

Υγεία

Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας

ТЕМОН

Της **Μαριάννας Μανωλοπούλου**

Tháng 12 năm 2021

Ορκωτοί Ελεγκτές Λογιστές: Κώστας Σταθόπουλος (Α.Μ. ΣΟΕΛ 42201)
Ανδρέας Χατζηδουσανού (Α.Μ. ΣΟΕΛ 61391)
ΕΡΝΣΤ & ΓΙΑΝΓΚ (ΕΛΛΑΣ) Ορκωτοί Ελεγκτές - Λογιστές Α.Ε.
Με σύμφωνη γνώμη
2 Μαρτίου 2023
Διεύθυνση Διαδικτυού: www.bankofgreece.gr

ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ 31ης ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022
ΕΤΟΣ ΕΝΕΝΗΚΟΣΤΟ ΠΕΜΠΤΟ
(σε ευρώ)

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ

	31.12.2022	31.12.2021
1. Χρυσός και απαιτήσεις σε χρυσό	8.315.986.789	7.828.166.312
2. Απαιτήσεις σε συνάλλαγμα έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	5.173.082.228	6.868.711.471
2.1 Απαιτήσεις έναντι του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου (ΔΝΤ)	1.728.659.968	3.597.379.314
2.2 Καταθέσεις σε τράπεζες, χρεόγραφα, δάνεια και λοιπές απαιτήσεις	3.444.422.260	3.271.332.157
3. Απαιτήσεις σε συνάλλαγμα έναντι κατοίκων ζώνης ευρώ	482.908.368	425.143.903
3.1 Απαιτήσεις έναντι της γενικής κυβέρνησης	23.944.221	22.735.845
3.2 Λοιπές απαιτήσεις	458.964.147	402.408.058
4. Απαιτήσεις σε ευρώ έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	22.784	22.856
4.1 Καταθέσεις σε τράπεζες, χρεόγραφα και δάνεια	22.784	22.856
4.2 Απαιτήσεις που απορρέουν από πιστωτικές διευκολύνσεις στο πλαίσιο του ΜΣΙ II	0	0
5. Δάνεια σε ευρώ προς πιστωτικά ιδρύματα ζώνης ευρώ σχετιζόμενα με πράξεις νομισματικής πολιτικής	35.423.400.000	50.843.400.000
5.1 Πράξεις κύριας αναχρηματοδότησης	0	0
5.2 Πράξεις πιο μακροπρόθεσμης αναχρηματοδότησης	35.423.400.000	50.843.400.000
5.3 Αντιστρεπτικές πράξεις εξομάλυνσης βραχυχρόνιων διακυμάνσεων της ρευστότητας	0	0
5.4 Διαρθρωτικές αντιστρεπτικές πράξεις	0	0
5.5 Διευκόλυνση οριακής χρηματοδότησης	0	0
5.6 Πιστώσεις για την κάλυψη περιθωρίων	0	0
6. Λοιπές απαιτήσεις σε ευρώ έναντι πιστωτικών ιδρυμάτων ζώνης ευρώ	1.486.496	1.936.171
7. Χρεόγραφα σε ευρώ κατοίκων ζώνης ευρώ	160.420.762.541	147.957.532.914
7.1 Χρεόγραφα που διακρατούνται για σκοπούς νομισματικής πολιτικής	148.154.939.009	137.826.696.663
7.2 Λοιπά χρεόγραφα σε ευρώ κατοίκων ζώνης ευρώ	12.265.823.532	10.130.836.251
8. Μακροπρόθεσμες απαιτήσεις σε ευρώ έναντι της γενικής κυβέρνησης	3.478.819.849	3.922.306.370
9. Απαιτήσεις εντός του Ευρωσυστήματος	22.287.438.863	17.131.009.436
9.1 Συμμετοχή στο κεφάλαιο, τα αποθεματικά και τις προβλέψεις της ΕΚΤ	503.561.541	488.470.721
9.2 Απαιτήσεις από τη μεταβίβαση συναλλαγματικών διαθεσίμων στην ΕΚΤ	997.925.769	997.925.769
9.3 Καθαρές απαιτήσεις που απορρέουν από την κατανομή, εντός του Ευρωσυστήματος, των κυκλοφορούντων τραπεζογραμματίων ευρώ	20.073.139.395	15.389.256.095
9.4 Καθαρές απαιτήσεις που απορρέουν από το υπόλοιπο του λογαριασμού δοσοληψιών με το ΕΣΚΤ (TARGET2)	0	0
9.5 Λοιπές απαιτήσεις εντός του Ευρωσυστήματος (καθαρές)	712.812.158	255.356.851
10. Στοιχεία ενεργητικού υπό τακτοποίηση	0	0
11. Λοιπά στοιχεία ενεργητικού	2.880.765.658	2.648.570.653
11.1 Κέρματα ζώνης ευρώ	46.813.436	53.453.963
11.2 Ενσώματα και ασώματα πάγια στοιχεία ενεργητικού	570.170.655	577.335.736
11.3 Λοιπά χρηματοοικονομικά στοιχεία ενεργητικού	115.818.250	111.672.679
11.4 Διαφορές αναπροσαρμογής της αξίας πράξεων εκτός ισολογισμού	45.202	21.820
11.5 Δεδουλευμένα έσοδα και προπληρωθέντα έξοδα	1.595.246.747	1.339.054.674
11.6 Λοιπά στοιχεία	552.671.368	567.031.781
ΣΥΝΟΛΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΥ	238.464.673.576	237.626.800.086

ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ ΕΚΤΟΣ ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΥ (ΤΑΞΕΩΣ)

	31.12.2022	31.12.2021
1. Τίτλοι του Ελληνικού Δημοσίου από τη διαχείριση του "Κανού Κεφαλαίου Νομικών Προσώπων Δημοσίου Δικαίου και Ασφαλιστικών Φορέων" σύμφωνα με τον ν. 2469/97	62.827.172.348	53.003.474.348
2. Τίτλοι του Ελληνικού Δημοσίου και λοιπά χρεόγραφα από τη διαχείριση και θεματοφύλαξη κεφαλαίων δημόσιων οργανισμών, ασφαλιστικών φορέων και ιδιωτών	5.886.169.738	5.059.466.870
3. Περιουσιακά στοιχεία αποδεκτά από το Ευρωσύστημα ως εξασφάλιση για πράξεις νομισματικής πολιτικής και παροχή ενδομηρένιας ρευστότητας	50.863.532.362	60.727.960.751
4. Λοιποί λογαριασμοί τόξεως	12.610.228.014	12.339.508.154
ΣΥΝΟΛΟ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ ΤΑΞΕΩΣ	132.187.102.462	131.130.410.123

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΧΡΗΣΕΩΣ 2022

	2022	2021
	(σε ευρώ)	
1. Καθαροί τόκοι - έσοδα	2.290.875	435.917.185
1.1 Τόκοι - έσοδα	1.106.019.380	883.886.131
1.2 Τόκοι - έξοδα	-1.103.727.505	-447.968.946
2. Καθαρό αποτέλεσμα από χρηματοοικονομικές πράξεις, ζημιές αποτίμησης και προβλέψεις για κινδύνους	76.385.714	172.464.662
2.1 Πραγματοποιηθέντα κέρδη από χρηματοοικονομικές πράξεις	76.385.714	172.464.662
2.2 Ζημιές αποτίμησης χρηματοοικονομικών στοιχείων ενεργητικού και θέσεων	-54.242.254	-7.228.738
2.3 Μεταφορά από πρόβλεψη έναντι χρηματοοικονομικών κινδύνων	54.242.254	7.228.738
3. Καθαρά έσοδα από αμοιβές και προμήθειες	130.353.332	128.221.252
3.1 Έσοδα από αμοιβές και προμήθειες	139.799.392	135.802.303
3.2 Έξοδα για αμοιβές και προμήθειες	-9.446.060	-7.581.051
4. Έσοδα από μετοχές και συμμετοχές	3.993.279	10.837.011
5. Καθαρό αποτέλεσμα από τη συγκέντρωση και την αναδιανομή του νομισματικού εισοδήματος	706.062.158	247.506.533
6. Λοιπά έσοδα	19.670.908	16.096.575
Σύνολο καθαρών εσόδων	938.756.266	1.011.043.218
7. Δαπάνες προσωπικού και συνταξοδοτικών παροχών	-272.373.563	-290.474.304
8. Λοιπές δαπάνες διαχείρισης	-65.797.826	-62.261.079
9. Αποσβέσεις ενσώματων και ασώματων παγίων στοιχείων ενεργητικού	-11.158.851	-8.670.784
Σύνολο εξόδων προ προβλέψεων	-349.330.240	-361.406.167
Κέρδη προ προβλέψεων	589.426.026	649.637.051
10. Προβλέψεις	-132.650.602	2.620.893.600
ΚΑΘΑΡΑ ΚΕΡΔΗ ΧΡΗΣΕΩΣ	456.775.424	3.270.530.651

ΠΑΘΗΤΙΚΟ

	31.12.2022	31.12.2021
1. Τραπεζογραμμάτια σε κυκλοφορία	35.771.610.915	35.142.503.430
2. Υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι πιστωτικών ιδρυμάτων ζώνης ευρώ σχετιζόμενες με πράξεις νομισματικής πολιτικής	43.694.914.508	49.119.566.410
2.1 Τρεχούμενοι λογαριασμοί (περιλαμβανομένων των υποχρεωτικών καταθέσεων)	2.507.194.960	49.119.566.410
2.2 Διευκόλυνση αποδοχής καταθέσεων	41.187.719.548	0
2.3 Καταθέσεις προθεσμίας	0	0
2.4 Αντιστρεπτικές πράξεις εξομάλυνσης βραχυχρόνιων διακυμάνσεων της ρευστότητας	0	0
2.5 Καταθέσεις για την κάλυψη περιθωρίων	0	0
3. Λοιπές υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι πιστωτικών ιδρυμάτων ζώνης ευρώ	0	8.992.726
4. Υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι λοιπών κατοίκων ζώνης ευρώ	25.057.106.363	27.235.028.591
4.1 Γενική κυβέρνηση	23.800.806.836	26.139.126.808
4.2 Λοιπές υποχρεώσεις	1.256.299.527	1.095.901.783
5. Υποχρεώσεις σε ευρώ έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	3.076.522.869	2.452.690.164
6. Υποχρεώσεις σε συνάλλαγμα έναντι κατοίκων ζώνης ευρώ	1.756.096.807	3.626.240.543
7. Υποχρεώσεις σε συνάλλαγμα έναντι μη κατοίκων ζώνης ευρώ	2.715	2.557
7.1 Καταθέσεις και λοιπές υποχρεώσεις	2.715	2.557
7.2 Υποχρεώσεις που απορρέουν από πιστωτικές διευκολύνσεις στο πλαίσιο του ΜΣΙ II	0	0
8. Υποχρεώσεις εντός του Ευρωσυστήματος	112.440.835.732	104.172.293.204
8.1 Υποχρεώσεις συνδεδεμένες με την έκδοση πιστοποιητικών χρέους της ΕΚΤ	0	0
8.2 Καθαρές υποχρεώσεις που απορρέουν από την κατανομή, εντός του Ευρωσυστήματος, των κυκλοφορούντων τραπεζογραμματίων ευρώ	0	0
8.3 Καθαρές υποχρεώσεις που απορρέουν από το υπόλοιπο του λογαριασμού δοσοληψιών με το ΕΣΚΤ (TARGET2)	112.440.835.732	104.172.293.204
8.4 Λοιπές υποχρεώσεις εντός του Ευρωσυστήματος (καθαρές)	0	0
9. Στοιχεία παθητικού υπό τακτοποίηση	13.199.947	869.572
10. Λοιπές υποχρεώσεις	1.392.845.189	1.303.171.891
10.1 Διαφορές αναπροσαρμογής της αξίας πράξεων εκτός ισολογισμού	163.611	0
10.2 Δεδουλευμένα έξοδα και προεπληρωθέντα έσοδα	856.846.888	633.120.410
10.3 Λοιπά στοιχεία	535.834.690	670.051.481
11. Προβλέψεις	4.465.767.289	4.838.094.545
12. Λογαριασμοί αναπροσαρμογής	7.336.388.673	6.310.667.444
13. Μετοχικό κεφάλαιο και αποθεματικά	3.459.382.569	3.416.679.009
13.1 Μετοχικό κεφάλαιο	111.243.362	111.243.362
13.2 Τακτικό αποθεματικό	111.243.362	111.243.362
13.3 Έκτακτο αποθεματικό	490.531.600	447.831.600
13.4 Ειδικό αποθεματικό για χρηματοοικονομικούς κινδύνους	2.744.771.262	2.744.771.262
13.5 Λοιπά ειδικά αποθεματικά	1.592.983	1.589.423
ΣΥΝΟΛΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ	238.464.673.576	237.626.800.086

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Οι οικονομικές καταστάσεις της Τράπεζας της Ελλάδος καταρτίζονται, σύμφωνα με το άρθρο 54Α του Καταστατικού της, με βάση τους λογιστικούς κανόνες και τις λογιστικές μεθόδους, που ισχύουν κάθε φορά για το Ευρωπαϊκό Σύστημα Κεντρικών Τραπεζών (ΕΣΚΤ), όπως καθορίζονται από την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) με την Κοινοβουλευτική Γραμμή (ΕΕ) 2016/2249 της 3.11.2016 (ΕΚΤ/2016/04), με τις επεξεργασίες τροποποιήσεων. Οι κανόνες αυτοί βασίζονται σε ευρείας αποδοχής λογιστικές αρχές και έχουν σχεδιαστεί ώστε να καλύπτουν με το βέλτιστο τρόπο τις ανάγκες των εθνικών κεντρικών τραπεζών (ΕΚΚΤ) του Ευρωσυστήματος, καθώς επίσης να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες συνθήκες λειτουργίας τους. Επίσης σημειώνεται ότι, η λογιστική απεικόνιση των υποχρεώσεων από παροχές της Τράπεζας προς τους ασφαλισμένους της, έχει βασιστεί στην Απόφαση (ΕΕ) 2016/2247 της ΕΚΤ της 3.11.2016 σχετικά με τους ετήσιους λογαριασμούς της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ/2016/05), με τις επεξεργασίες τροποποιήσεων. Για τα θέματα που ταχυν δεν καλύπτονται από τους κανόνες και τις οδηγίες της ΕΚΤ ή που η εφαρμογή τους δεν είναι υποχρεωτική αλλά αναπληρωτική, ακολουθούνται κατά περίπτωση είτε οι συντάξεις της ΕΚΤ, είτε οι διατάξεις του Καταστατικού της Τράπεζας σε συνδυασμό με τον ν. 4548/2018 "Αναμόρφωση του δικαίου των συντάξεων επαγγελματιών" και τον ν. 4308/2014 "Ελληνικό Λογιστικό Πρότυπο, συνταγές ανάλυσης και άλλες διατάξεις", στο μέτρο που δεν αντιβαίνουν της διατάξεις του Καταστατικού.

2. Η αξία του χρυσού έχει υπολογιστεί με βάση την τιμή σε ευρώ ανά ουγγιά χρυσού στις 30.12.2022, όπως αυτή καθορίστηκε από την ΕΚΤ: 1.706.075 ευρώ ανά ουγγιά, έναντι 1.609.483 ευρώ στις 31.12.2021.

3. Οι απαιτήσεις και οι υποχρεώσεις σε συνάλλαγμα έχουν αποτιμηθεί με βάση τις κοινές με τον ευρώ έναντι των άλλων νομισμάτων στις 30.12.2022, όπως αυτές καθορίστηκαν από την ΕΚΤ.

4. Η αξία των χρεογράφων (εκτός αυτών που πρόκειται να διακρατηθούν μέχρι τη λήξη τους, οι μη εμπορεύσιμα τίτλοι καθώς και τα χρεόγραφα που διακρατούνται για σκοπούς νομισματικής πολιτικής, αποτιμώνται στο αναπόσπαστο κόστος και υπόκεινται σε έλεγχο απομείωσης της αξίας τους.

5. Στις προβλέψεις της Τράπεζας περιλαμβάνονται: προβλέψεις έναντι χρηματοοικονομικών και λειτουργικών κινδύνων, προβλέψεις για παροχές προς ασφαλισμένους, καθώς και εθνικές προβλέψεις. Οι εθνικές προβλέψεις περιλαμβάνουν κυρίως προβλέψεις για την κάλυψη κεντρικών συντάξεων τρέχουσας και μελλοντικής ηλικίας.

6. Οι λογαριασμοί αναπροσαρμογής περιλαμβάνουν μη πραγματοποιηθέντα κέρδη από την αποτίμηση του χρυσού, των χρηματοοικονομικών μέσων επί ξένου νόμισμα και των χρεογράφων, καθώς και τις μεταβολές που προκύπτουν από την μεταρρύθμιση επιμετρίας των υποχρεώσεων της Τράπεζας για καθορισμένες παροχές προς τους ασφαλισμένους της και παρόντος σε αναλογιστικό κέρδη/ζημιές.

7. Στους λοιπούς λογαριασμούς τόξεως παρακαλούμε, η υποχρέωση του Ελληνικού Δημοσίου προς το ΔΝΤ από καταναλωτές εθνικών τραπεζικών δανεισμάτων, συνολικού ύψους 3,1 δισκ. ΣΔΡ με ισχύση στις 31.12.2022 3,9 δισκ. ευρώ.

8. Ορισμένα στοιχεία των αποτελεσμάτων της χρήσεως 2021 αναπροσαρμόστηκαν ώστε να είναι συγκρίσιμα με τα αντίστοιχα της χρήσεως 2022.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΕΡΔΩΝ(*)
(Άρθρο 71 του Καταστατικού)

	2022	2021
	(σε ευρώ)	
Κέρδη χρήσεως	456.775.424	3.270.530.651
Μείωση προς καταβολή χρήσεως 2022 (0,6720 ευρώ ανά μετοχή σε 19.864.886 μετοχές)	-13.349.203	-13.349.203
Έκτακτο αποθεματικό	-42.700.000	-13.331.600
Ειδικό αποθεματικό για χρηματοοικονομικούς κινδύνους	0	-2.744.771.262
Υπόλοιπο περιεχόμενο στο Ελληνικό Δημόσιο	-400.726.221	-499.078.586
	0	0

* Η διάθεση των κερδών τελεί υπό έγκριση από τη Γενική Συνέλευση των Μετόχων.

Αθήνα, 2 Μαρτίου 2023

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Ο ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Ο ΛΟΓΙΣΤΗΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΟΥΡΝΑΡΑΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΘΕΟΧΑΡΗΣ ΝΤΟΒΑΣ
Αρ. απόφ. Α' Τόξης 0137991



E-MAIL ΠΟΥ ΜΑΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΤΗ ΜΕΡΑ

Δεν παίρνουμε μόνο εμείς οι δημοσιογράφοι τρελά γράμματα, παίρνουν και οι ζαχαροπλάστες μας. «Είμαι δαίμονας!» μου γράφει αντί για τίτλο ο Στέλιος Παρλιάρος στο μείλ που μου στέλνει και το συνοδεύει από το παρακάτω κείμενο «θαυμάστριάς» του, το οποίο και δημοσιεύω αυτούσιο.

ΘΕΜΑ: Η ζάχαρη είναι δηλητήριο
«Αγαπώ κύριε Παρλιάρη, με μεγάλη λύπη παρακολουθώ την καταστροφή που έχετε επιφέρει εν πλήρη γνώση σας στην υγεία των Ελλήνων συμπατριωτών μου. Σίγουρα γνωρίζετε ότι η επεξεργασμένη ζάχαρη είναι μία από τις πλέον ισχυρές τοξίνες που επιτίθεται σε υγιή κύτταρα στον οργανισμό τις περισσότερες φορές με δραματικές συνέπειες. Πώς μπορείτε να έχετε τη συνείδησή σας ήσυχη για το κακό που προκαλείτε; Δεν έχετε καμιά αίσθηση ευθύνης; Θα ήθελα να γνωρίζετε πως προσωπικά θα ανοίξω ειδικά blogs για το θέμα αυτό ούτως ώστε να ενημερωθεί το ευρύτερο κοινό για τη μεγάλη κοινωνική ζημιά που προκαλούν οι εκπομπές και τα γλυκά σας. Με εμπεριστατωμένες ιατρικές έρευνες θα προσπαθήσω εγώ και οι φίλοι μου να αποδείξουμε ότι τα δήθεν ποθητά γλυκά σας είναι καλά επικαλυμμένα φίδια με φαρμακερό δηλητήριο»

-Δρ... Ελληνίδα της διασποράς

ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΤΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ

«Χαίρεται. Θα ήθελα να μου προτείνετε κάποιες συνταγές, για γλυκό ή για φαγητό, που να περιέχουν 500 γρ. αλεύρι και 200ml γάλα και να ψήνονται στον φούρνο για 50 λεπτά έως 1 ώρα».
(δύετο μείλ στη σειρά από απεγνωσμένη νοικοκυρά προς τον Στέλιο Παρλιάρη)

ΤΟ ΝΕΟ ΜΕΓΑΛΟ TREND: ΒΟΥΤΥΡΑ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

Όπως: Αμυγδάλο με 31% πρωτεΐνη μπιζελιού, φιστικιού Μεγάρων με λεμόνι και θυμάρι, φουντουκιού με κουρμά και κακάο, κολοκυθόσπορου, ψημένου φιστικιού με κακάο και θαλασσινό αλάτι Μεσολογγίου κ.ά. Ψάξτε τα.

ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

-Τελικά ο χαλβάς είναι το καλύτερο γλυκό, φιλενάδα.
-Εμένα το λες, εδώ εγώ τον παντρεύτηκα.

ΚΑΙ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ...

-Τελειώσατε, κύριε; Να φέρω φρούτο ή γλυκό;
-Να φέρεις και φρούτο και γλυκό.
(ατάκα+χ τόπου)



ΣΕ ΒΛΕΠΩ!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



ΣΕ ΒΛΕΠΩ να ρημάζεις την παράσταση

Δυστυχώς δεν σε βλέπω μόνο, σε ακούω κιόλας, πράγμα πολύ χειρότερο στο θέατρο. Είσαι δίπλα μου, πίσω μου, μπροστά μου – λόγω του ανάδρομου Ερμή; Της κακής μου τύχης; Του ταμιά που ήθελε να μου κάνει χουνέρι; Δεν ξέρω. Αυτό που ξέρω είναι ότι προπλήρωσα, έκλεισα (ακριβό) εισιτήριο, συντόνισα παρέα, ντύθηκα, στολίστηκα, μπήκα και κάθισα στη θέση μου με μια τεράστια λαχτάρα να δω ένα από τα πιο αγαπημένα μου έργα να ζωντανεύει πάνω στη σκηνή. Να τρυπώσω κι εγώ μαζί με τους ηθοποιούς στο κτήμα του θείου Βάνια, να πονέσω μαζί τους, να απελπιστώ μαζί τους, να γελάσω μαζί τους. Έχω καταλήξει ότι το θέατρο είναι σαν το σεξ, προαπατεί μέθεξη. Αν δεν υπάρχει αυτή, θες να σηκωθείς και να φύγεις αμέσως.

Πώς να την πετύχω τη μέθεξη όμως όταν στο τρίτο λεπτό κάπου πίσω μου αρχίζει το εφιαλτικό χράτσα χρούτσα μιας συσκευασίας που ανοίγει; Αρχικά ήλπιζα να είναι σοκολάτα αυτό που ορέχτηκες, η σοκολάτα λιώνει αθόρυβα στο στόμα, θα πρεμήσουμε. Όμως όχι, εσύ τσιπς ορέχτηκες, τσιπς πήρες. Τα αναζητήσεις και μετά τα ανέσυρες από την τσάντα σου αργά αργά παρατείνοντας το μαρτύριο. Στη συνέχεια άρχισες να τα στριμώνεις ένα ένα στο στόμα με χαλαρό και ικανοποιημένο ύφος. Το χράτσα χρούτσα κάθε τεμαχίου μέσα στη σιωπή της αίθουσας ήταν τόσο ηχηρό που κόντευε να ξυπνήσει τον θείο Βάνια που κοιμόταν. Εσύ φυσικά δεν άκουγες. Τα βλέμματά μας δεν σε αφορούσαν. Ροκάνιζες επί ένα 20λεπτο ευτυχής που γέμιζες την κοιλιά σου. Περνούσες φρίνα – αυτό δεν ήταν ο σκοπός της εξόδου σου; Το τι κάνουν οι άλλοι ποσώς σε ενδιαφέρει. Δεν είσαι και κανένας κουστομπόλης να διερευνάς τι νιώθουν οι άλλοι. Δεν είναι ευγενικό στο κάτω κάτω.

Υ.Γ. Το κορυφαίο επεισόδιο της ίδιας κατηγορίας κακοποίησε πάλι τον έρμο τον Τσέχωφ, σε μια παράσταση της «Αγριόπαπιας». Εκεί μια κυρία στη δεύτερη σειρά έψαχνε το κινητό της που βαρούσε σαν συναγεμμένος επί πεντάλεπτο. Οι ηθοποιοί φανερά ταραγμένοι προσπαθούσαν να συνεχίσουν σαν να μην έγινε τίποτα ελπίζοντας ότι θα το βρει, θα το κλείσει και θα ψυχάσουμε. Η κυρία αναποδογύρισε την τσάντα της αλλά δεν το έβρισκε με τίποτα. Σ' αυτό το σημείο οι ηθοποιοί στάματσαν, παρατάχτηκαν μπροστά της και την κοιτούσαν. Όταν λοιπόν η κυρία με τα πολλά το ξετρύπωσε στην τσέπη του παλτού της, το άνοιξε και άρχισε να λέει στο γιο της φωναχτά ότι έχει φρικασέ στο ψυγείο κάνοντας ένα σήμα με το χέρι στους ηθοποιούς να συνεχίσουν, να μην την περιμένουν να τελειώσει!!! Το γέλιο που ξέσπασε στην αίθουσα την άφησε εμβρόντητη. Ήταν φανερό ότι ένιωθε ευγενέστατη στην τοποθεσία θέατρο...

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Γιάννης Παυλίδης**. Γεννήθηκε, ζει και εργάζεται στον Πειραιά. Σπούδασε στην Ακαδημία Καλών Τεχνών της Φλωρεντίας. Δημιουργεί περιβάλλοντα με επιδαπέδια και επιτοίχια γλυπτά, φτιαγμένα με papier mache ή Fibrap, πίνακες ζωγραφικής και κατασκευές από χαρτί. Την προσωπική του γραφή χαρακτηρίζουν τα επιζωγραφισμένα κολλάζ με κόμικ και η επανάληψη μοτίβων ή θεμάτων σε συνδυασμό με τη χρήση έντονων χρωματικών αντιπαραθέσεων. Έχει εκθέσει το έργο του σε πολλές ομαδικές εκθέσεις καθώς και σε ατομικές, όπως οι Art City, Women Show, On the Move, Creation Park, στη γκαλερί Καλφραγιάν, Women Overdose, στη γκαλερί Σκουφρά. Έργα του έχουν χρησιμοποιηθεί στην ταινία «Ριζότο» της Όλγας Μαλέα. Περισσότερα στη σελ. 12

ATHENS VOICES

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ
ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

-Να σου πω.
Για οίκους ανοχής
έχει market pass;
-Και να δώσει,
εγώ πάντως θα το πω
σε καφέδες.

(45άρδες περιμένοντας σε φανάρι
διάβασης. Χαροκόπου, Καλλιθέα,
Παρασκευή απόγευμα)

Παππούς με πωλήτρια
σε σούπερ-μάρκετ.
-Να σας ρωτήσω κάτι, κυρία...
Αυτά τα μπισκότα έχουνε
μέσα αλάτι;
-Όχι καλέ, γλυκά είναι.
-Γιατί γράφει τότες Αλλατινή;
Μας κοροϊδεύουνε;
(Αμπελόκηποι, Δευτέρα βράδυ)

Στο ίδιο
σούπερ-μάρκετ.
Ταμίας σε Φιλιππινέζα:
-It's five euros
and forty minutes.
-Τι minutes;
Σενις καλέ.

Όσα άκουσα στην έκθεση
έργων του Κωνσταντίνου
Παρθένου στην Εθνική
Πινακοθήκη

Δύο ηλικιωμένες κυρίες
βλέποντας σιωπηλές τους πίνακες:
-Δεν θα έπρεπε κανονικά
να έχουν και μουσική
υπόκρουση;
-Μουσική είναι η κατάνυξη.

Στην ίδια έκθεση.
Οικογένεια ελληνοαμερικάνων,
μιλούν ελληνικά
με αμερικάνικη προφορά.
Πατέρας: Από εδώ έλα.
Έλα! Είδες από εδώ;
Δεν είδες.

15χρονος βαριεστημένος γιος:
I saw there!
Πατέρας: No, you didn't see.
Έλα να δεις again.

Στην ίδια έκθεση.
Δύο (άλλες) ηλικιωμένες
κυρίες μπροστά σε
αυτοπροσωπογραφία
του Παρθένου:

-Ποιος είναι αυτός;
-Ο Παρθένος.
-Ο πατέρας της Νέλλης;
-Ο Παρ-θέ-νης.
-Ο Πατέλης;
-Ο ΠΑΡΘΕΝΗΣ!
(Βασιλέως Κων/νου, Σάββατο μεσημέρι)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
panikoval500@gmail.com

ΤΕΜΠΗ

Η Ελλάδα σε μετωπική σύγκρουση

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

«Το κράτος δολοφονεί», «η ιδιωτικοποίηση σκοτώνει», «λαέ σκοτώνουν τα παιδιά σου», «δεν υπάρχει ανθρώπινο λάθος», «φταίει η ανεύθυνη κυβέρνηση», «φταίει η ανεύθυνη ελληνική κοινωνία», «είμαστε στον 19ο αιώνα», «φταίει το δημόσιο και η έλλειψη αξιολόγησης», «φταίνει οι διαχρονικές ανεπάρκειες και η φαυλότητα» είναι μόνο μερικά από τα όσα ξεστομίζονται ή γράφονται αυτές τις ημέρες για το αδιανόητο σιδηροδρομικό δυστύχημα - έγκλημα στα Τέμπη. Ανάμεσά τους και η αυτονόητη συγγνώμη και ανάληψη ευθύνης από τον πρωθυπουργό. Και ο πολίτης στέκει στη γωνιά του ενέος και μονολογεί: «Μήπως να μην ξαναμπώ σε τρένο»;

Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να μην ξαναμπείς σε τρένο. Ή τουλάχιστον αν μπεις φρόντισε να κάτσεις στο τελευταίο βαγόνι.

Διότι αν το 2023, ένας σταθμάρχης, στον πιο σημαντικό κόμβο του μικρού μας σιδηροδρομικού δικτύου, οδηγεί δύο τρένα σε μετωπική σύγκρουση και δεν το παίρνει χαμπάρι κανένας, τότε ναι, καλύτερα να βρεις άλλο τρόπο να ταξιδέψεις. Πήγαινε ακόμα και με τα πόδια. Διότι μπορεί να ξαναγίνει. Ήδη από το ρεπορτάζ φαίνεται ότι ο ίδιος σταθμάρχης είχε κάνει το ίδιο λάθος, την ίδια ημέρα, με τον προαστιακό αλλά το διόρθωσε ο μηχανοδηγός. Γιατί ποιος σου λέει ότι ο αντικαταστάτης του θα είναι καλύτερος; Ποιος τον αξιολόγησε και πώς; Όταν δεν υπάρχει ένα σύστημα κεντρικής παρακολούθησης των τρένων όλης της χώρας, εκατοντάδες ψυχές επιβατών κρέμονται από το σωστό ή το λάθος του κάθε σταθμάρχη. Μήπως ο παραιτηθείς υπουργός έχει εξήγηση;

Το πόσο φταίει ο σταθμάρχης της Λάρισας και αν είναι ο μόνος αυτουργός φυσικά και θα το κρίνει το δικαστήριο. Ήδη γράφεται ότι έπρεπε να υπάρχει και δεύτερος αλλά δεν πήγε εκείνο το βράδυ. Αλλά σίγουρα κάποιοι φταίνε επί του πεδίου. Όχι γενικώς το σύστημα. Διότι δεν θυμάμαι άλλη μετωπική τρένων στην Ελλάδα. Και το ερώτημα είναι πώς κάποιοι ανεπαρκείς (;) ανεκπαίδευτοι (;) ανεύθυνοι (;) καταλαμβάνουν πόσο σημαντικό, αλλά και τόσο κρίσιμο για τη δημόσια ασφάλεια. Πλην όμως καλοπληρωμένα. Ή, πώς ένα σύστημα που μέχρι χτες δούλευε επαρκώς μπορεί να καταρρεύσει από μια επιλογή ενός και δεν υπάρχει κανείς να το σταματήσει; Διότι και εδώ η «στραβή στη βάρδια μου» ισοδυναμεί με δεκάδες νεκρούς. Όπως στο Μάτι.

Η ατομική ευθύνη κινεί την ιστορία και τον κόσμο. Και το ανθρώπινο σωστό ή λάθος μας κρατάει στην ασφάλεια ή μας οδηγεί στον όλεθρο. Υπάρχουν όμως λάθη και λάθη. Μια στιγμιαία στραβοτιμονιά του κατά τα άλλα επαρκούς οδηγού μπορεί να στείλει το πούλμαν στον γκρεμό και 50 ανθρώπους

στον θάνατο. Τότε η ιστορία τελειώνει εκεί. Εδώ όμως έχουμε μια επιλογή που έβαλε για ένα τέταρτο της ώρας δύο τρένα σε τροχιά σύγκρουσης, σε μια διευθέτηση δρομολογίων ρουτίνας, με περισσότερους του ενός εμπλεκόμενους. Χωρίς καμιά, μα καμιά δικλείδα ασφαλείας. Συνεπώς πέρα από το ανθρώπινο λάθος υπάρχει και συστημική ευθύνη. Κρατική, πολιτική, κυβερνητική ευθύνη. Και φυσικά καλώς το ξεκαθάρισε, έστω και αργά, ο Κ. Μητσοτάκης.

