

Ο Στράτος Καλαφάτης και το Άγιον Όρος

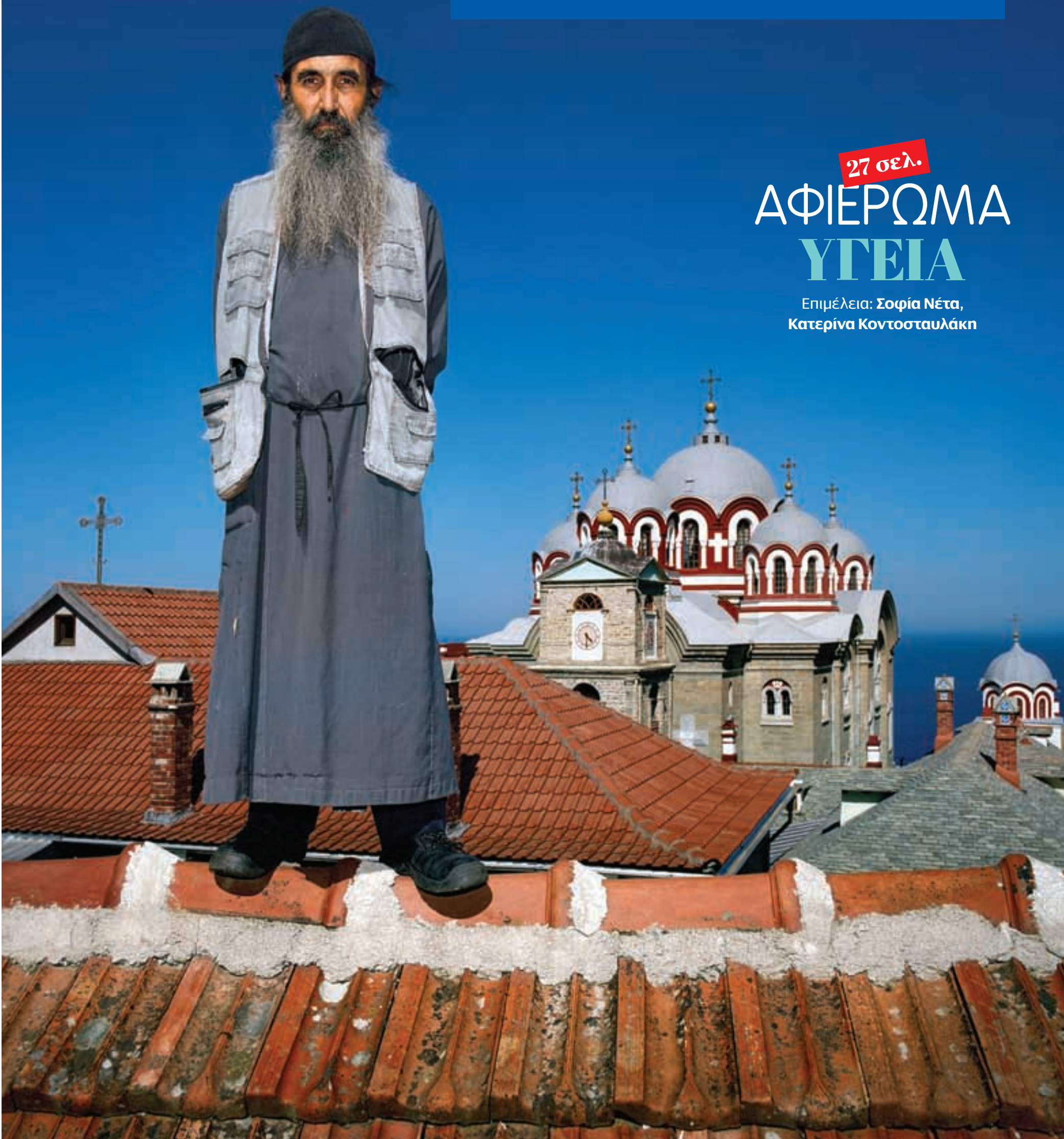
Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

ATHENS VOICE

27 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη





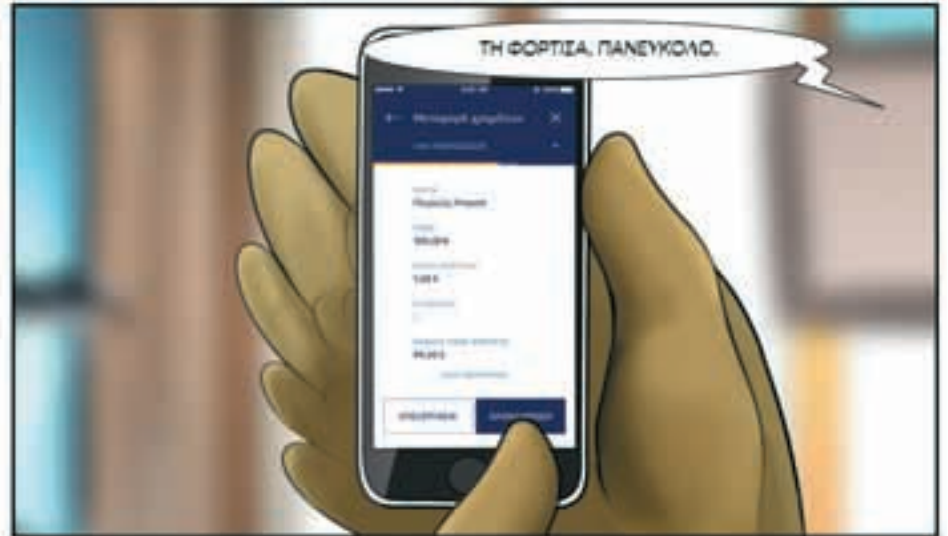
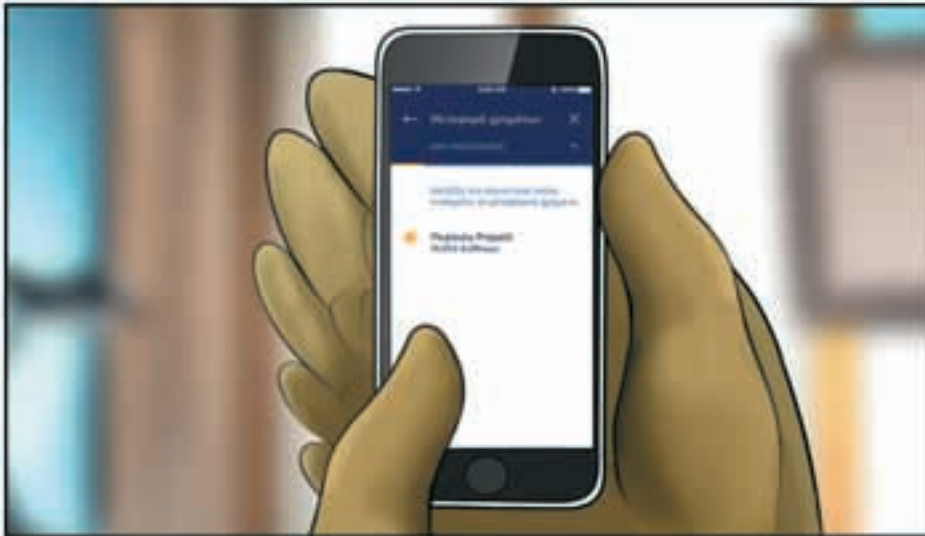
ΔΥΟ ΜΠΟΥΦΟΙ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



winbank

winbank.gr/mobile



mobile
W

Αν είναι εύκολο γι' αυτούς φαντάσου για εσένα.

Νέο winbank mobile app.
Χαζά έξυπνο.

Κατέβασέ το >

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσιρμάς

Αρχισυντάκτες Γιάννης Νένης,
Δημήτρης Μαστρογιαννίτης

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης: Δημήτρα Γκρούς

Διαχείριση Web Βαγγέλης Κορωνάκης
vkoron@athensvoice.gr
Αρχισυντάξια Ελίζα Συναδιού

Συντακτική ομάδα: Δ. Αθανασιάδης, Δ. Αλικάκος, Ν. Αργυροπούλου, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ν. Γεωργελάς, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δημητρακόπουλος, Φ. Δημητριάδη, Θ. Ευθυμίου, Ν. Ζαχαριάδης, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Α. Κούλης, Μ. Μαρμαρά, Β. Ματζάρογλου, Μ. Μπλάτος, Ελ. Μπεζιριανού, Κ. Νιαμονιτάκη, Ευτ. Παλλήκαρης, Κ. Παναγοπούλου, Η. Παρτσακούλακη, Γ. Παυριανός, Κ. Περγρή, Κ. Ρήγος, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Γ. Τσάκαλος, Σ. Τσιτσόπουλος, Δ. Φύσσας, Σ. Χαραμή, Λ. Χουρμούζη

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα
info@athensvoice.gr

Υπεύθυνη οδηγού Δανάη Καμζόλα
avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Μορφούλα Βογιατζόγλου, Sotos Anagnos
Εικονογραφίες Θεόδωρος Μπαργιώτας,
Β. Γκογκτζιλιάς, art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Τάσος Βρεττός,
Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης,
Βαγγέλης Τάτσος, Ραφαήλ Φωτόπουλος

Group Advertising Manager
Αναστασία Μπαφούνη, anastasia@athensvoice.gr
Advertising Manager
Βίκυ Καλαντζή

Υπεύθυνη Direct Market Βούλα Καραβαγγέλη
Direct Market Θεοδώρα Θεμελή, Ρούλα Μαντή,
Κωνσταντίνα Τριανταφύλλου
Υποδοχή Διαφήμισης Μαρία Αυγερινού
marketing@athensvoice.gr
Ροή Διαφήμισης Web Έφη Ορφανάκου
efiorfanakou@athensvoice.gr

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη,
Μαρία Καραχοντζή, Γιώργος Άνθης

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»
Διανομή: Free Sunday

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369
fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
Αγγελίες: 210 3617.369
Λογιστήριο: 210 3617.170

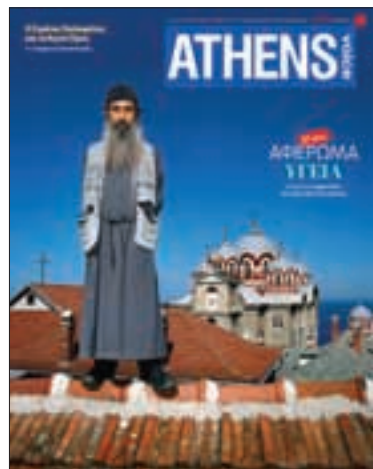
www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής,
μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα:
210 3617.360, 210 3617.369

Κωδικός εντύπου: 7021
ISSN 1790-6164

ATHENS!

Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν.
Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική,
η διασκευή ή η απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης
με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο,
χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα στο εξώφυλλο φωτογραφία του **Στράτου Καλαφάτη**. Γεννήθηκε στην Καβάλα, υπήρξε μέλος της εθνικής ομάδας στίβου και αποφοίτησε από το τμήμα φυσικής αγωγής και αθλητισμού του Α.Π.Θ. Παρακολούθησε μαθήματα φωτογραφίας στο Ινστιτούτο Τέχνης της Φιλαδέλφειας στις ΗΠΑ, ζει στη Θεσσαλονίκη, φωτογραφίζει, διδάσκει και οργανώνει δράσεις που αφορούν τη δημιουργική φωτογραφία. Έχει ολοκληρώσει μακροχρόνιες φωτογραφικές εργασίες και έχει εκδώσει τέσσερα βιβλία (Άγρα) και εκπροσωπείται από την αίθουσα τέχνης Bernier / Eliades. Από 1/7 στον Τεχνοχώρο Αποθήκη, Παράλια Νικήτης, θα παρουσιάζεται η έκθεση φωτογραφίας «Αθως / τα χρώματα της πίστης».



Εσύ πόσα ξέρεις για τον καφέ των Starbucks; Μάθε και κέρδισε!



Είναι ο αγαπημένος σου καφέ και η ιεροτελεστία της ημέρας. Κάθε πρωί τα Starbucks είναι η σπάνια στάση σου στο δρόμο προς τη σχολή ή τη δουλειά. Πόσα όμως ξέρεις για τον αγαπημένο σου καφέ; Ξέρεις, ως ποίμε, πότε ιδρύθηκαν τα Starbucks ή ποια είναι η ιδανική αναλογία καφέ-νερού για τον καλύτερο δυνατό espresso; Εντάξει. Ούτε εμείς ξέραμε. Στείλαμε όμως την Τζένη Μελιτά και τα μάθαμε όλα! Η Τζένη εκπαιδεύτηκε μια ολόκληρη ημέρα στα Starbucks ως εκκολαπτόμενη barista. Οι Coffee Masters των Starbucks τη μύησαν στον κόσμο του καφέ, μαθαίνοντάς της τα βασικά (και όχι μόνο!) για τον espresso και τα αγαπημένα ροφήματα με βάση τον espresso (ζεστά και κρύα). Η Τζένη όμως, που είναι μεγάλη ψυχή, τα μοιράστηκε όλα μαζί μας (και μαζί σας!). Διάβασε τα άρθρα της και έπειτα παίξε το κουίζ στο site της Athens Voice για να δεις πόσα έμαθες για τον αγαπημένο σου καφέ. Αν είσαι καλά διαβασμένος, θα κερδίσεις ένα πλήρες coffee kit από τα Starbucks που περιλαμβάνει μία πρέσα (καφετιέρα με έμβολο), 3 συσκευασίες καφέ Starbucks (ιδιαίτερη ποικιλίες), 2 κούπες και 1 θερμός.

Αν νιώθεις έτοιμος, το πιο ωραίο δώρο καφέ σε περιμένει στο www.athensvoice.gr



STARBUCKS®

Στη συναυλία των Cinematic Orchestra, δύο κορίτσια συζητούν:
 -Τονίνο Καροτόνε έχεις δει;
 -Αυτός δεν είναι Βάσκο; (εννοεί Βάσκο)
 -(μετά από δευτερόλεπτα σκέψης)...
Ψαγμένο!
 (Ίδρυμα Νιάρκος, Τετάρτη βράδυ)

Σάββατο βράδυ, αντιεξουσιαστές βρίσκονται σε πόλεμο με τα ΜΑΤ πετώντας μολότοφ προς την κλούβα της αστυνομίας έξω από τα γραφεία του ΠΑΣΟΚ. Ταρίφας παρατηρώντας τον κόσμο στα μπαρ που κάθεται σαν να μη συμβαίνει τίποτα, σχολιάζει:
«Καλά, όλοι αυτοί που κάθονται στα μπαρ και πίνουν δεν ξέρουν ότι είναι ανθυγεινό να αναπνέουν όλο αυτό τον καπνό; Γιατί κάθονται;»
 (Σάββατο βράδυ, Εξάρχεια)

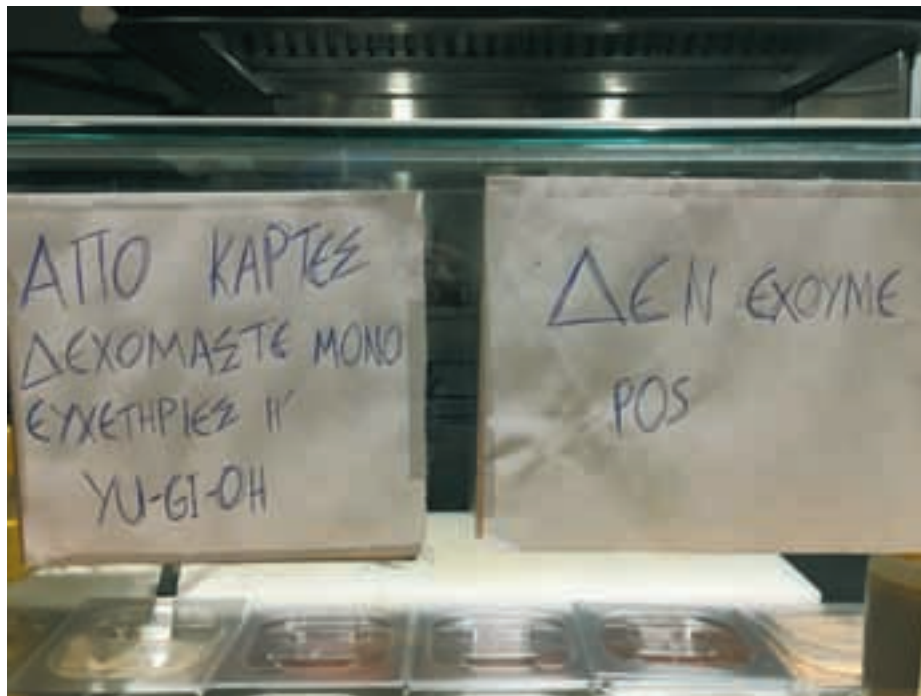
Τριαντάρηδες σε μπαρ συζητούν για δουλειά:
 -Έλα ρε, και τα κάνεις εσύ όλα αυτά;
 -Ρε, δεν καταλαβαίνεις τι σου λέω;
Είμαι το πρωί επιστήμονας και το βράδυ πειστήρι.
 (Πειραιάς, Σάββατο βράδυ)

Τύπος σκέτη ντουλάπα, θηρίο, βολτάρει με τύπισσα στους διαδρόμους του ΙΚΕΑ λέγοντας:
«Όταν εγώ δέρνω από τα εφτά μου χρόνια και τώρα δεν μπορώ όπως παλιά, ε, φυσικό δεν είναι να πέφτει η ψυχολογία μου;»
«Ε, ναι, φυσικό είναι» απαντάει αυτή.

Ζευγάρι σαραντάρηδων με μωρό που κλαίει ασταμάτητα, σε café, προσπαθούν να το πρεμήσουν.
 Τελικά ο μπαμπάς λέει:
«Πλάκαρέ του την πιπίλα και βάλ' το στο μπουτ».
 (Εξάρχεια, Πέμπτη μεσημέρι)

«Από εδώ με ενδιαφέρουν κυρίως τα παιχνίδια...»
 (7χρονο κορίτσάκι σε κατάστημα με βιβλία και παιχνίδια, στο Μαρούσι)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
 → panikoval500@gmail.com



Για τους υποψήφιους ταξιδιώτες της Αίγινας:
Δεν έχουν pos, μόνο ευχετήριες!

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΜΟΝΙΚΑ

Επέστρεψε στο Νιάρκος φρέσκια, ανανεωμένη, με καινούργιο τραγούδι στο στίλ που την αγαπήσαμε.

ΑΛΚΑΝ

Υπάρχει πιο ακαλαίσθητο αντικείμενο από εκείνη την ντουλάπα μπαλκονιού; Και όμως αυτή η εταιρεία φτιάχνει τις πιο όμορφες, χαρούμενες και pop μεταλλικές ντουλάπες σε καλές τιμές. Μπειτε στο σάιτ τους και θα βρείτε σίγουρα μία του γούστου σας.

Η ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

«Άθως, τα χρώματα της πίστης» του κορυφαίου φωτογράφου Στράτου Καλαφάτη. Διαβάστε στις επόμενες σελίδες τη σύνθετη που μας παραχώρησε.

ΣΟΦΗ ΔΕΛΟΥΔΗ

Σχεδιάζει τα ωραιότερα ελληνικά μαγιό. Είναι τόσο άψογα φινιρισμένα όσο ένα Ηερμής, τόσο κομψά όταν τα βλέπεις όσο μια καρτέλα του Charles Eames, ενώ οι χρωματικοί συνδυασμοί τους θυμίζουν τα σπίτια του Frank Lloyd Wright στα προάστια του Σικάγο.

MASTER CHEF

Μάθαμε το καλύτερο πράγμα του καλοκαιριού: Πώς να φτιάχνουμε χιόνι αγγουριού. Άπαιχτο!
 (Στο Star)



ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΟΣ ΚΑΥΣΩΝΑΣ

Πού ξέρεις; Ψητοί μπορεί να φαινόμαστε ωραιότεροι.

ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ ΒΟΥΛΗΣ

Το νέο Survivor.

ΤΟ ΝΕΟ TREND

Πριν βουτήξουμε στη θάλασσα κάνουμε το σταυρό μας και μετά φιλάμε το δεξί και το αριστερό μας χέρι.
 (όπως Ντάνος)

ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Πώς συνδυάζονται οι απεργίες πάντα με τις παραμονές του καύσωνα;

ΣΧΗΜΑ ΟΞΥΜΩΡΟ

Αστυνομικοί στα Εξάρχεια, αντιεξουσιαστές σε συναυλία στο Κολωνάκι. Πού είσαι νιότη που 'δειχνες πως θα γινόμουν άλλος...
 (29/6)

MENIDIA

Πέφτουν οι σφαίρες σαν το χαλάζι.

ΡΑΚΕΤΕΣ

Υπάρχουν ακόμα! Το ίδιο εκνευριστικές.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗΣ

Επιμέλεια: Ελίζα Συναδινού
 Φωτό: Θανάσης Καρατζάς

Πού ήταν το πρώτο διαμέρισμά σας; Ήμουν 25 όταν μετακόμισα σε ένα διαμέρισμα του Διαγόρα Χρονόπουλου, στην οδό Παπαρρηγοπούλου, στο Πεδίο του Άρεως, σε μια πολύ ωραία πολυκατοικία. Αισθητικά ήταν υπέροχο το κτίσμα, σε σχέδιο του Γ. Αθανασόπουλου, του αρχιτέκτονα που έχει κάνει την περίφημη ροζ πολυκατοικία στο Μετς (μαζί με την Κ. Θάνου). Ήταν μια μικρή μεζονέτα στον 6ο -7ο όροφο, μια φωλιά.

Τι θυμάστε από την πρώτη σας γειτονιά; Στο τέρας της Παπαρρηγοπούλου ήταν το πάρκο που ενωνόταν με το Πεδίο του Άρεως και τα Δικαστήρια της Ευελπίδων. Εγώ και οι φίλοι μου τότε είχαμε από ένα σκύλο ο καθένας, και τους βγάζαμε βόλτα σε αυτό το πάρκο. Επίσης θυμάμαι στην άκρη της Παπαρρηγοπούλου την οικογενειακή ταβέρνα «Η ωραία Πάτρα», η οποία από την άνοιξη κίολας έβγαζε τραπεζάκια στην απέναντι μεριά, μέσα στο πάρκο. Ήταν σαν να είσαι διακοπές. Μετά για κάποιο λόγο της απαγόρευσαν να βγάξει τραπεζάκια, και στη συνέχεια έγιναν και όλα τα υπόλοιπα, τα γνωστά, στην περιοχή.

Σε ποια περιοχή ονειρεύασταν να ζήσετε; Μεγάλωσα στο Π. Φάληρο, και ενώ χαιρόμουν πολύ την αίσθηση του προαστίου, με τη θάλασσα, πάντα επιθυμούσα να είμαι στο κέντρο θεωρώντας ότι εκεί γίνονται όλα. Νομίζω πολύ δύσκολα θα μετακόμιζα οπουδήποτε αλλού.

Αγαπημένα σας αθηναϊκά θέατρα; Δεν μπορώ να μην πω το θέατρο Αθηνών, που το έχω στην καρδιά μου. Το αισθάνομαι σπίτι μου. Είναι όπως τα θέατρα του West End: ίδιο κι απαράλλαχτο σχεδόν από την εποχή του Μυράτ. Μεταφέρει την αίσθηση μιας άλλης εποχής, που έχουμε την τάση, με τον περίεργο αστικό επαρχιωτισμό μας, να την αποστρεφόμεστε και να τη διαλύουμε. Άλλο εξαιρετικό δείγμα αρχιτεκτονικό, θεάτρου, είναι το Μουσούρη. Και βέβαια το Παλλάς, που είναι το απόλυτο στολίδι του κέντρου.

Πώς θα περιγράφατε την Αθήνα με 3 λέξεις σε έναν ξένο; Είναι κάτι το πολύ προσωπικό για τους ανθρώπους που τη ζουν όλη τους τη ζωή. Είναι σαν να μου ζητάς να σου περιγράψω τον εαυτό μου με τρεις λέξεις. Η Αθήνα έχει το προσόν να έχει τα πάντα, από πολύ άσχημα μέχρι ιδιαίτερης ομορφιάς πράγματα, πάρα πολύ συμπυκνωμένα.

Ποια είναι η αγαπημένη σας ώρα στην πόλη; Οι λίγες φορές που κυκλοφορώ νωρίς το πρωί. Αυτό που με ευχαριστεί περισσότερο εκείνη την ώρα είναι μάλλον ο πρωινός μου εαυτός.

2 πράγματα που πιστεύετε ότι θα έκαναν την Αθήνα αμέσως καλύτερη; Η πολύ αυστηρή τήρηση του ΚΟΚ, σίγουρα. Η πάρα πολύ αυστηρή τιμωρία των ανθρώπων που κάνουν tagging.

‘Ο Κ.Μ. είναι ηθοποιός και σκηνοθέτης. Αυτή την εποχή βρίσκεται σε γυρίσματα για την ταινία «Success Story» του Νίκου Περάκη. Το φθινόπωρο θα ανέβει στο θέατρο Αθηνών το «The Seafarer» σε δική του σκηνοθεσία.



SWATCH STORES: ΑΘΗΝΑ: ΓΥΛΑΚΑ, 210 3310548 | ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 210 3313833 | ΚΟΛΙΝΑΚΙ, 210 7238708 | ΟΜΟΝΟΙΑ, 210 3213328
ΜΑΡΟΥΣΙ: THE MALL, 210 6197472 | ΓΛΥΦΑΔΑ, 210 8983045 | ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, 210 5789720 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 2310 284988
ΜΥΚΟΝΟΣ: 22890 28598 | SWATCH KIOSKS: ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ, ALL USERS AREA, 210 3530302 & INTRA-SHENGEN AREA, 210 3532600

swatch 
SWISS MADE

ΚΟΠΕΛΕΣ ΜΕ ΤΑΛΕΝΤΟ

Γνωρίστε τις «Τρεις Χάριτες» και την Κρυσταλλία

Οι «Τρεις Χάριτες» έχουν πολύ ταλέντο, τις ακούσαμε/είδαμε ένα βράδυ στην «Ευτοπία». Μετά κάναμε πέρασμα από ένα διαφορετικό καφέ, επίσης μιας κοπέλας με ταλέντο.



Πώς μπορεί να τραγουδήσει μια κοπέλα, ή μάλλον τρεις κοπέλες μαζί, medley ρεμπέτικου με Νίνα Σιμόν; Ή ένα pop-άκι των 80s με άψογα δεμένο ρεφρέν από λαϊκό ελληνικό τραγούδι; Και πώς μπορεί να είναι ΩΡΑΙΟ όλο αυτό – να αισθάνεσαι περηφάνια όταν το ακούς/βλέπεις μπροστά στα έκπληκτα ματάκια σου; Και αυτάκια σου;

Ψοφάω για ρητορικές ερωτήσεις, μου φαίνονται όχι-εντελώς-αλλά-περίπου-ορίτζιναλ εισαγωγή σε οποιοδήποτε θέμα. Οι «**Τρεις χάριτες**» είναι η απάντηση στα παραπάνω, τρεις κοπέλες εμπνευσμένες, ταλαντούχες και μάλλον δουλευταρούδες – δεν είναι εύκολο να μπλέξεις τα τραγούδια, ελληνικά και ξένα, ή διαφορετικά είδη τραγουδιών, με άνεση μάλιστα, λες και είναι ξηροί καρποί σε μπολάκι στον πάγκο του μπαρ... η αναφορά είναι στο μπαρ «**Ευτοπία**» όπου πετύχαμε το live των κοριτσιών, οι οποίες είναι: **Μαρία Τσάμψ** ως κυρίως φωνή, **Ρόρη Γιαμπούλου** τύμπανα και δεύτερη φωνή, **Γιούλη Δανιγγέλη** πιάνο, δεύτερη φωνή και διασκευές. Οι

φωνές, πρώτες, δεύτερες και τρίτες, είναι εξαιρετικές. Οι τρεις τους έχουνε δέσει ως «Χάριτες» και εμφανίζονται κάθε Παρασκευή στην «Ευτοπία», το *χαριτωμένο* καφέ μπαρ στην Ομήρου. Το μπαρ έχει εκτός από ποτά, καφέδες κ.λπ. και προσεγγμένα σνακς (μικροί παραγωγοί, βιολογικά, ιδιαίτερα τυράκια-σαλαμάκια-ντοματάκια κ.λπ. κ.λπ.).

Όταν κάποιες (καλή ώρα) κάνουν κάτι καλλιτεχνικό μπροστά στα μάτια μου με τρόπο εξαιρετικό (και πάλι καλή ώρα)... αισθάνομαι πραγματικά περήφανη: ότι είναι προνόμιο να βρίσκομαι σε αυτό το μέρος, αυτήν τη στιγμή, μάλιστα καθιστή με παγωμένη μπίρα στο χέρι, και να ακούω αυτό το ηχητικό σύνολο. Δεν διαβάζεται σωστά το «ηχητικό σύνολο», το «γκρουπ» είναι καλύτερη έκφραση. Μόνο που, από κάποια ώρα και μετά το γκρουπ γίνεται όλο το μαγαζί, με πρόθυμες συμμετοχές από το κοινό – αυθόρμητα jamming με χορευτικά νούμερα για συνοδεία. Τη βραδιά που πήγαμε, έπαιξε αριστουργηματικό σαξόφωνο ο **Αλέκος Γραμματικός**, που δεν τον ξέρω, εκεί τον πέτυχα, αλλά πολύ μου άρεσε και μακά-

ρι να ξαναπαίξει κάθε βράδυ μαζί με τα κορίτσια.

Το πρόγραμμα ξεκινάει στις 10.00 επίσημα αλλά μετά τις 10.30, ανεπίσημα. Η έξτρα χρέωση (4 ευρώ) για το γκρουπ είναι λογικότατη, όπως και οι τιμές της «Ευτοπίας» γενικά. Η βραδιά με τις «Τρεις Χάριτες»... ήταν από αυτές που θα ήθελα να μην τελειωναν αλλά δυστυχώς φύγαμε κάποια ώρα, μεγάλοι άνθρωποι, και τις αφήσαμε να συνεχίσουν – σας λέω, είναι ό,τι καλύτερο έχω πετύχει σε γκρουπ τα τελευταία χρόνια. Όχι από τη σκοπιά των 800 χρόνων, του μεγάλου ανθρώπου δηλαδή που στις 2.00-3.00 το πρωί (δι-λέιτεστ) θέλει να γυρίσει σπίτι του και να βάλει τα πόδια ψηλά/να καθίσει μπροστά στο κομπιούτερ: είχε και πιτσιρικάδα η «Ευτοπία», η βραδιά συνεχίστηκε δηλαδή με κοινό κάθε ηλικίας. Ή μικρότερης ηλικίας. Και ελπίζω να τους πάει έτσι σερί για καιρό – το μαγαζί είναι χαλαρωτικό, κομψό και «με άποψη» (ας είναι 90s η έκφραση, καταλαβαίνετε το υπονοούμενο). Οι «Τρεις Χάριτες» ξαναλέω προς εμπέδωση, είναι φωνάρες, μουσικάρες, θα καταλήξω πάλι με το θεές που κι αν είναι 90s εξακολουθεί να παραμένει περιγραφικότατο.

Και μια μέρα... ανεβαίνοντας την Ασκληπιού ιδρωμένη, φορτωμένη σακούλες με βιβλία και εδώδιμα... πήρε το μάτι μου στο απέναντι πεζοδρόμιο ένα καφέ αστεράτο-ροζ-γαλάζιο-παστέλ, αστραφτερό και κάπως νεραϊδίσιο. Η κοπέλα που το έχει λέγεται, πολύ ταιριαστά, **Κρυσταλλία**. Το καφέ της λέγεται «**Μελικρήνη**» και ήταν το όνειρό της από μικρή, μέχρι που κατάφερε να το στήσει, να το διακοσμήσει σαν το παλάτι της πώς-την-είπαμε* από τον «*Άρχοντα των Δαχτυλιδιών*» και να φτιάξει ένα μενού vegan, με σπιτικές πίτες, χυμούς, σνακς, σούπες, συνταγές της γιαγιάς της φτιαγμένες με βιολογικά προϊόντα, και σπέσιαλ καφέδες από όλο τον κόσμο. Έφαγα ένα κομμάτι τούρτα σοκολάτα ελαφριά σαν μους, υ-πέ-ρο-χη, που όμως δεν είχε ζάχαρη ούτε τίποτε το καλιαρντό μέσα (το είχε φιλοτεχνήσει με τα χεράκια της η Κρυσταλλία) αλλά σπόρους τσία/σία παρακαλώ, «ωμό» κακάο και διάφορα πολύ υγιεινά πράγματα – το θεώρησα «μερίδα φρούτων» δηλαδή όσον αφορά τη διατροφή της ημέρας, μη σας πω και της εβδομάδας...

* *Η Άργουεν, που την έπαιζε η Λιβ Τάιλερ.* **Δ**

«**Ευτοπία καφέ μπαρ**», Ομήρου 27, 2103644136, kafeneio-eutopia.gr, «**Τρεις Χάριτες**» live κάθε Παρασκευή από τις 10.00 μ.μ. ως αργά

«**Μελικρήνη χορτοφαγικές & vegan αλχημείες**», Ασκληπιού 14, 2155458787, www.melikrini.gr



ΜΕΤΑΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΑΝΑΠΛΑΣΕΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΠΛ. ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟΥ

Ό,τι προσφέρουν τα μεγάλα έργα υποδομής σε μία πόλη, άλλο τόσο συνεισφέρει το άθροισμα των μικρών αλλά «χειρουργικών» αστικών παρεμβάσεων. Ειδικά των στοχευμένων, αυτών που προσγειώνονται εμπνευσμένα, εκεί ακριβώς που υπάρχει μία πιεστική ανάγκη. Οι αναπλάσεις μικρής κλίμακας έχουν πολλές φορές μεγαλύτερη πολλαπλασιαστική αξία απο τα μεγάλα έργα, όπως εδώ η ιστορική πλατεία Χρηματιστηρίου στη Θεσσαλονίκη. Διεisdύοντας στα νευραλγικά σημεία του αστικού ιστού, συνεισφέρουν αναζωογονητικά σε αυτό που λέμε μικρό πολιτισμό της καθημερινότητας.

Η πλατεία Χρηματιστηρίου στη Θεσσαλονίκη, ανασχεδιάστηκε βιοκλιματικά, με νερό και υπαίθριο κλιματισμό, σε μία πυκνοδομημένη περιοχή του κέντρου με εμπορική κυρίως χρήση. Όσο και αν η μικρή διαθέσιμη έκταση δεν προμήνυε ριζική ανατροπή της εικόνας, τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά. Και αυτό γιατί η ανάπλαση λειτούργησε διπλά ευεργετικά, από τη μία εξαφάνισε το μικρό αυθόρμη-

το πάρκινγκ που υποβάθμιζε αισθητικά την περιοχή και από την άλλη ανέδειξε μια νέα πλατειούλα κέντρου, που σε συνδυασμό με τις οδικές αναπλάσεις των γειτονικών δρόμων και την αναβάθμιση της πλατείας Εμπορίου συνέβαλαν στη δημιουργία μίας νέας αστικής νησίδας υψηλών προδιαγραφών στη Θεσσαλονίκη.

Τα μικρά αυτά έργα σε εμβληματικά σημεία των κέντρων των πόλεων μετατρέπουν συνήθως υποβαθμισμένα σημεία σε τοπόσημα, αμήχανα ρετάλια του δημόσιου χώρου σε αστικές σταγόνες χαράς και ανθρώπινης κινητικότητας. Η μεγαλύτερη πληγή της αστικής σκηνογραφίας είναι οι ασυνέχειες, και εδώ αυτές οι μικρές αισθητικές παρεμβάσεις δρουν θεραπευτικά στο σώμα της πόλης. Η πόλη λειτουργεί σαν πλεκτός γεωμετρικός τόπος, και οι θηλιές που «ξηλώνουν» πρέπει να αναπλάθονται. Η πόλη βιώνεται και συνδιαλέγεται στην κλίμακα του ανθρώπου-πεζού, συνειδητά και υποσυνείδητα, στις πιο ανύποπτες στιγμές της καθημερινής ζωής. **A**

Public moments

2017

Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΝΟΙΧΤΟΣ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ
ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ



ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΡΑ ΣΤΟ
www.publicmoments.gr
ΑΝΕΒΑΣΕ ΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΕΠΑΘΛΑ!



ΠΑΡΕ ΜΕΡΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΟΥ ΣΥΣΚΕΥΗ

50.000
συμμετοχές

65.000
φωτογραφίες & βίντεο

Ο μεγαλύτερος θεσμός Φωτογραφίας στην Ελλάδα από τα Public Moments. Συναρμολογώντας την περσινή επιτυχία των Public Moments Awards, και μεγαλύτερου ανοικτού διαγωνισμού φωτογραφίας στην Ελλάδα, τα Public ανακοινώνουν την έναρξη του φετινού διαγωνισμού.

Κάθε μέρα, κάθε στιγμή, κάνε κλικ στις καλύτερες στιγμές σου...

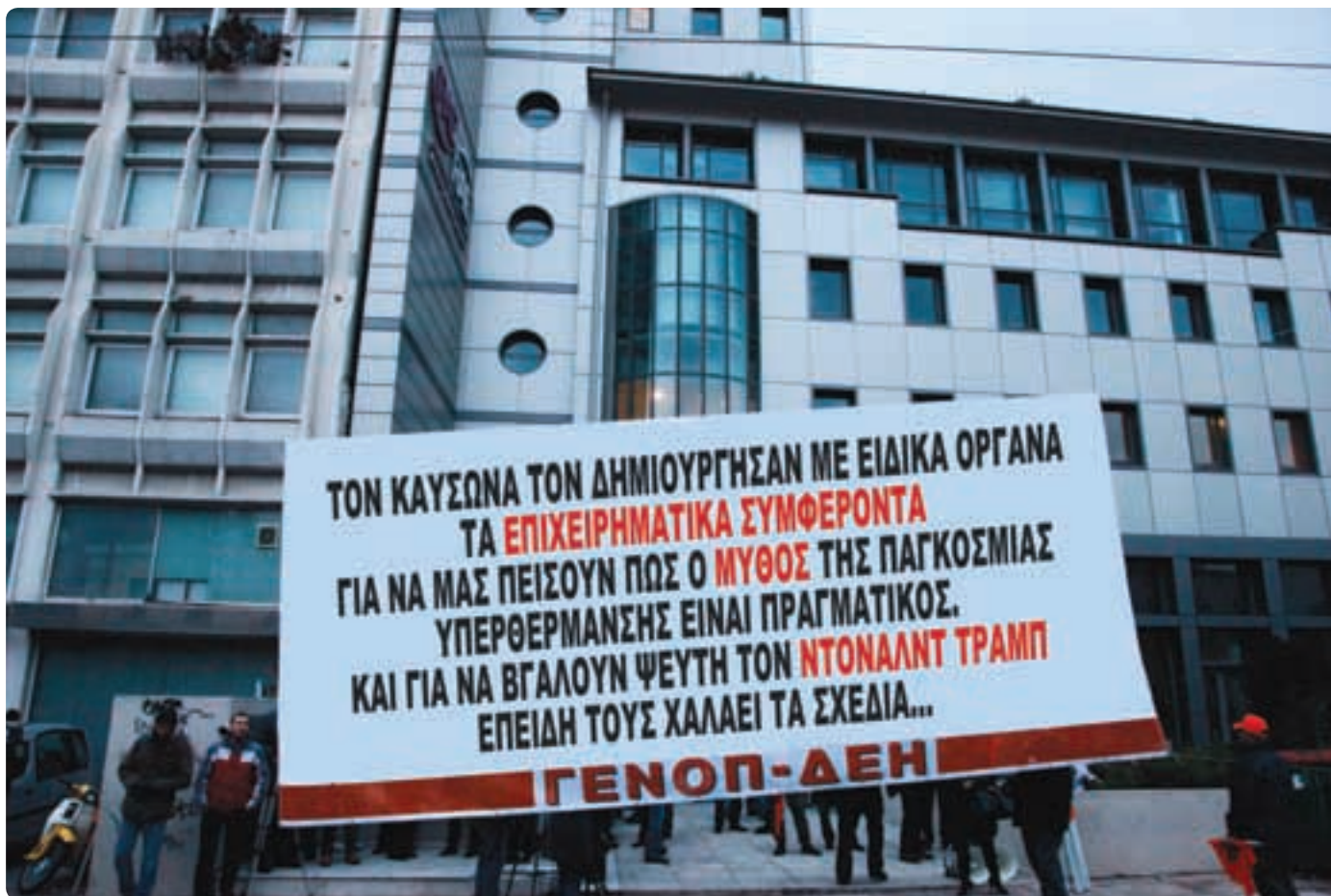
Public



ΤΑ TWEETS ΤΟΥ FORREST GUMP

Από τον ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

(Μέλος της κίνησης για την εκμετάλλευση των σταγόνων από τα air condition)



Η ΓΕΝΟΠ-ΔΕΗ καταγγέλλει τον «τεχνητό καύσωνα» Ντυμένοι με μπουφάν και κασκόλ, μέλη της ΓΕΝΟΠ-ΔΕΗ δοκίμασαν (έπειτα από την αποκάλυψη πως πίσω από τον μύθο της κλιματικής αλλαγής κρύβονται επιχειρηματικά συμφέροντα) να πραγματοποιήσουν μια νέα ηχηρή παρέμβαση στα δημόσια πράγματα και να εξηγήσουν στην κοινή γνώμη την αλήθεια για τον καύσωνα.

Σε γιγαντιαίο πανό που ανάρτησαν έξω από τα γραφεία του σωματείου, εξηγούν ότι η ξαφνική άνοδος της θερμοκρασίας γίνεται τεχνητά, με ειδικά μυστικά μηχανήματα, ώστε να διατηρηθεί ο μύθος της κλιματικής αλλαγής και να βγει ψεύτης ο Ντόναλντ Τραμπ στους έλληνες υποστηρικτές του, που ως γνωστόν αποτελούν μια σημαντική μερίδα των οπαδών του.

