

ATHENS^{voice}

102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Pet lovers*

Μιλούν: **Ευγενία Σαμαρά** (Your pet app)
Κατερίνα Τσάνταλη (A Little Shelter)
Όλγα Αμυρίδου

Επιμέλεια: **Κατερίνα Καμπόσου**

Άγρια ζωή

Κίνδυνοι και ηθικά διλήμματα
Του **Γιάννη Νένε**

ΑΣ



THE SCRIPT COLLECTION

NBA • **NEW ERA**

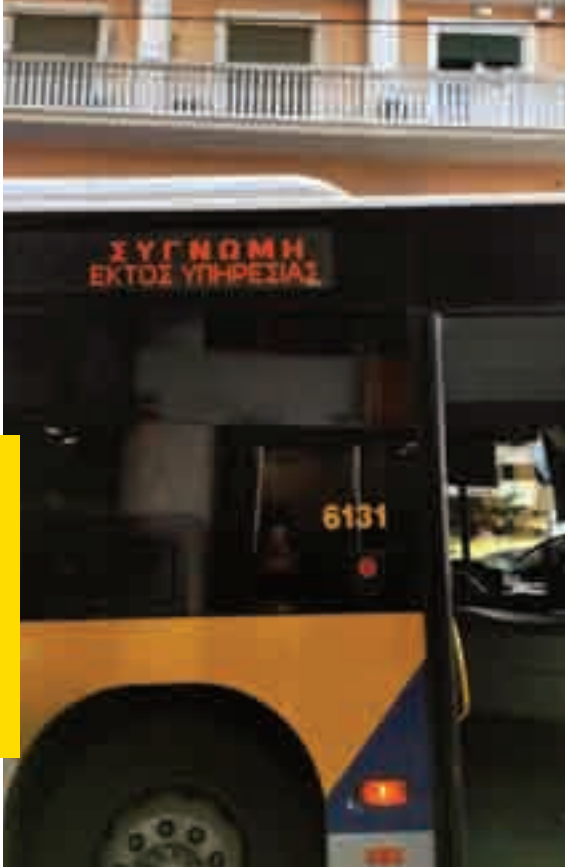
© 2022 NBA Properties, Inc. All Rights Reserved.

KENTRIKH ΔΙΑΓΕΣΗ FAIS GROUP: 211 10 88 400

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές	
Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη	Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη
Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ	
Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης	
Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης	
Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide) Ελένη Μπεζιριάνογλου	
Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσίρμας	
Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους, Κωνσταντίνα Τσιάγκα	
Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Π. Δημητρολόπουλος, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωναίος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Μπελεσιώτης, Γ. Νένες, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατής, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας	
Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr avguide@athensvoice.gr	
Ατελιέ Sotos Anagnos LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου	
Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικόλτσος	
Creative Marketing Director Βασιλική Κώτσου	
Advertising Manager Πένη Κράλιοβιτς	
Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης	
Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη marketing@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη	
Διεύθυνση Λογιστηρίου Έρνη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση	
Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»	
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 Athens Voice Radio 102.5: 210 3648.213 Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170	
www.athensvoice.gr Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369 Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164	



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



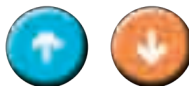
Συγχωρεμένος!

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Άγγελος Σπάρταλης**. Είναι ζωγράφος και κινηματογραφιστής. Μεγάλωσε στην Κρήτη και στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας. Είναι απόφοιτος του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου (Μηχανολογία - Αεροναυπηγική). Έχει αποσπάσει, μεταξύ άλλων, το Βραβείο Καινοτομίας και Ψηφιακών Εφέ της Ελληνικής Ακαδημίας Κινηματογράφου (2014) και τον Χρυσό Ψηφιακό Αλέξανδρο μαζί με το Βραβείο Κοινού του Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης (2008). Το τελευταίο του βιβλίο *«Μαρία και Στέλλα»* κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ATHENS VOICE BOOKS.

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΚΟΚΟΤΑΣ

Αστέρη και τζέντλεμαν, από την εποχή που οι καλλιτέχνες δεν είχαν πρωινάδικα για να τους αγαπήσει το κοινό. Είχαν τα τραγούδια τους.

ΖΑΧΟΣ ΧΑΤΖΗΦΩΤΙΟΥ

Τώρα που πέθανε μπορώ να το γράψω, γιατί μοιράστηκα το ίδιο γραφείο με τον Ζαχούλι όταν δουλεύαμε και οι δύο στο περιοδικό «Ταχυδρόμος» και υπήρξα αυτότητες. Συχνά, πάρα πολύ συχνά, έμπαιναν στο γραφείο του κοσμικοί από διάφορα μέρη της χώρας με σακούλες σούπερ μάρκετ τίγκα στα χιλιάρικα (δρχ.) προκειμένου να δουν τις φωτογραφίες των γάμων τους δημοσιευμένες στη στήλη του. Σήκωνε το φρούδι ο Ζάχος και τους έλεγε: «Τι είναι αυτό, παιδί μου; Πάρε όπως είναι το πράμα (δείχνοντας τη σακούλα) και εξαφανίσου!». Επίσης ξέρω ότι καμία από τις γυναίκες που εγκατέλειψε ή τον εγκατέλειψε δεν έφυγε με παραπνοημένο Ε9. Αυτός ήταν ο υπέροχος Ίακχος. Καλό του ταξίδι.

ΑΣΤΕΡΙΑ MICHELIN 2022

Μεγάλος κερδισμένος, το Delta στο «Νιάρχος» με δύο αστεράκια. Μικρός χαμένος, η Σπονδή, που έχασε το ένα από τα δύο.

ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ

Το νέο street food σε κουβαδάκι (και με πατάτες) που μπαίνει δυναμικά στους δρόμους και ετοιμάζεται να φάει τη θέση των bao buns (το πιτόγυρο δεν το αγγίζει κανείς, εννοείται).

LOVE ISLAND

Σκέψου σε τι απόγνωση πρέπει να βρίσκεσαι για να ψάχνεις την αγάπη και μάλιστα την αληθινή(!) στο ριάλιτι του Σκάι.

ΣΟΦΙΑ ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΕΛΗ

Αμ δεν είναι το diversity αυτό που κάνει τις θεές, κοπέλα μου. Είναι το σтил και το attitude, όπως το λέτε εσείς εκεί στην Κύπρο.

ΚΑΛΟ ΤΟ ΝΕΟ ΓΗΠΕΔΟ ΤΗΣ ΑΕΚ...

...αλλά με τόσες φωταψίες σε λίγο θα βαρέσει φραλιμένο.

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Να το κάνω το 5ο εμβόλιο ή να μην το κάνω; Ποιον να βρω να μου πει;

ΑΤΤΙΚΟΝ ΚΑΙ ΑΠΟΛΛΩΝ

Άλλη μια χρονιά «Νύχτες Πρεμιέρας» και νέα κινηματογραφική σεζόν χωρίς τα δύο αγαπημένα σινεμά, και αυτό το καμένο κουφάρι στη Σταδίου να σου μαυρίζει την καρδιά.

«AND»

Ο τίτλος της νέας ταινίας του Γιώργου Λάνθιμου. Σε λίγο θα μας στέλνει να δούμε τις ταινίες του με ένα κλείσιμο του ματιού.

ΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΙΑ ΑΙΓΙΝΑ

36 ευρώ το αλέ ρετούρ; Δίνεις κάτι παραπάνω και πας Μαδρίτη.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

8 ευρώ το ένα; Να το φάτε μόνοι σας.

ATHENS VOICES

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Πρωί σε καντίνα. Κυρία αγοράζει καφέ.
- Έναν τετραπλό εσπρέσο, παρακαλώ. Δύο τύποι που περιμένουν, από πίσω, τη σειρά τους σχολιάζουν:
- Σκέψου τους συναδέλφους της στο γραφείο.

(Καντίνα Πολεμικού Μουσείου, Τετάρτη πρωί)

« Ένα νεγκρόνι, παρακαλώ».

(Πελάτης σε Coffee Island, Εξάρχεια, Σάββατο απόγευμα)

Δύο καλοντυμένες, πλικτωμένες κυρίες έξω από τον «Βάρσο».

- Να πάμε πίσω στην αυλή, έχει δροσιά.
- Ναι, είναι ας πούμε σαν προθάλαμος για τον άλλο κόσμο.
- Μας προετοιμάζουν, μωρή.

(Κηφισιά, Παρασκευή πρωί)

- Καλά, θέλεις να δεις πρώτη φορά όπερα και διαλέγεις τον Ταρκόφσκι;
- Ε, είπα να του δώσω μια ευκαιρία.

(Διάλογοι γραφείου, Τετάρτη πρωί)

Ζευγάρι τουριστών προσπαθεί να αγοράσει σάντουιτς σε κεντρικό φούρνο της Αθήνας:

- Do you have sandwich with meat?
- No, όνλι γουίθ τσίκεν.

(Δευτέρα πρωί)

«Ευτυχώς δροσίρεψε λίγο ο καιρός».

(Ταξιτζής, Σύνταγμα, Δευτέρα πρωί)

ΓΙΑΝΝΗΣ NENES
panikoval500@gmail.com

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΠΟΖΑ ΣΤΗ ΓΛΥΦΑΔΑ

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ



Η Μαριπόζα είναι μια μικρή κωμόπολη της Καλιφόρνια, με πληθυσμό 1.500 κατοίκους. Βρίσκεται στο νοτιοδυτικό άκρο του Εθνικού Πάρκου Γιοσέμιτι στη Σιέρα Νεβάδα. Φτάσαμε στη Μαριπόζα μετά από μια εξαντλητική μέρα οδήγησης και ορειβασίας στο Γιοσέμιτι, εν μέσω καύσωνα και καπνού απ' την πυρκαγιά που ξέσπασε το προηγούμενο βράδυ.

Η Μαριπόζα ιδρύθηκε το 1850 από πιονέρους και χρυσοθήρες. Όπως σε άπειρες άλλες τότες κωμοπόλεις της Αμερικής, στον κεντρικό δρόμο της κοινότητας βρίσκεις παλιά κτίρια του 19ου αιώνα – το σαλόνι, το δικαστήριο, το μουσείο – μαζί με βενζινάδικα, μπεργκεράδικα και μίνι μάρκετ. Στο Happy Burger Diner θα βρεις το «μεγαλύτερο μενού στη Σιέρα». Στον κήπο του τοπικού μουσείου είναι παρατεταγμένοι οι κάδοι ανύψωσης και τα εργαλεία που χρησιμοποιούσαν οι εργάτες στα μεταλλωρυχεία. Ακριβώς δίπλα το οδοντιατρείο με μια τεράστια πινακίδα και γραμματοσειρά που θυμίζει Λούκι Λουκ. Τα ομορφότερα και πιο ιστορικά κτίρια – το ξενοδοχείο, ο φούρνος, το μουσείο – βρίσκονται σε κτίσματα που χρηματοδοτήθηκαν ή δωρίστηκαν από την τοπική Στοά των Ελευθεροτεκτόνων (που είχαν ισχυρή παρουσία σε πάρα πολλές κωμοπόλεις της Δύσης) και τον Ροταριανό Όμιλο. Στη βιτρίνα ενός μαγαζιού, μία αφίσα βγαλμένη απ' το Φαρ Ουέστ: Wanted. Κοιτάω πιο προσεκτικά και βλέπω ότι ο καταζητούμενος της αφίσας είναι ο Ιησούς Χριστός, ο «διαβόπος ηγέτης ενός υπόγειου κινήματος απελευθέρωσης». Η ανταμοιβή για την «εύρεση» του Ιησού είναι «η σωτηρία, η άφεση αμαρτιών και η αιώνια ζωή». Λίγο παρακάτω, στη βιτρίνα μιας γκαλερί που πουλάει κάρτες, πίνακες και δώρα, μία αφίσα ευχαριστεί όσους καλλιτέχνες και πολίτες υποστήριξαν τον μεγάλο έρανο με τίτλο «Ηλιοτρόπια για την Ουκρανία» με τα έσοδα να πηγαιίνουν προς όφελος των προσφύγων. Μπαίνουμε σε ένα παλαιοπωλείο. Στο downtown των

περισσότερων χωριών, κωμοπόλεων και πόλεων της Αμερικής, θα βρεις παλαιοπωλεία και αντικερί που πουλάνε μία ασύλληπτη, σουρεαλιστική και πραγματικά κωμική γκάμα αντικειμένων: από παλιά ρούχα, βιβλία, παιχνίδια και μπιμπελό, μέχρι όπλα, καθρέφτες, εργαλεία για ψάρεμα, όργανα μουσικής και άλλου με οικογενειακές φωτογραφίες· από χρησιμοποιημένες κασετίνες με ήδη μακιγιάζ ή ήδη γραφικής και βιντεοκασέτες με προγράμματα διαίτας και γυμναστικής μέχρι ετερόκλητους δίσκους βινυλίου και πικάπ· από ξεμαλλιασμένες κούκλες και μισοσπασμένα σερβίτσια αγνώστου ταυτότητας μέχρι πλαστικά κηροπήγια και ξυλόγλυπτες μάσκες, όλα στοιβαγμένα ασφυκτικά στον ίδιο χώρο. Άμα παραπατήσεις ή ακουμπήσεις το οτιδήποτε ενδέχεται τα πάντα να πέσουν πάνω σου – οι περούκες και οι χαμογελαστές μάσκες να σ' αγκαλιάσουν σαν σε ταινία τρόμου. Ξεχωριστή εμπειρία. Γι' αυτό άλλωστε είμαστε εδώ· επειδή έχω ψάξει προσεκτικά και ξέρω ότι στη Μαριπόζα έχει τουλάχιστον τρία τέτοια παλαιοπωλεία κι εμείς έχουμε μπει στο μεγαλύτερο.

Εδώ, ανάμεσα στα ράφια με τα κατακάθια από τις ζωές των άλλων, ανάμεσα στους τόνους με τη σαβούρα, κάποιες φορές μπορεί να βρεις το ένα διαμαντάκι που θα έχει τεράστια αξία, είτε αντικειμενική, είτε για εσένα προσωπικά – ίσως επειδή κολλάει με τα υπόλοιπα αντικείμενα στη συλλογή σου, είτε απλώς επειδή θα σου θυμίζει για πάντα αυτό το ταξίδι. Στο άλλο μεγάλο παλαιοπωλείο της Μαριπόζα αγοράσαμε μία πανέμορφη και αρκετά παλιά χειροποίητη ξύλινη μάσκα από την Γκάνα. Τη μάσκα αυτή –μαζί με μια δεύτερη, ακριβώς ίδια– είχε αγοράσει ένα ζευγάρι Αμερικανών που έμεναν στην Καλιφόρνια. Ταξίδευαν σε όλον τον κόσμο και αγόραζαν αντίκες και χειροποίητα αναμνηστικά. Όταν πέθαναν, η ιδιοκτήτρια του μαγαζιού αγόρασε ένα μεγάλο μέρος της συλλογής τους για να το πουλήσει εδώ. Τη μία μάσκα την έχει στο δικό της σπίτι. Το αδερφάκι της, η δεύτερη, αυτή που αγοράσαμε εμείς, αφού ξεκίνησε απ' την

Γκάνα και συνέχισε το ταξίδι της στη δυτική ακτή της Αμερικής, θα διασχίσει και πάλι τον Ατλαντικό και κάποια στιγμή θα βρει τη θέση της σε ένα διαμέρισμα στην Αθήνα. Της υποσχεθήκαμε να την προσέχουμε.

Στο παλαιοπωλείο που είμαστε τώρα όμως επικρατεί νεκρική σιγή. Ο αέρας μυρίζει υγρασία και κλεισούρα. Τα περιεχόμενα δεν μου γεμίζουν το μάτι. Ξαφνικά τη σιωπή σπάει ένας παρατεταμένος, τρισιδιάστατος, υγρός, μπάσος βήχας. Ο Αντώνης κι εγώ αλληλοκοιταζόμαστε με ελεγχόμενο τρόπο· ακόμη δεν έχουμε ξεφορτωθεί τα κουσούρια της πανδημίας. Η πηγή του βήχα είναι μία ξερακιανή γυναίκα ακαθόριστα μεγάλης ηλικίας που κάθεται στο ταμείο. Φοράει ένα t-shirt με στάμπα την αστερόεσσα, ενώ δεν είμαι σίγουρος αν το χέρι της κρατάει τσιγάρο ή απλώς έχει κοκαλώσει σε αυτή τη στάση μετά από δεκαετίες αέναου καπνίσματος. Στο σώμα και στο πρόσωπό της είναι χαραγμένες οι κακουχίες μιας ολόκληρης ζωής στην απομόνωση της αμερικανικής επαρχίας. Δεν χαμογελάει και με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες σε παρόμοια μαγαζιά (το μυαλό μου τρέχει πίσω στο 2019, όταν σε αντίστοιχη φάση βρεθήκαμε μέσα σε «γιάφκα» της Εθνικής Ένωσης Οπλοκατοχής – της NRA – γεμάτης όπλα, σφαίρες και ραφτά patches με το όνομα του Τραμπ), είμαι 95% σίγουρος ότι η κυρία αυτή είναι αυτό που λέμε redneck. Σίγουρα ψηφίζει Τραμπ. Μάλλον δεν έχει βρεθεί ποτέ εκτός της Καλιφόρνια, ενδεχομένως ούτε εκτός της Μαριπόζα. Μετά από μία γύρα του μαγαζιού, και ενώ ακόμη δεν έχω βρει τίποτα που να πληροί τα χαμηλά κριτήρια ενθουσιασμού μου, ετοιμαζόμαστε να φύγουμε όταν η εν λόγω κυρία μάς πίνει την κουβέντα ενώ ο Αντώνης ξεφυλλίζει κάτι πρώτες εκδόσεις βιβλίων του Έμερσον. «Από πού είστε;»

«Από την Ελλάδα».

«Α, πολύ ωραία. Δεν έχω απ' την Ελλάδα. Έχω από 35

χώρες αλλά όχι απ' την Ελλάδα».

Σε αυτό το σημείο ο υποψιασμένος ταξιδηγός, αυτός που έχει δει και πέντε ταινίες τρόμου, αρχίζει να τσεκάρει τις οδεύσεις διαφυγής από το μαγαζί.

«Ξέρετε τι σημαίνει Μαριπόζα;»

«Η αλήθεια είναι ότι όχι».

«Μαριπόζα είναι ισπανική λέξη και σημαίνει πεταλούδα. Τους τελευταίους μήνες όταν μπαίνει κάποιος ξένος στο μαγαζί, του ζητάω να μου πει πώς λένε την πεταλούδα στη γλώσσα του. Να, έχω εδώ ένα τετράδιο και τα σημειώνω. Έχω μαζέψει “πεταλούδες” από 35 χώρες. Η Ελλάδα θα είναι η 36η».

Η ιδιοκτήτρια του παλαιοπωλείου αρχίζει από μνήμης να μας αραδιάζει τη λέξη πεταλούδα σε ένα σωρό γλώσσες – στα γερμανικά, τα κορεάτικα, τα ρώσικα,

τα ολλανδικά (ενώ μας τονίζει ότι οι Βέλγοι πελάτες της της ξεγούσαν τις πολιτισμικές και γλωσσικές διαφορές ανάμεσα στους Βαλλόνους και τους Φλαμανδούς) – και μου ζητάει να της προφέρω αργά τη λέξη πεταλούδα (της λέμε είναι σαν την πόλη Petaluma αλλά με δέλτα) ώστε να τη μάθει σαν τέλει σωστό. Έτσι, όταν μπει ο επόμενος Έλληνας στο μαγαζί, θα μπορεί να τον καλωσορίσει με την έκφραση «Welcome to πεταλούδα» μας λέει με το πρώτο χαμόγελο του απογεύματος. Η συζήτηση κάπως φτάνει στη γαλλική και την ιταλική ριβιέρα – στην οποία η κυρία έχει ταξιδέψει στο βαθύ παρελθόν – όπου απαριθμούμε τις τοπικές διαλέκτους και τα κινήματα αυτονομίας. Όταν το μυαλό μου κρασάρει, και επειδή δεν μου έρχεται με τίποτα η λέξη, αναφέρομαι στη Σεμπόργκα ως «μία οντότητα που έχει πρίγκιπα για αρχηγό του κράτους», η κυρία με διορθώνει λέγοντάς μου «ναι, είναι πριγκιπάτο». Εν τέλει η κυρία μάς λέει ότι έχει ταξιδέψει στην Ελλάδα, σε κρουαζιέρα, πολλές δεκαετίες πριν. «We stayed in Glyfada». **A**

ΤΟ ΜΟΤΟ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ **ΝΑ ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΙΣ ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΤΟΥ** (ΙΣΩΣ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΟΥ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΑ ΞΕΧΝΑΜΕ)

ATTITUDE AT ALTITUDE

KENTPIKH ΔΙΑΔΕΙΞΗ FAIS GROUP: 211 10 88 400



60 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΥΡΑΥΛΩΝ

Καθώς λαμβάνονται αποφάσεις με τις παλιές γνωστικές πλάνες, η σημερινή γεωπολιτική κατάσταση θυμίζει μία από τις πιο κρίσιμες στιγμές του Ψυχρού Πολέμου

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Πολλοί αναλυτές υποστηρίζουν ότι οι αποτυχίες της αμερικανικής εξωτερικής πολιτικής από το 1953 οφείλονται σε λανθασμένες αποφάσεις που ελήφθησαν με γνωστικές πλάνες και ψευδαισθήσεις. Νομίζω ότι όσα συμβαίνουν σήμερα είναι, εν μέρει, αποτέλεσμα παρόμοιων ψευδαισθήσεων στις οποίες έχει προστεθεί ή έχει αφαιρεθεί οποιοσδήποτε ισχυρισμός λογικής. Αυτή η γεωπολιτική στιγμή θυμίζει μια φάση του Ψυχρού Πολέμου κατά την οποία λίγο έλειψε να γίνουν όλα στάχτη και μπούρμπερν: δεκατρείς ημέρες τον Οκτώβριο του 1962.

Η πρώτη πλάνη είναι η ομαδική σκέψη: το ότι στην αίθουσα λήψης των αποφάσεων πολλοί, αν όχι όλοι, κουνάνε το κεφάλι τους είτε επειδή συμφωνούν –πόσο δίκιο έχετε κύριε πρόεδρε!– είτε επειδή δεν έχουν ιδέα για το πρόβλημα που συζητείται, είτε επειδή δεν θέλουν να θεωρηθούν πνεύμα αντιλογίας και να έρθουν σε σύγκρουση με τους υπολοίπους. Είτε όλα αυτά μαζί: μετρώνται στα δάχτυλα του ενός χεριού τα μέλη της αμερικανικής ηγεσίας που είχαν, κατά καιρούς, απόλυτη σιγουριά για τη διαφορετική τους γνώμη και πίστευαν ότι οι άλλοι ήταν ηλίθιοι ή είχαν απόλυτο άδικο. Οι περισσότεροι σιωπούσαν: συνήθως επιβάλλεται όποιος θεωρείται και όποιος παριστάνει τον σοφότερο επί του θέματος. Οι υπόλοιποι, είτε είναι έξυπνοι, είτε είναι κουτοί, παίρνουν λανθασμένες αποφάσεις επειδή ο καθένας προσαρμόζει τη γνώμη του στην υποτιθέμενη ομοφωνία. Έτσι λαμβάνονται αποφάσεις που, σε φυσιολογικές συνθήκες, κάθε μεμονωμένο μέλος της ομάδας θα είχε απορρίψει.

Ένα παράδειγμα ομαδικής σκέψης ήταν το σχέδιο εισβολής στην Κούβα, μόλις ένα χρόνο μετά την κουβανική επανάσταση. Τον Μάρτιο του 1960 οι αμερικανικές μυστικές υπηρεσίες άρχισαν να κινητοποιούν Κουβανούς αντικομμουνιστές που είχαν καταφύγει στις ΗΠΑ προκειμένου να ηγηθούν εκστρατείας εναντίον του καθεστώτος του Φιντέλ Κάστρο: πίστευαν ότι ο Κάστρο είχε επιβληθεί πραξικοπηματικά κι ότι οι περισσότεροι Κουβανοί θα ευγνώμονούσαν την αμερικανική κυβέρνηση για την ανατροπή του. Τον Ιανουάριο του 1961, δύο μέρες μετά την ανάληψη των καθηκόντων του JFK, οι μυστικές υπηρεσίες ενημέρωσαν τον πρόεδρο για το σχέδιο αυτής της διθην ηρωικής μεσσιανικής εισβολής: η τελική απόφαση ελήφθη στον Λευκό Οίκο τον Απρίλιο του 1961· ο JFK και όλοι –όλοι– οι σύμβουλοί του συμφώνησαν. Έτσι, στις 17 Απριλίου εκείνης της χρονιάς μια ταξιαρχία 1.400 εξόριστων Κουβανών προσπάθησε να αποβιβαστεί στον Κόλπο των Χοίρων, στη νότια ακτή της Κούβας, με τη στήριξη του αμερικανικού ναυτικού, της αμερικανικής αεροπορίας και της CIA, με σκοπό να ανατρέψουν το καθεστώς του Φιντέλ Κάστρο. Τίποτα δεν πήγε όπως είχε προβλεφθεί: η κουβανική αεροπορία βύθισε δύο αμερικανικά πλοία και άλλα δύο έκαναν μεταβολή και τράπηκαν σε φυγή. Την επομένη, ο κουβανικός στρατός περικύκλωσε τους εισβολείς και την τρίτη ημέρα αιχμαλώτισε τους 1.200 επιζώντες. Η απόπειρα απόβασης στον Κόλπο των Χοίρων ήταν μια παταγώδης αποτυχία της αμερικανικής εξωτερικής πολιτικής – αλλά, πιο εκπληκτικό από το φιάσκο ήταν ότι η αμερικανική ηγεσία έλαβε μια εντελώς τρελή απόφαση στην οποία

επέμεινε επί χρόνια. Όλες οι υποθέσεις που συνηγορούσαν υπέρ της εισβολής ήταν λανθασμένες – όχι μόνο αν τις κρίνουμε εκ των υστέρων: εκτός του ότι η CIA έβλεπε, με ένα είδος tunnel vision, μόνο τους αντιφρονούντες και όχι τον ευρύτερο κουβανικό πληθυσμό ο οποίος στήριζε τον Κάστρο και την ομάδα του, η αμερικανική ηγεσία υποτίμησε τις εναέριες κουβανικές δυνάμεις· πίστευε ότι σε περίπτωση ανάγκης η ταξιαρχία των εξόριστων Κουβανών μπορούσε να κρυφτεί στα όρη Εσκαμπρέ κι από εκεί να κάνει ανταρτοπόλεμο εναντίον του Κάστρο. Αρκούσε να ρίξουν οι Αμερικανοί μια ματιά στον γεωγραφικό χάρτη της Κούβας για να διαπιστώσουν ότι αυτό το καταφύγιο απείχε 150 χιλιόμετρα από τον Κόλπο των Χοίρων και ότι μεσολαβούσε αδιάβατη ελώδης περιοχή. Αναρωτιέται κανείς πώς ο JFK και οι σύμβουλοί του από τον Ιανουάριο μέχρι τον Απρίλιο του 1961 επέμεναν σε μια τέτοια βλακεία.

Το χρονικό της επιχείρησης είχε συνοπτικά ως εξής: η CIA στρατολόγησε Κουβανούς αντικαθεστωτικούς από τον πληθυσμό των μεταναστών στο Μαϊάμι, κυρίως από τη συνοικία «Μικρή Αβάνα» συγκεντρώνοντας περίπου 1.400 παραστρατιωτικούς, χωρισμένους σε πέντε τάγματα πεζικού και ένα τάγμα αλεξιπτωτιστών. Το αμερικανικό σχέδιο στη φάση αυτή προέβλεπε απόβαση των Κουβανών αντιπάλων του Κάστρο σε ένα απομακρυσμένο σημείο του νησιού, δημιουργία προγεφυρώματος και ανακήρυξη «κυβέρνησης» αντικαστρικών, η οποία, με τη διπλωματική στήριξη των ΗΠΑ και την προσδοκώμενη συσπείρωση ενός μεγάλου του πληθυσμού, θα ανάγκαζε την κυβέρνηση του Κάστρο σε παραίτηση. Οι ΗΠΑ επετέθησαν μια ωραία πρωία του Απριλίου με οκτώ βομβαρδιστικά αεροσκάφη B-26 τα οποία έφεραν διακριτικά της κουβανικής αεροπορίας, ώστε να δίνουν την εντύπωση ότι επρόκειτο για Κουβανούς πιλότους που είχαν αυτομολήσει. Με λίγα λόγια, οι Αμερικανοί έπαιρναν τους Κουβανούς και ολόκληρη τη διεθνή κοινότητα για χαζούς. Εν πάση περιπτώσει, τη νύχτα της 16ης Απριλίου, δυνάμεις εισβολής αποβιβάστηκαν στη παραλία Χιρόν στον Κόλπο των Χοίρων και αρχικά υπερίσχυσαν μιας τοπικής επαναστατικής πολιτοφυλακής, αλλά στη συνέχεια ο κουβανικός στρατός αντεπιτέθηκε και η κουβανική αεροπορία βύθισε τα μεταγωγικά πλοία που αποπειράθηκαν να φέρουν ενισχύσεις. Στις 20 Απριλίου, οι εισβολείς παραδόθηκαν και οι περισσότεροι από αυτούς, αφότου ανακρίθηκαν δημοσίως, στάλθηκαν πίσω στις ΗΠΑ. Η παραστρατιωτική μονάδα, η Ταξιαρχία 2506, με την υποστήριξη της CIA που ανέλαβε την επιχείρηση ήταν ένα μάτσο χοντροκέφαλοι. Αν και η CIA πίστευε ότι η κουβανική επανάσταση ήταν σοβιετικό πραξικόπημα, η ΕΣΣΔ δεν είχε παίξει ρόλο στο κουβανικό αντάρτικο που είχε ανατρέψει τη δικτατορία του Fulgencio Batista Zaldívar. Εξάλλου αν και στο νησί υπήρχαν πολλοί αντιφρονούντες φιλο-αμερικανοί, ο γενικός πληθυσμός είχε μεγάλες προσδοκίες από την ομάδα Κάστρο-Τσε Γκεβάρα. Έτσι, η αμερικανική δύναμη εισβολής, που ξεκίνησε από τη Γουατεμάλα –όπου οι ΗΠΑ είχαν στήσει κυβέρνηση-μαριονέτα– πττήθηκε εντός τριών ημερών από τις κουβανικές ένοπλες δυνάμεις. Η κυβέρνηση του Κάστρο θριάμβευσε αποκτώντας ηθικό πλεονέκτημα και αποφασίζοντας κάτι που ως τότε δεν είχε αποφασίσει: να υποθετήσει το σοσιαλιστικό σύστημα και να ενισχύσει τους

δεσμούς του με τη Σοβιετική Ένωση. Δύο εβδομάδες μετά την εισβολή, την Πρωτομαγιά, ο Κάστρο χαρακτήρισε σε μακροσκελή ομιλία του την Κούβα «την πρώτη λαοκρατική σοσιαλιστική δημοκρατία της Λατινικής Αμερικής», ενώ την 1η Δεκεμβρίου του 1961 δήλωσε: «Είμαι μαρξιστής-λενινιστής και θα είμαι μαρξιστής-λενινιστής μέχρι την τελευταία μέρα της ζωής μου». Φοβάμαι ότι τον κράτησε τον λόγο του.

Πράγματι, μετά το 1959, η αριστερή κυβέρνηση του Κάστρο έκοψε τους ισχυρούς δεσμούς της χώρας του με τις ΗΠΑ, απαλλοτριώνοντας τα αμερικανικά οικονομικά περιουσιακά στοιχεία και αναπτύσσοντας δεσμούς με τη Σοβιετική Ένωση. Όμως αυτό συνέβη με σαφήνεια όταν φάνηκε ότι οι Αμερικανοί είχαν επιθετικά σχέδια σαν εκείνα που είχαν εφαρμόσει στη Γουατεμάλα. Ο Αϊζενχάουερ διέθεσε στη CIA 13,1 εκατομμύρια δολάρια για να σχεδιάσει την ανατροπή του Κάστρο και η CIA οργάνωσε την εν λόγω αλλοπρόσκληση επιχείρηση την οποία τελικά εκτέλεσε η προεδρία του JFK. Όσο για τον JFK, ο οποίος κληρονόμησε την ανησυχία του Αϊζενχάουερ για τις εξελίξεις στην Κούβα, έπρεπε να κάνει επίδειξη στρατιωτικής και γενικότερο ψυχροπολεμικής hard power προκειμένου να διαλύσει τις υποψίες ότι ήταν επικίνδυνος αριστερός.

Αναφέρω τα γεγονότα στον Κόλπο των Χοίρων για να τονίσω ότι οι αμερικανικές ιδεολογίες παίζουν δευτερεύοντα ρόλο στην εξωτερική πολιτική η οποία έχει το δικό της, σχεδόν ανεξάρτητο momentum. Αυτό που αλλάζει την εξωτερική πολιτική είναι περισσότερο ο χρόνος, οι διεθνείς συνθήκες, και λιγότερα τα ιδεολογικά και κομματικά οράματα των αμερικανικών διοικήσεων. Ιδιαίτερα στην εποχή του Ψυχρού Πολέμου, οι προεδρίες, ανεξαρτήτως ιδεολογιών, θεωρούσαν καθήκον τους να επιδεικνύουν με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, τον αντικομμουνισμό τους μολονότι ο αντικομμουνισμός δεν ήταν πάντοτε καλός σύμβουλος. Αργότερα, ο ίδιος ο Κάστρο, στην εισήγησή του στο 1ο Συνέδριο του Κομμουνιστικού Κόμματος της Κούβας, εξηγούσε, ούτε λίγο, ούτε πολύ, πώς η αμερικανική συμπεριφορά τον είχε κάνει σοβιετόφιλο κομμουνιστή: «Στις 16 Απριλίου του 1961, στο δυναμικό τοπίο με τα όπλα που βροντούσαν και τις σφιγμένες γροθιές, τη στιγμή που κηδεύαμε τα θύματα των μισθοφορικών βομβαρδισμών, ο εργαζόμενος λαός μπόρεσε να διακηρύξει με ηρωική αποφασιστικότητα ότι η Επανάσταση γινόταν σοσιαλιστική [...] Η Ουάσινγκτον [...] μας οδήγησε στην απόφαση να υπογράψουμε την κουβανο-σοβιετική συμφωνία για εγκατάσταση στο έδαφός μας πυρηνικών όπλων που αργότερα δημιούργησαν την κρίση του Οκτώβρη του 1962».

Η στρατηγική συμμαχία της Κούβας με τη Σοβιετική Ένωση οδήγησε στα γεγονότα της Κρίσης των πυραύλων, διότι η Σοβιετική Ένωση αποφάσισε να εγκαταστήσει πυρηνική βάση στο νησί. Αυτό δεν σημαίνει ότι η Κρίση των πυραύλων οφείλεται εκατό τοις εκατό στην αλλοπρόσκληση πολιτική των ΗΠΑ: για να είμαστε δίκαιοι, για τα γεγονότα του Κόλπου των Χοίρων ευθύνονται οι ΗΠΑ και για την κρίση των πυραύλων ευθύνεται η Σοβιετική Ένωση – η οποία, με μια παρόμοια έκλειψη της λογικής, φαντάστηκε ότι μπορούσε να εγκαταστήσει βαλλιστικούς πυραύλους σε απόσταση 166 χιλιομέτρων από το Μαϊάμι. Η σοβιετική ενέργεια ήταν απάντηση στην εγκατάσταση αμερικανικών πυρηνικών πυραύλων στο έδαφος της Βρετανίας, της Ιταλίας και της Τουρκίας, αλλά είχε γίνει στη ζούλα: η «κρίση» ξεκίνησε όταν ένα αμερικανικό κατασκοπευτικό αεροσκάφος U2, φωτογράφησε την Κούβα αποκαλύπτοντας βάσεις εκτόξευσης πυραύλων, με αποτέλεσμα συναγερμό στο Πεντάγωνο και στον Λευκό Οίκο. Σε διάγγελμά του ο JFK έκανε λόγο για κίνδυνο παγκόσμιου πυρηνικού πολέμου και ανακοίνωσε τον ναυτικό αποκλεισμό της Κούβας· οι αμερικανικές δυνάμεις θα προχωρούσαν σε κατάσχεση των όπλων που θα επιχειρούσαν να παραδώσουν τα σοβιετικά σκάφη στην Κούβα. Ο Νικήτα Χρουστσόφ απάντησε με μάλλον επιθετικό τρόπο αναφερό-

ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΟΙ ΗΠΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΝΤΑΙ ΟΠΩΣ ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ ΚΑΙ, ΠΑΡΟΤΙ Η ΤΑΙΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΙΣΙΑ, ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ ΝΑ ΤΗ ΔΟΥΜΕ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΕΠΕΙΔΗ ΠΛΗΡΩΣΑΜΕ ΤΟ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ

μενος σε παραβίαση του διεθνούς δικαίου (σε ποιο θέμα ακριβώς δεν καταλάβαμε), ανταποδίδοντας τις προειδοποιήσεις και τις απειλές, και ζητώντας από την αμερικανική ηγεσία να αποχωρήσει – κάτι που συνέβη 13 μέρες αργότερα με παρέμβαση του ΟΗΕ. Ο JFK δεσμεύτηκε πως οι ΗΠΑ δεν θα εισέβαλλαν στην Κούβα και πήγαμε όλοι στο σπίτι μας.

Αλλά οι Σοβιετικοί, αν και υπερτίμησαν τη δύναμη της επιρροής τους, δεν είχαν εντελώς άδικο: οι ΗΠΑ, μετά την αποτυχία τους στην απόπειρα εισβολής στον Κόλπο των Χοίρων το 1961, απεργάζονταν καινούργια σχέδια εισβολής στην Κούβα (την «Operation Moongoose»), για τα οποία βεβαίως είχε ενημερωθεί η Μόσχα. Εκείνη την εποχή, το Πεντάγωνο διοργάνωνε αλληπάλληλες στρατιωτικές ασκήσεις στην Καραϊβική με σκοπό την εισβολή σε νησιά: οι Αμερικανοί συνέχιζαν να πιστεύουν ότι έτσι θα εκφόβιζαν το κουβανικό καθεστώς (μπου!) ώστε να υποχρεωθεί να κάνει υποχωρήσεις. Τελικά, το μόνο που κατάφεραν ήταν να παροξύνουν τον κουβανικό, λατινοαμερικανικό και παγκόσμιο αντι-αμερικανισμό.

Η Κρίση των Πυραύλων τον Οκτώβριο του 1962 δείχνει πώς η αριστερή πολιτική στο εσωτερικό των ΗΠΑ μπορεί να συνδυαστεί με επίδειξη ισχύος στο εξωτερικό προκειμένου οι liberals να περάσουν κοινωνικές μεταρρυθμίσεις χωρίς κατηγορίες περί εθνικής προδοσίας. Ο JFK και ο Λύντον Τζόνσον, από τους πιο δραστήριους liberal προέδρους στην αμερικανική ιστορία, κλιμάκωσαν την αμερικανική επέμβαση στο Βιετνάμ και εξουσιοδότησαν επιχειρήσεις της CIA που δεν είχαν πάντοτε καλά αποτελέσματα ούτε για την εικόνα των ΗΠΑ στο εξωτερικό, ούτε για τα ίδια τα οικονομικά και στρατηγικά τους συμφέροντα. Αντιθέτως, ο Ρεπουμπλικανός Ρίτσαρντ Νίξον, κατανοώντας τη διεθνή συγκυρία και ακούγοντας τις φωνές της λογικής, απέσυρε τις αμερικανικές δυνάμεις από το Βιετνάμ και εφάρμοσε πολιτική ανοίγματος στην Κίνα. Θέλω να πω ότι, συνήθως, η «ιδεολογία» της εσωτερικής πολιτικής διαφέρει από εκείνη της εξωτερικής.

Το 1962 η λογική πρυτάνευσε και ο πυρηνικός πόλεμος απεφεύχθη αν και γύρω από τον JFK υπήρχαν σκληροπυρηνικοί που δεν θα δίσταζαν ναβάλουν φουρνέλο στον κόσμο. Σκληροπυρηνικός είχε γίνει στο μεταξύ και ο Φιντέλ Κάστρο ο οποίος φαινόταν αποφασισμένος να μην υποκύψει ακόμη κι αν η Κούβα τιναζόταν στον αέρα. Όσο για τον Χρουστσόφ, αν και κάθε μέρα που περνούσε εκείνο τον Οκτώβριο έδειχνε διαφορετικό πρόσωπο, στο τέλος πρότεινε συμβιβασμό. Εξήντα χρόνια αργότερα, αυτά τα γεγονότα –και πολλά άλλα που μεσολάβησαν– αποκαλύπτουν, εκτός από την πλάνη της ομαδικής σκέψης που προανέφερα, μια σειρά αμερικανικές πεποιθήσεις οι οποίες διαιωνίζονται αν και έχουν διαψευστεί στο πεδίο της εξωτερικής πολιτικής: υπερβολική αυτοπεποίθηση και αίσθημα παντοδυναμίας. Προστίθενται οι πλάνες της λογικής, ανάμεσα στις οποίες είναι η πλάνη της ομαδικής σκέψης που ανέφερα και η πλάνη του κόστους που σημειώνω τώρα: σε πολλές στρατιωτικές επιχειρήσεις οι ΗΠΑ συμπεριφέρονται όπως όταν πηγαίνουμε στον κινηματογράφο και, παρότι η ταινία είναι απαίσια, καθόμαστε να τη δούμε μέχρι το τέλος επειδή πληρώσαμε 12 ευρώ για το εισιτήριο. **A**

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ



© ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΜΑΛΟΥΡΗ

1.22 ώρα Ελλάδας τα ξημερώματα της Τρίτης, ο Κιμ Γιονγκ Ούν εκτόξευσε βαλλιστικό πυράυλο, ο οποίος πέρασε πάνω από την Ιαπωνία και έπεσε στον Ειρηνικό Ωκεανό. Ταιριάζει γάντι η παλαιά βορειοκορεάτικη παροιμία «όλα τα 'ξε η Μαρ-ιο-ρή».

7 άτομα συνελήφθησαν κατά την επιχείρηση της ΕΛΑΣ στην Πανεπιστημιούπολη, όπου είχε καταλύσει για χρόνια μια συμμορία. Μαζί τους και μια 22χρονη δόκιμη αστυνομικός, η οποία φέρεται να έδινε πληροφορίες. Αφέθηκαν ελεύθεροι άπαντες μέχρι την εκδίκαση.

2.1% ανάπτυξη εν μέσω κρίσης και πρωτογενές πλεόνασμα 0,7% του ΑΕΠ προβλέπει το προσχέδιο του προϋπολογισμού για το 2023.

3.5 δισ. ευρώ μόνιμα μέτρα στήριξης της οικονομίας προβλέπονται επίσης στο προσχέδιο, παρά τη μείωση του ρυθμού ανάπτυξης.

25%-30% αύξηση στο μίσθωμα απαιτούν οι ιδιοκτήτες ακινήτων για την ανανέωση συμβολαίων, σύμφωνα με τον Θεμιστοκλή Μπάκα, πρόεδρο του Πανελλαδικού Κτηματομεσιτικού Δικτύου E-Real Estates.

10%-20% αύξηση εμφανιζόταν νήδον οι πληρότητες για δημοφιλείς χειμερινούς προορισμούς κατά το τρίμηνο της 28ης Οκτωβρίου, σε σχέση με το αντίστοιχο περσινό χρονί-

99 ετών άφησε τον μάταιο τούτο κόσμο ο Ζάχος Χατζηφωτίου. «Δωσίλογο» και «ταγματасφαλίτη» τον χαρακτήρισαν όρνεα των εγχώριων social media. Κάτι που ουδείς αντίπαλός του σκέφθηκε ποτέ να κάνει για τον ήρωα Μανώλη Γλέζο, που βρίσκονταν «από την άλλη πλευρά».

17 ετών ήταν όταν πολέμησε στην πολιορκία του Τομπρούκ, έπειτα στο Ελ Αλαμίν και αργότερα στο Ρίμινι ως μέλος της 3ης Ορεινής Ταξιαρχίας. «Φλώρος» τον χαρακτήριζαν κάποιοι που θεωρούν αντιστασιακή πράξη το να μη φορά κάποιος γραβάτα.

5 γάμους πραγματοποίησε ο bon vivant στην πολυτάραχη ζωή του. «Εζήσα όπως ήθελα» είχε προνοήσει να γράψει ο ίδιος στον τάφο που είχε προετοιμάσει.

κό διάστημα, σύμφωνα με δηλώσεις του ίδιου.

18 μικτούς μισθούς ως κίνητρο για να μετακινηθούν –εθελοντικά– στη νέα εταιρεία NRG Pay δίνει η Εθνική Τράπεζα. Πληρώνουμε ακόμη τα κατάλοιπα της παντοδυναμίας του συνδικαλισμού, καθώς τα χρήματα αυτά θα βγουν από τις χρεώσεις στα τραπεζικά προϊόντα.

30% αύξηση, ανάλογα με τη θέση, θα λάβουν

οι εργαζόμενοι από την πρώτη ημέρα λειτουργίας της νέας εταιρείας.

51% της νέας εταιρείας θα κατέχει η αμερικανική ΕΝΟ, ποσοστό που απέκτησε έναντι τιμήματος 158 εκατ. ευρώ με την Εθνική να έχει το υπόλοιπο 49%.

33% της εγχώριας αγοράς καρτών έχει η Εθνική. Δυστυχώς ακόμη και σήμερα κάποιες από τις κάρτες της (ακόμη και εταιρικές) δεν λειτουργούν στις σύγχρονες πλατφόρμες ανέπαφων πληρωμών.

5.000 χρήστες κινητών android έχουν κατεβάσει την εφαρμογή ηλεκτρονικών πληρωμών “payzy”. Μιας υπηρεσίας που λάνσαρε ο ΟΤΕ, ο οποίος έχει λάβει αδειοδότηση ως «Ίδρυμα Ηλεκτρονικού Χρήματος» από την Τράπεζα της Ελλάδος.

2.000 υγειονομικοί όλων των ειδικοτήτων, οι οποίοι απέχουν ακόμη και σήμερα του εμβολιασμού κατά του νέου κορωνοϊού και παραμένουν σε αναστολή εργασίας, θα επανέλθουν στις θέσεις τους στις αρχές Νοεμβρίου. Υποχρεωτικότητα από «γνωστή αλυσίδα σουπερ μάρκετ».

10 μήνες άντεξαν χωρίς τον Παναγιώτη Κουρουμπλή στην Κοινοβουλευτική Ομάδα του ΣΥΡΙΖΑ. Είχε αποπεμφθεί τον περασμένο Δεκέμβριο, όταν υποστήριξε ότι η κυβέρνηση «δολοφονεί» ανθρώπους, αναφερόμενος σε όσους

πέθαναν από κορωνοϊό.

2.370 tweets με το hashtag #αστυνομία_ανέργων είχαν γίνει σε 24 ώρες από τη στιγμή που ένας σύλλογος συνδικαλιστών εξέδωσε δελτίο Τύπου με τίτλο «έρχεται αστυνομία ανέργων».

10.000 πρόστιμο θα μπαίνει σε όποιον αρνείται να εργαστεί 3 φορές σε προτεινόμενη εργασία, έγραψε η κομματική εφημερίδα του ΣΥΡΙΖΑ. Χωρίς να αναφέρει την πηγή.

2 χρόνια διαγραφή από τα μητρώα του επιδόματος ανεργίας θα είναι η «ποινή» για όσους αρνηθούν 3 διαδοχικές φορές να εργασθούν σε θέση που τους προτείνεται. Χωρίς πρόστιμο, εξόσων διαβάζω στις άλλες –μη κομματικές– εφημερίδες.

50% του επιδόματος ανεργίας θα λαμβάνουν όσοι άνεργοι μπήκαν στην αγορά εργασίας την περίοδο που επιδοτούνται από τον ΟΑΕΔ.

21 ευρώ κόστιζε το εισιτήριο για τη φιάστα εγκαινίων της «Αγιά Σοφιάς», του νέου υπερσύγχρονου γηπέδου της ΑΕΚ.

4-1 έληξε το πρώτο ματς του Δικεφάλου στη νέα του έδρα.

174 νεκροί ήταν το αποτέλεσμα εισβολής οπαδών σε γήπεδο της Ινδονησίας.

4.000 τουλάχιστον ήταν οι υπεράριθμοι θεατές στο γήπεδο.

3.56 δισ. ευρώ είναι το ποσό του δεύτερου αιτήματος εκταμίευσης από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, που εστάλη στην Κομισιόν.

83,5% ήταν τον Σεπτέμβριο ο πληθωρισμός της Τουρκίας, από 80,2% τον Αύγουστο, και ενώ η κεντρική τράπεζα μείωσε τα επιτόκια, σύμφωνα με την τουρκική στατιστική υπηρεσία, TÜİK.