Αν τα πρόσωπα είναι ανεπαρκή ή ανεκπαίδευτα ποιος τα διόρισε σε τόσο κρίσιμο πόστο; Και αν το σύστημα μπορεί να κάνει τα δικά του, ποιος είναι αυτός που έχει τη διοικητική ευθύνη της λειτουργίας του; Και μιας και είναι επίκαιρη η παράβαση καθήκοντος, ποιος έχει την πολιτική και νομική ευθύνη για την όλη λειτουργία των συγκοινωνιών και ειδικά του σιδηροδρομικού δικτύου, αφού ο ΟΣΕ είναι ακόμα κρατικός; Δηλαδή, είχε κάτι πιο κρατικό, πιο παθολογικό και πιο κρίσιμο από τα «τρένα» να διαχειριστεί και να μεταρρυθμίσει ο υπουργός Συγκοινωνιών; Και τέσσερα χρόνια τι έκανε; Φρόντιζε μόνο τους «ευρωβόρους» δρόμους για να ξεδιπλώνουν οι Ελληνάρες τα κυβικά τους και να είναι πρώτοι στα θανατηφόρα ατυχήματα; Και άφηνε τον σιδηρόδρομο να βυθίζεται στην ανυποληψία. Σε βαθμό που να είναι όλα τόσο χάλια και μάλιστα ταυτόχρονα ώστε να καταφέρουν το ακατόρθωτο, το αδιανόητο, τη μετωπική τρένων και μάλιστα σε διπλή γραμμή. Η παραιτοση του υπουργού ήταν αυτονόητη και επιβεβλημένη.

Στην Ελλάδα σήμερα όλοι ομνύουν στην τηλεματική και στην «ηλεκτρονική». Την ίδια στιγμή που η μαφία του σκραπ λεηλατούσε τον εξοπλισμό του σιδηροδρομικού δικτύου ανενόχλητη. Και υπάρχει πάντα ο φόβος ότι αν μια γραμμή πάψει να λειτουργεί προσωρινά η «άγνωστη μαφία» θα ξηλώσει αμέσως όχι μόνο τα χάλκινα καλώδια αλλά και τις ράγες. Την ίδια στιγμή που στο συγκεκριμένο τμήμα που έγινε το κακό υπήρχε τηλεδιοίκηση, αλλά έπαθε βλάβη πριν 6 χρόνια και έκτοτε εγκαταλείφθηκε στη μαφία και γύρισαν στο χειροκίνητο του 1990. Αλλά, προσέξτε, αν λειτουργούσε η τηλεματική θα κοκκίνιζε η οθόνη και ο σταθμάρχης θα την έβλεπε. Θα ήταν όμως εκεί για να τη δει; Να την και πάλι η ατομική ευθύνη. Αδιόρθωτα επίμονη για κρατιστές ή αντισυστημικούς για τους οποίους ευθύνη πάντα έχει ένα ομιχλώδες σύστημα. Δηλαδή κανένας!

Ίσως το ανθρώπινο λάθος θα μπορούσε σχεδόν να μηδενιστεί αν λειτουργούσαν τα ηλεκτρονικά τα οποία όμως η Ελλάδα παλεύει γύρω στα 20 χρόνια να εγκαταστήσει και να λειτουργήσει. Αλλά δεν τα κατα-

φέρνει. Έντεκα υπουργοί, έξι διευθύνοντες σύμβουλοι και 16 χρόνια χρειάστηκαν για να ολοκληρωθεί η γραμμή των υψηλών ταχυτήτων. Πολλά ευρωπαϊκά εκατομμύρια διατέθηκαν για τον εκσυγχρονισμό αλλά κάποια έμειναν ημιτελή και άλλα χάλασαν και εγκαταλείφθηκαν. Γενικώς το «ασφαλές τρένο» δεν ήταν στις προτεραιότητες καμιάς κυβέρνησης, ούτε της παρούσας. Διότι δεν είναι δημοφιλές, δεν είναι μέσα στην καθημερινότητα του Έλληνα. Η ιδιωτικοποίηση ενός μέρους του δεν βοήθησε, σε έναν τομέα που έχει χαρακτηριστικά τριτοκοσμικής χώρας. Όλη η εικόνα μιας Ελλάδας που θέλουμε να αφήσουμε πίσω αλλά αυτή μένει εδώ «κι αυτό το καλοκαίρι».

Το πολύνεκρο, τραγικό, αδιανόητο δυστύχημα την ίδια στιγμή που σκορπούσε το πένθος και τη θλίψη σε όλη την πατρίδα, θρυμμάτιζε και την κυβερνητική εικόνα. Όπου και να αποδοθούν στο τέλος οι ευθύνες, η κυβέρνηση και ο πρωθυπουργός έχουν πολιτική ευθύνη, όχι γενικά και αφηρημένα αλλά πολύ συγκεκριμένα. Και γιατί δεν προχώρησαν και δεν ολοκλήρωσαν εγκαίρως τον εκσυγχρονισμό του δικτύου που μεταφέρει ανθρώπους, και γιατί δεν έκαναν κάτι για μια στοιχειώδη έστω αξιοκρατική διοίκηση στον ΟΣΕ. Τόσα παιδιά με πτυχία και μεταπτυχιακά στην ηλεκτρολογία και μηχανολογία υπάρχουν και ψάχνουν για δουλειά αλλά τη δύσκολη και κρίσιμη τη δίνουμε σε απόφοιτο λυκείου 59 χρονών, τέως φορτοεκφορτωτή; Και μιλάμε για αριστεία; Αν κάτι μπορεί να αποσταθεροποιήσει μια κυβέρνηση είναι τα γεγονότα. Και όταν τα Τέμπη κομπήσουν με την καμένη Βαρυμπόμπη, την αδιάβατη από το χιόνι Αττική Οδό και, γιατί όχι, με μια επόμενη σοβαρή καταστροφική φωτιά, αναρωτιέμαι αν υπάρχει βολική ημερομηνία για τις εκλογές.

Είναι τελικά η Ελλάδα ένα αποτυχημένο κράτος; Όχι βέβαια. Όλοι όσοι γράφουμε για τις κρίσιμες μεταρρυθμίσεις στη δημόσια διοίκηση, την ανάπτυξη, τον εξευρωπαϊσμό δεν τα βγάζουμε από την κοιλιά μας. Τα ζούμε μαζί με όλους τους συμπολίτες μας. Η Ελλάδα έχει μπει σε δρόμο προόδου, αλλά κάποια πατήματα είναι αβέβαια και χάνει την ισορροπία της. Πέφτει αλλά σηκώνεται και πάλι, προχωράει και δεν παύει να ελπίζει. Είναι που βρίσκεται στο μεταίχμιο Δύσης και Ανατολής και αυτό τη σημαδεύει ακόμα. Είναι που ακόμα ένα μέρος της ορνύει στην πανάκεια του κρατικού. Είναι που και το ιδιωτικό συχνά λειτουργεί όπως το δημόσιο. Είναι που το πολιτικό σύστημα δουλεύει ακόμα με πατέντες και κολλητούς. Αλλά είναι η πατρίδα μας και την αγαπάμε και δεν την πετάμε στα σκυλιά. Διότι έχουμε μνήμη. Και κάποια παλικάρια έσωσαν μέσα από τη φωτιά συνανθρώπους τους. Και οι επαγγελματίες διασώστες ήταν στην ώρα τους. Και οι γιατροί έδωσαν και δίνουν μάχη να σώσουν τους τραυματίες. Και απλοί πολίτες στήθηκαν στην ουρά να δώσουν αίμα. Συλλυπητήρια σε όσους έχασαν δικούς τους ανθρώπους στα Τέμπη. Το ξέρω, δεν αρκούν, αλλά τι άλλο να γράψω; Άφατος ο πόνος. **Α**

Εγκληματική η σιωπή όσων ασέληνησαν στο πτώμα του εκσυγχρονισμού

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Προφανώς μία εβδομάδα μετά την τραγωδία στα Τέμπη πρυτάνευσε στο Μαξίμου η άποψη μετάθεσης της ημερομηνίας των εκλογών.

Η πρόθεση του πρωθυπουργικού επιτελείου να εισογηθεί αναβολή επιβεβαιώνει όλους όσους τοποθέτηθηκαν τα τελευταία είκοσιετή τράωρα επισημαίνοντας πως το πολιτικό αφήγημα της κυβέρνησης περί επιτελικού κράτους, διοικητικής αποτελεσματικότητας κ.λπ. έχει υποστεί πλήγμα. Σοβαρό μάλιστα πλήγμα, αν λάβουμε υπ' όψιν γνωστούς αναλυτές. Τις τελευταίες ημέρες δε ήταν πλέον σαφές πως ο φιλοκυβερνητικός Τύπος υπό τύπον συμβουλών ή παραινήσεων πρότεινε την προσφυγή στις κάλπες το αργότερο δυνατόν πάντα κατά τη συνταγματική επιταγή. Ο ίδιος ο πρωθυπουργός αντιλαμβανόμενος πλήρως τα ποιοτικά στοιχεία του αδιαμφισβήτητου κλίματος συλλογικής θλίψης και θυμού που κυριάρχησε στην κοινωνία, απέφυγε να εκτεθεί με μία πρόωγη τοποθέτηση περί ημερομηνίας εκλογών. Άφησε τα φίλια ΜΜΕ και κάποιους συνεργάτες του να διαχειριστούν επικοινωνιακά το ομολογούμενως «ολισθηρό» πολιτικό σκηνικό. Μόνο και μόνο η ιδιαίτερα προσεκτική στάση του επιβεβαίωσε το συμπέρασμα συνεργατών του πως το πολιτικό αφήγημα της Νέας Δημοκρατίας πρέπει να αλλάξει περιεχόμενο και δομή. Είχε καλλιεργηθεί στην ηγετική ομάδα του κυβερνώντος κόμματος, καθώς και στη κομματική βάση, η αίσθηση πως η επανεκλογή του Κυριάκου Μητσοτάκη δεν αμφισβητείται ούτε και θα αμφισβητηθεί μέχρι και την ολοκλήρωση των δεύτερων εκλογών. Άλλωστε σε αυτή την «ηγεμονικού τύπου» βεβαιότητα βασίστηκε και η εκλογική στρατηγική του κόμματος και του κυβερνητικού επιτελείου. Άλλωστε τόσο οι αμερικανοί σύμβουλοι όσο και οι ημεδαποί εκλογικοί αναλυτές συμφωνούσαν πως αυτή η απόλυτη βεβαιότητα, έστω και εάν επιδεικνύει αλαζονεία, αποτελεί συστατικό στοιχείο μιας επιθετικής εκλογικής καμπάνιας που δεν θα άφηνε περιθώρια αμφισβήτησης της πολιτικής κυριαρχίας της κεντροδεξιάς και προσώπων του Κυριάκου Μητσοτάκη.

Προφανώς οι πολιτικοί σχεδιαστές αφενδιάστηκαν δυσάρεστα. Αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα δεν είναι τόσο απόρροια μετρήσεων των τάσεων της κοινής γνώμης. Κανείς δεν θα τολμούσε άλλωστε να ξεκινήσει μέτρηση ενόσω η κοινωνία βρισκόταν εν βρασμό. Το πολύ-πολύ να καταγραφόταν το «καρδιογράφημα» της συλλογικής οργής. Είναι περισσότερα ζητήματα ενσυναίσθησης. Ο μέσος πολίτης

ΤΟ «ΑΣΦΑΛΕΣ
ΤΡΕΝΟ» ΔΕΝ ΉΤΑΝ
ΣΤΙΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗ-
ΤΕΣ ΚΑΜΙΑΣ
ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ, ΟΥΤΕ
ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ

ήλθε αντιμέτωπος με αυτό που πάντα υποψιαζόταν, πάντα φοβόταν και πάντα ε-ξόρκιζε, ώστε να μην παραδεχτεί (και άρα να μπορεί να αποποιηθεί) τη δική του ευ-θύνη. Ο μέσος πολίτης ήλθε αντιμέτωπος με αυτό που κατανόησε βαθιά μέσα του «με το πρώτο του το γάλα», που λέει και το γνωστό πολιτικό ρεμπέτικο. Απέναντι σε μία αναποτελεσματική και αποδεδειγμένα διεφθαρμένη κρατική ο-ντότητα, για να επιβιώσει σε ένα άναρχο (άνευ αρχών και όχι άνευ Αρχής) σύστημα διασφαλίζοντας την ανευθυνότητά του, ο μέσος πολίτης οφείλει να συμπεριφέρεται ωσάν κοινωνικός χαμαιλέοντας. Όσο πέρναγαν τα εικοσιτετράωρα, όμως, τόσο η αίσθηση του «παγώματος» του πολιτικού χρόνου άρχισε να καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερο τμήμα της πολιτικής δραστηριότητας. Ούτε η αντιπολίτευση δεν κατάφερε να προωθήσει ένα κάποιο αφήγημα. Τα πολιτικά γραφεία αντιλή-φθηκαν ευθύς εξ αρχής πως η εξίσωση «Μάτι-Τέμπη» και η εργαλειοποίηση δύο τραγωδιών σημειολογικά φορτισμένων με μέγιστο πολιτικό κόστος θα ήταν κομ-βικό σφάλμα στρατηγικής. Πολύ νωρίς μάλιστα έγινε αντιληπτό ε-πίσης πως η απόδοση ευθυνών μόνο στον σταθμάρχη εκ μέρους της συμπολίτευ-σης θα προσέκρουε στις μυλόπετρες της αμείλικτης κοινής λογικής. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο πρωθυπουργός επα-νήλθε με καθυστέρηση με μία νέα δήλωση και ένα αόριστο μεν, αλλά επιβεβλημένο

«Mea Culpa». Ήταν αρκετό; Επίσης έγινε αμέσως αντιληπτό από το κυβερνητικό επιτελείο στο Μαξίμου πως οι παραιτήσεις του Κώστα Αχιλλέα Κα-ραμανλή και των δύο επικεφαλής Οργα-νισμών δούλεψαν εκτονωτικά μεν αλλά πολύ βραχυπρόθεσμα. Το όποιο επικοι-νωνιακό όφελος από την παραιτηση του πρώην υπουργού Μεταφορών φάνηκε να ακυρώνεται την 6η μόλις ημέρα μετά την τραγωδία, όταν επισήμως προαναγγέλ-θηκε η υποψηφιότητά του στις επερχόμενες εκλογές.

Μία εβδομάδα μετά το πολύνε-κρο δυστύχημα άρχισε να ξε-διπλώνεται ο αποσυντεθειμέ-νος ιστός της ελληνικής πραγ-ματικότητας. Σταθμάρχες που δεν βρέθηκαν στην θέση τους την ώρα της καταστροφής, ε-πιθεωρητές που τοποθέτησαν τον μοιραίο σταθμάρχη στη θέση αυτή για τρία βράδια συ-νεχόμενα αν και γνώριζαν την απειρία του. Χαρτιά από το δη-μόσιο νοσοκομείο Βόλου που έβγαζαν αδειούχο κατά παραγγελία τον καθ' ύλη αρμόδιο Επιθεωρητή του ΟΣΕ Λάρισας. Ένα ολόκληρο σύστημα χωμένο στη διαχρονική παραβατικότητα. Πίσω στα «Κεντρικά» το Κράτος ήταν α-πόλυτα γυμνό. Ο ΟΣΕ και τα θυγατρικά του τερατουργήματα, όπως αποκαλύφθη-κε, ήταν και είναι η επιτομή του «όλοι μαζί

τα φάγανε». Από το 2003 έως την ώρα της «Αποκάλυψης» στα Τέμπη. Ένας κρατικός οργανισμός με βαριά διαχρονική ευθύνη για την πτώχευση της ελληνικής οικονομί-ας. Διοικήσεις οι οποίες από τη στιγμή που αναλάμβαναν την καθοδήγηση του Οργα-νισμού υπέπιπταν στο διαρκές κακούργη-μα της εγκληματικής αμέλειας. Αρμόδιοι υπουργοί οι οποίοι νοιάστηκαν μόνο για τη διασφάλιση αποσόβησης ευθυνών. Κυβερ-νήτες που δεν τόλμησαν, δεν είδαν, ούτε άκουσαν.

**Η ΑΝΑΒΟΛΗ ΤΩΝ
ΕΚΛΟΓΩΝ ΕΙΝΑΙ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΕΝΟΣ
ΝΕΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΟΥ
ΑΦΗΓΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ
ΤΑ ΔΥΟ ΚΥΡΙΑΡΧΑ
ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΜΠΛΟΚ**

Η περιγραφή της δραστηριό-τητας του ΟΣΕ και των θυγα-τρικών του από το 1990 και μετά θα μπορούσαν να χωρέ-σουν στο σενάριο ενός πολιτι-κού θρίλερ με τον τίτλο «Από την προδιαγεγραμμένη πτώχευ-ση στο διαρκές έγκλημα». Θα καταγραφόταν η διάχυση της ευθύνης για την κατασπατά-ληση του συλλογικού πλού-του με μηδενικό προϊόν σε τουλάχιστον 10 κυβερνήσεις και αμέτρητο αριθμό πολιτι-κών προσώπων, που έκαναν

ως υπουργοί, υφυπουργοί, πρωθυπουργοί ή τεχνοκράτες, καριέρα πάνω στο πτώμα του εκσυγχρονισμού της Ελληνικής Δη-μοκρατίας. Ο εκσυγχρονισμός ανακοι-νώθηκε αλλά μηδέποτε υπηρετήθηκε με διαχρονικότητα και συνέπεια. Ο εκσυγ-χρονισμός έπεσε σε επιθανάτιο ρόγχο με τη δρομολόγησή του.

Όλα δείχνουν πως οι πρώτες εκλογές θα διεξαχθούν τέλη Μαΐου και οι δεύτερες κατακαλόκαιρο. Κατά τους κυβερνώντες και όχι μόνο η αναβολή είναι επιβεβλημέ-νη για να ξεθυμάνει ο θυμός αφενός, αλ-λά και για να υπάρξουν κάποια πορίσμα-τα, αρχικά έστω, για την τραγωδία. Στην πραγματικότητα η αναβολή των εκλογών είναι απαραίτητη για τη διατύπωση ενός νέου πολιτικού αφηγήματος από τα δύο κυρίαρχα πολιτικά μπλοκ. Τα συνήθη ζητήματα τριβής, τα θέματα καθημερινής διαχείρισης, οι επιχειρούμενες χαράξεις διαχωριστικών γραμμών, όλα αυτά, όπως και η υπόθεση Πολάκη, οι υποκλοπές και τα συναφή, πέρασαν αισίως στον κάλαθο των αχρήστων. Όσοι επένδυσαν σε αυτά για την υποστήλωση μίας προεκλογικής ρητορικής έχασαν από χέρι. Αποδείχτηκε πως η ελληνική πραγματικότητα είναι η απεικόνιση σε πολιτικό καμβά της ανία-της νεοελληνικής ασθένειας. «Τα κακο-μαθημένα παιδιά της Ιστορίας» κατά τον ιστορικό μελετητή που συμπεριφέρονται ως «Υπνοβάτες» σε μια χώρα χαμένων ευκαιριών.

Μόνο οι νεκροί μας, ενδεχομένως, να μας θυμίζουν, βίαια, σε κάποια οδυνηρά κά-σματα του χρόνου, αυτή τη βασανιστική αλήθεια. Με ταπεινότητα, αν υπάρχουν έ-στω κάποια ίχνη της ακόμη, ας αναλογι-στούμε την ατομική ευθύνη μας όταν συν-διαλεγόμαστε με την εξουσία, εκείνη τη μοναδική στιγμή, πάνω από την κάλπη. **A**



MEGARON SPRING FESTIVAL
ENSEMBLE
INTERCONTEMPORAIN
DYLAN CORLAY
06.04.2023

ΤΟ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΜΕ ΤΟΝ ΕΥΡΗΜΑΤΙΚΟ ΑΡΧΙΜΟΥΣΙΚΟ,
ΣΕ ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΠΙΑΝΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ: ΣΤΑΣΥ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: EPT, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, KOSMOS 93.6, COSMOTE TV, ATTICA MEDIA GROUP,
ΔΙΕΣΗ 101.3, ATHENS DEE JAY 95.2, CNN.GR, CULTURENOW.GR, IN2LIFE.GR, MONOPOLI.GR, NEWSBEAST.GR, ARTANDLIFE.GR, METEO.GR

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



«Αυτό που ακούς, που αισθάνεσαι, που μυρίζεις, δεν περνάει με τίποτα»

**5 πρόσωπα που ήταν εκεί,
μιλούν για το πολύνεκρο
σιδηροδρομικό
δυστύχημα στα Τέμπη**

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ Κ.

6.3.2023

5 μέρες μετά το πολύνεκρο δυστύχημα στα Τέμπη που στοίχισε τη ζωή σε 57 ανθρώπους, η επιχείρηση μεταφοράς και εκφόρτωσης των βαγονιών του τραγικού συμβάντος έχει ολοκληρωθεί. Το καμένο λάδι από τους κινητήρες και από τα υδραυλικά των αμαξοστοιχιών ίσως μυρίζει ακόμη. Τίποτα δεν είναι το ίδιο, ωστόσο, στη Λάρισα και σε κανένα σημείο της χώρας. Το χαμόγελο σβήστηκε, ή υπάρχει ακόμη στα πρόσωπα ανθρώπων που επιβίωσαν μαζί με το τραύμα και τα δάκρυα που τους έχουν απομείνει, αλλά ο θυμός και η οργή των νέων παιδιών μεγάλωσε. Στα social media βλέπω τη φωτογραφία που πόσταρε η παλιά μου καθηγήτρια Εύη Πατσιά από το σχολείο που πέρασα τα μαθητικά μου χρόνια. Ένα πανό «Καλό Παράδεισο. Ποτέ ξανά 28-2-23», λίγο παραδίπλα «Ήταν η κακιά η (χ)ώρα», λουλούδια τριγύρω, καθηγητές και παιδιά ενώνουν τις φωνές και τις σιωπές τους ως ένδειξη διαμαρτυρίας για τη μνήμη των θυμάτων. Το πανό αυτό βρισκόταν στα κάγκελα του 11ου Γυμνασίου και Λυκείου Λάρισας, σχολείου και της 21χρονης Κλαούντιας Λάτα, επιβάτριας της αμαξοστοιχίας Intercity 62, φοιτήτριας της Ιατρικής Σχολής ΣΣΑΣ του ΑΠΘ. Ο κόσμος που είχε συγκεντρωθεί εκεί τήρησε ενός λεπτού σιγή στη μνήμη των θυμάτων του τραγικού συμβάντος και της ευχήθηκε καλό ταξίδι μια μέρα μετά την κηδεία της.

Η κα **Εύη Πατσιά**, καθηγήτρια Πληροφορικής του 11ου Γυμνασίου, ήταν και είναι από εκείνες τις νέες εκπαιδευτικούς που ήταν πάντα κοντά στους μαθητές και άκουγε τους προβληματισμούς τους. Της ζήτησα να μας μιλήσει.

«Χθες (5/3) ήταν η κηδεία. Καθηγητές και παιδιά του τωρινού γυμνασίου και λυκείου βρίσκονταν εκεί, παλιοί μαθητές μας, όλοι. Δεν έχω ξαναδεί πιο βουβή κηδεία. Την επόμενη μέρα τα παιδιά ήρθαν στο σχολείο με πανό και λουλούδια, να κάνουν





Τα σχέδιά μας
ήταν να
μείνουμε για
πάντα μαζί,
κάναμε
σχέδια για τη
Θεσσαλονίκη
και τώρα
δεν ξέρω
πώς θα ζήσω
χωρίς αυτήν

τη δική τους σιωπηλή διαμαρτυρία, να εκφράσουν τον πόνο που νιώθουν. Ένας μαθητής των σχολείων μας είναι πρώτος ξάδερφος της Κλαούντιας, ήταν εκεί. Τα μάτια όλων μας ήταν βουρκωμένα, αγκαλιαστήκαμε, ήμασταν μαζί σε όλο αυτό. Μας κάλεσαν μέσα τα παιδιά για να τηρήσουμε ενός λεπτού σιγή. Μέχρι να μάθουμε ότι η πρώτη μαθήτριά μας είναι νεκρή υπήρξε μια μικρή ελπίδα πως κάτι θετικό θα συμβεί, μέχρι τελευταία στιγμή. Δεν το συζητούσαμε πολύ με τα παιδιά, ελπίζαμε. Σύμφωνα θα το συζητήσουμε όλο αυτό στις τάξεις του σχολείου μας».

20χρονος **Βασίλης Νεθερίδης**, που κατάφερε να σωθεί αλλά έχασε την επί 7 χρόνια σύντροφό του, Κλαούντια, είναι αδερφός του συμμαθητή μου Γιώργου. Από την πρώτη στιγμή που είδα το όνομά του γραμμένο στη λίστα των τραυματιών της Β΄ Παθολογικής επικοινωνήσα με τον Γιώργο. Βρισκόταν στα καράβια, εκτός Ελλάδας. «Θα ζητήσω επαναπα-
τρισμό και θα γυρίσω για τον αδερφό μου» μου λέει αμέσως. Λίγες μέρες μετά το απόγευμα του Σαββάτου 4 Μαρτίου, που ο Βασίλης πήρε εξιτήριο από το νοσοκομείο, μου μίλησε για όσα βίωσε. Η περιγραφή του είναι συγκλονιστική.

«Ήμασταν στο κυλικείο, καθόμασταν με την Κλαούντια και ακούγαμε μουσική. Της είπα να βρούμε κάποια θέση προς τα πίσω και μου είπε “καλά ναι, πήγαινε όντως να δεις”, της απαντάω “θα πάω σε δέκα λεπτά” και με κοίταξε με ένα περιέργο βλέμμα και μου λέει “σήκω και πήγαινε τώρα”. Σκέφτομαι ότι δεν μου μιλάει ποτέ έτσι και, χωρίς να αντιδράσω, σηκώθηκα. Της χαμογέλασα, μου χαμογέλασε, όλα νορμάλ νόμιζα ότι θα γυρίσω και όλα καλά. Σηκώθηκα μπήκα στο τρίτο βαγόνι, κάνω 10-15 βήματα ενώ κοιτούσα τις καμπίνες και γίνεται το μπαμ. Πετάχτηκα από την αρχή του βαγονιού μέχρι το τέλος με την πλάτη, έπεσε μια μάζα σιδερικών πάνω μου και λιποθύμησα. Ξύπνησα από τον καπνό μετά από μερικά λεπτά. Τα έχω χαμένα. Απλά αποδέχομαι μέσα μου ότι δεν θα με σώσει κανένας, ότι κάπκα ζωντανός, όμως εκείνη τη στιγμή λέω “ας δώσω μια ευκαιρία στον εαυτό μου” κι απλώνω το δεξί μου χέρι προς τα πάνω και πιάνω το σπασμένο παράθυρο. Βγήκα από αυτό και πήρα μια ανάσα ζωής. Δεν καταλάβαινα πολλά, όλοι φώναζαν “καιγόμαστε ζωντανοί”, “δεν θέλω να πεθάνω”. Αρχισα να φωνάζω ότι καίγονται άνθρωποι ζωντανοί και πού είναι η Κλαούντια. Εκείνη την στιγμή αντίκρισα ένα παιδί που λογικά ήταν ο Ανδρέας που λένε όλοι πως έσωσε συνανθρώπους μας. Τον έβλεπα να βγάζει τον κόσμο.

» Εγώ πήδηξα σε ένα δέντρο, το πρώτο που είδα, και έπεσα πάνω σε μια κοπέλα που ήταν στο έδαφος. Ήταν σχεδόν νεκρή, ξεψυχούσε εκείνη τη στιγμή, έκλαιγε και έλεγε δεν θέλω να πεθάνω, φρίκαρα, τα έχασα, λέω θα ξυπνήσω κάποια στιγμή, δεν μπορεί να το ζω αυτό. Ταυτόχρονα είχα στο μυαλό μου την Κλαούντια, μετά είδα έναν άνθρωπο να παίρνει τις τελευταίες ανάσες του παραδίπλα. Προσπάθησα να βοηθήσω έναν άλλο άνθρωπο που κουβαλούσαν ήδη δύο παιδιά. Άπλωσα το χέρι μου να πιάσω το χέρι του αλλά τα έχασα εκείνη την ώρα, έπεσα, σήκωσα το κεφάλι και αντίκρισα ότι γινόταν μπροστά μου. Βγήκα μέσα από μια σίτα που ξεριζώσα από κάτω για να περάσω και να πάω προς τα βαγόνια. Πέρασα από τα κοντέινερ και πήγα στο 5ο βαγόνι. Βρήκα ένα μπουκάλι νερό στο διάδρομο του βαγονιού για να πιω λίγο γιατί δεν μπορούσα να πάρω ανάσα. Βγήκα και μετά συνέχισα να ψάχνω για την Κλαούντια που δεν κατάφερα να τη βρω ποτέ. Αρχισα να πέφτω, να πέφτω και να ξαναπέφτω, δεν μπορούσα να σταθώ στα πόδια μου και σε κάποια στιγμή με είδε το ΕΚΑΒ και με βοήθησαν να ανέβω έναν χωματόδρομο. Μέσα από τη μύτη έσταζε μαυρίλα από όσα εισέπνευσα. Με πήγαν στη συνέχεια στο νοσοκομείο.

» Δεν είναι εύκολο να ξέρεις ότι ο άνθρωπος που είστε τόσα χρόνια μαζί καίγεται ζωντανός κάπου. Δεν μπορώ να κοιμηθώ, βλέπω εφιάλτες με τρένα και φωτιές, την Κλαούντια να μου απλώνει το χέρι και να μην ξέρω τι να κάνω. Έχω ψυχολογική υποστήριξη. Εγώ ήρθα στην Ελλάδα το Σάββατο, έμεινα ένα βράδυ μαζί της, πήγαμε για Πάτρα. Τα σχέδιά μας ήταν να μείνουμε για πάντα μαζί, κάναμε σχέδια για τη Θεσσαλονίκη και τώρα δεν ξέρω πώς θα ζήσω χωρίς αυτήν».





Ανθρωποι που σώθηκαν, συνεπιβάτες, άνθρωποι που έχασαν το άλλο τους μισό, γονείς, συγγενείς, φοιτητές, καθηγητές, μαθητές, άγνωστοι χωρίς ταυτότητα, άνθρωποι του ΕΚΑΒ, πυροσβέστες, εθελοντές διασώστες, απλοί πολίτες μοιράζονται το τραύμα του φόβου, της ανασφάλειας, της οργής, του «Οι ζωές μας μετράνε» και «Πάρε με όταν φτάσεις». Ο Ξενοφώντας Λέντζας είναι 27 χρόνια εργαζόμενος στο ΕΚΑΒ και πρόεδρος του ΕΟΔΥΑ* (Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης & Υγειονομικών Αποστολών). Βρέθηκε στην πρώτη γραμμή με την εθελοντική του ομάδα διάσωσης, λίγα λεπτά μετά το συμβάν. «Ενημερωθήκαμε γύρω στις 23.35 γιατί ένας εθελοντής μιας άλλης ομάδας που ήταν επιβάτης ενημέρωσε τον υπεύθυνό του ότι το τρένο εκτροχιάστηκε. Δεν μπορούσε να προσδιορίσει το σημείο του συμβάντος, έλεγε βλέπω μια σήραγγα, είμαι κοντά στη Λάρισα αλλά μέχρι εκεί. Με πήρε τηλέφωνο ο πρόεδρος της ΟΦΚΑΦ (εθελοντές διασώστες της ΠΠ) λέγοντάς μου ότι δεν προλάβαιναν εκείνοι, να μάθουμε τι έγινε και να τρέξουμε στο σημείο. Οι 10 εθελοντές μας με 3 οχήματα ξεκίνησαν από τις 23.50, βρέθηκαν στο σημείο 00.35 και αναχώρησαν 05.30 όταν υπήρξε αποδέσμευση από την Πολιτική Προστασία και την Πυροσβεστική. Μόλις φτάσαμε υπήρχαν ακόμα φλόγες στα βαγόνια και είδαμε 5-6 νεαρά παιδιά τραυματίες. Οι αρμόδιοι που ήταν στο σημείο μάς ζήτησαν να στείλουμε 5 έμπειρους εθελοντές κάτω εκεί που ήταν το μεγάλο συμβάν. Διαχειριστήκαμε κάποια εγκαύματα, μεταφέραμε τραυματίες στα ασθενοφόρα για να διακομιστούν στα νοσοκομεία της Λάρισας, ένας άνθρωπος γύρισε στη Θεσσαλονίκη. Οι εθελοντές της κάτω πλευράς επιχειρούσαν μαζί με τους πυροσβέστες της ΕΜΑΚ αναζητώντας τραυματίες. Βρήκαμε μια βαριά τραυματία που μεταφέρθηκε σε νοσοκομείο και ξεκίνησε η καταγραφή των θυμάτων. Εθελόντριά μας ανέλαβε να καταγράψει τον αριθμό των νεκρών ατόμων για να μεταφερθούν στα ασθενοφόρα και στα νοσοκομεία. Αναζητούσαμε άτομα και μέλη που ήταν διάσπαρτα στο σημείο του συμβάντος από την κάτω πλευρά όπου υπήρχε φωτιά. Η εικόνα ήταν τραγική, η μυρωδιά της καμένης σάρκας συνταρακτική.