Σύμφωνα με τη ΓΕΝΟΠ-ΔΕΗ λοιπόν, τα επιχειρηματικά συμφέροντα ζεσταίνουν με ειδικά μηχανήματα την ατμόσφαιρα της Ελλάδας ώστε να σταματήσει η εξόρυξη λιγνίτη και να αγοράσουν τις μονάδες παραγωγής κοψοχροινιά, προκειμένου να τις μετατρέψουν σε αιοικά πάρκα καταστρέφοντας το μοναδικό τοπίο της πατρίδας μας.

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Δηλαδή ο πρωθυπουργός που τους προηγούμενους μήνες είχε δικαιολογηθεί για τους φουσκωμένους λογαριασμούς της ΔΕΗ λέγοντας ότι οφείλονται στο βαρύ χειμώνα, τώρα θα μπορεί να αποδώσει τους επόμενους, επίσης φουσκωμένους λογαριασμούς, στον καύσωνα;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΝΟ 2

Πού βρέθηκαν τόσα τετράγωνα δεμάτια σανό για να καθίσουν οι ακροατές του Κυριάκου Μητσοτάκη στην περιοδεία του, αφού ως γνωστόν οι σύγχρονες μηχανές βγάζουν και δένουν τον σανό σε μεγάλα κυλινδρικά κομμάτια;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΝΟ 3

Υπάρχει κάποια απάντηση με μίνιμουμ στοιχεία νοήμονος ζωής στην ερώτηση «ζέστης»;

ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ...

«Ντεζαντίο» Το να αποχαιρετάς κάποιον όταν σηκώνεστε από μια ταβέρνα ή ένα μπαρ και φεύγοντας να ανακαλύπτετε ότι τα αυτοκίνητά σας είναι παρκαρισμένα προς την ίδια κατεύθυνση, οπότε, μόλις φτάσετε σε αυτά, ξαναχαιρετίεστε.

● Μεγάλη αλήθεια της ζωής: όσο στοιβάζονται τα σκουπίδια στους δρόμους μπορούμε να το αντέξουμε. Και να συζητάμε επ' άπειρον για το ποιος φταίει.

Εκεί όμως που η κατάσταση «φτάνει στο απροχώρητο», οι συνθήκες αποκαλούνται «τριτοκοσμικές» και σταματάει κάθε αλληλοκατηγορία ώστε όλοι να ασχοληθούν για να βρεθεί επιτέλους μια λύση (μια οποιαδήποτε λύση), είναι όταν τα σκουπίδια αρχίζουν να καταλαμβάνουν πολύτιμες θέσεις πάρκινγκ. Αυτό είναι πια το σημείο που η κατάσταση ξεφεύγει από κάθε όριο ανοχής. Γιατί εντάξει εμείς. Αλλά τα αυτοκίνητά μας; Ε, όχι!

● Είναι απλό: αν δεν συμφωνεί κάποιος με την πρακτική ενός υπουργού Άμυνας να επικοινωνήσει με ισοβίτες για να τους πείσει να καταθέσουν και να τηλεφωνείται μαζί τους μέσα στα άγρια μεσάνυχτα, είναι άνθρωπος του Βαγγέλη Μαρινάκη. Είναι σα να περνάει κάποιος με κόκκινο, να πατάει με το αυτοκίνητο κάποιον που τυχαίνει να είναι οπαδός της ΑΕΚ και όταν εσύ ζητάς να συλληφθεί και να δικαστεί να σου λένε «ε, βέβαια, αφού είσαι βαμμένος ΑΕΚτζής, γι' αυτό τον πολεμάς τον άνθρωπο...»

Με την ίδια ακριβώς λογική που αν κάποιος διαφωνεί με τον τρόπο που πέρασε η τροπολογία για την παραγραφή των προστίμων για την ΣΕΚΑΠ, είναι στρατευμένος ενάντια στο λαό του ΠΑΟΚ.

Πρόκειται δηλαδή για μια πιο εκσυγχρονισμένη εκδοχή της ερώτησης «τίνος είσαι εσύ;» που κάνουν οι γιαγιάδες στα χωριά. Γιατί στη λογική με την οποία διεξάγεται η τουιτερική πολιτική της πλάκας, κάπου πρέπει να ανήκει ο καθένας. Απλώς αν δεν ανήκει σε αυτόν που ανήκουμε κι εμείς, ανήκει σε κάποιον άλλον.

● Το θέμα πάντως δεν είναι με ποιο κόλπο θα μονιμοποιηθούν τώρα οι εργαζόμενοι στην καθαριότητα των Δήμων που μαζεύουν τα σκουπίδια, καθώς καλύπτουν πάγιες και διαρκείς ανάγκες. Αν θέλουμε για μια φορά να δούμε μπροστά, το θέμα είναι με ποιο κόλπο θα μονιμοποιηθούν οι επόμενοι συμβασιούχοι στην καθαριότητα των Δήμων, που θα απεργήσουν και αυτοί σε 18 μήνες, όταν οι τωρινοί θα έχουν μονιμοποιηθεί σε κάποιο γραφείο και οι πάγιες και διαρκείς ανάγκες θα παραμένουν ακάλυπτες...

● Και τώρα ενός λεπτού σιγή προς τιμήν εκείνου του υπεύθυνου marketing που σκέφτηκε να ονομάσει ένα από τα αποσμητικά χώρου της εταιρείας του «Καλοκαιρινό αεράκι»... Μην προβλέποντας ότι το «καλοκαιρινό αεράκι» στην πόλη με τα σκουπίδια θα τον διαψεύσει παντελώς.

Η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

Δημήτρης Τζανακόπουλος (για τον Σταύρο Τσακουράκη): «...Πρόκειται περί καινοφανούς ερμηνευτικού ισχυρισμού που μετατρέπει την αρχή της διάκρισης των εξουσιών σε λάστιχο, προφανώς για να δικαιώσει την απέλπιδα προσπάθεια της αντιπολίτευσης να παρουσιάσει την κυβέρνηση ως δήθεν παρεμβαίνουσα στο έργο της Δικαιοσύνης. Είναι δεδομένο ότι είναι η πολιτική στράτευση του κύριου καθηγητή και όχι η νομική πειθαρχία που υπαγόρευσε την ψευδοερμηνεία του...»

Μετάφραση «Μόνο όσοι έχουν πολιτικά φρονήματα που εγκρίνουμε κρίνουν το Σύνταγμα αντικειμενικά όπως πρέπει και μας δικαιώνει. Οι άλλοι το κάνουν με δόλο γιατί θέλουν να μας χτυπήσουν...»

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
Επισκευαστής air condition

Κάτι βάζουν στις σειρές

Εγώ είμαι ανοιχτός σε προτάσεις για σειρές. Και συνήθως μένω πιστός. Τόσο πιστός, που είδα και τις έξι σεζόν του «Lost» και στο τέλος δεν αισθάνθηκα μαλάκας. Ας πούμε έχω δει το «Breaking Bad» δύο φορές – τώρα βλέπω «Better Call Saul» και συγκινούμαι. Επίσης μου αρέσουν οι σειρές που υπαινίσσονται κάτι μεταφυσικό, έναν εναλλακτικό κόσμο, μία άλλη πραγματικότητα, ρε φίλε, ουτοπία ή εφιάλτη από το μέλλον. Και κάθισα να δω «Twin Peaks», στην κατά David Lynch εκδοχή. Έβαλα παράλληλα και «American Gods» γιατί το γυμναστήριο έπεσε έξω, έκλεισε και απέκτησα ελεύθερο χρόνο. Και είπα, εντάξει, είναι οι δημιουργοί που εξελίσσονται και εγώ που γερνάω και μάλιστα άσχημα, κάνω στροφές. Κάπου έχω καθυστερήσει. Σηκώνομαι και κοιτάζω πίσω από την οθόνη, μήπως και ξεχάστηκα εκεί. Ειδικά στο «Twin Peaks», έστριψα κεφάλι σαν κουτάβι. Το έχασα. Πανάθεμά με αν κατάλαβα τι συμβαίνει, σε πόσες διαστάσεις εξελίσσεται και αν υπάρχει συνωμοσία από aliens. Μετά διάβασα για τον εξπρεσιονισμό στην υπαινικτικότητα του Lynch και το παράτησα όπως η γηραιά κυρία που, λίγο τα χρόνια, λίγο και το εγκεφαλικό, αφήνει το σταυρόλεξο στην άκρη. Είμαι για «Ρετιρέ», το ξέρω. Στο «American Gods» εμφανίστηκε ένα gay τζίνι που εργάζεται ως μαύρος ταξιτζής στη Νέα Υόρκη. Και θέλεις να εκφράσεις τον αστείρευτο θαυμασμό σου προς τον σεναριογράφο γιατί τη στιγμή που το έσκασε το τριπάκι, αντί να χορεύει, καθόταν και έγραφε σκαλέτα. Με τρομερούς διαλόγους, απροσμέτρητου καλλιτεχνικού βάθους. Ειλικρινά σκέφτηκα ότι κάτι τέτοια σενάρια πρέπει να τα καταθέτουν ταυτοχρόνως στην Ακαδημία των βραβείων και στο Χημείο του Κράτους. Στο μέλλον δεν αποκλείεται να δίνουν τις ταινίες και τις σειρές σε μορφή χαπιών. Το καταπίνεις και ζεις την εμπειρία. Το «Narcos» θα το δώσουν σε σκόνη. Και τα πορνό σε υπόθετα.

Είμαστε γιατί συμβαίνει αυτό με τις σειρές. Η παγκοσμιοποίηση, η τεχνολογία και τα δίκτυα διόγκωσαν το κοινό της βιομηχανίας. Από τη στιγμή που μπορείς να βλέπεις σειρά όποτε θέλεις, από όποια συσκευή το επιθυμείς, το εν δυνάμει κοινό πολλαπλασιάζεται σε μερικά δεκάτομμύρια. Και μιλάμε για τόσο μεγάλο κοινό, ώστε οι παραγωγοί αντέχουν και τη χασούρα από την πειρατεία. Έχω δε την αίσθηση ότι οι σειρές αρχίζουν σταδιακά να παίζουν το ρόλο που είχε στις προηγούμενες γενιές η λογοτεχνία. Δεν είναι παράλογο. Το βιβλίο ζητά να συνεργαστεί η φαντασία σου για να σε οδηγήσει κάπου. Η σειρά θα σου δώσει και φαντασία, αν δεν έχεις. Είναι εικόνα, απέναντι σε γράμματα. Πώς να κερδίσει η λογοτεχνία την προσοχή ενός παιδιού; Αυτό δεν νομίζω πως είναι απαραίτητως κακό. Κάθε μέσο καλύπτει τις ανάγκες της εποχής του. Αν συγκρίνεις ένα βιβλίο και μία σειρά ως προς τον όγκο πληροφορίας που προσφέρει στο μυαλό υποδοχής, τότε η εικόνα στέλνει το παιδί εκεί που δεν μπορεί να φτάσει το βιβλίο. Συχνά δε και η «λογοτεχνική» αξία μιας σειράς είναι αντίστοιχη ενός καλού βιβλίου. Δεν μου είναι ευχάριστο, αλλά πιστεύω ότι οι επόμενες γενιές θα αντικαταστήσουν με σειρές και ταινίες τους λογοτεχνικούς προσδιορισμούς των προηγούμενων. Αν η δική μου γενιά αναφέρεται σε Καζαντζάκη και κλασική λογοτεχνία, τα παιδιά μας θα έχουν ως κεντρική αναφορά το «Game of Thrones». Πιθανότατα αυτό θα γεννήσει και μία νέα τάση καλλιτεχνικής δημιουργίας, τη λογοτεχνία που θα γράφεται αποκλειστικά για να κινηματογραφηθεί. Εννοείται βέβαια πως, με το άνοιγμα των συνόρων, υπερισχύει η πιο διαδεδομένη γλώσσα και η μεγαλύτερη βιομηχανία περιεχομένου. Η παγκοσμιοποίηση μπορεί να επιτρέπει στη διαφορετικότητα να ανθίζει, όμως η αμερικανιά, σε όλες τις εκδοχές της, φθνή ή ευγενής, δίνει το δημιουργικό τόνο. Δεν μπορεί να γίνει και αλλιώς. Αν ο κόσμος τείνει να μεταβληθεί σε χωριό, τότε όλοι θα πρέπει να καταναλώνουν τα ίδια ή σχεδόν τα ίδια. Και η λογοτεχνία; Θα σταματήσουν οι άνθρωποι να διαβάζουν λογοτεχνία; Δεν το ξέρω. Όμως αν έλεγες στη δεκαετία του '70 ότι οι άνθρωποι θα σταματήσουν να γράφουν γράμματα, δεν θα σε πίστευε κανείς. ●

→ kostas@giannakidis.com



Σώτη
Τριανταφύλλου

ΟΙ
ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
ΤΩΝ
ΠΕΔΙΑΔΩΝ



Ο χρόνος είναι
πυκνός και μετέωρος:
μοιάζουμε
ακινητοποιημένοι,
αλλά δεν είμαστε·
η σκέψη και ο διάλογος
προχωρούν – ό,τι ήταν
ανήκουστο χθες,
μπορεί να ακουστεί
σήμερα.



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ



Αυτό το βιβλίο είναι μια μικρή συμβολή στη σκέψη, στον διάλογο και στην υπέρβαση των δυσκολιών μας, που οφείλονται σε χρόνια σιωπής, ψιθύρων και σύγχυσης.

ATHENS
voicebooks

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS

Κεντρική Διάθεση: Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα, 210 3617.170
(εσωτ. 115), fax: 210 3617.310, www.athensvoice.gr

Ντόναλντ Τραμπ

ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Η ναρκισσιστική διαταραχή είναι σημείο των καιρών και, όπως έχουν διαμορφωθεί οι κοινωνικές μας αξίες, συντείνουν στη μετατροπή της αυτοπεποίθησης –για όσους τη διαθέτουν– σε νεύρωση, ακόμα και σε ψύχωση: είμαστε πρόθυμοι να ισχυριστούμε ότι πετάμε ή ότι περπατάμε στο νερό. Το ότι οι Αμερικανοί ψηφοφόροι εξέλεξαν τον Ντόναλντ Τραμπ, που πάσχει εμφανώς από σοβαρή μορφή ναρκισσιστικής διαταραχής, καθρεφτίζει αυτή την εποχή που επικροτεί προσωπικότητα και συμπεριφορά απαράδεκτη λίγες δεκαετίες νωρίτερα.

Πολλοί Αμερικανοί πρόεδροι έπασχαν από ψυχικές διαταραχές –ο Λίνκολν ήταν καταθλιπτικός και ο Νίξον αλκοολικός (τόσο που, το 1969, στο τσακίρ κέφι, παρ' ολίγο να κηρύξει πυρηνικό πόλεμο στη Βόρεια Κορέα)– αλλά κανείς δεν ήταν το άρρωστο κάθαρμα που είναι ο Ντόναλντ Τραμπ. Από τότε που έθεσε υποψηφιότητα, έπεσε καταπάνω μας η δυσάρεστη προσωπικότητά του, η απόστασή του από την πραγματικότητα και το πολεμοχαρές του πνεύμα έναντι όλων όσοι διαφωνούν μαζί του ή απειλούν την κυριαρχία του. Εδώ δεν πρόκειται για πρόχειρους χαρακτηρισμούς σαν αυτούς που ξεφουρνίζουμε αβασάνιστα ή χωρίς να τους πιστεύουμε πραγματικά («ο άνθρωπος είναι τρέλος» κτλ.) – αλλά για διαγνώσεις στις οποίες έχουν καταλήξει μια σειρά Αμερικανοί επιστήμονες βάσει ορισμένων κριτηρίων. Ποια είναι αυτά τα κριτήρια: 1) ιδέες μεγαλείου (θα λέγαμε «τρέλα μεγαλείου») 2) φαντασιώσεις παντοδυναμίας, ανυπέβλητης αίγλης και ομορφιάς 3) πεποίθηση όχι μόνο ανωτερότητας αλλά μοναδικότητας (άρα απόρριψη κάθε κριτικής) 4) ερμηνεία της πραγματικότητας με τρόπο που να διογκώνει το Εγώ (άρα αποποίηση κάθε ευθύνης και ενοχής) 5) αίσθηση ότι επιτρέπονται: εκμετάλλευση ανθρώπων, δυσφήμιση, έλλειψη σεβασμού, ψέματα, παραβίαση κανόνων καλής συμπεριφοράς, χυδαία γλώσσα 6) απουσία ενσυναίσθησης και συμπόνιας για τους άλλους.

Ο Ντόναλντ Τραμπ εξελέγη για διάφορους λόγους, δύο από τους οποίους ήταν η θλιβερή ανεπάρκεια της Χίλαρι Κλίντον και η ανημπόρια του Δημοκρατικού Κόμματος να αντιμετωπίσει το ισλάμ και άλλα ζητήματα στα οποία εφάρμοζε και εφαρμόζει την πολιτική του «ορθότητα». Όμως η ναρκισσιστική διαταραχή του Τραμπ έπαιξε επίσης θετικό ρόλο: ο ναρκισσισμός καλλιεργείται από την παιδική ηλικία –ιδιαίτερα στους άνδρες– και έχει δημιουργήσει τουλάχιστον δυο γενιές ανθρώπων με προσωπικό αφήγημα που δεν αντιστοιχεί στην πραγματικότητα. Δεν είναι αποκλειστικά αμερικανικό φαινόμενο: σχετίζεται με τη συνολική παιδαγωγική του «παιδιού-βασιλιά» κατά την οποία οι άνθρωποι χτίζουν έναν ψεύ-

τικο εαυτό μέσα στους επαίνους των έκθαμβων γονιών τους. Τουτέστιν, από την περίπτωση Τραμπ διαφαίνονται δύο προβλήματα: το πρώτο είναι η σύγχρονη παιδαγωγική και η κατασκευή αρσενικών· ο Ντόναλντ Τραμπ, παρά τη γελοία, ελαφρώς διαφυλετική κοκεταρία του, καθυποτάζει τους άνδρες – τα alpha males είναι εδώ και φάτε τη σκόνη μας. (Κοντολογίς, επιστροφή στο στερεότυπο του ανθρώπου των σπλαιών που σέρνει τη γυναίκα του από τα μαλλιά). Το δεύτερο είναι ότι ο εν λόγω ανόητος και κακόψυχος τύπος δεν είναι σήμερα μόνο πρότυπο ανδρισμού, αλλά πρόεδρος των ΗΠΑ.

Πράγματι είναι ένα πλάσμα που δεν θα μπορούσε να έχει γεννηθεί αλλού. Διαθέτει όμως όλα τα παθολογικά γνωρίσματα της αμερικανικής κοινωνίας και κανένα από τα υγιή. Έγινε δισεκατομμυριούχος επιδεικνύοντας ανελέητα ανταγωνιστική ανηθικότητα, είναι νοσηρά εξωστρεφής (σαν να του λείπει οποιαδήποτε εσωτερική ζωή), τυραννικός εργοδότης και συνεργάτης, δικομανής, ανάγωγος και κουτοπόνηρος. Αν και οι ΗΠΑ θεμελιώθηκαν στον ατομισμό, η ιστορία τους είναι διάστικτη από αξίες και πράξεις αυταπάρνης και αλτρουισμού – πλην όμως, εδώ και τριάντα ή σαράντα χρόνια ολόκληρη η κοινωνία μεταμορφώθηκε σε ριάλιτι σόου, σε παιχνιδότοπο του Εγώ. Στα κοινωνικά δίκτυα το πόπολο ακολουθεί την Κιμ Καρντάσιαν: το μηδέν ανεβαίνει στον αφρό.

Από μια άποψη, η διάγνωση ότι ο Τραμπ είναι ψυχοπαθής τον απαλλάσσει από αυστηρότερη κριτική της διαγωγής του. Και, στα μάτια μερικών, αυτή η διαγωγή φαντάζει αντισυστημική, λες και φταιει για όλα ένα συγκεκριμένο «σύστημα», κυρίως διανοουμένων με επιτηδευμένα καλούς τρόπους. Αν ο Τραμπ ήταν φτωχός θα συμφωνούσαν όλοι ότι είναι παλαβός· τώρα που είναι πλούσιος –από καθαρή τύχη, επειδή τον βοήθησαν η οικογένειά του, η συγκυρία και οι παρανομίες– θεωρείται εκκεντρικός και ίσως επαναστάτης με τον τρόπο του εφόσον δεν δίνει δεκάρα για τους κανόνες. Οι οπαδοί του πιστεύουν ότι όσοι θεωρούμε τον Τραμπ επικίνδυνο ψυχοπαθή είμαστε απλώς liberals που φθονούμε την επιτυχία του κι έχουμε σκάσει από το κακό μας. Αλλά δεν είναι έτσι: ποιος μίλησε για «τρέλα» του

Ο Τραμπ είναι υπόδειγμα κακοήθους ναρκισσισμού: ήθελε να γίνει πρόεδρος, όχι να είναι πρόεδρος



ΤΑ ΕΠΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Τζορτζ Γ. Μπους; Ο άνθρωπος ήταν ανίκανος, ψεύτης, θρησκοκόληπος, αμόρφωτος, αλλά οι πολιτικοί του αντίπαλοι ποτέ δεν σκέφτηκαν να τον βγάλουν τρελό.

Ο Τραμπ όμως είναι υπόδειγμα κακοήθους ναρκισσισμού: το προεδρικό αξίωμα ήταν ένας στόχος που ήθελε να επιτύχει· ήθελε να γίνει πρόεδρος, όχι να είναι πρόεδρος. Το να είναι πρόεδρος συνεπάγεται ότι πρέπει να σκέφτεται και να ακούει προτού πάρει αποφάσεις· κυρίως πρέπει να λειτουργεί προς όφελος της χώρας του, όχι των επιχειρήσεών του και του εαυτού του. Αυτά τα δύο δεν ταυτίζονται. Οι άνθρωποι με παρόμοια διαταραχή αντιμετωπίζουν κάθε κατάσταση σαν ένα πεδίο όπου πρέπει να αποδείξουν ότι είναι καλύτεροι από τους υπόλοιπους κι ότι αξίζουν τον θαυμασμό. Η επιδίωξη της ικανοποίησης απ' αυτή τη διαδικασία απόδειξης είναι ακόρεστη· δεν έχει τέλος. Εξυπακούεται ότι ο νάρκισσος με αυξημένες ευθύνες είναι ευάλωτος στην κολακεία και στις αυταπάτες —θα έλεγα μάλιστα ότι είναι επιρρεπής σε παραληρητική διαταραχή— πράγμα που μάλλον τον καθιστά ακατάλληλο για υψηλά αξιώματα.

Τα εκατομμύρια που τον ψήφισαν ταυτίζονται μαζί του σε μερικά γνωρίσματά του: μέρος του λαού δεν αποδέχεται ποτέ ότι φταίει και αναζητεί ενόχους· απορρίπτει τις δυσάρεστες πληροφορίες και δεν θέλει να δει τη συχνά σκληρή πραγματικότητα· προσπαθεί να παρακάμψει τους νόμους και το προαναφερθέν «σύστημα»· επινοεί φανταστικά σενάρια και θεωρίες συνωμοσίας· πιστεύει ότι οι άλλοι λαοί τον φθονούν για τα επιτεύγματά του και τον επιβουλεύονται για τα κατορθώματά του. Το εδάφιο 4 της 25ης τροπολογίας του αμερικανικού Συντάγματος προβλέπει την αντικατάσταση του προέδρου σε περίπτωση ακαταλληλότητας. Εδώ και μήνες κυκλοφορεί μια αίτηση να εφαρμοστεί η τροπολογία για τον Τραμπ: την υπέγραψαν λιγότεροι από 60.000 Αμερικανοί. Αλλά, αν και δεν θα έβλαπτε να απομακρυνθεί ο Ντόναλντ Τραμπ (να πάρει επί τη ευκαιρία κι ένα μάθημα ζωής), τα προβλήματα δεν λύνονται έτσι: λύνονται από τη ρίζα τους — από το τι ανέδειξε ένα τέτοιο άτομο στην προεδρία. Η ελλειμματική λειτουργία των κομμάτων και η εμμονική διατήρηση ενός ξεπερασμένου Συντάγματος είναι δύο από τις θεσμικές αιτίες. Η κοινωνική αιτία είναι ότι ο αμερικανικός καπιταλισμός, με τη θριαμβική του επανορθωτικότητα, δεν έχει διαστρέψει μόνο τις προτεραιότητες του ατόμου αλλά και τις ηθικές και αισθητικές του αρχές, το περιεχόμενο της ψυχικής υγείας και της προσωπικής ευτυχίας. **A**

Επτά χρόνια τώρα λες και η πολιτική ζωή του τόπου γυροφέρνει αποκλειστικά γύρω από την εκάστοτε τροχιά της τρέχουσας αξιολόγησης. Θυμίζει λίγο το στίχο με τις γκόμενες, τις πρώην και τις επόμενες. Μετά από κάθε ολοκλήρωση των κύκλων, η πολιτική φαντασίωση καθλώνεται, ξεφουσκώνει, λιώνει κάτω από το λιοπύρι εν αναμονή του επόμενου κύκλου. Κάπου εκεί εξαντλείται η πολιτική δραστηριότητα διανοημένη κάθε φορά με μία δέσμη δημοσκοπήσεων. Το απαραίτητο αλατοπίπερο για να διατηρεί υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

Είναι προφανές πως κάτι δεν πάει καθόλου καλά. Θα ανέμενε κανείς πως η πολιτική, όχι αυτή της διαχείρισης της τρέχουσας λογιστικής διαδικασίας (ένα πάνω, ένα κάτω), αλλά εκείνη της διερεύνησης των προσεχών στόχων μιας κοινωνίας σε καθεστώς απενεύρωσης, θα επιχειρούσε μία συνολική και συντεταγμένη αναδίπλωση. Θα προσπαθούσε να θέσει βασικά ερωτήματα για το πώς η κοινωνία θα αντιμετωπίσει την επόμενη φάση της ευρωπαϊκής ανασύνθεσης, πώς φαντάζεται την Παιδεία στο πλαίσιο της ψηφιακής κοινωνίας και της ενεργειακής επανάστασης, πώς η Υγεία ως κοινωνικό αγαθό διασφαλίζεται σε συνθήκες συρρίκνωσης του συλλογικού αποθέματος δημόσιων κονδυλίων, πώς η αλληλέγγυα οικονομία θα μπορούσε να καταλάβει ένα σημαντικό κομμάτι της οικονομικής δραστηριότητας φρενάροντας κατά το δυνατό τις ανισότητες.

Κοινωνίες με λιγότερο οξυμένα προβλήματα από αυτά της ελληνικής διερευνούν το τοπίο, προτείνουν ενέργειες, επιζητούν την ανταλλαγή απόψεων, επιδιώκουν σε μεσαίο και ανώτερο επίπεδο τη συζήτηση επί των νέων ιδεών. Εκεί, όχι εδώ. Η διασπορά του τρόμου από τη διαφαινόμενη επικυριαρχία του λαϊκισμού, ως μανδύα μιας σύγχρονης έκφρασης της ακροδεξιάς ρητορικής σε πλαίσιο κοινοβουλευτικής δραστηριότητας, είχε αποτελέσματα. Νέες δυναμικές εμφανίστηκαν στο προσκήνιο, συσπειρώσεις συγκροτήθηκαν, ανακατατάξεις σημειώθηκαν στο πολιτικό πεδίο και από τη Μεγάλη Βρετανία έως και τη βαλτωμένη Πολωνία κάτι άρχισε να κινείται. Δειλά δειλά. Βήμα βήμα. Εκεί. Όχι εδώ.

Η κοινωνία Ιούνιο μήνα έμεινε στήλη άλατος μετά από την «επιτυχημένη αξιολόγηση», ψιλοπίστεψε το γεχείρημα της διερευνητικής εξόδου στις αγορές, εμπέδωσε πως θα κρατήσει καιρό ακόμη αυτή η κολόνα της σταδιακής ανάκαμψης, αφουγκράστηκε τις ενδεχόμενες θετικές επιπτώσεις στην τσέπη του καθενός από το «τουριστικό Θαύμα 2017». Έφαγε κατάμουτρα ένα νομοσχέδιο για την Παιδεία προνηπιακού επιπέδου, είδε το «Αριστοτέλειο» να διεκδικεί την πρωτοκαθεδρία από την οδό Τσοίτσα στην πρωτεύουσα, ανακάλυψε την ύπαρξη του Γκέτο στο Μενίδι, έμαθε πως τα έσοδα θα μειωθούν κατά 30% λόγω αύξησης φόρων. Τελικά γύρισε το κουμπί και παρακολούθησε την ηρωική έξοδο της Βαλαβάνη από το Survivor. Το πρόβλημα δεν περιορίζεται στους Τσίπρα - Μπτσοτάκη - Φώφη - Καμμένο. Μακάρι να συνέβαινε αυτό. Το πρόβλημα εμφανίζεται

αδυσώπητα όταν οι κουβέντες των πολιτών γύρω από το τραπέζι και στα καναπεδάκια των καφετειών εξορκίζουν την Πολιτική και συζητούν για τη Βαλαβάνη. Ναι, ο Ντάνος θα μπορούσε να κατέβει στις Σποράδες και ο Μάριος στην Πάφο και να διεκδικήσουν τη λαϊκή ψήφο. Ενδεχομένως και να το κάνουν. Μήπως δεν έχει ξανασυμβεί;

Λένε πως ο Τσίπρας ζήτησε στήριξη από τη Φώφη. Για να απαλλαγεί η Κουμουνδούρου από το βρόγχο του Καμμένου. Λένε επίσης πως ζήτησε την ανοχή του Κυριάκου. Για να του δώσει τον απαιτούμενο χρόνο να αποσοβήσει κυκλική κίνηση από τους Καραμανλικούς. Λένε ότι το συνέδριο, αυτό της Φώφης, θα είναι σημαντικό. Μάλιστα την τελευταία στιγμή η Βαρονέσα της Χαριλάου έστειλε προσωπικές (!) προσκλήσεις στην Άννα και τον Φλωρίδη για λόγους προφανώς αστικής ευγένειας. Λένε ότι ο Βενιζέλος θα πάει στο συνέδριο. Προσέξτε. Σε επίπεδο πολιτικής επικοινωνίας το πολιτικό παιχνίδι εξελίσσεται γύρω από τα προαναφερθέντα. Αν αποτυπώσουμε αυτά τα δεδομένα σε ένα χάρτη της Αθήνας θα αντιληφθούμε πως η πολιτική δραστηριότητα εξαντλείται σε ένα τετράγωνο τεσσάρων τετραγωνικών χιλιομέτρων. Αυτό είναι όλο. Είκοσι άνθρωποι σε λίγα τετραγωνικά και περίπου πέντε επιχειρηματίες του νέου θεσμικού υποκόσμου με κάποια ΜΜΕ, τρεις ε-

φημερίδες, τέσσερις ομάδες ποδοσφαίρου και πολύ ρευστό. Η επταετία της κρίσης με αριθμούς.

Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΝΤΛΕΙΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ 4 ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΩΝ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ. ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟ. 20 ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΕ ΛΙΓΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 5 ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΘΕΣΜΙΚΟΥ ΥΠΟΚΟΣΜΟΥ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΜΜΕ, 3 ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ, 4 ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΡΕΥΣΤΟ. Η ΕΠΤΑΕΤΙΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ.

Οι δημοσκοπικοί ξαναέπιασαν δουλειά. Μια τα σκουπίδια, μια η εκποίηση του ΔΟΛ, μια το λουκέτο στην Πήγασος, μια ο κακός ο Ντράγκι, οι κακορίζικοι βάλθηκαν να μας τρελάνουν. Προσέξτε. Η πρώτη δίνει 36% στον Μπτσοτάκη και είσοδο όλων, μα όλων των πολιτικών σχηματισμών στη Βουλή, και τη Φώφη με 14%. Δύο ημέρες μετά η άλλη δίνει στον Μπτσοτάκη 31%, τη Φώφη στα τάρταρα και τους άλλους όλους εκτός Βουλής με εξαίρεση το ΚΚΕ και τη Χρυσή Αυγή. Ο τρίτος, δύο εικοσιτετράωρα μετά, δίνει 33% στον Μπτσοτάκη, 15% στον Τσίπρα, ένα εξαράκι στη Φώφη, κάτι ψιλά στο ΚΚΕ και την Ακροδεξιά και όλους τους άλλους εκτός Βουλής. Από το 36% στο 31% και από το 23% στο 15% η διαφορά είναι τεράστια. Από το συνωστισμό στη Βουλή έως την αποψίλωση η εικόνα είναι παραμορφωτική. Ερώτημα. Ποιους τελικά ερωτούν και οι πολίτες πώς ακριβώς απαντούν; Λένε πως η Φώφη μετά από μία συνολική ανάγνωση των ευρημάτων υπέστη κάτι σαν κρίση πανικού με ολίγη από ίλιγγο, ενώ η Ζωή Κωνσταντοπούλου ομού μετά του ΑΝΤΑΡΣΥΑ δεσμεύτηκαν για τάμα στην Τήνο το δεκαπενταύγουστο.

Από το Καστελόριζο έως «την κρίση των σκουπιδιών με καύσιωνα» του 2017 φαίνεται να κύλησε πολύ νερό στο αυλάκι της Ιστορίας. Αμ δε. Το νερό ήταν σταγόνες και το αυλάκι πολύ απορροφητικό. Δεν έμεινε στάλα πια, παρά μόνον ο Βασάλος σε αντιπαράθεση με τον Μπο. Ο Κολομβιανός έγραψε για δικά του 100 χρόνια μοναξιάς. Πού να ήξερε πως υπάρχουν και χειρότερα και μάλιστα συμπυκνωμένα. **A**



ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΕΖΟΔΡΟΜΗΜΕΝΟ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΡΙΓΩΝΟ;



ΠΟΛΥΚΛΕΙΤΟΥ



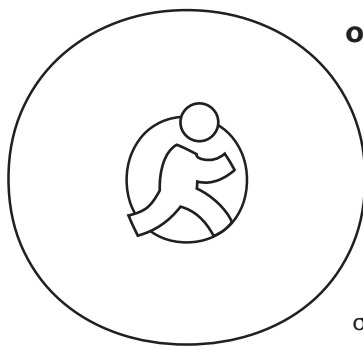
ΧΡΥΣΟΣΠΗΛΙΩΤΙΣΣΗΣ





Με αφορμή την παράδοση τεσσάρων ακόμα δρόμων στο εμπορικό τρίγωνο, καταγράφουμε τη συμπεριφορά των Αθηναίων στους πεζόδρομους της πόλης

Της ΦΙΛΙΠΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Οδός Αιόλου, ώρα 15.30. Στο ύψος της πλατείας Κοτζιά, ένας τυφλός άνδρας περπατά με το λευκό του μπαστούνι στον πεζόδρομο, ενώ περνά δίπλα του ξυστά ένα δίκυκλο. Λίγα μόλις δευτερόλεπτα μετά, άλλο δίκυκλο κόβει από Σταδίου, μπαίνει στον πεζόδρομο της Αιόλου, προσπερνά πεζούς και κόβει μέσα από την πλατεία Κοτζιά για να βγει στην οδό Αθηνάς, προκαλώντας μια μικρή αναστάτωση στα περιστερία που βολτάρουν συνήθως στο πλακόστρω-

τό της. Εκτός από τα πετούμενα, σε κανέναν άλλο δεν έκανε εντύπωση το φαινόμενο, αφού αυτό αποτελεί καθημερινότητα σε όλη την Αθήνα, πόσο μάλλον στο αιώνιας συμφορημένο εμπορικό της τρίγωνο.

Την 1η Απριλίου οι οδοί Βύσσης και Καϊρή πεζοδρομήθηκαν και παραδόθηκαν στο κοινό 16 χρόνια μετά τη θεσμοθέτησή τους ως πεζόδρομοι, στο πλαίσιο του προγράμματος πιλοτικής αναβάθμισης τμήματος του εμπορικού τριγώνου της Αθή-



ΝΙΚΙΟΥ



ΒΛΑΧΑΒΑ

νας που αποτελεί μια πρωτοβουλία του Δήμου Αθηνών και υλοποιείται με αποκλειστικό δωρητή το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Στη συνέχεια, στις 8 Μαΐου, ακολούθησαν οι οδοί Αγάθωνος και Καρόρη (αριστερά της Βορέου, μέχρι την Αιόλου), ενώ στις 6 Ιουλίου, τέσσερις ακόμα πεζόδρομοι θα παραδοθούν στο κοινό· πρόκειται για τις οδούς Χρυσοσπηλιωτίσσης, Νικίου, Πολυκλείτου και Βλαχάβα. Μοχλός του προγράμματος αποτελεί το ειδικά στελεχωμένο «Γραφείο του Τριγώνου» και όλων των εμπλεκόμενων που μαζί προχωρούν στο σχεδιασμό και την υλοποίηση στρατηγικών αναζωογόνησης της περιοχής, και ήδη από τις αρχές του 2017 προχωρούν με συγκεκριμένες πρόδρομες δράσεις. Μια από αυτές η πεζοδρόμηση 110 στρεμμάτων του εμπορικού τριγώνου της πόλης.

Στα τέσσερα πρώτα στενά δρομάκια του εμπορικού τριγώνου, η ζωή πλέον κυλάει με άλλους ρυθμούς. Κόκκινα σημαία, μικρά παρτέρια με δέντρα και φυτά, παγκάκια και ζωγραφισμένα σχέδια στο δρόμο, αποτελούν μία νέα και εντελώς διαφορετική εικόνα στο κέντρο που δύσκολα μπορεί να πιστέψει κανείς ότι δεν είναι προσωρινή. Οι μαγαζάτορες των καταστημάτων που βρίσκονται στις συγκεκριμένες οδούς αράζουν στα ξύλινα παγκάκια που έχουν στηθεί και φαίνεται να απολαμβάνουν τη νέα τους καθημερινότητα, παρά τις όποιες αρχικές ενστάσεις. Αναβάτες δικύκλων σβήνουν τις μηχανές τους, αν πρέπει να διασχίσουν τον πεζόδρομο και τα τσουλάνε με τα χέρια. Μια νέα συνθήκη, η οποία φυσικά και έχει και αυτή τους παραβάτες της, που δεν έχουν πιάσει ακόμα το νόημα.

Επιστροφή στην πραγματικότητα των υπόλοιπων πεζοδρόμων του κέντρου. Αιόλου, Ερμού οι μεγάλες και πολυσύχναστες, Θησέως, Ρόμβης, Αγίου Μάρκου, οι πιο μικρές, εκεί που το πρόβλημα μεγεθύνεται. Οι ώρες τροφοδοσίας όπως ορίζονται βάσει νόμου είναι 07.00-10.30 και 14.30-17.30. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Εμπορικό Σύλλογο Αθηνών, αλληλοσυγκρουόμενες διατάξεις, ειδικά για το κέντρο της Αθήνας, δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στην τήρηση ενός σαφούς και λειτουργικού πλαισίου, με αποτέλεσμα να γίνονται συχνές παραβάσεις.

Ώρα τροφοδοσίας λοιπόν στο κέντρο της Αθήνας και στην οδό Ερμού είναι επίσης ώρα αιχμής για τους επίδοξους shoppers. Οχήματα τροφοδοσίας (που πολλές φορές φαίνεται ότι ξεπερνούν το επιτρεπτό όριο βάρους το οποίο σύμφωνα με το δακτύλιο του '16-'17 είναι 2.200 τόνοι) κατηφορίζουν την Ερμού με χαμηλή ταχύτητα παρεμποδίζοντας περαστικούς, αλλά και εργαζόμενους, όπως μία καθαρίστρια του δήμου που εκείνη την ώρα φροντίζει για την καθαριότητα του πεζόδρομου και ταυτόχρονα προσπαθεί να κάνει χώρο για ένα φορτηγάκι. Ιδιωτικά οχήματα που φυσικά δεν εξαιρούνται και δεν θα έπρεπε να διέρχονται τον μεγάλο εμπορικό πεζόδρομο, στρίβουν από τη Νίκης και κόβουν στις αρχές της πεζοδρομημένης Ερμού για να βγουν στη Φιλελλήνων. Στην οδό Θησέως ένα τροφοδοτικό όχημα έχει μπλοκάρει την είσοδο από Κολοκοτρώνη, όμως αυτό δεν εμποδίζει σε τίποτα δικύκλα που δεν έχουν καμία ορατότητα για τυχόν διέλευση πεζού ή άλλου οχήματος (δεδομένων των συνθηκών) να σφηνώνονται στο κενό που έχει αφήσει το φορτηγό για να βγουν είτε στην Κολοκοτρώνη, είτε στην Περικλέους. Μάλιστα μπροστά από το τροφοδοτικό όχημα, υπάρχει παρκαρισμένο Ι.Χ. Παρόμοιο το σκηνικό και

στη Ρόμβης, όπου πολλά είναι και τα σταθμευμένα δίκυκλα, αλλά και τα Ι.Χ. Με τέτοιες εικόνες είναι εύλογο να αναρωτηθεί κανείς πόσο έτοιμοι είναι οι Αθηναίοι για ένα πεζοδρομημένο εμπορικό τρίγωνο. Στη 45λεπτη βόλτα μας, εντοπίσαμε τουλάχιστον 60 οχήματα να διέρχονται από πεζόδρομους (εξαιρώντας φυσικά τα οχήματα τροφοδοσίας τις ώρες που αναφέρθηκαν παραπάνω) και περισσότερα από 40 παρκαρισμένα.

