαια, ότι δεν κάνουμε χειραψίες, ούτε αγκαλιάζουμε όποιον είναι εμφανώς συναχωμένος.

ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού είναι οι επαρκείς ώρες ύπνου (7-9 ώρες, ανάλογα με τις ανάγκες μας). Εάν ξυπνάμε νιώθοντας ότι έχουμε χορτάσει ύπνο, δεν χρειάζεται να ανησυχούμε. Εάν όμως νιώθουμε τα βλέφαρά μας βαριά από το πρωί, τότε καλό είναι να πέφτουμε νωρίτερα για ύπνο.

ΑΕΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Ο συνωστισμός σε ανεπαρκώς αεριζόμενους χώρους αποτελεί το κατάλληλο πεδίο για τη μετάδοση των ιών τους χειμωναίτικους μήνες. Φροντίζουμε, λοιπόν, να αερίζουμε τους χώρους στους οποίους περνάμε πολλές ώρες καθημερινά.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΩΣΤΙΣΜΟ

Είναι δύσκολο να γίνουμε... ερμητικές μέσα στον χειμώνα, καθώς αυτήν την εποχή του χρόνου βρισκόμαστε συχνά σε κλειστούς χώρους, με ανεπαρκή αερισμό, και σε κοντινή επαφή με άλλους ανθρώπους, δηλαδή σε συνθήκες που ευνοούν τη μετάδοση

των ιών. Γι' αυτό, καλό είναι σε αυτές τις περιπτώσεις να παραμένουμε στον χώρο το λιγότερο δυνατόν ή να φροντίζουμε να ανοίγουμε το παράθυρο για να ανανεωθεί ο αέρας. Επίσης, όταν είμαστε σε κάποιο μέσο μαζικής μεταφοράς με μεγάλο συνωστισμό επιλέγουμε να καθόμαστε κοντά στο ανοικτό παράθυρο, αν βέβαια αυτό είναι εφικτό.

ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΣΥΧΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Το σημαντικότερο ίσως μέτρο για την αποφυγή της μετάδοσης των ιών είναι το καλό πλύσιμο των χεριών για τουλάχιστον 20'' με σαπούνι και νερό. Εάν δεν έχουμε στη διάθεσή μας τρεχούμενο νερό και σαπούνι, τότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο αντισηπτικό τζελ ή παντιλάκια καθαρισμού. Επίσης, μην ξεχνάμε ότι δεν πρέπει να ακουμπάμε με τα χέρια το πρόσωπό μας, γιατί όσο πιο συχνά το ακουμπάμε, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες μετάδοσης ιών από τα χέρια στη μύτη και το στόμα, δηλαδή τις «πύλες εισόδου» των ιών.

“ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ
2 ΜΕΡΕΣ
ΠΕΡΙΠΟΥ ΑΠΟ ΤΗ
ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΘΑ
ΚΟΛΛΗΣΟΥΜΕ
ΤΟΝ ΙΟ ΜΕΧΡΙ ΝΑ
ΕΚΔΗΛΩΣΟΥΜΕ
ΤΑ ΠΡΩΤΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ”

Ο ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΣ

Μέσα σε 4 ώρες ένας συναχωμένος συνάδελφος στο γραφείο θα έχει μεταδώσει τον ιό του κοινού κρυολογήματος σε περισσότερες από τις μισές επιφάνειες του γραφείου. Σε σχετικό πείραμα, οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Αριζόνα παρατήρησαν ότι οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες επιφάνειες του γραφείου, όπως τα τηλέφωνα, το φωτοτυπικό, το φαξ, τα κουμπιά του ασανσέρ και τα χερούλια των πορτών, είχαν μολυνθεί από την ώρα προσέλευσης του άρρωστου συναδέλφου μέχρι το μεσημέρι. Σύμφωνα μάλιστα με τους ερευνητές, στη διασπορά των ιών συνέβαλλαν κατά κύριο λόγο τα... χέρια των αρρώστων και όχι τα σταγονίδια που εκτοξεύονταν με τον βήχα ή το φτέρνισμα. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι υγιείς εργαζόμενοι σε έναν χώρο έχουν 40-90% πιθανότητες να «κολλήσουν» στον χώρο εργασίας, γι' αυτό και οι ερευνητές προτείνουν σε όσους είναι κρυολογημένοι να μένουν στο σπίτι τους για το καλό όλων!