» Περιποινήθήκαμε τα τραύματα 6 ατόμων, ο ένας βρίσκεται στο νοσοκομείο, μερικοί είχαν μικρές κακώσεις και μια τραυματίας που ήταν σε βαριά κατάσταση δεν γνωρίζουμε τι απέγινε.

Καταλάβαμε πολύ αργά ότι ήταν γυναίκα, σκέψου. Όσα παιδιά δεν ήταν από την περιοχή ήταν αρκετά τρομοκρατημένα. Μερικά παιδιά γελούσαν εκείνη τη στιγμή, έμοιαζαν χαμένα. Ήταν συγκλονιστικό να βλέπεις ανθρώπους που επέζησαν να έχουν μια πλασματική ευθυμία, μια στιγμιαία αντίδραση για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Στην πραγματικότητα δεν καταλάβαιναν τι συνέβαινε. Θυμάμαι έναν νεαρό που βγήκε μεταφέροντας μια βαλίτσα να λέει: “Παιδιά, μπορώ να την αφήσω εδώ τη βαλίτσα; Γνώρισα ένα παιδί στο τρένο, έναν Ευριπίδη, δεν ξέρω τι απέγινε αλλά έχω βρει τη βαλίτσα του. Αν τον βρείτε να τη δώσετε στους δικούς του”. Τη δώσαμε στα πράγματα που συγκεντρώνονταν σε ειδικό σημείο και ενημερώσαμε ότι ο ιδιοκτήτης της δεν ξέρουμε τι απέγινε αλλά ότι μας την έδωσε ένας επιβάτης. Η εικόνα αυτή ήταν το αποκορύφωμα, κάποιος δεν μπόρεσε να βοηθήσει τον συνάνθρωπό του αλλά έσωσε τη βαλίτσα του. Αυτό που ακούς, που αισθάνεσαι, που μυρίζεις δεν περνάει με τίποτα, η ψυχική δύσκολα θεραπεύεται.

»3 Μαρτίου του 2021 ήμασταν και στον σεισμό στο Δαμάσι 37 μέρες σε σκηνές. Στα Τέμνην το 2003 συμμετείχα ως ΕΚΑΒ με μια άλλη εθελοντική ομάδα. Το χειρότερο είναι ότι και τώρα και την προηγούμενη φορά στα Τέμνην τα θύματα ήταν κυρίως νέα παιδιά. Θα προτιμούσα να είμαι κάθε μέρα στα συντρίμια παρά να είμαι στα νοσοκομεία και να βλέπω τους συγγενείς. Το να βλέπεις συγγενείς, γυναίκες, μάνες να κρατούν τρίχες από τα μαλλιά τους στα δάχτυλα από τον πόνο για τα παιδιά τους είναι ό,τι χειρότερο μπορεί κανείς να αντικρίσει».

Ο Θανάσης Κ. είναι φωτορεπόρτερ από το 2015 σε διάφορα μέσα και κάλυψε φωτογραφικά το τραγικό συμβάν και τις εξελίξεις στην τοπική κοινωνία της Λάρισας.

«Τα συναισθήματα πάγωσαν. Δεν έχω βρεθεί σε πιο κρίσιμη κατάσταση και γενικά συνειδητοποιήσα τι έγινε μετά από ένα 24ωρο που μπόρεσα και γύρισα στο σπίτι μου. Όταν χτύπησε το τηλέφωνό μου πίστευα πως δεν επρόκειτο για τόσο μεγάλο δυστύχημα γιατί στις 4 είχε γίνει το σκηνικό με τα τρένα και τα καλώδια. Νόμιζα ότι ήταν το ίδιο τρένο, όχι κάτι τόσο ακραίο. Όταν έφτασα είδα τους τραυματίες που βγαίνανε. Πέρασε σχεδόν μια ώρα μέχρι να καταλάβουμε τι είχε γίνει πραγματικά. Ανεβαίνοντας στη γέφυρα για να φωτογραφίσω, είδα να φορτώνουν

τις σακούλες στα φορεία. Από τις πιο φορτισμένες στιγμές ήταν το κομμάτι των κηδείων, κυρίως η κηδεία της Κλαούντιας αλλά και οι διαδηλώσεις στο κέντρο της Λάρισας, Έβλεπες τα παιδιά θλιμμένα και εξοργισμένα. Προσπαθούσα συνολικά να μην παρεμποδίσουμε τη δουλειά όσων επιχειρούσαν και την ίδια στιγμή να σεβαστούμε τους ανθρώπους που πενθούν».

Και τώρα; Πόσο έχει αλλάξει η πόλη της Λάρισας μετά από αυτό το γεγονός, ρωτάω τον δήμαρχο, κ. **Απόστολο Καλογιάννη**: «Η Λάρισα θα είναι για αρκετό ακόμα καιρό συγκλονισμένη από τη σιδηροδρομική τραγωδία στα Τέμνην. Οι Λαρισαίες και οι Λαρισαίοι σπκώνουμε στις πλάτες μας μια ανείπωτη τραγωδία που έχει συγκλονίσει όλη τη χώρα και το εξωτερικό. Συμπολίτες μας βρέθηκαν εκείνο το βράδυ και για αρκετές ημέρες είτε στην πρώτη γραμμή στο σημείο της σύγκρουσης (πυροσβέστες, ΕΜΑΚ, αστυνομικοί και γενικότερα ένστολοι, εθελοντικές οργανώσεις και ομάδες) είτε στα νοσοκομεία (γιατροί, νοσηλευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί). Συγκλονιστική ήταν και η κινητοποίηση της πόλης και το μεγάλο κύμα αλληλεγγύης που εκδηλώθηκε από τους νέους κυρίως της Λάρισας, που σχημάτιζαν ουρές στην Κεντρική Πλατεία για την έκτακτη αιμοδοσία. Η Λάρισα βίωσε και βιώνει ένα συλλογικό πένθος, επιδεικνύοντας παράλληλα αισθήματα αλληλεγγύης και ανθρωπιάς. Σε δεύτερο χρόνο και μετά το πρώτο σοκ, επανέρχονται στην επιφάνεια τα χρόνια προβλήματα από το γεγονός ότι οι σιδηροδρομικές γραμμές διέρχονται μέσα από την πόλη. Η Λάρισα έχει πληρώσει βαρύ φόρο αίματος από το γεγονός. Όλες οι δημοτικές αρχές τα τελευταία τριάντα χρόνια έχουν κάνει προσπάθειες να αναδείξουν αυτά τα ζητήματα και να πιέσουν τον ΟΣΕ να δώσει λύσεις. Για διάφορους λόγους και με κύρια ευθύνη του ΟΣΕ, οι εκκλήσεις αυτές δεν έβρισκαν ευήκοα ώτα. Μετά από τέτοια συγκλονιστικά γεγονότα τα αιτήματα αυτά επανέρχονται στο προσκήνιο με emphaticό τρόπο. Οφείλει επιτέλους η πολιτεία, δυστυχώς, μετά από μια τέτοια τραγωδία να δώσει λύσεις».

*Τα ονόματα των διασωστών της ΕΟΔΥΑ (Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης & Υγειονομικών Αποστολών) που συμμετείχαν στο πολύνεκρο δυστύχημα των Τεμνών: Ξενοφώντας Α., Βασίλειος Αρ., Μιχαήλ Τσ., Τούλα Κ., Ροδάνθη Φ., Αθανάσιος Μ., Ξενοφών Κ., Γλυκερία Ζ., Σταυρούλα Π. και Χριστίνα Δ.

01-10
ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Διάσημοι καλλιτέχνες δίνουν το παρών στη δεύτερη εαρινή γιορτή της μουσικής και του χορού τον Απρίλιο

Η Sinfonia Varsovia και ο πιανίστας Rafał Blechacz από την Πολωνία, το φωνητικό σύνολο Vox Clamantis από την Εσθονία, η Νορβηγίδα βιολονίστα Vilde Frang και ο Ρώσος πιανίστας Denis Kozhukhin, το Ensemble Intercontemporain από τη Γαλλία, ο Ρώσος βιρτουόζος του πιάνου Nikolay Lugansky, το Μπαλέτο Preljocaj από τη Γαλλία με μια σύγχρονη εκδοχή της «Λίμνης των Κύκνων» αλλά και το ντοκιμαντέρ «Janine Jansen: Ερωτευμένη με τον Stradivari» του βραβευμένου με BAFTA Gerald Fox: το πρώτο δεκαήμερο του Απριλίου φέρνει ενδιαφέρουσες συναντήσεις για τους λάτρεις της μουσικής και του χορού στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Μετά την περσινή εναρκτήρια έκδοσή του, το Φεστιβάλ της Άνοιξης επιστρέφει δίνοντας την ευκαιρία στο αθηναϊκό κοινό να απολαύσει διεθνούς φήμης σύνολα, βραβευμένους μουσικούς, διάσημους χορογράφους και εκπροσώπους από το ευρύτερο φάσμα της καλλιτεχνικής δημιουργίας. Η προπόληση έχει αρχίσει. Ιδού μια γεύση από τα φετινά ραντεβού.



Aleksandar Marković



Rafał Blechacz



Sinfonia Varsovia

© MARCO BORGREVE

© BARTEK BARCZYK

SINFONIA VARSOVIA / RAFAŁ BLECHACZ / ALEKSANDAR MARKOVIĆ
→ Σάββατο 1 Απριλίου (στις 20:30) Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

Κάτοχος του Gilmore Artist Award (που συχνά αποκαλείται «βραβείο Νόμπελ του πιάνου»), ο Rafał Blechacz θριάμβευσε στον Διεθνή Διαγωνισμό Chopin της Βαρσοβίας το 2005, κατακτώντας όχι μόνο το πρώτο αλλά και όλα τα επιμέρους βραβεία. Κορυφαίος στη γενιά του ερμηνευτής των έργων του Σοπέν, ο Πολωνός σολίστ θα ερμηνεύσει το **Κοντσέρτο αρ. 2 για πιάνο και ορχήστρα σε φα ελάσσονα, έργο 21** του μεγάλου συνθέτη του Ρομαντισμού. Στο πλαίσιο του κύκλου Μεγάλες Ορχήστρες συμπράττει με το δραστήριο σύνολο Sinfonia Varsovia, που θα διευθύνει ο Σέρβος μάεστρος Aleksandar Marković. Η συναυλία συμπληρώνεται με την σπαρακτική **Δεύτερη συμφωνία** του Krzysztof Penderecki, καλλιτεχνικού διευθυντή της ορχήστρας επί σειρά ετών, και με την **Εισαγωγή από τον «Ελεύθερο σκοπευτή»** του Carl Maria von Weber.

Συνδιοργάνωση: Ινστιτούτο Adam Mickiewicz με την Υποστήριξη της Πρεσβείας της Πολωνικής Δημοκρατίας στην Αθήνα



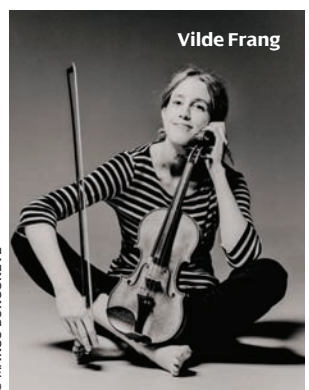
Denis Kozhukhin

© NICOLAS HUDAK, SONY MUSIC ENTERTAINMENT

VILDE FRANG / DENIS KOZHUKHIN
→ Τρίτη 4 Απριλίου (στις 20:30)
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος

Μια συνάντηση «κορυφής» δύο μουσικών με σπάνια δεξιοτεχνική και εκφραστική ποιότητα και έντονη σολιστική δραστηριότητα ανά την υφήλιο. Για το πολυαναμενόμενο ρεσιτάλ τους στο πλαίσιο του κύκλου Μεγάλοι Ερμηνευτές η Νορβηγίδα βιολονίστα και ο Ρώσος πιανίστας επιλέγουν εμβληματικά έργα μουσικής δωματίου του 19ου και του 20ού αιώνα. Στο πρόγραμμά τους, η **Σονάτα για βιολί και πιάνο αρ. 1 σε σολ μείζονα, έργο 78** του Johannes Brahms, αποσπάσματα από τα **Λυρικά κομμάτια για σόλο πιάνο** του Edvard Grieg και η **Σονάτα για βιολί και πιάνο αρ. 1, Sz. 75** του Béla Bartók.

Με την Υποστήριξη του Νορβηγικού Παιδαγωγικού ΔΝΥ και τη συνεργασία της Βασιλικής Πρεσβείας της Νορβηγίας στην Αθήνα



Vilde Frang

© MARCO BORGREVE



VOX CLAMANTIS / ARVO PÄRT: PASSIO

→ Δευτέρα 3 Απριλίου (στις 20:30) Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

Το βραβευμένο με Grammy (και όχι μόνο) φωνητικό σύνολο από την Εσθονία, που ειδικεύεται τόσο στο γρηγοριανό μέλος και την πρώιμη πολυφωνία όσο και στη σύγχρονη μουσική, ερμηνεύει, υπό τη μουσική διεύθυνση του Jaan-Eik Tulve, το συγκλονιστικό «Passio» («Πάθος») για σολίστ, μεικτή χορωδία, οργανικό σύνολο και εκκλησιαστικό όργανο, του Arvo Pärt. Μια υποβλητική μουσική σύνθεση βασισμένη στα **Κατά Ιωάννην Πάθη**. Συμμετέχουν ο βαθύφωνος Taniel Kirikal (Ιησούς), ο τενόρος Valter Soosalu (Πιλάτος), η υψίφωνος Jaanika Kuusik, η άλτο Susanna Paabumets, ο τενόρος Anto Õnnis και ο βαθύφωνος Tõnis Kaumann (Ευαγγελιστές).

© KAUP KIKK AS, PÄRT CENTRE

BALLET PRELJOCAJ - «Η ΛΙΜΝΗ ΤΩΝ ΚΥΚΝΩΝ»

→ Σάββατο 8 & Δευτέρα 10 Απριλίου (στις 20:00) Αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη

Μετά τη «Χιονάτη» και το «Ρωμαίος και Ιουλιέτα», ο Angelin Preljocaj επιστρέφει στη σκηνή με τη μοντέρνα εκδοχή του μπαλέτου «Η Λίμνη των Κύκνων» σε μουσική του Pyotr Ilyich Tchaikovsky. Συνδυάζοντας, κατά την προσφιλή του συνήθεια, το κλασικό με το σύγχρονο, αλλά χωρίς να προδίδει την αυθεντική εκδοχή, ο Γάλλος χορογράφος μεταφέρει την ιστορία της Πριγκίπισσας στη σημερινή κοινωνία και στο επίκεντρο των θεμάτων που την ταλανίζουν. Ο αδίστακτος Ρόθμπαρτ έχει μοχθηρά σχέδια, η νεαρή Οντέτ θα θελήσει να τον εμποδίσει και εκείνος θα τη μεταμορφώσει σε κύκνο, ενώ ο Ζήγκφρηντ θα συγκρουστεί με τον πατέρα του, όταν ο τελευταίος θα προσπαθήσει να συνεργαστεί με τον Ρόθμπαρτ.



JANINE JANSEN: ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΗ ΜΕ ΤΟΝ STRADIVARI

→ Τετάρτη 5 Απριλίου (στις 20:30)
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος

Η Ολλανδή διάσημη βιολονίστα Janine Jansen έθεσε πρόσφατα στον εαυτό της την πρόκληση να ηχογραφήσει ένα άλμπουμ με δώδεκα από τα καλύτερα βιολιά του θρυλικού κατασκευαστή Antonio Stradivari, με τον σπουδαίο αρχιμουσικό Sir Antonio Pappano να τη συνοδεύει στο πιάνο. Έχοντας ελάχιστο χρόνο στη διάθεσή της για να δοκιμάσει το κάθε βιολί, επέλεξε έργα που ταιριάζουν στο ιδιαίτερο ηχοχρώμα τους και τα ερμήνευσε με το αντίστοιχο όργανο. Λίγους μήνες μετά την κοινή τους εμφάνιση στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε τους δύο σπουδαίους μουσικούς στο ντοκιμαντέρ που σκηνοθετεί ο βραβευμένος με BAFTA Gerald Fox (με ελληνικούς υπέρτιτλους). Μια μοναδική ευκαιρία να μάθουμε για τα ιστορικά βιολιά, ορισμένα από τα οποία ανήκαν σε μεγάλους βιρτουόζους, όπως οι Fritz Kreisler, Nathan Milstein, Ida Haendel κ.ά.



ENSEMBLE INTERCONTEMPORAIN

→ Πέμπτη 6 Απριλίου (στις 20:30)
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

«Παιδί» του Γάλλου πρωτοπόρου συνθέτη Pierre Boulez, το παρισινό σύνολο ιδρύθηκε το 1976 με στόχο την προώθηση της σύγχρονης μουσικής δημιουργίας. Στη διαδρομή του, χάρη στις εξαιρετικές ικανότητες των μουσικών του, την πολυεπίπεδη δράση και το καινοτόμο πνεύμα του, έχει εμπνεύσει τους μεγαλύτερους συνθέτες της εποχής μας. Υπό τη διεύθυνση του Dylan Corlay στο Μέγαρο θα ξετυλιχθούν πρωτόγνωρες μουσικές «χορογραφίες» του 20ού αιώνα, έργα ευαίσθητων δημιουργών που αφουγκράζονται τα δεδομένα του περίπλοκου κόσμου μας αλλά και τα σύγχρονα επιτεύγματα των επιστημών. Θα ακουστούν οι συνθέσεις: «A Hug to Die» της Σοφίας Αβραμίδου, «Entrelacs» («Συνάψεις») για έξι όργανα του Yan Maresz, «Jalons» («Ορόσημα») για δεκαπέντε εκτελεστές του Ιάννη Ξενάκη και **Κοντσέρτο δωμάτιου για δεκατρείς εκτελεστές** του György Ligeti.



© CAROLINE-DOUTRE-NAIVE

Ο ΝΙΚΟΛΑΪ ΛΟΥΓΑΝΣΚΥ ΣΤΟ ΤΡΙΤΟ ΚΟΝΤΣΕΡΤΟ ΤΟΥ ΒΑΧΜΑΝΙΝΟΦ

→ Παρασκευή 7 Απριλίου (στις 20:30)
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

Εκατόν πενήντα χρόνια από τη γέννηση του Ρώσου θρυλικού συνθέτη, ο Nikolay Lugansky, ένας από τους μεγαλύτερους βιρτουόζους των ημερών μας χάρη στην απaráμιλλη δεξιότητά και την εκλεπτυσμένη εκφραστικότητά του, έρχεται αντιμέτωπος με το περίφημο **Τρίτο κοντσέρτο** του Βαχμάνινοφ, το «Έβερεστ» των πιανιστικών κοντσέρτων. Στο πλαίσιο της συναυλίας, ο μαέστρος Βασίλης Χριστόπουλος διευθύνει την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών στο συμφωνικό αριστούργημα «Μαθίας ο ζωγράφος» του Paul Hindemith, εμπνευσμένο από τον αναγεννησιακό ζωγράφο Matthias Grünewald, και σε πρώτη πανελλήνια εκτέλεση τη βαθιά πνευματική **Ιουλιανή σουίτα** του Φίλιππου Τσαλακούρη, ως φόρο τιμής στη μνήμη της βυζαντινολόγου Ιουλιανής Χρυσστομίδου. Στις 19:30 εισαγωγική ομιλία για τους κατόχους εισιτηρίων.



Πληροφορίες:
www.megaron.gr

Γιάννης Παυλίδης «Η ζωγραφική είναι το απάγκιο της ψυχής μου»

Μετά από 14 χρόνια, ο γνωστός καλλιτέχνης επιστρέφει με νέα ατομική έκθεση. Μια καλή ευκαιρία να αναζητήσουμε τη ματιά του για την τέχνη.

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

«Δηλαδή θα πρέπει να καθίσω τώρα;» αναφωνεί καθώς η ηχογράφηση ξεκινά. Αποδεικνύεται πρακτικά αδύνατον να κρατήσεις τον **Γιάννη Παυλίδη** σε ένα σημείο. Αεικίνητος, σε παρασύρει σε διαφορετικές γωνιές στο πολύχρωμο ατελιέ, στο ισόγειο σπίτι όπου μεγάλωσε στην Αμφιάλη. Ελίσσεται στα καρπερά δέντρα από παπιέ μασέ, ανοίγει τη βιτρίνα με τις μινιατούρες που δημιουργεί, πετάγεται στο διπλανό δωμάτιο για να σου δείξει τα νέα έργα που παρουσιάζει από τις 9 Μαρτίου στον **Τεχνόχωρο** (σε επιμέλεια **Λουίζας Καραπιδάκη**): τελάρα με ποικυτοδομημένες πόλεις που «στεφανώνει» η ανθρώπινη βοή μέσα από εικόνες κόμικς κι άλλα τρισδιάστατα, κροκοδειλάκια, συννεφάκια, καρδιές και χαρτονένια ειλπητάρια που, καθώς τα ξετυλίγεις, αποκαλύπτουν αστικά πανοράματα σε έντονες χρωματικές αντιπαράθεσεις.

Ήταν άνοιξη του 2009 όταν έφθασε η πρόσκληση για την τελευταία του ατομική έκθεση, με τις γυναικικές φιγούρες του «Women overdose». Ύστερα ήρθαν η οικονομική κρίση, η πανδημία του κορωνοϊού και σε προσωπικό επίπεδο η ανάγκη να αποσυρθεί στο εργαστήριο και να δουλέψει χωρίς βιασύνη πολλές ιδέες παράλληλα. «Η «Comic City» δημιουργήθηκε την τελευταία δεκαετία μαζί με άλλα έργα που θα αποτελέσουν άλλες σειρές στο μέλλον» μου εξηγεί. «Για πρώτη φορά το 2015 σε ένα τελάρο μακρόστενο, όπως είναι σε κάποιες γκραβούρες πόλεων, αποτυπώνω στο ένα τρίτο του πίνακα μία πυκνογραμμένη πόλη, βλέποντάς την από πάνω, όπως θα την παρακολουθούσε ένα drone, και στον υπόλοιπο χώρο δημιουργώ ένα κολάζ από κόμικς».

Τον ιντριγκάρουν η ανθρώπινη μορφή και η ενέργεια του αστικού χώρου. Ίσως να φταίει και η θέα στην πόλη από τον λόφο της Καλλιόπολης στον Πειραιά, όπου ζει. «Η πιο καθιλωτική εικόνα είναι όταν βρέθηκαν πρώτη φορά στους δρόμους του Μανχάταν ανάμεσα στους πανύψηλους ουρανοξύστες. Το κενό που διαγράφεται ανάμεσά τους είναι εντυπωσιακό. Είναι αυτό που επηρέασε την τέχνη μου», ομολογεί. «Η εικονογραφία μου, που δανείζεται τη γραφή των κόμικς και χρησιμοποιεί το χιούμορ, προσπαθεί να αποδώσει μία πραγματικότητα όπως την αντιλαμβάνομαι. Οι πόλεις μας εξελίσσονται πολεοδομικά, η αναπτυσσόμενη τεχνολογία συμβάλλει, αλλάζουν οι συνήθειες, οι τύποι συμπεριφοράς, οι εκδηλώσεις. Αυτό που δεν αλλάζει είναι ότι ο άνθρωπος εξακολουθεί να αγαπάει, να μισεί, να ζηλεύει, να αισθάνεται, αλλά το εκδηλώνει διαφορετικά κάθε εποχή. Οι πόλεις μου εμπεριέχουν τις διαφορετικές αλλά και ίδιες ζωές μας, όλα αυτά που μας κάνουν να είμαστε ξεχωριστοί και διαφορετικοί (ευτυχώς)».

Επιλέγει τις ready-made εικόνες που εντάσσει στα έργα του για τη διακοσμητική τους διάσταση και όχι μόνο για την ιστορία τους. Τις ενοποιεί παρεμβαίνοντας με μαύρο χρώμα και στο τέλος τις επιζωγραφίζει (ασπρόμαυρα) ώστε να μην κινδυνεύουν στο μέλλον. Αυτές είναι που αποτυπώνουν τη ζωή στις πόλεις του «λόγω της φύσης τους που αποτελείται από λέξεις, εικόνες και ακολουθίες». Τα κόμικς, άλλωστε, του έδειξαν τον δρόμο για σπουδές στην Ακαδημία Καλών Τεχνών της Φλωρεντίας. «Έχω δανειστεί τον τρόπο γραφής τους και την αισθητική τους» αναγνωρίζει και μου απαριθμεί έντυπα της επο-

χής του: Κολούμπρα, Βαβέλ, Μεγάλο και Μικρό Παραπέντε, ακόμα και τα ελάχιστα τεύχη της Πράσινης Γάτας και το Tarkidí.

Η Ιταλία του '80 του προσφέρει πρόσβαση σε μια ζωή και πολιτιστικά δρώμενα που δεν έφταναν στην Ελλάδα. Τέχνη, μουσεία, μουσική, ταξίδια στις ευρωπαϊκές πόλεις, ανοίγουν το βλέμμα του σε ενδιαφέρουσες εμπειρίες. Επιστρέφοντας στην Ελλάδα, η γνωριμία με τον ζωγράφο Πάνη Αδαμάκη τον βοηθά να προ-σγειωθεί στην εγχώρια εικαστική σκηνή, συμ-

μετέχοντας σε ομαδικές εκθέσεις, γνωρίζοντας άλλους καλλιτέχνες. «Στάθηκε τυχερός που στην πρώτη ομαδική έκθεση που συμμετείχα με έργο ανθρωποκεντρικό –έως τότε εξέθετα «αφηρημένη» δουλειά–, αγοράστηκε από ένα μουσείο, ανοίγοντάς μου καλύτερα τον δρόμο για την πρώτη μου ατομική έκθεση».

Μια άλλη ματιά στην ανθρώπινη φιγούρα είναι και τα τερατάκια που θα φιγουράρουν στην αίθουσα τέχνης της οδού Λεμπέση. «Είναι η μαμά σχεδόν όλης της δουλειάς μου την τελευταία δεκαετία. Προέκυψαν σε μια στιγμή εκνευρισμού, όταν σχεδίασα ένα συννεφάκι με τερατάκια, βόμβες, εκρήξεις, σαν αυτά των Μίκυ Μάους, στα οποία οι ήρωες, όταν έβριζαν, βάζανε διάφορα σύμβολα. Είναι άνθρωποι εκτός εαυτού, που ερίζουν με τον περίγυρό τους και με τον εαυτό τους. Θα μπορούσε να είναι ο καθένας».

Θέλει τα έργα του να βάζουν τον θεατή στη διαδικασία να σκεφτεί λίγο παραπάνω αλλά και να τον διασκεδάσουν. «Όταν πάψει να υφίσταται ενδιαφέρον, τότε το έργο μπαίνει σε χειμερία νάρκη. Εξακολουθώ να βλέπω τα πράγματα με αισιοδοξία ακόμη και στις χειρότερες περιπτώσεις γιατί πιστεύω ότι το δώρο της ζωής είναι το πιο ενδιαφέρον για τον άνθρωπο. Η ζωγραφική είναι μια οπτική γλώσσα η οποία καταγράφει τον πολιτισμό μας με εκπληκτικό τρόπο σε μια εικόνα και μπορεί να διαβαστεί από τον καθένα. Για μένα, εκτός από μια γλυκιά καθημερινότητα, είναι και το απάγκιο της ψυχής μου». **A**

INFO: Γιάννης Παυλίδης, Comic City Αίθουσα τέχνης Τεχνόχωρος, Λεμπέση 12, Ακρόπολη, 2111823818
Εγκαίνια: 9/3, 17:30-22:30. Ως 1 Απριλίου.





Οι νέες σειρές τηλεοράσεων, ήχου, **Smart Home** και ψηφιακών συσκευών διαμορφώνουν το μέλλον με ανατρεπτικές ιδέες και τεχνολογίες

ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Η εμπειρία και η ηρεμία ενός συνδεδεμένου κόσμου στο πρώτο European Samsung Summit

«Πόσα προϊόντα θα πάρεις, ρε συ, για να νιώσεις ευτυχισμένος;» Είναι η ερώτηση που φτάνει στα αυτιά μου από την παρέα που βρίσκεται δίπλα μου και κοιτά την τεχνολογία της εικόνας σε όλο της το μεγαλείο, ενώ τα μάτια μου γυρνούν διαρκώς στις νέες σειρές τηλεοράσεων, ήχου, Smart Home και ψηφιακών συσκευών που παρουσιάζει η Samsung Electronics Co. Ltd στο πρώτο European Samsung Summit, στη Φρανκφούρτη.

Οι αριθμοί λένε πως στον σύγχρονο υβριδικό κόσμο, το μέσο νοικοκυριό στην Ευρώπη έχει στην κατοχή του 8-10 συνδεδεμένες συσκευές. Ο Benjamin Braun, Chief Marketing Officer της Samsung Europe, λέει με στοχαστικό τρόπο στην ομιλία του ότι «στη Samsung δημιουργούμε εμπειρίες που βοηθούν τους πελάτες μας να εξοικονομήσουν ενέργεια και να ζήσουν πιο άνετα. Από τις κορυφαίες στον κλάδο τηλεοράσεις Neo QLED και OLED μέχρι τα πλυντήρια, που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη για να ρυθμίσουν τον χρόνο και την ποσότητα απορρυπαντικού και νερού που χρειάζεται κάθε κύκλος πλύσης, τα προϊόντα μας παραμένουν συνδεδεμένα μέσω του SmartThings».

Μικρά πράγματα με μεγάλο αντίκτυπο. Όσο περιηγούμαστε σε αυτή την έκθεση - διαδραστική εμπειρία, τόσο περισσότερο συνειδητοποιείς πως αυτά τα καινοτόμα προϊόντα - που, ναι, τα θέλεις όλα στο έξυπνο σπίτι σου - σχεδιάστηκαν για να αλλάξουν τον τρόπο που ζούμε. Να χαλαρώσουμε και να αφησούμε το SmartThings να μας βοηθήσει με ασφάλεια: να συνδεθεί, να παρακολουθεί και να ελέγχει όλες τις έξυπνες συσκευές μας.

Ένα πιο έξυπνο οικοσύστημα ψυχαγωγίας

Όλη η νέα σειρά τηλεοράσεων της Samsung για το 2023 συνδέεται με την εφαρμογή Samsung SmartThings. Οι tech lovers θα ενθουσιαστούν με το ενσωματωμένο IoT Hub που επιτρέπει βελτιωμένη συνδεσιμότητα και συμβατότητα στις νέες τηλεοράσεις Neo QLED 4K και 8K της Samsung - άρα δεν χρειάζεται πλέον να αγοράζουν ένα

επιπλέον dongle (συσκευή σύζευξης) για τις περισσότερες συσκευές τους.

Στην κορυφή της παγκόσμιας αγοράς τηλεοράσεων για 17 χρόνια, η Samsung πρωτοπόρησε όταν παρουσίασε τη νέα κατηγορία Lifestyle TV. Η The Frame είναι ένα έργο τέχνης αφού δεν μπορείς να καταλάβεις τη διαφορά από μία λεπτή κορνίζα και μετατρέπεται στη δική σου προσωπική γκαλερί. Η δημοφιλής διάταξη του Samsung Art Store της The Frame θα αναδιοργανωθεί σύντομα, για να παρέχει μια δυναμική αρχική σελίδα που θα επιτρέπει στους χρήστες να κάνουν προεπισκόπηση έργων τέχνης, οποιουδήποτε μεγέθους, με μια ματιά. Η εμπειρία θα είναι ανάλογη με αυτή μιας περιήγησης σε πραγματικές γκαλερί τέχνης και μουσεία, με πρόσβαση σε περισσότερα από 2.000 ψηφισμένα έργα τέχνης που θα μπορούμε να απολαμβάνουμε στη ματ οθόνη μας. Όσο την περιεργάζομαι από κοντά, αποσπώντας τα μαγνητικά της πλαίσια, σκέφτομαι ποιον αγαπημένο πίνακα θα διάλεγα για κάδρο.

Επόμενη πίστα: Τα καλά νέα της Samsung για τους φανατικούς gamers. Τα νέα μοντέλα για τις σειρές Odyssey, ViewFinity και Smart Monitor, με απaráμιλλη ποιότητα εικόνας και μια σειρά καινοτόμων χαρακτηριστικών για άτομα που θέλουν να εργαστούν, να παίξουν και να ζήσουν μέσω της οθόνης τους.

SmartThings Energy Πρωτοπορία και βιωσιμότητα

Με το ζήτημα της ενέργειας να απασχολεί κάθε σπίτι, η υπηρεσία SmartThings Energy μας βοηθά να πάρουμε καλύτερες αποφάσεις τόσο για το περιβάλλον όσο και για την τσέπη μας, δείχνοντας στην πράξη τι σημαίνει να αναπτύσσεις προϊόντα με γνώμονα το πρότυπο της βιωσιμότητας. Οι πρόσφατες οικιακές συσκευές της Samsung δίνουν τη δυνατότητα

στους χρήστες να εξοικονομούν ενέργεια και χρήματα. Το SmartThings Energy ανιχνεύει αυτόματα την ποσότητα ενέργειας που καταναλώνουν οι συνδεδεμένες συσκευές Samsung, ενώ η ενεργοποίηση της λειτουργίας AI Energy Mode μπορεί να διευκολύνει τη μείωση ενέργειας μέσω της παρακολούθησης της κατανάλωσης. Η λειτουργία αυτή μπορεί να μειώσει την κατανάλωση ενέργειας σε συμβατές συσκευές έως και 15% για ψυγεία και 70% για πλυντήρια ρούχων. Επιπλέον, η λειτουργία Less Microfiber Cycle της Samsung αποτελεί έναν κύκλο πλύσης που μειώνει σημαντικά την απελευθέρωση μικροπλαστικών έως και 54%.