Ηρχιτέκτονας και project manager του Athens Trigo, όπως ονομάζεται το πρόγραμμα πιλοτικής ανάπλασης, Ελίνα Δάλλα, εξηγεί στην Athens Voice το στόχο της πρωτοβουλίας για την πιλοτική αναβάθμιση του εμπορικού τριγώνου της Αθήνας, αλλά και λίγα πράγματα για την παιδεία των Αθηναίων πολιτών αναφορικά με τους πεζόδρομους και τη λειτουργία τους. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, οι πρώτοι τέσσερις δρόμοι του πιλοτικού προγράμματος που έχουν ήδη δοθεί στο κοινό ήταν θεσμοθετημένοι πεζόδρομοι στα χαρτιά εδώ και 16 χρόνια. Ποιοι άλλοι δρόμοι προορίζονται για πεζόδρομοι και ποιοι τελικά θα γίνουν;

Στο εμπορικό τρίγωνο περιλαμβάνονται και οι αρτηρίες: Περικλέους (που συνεχίζει ως Αθηναϊδος και γίνεται Αγίας Ειρήνης), η οδός Αθήνας, η Ευριπίδου, η Πραξιτέλους (που συνεχίζει ως Λέκκα) και η Κολοκοτρώνη. Είναι κάποια από αυτές θεσμοθετημένη πεζόδρομος; Δεν μάθαμε ποτέ με σιγουριά καθώς μετά από ένα μαραθώνιο τηλεφωνημάτων σε Δήμο και Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών, κανείς δεν βρέθηκε να απαντήσει στο ερώτημά μας ή να μας παραπέμψει στο σχετικό Φ.Ε.Κ., ενώ στο «Γραφείο Τριγώνου» έχουν ανατεθεί συγκεκριμένοι δρόμοι και έτσι, δεν γνωρίζουν για τις παραπάνω οδούς πολλά με σιγουριά.

Υποθετικά, όμως, θα μπορούσαμε να δούμε κάποια υλοποίηση σε αυτούς τους δρόμους; Θα μπορούσαν έστω να πεζοδρομούνται μετά τις 9 το βράδυ όπως στα νησιά; Η κ. Δάλλα εξηγεί: «Σε αυτό δεν μπορώ να σας απαντήσω εγώ. Έχει σημασία να ειπωθεί ότι η θεσμοθέτηση πεζοδρόμων δεν είναι αρμοδιότητα του Δήμου Αθηναίων. Εμπλέκονται πολλά υπουργεία και κατά συνέπεια ο Δήμος δεν μπορεί να αποφασίσει μόνος του για την πεζοδρόμηση κάποιου δρόμου, ή για την αλλαγή του ωραρίου τροφοδοσίας, για παράδειγμα. Άλλωστε αυτά τα πράγματα στην Ελλάδα είναι χρονοβόρα και εμείς θέλουμε άμεσα αποτελέσματα. Σίγουρα πάντως για να γίνει αυτό θα πρέπει να προηγηθεί μια σύγχρονη κυκλοφοριακή μελέτη». Σειρά στο εμπορικό τρίγωνο μετά τους τέσσερις νέους δρόμους που θα παραδοθούν στις 6 Ιουλίου, πάντως, έχει η οδός Αβραμιώτου.

«Δεν το βλέπουμε μονοδιάστατα, μόνο σαν πεζοδρόμηση, αλλά συνολικότερα σαν αναβάθμιση της περιοχής. Οι δρόμοι αυτοί δεν λειτουργούσαν πότε ως πεζόδρομοι οπότε εμείς πάμε με τη λογική του reverse engineering. Ξεκινάμε και δουλεύουμε πρώτα με τη λειτουργία της περιοχής για να καταλήξουμε στην πεζοδρόμηση. Δεν ζωγραφίσαμε σχέδια στους δρόμους και βάλαμε σημαία γιατί είμαστε ένα υπαίθριο νηπιαγωγείο, αλλά για να τραβήξουμε την προσοχή και να γίνει συζήτηση. Υπάρχει τέτοια αλλοτρίωση στην πόλη που κάποια πράγματα δεν τα προσέχουμε εδώ και χρόνια. Έχει πέσει το αισθητικό μας επίπεδο και δεν μας ενδιαφέρουν για παράδειγμα οι κολλημένες αφίσες στους τοίχους, όπως δεν μας ενδιαφέρει και το σταθμευμένο όχημα πάνω στον πεζόδρομο. Στόχος μας είναι το εμπορικό τρίγωνο να γίνει

Ο ΑΘΗΝΑΙΟΣ ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΕΧΕΙ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΠΑΡΚΑΡΕΙ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ Ή ΤΟ ΜΗΧΑΝΑΚΙ ΤΟΥ ΑΚΡΙΒΩΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ. ΤΟ ΝΑ ΤΟΥ ΠΕΙΣ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΕΙ ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΡΟ ΩΣ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΕΙ, ΤΟΥ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΠΟΛΥ.

1. Ένας τυφλός άνδρας περπατά με το λευκό του μπαστούνι, ενώ ξυστά δίπλα του περνά ένα δίκυκλο, στον πεζόδρομο της Αιόλου.
2. Παρκαρισμένα Ι.Χ. και δίκυκλα που διέρχονται παράνομα. Οδός Ερμού, ώρα αιχμής.
3. Πεζός και δίκυκλο διασχίζουν ταυτόχρονα τον πεζόδρομο της Θησέως από ένα στενό πέρασμα που έχει αφήσει παρκαρισμένο όχημα τροφοδοσίας, κλείνοντας την έξοδο προς Κολοκοτρώνη.
4. Δίκυκλα «κόβουν» στον πεζόδρομο της Αιόλου, από και προς Σταδίου.
5. Τροφοδοτικό όχημα σε ώρες τροφοδοσίας διασχίζει την Ερμού. Παράλληλα, μία καθαρίστρια του Δήμου προσπαθεί να εργαστεί.

ένας ελκυστικός προορισμός πρώτα για τους ίδιους τους Αθηναίους κι έπειτα για τους υπόλοιπους επισκέπτες. Να φτάνουν οι Αθηναίοι ευχάριστα και εύκολα στη δουλειά τους, να κάνουν ευχάριστα και εύκολα τα ψώνια τους, να περνά η μέρα τους όμορφα».

Οι αντιδράσεις φυσικά από τους καταστηματαρχες ήταν αναμενόμενες, καθώς θεωρούν πιο σημαντικό το να μπορεί κάποιος να σταθμεύσει ακριβώς έξω από το μαγαζί, είτε κανονικά, είτε με αλάρμ, για να πραγματοποιήσει μία αγορά, παρά το να περιμένουν τον περαστικό να συνειδητοποιήσει ότι αυτός ο δρόμος είναι πεζόδρομος και να τον εντάξει στην καθημερινή του βόλτα. «Περάσαμε 1,5 μήνα στους δρόμους αυτούς εξηγώντας στους καταστηματαρχες της περιοχής, πόσο καλύτερη θα είναι η καθημερινότητά τους. Τους κατανοούμε που αντιδρούν. Στο ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε από 1.500 επισκέπτες του εμπορικού τριγώνου, το 80% απάντησε πως κατεβαίνει με το ιδιωτικό του όχημα στο κέντρο, όχι μόνο για τη δουλειά του αλλά και για τη διασκέδασή του ή τα ψώνια του. Ο Αθηναίος δυστυχώς έχει μάθει να παρκάρει το αυτοκίνητό του ή το μηχανάκι του ακριβώς μπροστά από τον προορισμό του. Το να του πεις να περπατήσει δέκα λεπτά από μία στάση του μετρό ως εκεί που πρέπει να πάει, του φαίνεται πολύ. Έτσι το πάμε κι εμείς λίγο-λίγο. Πρώτα πέντε λεπτά, τρία λεπτά. Στη Βύσσης οι καταστηματαρχες έχουν αρχίσει και βιώνουν ήδη την αλλαγή και οι αρχικές τους αμφιβολίες έχουν καμφθεί. Απλά αν ο άλλος δεν δει τη διαφορά στο ταμείο του, είναι πολύ δύσκολο να πειστεί».

Στην Καρόρη τουλάχιστον πέντε δίκυκλα έχουν περάσει αγνοώντας της σημαίες που έχει τοποθετήσει εκεί η ομάδα του Athens Trigo. «Η πόλη είναι ένας πολύ μεγάλος οργανισμός. Πρέπει να το κατανοήσουμε αυτό. Δεν γίνεται και δεν θέλουμε να έχουμε δημοτική αστυνομία σε κάθε τετράγωνο. Μόνοι μας πρέπει να μάθουμε να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο, να έχουμε στο νου μας τον πεζό, τη μπτέρα με το καρότσι, τα ΑΜΕΑ. Έχουμε μάθει απλώς ότι υπάρχουν νόμοι που δεν τηρούνται κι συμπεριφερόμαστε ανάλογα. Υπάρχει σήμανση στους πεζόδρομους η οποία αναγράφει τις ώρες τροφοδοσίας, καθώς και τα οχήματα που επιτρέπεται να εισέρχονται σε αυτούς, η οποία όμως αγνοείται συστηματικά».

Εφόσον αγνοείται η σήμανση, μήπως στους νέους, αλλά και στους ήδη γνωστούς μας πεζόδρομους θα εξυπηρετούσαν τα κολονάκια; Η Ελίνα Δάλλα συνεχίζει: «Τα κολονάκια δεν θα ήταν αποτελεσματικά εξαιτίας των δικύκλων. Πρέπει όμως να κατανοήσουμε ότι τα δίκυκλα δεν έχουν αντιμετωπιστεί με ρεαλιστικό τρόπο. Για πολλούς ανθρώπους είναι το μέσο εργασίας τους. Αν δεν υπάρχουν χώροι στάθμευσης, φυσικά και ο άλλος θα σκεφτεί να καβαλίσει το πεζόδρομο, με ρίσκο να τον γράψουν. Για αυτό και ξεκινήσαμε την τοποθέτηση θέσεων στάθμευσης για τα δίκυκλα στην Πολυκλείτου και τώρα λόγω της πεζοδρόμησής της τα απομακρύνουμε από εκεί και πάμε προς την Ευριπίδου. Το πρόστιμο για την αντικανονική συμπεριφορά των οδηγών προς τους πεζούς είναι 200 ευρώ και σας πληροφορώ ότι έχουν ήδη κοπεί τέτοια πρόστιμα».

Σύμφωνα με την Ελίνα Δάλλα το σημαντικό είναι να «ξεβουλευτούμε», όπως λέει τρυφερά και να δούμε πόσο καλύτερη θα είναι η καθημερινότητά μας σε ένα κέντρο όχι μόνο πεζοδρομημένο, αλλά και καθαρό με όμορφες εικαστικές παρεμβάσεις και όχι άχαρες ταγκιές, με καθαρούς τοίχους από αφίσες που γίνονται στίβες κολλημένη η μία πάνω στην άλλη, με χώρο για όλους. **Α**



1



2



3



4



5

Ταξίδι, Φαγητό, Άνθρωποι.
Το νέο blog που θα τρελαθείς
να διαβάζεις στο **athensvoice.gr**
έχει όλα αυτά που ψάχνεις
για να γίνει το ταξίδι σου αξέ-
χαστη εμπειρία. Πετύχαμε την
Αναστασία Χασιώτη και τον
Δημήτρη Κόσσυφα (τα πρό-
σωπα πίσω από το blog) με τις
βαλίτσες στο χέρι, έτοιμους
για την επόμενη εξερεύνηση.
Προλάβαμε και τους πήραμε
κάποιες πληροφορίες.

Της **ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ**

Πώς αποφασίσατε να φτιάξετε το Travel Food People; Ταξιδεύατε ήδη πολύ ή θέλατε να... αρχίσετε να ταξιδεύετε πολύ;
Δημήτρης Πάντα μας άρεσαν τα ταξίδια και μεγαλώνοντας και οι δυο θέλαμε να δούμε όλο και περισσότερα μέρη ανά τον κόσμο! Η ιδέα ξεκίνησε από ένα επαγγελματικό μου ταξίδι στο Βερολίνο. Είχα στη διάθεσή μου μόνο μερικές ώρες κι έψαχνα απεγνωσμένα κάποιο γνωστό για να μου δώσει τα σωστά info. Κατέληξα να χάνομαι στην πληροφορία, ψάχνοντας ώρες στο internet για μνημεία και εστιατόρια. Τότε κατάλαβα την ανάγκη ενός συνοπτικού online ταξιδιωτικού οδηγού με έμφαση στη φωτογραφία και το φαγητό. Στήσαμε το blog δουλεύοντας κατά κύριο λόγο τα σαββατοκύριακα, μαζί με ανθρώπους που μοιράζονται το πάθος μας.

Υπάρχουν πια πολλά ταξιδιωτικά sites και blogs... Γιατί κάποιος να «ταξιδέψει» μαζί σας;

Δημήτρης Πολλή φωτογραφία, λίγο κείμενο και πολύ στοχευμένες προτάσεις. Και όλα, μα όλα, δοκιμασμένα από εμάς. Αυτό που λέμε πληροφορίες από πρώτο χέρι...

Σας έχουν πει κάποιο ωραίο σχόλιο για το Travel Food People;

Αναστασία Πρόσφατα μια φίλη μου που επισκέπτεται συχνά το Παρίσι, μου είπε ότι δοκίμασε τα εστιατόρια που προτείνουμε και ξετρελάθηκε. Αυτό! Δεν υπάρχει πιο ωραίο συναίσθημα από το να βλέπεις τον ενθουσιασμό και την ανταπόκριση των αναγνωστών σου. Τέτοιου είδους σχόλια μας κάνουν να νιώθουμε ότι συμμετέχουμε και μάλιστα έμπρακτα στο ταξίδι τους!

Μαζεύετε εμπειρίες από όλο τον κόσμο. E... πείτε μας κάτι δικό σας που θα έχετε να θυμάστε.

Δημήτρης Σε ένα ταξίδι στη Μήλο μάς πρότεινε φίλος το φούρνο του Μουράτου, έναν παραδοσιακό φούρνο με καταπληκτικά προϊόντα και ιδίως πιταράκια! Μπαίνοντας, άρχισα δειλά δειλά να παίρνω φωτογραφίες. Ξέρεις, δεν αρέσει σε όλους... Μόλις με είδε όμως η ιδιοκτήτρια με φώναξε μέσα στο εργαστήριο σαν να με ήξερε χρόνια. Καταλήξαμε να της λέμε για το blog ώσπου στο τέλος μάς έβαλε να δοκιμάσουμε διάφορα και εννοείται μας κέρασε τα πάντα! Κάτι τέτοιες απλές στιγμές που μοιράζεσαι το ίδιο πάθος με άλλους είναι και αυτές που μένουν.

Εκτός από εσάς τους δύο είναι κι άλλοι που γράφουν τις ταξιδιωτικές τους αναμνήσεις στο Travel Food People; Είσαστε

TRAVEL FOOD PEOPLE





Όλοι Έλληνες;

Αναστασία Ξεκινήσαμε ως μια μικρή ομάδα Ελλήνων που μένουν σε διάφορες χώρες, και μεγαλώσαμε μέσω των γνωριμιών μας με κόσμο από το εξωτερικό, αλλά και ενσωματώνοντας αναγνώστες που είχαν κάνει αίτηση για συμμετοχή στο blog. Έτσι λοιπόν εκτός από Έλληνες, οι contributors μας είναι επίσης από την Ιταλία, τη Γαλλία, τη Γουατεμάλα, την Αυστραλία, ακόμα και το Πακιστάν. Αυτό μας βοηθά μάλιστα στο να παραμείνουμε στο στόχο μας, δηλαδή την παροχή πληροφορίας από «locals».

Μιλάνο, Hong Kong, Νέα Υόρκη, Αθήνα. Με ένα γρήγορο scroll ο επισκέπτης του Travel Food People αντλεί πληροφορίες και εικόνες από πολλές περιοχές του κόσμου. Ποια πόλη είναι η δική σας αγαπημένη;

Αναστασία Η Βοστώνη! Εκεί πέρασα 3,5 χρόνια σπουδάζοντας και την αγάπησα για την ομορφιά, την αισθητική, τον κόσμο της. Είναι μια τελείως διαφορετική πτυχή της Αμερικής. Θεωρώ ότι κατάφερα να γνωρίσω και να μάθω κάθε γωνιά της αλλά και να δοκιμάσω τις πολλές international κουζίνες που προσφέρει. Σε μαγεύει, και έχει και καλό φαγητό (χαχαχα).

Δημήτρης Εμένα οι Κυκλάδες – μαγικό μέρος. Αλλά γίνομαι γραφικός ε;

Παθιασμένοι ταξιδιώτες ή περίεργοι foodies; Τι σας περιγράφει καλύτερα;

Δημήτρης Αυτά τα δυο ταυτίζονται πάντα! Το φαγητό παίζει για όλους μας κυρίαρχο ρόλο σε ένα ταξίδι. Μέσα από τις γεύσεις μπορείς να γνωρίσεις και να μάθεις πολλά πράγματα για έναν τόπο.

Ένα άλλο πολύ ζωντανό κομμάτι του blog είναι η κατηγορία «People». Ζωές ανθρώπων από όλο τον κόσμο. Πού τις ξετρυπώνετε όλες αυτές τις ιστορίες;

Αναστασία Αναπόφευκτα όταν απολαμβάνουμε έναν ενδιαφέροντα προορισμό, ένα ωραίο γεύμα κτλ προσπαθούμε να μάθουμε περισσότερα για αυτό. Πρέπει να ζεις τις εμπειρίες, και όχι απλά να τις φωτογραφίζεις. Κάπως έτσι προκύπτουν οι ιστορίες μας.

Ταξιδεύετε πολύ, τρώτε περισσότερο, γνωρίζετε συνεχώς ενδιαφέροντες ανθρώπους. Μοιάζει με την ιδανική δουλειά. Είναι;

Δημήτρης Αυτή τη στιγμή δεν το βλέπουμε σαν μια δουλειά. Όλοι μας αρθρογραφούμε ιστορίες που προκύπτουν από τον ελεύθερό μας χρόνο. Και νομίζω αυτό είναι που κάνει το περιεχόμενό μας και πολύ πιο αληθινό. Πιο προσιτό.

Ποια είναι τα σχέδιά σας για το μέλλον;

Δημήτρης Διαρκώς μαθαίνουμε. Ένα χρόνο τώρα έχουμε εμβαθύνει αρκετά σε Ελλάδα, Ιταλία, Αγγλία και Β. Αμερική και έτσι δημιουργήσαμε την ενότητα Locations... μια ολοκληρωμένη ματιά για τους προορισμούς που γνωρίζουμε πολύ καλά. Στόχος μας είναι να διατηρήσουμε μια μικρή σχετικά ομάδα, ενώ έχουμε ήδη αρχίσει να απλωνόμαστε σε Μέση Ανατολή και Ασία.

Στα άμεσα σχέδια είναι να δημιουργήσουμε μια υπηρεσία μέσω της οποίας ο οποιοσδήποτε ταξιδιώτης θα έχει τη δυνατότητα να λάβει μέσα σε 24 ώρες προσωποποιημένες προτάσεις για προορισμούς τους οποίους ακόμα δεν καλύπτουμε. **A**

Σκηνοθέτες μέσα στους κήπους

Οι **Blitz** με το «Το Ινστιτούτο της παγκόσμιας μοναξιάς» και η **Γεωργία Μαυραγάνη** με το «Ξαφνικά πέρυσι το καλοκαίρι» μ' έναν τρόπο συναντώνται, καθώς οι παραστάσεις τους διαδραματίζονται σε κήπους

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ



ΓΙΑΤΡΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ

Η νέα δουλειά των Blitz «Το Ινστιτούτο της παγκόσμιας μοναξιάς» εμπνέεται από το «Μαγικό βουνό», μόνο που εδώ τη θέση της φυματίωσης την έχει πάρει η μοναξιά. Η σκέψη τους μας ιντριγκαρα και θελήσαμε να μάθουμε περισσότερα.

Αναζητώντας πώς θα δημιουργήσουμε αυτό το ινστιτούτο αυτομάτως η σκέψη μας πήγε στο «Μαγικό βουνό» του Τόμας Μαν. Μας ενέπνευσε για την ατμόσφαιρά της παράστασής μας. Χρησιμοποιούμε μάλιστα κάποια κομμάτια του βιβλίου – άλλα ατόφια και άλλα λίγο αλλαγμένα.

Σκοπός του ινστιτούτου είναι να γιατρεύει τους ανθρώπους που έχουν προσβληθεί από την παγκόσμια επιδημία της μοναξιάς. Τα συμπτώματα αυτής της «ασθένειας» εκτός από ψυχικά είναι και σωματικά. Η θεραπεία έχει στόχο να τους

μαθαίνει πώς να συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους, πώς να κάνουν ερωτική εξομολόγηση και όσα πρέπει ώστε να δημιουργήσουν πάλι σχέσεις.

Αυτούς που βλέπουμε είναι επτά ασθενείς στη ρουτίνα μίας ημέρας. Τους παρακολουθούμε καθώς μιλούν για το θάνατο και τη μοναξιά, να ακούν, στα πλαίσια της θεραπείας, αποσπάσματα από λογοτεχνικά έργα που εξυμνούν τις ανθρώπινες σχέσεις, να κάνουν ασκήσεις προκειμένου να βελτιώσουν την ικανότητά τους να γίνουν φίλοι ή να ερωτευτούν, να μαθαίνουν χορό για να νιώσουν τη χαρά που προσφέρει η ομαδικότητα κ.λπ.

Όλα αυτά συμβαίνουν σε ένα από τα «πλατό» του ινστιτούτου, στα οποία γίνονται προσομοιώσεις εξωτερικών χώρων. Ο χώρος εδώ είναι ένας κήπος. Τίποτα όμως δεν προδίδει την εποχή, γιατί θέλαμε να δείξουμε πως το θέμα της μοναξιάς είναι διαχρονικό, ασχέτως από τον τρόπο αντιμετώπισης.

30/6 - 1/7, 21.00, Πειραιώς 260 (H')

ΞΑΦΝΙΚΑ ΠΕΡΥΣΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Η Γεωργία Μαυραγάνη σκηνοθετεί το έργο του Τένεσι Γουίλιαμς και μας αποκαλύπτει την ανάγνωσή της σε αυτό.

Η αλήθεια είναι πως κάτι συνέβηκε στην προσωπική μου ζωή που μου θύμισε το συγκεκριμένο έργο του Τένεσι Γουίλιαμς κι έτσι ήταν –σχεδόν– αυτονόητο ότι έπρεπε να ασχοληθώ μαζί του. Εξάλλου ένιωθα την ανάγκη να σκηνοθετήσω ένα αμιγώς θεατρικό κείμενο γι' αυτό και στην παράστασή μας θα το ακούσουμε ατόφιο, χωρίς επιπλέον προσθήκες ή αφαιρέσεις.

Εκείνο που είναι διαφορετικό από τις κλασικές προσεγγίσεις, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά το σκηνικό χώρο, είναι πως σε εμάς το έργο διαδραματίζεται στον κήπο του Σεμπάστιαν. Νομίζω πως με αυτό τον τρόπο ο Σεμπάστιαν υπάρχει στο έργο όχι μόνο μέσα από τις διηγήσεις των άλλων, αλλά και από κάτι που ο ίδιος δημιούργησε ή τις αντιδράσεις του κήπου στο άκουσμα του ονόματός του. Θα έλεγα πως αυτός ο κήπος προσδίδει στο έργο μια μεταφυσική διάσταση και εξυπηρετεί τη βασική ιδέα της παράστασης που κρύβεται σε ένα μπουκέτο από τριαντάφυλλα.

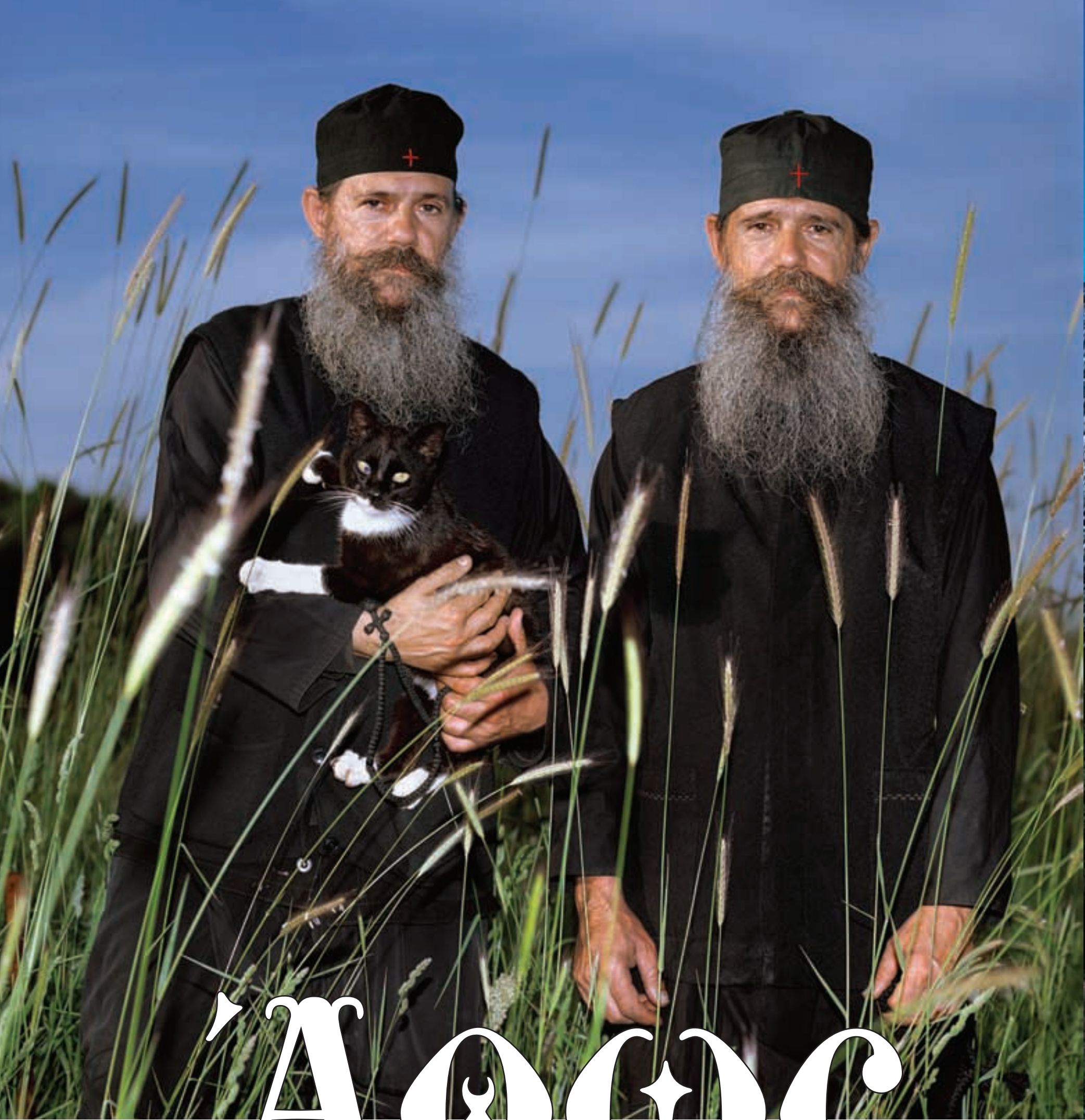
Άλλο ένα σημείο που αποκαλύπτει την ανάγνωσή μας είναι ότι αφού ο Σεμπάστιαν ήταν ένας ποιητής το τέλος του αντιμετωπίζεται σαν να ήταν το τελευταίο του ρεαλιστικό ποίημα. Ένα τέλος που όλοι οι ήρωες θα το αποδεχτούν σαν να έχουν βρει κομμάτι του χαρακτήρα τους μέσα του.

Τέλος, για εμάς το πλήθος των παιδιών δεν συμβολίζει ομοφοβικές ενοχές – κάθε άλλο. Το γεγονός δε ότι ο Γουίλιαμς δεν καταδικάζει την πράξη των παιδιών, αλλά επιμένει πως πρόκειται για πεινασμένα παιδιά, έχει την αξία του και μας συνδέει και με σημερινά γεγονότα. Ο Σεμπάστιαν δεν είναι ένας μάρτυρας με τη θρησκευτική έννοια, είναι ένας άνθρωπος που βρίσκεται μάρτυρας της απελευθέρωσης των ενστίκτων».

4 & 5/7 21.00, Πειραιώς 260 (Δ)

Διβάστε ολόκληρες τις συνεντεύξεις στο site www.greekfestival.gr





ΑΘΩΣ

Τα χρώματα της Πίστης

Ο Στράτος Καλαφάτης και το Άγιο Όρος σε μια chiaroscuro διαρκή συνομιλία, τεκμήριο τόπου και ανθρώπων

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ



Ένα οδοιπορικό στο Άγιο Όρος. Ένα διαρκές πήγαινε και έλα στην Αθωνική Πολιτεία με πλεούμενα και μουλάρια, με σκληρές πεζοπορίες σε κελιά και μονές, σε σπηλιές και μικρά νουχαστήρια. Χα, πάω στοίχημα πως του χρησίμεψαν τελικά οι σπουδές του στη Γυμναστική Ακαδημία, άσε που ξαναέπιασε αθλητικές επιδόσεις αντοχής, όπως τότε παλιά που ήταν πανελληνιονίκης, ασχέτως αν προτίμησε να διαλέξει τη φωτογραφία ως «άθλημα» ο Στράτος Καλαφάτης. «*Άθος - Τα χρώματα της Πίστης*». Παρατηρώ μία μία τις φωτογραφίες που από την 1η Ιουλίου έως και το τέλος Σεπτεμβρίου θα εκτεθούν

στον Τεχνοχώρο «Αποθήκη» του Δήμου Σιθωνίας, καθώς η έκθεσή του, συμπαραγωγή του με το Μορφωτικό Ίδρυμα της Εθνικής Τράπεζας, περιοδεύει αδιαλείπτως σε μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις –τελευταίος σταθμός στο μουσείο Ménage της Αγίας Πετρούπολης– μα και στην ελληνική επικράτεια, και με πιάνει ένα δέος. Ο Καλαφάτης είναι ένας ακούρατος ταξιδιώτης, ιχνηλάτης και καλλιτέχνης όπου κάθε του δουλειά, συνδεδεμένη με οποιονδήποτε τόπο, φωτίζει πολυπρισματικά τις συνθέσεις τοπίων μα και ανθρώπων. Τους εμπλέκει σε ένα αδιάσπαστο όλον. Φέρνει στην επιφάνεια τα αθέατα,

υπό μορφή μιας θέασης που αποτελεί στην ουσία και τη σφραγίδα, τη μοναδικότητα του έργου του: στο Άγιο Όρος η σύλληψή του συντίθεται μέσα από προσμίξεις. Οργιώδεις λόχμες, σκαμμένα πρόσωπα μοναχών, σκληρά λόγω ασκητικής μα και τοπίου. Μα και κοντράστ: τρυφερά καλογερούδια που ακτινοβολούν αγγελική αθωότητα.

Ο Καλαφάτης είναι γκράντε μετρ της αποτύπωσης του νοερού, του ιερού, του απόλυτα ιερού, οι εικόνες του παραβλέπουν και προσπερνούν το προφανές. Πίσω από τον Σταυρό. Γλιστρούν, ακόμα κι όταν τα πορτρέτα του είναι μετωπικά, σε όλο το φάσμα ►





Μπορεί κάποιος πολύ πιστός να φτάσει στο Όρος,
να μην καταλάβει τίποτε, και κάποιος αδιάφορος
για τα θέματα της πίστης και του Θεού να τα δει όλα



◀ της στιγμής και της ατμόσφαιρας, όπως εμπειρέχονται στο κάδρο. Αναζητά την ψίχα, το μεδούλι, κάτω από την επιφάνεια των σκληρών κοντράστ ή των κορεσμένων χρωμάτων, ναι, ο τύπος παράγει ένα αναγεννησιακό *chiaroscuro*. Αποκαλύπτει πλούτο αόρατων φωτοπηγών, που ξεπηδούν μέσα από το μαύρο της στολής των μοναχών. Μια ιδιαίτερη «ποπ» γλώσσα είναι η ματιά του. Που όμως διαρρηγνύει την αληθοφάνεια και συνάδει με όλα όσα συνιστούν την Αθωνική Πολιτεία: ευαισθησία μα και αυστηρότητα, κανόνας και υπακοή, μα και ταυτόχρονα μια άναρχη προσέγγιση του άχραντου σύμπαντός της. Χρυσοποίκιλτος αμφιακός πλού-

τος και πενία υλική, αγάπη και νόμος, πατερική διδασκαλία και προσωπικές συζητήσεις. Ο Καλαφάτης μοιάζει να μην υπάρχει, μοιάζει αόρατος, σαν να μην αναταράζει τον ρου της ζωής, τα υποκείμενά του, νερά, σύννεφα, άνθρωποι, σκήτες στα βράχια είναι ψηφίδες που σαν από μόνες τους υμνούν το ελάχιστο. Το ένα. Το ζητούμενο δηλαδή της ύπαρξης για όσους κατέχουν το κλειδί-αλγόριθμο ζωής που επιτάσσει μια επίσκεψη για λίγο ή επί μακρόν στο Άγιο Όρος. Αγγίζουν θραυσματικά, νυν και αεί, την ουσία του Ενός. Τα «Χρώματα της Πίστης» είναι μια παγκόσμια εμβέλεια κονσέπτσια, μιλάμε άλλωστε για τον

Στράτο Καλαφάτη, που η δουλειά του εκτίθεται καιρό τώρα διαπλανητικά, προσδίδοντάς του τον τίτλο του καλλιτέχνη που έσπασε τα στενά όρια της Θεσσαλονίκης και της χώρας. Αυτό βέβαια κάθε άλλο παρά ακριβοθώρητο τον κάνει! Τις προάλλες οδηγώντας μέσα στην αποπνικτική και ασθμαίνουσα Τσιμισκή, τον είδα με το κόκκινο ποδήλατό του να διασχίζει αμέριμος την πόλη, χρησιμοποιώντας τη λωρίδα των λεωφορειοποδηλατών. Ας του στείλω, σκέφτηκα, μερικές ερωτήσεις. Ποτέ, στο κάτω κάτω, μια κριτική ή μια γνώμη δεν μπορεί να περιγράψει καλύτερα τον καλλιτέχνη, πέρα από τον ίδιο τον καλλιτέχνη.





Τι λάθος διάβασες στο «προλογικό» κείμενό μου; Αναρωτιέμαι, ξέρεις, αν όντως κατάφερα να σε «πιάσω» ή να έρθω κοντά στο μυαλό σου, όταν ξεκίνησες αυτή τη δουλειά. Η οποία, ειρήσθω, ολοκληρώθηκε ή θα επιστρέφεις εκεί για να την ανανεώσεις; Είναι πολύτιμα τα θεωρητικά κείμενα για την τέχνη και

ακόμα περισσότερο για τη φωτογραφία. Στα τριάντα χρόνια ενασχόλησής μου με το μέσο λίγοι επιδίωξαν να περιγράψουν με λόγια ό,τι κάνω με εικόνες και για αυτό σε ευχαριστώ. Την ίδια στιγμή, για να είμαι ειλικρινής, κανένα κείμενο και κανένας θεωρητικός δεν μπορεί να προσεγγίσει την ψίχα και την ουσία ενός έργου τέχνης, πράγμα που αναζητεί με αγωνία και ο ίδιος ο δημιουργός. Σε ό,τι αφορά την Αθωνική πολιτεία, πίστευα ότι, μετά τα είκοσι πέντε ταξίδια και τις διακόσιες ημέρες που χρειάστηκα για να περιγράψω τα χρώματα της πίστης, δεν θα επιστρέψω ποτέ ως φωτογράφος. Με διέψευσε ένα πρόσφατο ταξίδι. Ήταν μια επιστροφή στον τόπο του εγκλήματος, ένας φόρος τιμής σε ό,τι μου πρόσφερε αυτός ο τόπος. Μια ευχάριστη έκπληξη, οι νέες εικόνες που προέκυψαν και παρουσιάζω στη Νικήτη. Άλλωστε, όπως μου είπε και ο φίλος μου, ο Ιουστίνος ο Συμωνοπετρίτης: «Όποιος πιει νερό από τις Καρυές πάντα επιστρέφει εκεί».

Χρειάζεται να πιστεύεις ξένος που θα επισκεφθεί το Όρος για να νιώσει; Κι εσύ; Πιστεύεις, και γι' αυτό ένωσες; Ήσουν αγνωστικιστής μα στην πορεία πίστεψες; Τι από τα δύο; Τι σου συνέβη εσωτερικά και κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των εικόνων και τι σου συμβαίνει τώρα που απέχεις από το «υποκείμενο»; Πόσο Όρος κουβαλούσες και κουβαλές μέσα σου; Υπάρχουν έννοιες, όπως της πίστης, του έρωτα, του φόβου του θανάτου, που είναι δύσκολο να προσδιοριστούν και να περιγραφούν με απλουστεύσεις. Μπορεί κάποιος πολύ πιστός να φτάσει στο Όρος, να μην καταλάβει τίποτε, και κάποιος αδιάφορος για τα θέματα της πίστης και του Θεού να τα δει όλα. Προσωπικά έφτασα εκεί με την ιδιότητα του φωτογράφου και το ενδιαφέρον και η αγωνία μου περιορίστηκε στην αναζήτηση απαντήσεων που αφορούσαν την οπτικοποίηση του μοναδικού και δύσκολου αυτού τόπου. Η οποιαδήποτε άλλη εμπλοκή της θρησκευτικής ή άλλης συγκίνησης θα με μπέρδευε και θα με απομάκρυνε από το στόχο. Η μεγάλη αγωνία ήταν να κατανοήσω και να βρω τον τρόπο της σωστής προσέγγισης, με δεδομένο τον απόλυτο σεβασμό και την ειλικρίνεια απέναντι στους ανθρώπους και τον τόπο που με φιλοξένησαν. Κουβαλώ μέσα μου πολύ Άγιο Όρος, πολλή Καβάλα, πολλή Σκόπελο, πολλή Ιαπωνία και τη θάλασσα του Αρχιεπελάγους που με μεγάλωσε και με ταξιδεύει.

Ο μέγας Πέτερσεν, που γνωρίζω πόσο αγάπας, σε σεμινάριο που παραχώρησε παλιά στο στούντιό σου, θυμάμαι να συμβουλευεί τους νέους φωτογράφους να ξεκινούν από αυτό που τους ταραίζει, τους φοβίζει ή τους φαίνε-

ται μη οικείο. Εσύ; Ποια είναι η μόντα σου και πόσο της παρέκκλινες ή της συνέκλινες κατά τη διάρκεια της αγιορείτικης «ενασχόλησης»; Η προσωπική οδηγία προς τους μαθητές μου είναι να φωτογραφίζουν αυτό που αγαπούν και τους δίνει χαρά. Είναι πολύ κοντά τα όρια μεταξύ αυτού που αγαπάμε και αυτού που φοβόμαστε. Επί της ουσίας είναι η ίδια αρχή με αυτή του Άντερς, μόνο που ξεκινάμε από διαφορετικές αφετηρίες. Οι διαφορετικές διαδρομές φανερώνονται στη δουλειά μας.

Δείχνεις να ελκύεσαι από περιχαρακωμένους βιότοπους. Καμιά φορά ανατρέχω, βλέπεις, στη δουλειά σου στη Σκόπελο, μα και τώρα στο Όρος. Θεωρώ ειλικρινά πως διαθέτεις μια «παπαδιαμάντια» ματιά: εξορύξεις εις βάθος, κατάδυση στο μεταφυσικό. Και την ίδια στιγμή, ξαναβλέποντας την απεραντοσύνη του «Αρχιεπελάγους», λέω, μπα, ιδέα μου είναι, λειτουργεί ο τύπος υπό όλες τις συνθήκες; μακριά, κοντά, πεπερασμένα ή αχαρτογράφητα, έχεις διακυμάνσεις - άρνηση να γκετοποιηθείς σε ένα. Πώς ορίζεσαι, Στράτο;

«Ελκύομαι από περιχαρακωμένους βιότοπους...» Είναι μια εύστοχη περιγραφή της δουλειάς μου. Μέσα από όλα αυτά τα χρόνια φωτογράφισης έχω αναπτύξει ένα εμμονικό ενδιαφέρον για περιχαρακωμένους τόπους και ερμητικά κλειστές κοινωνίες. Είναι η ίδια συνθήκη που συνάντησα στο νησί της Σκοπέλου, στη Saga της Ιαπωνίας, στο Άγιο Όρος, στην ιδιόμορφη κοινωνία των performers και των bodybuilders. Σε αυτά τα «σφιχτά» θέματα, επιβάλλω μια οπτική με τετράγωνο φορμά, έντονο χρώμα, διάχυτο φλας. Τολμηρά «όμορφες» εικόνες. Η απόλυτη απενοχοποίηση του ωραίου.