Η αγάπη δεν είναι μόνο ένα φιλί

Πώς και γιατί ερωτευόμαστε, αποκτούμε οικειότητα και δεσμευόμαστε με κάποιον; Πώς επιλέγουν σύντροφο οι γυναίκες και πώς οι άνδρες; Ποιες είναι οι φάσεις που περνάει μια σχέση και ποιες οι επικίνδυνες στιγμές για να διαλυθεί; Μπορούμε να είμαστε μονογαμικοί; Οι απαντήσεις στα όσα ακολουθούν.

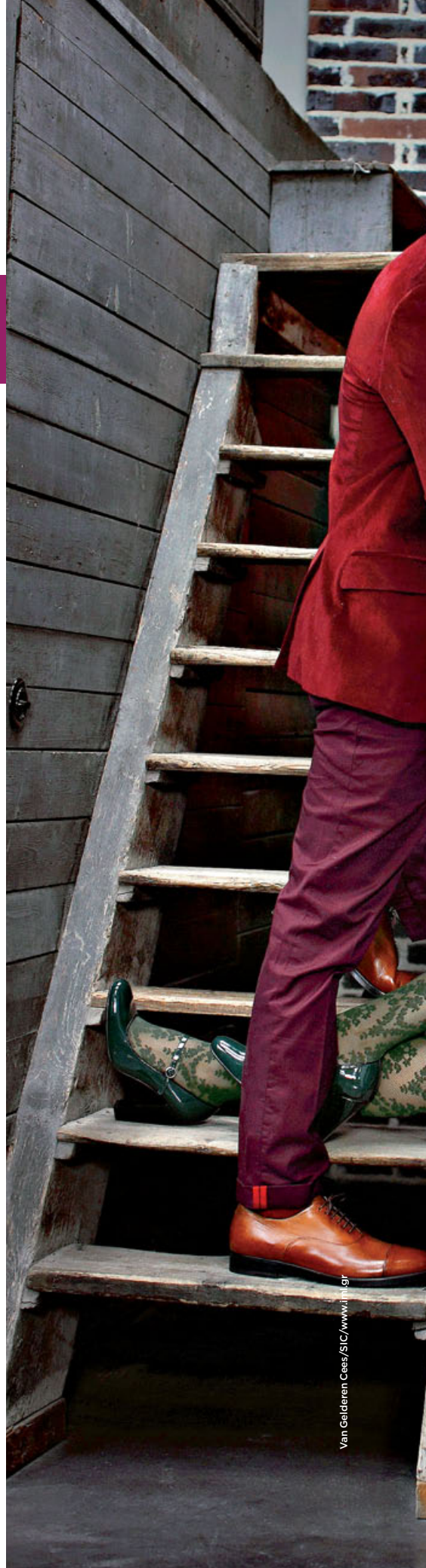
ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA ΔΑΛΛΑ

Η αγάπη βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος από την αρχή του ανθρώπινου γένους. Γι' αυτό άλλωστε και έχει υπάρξει σημαντική πηγή έμπνευσης για ζωγράφους, ποιητές, συγγραφείς και άλλους καλλιτέχνες. Σχετικά πρόσφατα (από τις αρχές του 20ού αιώνα), η αγάπη έχει γίνει αντικείμενο μελέτης και των επιστημόνων, με τους ψυχολόγους και τους κοινωνικούς επιστήμονες να έχουν ασχοληθεί αρκετά με τη σχετική έρευνα. Ο κύριος όγκος της έρευνας παλαιότερα εστιαζόταν στον γάμο, γεγονός που αντανακλούσε και τη σημασία που αυτός είχε για την κοινωνία του προηγούμενου αιώνα. Σιγά-σιγά όμως το ενδιαφέρον της έρευνας μετατοπίστηκε από τον γάμο στην αγάπη και τον έρωτα, σε μια προσπάθεια να απαντηθεί επιτέλους το ερώτημα πώς και γιατί οι άνθρωποι ερωτευόμαστε και επιλέγουμε έναν συγκεκριμένο σύντροφο. Παρ' όλα αυτά, το θέμα ερευνούσαν κυρίως ψυχολόγοι και όχι νευροεπιστήμονες, αφού επικρατούσε ευρέως η αντίληψη ότι ο έρωτας είναι ένα συ-