Bespoke Ισχυρή τεχνητή νοημοσύνη για έναν βιώσιμο τρόπο ζωής

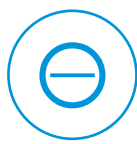
To highlight του European Samsung Summit ήταν αναμφισβήτητη η παρουσίαση της σειράς φούρνων 2023 Series 7 Bespoke AI™ της Samsung. Είδαμε live πώς θα μπορούμε να παρακολουθούμε το μαγείρεμα του φαγητού μας μέσω μιας ενσωματωμένης κάμερας web που μπορεί να προβληθεί στην εφαρμογή SmartThings, καθιστώντας τη διαδικασία πιο διασκεδαστική και εύκολη. Και αφού είδαμε, δοκιμάσαμε και τα αχνιστά cookies που φτιάξαμε. Μια γεύση από το μέλλον; Το Bespoke Jet™ της Samsung, η playful ηλεκτρική σκούπα, ήρθε να μαζέψει τα τριμάτα κι εμείς είδαμε τι σημαίνει All-in-One Clean Station™, το οποίο αδειάζει τον κάδο απορριμμάτων και φορτίζει για μέγιστη άνεση.

Λίγο πριν πετάξουμε για Αθήνα, σκέφτομαι ξανά την ερώτηση «Πόσα προϊόντα θα πάρεις, ρε συ, για να νιώσεις ευτυχισμένος;». Την απαντώ στιγμιαία με μία άλλη: Ποια προϊόντα μπορούν να κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη και τον κόσμο μας καλύτερο; ●



Ήπιος κλίμακας τραπεζοκαθίσματα θέλει στην **πλατεία Ομοנוίας** το Υπουργείο Πολιτισμού. Θα διευκολύνει ή θα δυσκολέψει τη ζωή των ανθρώπων που θέλουν να επενδύσουν στην περιοχή;

Του ΤΑΚΗ ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Θα πηγαίνατε για καφέ στην Ομόνοια; Το ερώτημα μου ήρθε στο μυαλό διαβάζοντας την είδηση ότι το Υπουργείο Πολιτισμού ενέκρινε την πρόταση του Δήμου Αθηναίων για την οριοθέτηση χώρου ανάπτυξης τραπεζοκαθισμάτων στην πλατεία. Τα τραπεζοκαθίσματα βέβαια υπήρχαν ήδη, από την εποχή της καραντίνας, κι εγώ έπινα διπλό ελληνικό με 3 ευρώ σε ένα από τα τραπεζοκαθίσματα μεγάλου ξενοδοχείου. Κι έτσι όπως είχα στα δεξιά και το σιντριβάνι σε απόσταση αναπνοής, ήταν σαν να παρακολουθούσα ελληνική ταινία της δεκαετίας του 1960. Είναι 4-5 καταστήματα και δύο ξενοδοχεία που έχουν βγάλει τραπεζοκαθίσματα στην πλατεία. Κάποια, σαν αυτό που καθόμουν, είναι καλαίσθητα, περιποιημένα, είναι όμως κι εκείνα που θυμίζουν επαρχιακή ταβέρνα.

Όπως και να έχει, η εικόνα τους δεν μοιάζει καθόλου με αυτά που αναφέρονται στην απόφαση του Υπουργείου Πολιτισμού: πρέπει, λέει, αν υπάρχουν σκιάστρα να είναι κινητά υπόλευκου χρώματος, τα διαχωριστικά να είναι επίσης κινητά, να μην είναι πιο ψηλά από ενάμισι μέτρο και να μην έχουν επάνω τους επιγραφές και διαφημίσεις και να μην υπάρχουν σταθερά υπόβαθρα, ξύλινα ή από άλλο υλικό, τύπου deck. Εγώ βρισκόμουν επάνω σε ένα deck και το ερώτημα είναι εάν τώρα θα πρέπει να απομακρυνθούν όλα αυτά. «Θα δούμε πώς θα το διευθετήσουμε, ίσως να ζητήσουμε από το Υπουργείο Πολιτισμού κάποια βελτίωση. Δεν επιθυμούμε να δυσκολέψουμε τη ζωή των ανθρώπων που θέλουν να επενδύσουν στην περιοχή, αυτό που επιδιώκουμε είναι η αναβάθμισή της, με σεβασμό σε όλους τους πολίτες», αναφέρει ο **Βασίλης Κορομάντζος**, αντιδήμαρχος Δημοτικής Αστυνομίας και Κοινόχρηστων Χώρων. Προσθέτει ότι ο δήμος απευθύνθηκε στο υπουργείο, μιας και στην πλατεία υπάρχουν νεότερα μνημεία, όπως τα ξενοδοχεία «Μπάγκειον» και «Μ. Αλέξανδρος», του σπουδαίου Τσίλερ, αντικριστά στην οδό Αθηνάς όπως αυτή ξεκινά (ή καταλήγει) στην Ομόνοια. «Αυτό που θέλουμε είναι να αλλάξουμε τη μορφή της πλατείας Ομοנוίας, να δώσουμε ένα κίνητρο για περισσότερες επενδύσεις», λέει ο κ. Κορομάντζος, σημειώνοντας ότι το σιντριβάνι έχει έτσι κι αλλιώς αλλάξει την εικόνα της πλατείας και υπενθυμίζοντας την επένδυση του Μινιόν. Αναφέρει, ακόμη, ότι δεν αλλάζει η έκταση αλλά η χωροθέτηση των τραπεζοκαθισμάτων, ώστε να είναι πιο λειτουργικά στον χώρο. Παράλληλα, το υπ. Πολιτισμού ζητεί στο τμήμα της πλατείας ανάμεσα στις οδούς Αθηνάς και Πειραιώς η ανάπτυξη των τραπεζοκαθισμάτων να είναι ίσων διαστάσεων και να ισαπέχουν από την είσοδο του ΗΣΑΠ, αφήνοντας λωρίδα διέλευσης πεζών γύρω από την είσοδο του υπόγειου σιδηροδρόμου και αντίστοιχα και στο τμήμα ανάμεσα στις οδούς Πειραιώς και Αγίου Κωνσταντίνου.

«Το υπουργείο Πολιτισμού προσπαθεί να αποφύγει τις μόνιμες εγκαταστάσεις και κινείται προς τη σωστή κατεύθυνση», λέει ο **Κυριάκος Αγγελάκος**, δημοτικός σύμβουλος με την Ανοιχτή Πόλη. «Παντού στον κόσμο», προσθέτει, «από την εποχή της καραντίνας έχουν εγκατασταθεί τραπεζοκαθίσματα για να μπορούν οι επιχειρήσεις να τηρούν τους υγειονομικούς κανόνες, τώρα όμως καραντίνα δεν υπάρχει και όλο αυτό γύρισε μπουίμερανγκ, με τις κατασκευές πολλές φορές να φτάνουν μέχρι το χείλος των πεζοδρομίων, σε βάρος των πολιτών, η προσβασιμότητα των οποίων στον δημόσιο χώρο ολοένα και μειώνεται». Προσθέτει, ακόμη, ότι στη Νέα Υόρκη απαγορεύτηκαν ήδη οι σταθερές και μόνιμες κατασκευές και πλέον επιτρέπονται μόνο οι κινητές. «Σίγουρα οι άνθρωποι θα πρέπει να δουλέψουν, να έχουν έναν χώρο, αλλά σε μια πόλη που δείχνει να πηγαίνει σε μια μονοθεματική κατεύθυνση ανάπτυξης, να τουριστικοποιείται, με 7 ξενοδοχεία να έχουν ανοίξει πρόσφατα στην Ομόνοια, θα πρέπει να βρεθεί η χρυσή τομή ώστε να υπάρχει ο δημόσιος χώρος, να μπορούν να κινούνται οι πολίτες», σημειώνει.

Υπέρ μιας γενικότερης μείωσης του χώρου που καταλαμβάνουν τα τραπεζοκαθίσματα τάσσεται η παράταξη του Παύλου Γερούλανου, όπως μας λέει ο συνεργάτης του, **Γιώργος Μπίκος**. «Για την Ομόνοια δεν γνωρίζουμε κάτι. Δεν μας έχει έρθει κάποιο συνολικό σχέδιο, αγνώω αν υπάρχει κάτι τέτοιο. Εμείς λέμε ότι σε ένα γενικότερο πλαίσιο σχεδιασμού του πώς φαντάζεται ο δήμος την πόλη, θα πρέπει να υπάρχει διαφοροποίηση ανά περιοχή, γιατί είναι διαφορετικές και οι ανάγκες, άλλο τα Σεπόλια και ο Κολωνός, άλλο οι Αμπελόκηποι, άλλο το Γκάζι και το Μοναστηράκι. Σε κάποιες περιοχές οι κάτοικοι θέλουν να υπάρχει μια καφετέρια που να μένει ανοικτή μέχρι αργά, για να υπάρχει κόσμος και ζωή, ενώ σε άλλες μας λένε ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν το βράδυ από τη φασαρία. Σε ό,τι αφορά την Ομόνοια, την οποία επιεικώς θα χαρακτήριζα υποβαθμισμένη, ναι, θα έπρεπε να το δούμε πώς θα υπάρχει περισσότερη κίνηση όλες τις ώρες της ημέρας, αλλά στη βάση ενός συνολικού σχεδίου ανάπλασης».

Καθόμουν ακόμη στο καφέ του ξενοδοχείου, επί της πλατείας Ομοנוίας. Μια επαγγελματίας της περιοχής έλεγε νωρίτερα για τα τραπεζοκαθίσματα ότι περισσότερο εξυπηρετούν τους τουρίστες και πιο πολύ το καλοκαίρι. Αλλά και ότι κρύβουν τη θέα στην πλατεία. Όντως, από εκεί που καθόμουν, έχοντας τον Hondos απέναντί μου, δεν μπορούσα να έχω οπτική επαφή με το πεζοδρόμιο έξω από τον Hondos – όχι μόνο λόγω των τραπεζοκαθισμάτων, αλλά και των δύο διώροφων τουριστικών λεωφορείων που σταθμεύουν σχεδόν μόνιμα στο σημείο. Ένας άλλος επαγγελματίας, που εργάζεται στα περίχ της Ομόνοιας 25 χρόνια, έλεγε ότι η πλατεία όχι μόνο έχει αναβαθμιστεί τα τελευταία χρόνια αλλά είναι η μέρα με τη νύχτα, όχι βέβαια λόγω των τραπεζοκαθισμάτων αλλά του κόσμου που μαζεύουν τα ξενοδοχεία. Έμεινα λίγο να χαζεύω τον κόσμο. Κάποιοι στέκονταν στο ίδιο πεζούλι εδώ και δυο ώρες. Έλληνες, μετανάστες, τουρίστες τριγύρω, πάγκοι με ξηρούς καρπούς και πάγκοι με παλιά βιβλία, λαχειοπώλες και άνθρωποι βιαστικοί να πάνε στη δουλειά ή να γυρίσουν σπίτι. Η καρδιά της Αθήνας. **Α**







ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Οι γυναίκες στα **VIDEOGAMES**

Η ταλαντούχα game designer **Βαλεντίνα Χρυσοστόμου** σχεδιάζει κόσμους παιχνιδιού σε έναν κόσμο σχεδιασμένο για άντρες

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΡΙΤΣΑ



Θα μπορούσα να αναφερθώ σε στατιστικά, έρευνες και ούτω καθεξής, αλλά γιατί να το κάνω (θα το κάνω όμως), αφού μπορώ να πω αυτό: Η φορητή κονσόλα με την οποία όλοι μεγαλώσαμε, λεγόταν «Game Boy». Γράψτε «90s game advertisements» στην μπάρα αναζήτησης και το YouTube θα σας δείξει δεκάδες διαφημίσεις με άντρες –κυρίως αγόρια– φτιαγμένες από άντρες, για άντρες. Τα videogames ήταν επινόηση των προγραμματιστών, ενός χώρου που παραμένει συντριπτικά ανδροκρατούμενος. Σύμφωνα με το Statista, το 91,88 τοις εκατό των συμμετεχόντων σε μια παγκόσμια έρευνα προγραμματιστών λογισμικού του 2022 ήταν άντρες.

Δύο από τα διασημότερα franchise όλων των εποχών, το «The Legend of Zelda» και το «Super Mario», είναι ιστορίες ανδρών που σώζουν πριγκίπισσες κλειμμένες από άλλους άνδρες. Θα ήταν άστοχο να τα κριτικάρουμε για την απλοϊκότητά τους, να τα επικρίνουμε εκ των υστέρων από ένα σύγχρονο κοινωνικοπολιτικό πρίσμα –τα αφηγηματικά videogames έχουν ωριμάσει πολύ από τότε– ή να τους προσάψουμε πολιτικές προεκτάσεις που δεν έχουν. Δεν μπορώ να αποκαλέσω το Super Mario πατριαρχική προπαγάνδα, αλλά μπορώ εύκολα να πω ότι φτιάχτηκε με μια ανδρική φαντασίωση κατά νου.

Και η αδιανόητα δημοφιλής σειρά «Uncharted» έχει να κάνει με ένα γεροδεμένο παλικάρι που χοροπηδάει πέρα δώθε πυροβολώντας και γρονθοκοπώντας, αλλά την έγραψε η Έιμι Χέννιγκ. Η διασημότερη, ίσως, γυναίκα σεναριογράφος των videogames έχει δηλώσει σε συνέντευξή της για τους Los Angeles Times πως ο σεξισμός δεν ήταν πρόβλημα στη δική της καριέρα. «Συνήθως ήταν άνδρες που μου έδωσαν τις ευκαιρίες που είχα. Νομίζω ότι είναι μια αρκετά νέα και προοδευτική βιομηχανία, ώστε απλά να μην τίποτα από αυτά», λέει. Σημειώνει, πάντως, ότι ζήτησε σε διάφορες περιστάσεις από κάποιον άντρα 3D modeler να «ρίξει» λίγο το νούμερο του σουτιέν κάποιας χαρακτήρα.

Πολλά άτομα θα διαφωνήσουν με αυτή τη δήλωση, με πολύ δυνατά επιχειρήματα βγαλμένα από αποτρόπαιες εμπειρίες. Πολυάριθμα επεισόδια σεξουαλικής παρενόχλησης έχουν ξεσκεπαστεί σε τεράστιες εταιρείες του gaming, όπως η Activision-Blizzard, η Ubisoft και η Nintendo· αρκετά για να σχηματίσουν την εικόνα μιας προβληματικής κουλτούρας, εις βάρος των γυναικών του χώρου.

Η εκπροσώπηση των γυναικών στα videogames είναι, τουλάχιστον, τρίπτυχη. Οι γυναίκες είναι δημιουργοί και επαγγελματίες στον κόσμο των videogames, παίκτριες και μέτοχοι σε τεράστιες διαδικτυακές κοινότητες και, φυσικά, χαρακτήρες μέσα στις αφηγήσεις που παίζουμε. Και στις τρεις διαστάσεις τους, αντιμετωπίζουν στερεότυπα, καινοτομούν ανεκτίμητα και γίνονται, μέρα με τη μέρα, αναπόδοπαστο κομμάτι μιας πιο συμπεριληπτικής κουλτούρας.

Η **Βαλεντίνα Χρυσοστόμου**, πολύπειρη game developer και παραγωγός, μας μίλησε για την εμπειρία της στον κλάδο. Είναι επαγγελματίας game designer εδώ και 9 χρόνια, με 4 περίπου χρόνια εμπειρίας σε «AAA» παραγωγές μεγάλου σκέλους και περισσότερα από 5 χρόνια εμπειρίας στην ανάπτυξη indie (ανεξάρτητων) βιντεοπαιχνιδιών. Έχει εργαστεί σε τρεις πλήρεις κυκλοφορίες, έξι κυκλοφορημένους τίτλους DLC και σε πολλά προσωπικά έργα. Αξιοσημείωτα, ήταν Indie Επικεφαλής Game Designer στην Ant Workshop και Open World Designer στο υπέρ-επιτυχημένο Red Dead Redemption 2 της Rockstar Games, μία από τις μεγαλύτερες παραγωγές στην ιστορία των videogames. Αυτή τη στιγμή, είναι επικεφαλής του δημιουργικού τμήματος στην CMD: Studio κι εργάζεται σκληρά στην ανάπτυξη του «Horror Stories: Harvest Hunt».





Μερικοί γυναίκες
κείλοι χαρακτή-
ρες που πιστεύω
ότι είναι καλο-
γραμμένοι είναι
η **Ellie** από το
«The Last of Us»,
η **Sam** από το



«Gone Home»,
η **Chloe** από το
«Uncharted» και
πολλοί από τους
γυναικείους χα-
ρακτήρες στο
«Apex Legends»!



— Ποιο είναι το videogame που, μέχρι τους τίτλους τέλους, σε είχε «πείσει» ότι θες να ασχοληθείς με αυτό τον χώρο;

Ήταν τρία παιχνίδια! «The Last of Us», «Bioshock Infinite» και «Gone Home». Όλα βγήκαν το 2013 και από τότε άρχισα να δημιουργώ βιντεοπαιχνίδια. Ήταν τρία εντελώς διαφορετικά παιχνίδια, αλλά όλα είχαν κάτι που θαύμασα και με έπεισαν ότι έπρεπε να μπω στη βιομηχανία που δημιουργεί εμπειρίες όπως αυτά. Με την ελπίδα ότι κάποια μέρα τα παιχνίδια που θα φτιάξω εγώ θα επηρεάσουν άλλους με τον ίδιο τρόπο.

— Όταν πρωτοξεκινούσες να ασχοληθείς με τα videogames, ανησυχούσες για την αντιμετώπιση των γυναικών σε αυτό τον, παραδοσιακό, ανδροκρατούμενο χώρο;

Αυτό ήταν πράγματι κάτι για το οποίο ανησυχούσα, όπως κάνει κάθε γυναίκα σε κάθε κλάδο. Ήξερα ότι ήμουν έξυπνη και ικανή και είναι γνωστό ότι κάποιες φορές δίνεις τα πάντα στη δουλειά σου μόνο για να υποτιμηθείς και τα επιτεύγματά σου να αγνοηθούν. Σε μια βιομηχανία που είναι κατά κύριο λόγο γεμάτη με άνδρες, διαδικασίες σχεδιασμένες για άνδρες και συστήματα για την υποστήριξη των ανδρών, σε κάνει να πιστεύεις ότι οι γυναίκες δεν ανήκουν εδώ. Όμως, έχω δουλέψει και δουλεύω ακόμη και τώρα με απίστευτες γυναίκες και έχω δει αλλαγές που έγιναν τόσο από γυναίκες όσο και από άνδρες που βοήθησαν στη δημιουργία καλύτερων συνθηκών εργασίας, συμβάλλοντας σε μια πιο φιλόξενη βιομηχανία. Όσο περισσότερο ενθαρρύνουμε και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον τόσο καλύτεροι γίνονται οι χώροι εργασίας μας.

— Αγαπημένο παρελθοντικό project;

Όλα είναι αγαπημένα μου! Έχω δουλέψει σε τόσα πολλά διαφορετικά είδη παιχνιδιών που είναι δύσκολο να διαλέξω ένα αγαπημένο. Κάθε φορά που εργάζομαι σε κάτι

διαφορετικό, μαθαίνω και κάτι νέο, οπότε είναι συνεχώς πολύ συναρπαστικό!

— Πώς νιώθεις με την αναπαράσταση της γυναίκας στα σημερινά videogames; Ξεχωρίζει κάποιον καλογραμμένο θηλυκό χαρακτήρα;

Πιστεύω ότι ο κλάδος βελτιώνεται, αλλά δεν είμαστε τέλειοι ακόμη. Όταν ήμουν παιδί δεν υπήρχαν σχεδόν καθόλου γυναίκες ή άλλες υποεκπροσωπούμενες ομάδες στα βιντεοπαιχνίδια. Σήμερα έχουμε παιχνίδια που όχι μόνο αντιπροσωπεύουν αυτές τις ομάδες αλλά έχουν επίσης πολύ καλή γραφή χαρακτήρων και ουσιαστική αναπαράσταση. Απέχουμε πολύ από την τελειότητα, αλλά τα παιχνίδια μας επηρεάζουν

και ενθαρρύνουν τους παίκτες σε όλο τον κόσμο, οδηγώντας σε θετικές αλλαγές, και θα ήθελα πολύ να αφιερώσω ένα λεπτό για να το αναγνωρίσω αυτό. Ενώ είμαι χαρούμενη με την πρόοδο που έχουμε σημειώσει, εξακολουθώ να πιστεύω ότι έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας. Μερικοί γυναικείοι χαρακτήρες που πιστεύω ότι είναι καλογραμμένοι είναι η Ellie από το «The Last of Us», η Sam από το «Gone Home», η Chloe από το «Uncharted» και πολλοί από τους γυναικείους χαρακτήρες στο «Apex Legends»!

— Αγαπημένο game που έπαιξες πρόσφατα;

«Hunt Showdown». Είναι ένα PvPvE (παίκτες εναντίον παικτών αλλά και εναντίον «του υπολογιστή») που σε ανταμείβει όσο σε τιμωρεί. Ο εξαιρετικός σχεδιασμός ήχου και game design είναι από τους καλύτερους στην βιομηχανία και ελπίζω να συνεχίσει να είναι επιτυχημένο το παιχνίδι αυξάνοντας το player base του. Για όποιον ενδιαφέρεται για εξαιρετικό «First Person Shooter» και στρατηγικό παιχνίδι σε έναν κόσμο που είναι όμορφος αλλά ταυτόχρονα σε στοιχειώνει, τότε σας προτείνω το «Hunt Showdown»!

— Ένα μάθημα που πήρες από τα δύο χρόνια σου ως open world designer στο «Red Dead Redemption 2» της Rockstar;

Ότι τα παιχνίδια είναι πραγματικά δύσκολο να δημιουργηθούν. Περιλαμβάνουν τόσους πολλούς ανθρώπους σε τόσους πολλούς διαφορετικούς ρόλους που πρέπει να συνεργαστούν σε κάτι τόσο υποκειμενικό. Αυτό που έμαθα λοιπόν είναι να μην υποτιμάτε ποτέ τον όγκο της δουλειάς που χρειάζεται να κάνετε ως game developer και την ποσότητα της τεχνογνωσίας που απαιτείται για να δημιουργήσετε ένα διασκεδαστικό προϊόν. Να είστε ταπεινοί, σχολαστικοί και επαγγελματίες.

— Τι φτιάχνεις αυτές τις μέρες, ως δημιουργική επικεφαλής (creative lead) της ανεξάρτητης CMD Studio; Τι σε εξιτάρει σε αυτό το project;

Το στούντιό μας εργάζεται σκληρά πάνω σε ένα νέο συναρπαστικό horror game που ονομάζεται «Horror Stories: Harvest Hunt! To Harvest Hunt» είναι ένα single player, first-person, horror και stealth παιχνίδι. Έχει ένα σκοτεινό ευρωπαϊκό φολκλόρ σκηνικό και συνδυάζει την ένταση των παιχνιδιών τρόμου και το «replayability» (την ποιότητα του να μην χάνει το ενδιαφέρον του μετά το «τερμάτισμα») των rogue-lites. Λάβαμε πρόσφατα χρηματοδότηση από το UK Games Fund και παρουσιάζουμε το παιχνίδι μας σε μερικές εκδηλώσεις στο Λονδίνο, όπως το GDLX! Μπορείτε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για το παιχνίδι μας εδώ: cmdstud.io/post/harvest-hunt-ukgf και να μας ακολουθήσετε στο Twitter! twitter.com/cmdstudiogames

— Έχεις κάποια συμβουλή για τις νέες που ξεκινούν την ενασχόλησή τους με το game development;

Πολλές συμβουλές αλλά θα είμαι σύντομη! Κάντε αίτηση σε ρόλους που μπορεί να πιστεύετε ότι δεν έχετε ακριβώς εκείνες τις δεξιότητες. Ζητήστε αύξηση ή καλύτερο αρχικό μισθό. Σημειώστε κάπου όλα τα επιτεύγματά σας αλλά και τα παράπονά σας. Οι διαφορετικές προοπτικές και οι εμπειρίες σας είναι σημαντικές για το παιχνίδι σας, για την ομάδα σας και για όλη τη βιομηχανία. Είστε εξίσου ικανές να εργαστείτε στον κλάδο και σε ρόλους που τείνουν να είναι ανδροκεντρικοί. Μην φοβάστε να αλλάξετε δουλειά ή ρόλους εάν αυτό σας βοηθά να προχωρήσετε στην καριέρα σας. Δεν είναι εύκολο να είσαι γυναίκα με καριέρα, αλλά μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια να μπειτε στη βιομηχανία, αξίζει να δουλέψετε στη δουλειά των ονείρων σας! **A**



PIRAEUS BANK
EQUALL

Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε είναι η αλήθεια του κόσμου μας

Τα αρσενικά άρθρα που αναπαράγονται στον λόγο αντικατοπτρίζουν την άνιση θέση των γυναικών στην κοινωνία.

Γι' αυτό, στην Τράπεζα Πειραιώς, σχεδιάσαμε το πρόγραμμα **EQUALL**, με όραμα τη διαμόρφωση μιας κοινωνίας ισότιμων ανθρώπων.

Μέσα από τις πρωτοβουλίες **Women Founders and Makers**, **Women Back to Work**, **Women in Agriculture** και **Profession has no Gender** συμβάλλουμε στην εξάλειψη των έμφυλων στερεοτύπων.

Έχοντας συμπληρώσει **έναν χρόνο EQUALL**, δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να εμπλουτίζουμε τις δράσεις μας για ένα Αύριο που θα χωρά όλους και όλες **ισότιμα**.

Μάθετε περισσότερα στο www.equall.gr

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΑΥΡΙΟ

Η ΔΕΗ ενεργό μέλος της παγκόσμιας πλατφόρμας WEP

Ενσωματώνει στις επιχειρησιακές της πρακτικές
τις επτά Αρχές της Γυναικείας Ενδυνάμωσης





Η γυναικεία ενδυνάμωση μπορεί να οριστεί ως η προώθηση της αίσθησης της αυτοεκτίμησης των γυναικών, της ικανότητάς τους να καθορίζουν τις δικές τους επιλογές και του δικαιώματός τους να επηρεάζουν την κοινωνική αλλαγή για τον εαυτό τους και τους άλλους. Φυσικά, δεν μπορούμε να μιλάμε για γυναικεία ενδυνάμωση χωρίς την ισότητα των φύλων, η οποία δεν αποτελεί μόνο θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, αλλά απαραίτητη βάση για έναν ειρηνικό και βιώσιμο κόσμο. Πολύ απλά, δεν μπορούμε να μιλάμε για βιώσιμο μέλλον και για βιώσιμη ανάπτυξη όταν ο μισός πληθυσμός του πλανήτη δεν απολαμβάνει ίσα δικαιώματα και δεν έχει τις ίδιες ευκαιρίες. Με την έξαρση της πανδημίας, προτεραιότητα των επιχειρήσεων ήταν η προστασία και ασφάλεια των εργαζομένων τους, καθώς και η εύρυθμη συνέχιση των λειτουργιών τους. Για αυτόν τον λόγο μπήκε «μια άνω τελεία» σε ό,τι σχετιζόταν με τις εταιρικές πρωτοβουλίες για τη διαφορετικότητα και την ποικιλομορφία ανθρώπινου δυναμικού. Σήμερα, όμως, αφήνοντας πίσω αυτή την παγκόσμια απειλή, φαίνεται πως οι εταιρίες επανέρχονται δυναμικά και τοποθετούν τα θέματα D&I (Diversity & Inclusion) και συγκεκριμένα της γυναικείας συμπερίληψης ψηλότερα στην ατζέντα τους.

Συμμετοχή του Ομίλου ΔΕΗ στην παγκόσμια πλατφόρμα WEPs

Ο **Όμιλος ΔΕΗ**, αναπτύσσοντας μία εταιρική κουλτούρα ίσων ευκαιριών χωρίς αποκλεισμούς, όχι μόνο σέβεται και συμπεριλαμβάνει τη διαφορετικότητα, αλλά τη χρησιμοποιεί ως μοχλό για την επίτευξη σύγχρονων στόχων. Δουλεύοντας προς αυτή την κατεύθυνση, ο Όμιλος προστέθηκε στον παγκόσμιο κατάλογο των μελών της κοινότητας εταιρειών, βιομηχανικών ενώσεων και εμπορικών επιμελητηρίων **WEPs** (Womens Empowerment Principals = Αρχές Ενδυνάμωσης των Γυναικών). Πρόκειται για ένα σύνολο αρχών που προσφέρουν καθοδήγηση στις επιχειρήσεις σχετικά με τον τρόπο προώθησης της ισότητας των φύλων και της ενδυνάμωσης των γυναικών στο χώρο εργασίας, στην αγορά και στην κοινότητα. Αυτές οι αρχές καθιερώθηκαν από το Οικουμενικό Σύμφωνο του **ΟΗΕ** και το **UN Women**, ενημερώνονται από τα διεθνή πρότυπα εργασίας και ανθρωπίνων δικαιωμάτων και βασίζονται στην αναγνώριση ότι οι επιχειρήσεις έχουν συμφέρον και ευθύνη για την ισότητα των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών παγκοσμίως. Οι υπογράφωντες, μεταξύ άλλων και ο **Όμιλος ΔΕΗ**, υπογραμμίζουν ότι η ίση μεταχείριση γυναικών και ανδρών δεν είναι απλώς το σωστό, αλλά είναι όφελος για τις επιχειρήσεις και αναντίρρηση πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα.

Η υποστήριξη στο **WEP** για την ενδυνάμωση των γυναικών ξεκινάει με τη δήλωση Υποστήριξης του **Διευθύνοντος Συμβούλου**, που ενθαρρύνει τους ηγέτες των συμμετεχόντων επιχειρήσεων να

χρησιμοποιήσουν τις επτά Αρχές Ενδυνάμωσης των Γυναικών ως κατευθυντήριες θέσεις για δράσεις που προωθούν και ενδυναμώνουν τις γυναίκες στον χώρο εργασίας, την αγορά και την κοινότητα και επικοινωνούν την πρόοδο μέσω της χρήσης δεδομένων διαχωρισμένων με βάση το φύλο και άλλων σημείων αναφοράς.

Οι Επτά Αρχές Ενδυνάμωσης των Γυναικών (WEPs)

- Υψηλού επιπέδου εταιρική ηγεσία
- Δίκαιη μεταχείριση όλων των γυναικών και των ανδρών στην εργασία χωρίς διακρίσεις
- Υγεία, ευημερία και ασφάλεια των εργαζομένων
- Εκπαίδευση και κατάρτιση για επαγγελματική ανέλιξη
- Ανάπτυξη επιχειρήσεων, αλυσίδα εφοδιασμού και πρακτικές μάρκετινγκ
- Κοινωνικές πρωτοβουλίες και συνηγορία
- Μέτρηση και υποβολή εκθέσεων

Οικονομική συνεισφορά προς την πλατφόρμα WEPs

Οι Αρχές Ενδυνάμωσης των Γυναικών αξιοποιούν τις οικονομικές συνεισφορές από εταιρείες και ιδιώτες για να βοηθήσουν στην υποστήριξη του διευρυνόμενου καταλόγου εκπαιδευτικού υλικού, των μελετών και της παγκόσμιας εμβέλειας. Οι δωρεές αυτές αποτελούν σημαντικούς οικονομικούς πόρους που διασφαλίζουν τη συνέχεια του έργου του UN Women για έναν κόσμο ίσων ευκαιριών, χωρίς διαχωρισμούς και διακρίσεις. Συγκεκριμένα, η πλατφόρμα WEPs προσφέρει στον ιδιωτικό τομέα ένα παγκόσμιο δίκτυο εταιρειών με ομοϊδέατες και καθοδήγηση για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών στον εργασιακό χώρο, την αγορά και την κοινότητα.

Δέσμευση των Διευθυντών Συμβούλων των εταιρειών μέλη των WEPs

Ως ηγετικά στελέχη επιχειρήσεων από όλον τον κόσμο, οι εταιρείες που συμμετέχουν στην πλατφόρμα WEPs εκφράζουν την υποστήριξή τους για την προώθηση της ισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών και έχουν ως στόχο να προσελκύσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων σε αυτό το τόσο συμπεριληπτικό πρόγραμμα. Ιδιαίτερα, μεταξύ άλλων δεσμεύονται να έχουν παραδειγματική συμπεριφορά στις επιχειρήσεις μας, που θα αντικατοπτρίζει μια θεμιτή κοινωνία για τους εργαζομένους, τους συμπολίτες και τις οικογένειές μας, να ενθαρρύνουν οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες που θα παρέχουν ευκαιρίες σε γυναίκες και άνδρες, κορίτσια και αγόρια, και τέλος να προαγάγουν τη βιώσιμη ανάπτυξη στις χώρες όπου δραστηριοποιούνται. Ακόμη, δεσμεύονται να χρησιμοποιούν αναλυτικά δεδομένα ανά φύλο στις αναφορές τους για τη βιωσιμότητα, ώστε τα ενδιαφερόμενα μέρη να

ενημερώνονται για την πρόδοό τους. Έτσι, η συμμετοχή των γυναικών στους χώρους εργασίας θα διασφαλίζεται μέσω των εταιρικών εκθέσεων.

