

WOMAN NEWS

Η γυναίκα στην Κρήτη

ΠΡΟΣΩΠΑ

Μελίνα
Ασλανίδου

ΤΕΧΝΗ

Γιάννης
Σμαραγδής

ΥΓΕΙΑ

Κωνσταντίνος
Μουρούτης

ΜΟΔΑ

Αλεξάνδρα
Κατσαϊτη

ΟΜΟΡΦΙΑ

Ανδρέας
Τρομαρόπουλος

ΜΟΥΣΙΚΗ

Γιώργος
Γιακουμάκης





Κωνσταντίνος Μουρούτης Αν κάποιος σου πει “Δεν θα τα καταφέρεις” απάντησε του “Απλώς, κοίτα με”



Με τη σύζυγό του Μαρία Βούλγρα

Ένας άνθρωπος φαινόμενο! Χιλιάδες άνθρωποι κρέμονται από τα χείλη του όποτε κάνει μία ομιλία! Χρειάζεται να έχεις μεγάλη υπομονή για να μπορέσεις να βρεις θέση στα σεμινάρια που κάνει κάτω από τον Όλυμπο! Πάνω απ όλα άνθρωπος και μετά γιατρός! Δεν φοβάται εκτεθεί και να διηγηθεί τις αντιφάσεις και τις αδύναμες στιγμές του, με τις οποίες πολέμησε και νίκησε! Ασυμβίβαστος με τα όσα συμβαίνουν γύρω μας. Σταθερός στις ιδέες του, μα πάνω απ' όλα έχει δώσει όρκο να διδάσκει τους ανθρώπους πώς να μην αρρωσταίνουν! Έτσι δεν ασκεί την Ιατρική, όμως εκπαιδεύει το

μυαλό των ανθρώπων στο πώς να κινητοποιούν τους μηχανισμούς αυτοϊασης του οργανισμού και να μην ταλαιπωρούνται, να μην καταρρακώνονται μέσα στην άγνοια! Δεν πιστεύει σε κάτι μαγικό, αλλά σε όλες τις κρυμμένες δυνατότητες που έχουμε μέσα μας, και που χρειάζονται για να είμαστε υγιείς.

Πίστη στην πηγή της δημιουργίας μας που είναι αγάπη. Σωστή φυσική διατροφή, πολύ νερό, καλό ύπνο, άσκηση, φιλοσοφία με ευγνωμοσύνη σε ότι έχουμε, αποφυγή του άγχους με το να αγαπάμε όλα τα πλάσματα γύρω μας και πολλά άλλα που ίσως θεωρούνται αυτονόητα. Μα αν ήταν αυτονόητα τελικά, ο κόσμος θα ήταν διαφορετικός! Το μεγάλο του προσόν; Αν με ρωτούσατε, θα έλεγα, το γεγονός πώς ότι διδάσκει το κάνει ο ίδιος πρώτα πράξη στην ζωή του. Πιστεύω πως αυτή η στάση ζωής κάνει την διαφορά σε σχέση με πάρα πολλούς άλλους που μπορεί να έχουν επίσης μόρφωση, ευφράδεια λόγου, πειθώ... Αλλά τις περισσότερες φορές δεν έχουν την αρετή να παλεύουν με τα κύματα της νέας τάξης πραγμάτων μέχρι τέλους! Ούτε είναι τόσο γαλήνιοι μέσα τους. Ο Κωνσταντίνος Μουρούτης πιστεύει μόνο στη ζωή και στην αλήθεια κι αυτό φαίνεται να είναι απόλαυση που δεν έχει εμπόδια ούτε τέλος!

Επιτρέψτε μου να του κάνω ερωτήσεις που δεν έχουν έναν συγκεκριμένο στόχο. Απλά από ανθρώπινη περιέργεια για το πώς και τι θα σου απαντήσει, για να «ξυπνήσει» λίγο το μυαλό και να αναθαρρήσει η ψυχή! Πάντα αναρωτιόμουν αν το συναίσθημα της αγάπης είναι έμφυτο, ή είναι τέχνη που πρέπει να τη μάθεις για να λειτουργεί στην υγεία του ανθρώπου ολιστικά!

