



Πέμπτη 13 Δεκεμβρίου 2018

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 22 Δεκεμβρίου, στις 09:00

Συχνά ακούμε τη φράση «έλα στη θέση μου», αλλά δύσκολα καταφέρνουμε να μπούμε πραγματικά στη θέση του άλλου.

Ο **Μιχάλης Κεφαλογιάννης** επιλέγει την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων για να μιλήσει με ειδικούς επιστήμονες για την έννοια της ενσυναίσθησης. Δηλαδή, την ικανότητά μας να κατανοούμε το πρόβλημα του άλλου και να τον βοηθάμε ουσιαστικά και όχι τυπικά.

Το **Σάββατο 22 Δεκεμβρίου** καλεσμένος στο στούντιο είναι ένας νέος άνθρωπος από την Κρήτη, που άφησε στο μαιευτήριο τη γυναίκα του την ημέρα που γεννήθηκε το δεύτερο παιδί του, για να προσφέρει πολύτιμο μόσχευμα μυελού των οστών, ώστε να σωθεί ένας άλλος άνθρωπος.

Αυτόν τον άνθρωπο ευχαριστεί για την προσφορά του ένα από τα πρώτα παιδιά που υπεβλήθησαν σε μεταμόσχευση μυελού των οστών στη χώρα μας. Στην εκπομπή παρουσιάζονται και άλλες ιστορίες ανθρώπων με ενσυναίσθηση, έναν όρο της ψυχολογίας ο οποίος στην πράξη, όπως εξηγούν οι επιστήμονες, μπορεί να μας κάνει καλύτερους ανθρώπους αφού μας προτρέπει να αντιληφθούμε τα συναισθήματα των άλλων. Ως εκ τούτου, δυνητικά, μπορεί να βοηθήσει την κοινωνία να βάλει στην άκρη φαινόμενα ρατσισμού, διακρίσεων, αλλά και σχολικού εκφοβισμού.

Την ενσυναίσθησή του για τους ασθενείς ενός μεγάλου νοσοκομείου δείχνει, επίσης, ο σεφ του Τζάνειου, ο οποίος άλλαξε τα μέχρι τώρα δεδομένα στο νοσοκομειακό φαγητό, ενώ μας προτείνει υγιεινά εορταστικά πιάτα.

Τέλος, στην εκπομπή παρουσιάζονται λύσεις της τελευταίας στιγμής για ένα καθαρό και λαμπερό πρόσωπο πριν από το ρεβεγιόν με φυσικά και χημικά πηλινγκ και μάσκες. Επίσης προβάλλεται ένα πολύ ενδιαφέρον βίντεο που διερευνά το εάν τρώμε συναισθηματικά αυτές τις μέρες, παρά γιατί πεινάμε.

**«Οδηγός καλής ζωής». Είναι στο χέρι σου.
Με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη.**