Παγκόσμια απήχηση

Η υποστήριξη για τις επτά Αρχές έχει συγκεντρώσει παγκόσμια δυναμική —χιλιάδες εταιρείες σε όλο τον κόσμο είναι πλέον πρωταθλητές των WEP— και με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουν επίσης στους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης. Μάλιστα, φαίνεται πως η εικόνα των ελληνικών εταιριών ως προς τη συμπερίληψη είναι θετική, καθώς την πλατφόρμα WEP έχουν υπογράψει **22 ελληνικές εταιρείες** από τις οποίες 3 είναι εισηγμένες στο χρηματιστήριο, η Ελλάκτωρ, η τράπεζα Πειραιώς και η ΔΕΗ. Σχετικά με την ένταξη της ΔΕΗ στην ένωση αυτή, ο **Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΗ Γιώργος Στάσης**, δήλωσε: «Αν δεν υπήρχαν τα WEP, σίγουρα θα έπρεπε να το εφεύρουμε! Για μεγάλες εταιρείες όπως η ΔΕΗ, οι οποίες βρίσκονται στη μέση ενός μεγάλου ταξιδιού μετάβασης προς πιο βιώσιμες και δίκαιες πρακτικές, πρωτοβουλίες όπως αυτή μας βοηθούν να διαφυλάξουμε τον οδικό μας χάρτη προς την επιτυχία. Η προώθηση της ισότητας των φύλων εντός της εταιρείας και πέραν αυτής, για μια εταιρεία που κατέχει τόσο κεντρικό ρόλο στην ελληνική αγορά και κοινωνία, είναι υψίστης σημασίας, δεδομένης της εμβέλειας και της απήχυσής μας. Η δέσμευσή μας στις επτά αρχές και η εφαρμογή ενός σχεδίου δράσεων που απορρέουν από αυτό το πλαίσιο, είναι ένας κρίσιμος παράγοντας επιτυχίας για τη μετάβασή μας και για τον οποίο θεωρούμε τους εαυτούς μας υπεύθυνους και υπόλογους. Στη ΔΕΗ, πιστεύουμε ακράδαντα ότι επιτυχημένες επιχειρήσεις έχουμε σε ισχυρές και υγιείς κοινωνίες, και αυτές είναι που οδηγούν στην αλλαγή βελτιώνοντας συνεχώς τις επιδόσεις τους στην ένταξη και τη διαφορετικότητα».

Η ισότητα των φύλων ως βιώσιμη επιχειρησιακή πρακτική

Γίνεται αντιληπτό ότι η πλήρης συμμετοχή των γυναικών στις επιχειρήσεις και στην ευρύτερη κοινότητα είναι μια λογική επιχειρηματική κίνηση τόσο για το παρόν όσο και για το μέλλον. Αυτό είναι κάτι που η ΔΕΗ έχει κατανοήσει καλά. Οι επιχειρήσεις, παίρνοντας παράδειγμα από εταιρείες όπως η ΔΕΗ, πρέπει να συμπεριφέρονται ισότιμα τις γυναίκες και τους άνδρες όχι μόνο γιατί αυτό είναι το σωστό, αλλά και γιατί ωφελεί και το έργο τους. Μια ευρεία έννοια βιωσιμότητας και εταιρικής ευθύνης που ασπάζεται την ενδυνάμωση των γυναικών ως θεμελιώδη στόχο θα μας ωφελήσει συνολικά. Η ισότητα των φύλων, τα ίδια δικαιώματα στην εργασία και στη μόρφωση ανδρών και γυναικών, αποτελούν έναν από τους βασικούς στόχους του ΟΗΕ που περιέχονται στους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης του 2030. Κανένας από τους υπόλοιπους στόχους δεν θα είναι δυνατόν να επιτευχθεί εάν δεν επιτευχθεί πρώτα αυτός. Και αυτό είναι κάτι που πρέπει να κατανοήσουμε όλοι. **Α**

Ο Όμιλος ΔΕΗ αναπτύσσοντας μία εταιρική κουλτούρα ίσων ευκαιριών χωρίς αποκλεισμούς, όχι μόνο σέβεται και συμπεριλαμβάνει τη διαφορετικότητα, αλλά τη χρησιμοποιεί ως μοχλό για την επίτευξη σύγχρονων στόχων.





«Να μη χαθεί καμία άλλη κόρη όπως η ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ μου»

Ενάμιση χρόνο μετά το τραγικό γεγονός
της γυναικοκτονίας της **Γαρυφαλλιάς Ψαράκου**
στη Φολέγανδρο, η μητέρα της **Αλεξάνδρα Μάκου**
ανοίγει την καρδιά της

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΑΝΩΛΕΛΗ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΑ ΤΗΝ ΚΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΑΚΟΥ σε μια χορευτική παράσταση στον φιλοπρόοδο όμιλο Υμηττού. Η χορογράφος της παράστασης Λίλα Γερολυμάτου ήταν προσωπική φίλη και γειτόνισσα της Καρολάιν Κράουτς και για αυτό τον λόγο αποφάσισε η παράσταση να είναι αφιερωμένη στα θύματα γυναικοκτονιών. Ανάμεσα στο κοινό βρισκόταν η Ελένη Κρεμαστιώτη, μητέρα της Ερατούς, και η Αλεξάνδρα Μάκου, μητέρα της Γαρυφαλλιάς, οι οποίες συγκίνησαν το κοινό με μια σύντομη ομιλία πριν από την έναρξη της παράστασης. Στα λόγια τους δεν υπήρχε οργή παρόλο που θα ήταν δικαιολογημένη, αντιθέτως μίλησαν με μεγάλη τρυφερότητα και γλυκύτητα προς όλες τις υπόλοιπες γυναίκες σχηματίζοντας μάλιστα μαζί τους μια τεράστια αγκαλιά.

Τα λόγια τους δεν έβγαζαν πια πόνο για αυτό που τους είχε συμβεί αλλά μια σοφία για το τι δεν πρέπει να ξανασυμβεί καθώς και τη θέλησή τους για δράση. Όταν ζήτησα στην κυρία Μάκου να της κάνω κάποιες ερωτήσεις η απάντησή της ήταν συγκλονιστική: «Ευχαρίστως να μιλήσω και να κάνω ό,τι μπορώ. Η Γαρυφαλλιά θα πρόσφερε στο κοινωνικό σύνολο μέσω της επιστήμης της, αν εγώ μπορώ να προσφέρω κάτι –να ενημερωθούν κάποια κορίτσια και αγόρια– τότε συνεχίζει να προσφέρει ακόμα και μέσα από εμένα».

— Είναι λυπηρό αλλά τις γυναίκες που μάθαμε από το αστυνομικό ρεπορτάζ με τον όρο «θύματα γυναικοκτονιών» τις αναφέρουμε με τα μικρά τους ονόματα και τον τόπο που συνέβη το έγκλημα. Πίσω από αυτό το «η Γαρυφαλλιά στη Φολέγανδρο» μιλήστε μου λίγο για την προσωπικότητα αυτού του κοριτσιού, για τον χαρακτήρα της. Για όλες αυτές τις γυναίκες που εσείς μάθατε μέσα από το αστυνομικό ρεπορτάζ και που ήταν ακόμα ένα «θέμα», για εμάς είναι οι κόρες μας, οι αδερφές μας, οι φίλες μας. Είναι γυναίκες που τους αφαιρέθηκε η ζωή. Είναι η δική μου κόρη, η Γαρυφαλλιά μου! Αυτό το κορίτσι είναι ένα δώρο Θεού για εμένα. Και δεν λέω ήταν, γιατί θα είναι πάντα κοντά μου. Είμαι τόσο ευλογημένη που γέννησα ένα τέτοιο πλάσμα. Μια κοπέλα γεμάτη ζωή... περπατούσε σαν αερίκο. Καλοσυνάτη, έξυπνη, χαμογελαστή. Υπέροχη κόρη και αδερφή, καλή φίλη, άξια επιστήμονας. Αν κοιτούσε κάποιος στα μάτια της θα έβλεπε μια καθαρή ψυχή και αν κοιτούσε το τεράστιο χαμόγελό της θα ένιωθε τη χαρούμενη αύρα της.

— Βλέπω μπροστά μου μια γυναίκα αποφασισμένη να δράσει παρά να αποδεχτεί με κατεβασμένο το κεφάλι αυτό που συνέβη στην οικογένειά της. Μερικές φορές δύσκολες καταστάσεις φανερώνουν τη δύναμη που κρύβεται μέσα μας. Ήσασταν πάντα τόσο δυναμική και δραστήρια; Όταν μου πήραν έτσι τη Γαρυφαλλιά μου ο κόσμος μου κόπηκε στα δύο. Ακόμα και τώρα δεν μπορώ να δεχτώ αυτό που συνέβη. Είναι πολύ εγωιστικό να μιλάω για τον πόνο μου όταν εκείνη δε ζει. Επίσης εγωιστικό θα ήταν να μιλήσω για τη δύναμή μου ενώ εκείνη δεν ζει. Το μόνο που με βοηθάει να συνεχίσω είναι η υπόσχεση που της έδωσα ότι θα είμαι δίκαιη απέναντι στα αδέρφια της και πως θα συνεχίσω να είμαι η μάνα που ήμουν πάντα για όλα μου τα παιδιά. Η δύναμη που βλέπεις ίσως να είναι επειδή αυτές οι μάνες που μας πήραν τα κορίτσια μας –γιατί δεν τα «χάσαμε» αλλά μας τα «πήραν» με βίαιο τρόπο– ζούμε μέσα στο φως των παιδιών μας. Όσο παράξενο και να σου ακούγεται, αυτό συμβαίνει γιατί τα κορίτσια μας έσπειραν στην ψυχή μας έναν παράδεισο. Εγώ νιώθω τη ζεστασιά που μου έχει αφήσει το παιδί μου μέσα στην ψυχή μου και αντλώ δύναμη από αυτό.

— Γνωρίζω ότι με τις μητέρες των άλλων κοριτσιών - θυμάτων γυναικοκτονίας έχετε γνωριστεί και συμμετέχετε σε διάφορες δράσεις μαζί. Πώς λειτουργεί αυτή η αλληλεπίδραση; Δεν θα ξεχάσω ποτέ εκείνο το τηλεφώνημα από τη μάνα της Ερατούς, την Ελένη, που με τρεμάμενη φωνή με πήρε να με παρηγορήσει. Αυτομάτως σε ενώνει ο πόνος. Μόνο εκείνη σε νιώθει, μόνο εκείνη ξέρει. Και μετά η Κούλα, η μάνα της Ελένης... και μετά εγώ να ψάχνω τις άλλες μητέρες όπως την Κατερίνα, τη μάνα της Ντόρας, και τόσες άλλες μάνες. Τόσες κόρες χαμένες... Και γινόμαστε μια αγκαλιά. Μια αγκαλιά που θέλει να χωρέσει όλα τα παιδιά και να τα σώσει. Να μη χαθεί καμία άλλη κόρη.

— Την ημέρα που σας συνάντησα ενημερώθηκα για την εκστρατεία «ΓΙΝΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ». Θα μπορούσατε να μου πείτε κάποιες πληροφορίες για το τι είναι αυτό; Όλες μαζί θέλουμε να βοηθήσουμε να μην υπάρξει άλλη γυναίκα θύμα. Θέλουμε να στραφούμε ενάντια σε κάθε μορφή βίας. Έτσι έχει δημιουργηθεί ο φορέας ΓΙΝΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ χάρη στην κα Κέλλυ Ιωάννου που το οραματίστηκε μαζί μας. Είναι μια εξαιρετική νέα γυναίκα με ενσυναίσθηση και όραμα για ένα καλύτερο αύριο, και δεν θα μιλήσω για τα πτυχία της αλλά για την ανθρωπιά της. Γιατί νιώθω πως αυτό ακριβώς λείπει σήμερα, η ανθρωπιά. Χαίρομαι που μέσα από αυτό το τραγικό γεγονός γνώρισα νέους ανθρώπους, εθελοντές που στέκονται δίπλα μας και τρέχουν μαζί μας σε συνέδρια με σκοπό να ευαισθητοποιήσουμε και να ενημερώσουμε τον κόσμο.

— Πιστεύετε πως η συσπείρωση αυτή που έχετε με τις άλλες μητέρες μπορεί να ασκήσει κάποια πίεση στην κοινή γνώμη, στα μέσα ενημέρωσης, και ως αποτέλεσμα και στις δικαστικές αποφάσεις; Δεν θεωρώ πως μπορούμε να ασκήσουμε πίεση σε έναν ανεξάρτητο φορέα. Δεν



δικάζουμε εμείς, ούτε επηρεάζουμε τα δικαστήρια. Εμείς ζητάμε μια δίκαιη δίκη. Πιστεύω πάρα πολύ στην ελληνική δικαιοσύνη και δεν ήθελα να ασκήσω καμία πίεση ποτέ. Είναι άλλος ο σκοπός της συσπείρωσής μας, δεν είναι να επηρεάσουμε κανένα δικαστήριο — δεν δικάζουμε εμείς, όπως σας είπα, δικάζουν οι δικαστές και πολύ σωστά έπραξαν.

— Τον Δεκέμβριο του 2022 το Μικτό Ορκωτό Δικαστήριο έκρινε ομόφωνα ένοχο τον θύτη. Αντιλαμβάνομαι ότι η απόφαση του δικαστηρίου δεν αναστρέφει το κακό, όμως νιώσατε δικαίωση σε κάποιο βαθμό; Ο φονιάς καταδικάστηκε σε ισόβια κάθειρξη, είναι η μεγαλύτερη των ποινών. Δεν έπεισε κανένα δικαστήριο ότι δεν ήξερε τι έκανε, ούτε ότι είχε ψυχολογικά προβλήματα. Είχε πλήρη καταλογισμό ευθυνών. Το δικαστήριο τα είδε όλα. Είναι ένα αίσθημα δικαίωσης όχι μόνο για την οικογένειά μου και για εμένα αλλά για όλη την κοινωνία. Τότε ήταν η Γαρυφαλλιά μου, όμως αύριο μπορεί να είναι ένα άλλο κορίτσι, άρα λοιπόν η απόφαση αυτή αφορά έμμεσα και όλες τις γυναίκες που εύχομαι σε καμία τους να μη συμβεί ποτέ κακό. Βέβαια, αυτό δεν αντισταθμίζει την αδικία. Μέσα μου δεν υπάρχει δικαίωση. Δηλαδή να πω εγώ στη Γαρυφαλλιά μου που βρίσκεται κάτω από τέσσερα μάρμαρα ότι «εντάξει, παιδί μου, δικαιώθηκες»; Για αυτό λέω ότι η απόφαση αφορά όλη την κοινωνία και τις επόμενες υποθέσεις πιο πολύ από ό,τι εμάς τους ίδιους που χάσαμε τη Γαρυφαλλιά.

— Πέρα από την καταδικαστική απόφαση ακούσατε στο δικαστήριο κάποια συγγνώμη; Όχι. Συγγνώμη δεν άκουσα. Δεν άκουσα καν ότι λυπούνται για τη Γαρυφαλλιά. Εδώ ο φονιάς της ισχυρίστηκε ότι δεν θυμάται τι έγινε και ότι η κόρη μου πήγε κι έπεσε μόνη της στα βράχια. Πήγα και βρήκα τη μητέρα του, έκανα εγώ το βήμα αφού δεν με προσέγγισε η ίδια, και μίλησα σε αυτή τη μάνα. Ήθελα να της πω κάτι που είχα ήδη πει δημόσια, ότι δηλαδή λυπάμαι για εκείνη και δεν θα ήθελα να είμαι στη θέση της. Δεν θα ήθελα να είμαι η μάνα του φονιά. Είχαμε μία σύντομη συζήτηση και ξέρετε πού κατέληξε αυτή η κουβέντα; Κατέληξε να μου πει πως δεν σκότωσε το παιδί της τη Γαρυφαλλιά. Ο καθ' ομολογίαν δολοφόνος, δηλαδή. Στάθηκα εκεί μπροστά της και όχι, δεν άκουσα ότι λυπάται για τη Γαρυφαλλιά που χάθηκε αλλά ότι το παιδί της δεν έκανε αυτή την πράξη. Κουκουλωμένες καταστάσεις. Είναι ολοφάνερη και η ευθύνη της οικογένειας που μεγαλώνει παιδιά με αυτό τον τρόπο. Από μεριάς μου της ευχήθηκα —επειδή έχει και μια κόρη— να μην πειράξει ποτέ κανείς ούτε μια τρίχα από τα μαλλιά της κόρης της. Αυτή την ευχή πήρε από τη μάνα της Γαρυφαλλιάς.

— Άρα πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο επαναλαμβανόμενο μοτίβο στις οικογένειες ή στις συμπεριφορές των θυτών πριν προβούν στη μοιραία πράξη — κάτι που θα μπορούσε ίσως να εντοπιστεί από κάποιον ειδικό; Εννοείται πως πρέπει να ψάξουν οι ειδικοί μέσα σε αυτές τις οικογένειες να δουν γιατί κάποια άτομα γίνονται φονιάδες. Αυτό θα είναι δικαίωση για την κοινωνία, γιατί αν οι οικογένειες σταματήσουν να μεγαλώνουν φονιάδες θα σταματήσουμε να έχουμε θύματα. Δεν θα σταματήσουν με τα ισόβια αλλά με την πρόληψη. Εγώ ως μητέρα χωρίς να είμαι ειδική εντόπισα προβλήματα σε αυτή την οικογένεια, φανταστείτε

πόσα στοιχεία θα μπορούσε να εντοπίσει ένας ειδικός ερευνητής. Υπάρχουν αξιόλογα νέα παιδιά που είναι εγκληματολόγοι, κοινωνιολόγοι, ψυχολόγοι και δεν αξιοποιούνται στο να ερευνήσουν βαθύτερα τις οικογένειες των θυτών. Να γίνει μια καταγραφή σε κάποιες συμπεριφορές που πιθανόν παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα.

— Τα νεαρά αγόρια που τώρα αρχίζουν να μπαίνουν σε σχέσεις και τώρα βρίσκουν τις βάσεις επικοινωνίας με το άλλο φύλο τι θα τα συμβουλευάτε; Τα αγόρια πρέπει να καταλάβουν ότι δεν έχουν να χωρίσουν κάτι με τα κορίτσια. Ο έρωτας και η αγάπη είναι ενωτικά συναισθήματα. Αν υπάρχουν στοιχεία που σε ενώνουν με έναν άλλο άνθρωπο είναι πολύ όμορφο να δημιουργηθεί μια σχέση, αν όμως δεν υπάρχουν πολύ απλά έχεις την επιλογή να αφήσεις αυτή την κοπέλα που «δεν σου κάνει» και να προχωρήσεις. Αυτό πρέπει να το καταλάβουν όλοι, άσχετα με το αν είναι κορίτσια ή αγόρια. Οι άνθρωποι γενικά πρέπει να δείχνουν ωριμότητα και να αφήνουν μια σχέση που δεν τους καλύπτει προχωρώντας παρακάτω, όχι να βλάπτουν όποιον δεν τους ταιριάζει. Κάτι που επίσης θεωρώ σημαντικό είναι μια τάση που ξέρω ότι συμβαίνει μέσα σε παρέες. Εννοώ την τάση να κουκουλώνονται συμπεριφορές. Μπορεί κάποιος νεαρός να μη φέρεται ο ίδιος άσχημα σε μια κοπέλα αλλά να βλέπει έναν φίλο του να το κάνει αυτό και να σιωπά. Να μη δίνει τη σημασία που πρέπει και να το αντιμετωπίζει σαν κάτι μη σοβαρό. Αυτό είναι τεράστιο λάθος. Πρέπει όποιος δει άσχημη συμπεριφορά, και ας μην τον αφορά, να υποστηρίξει ακόμα και μια άγνωστη κοπέλα γιατί τελικά τον αφορά και μάλιστα πολύ. Η άγνωστη κοπέλα αύριο μπορεί να είναι η αδερφή σου ή η φίλη σου. Και δεν θα μείνω μόνο στα κορίτσια. Και για τα αγόρια το ίδιο ισχύει. Αν πείσει στην αντίληψη κάποιου ότι ένα αγόρι δέχεται κακοποιητική συμπεριφορά χρειάζεται την ίδια υποστήριξη.

— Βλέπετε με διαφορετική ματιά τις νέες γυναίκες πλέον, νιώθετε ότι χρειάζεται να εμψυχωθούν και να ενημερωθούν διότι στατιστικά είναι μεγάλος ο αριθμός όσων κινδυνεύουν; Θα σου αντιστρέψω την ερώτηση και θα σου πω πως αυτό που νιώθω είναι ότι περισσότερο από το να ενημερωθούν οι γυναίκες πρέπει να γίνει κάτι άλλο. Να πάψουν να υπάρχουν αυτοί που κακοποιούν. Μιλάμε συνεχώς για το τι πρέπει να κάνουν οι γυναίκες, αν θα πρέπει να μιλάνε, αν είναι λάθος που δεν μιλάνε, αν φταίνε που δεν κατήγγειλαν, όμως πάνω από όλα ΔΕΝ πρέπει να υπάρχουν κακοποιητικοί άνδρες. Αυτοί είναι το πρόβλημα. Μάλιστα είναι πολύ χειριστικοί χαρακτήρες και κάνουν τις κοπέλες να νιώθουν ότι αξίζουν την κακή συμπεριφορά που δέχονται. Δεν φταίει καμία γυναίκα για το πώς ντύνεται, για το αν μιλάει, αν σωπαίνει, αν είναι προκλητική. Ρίχνουμε εύκολα ευθύνες στις γυναίκες. Δεν βιάζει η φούστα, βιάζει ο βιαστής.

— Στις γυναίκες που, τη στιγμή που διαβάζουν αυτή τη συνέντευξη, ζουν μέσα σε κακοποιητικές σχέσεις θα θέλατε να πείτε κάτι; Θα ήθελα να τους πω ότι δεν τους αξίζει αυτό. Δεν αξίζει σε καμία γυναίκα να κακοποιείται. Σε κανέναν άνθρωπο. Έχουν γίνει βήματα και υπάρχουν δομές που μπορούν να βοηθήσουν. Ακόμα και ο κρατικός μηχανισμός ξυπνάει σιγά σιγά και αντιμετωπίζει αλλιώς τις καταγγελίες. Πρέπει να φύγουν, δεν τους αξίζει να τις κακοποιεί κανένας. **Α**



Ρουμπίνη Λεονταρή



Κωνσταντία Δημογλίδου

Γυναίκες στη μάχη της ΠΡΩΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ

Η Ιατροδικαστής **ΡΟΥΜΠΙΝΗ ΛΕΟΝΤΑΡΗ** και η Αστυνόμος Β' **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ ΔΗΜΟΓΛΙΔΟΥ**, δύο γυναίκες που ξεχώρισαν για τη συμβολή τους στο πολύνεκρο σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη, μιλούν με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας

Των ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ

Σήμερα, η θέση της γυναίκας ενδυναμώνεται όλο και πιο πολύ στον εργασιακό χώρο. Ολοένα και περισσότερες γυναίκες ανακαλύπτουν τα talenta τους, αναπτύσσουν σύγχρονες ηγετικές δεξιότητες, καταφέρνουν να σπάσουν τη «γυάλινη οροφή» που τις κρατάει καθηλωμένες και ξεπερνούν προσωπικά εμπόδια και κοινωνικές αντιλήψεις που έως τώρα δημιουργούσαν αόρατα, αλλά «καλά» εδραιωμένα, δεσμά. Είναι αυτές οι γυναίκες που δεν ακολουθούν τη σχετικά προδιαγεγραμμένη –κοινωνικά επιβεβλημένη– πορεία, αλλά το talento τους και αυτό που αγαπούν. Ανάμεσα σε αυτές είναι και η Ρουμπίνη Λεονταρή, ιατροδικαστής και διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών που ανέλαβε τη νεκροψία και νεκροτομή των θυμάτων από τη σύγκρουση των

αμαξοστοιχιών στα Τέμπη (σ.σ. ακόμη, συμμετείχε εθελοντικά στο πολύνεκρο τροχαίο δυστύχημα στο πέταλο του Μαλιακού το 2004), και η Κωνσταντία Δημογλίδου, αστυνόμος Β', εκπρόσωπος Τύπου της Ελληνικής Αστυνομίας που ενημέρωνε τους πολίτες για τις σχετικές εξελίξεις. Δύο γυναίκες στο επίκεντρο του πολύνεκρου σιδηροδρομικού δυστυχήματος, με σημαντική συμβολή στην εθνική αυτή τραγωδία. Μένοντας πιστές στις αξίες τους και στο επάγγελμά τους και υπηρετώντας στη «μάχη πρώτης γραμμής», αποτέλεσαν φωτεινά παραδείγματα σε μία από τις μελανότερες σελίδες της ιστορίας της χώρας μας. Με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας, απαντούν στην ATHENS VOICE για τα ζητήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η σύγχρονη γυναίκα στον χώρο εργασίας, όπως το βιώνουν οι ίδιες. ▶



Η ΑEGEAN κάνει πράξη την ισότητα ευκαιριών και ενδυναμώνει την επαγγελματική εξέλιξη των γυναικών στον αεροπορικό κλάδο

Συχνά με αφορμή την παγκόσμια ημέρα της γυναίκας ή άλλες αφορμές και επετείους αυξάνεται η επικοινωνία και η ευαισθητοποίηση γύρω από τα θέματα ισότητας, ίσων ευκαιριών και διακρίσεων με βάση το φύλο. Οι ενέργειες αυτές σίγουρα αποτελούν μια χρήσιμη αφορμή για την ανάδειξη των σχετικών θεμάτων τόσο σε συμβολικό όσο και σε πραγματικό επίπεδο, όπως και για την καλύτερη ενημέρωση όλων για τις πρωτοβουλίες που εταιρείες, οργανώσεις, ΜΚΟ και φυσικά η πολιτεία αναλαμβάνουν. Ωστόσο, η ένταση των σχετικών φαινομένων, η επιμονή τους συνολικά στην κοινωνία, όπως και στη χώρα μας, αλλά και η ανάδειξη νέων πτυχών αυτής της πραγματικότητας απαιτούν μεγαλύτερη δέσμευση σε κοινούς παγκόσμιους στόχους που τα καταπολεμούν και συνεχή προσπάθεια σε όλα τα επίπεδα, τόσο συλλογικά όσο και ατομικά.

Στο πλαίσιο αυτό, αξίζει κανείς να εξετάσει τους τρόπους με τους οποίους ηγετικές επιχειρήσεις του κλάδου τους στην Ελλάδα τοποθετούνται συνολικά απέναντι στα ζητήματα ισότητας, αλλά και ειδικά σε επιμέρους μορφές τους όπως στην εκπροσώπηση των γυναικών σε ηγετικές θέσεις, στα ζητήματα ίσων αμοιβών και ευκαιριών στην επαγγελματική ανέλιξη, στην άρση στερεοτύπων σε συγκεκριμένα επαγγέλματα αλλά και στους μηχανισμούς και τα μέτρα στήριξης των γυναικών στους αυξημένους πολλαπλούς ρόλους τους. Παράλληλα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον αποκτά και η κουλτούρα άρσης των διακρίσεων μεταξύ των δύο φύλων, όχι μόνο για τις γυναίκες σε ανδροκρατούμενα επαγγέλματα και εργασιακούς χώρους, αλλά και των ανδρών σε παραδοσιακά γυναικεία αντικείμενα.

Η ΑEGEAN, η κορυφαία ελληνική αεροπορική εταιρεία και με διεθνή αναγνώριση, αποτελεί μια ενδιαφέρουσα περίπτωση εταιρείας που εδώ και χρόνια κάνει πράξη πολιτικές ίσων ευκαιριών και διαθέτει μια κουλτούρα διοίκησης που σπάει τα στερεότυπα και για τα δύο φύλα. Καθώς η υποεκπροσώπηση των γυναικών σε συγκεκριμένα επαγγέλματα του κλάδου εξακολουθεί να αποτελεί μια πραγματικότητα όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς, πρέπει να γίνει περισσότερη δουλειά για να ενθαρρυνθεί το ενδιαφέρον των νέων γυναικών να ενταχθούν σε τεχνικούς τομείς, όπως



Η ΑEGEAN αποτελεί μια ενδιαφέρουσα περίπτωση εταιρείας που εδώ και χρόνια κάνει πράξη πολιτικές ίσων ευκαιριών και διαθέτει μια κουλτούρα διοίκησης που σπάει τα στερεότυπα και για τα δύο φύλα

και των ανδρών για να ενταχθούν στο προσωπικό των πληρωμάτων καμπίνας και της πρώτης γραμμής εξυπηρέτησης. Για αυτό και η φράση «στην ΑEGEAN κανείς δεν δίνει σημασία στο φύλο. Εδώ κρίνεται από το πώς εργάζεσαι και κυρίως από το πώς συνεργάζεσαι», που συχνά ακούγεται από γυναίκες και άνδρες στην εταιρεία υποδηλώνει την πηγαία προσήλωση της αεροπορικής σε αυτό τον σκοπό.

Άλλωστε, η ΑEGEAN αποτελεί ένα από τα πρώτα μέλη της Διεθνούς Ένωσης Αεροπορικών Μεταφορών (IATA) που συμμετέχουν στην παγκόσμια πρωτοβουλία για την ενίσχυση της ισότητας στον αεροπορικό κλάδο με τίτλο «25by2025: Advancing Gender Balance by 2025» έχοντας αυτοδεσμευτεί ήδη από το 2020 για την επίτευξη στόχου τουλάχιστον 25% γυναικών σε ανώτερες ή υποεκπροσωπούμενες θέσεις έως το 2025.

Πρόκειται για μια παγκόσμια πρωτοβουλία, την οποία αγκάλιασε η ΑEGEAN από την πρώτη στιγμή, και που αναγνωρίζει τις δυνατότητες των γυναικών, αλλά και τη θετική συνεισφορά τους στη δυναμική και την ανταγωνιστικότητα του κλάδου, δημιουργώντας ευκαιρίες τόσο για

να εισέλθουν στα επαγγέλματα της αεροπορίας, όσο και να εξελιχθούν σε αυτά. Καθώς η υποεκπροσώπηση των γυναικών σε συγκεκριμένες θέσεις εξακολουθεί να αποτελεί μια πραγματικότητα διεθνώς, είναι επιτακτική ανάγκη να γίνει περισσότερη δουλειά, για να ενθαρρυνθεί το ενδιαφέρον των νέων γυναικών να ενταχθούν σε τεχνικούς τομείς.

Συμπερίληψη, ίσες ευκαιρίες και άρση στερεοτύπων στην πράξη

Παράλληλα, αναγνωρίζει τόσο τις αυξημένες ανάγκες υποστήριξης των γυναικών για την εκπλήρωση των πολλαπλών ρόλων τους, ταυτόχρονα με τα επαγγελματικά τους καθήκοντα και την προσπάθειά τους για εξέλιξη στην επαγγελματική ιεραρχία, όσο και την ανάγκη για άρση στερεοτύπων που συνδέονται με συγκεκριμένες θέσεις και επαγγέλματα και αναλαμβάνει σχετικές πρωτοβουλίες. Αυτό σημαίνει συμπερίληψη, ίσες ευκαιρίες και άρση στερεοτύπων στην πράξη.

Αυτή ακριβώς η κουλτούρα αποτυπώνεται και στα στατιστικά στοιχεία της εταιρείας με πολλές από τις θέσεις ευθύνης στη διοίκηση της Τεχνικής Διεύθυνσης της ΑEGEAN να έχουν αναληφθεί από γυναίκες, ενώ και τα αντίστοιχα ποσοστά εκπροσώπησης συνολικά στις θέσεις ευθύνης της ΑEGEAN το γυναικείο φύλο συμμετέχει ισάξια. Άλλωστε, τρία από τα συνολικά δώδεκα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της εταιρείας είναι γυναίκες, με σημαντική αναγνώριση, μακροχρόνια εμπειρία, επιστημονική γνώση και αξιοσημείωτα επιτεύγματα στον επαγγελματικό τους χώρο, καθώς και ευρύτερα στην οικονομική ζωή της χώρας ή και του εξωτερικού. Παράλληλα, σημαντικά βήματα γίνονται και στον τομέα του πτητικού δυναμικού της, καθώς σταδιακά αυξάνεται και ο αριθμός των γυναικών που πετούν τα αεροσκάφη της ΑEGEAN από τη θέση του κυβερνήτη ή συγκυβερνήτη. Ενώ αντίστοιχα αυξάνεται και ο αριθμός των ανδρών που απασχολούνται ως πληρώματα καμπίνας, μια θέση που στερεοτυπικά καταλαμβάνεται από γυναίκες.