Αυτή η αντίληψη – ότι τίποτε δεν είναι πιο εύκολο από το ν' αγαπάς – εξακολουθεί να είναι η πιο διαδεδομένη παρά την αφθονία των αποδείξεων για το αντίθετο. Σχεδόν καμία προσπάθεια, κανένα έργο δεν αρχίζει με τόσο μεγάλες ελπίδες και προσδοκίες όπως αρχίζει η αγάπη, κι ωστόσο τίποτε δεν αποτυγχάνει τόσο συχνά όσο αυτή. Αν αυτό συνέβαινε με οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, οι άνθρωποι θα ήταν περισσότερο πρόθυμοι να εξετάσουν τους λόγους της αποτυχίας αυτής και να μάθουν πώς θα μπορούσαν να ενεργήσουν καλύτερα. Ή θα εγκατέλειπαν τη δραστηριότητα αυτή. Και αφού, στην περίπτωση της αγάπης, αυτό είναι αδύνατο, μόνο ένας δρόμος υπάρχει για το ξεπέρασμα της αποτυχίας: να εξετάσουμε τους λόγους της αποτυχίας αυτής και να προχωρήσουμε στην έρευνα της έννοιας της αγάπης.

Το πρώτο βήμα είναι να καταλάβουμε ότι η αγάπη είναι τέχνη, ακριβώς όπως η τέχνη είναι και η ίδια η ζωή. Αν θέλουμε να μάθουμε ν' αγαπάμε, πρέπει να προχωρήσουμε με τον ίδιο τρόπο που προχωρούμε όταν θέλουμε να μάθουμε μια οποιαδήποτε άλλη τέχνη, π.χ. μουσική, ζωγραφική, ξυλουργική ή την επιστήμη της ιατρικής και της μηχανικής. Η διαδικασία της εκμάθησης μιας τέχνης μπορεί να διαιρεθεί σε δυο μέρη: Το πρώτο είναι η εκμάθηση της θεωρίας και το δεύτερο η εκμάθηση της πρακτικής. Αν θέλω να μάθω την επιστήμη της ιατρικής, πρέπει πρώτ' απ' όλα να μάθω τα βασικά στοιχεία για το ανθρώπινο σώμα και για τις διάφορες αρρώστιες. Αλλά κι όταν αποκτήσω όλη αυτή τη



γνώση, πάλι δε θα είμαι ικανός στην τέχνη της ιατρικής. Μόνο έπειτα από μακριά πρακτική εξάσκηση θα είμαι κύριος της τέχνης, μόνο όταν η θεωρητική γνώση και η πείρα της πρακτικής θα έχουν συγχωνευτεί σ' ένα πράγμα – στη διαίσθησή μου, που αποτελεί την ουσία της κατοχής μιας τέχνης.

Αλλά εκτός από τη γνώση της θεωρίας και της πρακτικής, ένας τρίτος παράγοντας είναι αναγκαίος για την κατάκτηση κάθε τέχνης – η υπέρτατη σημασία που δίνουμε στην τέχνη αυτή. Τίποτα άλλο στον κόσμο δεν πρέπει να είναι πιο σημαντικό από την τέχνη που μας ενδιαφέρει. Αυτό ισχύει για τη μουσική, την ιατρική, την ξυλουργική – και για την αγάπη.

Κι ίσως εδώ να βρίσκεται η απάντηση στο ερώτημα: γιατί οι άνθρωποι του πολιτισμού μας προσπαθούν τόσο σπάνια να μάθουν αυτή την τέχνη στο πείσμα των ολοφάνερων αποτυχιών τους; Παρόλο που η λαχτάρα γι' αγάπη είναι τόσο βαθιά ριζωμένη, σχεδόν όλα τ' άλλα φαίνονται να είναι πιο σημαντικά από την αγάπη: επιτυχία, γόητρο, χρήματα, δύναμη. Όλη μας σχεδόν η ενεργητικότητα χρησιμοποιείται για να μάθουμε πώς να πετύχουμε σ' αυτούς τους σκοπούς. Και σχεδόν καθόλου για να μάθουμε την τέχνη της αγάπης.

Η αγάπη δεν είναι βασικά μια σχέση προς ένα ιδιαίτερο άτομο. Είναι μια στάση, ένας προσανατολισμός του χαρακτήρα που καθορίζει τη σχέση ενός ατόμου προς τον κόσμο σαν σύνολο κι όχι προς ένα «αντικείμενο» αγάπης. Αν ένα άτομο αγαπά μόνο ένα άλλο άτομο κι είναι αδιάφορο προς όλους συνανθρώπους του, η αγάπη του δεν είναι ακριβώς αγάπη αλλά μια συμβιωτική προσκόλληση ή ένας διογκωμένος εγωισμός.

Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι αξίζει αυτό που κάνουν, ζουν περισσότερο και πιο ευτυχισμένοι; Υπάρχουν έρευνες;

Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι η ζωή τους έχει νόημα και σκοπό πεθαίνουν αργότερα από ό, τι τα άτομα με χαμηλότερη αίσθηση της προσωπικής ευημερίας, σύμφωνα με μια νέα μελέτη.

Περίπου 9.000 άτομα άνω των 65 ετών παρακολούθηθηκαν για οκτώμηνη χρονία ως μέρος μιας μελέτης που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό Lancet.

Ερευνητές μέτρησαν την ευημερία τους, δίνοντάς τους ένα ερωτηματολόγιο για να εκτιμηθεί πόσο έλεγχο είχαν πάνω στη δική τους ζωή, και πόσο πίστευαν ότι αυτό που έκαναν αξίζει τον κόπο. Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες, που κυμαίνονται από το υψηλότερο στο χαμηλότερο επίπεδο ευημερίας.

Οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι τείνουν να ζουν περισσότερο από εκείνους τους συνομήλικους που, δεν έχουν εκπληρώσει τους σκοπούς τους. Κατά τη διάρκεια των οκτώ ετών, μόνο το 9% των ανθρώπων στην υψηλότερη κατηγορία της ευημερίας έχασαν τη ζωή τους, σε σύγκριση με 29% στη χαμηλότερη κατηγορία. Προηγούμενη έρευνα έχει συνδέσει την ευτυχία με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, και αυτό το νέο εύρημα προσθέτει στη θεωρία. Υπάρχουν αρκετά καλά στοιχεία από μελέτες των ανθρώπων σε γηροκομεία που δείχνουν ότι όσοι έχουν κάτι να κάνουν και ανυπομονούν να το κάνουν, έχουν την τάση να είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση, λέει ο συντάκτης της μελέτης Andrew Steptoe, διευθυντής του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου Ινστιτούτου Επιδημιολογίας και Υγείας.

Ο Δρ. Steptoe λέει ότι είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν τη μεγαλύτερη ευημερία, όπως κατοικίδια ζώα σε γηροκομεία ή συμμετοχή των ανθρώπων στην κηπουρική. Αύξηση της νοσηματοδότησης της ζωής κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να αυξήσει τη διάρκεια ζωής, πάρα πολύ!

Πόσους μήνες πρέπει να θηλάσω το μωρό μου και γιατί;

Συνιστάται ο θηλασμός να συνεχίζεται για τουλάχιστον τους πρώτους 12 μήνες, και στη συνέχεια για όσο χρονικό διάστημα είναι αμοιβαίως επιθυμητό.

• Ο θηλασμός προωθεί την σύνδεση ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό
Ο θηλασμός διεγείρει την απελευθέρωση της ορμόνης ωκυτοκίνης στο σώμα της μητέρας. Είναι πλέον καλά τεκμηριωμένο ότι η ωκυτοκίνη εκτός από την τόνωση και συστολή της μήτρας, και την εξώθηση του γάλακτος,

προωθεί την ανάπτυξη της μητρικής συμπεριφοράς, και επίσης την σύνδεση μεταξύ της μητέρας και του παιδιού.

• **Ο θηλασμός ικανοποιεί τις συναισθηματικές ανάγκες του μωρού**
Όλα τα μωρά χρειάζονται αγκαλιά. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα πρόωρα μωρά είναι πιθανό να πεθάνουν αν δεν τα πάρετε αγκαλιά ή αν δεν τα καϊδέψετε. Δεν υπάρχει πιο ανακουφιστική αίσθηση για ένα βρέφος οποιασδήποτε ηλικίας από το να το κρατάτε αγκαλιά ενόσω το θηλάζετε.

• **Το μητρικό γάλα παρέχει πλήρη διατροφή στα βρέφη**

Το ανθρώπινο γάλα είναι μοναδικά ανώτερο για τη διατροφή των βρεφών και είναι μοναδικό στο είδος του. Όλες οι υποκατάστατες επιλογές διατροφής διαφέρουν σημαντικά από αυτό.