Τι είπαν τα «μοντέλα», όταν είδαν τις αποτυπώσεις σου/τους; Ευλόγησαν ή έκαναν το... σταυρό τους; Και μίλησέ μου για την εκεί καθημερινή διαβίωση και γνωριμία μαζί τους. Πώς τους «ξεκλειδώσες»; Είναι εντυπωσιακό το πόσο δεν φαίνεσαι. Το πώς αποτυπώνεις, σαν να άφησες την κάμερα ανοικτή, να έφυγες κι, όταν επέστρεψες, όλα να είχαν καταγραφεί με την αγιοσύνη που τους πρέπει! Δεν μπορώ να ξεχωρίσω τους μοναχούς από τους υπόλοιπους ανθρώπους που έχω φωτογραφίσει. Όπως παντού, όλα είναι θέμα προσέγγισης. Είναι θέμα χρόνου να καμφθούν οι όποιες αμφιβολίες και αντιστάσεις απέναντι στο φωτογράφο. Ειδικά στο Άγιο Όρος όλα ισορροπούσαν μεταξύ της κοσμικότητας της φωτογραφίας και της ανθρωπίνης φύσης των μοναχών. Αναφέρω χαρακτηριστικά στην εισαγωγή του βιβλίου μου: «...όλα αυτά σε τυχαίες ή προγραμματισμένες συναντήσεις. Λιγόλογες, αποκαλυπτικές, γεμάτες πιθανότητες που αθόρυβα μας έβαζαν στο ρόλο μας. Εγώ «ο επίσημος φωτογράφος», κατά τον Αρσένιο, και αυτοί «οι γέροντες του κελιού, μοναχοί, δόκιμοι ή κοσμικοί». Ειλικρινείς και εκτεθειμένοι, ανταλλάσσουμε βλέμματα, κάποιος παραδίδεται πρώτος στις ορέξεις του άλλου και μετά σιωπά. Ακολουθεί ένα άλλο κελί, άλλοι άνθρωποι, μια άλλη συνάντηση, κάποιες άλλες εικόνες». **Α**

Τον Δήμο Αβδελιώδη οι περισσότεροι τον γνωρίσαμε από τις κινηματογραφικές του ταινίες, κυρίως από την «*Εαρινή Σύναξη των Αγοφυλάκων*» (1999), ταινία ύμνο στο μεγαλείο του κύκλου της φύσης και στο λαϊκό ελληνικό πολιτισμό, η οποία συγκαταλέγεται ανάμεσα στις 10 καλύτερες ελληνικές ταινίες όλων των εποχών. Είχαν προηγηθεί «*Η Νίκη της Σαμοθράκης*» (1990), «*Το Δέντρο που πληγώναμε*» (1987), και ο «*Αθέμιτος Συναγωνισμός*» (1982). Και στις τέσσερις υπογράφει το σενάριο, τη σκηνοθεσία και την παραγωγή, ενώ όλες απέσπασαν βραβεία και διακρίσεις εντός και εκτός Ελλάδας.

Η δράση του στο θέατρο – συνυφασμένη εξ αρχής με μια εντελώς καινούρια ερμηνευτική προσέγγιση και θεατρική πρακτική, μέσω της φωνητικής ερμηνείας και της μουσικότητας του λόγου (κειμένου)– εκκινεί δυναμικά το 1993 με τις «*Μορφές από το έργο του Βιζυηνού*». Ακολούθησαν παραστάσεις που ξεχώρισαν και διακρίθηκαν, μεταξύ των οποίων οι «*Βαβυλωνία*» (Δ. Βυζάντιος), «*Πέρσες*» (Αισχύλος), «*Ιχνηυτές*» (Ευριπίδης), «*Ερωφίλη*» (Γ. Χορτάσης), «*Μαράν Αθά*» (Θ. Ψύρρας), έργα Καραγκιόζη, καθώς και άλλες πάνω σε λογοτεχνικά αριστουργήματα των Βιζυηνού, Παπαδιαμάντη, Σολωμού, έργα ιδιαιτέρως προσφιλή στον Δήμο Αβδελιώδη, που επαναλαμβάνονται για χρόνια. Κοινός παρονομαστής σε όλες τις θεατρικές του δουλειές είναι η ανάδειξη του λόγου και της γλώσσας χωρίς περιορισμούς, της ομορφιάς και της μουσικότητάς τους ως κύρια μέσα για την ανάδυση των εικόνων και των νοημάτων. Το 2015, σε συνεργασία με το ΚΘΒΕ και έπειτα από τρία χρόνια προετοιμασίας, παρουσίασε το «*Πλάτωνα Απολογία Σωκράτη*», εγχείρημα τολμηρό αλλά και παράσταση - σταθμός στα θεατρικά χρονικά, αφού το κείμενο απαγγέλλθηκε στην αρχαία ελληνική, με σκοπό να ακουστεί ως μια γλώσσα φυσική και ζωντανή, που μεταφέρει με αυθεντικότητα τα αισθήματα και το ήθος του Σωκράτη. Η παράσταση ταξίδεψε και εκτός συνόρων για να αποθεωθεί πέρσι από το Διεθνές Διπλωματικό Σώμα 27 Προσβειών στην ιστορική Όπερα του Ανόι στο Βιετνάμ.

Δημιουργός πολυπρισματικός, «χειρώναντας» τόσο στον κινηματογράφο όσο και στο θέατρο, καταγίνεται πέρα από τη σκηνοθεσία (διδασκαλία εκφοράς και ερμηνείας), με όλα τα στάδια της δημιουργικής διαδικασίας: μετάφραση των αρχαίων κειμένων (απόφοιτος και της Φιλοσοφικής άλλωστε), δραματουργική επεξεργασία και θεατρική διασκευή, σκηνογραφία, φωτισμούς, παραγωγή. Φέτος παρουσίασε στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας πέντε παραστάσεις: «*Μοιρολόι της φώκιας - Καμίνι*», «*Όνειρο στο κύμα - Έρωτ' Ηρώς*» (Αλ. Παπαδιαμάντη), «*Πλάτων Απολογία Σωκράτη*», «*Ελένη*» (Γ. Ρίτσος), «*Το Μόνον της Ζωής του Ταξιδιον*» (Γ. Βιζυηνός).

Απευθύνεστε, όπως έχετε δηλώσει, όχι μόνο στο θεατρόφιλο, αλλά στο ευρύτερο κοινό «που αναζητά στο θέατρο την ψυχαγωγία σαν πραγματική απόλαυση». Πιστεύετε πως έχετε πετύχει αυτό το στόχο;

Η πρώτη παράσταση που έκανα με τον συνειδητό αυτό τρόπο ήταν το 1995, όταν η Αγνή Στρουμπούλη μου ζήτησε να σκηνοθετήσω τρία ελληνικά παραμύθια που διάλεξε, κι εγώ σκηνοθέτησα τη φωνή της ουσιαστικά, απαγγέλλοντας ο ίδιος και εξηγώντας γιατί πρέπει να πει την κάθε φράση με συγκεκριμένη νότα και συγκεκριμένο ρυθμό. Όταν το 2015 παρουσίασα την «*Απολογία του Σωκράτη*» στην πρωτότυπη αρχαία ελληνική γλώσσα, χάρη στη μέθοδο αυτή, έζησα πραγματικά την αναγνώριση και την ενθουσιώδη αποδοχή, ακόμα κι αυτών που ήταν στην αρχή επιφυλακτικοί.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΣΥΓΚΙΝΟΥΜΑΙ;

Μια συζήτηση με τον πολυβραβευμένο σκηνοθέτη **Δήμο Αβδελιώδη**

Της Ευγενίας Μίγδου



Με ποια κριτήρια επιλέγετε τους ηθοποιούς με τους οποίους συνεργάζεστε; Τις περισσότερες φορές συνεργάζομαι με ηθοποιούς που ήταν δίπλα μου. Πρέπει να είναι άνθρωποι ευγενικοί, με ήθος, αφοσιωμένοι στην τέχνη με σοβαρότητα και συνέπεια. Να πιστεύουν πως το θέατρο είναι πηγή ευφορίας και ότι για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να το υπηρετήσουν σωστά. Αν πας να το οικειοποιηθείς, τότε το συναίσθημα χωρίζεται και δημιουργείται άλλος κόσμος, ενώ το ζητούμενο είναι να γίνουμε ένας κόσμος.

Ποιο είναι το δικό σας ζητούμενο στην τέχνη; Ένα κριτήριο έχω για την τέχνη, ασχέτως του τρόπου ή του μέσου που θα χρησιμοποιήσει κανείς: στο τέλος συγκινούμαι. Συγκινούμαι σημαίνει ότι προσλαμβάνω αυτή τη βεβαιότητα, την εσωτερική και εντελώς αδιαπραγμάτευτη, ότι το τελικό αποτέλεσμα με έπεισε ότι έχει καλό σκοπό. Αυτό που έχει σημασία σε μια παράσταση όταν τελειώσει δεν είναι το τι ακριβώς έγινε αλλά το πώς σε έκανε να νιώσεις. Η τέχνη, από τη γέννησή της εδώ στην Ελλάδα, υποσχεται μια υψηλή πνευματική τέρψη. Τα άλυτα ζητήματα του ανθρώπου και της πραγματικότητας τίθενται σε μια λογική τάξη. Αρθρώνεται ένας λόγος που καταλήγει στην κατανόηση μιας αλήθειας. Ο θεατής, εν προεμία, οδηγείται από το φόβο και τη σύγχυση στην κάθαρση και τη λύτρωση. Δεν είναι μάθημα, δεν είναι προπαγάνδα, είναι ένα σκηνικό γεγονός με τέτοιο τρόπο φτιαγμένο από το συγγραφέα ώστε να παρέχει πνευματικές ηδονές, βαθιές συγκινήσεις, να προκαλεί ανατριχίλα. Ανατριχιάζει κανείς επειδή διακυβεύονται τα ανθρώπινα ιδανικά.

Φέτος παρουσιάσατε πέντε θεατρικές παραγωγές. Πώς ανταπεξέρχεστε σε συνθήκες κρίσης και οικονομικής δυσπραγίας; Οι δυσκολίες ξεπερνιούνται όταν έχεις να κάνεις κάτι ευχάριστο. Δεν έχω ματώσει, απλώς δυσκολεύομαι να ανταπεξέλθω στις υποχρεώσεις μου και δεν μου μένει λίγο παραπάνω χρόνος για να μπορέσω να κάνω ταινίες.

Αλλά οι ταινίες δεν είναι κοστοβόρες; Δεν είχα ποτέ αυτό το άγχος. Όταν μπορούσα να υποστηρίξω μια ιδέα, ένα σενάριο, προχωρούσα. Ξεκινούσα χωρίς λεφτά, τίποτε. Αν έκανε άλλος αυτές τις ταινίες, το κόστος θα ήταν πενήντα φορές επάνω.

Η κινηματογραφική σας γραφή είναι εντελώς ιδιότυπη, ξεχωρίζει στην ελληνική κινηματογραφία εν γένει. Πώς δουλεύετε στις ταινίες; Τις ταινίες μου τις φτιάχνω χειρωνακτικά, από άποψη όμως. Γιατί πιστεύω ότι μια ταινία πρέπει να γίνεται μέσα σε ένα κλίμα τελετουργικό όπου όλοι πρέπει να είναι συντεταγμένοι, όλοι συγκεντρωμένοι. Και αυτό δεν το απαιτώ από τους άλλους. Απλώς είμαι ο ίδιος συγκεντρωμένος και όλοι συντονίζονται μαζί μου. Θέλω να γίνονται ήσυχα τα πράγματα, δεν μου αρέσει ο θόρυβος και η φασαρία.

Τι σχεδιάζετε προσεχώς; Σε ένα, ενάμιση μήνα θα μπορώ να πω για ταινίες και για αποφάσεις που έχω πάρει. Βρίσκομαι σε εποχή επαναπρογραμματισμού. Στο θέατρο, το μεγάλο μου όνειρο – γιατί έχω και μικρά και θα τα πραγματοποιήσω – είναι η «*Ιλιάδα*» στο πρωτότυπο, για να δείξω ότι και το ομηρικό κείμενο είναι μία γλώσσα ζωντανή η οποία μπορεί να προκαλέσει μεγάλη απόλαυση στους ακροατές, λόγω της μουσικής που περιέχει.

www.athensvoice.gr
Όλη η συνέντευξη στο site

Για την καλοκαιρινή περιδεία της παράστασης βλ.: #ioannaparrra #dimosavdelioidis #summertour2017 #taxidion



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ!

Το καυτό ελληνικό καλοκαίρι έχει ξεκινήσει με τις θερμοκρασίες στα ύψη! Μικρές ή μεγάλες αποδράσεις από την πόλη μας βοηθούν να χαλαρώσουμε και η επαφή με τη φύση συντελεί σε αυτό. Μην ξεχνάμε ότι το στρες της καθημερινότητας βλάπτει σοβαρά την υγεία μας, που είναι το πιο πολύτιμο αγαθό. Στο καλοκαιρινό τεύχος Υγείας της ATHENS VOICE σας ενημερώνουμε για τις τελευταίες ιατρικές εξελίξεις, ενώ οι ειδικοί που συνεργάστηκαν προσφέρουν χρήσιμες συμβουλές. Καλό καλοκαίρι!





ΚΟΡΜΙΑ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

Καλή ιδέα, αλλά βάλτε αντηλιακό

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Πριν λίγους μήνες, η Danish Cancer Society κυκλοφόρησε ένα βίντεο στο οποίο ζήτησε με χιουμοριστικό τρόπο από τους Έλληνες να βοηθήσουν τους Δανούς που έρχονται για διακοπές στη χώρα μας να προστατευτούν από τον ήλιο. Το βίντεο έγινε γρήγορα viral και η DCS πέτυχε το στόχο της να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο σχετικά με τα αυξανόμενα ποσοστά καρκίνου του δέρματος στη Δανία. Πόσοι από εσάς προβληματίστηκαν όμως για τα ποσοστά αυτά στην Ελλάδα;

Ο Έλληνες έχουμε την ευτυχία να απολαμβάνουμε τον ήλιο σχεδόν 3.000 ώρες το χρόνο και όχι μόνο μερικές ημέρες στις καλοκαιρινές μας διακοπές. Δεν έχουμε όμως σκεφτεί ότι πρέπει να προστατευόμαστε από αυτόν και όλο το χρόνο και όχι μόνο στην παραλία. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα περιστατικά μελανώματος έχουν διπλασιαστεί την τελευταία δεκαετία, ενώ ένας στους τρεις ασθενείς είναι ηλικίας 25 έως 50 ετών. Θέλετε να το κάνω πιο προσωπικό; Πριν 3 χρόνια πέθανε από μελάνωμα η κόρη ενός φίλου του μπαμπά μου, ετών 26. Εδώ, όχι στη Δανία. Ήταν αυτό αρκετό για να με σοκάρει και να μην παραλείπω τη χρήση αντηλιακού καθημερινά; Δυστυχώς, όχι. Άρχισα όμως να προσέχω περισσότερο και να προβληματίζομαι με φαινομενικά αθώα σημάδια ώστε να επισκέπτομαι το δερματολόγο για προληπτικό έλεγχο. Ποια σημάδια πρέπει να σε ανησυχούν;

Μαύρισμα ή έγκαιρα;

Ο ήλιος εκπέμπει τρία είδη υπεριώδους ακτινοβολίας (UV): την UVA, την UVB και την UVC. Η UVC απορροφάται στο μεγαλύτερο μέρος της από την ατμόσφαιρα, ενώ η UVB εισδύει στην επιδερμίδα και η UVA στις βαθύτερες στοιβάδες του δέρματος. Όταν η UV του ηλίου είναι έντονη ή/και όταν η έκθεση του δέρματος σε αυτήν υπερβαίνει τα λίγα λεπτά, ενεργοποιούνται τα μελανοκύτταρα εκκρίνοντας μελανίνη για να προστατεύσει τις βαθύτερες στοιβάδες του δέρματος. Αποτέλεσμα είναι το πολυπόθητο μαύρισμα. Ωστόσο, ο μηχανισμός αυτός είναι

πολύ αποδοτικότερος σε όσους έχουν πιο σκούρο δέρμα, μαλλιά και μάτια.

Όταν η έκθεση στον ήλιο είναι απότομη και έντονη, η UV προκαλεί βλάβες στο DNA της επιφανειακής στοιβάδας των δερματικών κυττάρων με αποτέλεσμα να καιγόμαστε. Ο ανοσοποιητικός μηχανισμός ενεργοποιείται άμεσα αλλά η δράση του κορυφώνεται 24 έως 48 ώρες αργότερα. Τώρα ξέρεις γιατί αισθάνεσαι χειρότερα την επόμενη μέρα. Τα συμπτώματα του καψίματος περιλαμβάνουν κοκκίνισμα, φαγούρα, φουσκάλες, ξεφλούδισμα και τελικά μαύρισμα. Οι βλάβες στο DNA των κερατινοκυττάρων ενεργοποιούν την παραγωγή μελανίνης για να προστατευτείς από την επόμενη έκθεση στον ήλιο.

Σε κάθε περίπτωση, τα συμπτώματα αυτά σημαίνουν ότι το δέρμα έχει υποστεί σοβαρή βλάβη από τον ήλιο. Δυστυχώς, οι βλάβες αυτές λειτουργούν αθροιστικά, που σημαίνει ότι όσο πιο συχνά καιγόμαστε τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση δερματικού καρκίνου. Η Ελληνική Δερματολογική & Αφροδισιολογική Εταιρεία (ΕΔΑΕ) αναφέρει πως ένα ηλιακό έγκαυμα κάθε δύο χρόνια τριπλασιάζει τον κίνδυνο για εμφάνιση κακοήθους μελανώματος, που είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος. Επειδή λοιπόν δεν υπάρχει τρόπος επιδιόρθωσης των μεταλλάξεων στο DNA που προκαλούνται από τον ήλιο, η καλύτερη λύση είναι η πρόληψη.

“
Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα περιστατικά μελανώματος έχουν διπλασιαστεί την τελευταία δεκαετία, ενώ ένας στους τρεις ασθενείς είναι ηλικίας 25 έως 50 ετών.
”

ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Προσπαθήστε η έκθεση στον ήλιο να είναι σταδιακή και να μην υπερβαίνει το συνιστώμενο όριο για τον τύπο δερμάτός σας. Όσο πιο λευκό είναι το δέρμα, τόσο μεγαλύτερη προστασία από τον ήλιο χρειάζεται.

Χρησιμοποιείτε καθημερινά αντηλιακό με δείκτη προστασίας SPF15, κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου και κατά προτίμηση αδιάβροχο τους καλοκαιρινούς μήνες (για μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στον ιδρώτα και το νερό). Το αντηλιακό πρέπει να εφαρμόζεται 15 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο και να ανανεώνεται κάθε δύο ώρες ή αμέσως μετά το μπάνιο στη θάλασσα.

Επιλέγετε αντηλιακά με φυσικά φίλτρα αν το δέρμα σας καίγεται εύκολα, αν είστε αλλεργικοί ή αν παίρνετε φάρμακα π.χ. ηρεμιστικά, αντισυλληπτικά, κ.ά. Οι καλύτερες ώρες για μπάνιο είναι μέχρι τις 11 το πρωί και μετά τις 4 το απόγευμα. Αν έχετε πολλές φακίδες ή ελιές, μην εκτίθεστε στον ήλιο τις ώρες 11-4, ακόμα και με αντηλιακό.

Προστατεύστε τα μάτια σας φορώντας μαύρα γυαλιά ηλίου. Τους καλοκαιρινούς μήνες προτιμήστε καπέλο και ρούχα λευκού χρώματος που αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία.

Η ηλιακή ακτινοβολία αυξάνει κατά 4% για κάθε 300 μέτρα που ανεβαίνουμε από την επιφάνεια της θάλασσας, ενώ το αντηλιακό είναι απαραίτητο και στα χιονοδρομικά κέντρα. Άλλωστε, η αντανάκλαση της ηλιακής ακτινοβολίας από την επιφάνεια της άμμου και του χιονιού είναι μεγάλη και σχεδόν το 90% της ακτινοβολίας επιστρέφει προς εμάς. Παρατηρείτε το σώμα σας συχνά. Αν δείτε κάποιο ογκίδιο ή ελιά που εμφανίστηκε ξαφνικά ή κάποια ελιά που άλλαξε σχήμα, χρώμα ή μέγεθος, συμβουλευθείτε αμέσως δερματολόγο.

Εφαρμόζετε πιο συχνά αντηλιακό στα σημεία που έχετε τατουάζ, καθώς είναι πιο ευαίσθητα.

Αν στο ιστορικό σας υπάρχει κάποιος συγγενής με καρκίνο του δέρματος, αγοράζετε αντηλιακά κατόπιν συνεννόησης με το δερματολόγο σας. **A**

«ΠΙΑΣΕ ΤΟ ΜΟΛΥΒΙ»

Μία ενημερωτική εκστρατεία για τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα διαφορετική από τις άλλες

«Κι όμως, αν διαγνωστεί έγκαιρα, η **Ρευματοειδής Αρθρίτιδα** μπορεί να αντιμετωπιστεί». Αυτό το μήνυμα θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή ενός ανθρώπου. Διάδωσέ το!

Φανταστείτε πώς θα ήταν η ζωή σας εάν δεν μπορούσατε να κουμπώσετε εύκολα το πουκάμισό σας. Εάν δυσκολευόσασταν να κόψετε ακόμη και μία φέτα ψωμί. Αν τα δάχτυλα των χεριών σας πονούσαν και ήταν τόσο δύσκαμπτα, ώστε να δυσκολευόσαστε να πιάσετε ακόμη και ένα μολύβι για να γράψετε. Φανταστείτε πώς μπορεί να ήταν η ζωή σας εάν πάσχατε από **Ρευματοειδή Αρθρίτιδα**.

Μία πρωτότυπη και διαδραστική ενημερωτική εκστρατεία για τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα, που υλοποιεί η βιο-φαρμακευτική εταιρεία AbbVie, μας δίνει την ευκαιρία όχι μόνο να φανταστούμε αυτές τις δυσκολίες, αλλά και να μπορούμε για λίγο στη θέση των ίδιων των ασθενών. Η εκστρατεία «Πιάσε το Μολύβι» μας καλεί να προσπαθήσουμε να «βιώσουμε» μία από τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν αυτοί οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους και να συμβάλουμε ενεργά στη διάδοση του μηνύματος για ενημέρωση και έγκαιρη διάγνωση της νόσου.

Ένα μολύβι γίνεται το σύμβολο μιας διαδραστικής digital καμπάνιας!

Πηγή έμπνευσης της καμπάνιας αποτέλεσε η δυσκολία πολλών ασθενών με ενεργή Ρευματοειδή Αρθρίτιδα να κάνουν απλές, καθημερινές εργασίες – όπως να πιάσουν ένα μολύβι και να γράψουν. Στο πλαίσιο αυτό, το απλό μολύβι προσαρμόστηκε στα δεδομένα της ψηφιακής εποχής και έγινε το μέσο για τη διάδοση των μηνυμάτων της καμπάνιας. Η επιλογή του μολυβιού ως συμβόλου της εκστρατείας δεν ήταν τυχαία. Όλοι μας το έχουμε χρησιμοποιήσει για να αποτυπώσουμε στο χαρτί τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, αλλά και οποιοδήποτε μήνυμα θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους.

Η προσωπική ιστορία που έγινε το όχημα για την ευαισθητοποίηση όλων μας

Μία γυναίκα με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα έπιασε με δυσκολία το μολύβι και αποτύπωσε τις σκέψεις και τα συναισθήματά της σε ένα προσωπικό γράμμα, το οποίο αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα www.piasetomolyvi.gr. Το πρώτο στοιχείο που μας κάνει

εντύπωση καθώς βλέπουμε το γράμμα, είναι η «περίεργη» γραμματοσειρά του. Πρόκειται για μία μοναδική γραμματοσειρά, που σχεδιάστηκε βάσει του γραφικού χαρακτήρα της ασθενούς και αναδεικνύει τη δυσκολία της να πιάσει το μολύβι και να γράψει. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι είναι η πρώτη φορά που σχεδιάστηκε μια τέτοια γραμματοσειρά στη χώρα μας.

«Σου ζητώ να μεις για λίγο στη θέση μου και να γίνεις η φωνή μου»

Μέσα από το γράμμα, η ασθενής απευθύνεται σε όλους εμάς και μας ζητά να μπούμε για λίγο στη θέση της και να προσπαθήσουμε να βιώσουμε τη δυσκολία που η ίδια αντιμετώπισε καθώς το έγραφε. Αφού διαβάσουμε την ιστορία της, καλούμαστε να επιλέξουμε μία φράση από το γράμμα και χρησιμοποιώντας τον κέρσορα-μολύβι, να τη γράψουμε στο ειδικό πεδίο της εφαρμογής. Τότε διαπιστώνουμε ότι ο κέρσορας δεν είναι αρκετά σταθερός, με αποτέλεσμα να δυσκολευόμαστε να γράψουμε καθαρά – είναι η στιγμή που αντιλαμβανόμαστε τη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα. Στη συνέχεια, καλούμαστε να μοιραστούμε αυτή τη φράση στον προσωπικό μας λογαριασμό στο Facebook, προκειμένου να βοηθήσουμε στη διάδοση του μηνύματος για ενημέρωση και έγκαιρη διάγνωση της νόσου. Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουμε ενεργά στην ενημέρωση του κόσμου για τη νόσο και κινητοποιούμε όσους ενδεχομένως εμφανίζουν πρώιμα συμπτώματα να τα αναγνωρίσουν εγκαίρως και να επισκεφθούν έναν ρευματολόγο.

Πολλοί πάσχουν από Ρευματοειδή Αρθρίτιδα χωρίς να το γνωρίζουν

Δυστυχώς, παρόλο που η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα είναι το πιο συχνό αυτοάνοσο νόσημα, η ενημέρωση του κόσμου γύρω από αυτό παραμένει αρκετά ελλιπής στη χώρα μας. Ως εκ τούτου, πολλοί άνθρωποι που εμφανίζουν πρώιμα συμπτώματα δεν είναι σε θέση να τα αναγνωρίσουν νωρίς και να απευθυνθούν στον κατάλληλο ιατρό, που στην περίπτωση αυτή είναι ο ρευματολόγος. Αυτό έχει ως συνέπεια να καθυστερεί σημαντικά η διάγνωση και να χάνεται πολύτιμος χρόνος, καθώς η νόσος μπορεί να εξελίσσεται και η υγεία του ασθενούς να επιδεινώνεται. Εάν όμως ο ασθενής διαγνωστεί έγκαιρα, η εξέλιξη της νόσου μπορεί να επιβραδυνθεί και η ποιότητα ζωής του να βελτιωθεί.

«Πιάσε το Μολύβι», βίωσε την εμπειρία των ασθενών και γίνε η φωνή τους. Επισκέψου την ιστοσελίδα www.piasetomolyvi.gr και ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

1. Διάβασε την ιστορία της ασθενούς
2. Επίλεξε μία φράση από το γράμμα
3. Γράψε τη φράση στο ειδικό πεδίο, χρησιμοποιώντας τον κέρσορα - μολύβι
4. Δημοσίευσε τη φράση που έγραψες στο προσωπικό σου λογαριασμό στο Facebook





ΑΚΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΜΗΝ ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΣ - ΡΩΤΑ
ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΟΥ

GR1703615932/NOV_020_ADV_Mar_2017

Όραμα και Ευθύνη για τον Ασθενή*

 NOVARTIS

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ:





Φλώρα Σταυρίδη

Οι ανοσο-ογκολογικές θεραπείες αποτελούν σήμερα την αιχμή του δόρατος κατά του προχωρημένου καρκίνου του πνεύμονα, επισημαίνει η **Φλώρα Σταυρίδη**, Παθολόγος, Ογκολόγος, MD, MSc, MRCP, Συνεργάτης νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ. Είναι οι θεραπείες που χρησιμοποιούν το ανοσολογικό σύστημα του σώματος για να καταπολεμήσουν τον καρκίνο.

Το ανοσολογικό σύστημα είναι το φυσικό αμυντικό σύστημα του σώματος, που αποτελείται από μια συλλογή από όργανα, κύτταρα και ειδικά μόρια που βοηθούν στην προστασία από ιούς, τον καρκίνο και άλλες νόσους. Όταν ένας ξένος οργανισμός –όπως ένα βακτήριο– εισβάλει στο ανθρώπινο σώμα, το ανοσοποιητικό σύστημα το αναγνωρίζει και κατόπιν του επιτίθεται, εμποδίζοντάς το να προκαλέσει βλάβη. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται ανοσοποιητική απόκριση.

▶ Τα καρκινικά κύτταρα, ωστόσο, βρίσκουν πολύ συχνά τρόπους να «μεταμφιέζονται» σε κανονικά κύτταρα, ώστε το ανοσοποιητικό να μην τα αναγνωρίζει ως επικίνδυνα. Ακολουθώντας τις ίδιες «τακτικές» με τους ιούς, μεταλλάσσονται με την πάροδο του χρόνου, αποπροσανατολίζοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.

▶ Η διαφορά των ανοσο-ογκολογικών θεραπειών, σημειώνει η κ. Σταυρίδη, με άλλες αντικαρκινικές θεραπείες, είναι ότι στοχεύουν το

ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος και όχι τα καρκινικά κύτταρα, επιτρέποντάς του να αναγνωρίζει και να επιτίθεται επιλεκτικά στα καρκινικά κύτταρα. Ταυτόχρονα, όμως, «εκπαιδεύουν» το ανοσοποιητικό σύστημα έτσι ώστε να αποκτήσει μακροχρόνια μνήμη και να προσαρμόζεται συνεχώς και σε βάθος χρόνου στον καρκίνο, προσφέροντας ανθεκτική και μακροχρόνια θεραπεία στον ασθενή.

Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Οι εξελίξεις αυτές αφορούν ιδιαίτερα τον καρκίνο του πνεύμονα, δεδομένου ότι η συγκεκριμένη νόσος είναι η κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως. Οι δύο κύριοι τύποι καρκίνου του πνεύμονα είναι ο μη μικροκυτταρικός (ΜΜΚΠ) και ο μικροκυτταρικός, με τον πρώτο να αντιστοιχεί στο 85% με 90% των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα.

▶ Στην Ελλάδα ο καρκίνος του πνεύμονα αντιστοιχεί στο 41,6% του συνόλου των περιπτώσεων εμφάνισης καρκίνου και προσβάλλει 6.884 άτομα κάθε χρόνο. Υπάρχουν πλέον και στη χώρα μας εγκεκριμένες ανοσοθεραπείες για την αντιμετώπιση του ΜΜΚΠ, ως θεραπεία 1ης και 2ης γραμμής και τα ευρήματα που έχουν προκύψει από τις σχετικές κλινικές μελέτες είναι σημαντικά, έχοντας καταδείξει μεγαλύτερη επιβίωση των ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα χωρίς πρόοδο της νόσου και σημαντικά μεγαλύτερη συνολική επιβίωση, σε

σύγκριση με τη χημειοθεραπεία.

▶ Η μελέτη «KEYNOTE – 024» έδειξε πως οι ασθενείς με μεταστατικό ΜΜΚΠ στους οποίους χορηγήθηκε η ανοσο-ογκολογική θεραπεία pembrolizumab ως θεραπεία 1ης γραμμής, παρουσίασαν σημαντικό όφελος στην επιβίωση χωρίς εξέλιξη της νόσου έναντι της χημειοθεραπείας. Εμφάνισαν, δηλαδή, μέση επιβίωση 10,3 μηνών χωρίς πρόοδο της νόσου, έναντι 6 μηνών με τη χρήση χημειοθεραπείας. Από την ίδια μελέτη προέκυψε πως το pembrolizumab πέτυχε επίσης καλύτερα αποτελέσματα στη συνολική επιβίωση των ασθενών στην 1η γραμμή θεραπείας, έναντι της χημειοθεραπείας, ενώ η ανταπόκριση των ασθενών στη θεραπεία με pembrolizumab ήταν 45% έναντι 28% της ανταπόκρισης στη χημειοθεραπεία.

▶ Στη 2η γραμμή θεραπείας, η μελέτη «KEYNOTE - 010» έδειξε σημαντικό όφελος του pembrolizumab στη συνολική επιβίωση των ασθενών με προχωρημένο ΜΜΚΠ έναντι της χημειοθεραπείας (43% έναντι 35%). Έδειξε, επίσης, ανταπόκριση των ασθενών σημαντικά μεγαλύτερη σε διάρκεια με το pembrolizumab, έναντι της χημειοθεραπείας.

▶ Θα πρέπει να αναφερθεί επίσης ότι ένα σημαντικό εύρημα που προέκυψε από τη μελέτη «KEYNOTE – 024» ήταν ότι η ποιότητα ζωής των ασθενών, κατά τη διάρκεια των θεραπειών, βελτιώθηκε σημαντικά με τη χρήση του pembrolizumab σε σχέση με τη χημειοθεραπεία.

Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΒΙΟΔΕΙΚΤΩΝ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Καθοριστικό ρόλο στη χορήγηση των ανοσο-ογκολογικών θεραπειών για τον καρκίνο του πνεύμονα αποτελεί ο προσδιορισμός του βιοδείκτη PD - L1. Οι βιοδείκτες είναι βιολογικά μόρια τα οποία εντοπίζονται –μεταξύ άλλων– στα κύτταρα. Υποδεικνύουν μια φυσιολογική ή παθολογική διαδικασία, μια κατάσταση ή μια νόσο. Διακρίνονται σε προγνωστικούς δείκτες (χαρακτηριστικά επιθετικότητας της νόσου) και προβλεπτικούς δείκτες (αναμενόμενη ανταπόκριση του ασθενούς σε συγκεκριμένη θεραπευτική αγωγή - σύγχρονη «εξατομικευμένη θεραπεία»).

▶ Μελέτες δείχνουν πως οι ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα που έχουν θετική έκφραση του βιοδείκτη PD-L1, έχουν 4,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να ανταποκριθούν στη θεραπεία δεύτερης γραμμής με ανοσοθεραπεία.

▶ Έτσι, η εξέταση του συγκεκριμένου βιοδείκτη όχι μόνο μεγιστοποιεί το θεραπευτικό αποτέλεσμα, αλλά παράλληλα συμβάλλει στον έλεγχο του κόστους. Η αξία ελέγχου του συγκεκριμένου βιοδείκτη παρέχει στους επιστήμονες ένα σημαντικό «εργαλείο», προκειμένου να επιλέξουν την καταλληλότερη θεραπεία για τους ασθενείς τους.

▶ Στην Ελλάδα, η αποζημίωση του βιοδείκτη PD - L1 εξετάζεται αυτή την περίοδο από το ΚΕΣΥ και για την ώρα καλύπτεται μέσα από πρόγραμμα Φαρμακευτικής εταιρείας σε πολλά παθολογοανατομικά εργαστήρια πανελλαδικά. ■

“
Οι ανοσο-ογκολογικές θεραπείες στοχεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος και όχι τα καρκινικά κύτταρα, επιτρέποντάς του να αναγνωρίζει και να επιτίθεται επιλεκτικά στα καρκινικά κύτταρα.”



Καινοτομία εμπνευσμένη από τη ζωή.

Στην Pharmathen αλλάζουμε το μέλλον της υγείας, επενδύοντας συνεχώς στην έρευνα και την ανάπτυξη νέων φαρμάκων. Εξάγουμε καινοτόμα προϊόντα υψηλής τεχνολογίας σε περισσότερες από 85 χώρες, στηρίζοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών σε ολόκληρο τον κόσμο.

 **Pharmathen**
Innovation inspired by life

Δερβενακίων 6, 153 51 Παλλήνη, Αττική
t +30210 6604 300, f +30210 6666 749
www.pharmathen.com

ΝΩΤΙΑΙΑ ΜΥΪΚΗ ΑΤΡΟΦΙΑ

Nusinersen: Η πρώτη θεραπεία για την ασθένεια μας κάνει αισιόδοξους

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (ΕΕ) ενέκρινε την άδεια κυκλοφορίας του **Nusinersen**, της εταιρείας **Biogen**, για τη θεραπεία της Νωτιαίας Μυϊκής Ατροφίας που συνδέεται με το χρωμόσωμα 5q (5q SMA). Η 5q SMA είναι η πιο συνηθισμένη μορφή της νόσου και αντιπροσωπεύει κατά προσέγγιση το 95% όλων των περιστατικών SMA. Το Nusinersen είναι η πρώτη εγκεκριμένη θεραπεία στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) για την SMA, μία από τις πρώτες γενετικές αιτίες θανάτου στα βρέφη, που χαρακτηρίζεται από προοδευτική, σοβαρού βαθμού μυϊκή αδυναμία. Το Nusinersen αξιολογήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος ταχείας αξιολόγησης του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Φαρμάκων (EMA), το οποίο αποσκοπεί στην επίτευξη της πρόσβασης σε φάρμακα για ασθενείς με ανικανοποίητες ιατρικές ανάγκες.

ΜΕΛΕΤΕΣ

Η έγκριση του Nusinersen βασίζεται κατά κύριο λόγο στα αποτελέσματα από δύο εγκριτικές πολυκεντρικές, ελεγχόμενες μελέτες, τα οποία περιλαμβάνουν τα δεδομένα ολοκλήρωσης της μελέτης ENDEAR (SMA με έναρξη των συμπτωμάτων στη βρεφική ηλικία) και τα δεδομένα μίας ενδιάμεσης ανάλυσης της μελέτης CHERISH (SMA με όψιμη έναρξη των συμπτωμάτων). Και οι δύο μελέτες κατέδειξαν την κλινικά σημαντική αποτελεσματικότητα και το ευνοϊκό προφίλ οφέλους-κινδύνου του Nusinersen. Η έγκριση υποστηρίχθηκε επίσης από δεδομένα ανοιχτής μελέτης σε προσυμπτωματικά και συμπτωματικά άτομα, τα οποία είχαν εμφανίσει ή ήταν πολύ πιθανό να εμφανίσουν SMA Τύπου 1, Τύπου 2 και Τύπου 3.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σ την ανάλυση που πραγματοποιήθηκε κατά την ολοκλήρωση της μελέτης ENDEAR, ένα στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό ασθενών ικανοποιούσαν τα κριτήρια ώστε να χαρακτηριστούν ανταποκριθέντες σε ένα κινητικό ορόσημο αξιολόγησης στην ομάδα του Nusinersen (51%), σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου με εικονική θεραπεία (0%) ($p < 0,0001$). Κάποια βρέφη στην

ομάδα του Nusinersen πέτυχαν κινητικά ορόσημα, συμπεριλαμβανομένων του πλήρους ελέγχου της κεφαλής, της ικανότητας κύλισης, της επίτευξης και διατήρησης καθιστής θέσης, καθώς και της επίτευξης και διατήρησης όρθιας θέσης του σώματος. Επίσης, βρέφη που λάμβαναν θεραπεία με το Nusinersen επέδειξαν μία στατιστικά σημαντική μείωση (47%) του κινδύνου θανάτου ή μόνιμης μηχανικής υποστήριξης της αναπνοής ($p = 0,0046$).

Στην προκαθορισμένη ενδιάμεση ανάλυση της μελέτης CHERISH, υπήρξε μία στατιστικά σημαντική και κλινικά αξιόλογη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας σε παιδιά με SMA, με όψιμη έναρξη των συμπτωμάτων (τα οποία είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν νόσο Τύπου 2 ή Τύπου 3), που λάμβαναν θεραπεία με το Nusinersen, σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν λάμβαναν θεραπεία.

«Τα συνολικά κλινικά ευρήματα υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια του Nusinersen σε ένα μεγάλο εύρος ατόμων με SMA, συμπεριλαμβανομένων σημαντικών βελτιώσεων στην κινητική ανάπτυξη και τη μείωση του κινδύνου θνησιμότητας στα βρέφη», δήλωσε ο Καθηγητής Jan Kirschner από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Φράιμπουργκ στη Γερμανία. «Αυτή η πρωτοφανής βελτίωση φέρνει νέες ελπίδες σε μία κοινότητα ασθενών όπου δεν υπήρχε προηγουμένως οποιαδήποτε εγκεκριμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση της απώλειας της κινητικής λειτουργίας στην πάροδο του χρόνου. Βλέπουμε πλέον βελτίωση στην κινητικότητα με το Nusinersen, η οποία δεν είχε παρατηρηθεί ποτέ στη φυσική εξέλιξη της νόσου».

ΔΙΑΘΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο χρόνος κατά τον οποίο θα καταστεί διαθέσιμο το Nusinersen στην ΕΕ θα διαφέρει ανά χώρα, ανάλογα με τις τοπικές διαδικασίες έγκρισης και αποζημίωσης φαρμάκων. Η Biogen συνεργάζεται με τα συστήματα υγείας και τις κρατικές υπηρεσίες σε όλη την ΕΕ για να διασφαλίσει την πρόσβαση των ασθενών στο Nusinersen. Το 2016, η Biogen με γνώμονα την επείγουσα ανάγκη θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών με βαριάς μορφής εκδήλωσης της νόσου, χορήγησε ένα από τα μεγαλύτερα δωρεάν προεγκριτικά Προγράμματα Εκτεταμένης Πρόσβασης (EAP) για σπάνια νοσήματα. Αυτό το EAP είχε ως αποτέλεσμα την έναρξη και συνέχιση της θεραπείας περισσότερων από 350 ασθενών με SMA βρεφικής έναρξης που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης (που ήταν πολύ πιθανό να αναπτύξουν νόσο Τύπου 1) σε 17 ευρωπαϊκές χώρες. **A**

Βρέφη που λάμβαναν θεραπεία με το **Nusinersen** επέδειξαν μία στατιστικά σημαντική μείωση (47%) του κινδύνου θανάτου ή μόνιμης μηχανικής υποστήριξης της αναπνοής.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΩΤΙΤΙΔΕΣ

Αν θέλεις να χαρείς το φετινό καλοκαίρι... κράτα τα αυτιά και τη μύτη σου καθαρά!

Οι χειρουργικές τεχνικές για τη θεραπεία των προβλημάτων της μύτης που αφορούν το **διάφραγμα**, τις **κόγχες** και τους **πολύποδες**, είναι πλέον ριζικές, επαναστατικές και απόλυτα ασφαλείς.

Νιώθετε ενόχληση στο αυτί, εκείνον το χαρακτηριστικό οξύ πόνο που μοιάζει σαν να σας «τρυπά» το κεφάλι, και επιπλέον δεν ακούτε καλά; Κατά πάσα πιθανότητα, έχετε ωτίτιδα. Συνήθως, οι φλεγμονές των αυτιών αντιμετωπίζονται εύκολα τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά, με την προϋπόθεση βέβαια ότι δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα χωρίς τη συμβουλή γιατρού και δεν υιοθετούνται τα γιατροσόφια της γιαγιάς. Όπως τονίζει η **Δρ. Ανατολή Παταρίδου**, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος-Κεφαλής και Τραχήλου (www.pataridou.gr), όταν διαπιστώνετε ότι υπάρχει πρόβλημα, να απευθύνεστε στον ειδικό, ώστε να σας προτείνει την κατάλληλη αγωγή, αυτή που συνιστάται για τις «εξωτερικές ωτίτιδες» του καλοκαιριού.