50% της αξίας της έχασε η τουρκική λίρα έναντι του δολαρίου τους τελευταίους 12 μήνες. Το νόμισμα άλλωστε δεν είναι ταμπού.

VERBA VOLANT

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΟΥΛΗΣ

«Καλά νέα! Η Επιτροπή του ΕΚ @EP_Pegalinquiry έρχεται στην Ελλάδα για τις #υποκλοπές στις 3-4/11. Ζητά να δει #Μητσοτακν, #Δημητριάδη, #Σπιρτζν, #Λαβρανο, #Μπιτζιο. Όσους δηλ. η #ΝΔ αρνήθηκε να κληθούν στην εξεταστική της Βουλής! Μόλις εγκρίθηκε ομόφωνα από το Προεδρείο του ΕΚ». Ο αντιπρόεδρος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου έχει χαρές οι οποίες δεν κρύβονται. Όμως ο πρόεδρος της Επιτροπής PEGA του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (η οποία ασχολείται με τις υποκλοπές) κύριος Jeroen Lenaers χάλασε με ανάρτησή του το γιορτινό κλίμα. Υποστήριξε ότι «είναι ντροπή που ένας αντιπρόεδρος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου μοιράζεται ένα τέτοιο εσωτερικό σχέδιο εγγράφου για εγκλήματα πολιτικούς σκοπούς. Δεν έχουμε καν προσεγγίσει πιθανούς εκπροσώπους της ελληνικής κυβέρνησης για να μας συναντήσουν κατά τη διάρκεια της αποστολής μας και τώρα που αυτό έχει διαρρεύσει, θα επανεκτιμήσουμε πώς θα προχωρήσουμε στην αποστολή αυτή».

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

«Με τον κίνδυνο που ενέχει να κινητοποιήσει εθνικιστικά αντανακλαστικά, αισθήματα αλτρωτισμού ή να θεωρηθεί ευθέως επιθετικό σύμβολο και να τροφοδοτήσει την επιχειρηματολογία της άλλης πλευράς σε μίαν εποχή ιδιαίτερης έντασης στα εθνικά ζητήματα». Οι εγχώριοι γλύπτες δυσανεκτήθηκαν από τον «τερατομορφο» (όπως τον χαρακτηρίζουν) αετό που κοσμεί το γήπεδο της ΑΕΚ, για διάφορους λόγους μεταξύ των οποίων και το ότι δεν επελέγη Έλληνα γλύπτης. Συγκινητικό πάντως είναι το ενδιαφέρον τους ώστε να μη στεναχωρήσουμε τον πασιφιστή γείτονα κύριο Ταγίη.

PAMZAN KANTIROO

«Κατά τη γνώμη μου, πρέπει να ληφθούν πιο δραστηρικά μέτρα, μέχρι την κήρυξη στρατιωτικού νόμου στις μεθοριακές περιοχές και τη χρήση μικρής ισχύος πυρηνικών όπλων». Μια ορθολογική προσέγγιση στον αγώνα για την παγκόσμια ειρήνη από τον Τσετσένο ηγέτη που πολεμά στο πλευρό του Πούτιν. Τύφλα να 'χει ο Κιμ.

Συγκρουσιακή κλιμάκωση στα ελληνοτουρκικά - Αρχίζουν τα δύσκολα

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Ημέρα με την ημέρα, ώρα με την ώρα, πλησιάζουμε με βασανιστικούς ρυθμούς τη χρονιά ορόσημο στις ελληνοτουρκικές σχέσεις, το 2023. Κλείνουν έτσι εκατό χρόνια από τη Συνθήκη της Λωζάννης, της οποίας οι πρόνοιες καθόρισαν τις διμερείς σχέσεις με τις υπογραφές του Κεμάλ Ατατούρκ και του Ελευθέριου Βενιζέλου. Το 2023, πρόκειται να διεξαχθούν και οι κομβικές για τις πολιτικές εξελίξεις στις δύο χώρες εκλογικές αναμετρήσεις. Στην Τουρκία θα καθοριστεί εάν θα κλείσει ή όχι ο κύκλος Ερντογάν. Στην Ελλάδα θα προσδιοριστεί αν και κατά πόσο θα συνεχιστεί ή όχι η «μνημονική κατάρα» που θέλει κυβερνήτες βραχείας θητείας και με ημερομηνία λήξης. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, το 2023 θα είναι το έτος καταλύτης για τις εξελίξεις σε αυτή την αποσταθεροποιημένη νοτιο-ανατολική πτέρυγα του NATO.

Η Συνθήκη της Λωζάννης, το «Άγιο Δισκοπότηρο» της ελληνικής διπλωματίας και το συμπαγές ανάχωμα από το 1923 έναντι της Τουρκίας και των εκάστοτε, από τη δεκαετία του '60, διεκδικήσεων της κυρίως στην Κύπρο, αποδομείται σε καθημερινή βάση από την Άγκυρα ως τμήμα ενός πολύ καλά επεξεργασμένου σχεδίου στη βάση του οποίου έχει στηθεί το οικοδόμημα του νεοοθωμανικού αναθεωρητισμού. Συνθήκη της Λωζάννης και αναθεωρητισμός δεν συμβαδίζουν, βλέπετε. Είναι έννοιες ασύμβατες. Στο βάθος αυτής της διαδικασίας, η οποία, όλα τα δείχνουν άλλωστε, θα είναι κατά πάσα πιθανότητα επώδυνη και σκληρή, παραδοθεί μια μακρά και βασανιστική διαπραγμάτευση στην οποία ωθούν την Αθήνα και την Άγκυρα σχεδόν όλοι οι εμπλεκόμενοι, εκτός των δύο πρωταγωνιστών βέβαια. Το NATO, οι ΗΠΑ, η ΕΕ, η Βρετανία ως παίκτες κληρονομικών δικαιωμάτων, οι αραβικές και οι άλλες μουσουλμανικές χώρες που διαθέτουν επιρροή, η Κίνα κ.λπ. Με λίγα λόγια, στο τέλος ενός σκοτεινού τούνελ και μετά την ολοκλήρωση του κύκλου οξείας αντιπαράθεσης η οποία πιθανόν να καταλήξει σε σύγκρουση, μικρή ή μεγάλη, θα υπάρξει η στιγμή που εκ των πραγμάτων οι δύο πρωταγωνιστές θα υποχρεωθούν να καθίσουν στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων. Εκεί συνήθως αποκαλύπτονται εξαιρετικά αμφιλεγόμενες πραγματικότητες. Πολύ συχνά οι διαπραγματευόμενες πλευρές χάνουν πολλά εκ των οποίων είχαν κερδίσει κατά το διάστημα των αντιπαράθεσεων. Συχνά οι ηττημένοι κερδίζουν πόντους, οι νικητές γράφουν απώλειες και οι ισχυροί του πλανήτη απλώς κινούν τα νήματα επιχειρώντας να μετακινήσουν τα δικά τους βαριά πόνια στη σκακιέρα των αντικρουόμενων συμφερόντων τους.

Ό,τι είναι να γίνει στις ελληνοτουρκικές σχέσεις στο πλαίσιο του παρόντος κύκλου κλιμακούμενης όξυνσης θα έχει υλοποιηθεί έως τις αρχές του επερχόμενου χειμώνα. Κανείς εμπλεκόμενος, κανένας ισχυρός διεθνής παράγων, δεν είναι σε θέση να εγγυηθεί πως η όποια καταλυτική εξέλιξη θα είναι ελεγχόμενη. Αντιθέτως, όλα δείχνουν (και πείθουν) πως η όποια σύγκρουση θα είναι μακροχρόνια και κοστοβόρα. Κάποιοι πιστεύουν πως η αποσυμφόρνηση της πίεσης στα ελληνοτουρκικά μπορεί και να συμβεί μόνον με κάποιο «θερμό επεισόδιο». Όσοι πιστεύουν ή και επεξεργάζονται ένα τέτοιο σενάριο πλανώνται πλάνη οικτράν. Ακόμη και εάν η έναρξη μιας σύγκρουσης περιοριστεί σε μια άνευ στρατηγικής σημασίας βραχονησίδα του Αιγαίου, η αντίδραση θα είναι και ακαριαία και συνολική και θα προκαλέσει καταγιστικές αντιδράσεις σε δευτε-

ρο χρόνο. Καμία αμερικανική ή νατοϊκή ομπρέλα δεν θα είναι σε θέση να παρέμβει αποτελεσματικά πριν από την ολοκλήρωση του πρώτου γύρου των συγκρούσεων. Η Ελλάδα και η Τουρκία διαθέτουν νατοϊκές αμυντικές δομές. Η Ελλάδα, διότι αυτή μας ενδιαφέρει, διαθέτει δυτικού τύπου στρατιωτική δομή. Δεν είναι Συρία, Καύκασος, Αρμενία, ούτε καν Ουκρανία. Προφανώς δεν είναι ούτε Ιράκ, ούτε Λιβύη, ούτε και Βοσνία. Με λίγα λόγια, ο πρώτος γύρος σύγκρουσης έστω και εάν πυροδοτηθεί από ένα «θερμό επεισόδιο» θα εξελιχθεί ταχύτατα σε σύγκρουση μετωπική. Στο τέλος κάθε συγκρουσιακού κύκλου λοιπόν «σπίνεται» ένα τραπέζι στο οποίο παρακάθονται οι συγκρουόμενοι. Σε αυτό το τραπέζι αρχίζει η διαδικασία της οποίας αφετηρία είναι η υπό ανατροπή προηγούμενη Συνθήκη η οποία προσδιόριζε τις διμερείς σχέσεις. Μπροστά μας είναι κάποιο «Dayton» ή κάποια «Χάγη» με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Σε μία τέτοια διαδικασία και οι δύο πλευρές υποχρεώνονται να «δώσουν» και κάποια στιγμή επιχειρούν να «πάρουν». Δεν συμβαίνει συχνά, σχεδόν ποτέ να παραμείνουν αλώβητα τα κεκτημένα, στην προκειμένη περίπτωση τα προβλεπόμενα από τις υφιστάμενες συνθήκες (Λωζάννη κ.λπ κ.λπ). Υπάρχουν και οι νεότερες συνθήκες που διέπουν την ενσωμάτωση των Δωδεκανήσων επί παραδείγματι, ή οι συνθήκες που διέπουν το καθεστώς διελεύσεων, όπως του Μοντρέ φερ' ειπείν. Ουδείς είναι σε θέση να προδικάσει το εύρος των παραχωρήσεων ένθεν κακείθεν σε μία τέτοια περίπτωση. Ωστόσο, το μόνο σίγουρο είναι πως θα υπάρξουν μεγάλες ή μικρότερες, σημαντικές ή λιγότερο σημαντικές υποχωρήσεις οι οποίες θα καταχωριστούν σε κάποιο συνυποσχετικό αν πρόκειται για προσφυγή στη Χάγη ή σε ένα κείμενο διμερούς συνθήκης.

Τα τελευταία χρόνια, και πάντως από το 2020 και μετά, η κοινή γνώμη της Τουρκίας γαλβανίζεται συστηματικά και μεθοδικά εμποτιζόμενη καθημερινά με μια επεκτατική, ιμπεριαλιστική συνθηματολογία ενώ ταυτόχρονα επιχειρείται με επιτυχία η κατασκευή του εχθρού του τουρκικού έθνους που είναι βεβαίως η Ελλάδα. Πρόκειται για πρωτοφανή επιχείρηση.

Την τελευταία περίοδο καλλιεργείται και στην Ελλάδα ένα κλίμα προετοιμασίας της κοινωνίας για μία ενδεχόμενη ακραία σύγκρουση χωρίς ωστόσο να προετοιμάζεται η κοινή γνώμη και για την επόμενη ημέρα. Οι δύο πρωταγωνιστές σε αυτήν την κλιμακούμενη κρίση θεωρούν πως στο τέλος του δρόμου θα είναι μόνον νικητές και άρα δεν πρόκειται να απολεσθεί το οικείο status quo που αφορά όμως έκαστον των αντιπάλων. Εδώ εντοπίζεται το πρόβλημα. Είτε μέσω σύγκρουσης, είτε μέσω εξαναγκαστικών συνομιλιών με ή χωρίς κηδεμονία από τους μεγάλους στην Δύση, οι λεπτομέρειες που καθορίζουν το εύρος των θαλασσίων και εναερίων συνόρων, το καθεστώς του FIR, το εύρος της υφαλοκρηπίδας ενός εκάστου των αντιμαχόμενων, το εύρος των εκατέρωθεν ΑΟΖ, δεν πρόκειται να είναι αυτά που φαντάζονται, ή που νομίζουν ότι πρέπει να φαντάζονται οι δύο κοινές γνώμες ένθεν και ένθεν του Αιγαίου αλλά και ως προς την ευρύτερη διακεκαυμένη ζώνη της Ανατολικής Μεσογείου. Από εδώ και πέρα αρχίζουν τα δύσκολα που θα φέρουν όλους μας αντιμέτωπους με νέα δεδομένα. Η διαφαινόμενη σύγκρουση θα είναι απλά ο «από μηχανής καταλύτης». **Α**

ΣΥΝΘΗΚΗ ΤΗΣ ΛΩΖΑΝΝΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΘΕΩΡΗΤΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΣΥΜΒΑΔΙΖΟΥΝ. ΕΙΝΑΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΑΣΥΜΒΑΤΕΣ.

Για τι πράγμα μιλάμε όταν μιλάμε για πλήξη;

Της ΜΥΡΣΙΝΗΣ ΓΚΑΝΑ

Πολύ συχνά, οι καλοκαιρινές διακοπές όταν ήμουν παιδί σήμαιναν πολλές ώρες αγνής, ηπικής, καθαρής πλήξης. Βαρεμάρας, ανίας. Δεν υπήρχαν smartphones, δεν είχαμε εξοχικό, άρα για ένα μεγάλο μέρος του καλοκαιριού ήμουν το μόνο παιδί στη γειτονιά, όπου είχα συνηθίσει να παίζω με τους φίλους μου στο πεζοδρόμιο κάτω από το σπίτι. Πηγαίναμε πολλές φορές διακοπές μόνο οι τέσσερις μας, μέναμε σε ενοικιαζόμενα δωμάτια, τα μεσημέρια δεν κοιμόμουν ποτέ, αλλά τότε ήταν ακόμα ώρα ιερή (επίσης, ο αδελφός μου κοιμόταν, ήμουν και πάλι μόνη). Θυμάμαι πολύ καθαρά ένα σκάμμα με άμμο πίσω από τα ενοικιαζόμενα όπου μέναμε στη Σκύρο. Δεν ξέρω πια τι ακριβώς έκανα εκεί, η ανάμνησή μου περιλαμβάνει εξοντωτική ζέστη, άμμο να κυλάει γύρω μου σαν να βρισκόμουν σε μια τεράστια κλεψύδρα, ο χρόνος προφανώς έμοιαζε τότε τόσο απέραντος όσο και οι κόκκοι της άμμου, θυμάμαι να κοιτάζω τον ουρανό, θυμάμαι να φαντασιώνομαι το μέλλον, θυμάμαι να φτιάχνω στο μυαλό μου ιστορίες, θυμάμαι να μη με πειράζει και πολύ που βρισκόμουν μόνη μου εκεί, και δεν είμαι τελικά σίγουρη αν αυτό που ένιωθα τότε μπορεί να χαρακτηριστεί με σημερινούς όρους «βαρεμάρα».

Γενικά, οι σημερινοί όροι που τείνουν προς μια ψυχιατρικοποίηση κάθε συναισθήματος, μερικές φορές με τρομάζουν, γιατί, όταν κάνουμε μια διάγνωση, συνήθως σημαίνει και ότι θα πρέπει να βρούμε και έναν τρόπο να θεραπευτούμε. Η αποθώωση της παραγωγικότητας, αλλά και η ίδια η έννοια του «ελεύθερου χρόνου», που είναι φυσικά σχετικά σύγχρονες αντιλήψεις, έφεραν μαζί τους και την έννοια της ανίας, που όμως έχει τόσες διαφορετικές εκφράσεις και προκαλεί τόσες διαφορετικές αντιδράσεις, που μοιάζει άδικο να τσουβαλιάζουμε κάτω από την ομπρέλα της τόσες διαφορετικές αποχρώσεις συναισθημάτων και νοημάτων.

Υπάρχει η ανία αυτή που περιγράφει ο Τολστόι στην «Άννα Καρένινα», αυτή η ανία από την οποία υποφέρει ο Βρόνσκι, μια γενική «επιθυμία για επιθυμίες», που στην πραγματικότητα σε κάνει να μην μπορείς να σταθείς πουθενά, γιατί κάθε επιθυμία που ικανοποιείται γεννάει μία ακόμα, και άλλη μία, και ούτω καθεξής, χωρίς να μπορείς ποτέ να ικανοποιηθείς πραγματικά.

Υπάρχει η τρομακτική πλήξη όταν είμαστε παγιδευμένοι σε μια δραστηριότητα που μας επιβάλλεται άνωθεν και στην οποία δεν βρίσκουμε κανένα ενδιαφέρον. Συμβαίνει συχνά στα παιδιά στην εκκλησία, στους έφηβους σχεδόν παντού όταν είναι μαζί με τους γονείς τους, στους ενήλικες στη δουλειά τους.

Υπάρχει μια νευρική βαρεμάρα όπου νιώθουμε ενόχληση σχεδόν με όλα, τη δουλειά μας, τους φίλους μας, τους συντρόφους μας, το σπίτι μας, τον εαυτό μας. Αυτή συνήθως είναι το σημάδι ότι πρέπει να δράσουμε, πρέπει κάτι να αλλάξουμε, κάτι από αυτά που κάνουμε δεν λειτουργεί υπέρ μας. Και υπάρχει και η γλυκιά βαρεμάρα σαν εκείνη την καλοκαιρινή που περιέγραφα παραπάνω, όπου δεν σε πιέζει καμία υποχρέωση, όπου δεν υπάρχει κάτι που «πρέπει» να κάνεις, και μπορείς απλώς να παρατηρήσεις τα φύλλα των δέντρων, τις σταγόνες της βροχής, το ίδιο το υφαντό του χρόνου από την καλή και την άναποδη.

Αυτή η τελευταία μορφή πλήξης είναι αναμφισβήτητη η μόνη που μπορεί να είναι και ευχάριστη. Είναι αυτή που μπορεί να οδηγήσει σε νέες ιδέες, είναι αυτή που δημιουργεί στο μυαλό καινούργιο χώρο, που ανακατατάσσει τις σκέψεις ώστε να σχηματιστεί κάτι αναπάντεχο. Είναι αυτή που ξεκουράζει και αυτή που μας επιτρέπει να ενωθούμε με τον φυσικό ρυθμό της ζωής.

Ωστόσο, η βαρεμάρα έχει τόσο δαιμονοποιηθεί, που πλέον κάθε ίχνος της πρέπει να πνιγεί εν τη γενέσει. Δεν υπάρχει περιθώριο για διακρίσεις ανάμεσα σε καλή και κακή πλήξη, ανάμεσα σε αυτήν που θα σου επιτρέψει λίγο να αναπνεύσεις, αυτήν που είναι τεμπελιά, αυτήν που είναι σημάδι ότι τα πράγματα δεν είναι καλά, αυτήν από την οποία δεν μπορείς να ξεφύγεις και θα πρέπει να υπομείνεις.

Η ευκολία αντιπερισπασμών που προσφέρει το ίντερνετ σημαίνει ότι μπορούμε να θάψουμε με ευκολία κάθε δυσάρεστο συναίσθημα κάτω από τόνους εικόνων, άρθρων, memes, ρακούν, σέξτινγκ, οτιδήποτε προκειμένου να «ξεχαστούμε».

Και έτσι σίγουρα ξεχνάμε αυτό που ανέφερε στην ομιλία του προς τους αποφοίτους του πανεπιστημίου του Ντάρτμουθ το 1989 ο νομπελίστας ποιητής Ιωσήφ Μπρόντσκι: «Θα πρέπει να επιτρέψετε στην πλήξη και την αγωνία να σας αγκαλιάσουν. Έτσι κι αλλιώς, αυτές είναι κάτι μεγαλύτερο από σας [...] πάνω απ' όλα, μη θεωρήσετε πως έχετε κάνει κάποιο λάθος. Τίποτα που μας αναστατώνει δεν είναι λάθος. Να μην ξεχνάτε ότι δεν υπάρχει στον κόσμο αυτό κανένας εναγκαλισμός που να κρατάει για πάντα». **Α**

Ποια είναι αυτή η Ευρώπη που φταίει για όλα;

Ρεπορτάζ από τις Βρυξέλλες

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Βρεθήκαμε πρόσφατα για τρεις μέρες στις Βρυξέλλες, μία ομάδα Ελλήνων δημοσιογράφων, καλεσμένοι της Αντιπροσωπείας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Αθήνα. Το μεγαλύτερο μέρος των συζητήσεών μας αναλώθηκε στις επιπτώσεις του πολέμου. Εύλογο και αναμενόμενο. Οι συνέπειες της εισβολής του Πούτιν στην Ουκρανία χώρισαν τον κόσμο σε πριν και μετά, θέτοντας στην Ευρώπη υπαρκτά ζητήματα που συνεχίζουν να δοκιμάζουν τη συνοχή της. Είδαμε στις αρχές του καλοκαιριού, μετά την ομόφωνη καταδίκη με στρατιωτική και ηθική στήριξη της Ουκρανίας και τα σκληρά πακέτα κυρώσεων εναντίον της Ρωσίας, να ακολουθεί μια αμνηστία στις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις με τον χειμώνα προ των πυλών. Χώρες όπως η Ιταλία, η Γαλλία, η Γερμανία, που έβλεπαν με τρόπο τα αδιέξοδα της εξάρτησης από το ρωσικό αέριο, να υποστηρίζουν ότι πρέπει να βρεθεί ένας τρόπος τερματισμού του πολέμου, ενώ οι χώρες της Βαλτικής και του Βορρά που προκρίνουν ότι ο πόλεμος πρέπει να συνεχιστεί μέχρι την τελική ήττα του Πούτιν ανεξαρτήτου κόστους.

Οκτώ μήνες μετά, ο πόλεμος μαίνεται και ο χειμώνας προμηνύεται δύσκολος λόγω της έλλειψης του ρωσικού αερίου, με ό,τι κινδύνους εγκυμονεί αυτό στο εσωτερικό των χωρών, με τα μέτωπα του λαϊκισμού ανοιχτά και τις αντοχές των Ευρωπαίων περιορισμένες. Το ερώτημα είναι, έχει η Ευρώπη συμφωνήσει σε όλους τους δυνατούς τρόπους ώστε να αντιμετωπίσει κατά το δυνατόν την αδιανόητη αύξηση της τιμής του φυσικού αερίου; Κι αν όχι, γιατί;

Τις μέρες που ήμασταν στις Βρυξέλλες, πρώτον, εγκρίθηκε το 8ο πακέτο κυρώσεων απέναντι στη Ρωσία. Τι σημαίνει αυτό; Ότι η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ένα είδος κυβέρνησης που αποτελείται από 27 Επιτρόπους, έναν από κάθε κράτος-μέλος, επεξεργάστηκε τις προτάσεις οι οποίες μετά εγκρίθηκαν από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο. Σε τέτοια κρίσιμα ζητήματα εξωτερικής πολιτικής απαιτείται ομοφωνία, δηλαδή πρέπει να ψηφιστούν και από τους 27, όπως και έγινε.

Δεύτερον, στο κομμάτι της ενέργειας, που είναι και το κρίσιμο, 15 χώρες ζήτησαν από την Επιτροπή να καταρτίσει ένα σχέδιο που περιλαμβάνει πλαφόν στην τιμή χονδρικής που αγοράζουμε (ο καθένας ξεχωριστά ως σήμερα) φυσικό αέριο. Δηλαδή, 15 χώρες, με μόνιμες αντιπροσωπείες στις Βρυξέλλες, οι οποίες μιλούν μεταξύ τους και συντονίζονται σε ομάδες που λέγονται Coreper, ζήτησαν από το «κυβερνητικό όργανο» της Ευρώπης να προετοιμάσει μία πρόταση που θα έχει συνέπειες στην ενεργειακή μας επάρκεια και στην τσέπη μας. Όσο ήμασταν στις Βρυξέλλες, το θέμα αυτό πήρε διαστάσεις. Γιατί η Κομισιόν καθυστερούσε να προτείνει μία τέτοια πολιτική; Να σημειώσουμε ότι μία τέτοια πρόταση, από τη στιγμή που τουλάχιστον τα μισά κράτη μέλη συμφωνούν και αυτά αντιπροσωπεύουν το 65% των Ευρωπαίων πολιτών, μπορεί να υπερψηφιστεί, με ενισχυμένη πλειοψηφία, από το Συμβούλιο.

Σύμφωνα με το ρεπορτάζ, τρεις ήταν οι βασικοί λόγοι που η Επιτροπή δίσταζε να βάλει δυναμικά το θέμα στο τραπέζι των Υπουργών Ενέργειας της ΕΕ, στο Συμβούλιό τους. Ο πρώτος, σύμφωνα με τις επικριτικές γλώσσες, ήταν ότι από τους 15 απουσίαζε η Γερμανία. Ο δεύτερος ότι ακόμα και

οι «15» δεν είχαν την ίδια προσέγγιση στο τι σημαίνει και πώς εφαρμόζεται ένα τέτοιο πλαφόν. Και ο τρίτος, ο φόβος και η ανησυχία ότι μια πρόταση, αν δεν περνούσε από το Συμβούλιο των Υπουργών, θα ήταν (γεωπολιτικά) βούτυρο στο ψωμί του Πούτιν που τελευταία φαίνεται στριμωγμένος.

Ίσως δεν έχει νόημα στην παρούσα φάση να ψάχνουμε... τον συντελεστή βαρύτητας σε κάθε έναν από τους παραπάνω λόγους. Είναι σημαντικό ωστόσο να καταλάβουμε ότι «η Ευρώπη» που πρέπει να αποφασίσει (και) για την ενεργειακή μας επόμενη μέρα δεν είναι μία ενιαία οντότητα. Αυτό που υποτιμητικά πολλές φορές λέμε η γραφειοκρατία των Βρυξελλών είναι μία δημοκρατική ένωση 27 κυρίαρχων κρατών, με διαφορετικά εθνικά συμφέροντα, που πρέπει κάθε φορά να συμφωνήσουν. Προφανώς και πίσω από κάθε επικεφαλής θεσμού και κάθε «γραφειοκράτη» βρίσκεται ο κύκλος των ανθρώπων που τον επηρεάζουν, η προσωπική του ατζέντα και κυρίως οι ικανότητές του, προφανώς και έχει σημασία ποιοι είναι οι Επίτροποι και ποια τα μέλη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, τα οποία οι λαοί της Ευρώπης ψηφίζουν. Αλλά για κάθε μία από τις χιλιάδες αποφάσεις που λαμβάνονται κάθε χρόνο στις Βρυξέλλες υπάρχει μία διαδικασία που καλεί 27 διαφορετικά μέρη να συμφωνήσουν, και, όπου χρειάζεται νομοθεσία, οι εκλεγμένοι ευρωβουλευτές να εγκρίνουν τις αποφάσεις των 27 του Συμβουλίου. Δεν έχουν όλα τα μέλη την ίδια βαρύτητα, έχουν όμως όλοι, μικροί και μεγάλοι, μία ψήφο. Ισότητα. Κατά κάποιον τρόπο, με λίγα λόγια, είναι ο τρόπος που έχουμε αποφασίσει ότι λειτουργεί η δημοκρατία που κάνει την Ένωση δυσκίνητη. Πόσο μάλλον, όταν μέσα στους κόλπους της υπάρχουν κράτη με κυβερνήσεις, είτε εγχώριες δυνάμεις, με αντιευρωπαϊκή ατζέντα.

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΥΠΟΤΙΜΗΤΑ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΛΕΜΕ Η ΓΡΑΦΕΙΟΚΡΑΤΙΑ ΤΩΝ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ 27 ΚΥΡΙΑΡΧΩΝ ΚΡΑΤΩΝ

Ανακεφαλαιώνοντας, αν η πρόεδρος Ούρσουλα Φον Ντερ Λάιεν και ο μηχανισμός της Κομισιόν καθυστερούν να καταλήξουν σε μία πρόταση, αυτό δεν είναι ευθύνη μόνο δική τους. Αν οι 27 χώρες δεν συμφωνήσουν στην όποια πρόταση τελικά κατατεθεί, η έκθεσή τους απέναντι στον πιο αυταρχικό τύπο που γνώρισε η γειτονιά μας μετά τον Χίτλερ, τον Πούτιν, ενδεχομένως να αποτελέσει υπαρκτά ήττα για την ίδια την ΕΕ.

Και κάτι τελευταίο. Καταγράψαμε ως λόγο καθυστέρησης ότι στους «15» που ζητούν «καπέλο στις τιμές φυσικού αερίου» δεν συμπεριλαμβάνονται οι Γερμανοί οι οποίοι φοβούνται ότι το πλαφόν στην τιμή του φυσικού αερίου θα επηρεάσει την επάρκειά του και τον επόμενο χειμώνα δεν θα το βρίσκουμε διαθέσιμο στην αγορά. Και δεν είναι μόνο οι Γερμανοί. Η Ένωση, στο θέμα της ενέργειας, πρέπει να εξασφαλίσει, πρώτον χαμηλές τιμές, και δεύτερον, επάρκεια. Πρέπει να εξασφαλίσει, π.χ., ότι οι προμηθευτές υδρογονανθράκων αερίου δεν θα στραφούν στις αγορές της Ασίας όπου ενδεχομένως θα βρουν καλύτερες τιμές. Περισσότερα ίσως μάθουμε στη Σύνοδο Κορυφής των ηγετών την Παρασκευή, ή και αργότερα μέσα στο μήνα. Φαίνεται πάντως να μην υπάρχουν εύκολες λύσεις. Ναι, η Ευρώπη έχει μεγάλους και μικρούς, και, ναι, δεν είναι αγγελικά πλασμένη. Είναι όμως ό,τι καλύτερο έχουμε να επιδείξουμε όλοι μαζί και ό,τι αποτελεσματικότερο, ανεξαρτήτως των αργών ή γρήγορων αντανάκλαστικών. Ας το θυμόμαστε αυτό την επόμενη φορά που θα ακούσουμε τη φράση «φταίει η Ευρώπη». **Α**

ΟΡΓΑΝΟΥΛΗΔΕΣ



ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ;



Το αγαπημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά 7-11 ετών επιστρέφει στα θρανία, για να μάθουμε παρέα τα όργανα του σώματος, μυστικά για μια υγιεινή ζωή αλλά και την αξία της δωρεάς οργάνων. Πληροφορίες για γονείς και δηλώσεις συμμετοχής για εκπαιδευτικούς στο onassis.org.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΕΩΝ

ONASSIS
HEALTH

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΕΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ



Πρωτεύον σε είδον

Είναι αυτός ένας ανοίκειος
τίτλος καθημερινής εκπομπής
της ελληνικής τηλεόρασης;
Και αν ναι, τότε γιατί ο κόσμος
περιμένει τον **ΦΩΤΗ**
ΣΕΡΓΟΥΛΟΠΟΥΛΟ και την
ΤΖΕΝΗ ΜΕΛΙΤΑ να φέρουν
την έξυπνη τηλεόραση
στη μεσημεριανή ζώνη;
Τους συναντήσαμε
και τους ρωτήσαμε.

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

«Μ

«Μα ποιος σκέφτηκε αυτό τον τίτλο για την εκπομπή;» ρωτάω την Τζένη, που μόλις έχει βγει από το μεσημεριανό meeting με τον Φώτη και την ομάδα τους. Έγινε κάπως έτσι, μου εξηγεί: «Με παίρνει τηλεφωνο ο Φώτης και μου λέει τον τίτλο. "Τι; Τι είπες; Δεν σε ακούω καθαρά". Κλείνει το τηλέφωνο και στο επόμενο λεπτό μου στέλνει το βίντεο από το YouTube με την ατάκα της Γεωργίας Βασιλειάδου από τους "Γαμπρούς της ευτυχίας". Αυτό ήταν. Πορωθήκαμε αμέσως κι οι δύο».

Είναι μεσημέρι και καθόμαστε με την Τζένη Μελιτά και τον Φώτη Σεργουλόπουλο στο γραφείο τους, λίγο πριν από τη μεγάλη πρεμιέρα της εκπομπής τους την ερχόμενη Δευτέρα. Ήδη από τα δύο τρέιλερ της εκπομπής που έχουν κυκλοφορήσει αντιλαμβάνεται κανείς το χιούμορ και την καλή διάθεση των δύο πρωταγωνιστών να παρουσιάσουν έξυπνη τηλεόραση. Δεν είναι η πρώτη τους συνάντηση. Το ωραίο δίδυμο είχε ξανασυναντηθεί τηλεοπτικά πριν επτά χρόνια και τώρα δοκιμάζουν ξανά ένα καθημερινό πρόγραμμα Δευτέρα έως Παρασκευή 13:00 με 15:00 στην ΕΡΤ.

Διασκεδαστικά βίντεο, ρεπορτάζ, συνεντεύξεις, ειδήσεις και συζητήσεις αποτελούν την πρώτη ύλη που σκοπό έχει να ψυχαγωγήσει, αλλά και να παρουσιάσει όσα μας ενδιαφέρουν. «Μια εκπομπή στην οποία δεν λες την άποψή σου και τη γνώμη σου, αλλά προσπαθείς να μάθεις και να ακούσεις τον άλλον. Αυτό θέλω να δώσω εγώ στους τηλεθεατές, να τους ευχαριστήσουμε πραγματικά και να πουν, "τι λες βρε παιδί μου; Δεν το είχα σκεφτεί αυτό". Στη σημερινή εποχή της τηλεόρασης αυτό που θέλω είναι να δώσω χρόνο στους ανθρώπους να ακούσουν ιστορίες, να γελάσουν, να σκεφτούν να δουν κομμάτια της καθημερινής τους ζωής», εξηγεί ο Φώτης. «Είναι σημαντικό να βλέπεις ένα κανάλι που είναι η ιστορία της τηλεόρασης να μπορεί να σου δώσει τα εργαλεία του, αρκεί να θέλεις να τα χρησιμοποιήσεις. Συγκινηθήκαμε όταν είδαμε την ορχήστρα της ΕΡΤ να παίζει το τραγούδι των τίτλων. Προσπαθούμε να φέρουμε στην εκπομπή ειδικούς που θα εξελίσσουν ένα θέμα και δημοσιογράφους για να πουν αυτό που γνωρίζουν, όχι απλώς ένα πάνελ. Όσοι τώρα αναρωτιούνται για το παράξενο όνομα της εκπομπής, εμείς απλώς τους λέμε και γιατί δεν είχατε την ίδια αντίδραση για το "Next top model" ή το Your face sounds familiar"!"; μου λένε και οι δύο γελώντας. Η συζήτηση προχωράει, τους ρωτώ να μας πουν τι βρήκε ο ένας στον άλλο για να γίνει αυτή η τηλεοπτική συγκατοίκηση.

«Η Τζένη», αρχίζει ο Φώτης, «έχει μια φρεσκάδα, μια αθωότητα, χωρίς να είναι αθώα η ίδια. Φαίνεται στον τρόπο που αντιμετωπίζει τα πράγματα καλοπροαίρετα, έχει κρατήσει τον αυθορμητισμό που οι άνθρωποι της τηλεόρασης χάνουν με τα χρόνια. Εγώ από την Τζένη ανανεώνομαι αυτή την περίοδο, αισθάνομαι σαν να κάνω ένα flashback στη δική μου τηλεοπτική νεότητα που δεν με ένοιαζε τίποτα. Όταν βλέπω σήμερα κάτι σε επανάληψη που είχε ειπωθεί παλιά, λέω, πώς το ξεστόμισα, δεν με ένοιαζε αν θα με κρίνουν, αν θα αρέσω. Με την Τζένη δεν έχουμε τίποτα να χωρίσουμε αλλά να ενώσουμε και εγώ βρίσκομαι σε μια φάση της ζωής μου που δεν έρχομαι να κάνω καριέρα, δεν έχω να αποδείξω τίποτα. Ήρθα να δουλέψω όμορφα και αυτό είναι που με ενδιαφέρει σε αυτή την ηλικία, να κάνω καλά τη δουλειά μου. Έχω ματώσει κι εγώ για να φτάσω εδώ, δεν μιλάω εκ του ασφαλούς. Αλλά σέβομαι γενικά την ιστορία, ότι συνέβη στο παρελθόν, και εύχομαι να μην έχω αδικήσει κάποιον - κι αν έχω αδικήσει μαθαίνω από αυτό και πάω παρακάτω».

«Κοιτάζω τον Φώτη», συνεχίζει η Τζένη, «και περιμένω να ακούσω τι θα πει για να μάθω, έχει την απάντηση πριν καν του κάνω την ερώτηση και τότε λέω στον εαυτό μου "να μια σημείωση που πρέπει να κρατήσεις". Μαθαίνω από την εμπειρία του καθημερινά. Είναι και ένα όνειρό μου που γίνεται πραγματικότητα, πήελα να κάνω μια εκπομπή με έναν άνθρωπο που να νιώθω πολύ άνετα να είμαι ο εαυτός μου, να μην κρίνομαι, να μην έχω ανταγωνισμό».

Γνωρίστε καλύτερα αυτά τα δύο πρόσωπα που θα μας φτιάξουν τα μεσημέρια μας την επόμενη σεζόν μέσα από ένα όχι και τόσο προφανές ερωτηματολόγιο:

— Τι κάνατε χτες βράδυ;

Τζένη Έβλεπα «Orange is the new black», είμαι στην 4η σεζόν κι ας μου λένε ότι κάπου εκεί γίνεται κουραστικό. Το παθαίνετε κι εσείς αυτό που όταν τελειώνουν οι σειρές κλαίτε με μαύρο δάκρυ; Εγώ το ζω τώρα. Έλυσα και μερικά σταυρόλεξα.

Φώτη Με πήρε τηλεφωνο η φίλη μου η Βαλέρια Κουρούπη, που ήμασταν πέρσοι στον «Πλάτανο» μαζί, μου λέει σε έχω επιθυμήσει. Ανάψαμε τις σόμπες στο Artisanal, τρώγαμε και περάσαμε πολύ όμορφα.

— Τηλεόραση βλέπετε;

Φ. Βλέπω πολλά παιδικά και τηλεπαιχνίδια. Μου αρέσει πολύ το «The Chase» με τη Μαρία Μπεκατώρου. Ο γιος μου μού λέει κάθε φορά, «καλά, πάλι το Chase θα δεις;» και εγώ απαντάω «μαθαίνουμε, Πύργο μου». Δεν καταλαβαίνει αυτά που μαθαίνουμε, βέβαια, γιατί είναι κάπως δύσκολες οι ερωτήσεις για την ηλικία του, αλλά εντάξει. Θα δω και ενημέρωση, βλέπω Ertnews γιατί μπορώ να ενημερωθώ όποτε θέλω αφού ο χρόνος μου είναι περιορισμένος.

Τζ. Βλέπω Βίδου-Παπαχλμίντζο δαγκωτό, τους λατρεύω, ανοιχτή πρόσκληση να έρθουν και στην εκπομπή

μας όποτε θέλουν. Μέσα στην ημέρα δεν προλαβαίνω τίποτα άλλο. Με χαλαρώνει η ενημέρωση, παλιά κοιμόμουν με τις εκπομπές του Λεβέντη.

— Ποια ήταν η τελευταία φορά που ξενυχτήσατε; Για ποιον λόγο;

Τζ. Προχθές, μέχρι τις τρεις. Μετά πέρασα από τα McDonald's για να πάρω ένα cheese μόνο κέτσαπ και μια πατάτες και κοιμήθηκα.

Φ. Έχω να ξενυχτώω πολλά χρόνια, έχω βάλει καμπανάκι να μένω ξύπνιος μέχρι τη 01:30. Όταν έχεις ένα παιδί δεν μπορείς να ξενυχτάς. Αν ξενυχτήσω την Παρασκευή, το Σάββατο το παιδί δεν μπορεί να περιμένει εμένα τότε θα ξυπνήσω για να πάει να δει τους φίλους του και να κάνει τις δραστηριότητές του. Το τελευταίο ξενύχτι ίσως να ήταν στις τελευταίες Απόκριες πριν την πανδημία που πήγαμε το πρωί στον Τάκη στα Πετράλωνα με μια ωραία παρέα να πάρουμε λαγάνες για την Καθαρά Δευτέρα και βγάλαμε μια αναμνηστική φωτογραφία. Στις τελευταίες Απόκριες που κάπως ξενύχτησα, πήγαμε πάλι να πάρουμε λαγάνες αλλά ο Τάκης δεν ήταν πια εκεί, είχε πεθάνει πέρσοι. Στεναχωρήθηκαν πολύ, πήρα τις λαγάνες και έφυγα.

— Ποιο είναι το όνομα του πιο αγαπημένου σας προσώπου;

Φ. Του παιδιού μου, Γιώργος. Ο ρόλος του πατέρα έχει ενδιαφέρον και δεν θέλει πρόβα.

Τζ. Της μαμάς μου, Τίνα.

— Ποιο είναι το αγαπημένο σας στέκι;

Φ. Τα δύο μαγαζιά που έχω φτιάξει, ένα εστιατόριο και ένα μπαρ, που τα έφτιαξα σαν να είναι το σπίτι μου ειλικρινά. Απέναντι από το Καλλιμάρμαρο είναι βέβαια και ο Φωκιανός, ιστορικό γυμναστήριο. Η καντίνα του Φωκιανού στο δασάκι μέσα στις παρυφές του Ζαππείου είναι μια όαση, έχει κάτι κούτσουρα, κάθεται πίνεις καφέ, τέλεια άπερολ, κοκτέιλ το μεσημέρι, δεν θες να φύγεις. Έχει και ωραία παιδική χαρά για τα παιδιά. Αν κάποιος μου πει να βρεθούμε σε ένα μέρος το μεσημέρι θα του πω σίγουρα εκεί.

Τζ. Ένα καφέ στο Χαλάνδρι, στην πλατεία Χίου. Το spot το έχουν νέα παιδιά που φτιάχνουν φανταστικό καφέ και το έχω συνδέσει κάπως στο μυαλό μου, μιας και ήταν το μόνο μέρος που μπορούσα να πάω βόλτα στη καραντίνα.

— Ποια ήταν η τελευταία συναυλία που πήγατε;

Τζ. Σε ένα κοντσέρτο στην Κέρκυρα στο Αχιλλείο που έπαιζε μια κοπέλα τσέλο, δεν ήταν ακριβώς συναυλία αλλά κάτι απόκοσμο.

Φ. Pet Shop Boys, στην Πλατεία Νερού, με τους Thievery Corporation.

— Ποιον άνθρωπο συναντάτε περισσότερο από τρεις φορές την εβδομάδα εκτός δουλειάς;

Φ. Κανέναν.

Τζ. Εκτός από τον Σπύρο, τη σπιτονοικοκυρά μου τη Βίβιαν, είναι ωραία τύπισσα, και τη δασκάλα μου της γιόγκα.

— Τι είναι ο γάμος;

Φ. Ο γάμος είναι μια συμφωνία, και είναι πολύ συγκινητικό να συμφωνείς, όπως το να λες σε έναν φίλο σου σ' αγαπώ και θα είμαι πάντα κοντά σου. Έτσι και με τον σύντροφο σου είναι τόσο όμορφο να θέλεις να δηλώσεις εγγράφως ότι θες να είσαι μαζί του για πάντα ασχέτως αν χωρίσεις, γιατί αυτό συμβαίνει. Μου αρέσει να βλέπω μεγάλους ανθρώπους να είναι μαζί.

Τζ. Τον γάμο τον έχω πάρει από φόβο, ενώ μου έχει γίνει επίσημη πρόταση. Δεν αισθάνομαι άνετα να προχωρήσω σε αυτό το βήμα, το δουλεύω όμως γιατί οι δικοί μου χώρισαν και δεν είμαι απολύτως συμφιλιωμένη, έχω μια δυσπιστία. Το έχω μοιραστεί με τον σύντροφό μου το πώς νιώθω και υπάρχει κατανόηση. Θα έρθει ως επιστέγασμα ενός παιδιού θεωρώ, σε δεύτερη φάση.

— Τι γνώμη έχετε για τα παιδιά;

Τζ. Τα αγαπώ πολύ, την ανιψιά μου την Ίριδα, που είναι μικρή, τη λατρεύω. Το σκεφτόμαστε με τον Σπύρο να κάνουμε ένα παιδί, γουστάρω να παίζω με τα παιδιά και το πρώτο επάγγελμα που ήθελα να κάνω ήταν να γίνω νηπιαγωγός. Δεν τα κατάφερα, βέβαια. Απλώς με φοβίζει η κατάσταση, τα ωράρια, πώς θα μεγαλώσει, αλλά θα ήθελα ένα παιδί και σύντομα μάλιστα.

Φ. Το παιδί μού άλλαξε τον τρόπο που βλέπω τα πράγματα, όχι την ίδια τη ζωή— πέρα από το ότι δεν ξενυχτάω. Τα προσαρμόζω όλα σύμφωνα με αυτό, είναι όπως κι ο έρωτας. Όταν ερωτευτείς μοιάζει λίγο με το να είσαι γονιός, με την έννοια ότι αισθάνεσαι ότι ο άλλος σου λείπει, θέλεις να τον διεκδικείς, δεν μπορείς χωρίς αυτόν,

σκέφτεσαι πού είναι. Όλα αυτά τα κάνω για το παιδί μου, έτσι η ζωή σου αλλάζει όπως όταν έρχεται ένας μεγάλος έρωτας που τα ανατρέπει όλα. Κάποια στιγμή, θα σε απατήσει, φαντάζομαι, όταν μεγαλώσει, για παράδειγμα, αλλά θα τα δούμε όλα τότε.

— Ποια είναι η μεγαλύτερη ανακρίβεια που έχουν γράψει για εσάς;

Φ. Δεν θέλω να αναφέρω τις ανακρίβειες γιατί δεν μου αρέσει να τις επαναλαμβάνω. Τις αντιμετωπίζω απλώς ως ανακρίβειες και αδιαφορώ για αυτές, μαζί με τους αστικούς μύθους είναι κάτι το οποίο κάνουν οι ταλαίπωροι άνθρωποι για να δημιουργήσουν λίγο ενδιαφέρον στην πληκτική ζωή τους. Μπορεί να με ενοχλήσουν, όμως, όταν θίγουν κάποια πράγματα τα οποία προσβέω.

Τζ. Είχε ειπωθεί πότε παντρεύομαι, ημερομηνία, οι κουμπάροι, τα πάντα. Είναι πολύ δύσκολο για ένα θέμα για το οποίο δυσκολεύομαι η ίδια να απαντάω στους δικούς μου ανθρώπους.

— Το πιο αγαπημένο αντικείμενο που υπάρχει στο σπίτι σας;

Φ. Το όσκαρ μου (γέλια), οι πίνακές μου, τα έργα τέχνης που έχω. Ένα έργο του Δημήτρη Αντωνίση, ένα τύπωμα πάνω σε μουσαμά επεξεργασμένο μιας σειράς έργων τέχνης που είχε κάνει στην Ύδρα, και το στέμμα της βασίλισσας Αμαλίας.

Τζ. Μια ψάθινη κουνιστή καρέκλα της προγιαγιάς μου, που ήταν σε άθλια κατάσταση. Μια καρέκλα 150 χρόνων και βάλε που η μαμά μου την έφτιαξε για να την έχω. Όλες οι γυναίκες της οικογένειας πέρασαν από αυτήν.

— Τι σας αποδιοργανώνει;

Τζ. Το άγχος.

Φ. Η αλλαγή προγράμματος.

— Συστήστε μας τον καλύτερο σας φίλο.

Φ. Ο Στέλιος από το 1997, που δουλεύει στον Ευαγγελισμό.

Τζ. Η Γρηγορία, που την ξέρω από τη Νομική, και η Ρένια.

— Με τι πράγμα γελάτε;

Φ. Με τα αστεία.

Τζ. Με τους φίλους μου.

Ποιος σας είδε να κλαίτε τελευταία φορά;

Φ. Κανείς, είσαι τρελή; Δεν δείχνει αδυναμία να κλαίς μπροστά στους άλλους, αλλά δεν χρειάζεται κιόλας. Εκτός αν θέλω να παρακαλέσω κάποιον, οπότε θαβάλω τα κλάματα για να με λυπηθεί. (γέλια)

Τζ. Η ψυχολόγος μου, κάνουμε και μια δουλειά εκεί πέρα.