• **Χωρίς θηλασμό αυξάνεται ο κίνδυνος της μητέρας για καρκίνο του μαστού**

Αν όλες οι γυναίκες που δεν θηλάζουν ή που θηλάζουν για λιγότερο από 3 μήνες, το έκαναν για 4 έως 12 μήνες, ο καρκίνος του μαστού μεταξύ των γυναικών που είχαν τεκνοποιήσει πριν την εμμηνόπαυση, θα μπορούσε να μειωθεί κατά 11%, αν κρίνουμε από τα τρέχοντα ποσοστά. Αν όλες οι γυναίκες με παιδιά θηλάζαν για 24 μήνες ή περισσότερο, στη συνέχεια η συχνότητα εμφάνισης θα μπορούσε να μειωθεί περίπου 25%. Αυτή η μείωση θα μπορούσε να είναι ακόμη μεγαλύτερη μεταξύ των γυναικών που πρωτοθηλάσαν σε νεαρή ηλικία.



Συνήθως όταν κρυολογώ δεν θέλω να παίρνω φάρμακα! Θα ήθελα να μου υποδείξετε κάποιους φυσικούς τρόπους ανάρρωσης!

Βλέπουμε τα συμπτώματα, ρινική καταρροή, συμφόρηση, πυρετό, βήχα, κόπωση, ενοχλήσεις και πόνους, ως «επιθέσεις» αντί να κατανοήσουμε ότι το σώμα μας προσπαθεί να αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση με τον πολύ σοφό τρόπο που ο Θεός σχεδίασε για μας. Συχνά, όταν νομίζουμε ότι πολεμούμε κατά του κρυολογήματος ή της γρίπης, στην πραγματικότητα διακόπτουμε το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος μας από το να μας προστατεύσει!

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε είναι ότι τα περισσότερα απ' αυτά τα συμπτώματα προκαλούνται ή επιδεινώνονται από μια απελπισμένη ανάγκη για-NEPO! Μην το περιφρονάς! Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν πίνουν ούτε ένα μικρό μέρος από το νερό που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργήσει υγιεινά.

Η αίσθηση της ερεθισμένης συμφόρησης μπορεί συχνά να αποκατασταθεί με πολύ καθαρό νερό και φρέσκους χυμούς φρούτων - τουλάχιστον 1 φλιτζάνι ανά ώρα αφύπνισης. Πονοκέφαλος-ομοίως.

Οι εκκρίσεις αραιώνουν και το σφίξιμο θα χαλαρώσει, το καλύτερο αποχρεμπτικό είναι το ζεστό νερό. Είναι εντάξει να πάρετε επιπλέον Βιταμίνη C, αλλά βεβαιωθείτε ότι είναι από μια φυσική πηγή και μην αφήσετε να αντικαταστήσει τα πολλά εσπεριδοειδή και άλλα φρέσκα φρούτα.

Κρατώντας το σώμα σας ζεστό για εξισορρόπηση του κυκλοφορικού, αποφεύγοντας το κρύο και τα ρεύματα, κάνοντας συχνά μπάνιο και αλλάζοντας τα ρούχα σας, θα βοηθήσουν το σώμα να καθαρίσει και να επιταχύνει την ανάρρωσή σας.

Πολλοί θα σας πούν ότι όλα όσα κάνετε ανήκουν στην σφαίρα του άπιαστου, του αδύνατου.... δηλαδή το να θέλετε να κάνετε τον κάθε άνθρωπο ν' αγγίξει τον ανώτερο εαυτό του κι έτσι να ανακαλύψει πως σ' αυτό το επίπεδο δεν υπάρχει κατ' ουσία αρρώστια!

Ποιος ορίζει την έννοια του άπιαστου; Ποιος καθορίζει τι είναι δυνατό και τι αδύνατο; Ποιος ξέρει τις δυνατότητές σου καλύτερα από εσένα; Η απάντηση είναι μία. Κανένας.

Έχω κουραστεί να βλέπω ανθρώπους συμβιβασμένους. Φοβήθηκαν να

διεκδικήσουν κάποτε αυτό που τους άξιζε και αρκέστηκαν στα ψίχουλα που τους προσέφεραν. Έτσι εθίστηκαν στις ψεύτικες ανθρώπινες σχέσεις. Και το χειρότερο απ' όλα; Τους αρέσει η κάλπικη ζωή τους.

Ύπουλο πράγμα το ψεύτικο. Λειτουργεί σαν υποκατάστατο και σου δίνει την ψευδαίσθηση της πληρότητας. Πιστεύεις ότι έχεις επιτύχει όλους σου τους στόχους. Αλλά έρχεται η στιγμή που γυρνάς πίσω και βλέπεις τις ταφόπλακες των ονείρων σου που ο ίδιος τοποθέτησες. Κάθε χρόνο μαζί με τα κεράκια των γενεθλίων σου έσβηνες και τα όνειρά σου.