ΥΓΡΑΣΙΑ: ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΤΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩΤΕΡΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ

Σε μια χώρα σαν την Ελλάδα με τόσες παραλίες, αλλά και πάρα πολλές πισίνες, οι πειρασμοί να έχουμε συνέχεια βρεγμένη τη μύτη και τα αυτιά είναι πολλοί και η υγρασία είναι μεγάλος εχθρός. ▶ Η υγρασία στα αυτιά θα μας δημιουργήσει ένα αίσθημα βάρους και ίσως μας αναγκάσει να τα πειράξουμε είτε με το δάχτυλο είτε με το καπάκι του στυλό είτε με την μπατονέτα. Τότε θα γίνει ο τραυματισμός και θα προκύψει η φοβερή καλοκαιρινή ωτίτιδα με το πρησμένο αυτί, με υγρά πράσινα και κίτρινα που τρέχουν και μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και σε πρησμένους λεμφαδένες και πυρετό. Αυτό, δε, αν συνοδεύεται και από βύσμα κυψελίδας το οποίο δεν καθαρίστηκε έγκαιρα και σωστά με τη χρήση μικροσκοπίου, τότε οι πιθανότητες να πάθουμε εξωτερική ωτίτιδα αυξάνονται τραγικά, όπως και αν αφήνουμε βρεγμένα τα μακριά μαλλιά μας να στάζουν υγρασία στα αυτιά. ▶ Όσο για τη μύτη, αυτή μπορεί να ταλαιπωρηθεί με τη χρήση της πισίνας –όταν δεν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής– και να προκύψουν επιμολύνσεις που οδηγούν σε

πυώδη ρινίτιδα ή ακόμη και ιγμορίτιδες. Αν τώρα όλα αυτά εκδηλωθούν και σε έναν άνθρωπο ο οποίος πάσχει από αλλεργίες, έχει στραβό διάφραγμα, πολύποδες ή στα παιδιά με κρεατάκια και υπερτροφικές αμυγδαλές ή και αλλεργική ρινίτιδα τότε καταλαβαίνετε ότι όλο το καλοκαίρι μπορεί να μπλέξουμε άσχημα και να μη χαρούμε τον ήλιο και τις παραλίες.

▶ Αν και τότε δεν πάμε γρήγορα στον ειδικό, αλλά παίρνουμε μόνοι μας σταγόνες και τοπικά σπρέι, τα πράγματα συνήθως γίνονται χειρότερα, και όλο το καλοκαίρι μπορεί να υποφέρουμε χωρίς λόγο. Γιατί χωρίς τη σωστή αγωγή μπορεί να βρεθούμε με ένα πρησμένο αυτί το οποίο πιθανόν να μας οδηγήσει στο νοσοκομείο.

▶ Όσον αφορά τη θεραπεία παθήσεων της μύτης, τα τελευταία χρόνια οι χειρουργικές τεχνικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που αφορούν το διάφραγμα, τις κόγχες, τους πολύποδες, είναι πλέον ριζικές, επαναστατικές και απόλυτα ασφαλείς.

ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

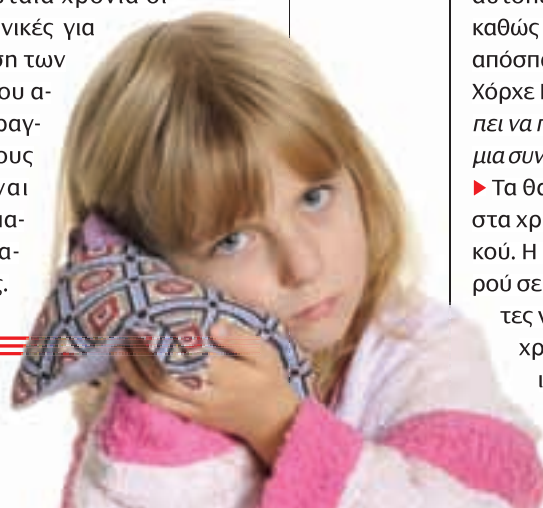
Ενα καλοκαιρινό βράδυ, ένας φίλος, φανατικός σερφίστας, μου εξιστόρησε πώς θεραπεύτηκε από τη χρόνια ιγμορίτιδα κάνοντας σερφ όλο το χρόνο. Εγώ σκεπτόμενη ως ειδικός ωτορινολαρυγγολόγος τού εξήγησα ότι αυτό οφείλεται στη θετική δράση των πλύσεων με το θαλασσινό νερό. Ο ίδιος, όμως, είχε άλλη άποψη, ότι αυτό κυρίως οφείλεται στη θετική επίδραση των σπορ στο νερό στην ψυχική μας υγεία, καθώς διώχνουν το στρες και τις αρνητικές σκέψεις και μας γεμίζουν όμορφες εικόνες. Είναι η καλύτερη μορφή ψυχοθεραπείας, ιδιαίτερα στη χώρα μας που διαθέτει ατελείωτες παραλίες.

▶ Ξεκίνησα μαθήματα την άλλη μέρα και βίωσα το συντονισμό που απαιτείται για να ισορροπήσεις πάνω στη σανίδα, ο οποίος σου χαρίζει απίστευτη αυτοπεποίθηση σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεσαι, καθώς ανακτάς τον έλεγχο του σώματος. Αναφέρω απόσπασμα από βιβλίο του Αργεντινού ψυχιάτρου Χόρχε Μπουκάι: «*η ζωή είναι όπως το windsurf, πρέπει να πας ανάλογα με τον αέρα και το κύμα που έχει μια συνεχής δυναμική*».

▶ Τα θαλάσσια σπορ έχουν ευεργετική επίδραση στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού. Η υψηλή περιεκτικότητα του θαλασσινού νερού σε ευεργετικά συστατικά μειώνει τις πιθανότητες νοσηρότητας, καθώς αλλάζει το προφίλ των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι αλλεργίες και η ιγμορίτιδα, στα παιδιά και στους ενήλικες. **A**



Ανατολή Παταρίδου





Το Κέντρο Πολλαπλής Σκλήρυνσης και Ειδικών Νευρολογικών Θεραπειών του ΙΑΣΩ General είναι ένα από τα ελάχιστα οργανωμένα κέντρα στην Ελλάδα που απευθύνεται σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση. Η συγκεκριμένη πάθηση, αν και πλήττει κυρίως νέους, δραστήριους ανθρώπους, μπορεί μακροχρόνια με την κατάλληλη αγωγή και τη σωστή παρακολούθηση να ελεγχθεί έτσι ώστε οι ασθενείς να συνεχίσουν να είναι λειτουργικοί και να απολαμβάνουν όσο το δυνατόν καλύτερο επίπεδο ζωής.

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Στο κέντρο εφαρμόζονται, σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές και διεθνείς οδηγίες, όλες οι νεότερες θεραπείες, ανοσοτροποποιητικές, συμπτωματικές και εξειδικευμένες, όπως ειδικές ανοσοθεραπείες, θεραπείες πλασμαφαίρεσης, ανοσοκαταστολής κ.λπ. Επιπλέον, διεξάγεται σημαντικό ερευνητικό έργο με θεραπευτικά πρωτόκολλα, ακόμα και πρώιμης φάσης, σε συνεργασία και με αντίστοιχα κέντρα του εξωτερικού.

Η Διευθύντρια του Κέντρου, Ειδικός Νευρολόγος κ. **Στεφανία Σωτηρή**, και ο Αναπληρωτής Διευθυντής, Ειδικός Νευρολόγος κ. **Γρηγόριος Χειλάκος**, είναι εξειδικευμένοι ιατροί με πολυετή εμπειρία σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση κάθε μορφής και βαρύτητας καθώς και στην πραγματοποίηση ερευνητικών θεραπευτικών πρωτοκόλλων με μεγάλο αριθμό ασθενών.

Το Κέντρο Πολλαπλής Σκλήρυνσης και Ειδικών Νευρολογικών Θεραπειών παρέχει ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των προβλημάτων των ασθενών με πολλαπλή σκλήρυνση, υποστηριζόμενο από τις σύγχρονες υποδομές του ΙΑΣΩ General και του Ομίλου ΙΑΣΩ.

Συνεργάζεται στενά με τα Απεικονιστικά και Βιοπαθολογικά Εργαστήρια (Μαγνητικής Τομογραφίας, Επεμβατικής Νευροακτινολογίας, Κεντρικά Εργαστήρια, Καρδιολογικό), το τμήμα Πλασμαφαίρεσης και το τμήμα Φυσικοθεραπείας του ΙΑΣΩ General καθώς και με το Κέντρο

Αποθεραπείας - Αποκατάστασης «Φιλοκτίτης» του Ομίλου ΙΑΣΩ.

▶ Στόχος του Κέντρου είναι, αξιοποιώντας την πολύπλευρη δυναμική του Ομίλου ΙΑΣΩ, να εξασφαλίσει την ποιότητα της ζωής των ασθενών, προάγοντας την επιστημονική γνώση στο πεδίο της πολλαπλής σκλήρυνσης.

▶ Ελπίδα μεταδίδουν οι Διευθυντές του κέντρου οι οποίοι δηλώνουν ότι «η Πολλαπλή Σκλήρυνση σήμερα αντιμετωπίζεται. Οι θεραπείες που ήδη εφαρμόζονται, αλλά και αυτές που συνεχώς βρίσκουν το δρόμο προς έγκριση και κυκλοφορία, είναι όλο και περισσότερες και πιο αποτελεσματικές. Οι ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση έχουν σήμερα καλύτερη ποιότητα ζωής, καλύτερη προοπτική στην εξέλιξη της νόσου και φτάνουν όλο και πιο σπάνια σε δύσκολα και προχωρημένα στάδια της νόσου».

Τηλ. για ραντεβού: 2106502662,
Δευτέρα-Παρασκευή 08.00-20.00

Οι ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση έχουν σήμερα καλύτερη ποιότητα ζωής, καλύτερη προοπτική στην εξέλιξη της νόσου και φτάνουν όλο και πιο σπάνια σε δύσκολα και προχωρημένα στάδια της.

Το ΙΑΣΩ Παιδών με «Το CHECK UP του μαθητή!» προσφέρει ολοκληρωμένα πακέτα προληπτικών εξετάσεων υγείας για τα παιδιά, σε προνομιακές τιμές. Συμβάλλει στην πρόληψη και την καλή υγεία των μαθητών για τη νέα σχολική χρονιά!

ΠΑΚΕΤΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

▶ **Βασικό πακέτο €60:** οφθαλμολογική εξέταση, ηλεκτροκαρδιογράφημα, triplex & καρδιολογική εξέταση

▶ **Έλεγχος άθλησης €80:** οφθαλμολογική εξέταση, ηλεκτροκαρδιογράφημα, triplex & καρδιολογική εξέταση, δερματολογικός έλεγχος

▶ **Πλήρες πακέτο €80:** οφθαλμολογική εξέταση, ηλεκτροκαρδιογράφημα, triplex & καρδιολογική εξέταση, ακολογικό διάγραμμα παιδών

▶ **Εκτίμηση Μαθησιακών Δυσκολιών €110:** εκτίμηση από τρεις ειδικότητες - Παιδοψυχίατρος, Παιδίατρος-Αναπτυξιολόγος, Ψυχολόγος (σε συνεργασία με Λογοθεραπευτή ή γιατρό άλλης ειδικότητας, εφόσον κριθεί απαραίτητο)

▶ **Έλεγχος Σωματικού Βάρους €100:** εκτίμηση από Παιδίατρο-Ενδοκρινολόγο, Διατροφολόγο-Διαιτολόγο, Ψυχολόγο

▶ **Έλεγχος Σπονδυλικής Στήλης - Σκολίωσης €20:** επισκόπηση των σπμαντικών χαρακτηριστικών, Αναλυτικό αναπτυξιολογικό ιστορικό, forward bending test, σε συνεργασία με Χειρουργό Σκολίωσης & Σπονδυλικής Στήλης

▶ **Κινητική Ανάλυση Στάσης & Βάδισης €40:** πελματογράφημα, αξιολόγηση πελματικών αποτελεσμάτων και κατασκευή εξειδικευμένων ορθωτικών πελμάτων σε συνεργασία με ΠαιδοΦυσικοθεραπευτή με €50

Το μόνο που χρειάζεται να έχετε μαζί σας είναι το βιβλιόριο ασφαλιστικού φορέα (Ε.Ο.Π.Υ.Υ.) του παιδιού.

Για εξετάσεις καθημερινά κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού στο 210 6383070 - 2 & 210 6383503 μέχρι 31/10/2017, ημέρα λήξης του προγράμματος.

Τα check up απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας 5 ετών και άνω.



Στεφανία Σωτηρή



Γρηγόριος Χειλάκος





Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.

Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών. Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.



Ο σίδηρος είναι ένα από τα σημαντικότερα μέταλλα που, σε μικρές ποσότητες, είναι απαραίτητο στον οργανισμό μας για την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης, της πρωτεΐνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων η οποία δεσμεύει το οξυγόνο του αέρα και το μεταφέρει στους ιστούς.

Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί τη συχνότερη διατροφική ανεπάρκεια και ευθύνεται για το 50% των περιπτώσεων αναιμίας. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα απασχολεί περισσότερους από 1,5 εκατ. ανθρώπους, κυρίως γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία και ηλικιωμένα άτομα. Μία ισορροπημένη διατροφή προσφέρει καθημερινά 15mg σιδήρου από τα οποία απορροφάται περίπου 1mg.

ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ;

Σε **ανεπαρκή πρόσληψη** σιδήρου από τη διατροφή, σε **ανεπαρκή απορρόφησή** του από το λεπτό έντερο, σε **αυξημένες απώλειες** λόγω αιμορραγίας ή αυξημένες ανάγκες λόγω ανάπτυξης ή εγκυμοσύνης.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝΤΙΛΗΠΤΗ;

Συμπτώματα: εύκολη κόπωση, αδυναμία, ωχρο δέρμα, ευερεθιστότητα, κεφαλαλγία, αίσθημα παλμών, εμβοές, εύθραυστα νύχια, απώλεια μαλλιών, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης.

Με αιματολογικό έλεγχο των επιπέδων του αιματοκρίτη, της αιμοσφαιρίνης, της φερριτίνης και του σιδήρου στον ορό.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί σύμπτωμα και για αυτό είναι απαραίτητη η διάγνωση και η αντιμετώπιση της αιτίας που την προκαλεί. Στη συνέχεια αντιμετωπίζεται με χορήγηση σκευασμάτων.

Η θεραπεία με σκευάσματα σιδήρου είναι δυνατόν να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες όπως κοιλιακό πόνο, ναυτία, έμετο, δυσκοιλιότητα ή διάρροια ή σε ορισμένους ασθενείς να διαπιστωθεί μειωμένη αποτελεσματικότητα κατά τον αιματολογικό έλεγχο.

Επομένως, τα σκευάσματα πρέπει να είναι καλά ανεκτά και ταυτόχρονα να βελτιώνουν και τα επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό.

Σε ορισμένες περιόδους της ζωής μας, όπως στην **εγκυμοσύνη** και τη **γαλουχία**, παρατηρούνται αυξημένες ανάγκες σε **σίδηρο και φυλλικό οξύ**, γεγονός που καθιστά την ταυτόχρονη χορήγησή τους απαραίτητη.

Ο **σίδηρος** σχετίζεται με την ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου και την προετοιμασία της μητέρας για τον τοκετό. Το **φυλλικό οξύ** συμμετέχει στο σχηματισμό του RNA και του DNA, επομένως είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους ταχείας ανάπτυξης.

Ειδικά κατά την εγκυμοσύνη, το φυλ-

λικό οξύ είναι σημαντικό για τη φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου και ιδανικά η λήψη του θα πρέπει να ξεκινά τουλάχιστον ένα μήνα πριν τη σύλληψη.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΣΙΔΗΡΟΥ

Το SiderAL® χρησιμοποιεί μία καινοτόμα τεχνολογία για τη μεταφορά και απόδοση του σιδήρου στον οργανισμό, χάρη στην οποία επιτυγχάνεται υψηλή βιοδιαθεσιμότητα, ώστε με μικρότερη ποσότητα σιδήρου να επιτυγχάνεται σημαντική αύξηση των επιπέδων της αιμοσφαιρίνης **χωρίς** τις συνήθεις ανεπιθύμητες ενέργειες καθώς και ευκολία στη χρήση γιατί λαμβάνεται μία φορά την ημέρα, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας **χωρίς** να απαιτείται άδειο στομάχι.

Το SiderAL® κυκλοφορεί σε 3 μορφές και χρησιμοποιεί μία καινοτόμα τεχνολογία για τη μεταφορά και απόδοση του σιδήρου στον οργανισμό χωρίς τις συνήθεις ανεπιθύμητες παρενέργειες.



Κυκλοφορεί σε 3 μορφές: SiderAL® Forte, SiderAL® Folico & SiderAL® Sport

► Το SiderAL® Forte είναι κατάλληλο για όλες τις περιπτώσεις που παρατηρείται έλλειψη σιδήρου.

► Το SiderAL® Folico καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο και φυλλικό οξύ. Περιέχει επιπλέον βιταμίνες B6, B12, C και D οι οποίες είναι πολύτιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα για τη γυναίκα.

► Το SiderAL® Sport είναι κατάλληλο για την κάλυψη των αυξημένων απαιτήσεων του οργανισμού λόγω σωματικής άσκησης, πνευματικής κόπωσης ή μη ισορροπημένης διατροφής.

► Το SiderAL® Folico και το SiderAL® Sport είναι σε μορφή σκόνης που διαλύεται στο στόμα και δεν χρειάζεται ταυτόχρονη λήψη νερού και έχουν ευχάριστη γεύση.



Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: SiderAL® Forte 86296/1-10-2014, SiderAL® Folico 86295/1-10-2014, SiderAL® Sport 56419/13-07-2016 (Δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας)

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή.

SiderAL®
Biosomical™ Iron



MSD

INVENTING FOR LIFE

ΝΑ ΓΙΑΤΙ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΣΤΗΝ MSD ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΖΩΗ

Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε έναν σκοπό. Θέλουμε οι ανακαλύψεις μας να προσφέρουν περισσότερη και καλύτερη ζωή σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους παγκοσμίως.

Στην MSD πρωτοπορούμε στην έρευνα γιατί κρεμιζόμαστε ακόμα: θεραπείες για τον καρκίνο, τη νόσο Αλτσχάιμερ, τον ιό HIV και τόσες άλλες παθήσεις που ταλαιπωρούν ανθρώπους και ζώα σε όλο τον κόσμο.

Στακεύουμε τις πιο δύσκολες ασθένειες, γιατί θέλουμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να απαλλαγούν από αυτές, ώστε να μπορούν να δημιουργούν, να απολαμβάνουν και να ζουν μια καλύτερη ζωή.

MSD. *Inventing for Life.*

Για να μάθετε περισσότερα για τις επιστημονικές μας ανακαλύψεις, επισκεφθείτε το msd.gr ή ακολουθήστε μας στο Twitter.

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Τι είναι και γιατί εμφανίζεται

Η καρδιά αποτελείται από τον καρδιακό μυ που αντλεί αίμα σε όλο το σώμα. Όταν εμφανίζεται καρδιακή ανεπάρκεια, η καρδιά δεν αντλεί σωστά και συχνά διογκώνεται και πρέπει να δουλέψει εντατικότερα.

Τις περισσότερες φορές η μη σωστή λειτουργία άντλησης της καρδιάς οφείλεται σε βλάβη του καρδιακού μυ εξαιτίας της πτωχής παροχής αίματος. Αυτό μπορεί να συμβεί σε περίπτωση εμφράγματος του μυοκαρδίου, ή εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, η οποία δεν έχει ρυθμιστεί. Άλλα αίτια περιλαμβάνουν τα εξής:

- Παρουσία ιού, ο οποίος επηρεάζει τη συστατικότητα της καρδιάς
 - Εκ γενετής δομική κατασκευή της καρδιάς
 - Βλάβη στις βαλβίδες της καρδιάς
 - Υπερβολική πρόσληψη οιονονεύματος
 - Ορισμένη χημειοθεραπευτική φαρμακευτική αγωγή
 - Σε σπανιότερες περιπτώσεις, υπάρχει μία μορφή καρδιακής ανεπάρκειας που σχετίζεται με την εγκυμοσύνη
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας μπορούν να επιδεινωθούν ραγδαία – οξύ επεισόδιο ή οξεία καρδιακή ανεπάρκεια. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε προσωρινό συμβάν και να μη διαρκεί πολύ, αλλά η οξεία καρδιακή ανεπάρκεια απαιτεί παρέμβαση από τους επαγγελματίες της υγείας.

«Η καρδιακή ανεπάρκεια (ΚΑ) αποτελεί την πιο συχνή αιτία εισαγωγής στο νοσοκομείο στην τρίτη ηλικία» τονίζει ο Δρ. **Δημήτρης Φαρμάκης**, Καρδιολόγος - Ειδικός Καρδιακής Ανεπάρκειας και Ογκοκαρδιολογίας, Επίκουρος Καθηγητής Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου, Μονάδα Καρδιακής Ανε-

πάρκειας Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου «Αττικών». *Είναι πρακτικά η τελική κατάληξη κάθε νοσήματος που βλάπτει σοβαρά τη λειτουργία της καρδιάς. Οι συχνότερες αιτίες της είναι η στεφανιαία νόσος και η υπέρταση, η πρόληψη και έγκαιρη αντιμετώπιση των οποίων αποτελεί το κλειδί για την πρόληψη και της ΚΑ. Όταν εκδηλωθεί, η ΚΑ χαρακτηρίζεται κυρίως από δυσκολία στην αναπνοή, εύκολη κόπωση, πρήξιμο στα πόδια, ζάλη ή λιποθυμία. Σε προχωρημένα στάδια, ο ασθενής χρειάζεται συχνές εισαγωγές στο νοσοκομείο και πολύπλοκες θεραπείες, όπως η μεταμόσχευση καρδιάς. Η έγκαιρη όμως διάγνωση και η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή προλαμβάνουν την εξέλιξη της ΚΑ και βελτιώνουν σημαντικά την επιβίωση και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Είναι επομένως σημαντικό τα άτομα με τα παραπάνω ενοχλήματα και με ιστορικό στεφανιαίας νόσου, υπέρτασης ή άλλης καρδιολογικής πάθησης να επισκέπτονται έγκαιρα τον καρδιολόγο ή το ειδικό ιατρείο ΚΑ».*

Η ΖΩΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τη σοβαρότητα της κατάστασης της ΚΑ. Όμως ο βαθμός της κατανόησης σχετικά με την κατάσταση και ο αριθμός των αποτελεσματικών δια-

θέσιμων θεραπειών και των θεραπειών που βρίσκονται σε φάση ανάπτυξης συνεχώς αυξάνεται. Η έρευνα και η εμπειρία του ασθενούς δείχνουν ότι τα άτομα που μπορούν να προσαρμοστούν στη νόσο τους και να την ελέγξουν έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ασθενείς και οι επαγγελματίες της υγείας συχνά διαπιστώνουν ότι η κλίμακα ταξινόμησης της καρδιολογικής εταιρείας της Νέας Υόρκης (ΝΥΗΑ) είναι χρήσιμη στην εκτίμηση του σταδίου αυτής της νόσου βάσει του βαθμού περιορισμού της σωματικής δραστηριότητας.

Συμπτώματα ΚΑ κατά τη ΝΥΗΑ

I. Μπορώ να εκτελέσω κάθε είδους σωματική δραστηριότητα χωρίς να νιώσω δύσπνοια ή κόπωση, ή χωρίς αίσθημα παλμών.

II. Νιώθω δύσπνοια ή κόπωση, ή έχω αίσθημα παλμών όταν εκτελώ περισσότερο επίπονες δραστηριότητες. (Όταν περπατάω σε λόφο με μεγάλη κλίση ή όταν πρέπει να ανέβω πολλούς ορόφους με τις σκάλες.)

III. Νιώθω δύσπνοια ή κόπωση, ή έχω αίσθημα παλμών όταν εκτελώ καθημερινές δραστηριότητες (όταν περπατάω σε επίπεδο δρόμο).

IV. Νιώθω δύσπνοια σε κατάσταση ηρεμίας, και κινούμαι κυρίως μέσα στο σπίτι. Δεν μπορώ να εκτελέσω κανενός είδους σωματική δραστηριότητα χωρίς να νιώσω δύσπνοια ή κόπωση, ή αίσθημα παλμών.

Βέβαια, είναι σημαντικό οι ασθενείς να παραμένουν θετικοί και να προβαίνουν σε παρεμβάσεις οι οποίες μπορούν πραγματικά να παίξουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της κατάστασής τους:

Δραστηριότητα. Ακολουθώντας τις συμβουλές του επαγγελματία υγείας, οι ασθενείς μπορούν να ακολουθήσουν το κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης.

Τρόπος διατροφής. Ειδικές οδηγίες ή πρακτικές συμβουλές μπορούν να δοθούν από τον ειδικό που παρακολουθεί τον ασθενή, σχετικά με έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Αλάτι. Προσοχή στην πρόσληψη αλατιού! Το αλάτι μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα συγκρατεί τα υγρά, πράγμα που μπορεί να επιβαρύνει την καρδιά.

Κάπνισμα. Σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια θα πρέπει να συνιστάται η άμεση διακοπή του καπνίσματος.

Οινόπνευμα. Θα πρέπει να γίνεται προσπάθεια για παραμονή εντός των συνιστώμενων ημερήσιων και εβδομαδιαίων ορίων κατανάλωσης οιονονεύματος. **A**

Η έγκαιρη διάγνωση και η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή προλαμβάνουν την εξέλιξη της **καρδιακής ανεπάρκειας** και βελτιώνουν σημαντικά την επιβίωση και την ποιότητα ζωής των ασθενών.

abbvie

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

Για το λόγο αυτό, συνδυάζοντας το πνεύμα της βιοτεχνολογίας με τη δύναμη μιας επιτυχημένης φαρμακευτικής εταιρείας, εφαρμόζουμε νέες, καινοτόμες και στοχευμένες προσεγγίσεις που μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά.

Για όλους εμάς στη βιοφαρμακευτική εταιρεία AbbVie, το να συνεισφέρουμε θετικά στις ζωές των ανθρώπων και στη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας είναι κάτι περισσότερο από υπόσχεση. Είναι ο σκοπός μας.

ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

1η θέση στο διαγωνισμό **Best Workplaces 2015 & 2017**,
2η θέση το 2016 στην κατηγορία των εταιρειών με
50-250 εργαζομένους

Great Place To Work Institute

2η θέση στη λίστα των φαρμακευτικών εταιρειών με
την καλύτερη εταιρική φήμη παγκοσμίως, σύμφωνα
με τις απόψεις των ασθενών

PatientView

8η θέση στις πιο αξιόλογες εταιρείες στον κλάδο των
φαρμακευτικών προϊόντων

Fortune Magazine

Ανάμεσα στα **5 κορυφαία brands** παγκοσμίως

FutureBrand

- 170+ Χώρες
- 29.000+ Εργαζόμενοι σε όλον τον κόσμο
- 115+ Εργαζόμενοι στην Ελλάδα
- 18 Κέντρα Έρευνας & Ανάπτυξης και Εργοστάσια Παραγωγής
- 16% των εσόδων της εταιρείας επενδύεται στην Έρευνα & Ανάπτυξη
- 10+ Προγράμματα σε Φάση III σχετικά με την Ιατρική, τη Νευρολογία, την Ανοσολογία, τη Γυναικολογία και τις Μεταβολικές παθήσεις, την Ογκολογία και την Αιματολογία

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑ
ΙΟΛΟΓΙΑ
ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ
ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑ

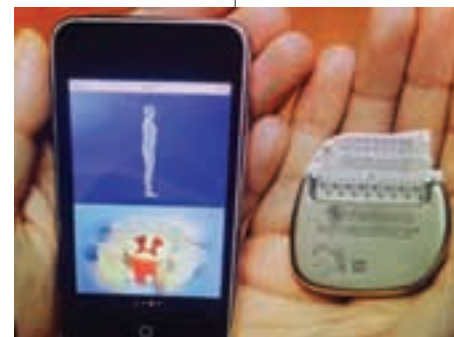


GRACOR0417/0075

www.abbvie.gr

PEOPLE. PASSION. POSSIBILITIES.





Ο χρόνιος μη καρκινικός πόνος είναι πολύ συχνός πλέον και οι αιτίες του είναι συνήθως ρευματικά νοσήματα, διαβήτη, τραύματα και προηγηθείσες επεμβάσεις. Ασθενείς οι οποίοι έχουν υποβληθεί σε χειρουργείο στη σπονδυλική στήλη μερικές φορές συνεχίζουν να υποφέρουν από χρόνια πόνου συνήθως στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης ή στα κάτω άκρα (ισχιαλγία).

Τι είναι το σύνδρομο FBSS;

Το σύνδρομο που ονομάζεται FBSS (Failed back surgery syndrome) είναι γνωστό ως Σύνδρομο αποτυχημένης επέμβασης στη σπονδυλική στήλη, αλλά δεν σημαίνει απαραίτητως ότι η επέμβαση είναι αποτυχημένη. Μπορεί κάλλιστα να είναι μια επιτυχημένη επέμβαση (δισκεκτομή, πεταλεκτομή, σπονδυλοδεσία κτλ) αλλά ο ασθενής να συνεχίζει να έχει χρόνια πόνου στην περιοχή.

Μπορεί να πονάει κανείς ακόμη και μετά από μια επιτυχημένη επέμβαση;

Ναι, αυτό γίνεται γιατί η μετάδοση και η αντίληψη του πόνου δεν σταματάει παρόλο που έχει αρθεί το ερέθισμα ή η βλάβη η οποία αρχικά τον δημιούργησε.

Τι γίνεται λοιπόν σε αυτές τις περιπτώσεις;

Η επανεπέμβαση συνήθως πρέπει να αποφεύγεται μιας και μπορεί να οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερο πόνο. Ο ασθενής νιώθει οσφυαλγία με ή χωρίς ισχιαλγία

και τα παυσίπονα δεν μπορούν να βελτιώσουν τον πόνο. Μάλιστα, αναγκάζεται ο ασθενής να λαμβάνει όλο και μεγαλύτερες δόσεις παυσίπονων χωρίς ιδιαίτερο αποτέλεσμα.

Υπάρχει κάποια αποτελεσματική μέθοδος για τη μείωση του πόνου;

Η νευροτροποίηση είναι η μέθοδος που έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στον νευροπαθητικό αυτό πόνο. Χωρίς ο ασθενής να λαμβάνει παυσίπονα, αυτό που επιτυγχάνεται είναι η αλλαγή των σημάτων από την περιοχή που πονάει προς τον εγκέφαλο στο επίπεδο της σπονδυλικής στήλης. Ο ασθενής παύει να νιώθει αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα και νιώθει ένα απαλό άγγιγμα ή γαργάλημα στην περιοχή που προηγουμένως πόνναγε.

Πώς λειτουργεί η νευροτροποίηση;

Με μια μικρή τομή τοποθετείται ένας βηματοδότης στη σπονδυλική στήλη. Ένα πολύ μικρό και λεπτό ηλεκτρόδιο το οποίο δίνει τον σωστό ρυθμό στα νεύρα

ώστε να καλυφθεί το ανώμαλο ερέθισμα του πόνου. Μάλιστα, ο ασθενής έχει ο ίδιος τη δυνατότητα να ρυθμίζει την ένταση της νευροτροποίησης και να ρυθμίζει το αναλγητικό αποτέλεσμα ο ίδιος. Πριν την εμφύτευση της συσκευής γίνεται εκπαίδευση του ασθενούς στο νέο αυτό σύστημα και μια ομάδα από ιατρούς, νοσηλευτή και τεχνικό είναι πάντα στη διάθεσή του ώστε να λύσει τυχόν προβλήματα.

Πού μπορώ να απευθυνθώ για να βρω λύση στο χρόνια πόνου μου;

Η τεχνική έχει ποσοστό επιτυχίας 85% και χρησιμοποιείται από εξειδικευμένους στη νευροτροποίηση ιατρούς. Στο Metropolitan Hospital λειτουργεί τμήμα Χρονίου Πόνου - Νευροτροποίησης.



Metropolitan Hospital
Πρωτοπόρο στις εξελίξεις, κοντά στον άνθρωπο
Εθν. Μακαρίου 9 & Ελ. Βενιζέλου 1, Τ.Κ. 185 47
www.metropolitan-hospital.gr
www.metropolitan-hospital-connect.gr



Ζηναΐς Κοντούλη
Ιατρεία Πόνου
Metropolitan Hospital

24 πρωτοπόρα τμήματα εξοπλισμένα με την αιχμή της τεχνολογίας και με το πλέον καταρτισμένο προσωπικό



Excellence
in Medical
Tourism



- Ακτινοθεραπευτική Ογκολογία
 - Βηματοδότης Εγκεφάλου για τη Νόσο Parkinson
 - Επεμβατική Ακτινολογία • Επεμβατική Γαστροεντερολογία
 - Επεμβατική Καρδιολογία • Επεμβατικό Κέντρο Επιληψίας • Ιατρείο Πόνου
- Καρδιοχειρουργική • Κέντρο Θυροειδούς • Κέντρο Μαστού και Γυναίκας • Κέντρο Νευροογκολογίας
 - Κέντρο Χειρουργικής Σπονδυλικής Στήλης • Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς
 - Μαγνητική Τομογραφία - Προηγμένη Απεικόνιση • Μικροχειρουργική Ογκολογία
- Μονάδα Εγκεφαλικών Επεισοδίων (Stroke Unit) • Μονάδα Θώρακος • Μονάδα Παχέος Εντέρου
 - Πρότυπο Οφθαλμολογικό Κέντρο • Ρομποτική Χειρουργική Γόνατος - Ισχίου
 - Ρομποτική Ουρολογία (DA VINCI) • Στοματική και Γναθοπροσωπική Χειρουργική
 - Χειρουργική Άνω Άκρου • Χειρουργική Κεφαλής Τραχήλου



ΠΡΩΤΟΠΟΡΟ ΣΤΙΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ, ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Εθνάρχου Μακαρίου 9 & Ελ. Βενιζέλου 1, 185-47 Νέο Φάληρο
www.metropolitan-hospital.gr • 210 4809000

ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Νεότερες θεραπευτικές εξελίξεις



Δημήτριος Ι. Μπαφαλούκος

Οι εξελίξεις στη θεραπεία του μελανώματος εξακολουθούν να είναι συνεχείς και σημαντικές και αυτό είναι ιδιαίτερα παρήγορο, καθώς στις ΗΠΑ το 2016 διαγνώστηκαν 76.380 νέες περιπτώσεις μελανώματος και σημειώθηκαν 10.130 θάνατοι από την ασθένεια.

Το μεταστατικό μελάνωμα αποτελεί ένα πρότυπο θεραπείας για τις στοχευμένες θεραπείες και για την ανοσοθεραπεία, καθώς και για τους συνδυασμούς αυτών, επισημαίνει ο **Dr Δημήτριος Ι. Μπαφαλούκος** Ογκολόγος - Παθολόγος, Πρόεδρος Εταιρείας Μελέτης Μελανώματος, Ομότιμος Καθηγητής ΤΕΙ Αθήνας. Όσον αφορά στις στοχευμένες θεραπείες, δηλαδή στην αναστολή του γονιδίου BRAF ή του MEK ή στο συνδυασμό των δύο αναστολέων, διαπιστώθηκαν πολύ καλές ανταποκρίσεις, μερικές εκ των οποίων ήταν πλήρεις, αλλά και μακροχρόνια επιβίωση, καθώς αυξάνεται πλέον ο χρόνος παρακολούθησης αυτών των ασθενών.

Συγκεκριμένα, στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ο-

γκολογίας (ESMO) ανακοινώθηκε η επικαιροποίηση της 3ετούς επιβίωσης της μελέτης του συνδυασμού DABRAFENIB & TRAMETINIB έναντι του VEMURAFENIB. Σε 704 ασθενείς η 3ετής επιβίωση αυτών που έλαβαν τον συνδυασμό ήταν 45%. Όταν εξετάστηκε η επιβίωση στην υποομάδα με καλά προγνωστικά στοιχεία, η επιβίωση έφθασε το 70%, ενώ οι πλήρεις υφέσεις (CR) το 19%. Ο κίνδυνος θανάτου μειώθηκε 32% με διάμεση επιβίωση τους 26,1 μήνες έναντι 17,8 μήνες για τη μονοθεραπεία. Πρόσφατα στο ASCO 2017 ανακοινώθηκε ότι η διάμεση επιβίωση φθάνει τους 45,5 μήνες και η πενταετής στην ομάδα με φυσιολογική LDH και καλό δείκτη ζωτικότητας το 51%.

Στο διεθνές συνέδριο SMR (Society Melanoma Research) ανακοινώθηκε ότι στο συνδυασμό VEMURAFENIB & COBIMETINIB η 4ετής επιβίωση έφθασε το 35,9% και ήταν σαφώς καλύτερη από τη μονοθεραπεία με VEMURAFENIB (μελέτη BRIM-7). Αυτά είναι εντυπωσιακά αποτελέσματα, σε σχέση με αυτά που επιτυγχάναμε πριν 5 χρόνια, όπου η πενταετής επιβίωση ήταν σχεδόν μηδενική.

ΜΕΤΑΣΤΑΤΙΚΟ ΜΕΛΑΝΩΜΑ - ΑΝΟΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ανοσοθεραπεία και οι εξελίξεις της αποτελούν τη ναυαρχίδα στη θεραπεία του μεταστατικού μελανώματος. Πολλές μελέτες βρίσκονται σε εξέλιξη είτε με τους αναστολείς των σημείων έλεγχου του ανοσοποιητικού (checkpoint inhibitors), είτε με την ογκολυτική ανοσοθεραπεία ή και με εμβόλια, μονοκλωνικά αντισώματα και κυτοκίνες.

► Το 2015 και το 2016 το FDA επέκτεινε την έγκρισή του για το PEMBROLIZUMAB (KEYTRUBA) και το NIVOLUMAB (OPDIVO) σαν θεραπεία πρώτης γραμμής. Ενέκρινε δε και τον συνδυασμό NIVOLUMAB + IPILIMUMAB, ανεξάρτητα εάν οι ασθενείς είχαν μεταλλάξεις στο BRAF. Με τον συνδυασμό αυτό σημειώθηκαν ανταποκρίσεις 60% σε σύγκριση με 40% του NIVOLUMAB ή/και του PEMBROLIZUMAB και 10-15% του IPILIMUMAB. Η 2ετής επιβίωση με τον παραπάνω συνδυασμό είναι 63,8%. Βέβαια η τοξικότητα είναι σημαντική και συζητήσιμη και αποτελεί εμπόδιο για την ευρεία χρήση των φαρμάκων αυτών σε συνδυασμό.

► Στο ESMO 2016 ανακοινώθηκε ότι στους ασθενείς που είναι ανθεκτικοί στο IPILIMUMAB, το PEMBROLIZUMAB επιτυγχάνει καλύτερο ελεύθερο νόσου διάστημα και καλύτερη επιβίωση σε σχέση με τη χημειοθεραπεία (14,7 μήνες vs 11 μήνες). Όταν δε χορηγηθεί σε μεγάλη δόση (10 mgr/kg) μειώνει τον κίνδυνο θανάτου κατά 33%.

► Ενδιαφέρον παρουσιάζει η κλινική εφαρμογή της ογκολυτικής ανοσοθεραπείας με T-VEC (Talimogene laherparepvec) που είναι γενετικά τροποποιημένος ιός του έρπη που στοχεύει τα καρκινικά κύτταρα. Έχει πάρει έγκριση από το FDA το 2015 και τώρα δοκιμάζεται σε συνδυασμό με το PEMBROLIZUMAB.

► Σε ομάδα υψηλού κινδύνου για υποτροπή μετά τη χειρουργική αντιμετώπιση της τοπικής νόσου, το IPILIMUMAB έδειξε μείωση του κινδύνου θανάτου κατά 28%, σε 950 ασθενείς, όταν συγκρίθηκε με εικονικό φάρμακο και εδώ όμως η τοξικότητα της ανοσοθεραπείας ήταν αξιοσημείωτη καθώς οι μισοί περίπου ασθενείς παρουσίασαν μεγάλη τοξικότητα. Δοκιμάζονται τώρα σε προφυλακτική χορήγηση οι αντι PD-1 παράγοντες ή/και οι στοχευμένες θεραπείες. Δοκιμάζονται επίσης, συνδυασμοί των παραπάνω παραγόντων με στοχευμένες θεραπείες (BRAF και MEK αναστολείς).

► Συμπερασματικά, οι εξελίξεις στην έρευνα και θεραπεία του μελανώματος είναι εντυπωσιακές και η αύξηση της επιβίωσης αυτών των ασθενών συνεχής. Όλα τα παραπάνω αυξάνουν την ελπίδα γιατρών, ερευνητών και ασθενών ότι είμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην ίαση του μεταστατικού μελανώματος. **A**

Είμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην ίαση του **μεταστατικού μελανώματος** καθώς οι εξελίξεις στην έρευνα και θεραπεία του είναι εντυπωσιακές και η αύξηση της επιβίωσης των ασθενών συνεχής



Κάντε ένα check
στην υγεία σας!