ναίσθημα που δεν μπορεί να προσεγγιστεί μελετώντας τη δραστηριότητα του εγκέφαλου και στο οποίο δεν παίζουν ρόλο βιολογικοί ή γενετικοί παράγοντες (όπως συμβαίνει για παράδειγμα με το ζευγάρι στα ζώα). Ωστόσο, η έρευνα μας έδειξε ότι όλα τα συναισθήματα έχουν τη νευρολογική τους εξήγηση και ότι η αγάπη ή ο έρωτας δεν αποτελούν εξαίρεση σε αυτό. Τελευταία, μάλιστα, οι επιστήμονες χρησιμοποιούν όλα τα μέσα που έχουν στη διάθεσή τους, όπως η μαγνητική τομογραφία ή οι ορμονολογικές εξετάσεις, για να αποτυπώσουν το τι συμβαίνει στον εγκέφαλο ενός ερωτευμένου ανθρώπου.

Πόσο κρατάει ο έρωτας;

Έχει πολλές φορές ειπωθεί ότι οι εξελικτικοί μηχανισμοί μάς ωθούν να επιλέξουμε για σύντροφο εκείνον με τον οποίο θα μπορούσαμε να αποκτήσουμε τους «καλύτερους» απογόνους. Ο έρωτας αποτελεί πιθανώς το μέσο με το οποίο θα συνδεθεί ένα ζευγάρι ώστε να φέρει στον κόσμο απογόνους





και σύμφωνα με τους ερευνητές χρειάζεται να κρατάει αρκετά, τουλάχιστον τόσο όσο είναι απαραίτητο ώστε να μεγαλώσουν σε ικανοποιητικό βαθμό οι απόγονοι του ζευγαριού. Μάλιστα φαίνεται ότι ανάλογα με το είδος (των ζώων) αυτό το ερωτικό δέσιμο μπορεί να διαρκεί πολύ ή λιγότερο, κάτι που εξαρτάται από το πόσος χρόνος χρειάζεται για να μεγαλώσουν επαρκώς οι απόγονοι. Όσον αφορά, βέβαια, τους ανθρώπους, υπάρχουν συγκεκριμένες έρευνες που έχουν δείξει ότι πολλά διαζύγια συμβαίνουν στον 4ο χρόνο του γάμου και οι επιστήμονες το αποδίδουν στο γεγονός ότι στους ανθρώπους οι απόγονοι έχουν απόλυτη ανάγκη από τη συστηματική φροντίδα και των δύο γονιών τους, τουλάχιστον μέχρι τα τέσσερά τους χρόνια. Ίσως, λοιπόν, οι άνθρωποι να μη διαφέρουν πολύ από τα υπόλοιπα θηλαστικά, απλώς το διάστημα που χρειάζονται οι απόγονοί τους για να ανεξαρτητοποιηθούν είναι μεγαλύτερο από ό,τι σε άλλα είδη. Έτσι, οι άνθρωποι επενδύουν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στη σχέση με τον σύντροφο που έκαναν το παιδί. Η σχετική έρευνα μάλιστα δείχνει ότι αυτή η περίοδος μπορεί να φτάνει και τα 7 χρόνια όταν το ζευγάρι έχει περισσότερα από ένα παιδιά να μεγαλώσει και αυτό γιατί χρειάζεται οι δύο γονείς να συνεργαστούν για περισσότερο διάστημα μέχρι να φτάσουν και τα δύο παιδιά σε μια ηλικία όπου δεν θα έχουν ανάγκη πια από την εντατική φροντίδα και των δύο γονιών τους.