IATA Diversity & Inclusion «25by2025» – Πρωτοβουλία για την ενίσχυση της ισότητας στον κλάδο των αερομεταφορών

Η Διεθνής Ένωση Αερομεταφορών (IATA) το 2019 ανακοίνωσε την έναρξη του θεμελιώδους Προγράμματος με τίτλο «25by2025: Advancing Gender Balance by 2025», που εστιάζει στη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη. Η πρωτοβουλία της IATA επικεντρώνεται στη βελτίωση της εκπροσώπησης των γυναικών στις εταιρείες που δραστηριοποιούνται στον αεροπορικό κλάδο. Οι εταιρείες, μέλη της IATA, που συμμετέχουν, δεσμεύονται να αυξήσουν την εκπροσώπηση των γυναικών σε ανώτερους ρόλους και σε ρόλους όπου οι γυναίκες παραδοσιακά υποεκπροσωπούνται με στόχο να επιτευχθεί ποσοστό εκπροσώπησης κατ' ελάχιστο 25%, έως το 2025. Μέσω του προγράμματος «25by2025» η IATA στοχεύει να παρέχει στην αεροπορική βιομηχανία την ευκαιρία να θέσει εφικτούς στόχους για τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη και η αεροπορική κοινότητα να μοιραστεί βέλτιστες πρακτικές. Η ΑEGEAN εντάχθηκε στο πρόγραμμα το 2020. ●

— Τι σας έκανε να επιλέξετε το συγκεκριμένο επάγγελμα;

Ρουμπίνη Λεονταρή Η Ιατροδικαστική είναι ιατρική ειδικότητα, με περιεκτικές και διεπιστημονικές δεξιότητες σε πολλούς τομείς και ρόλο στο δικαστικό σύστημα. Η εξατομίκευση και η αξιολόγηση των ιατροδικαστικών ιχνών, η παροχή επιστημονικών πληροφοριών θεμελιωδών για την ποινική έρευνα, έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και για τον λόγο αυτό επέλεξα να την ακολουθήσω και να την υπηρετήσω πιστά.

Κωνσταντία Δημογλίδου Ο λόγος που επέλεξα το επάγγελμα του αστυνομικού είναι η ανάγκη μου να προσφέρω στους συνανθρώπους μας, με ό,τι μπορεί να περιλαμβάνει αυτό. Παροχή προστασίας, συνδρομή σε δύσκολες στιγμές, ασφάλεια, μια ανάγκη που με χαρακτηρίζει και στην προσωπική μου ζωή.

— Ποια είναι σήμερα τα σημαντικότερα εμπόδια που αντιμετωπίζει μια γυναίκα στην επαγγελματική της ανέλιξη στη χώρα μας;

Ρουμπίνη Λεονταρή Είναι η εξισορρόπηση των προτεραιοτήτων και των απαιτήσεων στην επαγγελματική της και προσωπική της ζωή, μια κατάσταση δύσκολη και απαιτητική. Μια ισορροπία που δημιουργείται από εμάς τις ίδιες, ανάλογα με την προσωπικότητά μας.

Κωνσταντία Δημογλίδου Δυστυχώς ακόμη και σήμερα, οι γυναίκες που φιλοδοξούν να ανεληχθούν επαγγελματικά σε διάφορους κλάδους συνεχίζουν να συναντούν εμπόδια που περιορίζουν την εξέλιξή τους. Το συχνότερο είναι ότι αποτελούν (όπως συνεχίζουν να υποστηρίζουν αρκετοί) το «αδύναμο φύλο», παρόλο που έχουν αποδείξει ότι μπορούν να σταθούν στην αγορά εργασίας εξίσου αποτελεσματικά με τους άνδρες, ακόμη και σε επαγγέλματα που είναι ανδροκρατούμενα, όπως αυτό του αστυνομικού. Ένα ακόμη «εμπόδιο», αν και προσωπικά μόνο εμπόδιο δεν μπορώ να το χαρακτηρίσω, είναι η μητρότητα (σ.σ. είναι μητέρα δύο παιδιών, 4 και 5 ετών). Είναι νόμιμο δικαίωμα κάθε μητέρας να απέχει από την εργασία της για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (άδεια κύησης, άδεια ανατροφής τέκνου) προκειμένου να βρίσκεται κοντά στο παιδί της. Σε πολλά επαγγέλματα οι εργοδότες και προϊστάμενοι θα επέλεγαν για θέσεις ευθύνης έναν άνδρα προκειμένου να αποφύγουν «τα προβλήματα» που μπορεί να δημιουργεί μία μητέρα εργαζόμενη. Αυτό βλέπω εγώ τουλάχιστον από το περιβάλλον μου, χωρίς να αναφέρομαι φυσικά μόνο στην Ελληνική Αστυνομία.

— Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση που κληθήκατε να διαχειριστείτε;

Ρουμπίνη Λεονταρή Η ιατροδικαστική είναι γεμάτη προκλήσεις καθημερινά. Προκλήσεις που έχουν να κάνουν με την επιστημοσύνη, τον επαγγελματισμό, τις αντοχές και τα συναισθήματα. Σίγουρα το τελευταίο ομαδικό σιδηροδρομικό ατύχημα είναι η μεγαλύτερη πρόκληση. Κληθήκαμε και κινητοποιηθήκαμε άμεσα, συντονιστήκαμε άψογα με τους εμπλεκόμενους φορείς και αντιμετωπίσαμε την κρίση. Ήμασταν αποτελεσματικοί σε ελάχιστο χρόνο και καταφέραμε να απαλύνουμε έστω και ελάχιστα τον πόνο των συνανθρώπων μας που έχασαν τους δικούς τους, αποδίδοντας γρήγορα τους ανθρώπους τους όσο ήταν χρονικά εφικτό.

Κωνσταντία Δημογλίδου Η μεγαλύτερη πρόκληση μέχρι

σήμερα ήταν η ανάληψη της θέσης του εκπροσώπου Τύπου της Ελληνικής Αστυνομίας. Ήταν μεγάλη τιμή η επιλογή μου από την Ηγεσία του Σώματος για μία θέση με εξίσου μεγάλη ευθύνη απέναντι στα ΜΜΕ, αλλά και στους πολίτες, καθώς ως εκπρόσωπος εκφράζεις την επίσημη θέση του Σώματος. Φυσικά η πρώτη μου σκέψη ήταν αυτό ακριβώς που σκέφτονται όλες οι γυναίκες-μητέρες σε αντίστοιχες προκλήσεις: αν θα μπορέσω να ανταπεξέλθω εξίσου καλά και στους δύο ρόλους, αυτόν της μητέρας και της επαγγελματικής θέσης. Νομίζω όμως ότι με σωστή διαχείριση του χρόνου, οι γυναίκες μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα και θέλω να πιστεύω ότι στο τέλος θα φανώ αντάξια των προσδοκιών τόσο της οικογένειάς μου όσο και αυτών που με επέλεξαν. Η δυσκολότερη στιγμή ήταν το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη. Όχι μόνο γιατί απαιτούσε ιδιαίτερο χειρισμό, αλλά γιατί και εμείς στην Αστυνομία, που ζούμε από τόσο κοντά αυτά τα τραγικά γεγονότα, μέσα μας λυγίζουμε. Πονάμε, πενθούμε, αλλά πρέπει να παραμείνουμε ψύχραιμοι για να ανταπεξέλθουμε και να βοηθήσουμε τους συνανθρώπους μας, εγώ δε παρέχοντάς τους παράλληλα έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση.

— Ποια γυναίκα στο επαγγελματικό σας περιβάλλον σας έχει εμπνεύσει;

Ρουμπίνη Λεονταρή Δεν υπάρχει γυναίκα που να με έχει εμπνεύσει. Άλλωστε όταν κάναμε την ειδικότητα της ιατροδικαστικής ήταν ελάχιστες οι ιατροδικαστές. Να φανταστείτε πως όταν διορίστηκα το 2000 στο Υπουργείο Δικαιοσύνης ζητήθηκαν 11 και βρεθήκαμε μόνο 8.

Κωνσταντία Δημογλίδου Δεν ήταν μόνο μία. Έχω συναντήσει, τόσο κατά τη διάρκεια της φοίτησής μου στη Σχολή Αξιωματικών, όσο και στην πορεία μου ως αξιωματικός της ΕΛ.ΑΣ., αρκετές αξιόλογες γυναίκες σε θέσεις ευθύνης, που κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι μία μέρα θα κατείχαν γυναίκες και μάλιστα με πολύ μεγάλη επιτυχία απολαμβάνοντας τα θετικά σχόλια του συνόλου των Αστυνομικών. Ωστόσο, δεν θα ξεχάσω ποτέ μία αξιωματικό, την οποία είχα τη χαρά και την τύχη να έχω εκπαιδευτριά στη Σχολή, η οποία πέρα από τις γνώσεις της, την αγάπη της, για την Ελληνική Αστυνομία και τους εκπαιδευόμενους, τις εκπληκτικές αποδόσεις της ακόμα και στις ασκήσεις-δοκιμασίες (ξεπερνούσε σε χρόνους ακόμη και τους άντρες), είχε το χάρισμα να μεταδίδει τη γνώση και σε εμάς, προσεγγίζοντας με ιδιαίτερη ευαισθησία τους δοκίμους και επιβεβαιώνοντάς μας ότι κάναμε την καλύτερη επιλογή (σχετικά με την Αστυνομία).

— Μια ευχή για την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας;

Ρουμπίνη Λεονταρή Εύχομαι μια κοινωνία στην οποία η βία κατά των γυναικών θα προλαμβάνεται, θα καταδικάζεται και θα διώκεται. Όλες οι γυναίκες να απολαμβάνουν πλήρως τα δικαιώματά τους, στη διάσταση της ισότητας των φύλων απελευθερωμένες από τα έμφυλα στερεότυπα, διότι η βία δεν έχει θέση σε μία σύγχρονη πολιτισμένη Ελλάδα.

Κωνσταντία Δημογλίδου Χρόνια πολλά στις γυναίκες όλου του κόσμου. Μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα, αρκεί να το πιστέψουμε. Η γυναίκα μπορεί και δίνει ζωή, φέρνοντας έναν νέο άνθρωπο στον κόσμο. Φανταστείτε τι δύναμη κρύβει μέσα της. Σεβασμός, Προσφορά, Ισότητα!

Οι κυρίες Λεονταρή και Δημογλίδου, μέσα από τη δράση τους, διεκδικούν το όραμά τους για μια συμπεριληπτική κοινωνία με ίσες ευκαιρίες. **A**



Η δυσκολότερη στιγμή ήταν το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη. Όχι μόνο γιατί απαιτούσε ιδιαίτερο χειρισμό, αλλά γιατί και εμείς στην Αστυνομία που ζούμε από τόσο κοντά αυτά τα τραγικά γεγονότα, μέσα μας λυγίζουμε.



Κληθήκαμε και κινητοποιηθήκαμε άμεσα, συντονιστήκαμε άψογα με τους εμπλεκόμενους φορείς και αντιμετωπίσαμε την κρίση. Ήμασταν αποτελεσματικοί σε ελάχιστο χρόνο και καταφέραμε να απαλύνουμε έστω και ελάχιστα τον πόνο των συνανθρώπων μας που έχασαν τους δικούς τους, αποδίδοντας γρήγορα τους ανθρώπους τους όσο ήταν χρονικά εφικτό.

AI
generated
image

Δίνει μάχη με τη φωτιά και με τα στερεότυπα.

Αυτή δεν είναι μια πραγματική φωτογραφία.

Είναι πραγματικά, όμως, τα υποτιμητικά σχόλια που δέχονται γυναίκες πίσω από το τιμόνι, ακόμα κι αν διαπρέπουν σε παραδοσιακά "αντρικά" επαγγέλματα.

Ας μην αφήνουμε τα στερεότυπα να διαιωνίζονται.

leaseplan.gr





Γυναικείον Καφενεϊόν

Στην Καλλιθέα δημιουργήθηκε ένας χώρος καφέ αποκλειστικά για γυναίκες που δυσκολεύονται να ενταχθούν κοινωνικά και εργασιακά και στηρίζουν η μία την άλλη

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΜΠΟΣΟΥ - Φωτό: ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ

Η Νάντια Αβιτίδου, η Όλγα Στομπμτσάγια και η Βεατρίκη Κούμπντα με υποδέχτηκαν την ώρα που έκαναν τις τελευταίες προετοιμασίες. Ξεδιάλεξαν τα τριαντάφυλλα για τα βάζα, έκαναν δοκιμές στα ροφήματα που θα σερβίρουν και γυάλιζαν τα σερβίτσια. «Είναι όλα προίκα της γιαγιάς μου από τον Πόντο» θα μου πει η Νάντια. Σε λίγες μέρες από τώρα ανοίγει τις πόρτες του **Γυναικείον Καφενεϊόν**, στον ήσυχο δρόμο της Ξενοφώντος στην Καλλιθέα, δύο τετράγωνα περίπου από τη λεωφόρο Συγγρού. Ένας χώρος που προσφέρει καφέ, ροφήματα και σπιτικά γλυκίσματα, κυρίως όμως φτιάχτηκε για να δώσει χώρο και καταφύγιο σε γυναίκες που δυσκολεύονται να ενταχθούν κοινωνικά και εργασιακά για τους δικούς τους προσωπικούς λόγους – είτε επειδή προέρχονται από ένα κακοποιητικό περιβάλλον, επειδή είναι μετανάστριες και δεν γνωρίζουν τη γλώσσα, είτε επειδή μπορεί να είναι μητέρες χωρίς σύζυγο και οικονομική ευχέρεια. Όλες όμως έχουν ένα κοινό: τη διάθεση να στηρίξουν η μία την άλλη με στόχο την εξέλιξή τους. Ουσιαστικά το καφενεϊό, όπως περιγράφει η Νάντια, προέκυψε ως εγχείρημα μέσα από τον Πολιτιστικό και Φιλανθρωπικό Σύλλογο «Ελπίδα Μάνας», που ιδρύθηκε το 2018 και μετρά 40 ενεργά μέλη και 8.000 συνολικά πανελλαδικώς, για να στηρίξει μονογονεϊκές οικογένειες, κακοποιημένες γυναίκες, με ψυχολογικά προβλήματα και γενικά όλες όσες ανήκουν στις λεγόμενες ευπαθείς ομάδες. Εκεί συστάθηκε στην πορεία ο γυναικείος συνεταιρισμός τους «Ιππολύτη» προκειμένου να τις βοηθήσει να ενταχθούν στην εργασία και περιλαμβάνει εκπαίδευση πάνω στη δημιουργία ενδυμάτων, την κομωτική και την αναπαλαίωση επίπλων.

«Ήταν στον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του δημοτικού σχολείου που πήγαιναν τα παιδιά μου όταν συνειδητοποίησα πόσες μητέρες χωρίς συζύγους πάλευαν μόνες τους, και έχοντας υπάρξει η ίδια μονογονέας σε κάποια περίοδο της ζωής μου, μπορούσα να καταλάβω το βάρος μιας γυναίκας που καλείται να ανταπεξέλθει χωρίς βοήθεια σε όλους τους τομείς. Υπήρχαν κάποιες που δεν έστελναν τα παιδιά τους στο σχολείο γιατί δεν είχαν τα χρήματα για να τους φτιάξουν κολατσιό. Ήθελα λοιπόν να τις βοηθήσω. Αρχικά ο σκοπός μου ήταν να βρω έναν τρόπο για να τις στηρίξω ψυχολογικά αφού η ενδυνάμωση είναι το Α και το Ω προκειμένου να ορθοποδήσει ένας άνθρωπος, κι επειδή η ψυχοθεραπεία είναι ακριβό σπορ, αποφάσισα να προσφέρεται δωρεάν στον σύλλογό μας και αναλαμβάνουμε εμείς τη σίτιση των παιδιών τους για το σχολείο. Το καφενεϊό για μένα είναι ένα επιπλέον “boost δύναμης”».

Το Καφενεϊόν χωρίζεται σε δύο επίπεδα, στο πρώτο είναι η μεγάλη σάλα-ωδή στο vintage. Τα περισσότερα έπιπλα, ανάμεσά τους τα ξύλινα τραπέζια, οι αρχοντικές καρέκλες, οι αντίκες, οι πίνακες ζωγραφικής του 1950, τα ρετρό φωτιστικά τοίχου, το κλασικό πιάνο, είναι από το κατάστημα μεταχειρισμένων του σωματείου ΡΕΤΟ ΕΛΛΑΣ που προσφέρει στήριξη στους τοξικοεξαρτημένους. Όλα τα υπόλοιπα χρηστικά και διακοσμητικά αντικείμενα στον χώρο, όπως οι μπουφέςδες με τα κρυστάλλινα ποτήρια, τα προσέφεραν οι γειτόνισσες στο άκουσμα της λειτουργίας του καφέ. Όλοι στη μικρή γειτονιά της Καλλιθέας βοήθησαν να στηθεί και να ετοιμαστεί ο χώρος, ακόμα και η εταιρεία χρωμάτων με την εταιρεία του καφέ που τις προμηθεύει τους τα παρείχε δωρεάν.

Είναι το μέρος που θα αναζητήσουν οι λάτρεις του καλού κρέατος. Πρόκειται για το κρεοπωλείο Farmily στο Χαλάνδρι, στη Νίκαια και στα Πετράλωνα, του Ομίλου ΦΛΩΡΙΔΗΣ Κρεάτων, μίας από τις μεγαλύτερες στην Ελλάδα στο εμπόριο κρέατος. Μία επιχείρηση που διακρίνεται για την ποιότητα των κρεατικών της, τις σωστές κοπές, τη γνώση του αντικειμένου, τον σύγχρονο εξοπλισμό και την άψογη καθαριότητα του κρεοπωλείου της. Στο τιμόνι των κρεαταγωγών Farmily βρίσκεται η κα Βασιλίνα Φλωρίδη, μαζί με τα αδέρφια της Άννα και Κωνσταντίνο Φλωρίδη, που κατάγονται από μια οικογένεια με παράδοση και χρόνια εμπειρίας στην εμπορία κρεάτων. Με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας, συναντήσαμε την κα Φλωρίδη, η οποία μας μετέφερε την εμπειρία μιας γυναίκας που πρωταγωνιστεί σε ένα ανδροκρατούμενο επάγγελμα πηγαίνοντας κόντρα σε στερεότυπα και νόρμες.

Πώς είναι για εσάς να είστε στο τιμόνι μιας πολύ επιτυχημένης επιχείρησης εμπορίας κρεάτων; Η οικογένειά μας, ΦΛΩΡΙΔΗΣ κρέατα, δραστηριοποιείται από το 1980 στο εμπόριο και την επεξεργασία κρεάτων. Η μονάδα μας πρόκειται να εκσυγχρονιστεί πλήρως, και η επένδυση που εκτιμάμε ξεπερνάει τα 15 εκατ. ευρώ, με στόχο να μετατρέψουμε την εταιρία σε μία από τις μεγαλύτερες και σύγχρονες μονάδες βιομηχανικής παραγωγής κρέατος. Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, επισκεπτόμουν τις εγκαταστάσεις μας και παρακολουθούσα στενά τις διαδικασίες εργασιών δίπλα στον πατέρα μου, Πάννη Φλωρίδη. Θυμάμαι όταν ήμουν μικρότερη μου είχε κάνει εντύπωση το γεγονός ότι οι άνθρωποι μας ήταν κυρίως άντρες. Είχα φοβηθεί στην αρχή. Ειδικά όταν έπρεπε να αναλάβω 4 καταστήματα, να μιλάω καθημερινά με προμηθευτές, να κλείνω τιμές και να παρακολουθώ το εμπόρευμα. Είχε περάσει από το μυαλό μου, δεν σου κρύβω, αν, το ότι είμαι γυναίκα, θα επηρέαζε την κρίση των συνεργατών. Πέρασα από όλα τα πόστα. Από το ταμείο μέχρι την αποθήκη, ακόμη και να μάθω πώς να κόβω σωστά το κρέας και να το μαγειρεύω στη σωστή θερμοκρασία. Από μικρή είχα συνειδητοποιήσει πως για να γίνω καλή εργοδότρια, έπρεπε να περάσω από όλα τα σημεία εργασίας.

Συναντήσατε δυσκολίες στην επαγγελματική σας πορεία εξαιτίας του φύλου σας; Δεν έχω συναντήσει μέχρι στιγμής δυσκολίες στην επαγγελματική μου πορεία λόγω του φύλου μου. Έχω παρατηρήσει όμως μερικές διστακτικές συμπεριφορές πριν με γνωρίσουν συνεργάτες. Για παράδειγμα, θυμάμαι μία περίοδο που χρειαζόταν να κάνω απανωτές συναντήσεις με πελάτες μας - επιχειρήσεις και άκουγα συνεχώς τον συνάδελφό μου τηλεφωνικά να τους ενημερώνει λέγοντας «Θα έρθει ο υπεύθυνος στα γραφεία σας τάδε ώρα». Ρώτησα τότε τον συνεργάτη μου για ποιο λόγο με αποκαλεί «ο υπεύθυνος» και δεν αναφέρεται στο όνομά μου. Θυμάμαι δεν είχε συγκεκριμένη απάντηση. Δεν του είχε περάσει από το μυαλό. Και ούτε τον κατηγορώ. Η κοινωνία πολλές φορές μας έχει προετοιμάσει από πολύ μικρή ηλικία σε αυτά τα στερεότυπα. «Ο πυροσβέστης», «ο ταξιτζής», «ο υπεύθυνος», «ο γιατρός», «ο δικηγόρος». Επειδή εκ φύσεως είμαι δυναμική, δεν άφησα ποτέ αυτά τα στερεότυπα να με επηρεάσουν.

Πώς συνέβαλαν οι σπουδές σας στον

Μία γυναίκα σε ανδροκρατούμενο επάγγελμα πηγαίνει κόντρα σε στερεότυπα και κοινωνικές νόρμες



ρόλο σας στην επιχείρηση; Σπούδασα στη Μεγάλη Βρετανία, και το μεταπτυχιακό μου το έκανα πάνω στο Management στο Cass Business School. Ολοκληρώνοντας τις σπουδές μου στο εξωτερικό επέστρεψα με σκοπό να εφαρμόσω όσα έμαθα. Ο χώρος των κρεάτων στην Ελλάδα δουλεύει με τον ίδιο τρόπο τα τελευταία 50 χρόνια. Δεν υπάρχει πουθενά η τεχνολογία που είδα. Καταστήματα κρεάτων αρκούνται στο να ενταχθεί η επιχείρησή τους σε ένα application χωρίς να έχουν αφιερώσει τον απαραίτητο χρόνο να χτίσουν τη δική τους εικόνα και μία σχέση εμπιστοσύνης με τους πελάτες. Παρακολουθώντας τεράστιες εταιρίες κρεάτων στο Λονδίνο να έχουν εξοικειωθεί με την τεχνολογία και να εφαρμόζουν πρακτικές εσωτερικά με ενέπνευσαν στο να φέρω μοντέρνες ιδέες στο τραπέζι. Στα Farmily, οι εργαζόμενοί μας παρακολουθούν συγκεκριμένη εκπαίδευση και το management style δεν έχει να κάνει με το να αφιερώσουμε αμέτρητες ώρες επιβλέποντας τις εργασίες των εργαζομένων, αλλά να τους κατευθύνουμε πρακτικά. Εμπιστευόμαστε την ομάδα μας και αυτό αυτόματα συνεπάγεται με την άρση του παραδοσιακού διοικητικού στιλ βάσει κανόνων.

Η επιχείρησή σας ονομάζεται Farmily. Τι σημασία έχει για εσάς η οικογένεια; Πώς είναι να συνεργάζεστε με τα αδέρφια σας; Η επιχείρησή συνδυάζει τη «φάρμα» των προσεγγμένων υλικών και την οικογένεια. Με τον όρο οικογένεια εννοούμαι όλους ανεξαιρέτως όσους εργάζονται στην επιχείρησή μας. Το να εργάζομαι δίπλα στα αδέρφια μου με κάνει να νιώθω ασφάλεια και να αντλώ τη δύναμη που χρειάζομαι. Η επαγγελματική σχέση που έχουμε δεν έχει καμία διαφορά με οποιονδήποτε συνεργάτη. Ίσα ίσα είμαστε ακόμη πιο αυστηροί όταν πρόκειται να αξιολογήσουμε μία ενέργεια και είμαστε πάντα ανοιχτοί να συζητάμε εναλλακτικές. Δεν μπορώ να πω ότι είναι δύσκολη η συνεργασία. Ίσως γιατί μεγαλώσαμε με τις ίδιες αξίες και θέλουμε αυτές να εφαρμόζονται στην επιχείρησή μας.

Πιστεύετε στην αξία της γυναικείας επιχειρηματικότητας; Ναι, πιστεύω στην αξία της γυναικείας επιχειρηματικότητας η οποία ομολογώ χρειάζεται να ενισχυθεί ακόμη περισσότερο. Έχουν υπάρξει διάφορες έρευνες σχετικά με τα χαρακτηριστικά των γυναικών επιχειρηματιών. Οι έρευνες έδειξαν πως οι γυναίκες επιχειρηματίες διακρίνονται για το όραμα, το μεγαλύτερο ομαδικό πνεύμα, τον καλύτερο συνδυασμό διαίσθησης και λογικής, την περισσότερη σκέψη για τους αναγκαίους πόρους. Επίσης διαφαίνεται ότι είναι πιο συντηρητικές στη μόχλευση, αναλαμβάνουν μικρότερους κινδύνους ενώ έρχονται αντιμέτωπες με έναν μεγαλύτερο σε σχέση με τους άντρες φόβο για την αποτυχία. Δυστυχώς μέχρι και σήμερα παρατηρείται πως οι γυναίκες αντιμετωπίζουν πολλές προκαταλήψεις στους χώρους εργασίας τους οι οποίες, παρότι έχουν επισημανθεί πολλά χρόνια πριν, εξακολουθούν και υφίστανται. Υπάρχουν τα στερεότυπα ότι οι γυναίκες πρέπει να φροντίζουν το σπίτι και τα παιδιά και οι άντρες να βγάζουν τα χρήματα. Επομένως, παρά την πρόοδο που διακρίνεται ως προς τη γυναικεία επιχειρηματικότητα είναι σαφές ότι πρέπει να υπάρξουν πιο δραστικές πολιτικές, ιδιαίτερα προς την κατεύθυνση της χρηματοδότησης των γυναικών επιχειρηματιών. ●



Αποψη του καφενείου

Θέλω οι γυναίκες να ξέρουν ότι εδώ θα βρουν μία σαν κι αυτές... να νιώσουν ότι έχουν κάτι σαν οικογένεια

Εδώ λοιπόν θα σερβίρεται ο καφές και τα ροφήματα με έμφαση στο τσάι, καθώς η Νάντια πιστεύει πολύ στις ευεργετικές ιδιότητες του τσαγιού γι' αυτό και φρόντισε να φέρει μερικές ξεχωριστές ποικιλίες που θα σερβίρονται στα ρώσικα πορσελάνινα σερβίτσια της γιαγιάς της, χυμούς σπιτικούς από διάφορα φρούτα και χειροποίητη βυσσινάδα, ποντιακές παραδοσιακές πίτες με κιμά, πατάτα και ρώσικα πιροσκι και κρέπες με χειροποίητη μαρμελάδα που θα παρασκευάζονται στην κουζίνα στο βάθος.

Στον ίδιο χώρο διαμορφώνεται ένας μικρός παιδότοπος –όχι με φουσκωτά– αλλά με εκπαιδευτικά παιχνίδια ώστε να απασχολούνται τα παιδιά των γυναικών που επισκέπτονται το καφενείο αλλά και τα παιδιά των γυναικών που θα εργάζονται εκεί και ουσιαστικά θα μπορούν να τα φέρνουν μαζί στη δουλειά τους. Στον πάνω όροφο έχει δημιουργηθεί ένα ακόμα μικρό, ήσυχο σαλονάκι με την ίδια ρετρό αισθητική, ιδανικό για κάποια γυναίκα που μπορεί να θέλει να διαβάσει ένα βιβλίο, καθώς μέσα στο καφενείο έχει στηθεί και δανειστική βιβλιοθήκη με εκατοντάδες ελληνικούς και ξένους τίτλους.

Ιδιαίτερο στοιχείο στον χώρο το παλτό της Τζένης Βάνου με την υπογραφή της και μερικά προσωπικά της αντικείμενα, φωτογραφίες και δίσκους. Η ίδια είχε υποστεί βάνουση σωματική κακοποίηση από τον άντρα της όπου χώρισε και ανέλαβε μόνη της ανατροφή των παιδιών της. Μίλησε όμως δημόσια γι' αυτό με στόχο να ενθαρρύνει τις γυναίκες να ζητήσουν βοήθεια σε περίπτωση που ήταν θύματα ενδοοικογενειακής βίας, γι' αυτό και αποτελεί σύμβολο για το καφενείο.

«Υπάρχουν γυναίκες που μπορεί να μην έχουν φίλους, έναν άνθρωπο να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους ή να πουν απλώς ένα καλημέρα. Θέλω να ανακτηθεί η ανθρώπινη επικοινωνία και οι γυναίκες να ξέρουν ότι εδώ θα βρουν μία σαν κι αυτές, που δεν θα τις σνομπάρει και θα τις αποδεχτεί όπως είναι, ώστε να νιώσουν ότι έχουν κάτι σαν οικογένεια» λέει η Νάντια. Όση ώρα μιλάμε, παρατηρώ τη Βεατρίκη που τοποθετεί τα τσαγερά στις ραφιέρες. «Γεννήθηκα στο Καμερούν αλλά μεγάλωσα στην Καλλιθέα. Ήρθα

στον γυναικείο συνεταιρισμό ως κομμώτρια κι έτσι γνώρισα τη Νάντια» θα μου εξηγήσει. «Θέλω να βοηθήσω στο στήσιμο του καφενείου γιατί έχω δει και η ίδια πόσες γυναίκες χρειάζονται βοήθεια και ευτυχώς έρχονται να τη ζητήσουν. Στις μέρες μας σκεφτόμαστε μόνο τον εαυτό μας και λόγω της καραντίνας πολλοί κλειστήκαμε στο καβούκι μας, δεν ανοιγόμαστε εύκολα κι έτσι δεν μπορούμε να ξέρουμε και να κατανοήσουμε τις δυσκολίες που μπορεί να περνά ο καθένας. Μέσω αυτού όμως θα βοηθηθούν όχι μόνο οι γυναίκες που το χρειάζονται αλλά και η επόμενη γενιά, καθώς οι περισσότερες από αυτές έχουν παιδιά που θα έχουν την ευκαιρία να μεγαλώσουν σε καλύτερες συνθήκες».

Η Όλγα δίπλα της είναι ουκρανή πρόσφυγας που ήρθε από την Οδησσό εξαιτίας του πολέμου και μέσα από την ελληνική κοινότητα στην Ουκρανία έμαθε για τη Νάντια και το σωματείο της. Άλλαξε τη ζωή της μέσα σε μια μέρα όταν κλήθηκε να πάρει την κόρη και τον εγγονό της στην Ελλάδα αφήνοντας πίσω στην Ουκρανία όλους τους υπόλοιπους συγγενείς, ανάμεσά τους και τον γαμπρό της που ως νεαρός άντρας ήταν υποχρεωτικό να παραμείνει εκεί, όπως διηγείται: «Είναι πολύ ψυχοφθόρο για μένα να τους σκέφτομαι ότι βρίσκονται εκεί. Η ίδια βρέθηκε αντιμέτωπη με καταστάσεις πολύ δύσκολες για τις οποίες κλήθηκα να αναλάβω την ευθύνη, όπως το να μεταναστεύσουμε, κι έπρεπε να υπολογίσω σωστά όλες τις επιπτώσεις που θα είχε αυτό για την οικογένειά μας, την κόρη μου και τον μικρό εγγονό μου. Το να υπάρχει αλληλεγγύη και στον ανθρώπινο πόνο να βρίσκονται κάποιοι για να προσφέρουν στήριξη είναι δώρο ανεκτίμητης αξίας. Αυτό είναι για μένα η ομάδα μας, με τη βοήθειά της νοίκιασα ένα σπίτι και ξεκίνησα να εργάζομαι ως μοδίστρα».

Στο Καφενείο οι γυναίκες θα μπορούν να παρακολουθήσουν σεμινάρια δεξιοτήτων, όπως ραπτική και πλέξιμο, live μουσικές βραδιές, αλλά και να το χρησιμοποιήσουν ως χώρο για κάποια εκδήλωση που μπορεί να θέλουν να οργανώσουν, όπως γιορτή για τα παιδιά τους. Θα λειτουργεί καθημερινά από τις 8 το πρωί ως τις 10 το βράδυ, με τις πόρτες ανοιχτές για οποιαδήποτε τους ζητήσει βοήθεια. **A**

Γυναικείον Καφενείο, Ξενοφώντος 85-57, Καλλιθέα



Sky Premium Life



Στοχευμένα συμπληρώματα διατροφής για ομορφιά, libido, ευεξία, ενέργεια, γερά οστά και δυνατό ανοσοποιητικό!



Be the Queen of your Life!



Πληρώνοντας στο σουπερ μάρκετ, παρατηρώ την ταμιά. Κάτω και γύρω από το χαμπλωμένο βλέμμα της, το μοβ-μπεζ του μώλωπα που πάει να αναρρώσει. Τελικά, την αλήθεια, τη διαβάζω στα χέρια της. Δάχτυλα αναποφάσιστα, τρεμάμενα, ταλαιπωρημένα, διστακτικά. Εκεί, λίγο να εστιάσεις, διαβάζεις τον φόβο, διαβάζεις το κρυμμένο, το απόκρυφο δράμα μιας ακόμα κακοποίησης. Ο τρόπος που κινούνται στην ταμειακή, μου αποκαλύπτει πως αυτή εδώ η κοπέλα, όσα με too κι αν υπάρξουν, όσα τηλεφώνα βοήθειας στις οθόνες της τηλεόρασης, ποτέ δεν θα τολμήσει να τα σπκώσε, ποτέ δεν θα μιλήσει. Θα περιμένει κάθε φορά την ανάρρωση, τον μώλωπα να γίνει από μοβ γαλάζιος κι ύστερα ιωδί. Την ανάρρωση που κρύβει τον αθέατο μώλωπα της ψυχής, εκεί που συνωσιζονται θορυβώδεις κι αθόρυβες όλες μαζί οι πληγές. Αυτές που δεν βλέπει ο γείτονας και ο «κόσμος», αυτές που μάλλον θα 'ναι πρόθυμη να σβήσει με τη γόμα μέσα σε άλλη μια συμφιλιώση, στην αναλαμπή μιας ελπίδας ότι ο άλλος «θα αλλάξει», ναι, «αυτή ήταν η τελευταία φορά», αφού κιόλας «κάπου φταίει κι εκείνη».