Τμήμα Check up

- Πλήρως Οργανωμένο και Εξοπλισμένο Τμήμα
- 24 νέα check up καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες σας
- Στελεχώνεται από εξειδικευμένο Γενικό Ιατρό με πολυετή εμπειρία στην Ελλάδα και την Ευρώπη
- Όλες οι απαραίτητες διαγνωστικές, εργαστηριακές και κλινικές εξετάσεις πραγματοποιούνται σε έναν ενιαίο χώρο, χωρίς μετακινήσεις και άσκοπες καθυστερήσεις
- Στον ίδιο χώρο βρίσκονται και τα Εξωτερικά Ιατρεία της Κλινικής για την άμεση συνεργασία διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων
- Τα αποτελέσματα των εξετάσεων συνοδεύονται από γραπτή ιατρική έκθεση και οδηγίες

**Κλείστε τώρα το ραντεβού σας
για το check up που θέλετε.**

Τηλ.: 210 6502165

Δευτέρα έως Παρασκευή (08:00-16:00)

Email: checkup.general@iaso.gr

www.iasogeneral.gr

Λεωφ. Μεσογείων 264 / ΤΚ. 155 62 Χαλκιδίς / Τηλ.: 210 6502000 / Fax: 210 6541267
Email: info@iasogeneral.gr / [f orticoiaso](https://www.facebook.com/orticoiaso) / [in group-iaso](https://www.linkedin.com/company/iaso)



Μέλος του Ομίλου



 **ΙΑΣΩ General**

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

DO'S AND DON'T'S ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Ερωτήσεις και απαντήσεις από τον ειδικό

Δεν χρειάζονται ακρότητες. Στη χώρα μας είμαστε τυχεροί να απολαμβάνουμε τον ήλιο και τη θάλασσα για πολλούς μήνες. Πρέπει όμως να παίρνουμε και τις απαραίτητες προφυλάξεις για το δέρμα μας.



Νίκος Δημήτριου

Aυτό που κρίνεται απαραίτητο είναι η σωστή χρήση του αντηλιακού, η οποία καθορίζεται ως εξής:

- καθημερινή χρήση με προστασία SPF > 30
- εφαρμογή του 15 - 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο και ανανέωση κάθε 2 ώρες
- σε περίπτωση που φοράμε make up υπάρχουν στο εμπόριο αντηλιακά σε μορφή spray, τα οποία ανανεώνουμε πάνω από το βάψιμο
- τα ίδια ισχύουν και για το σώμα μας, ενώ επιπλέον στην παραλία αποφεύγουμε την έντονη έκθεση στον ήλιο τις ώρες 12.00 με 17.00.

Τους καλοκαιρινούς μήνες δεν πρέπει επίσης να αμελούμε τη φροντίδα του δέρματος, προσφέροντάς του θεραπείες που το ενυδατώνουν και το αναζωογονούν.

Σχετικά με τις ενέσιμες θεραπείες που πραγματοποιούνται το χειμώνα, τις σταματάμε το καλοκαίρι;

Στη Facemed πιστεύουμε το αντίθετο. Πέρα από συγκεκριμένες θεραπείες οι οποίες δεν ενδείκνυνται το καλοκαίρι, μπορούμε να πούμε πως όλες τις υπόλοιπες το δέρμα τις έχει περισσότερο ανάγκη τους καλοκαιρινούς μήνες. Η μεσοθεραπεία, για παράδειγμα, εφαρμόζεται όλο το χρόνο και προσφέρει βαθιά ενυδάτωση και θρέψη του δέρματος. Κάνοντας μια μεσοθεραπεία πριν τις καλοκαιρινές διακοπές, προετοιμάζουμε το δέρμα για την έκθεσή του στον ήλιο, ενώ επαναλαμβάνοντας τη μεσοθεραπεία μετά τις διακοπές το ενισχύουμε και το αναγεννούμε. Φανταστείτε τον εαυτό σας μόλις γυρίζει από την παραλία, θέλει να πει δυο ποτήρια παγωμένο νερό ή να φάει ένα δροσιστικό φρούτο – κάτι αντίστοιχο θέλει και το δέρμα σας. Όσο για θεραπείες όπως το υαλουρονικό οξύ, το μπότοξ, τα νήματα, δεν αλλάζει τίποτα λόγω της



Φανταστείτε τον εαυτό σας μόλις γυρίζει από την παραλία, θέλει να πει δυο ποτήρια παγωμένο νερό ή να φάει ένα δροσιστικό φρούτο – κάτι αντίστοιχο θέλει και το δέρμα σας.

εποχής. Φυσικά αυτό είναι κάτι που πρέπει πάντα να συζητάμε με τον γιατρό μας, ακολουθώντας πιστά τις συμβουλές του.

Σχετικά με την αποτρίχωση με Laser Αλεξανδρίτη; Συνεχίζουμε το καλοκαίρι;

Εδώ μου βάζετε δύσκολα. Υπάρχουν περιοχές όπως το μπικίνι, οι μασχάλες και συνήθως το πρόσωπο όπου μπορούμε να συνεχίσουμε την αποτρίχωση τους καλοκαιρινούς μήνες, επειδή οι περιοχές αυτές δεν μαυρίζουν έντονα. Και πάλι όμως αυτό καθορίζεται για καθέναν ξεχωριστά. Εξαρτάται από το δέρμα και τον φωτότυπο του κάθε ανθρώπου, από την έκθεσή του στον ήλιο, καθώς και από τη διάθεση συνεργασίας του με σκοπό να συνεχίσει την αποτρίχωση για το περισσότερο δυνατό. Σε άλλες περιοχές, όπως τα πόδια και τα χέρια, συνήθως η τελευταία συνεδρία αποτρίχωσης γίνεται περί τα μέσα Ιουλίου και επανερχόμαστε τον Σεπτέμβριο, ανανεώνοντας το ραντεβού μας μετά τις διακοπές.

Νίκος Δημήτριου, Ιατρός, Επιστημονικός Συνεργάτης Facemed, www.facemed.gr, 210 6929999, 694 7195333

ΚΟΛΠΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ

Επαναστατικές θεραπείες για δύο μεγάλα προβλήματα

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΠΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ INTIMALASE™

Hκολπική χαλάρωση μετά τις γέννες είναι για τις γυναίκες κοινό μυστικό για το οποίο η μόνη λύση μέχρι και σήμερα ήταν το χειρουργείο. Πλέον, για πρώτη φορά στην Ελλάδα η επαναστατική θεραπεία Intimalase™ δίνει λύση στο πρόβλημα του χαλαρού κόλπου ανώδυνα, αναίμακτα, χωρίς χειρουργική παρέμβαση, μέσα σε μόνο 30 λεπτά. Το σύνδρομο του χαλαρού κόλπου είναι η απώλεια της ιδανικής δομής του κολπικού σωλήνα λόγω μόνιμης απώλειας της κολπικής ελαστικότητας, ενώ επηρεάζει έντονα τη σεξουαλική ζωή των συντρόφων, καθώς λόγω της χαλάρωσης μειώνεται δραματικά η αίσθηση τριβής.

Από το σύνδρομο του χαλαρού κόλπου πάσχουν όλες οι γυναίκες που έχουν γεννήσει με φυσιολογικό τοκετό ειδικά μετά την ηλικία των 30 ετών, γυναίκες που είχαν εργώδη φυσιολογικό τοκετό, γυναίκες με μεγάλες αυξομειώσεις βάρους ως αποτέλεσμα συνδεσμικής χαλάρωσης, καθώς και εκείνες που λόγω ανατομικής κατασκευής έχουν χαλαρό πυελικό έδαφος, γεγονός που επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου.

Είναι η πρώτη επαναστατική μη χειρουργική θεραπεία laser για το σύνδρομο της κολπικής χαλάρωσης, με την οποία ενεργοποιείται η αναδόμηση του υπάρχοντος κολλαγόνου και η σύνθεση νέου κολλαγόνου και ινών ελαστίνης στο τοίχωμα του κόλπου και στην ενδοπυελική περιτονία.

Το τελικό αποτέλεσμα είναι η σύσφιξη του κολπικού σωλήνα και η βελτίωση της σεξουαλικής επαφής, με τις κλινικές μελέτες να δείχνουν βελτίωση στη σεξουαλική επαφή στο 95% των γυναικών και διαφορά στην ποιότητα του οργασμού στο 57%.

Κάθε γυναίκα που θέλει να κάνει Intimalase™ θα πρέπει να γνωρίζει ότι προϋπόθεση είναι ένα φυσιολογικό pap-test, ότι είναι ανώδυνο, δεν υπάρχουν ραφές όπως στην κολποπλαστική, δεν υπάρχει αιμορραγία, γίνεται στο ιατρείο σε 30 λεπτά, δεν αποτελεί αντένδειξη η επιθυμία για νέα εγκυμοσύνη, δεν απαιτείται ανάρρωση ή αποχή από σωματική άσκηση, ενώ επιτρέπεται η σεξουαλική επαφή 3 μέρες μετά τη θεραπεία.



Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ ΤΩΝ ΟΥΡΩΝ INCONTILASE™

Η ακράτεια είναι μια από τις πιο συχνές ασθένειες παγκόσμια, με συμπτώματα να έχει σχεδόν το 1/3 των γυναικών ηλικίας 30 με 60 ετών. Η ακράτεια των ούρων στην προσαπείθεια (stress UI) αποτελεί την αιτία στο 50% των γυναικών με ακράτεια και παρουσιάζεται σαν απώλεια ούρων κατά τη διάρκεια γεγονότων που αυξάνουν την ενδοκοιλιακή πίεση, όπως ο βήχας, το γέλιο, το φτέρνισμα, η σωματική άσκηση, ακόμα και απλές κινήσεις όπως το σκύψιμο.

Η βασική αιτία που καθιστά μια γυναίκα ευάλωτη στην αύξηση

της ενδοκοιλιακής πίεσης είναι η αναποτελεσματική λειτουργία των σφιγκτηριακών μυών, καθώς και των υποστηρικτικών μυών και συνδέσμων του πυελικού εδάφους, που οδηγεί σε απώλεια στήριξης για την ουροδόχο κύστη και απώλεια ούρων κατά την αύξηση της πίεσης. Αιτίες μπορούν να είναι ο φυσιολογικός τοκετός, η διαδικασία της γήρασης, χειρουργικές επεμβάσεις στην περιοχή της πυέλου όπως η υστερεκτομή, αλλά και αυξομειώσεις βάρους.

Είναι η μοναδική μη χειρουργική θεραπεία για την ακράτεια στην προσπάθεια. Με το Incontilase™ επιτυγχάνεται η αναδόμηση του κολλαγόνου και η νεοκολλαγόνωση στο πρόσθιο τοίχωμα του κολπικού σωλήνα, καθώς και στην περιοχή του προδρόμου του κόλπου γύρω από το ουρηθρικό στόμιο, με αποτέλεσμα τη συνδεσμική στήριξη της ουροδόχου κύστεως και της ουρήθρας.

Κάθε γυναίκα που θέλει να κάνει Incontilase™ θα πρέπει να γνωρίζει ότι είναι ανώδυνο, δεν υπάρχει αιμορραγία, γίνεται στο ιατρείο σε 30 λεπτά, έχει άμεσο αποτέλεσμα από την επόμενη κιόλας ημέρα, δεν απαιτείται ανάρρωση ούτε αποχή από σωματική άσκηση, ενώ η σεξουαλική επαφή επιτρέπεται 3 μέρες μετά τη θεραπεία και αποτελεί την δανική θεραπεία για τη μικρή και μέτριο βαθμού ακράτεια στην προσαπείθεια, καθώς υπάρχει ανταπόκριση στο 94% των γυναικών.



Χριστόφορος Καραϊσαρίδης

Ο Χριστόφορος Καραϊσαρίδης είναι γενικός χειρουργός, διευθυντής Χειρουργικής στο νοσοκομείο «Metropolitan» και ιδρυτής του Laser Medical Center Of Athens www.laser-medical.gr Οι μέθοδοι Intimalase™ και Incontilase™ στην Ελλάδα πραγματοποιούνται αποκλειστικά από τον ίδιο. Βασ. Σοφίας 37, Κολωνάκι (πλυσίον μετρό Ευαγγελισμού), 210 7247750.



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο, με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

Ιδιαίτερη ασφαλής και αποτελεσματική είναι η εξωσωματική γονιμοποίηση στη χώρα μας, αλλά παρόλα αυτά εξακολουθεί να περιβάλλεται από πολλούς μύθους που κάνουν πολλά ζευγάρια να διστάζουν να απευθυνθούν στον ειδικό.



Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος, Μαιευτήρας-Γυναικολόγος, Ιατρός Αναπαραγωγής και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-ΙΑΣΩ

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία από την Εθνική Αρχή Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής (ΕΑΙΥΑ), από τους περισσότερους από 12 χιλιάδες κύκλους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής που πραγματοποιούνται κάθε χρόνο, ο ένας στους τρεις καταλήγει σε εγκυμοσύνη, ενώ δεν καταγράφονται σοβαρές επιπλοκές.

Ακόμα και ο αριθμός των πολύδυμων κυήσεων είναι χαμηλός (το 2013 αναφέρθηκαν 31 τρίδυμες κυήσεις και 408 διδυμες, επί συνόλου σχεδόν 3.600 κυήσεων με εξωσωματική), ενώ λιγιστές (σχεδόν 50) είναι και οι περιπτώσεις γυναικών που εκδηλώνουν σύνδρομο υπερδιέγερσης των ωοθηκών (χαρακτηρίζεται από πόνο στις ωοθήκες για περίπου μία εβδομάδα) ή παροδική αιμορραγία κατόπιν της ωοληψίας.

«Η εξωσωματική στη χώρα μας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική και ασφαλής μέθοδος αντιμετώπισης των προβλημάτων υπογονιμότητας. Παρόλο που πολλές γυναίκες φοβούνται ότι θα έχουν παρενέργειες από τα φάρμακα που χορηγούνται για τη διέγερση των ωοθηκών, τα ελληνικά και διεθνή επιστημονικά στοιχεία αποδεικνύουν ότι είναι ασφαλής, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα», λέει ο μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος,

MD, MSc, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του **Institute of Life-ΙΑΣΩ** (www.gynecologie.gr). Επιπρόσθετα, οι τεχνικές της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής δεν φαίνεται να δημιουργούν προβλήματα υγείας ούτε στα παιδιά που θα γεννηθούν από αυτές, καθώς ειδικά στο θέμα του καρκίνου κάθε χρόνο που περνάει βεβαιωνόμαστε ολοένα περισσότερο ότι οι φόβοι γι' αυτό είναι αβάσιμοι.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗΣ

► Οι οκτώ στους δέκα κύκλους εξωσωματικής που διενεργούνται στη χώρα μας γίνονται με **μικρογονιμοποίηση ωαρίων (ICSI)**. Η τεχνική αυτή είναι ουσιαστικά μία μικροσκοπική επέμβαση στο ωάριο και γίνεται όταν οι άνδρες έχουν σοβαρό πρόβλημα στον αριθμό ή την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων ή ακόμη και παντελή έλλειψή τους στο σπέρμα (αζωοσπερμία). Η μέθοδος εφαρμόζεται επίσης όταν υπάρχει ανεξήγητα χαμηλό ποσοστό επιτυχίας στις προσπάθειες τεκνοποίησης, ακόμα και με κλασική εξωσωματική, καθώς και στις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας με μικρό αριθμό ωαρίων τα οποία συχνά φέρουν και σκληρό περίβλημα.

► Ιδιαίτερα υψηλά είναι και τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής έπειτα από κατάψυξη, καθώς φθάνουν το 35%, αλλά και έπειτα από δωρεά ωαρίων όπου είναι 54%.

► Η **κατάψυξη** χρησιμοποιείται τόσο για τη διτήρηση των εμβρύων που δημιουργούνται έπειτα από την εξωσωματική (δεν μεταφέρονται όλα στη μήτρα αλλά συνήθως δύο ή τρία), όσο και για την κρυοσυντήρηση ωαρίων.

ΚΡΥΟΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΩΑΡΙΩΝ

Είναι μία αρκετά νέα μέθοδος η οποία ιδανικά εφαρμόζεται σε γυναίκες ηλικίας 30-36 ετών ή νεότερες, οι οποίες:

* Επιθυμούν ή είναι επιβεβλημένο για κοινωνικούς λόγους να καθυστερήσουν να τεκνοποιήσουν

* Έχουν οικογενειακό ιστορικό πρόωρης εμμηνοπαύσης

* Πάσχουν από καρκίνο για τον οποίο πρόκειται να υποβληθούν σε χημειοθεραπεία ή σε ακτινοθεραπεία στην περιοχή της πυέλου

* Υποβάλλονται σε εξωσωματική αλλά δεν επιθυμούν να καταψύξουν έμβρυα.

► Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, η κρυοσυντήρηση ωαρίων ουσιαστικά «παγώνει» το χρόνο και επιτρέπει στη γυναίκα να μείνει έγκυος με τα δικά της, «νεανικά» ωάρια ακόμα και στα 45 της ή αργότερα (η εξωσωματική στη χώρα μας μπορεί να γίνει μέχρι τα 50 έτη).

► Μελέτες έχουν δείξει ότι το ποσοστό επιβίωσης των ωαρίων μετά την απόψυξη είναι 75%, ενώ εφάμιλλο είναι και το ποσοστό επιτυχούς γονιμοποίησής τους.

► Η μέθοδος είναι ασφαλής τόσο για τη μητέρα όσο και για τα μωρά. Η μεγαλύτερη μελέτη που έχει έως σήμερα δημοσιευθεί για τα μωρά που γεννιούνται από κατεψυγμένα ωάρια, συμπεριέλαβε πάνω από 900 βρέφη (από τα συνολικά 6.000 που έχουν γεννηθεί παγκοσμίως) και δεν έδειξε να υπάρχει αυξημένο ποσοστό γενετικών ανωμαλιών σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, ούτε αυξημένα ποσοστά χρωμοσωμικών ανωμαλιών σε σύγκριση με τα έμβρυα που προέρχονται από φρέσκα ωάρια.

► Σε ό,τι αφορά την ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση ότι η γυναίκα που μένει έγκυος με εξωσωματική πρέπει να γεννήσει με καισαρική, αυτό δεν ισχύει γιατί η εξωσωματική δεν αποτελεί εξ'ορισμού ένδειξη για καισαρική. Αντίθετα, πάρα πολλές γυναίκες που μένουν έγκυοι με εξωσωματική, αποκτούν τα μωρά τους με φυσιολογικό τοκετό. Αν η εγκυμοσύνη εξελίσσεται ομαλά και δεν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι (π.χ. πολύδυμη κύηση ή κάποια επιπλοκή της κύησης) η γυναίκα άνετα μπορεί να γεννήσει φυσιολογικά.

Η **εξωσωματική γονιμοποίηση** στη χώρα μας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική και ασφαλής μέθοδος αντιμετώπισης των προβλημάτων υπογονιμότητας.

SOFARGEN® SPRAY

όλα σε 1 για τις πληγές!

Sofargen Plav 03/2017



Φιλικό
στο φάρμακο

SOFARGEN

SPRAY

125 ml

για περισσότερους ψεκασμούς

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Αντιμικροβιακό και επουλωτικό spray
με καοθίνη και αργυρούχο σουλφαδιαζίνη

- 1 Δημιουργεί μηχανικό προστατευτικό φραγμό στην πληγή
- 2 Αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα
- 3 Αποτρέπει τη μικροβιακή επιμόλυνση
- 4 Διευκολύνει και επιταχύνει την επούλωση

Κι όλα αυτά χωρίς να αγγίξετε την πληγή.

— Μετά τη χρήση Sofargen δεν θα χρειαστείτε: —



ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΕΣ
ΓΑΖΕΣ



ΤΡΑΥΜΑΠΛΑΣΤ



ΘΕΥΖΕΝΕ



ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ



ΒΑΜΒΑΚΙ

CE 0373

WinMedica
Serving Health for Life

Οιδιποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδου 33-35, 15238 Χαλάνδρι
Τ 210 748 8821 F 210 748 8827 E info@winmedica.gr
www.winmedica.gr

SOFARGEN®

Κλείνει πληγές

SPRAY

Οι επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς μπορούν να αναφέρουν τα σοβαρά περιστατικά από τη χρήση κατασκευαστικών προϊόντων συμπληρώνοντας την ειδική κάρτα αναφοράς (ΛΕΥΚΗ ΚΑΡΤΑ). www.eof.gr, 213204088

Η ΠΙΟ ΛΑΜΠΕΡΗ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ!

Εξειδικευμένη φροντίδα για το πρόσωπο της νύφης

Με όποιο τρόπο και αν φαντάζεται την ημέρα του γάμου της κάθε γυναίκα, το βέβαιο είναι πως ποθεί ένα λαμπερό πρόσωπο. Εμείς συναντήσαμε τη Δερματολόγο Βενετία Μπλιάμπτη μαζί με μία εντυπωσιακή νύφη, και μας παρουσίασε την εξειδικευμένη φροντίδα προσώπου για την απαστράπτουσα νύφη, τη WedGlam.



Βενετία Γ. Μπλιάμπτη

Η πρώτη εφαρμογή πραγματοποιείται περίπου δύο μήνες πριν, ξεκινώντας από τη θεραπεία που κινητοποιεί το δέρμα εκ των έσω, με τη δράση του μη επεμβατικού Fractional Palamar Laser, με την οποία επιτυγχάνεται συνολική ανανέωση του δέρματος. Οι πολλαπλές μικροσκοπικές δέσμες Laser διεισδύουν στο βαθύτερο στρώμα του χορίου χωρίς να τραυματίζουν την επιδερμίδα. Έτσι, κινητοποιούνται οι φυσικές διαδικασίες ανάπλασης του δέρματος, με αποτέλεσμα την παραγωγή νέου κολλαγόνου και ελαστίνης. Το δέρμα ανανεώνεται εκ των έσω με αποτελέσματα σταθερά, που τα κερδίζει πραγματικά η επιδερμίδα. Στο επόμενο βήμα, ακολουθεί η ενίσχυση του δέρματος με τη δύναμη του υαλουρονικού οξέος. Πρόκειται για μια θεραπεία στηριγμένη σε μια καινοτόμο τεχνολογία που σκοπό της έχει να βελτιώσει την υφή

του δέρματος, προσφέροντάς του βαθιά ενυδάτωση, ελαστικότητα και λείανση των λεπτών γραμμών, την Boosting Hyaluronic. Η εφαρμογή της καινοτόμου Boosting Hyaluronic πραγματοποιείται σε όλο το πρόσωπο, καθώς και στο λαιμό και το ντεκολτέ, προσφέροντας άμεσα βαθιά ενυδάτωση, σφριγηλότητα και λάμψη.

ΑΜΕΣΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και μεγιστοποιούνται μέσα στον επόμενο μήνα, ενώ η διάρκειά τους μπορεί να φτάσει τους έξι μήνες, με μία μόνο θεραπεία. Το δέρμα ενισχύεται και δείχνει πιο σφριγηλό και λείο, αλλά εντυπωσιακή είναι και η εφαρμογή στα χείλη που δίνουν πιο «ζουμερά» και θελκτικά, χωρίς να υπερβάλλει ο όγκος τους. Η εξειδικευμένη φροντίδα της μέλλουσας νύφης ολοκληρώνεται περίπου μια εβδομάδα πριν την εφαρμογή της πλέον «λαμπερής» थे-



ραπείας, ιδανικής για την τελευταία «glam» πινελιά πριν τη μεγάλη στιγμή. Πρόκειται για την OxyGeneo, που ουσιαστικά προσφέρει τρεις σημαντικές δράσεις σε μία μόνο θεραπεία εφαρμόζοντάς της με εξαιρετικά εκλεπτυσμένη και μοναδική διαδικασία:

- Η μικροαπολέπιση αποτελεί το πρώτο στάδιο προκειμένου να απομακρυνθεί το λεπτό επιφανειακό στρώμα από νεκρά κύτταρα. Η μοναδικότητα έγκειται στο ότι η διαδικασία απολέπισης πραγματοποιείται χωρίς κόκκους ή αναρρόφηση, αλλά χρησιμοποιούνται κάψουλες μονοδόσεων που σε συνδυασμό με τη μικροδονούμενη κεφαλή, αποκολλούν τα νεκρά κύτταρα, χωρίς να ερεθίζουν το δέρμα. Επομένως η διαδικασία είναι ιδανική και για τα πλέον ευαίσθητα δέρματα, αλλά και περιοχές με λεπτό δέρμα, όπως γύρω από τα μάτια, περιστοματικά και στη μύτη.

- Οξυγόνωση του δέρματος, η οποία σε αντίθεση με τις κοινές συσκευές οξυγόνωσης, επιτυγχάνεται εκ των έσω. Κατά τη διάρκεια της OxyGeneo θεραπείας δημιουργούνται φυσαλίδες CO2 οι οποίες προσελκύουν αιματική ροή εμπλουτισμένη σε οξυγόνο. Η αυξημένη

προσφορά οξυγόνου ενισχύει τον μεταβολισμό των κυττάρων και τα κινητοποιεί προς νέοκολλαγένωση. Η εισχώρηση αναζωογονητικών συστατικών ολοκληρώνει τη θεραπεία. Αφού το δέρμα έχει καθαρίσει από τα νεκρά κύτταρα και τους ρύπους της επιδερμίδας και έχει ενισχυθεί με την οξυγόνωση, είναι έτοιμο να απορροφήσει το πλούσιο κοκτέιλ των ζωτικών συστατικών. Ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος θα εφαρμοστεί το NeoRevive ή NeoBright τζελ καθώς η μικροδονούμενη κεφαλή το απλώνει με πίεση, χαλαρωτικές μαλάξεις. Το δέρμα ευεργετείται άμεσα και το πρόσωπο λάμπει και αμέσως μετά τη θεραπεία. Είστε πλέον έτοιμες για τη μεγάλη στιγμή λαμπερές και γεμάτες αυτοπεποίθηση για την παρουσία σας, όπως η εντυπωσιακή νύφη μας, η Άννα. Η απαστράπτουσα νύφη μας φρόντισε κάθε λεπτομέρεια του γάμου της και φυσικά επέλεξε τις πλέον αποτελεσματικές και προηγμένες θεραπείες φροντίδας για το πρόσωπό της. Πατί κάθε γυναίκα αξίζει το καλύτερο!

Αγ. Στρατοπέδου 76, Χαϊδάρη, 210 5326276, www.bliamptivenetia.gr

“ Η εφαρμογή της καινοτόμου Boosting Hyaluronic πραγματοποιείται σε όλο το πρόσωπο, καθώς και στο λαιμό και το ντεκολτέ

“








Γλυφάδα
Αιγάλεω
215 215 1990
www.all4therapy.com

ΚΕΝΤΡΟ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ALL4THERAPY

Όλο και περισσότεροι πιστεύουν ακρόατα ότι οι ρίζες των περισσότερων παθήσεων προέρχονται από ψυχοσωματικά αίτια, η αντιμετώπιση των οποίων μπορεί να επιτευχθεί με το συνδυασμό τεχνικών από την Εναλλακτική Ολιστική Ιατρική προσέγγιση και Ψυχοθεραπεία. Αυτό ακριβώς γίνεται στο Πολύδυναμο Κέντρο Ολιστικής Υγείας All4Therapy, όπου η Δρ Αγγελική Κρακεριδου, καθώς και ψυχολόγοι, εναλλακτικοί θεραπευτές και ιατροί, παρέχουν εξειδικευμένες συμβουλευτικές υπηρεσίες σε ενήλικες και παιδιά.

Σε ένα χώρο με απόλυτο σεβασμό στη διαφορετικότητα και τις ανάγκες σας θα πάρετε υποστήριξη για την αντιμετώπιση ψυχολογικών και ψυχοσωματικών διαταραχών, όπως αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη, κρίσεων πανικού, προβλήματα σχέσεων, διαχείριση ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών, διαταραχές διατροφής, διακοπή καπνίσματος, χρόνιους πόνους και εξαρτήσεις.

Παράλληλα, το All4Therapy προσφέρει μια ολιστική αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων

υγείας, εφαρμόζοντας μεθόδους της ολιστικής ιατρικής και εναλλακτικών θεραπειών, της φυσικοποθητικής, της βοτανοθεραπείας, της θεραπευτικής yoga, του διαλογισμού, του Reiki και του ηλεκτροβελονισμού, βιοενεργειακής αξιολόγησης κ.α.

Επίσης, λειτουργούν εκπαιδευτικά τμήματα με αναγνωρισμένους εκπαιδευτές στον τομέα της Ψυχολογίας, της Εναλλακτικής Θεραπείας & της Συμπληρωματικής Ιατρικής, ενώ οργανώνονται και θεραπευτικές διακοπές. Όλα αυτά με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής καθώς και μια πιο ευτυχομένη καθημερινότητα γεμάτη ευεξία και υγεία.

Πληρ.: 215 2151990 (εσωτ. 2 για θεραπείες, εσωτ. 1 για σπουδές, εσωτ. 3 για θεραπευτικές διακοπές), 694 300 0004, Θεσσαλονίκη: 231 2311990, www.all4therapy.com/, www.olon.edu.gr/, www.retreats.gr/ (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Χαλκίδα, Κέρκυρα, Ρόδος, Κυκλάδες, Online σε όλη την Ελλάδα & το εξωτερικό) Για τηλεφωνική υποστήριξη & συνενδρίες εξ αποστάσεως καλέστε στο 875 876 8111, με 0,75 €/1', Εδρα: Π.π. Γερμανού, 10, Αιγάλεω

Αγγελική Κρακεριδου, Ν.Δ. Prof. Φυσικοποθητικός
Ψυχοθεραπεύτρια • Πρόεδρος Π.Ε.Σ.Ε.Π.Υ. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΚΟ
BACP Member



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΥΓΕΙΑ

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11
12				■	13						
14			■	15			■	16			
17			18		■	19	20		■	21	
	■	22			23			■	24		
25	26			■	27			28		■	
29		■	30	31		■	32				33
34		35	■	36			37		■		38
39			40		■	41			42		■
	■	43			44		■	45			46
47	48			■	49		50	■	51		
52		■	53	54		■	55	56		■	
57		58			■	59			■		60
61			■	62	63		■	64	65		
66			67	■	68			69			
70						■	71				

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Θεραπευτική αγωγή που αξιοποιεί την ευεργετική επίδραση του καθαρού αέρα στην αντιμετώπιση παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος - **12.** Ημίψηλο καπέλο (ξεν.) - **13.** Μέθοδος φυσικής και πνευματικής άσκησης (ξεν.) - **14.** Ρώσος αρχιτέκτονας, γερμανικής καταγωγής - **15.** Ήρωας του Κίπλινγκ - **16.** Πόλη της Αυστραλίας - **17.** Σύνολα κυττάρων που επιτελούν ομοειδή λειτουργία - **19.** Δισκογραφική τους δουλειά το «Analogue» (2006) - **21.** Ασύμφωνοι... πότες - **22.** Ηχηρά... φιλιά - **24.** Σουηδική ομάδα ποδοσφαιρού - **25.** Χρονικός σύνδεσμος - **27.** Σίριαλ του ANΤ1 - **29.** Σπασμένο... δέντρο - **30.** Αν τυχόν (ιδιωμ.) - **32.** Γαλήνιο, μειλίχοι - **34.** Πρωτοπόρος του παγκόσμιου κινηματογράφου (1882-1924) - **36.** Ευχάριστα στην αφή - **38.** Συνεχόμενα στο αλφάβητο - **39.** Αμαθές, απαίδευτο - **41.** Σαφής, κατηγορηματικός - **43.** Κι έτσι οι αμυγδαλές - **45.** Αθλητής που ξεχωρίζει (μτφ.) - **47.** Καινούργιος - **49.** Τετ...: συχνά σε ολισθηρούς δρόμους - **51.** Εκρηκτική... συντομογραφία - **52.** Τα έχει... το ψώνιο - **53.** Η χήρα του Λένον - **55.** Ωστε, λοιπόν - **57.** Εμφυτεύονται σε διανοιγμένα ανατομικά αγγεία για να αποφευχθεί η επαναστένωσή τους (ξεν.) - **59.** Ιδιωματική κατάφραση - **60.** Ζει και κινείται - **61.** Ιπολίτ...: φιλόσοφος και ιστορικός (1828-1893) - **62.** Χρονικός σύνδεσμος - **64.** Μυθική ιαματική θεότητα - **66.** Περίφημος γιατρός της αρχαιότητας - **68.** Νεοπλατωνικός φιλόσοφος (412-485) - **70.** Ιαπωνικής προέλευσης φαγητό με ψάρι ή θαλασσινά (ξεν.) - **71.** Μας ανεβαίνει... κι όταν εκνευριζόμαστε.

ΚΑΘΕΤΑ

1. Διαβάζει... ακτινογραφίες - **2.** Έκταση με λιμνάζοντα νερά - **3.** Ονειδος η ύπαρξή τους στους διαδρόμους δημοσίων νοσοκομείων - **4.** Οκέ... πιο σύντομο - **5.** Αριθμητικό σύμβολο - **6.** Ομοιοκατάληκτο ποίημα - **7.** Θυμίζει... τον Πατσίνο - **8.** Ειρήνη...: μεγάλη ηθοποιός μας - **9.** Τραπεζικά αρχικά - **10.** Και τέτοιοι πόλεμοι έγιναν στην αρχαιότητα - **11.** Χρήζουν ιατρικής φροντίδας αυτοί - **15.** Λουκία βαφτίστηκε - **18.** Φυγόπονα, ράθυμα - **20.** Προβληματίζει τέτοια αιμοσφαιρίνη - **23.** Όργανο γυμναστικής (ξεν.) - **24.** Ζιλιμπέρ...: Γάλλος συνθέτης - **26.** Και σε φυσικοθεραπείες χρησιμοποιούνται (ξεν.) - **28.** Πολύ βαθιά τέτοια νερά - **31.** Τόποι λατρείας του Θεού - **33.**... Ουέλς: σκηνοθέτης και ηθοποιός (1915-1985) - **35.** Μουσικός όρος (ξεν.) - **37.** Πόλη του Ιράν - **40.** Τρόπος κατασκευής ενδυμάτων (ξεν.) - **42.** Από 206 αποτελείται ο ανθρώπινος σκελετός - **44.** Η σκέψη του... διαβάστηκε - **46.** Επικίνδυνη της καρωτίδας - **48.** Τμήματα του πεπτικού σωλήνα - **50.** Έδρασε στην Κατοχή (αρχικά) - **54.** Φοβίζει... νήπια - **56.** Εναλλακτική ολιστική θεραπεία (ξεν.) - **58.** Μοναδικός - **59.** Σταυρολεξικό... ποτάμι - **60.** Αναφορική αντωνυμία - **63.** Αγγλικό «B» - **65.** Αλέ...: τύπος διακόπτη - **67.** Μια μουσική νότα - **69.** Συνεχόμενα στο αλφάβητο.

ΟΙ 5 ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι βιταμίνες που πρέπει να λαμβάνεις σε καθημερινή βάση

Της Γεωργίας Σκαμάγκα



ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Η «δύναμη» της γνωστή. Προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αποτρέπει καρδιαγγειακές ανωμαλίες, δίνει ενέργεια στο σώμα, φροντίζει για την υγεία του δέρματος, αναδομεί και διατηρεί τα κύτταρα στον οργανισμό μας υγιή και πιστεύεται ότι «ανακουφίζει» και από το στρες. Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει αίσθημα κόπωσης, ατονία, τριχόπτωση. Αν βλέπετε συχνά μελανιές χωρίς να θυμάστε αν και πότε χτυπήσατε κάπου, επίσης μπορεί να σημαίνει πως σας λείπει βιταμίνη C.

Τη βρίσκουμε σε: «όξινα» φρούτα, κίτρο, πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέιπ φρουτ και τα λαχανικά όπως το μπρόκολο και το κουνουπίδι. Προσθέστε τα σε smoothies, κάνουν ένα εξαιρετικά υγιεινό σνακ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ K

Πιο γνωστή για το ρόλο της στη επούλωση των τραυμάτων στο σώμα. Ρυθμίζοντας την πήξη του αίματος, η βιταμίνη K βοηθάει τις πληγές μας να κλείνουν γρηγορότερα. Σημαντική επίσης στην καλή υγεία των οστών και των δοντιών.

Τη βρίσκουμε σε: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το σπανάκι, το λάχανο. Ειδικά το σπανάκι είναι το τέλειο συστατικό για ωραιότερους χυμούς. Θα το βρεις σε όλα τα Juice Bars.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B2 (ριβοφλαβίνη)

Βοηθά το σώμα να επεξεργάζεται και να μεταβολίζει τις τροφές, τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες, μια πολύ σημαντική λειτουργία που μετατρέπει το φαγητό στην ενέργεια που χρειάζεται το σώμα για να «υποστηρίξει» τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Η ριβοφλαβίνη επίσης διατηρεί υγιή το δέρμα και τα μαλλιά. Έλλειψη αυτής της βιταμίνης μπορεί να προκαλέσει τριχόπτωση και δερματικά προβλήματα. Τη βρίσκουμε σε: λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα. Ένα γιαούρτι για πρωινό ή ως δεκατιανό θα ενισχύσει τον οργανισμό σας με τη σημαντική αυτή βιταμίνη.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ E

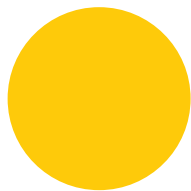
Η αντιοξειδωτική. Είναι ο εχθρός των ελεύθερων ριζών που προκαλούν επικίνδυνες φθορές στα κύτταρα, επιβαρύνουν το ανοσοποιητικό και προκαλούν γήρανση του δέρματος. Η βιταμίνη E, όχι μόνο εξουδετερώνει τη δράση των ελεύθερων ριζών αλλά υπάρχουν ενδείξεις πως προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο και τον καρκίνο. Αν αυτά δεν είναι αρκετά για να σας πείσουν, η βιταμίνη E αυξάνει επίσης τη σεξουαλική διάθεση! Οι ενήλικες συνίσταται να λαμβάνουν 15mg την ημέρα.

Τη βρίσκουμε σε: τροφές που περιέχουν τα «καλά» λιπαρά. Μια χούφτα καρύδια είναι ό,τι πρέπει, ή αβοκάντο στη σαλάτα σας.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B1 (θειαμίνη)

Η θειαμίνη είναι εξαιρετικά σημαντική για την υγεία του νευρικού και καρδιαγγειακού συστήματος και του εγκεφάλου. Επίσης, βοηθάει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων και στη διαδικασία της πέψης αυξάνοντας την ενέργεια που παράγουν τα κύτταρα. Προστατεύει ακόμη και από τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει το αλκοόλ. Η έλλειψή της προκαλεί αδυναμία, μυϊκή ατονία, απώλεια όρεξης, απώλεια μνήμης, δυσκοιλιότητα.

Τη βρίσκουμε σε: φασόλια, καρύδια, δημητριακά ολικής άλεσης, χοιρινό κρέας, σκότι, ξηρούς καρπούς, μαύρο ρύζι, αυγά. Συνοδέψτε το γεύμα σας με κάτι από αυτά και θα έχετε όλα τα οφέλη αυτής της σούπερ βιταμίνης.



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΕΜΑΤΟ ΧΥΜΟΥΣ

Η υγιεινή διατροφή δεν είναι μόδα. Είναι τρόπος και στάση ζωής. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζουν οι φανατικοί healthians αυτής της πόλης. Αυτοί που αντί για ένα χωνάκι παγωτό σεργιανίζουν με ένα ολόδροσο χυμό στα χέρια. Είτε είσαι είτε δεν είσαι φαν της υγιεινής διατροφής, όμως, αυτή είναι μια τάση που ίσως θα έπρεπε να εφαρμόσεις.