Make-over σε **15'**

Η πιο απλά 4 γρήγορα look που μπορούμε
πανεύκολα να πετύχουμε σε πολύ λίγο χρόνο,
με μόλις 3 προϊόντα, προκειμένου να εντυπωσιάσουμε
την περίοδο των γιορτών και όχι μόνο.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

Η Σταχτοπούτα χρειάστηκε το μαγικό ραβδάκι της νονάς της για να μεταμορφωθεί σε καλλονή μέσα σε 1''. Εμείς δεν έχουμε καμία σχέση με τη ρακένδυτη πρωταγωνίστρια του παραμυθιού (αν και θα θέλαμε να έχουμε μια νονά σαν τη δική της), ωστόσο, μπορούμε να αλλάξουμε την εμφάνισή μας σε λίγα μόλις λεπτά και ένας διάσημος ειδικός στο θέμα «μακιγιάζ & μαλλιά» το επιβεβαιώνει. Λίγο πριν τις γιορτές, είναι ευκαιρία να ακολουθήσουμε τις συμβουλές του για να εντυπωσιάσουμε, χωρίς να κάνουμε τίποτα υπερβολικό ή εκκεντρικό. Τα 4 παρακάτω look το αποδεικνύουν.

1
Αφρός για κυματιστά μαλλιά, Curls & Waves, της Wellaflex



2
Make Up, LiftActiv Flexiteint, της Vichy



Εyeliner, Eye Defining Liquid Liner, της Clinique

3



Χτενάκι για φρύδια και βλεφαρίδες, της Max Factor

1η εκδοχή /

Eyeliner & κυματιστά μαλλιά

Το χτένισμα

Το πιο εύκολο χτένισμα, είτε έχουμε σγουρά, σπαστά ή ίσια μαλλιά. Απλώνουμε μια κρέμα φορμαρίσματος σε νωπά μαλλιά, κάνουμε χωρίστρα στο πλάι και πιάνουμε 3 μικρούς κότσους («κεφτεδάκια»). Στεγνώνουμε με το πιστολάκι και έπειτα λύνουμε τα μαλλιά μας. Αν χρειαστεί, χτενίζουμε ελαφριά με τα δάχτυλα. Είμαστε έτοιμες! Τέλος, ψεκάζουμε με ένα σπρέι κρατήματος.

Tip: Εναλλακτική λύση είναι να στεγνώσουμε κανονικά τα μαλλιά μας και έπειτα να χρησιμοποιήσουμε ένα χοντρό ψαλίδι σε τυχαίες τούφες, προκειμένου να πετύχουμε τον επιμελώς ατημέλητο κυματισμό των μαλλιών της φωτογραφίας.

Προϊόν-«κλειδί»

Μια κρέμα φορμαρίσματος που διευκολύνει το χτένισμα και προστατεύει την τρίχα από τη θερμότητα.

Το μακιγιάζ

Κυριολεκτικά μία πινελιά αρκεί για να τονίσει το βλέμμα μας. Το eyeliner, το σήμα-κατατεθέν της Τούιγκι, της Όντρεϊ Χέπμπορν και άλλων ιερειών του στυλ των 60s, δεν έχει πάψει στιγμή να είναι στο προσκήνιο. Αυτήν τη σεζόν, η τάση που πρωταγωνιστεί ονομάζεται «cat eye» και είναι η χοντρή γραμμή κατά μήκος της ρίζας του βλεφάρου, η οποία πλησιάζει την άκρη του φρυδιού. Κατά τα άλλα, φροντίζουμε ώστε να καμουφλάρουμε τις ατέλειές μας με concealer και make-up (προαιρετικά, για πιο επαγγελματικό αποτέλεσμα, χρησιμοποιούμε και primer). Απλώνουμε ελάχιστο ρουζ στα μάγουλα. Το κραγιόν είναι περιττό· ένα διάφανο gloss ή ένα lip balm με χρώμα ή χωρίς είναι μια χαρά.

Tip: Για να δείχνει άψογο το αποτέλεσμα, φροντίζουμε το σχήμα των φρυδιών μας. Τα αφήνουμε στο φυσικό τους μέγεθος, απομακρύνοντας τις τριχούλες που βγαίνουν από το βασικό σχήμα τους, και τέλος τους απλώνουμε τζελ. Αν πάλι είναι αραιά ή λεπτά, τα τονίζουμε με την ειδική σκιά ή με μολύβι.

Προϊόν-«κλειδί»

Το eyeliner. Εκείνο μάλιστα που έχει τη μορφή στυλό είναι πιο εύχρηστο και πρακτικό.

3