Φίλη, μου διηγείται την ιστορία μιας άλλης κακοποίησης, η κοπέλα με ένα μωρό στην αγκαλιά πήρε το λεωφορείο, ζητώντας καταφύγιο στο πατρικό της, στο χωριό. Η πόρτα δεν άνοιξε ποτέ, τα παρακάλια και οι λυγμοί δεν ξεκλείδωσαν την κλειδαριά της πατρικής στοργής. «Να γυρίσεις στον άντρα σου», να 'τος κιόλας, ήρθε μπουρινιασμένος με όλα τα γκάτζια του, να την τσουβαλιάσει στο αυτοκίνητο της επιστροφής. Αυτή διηγείται κι εγώ προσπαθώ απεγνωσμένα να με συγχρονίσω στο συμβάν, να παραδεχτώ πως αυτό δεν συνέβη σε ένα αποτρόπαιο, σκοτεινό μεσαίωνα, αλλά στο Τώρα και στο Κάπου-εδώ-παρακάτω. Πίσω από δεκάδες νωπούς τάφους γυναικών, στη σκιά της δικής μου θηλυκής ζωής, που μάλλον από σύμπτωση έτυχε να σκηνοθετηθεί σε κάποια άλλη, μάλλον τελικά, εναλλακτική, σκηνή.

Στο δικό μου σπίτι, όλοι δούλευαν, άντρες-γυναίκες, η μαμά έβγαζε πιο πολλά από τον μπαμπά αλλά αυτό δεν πείραζε, ακόμη και σε κείνη τη σκοταδιστική επαρχία της επταετίας. Οι γιαγιάδες που είχαν τον ρόλο τους στο σπίτι δεν αντιμετωπίστηκαν ποτέ σαν δουλικά αλλά σαν απόλυτες αρχόντισες, που μέσα από μια κουζίνα και ανακατεύοντας μια μπεσαμέλ, όριζαν τις τύχες όλου του σογιού. Από μικρή μέσα μου η μετάφραση της κάθε μέρας μου επαναλάμβανε ότι η γυναίκα



Νόμιζα...

Νόμιζα, λοιπόν, την ισότητα. Νόμιζα τον αγγελικό κόσμο που ήταν μόνο μπροστά στα δικά μου μάτια. Έπρεπε να κλειστώ επτασφράγιστη σε μια καραντίνα, για να δω, τελικά. Μέσα από οθόνες, την πραγματική πραγματικότητα. Των όχι τυχερών. Της άλλης όχθης.

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

είναι πλάσμα υπερδύναμο, γοπευτικό, σεβασμό, καταφερτζίδικο, πολυτάλαντο, αυτό που υπόγεια ή υπέργεια, διατηρεί την ισορροπία της ζωής και εξασφαλίζει σ' αυτόν τον κόσμο την ομορφιά, την τσακηνιά, τη χάρη του κόκκινου κραγιόν, του σατέν λουλουδάτου φουστανιού που κυματίζει στον άνεμο.

Το σχολείο μου έμαθε ότι τα αγόρια ήταν μια άλλη φυλή, με τα δικά του ο καθένας. Εκείνοι με πιο δυνατά μπράτσα, εμείς πιο πολυμήχανες, αλλά όλοι κάπου

ίδια τα καταφέρναμε με τις επιδόσεις μας. Μεγαλώνοντας ανακάλυψα την ανυπέρβλητη δύναμη της θηλυκότητας. Εγώ η πιο κοντή άρα και πιο πρόσφορη στο μπουλινγκ, απέκτησα αίφνης μια πρωτόγνωρη εξουσία, καταδίδοντας στον διευθυντή που τιμωρούσε με αποβολές, κάθε αγόρι που τολμούσε να με πάρει «από πίσω» με το ποδήλατο ή να μου κάνει τα γλυκά μάτια.

Τότε οι άντρες μας πείραζαν στον δρόμο κι αυτό δεν ήταν σχεδόν ποτέ ευχάριστο

αλλά δεν ήταν και απειλητικό. Σε έκανε να νιώθεις πως υπάρχουν μέσα από το βλέμμα των άλλων, που για να στέκεται πάνω σου, ε μάλλον έχεις και συ κάτι λίγο από τις πριγκίπισσες που λάτρεψες στα παραμύθια.

Κι όσο άνηθε η πιο πρωτογενής θηλυκότητα του στήθους σε μέγεθος άγουρου ροδάκινου, μου έτυχε το μοιραίο: περπατώ με τη φιλενάδα στον δρόμο, η σχολική τσάντα περασμένη διαγώνια προτάσσει τα δίχως σουτιέν ροδάκινα ανεπιτρεπτα, το αγόρι στο μηχανάκι φωνάζει ένα πείραγμα, ξελαιμιάζεται με το κεφάλι αντίστροφα στη στροφή, την τελευταία, που τον έριξε νεκρό, πάνω σ' ένα φορτηγό. Αθώς, δεν ξέρουμε ακόμη τι πάει να πει θάνατος. Όμως καταλάβαμε τη δύναμη της κοριτσιίστικης σαγήνης. Δύναμη, μέχρι θανάτου.

Στα μετέπειτα εργαζόμενα χρόνια μου, ποτέ δεν αμοιόφηκα λιγότερο λόγω φύλου, ποτέ δεν δέχτηκα δύσκολες υπαινιχτικές προτάσεις από αφεντικά κι ας δούλεψα πολύ και παντού και σε γραφεία ομίλων με κόσμο και κοσμάκη. Ενίοτε έβλεπα όλα τα αρσενικά βλέμματα να στρέφονται λάγνα στο πέρασμα της ωραίας ανάμεσα στους υπολογιστές των γραφείων αλλά κι αυτό, γυναικεία

εξουσία το μετέφραζα. Στο δικό μου κόσμο ο φεμινισμός είχε ολοκληρώσει το έργο του κάπου στις χίπις παρτούζες των 70s, οι γυναίκες και οι γκέι σε μια αγαστή συνεννόηση δίνανε μια νέα δημιουργική αύρα στην ιστορία του πολιτισμού, κανένας δεν μας έκρινε όταν αποφασίσαμε να ζήσουμε τη ζωή μας σαν περιπέτεια και όχι ως κυρίας κάποιου κυρίου, η γειτόνισσα δεν μας ξίνισε τη μούρη όταν χωρίσαμε και στο διάβα του καιρού τα αγόρια άρχισαν κι αυτά να αμβλύνουν τις γωνίες του παραδοσιακού Γιώργου Φούντα, να γίνονται πιο ευθραυστα, πιο εξομολογητικά, λιγάκι πιο μπερδεμένα ίσως, αλλά λίγο πιο «δικά» μας. Σχολιάστηκα για πολλά αλλά ποτέ για το κοντό μου το φουστάνι, το υπερβολικό μου μέικ-απ ή την ώρα που γυρνούσα από τα μπαρ και τα ξενύχτια. Οι άντρες γύρω μου δεν σήκωναν χέρι σε γυναίκες, είχαν άλλους τρόπους να μας ταλαιπωρούν, ψευτιές, υπεκφυγές, ανανδρες φυγές. Τα ίδια, δηλαδή, που κάναμε και μεις. Εξάλλου, σαν ήρθε η ώρα, αποδείχθηκαν υπέροχοι και τρυφεροί πατεράδες και ξέρω πολλούς που πήραν πάνω τους τη γονεϊκή άδεια για να αφήσουν την προτεραιότητα στην καριέρα της καλής τους. Κι όταν χωρίσαμε, διά νόμου πήραμε τα παιδιά και τα μπογαλάκια μας αφήνοντάς τους στα κρύα της πατρικής μοναξιάς. Ενίοτε μου έτυχε να συναντήσω και εκείνο τον «άλλον», που άραζε στον καναπέ μετά τη δουλειά, ουρλιάζοντας επιθυμίες μπροστά στην τηλεόραση όταν η εξίσου

εργαζόμενη σύντροφος είχε να μαγειρέψει, να πλύνει, να διαβάσει τα παιδιά, να βάλει πλυντήριο, να σιδερώσει και να φτιάξει μαλλί για την επομένη αλλά κι αυτό δεν θυμάμαι πού, πότε ή μήπως τελικά να το είδα σε καμιά ταινία... Νόμιζα, λοιπόν, την ισότητα. Νόμιζα τον αγγελικό κόσμο που ήταν μόνο μπροστά στα δικά μου μάτια. Έπρεπε να κλειστώ επτασφράγιστη σε μια καραντίνα, για να δω, τελικά. Μέσα από οθόνες, την πραγματική πραγματικότητα. Των όχι τυχερών. Της άλλης όχθης. Που μάλλον ήταν εκεί από πάντα, ίσως γι' αυτήν να μιλούσε ψιθυριστά η μαμά με τις φιλενάδες όταν μας έδωχνε να παίξουμε και να μην κρυφακούμε. Το κακό υπάρχει και στα καλύτερα σπίτια. Αλλά η αλλοτινή κυρία κλειδωνόταν μέχρι να καθούν τα ίχνη του μώλωπα, δεν είχε να βγει εξάπαντος την επομένη για το μεροκάματο, να χτυπάει τα κουμπά της ταμειακής σε κοινή θέα. Σήμερα, οι νεκρές μιλούν, φλύαρα και αβίαστα μέσα από τους τάφους τους, πατούν τα πληκτρολόγια των σόσιαλ σαν να 'ταν δίπλα μας. Οι άλλες, οι παλιές, έφυγαν ανώνυμα, με συνοπτικές διαδικασίες, χωρίς αιτία θανάτου, χωρίς να καταγραφούν σε λίστες θυμάτων. Από

Στις μέρες που κάθε σεξουαλικότητα και κάθε φύλο διεκδικούν τη φωνή τους, είναι παράξενο που μόνον ο άντρας σιωπά. Μια σιωπή θλιβερή, ύποπτη κι ανησυχαστική.

ξύλο, όπλο ή από βουβό καημό, το ίδιο είναι. Και δω δεν ξέρεις αν ο κόσμος πάει πίσω, πάει μπροστά ή μήπως τελικά, έχει μείνει στάσιμος κι αλλάζει μόνο γκαρνταρόμπα και περιτύλιγμα.

Πόσο άσχημο να χωρίζεις τον Αδάμ και την Εύα σε στρατόπεδα, να γινόμαστε από δυο χωριά χωριάτες μέσα στο ίδιο χωριό, να πιστέψεις, όπως τελευταία ακούω, το κακό τέρας και η δυστυχής πεντάμορφη. Σ' έναν κόσμο που αλλάζει καταγιστικά, μπροστά σ' αυτό το παλιό που διαλύεται χωρίς να 'χει ακόμη αρθρώσει την πρώτη του κουβέντα το καινούριο, όλοι είμαστε μαζί. Η γυναίκα που έχει κατακτήσει χίλιους δρόμους και ο άντρας που έχει χάσει τον δικό του. Η βία του τέως ισχυρού φύλου μπορεί να πηγάζει από μια αταβιστική επανάληψη νεοπαράδοσιακού μάτσο μοντέλου που σε άνδρωσε και δεν το έχεις αναλύσει, επεξεργαστεί ή μεταφράσει με δικά σου λόγια αλλά μπορεί να πηγάζει και από την αδυναμία ενός θηρίου που ξεψυχά και άρα δαγκώνει πιο άγρια. Τα αγόρια έχουν χάσει τον παραδοσιακό τους ρόλο, δεν είναι πια κυνηγοί, κουβαλητές και

αποκλειστικοί προστάτες μιας αναμικτής δεσποσύνης κι αυτό γιατί εμείς οι γυναίκες μάθαμε ως ταχυδακτυλουργοί να χειριζόμαστε πολλούς ρόλους μαζί. Υψώσαμε φωνή, ενίοτε τσιρίδα, εκεί που η χαμηλοβλεπούσα μουγγαμάρα ήταν προτέρημα μιας ιδανικής συζύγου. Μέσα στη σύγχυση και με νέους κώδικες που δεν έχουν ακόμη αποτυπωθεί, ο άντρας χάνει το φως του μπροστά στην εγκατάλειψη, μπροστά στο δικαίωμά σου να τον αρνηθείς, να τον ξεπεράσεις, να διεκδικήσεις το τέλος του Μαζί. Και σκοτώνει. Μαζί σου, σκοτώνεται κι εκείνος. Προσπαθώντας να σκοτώσει την εξέλιξη του κόσμου, προσπαθώντας να επιστρέψει σ' εκείνον τον ρόλο τον καλά διαβασμένο, που τον ξέρει απέξω από παλιά, προσπαθώντας να γυρίσει πίσω τα ρολόγια. Στις μέρες που κάθε σεξουαλικότητα και κάθε φύλο διεκδικούν τη φωνή και την ύπαρξή τους, είναι παράξενο που μόνον ο άντρας σιωπά. Μια σιωπή θλιβερή, ύποπτη κι ανησυχαστική. Κι όμως, έχει κι αυτός πολλά να διεκδικήσει στη νέα τάξη πραγμάτων: το δικαίωμα να 'ναι αδύναμος, χαμένος στη μετάφραση, το δικαίωμα να μοιράζεται τη ζωή του παιδιού του στη διαζευγμένη του ζωή, το δικαίωμα να επιλέξει επάγγελμα «οικιακά» ή μπαλαρίνα, το δικαίωμα να μην είναι αρχηγός, το δικαίωμα να πλάσει τον καινούριο Άντρα. Στα χαρακώματα αυτής της παλιάς, της φρέσκιας βίας, είμαστε και οι δυο από την ίδια πλευρά. **A**



ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Τα προϊόντα Bee Cera κατά της πρόωρης γήρανσης προσφέρουν άμεση ενυδάτωση και σύσφιξη σε μάτια και πρόσωπο, σβήνοντας τις λεπτές ρυτίδες και επαναφέροντας στο καταπονημένο δέρμα τη φρεσκάδα και τη λάμψη του.

www.beecera.gr

[f beecera.naturalcosmetics](https://www.facebook.com/beecera.naturalcosmetics)

[ig beecera.naturalcosmetics](https://www.instagram.com/beecera.naturalcosmetics)

Αποκλειστική Διάθεση Profarm A.E.:
Αγαμέμνωνος 51, ΤΚ 17675 Καλλιθέα
Τ: 216 000 7200, F: 210 940 4644
E: beecera@profarm.com.gr



Ηρωίδες

στη φαντασία μας

Τις έψαχνα πάντοτε τις ηρωίδες στη λογοτεχνία και στον κινηματογράφο, γιατί είναι τέλειο να προσπαθείς να ταυτιστείς στη φαντασία σου με κάποιαν καταπληκτική ηρωίδα που καταφέρνει τα πάντα χωρίς καν να ιδρώσει

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Όταν ήμουν μικρή και διάβαζα με τρέλα, είχα μια μόνιμη παρεξήγηση με τις ηρωίδες των βιβλίων: ενώ ήταν ανεβασμένες και αισιόδοξες σαν την Πολυάννα, έξυπνες και εφευρετικές σαν τη Μαίρη Πόππινς ή χτυπημένες από τη μοίρα πλην όμως ανθεκτικές σαν την Τζέην Έντ, οι ηρωίδες των βιβλίων δεν ήταν σαν τους ήρωες. Καμία δεν βρισκόταν μόνη της σε ερημονήσι να σπάζει καρύδες, σαν τον Ροβινσώνα Κρούσο, καμία δεν το έσκαγε από το σπίτι για να κατέβει με σχέδια τον Μισισιπή, σαν τον Τομ Σώγιερ και τον Χώκλμπερι Φιν. Ήταν ενδιαφέρουσες με έναν μελαγχολικό τρόπο και μια χαρά κορίτσια, αλλά δεν ήταν όσο ηρωικές τις ήθελα. Κι ακόμα κι όταν έπιαναν τον τίτλο του βιβλίου, δεν έσκιζαν χασέδες, δεν κλωτσούσαν τη φαντασία μου, δεν, γενικά, ΔΕΝ. Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων ήταν η πιο δυναμική, κι αυτό λέει πολλά για τα πρότυπα μυθιστορηματικής ηρωίδας... μέχρι που έπεσε στα χέρια μου «Η τελευταία Αυτοκράτειρα της Κίνας», της Περλ Μπακ. Αυτοκράτειρα! Ολόκληρη, σκληροτράχηλη, αδιάτακτη και αληθινή (όπως έμαθα πολύ αργότερα), η Τζου Χσι, η τελευταία ιντίντ αυτοκράτειρα της Δυναστείας Κινγκ, βασιλεύσε πενήντα ολόκληρα χρόνια και δεν κώλωσε στιγμή, δεν θυμάμαι ακριβώς μπροστά σε τι, αλλά μάλλον σε τίποτα. Ήταν η ηρωίδα που έβαζε κάτω όλους τους μέχρι τότε ήρωες, ακόμα και τον Ροβινσώνα, που στο φινάλε ένα ερημονήσι διοικούσε με κάτι μαϊμούδες, κι έναν κακόμοιρο Παρασκευά...

Όλα αυτά, στις δεκαετίες του '60 και '70, πολύ πριν σηκώσει κεφάλι η Μπρίτζετ Τζόουνς, η Σαμάνθα και η Κάρι του «Sex & the city» ή οποιαδήποτε άλλη δυναμική και σκληροτράχηλη ηρωίδα από αυτές που άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους στα 90s. Υπήρχε βέβαια η Άννα Καρένινα, αλλά αυτοκτονούσε από έρωτα, όπως και η Ιουλιέτα, γι' αυτό και δεν μου γέμιζαν το μάτι ως ηρωίδες. Η Έμα

Μποβαρύ είχε ενδιαφέρον, και γκόμενους, η Κάθυ από τα «Ανεμοδαρμένα ύψη» τοιγαριζόταν για τον κουφιοκέφαλο Χήθκλιφ, αλλά η Φράνσι στο «Ένα δέντρο μεγαλώνει στο Μπρούκλιν» έδειχνε πολλά υποσχόμενη – αναρωτιόμουν τι να έκανε άραγε αφού μεγάλωσε στο Μπρούκλιν κι ύστερα. Οι ηρωίδες που πέθαιναν από έρωτα/αγάπη/άλλο, που πάθαιναν φθίση και έλιωναν για κάποιον κοκορόμυαλο χαζογκόμενο που πήγαινε σε μονομαχίες για το χάβαλο κι έτρωγε την γκλάβα του, αυτές οι ηρωίδες με εκνευρίζανε πάντα. Μα γιατί δεν έψαχναν μια λύση, γιατί δεν έβγαιναν από τα αδιέξοδά τους, γιατί δεν έκαναν επιτέλους κάτι ηρωικό; Δεν είχε ποτάμι και σχέδια στην περιοχή τους; Δεν υπήρχαν σκανταλιές με ενδιαφέρον και με πλάκα, ρε παιδιά, σαν αυτές που σκάρωναν οι αρσενικοί ήρωες;

Παρόλα αυτά και επειδή είχα ενθουσιαστεί με την Περλ Μπακ, έψαξα κι άλλα βιβλία της. Η «Μάνα» έχει για ηρωίδα μια φτωχή Κινέζα μάννα, στον αντίποδα της Αυτοκράτειρας, αλλά εξ ίσου απτόνη από τις αμέτρητες κατραπακίες της ζωής της. Η Αγκάθα Κρίστι, στην κίτρινη σειρά «Λυχνάρι», είχε λανσάρει μια όχι-ηρωική ηρωίδα, την Μις Μαρπλ – μια ηλικιωμένη Αγγλίδα με μπλε μαλλιά και το ατελείωτο ζιπούνι που έπλεκε, η οποία έλυνε τα δυσκολότερα προβλήματα κι έβρισκε πάντα τον ένοχο χωρίς να σκωθθεί σχεδόν από την κουνιστή πολυθρόνα της.

Ήταν μεγάλη ανακούφιση οι Εγγλέζες και Αμερικάνες ηρωίδες στα 90s. Η Μπρίτζετ Τζόουνς άνοιξε τον δρόμο κι ας έκλαιγε μετρώντας πόσα τοιγάρα κάπνιζε, και σιγά σιγά γέμισε ο τόπος δυναμικές, αστείες, έξυπνες, εφευρετικές, ερωτιάρες, αδιάτακτες, τολμηρές γυναίκες που «έκαναν πράγματα». Στις ταινίες κινουμένων σχεδίων, εκτός από τον Πίτερ Παν εμφανίστηκαν τολμηρά κορίτσια – η Μουλάν, η Μερίντα, η Λίλο, η Μοάνα, η Μπελ. Και στον κινηματογράφο η καλύτερη ηρωίδα έβερ, η κάπτεν Έλεν Ρίπλεϊ της Σίγκουρνι Γουήβερ

στα «Allien» που ήταν τόσο δημοφιλής ώστε δεν μπορούσαν να τη βγάλουν από τη μέση (οι σεναριογράφοι). Την ακολούθησαν η Ούμα Θέρμαν στο «Kill Bill», η Λίντα Χάμιλτον στα «Terminator», η Σαρλίζ Θερνόν στο «Mad Max Furyroad» και σε κάτι άλλα σκληροπυρηνικά, η Κάτνις/Τζένιφερ Λώρενς στα «Hunger Games», η Παμ Γκριρ στο «Jackie Brown», για να μη μιλήσουμε για τη «Wonder Woman» και όλες τις μαγικές μεταλλαγμένες της Marvel Universe. Ή για τη μαγικότερη «Ζήνα, η πριγκίπισσα του Πολέμου».

Δεν φτιάχνω κατάλογο ηρωίδων που εμπνέουν ή που σας/μας αρέσουν, αν προσπαθούσα να το κάνω θα ήμουν εδώ ένα χρόνο να κατεβάζω αρχεία από το ίντερνετ, και δεν το θέλει ο θεός. Όταν άρχισα να γράφω διηγήματα, έφτιαξα μια ηρωίδα ζωηρή, τολμηρή και γκομενιάρη γιατί μου έλειπε μια τέτοια περσόνα, και γιατί μου άρεζε πολύ. Συνέχισα με μυθιστορήματα στα οποία πάντα οι κεντρικοί χαρακτήρες είναι γυναίκες, και ζούνε περιπέτειες πολύ περιπετειώδεις, έρωτες υπέροχα ερωτικούς (στη διάρκεια των οποίων έχουν πολλές ευκαιρίες να πετάξουν το βρακί τους στο ταβάνι), φιλίες και σχέσεις και δουλειές να σου φύγει το κεφάλι... καμία δεν κάθεται ποτέ πάνω από το τηλέφωνο, καμία δεν περιμένει τον αγαπητικό της βοσκοπούλας, όλες είναι εκεί έξω και χτυπιούνται, όχι μόνο για το τάλιρο: κυρίως, για αυτά που πιστεύουν. Ή επειδή έτσι είναι η ζωή, χτυπητή. Ερωτεύομαι την κάθε ηρωίδα όσο γράφω ένα βιβλίο, ή σενάριο, και δυσκολεύομαι να την παρατήσω μετά.

Στο μεταξύ όσο περνάνε τα χρόνια διαβάζω όλο και πιο πολλά βιβλία με ηρωίδες που έχουν αφήσει κάμποσα χιλιόμετρα πίσω τους τον Ροβινσώνα Κρούσο, κι ελπίζω μια μέρα να γράψω κι εγώ ένα τέτοιο βιβλίο – να φάει τη σκόνη της Ροβινσώνας, αυτός ο караβοτοσακισμένος ήρωας που ζήλεψα πιο πολύ από οποιονδήποτε άλλον στην παιδική μου ηλικία... **A**



Η Μπρίτζετ Τζούνς άνοιξε τον δρόμο κι ας έκλαιγε μετρώντας πόσα τσιγάρα κάπνιζε. Σιγά σιγά γέμισε ο τόπος δυναμικές, αστείες, έξυπνες, εφευρετικές, ερωτιάρες, τολμηρές γυναίκες που «έκαναν πράγματα».



Πωλείται το Women Empowerment;

Η στρεβλή παρουσίαση της **γυναικείας ενδυνάμωσης** είναι πιθανό να προκαλέσει περισσότερο κακό παρά καλό

Της ΛΑΜΠΡΙΝΗΣ ΤΡΟΥΓΚΟΥ

«**Ο**ι γυναίκες είμαστε δυνατές – μπορούμε να κάνουμε τα πάντα!» είναι μια φράση που σίγουρα δεν θα χρησιμοποιήσω, όταν θέλω να εμψυχώσω τη φίλη μου να διεκδικήσει εκείνη την αύξηση στη δουλειά της. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, κλισέ σαν και αυτό ξεπηδούν από παντού στην καθημερινότητά μας, στις διαφημίσεις, στην αρχική στο Instagram, ακόμη και στην ηλεκτρονική μας αλληλογραφία.

Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων, το *women empowerment* ορίζεται ως η διαδικασία με την οποία οι γυναίκες αποκτούν τη δύναμη και τον έλεγχο στη ζωή τους, τη δυνατότητα να λαμβάνουν σημαντικές αποφάσεις που τις αφορούν, καθώς και την ικανότητά τους να κάνουν στρατηγικές επιλογές. Η έννοια εισήχθη στο Ναϊρόμπι το 1985 κατά την 3η Παγκόσμια Διάσκεψη του ΟΗΕ για τις γυναίκες και όριζε την ανακατανομή των κοινωνικών και οικονομικών εξουσιών και τον έλεγχο των πόρων υπέρ των γυναικών. Στο πέρασμα των δεκαετιών, η *ενδυνάμωση των γυναικών* σταδιακά έχει αποκτήσει μια θέση στην ατζέντα των διεθνών οργανισμών και των κυβερνήσεων. Αλλά όχι μόνο.

Η καμπάνια της Dove “*Real Beauty*”, η οποία ξεκίνησε με έντυπες διαφημίσεις το 2007 και συνέχισε με μια σειρά από εντυπωσιακά βίντεο μεγάλης διάρκειας, ήταν εκείνη που έδωσε για πρώτη φορά στη γυναικεία ενδυνάμωση εμπορική διάσταση. Σήμερα, αν κάνεις αναζήτηση στο Google «στρατηγικές μάρκετινγκ που βασίζονται στο *women empowerment*» τα αποτελέσματα είναι πολλά και εξαιρετικά διαφωτιστικά. Αυτός είναι μάλλον και ο λόγος που τις τελευταίες μέρες, ενόψει και της Ημέρας της Γυναίκας, η αγορά έχει πλημμυρίσει με «ενδυναμωτικά» προϊόντα.

#*RealBeauty*, #*LikeAGirl*, #*BetterForIt* και άλλες διαφημιστικές καμπάνιες θέτουν πλέον τα γυναικεία ζητήματα στο επίκεντρο. Όταν μια διαφημιστική καμπάνια γυναικείας ενδυνάμωσης γίνεται σωστά, μπορεί να έχει σημαντικά θετικό αντίκτυπο και να επηρεάσει εκατομμύρια ανθρώπους.

Όταν όμως αποτυγχάνει, κινδυνεύει να απωθήσει το κοινό και να γκρεμίσει την ηθική αξιοπιστία της επωνυμίας. Σε κάποιες περιπτώσεις, η στρεβλή παρουσίαση της γυναικείας ενδυνάμωσης είναι πιθανό να προκαλέσει περισσότερο κακό παρά καλό, όταν δεν έχει ουσιαστικό περιεχόμενο. Στην πραγματικότητα, η *girl power* εκδοχή του *σαμπουάν* μου δεν βοήθησε ούτε εμένα ούτε το πορτοφόλι μου να γίνουμε δυνατότεροι. Και η *no make-up* σειρά μακιγιάζ δεν ήταν ικανή να με ενθαρρύνει να βγω έξω άβαφη, παρότι το αρχικό της μήνυμα ήταν «αγάπησε τη φυσική σου ομορφιά».

Η Susan Wojcicki, πρώην διευθύνουσα σύμβουλος του YouTube και πρώτη διευθύντρια μάρκετινγκ της Google, αποδίδει σε δύο βασικούς λόγους την ανάδειξη του *women empowerment* σε ισχυρή στρατηγική *marketing*. Στην εποχή μας, οι γυναίκες σε ηγετικές θέσεις εταιρειών είναι πολύ περισσότερες. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι οι γυναίκες είναι οι μόνες που ενδιαφέρονται για την ενδυνάμωση των γυναικών, όμως σημαίνει ότι γνωρίζουν από πρώτο χέρι πώς θέλουν να δουν τον εαυτό τους να απεικονίζεται. Την ίδια στιγμή, η δυνατότητα δημιουργίας μεγάλης διάρκειας περιεχομένου στο διαδίκτυο, όπως τα *stories* 60 δευτερολέπτων, τα TikTok και τα YouTube βίντεο, έχουν δώσει τη δυνατότητα σε όλες τις εταιρίες να προβάλλουν στις πλατφόρμες ολόκληρες ιστορίες γυναικών, οι οποίες θίγουν ζητήματα όπως η γυάλινη οροφή ή η έμφυλη βία.

Η απήχηση που έχουν τα *women empowerment* προϊόντα αποδεικνύει ότι το κοινό στο οποίο απευθύνονται προτιμάει ένα δημιουργικό περιεχόμενο που να στοχεύει στην ενδυνάμωση της γυναίκας αντί να την παρουσιάζει σαν αντικείμενο. Και βέβαια οι επωνυμίες και οι δημιουργικοί διευθυντές τους έχουν πολλά να κερδίσουν ικανοποιώντας αυτή την τάση του καταναλωτικού κοινού. Είναι δύσκολο όμως να διαπιστώσουμε αν αυτό μπορεί να συμβάλει σε μια κοινωνική αλλαγή υπέρ της γυναικείας ενδυνάμωσης, ειδικά αν το εκάστοτε προϊόν βάφεται *barbiecore*, πασπαλίζεται με μπόλικη χρυσόσκονη και η διαφημιστική του καμπάνια καταλήγει μάλλον να υποτιμά τη γυναικεία νοημοσύνη. **A**



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΑΝΟΙΞΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

Η αναγέννηση της φύσης κάθε χρόνο την εποχή της άνοιξης δίνει ένα μήνυμα ελπίδας ακόμη και στους πιο δύσκολους καιρούς. Η υγεία είναι το πιο πολύτιμο αγαθό μας για αυτό έχει σημασία να φροντίζουμε τον εαυτό μας, μέσω πρόληψης αλλά και θεραπείας των προβλημάτων που προκύπτουν. Το σημερινό αφιέρωμα, όπως και κάθε αφιέρωμα υγείας, δίνει το ελπιδοφόρο μήνυμα ότι πολλά, ακόμη και τα πιο σοβαρά, προβλήματα υγείας μπορούν σήμερα να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά χάρη στην πρόοδο της επιστήμης που είναι συνεχής.



Την έχουν τραγουδήσει, την έχουν απαγγείλει, χορέψει, ζωγραφίσει, θαυμάσει και λατρέψει. Άνοιξη. Κάνει το ντεμπούτο της τον Μάρτιο, σκορπώντας υπέροχα χρώματα, μεθυστικά αρώματα, μελωδικά τιτιβίσματα, ενδορφίνες και φερομόνες. Τι θα μπορούσε να πάει στραβά; Το ειδυλλιακό σκηνικό «σκοτεινιάζει» από αόρατα νέφη γύρης. Πρησμένα, κόκκινα και υγρά μάτια, ασφυκτικά βουλωμένη μύτη, ερεθισμένος λαιμός, ερεθισμένο δέρμα, βήχας. Τον μήνα που κάποιοι δένουν στον καρπό τους κόκκινη και λευκή κλωστή για να προστατευτούν από τις πρώτες ζεστές ακτίνες του ήλιου, κάποιοι άλλοι προσεύχονται να προστατευτούν από τις αλλεργίες της εποχής. Η αλήθεια είναι πως η επιστήμη δεν έχει θεραπεία που να σε απαλλάσσει για πάντα από τις αλλεργίες σου, όμως, εάν ανήκεις στην κατηγορία εκείνων που υποφέρουν την άνοιξη, υπάρχουν τρόποι, τόσο φαρμακευτικοί όσο και πρακτικοί που θα βοηθήσουν να περιορίσεις τα βασανιστικά συμπτώματα.

Τι είναι η εποχική αλλεργία;

Περίπου το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού υποφέρει από αλλεργίες την άνοιξη, ενώ στην Ελλάδα αυτές οι αλλεργίες κάνουν την εμφάνισή τους αρχές Μαρτίου –τότε που ανθίζουν τα λουλούδια και ψηλώνουν τα χορτάρια– και διαρκούν μέχρι τις αρχές του καλοκαιριού. Η αναγέννηση της φύσης συνεπάγεται ανεξέλεγκτα σύννεφα γύρης, μια αθώα ουσία, την οποία όμως το ανοσοποιητικό σου σύστημα για κάποιον αδιευκρίνιστο λόγο θεωρεί –λανθασμένα– «εχθρό» και, παράγοντας ποσότητες ισταμίνης, προσπαθεί να τον εξολοθρεύσει με τα διόλου ευχάριστα για σένα αποτελέσματα (αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργική επιπεφυκίτιδα, εξανθήματα στο δέρμα, κνησμό κ.ά.).