— Φώτη, θα έκανες ξανά τον Klik fm;

Ποτέ! Κάποια πράγματα γίνονται συγκεκριμένη στιγμή για ορισμένους λόγους στην ηλικία που πρέπει. Όταν πας να ξανακάνεις κάτι ίδιο είναι μεγαλύτερη η αποτυχία, πέφτεις σε παγίδες και λάθη. Άσ' το έτσι όπως ήταν αυτό που ξέραμε, δεν είναι ούτε οι συγκυρίες ίδιες ούτε ο κόσμος, ούτε κι εμείς. Πας μόνο για καινούρια πράγματα, κοιτάς το μέλλον, τίποτα άλλο, αυτό είναι που έχει νόημα.

Λίγο πριν τους αποχαιρετήσω, ακούω την Τζένη να φωνάζει πίσω μου: «Να βρουν όλοι και όλες έναν Φώτη στη ζωή τους!». **Α**

«Πρωίαν σε είδον», πρεμιέρα Δευτέρα 10 Οκτωβρίου στην ΕΡΤ και καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή στις 13:00 - 15:00.



Με παίρνει τηλεφωνο ο Φώτης και μου λέει τον τίτλο. «Τι; Τι είπες; Δεν σε ακούω καθαρά». Κλείνει το τηλέφωνο και στο επόμενο λεπτό μού στέλνει το βίντεο από το YouTube με την ατάκα της Γεωργίας Βασιλειάδου από τους «Γαμπρούς της ευτυχίας». Αυτό ήταν. Πορωθήκαμε αμέσως κι οι δύο



Άσρια Ζωή

Κίνδυνοι και ηθικά διλήμματα

Για τη διάσωση της άγριας πανίδας η επιστήμη είναι εδώ για να βοηθήσει με όλο και πιο δημιουργικές πρακτικές (από γονιδιακή μετάλλαξη μέχρι την “αστική κιβωτό”) που όμως αποτελούν και δυνητικά επικίνδυνες παρεμβάσεις στη φύση

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

Τα ζώα και όχι μόνο τα σπάνια είδη τους, όπως ας πούμε ο λευκός ρινόκερος, απειλούνται με εξαφάνιση. Μεταξύ της λαθροθηρίας, της μπουλντόζας και της αυξανόμενης πίεσης της κλιματικής αλλαγής, έως και ένα εκατομμύριο είδη κινδυνεύουν αυτή τη στιγμή με εξαφάνιση, σύμφωνα με έκθεση των Ηνωμένων Εθνών του 2019. Με τέτοιο ρυθμό απώλειας ειδών δεν χρειαζόμαστε καν έναν αστεροειδή ή την αποκαλυπτική έκρηξη ενός ηφαιστείου για να έρθει η καταστροφή. Η επιστήμη βέβαια είναι εδώ για να βοηθήσει με όλο και πιο δημιουργικές πρακτικές, που όμως απο-τελούν και δυνητικά επικίνδυνες παρεμβάσεις στη φύση.

Ένας νέος βόρειος λευκός ρινόκερος

Ο τρίτος και τελευταίος αρσενικός βόρειος λευκός ρινόκερος στη Γη, ο Σούνι, ήταν 20 και κάτι χρόνων —μεσήλικας σε ρινοκερίσια χρόνια— όταν μια ομάδα επιστημόνων τον αναισθητοποίησε προσεκτικά, του έβαλε έναν καθετήρα στο ορθό και του έκανε ένα ή-ποιο ηλεκτρικό σοκ σε νεύρα κοντά τον προστάτη, με αποτέλεσμα ο ρινόκερος να εκοπερματώσει στον ύπνο του. Το σπέρμα στη συνέχεια διαχωρίστηκε και καταψύχθηκε. Αυτός ο ρινόκερος, ονόματι Σούνι, γέρασε και τελικά πέθανε. Το ίδιο έκαναν και τα υπόλοιπα αρσενικά του είδους.

Σήμερα, τα μόνα επιζώντα μέλη είναι δύο θηλυκά σε ένα φυλάκιο στην Κένυα, η Νατζίν και η Φάτου. Κανονικά, στην άγρια φύση, αυτό θα σήμαινε ότι το είδος θα εξαφανιζόταν αναπόφευκτα. Όμως ένας ανώτερος βιολόγος και πρωτοπόρος της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής σε μεγάλα θηλαστικά στο Ινστιτούτο Leibniz στο Βερολίνο, ο Δρ. Hildebrandt, έχει μια διαφορετική ιδέα. Η ομάδα του, η οποία συνέλεξε το σπέρμα του Σούνι, σχεδιάζει να το χρησιμοποιήσει για να κάνει ένα θαύμα: να επαναφέρει το είδος από το χείλος της εξαφάνισης. Χρησιμοποιώντας το σπέρμα θα γονιμοποιήσει ένα ωάριο που είχε συλλεχθεί από τα υπόλοιπα θηλυκά και μία παρένθετη μητέρα από διαφορετικό είδος ρινόκερου (επειδή η Νατζίν και η Φάτου έχουν προβλήματα με τις μητρες τους) θα φέρει στον κόσμο έναν καινούργιο βόρειο λευκό ρινόκερο, μέχρι την άνοιξη του 2024. Οι δύο ρινοκερίνες θα είναι τότε λιγότερο μόνες.

Η νέα επιστήμη και οι μέθοδοί της

Οι επιστήμονες, όπως και με τον Σούνι, αποθηκεύουν κρυογονικά αναπαραγωγικά κύτταρα που συλλέγονται μέσω ηλεκτροεκπερμάτωσης και τα χρησιμοποιούν για την εκτέλεση υποβοηθούμενης εγκυμοσύνης. Μεταφέρουν φυσικά ζώα σε ασφαλέστερα περιβάλλοντα με φορτηγά και αεροπλάνα, τα κρεμούν από ελι-

κόπτερα, στέλνουν ρομπότ ή ντύνονται οι ίδιοι με κοστούμια για να μελετήσουν τα πιο ντροπαλά ζώα. Φτιάχνουν φίλτρα αγάπης και μιμούνται τελετουργικά ζευγαρώματος. Εξοντώνουν τα αρπακτικά είδη, σκορπίζουν δηλητηριασμένα λουκάνικα και ποντίκια από τα αεροπλάνα και στέλνουν ακόμα περισσότερα ρομπότ για έρευνα. Το πιο αμφιλεγόμενο, μελετούν πώς θα μπορούσαν να αλλάξουν τα γονίδια των άγριων ζώων είτε για να προσδώσουν αντίσταση στα κλιματικά σοκ είτε, εάν το εν λόγω ζώο είναι εισβολέας αρπακτικό, να προκαλέσουν σκόπημα την κατάρρευση του πληθυσμού του. Είναι μια νέα εποχή της επιστήμης που, πέρα από τη διατήρηση ορισμένων οικοσυστημάτων, θέτει και σοβαρά ηθικά ερωτήματα.

Ποια είναι η σωστή λύση;

Παραδοσιακά, η διατήρηση αυτή ήταν ένα παιχνίδι απομόνωσης των άγριων οικοτόπων κρατώντας μακριά τους λαθροκυνηγούς και τις κατασκευαστικές εταιρείες. Αυτό όμως δεν ήταν αρκετό, με την ιλιγγιώδη ταχύτητα του ρυθμού της παγκόσμιας ανάπτυξης. Χρειάστηκε οι οικολόγοι να σκεφτούν ριζοσπαστικά, και όσο υψηλότερος ήταν ο κίνδυνος για τη χλωρίδα και την πανίδα, άλλο τόσο ήταν (και είναι) ο κίνδυνος λάθους. Υπάρχει μία μακρά ιστορία πολύ κακών αποφάσεων από ανθρώπους που ήταν πολύ παθιασμένοι με τις λύσεις τους.

Ένα διαβόητο παράδειγμα διατήρησης που πήγε στραβά όπως θυμούνται οι New York Times είναι η περίπτωση του «ρόδινου λύκου», ενός σαλιγκαριού 10 εκατοστών που εισήχθη στη Χαβάη τη δεκαετία του 1950 από τη Φλόριντα με τη θεωρία ότι θα έτρωγε και θα έλεγε την εξάπλωση των χωροκατακτητικών αφρικανικών χερσαίων σαλιγκαριών. Αντ’ αυτού, ο «ροζ λύκος» ανέπτυξε όρεξη για ιθαγενή σαλιγκάρια και άλλα γαστερόποδα και οδήγησε το ένα τρίτο των ιθαγενών ειδών στην εξαφάνιση.

Εάν αυτό μπορεί να συμβεί απλώς με την εισαγωγή ενός νέου είδους σε ένα ευαίσθητο οικοσύστημα, τι θα μπορούσε να συμβεί εάν οι επιστήμονες εισήγαγαν, όπως έχουν προτείνει ορισμένοι, ένα νέο γονίδιο; Προς το παρόν η τεχνολογία αιχμής αναζητά τρόπους επεξεργασίας του DNA για να διαδοθεί γρήγορα μια προσαρμοσμένη μετάλλαξη μέσω διαδοχικών γενεών σε έναν πληθυσμό. Κάτι που μπορεί να έχει καταστροφικούς στόχους που θα οδηγήσουν στην αφάνιση του πληθυσμού κάποιου είδους αν, για παράδειγμα, γεννηθούν άγονοι απόγονοι ή μόνο θηλυκά. Αν και οι επιστήμονες ασχολούνται με γενετικές τεχνικές που θα μπορούσαν να περιορίσουν την ικανότητα μιας γονιδιακής μονάδας να εξαπλώνεται ανεξέλεγκτα, μια απόφαση σήμερα από οποιονδήποτε οικολόγο να ξεκινήσει μια γονιδιακή κίνηση θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο αμέτρητα παγκόσμια οικοσυστήματα.

Αυτή τη στιγμή περισσότεροι από 100 επιστήμονες εργάζονται για να εντοπίσουν τα hot spots υψηλής ποικιλομορφίας στην Καλιφόρνια, για να δοθεί προτεραιότητα για προστασία ή να ενισχυθούν προγράμματα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Κάτι παρόμοιο γίνεται στον Μεγάλο Κοραλλιογενή Ύφαλο όπου γονίδια κάνουν τα κοράλλια πιο ανθεκτικά στην άνοδο της θερμοκρασίας των ωκεανών με την ιδέα ότι οι πληθυσμοί με αυτά τα γονίδια θα μπορούσαν να τεθούν σε προτεραιότητα για διατήρηση. Οι επιστήμονες λένε ότι δεν θέλουν να παίξουν τον Θεό, απλώς



αφαιρούν τη διαδικασία φυσικής επιλογής «από τον αυτόματο πιλότο». Ο ρόλος των βιολόγων ως διαχειριστών των οικοσυστημάτων, είναι να προβλέψουν πώς η ζωή θα βρει τον δρόμο της και να φροντίσουν να κάνουν ό,τι μπορούν για να το διευκολύνουν.

Η αστική κιβωτός

Τα τελευταία χρόνια πολλά μη ιθαγενή των μεγάλων πόλεων άγρια είδη έρχονται σε στενότερη επαφή με τον άνθρωπο καθώς φιλοξενούνται εκεί – παράδειγμα, απειλούμενοι μεξικάνικοι παπαγάλοι που τώρα συρρέουν γύρω από το Λος Άντζελες έως δεκάδες μη ιθαγενή είδη ερπετών που γλιστρούν γύρω από το Μαϊάμι. Θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε ακόμα και την εμφάνιση άγριων αλεπούδων και αγριογούρουνων στα προάστια μεγάλων ελληνικών πόλεων. Ακόμα και τα αστικά δάση, αν το σκεφτεί κανείς, δεν έχουν πια ούτε ένα δέντρο αυτοφυές. Αυτές οι, μέχρι τώρα τυχαίες διεισδύσεις, θα μπορούσαν να είναι μέρος ενός σκόπμου σχεδιασμού, υποστηρίζουν οι επιστήμονες. Με τους φυσικούς βιότοπους να μειώνονται, μπορεί να εξεταστεί το ενδεχόμενο μετεγκατάστασης ορισμένων απειλούμενων ειδών (ίσως όχι των φιδιών, δυστυχώς, που οι άνθρωποι δεν τα αγαπούν) μέσα σε «αστικές κιβωτούς». Οι πόλεις μπορούν να τα φιλοξενήσουν σε πάρκα, αυλές, στέγες, προεξοχές και υδάτινα σημεία. Το μόνο που χρειάζεται είναι να σπάσουμε το τεχνητό ψυχολογικό φράγμα και αντί «να πηγαίνουμε» στην άγρια ζωή, να αποφασίσουμε ότι είμαστε μέρος της.

Σαν υπεύθυνοι της παγκόσμιας κρίσης εξαφάνισης, ας έχουμε την ηθική ευθύνη να προστατεύσουμε είδη που έχουμε θέσει σε κίνδυνο και όχι μόνο για αλτρουιστικούς λόγους αλλά και ανθρωπιστικού συμφέροντος. Οι πιο επιτυχημένες τέτοιες προσπάθειες, ήδη, είναι εκείνες που ενσωματώνουν τις τοπικές κοινωνίες, δίνοντας στους ανθρώπους που ζουν κοντά σε απειλούμενα ζώα ένα μερίδιο στην ευημερία τους και την ευθύνη για το πώς τα ζώα προστατεύονται. Χωρίς τη διατήρηση των οικολογικών συστημάτων δεν θα μπορούμε να τρώμε, να πίνουμε, να αναπνέουμε.

Και προς το παρόν ο πλανήτης Άρης είναι ακόμα πολύ μακριά για εμάς.

Όσο για τον Δόκτορα Hildebrandt τρέχει με τον χρόνο και για έναν άλλο λόγο. Το μελλοντικό μωρό δεν χρειάζεται τη Νατζίλ και τη Φατού για να γεννηθεί, αλλά τις χρειάζεται να του μάθουν πώς να είναι ένας βόρειος λευκός ρινόκερος. **A**

Προς το παρόν η τεχνολογία αιχμής αναζητά τρόπους επεξεργασίας του DNA για να διαδοθεί γρήγορα μια προσαρμοσμένη μετάλλαξη μέσω διαδοχικών γενεών σε έναν πληθυσμό



Your pet app

Η **Ευγενία Σαμαρά** και η «έξυπνη»
εφαρμογή υιοθεσίας αδέσποτων



Η γνωστή ηθοποιός μάς εξηγεί
πώς λειτουργεί μια από τις πιο ολο-
κληρωμένες εφαρμογές βοήθειας
ζώων στην Ελλάδα

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Το **Your Pet** είναι μια εφαρμογή που μπορείς εύκολα να βρεις και να υιοθετήσεις ένα σκυλάκι ή γατάκι από όλα τα μέρη της Ελλάδος, ενώ ταυτόχρονα μπορείς να βοηθήσεις κάποιον που έχει χάσει το κατοικίδιό του να βρεθεί, αφού σε περίπτωση εξαφάνισης ειδοποιεί τους χρήστες που βρίσκονται κοντά στο σημείο. Πίσω από το app, βρίσκεται η ταλαντούχα ηθοποιός Ευγενία Σαμαρά, που την απολαμβάνουμε αυτό το διάστημα στη σειρά του Alpha «Σασμός» αλλά και μέσα από την εκπομπή της στο YouTube που είναι αφιερωμένη στους τρετράποδους φίλους μας. Η ίδια εξηγεί στην ATHENS VOICE πώς προέκυψε η δημιουργία του Your Pet App και πώς λειτουργεί.

«Όλα ξεκίνησαν από τον συνεργάτη μου Θωδωρή Σιαντή, που έχει αγάπη στα γατάκια, όταν συνειδητοποίησε πως δεν υπάρχει εύκολος τρόπος αν χαθεί ένα ζώο να βρεθεί άμεσα ο ιδιοκτήτης. Στη συνέχεια προσεγγίσαμε το θέμα σφαιρικά και αναπτύξαμε μαζί την ιδέα της εφαρμογής, που της δώσαμε σάρκα και οστά πριν από έναν χρόνο, όταν και κυκλοφόρησε. Αυτό που τη διαφοροποιεί σε σχέση με άλλες εφαρμογές είναι ότι σε περίπτωση που βρεις κάποιο ζώο που έχει χαθεί το αναρτάς στην εφαρμογή για να μαθευτεί. Αν επίσης αναζητάς το ζώο σου που χάθηκε, στην κατηγορία "Χάθηκε - Βρέθηκε" ανεβάζεις κατευθείαν την ανακοίνωσή σου και η εφαρμογή κινητοποιεί τη γειτονιά, ειδοποιεί τους χρήστες σε ακτίνα ενός χιλιομέτρου για να έχουν τον νου τους να βρεθεί. Η διαδικασία της υιοθεσίας είναι πιο πρακτική και άμεση από ποτέ. Επιλέγεις συγκεκριμένα φίλτρα στην αναζήτηση με βάση κάποιες προτιμήσεις που ενδεχομένως να έχεις όσον αφορά τα χαρακτηριστικά του ζώου που ονειρεύεσαι να αποκτήσεις, το οποίο προέρχεται είτε από καταφύγιο είτε από σπίτι που το δίνουν για υιοθεσία. Για παράδειγμα, ως προς το μέγεθος, ή το φύλο, την ηλικία, αν είναι εμβολιασμένο ή τσιπαρισμένο και σε ποια περιοχή βρίσκεται. Έτσι δεν ξοδεύεις χρόνο σε σελίδες φιλοζωικών σκρολάροντας μέχρι κάτω ώσπου να βρεις κάτι συγκεκριμένο.

Η εφαρμογή επίσης δίνει τη δυνατότητα υπενθυμίσεων για τις υποχρεώσεις ενός κηδεμόνα σκύλου, τον ειδοποιεί δηλαδή για τα καθορισμένα ραντεβού με τον κτηνίατρο ή τον groomer. Παράλληλα αναρτώνται άρθρα από κτηνιάτρους και εκπαιδευτές που δίνουν διάφορα tips που αφορούν τη σχέση μας με τον σκύλο μας. Στο e-shop μας μπορεί να βρει κανείς διάφορα προϊόντα για τη φροντίδα τους με μέρος των εσόδων να πηγαίνει σε φιλοζωικές δράσεις. Συχνά οργανώνουμε μέρες υιοθεσίας, "Your Pet Days", σε δήμους της Αθήνας και με τη βοήθεια της εκάστοτε Φιλοζωικής στήνουμε μια γιορτή με καλεσμένους ειδικούς όπου ενημερώνουμε τον κόσμο για τα ζώα συντροφιάς και προσπαθούμε να μεγαλώσουμε την κοινότητα γύρω από όλο αυτό.

Συμπληρωματικά με την εφαρμογή λειτουργεί και το κανάλι μου στο Youtube, όπου κάνω συνεντεύξεις με διάφορους καλλιτέχνες, ηθοποιούς, τραγουδιστές κ.λπ. που έχουν κατοικίδιο και ουσιαστικά συζητάμε για την κοινή ζωή με το ζώακι τους. Τα βίντεο συχνά είναι ενημερωτικά και περιλαμβάνουν ειδικούς που δίνουν χρηστικές πληροφορίες, για παράδειγμα όταν έκανα τη συνέντευξη με έναν δικηγόρο εξεπλάγην από το πόσα πράγματα αγνοούσα σχετικά με το τι μπορούμε να κάνουμε αν δούμε ένα ζώο να κακοποιείται.

Πολλοί μου στέλνουν μηνύματα και μου λένε πως υιοθέτησαν ένα ζώακι μέσα από την εφαρμογή, και όλη αυτή η απήχηση μου δείχνει ότι ο κόσμος έχει ευαισθητοποιηθεί στο θέμα των αδέσποτων και ότι η αλλαγή αυτή στη νοοτροπία ήρθε για να μείνει κι όχι για να φύγει σαν μια περαστική μόδα. Σε μια οικογένεια που σκέφτεται να αποκτήσει ζώο θα έλεγα να υιοθετήσει, εφόσον φυσικά είναι συνειδητοποιημένοι για τις ευθύνες που θα ακολουθήσουν. Κατά τη γνώμη μου, είναι πολλά τα ζώακια που ζουν σε καταφύγια και φιλοζωικές, και με την υιοθεσία είναι ένας τρόπος να τους προσφέρουμε την αγάπη που τους αναλογεί, ενώ παράλληλα δεν ενισχύουμε τους παράνομους εκτροφείς. Αυτά που επιστρέφει η υιοθεσία τους είναι πολλά περισσότερα απ' όσα πιστεύει κανείς, καθώς θα βιώσει μια αγάπη τόσο δυνατή που δεν θα το φανταζόταν. Μια φράση που λέω συχνά και πραγματικά την πιστεύω είναι "φροντίζουμε ένα ζώο και γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι". Τη δική μου σκυλίτσα, την Όλυ, τη βρήκα σε ένα καταφύγιο στον Όλυμπο (εξού και το όνομα) πριν από 2,5 χρόνια, προσριζόταν κατά πάσα πιθανότητα για να βρεθεί στο πλάι κάποιου τσοπάνη. Αρχικά άλλαξαν οι ισορροπίες στο σπίτι, προσπαθούσα να καταλάβω τις ανάγκες της και να την εκπαιδεύσω, η αγάπη όμως είναι αγνή και αδιαπραγμάτευτη, αγχολυτικό και ψυχοθεραπεία μαζί». **Α**



Σε μια οικογένεια που σκέφτεται να
αποκτήσει ζώο θα έλεγα να υιοθετήσει,
εφόσον φυσικά είναι συνειδητοποιημένοι
για τις ευθύνες που θα ακολουθήσουν



Κατρίνα Τσάνταλη

«Είναι άπειρα τα αδέσποτα
στην Ελλάδα»

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Μια συζήτηση για το καταφύγιο «A Little Shelter» και τη φιλοζωική της δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων

«Ο Batman νοσπλεύεται έναν χρόνο. Βρέθηκε παράλυτος με σφαίρες από αεροβόλο σε πολλά σημεία του σώματός του. Αφαιρέθηκαν με χειρουργεία όσες ήταν εφικτό. Στο οκτάμηνο ο Batman σπκώθηκε, και το μόνο που κάνει είναι να μπαίνει κάτω από τα χέρια μας για να καϊδευτεί. Το ένα του ποδαράκι γυρίζει όταν περπατάει αλλά το έχει συνηθίσει και ξέρει πώς να το χειριστεί. Είναι πραγματικά αξιοθαύμαστο πως αυτός ο γατούλης είναι καλά...»

Αυτή είναι μια από τις πρόσφατες αναρτήσεις στον λογαριασμό του μη κερδοσκοπικού καταφύγιου «A Little Shelter», που ιδρύθηκε από την Κατρίνα Τσάνταλη και την Τόνια Σωτηροπούλου, και στηρίζεται στην εθελοντική δράση των μελών του. Για κάθε σκύλο ή γάτα που θα περιθάλψει το καταφύγιο ειδοποιείται για ένα νέο ακόμη περιστατικό κακοποίησης ή εγκατάλειψης. Τα ζώακια φιλοξενούνται μέχρι να υιοθετηθούν σε ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης, λαμβάνουν νοσπλείες, στείρωσεις και πάνω απ' όλα την αγάπη που δικαιούνται. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων, η Κατρίνα Τσάνταλη μας μιλά για τις δράσεις του «A Little Shelter» και τη δική της προσωπική προσπάθεια προκειμένου να είναι κάθε τετράποδος φίλος μας ασφαλής και προστατευμένος.

Πώς γεννήθηκε το «A Little Shelter»;

Το «A Little Shelter» ξεκίνησε επίσημα τη δράση του ως αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία τον Οκτώβριο του 2020. Ήταν μονόδρομος για να κάνω πιο οργανωμένα και αποτελεσματικά αυτό που έκανα πάντα με τα αδέσποτα ζώα. Μαζί με την Τόνια δημιουργήσαμε το καταφύγιο για σκύλους, γάτες αλλά και οικόσιτα ζώα που έχουν ανάγκη από κτηνιατρική βοήθεια και μια καλύτερη ζωή.

Ποια είναι η εικόνα σήμερα στο καταφύγιο; Πόσα σκυλάκια από αυτά έχουν βρει οικογένειες και πόσα έχουν λάβει κτηνιατρική φροντίδα ως τώρα;

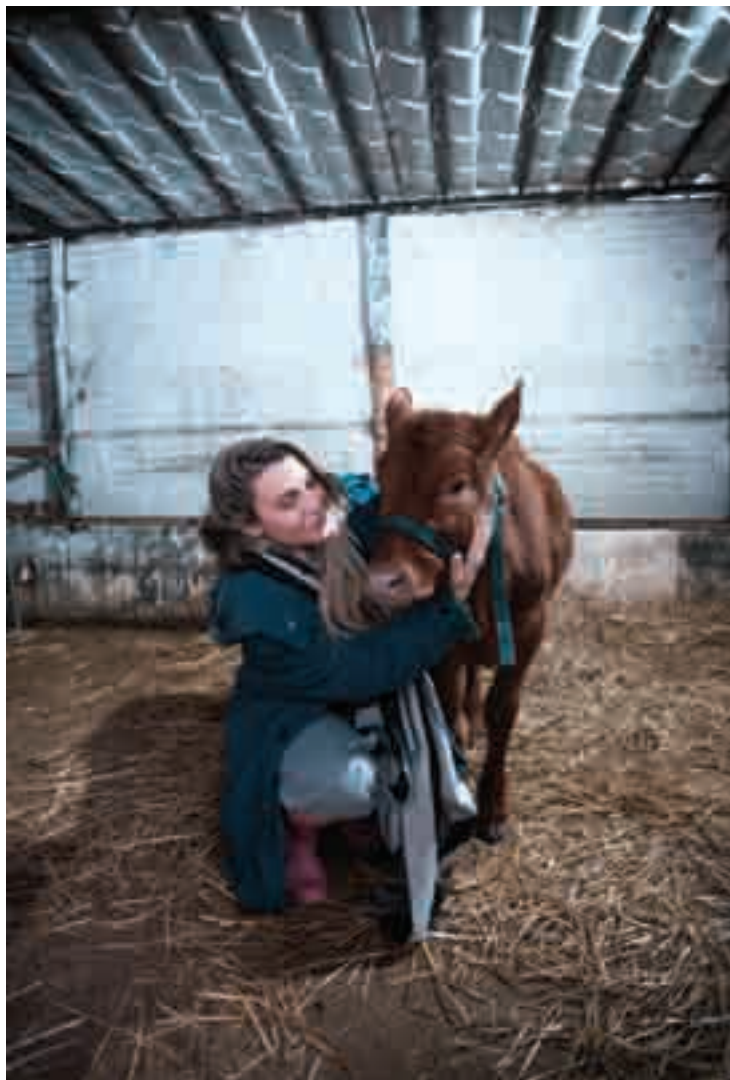
Έχουμε ξεπεράσει τα 500 σκυλάκια και γατάκια μέχρι στιγμής. Φυσικά υπάρχουν σκυλάκια που δεν έχουν καταφέρει να βρουν σπίτι και άλλα που περιμένουν πάνω από χρόνο, αλλά δεν χάνουμε την ελπίδα μας. Αυτή τη στιγμή στο καταφύγιο φιλοξενούνται 23 σκύλοι, νοσπλεύονται επιπλέον 8, ενώ υπάρχουν 11 γάτες με επιπλέον 4 που βρίσκονται σε νοσπλεία. Παράλληλα τρέχει και το εθελοντικό μας πρόγραμμα με νεογέννητα που χρειάζονται εντατική φροντίδα σε σπίτια (συχνό τάισμα με μπιμπερό, υποβοηθούμενο wc, σταθερή ζέστη) στο οποίο βρίσκονται άλλα 6 γατάκια. Όλα τα ζώα που έρχονται σε εμάς λαμβάνουν κτηνιατρική βοήθεια, υποχρεωτικές εξετάσεις αίματος για να ξέρουμε τι συμβαίνει στο κάθε ζώο, αποπαρασίτωση, εμβόλια και micro chip. Μετά, αναλόγως το περιστατικό, τους παρέχουμε φαρμακευτικές αγωγές, κλινικές δίαιτες, εξειδικευμένες εξετάσεις (ακτινογραφίες, υπερήχους, βιοψίες) και φυσικά χειρουργεία.

Έχετε κάνει στα χρόνια της λειτουργίας καταγγελίες και μηνύσεις για κακοποιήσεις;

Ναι, κατά του Δήμου Ζηρού για τα σχεδόν 100 σκυλιά που ήταν πεταμένα σε ένα χωράφι γεμάτο αρρώστιες, σε άθλια κατάσταση και μιας κτηνοτροφικής μονάδας που ήταν εμφανέστατη η αθλιότητα στην οποία βρίσκονταν οι αγελάδες. Ωστόσο είναι σημαντικό ο κάθε πολίτης να αναλαμβάνει ευθύνη και να κάνει ο ίδιος καταγγελία για περιστατικά κακοποίησης στα οποία είναι μάρτυρας.

Είναι απαιτητική η φροντίδα του καταφυγίου προκειμένου να λειτουργεί ομαλά με τα δεκάδες περιστατικά που καλείται να αντιμετωπίσει;

Εξαιρετικά απαιτητική. Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει επιλογή, καθώς τα αιτήματα είναι αμέτρητα. Εμείς προσπαθούμε να μην ξεπερνάμε τη φροντίδα 50 ζώων τον μήνα. Ξεφεύγουν κατά πολύ τα έξοδα κι οι πόροι, ενώ εξαντλούνται κι οι άνθρωποι που εργάζονται. Η πραγματικότητα έτσι όπως είναι διαμορφωμένη δυστυχώς έχει τρομερά νομοθετικά κενά, ενώ οι περισσότεροι δήμοι δεν κάνουν τη δουλειά που οφείλουν να κάνουν. Πιστεύω πάντα υπήρχαν εγκαταλείψεις και κακοποιήσεις, απλώς τώρα πέφτει περισσότερο φως, και ο κόσμος είναι πιο ανοιχτός να ενδιαφερθεί για αυτά τα ζώα. Εύχομαι, όσο περνάει ο καιρός, να μην υπάρχει ενδιαφέρον μόνο για κατοικίδια και συμπαθητικά ιπποειδή αλλά για όλα τα ζώα.



Γιατί να υιοθετήσει ένα αδέσποτο μια οικογένεια που σκέφτεται να αποκτήσει κάποιο ζώακι;

Γιατί είναι άπειρα τα αδέσποτα στην Ελλάδα. Άπειρα! Δυστυχώς βρίσκεις πλέον σχεδόν ότι ράτσα θέλεις από τις εγκαταλείψεις. Γιατί το μεγαλύτερο μέρος της αγοράς είναι

από παράνομους εκτροφείς, γιατί φαίνεται ακριβός ένας νόμιμος εκτροφέας, γιατί θα έπρεπε να κάνουν μια γρήγορη αναζήτηση στο Google τι εστί «puppy mills» για να γνωρίζουν από πού πρόερχεται το χαριτωμένο κουταβάκι που θα αγοράσουν με 200-500 ευρώ. Γιατί δεν χρειάζεται να γεννήσει στην παρούσα φάση το σκυλάκι του φίλου και να πάρουν κουταβάκι όταν η χώρα κυριολεκτικά έχει αδέσποτα σε κάθε γωνιά.

Τα social media σε τι βαθμό βοηθούν στην ευαισθητοποίηση;

Σε μεγάλο. Όμως, πια, πρέπει να καταλάβουμε τι σημαίνει ευαισθητοποίηση. Όταν μιλάμε για ζώα, δεν είναι μόνο τα σκυλάκια και τα γατάκια. Και τα social έχουν πλέον τεράστιο περιεχόμενο ενημέρωσης και αφύπνισης στην κακοποίηση των ζώων. Κακοποίηση δεν είναι μόνο το σκυλί που είναι μόνιμα δεμένο και ζει μέσα στις ακαθαρσίες του, ή κάποιος που κλοτσά μια γάτα ή κάποιος που βασανίζει ένα γαϊδουράκι. Η κακοποίηση υπάρχει στις καθημερινές επιλογές διατροφής, ρουχισμού, καλλυντικών. Και είναι σε εξαιρετικά βαριά και βασανιστική μορφή. Η κακοποίηση υπάρχει όπου κόβεις εισιτήριο για να δεις φυλακισμένα ζώα ή σε τουριστικές δραστηριότητες που συνήθως βλέπουμε από εντυπωσιακές φωτογραφίες σε εξωτικούς προορισμούς στο Instagram (μπάνιο με δελφίνια σε ξενοδοχεία, selfie με λιοντάρια, βόλτα πάνω σε ελέφαντα κ.λπ.). Εύχομαι πριν κάποιος διαφημίσει κάτι στα social, να κοιτά πρώτα τι επίπτωση έχει αυτό το προϊόν/δραστηριότητα στα ζώα. Πολλές φορές πρόκειται για ένα όμορφο περιτύλιγμα σε βασανισμό και θάνατο. Αξίζει τόσοσ πόνος για likes, views ή οποιοδήποτε ποσό που προσφέρεται για διαφήμιση;

Ποιο είναι το ψυχολογικό κόστος, όταν εκτίθεται κάποιος σε ακραία περιστατικά κακοποίησης ή εγκατάλειψης;

Είναι εξαιρετικά μεγάλο και βασανιστικό. Όμως η συγκίνηση του να βλέπεις ένα ζώο να έχει δεύτερη ευκαιρία στη ζωή και να υιοθετείται με αγάπη το εξισορροπεί.

Πώς μπορεί να βοηθήσει κάποιος το έργο του «A Little Shelter»;

Από εθελοντικά προγράμματα τρέχει το baby project για το οποίο μπορείτε να διαβάσετε όλες τις λεπτομέρειες στο site μας www.alittleshelter.gr. Η βοήθεια είναι βασικά η οικονομική στήριξη μέσω δωρεών για να συνεχίσουμε να κάνουμε τη δουλειά μας. Κάθε οικονομική βοήθεια είναι τρομερής σημασίας.

Πείτε μας, τέλος, πώς μέσα από τα βιβλία σας μαθαίνετε στα παιδιά για τα ζώα;

Το πρώτο μου βιβλίο «*Το Σοφάκι και ο Ντο*» είναι βασισμένο στα αδέσποτα ζώα και στο πώς ένα παιδί μαθαίνει να δίνει χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα, φροντίζοντας κάποιο ζώακι που θα βρεθεί περιστατικό στο δρόμο του. Πέρα από αυτό, δεν μαθαίνω κάτι επιπλέον στα παιδιά όσο αφορά στα ζώα στον βαθμό που θα ήθελα. Επαναλαμβάνω, ζώα δεν είναι μόνο τα γατάκια και τα σκυλάκια. Και σήμερα η μέρα (4η Οκτωβρίου) δεν αφορά μόνο αυτά. Τα περισσότερα παιδιά λατρεύουν τα ζώα και δεν φαντάζονται καν ότι το μπιφτέκι που τρώνε είναι η καλή μας αγελάδα. Μακάρι να μπορούσα να πω μέσα από κάποιο βιβλίο... την πραγματικότητα! Αλλά όταν ούτε καν οι ενήλικες κάνουν πολλές φορές την κακοποιοτική σύνδεση ζώο-φαγητό, ζώο-ρούχο, ζώο-σαμπουάν... από πού να το πιάσει κανείς; Όταν κυκλοφόρησε το βιβλίο μου «*Μια θάλασσα πλαστικά*», που σαφώς η πλαστική ρύπανση είναι τρομερά μεγάλο θέμα για τον πλανήτη μας, αναρωτιόμουν πότε είναι η κατάλληλη ώρα να μιλήσει κανείς για την συμβολή της βιομηχανικής κτηνοτροφίας και αλυσίδας στην καταστροφή της Γης. Το πλαστικό καλαμάκι είναι τίποτα μπροστά τους. Μαθαίνουμε στα παιδιά πως πρέπει να κλείνουν τη βρύση όταν πλένουν τα δοντάκια τους για εξοικονόμηση νερού, καθώς όταν τα σπερινά παιδιά θα είναι 20 ετών οι προβλέψεις επιστημόνων δεν είναι καθόλου ενθαρρυντικές. Δεν λέμε όμως ότι η δημιουργία ενός μοσχάρισιου burger σπαταλά κατά μέσο όρο 12.500 λίτρα νερού. Ενώ μια τετραμελής οικογένεια που κλείνει τη βρύση καθώς τα μέλη της βουρτσίζουν τα δόντια τους πρωί-βράδυ εξοικονομεί κατά μέσο όρο 120 λίτρα νερού. Πρώτα πρέπει να ενημερωθούν, να ευαισθητοποιηθούν και να πράξουν οι γονείς. Εγώ από μεριάς μου θα ξεκινήσω με ένα παιδικό παραμύθι που θα κυκλοφορήσει μέσα στο 2023 και το οποίο θα μιλάει, στον βαθμό που μπορεί να ενημερωθεί ένα 5χρονο φυσικά, για τους ζωολογικούς κήπους. Για να δούμε πώς θα πάει αυτό... Και βλέπουμε! **A**



Όλγα Αμηνίδου

Ανακαλύπτοντας την ομορφιά των αδέσποτων μέσα από τα πορτρέτά τους

Μία επαγγελματίας φωτογράφος σκύλων στο στούντιό της αποτυπώνει την αγάπη του σκύλου με τον κηδεμόνα του και την ομορφιά των εγκαταλειμμένων στα καταφύγια

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ



Αγαπώ
τα ζώα,
και μου
αρέσει
ο δεσμός
που
έχουν
με τους
ανθρώ-
πους,
γι' αυτό
και θέλω
να τον
αποτυ-
πώνω
και στον
φακό

Πριν από τέσσερα χρόνια, παραμονή Χριστουγέννων, συνέβη το σοβαρό τροχαίο. Από το αυτοκινητιστικό βγήκαν όλοι σώοι εκτός από τον Τζίμι, τον σκυλάκο που από τον τραυματισμό του έμεινε ανάπηρος, αναγκασμένος να κινείται πλέον με αμαξίδιο. Παρ' όλα αυτά είναι χαρούμενος, ταξιδεύει παντού και φωτογραφίζεται με χάρη μπροστά στον φακό της Όλγας Αμηνίδου, καθώς η κηδεμόνας του διηγείται την περιπέτειά του. Μία επαγγελματίας φωτογράφος σκύλων έχει ακούσει πολλές ιστορίες, κάποιες προκαλούν ένα μικρό σφίξιμο στην καρδιά, σχεδόν όλες όμως αφήνουν ένα γλυκό χαμόγελο. Εδώ και 10 χρόνια είναι φωτογράφος αρχιτεκτονικής, αλλά το project με τα σκυλοπορτρέτα προέκυψε το 2016, αρχικά φωτογραφίζοντας τον σκύλο της, αργότερα τα ζώα των φίλων της, ακολούθησαν οι προτάσεις από άγνωστους που της έστειλαν στα social media και από διαφημιστικές καμπάνιες, και έφτασε σήμερα να διαθέτει ένα portfolio με πορτρέτα 400 διαφορετικών σκύλων.

«Αγαπώ τα ζώα και μου αρέσει ο δεσμός που έχουν με τους ανθρώπους, γι' αυτό και θέλω να τον αποτυπώνω και στον φακό. Ο Άρης μου είναι ένα golden retriever 13 ετών

που όμως εγώ τον αποκαλώ παντοτινό κουτάβι γιατί τον έχω από μωρό. Πεισματάρης, χαρούμενος, καθόλου γκρινιάρης, ακόμα κι αν πονάει, μου μεταδίδει τη θετικότητά του. Το 2016 ξεκίνησα να τον φωτογραφίζω. Αρχικά βγάλαμε χαζές λήψεις, στη βόλτα ή στο σπίτι, μετά δοκιμάσαμε δειλά δειλά έναν φωτισμό κάπως πιο προσεγμένο και, όσο περνούσε ο καιρός, το βελτίωνα όλο αυτό, όλο και περισσότερο. Στην πορεία προχωρήσαμε σε πιο εντυπωσιακά κόνσепт, ανέβασα τα πορτρέτα του στα social media και είχαν επιτυχία! Έκανα κι ένα open call στο στούντιό μου στο Ελληνικό, όπου μπορούσε να έρθει όποιος θέλει να φωτογραφηθεί με τον σκύλο του, και η απήχηση ήταν τέτοια που αποφάσισα να ξεκινήσω το "The Dog Project".

Στη σελίδα της Όλγας θα βρει κανείς πορτρέτα κατοικίδιων με τους κηδεμόνες τους, θεματικές φωτογραφίες, για παράδειγμα χριστουγεννιάτικες ή Halloween, και εμπορικές σε συνεργασία με εταιρείες που δραστηριοποιούνται στον χώρο των αξεσουάρ και τροφών των ζώων.

«Είναι μια χαρούμενη διαδικασία, ο σκυλάκος κατά τη διάρκεια των shots έχει την αμέριστη προσοχή μου, ποτέ δεν το βλέπω διεκπεραιωτικά και τον αντιμετωπίζω σαν να επρόκειτο να φωτογραφίσω άνθρωπο. Ζητάω να μάθω για την καθημερινότητά τους και πώς ήρθαν στη ζωή τους. Κάθε session είναι μοναδικό και πάντα ο σκύλος θα κάνει

EVER CLEAN[®]

SUPER PREMIUM CLUMPING CAT LITTER

ΧΑΡΙΣΤΕ ΣΤΗ ΓΑΤΑ ΣΑΣ

EYEΞΙΑ

Προηγμένη αυτοσυγκολλούμενη άμμος γάτας
που ικανοποιεί τις ανάγκες των γατών σας παρέχοντας
έτσι ένα περιβάλλον ευζωίας.



ever-clean.gr



evercleangr

WELLNESS[®]

CORE

Well-being starts from the CORE

ΦΥΣΙΚΗ ΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΣΙΤΗΡΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

TRUSTED NATURAL FOOD
SINCE 1926
FOR THE FAMILY TO ENJOY

www.petline.gr

◀ **κάτι αστείο – θα αεριστεί, για παράδειγμα, και θα βάλουμε όλοι τα γέλια ή κάποιος άλλο θα το πάρει ο ύπνος όρθιο την ώρα της φωτογράφισης. Οι δικοί τους αγχώνονται αν θα βγουν όμορφα ή αν θα με ταλαιπωρήσουν. Στην αρχή μου λένε «Το σκυλί μου αποκλείεται να κάτσει να συνεργαστεί», αλλά όταν δουν τις υπέροχες πόζες και γκριμάτσες που μου δίνουν μένουν άφωνοι: «Το σκυλί μου είναι αυτό!», περιγράφει η Όλγα.**

Στην κατηγορία «Shelters» του «The Dog Project» είναι συγκεντρωμένα κάποια από τα πορτρέτα των σκύλων προς υιοθεσία που βγάζει εθελοντικά σε συνεργασία με καταφύγια και φιλοζωικές της Αθήνας (Dog's Voice, Save a Greek Stray, Αστική Πανίδα δήμου Αθηναίων) προκειμένου να τα βοηθήσει να βρουν οικογένεια. Στον φακό της όλα είναι εξίσου όμορφα, στα μάτια τους όμως είναι φανερή η διαφορά σε σχέση με αυτά που δεν έχουν βιώσει την εγκατάλειψη ή την κακοποίηση. Χαζεύω τη φωτογραφία του Ζίγκυ, ένα πανέμορφο dogo argentino με ράμμα-τα στα μάτια που βρέθηκε, όπως μαθαίνω, πριν από 5 χρόνια από τη Φιλοζωική της Βούλας σε άθλια κατάσταση με εκτεταμένες φλεγμονές στα μάτια εξαιτίας καλαζάρ. Βρισκόταν για πολύ καιρό στα αζήτητα λόγω της ιδιαιτερότητάς του, αυτό όμως ήταν κι εκείνο που έκανε μια κοπέλα να το υιοθετήσει. Σε τραγική κατάσταση ο φακός της βρήκε τα σκυλάκια του καταφύγιου ζώων Δήμου Ζηρού, όταν πριν από έναν χρόνο βγήκαν στο φως της δημοσιότητας οι συνθήκες που διατηρούσε, με τα υποσιτισμένα, άρρωστα ζώα μέσα σε κατεστραμμένες υποδομές, οπότε και οι φιλοζωικές αποφάσισαν να αναλάβουν δράση.

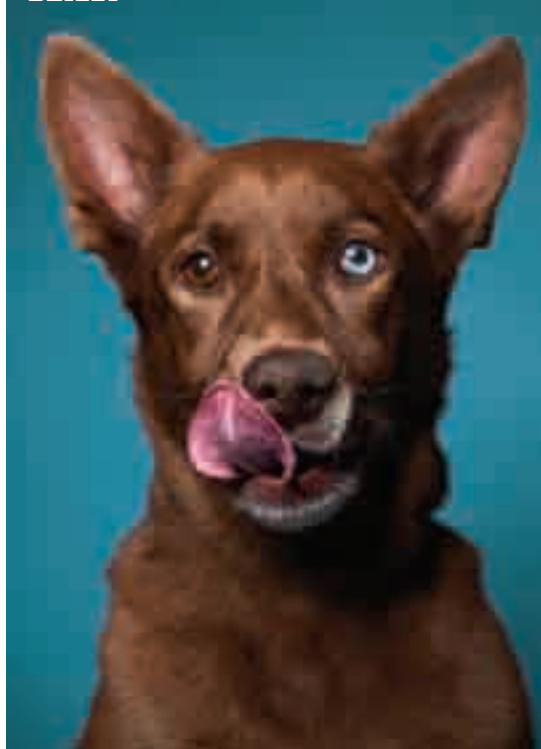
«Το να φωτογραφίζεις έναν σκύλο που προέρχεται από ένα ζεστό σπίτι είναι διαφορετική συνθήκη σε σχέση με εκείνον που συμβιώνει μαζί με άλλα συνήθως πίσω από κάγκελα. Τα τελευταία συνήθως έχουν διαφορετικά βιώματα, πολλές φορές κακοποίησης ή παραμέλησης από το παρελθόν τους προτού μεταφερθούν στο καταφύγιο, επομένως η συναισθηματική τους κατάσταση είναι ανάλογη. Γι' αυτό κι εγώ έχω διαφορετική προσέγγιση, χρειάζονται τον χρόνο τους και αργές κινήσεις αρχικά για να δεχτούν ένα χάδι και έπειτα να ξεπεράσουν τον φόβο τους ώστε να περάσουμε στο στάδιο της φωτογράφισης, είτε για την καταγραφή και καταχώρισή τους είτε για την ανακοίνωση της υιοθεσίας τους. Μια από τις πιο δύσκολες δράσεις στην οποία έχω συμμετάσχει κάνοντας την καταγραφική δουλειά ήταν το πρόγραμμα «Φιλιπιάδα» στον Δήμο Ζηρού, όπου η Έλενα Δέδε από το «Dog's Voice» και η Κατρίνα Τσάνταλη από το «A Little Shelter» διέσωσαν και μετέφεραν τα αδέσποτα στην Αθήνα. Είδα πολύ θλιβερές εικόνες, θυμάμαι έμπαινα στους χώρους εκείνων που βρίσκονταν σε απομόνωση και ένιωθα ότι όσο αθόρυβα και ήρεμα τα φωτογράφιζα, ενοχλούνταν με την παρουσία ανθρώπου. Το θετικό που κρατάω από εκείνες τις στιγμές είναι η βοήθεια των εθελοντών που ήταν συγκινητική αλλά και το πλήθος του κόσμου που ήρθαν να υιοθετήσουν».

Στα μελλοντικά πλάνα της Όλγας είναι η κυκλοφορία του «Pet healing stories», ενός βιωματικού project που βρίσκεται αυτή τη στιγμή σε εξέλιξη ως επακόλουθο του συνολικότερου εγχειρήματος. Περιλαμβάνει τις ιστορίες και τα πορτρέτα ανθρώπων που έχουν βιώσει σωματικές και ψυχικές δυσκολίες και εξηγούν τον τρόπο με τον οποίο η συμβίωση με το κατοικίδιο τους τους βοήθησε. **A**

GATSBY PEPPER



BEILLY



Pet lovers

Αγαπάμε τα ζώα



Έργο της Σοφίας Φωτιάδου
από την ομαδική έκθεση
«Art Your Pet», Εικαστικός
Κύκλος Sianti Gallery

Κάθε χρόνο στις 4 Οκτωβρίου γιορτάζουμε την **Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων**, μια διεθνή ημέρα δράσης για τα δικαιώματα των ζώων. Κανονικά θα έπρεπε να τη γιορτάζουμε κάθε μέρα, αν κατανοούσαμε την αξία της προσφοράς των αγαπημένων τετράποδων στη ζωή μας. Όπως και οι άνθρωποι, έτσι και τα ζώα έχουν μοναδικές προσωπικότητες και λαχταρούν την αγάπη μας, τη φροντίδα και την προστασία μας. Αν δείξεις καλοσύνη σε ένα ζώακι αυτό θα σ' το ανταποδώσει πολλαπλά και θα είναι παντοτινά δίπλα σου

πιστό και αφοσιωμένο. Αγαπάμε τα ζώα σημαίνει τα περιθάλπουμε, τα φιλοξενούμε ή τα υιοθετούμε και δεν τα εγκαταλείπουμε, δεν τα κακοποιούμε, δεν τα σκοτώνουμε. Η ATHENS VOICE μίλησε με ανθρώπους που έχουν βάλει σκοπό να βοηθήσουν τα αδεσποτάκια να βρουν ένα σπίτι και μια αγκαλιά. Ακόμα σου βρήκαμε μερικές πολύ ενδιαφέρουσες προτάσεις για υγιεινές τροφές, αξεσουάρ και υπηρεσίες καλωπισμού ώστε να φροντίσεις ακόμα καλύτερα το αγαπημένο σου κατοικίδιο.