Κι όλα αυτά γιατί δίστασες να κυνηγήσεις αυτό που κάποιοι άλλοι χαρακτήρισαν ως άπιαστο. Πείστηκες ότι ήταν πάνω από τις δυνατότητές σου και παρέδωσες τα όπλα. Σήκωσες λευκή σημαία δίχως να το σκεφτείς. Όμως, τώρα αναθεώρησες και συνειδητοποίησες ότι μάλλον υποτίμησες τον εαυτό σου. Θέλεις να διεκδικήσεις αυτά που αξίζεις. Γι' αυτό σήκω από τον καναπέ σου και πάρε τα όπλα σου, που δεν είναι άλλα από την αποφασιστικότητα και τη θέλησή σου. Το κυνήγι ξεκινάει.

Βέβαια, ύστερα απ' όλα αυτά αρκετοί θα πουν ότι ζω στον κόσμο μου αλλά σίγουρα, είναι καλύτερος από τον δικό τους. Κάθε φορά που κάποιος μου λέει «Λογικέψου, δε θα τα καταφέρεις.» εγώ ακούω «Μπορείς, προσπάθησε το».

Καλύτερα ένας ονειροπόλος κυνηγός παρά ένας συμβιβασμένος ανθρωπάκος.



Ο καθηγητής Μουρούτης και οι διαιτολόγοι

Μπορεί να κυνηγάω χίμαιρες και να τρέχω πίσω από φαντάσματα, αλλά εμένα αυτό το κυνήγι μου δίνει ζωή. Με εξιτάρει το ανέφικτο. Φτιάχνωμαι κάθε φορά που έχω μπροστά μου μια νέα πρόκληση. Έμαθα ότι υπάρχει δε θέλω, όχι δεν μπορώ.

Φυσικά η αποτυχία κι ο πόνος που ακολουθεί ύστερα απ' αυτήν είναι μέσα στο παιχνίδι. Όμως, πώς θα πεις ότι έχεις ζήσει αν δεν πονέσεις;

Ο πόνος κι η ζωή είναι έννοιες άμεσα συνυφασμένες. Δεμένες σφιχτά μεταξύ τους. Είναι αδύνατο να διαχωριστούν.

Ο πόνος είναι ένα απ' τα καλύτερα διεγερτικά. Σε βοηθάει να εκτιμήσεις όλα αυτά που μέχρι τότε θεωρούσες δεδομένα ενώ συγχρόνως σε εφοδιάζει με πείσμα και δύναμη για τη συνέχεια.

Για να φτάσεις να ακουμπήσεις το άπιαστο πρέπει πρώτα να πονέσεις, ίσως και να ματώσεις. Αλλά μη διστάζεις. Όταν θα τα έχεις καταφέρει οι πληγές σου θα έχουν ήδη κλείσει. Αλλωστε αν ο έρωτας ήταν εύκολη υπόθεση, δε θα ήταν έρωτας. Θα ήταν ακόμη ένα καπρίτσιο. Ένα πείσμα με μοναδική πηγή συναισθημάτων τον εγωισμό.

Έρωτας σημαίνει δύσκολο. Δεν είναι για τους δειλούς και τους βολεμένους. Θέλει κότσια για να τον ζήσεις. Να ξέρεις θα πονέσεις.

Αντέχεις;

Μη το σκέφτεσαι. Η αληθινή απάντηση είναι ναι. Τόσοι τα κατάφεραν. Εσύ γιατί να είσαι η εξαίρεση;

Μην το φοβάσαι το άπιαστο, λοιπόν. Υπάρχει μόνο αν εσύ το πιστέψεις. Οι σκέψεις σου του δίνουν υπόσταση κι ο φόβος σου ζωή.

Αν κάποιος σου πει «Δεν θα τα καταφέρεις.» απάντησε του «Απλώς, κοίτα με».

Λένε ότι πρέπει να απλώνεις τα χέρια σου μέχρι εκεί που φτάνεις. Εγώ πάλι πιστεύω ότι πρέπει να τα απλώνεις μέχρι εκεί που φτάνει η θέλησή σου. Ίσως και λίγο παραπέρα.

Γι' αυτό ανέβα κι εσύ στην ταρατσα σου και σήκωσε τα χέρια σου.

Το βλέπεις; Τα αστέρια ήρθαν πιο κοντά.

Και πού ξέρεις; Μπορεί κάποια μέρα να τα ακουμπήσεις.

Τίποτα δεν είναι αδύνατο, αν το θελήσεις....

Συνέντευξη στην Εύα Ντελιδάκη