Δεν μιλάμε για τους χυμούς που σε κυνηγούσε να πιεις η μαμά. Στη νέα γενιά των χυμών συνδυάζονται φρούτα, λαχανικά, ακόμα και υπερτροφές, συχνά είναι τόσο πλούσιοι σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που αντικαθιστούν ένα ολόκληρο γεύμα και επιπλέον προσφέρονται και για προγράμματα αποτοξίνωσης. Πίνονται ευχάριστα όλο το χρόνο, αλλά το καλοκαίρι είναι η εποχή τους. Μας ενυδατώνουν, μας γεμίζουν ενέργεια, ικανοποιούν μέχρι και την ανάγκη μας για κάτι γλυκό! Πώς να μη γίνουν μία από τις πιο hot τάσεις του καλοκαιριού; **-Κατερίνα Βνάτσιου**



ēthos

Πρόκειται για τη νέα μανία της πόλης. Άνοιξε πριν περίπου 3 μήνες και προσφέρει... ελιξίρια στους διψασμένους περαστικούς του κέντρου. Ναι, ελιξίρια! Έτσι λένε εδώ τους χυμούς γιατί παρασκευάζονται με τη μέθοδο cold pressing που επιτρέπει στο χυμό να διατηρεί όλα τα θρεπτικά του συστατικά. Θα βρεις 7 διαφορετικά είδη ελιξίριων (5 χυμούς και 2 ροφήματα αμυγδάλου), τα οποία προσφέρονται σε κομψές συσκευασίες και κοστίζουν €4/300 ml. Ακόμη, θα ανακαλύψεις το θαυματοουργό τσάι Matcha (παγωμένο ή ζεστό), διαφορετικά και πεντανόστιμα σνακ κάθε μέρα και φανταστικά energy bowls με φρέσκο acai, το μούρο του Αμαζονίου. Τρώγεται με το κουτάλι, σεβρίρεται με φρούτα εποχής, granola και καρύδα και έχει γεύση... παγωτό! **Tip: Κάθε Παρασκευή και Σάββατο (20.00-02.00) το Ἴθος γίνεται Πάθος - δοκίμασε απίστευτους συνδυασμούς από cold pressed χυμούς και καθαρό αλκοόλ. Μάλλον το πιο ωραίο cocktail που έχεις πιει ποτέ. Πετράκη 30, Σύνταγμα, 210 3249945, Fb: @ethosjuices**



Pure Juice Bar

Δεν υπάρχει συνταγή χυμού ή smoothie που δεν μπορείς να βρεις σε αυτό το ναό της ευεξίας. Ξεκίνα από τα 15 διαφορετικά smoothies (οι συνδυασμοί των οποίων έχουν γίνει έπειτα από συνεργασία με διατροφολόγους), δοκίμασε τους εκπληκτικούς χυμούς από φρούτα, λαχανικά και superfoods και όταν νιώσεις έτοιμος προχώρα στο πρόγραμμα αποτοξίνωσης. Εδώ, τα γεύματα της ημέρας αντικαθίστανται από 6 διαφορετικούς χυμούς (πάντα σε συνεργασία με διαιτολόγο) και κάνουν reboot στον οργανισμό σου. Θα βρεις ακόμα χειροποίητες μπάρες ενέργειας, υγιεινά wrap με πίτα από σπανάκι, σαλάτες, πουτίγκες με σπόρους chia και γάλα καρύδας, ωμοφαγικά σνακ, καφέδες και ροφήματα χωρίς λακτόζη ή κέικ χωρίς γλουτένη. Υπάρχει και το μενού της εβδομάδας (θα το βρεις στη σελίδα του Pure Juice Bar στο Facebook) που προτείνει ένα διαφορετικό πιάτο κάθε μέρα. Τώρα το καλοκαίρι σε χορταίνει με σαλάτες υψηλής διατροφικής αξίας και κρύες, πεντανόστιμες σούπες. Με άλλα λόγια, αν θες να αναζωογονηθείς, είσαι στο σωστό μέρος. Και delivery. **Σίνα 21, Κολλωνάκι, 213 0363671, www.purejuicebar.gr, Fb: purejuicebarathens**



Verve Juices

Αν κουράζεσαι, αισθάνεσαι υποτονικά, είσαι καταβεβλημένος ή παραμελείς τη διατροφή σου, τότε υπάρχει λύση και λέγεται Verve. Είναι η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα που παρασκευάζει και διαθέτει cold press χυμούς και πακέτα αποτοξίνωσης με χυμούς. Οι Verve Juices είναι φρέσκοι, ωμοί και καθόλου επεξεργασμένοι, χωρίς συντηρητικά, ζάχαρη ή χρωστικές ουσίες. Με άλλα λόγια έχουν όλες τις βιταμίνες που χρειάζεται ο οργανισμός σου και το κλειδί για μια υγιεινή διατροφή. Περίπου σαν μαγικά μπουκαλάκια που σε γεμίζουν ενέργεια! Κι όχι μόνο... Αν θες να καθαρίσεις τον οργανισμό σου από όλες τις τοξίνες, δοκίμασε την αποτοξίνωση με χυμούς Verve, διαλέγοντας το πρόγραμμα που ταιριάζει σε εσένα. Όλα τα προγράμματα αποτοξίνωσης έχουν μελετηθεί και σχεδιαστεί από την κορυφαία διατροφολόγο και σύμβουλο μεταβολισμού Χριστίνα Κωστάρα και καταφέρνουν να αναζωογονήσουν πλήρως τον οργανισμό σου. Δοκίμασέ τα! www.vervejuices.gr



CITYGUIDE



LARRY GUS: Ο διεθνής μουσικός συντονίζει τον ήχο

Δωρεάν προβολή της ταινίας «Οι Περιπέτειες του Πρίγκιπα Αχμέντ» συνοδεία live μουσικής για το 7ο Ath



Στο πλαίσιο του 7ου
Athens Open Air Film
Festival.
Πλατεία Κοτζιά.
Εναρξη: 21.30.
Είσοδος ελεύθερη.
Στις 5 Ιουλίου.

Βασισμένη σε ιστορίες από τις «Χίλιες και μία Νύχτες», η ταινία «Οι Περιπέτειες του Πρίγκιπα Αχμέντ» της πρωτοπόρου Λότε Ράινικερ αποτελεί μοναδική στιγμή για τον κινηματογράφο ως το πρώτο μεγάλο μήκους φιλμ κινουμένων σχεδίων γυρισμένο από το 1923 έως το 1926 στο Πότσταμ της Γερμανίας. Η ταινία θα προβληθεί με αυτοσχεδιαστική μουσική συνοδεία από τον Larry Gus με τη σύμπραξη του Δημήτρη Παπαδάτου (Jay Glass Dubs). Με αφορμή αυτή την επικίνδυνη αναμέτρηση με διαβολικούς μάγους, δράκους και πνεύματα, ο *Λάρυγγας* ανοίγει το στόμα του.

Ποια σουπερχίροου ιδιότητα θα επέλεγες; Να τον παίζω και να μην τελειώνω.

Σε ποια χρονιά θα ταξίδευες στο χρόνο; Στο 2666, ευχόμενος ότι θα είναι νεκροί όλοι όσοι ξέρω.

Η Βερολίνα Lotte Reiniger έγραψε κινηματογραφική ιστορία δημιουργώντας την πρώτη ταινία κινουμένων σχεδίων. Τι σημαίνει να είσαι μπροστά από την εποχή σου; Χμμμ, ιδανικά το καλύτερο θα ήταν να είσαι όπου χρειάζεται, φτάνει να μην πεθάνεις φτωχός και καπνένος μάλλον.

Πώς φαντάστηκες τη μουσική για την ταινία της; Σε συνεργασία με τον Δημήτρη Παπαδάτο (Jay Glass Dubs) ετοιμάζουμε μία ήπια αυτοσχεδιαστική συνοδεία, με άξονα πάντα ότι ήταν η ταινία που τρόμαζε τον Δημήτρη όταν ήταν μικρός.

Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σου σκηνοθέτες; Ο Γούντι Άλεν, ο Άλμπερτ Μπρουκς, οι Μαρξ Μπράνδερς, ο Γκίλμπερτ Γκότφριντ, ο Λάρι Ντέιβιντ, οπότε και το αγαπημένο μου είδος είναι «εβραϊκό χιούμορ», ξεκάθαρα.

Πώς μπορεί κανείς να ξεφύγει από τον εαυτό του; Ιδανικά παρακαλώντας κάποιον άλλο άνθρωπο να τον δεχτεί στο σπίτι του, για όσο διάστημα χρειάζεται να καταλάβεις ότι όλοι οι άλλοι είναι σωστοί, εσύ είσαι λάθος, αλλά όσο και να προσπαθήσεις το μόνο που θα καταφέρεις είναι να χτυπάς το κεφάλι σου στον ίδιο τοίχο, και δεν σπάει ούτε ο τοίχος, ούτε το κεφάλι σου.

Πώς βιώνεις την κατάσταση των πραγμάτων; Παραμένεις Αθήνα. Σκέφτεσαι να ζήσεις έξω; Μετακομίσαμε στην Αθήνα πριν από 2 χρόνια, και μου είναι δύσκολο, όχι τόσο γιατί με ενοχλεί η πόλη, όσο γιατί βλέπω τον εαυτό μου σε κάθε πράγμα που με εκνευρίζει, σαν να με κυνηγάει κάθε μέρα ένα γιγαντιαίος καθρέφτης που υπερτονίζει τα κόμπλεξ μου. Δεν είναι εύκολο.

Ποιο είναι το πιο θετικό σημείο από τη συνεργασία σου με την DFA; Πόσο διαφορετική ήταν η προσέγγιση από το label; Η φιλία μου με τον Τζόναθαν (Jonathan Galkin, μαζί με τους James Murphry και Tim Goldsworthy ιδρυτές της εταιρείας) μάλλον, εννοώ σε προσωπικό επίπεδο. Αναφορικά με τη μουσική μου –μπλιαξ– με βοήθησε πάρα πολύ στο βιοποριστικό κομμάτι, κυρίως γιατί μου δόθηκε η ευκαιρία να παίζω περισσότερα λάιβ.

Πώς πέρασες στο Release; Πονούσε η μέση μου λιγάκι, γιατί δεν είχα τελειώσει ακόμα τις φυσιοθεραπείες, αλλά ήταν παραδεισένια στ' αλήθεια.

Ποια είναι η καλύτερη συναυλία που έχεις δει; Η καλύτερη συναυλία που έχω δει, με διαφορά, είναι ο Edan στο Metz της Γαλλίας, τον Οκτώβριο του 2009, στο πλαίσιο του Nuit Blanche. Άλλαξε για πάντα η ζωή μου, και ήταν το template για να στήσω κάπως έτσι και το δικό μου λάιβ.

Η καλύτερη δική σου performance; Δεν έχω δικό μου αγαπημένο λάιβ –πόσο μάλλον καλύτερο–, αλλά σίγουρα μου κάνει εντύπωση όταν μου πετάνε μπίρες στο κεφάλι, με την έννοια ότι μου τις αδειάζουνε στο κεφάλι, και αυτό μου κάνει εντύπωση κυρίως γιατί σιχαινομαι την μπίρα.

Ποιο είναι το τελευταίο πράγμα που σε καθήλωσε; Τα δοκίμια του Βάλτερ Μπένγιαμιν για τον Μπωντλαίρ, και για το Παρίσι του 19ου αιώνα. Επίσης, όλο όλο όλο το έργο του Ντέιβ Ατέλ.

Χο του στις μαγικές σκιές της Λότε Ράινικερ

Athens Open Air Film Festival Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Η Οργή ενός Υπομονετικού Ανθρώπου ***

(TARDE PARA LA IRA / THE FURY OF A PATIENT MAN)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ραούλ Αρεβάλο

ΠΑΙΖΟΥΝ: Αντόνιο ντε λα Τόρε, Ρουθ Ντίαζ, Μάνουελ Σόλο, Λουίς Καγιέχο

Ο Χοσέ, ένας μοναχικός, ντροπαλός άνδρας, συχνάζει στο καφέ που εργάζεται η Άννα, η οποία περιμένει το σύζυγό της Κούρο να αποφυλακιστεί. Ο Χοσέ φλερτάρει την Άννα και ανάμεσά τους δημιουργείται μια σχέση πάθους. Τα πράγματα περιπλέκονται όταν ο Κούρο αποφυλακίζεται και αποκαλύπτονται τα κίνητρα του Χοσέ.

Ο Ραούλ Αρεβάλο με το ντεμπούτο του στο ισπανικό σινεμά κερδίζει το Γκόγια καλύτερης ταινίας (μαζί με άλλα 3 βραβεία) για μια συνταρακτική ιστορία εκδίκησης και απολύτρωσης. Ηθοποιοί κλάσης που ξεχωρίσαμε στο βραβευμένο «Μικρό Νησί» και το δραματικό «Ακόμα και τη βροχή», επιδεικνύει σπάνια αφηγηματική ευχέρεια, περνώντας πίσω από την κάμερα πρώτη φορά. Η ιστορία που χτίζει μεθοδικά και λιτά είναι χωρισμένη σε 5 κεφάλαια που αποτελούν εξελικτική διαδικασία στη διαδρομή ενός ανθρώπου που κρύβει μυστικά περιμένοντας να πάρει το αίμα του πίσω. Από την πρώτη σκηνή με τη ρεαλιστική σεκάνς της ληστείας μέχρι και το συγκινητικό, γεμάτο εσωτερικότητα φινάλε, ο σκηνοθέτης τονίζει την αδυναμία να ελέγξουμε τη μοίρα μας. Από τη μια στιγμή στην άλλη, τα πάντα μπορεί να αλλάξουν. Ένα τυχαίο συμβάν, μια μοιραία συνάντηση, μια στιγμή αφηρημάδας είναι ικανά να τινάξουν τα πάντα στον αέρα. Η ληστεία του κοσμηματοπωλείου 8 χρόνια μετά, ακόμη μετρά θύματα και κάνει τον λιγομίλητο και βλοσυρό Χοσέ να ζει μέσα στην οργή που πνίγει διαρκώς μέσα του. Πράττει βάσει σχεδίου. Φλερτάρει την Άννα που περιμένει το σύζυγό της να βγει από τη φυλακή και στη συνέχεια εκβιάζει τον Κούρο να τον οδηγήσει στους υπαίτιους της τραγωδίας του. Ο Κούρο ήταν ο οδηγός διαφυγής των μελών της σπείρας που σχεδίασαν τη ληστεία του κοσμηματοπωλείου που ανήκε στην οικογένεια του Χοσέ. Τα μέλη της τραγωδίας βρίσκονται έγκλειστα στον κύκλο αίματος που χαράζει μεθοδικά ο Αρεβάλο. Ο χορός του φλαμένγκο, οι ερωτικές σκηνές, τα ξεπάσματα βίας, το κοινό οδοιπορικό των δύο αντρών (με ελαφριά ειρωνεία) που εκτός από την αγάπη για την ίδια γυναίκα τείνουν να γίνουν ένα πρόσωπο. Στοιχεία ενός θρίλερ του μετατρέπεται σε road monie για την ενοχή, το θάνατο, την αγάπη, την εξιλέωση. Ο Αρεβάλο ψάχνει να βρει νησίδες ανάσας που θα κάνουν λιγότερο δυσβάστακτη τη σκληρή πραγματικότητα. Οι οάσεις που εντοπίζει όμως είναι στο χρώμα της Ανδαλουσίας και θαμμένες στην απόκοσμη γοητεία του ισπανικού νότου.

ΑΚΟΜΗ

»»» Στις επανεκδόσεις της εβδομάδας, η περίφημη αντιπολεμική σάτιρα του Στάνλεϊ Κιούμπρικ «SOS Πεντάγωνο καλεί Μόσχα» (****) του 1964 με τους Πίτερ Σέλερς - Τζορτζ Σ. Σκοτ περιγράφει την παράνοια της εξουσίας. Ο Σέλερς δίνει ένα ανεπανόλητο σόου ως πρώην ναζι και νυν σύμβουλος επί θεμάτων πυρηνικού εξοπλισμού των ΗΠΑ, Dr. Strangelove, που καλείται να δώσει την ύστατη λύση όταν ο Ψυχρός Πόλεμος φτάνει στα όριά του. Μια απόφια, εγκεφαλική μαύρη κωμωδία, που προτάθηκε για 4 Όσκαρ: ταινίας, σκηνοθεσίας, σεναρίου και Α' ρόλου για τον Σέλερς. »»» Η ιταλική κωμωδία «Τα παράπονα στο δήμαρχο» των Σάλβο Φικάρρα και Βαλεντίνο Πικόνε περιγράφει τι συμβαίνει σε ένα χωριό της Σικελίας, όταν ένας αδιάφορος πολιτικός κερδίζει τις δημοτικές εκλογές αλλά σύντομα δυσαρσεστεί τους ψηφοφόρους του!

- * ΑΔΙΑΦΟΡΗ
- ** ΜΕΤΡΙΑ
- *** ΚΑΛΗ
- **** ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
- ***** ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

☛ Γυναίκες έτοιμες για όλα (πάρτι, οικογένεια και... πόλεμο)

Πάρτι γυναικών* (ROUGH NIGHT)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λουσία Ανιέλο ΠΑΙΖΟΥΝ: Σκάρλετ Γόχανσον, Κέιτ Μακίνον, ΑΤΖίλιαν Μπελ, Ιλάνα Γκλέιζερ, Ζόι Κράβιτς, Τάι Μπαρέλ



Πέντε κολλήτες φίλες από το πανεπιστήμιο ξανασυναντιούνται δέκα χρόνια μετά για ένα ξέφρενο bachelorette πάρτι στο Μαϊάμι. Όμως το πράγμα ξεφεύγει όταν κατά λάθος σκοτώνουν έναν στρίπερ.

Αν και κωμωδία, η ταινία κριθκε ως ακατάλληλη για παιδιά και προεφήβους. Οι λόγοι προφανείς: σεξ, βρώμικες λέξεις, ναρκωτικά, αίμα, σπέρμα είναι μερικά από τα συστατικά ενός φιλμ που θέλει να είναι προχώ και μεταμοντέρνο (λεσβιακές αναφορές, αυνανισμοί, οργασμοί κ.λπ.) αλλά αναλώνεται σε χοντροκομμένα αστεία και κωμικά ατοπήματα. Η Ανιέλο θέλει να κάνει κάτι μεταξύ «Hangover» και «Πολύ μεγάλες κακιές» (του Πίτερ Μπεργκ από το 1998) αλλά το αποτέλεσμα είναι μια ψευτοφρενιστική πλακίτσα που περισσότερο προσβάλλει το γυναικείο φύλο. Η σέξι κόρη της Λίζα Μπρονέ και του Λένι Κράβιτς, Ζόι Κράβιτς, κλέβει την παράσταση από τη Σκάρλετ Γόχανσον.

Η γυναίκα του ζωολογικού κήπου ** (ZOOKEEPER'S WIFE)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Νίκι Κάρο ΠΑΙΖΟΥΝ: Τζέσικα Τσαστέιν, Γόχαν Χέλντενμπεργκ, Μάικλ ΜακΕλατον, Ντάνιελ Μπρουλ



Η ιστορία του Ζαν και της συζύγου του, που ως φύλακες του ζωολογικού κήπου της Βαρσοβίας έσωσαν ανθρώπους και ζώα κατά την επέλαση των Ναζί στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή τους.

Το best seller της Νταϊν Άκερμαν προσφέρεται για μια συγκινητική ματιά σε μια άγνωστη ιστορία του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, με την ερμηνεία της Τζέσικα Τσαστέιν να επισκιάζει κάθε προβλέψιμη τροπή του σεναρίου. Ιστορία που πίσω από τον προσχηματικό χαρακτήρα της κρύβει ένα φορτισμένο, συναισθηματικό βάθος που δεν αφήνει το φιλμ στιγμή να γίνει βαρετό. Το ψυχο-λογικό πορτρέτο της πρωταγωνίστριας φυσικά επισκιάζει – αλλά και ση-μαδεύει ταυτόχρονα – κάθε παρακλάδι της ιστορίας, ειδικά στο κομμάτι που αφορά την απεικόνιση της καθημερινότητας της Βαρσοβίας του 1939 με εικόνες φρίκης (πτώματα, εγκλήματα σε κοινή θέα, θηριωδία των ναζί) και απόλυτης εξασθλίωσης. Η σκηνοθεσία των «Whale Rider» και «North Country» πετυχαίνει να εμψυχήσει δραματουργική συνέπεια στους χαρακτήρες του φιλμ.

Οδηγός Οικογενειακής Επιβίωσης * ½ (C'EST QUII CETTE FAMILLE?)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γκαμπριέλ Ζιλιέν-Λαφεριέρ ΠΑΙΖΟΥΝ: Ζιλί Γκαγιέ, Τιερί Νεβίκ, Ζιλί Ντεπαρτιέ, Λουσιέν Ζαν-Μπατίστ, Κλοντία Ταγκμπό, Φιλίπ Κατερίν, Σαντάλ Λαντεσού.



Ο 10χρονος Μπαστιέν βρίσκεται στο κέντρο μιας «πολυσυλλεκτικής» οικογένειας με 6 ετεροθαλή αδέρφια, 8 «γονείς» και αμέτρητα σπίτια και μετακινήσεις. Μαζί με τα υπόλοιπα αδέρφια του αποφασιάζει να επαναστατήσει και να δώσει ένα καλό μάθημα στους μεγάλους.

Η κοινοβιακή επανάσταση που σχεδιάζουν τα πιτσιρικά (αποφάσισαν να μένουν όλα μαζί κάτω από την ίδια στέγη κι απλώς να αλλάζουν βάρδιες οι γονείς) διαθέτει πρωτοτυπία και γουστοζικές καταστάσεις. Το φιλμ είναι μια σάτιρα της σύγχρονης ζωής με τους αποτυχημένους γονείς να βρίσκονται στο στόχαστρο του σκηνοθέτη και τα πιτσιρικά σε ρόλους εκδικητών που βάζουν τους ενήλικες να απολογηθούν για την επιπόλαια στάση ζωής και τις καταπιεστικές συμπεριφορές τους. Παρά το ρυθμό και την εύστοχη σκιαγράφηση των περισσότερων χαρακτήρων, η ταινία δεν διαθέτει συνοχή, ενώ πολλά σκετς δεν βγάζουν το γέλιο που υπόσχονται.

«Για αυτό το λόγο αγαπώ τα ζώα. Τα κοιτάς στα μάτια και ξέρεις ακριβώς τι νιώθουν στην καρδιά τους».

B

BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΜΠΙΡΜΠΛΗ

Η «Βουτιά» της Κάτιας Δημοπούλου σε βαθιά μπλε νερά

Ένα καινούργιο βιβλίο για
τη γυναικεία φιλία με
οικολογικές ανησυχίες

Του Γιάννη Νένε
(panikoval500@gmail.com)

Η Κάτια Δημοπούλου, δημοσιογράφος, διευθύντρια περιοδικών μόδας και τώρα σχεδιάστρια μεταξωτών πέπλων της εταιρείας της Perlos, μόλις κυκλοφόρησε το πρώτο της μυθιστόρημα με τίτλο «Βουτιά» από τις εκδόσεις Καστανιώτη. Στο εξώφυλλο ένα αέρινο-σαν πέπλο-πλάσμα που κολυμπάει σε βαθιά νερά. Στις σελίδες του, σαν σε σελίδες ημερολογίου, ξεδιπλώνεται η συναισθηματική «ακινησία» μιας γυναίκας μέχρι να τη συνεπάρε μια παλιά φίλια και μία περιπέτεια στα μπλε νερά των Κυκλάδων. Η Κάτια Δημοπούλου περιγράφει ποιητικά λεπτομέρειες σαν να βλέπει τα πάντα γύρω της με ένα μεγεθυντικό φακό. Παίρνει τις στιγμές και τις αναδεικνύει σε ένα ολόκληρο ποίημα, ή σε ένα κανονικό όραμα, ή σε ένα μεστό κεφάλαιο του βιβλίου. Παιδικές αναμνήσεις γίνονται σουρεαλιστικές σκηνές, τα αντικείμενα και το περιβάλλον αποκτούν 3η διάσταση από τις πυκνές περιγραφές. Και βέβαια ένα τεράστιο ελληνικό καλοκαίρι που κυριαρχεί στους ανθρώπους και στις πράξεις τους. Ρωτήσαμε την Κάτια Δημοπούλου μερικά πράγματα για το πρώτο της βιβλίο:

Αν το βιβλίο γινόταν ταινία και έπρεπε να παρουσιάσεις στον παραγωγό το στόρι μέσα σε 20 λέξεις, τι θα του έλεγες; Μια περιπέτεια αναζήτησης. Μια ενδοσκοπήση που συνεχίζεται σαν περιπέτεια με πρωταγωνιστές δύο φίλες, ένα φουσκωτό, τη θάλασσα και τη δύναμη της συγκυρίας.

Πώς ξεκίνησε η δημιουργία και η συγγραφή αυτού του βιβλίου; Με απασχολούσε πολύ η αδράνεια σαν μια κατάσταση, μια φάση η οποία έμοιαζε, λόγω της κρίσης, να έχει καταλάβει αρκετούς ανθρώπους γύρω μου, κι εμένα μαζί για κάποιο διάστημα. Η αδράνεια, σαν βασική αρχή της Φυσικής, είναι η κατάσταση κατά την οποία ένα σώμα δεν μπορεί να κινηθεί μόνο του ή αν κινείται, δεν μπορεί να σταματήσει αν δεν ασκηθεί επάνω του κάποια εξωτερική δύναμη. Συμβαίνει και στα ανθρώπινα λοιπόν και ήθελα να επιχειρήσω μια βύθιση σε αυτήν την κατάσταση. Να δω πώς υπάρχει, πώς ανασαίνει και πώς σκέφτεται κάποιος όταν –για οποιοδήποτε λόγο– παραμένει αδρανής. Και να αναρωτηθώ πάνω στη δύναμη της συγκυρίας, της εξωτερικής δύναμης δηλαδή η οποία μπορεί να τον βάλει σε κίνηση.



«Βουτιά» μέσα σε τι; Βουτιά στα ενδότερα. Στην παρθενακή αγωνία, στα ερωτήματα περί ταυτότητας. Ποιος είμαι αν δεν είμαι αυτός που ήμουν όταν όλα μέσα μου και γύρω μου έχουν αλλάξει. Στον τρόπο που σκέφτεται κανείς όταν η δράση είναι ελάχιστη, στο πώς μεγεθύνονται πράγματα που δε θα πρόσεχε αν βρισκόταν σε δράση. Στην αναζήτηση μιας νέας νοηματοδότησης της ύπαρξης, στην προσπάθεια να ακολουθήσουμε τις συγκυρίες που θα μας κάνουν και πάλι ενεργούς. Βουτιά σε μια περιπέτεια που άλλοι την έχουν βάλει σε κίνηση και οι ηρωίδες δεν μπορούν παρά να την ακολουθήσουν, βουτιά στην αναζήτηση των εξηγήσεων για το τι συνέβη κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου διαστήματος της ζωής τους. Και συγκρύνως βουτιά στη θεραπευτική δύναμη της θάλασσας. Βουτιά, δηλαδή το να αφήνεσαι, προς τα μέσα και προς τα έξω.



Μίλησέ μου για την ηρωίδα σου. Φαίνεται να περνάει μια έντονη προσωπική κρίση αυτογνωσίας μέσα σε ένα υπέροχο περιβάλλον. Ποια είναι; Είναι δικηγόρος, κοντά στα 40, και έχει πάθει ένα burn out. Συσσωρεύτηκε κούραση, θλίψη από θανάτους αγαπημένων της, το τέλος πραγμάτων που τη στήριζαν, και είπε ότι δεν μπορεί να προσπαθεί να ζει όπως πριν. Έμεινε ακίνητη για να δει που θα τη βγάλει αυτό. Είναι στην Αθήνα, είναι κατακαλόκαιρο, λείπουν όλοι και αυτή μένει να παρατηρεί τις ανάσες της και να παρηγοριέται με μνήμες και με τα όνειρα της κάθε νύχτας, σαν τη μόνη δράση που συμβαίνει στη ζωή της. Μέχρι που η αγαπημένη φίλη από τα παιδικά της χρόνια μοιάζει να κινδυνεύει να ξεχάσει όλα όσα θυμάται. Η αγάπη της για αυτή την κινητοποιεί και οι δυο τους φεύγουν για ένα ιαματικό ταξίδι με φουσκωτό στις Κυκλάδες.

«Ο Δάμων και ο Φιντίας με κοισιδάκια». Αυτή την έκφραση χρησιμοποιείς για να περιγράψεις τη φιλία των δύο γυναικών που πρωταγωνιστούν στη «Βουτιά». Μίλησέ μου για τη σχέση αυτών των γυναικών. Γνωρίστηκαν όταν ήταν παιδιά και έμειναν αγαπημένες για πολλά χρόνια, μέχρι που κάτι συνέβη και απομακρύνθηκαν κάπως. Όμως τίποτα δεν είναι πιο δυνατό από την αγάπη και είναι αυτή η αγάπη που τις ενώνει αδιάρηκτα, όπως φαίνεται. Με όπλο αυτήν ξεκινάει ένα ταξίδι στον αφρό των κυμάτων, στο βυθό των μυστικών ζωών, δικών τους και άλλων, αφήνουν πίσω όσα τις χώρισαν και η εκδρομή τους τις επανασυνδέει με τρόπο καθοριστικό και απόλυτο.

Κρατάνε οι γυναικείες φιλίες στο χρόνο; Κατηγορηματικά ναι. Η καχυποψία απέναντι στη γυναικεία φιλία είναι μια αντρική κατασκευή η οποία έχει δημιουργήσει ένα ανόητο στερεότυπο. Επειδή δεν καταλαβαίνω πώς μας προέκυψε, έχω αρχίσει να πιστεύω πως εδράζεται στην ιδέα του «διδάξει και βασιλεύει». Οι γυναίκες έχουν μεγάλη ικανότητα κατανόησης, είναι πιο ανθεκτικές στις δοκιμασίες που περνάνε οι σχέσεις και διαθέτουν τη δύναμη της συχώρεσης.

Είσαι χρόνια μέσα στο χώρο της μόδας και των περιοδικών. Έχεις μία έντονη καλαισθησία που βγαίνει και στη γραφή σου, παρουσιάζοντας υπέροχα το καλοκαίρι. Πόση από την Κάτια «των περιοδικών» υπάρχει στο βιβλίο; Μα πρόκειται για τον ίδιο άνθρωπο που τώρα έγραψε ένα βιβλίο. Το δημοσιογραφικό γράψιμο που ήταν πάντα μεγάλη μου χαρά, με βοήθησε πολύ να ασκηθώ, να βρω την προσωπική μου φωνή και να

έχω σχεδόν ενσωματωμένη την επίγνωση ότι αυτό που γράφω κάποιος πρόκειται να το διαβάσει, πράγμα χρήσιμο είτε γράφεις ένα άρθρο είτε μια ιστορία. Όσο για την καλαισθησία, δεν είμαι σίγουρη πως καταλαβαίνω τι εννοείς ακριβώς. Ίσως την ικανότητα αποτύπωσης της μεγάλης ομορφιάς που είναι το ελληνικό καλοκαίρι; Η καλαισθησία δεν είναι κάτι που με απασχολεί, όταν γράφω. Με απασχολεί να είναι καθαρό το βλέμμα μου πάνω στα πράγματα. Ο τρόπος που γράφω δηλαδή να είναι σε απευθείας σύνδεση με τον τρόπο που βλέπω και σκέφτομαι τους ήρωές μου και τον κόσμο τους.

Το στόρι σου διαδραματίζεται στη Σύρο. Ποια είναι η σχέση σου με αυτό το νησί; Τι σημαίνει για σένα; Η Σύρος είναι ένα αγαπημένο νησί τα τελευταία 25 χρόνια. Πηγαίνω με μεγάλη συχνότητα και τη γνωρίζω καλά. Είναι ιδιαίτερη για πολλούς λόγους. Πρώτα γιατί δεν είναι ένα νησί που «κλείνει» για το χειμώνα, όπως πολλά άλλα στις Κυκλάδες, αλλά συνεχίζει να λειτουργεί με τον ίδιο ανεξάρτητο από τις εποχές τρόπο. Διακρίνεται για αυτό το μοναδικό αστικό τοπίο που συνδυάζει το θάμβος του νεοκλασικισμού, την απλότητα της ομορφιάς της μεσαιωνικής Άνω Σύρου, τη ρώμη της βιομηχανικής επανάστασης και τη φυσική ομορφιά του τοπίου. Η έντονη δραστηριότητα άλλων εποχών έχει απλώσει την ανάσα της μέχρι στο σήμερα και οι Συριανοί είναι άνθρωποι ευγενείς, δραστήριοι με πολλά ενδιαφέροντα ο καθένας τους. Συχνά συναντώ εκεί «κινηματογραφικούς» και «μυθιστορηματικούς» χαρακτήρες. Επίσης στη Σύρο ήρθα για πρώτη φορά σε επαφή με μια ομάδα βιολόγων οι οποίοι ασχολούνται πολύ ενεργά με την προστασία του περιβάλλοντος. Το βιβλίο ακουμπάει έντονα και σε αυτό το θέμα.

Η ιστορία σου προς το τέλος παίρνει μία τροπή θρίλερ με ένα οικολογικό μήνυμα. Πόσο κοντά στην πραγματικότητα θα μπορούσε να είναι αυτό; Μα είναι απολύτως κοντά στην πραγματικότητα, τουλάχιστον κατά μεγάλο μέρος. Ο οικολογικός ακτιβισμός δεν είναι κάτι καινούργιο ούτε η μόλυνση των θαλασσών με τον τρόπο που συμβαίνει στην ιστορία του βιβλίου. Αλλά η μυθοπλασία είναι μυθοπλασία και έχει το δικαίωμα να αναρωτιέται πάνω σε ένα θέμα, χτίζοντας τη δράση άσχετα από τον αν είναι ακριβώς πραγματική.

Ένας από τους ήρωές σου λέει κάποια στιγμή: «Ο άνθρωποι γεννάνε και αμολάνε σκουπίδια και ποίηση». Μίλησέ μας για την ποίηση των ανθρώπων. Υπάρχει ακόμα; Παντού. Σε σύγχρονη ποίηση που εκδίδεται, και στην ποιητικότητα που συχνά συναντώ να ελλοχεύει παντού: στα μηνύματα στο κινητό, σε ποστάρια στο facebook. Ακόμα και όσοι θέλουν να είναι αντιποιητικοί, τραγουδούν τραγούδια και τους ξεφεύγουν κάτι βαθείς αναστεναγμοί μπροστά στο ηλιοβασιλέμα. Οι άνθρωποι στηρίζονται από την ποίηση. Δεν έχει σημασία καν αν το έχουν συνεχώς συνειδητό ή αν το κάνουν ασυνείδητα. Αρκεί που ριμάει το βλέμμα τους με μια κίνηση ή με το πρόσωπο ενός αγνώστου στο δρόμο.

Καλοκαίρι, βιβλίο, κορίτσια που διαβάζουν στην παραλία. Είναι η «Βουτιά» αυτό που λέμε γυναικεία λογοτεχνία; Θα αντιστρέψω το ερώτημα. Είναι οτιδήποτε γράφουν άντρες αντρική λογοτεχνία; Το ερώτημα είναι, τι από ό,τι γράφεται είναι λογοτεχνία και τι είναι αυτό που ορίζεται σαν παραλογοτεχνία. Έχουμε μάθει να ταυτίζουμε οτιδήποτε γράφεται από γυναίκες με ηρωίδες γυναίκες σαν γυναικεία λογοτεχνία και αυτομάτως να το υποβιβάζουμε σε κάτι κατώτερο της λογοτεχνίας. Δεν είναι δική μου δουλειά να εντάξω το βιβλίο σε ένα είδος, κινδυνεύοντας να αυτοαναγορευτώ σε λογοτέχνη ή να υποτιμήσω άλλους. Το βιβλίο είναι αυτό που είναι και είναι άλλων δουλειά να το εντάξουν κάποιο ή όχι. Είναι σίγουρα ένα βιβλίο που το έγραψε γυναίκα και η ματιά πάνω στον τρόπο που στοχάζεται η ηρωίδα είναι γυναικεία, αφού εγώ είμαι γυναίκα.

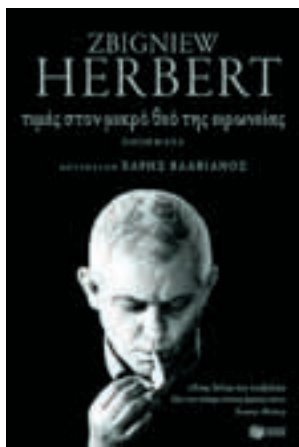
Ποια είναι η νεράιδα/γοργόνα στο εξώφυλλο; Ένα κορίτσι που βούτηξε για χάρη του Τάσου Βρεττού, που έκανε τη φωτογραφία του εξωφύλλου.

www.athensvoice.gr
Διαβάστε όλη τη συνέντευξη στο site

Η παρέα του κ. Cogito

Ανθολογία ποιημάτων του Ζμπίγκνιου Χέρμπερτ
Του Δημήτρη Φύσσα

Ο Χάρης Βλαβιανός προσφέρει συνειδητά και επιτυχώς από δεκαετίες στην ποίηση υπό πολλές ιδιότητες: ποιητής, ανθολόγος, υπεύθυνος περιοδικών, μεταφραστής – και ει τι άλλο. Το πιο πρόσφατο πόνημά του, που μόλις κυκλοφόρησε σε μια πολύ φροντισμένη έκδοση, είναι οι «*Τιμές στον μικρό θεό της ειρωνείας - Ποιήματα*» του μεγίστου Πολωνού Ζμπίγκνιου Χέρμπερτ (1924-1998), μια ανθολογία από 75 έργα σε τετραπλή θεματική κατάταξη, δοσμένη με απλά λατινικά I-IV.



νό», μας θυμίζει η εισαγωγή του ανθολόγου)

● Σύγκριση Δύσης - Ανατολής (ο Χέρμπερτ είχε ζήσει και στα δύο «στρατόπεδα» επί Ψυχρού Πολέμου), με έντονα στοιχεία (υποδόριας συνήθως) κριτικής και προς τους δύο

● Ποίηση με θεματολογία τον εαυτό της/ τον ποιητή/ τη γλώσσα/ το μεταφραστικό

● Σχέση ποίησης - Ιστορίας

● Ανθρωπισμός του καλύτερου δυνατού είδους, δίχως καμιά παραχώρηση προς οποιοδήποτε άλλο -ισμό

● Απουσία απλοϊκών και

υπερβολικών συναισθημάτων

● Απόσταση από τα πράγματα (τουλάχιστον προγραμματικά, γιατί στιγμές στιγμές δεν αποφεύγεται)

● Φιλοσοφική διάθεση και ειδικά ματαιοπονία (αλλά όχι μόνο)

● Σκεπτικιστική αντιμετώπιση απέναντι στην όποια παράδοση.

Ο **άνθρωπος** που έγραψε ένα από τα καλύτερα πεζά ποιήματα που έχω εγώ τουλάχιστον διαβάσει («*Η κότα*») ή διατύπωσε ποιητικά τη σκέψη «*Υποπεύσομαι πως τα αντικείμενα συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο για λόγους παιδαγωγικούς: μας επιτιμούν διαρκώς για την αστάθειά μας*», πολλά θα είχε να διδάξει κάθε σημερινό γραφιά – κι όχι μόνο ως προς την «*ποιικλή δράση των στοχαστικών προσαρμογών*». Θα άξιζε να διαβάσουν Χέρμπερτ ειδικά πολλοί και πολλές απ' όσους (νομίζουν ότι) γράφουν ποίηση, προτού πιάσουν να (ξανα)γράψουν. Το λέω με την έννοια που, καθώς λέγεται, ο Σταντάλ διάβαζε κάμποσες σελίδες Αστικού Κώδικα πριν πιάσει το φτερό του συγγραφέα, ώστε να μη ξεπεφτεί σε υπερ-λυρισμούς και άλλα ενοχλητικά.

Η **μετάφραση** του βιβλίου είναι μεν δηλωμένη αναμετάφραση από τα αγγλικά, αλλά από εκδόσεις που είχε εγκρίνει ο αγγλομαθής Χέρμπερτ, ενώ υπάρχουν κι έξι *Επισημειώσεις* που βοηθάνε την ανάγνωση σε πραγματολογικό επίπεδο. Συνολικά, εύγε και στον Χάρη Βλαβιανό και στις εκδόσεις Πατάκη.

d.fyssas@gmail.com

Οι δυο πρώτες ομάδες θα μπορούσαν να τιλοφορηθούν ως εξής:

I: Ποιήματα του κ. Cogito (περσόνα που υπάρχει σε όλους τους τίτλους της ομάδας, εκτός από δυο, όπου ωστόσο στο ένα, στο «Καλιγούλας», εμφανίζεται στην εισαγωγή και στο άλλο, το «Φρενοκομείο», μέσα στο ποίημα). Συνολικά εμφανίζονται 22 ποιήματα, στα οποία ο κ. Cogito ζει σχολιάζοντας ή σχολιάζει ζώντας.

II: Ποιήματα με έμπνευση από μυθολογικά, ιστορικά ή φιλολογικά πρόσωπα, 17 στο σύνολό τους.

Gια τις ομάδες III (27 κομμάτια) και IV (9) με πολλή επιφύλαξη θα έλεγα πως η πρώτη έρχεται πιο «φιλοσοφική» (και με πολλά πεζά ποιήματα), ενώ και η δεύτερη πιο λυρική - προσωπική. Ωστόσο δεν υπάρχουν «σινικά τείκη», ορισμένα ποιήματα θα μπορούσαν να είναι και σε άλλη ομάδα.

Ο/η **αναγνώστης/ρια** οφείλει να διαβάσει την ευσύνοπη και εξαιρετικά κατατοπιστική εισαγωγή που προτάσσει ο ανθολόγος, ειδικά αν, καθώς εγώ, δεν έχει εξοικείωση με το έργο του Χέρμπερτ. Ο λόγος είναι απλός: θα βρει οργανωμένα και «καθοδηγητικά» (με την καλή έννοια, αν υπάρχει καλή έννοια στην καθοδήγηση) όλα τα στοιχεία της ποίησης του μεγάλου Πολωνού που θα επιβεβαιώσει στη συνέχεια στο κυρίως σώμα του βιβλίου:

● Ιστορικότητα

● Ειρωνεία (εξού και ο τίτλος) και άλλες μορφές χιούμορ, πολιτικότητα και ταυτόχρονα αποστροφή προς κάθε στράτευση («*το κόμμα του ε-*



Ένα συλλεκτικό δίπτυχο πάνω στον «Προμηθέα Δεσμώτη» του Γιάννη Στεφανάκη

Ο ζωγράφος και χαράκτης Γιάννης Στεφανάκης, ο οποίος πριν, αλλά και κατά τη διάρκεια των σπουδών του στην ΑΣΚΤ, διακόνεψε την τέχνη της κλασικής τυπογραφίας ως στοιχειοθέτης, κυκλοφόρησε το πέμπτο κατά σειρά συλλεκτικό δίπτυχο πάνω στον «*Προμηθέα Δεσμώτη*» του Αισχύλου. Πρόκειται για τον περίφημο διάλογο μεταξύ Προμηθέα και Ερμή, το οποίο μεταφράζει ο **Παντελής Μπουκάλας** και

συνοδεύεται με ένα έγχρωμο χαρακτηριστικό τριών χρωμάτων. Σε αυτό υπάρχει και θα συνεχιστεί και στα υπόλοιπα και αγγλική μετάφραση των κειμένων αφού τα δίπτυχα πέρασαν τα ελληνικά σύνορα (Γερμανία και Βέλγιο). Σκοπός του καλλιτέχνη είναι να ολοκληρώσει τη σειρά με 19 δίπτυχα από την αρχαία ποίηση και φτάνοντας μέχρι και τον Μιχάλη Κατσαρό.

Ο Γ. Στεφανάκης είναι και ο εμπνευστής, εκδότης και συνδιευθυντής με τον ποιητή Κώστα Θ. Ριζάκη του λογοτεχνικού περιοδικού «*Νέο Επιπέδο*», που διανέμεται δωρεάν. Το βρίσκετε σε περισσότερους από 35 χώρους και online στο: www.neoeperpedo.gr. Για τα δίπτυχα επικοινωνήστε στο neoeperpedo@yahoo.gr



ΜΟΥΣΙΚΗ

Νέα ζωή σε παλιά υλικά

Η ανέαν προσπάθεια να ειπωθεί η παλιά ιστορία με ένα νέο τρόπο

Μερικές δεκάδες ριζοσπάστες δημιουργοί αλλάζουν τα δεδομένα της τέχνης, σπάνε τα στερεότυπα, ανοίγουν νέους δρόμους, τολμάνε να αμφισβητήσουν

τα «ιερά και τα όσια», δημιουργούν τις προϋποθέσεις για να διευρυνθεί το πεδίο, δίνουν μία νέα ώθηση. Όλοι οι υπόλοιποι καλλιτέχνες (που είναι χιλιάδες) προσπαθούν να πουν την ίδια παλιά ιστορία με μικρές διαφοροποιήσεις,

VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ

στην τζαζ και τον αυτοσχεδιασμό και μάλιστα με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα και με ολοφάνερο το σεβαστικό τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν τη

μουσική.