DOG N' ROLL PET GROOMING

Αυτό το κομμωτήριο
δεν θα το αλλάξετε με τίποτα!

Ναι, φυσικά ο σκύλος σας σας αγαπάει περισσότερο από οτιδήποτε στο κόσμο. Πιστέψτε το, όμως, αν τον πάτε μια επίσκεψη για περιποίηση στο Dog n' Roll θα σας λατρεύει ακόμη περισσότερο! Πολύ γρήγορα το pet spa Dog n' Roll pet grooming απέκτησε πολλούς πιστούς φίλους χάρη στις μοναδικές υπηρεσίες που με πολλή αγάπη προσφέρει στα αγαπημένα μας... παιδιά!

Πρόκειται για επαγγελματίες με αγάπη για τα ζώα και μεγάλη εμπειρία, που θα περιποιηθούν με τον καλύτερο τρόπο το κατοικίδιό σας, το οποίο θα απολαύσει ένα ευχάριστο μπάνιο spa, κούρεμα, καλλωπισμό, styling και πολλά άλλα. Ακόμη προσφέρουν υπηρεσίες συμπεριφορικής συμμόρφωσης με συνεργάτες και εκπαιδευτές, ενώ μπορούν να αναλάβουν



τη βόλτα του ζώου αλλά και τη φύλαξη του από λίγες ώρες ως και αρκετές ημέρες εάν χρειαστεί να λείψετε. Κι επίσης, μασάζ και ρέικι για σκύλους και γατούλες, ηλικιωμένα ζώακια ή με αρθρικά προβλήματα, για ξεκούραση, καλύτερη ποιότητα ζωής, λιγότερο πόνο και καλύτερη κίνηση και αποκατάσταση.

Στο Dog n' Roll θα σας δώσουν συμβουλές, θα σας προτείνουν επιλεγμένες τροφές, βιταμίνες, αξεσουάρ και δωράκια, ενώ θα αναλάβουν το σκυλοπάρτι ή τα σκυλογενέθλια με τούρτες, μουσικές, ποτό και φωτογράφιση σε οικογενειακό κύκλο, στο χώρο τους ή αλλού, με τα φιλαράκια τους και εσάς φυσικά! Αξίζει να μπειτε στα social του καταστήματος αυτού να δείτε πώς απολαμβάνουν οι σκύλοι την ατέλειωτη περιποίηση που τους επιφυλάσσουν οι άνθρωποι του Dog n' Roll.

📍 Σοφοκλή Βενιζέλου 78, Ηλιούπολη, 2114246750, 6996940108
📞 dognroll.gr @Dog n' Roll pet grooming



DOGVILLE PET GROOMING

Για να είναι οι μικροί μας φίλοι καθαροί,
αρωματισμένοι, πεντακάθαροι

«**Ο** χρόνος που αφιερώνει κανείς με τα ζώα δεν πάει ποτέ χαμένος» λέει μια δημοφιλής ρήση. Όμως, ο χρόνος που οφείλουμε να αφιερώνουμε στα κατοικίδια μας δεν συμπεριλαμβάνει μόνο το παιχνίδι μαζί τους ή την ιατρική τους περίθαλψη. Η Νατάσα Κοσμά και ο Αλέξανδρος Γαϊταντζής, μάγειρας στο άλλο του επάγγελμα, είναι οι ιδιοκτήτες του Dogville, του καταστήματος καλλωπισμού ζώων στα Κάτω Πετράλωνα, όπου το κούρεμα, το μπάνιο και το χτένισμα είναι κάποιες μόνο από τις εξειδικευμένες υπηρεσίες που παρέχει.

Η Νατάσα εργαζόταν ως ηθοποιός, αλλά την περίοδο της πανδημίας δεν υπήρχαν ευκαιρίες για να ασκήσει το επάγγελμά της. Έτσι, αποφάσισε να ανοίξει το Dogville και να διοχετεύσει όλο τον διαθέσιμο χρόνο και την ε-



νέργειά της στα ζώα, στα οποία ανέκαθεν είχε μια ιδιαίτερη αδυναμία. «Αυτό που με ενδιαφέρει είναι να είναι πρώτα χαρούμενα τα ζώα» λέει η ίδια. Κι όπως παρατηρεί, οι άνθρωποι έχουν κάνει σημαντική πρόοδο σε σχέση με την προστασία των ζώων και τη σωστή φροντίδα τους, αλλάστε ο καλλωπισμός των κατοικίδιων αντανάκλα τόσο στην υγεία των ζώων, όσο και στην υγεία των ιδιοκτητών τους. «Στο Dogville φροντίζουμε τα ζώα να είναι καθαρά, αρωματισμένα και καλοχτενισμένα για να μπορούν να ανέβουν με ασφάλεια στον καναπέ» λέει η Νατάσα, με το Dogville να παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες χρησιμοποιώντας άριστης ποιότητας προϊόντα. Το κυριότερο όμως όλων είναι ότι μεταχειρίζεται με υποδειγματικό τρόπο τους μικρούς μας φίλους.

📍 Αθηνάιου 18, Πλατεία Ηούς, Κάτω Πετράλωνα, 2114222958
📞 Dogville Pet Grooming @dogville_pet_grooming

ΑΦΙΕΡΩΜΑ PET LOVERS



PET CITY

Πρωτοβουλίες για να βρει κάθε
ζωάκι το δικό του σπίτι

Νέα εποχή για τα Pet City, τα οποία εκτός από τα εξαιρετικά προϊόντα που έχουν για τους μικρούς μας φίλους, αναλαμβάνουν σημαντικές πρωτοβουλίες με όραμα κάθε ζωάκι να βρει την αγάπη που χρειάζεται και ένα παντοτινό σπίτι. Στο πλαίσιο αυτό και μέσω της νέας καμπάνιας Act Pawsitive ενώνουν τις δυνάμεις τους με κάθε έναν από εμάς που μοιράζεται την ίδια αγάπη για τα ζώα, με κοινό στόχο να αποκτήσουν αυτό που χρειάζονται, αξίζουν και δικαιούνται: το δικό τους σπίτι.

Ημέρα Υιοθεσίας - #foreverhome

Δεκάδες άνθρωποι αγάγιασαν την πρωτοβουλία των Pet City, σε συνεργασία με το Dog' Voice και στόχο να βρεθεί για όλα τα ζωάκια «ένα σπίτι για πάντα». Η δράση πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 1 Οκτωβρίου στο κατάστημα Pet City Κηφισιάς, όπου βρέθηκαν σκυλάκια τα οποία είτε φιλοξενούνταν είτε ζούσαν σε καταφύγια και υποστηρίζονται από το Dogs' Voice. Και πολλά από αυτά βρήκαν ένα καινούργιο σπίτι! «Δεν μπορείς να αλλάξεις το παρελθόν τους αλλά μπορείς να ξαναγράψεις το μέλλον τους», όπως ήταν και το μήνυμα των διοργανωτών. Μια δράση που εντάσσεται στο πλαίσιο της νέας κοινωνικής εταιρικής ευθύνης των Pet City, προκειμένου όλοι να κατανοήσουμε την αξία της φροντίδας ενός κατοικίδιου και τα πολλαπλά οφέλη που έχει τόσο για την υγεία του ανθρώπου αλλά και για την ίδια την ευζωία του ζώου. Μείνετε συντονισμένοι γιατί αυτή ήταν η πρώτη από μια σειρά παρόμοιων δράσεων που θα γίνουν το προσεχές διάστημα, όλες με στόχο να βρεθεί για όλα τα ζωάκια που βρίσκονται σε καταφύγια ένα #foreverhome.

Moving Together

Πολλά κατοικίδια δεν έχουν την τύχη να μεγαλώσουν υγιή σε ένα σπίτι γεμάτο αγάπη. Κατανοώντας το πρόβλημα, τα Pet City μέσω της νέας καμπάνιας Act Pawsitive ενώνουν τις δυνάμεις τους με κόσμο που μοιράζεται την αγάπη του για τα ζώα. Μέσα από αυτή την καμπάνια, στόχος είναι η φροντίδα κάθε ζώου που έχει νιώσει τη δυσκολία και τη μοναξιά της ζωής μέχρι να βρει το foreverhome του! Πρώτο βήμα ήταν η συνεργασία με την Plus2Feet, που με τη βοήθειά της σκυλάκια με κινητικά προβλήματα θα αποκτήσουν τα απαραίτητα αμαξίδια που θα διευκολύνουν την καθημερινότητά τους μέχρι να βρεθεί η κατάλληλη οικογένεια για αυτά. Πρώτη στάση από τις πολλές, το Φιλοζωικό Σωματείο Νίκαιας-Κερατσινίου με την Princess και τη Μαργαρίτα, όπου την Τρίτη 4 Οκτωβρίου, ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας των Ζώων, παραδόθηκαν τα αμαξίδια στα δύο σκυλάκια του καταφυγίου. Στο πλαίσιο της ίδιας δράσης, στα καταστήματα Pet City θα βρείτε καλαθούνες όπου μπορείτε να δωρίσετε τροφή και στη συνέχεια το Pet City θα διπλασιάσει τα κιλά που έχουν μαζευτεί και θα τα δωρίσει σε καταφύγια.

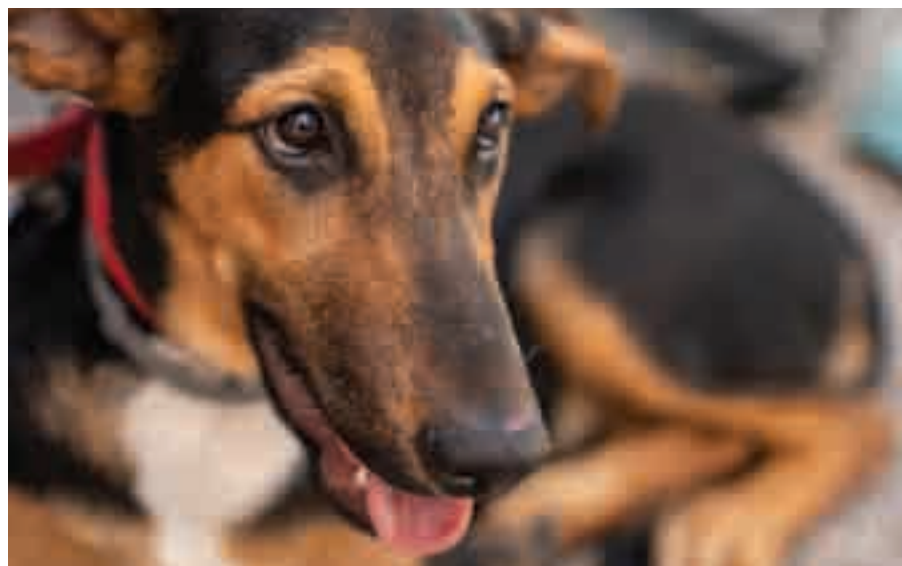
Φροντίδα για τα ζώα κάθε μέρα

Εκτός από αυτές τις δράσεις, τα Pet City καθημερινά αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για τη φροντίδα των ζώων. Έτσι, με τα Pet City να αποτελούν τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στις φιλοζωικές οργανώσεις και τους απλούς πολίτες, φιλοξενούν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου τις καλαθούνες στα καταστήματά τους και οι τροφές που δωρίζονται θα παραδίδονται στις τοπικές οργανώσεις, στην περιοχή όπου βρίσκεται το κάθε κατάστημα. Επίσης, μέσω της ιστοσελίδας των Pet City (www.petcity.gr) κάθε επισκέπτης μπορεί να πατήσει κλικ πάνω στην πατούσα που βρίσκεται στη homepage και όσο περισσότερα τα κλικ στην πατούσα τόσο περισσότερα και τα κιλά τροφής που θα δωρίσουν. Να θυμάστε ότι όσοι καταναλωτές κάνουν click στην πατούσα-καρδιά ανταμείβονται με extra έκπτωση 10%.

Αυτές είναι οι πρώτες από μια σειρά δράσεων που δεσμεύονται να κάνουν τα Pet City για να προάγουν την υπεύθυνη φιλοζωία και υιοθεσία, με στόχο να αδειάσουν όλα τα κλουβιά και τα ζωάκια να βρουν ένα σπίτι για πάντα.

act
pawsitive

www.petcity.gr



THE PET REFUGE

τα πάντα για τροφοές, συμπληρώματα, αξεσουάρ και υπηρεσίες καλλωπισμού



Τι είναι αυτό που ξεχωρίζει τη The Pet Refuge από τα υπόλοιπα καταστήματα κατοικίδιων; Ότι δεν θα αγοράσεις βάση απλά του τι θες αλλά του τι πραγματικά χρειάζεσαι. Όταν αναφερόμαστε στα **αξεσουάρ**, αν το σκυλί σου είναι τύπου κόλλεϋ και εσύ έχεις διαλέξει ένα υπέροχο πανάκριβο μπουφανάκι με γουνίτσα μην παραξενεύεις αν στο πάρουν από τα χέρια και το αντικαταστήσουν με ένα πιο απλό αδιάβροχο. Αν έχεις διαλέξει ένα **κάρο λικουδιές** για το μόλις 2 μηνών κουταβάκι σου, μην απορήσεις αν φεύγοντας από το μαγαζί έχεις μόνο ένα κέρατο ελαφιού. Μέσα σε ένα τέτοιο πνεύμα θα σου εξηγήσουν γιατί μία τροφοή φθηνή δεν πάει να πει ότι είναι και οικονομική και ότι μία καλής ποιότητας **τροφή** δεν πάει να πει

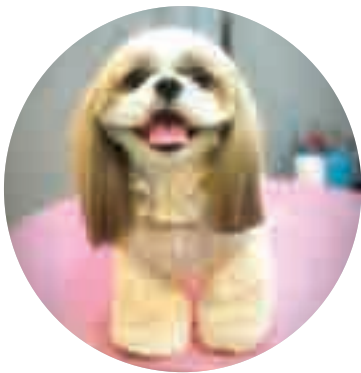
ότι θα «κάτσει» και καλά στο ζωάκι σας. Και βέβαια όσο αφορά της υπηρεσίες του **κομμωτηρίου** να επισημάνουμε ότι είναι από τα λίγα καταστήματα που αναλαμβάνουν τον καλλωπισμό γατιών χωρίς τη χρήση αναισθητικού. Σημειώστε ακόμη ότι το The Pet Refuge, κάνοντας πράξη την προσπάθεια να μη μείνει κανένα ζώο δίχως σπίτι, βοηθάει στο να γίνονται υιοθεσίες, καθώς έρχεται σε συνεννόηση με φιλοζωικές οργανώσεις και φιλοξενεί στον χώρο του, σε ειδικά διαμορφωμένο δωμάτιο, γάτες που αναζητούν αγάπη και το δικό τους σπίτι. Οπότε για τροφοές, συμπληρώματα, αξεσουάρ και υπηρεσίες καλλωπισμού το όνομα The Pet Refuge είναι συνυφασμένο με την εμπιστοσύνη και την ποιότητα.

📍 Κηφισίας 184, Νέο Ψυχικό, 2130308757
www.thepetrefuge.gr 📱 The Pet Refuge



DOGO LOCO- DOG GROOMING & SPA

Η περιποίηση του σκύλου σας στα καλύτερα πέρα



Η Γωγώ Μπόκα, με μεγάλη αγάπη και «τρέλα» για τα σκυλιά, αποφάσισε πριν 3 χρόνια να ανοίξει το Dogo Loco - Dog Grooming & Spa στην Αργυρούπολη: ένα χώρο φροντίδας για τον σκύλο, ο οποίος, μάλιστα, βρίσκεται απέναντι από ένα πολύ όμορφο πάρκο σκύλων! Κι επειδή, όπως λένε, η καθαριότητα είναι μισή αρχοντιά, το Dogo Loco προσφέρει υπηρεσίες όλων των ειδών καλλωπισμού, με τα κατάλληλα προϊόντα για κάθε φυλή: μπάνιο, χτένισμα, κούρεμα, stripping, ενυδάτωση και ενδυνάμωση τριχώματος, αποτελεσματική θεραπεία τριχόπτωσης, χρησιμοποιώντας εργαλεία τελευταίας τεχνολογίας.

Η περιποίηση δεν τελειώνει εδώ, αντίθετα προστίθεται και η πολυτέλεια. Τα σκυλάκια μας στο Dogo Loco έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν την απόλυτη εμπειρία spa, η οποία αφορά υπηρεσίες υδρομασάζ, καθώς και μία ειδική οζονοθεραπεία που προσφέρει χαλάρωση και ευεξία στο ζώο, κατάλληλη για όλους τους σκύλους και ιδανική για σκύλους με δερματικές παθήσεις. Ακόμη, υπάρχουν διάφορα είδη άκρως ποιοτικών σαμπουάν (φυτικά, vegan, cruelty free, all natural), τα οποία επιλέγονται για κάθε σκύλο ξεχωριστά, ανάλογα με το τρίχωμα και τις ανάγκες του. Μπορείτε και να τα αγοράσετε! Όποιο μέγεθος και χαρακτήρα και αν έχει ο σκύλος σας, μη διστάσετε να τον εμπιστευτείτε στα χέρια της ομάδας του Dogo Loco. Στον όμορφο αυτό χώρο θα βρείτε επίσης και πληθώρα από αξεσουάρ (μπαντάνες, φιογκάκια, παπιγιόν και γραβάτες) και αρώματα, ώστε να διαλέξετε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στο σκύλο σας. Έχει ακουστεί ότι τα σκυλάκια δε θέλουν να αποχωριστούν αυτόν τον σκυλίσιο παράδεισο. Μένει μόνο να το διαπιστώσετε.

📍 Ολυμπίας 56, Αργυρούπολη, 16451, 2114151384
dogo-loco.4ty.gr 📱 DOGO LOCO 📱 @doco_locogrooming



ΑΦΙΕΡΩΜΑ PET LOVERS



ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗ
... τα πάντα για τα ζώα

**30 προϊόντα μαζί
και δυνεψίζουμε...**



Απόλυτη εξειδίκευση για κάθε ανάγκη των μικρών μας φίλων

Τριάντα ολόκληρα χρόνια δίπλα στα ζώα συντροφιάς και στους ιδιοκτήτες τους, η Κτηνιατρική... τα πάντα για τα ζώα προσφέρει τα πάντα για τις ανάγκες των αγαπημένων μας συντρόφων: σε κτηνιατρικά φάρμακα, προϊόντα υγείας, τροφές και αξεσουάρ. Τα στελέχη της εταιρείας διαθέτουν μια μεγάλη εξειδίκευση, με την εκπαίδευσή τους να είναι δοσκή, ενώ στόχος παραμένει πάντα το υψηλό ποιοτικό sales service και after sales care. Παράλληλα, το μοντέλο λειτουργίας της Κτηνιατρική... τα πάντα για τα ζώα βασίζεται σε γρήγορες, σωστές παραδόσεις, χωρίς ελάχιστη παραγγελία, για την ικανοποίηση των συνεργατών της.

ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗΣ... ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΖΩΑ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ :

- Κτηνιατρικό φαρμακείο με όλα τα σκευάσματα για σκύλους, γάτες, πτηνά, ιφάρια, τρωκτικά και παραγλυτικά ζώα.
- Εξειδικωμένα τμήματα για τον σκύλο, τη γάτα, τα πτηνά, ιφάρια, για τρωκτικά, κουνέλια, για παραγλυτικά ζώα (βοοειδή, αγριοπρόβατα, πτηνά, μέλισσες κ.α.), αλλά και τμήμα με προϊόντα υγιεινής σπινθηρίσας (καταπολέμηση κατσαρίδας, μύγας, κοινουσιών, παντικών κ.λπ.).

Για ειδικότερα χρεώστετε, μη διστάσετε να ρωτήσετε το εξειδικευμένο προσωπικό (κτηνίατροι, γεωπόνοι-ζωοτέκνες) το οποίο θα σας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές και θα λύσει τις απορίες σας.

ΣΥΝΕΧΕΙΣ ΩΡΑΡΙΟ

Δευτέρα έως
Παρασκευή:
08:30-21:00

Σάββατο:
08:30-19:00

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

ΝΕΟ ΗΜΕΛΙΟΝΙΟ

Λεωφόρος Ηρώων 396 • Τηλ.: 210 2801070

ΠΕΡΙΣΤΕΡ

Θηβών 85 • Τηλ.: 210 5777332

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

Γρηγορίου Λαμπράκη 99 • Τηλ.: 210 4949440

ΗΡΩΩΝ

Ηρώων Πολυτεχνείου 111 • Τηλ.: 210 5562252

ΜΕΤΑΡΑ

Λεωφόρος Αλεξάνδρου & Ανωνύμου
Τηλ.: 22960 81640
(Καθημερινά 07:30-15:30)



@ktiniatriki.gr



ALEX YOUR DOG GROOMER

Ο groomer της καρδιάς
του σκυλιού σου

«**M**aking the world
beautiful one
dog at a time!»

Θα ακούσεις συχνά να λέει ο dog groomer Αλέξανδρος Παπαγγέλου στο φοβερό «Alex your dog groomer». Ένα pet shop και pet coiffure μαζί, με χνουδωτές μουσούδες, γαβγίσματα και ωραίες μυρωδιές σε δυο industrial χώρους σε γήινες αποχρώσεις – με το κίτρινο να κυριαρχεί παντού μιας και πρεμεί τα σκυλιά. Θα βρεις ελληνικές εταιρίες με pet premium προϊόντα όπως αξεσουάρ ταξιδιού, λικουδιές, χειροποίητα λουριά, περιλαίμια, μπαντάνες, σαμπουάν, και κολόνιες χωρίς αλκοόλη – άρωμα



πούδρα, white musk, μπισκότο, τσιχλόφουσκα που μοσχοβολούν-, ενώ ο χώρος του grooming, το απόλυτο spa των σκύλων, περιλαμβάνει ένα απολαυστικό μπάνιο με αφαίρεση νεκρής τρίχας, καθάρισμα των αυτιών, κόψιμο των νυχιών και καλλωπισμό. Κουρέματα φυλής Schnauzer, West Highland, μαλτέζ κ.ά. λαμβάνοντας υπόψη αρχικά την υγεία που προέχει και έπειτα την ομορφιά και την εμφάνιση του ζώου, με τη συνοδεία χαλαρωτικής μουσικής. Οι μικροί σας φίλοι θα το λατρεύουν!

Extra tip: Μπορείτε να κάνετε τις παραγγελίες σας μέσω Wolt και efood.

Ποδόνης 3, Δάφνη, 211177917

& Alex your dog groomer

ΑΦΙΕΡΩΜΑ PET LOVERS



PET CHEF

Το πιο φρέσκο φαγητό για σκύλους
έρρεται στην πόρτα σας με λίγα κλικ!

Υγιεινό, φρέσκο, πεντανόστιμο

μαγειρευτό φαγητό για το αγαπημένο σας σκυλάκι, που σ' αλήθεια θα σας λύσει τα χέρια. Η διαδικασία είναι υπερ-απλή και γίνεται μέσα από την ιστοσελίδα του Pet Chef. Αρχικά συμπληρώνετε ένα ερωτηματολόγιο με στοιχεία του σκύλου σας και στη συνέχεια διαμορφώνεται ένα εξατομικευμένο πλάνο διατροφής σύμφωνα με τις ανάγκες του. Επιλέγετε ανάμεσα από 4 λαχταριστές συνταγές, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί με κτηνίατρο/διατροφολόγο και είναι μαγειρεμένες με φρέσκα υλικά ασφαλή και για ανθρώπινη κατανάλωση. Τέλος, επιλέγετε είτε να κάνετε συνδρομή, με το φαγητό να έρχεται στην πόρτα σας κάθε δύο ή τέσσερις εβδομάδες, είτε



απλή αγορά με φαγητό μιας εβδομάδας, με δωρεάν μεταφορικά για όλη την Αττική!

Πολύ σημαντικό: Εάν για κάποιο λόγο θελήσετε να διακόψετε τη συνδρομή, αν και θα πρέπει να είστε σίγουροι ότι ο σκύλος σας δεν θα αφήσει τίποτα στο πιάτο, μπορείτε να το κάνετε χωρίς καμία επιβάρυνση. Το φαγητό του Pet Chef μαγειρεμένο με φροντίδα και υπό την επίβλεψη ειδικών, εκτός από νόστιμο, έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία του αγαπημένου μας φίλου, συντελώντας σε λαμπερό τρίχωμα και υγιές δέρμα, ευχάριστη αναπνοή, βελτίωση στη χώνεψη και καλύτερη μακροχρόνια υγεία, που σημαίνει λιγότερες μη απαραίτητες επισκέψεις στον κτηνίατρο. Να το δοκιμάσετε!

2111994760 (Δευτ.-Παρ. 10.00-18.00), hello@petchef.gr

www.petchef.gr petchef.gr @petchef.gr



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

Έρθε το φθινόπωρο, «θωρακίζουμε» την υγεία μας

Σύμφωνα με τις προβλέψεις, έρχεται ένας δύσκολος χειμώνας, ενώ ήδη από το καλοκαίρι αντιμετωπίσαμε έξαρση ιώσεων, γρίπης αλλά και COVID-19, που, όπως φαίνεται, είναι μία λοίμωξη με την οποία πρέπει να μάθουμε να ζούμε. Τα επικαιροποιημένα εμβόλια αποτελούν πολύτιμο σύμμαχο έναντι της νόσου, ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε το αντιγριπικό εμβόλιο, καθώς ήρθε η εποχή να το κάνουμε. Σημαντική είναι και η ψυχική μας υγεία, άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική, καθώς ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα είναι απαραίτητο για να αντεπεξέλθουμε στις «επιθέσεις» που δέχεται ο οργανισμός μας. Ενημερωθείτε για τις τελευταίες εξελίξεις στον χώρο της υγείας, και ας παραμείνουμε αισιόδοξοι. Ακόμη και στις πιο «σκοτεινές» περιόδους της ιστορίας δεν έσβησε η ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον.



Αν υπάρχει μια οικεία λέξη για τους περισσότερους ανθρώπους σήμερα, αυτή είναι «άγχος». Ζώντας σε κοινωνίες που λειτουργούν με υψηλές ταχύτητες, τα πράγματα που καλείται να αναλάβει ο καθένας μας και οι καταστάσεις στις οποίες πρέπει να αντεπεξέλθει μπορούν να τον εγκλωβίσουν σε μια μόνιμη κατάσταση στρες. Νευρική, πανικός, φόβος, εφίδρωση και ταχυπαλμία είναι μόνο μερικά από τα συμπτώματα του άγχους. Η κλιμάκωση αυτών των συμπτωμάτων μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή κρίσεων πανικού, ενώ η συχνή επανεμφάνισή τους υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής του ατόμου και δυσκολεύει την καθημερινή του αλληλεπίδραση με τους άλλους. Γνωρίζοντας τι είναι αυτό που σου προκαλεί άγχος, έχεις κάνει το πρώτο βήμα για να το αντιμετωπίσεις. Τα ερεθίσματα συνήθως είναι διαφορετικά για τον καθένα, αλλά παρακάτω θα βρεις μερικά από τα πιο κοινά, καθώς και κάποιους φυσικούς τρόπους που μπορούν να σε βοηθήσουν να αποβάλεις το στρες.

Έλλειψη ύπνου

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι οι ενήλικες χρειάζονται τουλάχιστον 7 ώρες καλού ύπνου την ημέρα. Η έλλειψη ύπνου –έστω καλής ποιότητας ύπνου– μπορεί να επιδεινώσει το αίσθημα άγχους και να ξεκινήσει έναν φαύλο κύκλο. Η αύπνία προκαλεί στρες, και το στρες προκαλεί διαταραχές στον ύπνο.

Διεγερτικά, όπως ο καφές

Ναι, ο καφές μπορεί να επιδεινώσει μια κατάσταση άγχους. Ερευνητές της Cleveland Clinic αναφέρουν ότι η κατανάλωση περισσότερων από 0,20 γραμμαρίων καφεΐνης (περίπου δύο κούπες καφέ) αυξάνει την εμφάνιση άγχους και κρίσεων πανικού στους ανθρώπους που είναι επιρρεπείς σε αυτές τις καταστάσεις. Η φυσική επίδραση της καφεΐνης στον οργανισμό διεγείρει τις αισθήσεις κάνοντας την καρδιά να χτυπάει πιο γρήγορα, το σώμα να θερμαίνεται και τον ρυθμό της αναπνοής να αυξάνεται – πράγματα που μιμούνται τα συμπτώματα άγχους. Έτσι είναι δύσκολο για τον εγκέφαλο να αντιληφθεί τη διαφορά αφού βιώνει τα ίδια συμπτώματα.

Ανησυχία για σωματικά προβλήματα

Αυτό που νιώθω στο στήθος μου είναι νευρώνας ή παθαίνω έμφραγμα; Αυτό στο δέρμα μου είναι εξάνθημα ή μήπως μελάνωμα; Πολύ συχνά το άγχος προέρχεται από την ανησυχία ότι κάτι πάει λάθος με το σώμα μας. Φυσικά, η αναζήτηση των συμπτωμάτων στο ίντερνετ δεν βοηθάει καθόλου την κατάσταση, αφού οι πληροφορίες είναι πολλές και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων. Κάθε ανησυχία είναι λογική, ωστόσο πριν αρχίσεις τα απαισιόδοξα σενάρια, καλό θα είναι να παρακολουθήσεις τα συμπτώματά

σου και να επισκεφθείς το συντομότερο έναν γιατρό ώστε να έχεις μια επιστημονική γνώμη για το θέμα σου.

Οικονομικά ζητήματα

Στο μυαλό μας τα χρήματα συνδέονται με την επιβίωση και την ασφάλεια, οπότε είναι απόλυτα λογικό να γίνονται συχνά η αιτία άγχους. Η αίσθηση ότι ο συγκεκριμένος πόρος είναι σπάνιος ή σε έλλειψη ξυπνάει τα αρχέγονα ένστικτα επιβίωσης στους ανθρώπους τοποθετώντας τους σε κατάσταση στρες.

Διατροφή με πολλούς επεξεργασμένους υδατάνθρακες

Ο τρόπος που λειτουργεί ο ανθρώπινος οργανισμός είναι εξαιρετικά περίπλοκος και οι χημικές του ισορροπίες εύθραυστες. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο British Medical Journal το 2020 έδειξε ότι η κατανάλωση πολλών επεξεργασμένων υδατανθράκων αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άγχους. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτό συμβαίνει λόγω των συχνών και επαναλαμβανόμενων αλλαγών στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Το επαναλαμβανόμενο χαμηλό σάκχαρο στο αίμα επίσης σχετίζεται με διαταραχές της διάθεσης.

Συσσώρευση πληροφοριών

Ο χρόνος που περνάς στα social media μπορεί επίσης να προκαλέσει άγχος. Έρευνα του 2019 στο American Journal of Health Behavior ανέφερε ότι η χρήση τεσσάρων ή περισσότερων μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η παραμονή στα social media για μία ώρα ή περισσότερο καθημερινά, η επίσκεψη των social media 30 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, η έντονη συναισθηματική σύνδεση και η εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συνδέονται όλα με αυξημένα επίπεδα άγχους.

Έλλειψη ελέγχου μιας κατάστασης

Η κατακόρυφη αύξηση άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας οφείλεται εν μέρει στο φόβο για την υγεία και εν μέρει στο αίσθημα που ένιωθαν πολλοί από εμάς ότι δεν μπορούν να ελέγξουν με κάποιο τρόπο τα όσα τους συμβαίνουν. Όταν νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο, μπορούμε να δούμε και να αντιδράσουμε σε πράγματα και καταστάσεις πιο ψύχραιμα. Η αδυναμία όμως να ελέγξεις, να επηρεάσεις ή ακόμα και να προστατέψεις τον εαυτό σου ή τους ανθρώπους που αγαπάς μπορεί να πυροδοτήσει μια (ή πολλές) κρίση άγχους.

Φόβος αποχωρισμού από αγαπημένο πρόσωπο

Ο αποχωρισμός ενός αγαπημένου προσώπου είναι συχνή αιτία άγχους για πολλά παιδιά και εφήβους, μπορεί όμως να είναι και για ενήλικες. Υπάρχει πάντα η ανησυχία ότι θα συμβεί κάτι κακό στους αγαπημένους τους όσο βρίσκονται χώρια, τουλάχιστον αυτό αναφέρει το Αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. Αυτός ο φόβος τους οδηγεί να αποφεύγουν να μείνουν μόνοι ή να απομακρυνθούν από τα αγαπημένα τους πρόσωπα, κάτι που κάποια στιγμή συμβαίνει αναπόφευκτα προκαλώντας καταστάσεις άγχους.



ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ

Χαμομήλι

Σε στιγμές νευρικότητας και έντονου στρες, ένα φλιτζάνι χαμομηλιού μπορεί να σε βοηθήσει να χαλαρώσεις. Ορισμένες ενώσεις στο χαμομήλι συνδέονται στους ίδιους υποδοχείς του εγκεφάλου που συνδέονται και κάποια ηρεμιστικά φάρμακα. Μπορείς ακόμη να το παίρνεις και ως συμπλήρωμα διατροφής, ώστε να μειώνει τα συμπτώματα άγχους σε σταθερή βάση. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια, ασθενείς με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή που έπαιρναν συμπληρώματα χαμομηλιού για οκτώ εβδομάδες, παρουσίασαν σημαντική μείωση στα συμπτώματα συγκριτικά με ασθενείς που έπαιρναν placebo.

Πράσινο τσάι

Μία από τις ουσίες που περιέχονται στο πράσινο τσάι είναι η L-θεανίνη, η οποία –βάσει ερευνών–βοηθάει στον περιορισμό του αυξημένου καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, ενώ μπορεί να μειώσει και το άγχος. Για να λάβεις την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα βέβαια θα πρέπει να πεις το λιγότερο πέντε κούπες πράσινου τσαγιού (και το περισσότερο είκοσι). Για τους βουδιστές μοναχούς που διαλογίζονται για ώρες όντας ταυτόχρονα χαλαροί και σε εγρήγορση φαίνεται να δουλεύει.

Λυκίσκος

Ξέρω τι σκέφτεσαι, αλλά δεν μπορείς να επωφεληθείς από τα ηρεμιστικά οφέλη του λυκίσκου πίνοντας μπίρα. Η καταπραϋντική ένωσή του είναι ένα ελαφρύ έλαιο, οπότε θα χρειαστείς εκχυλίσματα και βάμματα ή αρωματοθεραπεία με μαξιλάρια λυκίσκου. Είναι εξαιρετικά πικρό στη γεύση οπότε δύσκολα θα καταναλωθεί σκέτο, ίσως το βρεις συνδυασμένο με χαμομήλι ή μέντα.

Άσκηση

Υπάρχουν πολλά είδη άσκησης που μπορούν να σε βοηθήσουν να ηρεμήσεις και να αποβάλλεις το στρες. Οι πιλάτες και η γιόγκα είναι από τα πιο δημοφιλή, αφού σε βοηθούν να διατηρήσεις την ευελιξία σου και να «αδειάσεις» το μυαλό σου. Ακόμα κι αν δεν έχεις τον χρόνο ή τα χρήματα για να παρακολουθήσεις μαθήματα σε κάποιο εξειδικευμένο κέντρο, μπορείς πάντα να παρακολουθήσεις δωρεάν βίντεο online από το σπίτι σου.

Αναπνοές

Η πιο απλή, άμεση και ιδανική μέθοδος αποβολής στρες είναι οι βαθιές αναπνοές. Δοκίμασε την τεχνική 4-7-8 ως εξής: Βγάλε όλο τον αέρα από το στόμα σου και έπειτα εισέπνευσε μόνο από τη μύτη μετρώντας μέχρι το τέσσερα. Κράτα την αναπνοή σου μετρώντας ξανά μέχρι το επτά και άφησέ την ήρεμα από το στόμα μετρώντας μέχρι το οκτώ. Επανάλαβε τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.

Περπάτημα

Το περπάτημα λειτουργεί για πολλούς ανθρώπους ως ένα είδος διαιολογισμού. Ειδικά αν επιλέξεις ένα πάρκο ή μια ήσυχη διαδρομή ανάμεσα σε δέντρα και νερά, θα παρατηρήσεις ότι ενώ στην αρχή οι σκέψεις σου εναλλάσσονται με ταχείς ρυθμούς, σταδιακά το μυαλό σου αρχίζει να «αδειάζει» μέχρι που χαλαρώνεις. Ερευνητές στην Ιαπωνία μέτρησαν τις αλλαγές στο σώμα ανθρώπων που περπάτησαν για τουλάχιστον 20 λεπτά σε ένα όμορφο μέρος με τη μυρωδιά του ξύλου και τον ήχο του τρεχούμενου νερού και βρήκαν ότι τα επίπεδα στρες είχαν μειωθεί αρκετά, συγκριτικά με εκείνων που περπατούσαν σε πιο αστικό περιβάλλον.

Φαγητό

Ήξερες ότι οι άνθρωποι γίνονται πιο εριστικοί και αγχώδεις όταν πεινούν; Οι κρίσεις άγχους είναι συχνό φαινόμενο όταν πέφτουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, οπότε το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να φας άμεσα κάτι, όπως μια χούφτα καρύδια ή ένα κομμάτι μαύρη σοκολάτα και να πεις ένα ποτήρι νερό ή ζεστό τσάι. Γενικά, καλό είναι να τρως σε τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα ακολουθώντας ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής που περιλαμβάνει τροφές ολικής άλεσης, φρούτα, κρέας και θαλασσινά χαμηλών λιπαρών και πολλά φυλλώδη λαχανικά που βοηθούν στη μείωση του άγχους.

Λεβάντα

Η λεβάντα όχι μόνο αρωματίζει την ατμόσφαιρα, αλλά προσφέρει και καταπραϋντική δράση σε περιπτώσεις άγχους. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε ελληνικά οδοντιατρεία, φάνηκε ότι οι ασθενείς που περίμεναν σε αίθουσα αρωματισμένη με λεβάντα εμφάνιζαν μειωμένα επίπεδα άγχους. Σε άλλη έρευνα στη Φλόριντα, οι μαθητές που εισέπνεαν έλαιο λεβάντας πριν από μία εξέταση είχαν λιγότερο άγχος. Ένα αρωματικό κερί με λεβάντα ή ένα αρωματικό στο εσωτερικό του μαξιλαριού σου μπορεί να σε βοηθήσει με τις κρίσεις άγχους σου πολύ περισσότερο απ'όσο πίστευες.

ΚΑΙ 8 ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΒΑΛΛΕΙΣ

Ο ΜΕΤΡΗΤΗΣ CONTOUR® CARE ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ

Το έξυπνο σύστημα παρακολούθησης και διαχείρισης του διαβήτη

Με πάνω από 75 έτη εμπειρίας στη διαχείριση της γλυκόζης αίματος, η Ascensia Diabetes Care συστήνει το σύστημα Contour®Care, μένοντας πιστή στα χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν τη σειρά προϊόντων Contour®, δηλαδή την υψηλή ακρίβεια και αξιοπιστία αποτελεσμάτων μέτρησης σακχάρου που προσφέρουν στα άτομα με διαβήτη.

Το σύστημα Contour®Care εξελίσσεται ώστε να συνάδει με τις ανάγκες των ασθενών και της εποχής τους. Ο συνδεδεμένος μετρητής και οι ταινίες μέτρησης Contour®Care έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν στη διαχείριση του διαβήτη με ευκολία και αυτοπεποίθηση.

Το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος **Contour®Care**, με την τεκμηριωμένη του ακρίβεια και τη μεγάλη ευκολία χρήσης, αποτελεί την εγγυημένη λύση για κάθε άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, με βασικές ανάγκες παρακολούθησης σακχάρου αίματος.

Αυτοδιαχείριση του διαβήτη

Με το **Contour®Care** μπορείτε να διαχειρίζεστε τον διαβήτη σας πιο έξυπνα. Μετράτε, παρακολουθείτε και μοιράζεστε τα αποτελέσματά σας πιο εύκολα, ώστε να μπορείτε να κατανοήσετε σε μεγαλύτερο βαθμό τα μοτίβα γλυκόζης του αίματός σας.

Το σύστημα παρακολούθησης σακχάρου αίματος Contour®Care προσφέρει:

- Ακρίβεια και ευκολία στη χρήση για τα αποτελέσματα γλυκόζης αίματος σε 3 απλά βήματα, καθώς είναι έτοιμο για μέτρηση κατευθείαν με το που θα βγει από τη συσκευασία του
- Ευκολία στην κατανόηση ένδειξης εύρους στόχου **smart COLOUR™**
- Λειτουργία δειγματοληψίας **Second-Chance®** εντός 30 δευτερολέπτων για την αποφυγή επιπλέον τσιμηπημάτων και κατανόησης ταινιών μέτρησης
- Συμβατότητα με τη δωρεάν εφαρμογή **Contour® Diabetes**

Η μεγάλη, ευανάγνωστη οθόνη του και τα μεγάλα ψηφία αποτελεσμάτων μέτρησης, κάνουν ιδιαίτερα εύκολο τον χειρισμό του ακόμα και για χρήστες χωρίς εμπειρία. Ε-



Βήμα 1

Βήμα 2

Βήμα 3

πίσης, εξατομικευμένα εύρη στόχου μπορούν να οριστούν εύκολα στον μετρητή. Ο συνδεδεμένος μετρητής και οι ταινίες μέτρησης Contour®Care έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν στην εύκολη διαχείριση του διαβήτη και εγγυώνται αξιόπιστα αποτελέσματα σακχάρου σε 3 απλά βήματα:

- 1ο Εισαγωγή ταινίας μέτρησης
- 2ο Εφαρμογή αίματος
- 3ο Εμφάνιση αποτελεσμάτων μέτρησης

smartCOLOUR™ για σαφή αποτελέσματα στις μετρήσεις

Ο μετρητής Contour®Care διαθέτει τη χρωματική ένδειξη εύρους στόχου **smartCOLOUR™** που είναι πολύ εύκολη στην κατανόησή της. Συγκεκριμένα, τρία διαφορετικά χρώματα δείχνουν πού βρίσκονται τα επίπεδα γλυκόζης αίματος σε σχέση με το προσωπικό εύρος στόχου του ατόμου με διαβήτη. Η χρωματική ένδειξη **smartCOLOUR™** μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα άτομα με διαβήτη, καθώς μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη του στόχου τους στις τιμές HbA1c.

- Πάνω από το εύρος στόχου (Κίτρινο)
- Εντός του εύρους στόχου (Πράσινο)
- Κάτω από το εύρος στόχου (Κόκκινο)

Το Contour®Care προσφέρει ακρίβεια και ευκολία στην κατανόηση των αποτελεσμάτων γλυκόζης αίματος με την ένδειξη εύρους στόχου **smartCOLOUR™**, δίνει τη δυνατότητα δεύτερης δειγματοληψίας αίματος εντός 30 δευτερολέπτων με τη λειτουργία **Second-Chance® Sampling** και επιτρέπει τη δημιουργία ηλεκτρονικού ημερολογίου σακχάρου αίματος, που βοηθά στην καλύτερη διαχείριση του διαβήτη.

Επιπλέον βοηθάει στον καθουσιασμό των ατόμων με διαβήτη που, καθώς δέχονται άμεση ανατροφοδότηση σχετικά με τα αποτελέσματα μετρήσεων γλυκόζης αίματός τους, μπορούν να τα κατανοήσουν γρηγορότερα και έτσι να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη τους ευκολότερα.

Δειγματοληψία Second-Chance®

Σε περίπτωση που η μέτρηση γλυκόζης αίματος δεν πέτυχε, το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour®Care προσφέρει την επιλογή προσθήκης περισσότερου αίματος στην ίδια ταινία μέτρησης εντός 30 δευτερολέπτων, κάτι που μπορεί να συμβάλει στην αποφυγή ενός νέου τρυπήματος. Η δειγματοληψία **Second-Chance®** μπορεί επιπλέον να βοηθήσει στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης, καθώς δεν απαιτείται η χρήση μιας επιπλέον ταινίας.

Εφαρμογή Contour® Diabetes

Ο μετρητής Contour®Care συνδέεται με το smartphone ή το tablet και μεταφέρει τα αποτελέσματα μετρήσεων στην εφαρμογή Contour® Diabetes μέσω Bluetooth®, όπου αποθηκεύονται και αναλύονται.

Στις δυνατότητες της εφαρμογής συγκαταλέγονται η δημιουργία **ηλεκτρονικού ημερολογίου σακχάρου αίματος**, αλλά και η εύκολη ανταλλαγή δεδομένων διαβήτη με την **αποστολή αναφορών μέτρησης σακχάρου** από το άτομο με διαβήτη προς τον επαγγελματία υγείας του, βοηθώντας έτσι στην έναρξη διαλόγου μεταξύ τους για τη βελτιστοποίηση της θεραπείας του.

Η εφαρμογή Contour® Diabetes είναι εύκολη στη χρήση και περιλαμβάνει λειτουργίες που παρέχουν στα άτομα με διαβήτη καλύτερη εποπτεία του ιστορικού του σακχάρου τους. Info: Για πιο αναλυτικές πληροφορίες και εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τον μετρητή Contour®Care και την εφαρμογή Contour® Diabetes, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.diabetes.ascensia.gr



Σύστημα Παρακολούθησης Γλυκόζης Αίματος

Είναι εύκολο

Συνδεδεμένος μετρητής και ταινίες μέτρησης



Contour.
Evolving with you

Συνδεδεμένος μετρητής και ταινίες μέτρησης **CONTOUR®CARE**

Το σύστημα παρακολούθησης σακχάρου αίματος
CONTOUR®CARE προσφέρει:

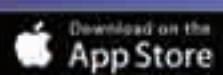
- Ευκολία χρήσης για αποτελέσματα γλυκόζης αίματος σε 3 απλά βήματα¹, καθώς είναι έτοιμο για μέτρηση κατευθείαν με το που βγει από τη συσκευασία του.
- Εύκολη στην κατανόηση ένδειξη εύρους στόχου **smartCOLOUR™**¹.
- Λειτουργία δειγματοληψίας **Second-Chance®** εντός 30 δευτερολέπτων, για την αποφυγή επιπλέον τσιμπημάτων και ταινιών μέτρησης.
- **Ακρίβεια¹** που πληροί τα πρότυπα ακρίβειας EN ISO 15197:2015.
- Συμβατό με τη δωρεάν εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES**.



**Ζητήστε το σύστημα CONTOUR®CARE
από τον φαρμακοποιό σας σήμερα**



www.diabetes.ascensia.gr



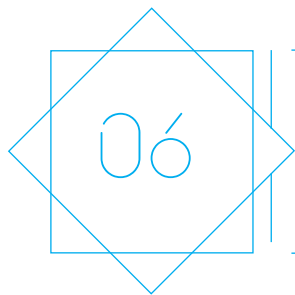
References: 1. CONTOUR®CARE BGMS User Guide, October 2018.

© 2020 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rights reserved. Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, SmartScope[®] and Second-Chance[®] are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

Ημερομηνία προετοιμασίας: Νοέμβριος 2020. Κωδικός: L-DG-31-2020. PFI-CARE-LCL-0001





«ΟΛΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΕΙ, Η ΑΣΠΙΡΙΝΗ BAYER ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΕΙ»: 120 ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΠΙΡΙΝΗ®

Ανακαλύψτε ξανά την Ασπιρίνη με τη νέα ASPIRIN EXPRES

Πάνω από έναν αιώνα ζωής μετρά η γνωστή σε όλους μας Ασπιρίνη της BAYER, ίσως και το μόνο προϊόν το οποίο ζητούσαμε αναφέροντας μαζί και την εταιρεία παρασκευής του, δηλώνοντας έτσι τη μοναδικότητά του. Γιατί, όπως έλεγε και μια παλιά διαφήμιση: «Προσέχετε, κάθε κουτί και κάθε δισκίον φέρει τον Σταυρόν - Bayer», σήμα κατατεθέν της.

Το ταξίδι για το «παισιόπονον, αντιπυρετικόν, αντινευραλγικόν» λευκό χαπάκι με το σταυρό ξεκινά το μακρινό 1897 στο Βούπερταλ της Γερμανίας, το 1901 εμφανίζεται στην αγορά σε μορφή δισκίου και, όταν κυκλοφορεί στην Αμερική, καταφέρνει να γίνει best seller. Στη χώρα μας θα έρθει το 1925.

Το 1950 η Ασπιρίνη κατακτά μια θέση στο βιβλίο Γκίνες ως το αναλγητικό με τις μεγαλύτερες πωλήσεις παγκοσμίως. Και οι πρωτίες και οι διακρίσεις συνεχίζονται. Γίνεται «μέλος της πτήσης» του Apollo 11 το 1969 – η διαστημική πτήση που προσεδάφισε τους πρώτους δύο ανθρώπους στη Σελήνη – κερδίζοντάς μια θέση στο μικροφαρμακείο του σκάφους.

Στη συνέχεια, το 1982, τρεις ερευνητές με αντικείμενο μελέτης τους την Ασπιρίνη παίρνουν το βραβείο Nobel για την ανακάλυψη του τρόπου δράσης της.

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ εγκρίνει τη χρήση της για την πρόληψη του δευτερογενούς εμφράγματος και του δευτερογενούς ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου. Για να ακολουθήσει στα 90s η χρήση ασπιρίνης ως αγωγή κατά τη διάρκεια ενός πιθανολογούμενου εμφράγματος από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία.

Πόσα άλλα άραγε φαρμακευτικά σκευάσματα μπορούν να ανταγωνιστούν την πορεία, τις συνεχείς εξελίξεις, τα νέα προϊόντα και να σταθούν δίπλα στην Ασπιρίνη® στο Μουσείο Αμερικανικής Ιστορίας του Ινστιτούτου Smithsonian στην Ουάσιγκτον, όπου εκτίθεται μαζί με ιστορικές ιατρικές καινοτομίες όπως το σπηθοσκόπιο. Επιπλέον, το **ενεργό της συστατικό, το ακετυλοσαλικυλικό οξύ (ASA)**, συνεχίζει να διατηρεί μια θέση στον Κατάλογο Βασικών Φαρμάκων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Μια μακρόχρονη ιστορία κλινικής εμπειρίας, έρευνας και χρήσης, συνοδευόμενη από ιατρικές εξελίξεις και καινοτομία, από την Bayer, την εταιρεία που παράγει την ασπιρίνη και συνεχίζει με νέες και πιο βελτιωμένες μορφές του φαρμάκου.

ASPIRIN EXPRESS: Η νέα γενιά Ασπιρίνης είναι εδώ και κάνει τον πόνο παρελθόν

Υποφέρετε από πονοκέφαλο, κρυολόγημα, μυικούς πόνους, πιάξε δραστικά, λάβε εγκαίρως τη νέα μορφή της Ασπιρίνης, την Aspirin Express. Χάρη στη νέα της μορφή, η Aspirin Express® απορροφάται γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματος, διαλύεται και ανακουφίζει από τον πόνο δύο φορές πιο γρήγορα από τα συμβατικά δισκία Aspirin® 500mg.

Η νέα Aspirin Express® χρησιμοποιείται για τη συμπτωματική αντιμετώπιση του πυρετού και/ή του ήπιου έως μέτριας έντασης πόνου, όπως πονοκέφαλος, σωματικοί πόνοι που σχετίζονται με γρίπη, πονόδοντο, μυϊκό πόνο. Το ακετυλοσαλικυλικό οξύ είναι ευρέως γνωστό για την αποδεδειγμένα **αναλγητική και αντιπυρετική** του δράση, καθώς και για τις **αντιφλεγμονώδεις** ιδιότητές του.



Τα νέα επικαλυμμένα δισκία της Aspirin Express® ανακουφίζουν σημαντικά από τον πόνο 2 φορές πιο γρήγορα και με καλύτερη ανοχή στο στομάχι σε σύγκριση με τα συμβατικά δισκία Aspirin® 500mg.

Χάρη στη μοναδική τεχνολογία Γρήγορης Ανακούφισης MicroActive®, τα επικαλυμμένα δισκία Aspirin Express® δρουν ταχύτερα, λόγω των κατά 90% μικρότερων σωματιδίων της δραστικής ουσίας (ακετυλοσαλικυλικό οξύ) και ενός προστιθέμενου αναβράζοντα επιταχυντή αποσάρθρωσης (ανθρακικό νάτριο). Τα δισκία διαλύονται γρήγορα, εξασφαλίζοντας έτσι τη γρήγορη απορρόφηση της δραστικής ουσίας στην κυκλοφορία του αίματος και ανακουφίζοντας ταχύτερα από τον πόνο.

Επιπλέον, λόγω της ταχείας διαλυτότητάς της, επιτυγχάνεται ταχύτερη γαστρεντερική απορρόφηση, άρα μειωμένη επαφή με τον γαστρεντερικό βλεννογόνο και συνεπώς καλύτερη γαστρική ανεκτικότητα συγκριτικά με τα συμβατικά δισκία Ασπιρίνης.

Τέλος, κάθε δισκίο Aspirin Express® περιβάλλεται από ειδική μεμβράνη, η οποία διευκολύνει την κατάποση του δισκίου χωρίς να αφήνει δυσάρεστη γεύση στο στόμα. Τα επικαλυμμένα δισκία Aspirin Express® δεν περιέχουν ούτε γλουτένη, ούτε λακτόζη και είναι κατάλληλα για χρήση από **ενήλικες και παιδιά 12 ετών και άνω**, ως αναλγητικό και αντιπυρετικό φάρμακο.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε το www.aspirin.gr

Τα πλεονεκτήματα της νέας Aspirin Express®

- Γρήγορη αναλγητική δράση χάρη στην τεχνολογία MicroActive®
- Αποτελεσματική δράση και κατά του πυρετού χάρη στις αναλγητικές, αντιπυρετικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του ακετυλοσαλικυλικού οξέος
- Καλή ανεκτικότητα από το γαστρεντερικό σύστημα σε βραχυπρόθεσμη χρήση
- Επικαλυμμένα δισκία ταχείας διαλυτότητας, εύκολα στην κατάποση

INFO: Αντενδείκνυται σε άτομα με υπερευαισθησία στο ακετυλοσαλικυλικό οξύ ή άλλα σαλικυλικά και ιστορικό άσθματος ή αλλεργικών αντιδράσεων που προκαλούνται από σαλικυλικά ή άλλα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), ενεργό πεπτικό έλκος, αιμορραγική διάθεση, σοβαρή ηπατική, νεφρική ή μη ελεγχόμενη καρδιακή ανεπάρκεια, σε συγχρηρήση με μεθοτρεξάτη ή με από στόματος αντιπηκτικά σε ασθενείς με ιστορικό γαστροδωδεκαδακτυλικών ελκών, από την αρχή του 6ου μήνα κύησης. Να μη χορηγείται σε παιδιά < 12 ετών χωρίς ιατρική οδηγία.

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης – Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



Πάνω από 20 χρόνια καινοτομίας στη θεραπεία του καρκίνου του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού δεν είναι μία και μόνη νόσος,
το ίδιο και η ερευνητική μας προσέγγιση σε νέες θεραπείες.



Καινοτομούμε για να αλλάξουμε τις ζωές των ασθενών*

Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, 15451, Ν. Ψυχικό, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ: 000242901000
Pfizer Ελλάς Α.Ε. (Cyprus Branch), Λεωφόρος Αθαλάσσας 26, 2018 Λευκωσία, Κύπρος, Τηλ.: 22817690

www.pfizer.gr 01/09-5EP22

Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΕΣ

Το μήνυμα της Gilead Sciences Ελλάδος στον αγώνα για τον καρκίνο του μαστού

Η Gilead Sciences στο Greece Race for the Cure®

Στο πλαίσιο αυτό η Gilead Sciences στήριξε και ενεργά ως επίσημος χορηγός τον συμβολικό αγώνα δρόμου και περιπάτου Greece Race for the Cure®, που διοργανώθηκε από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού «Άλμα Ζωής», στις 2 Οκτωβρίου 2022, δίνοντας το «παρών» σε έναν αγώνα-θεσμό, συνδράμοντας στη διάδοση της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της καταπολέμησης του καρκίνου του μαστού. Η Gilead Sciences ήταν εκεί, **μαζί με περισσότερα από 31.600 χιλιάδες άτομα** που συμμετείχαν για ακόμα μια χρονιά **στον αγώνα ενάντια στον καρκίνο του μαστού**, διαδίδοντας το μήνυμα πως ο καρκίνος του μαστού μπορεί να νικηθεί και στήριζοντας τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού «Άλμα Ζωής», στην πραγματοποίηση των προγραμμάτων για: την ψυχοκοινωνική στήριξη και ενημέρωση των γυναικών με καρκίνο μαστού, την προαγωγή της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της νόσου, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και τη διεκδίκηση ποιοτικής περίθαλψης και φροντίδας των ασθενών με καρκίνο μαστού.

Λες οι γυναίκες που εργάζονται για την Gilead Sciences Ελλάδος φωτογραφήθηκαν και βγήκαν μπροστά, για να διαδώσουν την αναγκαιότητα της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της σωστής ενημέρωσης, με το πικρό μήνυμα **«Ο καρκίνος του μαστού μας αφορά όλες!»**. «Φέτος, για τον μήνα **Πρόληψης & Ενημέρωσης κατά του Καρκίνου του Μαστού**, αποφασίσαμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό: να δώσουμε στην καμπάνια μας πρόσωπο, το δικό μας πρόσωπο. Είμαστε οι γυναίκες της Gilead. Είμαστε κόρες, μητέρες, σύντροφοι, αδελφές, φίλες, επαγγελματίες, συνάδελφοι. Είμαστε κι εμείς, όπως όλες οι γυναίκες, πολλοί ρόλοι μέσα σε ένα σώμα», είναι το μήνυμα των γυναικών στη Gilead.

Όμως, επειδή ο καρκίνος του μαστού δεν αφορά μόνο τις γυναίκες, αλλά όλους –άνδρες και γυναίκες– αφού για κάθε γυναίκα που νοσεί υπάρχει πατέρας, σύζυγος, γιος, αδελφός, σύντροφος, φίλοι, συνάδελφοι, συνεργάτες των οποίων η ζωή επηρεάζεται από την ασθένεια, την περιπέτεια και την έκβαση αυτής της νόσου, όλοι οι εργαζόμενοι της Gilead υπήρξαν αρωγοί στην καμπάνια των γυναικών της Gilead, γιατί όπως λέει και το μήνυμα του φετινού Greece Race for the Cure® **«ΜΑΖΙ καταφέρνουμε περισσότερα. ΜΑΖΙ είμαστε πιο δυνατοί από τον καρκίνο του μαστού!»**

Καρκίνος του μαστού: Ενημέρωση - Πρόληψη - Έγκαιρη διάγνωση

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός γυναικείος καρκίνος. **Αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου γυναικών από καρκίνο και, δυστυχώς, την πρώτη αιτία για γυναίκες ηλικίας από 45 έως 60 χρόνων.** Μέχρι και την ηλικία των 75 ετών **η συχνότητα εμφάνισής του βαίνει αυξανόμενη.** Στην Ελλάδα, κάθε χρόνο, εμφανίζονται περίπου 5.000 νέες περιπτώσεις καρκίνου μαστού. **Ο προληπτικός έλεγχος με ψηλάφηση, μαστογραφία, υπέρηχο σώζει ζωές. Τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων θα καθορίσουν την έκβαση της νόσου, καθώς ο καρκίνος του μαστού όταν ανιχνεύεται έγκαιρα έχει καλύτερη πορεία και πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα για ίαση.** Η προληπτική τακτική, λοιπόν, η κλινική εξέταση και η ετήσια μαστογραφία μπορούν να οδηγήσουν στην έγκαιρη διάγνωση ενός πρώιμου καρκίνου ο οποίος θα αντιμετωπιστεί με επιτυχία.

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός γυναικείος καρκίνος. Αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου γυναικών από καρκίνο και, δυστυχώς, την πρώτη αιτία για γυναίκες ηλικίας από 45 έως 60 χρόνων.

ΠΑΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ!

Η Ελλάδα κατέχει πανευρωπαϊκή πρωτιά
στην παιδική και εφηβική παχυσαρκία.
Καιρός να την χάσουμε.

ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ ΤΩΡΑ.
ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ.
ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥΣ.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΑΥΤΗ Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ **ΕΙΝΑΙ ΕΘΝΙΚΗ**

#PameNaXasoume

www.PaidikiPachysarkia.gr

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΑΣ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Spinelli et al. Obes Facts 2019;12:244-256. <https://doi.org/10.1159/000500436> Last assessed 06 June 2022.
2. WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>. Last assessed 17 May 2022.
3. EuroEndo, 02/2022: Παχυσαρκία και συνοδά καρδιαγγειακά νοσήματα: Αξίες - Συνεπείες - Αιτίες. Available at: [obesity_final1022022.pdf](https://euroendo.org/obesity_final1022022.pdf) (euroendo.org). Last assessed 07 Jun 2022.

010220200007

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ: ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ

Solumag Saffron & Curcumin: Ο φυσικός τρόπος για να δεις τη θετική πλευρά της ζωής!



Αεν είναι λίγοι εκείνοι που, με το τέλος των καλοκαιρινών διακοπών και τη μετάβαση στις πιο δροσερές και μουντές ημέρες του φθινοπώρου, νιώθουν μια γλυκιά μελαγχολία και νοσταλγία για τις ζεστές, ηλιόλουστες μέρες που πέρασαν.

Η επιστροφή στις βασικές υποχρεώσεις, τα απαιτητικά ωράρια εργασίας και ίσως νέα ξεκινήματα που συμβαίνουν την περίοδο αυτή, πολύ συχνά διαδέχονται τη χαλαρότητα και ανεμελιά της προηγούμενης εποχής, αυξάνοντας την πίεση και το άγχος σύμφωνα με τις προσωπικές προσδοκίες του καθενός.

Βέβαια δεν είναι λίγες οι φορές που η προσαρμογή στη νέα καθημερινότητα και η υιοθέτηση του fall/winter mode με έκθεση σε χαμηλότερης έντασης φωτός ημερησίως και αντίστοιχη χαμηλότερη έκκριση σεροτονίνης και μελατονίνης, γίνεται με πιο αργούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα να εδραιώνονται για περισσότερο διάστημα συναισθήματα θλίψης, άγχους, απογοήτευσης, πιεστικές σκέψεις και να παρουσιάζονται διαταραχές στον συγχρονισμό του βιολογικού ρολογιού και τον ποιοτικό ύπνο.

«Οι εποχές είναι τρόπος ζωής»

Πράγματι, είμαστε εμείς οι ίδιοι οι άνθρωποι που ονειροπολούμε και προγραμματίζουμε πώς θα περάσουμε το καλοκαίρι και εκείνοι που μένουμε περισσότερο προσκολλημένοι στο παρελθόν και δεν οργανωνόμαστε το ίδιο για το φθινόπωρο ώστε να είμαστε εξίσου χαρούμε-

νοι με διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικές εποχές.

Ιδού μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν:

1. Βγες στο (φυσικό) φως. Η έκθεση στο φυσικό φως της ημέρας και η παραμονή για τουλάχιστον 30 λεπτά θα σε βοηθήσουν σημαντικά στην επαρκή έκκριση της ορμόνης σεροτονίνης

Και τις πιο μουντές, αγχώδεις, πιεστικές ημέρες το **Solumag Saffron & Curcumin** είναι ο πιο γρήγορος, εύκολος, φυσικός και γευστικός τρόπος να νιώσεις την ψυχική ευεξία και χαλάρωση που χρειάζεσαι.

20 sticks

με γεύση εσπεριδοειδών – χωρίς σάκχαρα, λιπαρά, γλουτένη, σόγια, γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

Προφυλάξεις:

- Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε πρόβλημα υγείας.
- Να φυλάσσεται σε μέρος ξηρό και δροσερό (15-25° C), μακριά από παιδιά.
- Αριθμός Γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: 49927/28-5-2021 (ο αριθμός γνωστοποίησης δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ).
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας.



που μας κάνει ευδιάθετους και χαρούμενους. Αν η έκθεση συνδυαστεί με άσκηση ή με βόλτα με φιλικά πρόσωπα τότε ενισχύεται η αποσυμπίεση και η χαλάρωση και η θετική σκέψη επιτυγχάνονται σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό.

2. Επένδυσε σε αυτόν που θα είσαι για πάντα μαζί, τον εαυτό σου! Θρέψε τον και ξεκούρασε τον ποιοτικά με μια ισορροπημένη διατροφή και σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

3. Οργανώσου παραγωγικά. Κάθε αρχή και δύσκολη. Ωστόσο γίνεται πιο εύκολη αν αλλάξουμε μικρά σημεία και συνήθειες της καθημερινότητάς μας. Ενδεικτικά, το να ιεραρχήσουμε τις προτεραιότητές μας, να καταγράψουμε το πρόγραμμα των υποχρεώσεων της ημέρας, ποιες από αυτές διαχειριστήκαμε και τι έμεινε να διαχειριστούμε τελικά την επόμενη ημέρα. Και μην παραλείπουμε να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας γι' αυτά που καταφέραμε.

4. Πες «όχι» στην αναβλητικότητα. Διαχειρίσου βάση του προγραμματισμού σου ζητήματα που σε απασχολούν και μη τα κουβαλάς ως βαρίδια στη σκέψη σου.

5. Βάλε νέους στόχους. Νέα σεζόν, νέοι ορίζοντες! Εκμεταλλεύσου την ανανέωση της εποχής θέτοντας νέους στόχους, άμεσους, επικτούς και ρεαλιστικούς που θα σε κρατήσουν δραστήριο και παραγωγικά απασχολημένο.

6. Δώσε χρόνο στον εαυτό σου. Σε περιόδους θλίψης, άγχους και κακής διάθεσης, είναι χρήσιμο (όσο και απαραίτητο) να «αποδράσουμε» κάπου, αλλάζοντας περιβάλλον, αποκτώντας καινούργια ερεθίσματα και χαλαρώνοντας ευχάριστα. Ακόμα και αν οι διακοπές έχουν μόλις τελειώσει, θα ωφελούνε να πάρουμε μια μονοήμερη εκδρομή ή να κάνουμε μια μεγάλη βόλτα και να γνωρίσουμε κρυμμένες ομορφιές της περιοχής μας. Η αλλαγή παραστάσεων θα φρεσκάρει τις σκέψεις μας και θα μας ανακουφίσει σωματικά και ψυχικά από τα επιβαρυντικά συμπτώματα της μελαγχολίας.

7. Υιοθέτησε τη λήψη προϊόντων τα οποία αποδεδειγμένα και με ασφάλεια συμβάλλουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης.

Solumag Saffron & Curcumin

Το **Solumag Saffron & Curcumin** αποτελεί τον πιο γρήγορο, εύκολο, φυσικό και γευστικό τρόπο για να... φτιάξεις διάθεση.

Η σύνθεσή του είναι βασισμένη στο **Saffron [Affron®]** ένα κλινικά μελετημένο εκχύλισμα σαφράν (*Crocus sativus* L.) που αποδεδειγμένα βελτιώνει τη διάθεση μέσα σε 4 μόνο εβδομάδες, περιορίζοντας σημαντικά την κατάθλιψη, την κόπωση, τη σύγχυση, το θυμό και το αίσθημα πίεσης.

Ένα φακελάκι **Solumag Saffron & Curcumin** την ημέρα σε λίγο νερό, αρκεί για να νιώσεις την ψυχική ευεξία και χαλάρωση που χρειάζεσαι.

Ιδιαίτερα εμπλουτισμένη σύνθεση με **μαγνήσιο, υψηλής βιοδιαθεσιμότητας κουρκουμίνη και βιταμίνες του συμπλέγματος Β** που προάγουν την **ψυχολογική λειτουργία, ενισχύουν τη μείωση της κόπωσης και τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος.**

Η χρήση του παράλληλα με φαρμακευτικά αντικαταθλιπτικά σκευάσματα είναι ασφαλής και επιπλέον αποτελεσματική. ●

ΚΑΜΙΑ ΣΤΙΣ ΟΚΤΩ*



Θα έρθει η στιγμή που ο καρκίνος του μαστού θα εξαλειφθεί. Μέχρι τότε, επικεντρωνόμαστε στην έγκαιρη διάγνωση. Για να βγει νικήτρια κάθε γυναίκα που θα νοσήσει.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΜΗΝΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

* 1 στις 8 γυναίκες κάποια στιγμή της ζωής της θα νοσήσει από καρκίνο μαστού.

Ερυθρού Σταυρού 6, 151 23 Μαρούσι, Τ: 210 6869 000

www.mitera.gr



ΜΕ ΟΠΛΟ ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Κοινοπραξία των Boehringer Ingelheim, Evotec SE και BioMérieux για τη δημιουργία της επόμενης γενιάς αντιμικροβιακών

Καταπολέμηση της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά, από τους 3 εταίρους

Η κοινή επιχείρηση EVOTEC και η BioMérieux, χρηματοδοτήθηκε από την Boehringer Ingelheim ως κύριος επενδυτής με 30 εκατ. ευρώ και με 5 εκατ. ευρώ εκάστη, συνδυάζει την παγκοσμίως εξέχουσα τεχνογνωσία της Evotec, μιας από τις πλέον δραστήριες ερευνητικές εταιρείες σχετικά με τις λοιμώδεις ασθένειες, με την κορυφαία τεχνογνωσία της BioMérieux στον τομέα της διάγνωσης των λοιμωδών ασθενειών και με την ευρεία ανακάλυψη φαρμάκων και τις σημαντικές ικανότητες κλινικής ανάπτυξης της Boehringer Ingelheim.

Τρεις εταίροι δεσμεύτηκαν να καταπολεμήσουν την αντίσταση των μικροβίων στα αντιβιοτικά

Η συμμετοχή της Boehringer Ingelheim στην Aurobac αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης αποκαλούμενης πρωτοβουλίας ετοιμότητας σε περίπτωση πανδημίας, η οποία περιλαμβάνει επένδυση 50 εκατομμυρίων ευρώ στο ταμείο δράσης για την καταπολέμηση της μικροβιακής αντοχής από την Boehringer Ingelheim. Η Boehringer Ingelheim Venture Fund έχει δεσμευθεί να επενδύσει σε έως 12 εταιρείες μόλυνσης με AMR.

Ο κύριος Δημήτρης Αναγνωστάκης, γενικός διευθυντής της Boehringer Ingelheim, αντιπρόεδρος του ΣΦΕΕ και μέλος του ΔΣ του Ελληνογερμανικού επιμελητηρίου δήλωσε σχετικά: «Η επένδυση της Boehringer Ingelheim αποτελεί μια ακόμη ενέργεια για να αξιοποιηθεί η αξία της καινοτομίας για την προώθηση της υγείας. Γνωρίζουμε, ότι οι **700.000 ετήσιοι θάνατοι παγκοσμίως από την αντίσταση στα αντιβιοτικά**, θα μπορούσαν να φτάσουν μέχρι το 2050 τα 10 εκατομμύρια. Σήμερα, βασίζομαστε στη διαθεσιμότητα αποτελεσματικών αντιβιοτικών για οτιδήποτε, από εξαγωγή φρονιμότη μέχρι μεταμόσχευση οργάνων. Δεν έχουν, όμως, αναπτυχθεί καινούργια αντιβιοτικά τα τελευταία 35 χρόνια. Και φυσικά χρειαζόμαστε πρωτοβουλίες που θα καλλιεργήσουν το "οικοσύστημα" των πανεπιστημιακών, επιστημονικών κοινοτήτων, ώστε να έχουν την ικανότητα να ανιχνεύουν και να αντιμετωπίζουν αναδυόμενες απειλές υγείας. Η καινοτομία αποτελούσε ανέκαθεν ένα από τα σήματα κατέχεν για τη βιωσιμότητα της Ευρώπης. Η Ευρώπη είναι αντιμέτωπη με ένα παγκόσμιο αγώνα δρόμου στην καινοτομία και τρέφει την φιλοδοξία να γίνει και πάλι ο παγκόσμιος ηγέτης στην ιατρική καινοτομία. Ως εκ τούτου, χρειάζεται να υπάρχουν στρατηγική βούληση για την προώθησή της και να επικεντρωθεί πρωτίστως στους παράγοντες προώθησης της καινοτομίας, συμπεριλαμβανομένων ισχυρών και προβλέψιμων πλαισίων που θα προστατεύουν την πνευματική ιδιοκτησία. Η Ευρώπη χρειάζεται ένα δυναμικό και άριστα συνδεδεμένο ερευνητικό οικοσύστημα που θα βελτιώνει την περιθαλψή των ασθενών, θα καθοδηγεί την οικονομική επίδοση και ανθεκτικότητα και θα βελτιώνει περαιτέρω την αποτελεσματικότητα των συστημάτων υγείας και περιθαλψής».

Soul/Body
Mind

Η Boehringer Ingelheim, μια κορυφαία βιοφάρμακευτική εταιρεία, η εταιρεία βιολογικών επιστημών Evotec SE και η εταιρεία bioMérieux, παγκόσμιος ηγέτης στον τομέα της διάγνωσης in vitro, ανακοίνωσαν κοινοπραξία για τη δημιουργία της επόμενης γενιάς αντιμικροβιακών μαζί με τα ενεργά διαγνωστικά για την καταπολέμηση της μικροβιακής αντοχής.

Aurobac Therapeutics SAS

Η εταιρεία που θα προκύψει, η Aurobac Therapeutics SAS, θα συνδυάσει τις καλύτερες δυνατότητες των τριών ιδρυτικών επιχειρήσεων προς την ανάπτυξη μιας νέας ιατρικής προσέγγισης ακριβείας, από τη διάγνωση μέχρι τη θεραπεία. Η προσδοκία είναι να πετύχει ο αγώνας κατά της μικροβιακής αντοχής, η οποία αποτελεί μείζονα απειλή για τη δημόσια υγεία. Η χειρουργική επέμβαση ρουτίνας, όπως η καισαρική τομή ή η αντικατάσταση ισχίου, μπορεί να αποβεί απειλητική για τη ζωή και οι επιπλοκές από συνηθισμένες ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι τραυματισμοί ή τα κοψίμα-

τα θα είναι δυσκολότερο να αντιμετωπιστούν λόγω της αυξανόμενης ανθεκτικότητας των ασθενών στα αντιβιοτικά.

«Η αύξηση των ανθεκτικών στα αντιβιοτικά λοιμώξεων –που ονομάζονται επίσης και μικροβιακή αντοχή ή AMR– είναι μια απειλητική παγκόσμια κρίση. **Η ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά σκοτώνει περίπου 1,27 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως κάθε χρόνο** και έχει εκτιμηθεί ότι μέχρι το 2050, έως και **10 εκατομμύρια παγκόσμιοι θάνατοι** θα μπορούσαν να προκύψουν από AMR2, καθιστώντας το δυνητικά θανατηφόρο από τον καρκίνο».

Η Aurobac θα εργαστεί για τη μεταστροφή της στρατηγικής που σχετίζεται με τα αντιβιοτικά θεραπευτικά σχήματα, η οποία προς το παρόν στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό σε εμπειρικές προσεγγίσεις με τη χρήση φαρμάκων ευρέως φάσματος και μη εστιασμένων φαρμάκων. Στόχος, να μετατραπεί αυτό σε προσέγγιση ακριβείας, με τη χρήση νέων ιδιαίτερα αποτελεσματικών και στοχευμένων τρόπων, σε συνδυασμό με ταχεία και εφαρμόσιμη διάγνωση για τη γρήγορη αναγνώριση των παθογόνων και των προτύπων αντοχής τους, και υποστηριζόμενη από νέα οικονομικά μοντέλα.

Αναγκαία, η στρατηγική βούληση ώστε να προωθηθούν πρωτίστως οι παράγοντες καινοτομίας, συμπεριλαμβανομένων ισχυρών και προβλέψιμων πλαισίων που θα προστατεύουν την πνευματική ιδιοκτησία



Δημήτρης Αναγνωστάκης, γενικός διευθυντής της Boehringer Ingelheim, αντιπρόεδρος του ΣΦΕΕ και μέλος του ΔΣ του Ελληνογερμανικού επιμελητηρίου



Value through
innovation

Η βελτίωση της υγείας ανθρώπων και ζώων είναι ο σκοπός μας

Οι άνθρωποι της Boehringer Ingelheim αποτελούμε
το πολυτιμότερο αγαθό της, καθώς συμβάλλουμε
αποφασιστικά στην ανάπτυξη και στην εδραίωσή της.
Με τη δική μας δημιουργική συμβολή, δέσμευση και
ενθουσιασμό προάγουμε το όραμα της εταιρίας
προσφέροντας περισσότερη υγεία για τους ανθρώπους,
τις οικογένειες, την κοινωνία.

www.boehringer-ingelheim.com



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΦΑΡΥΓΓΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΙΟΥ ΗΡV

Η έγκαιρη διάγνωση, τα συμπτώματα και η σημασία του ενδοσκοπικού ελέγχου

Soul/Body
Mind



Ο προληπτικός έλεγχος οδηγεί στην έγκαιρη διάγνωση της όποιας κακοήθειας και είναι κυριολεκτικά σωτήριος για την υγεία, το προσδόκιμο και την ποιότητα ζωής του ασθενούς.

Μια μορφή καρκίνου που τα τελευταία χρόνια σημειώνει ραγδαία αύξηση στα περιστατικά της είναι ο καρκίνος του στοματοφάρυγγα – με πιο συχνό τον καρκίνο της αμυγδαλής – και αυτό έχει σχέση με τον ιό HPV των ανθρωπίνων θηλωμάτων, με πιο συχνό τον τύπο HPV-16 και λιγότερο τον HPV-18.

Η αύξηση αφορά κυρίως άτομα κάτω των 45 ετών. Σε παγκόσμιο επίπεδο ο στοματικός καρκίνος πλήττει κάθε χρόνο πάνω από 310.000 άτομα (220.000 άνδρες και 90.000 γυναίκες), σημειώνει η κα **Ανατολή Παταρίδου, MD χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ**, (<https://www.pataridou.gr/>).

Η λοίμωξη από τον ιό HPV, ο οποίος μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή, μπορεί με τα χρόνια να οδηγήσει σε καρκινογένεση στον

στοματοφάρυγγα, είτε στην αμυγδαλή, είτε στη ρίζα της γλώσσας. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ρίσκο να εμφανιστεί αυτός ο συγκεκριμένος καρκίνος αυξάνεται τουλάχιστον τρεις φορές όταν κάποιος έχει σεξουαλικό ιστορικό τουλάχιστον είκοσι έξι συντρόφων ή και τουλάχιστον έξι διαφορετικών συντρόφων με τους οποίους έκανε στοματικό σεξ.

Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης

Η πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του στοματοφάρυγγα σε αρχικά στάδια είναι καθοριστική για την πορεία, τη θεραπευτική αντιμετώπιση και την επιβίωση του ασθενούς. Σοβαροί προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνιση καρκίνου στον στοματοφάρυγγα είναι η κατάχρηση σε καπνό, σε αλκοόλ και η διατροφή, όταν είναι φτωχή σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, σε φρούτα και σε λαχανικά. Στις ανατομικές περιοχές, που προσβάλλει, στην αμυγδαλή ή στη ρίζα της γλώσσας, η ανάπτυξη της ασθένειας έχει πολύ γρήγορη εξέλιξη και μπορεί να δώσει εύκολα μεταστάσεις. Για αυτό και είναι μεγίστης σημασίας η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή αντιμετώπιση.

Το πρόβλημα είναι ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι κακοήθειες σε αυτή την περιοχή δεν διαγιγνώσκονται έγκαιρα, κάτι που σηματοδοτεί την αρνητική έκβαση της νόσου, μιας και χάνεται πολύτιμος χρόνος.

Ο κυριότερος λόγος της καθυστερημένης διάγνωσης οφείλεται στο ότι τα συμπτώματα, που προκαλούν οι κακοήθειες στον στοματοφάρυγγα θυμίζουν απλό πονόλαιμο ή φαρυγγίτιδα. Μάλιστα, όταν κάποιος είναι καπνιστής, κινδυνεύει να τα υποαξιολογήσει ή και να τα αγνοήσει εντελώς. Δηλαδή να θεωρήσει ότι δεν είναι κάτι σοβαρό, αφού οι ενοχλήσεις που αισθάνεται, είναι κοινές, άρα μη ανησυχητικές.

Τα συμπτώματα

Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι ο πονόλαιμος –κυρίως η ξηρότητα– ο μονόπλευρος πόνος στο αυτί, η αίσθηση ξένου σώματος στον λαιμό όταν καταπίνουμε, η δυσκολία να ανοίξουμε το στόμα μας, η ασυμμετρία στις αμυγδαλές, μια βραχνάδα που επιμένει, πόνος κατά την κατάποση του φαγητού, του νερού και του σάλιου. Επιπλέον ένας ξηρός, επίμονος βήχας, αλλά και η παρουσία αίματος στο σάλιο, είναι συμπτώματα, που χρειάζονται άμεση αξιολόγηση.

Βέβαια, πολύ συχνά οι ασθενείς, επειδή αυτά τα συμπτώματα είναι άτυπα, τελικά αποφασίζουν να εξεταστούν, όταν δούνε στον λαιμό τους έναν διογκωμένο λεμφαδένα. Γεγονός που σημαίνει ότι, σίγουρα, το στάδιο του καρκίνου έχει, δυστυχώς, προχωρήσει και έχει, ήδη, κάνει μετάσταση στους λεμφαδένες του τραχήλου.

Η σημασία του ενδοσκοπικού ελέγχου

Ένας πλήρης ενδοσκοπικός έλεγχος θα αποκαλύψει στον ειδικό γιατρό, εάν υπάρχει κάποια ύποπτη εστία στην περιοχή του λαιμού. Η διάγνωση επιβεβαιώνεται με βιοψία και με απεικονιστικές εξετάσεις – αξονική και μαγνητική τομογραφία.

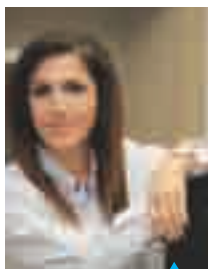
Η πρόγνωση γενικά σε αυτούς στους ασθενείς –και ιδιαίτερα όταν ο καρκίνος είναι HPV συσχετιζόμενος– είναι εξαιρετική, καθώς σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας εξελιγμένα και καινοτόμα χειρουργικά όπλα για την αντιμετώπιση αυτών των καρκίνων.

Ρομποτική χειρουργική

Η ρομποτική χειρουργική αποτελεί μια καινοτομία του 21ου αιώνα, η οποία έχει φέρει σημαντικές εξελίξεις στην επιδιόρθωση και πλήρη ίαση παθήσεων σε περιοχές που κάποτε φάνταζαν απροσπέλαστες. Χάρη στο γνωστό ρομποτικό σύστημα DaVinci, το οποίο διαθέτει τρισδιάστατη κάμερα, έχουμε ευκρίνεια στο βάθος πεδίου και μπορούμε να εξασφαλίσουμε την αφαίρεση ενός τέτοιου καρκίνου σε υγιή όρια, αναφέρει η χειρουργός.

Η ρομποτική χειρουργική στην ΩΡΛ είναι ο πλέον σύγχρονος τρόπος προσπέλασης στη στοματική κοιλότητα - φάρυγγα - λάρυγγα. Η χειρουργική αφαίρεση αυτών των όγκων, σε συνδυασμό πολύ συχνά με τα νέα σχήματα και πρωτοκόλλα της χημειοθεραπείας, καθώς και της στοχευμένης ακτινοθεραπείας, εξασφαλίζει μια εξαιρετική πρόγνωση στους καρκίνους του στοματοφάρυγγα. Είναι ασφαλές με πολλαπλά οφέλη συγκριτικά με άλλες μεθόδους. ●

“
Η ρομποτική χειρουργική στην ΩΡΛ είναι ο πλέον σύγχρονος τρόπος προσπέλασης στη στοματική κοιλότητα - φάρυγγα - λάρυγγα για αφαίρεση όγκων
”



Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: ΜΗΝΑΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ
ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΕΣ



* Οι γυναίκες που εργάζονται στη βιοφαρμακευτική εταιρεία **Gilead Sciences** φωτογραφίζονται για να δυναμώσουν το μήνυμα της ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού
981.001.0000



GILEAD

Creating Possible

ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ Β: ΜΙΑ ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΛΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΝΟΣΟΣ

Εμβολιασμός, ο μόνος τρόπος προστασίας

Η μηνιγγίτιδα Β είναι μια σπάνια αλλά ιδιαίτερα επικίνδυνη νόσος, η οποία δεν κάνει διακρίσεις καθώς προσβάλλει βρέφη, νήπια, εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Εξελίσσεται ταχύτατα και μέσα σε μόλις 24 ώρες μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες και αναπηρίες ή να οδηγήσει ακόμα και στην απώλεια της ζωής. Ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης και προστασίας έναντι της μηνιγγίτιδας Β είναι ο εμβολιασμός. Σύμφωνα με δεδομένα της Ισπανικής Παιδιατρικής Ένωσης, πάνω από το 30% των ανθρώπων δεν γνωρίζει ότι η μηνιγγίτιδα μπορεί να προληφθεί. Γι' αυτό και η καθιέρωση της **Παγκόσμιας Ημέρας Μηνιγγίτιδας** (που φέτος μεταφέρθηκε στις **5 Οκτωβρίου 2022**, αντί για τις 24 Απριλίου) επιβεβαιώνει την **αναγκαιότητα ενημέρωσης και της ανάπτυξης προγραμμάτων εμβολιασμού**, καθώς δεν υπάρχει τίποτα άλλο, κανένα φάρμακο ή θεραπεία που θα μπορούσε να αναχαιτίσει την εμφάνισή της.

Η μηνιγγίτιδα Β: Νόσος, συμπτώματα, μετάδοση

Πρόκειται για μια απειλητική νόσο που προκαλεί ο μηνιγγιτιδόκοκκος τύπου Β. Το βακτήριο που προκαλεί τη μηνιγγίτιδα Β μεταδίδεται με τα σταγονίδια και το σάλιο. Το κάπνισμα, ενεργητικό ή παθητικό, αποτελεί επίσης παράγοντα κινδύνου για αποικισμό και νόσηση. Ο μηνιγγιτιδόκοκκος μπορεί να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο μέσω συγκεκριμένων καθημερινών δραστηριοτήτων. **Οι πιο συχνοί τρόποι μετάδοσης είναι: το φιλί, ο βήχας και το φτέρνισμα.** Μάλιστα, ακόμα και άτομα που δεν εμφανίζουν τη νόσο –ένας στους 10 ενήλικες φέρει το βακτήριο της νόσου ασυμπτωματικά– μπορούν να τη μεταδώσουν σε άλλους και κυρίως στα νεαρά μέλη της οικογένειας και του στενού τους περιβάλλοντος. Από τη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο μπορεί προσβληθεί οποιοσδήποτε, τα βρέφη και τα νήπια, όμως, αποτελούν τις πιο ευάλωτες και προτιμώμενες ηλικιακές ομάδες από τη νόσο.

Τα βρέφη κάτω του 1 έτους διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου από οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα και ακολουθούν τα νήπια ηλικίας 1 έως 4 ετών. Οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο προσβολής.

Η μηνιγγίτιδα δεν είναι εύκολο να αναγνωριστεί στα πρώιμα στάδια και τα συμπτώματα της μπορεί να είναι παρόμοια με εκείνα της κοινής γρίπης. Στα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες τα κύρια συμπτώματα που προειδοποιούν για μηνιγγίτιδα είναι ο αιφνίδιος υψηλός πυρετός, η ευερεθιστικότητα, ο εμετός, η κεφαλαλγία, η δυσκαμψία του αυχένα, η ευαισθησία στο φως, η υπνηλία, ο μυϊκός πόνος και ο πόνος στα πόδια. Συχνά δημιουργεί την εσφαλμένη εντύπωση ότι πρόκειται για ένα απλό κρυολόγημα. Σπανιότερα, ο ασθενής μπορεί να παρουσιάσει και δερματικό εξάνθημα, κάτι που συνήθως υποδηλώνει βαριά νόσο. Περίπου 1 στα 5 περιστατικά μηνιγγίτιδας μπορεί να έχει σοβαρές επιπλοκές, μόνιμες βλάβες ή αναπηρίες. Η μηνιγγίτιδα Β αποτελεί περίπου το 80% των περιστατικών βακτηριακής μηνιγγίτιδας στην Ελλάδα. Από το 2004 μέχρι το 2021 στην Ελλάδα έχουμε 670 επιβεβαιωμένα κρούσματα μηνιγγίτιδας Β.

Η αξία της πρόληψης και του εμβολιασμού

Ο μοναδικός τρόπος για αποτελεσματική και ασφαλή πρόληψη έναντι της μηνιγγίτιδας Β είναι η έγκαιρη έναρξη και ολοκλήρωση του εμβολιασμού των παιδιών, ο οποίος μπορεί να ξεκινήσει από την ηλικία των 2 μηνών και άνω. Ο εμβολιασμός κατά των υπόλοιπων τύπων μηνιγγίτιδας είναι επίσης απαραίτητος, ωστόσο δεν προστατεύει τα παιδιά από τη μηνιγγίτιδα τύπου Β. Επιβάλλεται, λοιπόν, οι γονείς να επισκεφθούν τον παιδίατρό τους και να ενημερωθούν σχετικά με τη μηνιγγίτιδα Β και να προχωρήσουν το συντομότερο στον σχετικό εμβολιασμό.

Μηνιγγίτιδα Β και πανδημία

Λόγω των περιοριστικών μέτρων αλλά και της προστασίας του πληθυσμού από την υψηλή εμβολιαστική κάλυψη που είχε δημιουργηθεί τα προηγούμενα χρόνια, τα κρούσματα φάνηκε ότι μειώθηκαν, αλλά ο κίνδυνος είναι υπαρκτός, ειδικά μετά το εμβολιαστικό κενό που δημιούργησε η πανδημία. Και αυτό επιβεβαιώνεται με ένα κρούσμα μηνιγγίτιδας Β σε παιδί <5ετών κατά το πρώτο τρίμηνο του 2022, καθώς και κάποια κρούσματα μέσα στο 2021 που εμφανίστηκαν, ενώ τα περιοριστικά μέτρα ήταν σε ισχύ σε μεγάλο βαθμό (μάσκες στα σχολεία, σε εξωτερικούς/εσωτερικούς χώρους κ.λπ.). Γεγονότα που αποδεικνύουν ότι, παρότι η μηνιγγίτιδα Β είναι σπάνια νόσος, ο κίνδυνος εμφάνισης, τη στιγμή που και τα σχολεία λειτουργούν χωρίς περιοριστικά μέτρα, είναι πραγματικός. Μάλιστα, σε κάποιες ευρωπαϊκές χώρες (Γερμανία, Γαλλία, Αγγλία) παρατηρήθηκαν αυξημένα κρούσματα μηνιγγίτιδας Β στον ανεμβολίαστο πληθυσμό, μετά την άρση των μέτρων. Είναι λοιπόν εμφανές ότι ο κίνδυνος της νόσου υπάρχει και ότι τα παιδιά είναι τα περισσότερο εκτεθειμένα στη μηνιγγίτιδα Β.

Περίπου 1 στα 5 περιστατικά μηνιγγίτιδας μπορεί να έχει σοβαρές επιπλοκές, όπως μόνιμες αναπηρίες ή βλάβες. Η **μηνιγγίτιδα Β** μπορεί και πρέπει να προληφθεί εγκαίρως και αποτελεσματικά **μέσω του εμβολιασμού.**

ΑΥΤΟΨΗΛΑΦΗΣΗ: ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;

17

Τι ψάχνει και τι θα πρέπει να κάνει μια γυναίκα αν εντοπίσει κάτι

Η αυτοψηλάφηση του μαστού είναι μια εύκολη, καθόλου χρονοβόρα και χωρίς κόστος εξέταση, που ενθαρρύνεται να υπάρχει στην καθημερινότητα μιας γυναίκας ώστε να γνωρίζει την φυσιολογική εμφάνιση, μορφή και σύσταση του αδένα. Οποιαδήποτε αλλαγή στα χαρακτηριστικά αυτά θα οδηγήσει τη γυναίκα στον ιατρό για περαιτέρω εκτίμηση.

Ο συνδυασμός της αυτοεξέτασης με τον μαστολογικό απεικονιστικό

έλεγχο (μαστογραφία, υπερηχογράφημα, μαγνητική) αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο στην εξοικείωση της κάθε γυναίκας με τον μαστό της, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα έγκαιρης αναγνώρισης μιας βλάβης και της επακόλουθης αποτελεσματικής αντιμετώπισης.



Απόστολος Μιτρούσιος, χειρουργός Μαστού • μαστολόγος, Ευρωκλινική Αθηνών

Ποια είναι τα βήματα για μια σωστή αυτοψηλάφηση;

Διενεργείται καλύτερα την **7η-15η μέρα** του κύκλου, ενώ για τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνοπαυση μπορεί να επιλεγεί μια ημέρα που είναι εύκολο να θυμηθούν, (π.χ. η πρώτη ή η τελευταία ημέρα του μήνα).

Ο μαστός εξετάζεται με **τρεις τρόπους**:

- μπροστά από τον καθρέφτη,
- κατά τη διάρκεια του μπάνιου και
- σε ξαπλωτή θέση.

Ανεξαρτήτως στάσης, το χέρι που αντιστοιχεί στον μαστό που πρόκειται να εξετασθεί τοποθετείται **πίσω από το κεφάλι**, ώστε ο αδένας να απλώνεται καλύτερα πάνω στο θωρακικό τοίχωμα. Χρησιμοποιούνται τα **ακροδάχτυλα** του άλλου χεριού, τα οποία πιέζουν ήπια το δέρμα σε βάθος και «σαρώνουν» **κυκλοτερώς** τον αδένα από την θηλή μέχρι την περιφέρειά του.

Μπροστά στον καθρέφτη ο μαστός ελέγχεται και οπτικά για οποιαδήποτε δυσμορφία με τα χέρια τοποθετημένα στους γοφούς. Στο μπάνιο λόγω του νερού η αυτοψηλάφηση είναι πιο εύκολη και περισσότερο αποτελεσματική. Στην ξαπλωτή στάση ψηλαφάται καλύτερα το κάτω μισό του μαστού.

Τι ψάχνουμε κατά την αυτοψηλάφηση;

Εστιάζουμε κυρίως σε:

- Αλλαγή στην όψη, αίσθηση και μέγεθος του μαστού ή της θηλής,
- Σκληρία, «ζάρωμα», ερυθρότητα ή αυξημένη θερμοκρασία

δέρματος

- Ογκίδιο ή εστιακή διόγκωση
- Έκκριμα ή εισολκή θηλής
- Εντοπισμένος πόνος που δεν υποχωρεί

Τι να κάνει μια γυναίκα αν εντοπίσει κάτι;

Δεν χρειάζεται πανικός, δεδομένου πως **8 στα 10 ψηλαφητά μορφώματα δεν αντιπροσωπεύουν κακοήθεια** και πως υπάρχουν πολλές διαφορετικές καταστάσεις που προκαλούν διόγκωση στον αδένα (π.χ. ορμονικές αλλαγές, καλοήθεις παθήσεις, τραυματισμός). Η γυναίκα δεν πρέπει να διστάζει να καλέσει τον ιατρό όταν παρατηρήσει οποιαδήποτε αλλαγή που την ανησυχεί. Αν το εύρημα εμφανιστεί κατά την αιμορραγική φάση του κύκλου (ή λίγο πιο πριν), η γυναίκα μπορεί να περιμένει μήπως υποχωρήσει στο τέλος της περιόδου.

Αρκεί μόνο η αυτοψηλάφηση;

Η αυτοεξέταση αποτελεί ένα μικρό μόνο κομμάτι της πρόληψης έναντι του καρκίνου που βοηθάει την γυναίκα να εξοικειωθεί με τον μαστό της ώστε να προσδιορίζει ποιο είναι το φυσιολογικό, με αποτέλεσμα να αναγνωρίζει έγκαιρα προειδοποιητικά σημεία και αλλαγές. Αξίζει να τονισθεί πως σε καμία περίπτωση **δεν υποκαθιστά τον απεικονιστικό έλεγχο και την ολοκληρωμένη εξέταση από Χειρουργό Μαστού**, από όπου και θα δοθούν και οι συστάσεις για περαιτέρω έλεγχο ή παρακολούθηση.

Από ποια ηλικία πρέπει μια γυναίκα να ξεκινήσει τον μαστολογικό της έλεγχο;

Από την **ενήλικη ζωή** είναι καλό κάθε γυναίκα μέσω της τακτικής αυτοψηλάφησης να γνωρίζει τον μαστό της. Η ηλικία των **40** είναι η χρονική στιγμή όπου οι γυναίκες συστήνεται να ξεκινούν τον ετήσιο προληπτικό έλεγχο με **ψηφιακή μαστογραφία**, δεδομένου πως 96% των περιπτώσεων του καρκίνου στον μαστό εμφανίζονται μετά από αυτήν την ηλικία. Συνήθως διενεργείται συμπληρωματικό **υπερηχογράφημα**, καθώς 2 στις 3 γυναίκες έχουν πυκνό ή μετρίως πυκνό μαστό και χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες για τον έλεγχο του αδένα.