Trio Tekke & Dave De Rose - Zivo

Οι κύπριοι νεορεμπέτες, μετά από 2-3 άλμπουμ που περισσότερο έμοιαζαν με ασκήσεις ύψους και με αναζήτηση πορείας, φτιάχνουν εδώ τον πιο εύστοχο δίσκο τους. Αποτελεί μία δημιουργική πρόταση σε ένα μουσικό είδος που πολλοί επιγόνοι στην προσπάθειά τους να καταθέσουν άποψη, το έχουν βασανίσει, το έχουν τραυματίσει, το έχουν γελοιοποιήσει. Κι αν το ρεμπέτικο/λαϊκό αντέχει είναι γιατί έχει ρίζες πολύ πιο βαθιές και γερές από το μπόι του καθενός. Όπως αντέχουν οι τραγωδίες, όπως αντέχουν τα μπλουζ, όπως αντέχει ο Σέξπιρ ή οι αφρικάνικοι ρυθμοί. Με μικρές δόσεις ροκ και ψυχεδέλειας και με στίχους που είναι χαριτωμένοι, έχουν χιούμορ χωρίς γυμνασικό χαβαλέ αλλά με κοινωνικό σχόλιο και με μία διαρκή αίσθηση ότι κάνουν κάτι σοβαρό αλλά χωρίς να το παίρνουν και πολύ στα σοβαρά, οι Trio Tekke (με τη συμμετοχή του ντράμερ Dave De Rose) απέκτησαν ραχοκοκαλιά.

Next Time Passions - Another Wish EP

Με 4 μόλις τραγούδια αλλά και –αναπόφευκτα– με τα 25 χρόνια της ιστορίας τους να είναι μέρος του υλικού τους, οι Next Time Passions εύκολα και εύστοχα χτυπάνε μέσα μας τη χορδή που είναι συντονισμένη στη Sarah Records και στη Cherry Red, στα καθαγιασμένα indie pop ονειρικά τοπία, στις αρχές της ελληνικής δεκαετίας του '90 που μοιάζει πια τόσο αθώα και αγνή σαν να έχει περάσει ένας αιώνας. Ακόμη κι όσοι έχουν μετακινηθεί μουσικά, πάντα θα είναι πρόθυμοι να ρίξουν μια ματιά σε μερικές φωτογραφίες που θυμίζουν το τότε κι αυτό το μίνι-cd μπορεί και το κάνει.



όλοι να μπορούν να τον περπατήσουν. Το θέμα είναι πάντα η στιγμή. Αν θα δοκιμάσεις να τον διασχίσεις μόλις ανοίξει ή αν θα περιμένεις (όπως κάνουν οι συντριπτικά περισσότεροι) να γίνει εύκολος για όλους.

Reggetiko Project - Knot

Μία ερευνητική μουσική κολεκτίβα από τη Θεσσαλονίκη που στο δεύτερο δίσκο της ευτυχώς δεν αυτοπεριορίζεται σε όσα το όνομά της ορίζει. Ναι μεν η αύρα της ρέγκε και του ρεμπέτικου δίνει το «παρών», μερικές φορές μάλιστα έντονα, όμως το πεδίο διευρύνεται, οι αναζητήσεις τους οδηγούν και σε άλλα μονοπάτια, για να καταλήξουν τελικά σε μία μουσική φόρμα πιο κοντά

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ

→ maksmilatos@gmail.com

style

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Θέλω αυτά τα **PUPPIES** κι αν έκλεισαν τα 60!



▶ Είναι η αμερικάνικη φίρμα παπουτσιών που έκανε αξιαγάπητα τα σκυλάκια Basset Hound, αφού το συμπαθές τετράποδο με τα μακριά αυτιά, φιγουράρει σε όλες τις διαφημίσεις της από το 1958. Η **Hush Puppies**, που τον επόμενο χρόνο θα κλείσει τα 60 της χρόνια, το γιορτάζει λανσάροντας την επόμενη σεζόν Άνοιξη-Καλοκαίρι 2018 μια σειρά απίθανων ανδρικών συλλεκτικών παπουτσιών που κλέβουν καρδιές. Σχέδια εμπνευσμένα από την pop αμερικάνικη κουλτούρα τα

μοντέλα της σειράς «**The Decades**» διατρέχουν όλες τις μεγάλες τάσεις της κάθε δεκαετίας και θυμίζουν με το ντιζάιν τους άλλοτε τους υπέροχους πίνακες του Mondrian στα 60s, άλλοτε τα πάτσγουορκ της δεκαετίας του '70 ή το κίνημα της pop art. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να γιορτάσει η διάσημη αμερικάνικη φίρμα το πέρασμα των χρόνων κι εμείς να ξαναθυμηθούμε τις μόδες κάθε εποχής κοιτάζοντας απλώς τα καινούργια μας suede Hush Puppies.

MARKS AND SPENCER

Ψάθινο καπέλο



AISHA DIRI

Δερμάτινη στρογγυλή τσάντα ώμου €250



CALZEDONIA

Μικρίνι ριγέ, €40 το πάνω, €20 το κάτω

SUPERDRY

Φόρεμα €89,95 (The Mall Athens)



SWATCH

Μοντέλο Spicy Islands €70



NEW CULT.GR

Συλλεκτικά sneakers Puma by Jeff Staple, €149,99
New Cult Street Store:
Αγγ. Μεταξά 9, Γλυφάδα

3 QUARTERS

Σακίδιο από τεντόπανο €165



INTIMISSIMI

Εσώρουχο δαντέλα €29,90 σουτιέν, €15,90 ολιπ



healthcorner.gr
Αντιρυτιδική κρέμα προσώπου ελαφριάς υφής SPF 30 με ΔΡΟΡΟ ένα νερό προσώπου από ελληνικό τσάι του βουνού €13,48

ΒΟΗΘΟ ΓΙΑ SECOND HAND



Βρήκαμε ένα από τα μεγαλύτερα second hand luxury καταστήματα στην Ιπποκράτους

Της ΗΡΩΣ ΠΑΡΤΣΑΚΟΥΛΑΚΗ

Ανηφορίζω την Ιπποκράτους, γωνία με Διδότου το εντοπίζω. Το ΒΟΗΘΟ είναι επισκέψιμο και online, αλλά αν βρεθείς στο εντυπωσιακό νεοκλασικό κτίριο της Ιπποκράτους θα ζήσεις άλλη shopping εμπειρία. Είναι μοντέρνο, με άποψη. Πίσω από τα «headquarters» του site που εμπιστευόμαστε για luxury μεταχειρισμένα επώνυμα ρούχα και αξεσουάρ βρίσκεται η Mandica Ilij. Γεννημένη στην Κροατία, η Mandica μεγάλωσε στη Γερμανία και αργότερα ακολούθησε μία πολυετή καριέρα ως Models Booker. Με επαγγελματισμό και ειδική φροντίδα βρίσκεις πολλές από τις γνωστές φίρμες. Ρούχα, τσάντες, παπούτσια και αξεσουάρ Hermés, Versace, Fendi, YSL (από μαγιό και κοσμήματα μέχρι μαντίλια και γυαλιά), αλλά και παπούτσια Louboutin, τσάντες Chloé, Chanel Prada, Ralf Lauren, ρούχα Missoni, Burberry, είναι πάντα περιποιημένα και διαθέσιμα – πολύ συχνά και σε προσφορές. Η ΒΟΗΘΟ με την ομάδα της φροντίζουν όλα να γίνονται τέλεια, τα κομμάτια ανανεώνονται διαρκώς κι εμείς ξέρουμε ότι θα παραλάβουμε αυτό ακριβώς που μας υπόσχονται.

Τι φοράμε αυτό το καλοκαίρι αν θέλουμε να είμαστε απολύτως in fashion; Φοράμε mules, γοβάκια με χαμηλά τακούνια, extreme χρώματα, patches και occults σύμβολα. Είναι παντού, είναι στη μόδα! Θυμηθείτε να επιλέξετε αυτά που πραγματικά σας εκφράζουν και προσαρμόστε τα στο προσωπικό σας στιλ. Αυτό σημαίνει μόδα. **Πείτε μας tips για να μην κάνουμε λάθη, όταν αγοράζουμε ρούχα online.** Διαβάστε τα σχόλια και την εμπειρία άλλων πελατών που έχουν ήδη αγοράσει από το e-shop. Δείτε αναλυτικά την περιγραφή του προϊόντος και δώστε βάση στο υλικό κατασκευής του. Πολλές φορές κάτι δεν μας πηγαίνει λόγω υλικού και όχι λόγω στιλ. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει η δυνατότητα επιστροφής. Αν κάτι δεν το φορέσεις δεν είσαι ποτέ σίγουρος. Σε αυτό κερδίζει πάντα το φυσικό κατάστημα, αλλά ένα καλό online shop με σεβασμό στον καταναλωτή οφείλει να προσφέρει τη δυνατότητα επιστροφής. **Τρία κομμάτια που πρέπει να έχει κάθε γυναίκα ντουλάπα και στα οποία αξίζει να επενδύσουμε;** Εάν είναι μόνο τρία θα έλεγα ένα καλό σακάκι, ένα λευκό t-shirt και ένα μαύρο φόρεμα.

INFO

ΒΟΗΘΟ, Ιπποκράτους 40, Κολωνάκι,
2103389202, www.bohbo.eu, Fb bohbo.eu,
Instagram: @bohboathens



WWW.

TRAVEL
FOOD
PEOPLE

.com

Αυτή η εβδομάδα είναι... USA!

Βουτυρένια pop κορν, ζουμερά burgers, πίτσα αλά New York. Πόσες φορές δεν έχουμε ονειρευτεί να ζούμε στις ΗΠΑ μόνο και μόνο για να τρώμε όλες αυτές τις νοστιμιές καθημερινά; Ευτυχώς όμως, εμείς έχουμε τη Lidl. Από 3 Ιουλίου στα καταστήματα Lidl θα βρείτε παραδοσιακές αμερικάνικες νοστιμιές για όλα τα γούστα. Τα πιο νόστιμα καλοκαιρινά ταξίδια είναι εδώ!



Γράψε για το ΣΕ ΕΙΔΑ (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: AVSE κενό και το μήνυμά σου στο 19400.
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα.
Χρέωση SMS €0,31 με ΦΠΑ (Mediatele - Τηλ παραπόνων: 2142148020)

Σε
είδα...

OMIKRON2

Κυριακή 25/6 βράδυ, εσύ dj, εγώ θαυμάστρια. Θέλω να παίξουμε μαζί μουσική, στείλε omikron2256@gmail.com

ΚΟΚΚΙΝΗ ΓΡΑΜΜΗ

Μπήκες Πανεπιστήμιο, κατεβήκαμε και οι δυο Ελληνικό, πριν κατέβεις κοιταχτήκαμε, ήθελα να σου μιλήσω

αλλά δίστασα, προχώρησε προς Ιασωνίδου. Αν το δεις στείλε στο thelonasevnrw@gmail.com

ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

Γείτονα, σε είδα ενώ την κατέβαινες αλλά μάλωνα με τον οδηγό του σχολικού και δεν μπορούσα να διακόψω.

Μικρές
αγγελίες

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το 210 3617.369 (11.00-18.00)
Χρώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον.
Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

Σε γνωρίζω...

Αβαντάξ Πλούσιος Οικονομολόγος 40χρονος, εξαιρετικά μεγάλη περιουσία και €13.000 μηνιαίως, ψηλός 1.80, αρρενωπός, με αγάπη στα σπορ, ευγενικός, επιθυμεί γνωριμία γάμου. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr



Μυρτώ μου, πρόσφατα μου την έπεσε ένας αρκετά μικρότερός μου, μια 10ετία περίπου. Στην αρχή ξεπελάγην, δεν το περίμενα, στη συνέχεια μου άρρεσε και αισθάνθηκα κολλακουλές. Με βομβαρδίζει κατά διαστήματα με μηνύματα του τύπου: κα...κι μου μ' αρέσεις, θέλω να στον χ...σω κ.λπ. Στην αρχή σοκαρίστηκα, μετά γέλασα και μετά έπεσα, άσ'τα να πάνε. Αποφάσισα ότι δεν θα ξαναπέσω, αλλά επανέρχεται και μου αρέσει, παρότι εξακολουθώ να σοκάρομαι από τον τρόπο που γράφει. Να το συνεχίσω ή όχι; Θα γελοιοποιηθώ; Πάντως στο sex τέλειος. Νάντια

Το καλό σεξ είναι μια λεπτομέρεια στην οποία πρέπει να δίνεται η δέουσα σημασία. Επίσης δεν ξέρω αν γελοιοποίησε ποτέ κανέναν το καλό σεξ που συνοδεύεται από βρωμόλογα. Στο αγόρι πείτε εκ μέρους μου keep on rocking. Εδώ είναι Μίλα μου Βρώμικα, δεν είναι παίξε γέλασε.
Υ.Γ. 1 Λέτε να πηγαίνει στους φίλους του και να σας κράζει π.χ.; Δεν το νομίζω.
Υ.Γ. 2 Σιγά καλέ και τη διαφορά, μιλάμε για ίδια γενιά, αν υπολογίσετε ότι οι γενιές αλλάζουν κάθε δεκαετία και ότι οι άντρες είναι πιο επιρρεπείς στα εμφράγματα και στις ανακοπές. Ζωή σε λόγου μας.

Εγώ πάντως βαρέθηκα να ξαναρχίζω. Να πέφτω, να σπάω τα μούτρα μου και μετά να χαϊδεύω τρυφερά τους μώλωπες, λέγοντας πως τα σημάδια είναι η πανοπλία μου. Βαρέθηκα να παίρνω «μαθήματα» από τα παθήματα, να σκαρφαλώνω τα ροζ συννεφάκια μου γιατί η ζωή μόνο έτσι είναι ωραία και να προσγειώνομαι σακατεμένη χωρίς αλεξιπτωτο. Και πάντα, μετά την αυτοσυναρμολόγηση ξανά να σκαρφαλώνω ο βλάκας. Δεν θέλω άλλο πάνω-κάτω. Θέλω λίγο να μείνω ακίνητη. Λίγο να πατήσω παύση. Λίγο να σταματήσει ο χρόνος όταν όλα δεν πάνε στο διάολο. Και μια φορά να είμαι εγώ η τυχερή, που δεν χρειάζεται να δικαιολογήσει το σύμπαν για όλα όσα που πήρε το ποτάμι. Το μόνο πρόβλημα είναι η πραγματικότητα. Κατά τα άλλα, καλό καλοκαίρι, Μυρτούδι. J

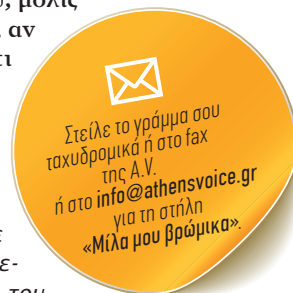
Καλό καλοκαίρι αγαπημένη, βασανισμένη J.

Υ.Γ. 1 Να βρεις αλεξιπτωτο για να πέφτεις πιο μαλακά. Οι πτήσεις και τα σκαρφαλώματα συνεχίζονται στα συννεφάκια - οι πτώσεις το ίδιο. Δεν γίνεται αλλιώς. Αυτοσυναρμολογούμαστε και ξανα-σκαρφαλώνουμε αδιάκοπα μέχρι να σβήσει ο ήλιος, καλό είναι αυτό, τσεκάρουμε απόθεμα δυνάμεων, πέφτουμε με άλλους τρόπους σαν τις γάτες που στροβιλίζουν το σώμα τους στον αέρα για να προσγειωθούν όρθιες. Και μη μου πεις ότι οι επόμενες πτώσεις είχαν τα ίδια τραύματα με την πρώτη. Ο σκοπός, λέει μια φίλη ψυχίατρος, ήταν να μη γεννηθούμε. Αφού συνέβη, είμαστε υποχρεωμένοι να περάσουμε καλά.

Υ.Γ. 2 Επίσης, άμα γουστάρεις, μπορείς και να μείνεις ακίνητη - γα όσο γουστάρεις. Πάτα παύση, πάρε ανάσα. Έρχεται και καύσωνας - αφρικάνα!
Υ.Γ. 3 Η πραγματικότητα κάνει τη δουλειά της. Κι εμείς τη δική μας. Φιλί

Μυρτώ... Γνώρισα τον Π. Τέσσερα χρόνια πριν. Τότε ήμουν 20 και εκείνος 26. Ο Π είναι φίλος του αδερφού μου. Όταν τον πρωτογνώρισα πετούσα στα σύννεφα. Και εκείνος έδειχνε ενθουσιασμένος μαζί μου. Ήμασταν σε απόσταση, εγώ είχα σχέση αλλά του το έκρυψα. Ξεκινήσαμε να μιλάμε, σύντομα προχωρήσαμε και μιλούσαμε συχνά. Σε κάποια φάση χωρίς λόγο από τη σχέση που είχα και αποφάσισα λίγο αργότερα να φύγω για λίγους μήνες στο εξωτερικό. Μόλις το ανακοίνωσα στον Π., έγινε αμέσως απόμακρος και ψυχρός. Λίγο αργότερα έμαθα πως μπήκε σε σχέση με μια κοπέλα και λίγο μετά μου το είπε και ο ίδιος. Θύμωσα πολύ, αλλά το διαχειρίστηκα. Λίγο μετά αφότου μου ανακοίνωσε τη σχέση του, μου έστειλε μήνυμα να δει τι κάνω. Έκτοτε δεν έχει πάψει να μου στέλνει μια και δυο και τρεις φορές το μήνα. Μάλιστα πολλές φορές το γυρνάει στο σεξουαλικό. Πρόσφατα, αποφάσισα να του πω να πιούμε έναν καφέ. Μετά τον καφέ, μιλούσαμε για 4 μέρες συνεχόμενα ενώ επέμενε να μη βρεθούμε κι άλλη φορά (και ενώ στα μηνύματα είχε γίνει και sexting). Κάποια στιγμή μου είπε πως δεν θέλει να απατήσει την κοπέλα του και ότι τον συνεπήρε ο ενθουσιασμός. Το θέμα είναι πως ενώ είχα βάλει τα πάντα σε τάξη στο μυαλό μου, μόλις τον είδα όλα άλλαξαν. Και τι τη θέλει τη σχέση, αν σκέφτεται ερωτικά κάποια άλλη; Και κυρίως τι θέλει πια από εμένα και επιμένει εδώ και ένα χρόνο, ενώ αυτός απομακρύνθηκε πρώτος;

Οκ, αυτός δεν πολυξέρει τι του γίνεται. Και θέλει να είναι πιστός και θέλει να καούνε τα smartphone. Εσείς; Τον θέλετε, τον κρατάτε σε απόσταση. Έχετε γκόμενο, δεν του το λέτε. Μένετε ελεύθερη, φεύγετε στο εξωτερικό. Γυρνάτε πίσω, του κουνάτε την ουρά. Αφήστε λοιπόν τις γκρίνιες. Το παθιασμένο πάθος βρίσκεται στα δρομάκια, χοροπηδάει στις πλατείες και κυλιέται στις παπαρούνες. Κάτι θα 'χατε κάνει, αν δεν αντέχατε μακριά ο ένας απ' τον άλλο.



ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Υπερσυναισθηματισμός και ιδιωτικές εκρήξεις
Η αρχή της εβδομάδας σε βρίσκει σε υπερσυναισθηματική και ως εκ τούτου ιδιαίτερα ρευστή διάθεση που έχεις την τάση να εκτονώσεις κυρίως στο οικογενειακό σου περιβάλλον κι αν μην ξεκινάει από εκεί. Δοθείσης της αφορμής, μπορείς να φέρεις την απογοήτευσή σου για τη ρουτίνα σου, τη δουλειά σου, ακόμη και το πώς αισθάνεσαι σωματικά και να την ξεσπάσεις στους δικούς σου. Στην πραγματικότητα αυτό που χρειάζεται είναι προφανώς να αναλάβεις την ευθύνη της κατάστασής σου και να διευθετήσεις ένα ένα τα εκκρεμή ζητήματα που σε πιέζουν. Προς το Σαββατοκύριακο, είσαι έτοιμος να ανακατέψεις και τα λεφτά και το σεξ στο ζήτημα και να κάνεις μία έκρηξη μούρλια, αν δεν καταλάβεις ότι εσύ κρατάς το καρβέλι, εσύ και το μαχαίρι και τελικά αυτό που χρειάζεται είναι η υιοθέτηση μιας καινούριας στάσης που θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις τις φοβίες σου για αυτά τα θέματα, αντί να κάνεις τον μάγκα στον εαυτό σου και τους άλλους.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Υποσχέσεις χωρίς αντίκρισμα και σκανδαλιάρικη διάθεση

Καλό θα ήταν να προσέξεις να μην πάρεις μόνος σου τον εαυτό σου στο λαιμό σου, ειδικά στην αρχή της εβδομάδας, αφού είσαι σε επικοινωνιακό κρεσέντο, όμως αυτά που λες δεν χαρακτηρίζονται ούτε από τη συνθησιμένη σου πρακτικότητα ούτε από τη συνθησιμένη σου σαφήνεια. Ειδικά στα ερωτικά σου, ούτε κι εσύ ξέρεις από πού έρχονται αυτά που (κυρίως) λες και (δευτερευόντως και εάν) κάνεις. Με κάποιον μαγικό τρόπο επιπλέεις κι αυτό δεν σε διευκολύνει να δεις ότι επί των ερωτικών σχέσεων έχεις αφήσει πολλά μέτωπα ανοικτά και χρειάζεσαι αλλαγή θεωρητικού πλαισίου επειγόντως. Προς το Σαββατοκύριακο στο χορό τείνουν να μπουν και οι συγγενείς, πράγμα που απλά πρέπει να αποφευχθεί. Τέλος στα οικονομικά σου, οι υποχρεώσεις σου προς το δημόσιο τρέχουν, ωστόσο δουλειά υπάρχει ακόμη κι αν δεν βλέπεις τον κόπο σου να αποδίδει άμεσα και το χρονοδιάγραμμα των αμοιβών σου είναι κάπως ασαφές.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Νωχελικά πλατσουρίσματα χωρίς σχέδιο

Η αρχή της εβδομάδας θυμίζει το «εγκώμιο της απραξίας» αλλά σε πιο μπανάλ και άσκοπη εκδοχή, αφού οι δραστηριότητές σου, οι κουβέντες σου και οι συναντήσεις σου, κινούνται σε ιδιαίτερα νωχελικούς ρυθμούς και χωρίς κάποια συγκεκριμένη ατζέντα σε επαγγελματικό ή κοινωνικό επίπεδο. Πράγμα που θα ήταν εξαιρετικό αν τα οικονομικά σου σε άφηναν να πρεμύσεις και τα ερωτικά σου σου έκαναν τη χάρη να τακτοποιηθούν από μόνα τους χωρίς τη δική σου προσπάθεια. Ωστόσο, τα έξοδα ρουτίνας κοντρώνονται με τα σχέδιά σου για καλοπέραση και τα ερωτικά σου απωθημένα, θεωρητικά ή υπαρκτά, δημιουργούν περιεργές συνθήκες στην προσωπική σου ζωή. Πάντως σε πείσμα των περιστάσεων και του άλλου εαυτού σου, δεν χάνεις το χιούμορ σου, ούτε και τη διάθεσή σου να φλερτάρεις και να ερωτευτείς, κι αν λάχει να φέρεις ανάποδα κι όλο το πρόγραμμα και τα σχέδιά σου. Πράγμα που θα έδειχνε μία σπάνια αναλαμπή αυτογνωσίας, αφού έχεις αρχίσει να υποψιάζεσαι ότι στην πραγματικότητα σχέδιο δεν υπάρχει.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Αυτοδικαίωση με επικίνδυνες συνέπειες

Αν καταφέρεις να μείνεις στις πράξεις στην αρχή της εβδομάδας και να περιορίσεις το κατά δύναμη τις θεωρίες και την γκρίνια, πολλά θα καταφέρεις και στη δουλειά αλλά και στο σπίτι. Οι πιθανότητες είναι λίγες ωστόσο, αφού δεν κρατιέσαι να πιώσεις ό,τι θέματα ανακατεύουν λεφτά και σόι και τη σχετική σου απογοήτευση και να επιμεινείς μέχρι να σου κάνουν τη χάρη. Δεν ξέρω αν τελικά θα είσαι ευχαριστημένος, ακόμη κι αν πάρεις ακριβώς αυτό που θέλεις. Στα ερωτικά σου είσαι έτοιμος να πιστέεις επίσης με το πού πηγαινέει αυτή η σχέση, ότι δεν αισθάνεσαι ασφαλής και γενικά να πεις χίλια δύο πράγματα που σίγουρα δεν θα συνηγορήσουν υπέρ ενός ευχάριστου κλίματος και μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές ρήξεις ακόμη κι αν εσύ αισθάνεσαι ότι μιλάς εκ του ασφαλούς επειδή έχεις καταφέρει να βάλεις πέντε πράγματα στη σειρά στη ρουτίνα της σχέσης σου. Τελικά, αυτή την εβδομάδα ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι

να πάρεις ακριβώς αυτό που εμμέσως ή αμέσως διεκδικείς.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Σε δύο ταχύτητες

Ο κόσμος μπαίνει σιγά-σιγά σε διάθεση «ουζάκια σε μπαλκόνια» και «μοχίτο σε ξαπλώστρες», εσύ όμως πρωτοτυπείς αποφασίζοντας να ασχοληθείς με τα υπαρκτά σου με ολίγη ερωτική ίντριγκα για γαρνιτούρα, στο καλό σενάριο, ή με θέματα υγείας στο λιγότερο καλό σενάριο. Όπως και να έχει, οι επαγγελματικές και κοινωνικές σου υποχρεώσεις δεν σε αφήνουν να κλειστείς τελειώς και τις κουβεντούλες σου τις κάνεις, τα φλερτάκια σου επίσης, όμως αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι είναι περισσότερες προσωπικές χαρές. Κι αυτό γιατί το πραγματικό παιχνίδι παίζεται κεκλεισμένων των θυρών, όπου προσπαθείς να αποφασίσεις τι τελικά θέλεις να κάνεις στην ερωτική σου ζωή κι αν αυτά που ζεις είναι μια από τα ίδια ή όχι και σε μία παράλληλη προσπάθεια να καλύψεις τις οικονομικές σου υποχρεώσεις με φθίνουσα στήριξη από το σύντροφό σου ή τις συνεργασίες σου. Το καλύτερό σου στοίχημα για να ανταπεξέρθεις είναι να εμπιστευτείς ανθρώπους που επανεμφανίζονται για να σε βοηθήσουν και την ίδια σου τη δημιουργικότητα.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Πολύς χρόνος με φίλους ως αντίδοτο

Φαίνεται ότι τείνεις να αναλώσεις όλη σου την ενέργεια και χρόνο στους φίλους σου και τις ομαδικές σου ασχολίες, στην αρχή της εβδομάδας, όμως δεν ξέρω κατά πόσο αυτό γίνεται απολύτως από επιλογή. Τα θέματα που φέρνεις στο τραπέζι έχουν περισσότερο να κάνουν με τα ερωτικά σου και τις σχετικές αμφιβολίες σου για το πού πηγαινέουν αυτά, άντε και για κάτι οικογενειακά-οικονομικά θέματα. Λίγο σαν να μη σου κάθεται η σχέση και να καταλήγεις με τους φίλους, χωρίς να σε πειράζει ιδιαίτερα, γιατί ούτως ή άλλως από διάθεση είσαι σχετικά καλά. Εγώ θα σου πω, περιορίσέ το αυτό γιατί προς το Σαββατοκύριακο ο σύντροφός σου φαίνεται έτοιμος για ένα καλό ματσάκι και δεν υπάρχει κανένας λόγος. Αν έχεις παιδιά, έσω πολύ προσεκτικός μαζί τους και με τυχόν θέματα διατροφής, πρέπει γενικά να πρυτανεύσει η λογική κι όχι το συναίσθημα για να έχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Πρωθείς τον εαυτό σου και διεκδικείς ικανοποίηση των αναγκών σου

Παρότι είναι τέλη Ιουνίου και το να ασχολείσαι φουλ με τα επαγγελματικά σου μπορεί να μην είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να σου τύχει, είναι ακριβώς αυτό που απαιτείται. Ακόμη κι αν δεν έχεις δουλειά, η αρχή της εβδομάδας επιβάλλει να εστιαστείς στο να πρωθήςεσαι τη δουλειά σου, να κοιτάξεις για πιθανές συνεργασίες, να κάνεις αγγαρείες που έχεις αναβάλει και γενικά να προσπαθήσεις να καταρτίσεις ένα πλάνο δράσης. Στα προσωπικά σου, αισθάνεσαι από τη μία ότι κάποιος εκεί ψηλά σε προσέχει, από την άλλη όμως τα πράγματα δεν είναι όσο απλά θα ήθελες αφού η ερωτική σου ζωή έρχεται με ένα κάποιο ψυχολογικό κόστος και, αν έχεις σχέση, δεν είσαι βέβαιος ότι τραβάει προς τα εκεί που θα έπρεπε. Οι κουβέντες του Σαββατοκύριακου και το τι θα γίνει τελικά με τα οικονομικά σου (που σημειωτέον έχουν δεί και πολύ χειρότερες μέρες), σε οδηγούν να κοντραριστείς στις επαγγελματικές και προσωπικές σου σχέσεις, αφού τελικά δυσκολεύεσαι να αισθανθείς ασφαλής και ικανοποιημένος.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Απόλεια δεδομένων στην οποία καλείσαι να προσαρμοστείς

Σε διάθεση Ιντιάνα Τζόουνς σε βρίσκει η αρχή της εβδομάδας, αναζητώντας κυριολεκτικά χρυσό σε καινούργιες επαγγελματικές ευκαιρίες. Δεν περνάς άσχημα αφού η διαδικασία ενέχει καινούργια πράγματα, ωστόσο δεν είσαι κι απολύτως ευχαριστημένος γιατί εσύ διαφορετικά τα είχες στο μυαλό σου κι έχεις και μια υποψία ότι πάει να περιοριστεί η δημιουργικότητά σου και όχι απαραίτητα με τα ανάλογα κέρδη. Στην προσωπική σου ζωή τα πράγματα αρχικά φαίνονται να κατευθύνονται σε πιο στρωτά μονοπάτια, τουλάχιστον ως το Σαββατοκύριακο, που αρχίζεις και προβληματίζεσαι επί του πού πήγε ο έρωτας, γιατί δεν είσαι καλά αφού όλα πηγαινέουν καλά και τελικά μήπως ο πρώην σου είναι καλύτερος από τον νυν και άλλα τέτοια χαριτωμένα. Σε αυτό το ωραίο κλίμα ευτυχώς κάπου συνειδητοποιείς ότι μάλλον υπάρχουν και δικές σου αλλαγές στη μέση, σοβαρές αλλαγές για το πώς γενικά συνδιαλέγεσαι με τους ανθρώπους της ζωής σου, που σηματοδοτούν τέλος εποχής για πολλά πράγματα που θεωρούσες δεδομένα.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Έλλιψη συναισθηματικής στήριξης στα προσωπικά σου

Η αρχή της εβδομάδας έχει διπλό χαρακτήρα για τα ερωτικά σου. Αν είσαι σε κατάσταση «ό,τι να 'ναι», συνεχίζεις να είσαι σε κατάσταση ό,τι να 'ναι με μια εντεινόμενη αίσθηση ότι αυτό που κάνεις δεν σου προσφέρει καμία ασφάλεια και δεν οδηγεί πουθενά. Μικρό το κακό, τι είχες, τι έχασες. Σε περίπτωση που έχεις κάτι σοβαρότερο, παρότι ερωτικά η περίοδος είναι δυνατή, αισθάνεσαι ότι δεν έχεις ούτε την υποστήριξη αλλά ούτε και την ειλικρίνεια που νόμιζες από το σύντροφό σου με τις ανάλογες συνέπειες στη διάθεσή σου. Για να βγάλεις άκρη, αντιμετώπισε τα πράγματα όσο πρακτικότερα γίνεται. Τύπου «θέλω αυτά, έχω αυτά». Τα οικονομικά σου χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής και κυρίως ό,τι έχει να κάνει με δάνεια, ακίνητα και τις σχετικές σου υποχρεώσεις. Γενικά, καλά κάνεις και διατηρείς ψηλά το ηθικό σου, όμως εν προκειμένω δεν χωράει εθελουτυφλία ούτε επί του προσωπικού, ούτε επί του οικονομικού. Μη σχεδιάζεις λοιπόν με λεφτά που δεν έχεις ακόμη και μην ανάγεις τα προβλήματά σου σε ένα υποθετικό μέλλον.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Κουβέντες με διάθεση παραμυθά

Είχες καιρό να βρεθείς σε τόσο ζευγαρέ διάθεση όσο αυτές τις μέρες και είναι σχεδόν άδικο για σένα ότι καλείσαι να την αναλώσεις σε ανθρώπους που υπάρχουν ή έχουν υπάρξει στη ζωή σου κι όχι σε κάτι αστραφτερό και καινούργιο. Αν είσαι δεσμευμένος καλό θα ήταν να είσαι φειδωλός στην ανακρίβειά σου απέναντι στο σύντροφό σου, καθώς το τέλος της εβδομάδας μπορεί να φέρει αντιδράσεις που δεν περιμένεις και σφοδρότερες από ό,τι φαντάζεσαι. Αν είσαι ελεύθερος ετοιμάσου για μια καλή βόλτα. Στα επαγγελματικά σου, να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός και επιφυλακτικός απέναντι σε προτάσεις συνεργασίας που σου γίνονται τώρα και κυρίως μη βιαστείς να αφήσεις κάτι σίγουρα για να τις δεχτείς. Δημιουργικά είναι ιδιαίτερα πρόσφορη περίοδος, όμως δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι οτιδήποτε ξεκινάς τώρα θα έχει συνέχεια και διάρκεια. Όπως και να έχει απόλαυσε την καλοκαιρινή σου διάθεση, μόνο προσπάθησε να μην αμελήσεις οικογένεια και σύντροφο χάρην κοινωνικών συναναστροφών.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Αυξημένο άγχος και κούραση

Ίσως το σοβαρότερο θέμα που πρέπει να σε απασχολήσει αυτή την εβδομάδα είναι τα επίπεδα του άγχους και τις ανησυχίες σου κυρίως για οικονομικά θέματα και το πόσο κουράζει τον εαυτό σου. Δεν είναι ότι δεν έχεις ενέργεια, είναι ότι απ' έξω όλα γίνονται, αλλά το εσωτερικό σου μοιάζει με το εσωτερικό κύτρας ταχύτητας όπου αναπτύσσονται τεράστιες πιέσεις. Προφανώς και πρέπει να αφήσεις κάποια πράγματα στην άκρη, ακόμη κι αν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς. Οι μέρες αναλώνονται κυρίως σε θέματα ρουτίνας και σπιτιού κι αυτό δεν κάνει θαύματα για την προσωπική σου ζωή που φαίνεται να χάνει πρόσκαιρα κάτι από τη λάμψη της. Το κενό ευτυχώς έρχονται να γεμίσουν σχέδια διακοπών και φίλοι, τους οποίους καλό θα ήταν να επιδιώξεις να βλέπεις ακόμη και αν δεν πηγαινέτε πουθενά ή δεν κάνετε κάτι ιδιαίτερο. Τουλάχιστον με το πέρας της εβδομάδας αφήνεις μια για πάντα πίσω σου δύσκολες κουβέντες για τα επαγγελματικά και τα προσωπικά σου.

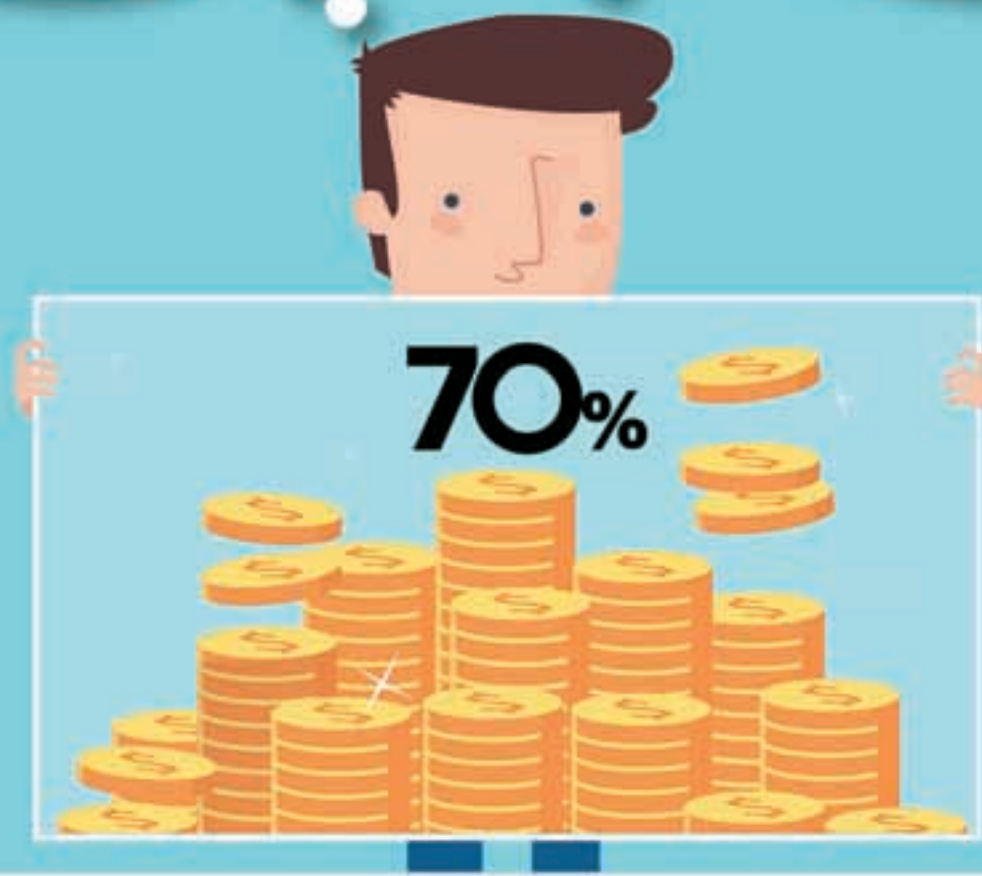
ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Φλερτ, έρωτας, δημιουργικότητα, αν το επιτρέψεις

Αν δεν έπαιζε το θέμα των προσωπικών αλλαγών που περνάς και σου δημιουργούν αρκετές αμφιβολίες για τον εαυτό σου, αυτή θα ήταν ίσως από τις καλύτερες εβδομάδες του χρόνου. Είναι στο χέρι σου να συνταχθείς με τον έρωτα, το φλερτ, τη δημιουργικότητα στη δουλειά σου και την καλοπέραση στο κρεβάτι σου και να μην τα υποθηκεύσεις όλα αυτά επειδή έχεις τις ασάφειές σου. Όποιον και να ρωτήσεις άλλωστε ούτως ή άλλως πιστεύει ότι είσαι στα χαμένα, δεν είναι τεράστια αλλαγή. Έσω ανοιχτός σε γνωριμίες, ακόμη κι αν έρχονται χωρίς σαφή ταμπέλα. Επαγγελματικά αντιμετωπίζεις κάποιες δυσκολίες σε ό,τι αφορά τις οικονομικές σου συνεννοήσεις και φαίνεται σαν να καλείσαι να διαλέξεις ανάμεσα σε λεφτά κι επαγγελματικό μέλλον. Στην πραγματικότητα αυτό που καλείσαι να κάνεις είναι να δεις τα πράγματα διαφορετικά και να μη διστάσεις να αναθεωρήσεις τα σχέδιά σου τελειώς για να καλύψεις τις ανάγκες σου, το θέμα καριέρα θα ακολουθήσει σε δεύτερο χρόνο. **A**

*Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάσεις και τον ωροσκόπο σου

σημαίνει οι πιο οικονομικές αποστολές δεμάτων σε Ευρώπη και Κύπρο.



- Έως και **70% φθνότερα** σε σχέση με τις τιμές της ταχυδρομικής αγοράς, με οδική μεταφορά προς χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ακτοπλοϊκώς προς την Κύπρο.
- Online ενημέρωση ανά πάσα στιγμή για την πορεία αποστολής, με το αξιόπιστο σύστημα "track-and-trace" της ACS.

Μοναδικό κέρδος από τη Νο1 εταιρεία ταχυμεταφορών στην Ελλάδα!



Έδρα: ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 25, 145 08 ΚΡΥΟΝΕΡΙ, τηλ.: 801 500 1111 (από σταθερό αστική κρέωση)
210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr

ACS
Τα πάντα, παντού.



ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Γιατί μέσα στα όρια των γραμμών ζει η χαρά του παιχνιδιού.

Γι' αυτό και στα παιχνίδια του ΟΠΑΠ

- ΔΕΝ ΞΕΠΕΡΝΑΣ ΤΑ ΟΡΙΑ
- ΔΕΝ ΠΑΙΖΕΙΣ ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 18 ΕΤΩΝ

 ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ: 1114

 ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Τ Ο Π Α Ι Χ Ν Ι Δ Ι Ε Ι Ν Α Ι Ο Ρ Α Ι Ο Μ Ο Ν Ο Ο Τ Α Ν Ε Ι Ν Α Ι Υ Π Ε Υ Θ Υ Ν Ο



ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ: ΕΣΕΠ - Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.
Η ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΒΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