Η αυτοεξέταση, οι απεικονιστικές εξετάσεις και η εξέταση από **χειρουργό Μαστού** είναι το κλειδί για την ασφαλή μαστολογική παρακολούθηση, έγκαιρη αναγνώριση και αποτελεσματική αντιμετώπιση οποιασδήποτε κατάστασης.●

Η ηλικία των 40 είναι η χρονική στιγμή όπου οι γυναίκες συστήνεται να ξεκινούν τον ετήσιο προληπτικό έλεγχο με **ψηφιακή μαστογραφία**, δεδομένου πως 96% των περιπτώσεων του καρκίνου στον μαστό εμφανίζονται μετά από αυτήν την ηλικία.

Soul/Body
Mind

Πρωτοποριακή αντιμετώπιση της πάθησης του διαβητικού ποδιού



↑ Από τα δεξιά προς τα αριστερά: Δρ Βασίλης Αποστολόπουλος, διευθύνων σύμβουλος Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, κυρία Cecilia Felix, General Manager, Image Guided Therapies, EMEA, GE Healthcare, κυρία Σία Κοσιώνη, δημοσιογράφος, Δρ Γιούλη Αργυρακοπούλου, ειδικός παθολόγος, διευθύντρια Γ' Διαβητολογικής Μονάδας, Μονάδας Παχυσαρκίας & Ιατρείου Διαβητικών Εγκύων, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Δρ Θεοδόσιος Μπίσδας, διευθυντής Γ' Αγγειοχειρουργικής Κλινικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.



↑ Στιγμιότυπο της συνέντευξης Τύπου

Πιστός στη δέσμευση του να προάγει την έγκαιρη διάγνωση παθήσεων, ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών παρουσίασε τις πρωτοποριακές μεθόδους για την πρόληψη και αντιμετώπιση του διαβήτη και την πιο σοβαρή επιπλοκή αυτού, το διαβητικό πόδι.

Στην εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή της GE Healthcare, έλαβαν μέρος ο διευθύνων σύμβουλος του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, Δρ Βασίλης Αποστολόπουλος, η κυρία Cecilia Felix, General Manager, Image Guided Therapies, EMEA, GE

Healthcare, η Δρ Γιούλη Αργυρακοπούλου, ειδικός παθολόγος, διευθύντρια Γ' Διαβητολογικής Μονάδας, Μονάδας Παχυσαρκίας & Ιατρείου Διαβητικών Εγκύων, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών και ο Δρ Θεοδόσιος Μπίσδας, διευθυντής Γ' Αγγειοχειρουργικής Κλινικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.

Κεντρικός άξονας της Συνέντευξης Τύπου ήταν η προβολή της ταινίας μικρού μήκους, με τίτλο **“The Cut: The Secret to Saving a Limb”**, παραγωγής GE Healthcare, 2022. Η εν λόγω ταινία που αποτελεί πραγματική ιστορία, αφορά στη μάχη ενός άνδρα με τον διαβή-

τη, στην αδιάκοπη αναζήτηση ενός καλύτερου τρόπου ζωής και στην καινοτόμο χειρουργική τεχνική που του έσωσε τελικά το πόδι.

Οι καταξιωμένοι ιατροί-επιστήμονες του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, αναλογιζόμενοι την ηλικία και τον αριθμό των ασθενών που αναμένεται να νοσήσουν από διαβήτη και διαβητικό πόδι, επισήμαναν πως η χώρα θα έρθει αντιμέτωπη με ένα δυσβάσταχτο κοινωνικό και οικονομικό σοκ, στο εγγύς μέλλον.

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών αναγνωρίζοντας τη σημαντικότητα της πάθησης και μένοντας πιστός στη δέσμευσή του να οδηγήσει την εξέλιξη έχει επενδύσει, για ακόμη μία φορά σε τεχνολογία αιχμής. Το μοναδικό στην Ελλάδα, νέο πιστοποιημένο **Ρομποτικό Υβριδικό Χειρουργείο – «ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ»**, νέας γενιάς Discovery IGS 740 της GE Healthcare έχει καταστήσει το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών σημείο αναφοράς για την αντιμετώπιση πολύπλοκων καρδιακών και αγγειακών περιστατικών, σε πανευρωπαϊκό επίπεδο.

Με συνολική επένδυση ύψους άνω των 2 εκ. ευρώ ο «ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ» διαμορφωμένος, αποκλειστικά για το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, διαθέτει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία τον καθιστούν μοναδικό στο είδος του. Μεταξύ άλλων:

Δυνατότητα πραγματοποίησης επεμβάσεων με αναίμακτη προσπέλαση από τα αγγεία του ασθενούς. Συνδυάζει την προεγχειρητική αξονική αγγειογραφία με την ψηφιακή εικόνα (τεχνική fusion) και βοηθά στην πλοήγηση κατά τη διάρκεια της ακτινοσκόπησης, μειώνοντας δραματικά τη δόση της ακτινοβολίας, αλλά και την ποσότητα του σκιαγραφικού που λαμβάνει ο ασθενής. Επιτρέπει τη διενέργεια αξονικής αγγειογραφίας, κατά τη διάρκεια της επέμβασης, η οποία εξασφαλίζει την άμεση διόρθωση οποιουδήποτε προβλήματος πριν τη λήξη της επέμβασης.

Ο διευθύνων σύμβουλος του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών Δρ Βασίλης Αποστολόπουλος, επισήμανε τα ακόλουθα: «Αποτελεί ιδιαίτερη χαρά για τον Όμιλο του Ιατρικού που η στρατηγική συνεργασία με τον διεθνή κολοσσό GE Healthcare την οποία εγκαινιάσαμε πριν από 3 χρόνια, αποδίδει σημαντικούς καρπούς. Είναι ιδιαίτερη τιμή για εμάς που η GE Healthcare επέλεξε το Ιατρικό και το συνεργάτη ιατρό μας, Δρ. Θεοδόσιο Μπίσδα, πρέσβη του brain gain για να πρωταγωνιστήσει στην ταινία “The Cut: The Secret to Saving a Limb”, παραγωγής GE Healthcare 2022, που προβάλλεται διεθνώς». ●

Το Ρομποτικό Υβριδικό Χειρουργείο – «ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ», νέας γενιάς Discovery IGS 740 της GE Healthcare έχει καταστήσει το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών σημείο αναφοράς για την αντιμετώπιση πολύπλοκων καρδιακών και αγγειακών περιστατικών, σε πανευρωπαϊκό επίπεδο.

Bepanthol[®] Tattoo



Αποδεδειγμένη προστασία
και περιποίηση που
μένουν ανεξίτηλες!



Balm

Εντατικής Φροντίδας
50gr



Αντηλιακή Κρέμα

SPF50+
50ml



Gentle Wash

Απαλός καθαρισμός
200ml

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και άλλα εναλλακτικά προϊόντα καπνού (όπως το snus και οι συσκευές θέρμανσης καπνού) μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη μείωση της βλάβης από το κάπνισμα, χωρίς να γίνουν απαραίτητως δημοφιλή μεταξύ των νέων και των μη καπνιστών.

Το κλειδί είναι η σωστή ενημέρωση και οι κατάλληλοι νομοθετικοί περιορισμοί, ώστε να γίνει κατανοητό πως είναι προϊόντα για διακοπή του συμβατικού καπνίσματος και όχι ένα lifestyle αξεσουάρ.

Τις επισημάνσεις αυτές έκανε ο παγκοσμίου φήμης ερευνητής για τον έλεγχο του καπνίσματος και τη μείωση της βλάβης από τον καπνό **Dr. Lion Shahab, καθηγητής Ψυχολογίας της Υγείας στο University College London.**

Μιλώντας στο **5ο Επιστημονικό Συνέδριο για τη Μείωση της Βλάβης από τον Καπνό**, που πραγματοποιήθηκε 21-22 Σεπτεμβρίου 2022 στην Αθήνα, ο Dr. Shahab εξήγησε γιατί είναι απαραίτητα τα καπνικά προϊόντα μειωμένου κινδύνου για τη μείωση της βλάβης από το κάπνισμα. Και παρουσίασε νεότερα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων από τους νέους, καθώς και για τις πιθανότητες που έχουν να μεταβούν στο συμβατικό κάπνισμα.

«Είναι σαφές ότι πολλοί καπνιστές δεν μπορούν ή δεν θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα», είπε. «Αυτό ισχύει παρότι έχουν συγκεντρωθεί 70 χρόνια έρευνας, έχουν δημοσιευθεί χιλιάδες εκθέσεις από τις αρμόδιες Αρχές, έχουν διεξαχθεί εκατοντάδες ενημερωτικές εκστρατείες, έχουν γίνει πολυάριθμες νομοθετικές αλλαγές και έχουν εφαρμοστεί κάθε είδους παρεμβάσεις για διακοπή του καπνίσματος».

Η προσπάθεια αυτή έχει αποδώσει κάποιους καρπούς, συνέχισε. Η πλειονότητα του κόσμου, λ.χ., γνωρίζει πλέον ότι το κάπνισμα (ενεργητικό και παθητικό) αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες καρκίνου. Ωστόσο, πολύς κόσμος εξακολουθεί να καπνίζει και η παραγωγή συμβατικών τσιγάρων αυξάνεται διαρκώς.

Την κατάσταση αυτή μπορεί να βελτιώσει η στρατηγική της μείωσης της βλάβης από το κάπνισμα, κατά την οποία χρησιμοποιούνται καπνικά προϊόντα χαμηλού κινδύνου για να απαλλαγούν οι καπνιστές εν μέρει ή πλήρως από τα συμβατικά τσιγάρα. «Υπάρχουν πλέον επαρκή επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν ότι η μείωση της βλάβης καθαυτή μπορεί να μειώσει και την κατανάλωση συμβατικών τσιγάρων και να αυξήσει τα ποσοστά διακοπής του καπνίσματος», υπογράμμισε.

Η μείωση της βλάβης

Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε ο Dr. Shahab, η πιο παλιά στρατηγική μείωσης της βλάβης από το κάπνισμα είναι το snus, ένα καπνικό προϊόν που χρησιμοποιείται στη Σκανδιναβία. Το snus απελευθερώνει νικοτίνη χωρίς καύση, χρησιμοποιείται από τη δεκαετία του '60 και έχει σχετιστεί με σημαντική μείωση των περιστατικών καρκίνου του πνεύμονα σε χώρες όπως η Σουηδία.

Ωστόσο το snus δεν είναι εντελώς ακίνδυνο. Υπάρχουν λ.χ. μερικά δεδομένα που δείχνουν ότι μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο αναπτύξεως τύπου 2 διαβήτη, πρόσθεσε.

Μία άλλη αποτελεσματική, αλλά πολύ νεότερη, στρατηγική μείωση της βλάβης είναι τα θερ-

μαινόμενα προϊόντα καπνού. Αυτά απελευθερώνουν νικοτίνη με θέρμανση και όχι καύση, με αποτέλεσμα σημαντική μείωση της έκθεσης σε διάφορα καρκινογόνα. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται οι ουσίες 1-hydroxypyrene, το NNAL (είναι ένας μεταβολίτης των νιτροζαμινών) και η καρβοξυαιμοσφαιρίνη (COHb - ουσία που σχετίζεται και με τα καρδιαγγειακά νοσήματα).

Ωστόσο δεν εκμηδενίζεται η έκθεση σε αυτές τις ουσίες, επομένως «υπάρχουν ορισμένοι υπολειπόμενοι κίνδυνοι σε σύγκριση με το μη κάπνισμα», ανέφερε ο Dr. Shahab.

Τέλος, υπάρχουν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, τα οποία επίσης απελευθερώνουν νικοτίνη χωρίς καύση. Αυτά υπάρχουν εδώ και σχεδόν δύο δεκαετίες, τα χρησιμοποιούν σχεδόν 70 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως και τα στοιχεία για την αποτελεσματικότητά τους στη μείωση της βλάβης από το κάπνισμα προέρχονται από πολλές χώρες.

Όπως δείχνουν, υπάρχει σημαντική μείωση (60-95%) στην έκθεση σε επικίνδυνες ουσίες σε σύγκριση με τα συμβατικά τσιγάρα. Επιπλέον, δεν οδηγούν σε αύξηση της έκθεσης σε ουσίες, σε σύγκριση με τη μη-χρήση οποιουδήποτε καπνικού προϊόντος, με δύο εξαιρέσεις: την τυολίνη (μία αρωματική αμίνη) και τον μόλυβδο.

Ακόμα και με αυτές τις εξαιρέσεις, όμως, παρέχουν σημαντικά οφέλη στην υγεία, ενώ ο υπολειπόμενος κίνδυνος είναι ελάχιστος.

Η διακοπή του καπνίσματος

Το πιο σημαντικό όφελος, όμως, με τα εναλλακτικά προϊόντα καπνού είναι ότι **μπορούν να βοηθήσουν τον κόσμο να μείνει μακριά από το πιο επικίνδυνο προϊόν: τα συμβατικά τσιγάρα**, υπογράμμισε ο Dr. Shahab.

Τα περισσότερα επιστημονικά δεδομένα γι' αυτό προέρχονται από μεγάλες μελέτες με τα ηλεκτρονικά τσιγάρα. Ανάλυση που δημοσιεύθηκε στη μεγάλη βάση ιατρικών ερευνών Cochrane έδειξε ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι πιο αποτελεσματικά στην διακοπή του καπνίσματος:

- Από τη συνιστώμενη προσέγγιση (τα ηλεκτρονικά τσιγάρα επιτυγχάνουν 2,5 φορές υψηλότερα ποσοστά διακοπής του καπνίσματος).
- Από τα εικονικά (placebo) ηλεκτρονικά τσιγάρα (93% υψηλότερα ποσοστά διακοπής με τα ηλεκτρονικά τσιγάρα απ' ό,τι με τα placebo).
- Από τη θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης (69% υψηλότερα ποσοστά διακοπής με τα ηλεκτρονικά τσιγάρα).

Το εύρημα αυτό ενισχύουν στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες, όπως η Smoking Toolkit Study. Η μελέτη αυτή δείχνει πως όσο αυξάνεται η χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων κατά την προσπάθεια διακοπής, τόσο αυξάνεται η επιτυχία της προσπάθειας. Ειδικότερα, αύξηση κατά 1% στη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων κατά την προσπάθεια διακοπής, σχετίζεται με αύξηση κατά 0,060% στα ποσοστά διακοπής του καπνίσματος.

«Το ποσοστό αυτό μοιάζει μικρό, αλλά, αν σκεφτούμε τα δισεκατομμύρια των καπνιστών, αφορά ετησίως τεράστιο αριθμό καπνιστών», διευκρίνισε ο Dr. Shahab. «Μόνο για την Αγγλία, λ.χ., σημαίνει ότι ετησίως θα έχουμε 50.000 πρώην καπνιστές χάρη στα ηλεκτρονικά τσιγάρα».

Η χρήση από τους νέους

Την τελευταία διετία έχει παρατηρηθεί αύξηση της χρήσης ηλεκτρονικών τσιγάρων μεταξύ των νέων, σε χώρες όπως η Βρετανία.

Έρευνες έδειξαν ότι αυτό οφείλεται κυρίως στην αύξηση της δημοφιλίας των ηλεκτρονικών τσιγάρων μιας χρήσης (disposables bars).

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Εφικτή με τα νέα καπνικά προϊόντα και χωρίς να παρασυρθούν οι νέοι

“Ο αντίκτυπος στη δημόσια Υγεία από τη διακοπή του συμβατικού τσιγάρου από τους καπνιστές είναι πολλαπλάσιος απ’ ό,τι η χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων από τους νέους.”

Πρόκειται για έναν τύπο ηλεκτρονικών τσιγάρων που απελευθερώνουν πολύ αποτελεσματικά νικοτίνη, κατά τον Dr. Shahab.

Στην Αγγλία, μέσα σε έναν χρόνο καταγράφηκε αύξηση κατά 214 φορές στη χρήση τους στους νέους ηλικίας 18 ετών, έναντι αύξησης κατά 6 φορές στην ηλικία των 45 ετών! Κατά την ίδια χρονική περίοδο, όμως, δεν υπήρξε στην ίδια ηλικιακή ομάδα ούτε συνολική αύξηση στο ά-
τμισμα, στο κάπνισμα συμβατικών τσιγάρων.

Περαιτέρω έρευνες (ASH survey) έδειξαν πως υπάρχει μεγάλη αύξηση στα ηλεκτρονικά τσιγάρα μιας χρήσης και στις ηλικίες 16 και 17 ετών. Μάλιστα καταγράφεται κάτι μοναδικό στα χρονικά, οι νέοι που κάπνισαν για πρώτη φορά στη ζωή τους χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικό τσιγάρο ήταν περισσότεροι απ’ όσους κάπνισαν συμβατικό τσιγάρο.

Αυτό, όμως, δεν συνοδεύτηκε από ενδείξεις αυξημένου εθισμού. Στη μελέτη ASH οι νέοι βαθμολόγησαν την ανάγκη που ένιωθαν να καπνίσουν, γεγονός που κατέδειξε σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα ηλεκτρονικά και στα συμβατικά τσιγάρα. Ειδικότερα:

- Ελάχιστη ή καθόλου λαχτάρα ανέφερε το 47,8% των νέων που κάπνιζαν ηλεκτρονικά τσιγάρα, έναντι του 35,1% όσων κάπνιζαν συμβατικά.

- Ισχυρή λαχτάρα (πολύ και εξαιρετικά ισχυρή) ανέφερε το 33,5% όσων κάπνιζαν ηλεκτρονικά τσιγάρα, έναντι του 44,4% όσων κάπνιζαν συμβατικά.

Επιπλέον, «είναι πολύ αδύναμα τα επιστημονικά δεδομένα ότι οι έφηβοι που καπνίζουν ηλεκτρονικά τσιγάρα θα κάνουν τη μετάβαση στο συμβατικό τσιγάρο», είπε ο Dr. Shahab. «Έχει βρεθεί, λ.χ., ότι μόνο το 3,3% όσων κάπνισαν πρώτα ηλεκτρονικά τσιγάρα αρχίζουν τελικά κάποια στιγμή να καπνίζουν συμβατικά. Ωστόσο ιδανικά κανένας νέος δεν πρέπει να αρχίζει το κάπνισμα».

Πώς μπορούν να προστατευθούν οι νέοι

Για να επιτευχθεί η μείωση της βλάβης από το κάπνισμα, με ταυτόχρονη προστασία των νέων από την έναρξη του καπνίσματος, ο ειδικός πρότεινε να γίνει έλεγχος των διαδικτυακών πωλήσεων, να τεθούν πιο αυστηροί κανόνες στην προώθησή τους ώστε οι διαφημίσεις να μην είναι ελκυστικές προς τους νέους, καθώς και να γίνουν εκτενείς ενημερωτικές εκστρατείες.

Οι εκστρατείες αυτές θα πρέπει να εστιάζουν στο ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα προορίζονται για να βοηθήσουν τους ενήλικες καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα και όχι για να αρχίσουν να καπνίζουν οι νέοι. «"Αν δεν καπνίζεις, μην ατμίζεις" είναι ένα πολύ καλό σύνθημα», είπε χαρακτηριστικά ο Dr. Shahab.

Εξίσου σημαντικό είναι να δοθεί έμφαση στο άτμισμα ως μέσου διακοπής του καπνίσματος και όχι ως ενός αξεσουάρ του lifestyle, πρόσθεσε. «Οι ακριβείς πληροφορίες και η κατάλληλη νομοθεσία είναι το κλειδί. Πρέπει να ευνοούν μεν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έναντι των συμβατικών, αλλά μειώνοντας ταυτόχρονα την ελκυστικότητά τους στους νέους», διευκρίνισε.

«Το σημαντικότερο είναι να ζυγίζουμε τον κίνδυνο έναρξης του ηλεκτρονικού τσιγάρου σε σχέση με το όφελος από τη διακοπή του συμβατικού καπνίσματος. Ο αντίκτυπος στη δημόσια Υγεία από τη διακοπή του συμβατικού τσιγάρου από τους καπνιστές είναι πολλαπλάσιος από τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου από τους νέους, τον οποίο μάλιστα μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε με το κατάλληλο ρυθμιστικό πλαίσιο», κατέληξε.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ: ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΜΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΣΤΟΧΕΥΟΥΣΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Μετατροπή του προχωρημένου καρκίνου του μαστού σε χρόνια πάθηση



Soul/Body
Mind

πρώιμο, σύμφωνα με μία πρόσφατη μελέτη. Τέλος, πρόσφατα, δημοσιεύθηκαν πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα από τη χρήση καινοτόμων φαρμάκων που αποτελούνται από χημειοθεραπευτικές ουσίες συζευγμένες με αντισώματα έναντι της πρωτεΐνης HER2, η οποία είναι υπερεκφρασμένη στα καρκινικά κύτταρα επιλεγμένων ασθενών με καρκίνο μαστού. Όλα αυτά τα φάρμακα αποτελούν πολλά υποσχόμενες επιλογές της θεραπευτικής φαρέτρας ασθενών με καρκίνο μαστού.

Θεραπευτικές επιλογές - Εξατομικευμένη ογκολογία

Θα πρέπει να τονιστεί ότι όλες αυτές οι εξατομικευμένες θεραπείες είναι διαθέσιμες στη χώρα μας, δίνοντας την ευκαιρία στις ασθενείς μας να ωφεληθούν από τη χρήση τους. Έχοντας λοιπόν συχνά πολλές θεραπευτικές επιλογές, είναι σημαντικό να έχουμε δεδομένα ώστε να μπορούμε να επιλέξουμε σωστά τη θεραπευτική μας προσέγγιση για κάθε ασθενή με καρκίνο μαστού. Στα πλαίσια της εξατομικευμένης ογκολογίας, λαμβάνουμε υπόψη το ιστορικό της ασθενούς, τη φυσική της κατάσταση, τα ιδιαίτερα παθολογοανατομικά, μοριακά και ανοσολογικά χαρακτηριστικά του όγκου, καθώς και πολλούς άλλους παράγοντες, ώστε να επιλέξουμε την κατάλληλη θεραπεία για κάθε μία ασθενή με καρκίνο μαστού.

Η επιλογή αυτή συχνά βασίζεται και στα αποτελέσματα σύγκρισης θεραπευτικών επιλογών στα πλαίσια μεγάλων κλινικών μελετών. Ωστόσο, τα δεδομένα των μελετών αυτών δεν είναι πάντα αντιπροσωπευτικά αυτών της κλινικής πρακτικής, καθώς οι ασθενείς που συμμετέχουν σε αυτές είναι επιλεγμένες και πληρούν πολύ συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Το κενό αυτό έρχεται να συμπληρώσει η ανάλυση δεδομένων καθημερινής κλινικής πρακτικής. Πρόκειται για δεδομένα που συλλέγονται από ιατρικά αρχεία ασθενών, μητρώα ασθενών, εφαρμογές ενημέρωσης και επικοινωνίας ασθενών ή και βάσεις δεδομένων ασφαλιστικών εταιριών. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι εφαρμογές που απευθύνονται σε ασθενείς και φροντιστές με τις οποίες μπορούν να συλλεχθούν δεδομένα τοξικότητας, συμπτωμάτων και ποιότητας ζωής. Συνδυάζοντας κανείς δημογραφικά δεδομένα ασθενών, κλινικοπαθολογικά και μοριακά δεδομένα των όγκων, θεραπευτικές πρακτικές, καθώς και δεδομένα επιβίωσης, μπορεί να δημιουργήσει μία πηγή πλούτου πληροφοριών, από την οποία μπορεί να προκύψουν σημαντικές συσχετίσεις. Λόγω του μεγάλου όγκου και της πολυπλοκότητας των δεδομένων αυτών, συχνά απαιτείται η ανάλυση με την εφαρμογή αλγορίθμων τεχνητής νοημοσύνης.

Η πρόοδος σε όλους αυτούς τους τομείς και η διεπιστημονική συνεργασία στην προσπάθεια αντιμετώπισης του καρκίνου μαστού έχουν αλλάξει ριζικά την αντιμετώπιση της νόσου και την πρόγνωση των ασθενιών προσφέροντας σε χιλιάδες ασθενείς ελπίδα και δύναμη. ●

Ο καρκίνος του μαστού έχει εξελιχθεί σε μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας, καθώς αποτελεί παγκοσμίως τη συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες, στις οποίες και παραμένει η συχνότερη αιτία θανάτου. Η έρευνα στα πεδία της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της θεραπείας του καρκίνου του μαστού έχει αναδειχθεί σε πρώτη προτεραιότητα παγκοσμίως. Τα θετικά αποτελέσματα της τεράστιας αλλά οργανωμένης προσπάθειας χιλιάδων ερευνητών και η κολοσσιαία δαπάνη οικονομικών πόρων είναι πλέον ορατά στην καθημερινή πρακτική.

Εντυπωσιακές είναι σήμερα οι εξελίξεις στον καρκίνο μαστού, όπως και σε πολλούς άλλους τύπους καρκίνου. Είναι δεδομένο ότι η βελτίωση των δυνατοτήτων πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης καρκίνου μαστού, η ανίχνευση γενετικών παραγόντων που προδιαθέτουν σε καρκίνο μαστού, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη δραστικών θεραπειών, έχουν πραγματικά αλλάξει τη διαχείριση και την πρόγνωση των ασθενών αυτών, επισημαίνει η **Έλενα Φούντζηλα, MD, PhD, παθολόγος-ογκολόγος, Κλινική Άγιος Λουκάς, Θεσσαλονίκη, Clinical Associate Professor European University Cyprus, ακαδημαϊκός υπότροφος ΑΠΘ, Γενικό Νοσοκομείο Παπανικολάου.**

Έλεγχος της νόσου με τη χρήση καινοτόμων φαρμάκων

Καινοτόμες στοχεύουσες θεραπείες επιτυγχάνουν εντυπωσιακά αποτελέσματα σε μεγάλο ποσοστό ασθενών, φέρνοντας πιο κοντά την πραγματοποίηση του άπιαστου κάποτε στόχου για τις ασθενείς και τους επιστήμονες της μετατροπής του προχωρημένου καρκίνου του μαστού σε μία χρόνια πάθηση.

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα των αναστολέων των κυκλινοεξαρτώνμενων κινάσων 4/6 (CDK4/6 inhibitors) που προστέθηκαν στη φαρέτρα του παθολόγου ογκολόγου για τη θεραπεία ασθενών με προχωρημένο ορμονοευαίσθητο καρκίνο μαστού. Οι θεραπευτικοί αυτοί παράγοντες, οι οποίοι χορηγούνται με τη μορφή χαπιού, επιτυγχάνουν έλεγχο της νόσου για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενώ ταυτόχρονα δεν επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ασθενών, κάτι που είναι πολύ σημαντικό, καθώς λαμβάνονται ακόμη και για πολλά χρόνια. Αντίστοιχα, και άλλες από του στόματος χορηγούμενες θεραπείες (αναστολείς του ενζύμου PARP) έχουν αλλάξει τη θεραπευτική πρακτική σε ασθενείς με καρκίνο μαστού που έχουν κληρονομούμενες αλλαγές στα γονίδια BRCA1 ή BRCA2, τόσο στον προχωρημένο καρκίνο μαστού όσο και στον

Οι εξελίξεις στη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου μαστού έχουν αλλάξει ριζικά την πορεία της νόσου και την πρόγνωση των ασθενιών, προσφέροντας ελπίδα για μετατροπή του προχωρημένου καρκίνου του μαστού σε χρόνια πάθηση.



Έλενα Φούντζηλα, MD, PhD, παθολόγος-ογκολόγος, Κλινική Άγιος Λουκάς, Θεσσαλονίκη, Clinical Associate Professor European University Cyprus, ακαδημαϊκός υπότροφος ΑΠΘ, Γενικό Νοσοκομείο Παπανικολάου.



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



FAME, το νέο άρωμα του οίκου **Paco Rabanne** έρχεται σε iconic μπουκάλι

Τυναίκες-είδωλα, που χάραξαν τον δρόμο σε μια νέα εποχή θηλυκότητας και διαχρονικού στιλ, όπως η **Jane Fonda** στο «*Barbarella*», η **Audrey Hepburn** στο «*Two for the Road*», η **Brigitte Bardot** και η **Françoise Hardy** είναι μόνο μερικές από τις μούσες του Οίκου **Paco Rabanne** που φόρεσαν και ανέδειξαν το πρωτοποριακό

chainmail φόρεμα του διάσημου σχεδιαστή. Το νέο, γυναικείο άρωμα «**FAME**» κυκλοφορεί σε ένα μπουκάλι σχεδιασμένο με την τεχνική-σήμα κατατεθέν του Paco Rabanne αναδεικνύοντας το εμβληματικό αυτό φόρεμα. Πλούσιες νότες από ώριμο μάνγκο, αέρινο γιασεμί και νότες από αισθησιακό λιβάνι εσωκλείονται στο μπουκάλι του «**FAME**».



ATTICA
Τσάντα Marc
Jacobs €330



SWAROVSKI
Δαχτυλίδι στήριξης κινητού,
από τη σειρά Lucent €65

**DELUX
HELLAS**
Γυαλιά ηλίου Alexander
McQueen



HARALAS
Πέδιλο Public Desire €69



FALCONERI
Πλεκτό από κασμίρι



LIFE ROOTS
Κρεμοσάπουνο χεριών με
Dragon Fruit €3,50



SWATCH
Ρολόι Story Way,
από τη σειρά
Flik Flak Tales from
the World €48



MODIVO
Πουλόβερ Silvan Heach €162



INTIMISSIMI
Παντελόνι Palazzo €42,90



YAMAMAY
Σατινέ top €29,95



**ESTÉE
LAUDER**
Συλλεκτικό βραχιόλι
του DUKA για τον
καρκίνο του μαστού
€12,50



CATRICE
Κραγιόν Shine Bomb
Lipstick €5,29



**KARL
LAGERFELD**
Γυναικεία sneakers
€270

Λατρεύω
το ροζ.
Τόσα
γουρουνάκια
αποκλείεται
να κάνουν
λάθος.

ΤΑ ΤΖΑΜΠΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΜΟΥΣΙΚΗ, ΕΚΘΕΣΕΙΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ, ΒΟΛΤΕΣ
ΟΛΑ ΟΣΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ
ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΣΟΥ

Hobby Festival. Event για όλες τις ερασιτεχνικές
ασχολίες και για την αξιοποίηση του ελεύθερου
χρόνου με τον καλύτερο και αποδοτικότερο
τρόπο. Περιλαμβάνει έκθεση με ποικιλία από
χόμπι, ιδέες, προτάσεις, αλλά και πολλά events,
μουσικές και θεατρικές εκδηλώσεις, καθώς και
happenings. (Στο Παλιό Αμαξοστάσιο ΟΣΥ,
Πειραιώς & Ερμού, 2104270810)
7-9/10, 11.00-22.00

Ρολά κανέλας στα **IKEA**. Τα ρολά κανέλας ή
cinnamon buns έχουν καταγωγή από τη Σουηδία
και είναι ένα εκπληκτικό γλύκισμα που μπορεί να
απολαύσει κάποιος όλες τις ώρες της ημέρας. Η
IKEA μάς καλεί να γιορτάσουμε μαζί της και να
δοκιμάσουμε δωρεάν ρολά κανέλας.
(Σε όλα τα καταστήματα IKEA)

Έως τις 8/10

Παλιάωση επίπλου (χρώμα κιμωλίας ή υβριδικά).
Στο **Deco Rezerva**, παρέα με την Έλενα μπορείτε
να διδαχθείτε την παλιάωση επίπλων, έχοντας τη
δυνατότητα 2 διαφορετικών επιλογών! (Κλείστε
τη θέση σας τηλεφωνικά
στο 2105714712)
10/10 στις 17.00

70s πάρτι με τον **Λάκη Γαβαλά** στο rooftop του
Brown Acropolis με δωρεάν είσοδο και τον
Mr. Orpheus στα decks.
6/10 στις 20.00

A Swing Dance Party. Η ομάδα Jump n Jive Athens
Swing Team διοργανώνει ένα σούπερ χορευτικό
πάρτι με δωρεάν είσοδο στο **Royal rooftop** στο
Μοναστηράκι.
7/10 στις 21.30

Φεστιβάλ Κυκλικής Οικονομίας. Η κυκλική
οικονομία προχωρά πέρα από τη βιώσιμη
ανάπτυξη και την πράσινη οικονομία,
στοχεύοντας στη βιώσιμη διαχείριση πρώτων
υλών και ενέργειας, με τελικό σκοπό την
προστασία του περιβάλλοντος. Περισσότερα
στο 1ο Don't Drop Φεστιβάλ Κυκλικής Οικονομίας
«Δράση 6Rχής», το οποίο διοργανώνει το
skywalker.gr, με workshops, παρουσιάσεις
και προτάσεις καθημερινής εφαρμογής.
(Παλιό Αμαξοστάσιο ΟΣΥ, Πειραιώς &
Ερμού, 2104270810).
6/10, 10.00-20.00

ΤΟΥΡΛΟΥ ΦΕΣΤ 4. Το τέταρτο αυτοοργανωμένο
φεστιβάλ αυτοεκδόσεων είναι εδώ! Το διήμερο
θα πραγματοποιηθεί Σάββατο και Κυριακή
8-9/10/22 στο Πεδίον του Άρεως, ανοικτό σε κάθε
μορφή έκφρασης χωρίς δηλώσεις συμμετοχής
και διαλογή καλλιτεχνικού περιεχομένου.
8-9/10

Opening party στο Βιολογικό Χωριό.
Τα εγκαίνια του Βιολογικού Χωριού στην οδό
Μητροπόλεως 66-68 στο κέντρο της Αθήνας,
την Παρασκευή 7/10 στις 18.00 θα έχουν
μοναδικά vegan εδέσματα, βιολογικό κρασί &
χυμούς και μουσικές επιλογές του
Θέμη Γεωργαντά.
7/10 στις 18.00

CITY GUIDE

Ξέρει ο Τζον Μάλκοβιτς από (μουσικο)κριτική;

Ο διάσημος ηθοποιός στάζει...
βιτριόλι για περίφημα έργα μεγάλων
συνθετών στο Ηρώδειο

INFO:

«The music critic» - Ωδείο Ηρώδου Αττικού
Πέμπτη 6 Οκτωβρίου, 21:00

Ο Σούμαν «απλώς φαντάζεται ότι είναι συνθέτης», ο Μπραμς είναι «ένας μπάσταρδος χωρίς κανένα μουσικό χάρισμα» και ο Ντεμπυσσύ «απλά κακός». Θα ξεστομίσει κι άλλα τέτοια φαρμακερά ο Τζον Μάλκοβιτς το βράδυ της Πέμπτης στα πόδια της Ακρόπολης. Στο «The Music Critic» ο διάσημος ηθοποιός μπαίνει στον ρόλο του κακού μουσικοκριτικού, ο οποίος πιστεύει ότι έργα του Μπετόβεν, του Σοπέν, του Προκόφιεφ και πολλών ακόμα μεγάλων συνθετών είναι απλώς κουραστικά και θλιβερά, ενώ από την ορχήστρα ο βιολονίστας (και δημιουργός του έργου) Aleksey Igudesman και ο πιανίστας Hyung-kí Joo αντεπιτίθενται με νότες που μας ταξιδεύουν στις μελωδίες των κλασικών μετρ αλλά και ως τον Καντσέλι και τον Πιατσόλα. Ένα σαρδόνιο μείγμα από τις χειρότερες –και μάλλον απροσδόκτες– κριτικές των τελευταίων αιώνων που γράφτηκαν από επιφανείς κριτικούς για μερικά από τα σπουδαιότερα έργα της παγκόσμιας μουσικής είναι η παράσταση του Ρωσο-γερμανού βιολονίστα και συνθέτη που φθάνει στα μέρη μας. Ο Μάλκοβιτς, πάντως, κρατά τον τελευταίο (κακό) λόγο για τον ίδιο του τον εαυτό, καθώς κλείνει τη βραδιά με μια κατεδαφιστική κριτική που γράφτηκε κάποτε για τον ίδιο...

-Ιωάννα Γκομούζα



ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

10

Θέατρο, χορός, συναυλίες, εκθέσεις. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Για να καταχωριστείτε στους οδηγούς της Α.Υ., στείλτε δελτία τύπου 2 εβδομάδες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία. Ταχυδρομικώς στη διεύθυνση Χαρ. Τρικούπη 22, 10679 Αθήνα ή στο fax 210 3617310 ή στο avguide@athensvoice.gr



© PINELOPE CERASIMOU

1 Larsen C: φωτίζοντας την κίνηση

Από τις κορυφαίες στιγμές της περασμένης καλλιτεχνικής περιόδου στη Στέγη, το *Larsen C* του Χρήστου Παπαδόπουλου επανακάμπτει για τέσσερα βράδια. Ένα έργο τέχνης εν κινήσει που εμπνέεται από τη βραδύτητα της τήξης των παγετώνων (το όνομά του παραπέμπει σε μια παγοκρηπίδα ηλικίας 10.000 ετών στην Ανταρκτική) προκειμένου να μιλήσει για τη σφοδρότητα της ζωής. Ένα πάρτι-φόρος τιμής στην αθόρυβη μετάβαση των σωμάτων, τις ρυθμικές, ανεπαίσθητες εναλλαγές της κίνησης που όμως μπορούν να προκαλέσουν ουσιαστικούς μετασχηματισμούς. Ή, όπως σχολιάζει ο ίδιος ο χορογράφος που έχει κερδίσει τη διεθνή κριτική με τη μινιμαλιστική του δεξιτεχνία, «μια μεταφορά της ζωής που, ακατανίκητη, προχωρά». Μην το χάσετε.

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 6-9 Οκτωβρίου στις 20:30



© PARIS ANAGNOSTOPOULOS

2 Ένα ταξίδι στ' άστρα με τον Theodore

«Τώρα πρέπει πραγματικά να τα παρατήσεις όλα / Όλα όσα σε έκαναν αυτό που είσαι/ Άσε την άγκυρα να κρατήσει το σώμα σου στη γη / Αυτό είναι ένα ταξίδι του μυαλού». Και ποιο θα ήταν το καλύτερο σημείο «εκτόξευσης» γι' αυτή την πτήση στο διάστημα αλλά και στον βαθύτερο εαυτό μας που προτείνει το *The Voyage* από το ειδυλλιακό περιβάλλον του λόφου Νυμφών; Αυτή την Πέμπτη, ο Theodore ανηφορίζει στις λόχμες του Θησείου για να παρουσιάσει το πρόσφατο άλμπουμ του, τα ambient κομμάτια από την κασέτα της deluxe έκδοσής του αλλά και αγαπημένες στιγμές από την πρότερη δισκογραφία του. Και μετά, όλοι μαζί παρέα θα περάσουμε από το ιστορικό τηλεσκόπιο Δωρίδη για να παρατηρήσουμε τα πιο λαμπερά αστέρια του γαλαξία μας.

Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών, Κέντρο Επισκεπτών Θησείου, 6 Οκτωβρίου στις 21:00

3 Μια μαρτυρία για τη Μικρασιατική Εκστρατεία

Αυλαία μετά από χρόνια για το θέατρο Μπέλλος στην Πλάκα, που επαναλειτουργεί υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση των the young quill πλέον, θέλοντας να συνδέσει τη νέα πορεία του με καλλιτεχνικές ομάδες. Η πρεμιέρα έρχεται από την bijoux de kant με «Το μαύρο ταξίδι», τη μαρτυρία ενός νεαρού Έλληνα που στρατολογήθηκε για να συμμετάσχει στη Μικρασιατική Εκστρατεία. Σε ένα τοπίο θραυσμάτων, ένας άγνωστος στρατιώτης του Μπχανικού, πεινασμένος και προσπαθώντας να επιβιώσει, μιλά με απλότητα αλλά και κριτική σκέψη για την πληγή του ξεριζωμού, τη σκληρότητα του πολέμου και τις πρακτικές του ελληνικού στρατού, συντροφιά με σμυρναϊκούς ρυθμούς.

Θέατρο Μπέλλος, 12-15 Οκτωβρίου (στις 21:00) & 16 Οκτωβρίου (στις 20:30)



© DIONYSIS KOUTSIS

4 Ο Γρηγόρης Βαλτινός γίνεται ο DA

Έκανε την πρεμιέρα του το 1973 στις ΗΠΑ, πριν μεταφερθεί στο Μπρόντγουεϊ και κερδίσει τέσσερα θεατρικά βραβεία (Drama Desk, Τόνυ, Outer Critics αλλά και το Βραβείο Κριτικών Θεάτρου της Νέας Υόρκης για καλύτερο έργο), ενώ στην Ελλάδα ανέβηκε για πρώτη φορά με πρωταγωνιστή τον Μάνο Κατράκη σε σκηνοθεσία Τάκη Μουζενίδη τη σεζόν 1979-1980. Το αυτοβιογραφικό έργο του Χιου Λέοναρντ μας μεταφέρει στην Ιρλανδία του 1968, όπου ένας συγγραφέας επιστρέφει μετά τον θάνατο του πατέρα του για να «συναντήσει» ξανά τους γονείς του, τον νεαρό εαυτό του, παλιούς έρωτες και γεγονότα που τον σημάδεψαν. Στον επώνυμο ρόλο του καλοκάγαθου «DA» (από το dad, πατέρας), ο Γρηγόρης Βαλτινός, που σκηνοθετεί ο Πέτρος Ζούλιας.

Θέατρο Ιλίσσια, πρεμιέρα στις 8 Οκτωβρίου



© ANΔΡΕΑΣ ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΣ



5 Η χαρακτηριστική του Χρόνη Μπότσογλου
Άρχισε να καταπιάνεται με τη χειρονομία της χάραξης στις αρχές της δεκαετίας του '80 διαμορφώνοντας έτσι ένα νέο εικαστικό λεξιλόγιο που βαδίζει παράλληλα με τις θεματικές του αναζητήσεις στη ζωγραφική. Συνοδοιπόρος σε αυτή τη δημιουργική περιπέτεια με τον Πίνο Παυτολφί και τη Δήμητρα Σιατερλή του Κέντρου Χαρακτικής Αθηνών, φιλοτέχνησε μέχρι το 2017 περίπου 90 χαλκογραφίες που συγκαταλέγονται στο ιστορικό αρχείο τους. Λίγους μήνες μετά τον θάνατο του γνωστού εικαστικού, έχουμε την ευκαιρία να δούμε το σύνολο της σχετικής δουλειάς του –αυτοπροσωπογραφίες, πορτρέτα και γυμνά–, αλλά και ένα μικρό βίντεο που τον παρακολουθεί στη διαδικασία δημιουργίας ενός έργου, από τη χάραξη της πλάκας ως την εκτύπωση.

ETCH INK (Αργυρουπόλεως 16, Λυκαβηττός), 7 Οκτωβρίου-5 Νοεμβρίου



6 Ο D3lta ζωντανά στο κέντρο
Αν έχεις παίξει το «Strange» στο repeat, το βράδυ της Παρασκευής στην Αθηναϊδός σε βλέπουμε. Ο Ελληνοβρετανός τραγουδιστής και τραγουδοποιός, που μπήκε στις playlists την περασμένη χρονιά με τα «Hypocrites» και «Hey You» και άνοιξε την καλοκαιρινή συναυλία των London Grammar στο Release Athens, επιστρέφει για ένα live στην καρδιά της πόλης με νέα τραγούδια και ιδιαίτερες διασκευές.

Faust bar-theatre-arts, 7 Οκτωβρίου στις 22:00



7 Blues Wire και Τσοπάνα Rave στο Κύτταρο
Blues Wire ξανά! Κιθαριστική καταγίδα προβλέπεται για το βράδυ της Παρασκευής για το ξεκίνημα της σεζόν στα περίξ της Αχαρνών και Ηπείρου. Ο Ηλίας Ζάικος, ο Σωτήρης Ζήσης και η Νίκη Γουρζουλίδου έρχονται να «μεταφράσουν» ζωντανά τα δικά τους αλλά και κλασικά μπλουζ (και όχι μόνο) κομμάτια. Μαζί τους στη σκηνή οι Rock in the Blues Band με τον κιθαρίστα Μιχάλη Αρμάγο –ο οποίος έχει συνεργαστεί με τα μεγαλύτερα ονόματα της ελληνικής μουσικής και έχει δώσει το «παρών» σε ιστορικές συναυλίες.

Κύτταρο, 7 Οκτωβρίου στις 22:30

Άλλος για Τσοπάνα Rave; Μίλα ρε. Είμαι καλά, Δως μου δυο κατσαρόρικα (Δώσε ό,τι έχεις). Θα μείνω όπως είμαι, με τα χέρια στις τσέπες, στις βαμβακοφυτίες. Ναι, θα έχει υλικό, παλιά τραγούδια, αλλά και το ολόφρεσκο single «Δεν είμαι από εδώ», αυτό το Σαββατόβραδο. Η δημοφιλής ροκ μπάντα επιστρέφει στο Κύτταρο με γερές δόσεις χιούμορ, τρέλα και ροκιά.

Κύτταρο, 8 Οκτωβρίου στις 22:30

ΜΗΝ
ΤΟ
ΧΑΣΕΙΣ

8

Ραντεβού με τους Portico Quartet

Η ρυθμική τζαζ που παίζουν επιμένει να αντιστέκεται σε ταξινομήσεις κι ας μετρά πλέον η πορεία τους έξι άλμπουμ – από το υποψήφιο για το βραβείο Mercury, «Knee-Deep in the North Sea» του 2007 μέχρι τα πρόσφατης εσοδείας «Terrain» και «Monument». Ποντάρνοντας στα κρουστά (με σήμα κατατεθέν τις αιθέριες μελωδίες του χανγκ, που αγόρασαν παρορμητικά σε ένα φεστιβάλ) και τους υπνωτιστικούς ηλεκτρονικούς ήχους, η λονδρέζικη μπάντα έρχεται να μας παρασύρει σε ονειρικά ακουστικά ταξίδια, σμιλεμένα με μινιμαλιστική λογική και ηλεκτρονική ευαισθησία.

Piraeus Club Academy, 8 Οκτωβρίου στις 21:00

9

Οι μουσικοί ορίζοντες της Αλεξάνδρα Γκράβας

Σ' ένα οδοιπορικό στις μουσικές του κόσμου μάς προσκαλεί η διακεκριμένη μεσόφωνος αποδίδοντας σε 8 γλώσσες (ισπανικά, ελληνικά, κινέζικα, αραβικά, γερμανικά, πορτογαλικά, τουρκικά και γαλλικά) στίχους που γεννήθηκαν σε διαφορετικές γωνιές του πλανήτη. Μια βραδιά στην Αίθουσα «Δημήτρης Μπτρόπουλος» με τραγούδια για την αγάπη από τον ισπανόφωνο κόσμο, που αγαπήσαμε μέσα από τις ερμηνείες της θρυλικής Τσαβέλα Βάργκας και συμπερίελαβε στο άλμπουμ «Songbook 3, El amor es vida», αλλά και μικρασιάτικους τόνους που ενέταξε στο πρόγραμμα θέλοντας να τιμήσει τις ρίζες της.

Μέγαρο Μουσικής, 9 Οκτωβρίου στις 20:30

10 Μια Ιφιγένεια από τη Γερμανία
Σε μια χώρα-εφιάλτη στην οποία έχει ξεσπάσει μια φοβερή πανδημία, ξένοι, ηλικιωμένοι και ασθενείς πρέπει να θυσιαστούν επιλεκτικά για να προστατευθεί το «παραγωγικότερο» κομμάτι του πληθυσμού. Η ηρωίδα, ως θεραπευίδα στον ναό της θεάς Αρτέμιδος, είναι υποχρεωμένη να θυσιάζει ασταμάτητα ανθρώπινες ζωές. Με την αναπάντεχη εμφάνιση, όμως, του αδελφού της Ορέστη γεννιέται η ελπίδα της απόδρασης. Με αφορμή τα 70 χρόνια από την ίδρυση του Ινστιτούτου Γκαίτε στη χώρα μας, το Ελληνογερμανικό Θέατρο της Κολωνίας επιστρέφει στην Αθήνα. Η «Ιφιγένεια στη χώρα του πένθους» του ιδρυτή και καλλιτεχνικού διευθυντή της ομάδας Κώστα Παπακωστόπουλου είναι εμπνευσμένη από την «Ιφιγένεια εν Ταύροις» και επικεντρώνεται στους δύο πρωταγωνιστές της ευριπίδειας τραγωδίας που αναζητούν τη χαμένη τους ελευθερία.

Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης, 8 Οκτωβρίου στις 21:00

ΘΗΒΑΪΔΑ

Η ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ ΕΧΘΡΟΙ του Ρακίνα

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ Δ. ΜΠΑΜΠΙΛΗΣ

13/10-13/11

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΣΚΗΝΗ «ΩΜΕΓΑ»

6 - 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022 Α.Υ. 53



ΓΕΥΣΗ

Επιμέλεια
ΝΕΝΕΛΑ
ΓΕΩΡΓΕΛΕ



Casserole, το νέο ελληνικό μπιστρό με το comfort food που όλοι θέλουμε

Για τους ορκισμένους πιστούς του αθηναϊκού κέντρου οποιαδήποτε τοποθεσία άνω των 10 χλμ. από το Σύνταγμα (και προς πάσα κατεύθυνση) αντιμετωπίζεται ως κάτι μακρινό, εξωτικό κι άγνωστο. Εκείνο το βράδυ, λοιπόν, μπήκαμε στο αυτοκίνητο με διάθεση... εκδρομής. Παρ' όλα αυτά χρειάστηκαν μόλις τριάντα λεπτά για να φτάσουμε στον εξωτικό (!) Γέρακα, να παρκάρουμε σε μια ήσυχη γειτονιά και να ανακαλύψουμε (με μια κάποια —ομολογουμένως— έκπληξη) την αναπάντεχη νοστιμιά του Casserole.

Είναι ένα γωνιακό, ζεστό εστιατόριο, μόλις δύο μήνες ανοιχτό. Κάτω από την ταμπέλα του έχει τον υπότιτλο «Ελληνικό Μπιστρό», πράγμα που εξηγεί γιατί από την ανοιχτή κουζίνα του καταφθάνουν γαργαλιστικές, γνώριμες μυρωδιές και γιατί στον μαυροπίνακα με τα πιάτα ημέρας εμφανίζονται πιάτα όπως «μπριάμ», «γίγαντες φούρνου», «γεμιστά», ή «χταποδάκι με κοφτό μακαρονάκι». Το Casserole θέλει να μας θυμίσει αυτό το φαγητό που μαγειρευόταν μέσα στην κατσαρόλα της μαμάς, εκείνο με το οποίο μεγαλώσαμε. Απλό, οικείο, στοργικό, κυρίως βαθιά νόστιμο.

Στην κουζίνα του δεν υπάρχει κάποια πληθωρική Ελληνίδα μάνα, αλλά ένας ταλαντούχος σεφ με αγάπη για την παραδοσιακή κουζίνα, ταυτόχρονα όμως και με όλη την εμπειρία της υψηλής γαστρονομίας. Ο Πέτρος Ρηγάκης έχει κάνει το πέρασμά του από λαμπερά εστιατόρια της Αθήνας (Hytra, Epτά) και του εξωτερικού (Lonchfyne, Λονδίνο), ενώ είναι και ιδιοκτήτης του all day bar Junction in the Yard στου Ζωγράφου. Έτσι, αυτό που οραματίστηκε για την κουζίνα του Casserole ήταν, όπως λέει ο ίδιος, «το πάντρεμα των παραδοσιακών, μαμαδίστικων γεύσεων με μια υψηλών απαιτήσεων εστιατορική κάρτα. Με άλλα λόγια, μαγειρεύουμε παραδοσιακά πιάτα, λίγο πειραγμένα, αλλά πάντα νόστιμα».

Πριν ο Πέτρος προλάβει να ολοκληρώσει τη φράση του, ο σερβιτόρος ακουμπάει μπροστά μου ένα βαθύ πιάτο που αχνίζει. Μέσα του διακρίνω χρυσαφίδες τις τηγανητές, κυδωνάτες πατάτες. Είναι λουσμένες με έναν άκρως μερακλίδικο κιμά, πασπαλισμένες με φρέτα, και στην κορυφή του μικρού βουνού τους στέκεται περήφανο ένα τηγανητό αυγό. Αυτό το πιάτο (€10,50) είναι για εμένα η απόδειξη πως η νοστιμιά απογειώνεται, όταν ένας καλός σεφ καταπιάνεται με μια συνταγή των παιδικών μας χρό-

νων... Την ίδια, comfort νοστιμιά εντόπισα και στις (άψογα βρασμένες) πληθωρικές παπαρδέλες με χοιρινά μάγουλα και γραβιέρα με τρούφα (€18), όπως και στο (πεντανόστιμο!) Flat bread-σπανακόπιτα (€9) με την ωραιότατη τραγανή του ζύμη και όλα τα υλικά μιας παινεμένης σπανακόπιτας για τόπινγκ. Δοκίμασα επίσης ένα ωραίο συκώτι «σοφρίτο» (€9,50), ένα ζουμερό rib-

eye (σ.σ. το Casserole προμηθεύεται ωραία κρέατα από μικρούς Έλληνες παραγωγούς, ενώ κατά καιρούς εμπλουτίζει την κουζίνα του και με εκλεκτές κοπές), αλλά και το πιάτο-σουζέ της βραδιάς: αγκινάρες στη σχάρα με καραμελωμένο ραντίτσιο, πεκορίνο, αμύγδαλο και λαδολέμονο (€9)!

Ήταν ένα πιάτο διαφορετικό, ιντριγκαδό-

ρικο, πολύ νόστιμο στην απλότητά του ή μάλλον χάρη σε αυτήν. Είναι το πρώτο πιάτο που πρέπει να δοκιμάσεις στο Casserole.

Για να συνοδεύσεις το γεύμα σου, θα βρεις μια καλά ενημερωμένη wine list, που τιμά τον ελληνικό αμπελώνα γενικά, και τον τοπικό αμπελώνα ειδικά. Έτσι, με την απόφαση των ιδιοκτητών να στηρίζουν τα αττικά αμπέλια, το ποτήρι σου θα γεμίσουν η γηγενής ποικιλία του Σαββατιανού, σχεδόν σε όλες τις εκδοχές (από βραβευμένες ρετσίνες σύγχρονης οινοποίησης μέχρι παλαιώσεις σε βαρέλι), αλλά και κρασιά μικρών —κυρίως— παραγωγών από όλη την Ελλάδα. Επίσης, εκτός από τη σταθερή κάρτα, κάθε εβδομάδα παρουσιάζονται νέες επιλογές σε περιορισμένες φιάλες —θα τις βρεις ως «νέες αφίξεις» στην εντυπωσιακή κάρτα του Casserole.

Μην το σκέφτεσαι. Μπες στο αυτοκίνητο με καλή παρέα και κάλυψε την απόσταση που σε χωρίζει μέχρι τον Γέρακα. Αυτή εδώ η «Κατσαρόλα» το αξίζει.

Υ.Γ. Αν σκέφτεσαι να επισκεφθείς το Casserole Σαββατοκύριακο, η κράτηση είναι απαραίτητη.



Καρδίσης 12,
Γέρακας,
210 6618838,
www.casserole.gr,
Fb: @casserolegr,
Instagram:
@casserole_gr_bistro
Ώρες λειτουργίας:
Δευτέρα έως
Σάββατο 12.00-
00.00, Κυριακή:
12.00-19.00

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ



ΤΕΧΝΗ

ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ
Της VILLY CALLIGA

Όταν ανακάλυψε τον κόσμο της αεροφωτογραφίας, γοητεύτηκε. Κάθε φορά που φωτογραφίζει, έχοντας τα μάτια του αρκετές δεκάδες μέτρα πάνω από την πραγματικότητα μας, επιβεβαιώνει ότι ο κόσμος αποτελείται από άπειρα παράλληλα σύμπαντα. Όπως λέει ο ίδιος, ένα τοπίο που φαίνεται συνηθισμένο από το έδαφος μπορεί να γίνει φανταστικό βλέποντας το από ψηλά. Αυτό που οι άνθρωποι μπορεί να θεωρούν άσχημο γίνεται όμορφο από τον αέρα, και αυτό που βλέπουν ως ελκυστικό μπορεί να φαίνεται βαρετό. Μερικές φορές, η θέα μπορεί να είναι απλά όμορφη, με απροσδόκητο όμως τρόπο, και τότε ο Daniel Franc σταματά να σκέφτεται πόσο συνηθισμένο μπορεί να φαινόταν το αρχικό τοπίο με την πρώτη ματιά.

Daniel, τι είναι για σένα η αεροφωτογραφία; Η διαφυγή από τους περιορισμούς της μιας και μοναδικής πραγματικότητάς μας, της μιας ενιαίας ερμηνείας του κόσμου. Ο κόσμος είναι τόσο πολύπλευρος και τόσο ανοιχτός στο πώς να τον αντιληφθεί κανείς! Ακόμα κι όταν φωτογραφίζουμε κάτι συνηθισμένο, μια μικρή αλλαγή στην προοπτική και την εστίαση μάς κάνει να αισθανθούμε διαφορετικά ή, με τις πιο περιπετειώδεις φωτογραφίες, ακόμη και να αμφισβητήσουμε τι είναι αυτό που πραγματικά βλέπουμε. Οι άνθρωποι μερικές φορές ρωτούν αν κάνω πολλές εργασίες στο Photoshop μετά την παραγωγή των φωτογραφιών μου, εννοώντας αν αυτό που βλέπουν είναι «αληθινό». Και απαντάω: «Ναι, είναι αληθινό, καθώς η δική σας ή δική μου ερμηνεία αυτού που βλέπουμε είναι αληθινή».

Αυτός είναι ο λόγος που δεν υπάρχουν τίτλοι στις φωτογραφίες σου; Ακριβώς! Υπάρχουν τόσες πραγματικότητες όσες και οι πιθανές απόψεις. Προτιμώ να ανακαλύπτω τι βλέπουν οι άνθρωποι στις φωτογραφίες μου παρά να τους υπαγορεύω τι πρέπει να δουν. Θέλω να δω τι συναισθήματα τους προκαλούν. Μου αρέσει επίσης να βλέπω πώς μπορώ να συνδεθώ με το κοινό μου όταν μοιραζόμαστε την ίδια ερμηνεία μιας εντελώς ανοιχτής σε διαφορετικές ερμηνείες εικόνας ή πώς μπορούμε να εμπνευστούμε ο ένας από τον άλλον, όταν είναι διαφορετική.

Πέρα από τη διαφορετική οπτική της πραγματικότητας, ποιο άλλο χαρακτηριστικό της αεροφωτογραφίας θεωρείς γοητευτικό; Την τυχαία ανακάλυψη. Πολλά από τα πιο ενδιαφέροντα σημεία στις φωτογραφίες μου βρέθηκαν από καθαρή σύμπτωση. Συμβαίνει, ενώ πετάω στον αρχικά προγραμματισμένο προορισμό, κάτι να μου τραβήξει το μάτι. Έχει τύχει να συνειδητοποιήσω πολύ αργότερα, κατά τη διάρκεια της post production, ότι το μέρος που φωτογράφισα περιείχε ένα μυστικό που δεν «έβιασα» όσο ήμουν απασχολημένος με το να πετάω από πάνω του.

Εδώ να πούμε ότι «τυχαία» ήταν και η ανακάλυψη από σένα αυτού του είδους φωτογραφίας. Αυτό είναι αλήθεια. Ο γιος μου επέμενε να του αγοράσω ένα drone για τα Χριστούγεννα. Προσπάθησα να τον αποτρέψω νομίζοντας ότι ήταν ένα εντελώς άσκοπο δώρο και, καθώς δεν ασχολήθηκε ο ίδιος ιδιαίτερα, άρχισα να το δανειζομαι για να συνειδητοποιήσω ότι είναι η πύλη για διαφορετικούς κόσμους. Μερικές φορές, αστειεύεται ότι, αν δεν ήταν αυτός, δεν θα δημιουργούσα όλες αυτές τις φωτογραφίες, και έχει δίκιο!

Η φωτογράφιση με drone απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό; Ο σχεδιασμός των λήψεών μου, που συμπληρώνεται με την τυχαία ανακάλυψη, είναι ένα μεγάλο και πραγματικά διασκεδαστικό μέρος

της δουλειάς μου. Ενα γιανγκ που παίζει με το γιν. Αρχικά, επιλέγω μια περιοχή και μετά πετάω πάνω της στους χάρτες Google και σε πολλές άλλες εκδόσεις χαρτών αεροφωτογραφιών. Ελέγχω για ενδιαφέροντα σχήματα, αντιθέσεις και μοτίβα, προσπαθώ να ψάξω για περίεργες συνθέσεις ή κάποιες υπέροχα περίεργες δημιουργίες. Επίσης, πρέπει πάντα να σκέφτομαι τα logistics και να χαρτογραφώ τους πιθανούς τρόπους πρόσβασης στην περιοχή.

Επομένως, μιλάμε για μια χρονοβόρα διαδικασία που προηγείται αυτής της καθαυτού φωτογράφισης. Ο σχεδιασμός απαιτεί συχνά περισσότερο χρόνο –μερικές φορές πολύ περισσότερο– από την ίδια τη φωτογράφιση. Την ημέρα των λήψεων, οδηγώ στην τοποθεσία, ελπίζοντας ότι δεν θα υπάρχει βροχή ή δυνατός άνεμος ή ότι δεν ξέχασα καμία από τις 10 μπαταρίες μου που έχω πάντα μαζί μου. Μετά βγάζω το drone στον αέρα, και συνειδητοποιώ ότι, στις τρέχουσες συνθήκες φωτός ή εποχή του χρόνου, η χώρα μοιάζει πολύ διαφορετική από ό,τι στους εναέριους χάρτες προς το καλύτερο ή προς το χειρότερο. Όμως μου αρέσει το πώς όλα αυτά δημιουργούν ένα ανοιχτό τέλος αυτής της φωτογραφικής περιπέτειας, και είναι τότε που ο σχεδιασμός και η τυχαιότητα τελικά αλληλοσυμπληρώνονται και γίνονται οι τελικές φωτογραφίες.

Μίλησέ μας για τη διαδικασία των λήψεων. Η διαδικασία των λήψεων σου ανεβάζει την αδρεναλίνη. Ποτέ δεν ξέρεις τι συμβαίνει με το drone στον αέρα, ο χρόνος φωτογράφισης περιορίζεται σε περίπου 15 λεπτά ανά μπαταρία. Αυτή η πίεση χρόνου είναι ο λόγος που μερικές φορές ανακαλύπτω πράγματα στις φωτογραφίες μου μόνο στο post production, όταν τελικά είμαι χαλαρός. Επίσης δεν θα έλεγα ότι είμαι καλή παρέα για όσους με συνοδεύουν στις λήψεις. Είμαστε σιωπηλοί, δεν βρισκόμαστε στα πιο ευχάριστα μέρη, αλλά στα μέρη με την καλύτερη ραδιοφωνική λήψη και σε κεντρική τοποθεσία στην ακτίνα πτήσης αυτού που πρέπει να πάρω. Είναι μια περίεργη, ήσυχη, εστιασμένη συνεδρία κάπου στη μέση του πουθενά.

Κατά το post production γίνονται αλλαγές; Δεν προσθέτω ποτέ στοιχεία στη σκηνή που δεν κατέγραψε ο φακός κατά τη διάρκεια της λήψης, δεν μετακινώ στοιχεία ούτε αλλάζω τα σχήματα και τα μεγέθη τους, ούτε αλλάζω δραστικά τις αποχρώσεις των χρωμάτων. Οπότε αυτό που βλέπετε ήταν σίγουρα εκεί. Μπορεί να κάνω βασικό ρετούς και καθαρισμό και επίσης μου αρέσει να δουλεύω με κορεσμούς χρωμάτων και αντιθέσεις και χρησιμοποιώ επίσης τη συνηθισμένη φωτογραφική τεχνική του dodge and burn για να κατευθύνω την προσοχή του θεατή σε όσα θεωρώ σημαντικά μέρη της φωτογραφίας. Αλλά για μένα, η αρχική «οπτική πηγή» είναι πάντα το κλειδί για στιδδήποτε συμβαίνει στη διαδικασία μετά την παραγωγή.

Θεωρείς τον εαυτό σου φωτογράφο τοπίων; Δεν βλέπω τον εαυτό μου ως φωτογράφο τοπίων με τη συνηθισμένη έννοια, με τεράστιο σεβασμό σε όλους τους εξαιρετικούς φωτογραφίους τοπίων εκεί έξω. Δεν με ενδιαφέρουν τόσο πολύ τα παραδοσιακά όμορφα τοπία, όσο κι αν τα αγαπώ ο ίδιος. Προχωρώ πέρα από αυτήν την αρχική αγάπη. Με ενδιαφέρει κυρίως η ανακάλυψη της ομορφιάς που κρύβεται πέρα από την κοινή θέα, ακόμα και στις πιο συνηθισμένες τοποθεσίες. Μου αρέσει να επικεντρώνομαι σε συνθέσεις, χρώματα, ρυθμούς, σχήματα και ενέργειες στον φυσικό και βιομηχανικό κόσμο που έχουν συναισθηματική απήχηση σε μένα. Η φύση, το τοπίο είναι ένας καμβάς, και η φωτογραφία ένας τρόπος να ζωγραφίσω σε αυτόν τον καμβά. **A**

Ένα σπουδαίο μυθιστόρημα σανατορίου

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Όταν ήμουν δεκαετής παιδάριο, με οδήγησαν –παρά τη θέλησή μου– σε κάτι κατασκηνώσεις της Εκκλησίας που εφιλοξενούντο σε άγιο υψίπεδο της Κρήτης. Δεν άντεξα πάνω από μία βδομάδα –ενώ από την πρώτη κιόλας μέρα επιχειρούσα να μηχανευτώ τρόπους απόδρασης από το στρατόπεδο εκείνο που απαιτούσε να κοιμάμαι μαζί με καμιά τριανταριά άλλα παιδιά σε στενόμακρο κοιτώνα από γκρο μπετόν.

Αργότερα, όταν κατατάχτηκα στον στρατό μόλις πήρα το πτυχίο της Νομικής –κι αφού είχε ήδη εκδοθεί το πρώτο μου βιβλίο– φρόντισα να γίνω έφεδρος αξιωματικός μόνο και μόνο για να μη σταβλίζομαι μαζί με τον εσμό των λοιπών οπλιτών –κι ας μου στοίχισε αυτή μου η επιλογή έξι μήνες παραπάνω θητεία.

Αν και προτιμώ τα ομαδικά σπορ –το ποδόσφαιρο έναντι του τένις και το μπάσκετ έναντι της πυγμαχίας–, στην ουσία δεν αντέχω τα πλήθη. Δεν ισχυρίζομαι ότι δεν έχω λάβει μέρος σε συλλαλητήρια, απλώς δεν υπομένω για πολύ τις μεγάλες παρέες.

Αναρωτιέμαι λοιπόν πώς γίνεται και μου ασκούν τέτοια γοντεία τα σανατόρια; Το «*Μαγικό Βουνό*», του Τόμας Μαν, για παράδειγμα, είναι αγαπημένο μου ανάγνωσμα. Αλλά και του Βιζυηνού «*Αι συνένειται της παλαιάς ιστορίας*», όπως και το «*Ο παράδεισος δεν έχει ευνοούμενους*» του Έρικ Μαρία Ρεμάρκ, όπου η ηρωίδα περνάει τις τελευταίες της ώρες σε ένα σανατόριο των ελβετικών Άλπεων και ερωτεύεται έναν οδηγό αγώνων κούρσας ενώ την παρατηρεί από απόσταση, και με ψυχρό μείδιμα στα χείλη, ο υποσηκμένος αρραβωνιαστικός της, ο ευγενής και φιλόπονος αυτός ιππότης, ο Χάρος.

Μου είχαν λείψει αυτά τα βιβλία –έπαψαν πια να γράφονται τέτοια μυθιστορήματα μετά την εύρεση της πενικιλίνης.

Κι όμως, ιδού! Οι εκδόσεις Loggia ήρθαν να προσφέρουν στο ελληνικό αναγνωστικό κοινό ένα σπουδαίο μυθιστόρημα σανατορίου. Τον συγγραφέα του, τον Μαξ Μπλέχερ, τον είχαμε γνωρίσει από το πρώτο βιβλίο του που κυκλοφόρησε στην Ελλάδα –και το είχα ευθύς αγαπήσει– με τίτλο: «*Περιστατικά στο εγγύς εξωπραγματικό*». Σε εξαιρετική μετάφραση του Βίκτωρος Ιβάνοβιτς, είναι ένα πόνημα

140 σελίδων που οφείλει να κοσμή τη βιβλιοθήκη κάθε υγιούς αναγνώστη. Και λέω υγιούς, γιατί ο ήρωας είναι άρρωστος και απαιτείται μια κάποια ισορροπία στα πράγματα.

Ο συγγραφέας, Ρουμάνος στην καταγωγή, ατύχησε να χτυπηθεί από τα δεκαεννιά του κιόλας χρόνια από φυματίωση των οστών, μια ταλαιπωρία που τον ακολούθησε ως τον τάφο, δέκα χρόνια αργότερα. Είναι το υπόβαθρο των δύο μυθιστορημάτων του που κυκλοφορούν στην Ελλάδα.

Στις «*Επουλωμένες καρδιές*», ο ήρωας, που δεν είναι άλλος από τον συγγραφέα, βρίσκεται πλέον στο σανατόριο. Κι όχι μόνο στο σανατόριο, αλλά και εγκιβωτισμένος σε ένα γύψινο καλούπι που κρίνεται απαραίτητο για τη θεραπεία των οστών του. Αν και σφιχτά ζωσμένος, ο Εμμανουήλ απολαμβάνει τη ζωή –ακόμη και τον έρωτα με σφριγηλά νεάνιδα. Απολαμβάνει τις εξορμήσεις στην παραθαλάσσια πολίχνη του σανατορίου. Απολαμβάνει ενίοτε

και τη μοναξιά του, για την ακρίβεια την επιδιώκει, καθώς τα πλήθη ασκούν επάνω του ένα βάρος χειρότερο κι από της αρρώστιας. Υπέροχο μυθιστόρημα που θα απολαύσουμε με ασφάλεια αυτήν τη μετά-covid (ελπίζω) εποχή στην εξίσου εξαιρετική μετάφραση του Ιβάνοβιτς.



Μαξ Μπλέχερ
Επουλωμένες καρδιές
εκδ. Loggia



King Crimson: Επανακυκλοφορίες με νέο Remix από τον Steven Wilson

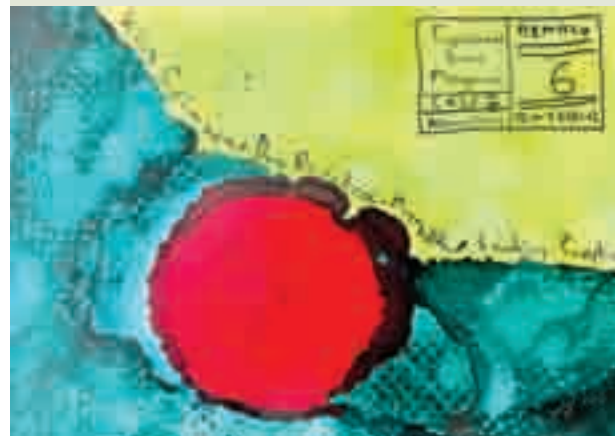
☞ Οι περισσότεροι από εμάς συνδέθηκαν με τους **King Crimson** λόγω του πρώτου τους album, «*In The Court Of The Crimson King*». Αυτός ο δίσκος ήταν πολύ μπροστά από την εποχή του, όχι μόνο για το σπουδαίο τραγούδι-έργο «*Epitaph*» ή για το «*I Talk To The Wind*» με τη φωνή της Judy Dyble ή ακόμη για την απίθανη progressive οπτική του. Και μόνο που βρισκόταν εκεί ο Peter Sinfield για να συλλάβει αυτή την απίθανη θεματολογία, και μόνο η φωνή του Greg Lake θα αρκούσαν. Για να μη μιλήσω καθόλου για την προσωπικότητα του **Robert Fripp**, που είναι μία από τις πιο σημαντικές μορφές της μουσικής στη Βρετανία για το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα. Ο δίσκος αυτό σφραγίζει ακριβώς την εποχή του –αλλά ακόμη πιο πολύ τη σημερινή– με τον τίτλο του τραγουδιού που τον ανοίγει: «*21st Century Schizoid Man*»! Όμως οι King Crimson δεν είναι μόνο το ντεμπούτο τους album. Είναι φυσικά και το «*In The Wake Of Poseidon*» που ακολουθεί –και πάλι με τα ανεπανάληπτα σχήματα φαντασίας του Peter Sinfield– αλλά και πολλοί ακόμη σπουδαίοι δίσκοι. Η μπάντα διαφοροποιείται αρκετά στα 80s και εμφανίζεται πλέον ως κουαρτέτο με τους Robert Fripp, Bill Bruford, Adrian Belew και Tony Levin. Ο ήχος είναι αρκετά διαφορετικός αλλά την κατεύθυνση δίνει πάντα ο Robert Fripp, γεγονός που αποτελεί εγγύηση. Στα τέλη του Οκτώβρη επανακυκλοφορούν τα «*Discipline*», «*Beat*» και

«*Three Of A Perfect Pair*» σε νέο remix από τον **Steven Wilson** των Porcupine Tree και τον ίδιο τον Robert Fripp. Ο Wilson δόλωσε πάντα ιδιαίτερα επηρεασμένος από τους **King Crimson** και μάλιστα ήταν ένας από τους μουσικούς που είχαν συγκλονιστεί από τον ήχο του mellotron στο «*Epitaph*». Για όποιον τυχόν δεν έχει επαφή με τον ήχο των King Crimson στις αρχές της δεκαετίας του '80, αυτές οι τρεις επανεκδόσεις με αφορμή τα 40 χρόνια από την πρώτη κυκλοφορία των δίσκων, είναι ιδανικές.

► Όσοι πιστεύουν ότι η επιτυχία των **Blur** στα 90s ήταν μόνο υπόθεση του Damon Albarn, ήρθε η ώρα να το ξανασκεφτούν.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CLXVII

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



Στις αρχές Ιανουαρίου κυκλοφορεί το ντεμπούτο album του drummer της μπάντας **Dave Rowntree** με τίτλο «*Radio Songs*». Ως τώρα ο Rowntree έχει γράψει μουσική για τηλεοπτικές σειρές, έχει ασχοληθεί με το animation, έχει βγει στην πολιτική –είναι υποστηρικτής των Εργατικών– κι έχει κάνει ραδιόφωνο στον XFM. Προφανώς από την εμπειρία του στο ραδιόφωνο έχει προκύψει και ο τίτλος του δίσκου καθώς και το εξώφυλλό του, που εικονίζει ένα vintage τρανζιστοράκι. Ο ίδιος λέει για το «*Devil's Island*», ένα από τα δύο τραγούδια που έχουν ως τώρα κυκλοφορήσει: «*Μεγάλωσα στην Αγγλία στη δεκαετία του '70 και ακόμη κι αν υπήρχαν καλά στοιχεία τότε, θυμάμαι πόσο τοξική ήταν σε κάποια επίπεδα. Η χώρα ήταν βαθιά διαιρεμένη, με τον ρατσισμό και τον μισογυνισμό να είναι ο κανόνας. Η οικονομία ήταν χάλια και κάποια στιγμή κινδυνεύσαμε να καταφύγουμε στο Διεθνές Νομισματικό Ταμείο. Παρ' όλα αυτά, ακούγοντας κάποιους ανθρώπους να μιλούν, θα μπορούσες να σκεφτείς ότι αυτή ήταν μια χρυσή εποχή στην οποία θα ήταν καλό να επιστρέψουμε. Αυτό το τραγούδι είναι μια σημείωση προς εμένα για να θυμάμαι πόσο πολύ ο κόσμος προχώρησε στα σαράντα τελευταία χρόνια*». Ο δίσκος θα κυκλοφορήσει από την Cooking Vinyl.

► Το «*Persimmon*» είναι το δεύτερο album της **Maya Killtron** από το Toronto του Καναδά. Το κορίτσι αυτό ανακατεύει το funk, την disco και το yacht rock σ' ένα ιδίωμα που ακούγεται απόλυτα feelgood. Δεν πρόκειται για την αποκάλυψη του αιώνα αλλά αξίζει να δώσεις βάση στην ανέμελη γραφή της.

► Όπως αξίζει να δώσεις βάση και στο **Kutiman & Dekel track**, «*My Everything*». Ο Kutiman είναι μια απίστευτη φάτσα, παραγωγός από το Ισραήλ, που μου θυμίζει φυσιογνωμικά τον Frank Zappa.

P.S.: Από την άλλη, με τρομάζει η είδηση ότι οι **Smashing Pumpkins** ετοιμάζουν rock opera σε τετραπλό βινύλιο και triπλό cd. Παρά τον τρόπο μου, το «*Beguiled*» είναι μια χαρά ως το πρώτο track που αποκαλύπτεται.



40 χρόνια δίπλα σας και τώρα και στο σπίτι σας με online μαθήματα



Τίνα Ζωγοπούλου
www.perugia.edu.gr



Ιταλικά - Ισπανικά - Τουρκικά - Αραβικά

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ στο ΚΥΤΤΑΡΟ!



ΣΧΗΜΑ ΠΡΟΦΙΛΑΚΗΣ viva.gr 11876 Piatolic / 46000/0000 Kyttaro logo website: www.kyttarolive.gr / fb page: KYTTARO Live Club / KYTTARO tel. 210 8224134 / 6977641373 e-mail: info@kyttarolive.gr



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Η πρόσκληση (THE INVITATION) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: ΤΖΕΣΙΚΑ Μ. Τόμσον ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Νάταλι Εράνουελ, Τόμας Ντόχερτι, Στέφανι Κορνέλιουσεν

Έχοντας μείνει μόνη στον κόσμο μετά και από τον θάνατο της μητέρας της, η Αμερικανίδα Ίβι κάνει τεστ DNA και ανακαλύπτει την ύπαρξη ενός μακρινού ξάδελφου από την Αγγλία για τον οποίο δεν γνώριζε τίποτα. Τον συναντά, και εκείνος την προσκαλεί σε έναν γάμο μέλους της νέας της οικογένειας που θα πραγματοποιηθεί σε αριστοκρατική έπαυλη της αγγλικής εξοχής. Ο γοττευτικός εργένης, ιδιοκτήτης της έπαυλης θα τη φλερτάρει διακριτικά, κι εκείνη με ανακούφιση θα μάθει από τον ξάδελφό της πως «δεν έχουν καμία συγγένεια».

Είναι δύσκολο να αναφερθούμε στα καλά κρυμμένα μυστικά και τους εύστοχους συμβολισμούς ενός τόσο φιλόδοξου θρίλερ, χωρίς να κάνουμε κάποιο σπόιλερ για την πλοκή. Καλύτερα λοιπόν να διαβάσετε την κριτική μας αφού έχετε δει το φιλμ, το οποίο είναι βέβαιο ότι θα κερδίσει την εκτίμηση των φαν του παραδοσιακού κινηματογραφικού τρόμου και όχι μόνο. Η «Πρόσκληση» της Τζέσικα Μ. Τόμσον («The light of the moon»), παρότι καταπιάνεται με έναν από τους πιο εμβληματικούς μύθους του σινεμά του φανταστικού, τον βαμπίρισμό, δεν παραδίδεται άνευ όρων στην παλιομοδίτικη γοτεία του. Όπως ακριβώς συμβαίνει και με την Ίβι, που γουστάρει μεν τον αριστοκρατικής γοτείας Ντε Βιλ αλλά καταλαβαίνει πως το τέλειο προσωπείο του δεν μπορεί να μην έχει ψεγάδι! Ο μύθος του κόμη Δράκουλα κουμπώνει μια χαρά με την υπαρξιακή περιπέτεια της Ίβι και μετατρέπεται σε πολλαπλό και ξύπνιο στοχασμό για το κυρίαρχο θέμα της εποχής: τη γυναίκα αφύπνιση. «Εσείς οι σύγχρονες γυναίκες είστε αχάριστες», ακούει κάποια στιγμή η ηρωίδα από τον σοβινιστή μπάτλερ, που δεν μπορεί να διανοηθεί πως μια γυναίκα αρνείται να υπηρετήσει τον αφέντη του. Η Τόμσον δεν αρκείται σε μια εύκολη αναπαραγωγή-αποδόμηση του βαμπίρικού μύθου για να περάσει τις απόψεις της. Η σύγκριση του παλιού κόσμου που αντιπροσωπεύει ο απέθαντος κόμης (πατριαρχία, αριστοκρατία, άντρες ηγεμόνες και γυναίκες σκευή ηδονής) και της νέας πραγματικότητας που ανατέλλει (η χειραφετημένη γυναίκα κοροϊδεύει θεσμούς όπως τον γάμο και αρνείται να υποταχθεί στη δύναμη του αρσενικού) γίνεται όχι μόνο με την ανατροπή παρωχημένων κοινωνικών προτύπων και μοτίβων αλλά και με την άντληση ιδεών από τη δεξαμενή του σινεμά του φανταστικού. Η Αυστραλή σκηνοθέτις δεν παρεκκλίνει ούτε εκατοστό από τη φόρμα της ταινίας τρόμου. Σκηνικά από ταινίες αλλοτινών εποχών, χαρακτήρες που είναι χρονικά απροσδιόριστοι (πλην της Ίβι), ανατριχιαστική χρήση του σασπένς, ατμόσφαιρα που επιβάλλεται, λειτουργικό σπλάτερ και σκηνές που περιγράφουν τη μετατροπή κάποιων ονείρων σε εφιάλτη. Εφιάλτη που τον δημιούργησε η πατριαρχία και τον συντήρησαν πολλές γενεές

JUST THE FACTS

Η πρόσκληση (***)

Η ιστορία ενός αιματοβαμμένου γάμου

Στην αυλή του σχολείου (***)

Η ζούγκλα του μαυροπίνακα

Η κυρία Χάρις πάει στο Παρίσι (1/2)

Μια Αγγλίδα στους παριζιάνικους οίκους μόδας

Ένας μεταφραστής (**1/2)

Κούβα-ΕΣΣΔ: σύμμαχοι απέναντι στον εφιάλτη

Τα σαγόνια του καρχαρία (***)

Όταν ο τρόμος ήρθε για πρώτη φορά από τα βαθιά

Ο κοτολαγός και το χάμστερ του σκότους (-)

Περίεργα ζώα, απίθανες περιπέτειες

Πνεύμα από σπίτι (-)

Άγνωστοι επισκέπτες

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

☛ Ο Άντριου Ντόμινικ, η Άνα ντε Άρμας και η Μέριλιν

Στην αυλή του σχολείου (PLAYGROUND) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λορά Βαντέλ ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Μάγια Βαντερμπέκ, Γκούντερ Ντουρέ, Καρίμ Λεκλού



Πρώτη μέρα στο δημοτικό για τη Νορά. Στο διάλειμμα ψάχνει να βρει τον αδερφό της Αμπέλ. Ταράζεται όταν τον βλέπει να πέφτει θύμα bullying. Ο Αμπέλ της ζητά να μην πει τίποτα.

Πρώτη ταινία της Βελγίδας σκηνοθέτριας που σε ελάχιστο χρόνο εντυπωσιάζει με την αμεσότητα του δράματος. Το θέμα του bullying σπανίως έχει δοθεί με τέτοια συνέπεια. Ατόφια συγκίνηση, αφοπλιστικές ερμηνείες, αίσθηση θρίλερ λόγω του σασπένς για ένα υπέροχο ντεμπούτο που κέρδισε το Βραβείο της Fipresci στο «Ένα Κάποιο Βλέμμα» του Φεστιβάλ Καννών 2021 και είναι η πρόταση του Βελγίου για τα βραβεία Όσκαρ 2022.

Η κυρία Χάρις πάει στο Παρίσι (MRS HARRIS GOES TO PARIS) *½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Άντονι Φαμπιάν ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Λέσλι Μάνβιλ, Ιζαμπέλ Ινέρ, Λαμπερ Γουλιζόν, Αλμα Μπαπίστα

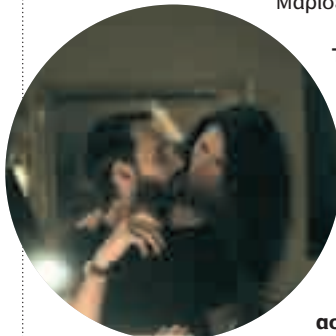


Αγγλίδα χήρα καθαρίστρια στο Λονδίνο του 1950 βάζει σκοπό της ζωής της να αγοράσει ένα φόρεμα του οίκου Dior.

Παρά την πειστική ανάπλαση ενός κόσμου κομψότητας, το σύγχρονο παραμύθι του Φαμπιάν δεν είναι τόσο ελκυστικό. Σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο όπου ακόμη κι ο διάσημος οίκος κάνει άνοιγμα στο μαζικό κοινό, η περίπτωση της ονειροπόλας καθαρίστριας είναι σχεδόν αφέλης. Είναι φιλότιμη η προσπάθεια της Μάνβιλ να πείσει ως «επαναστάτρια» που θα πάει κόντρα σε όλα για να πραγματοποιήσει το εξωφρενικό όνειρό της, όμως μένει απροσπάτητη από τον Φαμπιάν.

Ένας μεταφραστής (UN TRADUCTOR) **½

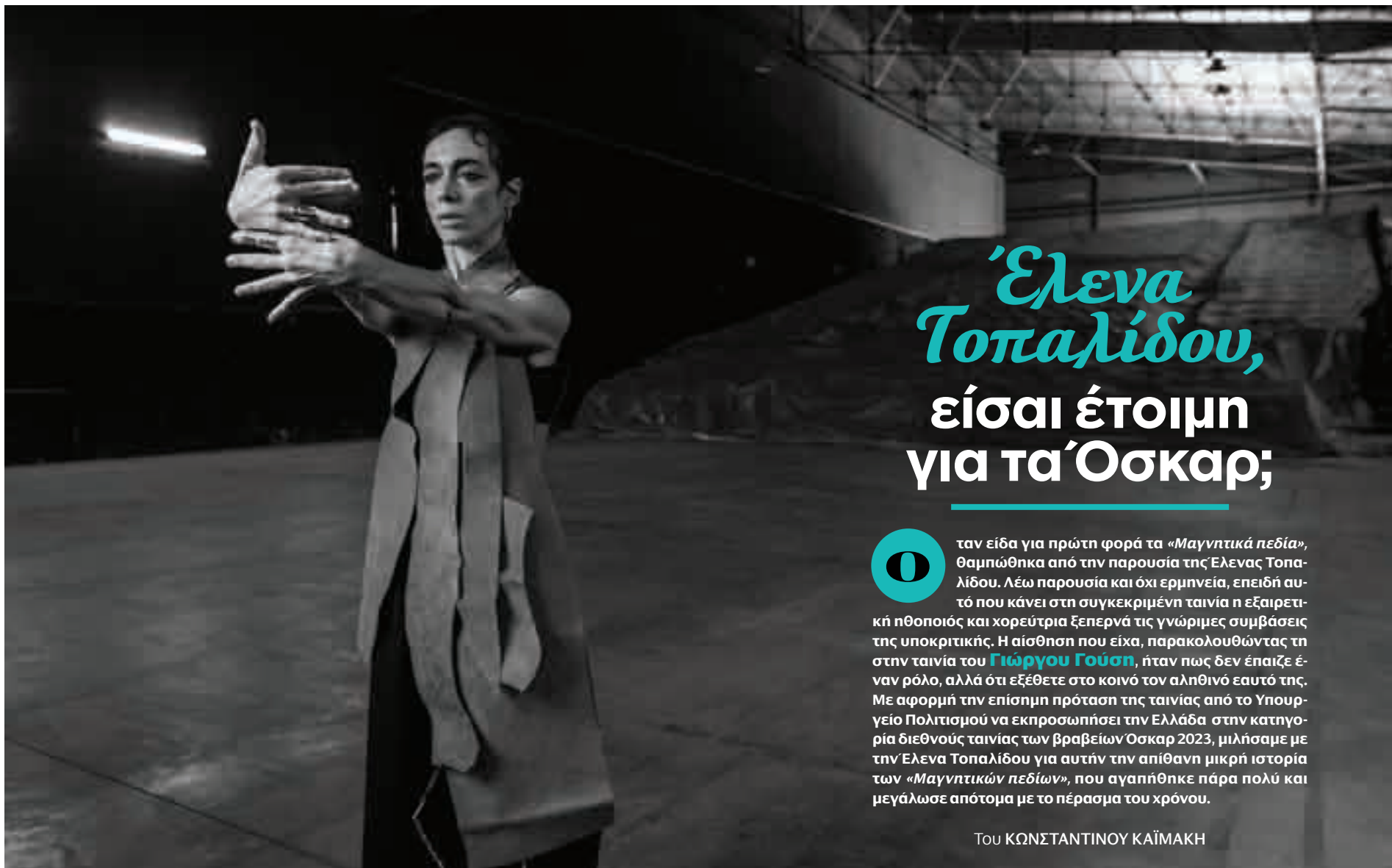
ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ροντρίγκο Μπαριούσο, Σεμπάστιαν Μπαριούσο ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Ροντρίγκο Σαντόρο, Μαρσέλ Αλμπάρεζ



Το 1986 φθάνουν στην Αβάνα θύματα του πυρηνικού ατυχήματος στο Τσερνομπίλ, για θεραπεία. Ο Μαλίν, καθηγητής Ρωσικής Λογοτεχνίας, γίνεται μεταφραστής μεταξύ ρωσόφωνων ασθενών και Κουβανών ιατρών.

Η επίσημη πρόταση της Κούβας για το Όσκαρ καλύτερης ταινίας του 2020. Το ανθρωποκεντρικό σενάριο ενισχύει τη φόρμα μιας ιστορίας επιβίωσης που φέρνει τον αμήχανο ήρωα αντιμέτωπο με τη σκληρή πραγματικότητα. Η ζωή του αλλάζει, με συνέπεια να γίνει πρωταγωνιστής μιας μάλλον προβλέψιμης ιστορίας.

«Θα χρειαστούμε μεγαλύτερη βάρκα»
(Τα σαγόνια του καρχαρία)



Έλενα Τοπαλίδου, είσαι έτοιμη για τα Όσκαρ;

Όταν είδα για πρώτη φορά τα «Μαγνητικά πεδία», θαμπώθηκα από την παρουσία της Έλενας Τοπαλίδου. Λέω παρουσία και όχι ερμηνεία, επειδή αυτό που κάνει στη συγκεκριμένη ταινία η εξαιρετική ηθοποιός και χορεύτρια ξεπερνά τις γνώριμες συμβάσεις της υποκριτικής. Η αίσθηση που είχα, παρακολουθώντας τη στην ταινία του Γιώργου Γούση, ήταν πως δεν έπαιζε έναν ρόλο, αλλά ότι εξέθετε στο κοινό τον αληθινό εαυτό της. Με αφορμή την επίσημη πρόταση της ταινίας από το Υπουργείο Πολιτισμού να εκπροσωπήσει την Ελλάδα στην κατηγορία διεθνούς ταινίας των βραβείων Όσκαρ 2023, μιλήσαμε με την Έλενα Τοπαλίδου για αυτήν την απίθανη μικρή ιστορία των «Μαγνητικών πεδίων», που αγαπήθηκε πάρα πολύ και μεγάλωσε απότομα με το πέρασμα του χρόνου.

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

Από την πρώτη στιγμή που είδα το φιλμ, ήθελα να σου κάνω αυτή την ερώτηση. Η Έλενα της ταινίας είμαι βέβαιος ότι είσαι εσύ. Σωστά;
Ναι, όντως είμαι αλλά όχι 100%. Στέκομαι λίγο πιο δίπλα από την αληθινή Έλενα. Δηλαδή από επιλογή, όχι συνειδητή ακριβώς, κι επειδή ήταν πολύ ανοιχτό να κάνω οτιδήποτε θέλω, έδωσα μια πτυχή του εαυτού μου. Για αυτό και κρατήσαμε τα ονόματά μας με τον Αντώνη, ώστε να γίνει πιο προσωπικό όλο αυτό. Και επειδή δεν είχαμε κείμενο μπροστά μας, λέγαμε ό,τι θέλαμε. Ήταν παράξενο όλο αυτό αλλά τελικά λειτούργησε.

Σε δυσκόλεψε αυτή η συνθήκη;

Ναι, λειτουργώ τελείως αντίθετα. Θέλω γραπτό κείμενο, το οποίο το μαθαίνω απέξω και δεν βάζω ποτέ δικά μου λόγια. Οπότε, όταν είπε ο Γιώργος να το πάμε έτσι, τρομοκρατήθηκα!

Όταν ξεκινήσατε την περιπέτεια των «Μαγνητικών πεδίων» είχατε φανταστεί την τεράστια απήχηση που θα είχε η ταινία μετά από λίγο καιρό σε όλα τα επίπεδα: πολλά μεσσήτριά, αγάπη του κόσμου, διθυραμβικές κριτικές, μέχρι και να αποτελέσει την πρόταση της Ελλάδας για τα Όσκαρ;

Δεν υπήρχε ούτε στο... πιο πίσω μέρος, όχι του μυαλού μας αλλά των... ποδιών μας ότι θα μπορούσε να συμβεί κάτι τέτοιο. Ούτε καν ως σκέψη. Δεν υπήρχε τίποτε άλλο εκτός από μια τρομερή εκκίνηση. Με την έννοια της επιθυμίας να κάνουμε κάτι διαφορετικό. Μιας επιθυμίας που ήταν πολύ ισχυρή κυρίως από την πλευρά του Γιώργου, και για αυτό κατάφερε να μας τη μεταδώσει και να βουτηχθούμε όλοι με τα μούτρα σε αυτή τη διαδικασία. Σκέψου ότι τα γυρίσματα έγιναν μέσω την πανδημίας στη βδομάδα μεταξύ Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς. Μέχρι τότε δεν φανταζόμουν καν πώς θα μπορούσα να περάσω εκείνες τις μέρες μακριά από τον άντρα και το παιδί μου, επειδή είμαι εκτός από σπιτόγατος και αρκετά επιφυλακτική με τα απότομα, τα ξαφνικά ή τα καινούργια πράγματα. Με τρομάζουν. Αλλά, όπως είπα, ήταν τόσο

δυνατή η επιθυμία του Γιώργου – αλλά και του διευθυντή φωτογραφίας Γιώργου Κουτσαλιάρη και του Αντώνη του Τσιτσισιόπουλου – που με έπεισαν και έπεσα κι εγώ με τα μούτρα. Μερικοί άνθρωποι που με ξέρουν καλά απόρνησαν και μου έλεγαν «τι σου είπε ο Γούσης και σε έπεισε». Δεν χρειάστηκε να μου πει τίποτα για να με πείσει. Με συγκινεί απεραντα ο τρόπος της σκέψης του, το χιούμορ του, τα πράγματα που κάνει, οπότε δέχτηκα αμέσως να κάνουμε όπως θέλει εκείνος το φιλμ αυτό.

Έλενα, έχεις κάποια εξήγηση για την τόσο μεγάλη επιτυχία του φιλμ; Δηλαδή, ποια μαγική συνταγή είχε ώστε να αρέσει τόσο πολύ;

Μου λένε κατά καιρούς διάφορα, όχι πάντα θετικά, γιατί είναι και εκείνοι που την βρήκαν πολύ «απλή και μικρή» την ταινία αλλά ευτυχώς αυτοί είναι λίγοι. Τα περισσότερα όμως σχόλια είναι εντυπωσιακά και γενναιόδωρα. Η απήχηση που είχε το φιλμ από την αρχή που κυκλοφόρησε δεν ήταν μόνο καθολική αλλά και ορμητική. Από τα πρώτα συγχαρητήρια που ακούσαμε στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης καταλάβαμε ότι κάτι καλό συνέβαινε. Μην σου πω ακόμα πιο πριν. Από τις πρώτες προβολές στην Heretic με τον παραγωγό Γιώργο Καρναβά να λέει «Τι είναι αυτό το πράγμα; Το αγαπώ!», νιώσαμε την αγάπη του για το φιλμ και καταλάβαμε ότι θα το στηρίξει. Από εκεί και πέρα δεν σταμάτησαν οι καλές κουβέντες για τη δουλειά που έκαναν τα παιδιά στο φιλμ. Τότε αντιλήφθηκα ότι όλοι, ο καθένας με τον τρόπο του, ένιωσαν την ταινία αυτή ως κάτι προσωπικό, κάτι δικό τους και την αγκάλιασαν με πραγματική αγάπη.

Το βασικό θέμα του φιλμ είναι η ουσιαστική επαφή που έχουν δύο ξένοι μεταξύ τους άνθρωποι. Θεωρείς ότι αυτό ήταν το στοιχείο που άγγιξε τους περισσότερους θεατές;

Μα ναι, φυσικά. Όλοι είδαν μέσα στην ιστορία αυτή δικές τους σκέψεις, συναισθήματα και κυρίως την ανάγκη να γεννηθεί μια πραγματική επικοινωνία και επαφή στη ζωή τους. Όλοι θέλουμε μέσα σε αυτήν την αποξένωση που ζούμε (ειδικά τα τελευταία

χρόνια με την πανδημία) να βρεθεί ένας πραγματικός φίλος και να μας στηρίξει. Τι να μας στηρίξει... να μας αγκαλιάσει. Με την πανδημία το χάσαμε κι αυτό. Επίσης με εντυπωσίασε που η ταινία άρεσε πολύ στους νέους ανθρώπους. Μου έλεγαν νέα παιδιά «θέλω να το ξαναδώ», «με συγκίνησαν πολύ η αθωότητα και η αφέλεια» ενώ αρκετοί στέκοταν και στους αυτοσχδιασμούς των διαλόγων.

Είσαι έτοιμη για τα Όσκαρ;

Καλά, αν το δω κι αυτό θα τρελαθώ (γέλια). Δεν το πιστεύω πάντως, γιατί, όπως μου είπαν και κάποιοι που ξέρουν πώς λειτουργούν εκεί τα πράγματα, υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο κάποιοι εκλεκτορες να μη δουν καν το φιλμ μας. Αν πάντως κάποιοι αποφασίσουν να τη δουν, έχω εμπιστοσύνη στις δυνατότητες των «Μαγνητικών πεδίων».

Αυτή την εποχή είσαι σε δημιουργική φάση;

Πάρα πολύ. Τώρα βρίσκομαι στον Πόρο για μια νέα ταινία που κάνω, ενός νέου σκηνοθέτη, του Κωστή Καραμουντάνη, και το Σάββατο φεύγω για Ιταλία, για τη Γένοβα, με μια χορευτική παράσταση που είναι παραγωγή της Στέγης Γραμμάτων και Τεχνών και ταξιδεύει κατά καιρούς στο εξωτερικό.

Σου έφερε περισσότερες προτάσεις η ταινία «Μαγνητικά πεδία»;

Ναι σιγά σιγά και σε συνδυασμό με την επιτυχία της «Bella» κάτι άρχιζε να αλλάζει προς το καλύτερο. Και νιώθω ευγνώμων για αυτό επειδή πλέον μπορώ να κάνω επιλογές και να επικεντρωθώ σε πράγματα που πραγματικά μου αρέσουν. Είναι σαν να έχει ανοίξει μια πόρτα στη ζωή μου που με κάνει να ονειροπολώ ακόμη περισσότερο. Με ευχαριστεί πάρα πολύ αυτό γιατί έχω δουλέψει πολύ σκληρά στο παρελθόν και είναι σαν να ανταμείβεται αυτή η προσπάθεια.

Η ηρεμία που βγάζεις στους ρόλους σου είναι ανάλογη και στην προσωπική σου ζωή;

Ναι ακριβώς. Δεν ξεσπώ, δεν προσβάλω και είμαι πάντα καλοπροαίρετη με τους ανθρώπους.

Ακόμη κι αν θυμώνω με κάτι, το απορροφώ μέσα μου. Εκτός κι αν οδηγώ και ακούσω κάποιον να με βρίζει ή να μου φερθεί άδικα. Εκεί αντιδρώ. Αλλά στην προσωπική μου ζωή, στις σχέσεις μου και ειδικά στις επαγγελματικές είμαι πολύ ήρεμη και έχω υπομονή. Ίσως βοηθάει ότι είμαι και πολύ πειθαρχημένη.

Δεν βλέπεις όμως πράγματα γύρω σου που σε ενοχλούν; Διάβασα κάπου ότι παλιά, όταν ήσουν χορεύτρια σνόμπαρας τους ηθοποιούς.

Να σου πω τι συμβαίνει. Όταν βλέπω γύρω μου να υπάρχει γκρίνια, παράπονο, εξυπνάδα ή δικαιολογία πάνω στη δουλειά (ακόμη και με τους μαθητές μου) φυσικά και θα θυμώσω. Ειδικά όταν αυτό συμβεί πριν πάρει μια κατάσταση ή ένα πράγμα τη τελική μορφή του. Όταν μικρή ήμουν χορεύτρια, ράβαμε το στόμα μας και εκτελούσαμε εντολές σαν απλά όργανα. Όταν ήρθα λοιπόν σε επαφή με το θέατρο, στις παραστάσεις κυρίως που δίνανε στην Επίδαυρο από τη σκοπιά της χορεύτριας, έβλεπα ηθοποιούς που έκαναν ακριβώς το αντίθετο: μιλούσαν συνέχεια για τον εαυτό τους, πράγμα που μου φαινόταν αδιανόητο. Ευτυχώς με τον καιρό διαπίστωσα ότι αυτοί ήταν τελικά η εξαίρεση κι όχι ο κανόνας.

Έχεις φίλους εντός ή εκτός δουλειάς;

Αναγκαστικά οι περισσότεροι είναι μέσα από τη δουλειά μου, αφού περνάω όλες τις ώρες μου εκεί όταν δεν είμαι στο σπίτι. Όμως έχω κι εκτός, όπως μια φίλη οδοντίατρο από τη Θεσσαλονίκη ή ένα ζευγάρι, τον Κώστα και την Παναγιώτα, που έχουν ξενοδοχείο στην Επίδαυρο κ.ά.

Άλλαξε κάτι άλλο στη ζωή σου μετά τα «Πεδία»;

Κοίταξε, πριν από αυτά δεν μιλούσα πολύ επειδή δεν έχω λέγειν. Όμως μετά τα «Μαγνητικά πεδία» άρχισα να μιλάω περισσότερο. Σχεδόν ποτέ δεν εξέφραζα όσα ένιωθα επειδή είχα ανασφάλεια στο πώς θα φανεί ή ακουστεί αυτό που θα πω. Τώρα πλέον δεν με νοιάζει τόσο πολύ. Οπότε τώρα μιλάω. **A**



ΜΟΥΣΙΚΗ

Το πρώτο pop πείραμα της **Amaria**

Η νέα τραγουδοποιός της Αθήνας συστήνεται
με το τραγούδι «Γιατί με ρωτάς»
ενώνοντας την ηλεκτρονική μουσική
με τη μητρική της γλώσσα

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Κλασικές σπουδές αλλά και περιπλανήσεις στις γειτονιές της πόλης με μπάντες. Η Amaria, στα πρώτα της βήματα ως solo artist, στήνει μία γέφυρα ανάμεσα στον κόσμο της ηλεκτρονικής μουσικής και στις ελληνικές της ρίζες. Στο πρώτο της ελληνόφωνο τραγούδι της, «Γιατί με ρωτάς», που κυκλοφόρησε από την Akti Music, ξεγελάει τον ακροατή και μεταμφιέζεται σε ένα ερωτικό κομμάτι, ενώ στην πραγματικότητα εξερευνά την ψυχοσύνθεση του εαυτού που αξίζει να έχουμε. Και αξίζει να βρει μια καλή θέση στην επόμενη Spotify λίστα μας.

Πώς προέκυψε η δημιουργία του τραγουδιού «Γιατί με ρωτάς»; Το «Γιατί με ρωτάς» γράφτηκε κατά την τελευταία καραντίνα. Εκεί που όλοι –λίγο ή πολύ– είχαμε έρθει αντιμέτωποι με τον εαυτό μας. Πριν από αυτό, τα τραγούδια που έγραφα για την μπάντα μου είχαν αγγλικό στίχο. Ύστερα από τόσο καιρό ενδοσκόπησης, ένιωσα την ανάγκη να εκφράσω τις σκέψεις μου για την ανθρώπινη ψυχοσύνθεση στη μητρική μου γλώσσα. Όταν το έπαιξα στον Chop Juggler, τον μουσικό παραγωγό του κομματιού, ταίριαξε την παραγωγή αμέσως στο ύφος μου.

Ποια ήταν η έμπνευση πίσω από τους ήχους και τις λέξεις που επιλέξατε; Το τραγούδι αυτό ουσιαστικά μιλάει στον ίδιο μας τον εαυτό για τις δυνατότητες που μπορούμε να έχουμε εάν ξεπεράσουμε τα όριά μας. Λέγοντας «δεν θα έχεις καμιά σαν κι εμένα, που θα βλέπει το φως μόνο για σένα», υπενθυμίζω σε εμένα πως μόνο η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου μπορεί να με ωφελήσει. Θέλαμε οι ήχοι του να εμπνέουν ταυτόχρονα δυναμικότητα, συμβολίζοντας όλα αυτά που μπορεί κάποιος να πετύχει, αλλά και ευαισθησία.

Πού ηχογραφήθηκε και πώς προσεγγίσατε τη διαδικασία της παραγωγής του τραγουδιού; Είμαστε μια πολύ τυχερή γενιά για δύο βασικούς λόγους: Έχουμε πρόσβαση σε μια ατελείωτη πηγή πληροφοριών και η τεχνολογία μας επιτρέπει να ηχογραφήσουμε ένα τραγούδι στο δωμάτιό μας με μια μικρή κάρτα ήχου και ένα βασικό μικρόφωνο. Και η ηχογράφηση έγινε ακριβώς έτσι. Τα όργανα είναι παιγμένα στο midi keyboard, και το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής έγινε στο δωμάτιο του Chop Juggler. Τελικά, αν έχεις μια ιδέα, δεν χρειάζεσαι πολλά για να ξεκινήσεις.

Ξεκινήσατε σε μικρή ηλικία κλασικές σπουδές στο πιάνο και στη φωνητική και συνεχίσατε το μουσικό ταξίδι σας σε μπάντες. Πότε αποφασίσατε πως θα αφιερώνετε περισσότερο χρόνο στη ζωή σας για τη μουσική; Δεν θυμάμαι τον εαυτό μου να μην αφιερώνω τον περισσότερό μου χρόνο στη μουσική. Όποια εξωσχολική απασχόληση είχα ήταν κάτι δημιουργικό. Θυμάμαι στη δευτέρα Λυκείου να έχω τις ασκήσεις αρμονίας κάτω από το βιβλίο μου. Η τέχνη ήταν κάτι που ευτυχώς ήξερα από πολύ μικρή πως με γεμίζει, μέχρι που πριν λίγα χρόνια άρχισα να γράφω και να ηχογραφώ τα δικά μου τραγούδια.

Τι σας οδήγησε σε alt electropop ήχους; Με συναρπάζει αυτό το είδος που μπορεί να συνδυάζει σκληρούς ήχους και γεμάτα beats με τις πιο ευαίσθητες μελωδίες. Δεν θα ξεχάσω ποτέ πως ένιωσα όταν άκουσα Björk ή London Grammar για πρώτη φορά. Έχει μια γενική και ambient διάθεση που σου δίνει την ελευθερία να εκφραστείς κάθε φορά με τον τρόπο που

θέλεις και αισθάνεσαι. Δεν σε περιορίζουν οι ήχοι ούτε τα bpm.

«Τα όρια τα βλέπεις αλυσίδα». Ποια όρια αισθάνεστε πως έχετε ξεπεράσει μέχρι στιγμής σαν τραγουδοποιός; Πιστεύω πως το να γράφεις τραγούδια δεν έχει όρια, σταματάει στο ίδιο σημείο με την έμπνευση. Από την άλλη σαν Amaria ξεπέρασα το όριο του φόβου μου και κυκλοφορώ πλέον τη δουλειά μου.

Πριν ή μετά από ποιο τραγούδι θα θέλατε να ακουστεί το «Γιατί με ρωτάς» στο ραδιόφωνο; Στο ελληνικό ραδιόφωνο αυτός ο συνδυασμός στίχων και ήχων είναι κάτι καινούριο, αφού ενώνει ηλεκτρονικά με έθνικ στοιχεία. Θα ήθελα να ακουστεί μετά από το «Human» - SEVDALIZA και πριν από το «Καμία ψυχή» - Παυλίνα Βουλγαράκη.

Ποια είναι η πιο σημαντική στάση για εσάς στο μουσικό σας ταξίδι και γιατί; Η πρώτη φορά που ανέβηκα σε μια σκηνή για να τραγουδήσω ένα δικό μου τραγούδι. Εκεί κατάλαβα τι σημαίνει η λέξη «ολόκληρη». Σε αυτή τη στιγμή ήμουν τελείως εκτεθειμένη και ασφαλής ταυτόχρονα.

Ποια είναι η πιο δύσκολη ερώτηση που δεν έχετε απαντήσει στον εαυτό σας ακόμα; Νομίζω πως το πιο δύσκολο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να αρχίσεις να ρωτάς τον εαυτό σου δύσκολες ερωτήσεις. Εάν έχεις το θάρρος να αναρωτηθείς, θα έρθει αργά η γρήγορα η απάντηση. Υπάρχουν πολλές ερωτήσεις που δεν έχω ακόμα θέσει!

Την κυκλοφορία του single ακολούθησε και ένα βιντεοκλίπ. Είχατε κάποιο συγκεκριμένο σκεπτικό για τη δημιουργία του; Στο βιντεοκλίπ, από τη Sushi Films, βλέπουμε abstract σκηνές, αναπαριστώντας διαφορετικές σκέψεις. Σαν κεντρική εικόνα βλέπουμε εμένα κάτω από ένα πέπλο που σταδιακά αποκαλύπτει την πραγματικότητα. Υπάρχει μια χορεύτρια (Χριστίνα Προμπονά) σε έναν απίστευτα εκφραστικό και συναισθηματικό αυτοσχεδιασμό, ένας performer (Πάννης Κουρπάς) που αντιμετωπίζει το αντικείμενο το πόθου του, ένα ζευγάρι που δεν μπορεί να αγγίξει ο ένας τον άλλον (JAM_SQ) και στο τέλος ένα twist.

Πώς σας έχει επηρεάσει δημιουργικά η Αθήνα; Τι την κάνει συναρπαστική για εσάς; Στην Αθήνα δεν νιώθεις ποτέ μόνος. Έχει μια μεγάλη αγκαλιά που σε παρσέρνει. Έχει ανθρώπους που για να κάνουν αυτό που αγαπάνε θα κάνουν μια ώρα διαδρομή και μαζί τους ξέρεις ότι μπορείς να κάνεις τα πάντα. Η Αθήνα είναι οι άνθρωποι που ζουν εκεί και οι σκέψεις τους και τα όνειρά τους.

Ποια είναι τα επόμενά σχέδιά σας; Να συνεχίσω να γράφω μουσική και να παίζω live! Έρχεται σύντομα και επόμενο τραγούδι! **A**

ΣΕ είδα...

Κάποιοι σε ψάχνει. Ψάξε τον κι εσύ και επικοινωνήσε μαζί του στο www.athensvoice.gr/styles/se-eida.

ΣΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΟ

Είσαι μια ευειδής πεννηνα-εξάρα από το Μονπeliέ, εγώ ένας νεαρός ηλεκτρο-συγκολλητής από την Κόρινθο. Πάρκαρες την Πόρσε έξω από το μαγαζί μου και με ρώτησες τι επαγγέλλομαι. Σου απάντησα «Συγκολλώ», κατέβασες λίγο το παράθυρο και χαμογέλασες με νόημα.

ΣΕ ΕΙΔΑ ΣΤΗΝ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ

Μπήκες με μια φίλη σου στον «Αλχημιστή». Καθόμουν απέξω. Μου έκανε εντύπωση το ντύσιμό σου, έχεις ωραίο γούστο. Κοιταχτήκαμε για λίγο στα κλεφτά. Στείλε να κεράσω μπίρες.

ΠΑΝΕΜΟΡΦΗ

Γεια, ξέρω ότι ίσως δεν θα το δεις, όμως θα ήθελα να σε συναντήσω ξανά! Φορούσες ένα υπέροχο μαγιό σαν ουράνιο τόξο από άλλη εποχή. Δίστασα να σου μιλήσω, δεν ήξερα τον τρόπο.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΠΑΡΜΠΑΛΙΑ, ΑΡΤΕΜΙΔΑ

Κολυμπούσες δίπλα μου περισσότερο από μία ώρα και με κοιτάζες συνέχεια. Φεύγοντας πέρασες με το

αυτοκίνητό σου από το σημείο που καθόμουν τρεις-τέσσερις φορές με ένα άσπρο αυτοκίνητο και κοιτάζες συνέχεια ξανά... Αλλά δεν βρήκες το θάρρος να μου μιλήσεις!

ΜΑΡΛΟΝ ΜΠΡΑΝΤΟ

Ήμουν στο αμάξι σταματημένη στο φανάρι και ήσουν δίπλα μου με τη μηχανή. Κοιταχτήκαμε 2-3 φορές μέχρι να ανάψει πράσινο. Ξεκινήσαμε ταυτόχρονα και συνεχίσαμε να κοιταζόμαστε. Φορούσες λευκή μπλούζα με το όνομα Μάρλον Μπράντο.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ, BIG MOUTH, ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Ήσουν με 2 φίλες για καφέ, ήρθατε και κάτσατε στο τραπέζι μπροστά μας. Κοιταχτήκαμε, χαμογέλασαμε ο ένας στον άλλο, η φίλη σου σου είπε ότι καρφώνεσαι! Δεν πρόλαβα να σου μιλήσω. Γράψε μου.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ, ΚΟΥΒΕΝΤΑ ΣΤΑ ΙΣΠΑΝΙΚΑ

Ήσουν στον ηλεκτρικό με μια φίλη σου και έναν ξανθό Ελληνοαργεντινό. Πιάσαμε

κουβέντα στα Ισπανικά, αλλά έπρεπε να κατέβω. Κατέβηκες και εσύ μαζί, μιλήσαμε λίγο αλλά πηγαίναμε σε αντίθετες κατευθύνσεις (εσύ προς Ελληνικό και εγώ προς Ανθούπολη). Δεν σου ζήτησα τηλέφωνο ή κάτι και το μετάνιωσα αμέσως. Ελπίζω να το δεις και να στείλεις...

ΨΗΛΗ ΜΕΛΑΧΡΙΝΗ ΣΤΟ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΚΟΠΕΙΟ

Σε είδα στο μετρό Νομισματοκοπείο. Πήραμε το μετρό για Πλακεντίας. Είσαι ψηλή (είμαι 1.86 και ήμασταν ίσα!), μελαχρινή και απλά πανέμορφη. Φορούσες μαύρο παντελόνι και κόκκινη μπλούζα και άκουγες μουσική από ένα μικρό ροζ mp3. Εγώ φορούσα μοβ t-shirt και μαύρα overhead ακουστικά. Σε κοιτούσα συνέχεια. Στείλε αν το δεις.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ SMART

Γλυφάδα. Πέρασα δίπλα σου και με κοιτάζες έντονα. | Αν το δεις, στείλε.

ΣΕ ΒΛΕΠΩ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Σίνα και Πανεπιστημίου. Είσαι ο πιο sexy εφημεριδοπώλης!



Γεια σου, Τζένη μου, τις προάλλες συνέβη κάτι ακραίο, που θέλω πολύ να το μοιραστώ, αν και ντρέπομαι. Καρόνια να βρεθώ στο σπίτι ενός παιδιού, που γνώρισα μέσω dating app. Για να είμαι ειλικρινής, είχα μιλήσει ελάχιστα μαζί και δεν είχα δει φωτο προσώπου του. Πηγαίνοντας, όμως, εκεί διαπίστωσα ότι δεν ήταν τυχαίο, που δεν έστελνε φωτο προσώπου, καθώς ήταν ένας τύπος που μου έστελνε για καιρό στην εφαρμογή πιεστικά μηνύματα και εγώ του είχα ρίξει πόρτα. Τα έχασα, όπως καταλαβαίνεις. Τρόμαξα. Έκατσα λίγο δίπλα του στον καναπέ και ήμουν κουμπωμένος, δεν του μιλάγα. Μέσα στην ταραχή μου, έκανα ότι έπαθα έναν πανικό κι ότι ζαλίστηκα και τον παράτησα στα κρύα του λουτρού. Αυτά είχα να πω και θέλω πολύ να διαβάσω τη γνώμη σου.

Να την πω την αποψούλα μου, βεβαίως. Δεν σου λέω να τη δεις Ηρακλής Πουαρό και να αρχίσεις να ζητάς για έλεγχο δίπλωμα, ταυτότητα, γενεαλογικό δέντρο, Ε9, φορολογικό μητρώο και τις πινακίδες του αυτοκινήτου, για να βγεις ραντεβού. Βέβαια με αυτά τα creepy, που έχω ακούσει τελευταία, μπορεί να χρειαστεί ν' αρχίσουμε να το κάνουμε και αυτό. Αλλά έστω τα βασικά μού φαίνονται απαραίτητα. Μια φωτογραφία ανφάς, ας πούμε. Σκέψου να έπεφτες πάνω σε κανέναν ξάδερφο, σε κανένα θείο.

Αγαπητή Τζένη, θα μπω κατευθείαν στο ψητό. Δουλεύω στην ίδια εταιρεία με τον άντρα μου. Προσελήφθη τις προάλλες στην ίδια εταιρεία ένας παλιός συμφοιτητής μου από το μεταπτυχιακό, που για μια περίοδο κάναμε σεξ. Ίσως, το ωραιότερο σεξ που έχω κάνει. Τώρα, τα πράγματα είναι δύσκολα και περίεργα. Δεν το έκανε επίτηδες

κι αυτός. Δουλειά έψαχνε, αλλά τώρα έχω αγχωθεί πολύ μην αποκαλυφθούμε. Θα μου πεις τι με νοιάζει μετά από τόσα χρόνια. Με νοιάζει, γιατί ο άντρας μου θα ζηλέψει και κάθε μέρα θα μαλώνουμε, αν με κοιτάξε, πώς με κοιτάξε κ.λπ. Τι να κάνω για να μην αποκαλυφθεί η σχέση μας;

Τώρα εγώ εισπράττω από το γενικότερο feeling του email σου ότι παίζει κάτι ακόμα με τον παλιό συμφοιτητή ή είναι η ιδέα μου; Το προσπερνώ και δεν μου πέφτει και λόγος. Λοιπόν, πιστεύω ότι καλό θα ήταν να το επικοινωνήσεις στον άντρα σου καθαρά και ξάστερα. Εκτός, ίσως, από το κομμάτι για το ωραιότερο σεξ της ζωής σου. Εμένα θα με εξόττωνε, αν μάθαινα κάτι ανάλογο. Παρ' όλα αυτά, όλοι έχουμε ένα κάποιο παρελθόν, δεν νομίζεις; Δεν φυτρώσαμε λίγα δευτερόλεπτα, πριν γνωρίσουμε την τωρινή μας σχέση.

Επικοινωνήσέ το, για να είσαι κι εσύ πιο χαλαρή και να μη νιώθεις ότι συνεχείται κάτι κρύβεις. Από εκεί και πέρα, δεν θα έχει λόγο να ζηλέψει. Πιστεύω. Ή τουλάχιστον, θέλω να πιστεύω. Ξαναστείλε μου, οπωσδήποτε. Ψοφάω να μάθω τη συνέχεια.

Τζένη μου, χρειάζομαι φώτιση!

Έχω γνωρίσει ένα παιδί, που μιλούσαμε μέσω Instagram και μου έδειξε να καταλάβω ενδιαφέρον. Μου έλεγε να βγούμε και τα μηνύματα του δεν τα λες και φιλικά. Μετά χάθηκε η επικοινωνία. Εγώ τότε είπα τέλος, δεν ενδιαφέρεται. Σαφηνικά, μετά από αρκετό διάστημα, έστειλε μήνυμα, αλλά δεν απάντησα πολύ θερμά. Το θέμα είναι πως τον σκέφτομαι και φοβάμαι μήπως του έκλεισα την πόρτα άθελά μου. Φίλες μου λένε ότι δεν ενδιαφέρεται και ότι απλά θέλει να δει αν εγώ έχω μείνει κολλημένη, αλλά δεν ξέρω τι συμβαίνει.

Αγαπημένη μου φίλη, η ζωή είναι πάρα πολύ μικρή για να τη σπατάλαμε σε τέτοια διλήμματα. Θέλει, δεν θέλει, γουστάρει-δεν γουστάρει, βουνό-θάλασσα. Γνώμη μου είναι να στείλεις ένα μήνυμα, και το χειρότερο που μπορεί να γίνει είναι να σου πει «όχι». Σκέψου, όμως, να σου πει «να»! Υπάρχουν τόσοι άντρες εκεί έξω για να κολλάμε σε έναν και σε αναπάντητα ερωτήματα. Γι' αυτό λοιπόν, στείλε αμέσως κι αν δεν σου κάτσει, thank you, next!

Μίλα μου βρόμικα.
Μίλα μου αληθινά.
email: info@athensvoice.gr
instagram: @melitajenny

© JOHN HOLMES

ΑΚΟΥΣΕ ΤΩΡΑ ΤΙΣ ΠΙΟ ΕΞΥΠΡΟΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ!

90 91 92 1149

ΚΑΥΤΕΣ ΓΝΩΡΙΜΕΣ

90 91 92 1144

Μην ξεχάσεις την... 24

90 91 92 1173

Παιχνίδια για όλα τα γούστα!

90 91 92 9127

ΚΑΥΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!

90 91 92 9152

Στενές Επαφές! Μην αργείς!

90 91 92 1162



Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μυστικά... και στα fm! Το «Μίλα μου βρόμικα» κάνει τα ερωτικά σας θέματα να ακούγονται σαν παιθάρικο τραγούδι στο Athens Voice Radio 102.5

Μικρές αγγελίες

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

Σε γνωρίζω... Μεγαλοεπιχειρηματίας 56χρονος, πολύ ευχάριστος, αγάπη για τον αθλητισμό, ευκατάστατος, ιδιοκτήτης αλυσίδας καταστημάτων, κάτοχος μεγάλης περιουσίας, επιθυμεί γνωριμία γάμου, οικονομική κατάσταση αδιάφορη.

«ΠΑΠΠΑΣ»: Ομήρου 38, Κολωνάκι, 2103620147, 6944137189
www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η πρώτη βδομάδα του Οκτωβριλου σε θέλει πρωταγωνιστή, αφού φιλοξενείς την Πανσέληνο του μήνα στο ζώδιό σου, ένα φεγγάρι που δεν έρχεται ωστόσο χωρίς «αναταράξεις». Καταρχάς, με τον Ερμή να έχει γυρίσει σε ορθή φορά στην Παρθένο, μπορείς να ξαναπιάσεις σταδιακά ρυθμό στην καθημερινότητά σου και σε ό,τι αφορά τα πρακτικά της δουλειάς, αποκαθιστώντας σχέσεις με συνεργάτες, συναδέλφους, υπαλλήλους και προϊσταμένους που είχαν πιθανώς «ξεχαρβαλωθεί». Είναι επίσης σημαντικό να βάλεις ένα πρόγραμμα αναφορικά με την υγεία σου. Στις 8/10 γυρίζει και ο Πλούτωνας σε ορθή φορά βοηθώντας τις εξελίξεις στο κομμάτι της καριέρας σου, επομένως, αν ήθελες να κάνεις μια αλλαγή κατεύθυνσης, πρέπει να ασχοληθείς σοβαρά. Η Πανσέληνος στο ζώδιό σου (9/1), που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, μπορεί να φέρει μια προσωπική ή επαγγελματική σχέση σε σημείο καμπίς, αφού φαίνεται πως πια δεν μπορείς να κρύβεις «κάτω απ' το χαλί» όσα σε ενοχλούν και σε δυσκολεύουν με την άλλη πλευρά ή μπορεί αντίθετα να είναι εκείνη που κάνει initiate μια συγκρουσιακή κατάσταση. Απέφυγε να εμπλακείς σε καβγάδες και διενέξεις.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Η εβδομάδα ξεκινά με τον Ερμή να κινείται επιτέλους σε ορθή φορά, ξεμπλοκάροντας διάθεση και ταχύτητες στην καθημερινότητά σου, ύστερα από ένα διάστημα που πήγαινε με ρυθμούς «κελώνας» και αρκετές δόσεις εκνευρισμού και στα ερωτικά αλλά και σε σχέση με επαγγελματικά σχέδια. Τώρα μπορείς να οργανώσεις καλύτερα τις κινήσεις σου και να περάσεις σε δράση χωρίς αναβολές, με το τρίγωνο μάλιστα Ερμή-Πλούτωνα (7/9) να είναι σούπερ για συζητήσεις, διαπραγματεύσεις και προώθηση της δουλειάς σου, ιδιαίτερα αν σχετίζεται με τις εκδόσεις, την εκπαίδευση, τα ΜΜΕ και το εμπόριο. Το Σάββατο ο Πλούτωνας γυρίζει επίσης ορθόδρομος στον Αιγόκερω, μια συνθήκη μεγαλύτερης άνεσης και λιγότερου άγχους που σε βοηθά να συνειδητοποιήσεις επιθυμίες και θέλω για το μέλλον των σπουδών σου, της καριέρας σου ή μιας μετεγκατάστασης στο εξωτερικό. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται την Κυριακή στον Κριό και τον 12ο οίκο σου, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, σου ζητά «ρητή δέσμευση» στο κομμάτι της φροντιδας του εαυτού σου, της υγείας και της φυσικής σου κατάστασης, γιατί enough already με τις προχειρότητες, δείχνοντας ίσως και το κλείσιμο ενός κύκλου σε μια σχέση ή συνεργασία.

ΔΙΔΥΜΟΙ

(20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Ανασαινεις με ανακούφιση αφού ήδη στο ξεκίνημα της εβδομάδας ο κυβερνήτης σου Ερμής έχει γυρίσει ορθόδρομος, ξεμπλέκοντας gradually το κουβάρι των παρεξηγήσεων καιωστην καθημερινότητά σου και ιδίως στις σχέσεις με τα κοντινά σου άτομα. Είναι αρκετά πιθανό με αυτή τη διέλευση να είχαν δημιουργηθεί αρρυθμίες με συγγενείς, γονείς, συγκατοίκους, σύντροφο κ.λπ. επομένως από εδώ και κάτω θα μπορέσεις να αποκαταστήσεις τα πράγματα, ενώ και σε πρακτικό επίπεδο, αναφορικά με ζητήματα ακινήτων, όπως θέματα με πληρωμές ενοικίων, τεχνικές βλάβες, κολλήματα με γονικές παροχές κ.λπ. θα αρχίσεις να βλέπεις «το φως το αληθινό». Το ίδιο και σε σχέση με επαγγελματικά σχέδια που είχαν μείνει on hold, αφού τώρα οι συνθήκες ευνοούν τα νέα ξεκινήματα. Το Σάββατο θα γυρίσει και ο Πλούτωνας από τον Αιγόκερω σε ορθή φορά, δίνοντας κάποιες βοήθειες στον οικονομικό τομέα, αλλά και στην ερωτική και σεξουαλική σου έκφραση. Την Κυριακή σχηματίζεται η Πανσέληνος του μήνα στον Κριό, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, βγάζοντας μια πιο παρεξηγησιάρικη διάθεση σε προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις. Καλύτερα να αποφύγεις τις σοβαρές συζητήσεις και κυρίως τα ανταπαντήματα τύπου «ping-pong» για να μη χαλαστείς άδικα.

62 Α.Β. 6 - 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Μετά από μερικές βδομαδούλες που πέρασες «των παθών σου τον τάραχο» εξαιτίας των καθυστερήσεων, των αναβολών και των απρόοπτων στις μετακινήσεις, τις συνονοήσεις ελέω ανάδρομου Ερμή, τα νέα είναι χαρμόсуна, καθώς πλέον έχει γυρίσει σε ορθή φορά, βοηθώντας σε να βάλεις σιγά σιγά σε τάξη το «μπάχαλο». Μπορείς πλέον να υπολογίζεις ότι το προγραμματάκι στη δουλειά δεν θα είναι πια «στον αέρα», ενώ μπορείς να βάλεις μπρος και σε καινούργια ξεκινήματα στα επαγγελματικά σου. Αν είχες αφήσει στη «μέση» γραφειοκρατικές δουλειές, δοσοληψίες με το Δημόσιο, νομικά ζητήματα, καθώς και υπογραφές συμβολαίων και συμφωνιών, τώρα είναι ok να επανέλθεις, τακτοποιώντας τα ευκολότερα. Το Σάββατο ο Πλούτωνας, που βρίσκεται απέναντί σου στον Αιγόκερω, γυρίζει ορθόδρομος, ύστερα από ένα εξάμηνο, ζητώντας ωριμότητα στην προσέγγιση ευαίσθητων ζητημάτων που αφορούν τις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Η Πανσέληνος στον Κριό την Κυριακή, που επηρεάζει ιδιαίτερα όσους έχουν γενέθλια στο 2ο δεκαήμερο, είναι λιγάκι «ζόρικη» συναισθηματικά και καλό θα ήταν να περιοριστείς στα δικά σου «βάσανα», παρά να κάνεις -once more- την παρηγορήτρα των άλλων.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Η «συμπαντική τάξη» αποκαθίσταται από αυτή την εβδομάδα, στο μέτρο που αυτή βέβαια επηρεάζει τις ζωές μας στο κάθε μέρα μέσω του αγγελιοφόρου των Θεών Ερμή, που γυρνά επιτέλους σε ορθή φορά. Έτσι, λοιπόν, το τοπίο θ' αρχίσει σιγά σιγά να ξεκαθαρίζει αναφορικά με τις επικοινωνίες σου, τις κινήσεις στα οικονομικά, τα πρακτικά της δουλειάς, αλλά ενδεχομένως και στον συναισθηματικό και ερωτικό τομέα. Ίσως βρισκόσουν σε δίλημμα σχετικά με την αξιοποίηση των χρημάτων σου, ίσως αδυνατούσες να συνεννοηθείς για τα logistics της επιχείρησής σου με συνεργάτες, ίσως αντιμετώπιζες προβλήματα σε αιτήσεις για χρηματοδοτήσεις κ.λπ., τώρα όμως μπορείς να προχωρήσεις χωρίς όλα τα «παράτράγουδα». Αν πάλι είχες αφήσει στο «περίμενε» μια ακριβή αγορά, έχοντας κάνει πλέον την έρευνά σου, μπορείς να την ολοκληρώσεις, ενώ η περίοδος ενδείκνυται και για υπογραφές συμβολαίων και συμφωνιών. Και ο Πλούτωνας όμως γυρίζει από αυτήν την εβδομάδα ορθόδρομος (8/9) βοηθώντας σε με το implementation καλύτερων συνηθειών σχετικά με την υγεία σου. Η Πανσέληνος στον Κριό την Κυριακή, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, βγάζει έντονες τάσεις φυγής και το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να ετοιμάσεις μια μικρή έστω απόδραση.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Ε, ναι, με τον κυβερνήτη σου Ερμή να βρίσκεται σε ορθή πορεία στο ζώδιό σου από την αρχή της εβδομάδας, νιώθεις μια αίσθηση ισορροπίας στο μυαλό και στον τρόπο που κινείσαι στην καθημερινότητά σου. Το προηγούμενο διάστημα σε δοκίμασε με τη δυσκολία στην επικοινωνία, η ενέργεια όμως τώρα κάνει level up βοηθώντας σε να σταθείς και πάλι στα πόδια σου και να τρέξεις με αποφασιστικότητα και χωρίς εμπόδια τα σχέδιά σου. Το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα (7/9) σε βοηθά να βρεις λύσεις σε δημιουργικά πρότζεκτς, αλλά και ερωτικά «διλήμματα». Ο Πλούτωνας θα γυρίσει επίσης σε ορθή φορά από το Σάββατο, απελευθερώνοντας το συναισθημά σου αλλά και την ανάγκη σου για βαθιές και έντονες καταστάσεις στην προσωπική σου ζωή, φέρνοντας ίσως και κάποια unexpected γεγονότα που δημιουργούν νέες ευθύνες. Όσο πλησιάζουμε στην Κυριακή και την Πανσέληνο στον Κριό, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, η ψυχολογία σου θα γίνεται πιο εύθραυστη, ιδίως αν ανακατέψεις θέματα προσωπικών με οικονομικά.

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Τα νέα είναι καλά στο ξεκίνημα της εβδομάδας

αφού ο Ερμής, ο πλανήτης ρυθμιστής της καθημερινότητάς μας, έχει επιστρέψει πλέον σε ορθή πορεία. Φυσικά η διέλευσή του από τον 12ο οίκο του ωροσκοπίου σου αφορά ένα πιο μυστικό και παρασκηνιακό κομμάτι της ψυχολογίας σου, που πρέπει να διαχειριστείς με ωριμότητα, χωρίς να αφήσεις πολλά περιθώρια σε απαισιόδοξες σκέψεις να θεριέψουν, γιατί το να σε «καπελώσουν» θα είναι το μόνο εύκολο. Την επόμενη βδομάδα άλλωστε ο Ερμής θα περάσει στο δικό σου ζώδιο και θα μπορέσεις να αισθανθείς πιο σίγουρος για τον εαυτό σου και τα θέλω σου. Μέχρι τότε έχει αξία να δώσεις βάση στη φροντιδα της υγείας σου, κάνοντας καλύτερες επιλογές στο θέμα του φαγητού προσπαθώντας να αποκτήσεις και μια συνήθεια κίνησης μέσα στη μέρα σου, που θα σε τροφοδοτεί με περισσότερη ενέργεια και θα σου χαρίζει ποιοτικότερο ύπνο. Το Σάββατο ο Πλούτωνας γυρίζει με τη «σειρά» του σε ορθή φορά, βοηθώντας στη συνειδητοποίηση και στην αντιμετώπιση κάθε λογής «παθολογιών» στα οικογενειακά και τα προσωπικά σου. Την Κυριακή πραγματοποιείται η Πανσέληνος απέναντί σου στον Κριό, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, φορτίζοντας συναισθηματικά το κλίμα σε μια προσωπική σχέση ή συνεργασία.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Το ξεκίνημα της εβδομάδας βρίσκει τον Ερμή πλέον ορθόδρομο, μια συνθήκη που δημιουργεί ομαλότερο πλαίσιο δράσης στην καθημερινότητά σου. Long gone η «αναμπουμπούλα» στην επικοινωνία με συναδέλφους, υπαλλήλους, ομάδες ανθρώπων με τους οποίους συνεργάζεσαι στη δουλειά, που δημιούργησε διάφορα «χαριτωμένα» το προηγούμενο διάστημα, προκαλώντας άγχος, ανασφάλεια και εκνευρισμό. Φυσικά η «επανενταξη» στη γνωστή ρουτίνα και τους usual ρυθμούς της καθημερινότητας θα πάρει λιγάκι μέχρι ο πλανήτης να αποκτήσει την ανάλογη «φόρα», γεγονός όμως είναι ότι μπορείς να προχωρήσεις χωρίς άλλα μπλεξίματα με τα σχέδιά σου. Αν επίσης είχες αναβάλει αγορές προϊόντων τεχνολογίας/ υλικοτεχνικού εξοπλισμού για την επιχείρησή σου, τώρα μπορείς να τις ολοκληρώσεις χωρίς «φόβο» για μελλοντικά προβλήματα. Το Σάββατο επιστρέφει σε ορθή πορεία και ο κυβερνήτης σου Πλούτωνας, ύστερα από ένα πεντάμηνο, χαρίζοντάς σου ιδιαίτερο επικοινωνιακό σεξ απίλ, χρήσιμο και για τα εργασιακά αλλά και για τα ερωτικά σου, αφού φαίνεται πως πείθεις με μεγαλύτερη ευκολία on both sides. Η Πανσέληνος την Κυριακή στον Κριό, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, δημιουργεί κλίμα «αναφλέξης» στον χώρο της δουλειάς σε σχέση με κάποιον συνεργάτη, πελάτη κ.λπ., καθώς τα νεύρα όλων θα είναι «σε κακά χάλια» και η λογική σκέψη θα απουσιάζει.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Η πρώτη βδομάδα του Οκτωβρίου βρίσκει τον Ερμή σε ορθή πορεία, και γεγονός είναι πως θα αφήσεις πίσω σου την ταλαιπωρία του προηγούμενου διαστήματος που σε ζόρισε και στα επαγγελματικά και ενδεχομένως στα προσωπικά σου. Αν είχαν προκύψει παρεξηγήσεις, εκνευρισμοί και τα σχετικά με προϊσταμένους, συναδέλφους, συνεργάτες, υπαλλήλους, πελάτες κ.λπ., θα μπορέσεις να αποκαταστήσεις τις σχέσεις σας, ξεκινώντας ίσως και από ένα πεδίο ανάληψης ευθύνης για τον χειρισμό μιας κατάστασης. Ο δρόμος ανοίγει για να μπορέσεις να τρέξεις νέα σχέδια, ενώ αν έψαχνες για δουλειά, οι συνθήκες σε ευνοούν περισσότερο. Αν πάλι είσαι σε ηλικία σπουδών και είχες αντιμετωπίσει πλείστες όσες αποδιές με εγγραφές, χαρτούρα, προγράμματα, συνεννοήσεις, μην ανησυχείς γιατί τα πράγματα θα ομαλοποιηθούν και σε αυτό το επίπεδο. Το επόμενο θετικό νέο της εβδομάδας είναι η επιστροφή και του Πλούτωνα σε ορθή πορεία από το Σάββατο, κάτι που θα βοηθήσει στον κομμάτι των οικονομικών σου, «ξεκολλώντας» επενδύσεις, κινήσεις για χρηματοδοτήσεις, δάνεια, διακανονισμούς χρεών κ.λπ., αρκεί μόνο να μην το παρακάνεις με τα αλόγιστα έξοδα. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στον Κριό την Κυριακή, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, έχει έντονο «αποτύπωμα» στα προσωπικά σου, βγάζοντας πάθος αλλά και αντιπαραθέσεις.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

(21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Με θετικό πρόσημο ξεκινά η εβδομάδα καθώς Ερμής και Πλούτωνας επιστρέφουν σε ορθή πορεία, διαμορφώνοντας άλλη δυναμική στην καθημερινότητά σου. Η επικοινωνία με το άμεσο περιβάλλον σου αποκαθίσταται και αν είχαν «παιχτεί» εκνευριστικά σκηνικά με φίλους, σύντροφο, αδέλφια, συνεργάτες θα μπορέσετε να τα αφήσετε πίσω σας. Σε περίπτωση πάλι που είχες αντιμετωπίσει προβλήματα με το ίντερνετ, ηλεκτρονικές συσκευές, προϊόντα τεχνολογίας καθώς και το μεταφορικό σου μέσο, αυτά θα διορθωθούν ή τουλάχιστον θα μπορέσεις να τα αντικαταστήσεις χωρίς «φόβο». Και σε προσωπικό επίπεδο, όμως, αν είχες παρατηρήσει μια δυσκολία στο κομμάτι του φλερτ, θα διαπιστώσεις ότι η προσέγγισή σου μπορεί πια να φέρει αποτέλεσμα. Το Σάββατο γυρνά ορθόδρομος ύστερα από ένα πεντάμηνο και ο Πλούτωνας στο ζώδιό σου, διατρέχοντας ουσιαστικά τις τελευταίες μοίρες του, πριν την οριστική αποχώρησή του από τον Αιγόκερω τον Μάρτιο του 2023. Θα σου δώσει αίσθηση «κυριότητας» του εαυτού και δυναμισμού που ίσως σου είχε λείψει, ωστόσο καλό είναι να μην παρασυρθείς στις γνωστές manipulation techniques για τις οποίες φημίζεται. Η Πανσέληνος στον Κριό που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου φέρνει «δράματα» στο περιβάλλον του σπιτιού ή και των επαγγελματικών σου, που απαιτούν ψύχραιμη διαχείριση.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

(20 Ιανουαρίου -17 Φεβρουαρίου)

Με πιο αισιόδοξο τόνο ξεκινάς την εβδομάδα σου, απαλλαγμένος από τη «σκιά» του ανάδρομου Ερμή, που σε ζόρισε αρκετά στο κομμάτι των οικονομικών σου. Μπορεί να ήρθες αντιμέτωπος με δύσκολες συνθήκες, π.χ. με παραφουσκωμένους λογαριασμούς, απρόοπτα έξοδα, δάνεια, διακανονισμούς χρεών, παρεξηγήσεις με συνεταιρους, πελάτες ή συνεργάτες, όμως όλα αυτά θα αποκατασταθούν και θα μπορέσεις να προχωρήσεις με μεγαλύτερη άνεση κινήσεων. Και αν στο κομμάτι της σεξουαλικής επικοινωνίας με το σύντροφό σου το είχατε «χάσει» κάπως, θα μπορέσετε να βρείτε και πάλι τον «ρυθμό» σας. Το Σάββατο επιστρέφει και ο Πλούτωνας στον Αιγόκερω σε ορθή πορεία, για να ολοκληρώσει την παραμονή του σε αυτό το ζώδιο πριν περάσει στο δικό σου τον Μάρτιο του 2023. Τα μαθήματα που σου έδωσε το τελευταίο πεντάμηνο αφορούσαν άβολες ίσως συνειδητοποιήσεις για τη συναισθηματική σου «οχύρωση». Καιρός να δείξεις στην πράξη ότι «πήρες» το μάθημα. Η Πανσέληνος στον Κριό την Κυριακή, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους του 2ου δεκαημέρου, θέλει ιδιαίτερη προσοχή στην οδηγική σου συμπεριφορά καθώς και στον τρόπο που επικοινωνείς όσα σκέφτεσαι, αφού όλοι θα είναι πανέτοιμοι ν' αρπαχτούν «για ψύλλου πήδημα».

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

«Επιτέλους τέλος» αναφωνείς για τον ανάδρομο Ερμή που γυρίζει ορθός στον άξονά σου, αφού σε απαλλάσσει από βαρύ φορτίο σε επίπεδο καθημερινότητας που σε κούρασε αρκετά ομολογουμένως. Και δεν είναι μόνο το brain fog που σε είχε κάνει να φαίνεσαι ημίτρελος στους γύρω σου, αλλά είναι και οι αντιδράσεις των απέναντί σου που αρχίζουν επίσης να ομαλοποιούνται. Έτσι, αν το προηγούμενο διάστημα είχαν παιχτεί παρεξηγησιάρικα, εκνευριστικά σκηνικά σε προσωπικές σχέσεις και συνεργασίες, τώρα η κατάσταση θα καταλαγιάσει. Αν πάλι είχες απορήσει με τον «τοίχο» που έτρωγες στο κομμάτι του φλερτ, η «τύχη» θα σου χαμογελάσει και πάλι, φέρνοντάς σε πιο κοντά στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει. Ακόμη, θα μπορέσεις να προχωρήσεις με υπογραφές συμβολαίων και συμφωνιών που είχαν μείνει στον «αέρα». Και ο Πλούτωνας όμως επιστρέφει ορθόδρομος στον Αιγόκερω το Σάββατο, προμηνύοντας εξελίξεις σε φιλικές σχέσεις και μακροπρόθεσμα σχέδια. Η Πανσέληνος που σχηματίζεται την Κυριακή στον Κριό, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τους γεννημένους στο 2ο δεκαήμερο, μπορεί να φέρει ένα θετικό οικονομικό νέο, π.χ. μια προαγωγή, μια αύξηση, μια έγκριση χρηματοδότησης της επιχείρησής σου στο επόμενο δεκαπενθήμερο, αν και θα σε κάνει μάλλον υπερευαίσθητο συναισθηματικά. **A**

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



Εδώ, το δέμα σου σε περιμένει!

Με την υπηρεσία Smart Point της ACS και τις νέες «έξυπνες θυρίδες», σε ακόμα περισσότερα συνεργαζόμενα σημεία (πρωτόνια Shell, supermarket και parking), μπορείς να παραλάβεις το δέμα σου εύκολα, γρήγορα και αξιόπιστα, απολαμβάνοντας:

- Ευελιξία στην εξυπηρέτηση, την ώρα που θες, χωρίς κατ' οίκον αναμονή για τον courier.
- Εύκολη πρόσβαση, και διευρυμένο ωράριο 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, 7 μέρες την εβδομάδα.
- Ασφαλή πληρωμή της αντικαταβολής στο τερματικό POS της θυρίδας, με κάρτες Visa και Mastercard.
- Δωρεάν ενημέρωση σχετικά με την πορεία και την παράδοση της αποστολής, με sms και e-mail.

Μην περιμένεις, λοιπόν!

Διάλεξε στις επιλογές παραλαβής της online παραγγελίας σου, να πάρεις το δέμα σου από το ACS Smart Point της περιοχής σου!



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 36-38, 12241 ΑΙΓΑΛΕΩ,
τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr



#xarisesena

Ημέρες Καριέρας
τα πάντα για την εξέλιξη σε ένα event

8-9/10

Στα περίπτερά μας στις Ημέρες Καριέρας δεν θα βρεις γεμιστά μπισκότα

αλλά θα βρεις
ένα μέλλον γεμάτο προοπτικές εξέλιξης.

Έλα να γνωριστούμε στις **Ημέρες Καριέρας 2022, 8-9 Οκτωβρίου, 10:00-18:00**,
στην **Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων...** Και μην ξεχάσεις το βιογραφικό σου!

Θες να μάθεις για τις **θέσεις Καταστημάτων και Αποθήκης**;
Έλα στο Περίπτερό μας στην Αίθουσα Συνεντεύξεων!

Θες να μάθεις για τα **Εκπαιδευτικά** και τα **Trainee προγράμματα Lidl UP**,
και είσαι απόφοιτος/η Λυκείου ή έχεις πτυχίο Ανώτατης Εκπαίδευσης;
Έλα στο Περίπτερό μας στο Lobby Ευκαιριών Εξέλιξης και θα τα μάθεις όλα!

Σε περιμένουμε! Join #teamLidl



Σκάνανε το QR code
και μάθε ακόμα περισσότερα.

Όλα όσα είμαστε, χάρη σε σένα.
team.lidl.gr