Αλλεργία και επιστήμη

Για να αντιμετωπίσεις με τον καλύτερο τρόπο το πρόβλημα, πρέπει αρχικά να ξέρεις τι είναι αυτό ακριβώς που σε ενοχλεί, καθώς μπορεί να εμπλέκονται περισσότερες ουσίες εκτός από τη γύρη ή ένας συνδυασμός αυτών. Στο φαρμακείο υπάρχει πληθώρα σκευασμάτων που βελτιώνουν τα συμπτώματα, με πρώτα τα αντιισταμινικά που καταστέλλουν τη δράση της ισταμίνης που απελευθερώνεται στο αίμα και είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά στο επίμονο φτέρνισμα και τον κνησμό. Τα αποσυμφορητικά (σε σταγόνες ή σπρέι) συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία στα τοιχώματα της μύτης και ανακουφίζουν από τη ρινική συμφόρηση. Η ανακούφιση είναι γρήγορη και συνήθως αποτελεσματική. Τα βρογχοδιασταλτικά «ανοίγουν» τους αεραγωγούς των πνευμόνων και προσφέρουν, επίσης, ανακούφιση σε περιπτώσεις ήπιας μορφής άσθματος. Τα ισχυρά κορτικοστεροειδή με την αντιαλλεργική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ δεν αναστέλλουν την παραγωγή ισταμίνης, ανακουφίζουν αποτελεσματικά από τις φλεγμονές που σχετίζονται με τις αλλεργίες (δερματικές παθήσεις, ρινίτιδα, ήπιο άσθμα). Τέλος, οι αντιαλλεργικές φαρμακευτικές φόρμουλες, οι οποίες ιδανικά λαμβάνονται πριν το «ξέσπασμα» των αλλεργιών, άρα σε τακτική βάση. Θεωρούνται αποτελεσματικές και οι πλέον κατάλληλες για τη θεραπεία της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας, της αλλεργικής ρινίτιδας και του άσθματος. Εάν αναζητάς εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης, η ομοιοπαθητική και ο βελονισμός, αξίζουν μια δοκιμή. Σε κάθε περίπτωση, και όπως ισχύει με κάθε φάρμακο και κάθε αγωγή, καλό είναι να επισκεφθείς πρώτα τον γιατρό σου ή τον αλλεργιολόγο σου που είναι και ο μόνος κατάλληλος να σε συμβουλευθεί και να υποδείξει την κατάλληλη για σένα θεραπεία.

Η διατροφή τι σχέση έχει με τις αλλεργίες;

Επειδή «είμαστε ό,τι τρώμε», οι τροφές που καταναλώνεις και η διατροφή που ακολουθείς γενικότερα, μπορούν δυνάμει να βελτιώσουν ή και να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Σου κάνουν καλό

Σκόρδο. Αν και με δικαιολογημένες ενστάσεις για την ιδιαίτερη μυρωδιά του, το σκόρδο με τις ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπλέον, θεωρείται ότι βοηθάει στις αλλεργίες γιατί περιέχει την αντιοξειδωτική ουσία κερκيتين, η οποία αναστέλλει την έκκριση ισταμίνης. Υπάρχουν και συμπληρώματα διατροφής με κερκيتين, αν δεν πείθεται με τίποτα για το «φρέσκο».

Δεντρολίβανο. Εκτός από ιδιαίτερο άρωμα, έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση, ενώ έρευνες έδειξαν ότι μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα άσθματος και έχει και ευεργετικές ιδιότητες στις αλλεργίες.

Κουρκουμάς. Η κουρκουμίνη που περιέχει είναι μια ουσία με ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Έρευνα έδειξε ότι όσοι λάμβαναν συμπλήρωμα κουρκουμίνης για δύο μήνες παρουσίασαν μείωση των συμπτωμάτων αλλεργικής ρινίτιδας. Λιγότερη ρινική συμφόρηση και λιγότερος ερεθισμός στους ρινικούς αεραγωγούς μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την καθημερινότητα όσων υποφέρουν από εποχικές αλλεργίες.

Νερό. Η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει ή και να προκαλέσει μια φλεγμονή. Μην ξεχνάς, λοιπόν, να πίνεις αρκετό νερό (και όχι μόνο την Άνοιξη). Περίπου 6 με 8 ποτήρια την ημέρα είναι αρκετά για να διατηρείται ο οργανισμός ενυδατωμένος. Μην αντικαθιστάς το νερό με αναψυκτικά και φρόντισε να εμπλουτίσεις τη διατροφή σου με φρούτα και λαχανικά, που επίσης περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού.

Εσπεριδοειδή. Συνώνυμο του δυνατό ανοσοποιητικού, η βιταμίνη C βρίσκεται σε αφθονία στα εσπεριδοειδή, τα οποία σε συνδυασμό με τα βιοφλαβονοειδή και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν, μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα των εποχικών αλλεργιών. Προτίμησε ωστόσο να τα τρως και όχι να τα πίνεις σε χυμούς, αφού έτσι χάνουν μέρος των θρεπτικών τους συστατικών.

Μέλι. Όσοι τρώνε μέλι, λένε, δύσκολα εμφανίζουν ανοιξιάτικες αλλεργίες. Οι μέλισσες παράγουν μέλι από τη γύρη που συλλέγουν από τα λουλούδια. Καταναλώνοντας καθημερινά μέλι, ο οργανισμός τη «μαθαίνει», τη δέχεται και μπορεί να την επεξεργαστεί, άρα μειώνονται και οι πιθανότητες να ξυπνήσει μια όμορφη ανοιξιάτικη μέρα θεωρώντας τη γύρη «απειλή». Επιπλέον, το μέλι έχει υπέροχη γεύση και μπορεί εύκολα να αντικαταστήσει και τη ζάχαρη (διπλό το όφελος!)

Τζίντζερ. Μια ακόμη υπερτροφή που ενισχύει το ανοσοποιητικό. Ο συνδυασμός τσαγιού τζίντζερ με μέλι, προσφέρει στον οργανισμό πληθώρα αντιφλεγμονωδών και αντιοξειδωτικών ουσιών που διασπούν το φλέγμα και ανακουφίζουν από τη ρινική συμφόρηση.

Χαμομήλι. Πέρα από τις χαλαρωτικές και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, το χαμομήλι είναι το «αντιισταμινικό» της φύσης. Ανακουφίζει από τα βασανιστικά συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, ενώ επιπλέον μπορεί να καταπραΰνει το ενοχλητικό κοκκίνισμα και τον κνησμό στα μάτια όταν χρησιμοποιείται σε κομπρέσες.

“ Η αναγέννηση της φύσης συνεπάγεται σύννεφα γύρης, μια αθώα ουσία την οποία το ανοσοποιητικό θεωρεί «εχθρό» και, παράγοντας ισταμίνη, προσπαθεί να εξολοθρεύσει

αλλεργίες, τι είναι και πως τις αντιμετωπίζουμε



Σου κάνουν κακό

Εάν παρουσιάζεις «δυσανεξία» στην ισταμίνη –άρα και μεγαλύτερη η πιθανότητα εμφάνισης αλλεργικών αντιδράσεων– είναι καλύτερο να αποφεύγεις φρούτα και λαχανικά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αυτή την ουσία (ναι, υπάρχει και στις τροφές), όπως σέλινο, ροδάκινα, ντομάτες, πεπόνια, μπανάνες, κολοκυθάκια, κεράσια και καρότα.

Το αλκοόλ επίσης είναι σχεδόν απαγορευτικό, αφού προκαλεί διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, άρα και αυξημένη ροή του αίματος που επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τη «συμφόρηση» στις ρινικές οδούς. Επιπλέον, αυξάνει το επίπεδο φλεγμονών στον οργανισμό. Ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί και η μπύρα περιέχουν υψηλά ποσοστά ισταμινών και κατατάσσονται σε εκείνα που πάση θυσία πρέπει να αποφεύγεις.

Η κοινή λογική υπαγορεύει

Για να ελέγξεις τα επίπεδα γύρης στον χώρο που συνήθως κινείσαι και για να εμποδίσεις τη μεταφορά της μέσα στο σπίτι σου:

- ▶ Κράτα πόρτες και παράθυρα στο σπίτι κλειστά, για όσο το δυνατόν περισσότερες ώρες, ιδιαίτερα τις πιο ζεστές ημέρες ή όταν φυσάει, γιατί τότε τα επίπεδα γύρης είναι «υψηλά».
- ▶ Φρόντισε να καθαρίζεις τακτικά τα φίλτρα των air-condition. Ένας καθαριστής αέρα επίσης, με πιστοποιημένα φίλτρα που συγκρατούν σκόνη και αλλεργιογόνα, βελτιώνει την ποιότητα του αέρα μέσα στους κλειστούς χώρους.
- ▶ Βγάζε τα παπούτσια σου όταν μπαίνεις στο σπίτι.
- ▶ Πριν πέσεις στο κρεβάτι, κάνε ντους και λούσε τα μαλλιά σου. Η γύρη που ταξιδεύει στην ατμόσφαιρα μαζί με τη σκόνη (αφρικανική και μη) κατακάθεται στο σώμα και τα μαλλιά σου και κατ' επέκταση στο μαξιλάρι και τα σεντόνια σου.
- ▶ Βάλε στο πλυντήριο τα ρούχα που φορούσες όσο ήσουν έξω από το σπίτι. Μην τα φυλάξεις, μην τα «αερίσεις» (το μόνο που θα καταφέρεις σ' αυτή την περίπτωση θα είναι να τα φορτώσεις με ακόμη περισσότερη γύρη και αλλεργιογόνα της ατμόσφαιρας).
- ▶ Μην απλώνεις την μπουγάδα σου έξω. Είναι καλύτερο να αφήνεις τα ρούχα να στεγνώνουν μέσα. Προτίμησε ένα δωμάτιο του σπιτιού που το βλέπει περισσότερες ώρες ο ήλιος.
- ▶ Εάν έχεις σκύλο, φρόντισε να του καθαρίζεις τα πατουσάκια όταν επιστρέφете στο σπίτι από τη βόλτα.
- ▶ Άλλαζε σεντόνια και πετσέτες τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, ενώ τα πλένεις πάντα σε υψηλή θερμοκρασία (6°).
- ▶ Όταν ασχολείσαι με τον κήπο ή τα λουλούδια στο μπαλκόνι ή όταν πρέπει να σκουπίσεις την αυλή σου, χρησιμοποίησε μια μάσκα (την ξέρεις, N95!), φόρεσε γάντια, γυαλιά ηλίου και καπέλο. Να θυμάσαι, τα επίπεδα γύρης είναι αυξημένα συνήθως τις πρωινές ώρες. Διάλεξε κάποια άλλη στιγμή μέσα στη μέρα.
- ▶ Όταν έχεις αναμμένο τον κλιματισμό στο αυτοκίνητο, βεβαιώσου πως είναι στη θέση που ανακυκλώνει τον αέρα της καμπίνας (όχι που τον φέρνει από έξω).
- ▶ Εάν φοράς φακούς επαφής, τις ημέρες που η ατμόσφαιρα είναι πιο επιβαρυνμένη, προτίμησε τα γυαλιά σου. Τα σωματίδια γύρης προσκολλώνται εύκολα στους φακούς, με αποτέλεσμα τον έντονο ερεθισμό των ματιών.
- ▶ Ένα μεγάλο ποσοστό όσων υποφέρουν από αλλεργικές ρινίτιδες, είναι αλλεργικοί και σε ένα τουλάχιστον συνηθισμένο φυτό εσωτερικού χώρου, όπως ο φίκος, το γιούκα και ο κισσός. Μήπως να το ξανασκεφτείς πριν αγοράσεις τις γλάστρες; Επίσης λουλούδια όπως η μαργαρίτες, με πολλή γύρη, μπορούν να προκαλέσουν έκρηξη συμπτωμάτων. ●

Πονοκέφαλος, βήχας, πυρετός και ο ρόλος της μεσογειακής διατροφής στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού



Για συμπτώματα που επιμένουν όπως πονοκέφαλος, επίμονο μούκωμα, αίσθημα κόπωσης, κόμπος στο λαιμό, πυώδεις βλέννες, βήχας, δέκατα, ο μόνος αρμόδιος για να τα αξιολογήσει είναι ο ειδικός ιατρός

Παρότι το ημερολόγιο δείχνει Μάρτιο οι ώσεις καλά κρατούν, καθώς η καθυστερημένη άφιξη του χειμώνα μετατόπισε και έδωσε παράταση στον χρόνο εμφάνισής τους.

Έτσι λοιπόν αυτή την περίοδο υπάρχουν πολλές ιώσεις που μπορεί να μας ταλαιπωρήσουν και θα πρέπει να επισκεφτούμε τον γιατρό για να μας προτείνει την καλύτερη αντιμετώπιση, σημειώνει η Ωτορινολαρυγγολόγος - Χειρουργός Κεφαλής Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ, Ανατολή Παταρίδου.

Συμπτώματα

Είναι πολύ σημαντικό όμως να αξιολογήσουμε έγκαιρα τα συμπτώματα όπως πονοκέφαλο, επίμονο μούκωμα, αίσθημα κόπωσης, κόμπος στο λαιμό, πυώδεις

βλέννες, βήχα, ίλιγγο, δέκατα που επιμένουν και ροχαλπτό, τα οποία συχνά παρηρμηνεύονται, ειδικά αν επιλέξουμε να αναζητήσουμε γνώμη μέσω διαδικτύου και όχι να επισκεφτούμε τον ειδικό ιατρό.

Πονοκέφαλος

Για το κάθε σύμπτωμα υπάρχουν πολλαπλά αίτια που μπορεί να το προκαλούν. Για παράδειγμα, ο πονοκέφαλος δημιουργεί την ανησυχία ότι ίσως κάτι σοβαρό γίνεται μέσα στο κεφάλι μας και επιβάλλει μια σχολαστική εξέταση της μύτης και από τον ωτορινολαρυγγολόγο η οποία με τη χρήση των ενδοσκοπίων, θα αποκαλύψει συχνά ένα στραβό διάφραγμα που πιέζει νευρικές απολήξεις και οδηγεί σε πόνο, πολύποδες στη μύτη, οξεία ή χρόνια ιγμορίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα και πολλές φορές καλοήθεις ή και κακοήθεις όγκους της μύτης,

Βήχας

Ο βήχας μπορεί να προκαλείται από χρόνια φαρυγγίτιδα λόγω αλλεργίας, χρόνια αμυγδαλίτιδα και ιγμορίτιδα. Μια άλλη πολύ συχνή αιτία είναι και η γαστρο-

οισοφαγική παλινδρόμηση, η οποία είναι προϊόν του σύγχρονου τρόπου ζωής με τα ακατάστατα και έτοιμα γεύματα. Άλλα αίτια είναι το κάπνισμα, η μειωμένη πρόσληψη νερού, η χρήση κλιματιστικού, η καταπόνηση λόγω πολλών ωρών ομιλίας και πιο σπάνια ο καρκίνος του λάρυγγα.

Πυρετός

Επίσης, τα δέκατα που επιμένουν συχνά μπορεί να οφείλονται σε χρόνια ιγμορίτιδα ή φλεγμονή από τις αμυγδαλές και αποδιοργανώνουν την καθημερινότητά μας. Δυστυχώς, επειδή συχνά δεν γίνεται ένας ολοκληρωμένος έλεγχος όταν η κατάσταση δεν εκδηλώνεται πάντα με θορυβώδη συμπτώματα, τα τελευταία χρόνια αντιμετωπίζουμε πάλη ασθενείς με επιπλοκές από τις χρόνιες αυτές φλεγμονές. Όταν κάποιος αξιολογεί έγκαιρα τα συμπτώματά του και απευθύνεται στον ειδικό αποφεύγοντας την παγίδα της ενημέρωσης από μη ειδικούς εξασφαλίζει την καλύτερη δυνατή λύση σε κάθε πρόβλημα υγείας.

Πρόληψη

Οι γρήγοροι και έντονοι ρυθμοί της ζωής το άγχος που τους συνοδεύει, οι ολοένα αυξανόμενες υποχρεώσεις, οι περιβαλλοντικές αλλαγές με τις δυσμενείς επιπτώσεις τους με χαρακτηριστικότερες την ατμοσφαιρική ρύπανση και τα υψηλότερα επίπεδα ηλιακής ακτινοβολίας δεν θα άφηναν ανεπηρέαστη την υγεία. Περισσότερο όμως ο παράγοντας που έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την υγεία του σύγχρονου ανθρώπου είναι οι διατροφικές μας επιλογές.

Είναι σημαντικό να αντιληφθεί ο καθένας τη σημασία του εμπλουτισμού της διατροφής με τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες προκειμένου να διασφαλίσει την υγεία και τη ζωτικότητα του.

Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι η καλύτερη πρόληψη σε θέματα σωστής διατροφής, αλλά το σημαντικότερο είναι να μάθουμε να αφουγκραζόμαστε το σώμα μας, το οποίο μας στέλνει μηνύματα όταν το ταλαιπωρούμε. Τα βότανα με τις ευεργετικές τους ιδιότητες, όπως το τσάι του βουνού, το δίκταμο και το φλισκούνη είναι από τα πιο σπουδαία φαρμακευτικά βότανα που μπορούμε να συναντήσουμε στην ελληνική γη, με τα αφεψήματα και τα αιθέρια έλαιά τους να προσφέρουν θεραπεία σε πολλές παθήσεις και να συμβάλλουν στη συνολική ευεξία του οργανισμού μας.

Ψυχική υγεία

Φυσικά, κανείς δεν μπορεί να αγνοήσει τη σημασία της καλής ψυχικής υγείας, η οποία οδηγεί σε ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος με αποτέλεσμα την ελάττωση της νοσηρότητας καθώς οι καιρικές συνθήκες ευνοούν αναπνευστικά προβλήματα, λοιμώξεις του αναπνευστικού, αλλεργία και άσθμα. Με ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα είστε πιο εκτεθειμένοι και πιο ευάλωτοι απέναντι σε όποια νόσο.

Το «κλειδί», λοιπόν, για την καλή υγεία και ευεξία είναι η πρόληψη. Οι παρακαταθήκες ενέργειας που παίρνουμε από τις δραστηριότητες που επιλέγει ο καθένας μας, ας γίνουν η αφορμή να αντιδράσουμε πιο ολιστικά στην αύξηση της νοσηρότητας, με ριζικές αλλαγές του καθημερινού τρόπου που ζούμε, που αφορούν τη διατροφή, την άθληση και τη διαχείριση των γεγονότων της ζωής μας. ●



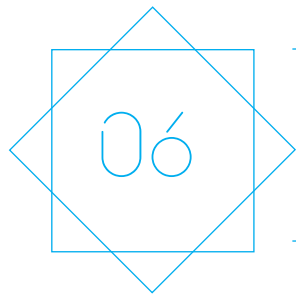
Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ



ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙΣ ΞΕΧΑΣΕΙ ΚΑΤΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

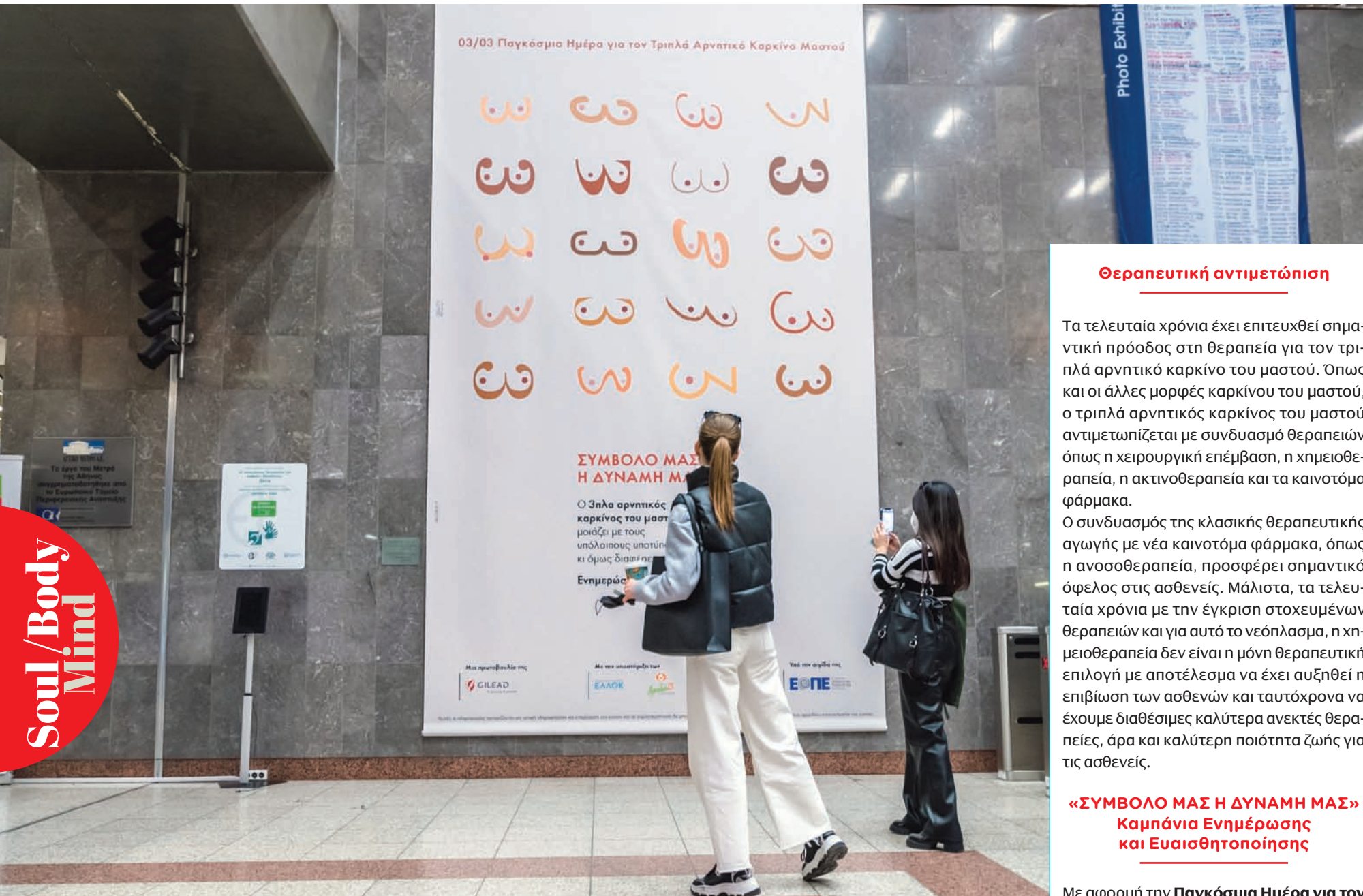
Κλείσε ραντεβού για τον προληπτικό σου έλεγχο
και δώσε προτεραιότητα στην υγεία σου

Στο **Κέντρο Μαστού** του Metropolitan General αντιμετωπίζονται όλες οι παθήσεις του μαστού από το στάδιο της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης έως τη θεραπεία και την αποκατάσταση. Όσο νωρίτερα διαγνωστεί ένας καρκίνος του μαστού, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα για επιτυχημένη θεραπεία.



Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΑ ΑΡΝΗΤΙΚΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Θεραπευτικές εξελίξεις φέρνουν ελπίδα για μείωση της βλάβης



Θεραπευτική αντιμετώπιση

Τα τελευταία χρόνια έχει επιτευχθεί σημαντική πρόοδος στη θεραπεία για τον τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού. Όπως και οι άλλες μορφές καρκίνου του μαστού, ο τριπλά αρνητικός καρκίνος του μαστού αντιμετωπίζεται με συνδυασμό θεραπειών όπως η χειρουργική επέμβαση, η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία και τα καινοτόμα φάρμακα.

Ο συνδυασμός της κλασικής θεραπευτικής αγωγής με νέα καινοτόμα φάρμακα, όπως η ανοσοθεραπεία, προσφέρει σημαντικό όφελος στις ασθενείς. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια με την έγκριση στοχευμένων θεραπειών και για αυτό το νεόπλασμα, η χημειοθεραπεία δεν είναι η μόνη θεραπευτική επιλογή με αποτέλεσμα να έχει αυξηθεί η επιβίωση των ασθενών και ταυτόχρονα να έχουμε διαθέσιμες καλύτερα ανεκτές θεραπείες, άρα και καλύτερη ποιότητα ζωής για τις ασθενείς.

«ΣΥΜΒΟΛΟ ΜΑΣ Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ» Καμπάνια Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα για τον Τριπλά Αρνητικό Καρκίνο Μαστού στις 3 Μαρτίου**, η **Gilead Sciences** ανέλαβε πρωτοβουλία για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τον συγκεκριμένο υπότυπο καρκίνου.

Με κεντρικό μήνυμα «**ΣΥΜΒΟΛΟ ΜΑΣ Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ**» στοχεύει να βοηθήσει όλους να κατανοήσουμε πως ο **Τριπλά Αρνητικός Καρκίνος του Μαστού διαφέρει** και απαιτεί εξειδικευμένα και έγκαιρη ενημέρωση των ασθενών.

Με την πρωτοβουλία της η Gilead Sciences επιδιώκει να κάνει πιο διακριτό τον συγκεκριμένο υπότυπο, μέσω της πρόσκλησης που απευθύνει για ενημέρωση και προληπτικό έλεγχο με τελικό στόχο την αποτελεσματικότερη αντιμετώπισή του.

Την καμπάνια «**ΣΥΜΒΟΛΟ ΜΑΣ Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ**» της Gilead Sciences, η οποία τελεί υπό την αιγίδα της Εταιρείας Ογκολόγων-Παθολόγων Ελλάδας (Ε.Ο.Π.Ε.), υποστηρίζουν η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου (ΕΛΛ.Ο.Κ.), ο Όμιλος Εθελοντών κατά του Καρκίνου – Αγκαλιάζω και ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών Αθηνών Κ.Ε.Φ.Ι. ●

Ο καρκίνος του μαστού είναι, παγκοσμίως, ο πιο συχνός καρκίνος στις γυναίκες. Σύμφωνα με στοιχεία του ΠΟΥ, υπολογίζεται ότι 1 στις 8 γυναίκες θα παρουσιάσει καρκίνο του μαστού.

Ο τακτικός προληπτικός έλεγχος (μαστογραφία, υπέρηχος) οδηγεί έγκαιρα σε πρόωπη διάγνωση και οι θεραπευτικές εξελίξεις έχουν αυξήσει σημαντικά τη δυνατότητα ίασης των γυναικών που νοσούν από καρκίνο του μαστού.

Ο τριπλά αρνητικός καρκίνος του μαστού αποτελεί μια ιδιαίτερη κατηγορία του καρκίνου του μαστού, παρουσιάζεται σε περίπου 1 στις 5 γυναίκες που πάσχουν, δηλαδή αποτελεί το 10-20% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού.

Οποιαδήποτε γυναίκα μπορεί να παρουσιάσει έναν τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού. Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί ότι είναι πιο πιθανό να παρουσιαστεί στις νεότερες γυναίκες.

Δηλαδή, απαντάται πιο συχνά σε νεαρές γυναίκες που αναπτύσσουν καρκίνο του μαστού πριν από την ηλικία των 40 ή 50 ετών σε αντίθεση με τις μεγαλύτερες ηλικίες, όπου είναι πιο συχνόι άλλοι τύποι καρκίνου του μαστού.

Είναι μία επιθετική μορφή καρκίνου του μαστού, έχει υψηλότερο βαθμό κακοήθειας από τους άλλους τύπους καρκίνου του μαστού, έχει πιο επιθετική κλινική συμπεριφορά, σχετίζεται με δυσμενή πρόγνωση, απαιτεί ειδική θεραπευτική προσέγγιση και εμφανίζει αυξημένη συσχέτιση με συγκεκριμένες κληρονομούμενες γονιδιακές μεταλλάξεις ιδίως του γονιδίου BRCA1.

Ονομάστηκε τριπλά αρνητικός γιατί αφορά σε όγκους του μαστού που δεν εκφράζουν ορμονικούς υποδοχείς οιστρογόνων και προγεστερόνης αλλά ούτε και την ογκοπρωτεΐνη HER2.

Το αποτέλεσμα είναι ότι δεν μπορούμε να στοχεύσουμε τους όγκους αυτούς ούτε με ορμονική θεραπεία αλλά ούτε και με τα σύγχρονα anti-HER2 φάρμακα.

Ο τριπλά αρνητικός καρκίνος του μαστού αντιμετωπίζεται με συνδυασμό θεραπειών όπως η χειρουργική επέμβαση, η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία και τα καινοτόμα φάρμακα

03/03 Παγκόσμια Ημέρα για τον Τριπλά Αρνητικό Καρκίνο Μαστού



ΣΥΜΒΟΛΟ ΜΑΣ Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ

Ο **3πλα αρνητικός
καρκίνος του μαστού**
μοιάζει με τους
υπόλοιπους υποτύπους
κι όμως διαφέρει
Ενημερώσου σήμερα

Μια πρωτοβουλία της



Με την υποστήριξη των



Υπό την αιγίδα της



*Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δε μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία της υγείας

SPLENTIR BY UNI-PHARMA Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΗ ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ - ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ



Η ημικρανία είναι μια νευρολογική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες κρίσεις μέτριας ή μεγάλης έντασης κεφαλαλγίας. Εντοπίζεται συχνότερα (αλλά όχι απαραίτητα) στο μισό μέρος του κεφαλιού και διαρκεί από ώρες έως και μέρες (4 έως και 72 ώρες). Ο πόνος μπορεί να γίνει τόσο δυνατός ώστε ο ασθενής να αναζητήσει ένα ήσυχο και σκοτεινό δωμάτιο για να ηρεμήσει, καθ' όσον συχνά συνοδεύεται από δυσανεξία στο φως, τους ήχους και ναυτία.

Αποτελεί τη δεύτερη συχνότερη μορφή κεφαλαλγίας μετά την κεφαλαλγία τάσης, ενώ τείνει να «χτυπά» περισσότερο τις γυναίκες – μπορεί να αρχίσει και από τη εφηβική και νεανική ηλικία –, καθώς το ποσοστό των γυναικών που υποφέρουν από ημικρανία είναι σχεδόν τριπλάσιο από αυτό των ανδρών.

Αίτια πρόκλησης

Παρότι η ημικρανία είναι μια μορφή χρόνιου πονοκεφάλου με πολύ συχνή εμφάνιση, δεν έχουν εξακριβωθεί οι λόγοι που την προκαλούν. Οι αιτίες της ημικρανίας ποικίλουν και μπορεί να οφείλεται σε:

- Άγχος και στρες
- Ορμονικές μεταβολές στις γυναίκες
- Αλλαγές στην καθημερινότητα
- Περιβαλλοντικές μεταβολές
- Διατροφή
- Φάρμακα
- Στέρηση ύπνου

Splentir για την Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων κεφαλαλγίας και ημικρανίας

Αν και δεν γνωρίζουμε τους μηχανισμούς που προκαλούν αυτή τη χρόνια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες κρίσεις μέτριας ή μεγάλης έντασης, υπάρχει τρόπος

να ανακουφίσουμε τα συμπτώματα και ίσως να μειώσουμε τη συχνότητα εμφάνισής τους. Το **Splentir** είναι μια αποτελεσματική επιλογή αναλγητικού για την οξεία αντιμετώπιση των κρίσεων κεφαλαλγίας και ημικρανίας, με ή χωρίς αύρα, που χαρακτηρίζονται από πόνο τουλάχιστον μέτριας έντασης καθώς και για την αντιμετώπιση του νευρικού πόνου, του πόνου στους μύες και τις αρθρώσεις, του οδοντικού πόνου, του πόνου περιόδου ενώ ενδείκνυται και ως αντιπυρετικό. Είναι ένα **τριδύναμο παυσίπονο που συνδυάζει 3 δραστικές ουσίες:**

- Ακετυλοσαλικυλικό οξύ (400 mg), με αναλγητική, αντιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση
- Παρακεταμόλη (200 mg), με αναλγητική και αντιπυρετική δράση
- Καφεΐνη (50 mg), με διεγερτικές ιδιότητες, η οποία μειώνει την αντίληψη του πόνου και παράλληλα διευκολύνει και επιταχύνει την επίδραση των άλλων δύο δραστικών συστατικών. Ο συνδυασμός των τριών αυτών δραστικών ουσιών συνιστάται ως θεραπεία 1ης γραμμής για επεισόδια κεφαλαλγίας τάσης και ημικρανίας.

Βέβαια πάντα πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες ως προς τη δοσολογία και τη συχνότητα λήψης που συνοδεύουν το φάρμακο. Η συνήθης δόση για τους ενήλικες είναι 1 δισκίο κάθε 4 ώρες και ποτέ να μην λαμβάνονται περισσότερα από 6 δισκία ημερησίως.

Για παιδιά μεγαλύτερα των 12 ετών η συνήθης δόση είναι ½ δισκίο ανά 4 ώρες. Δεν πρέπει να χορηγείται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών, εκτός αν συνιστάται από γιατρό. Αντενδείκνυται σε άτομα με έλλειψη του ενζύμου G-6-PD, αλλεργία στα μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα και γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος. Απαιτείται προσοχή σε ασθενείς με νεφρική ή ηπατική ανεπάρκεια.

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣΑΣ.

UNI-PHARMA - ΟΦΕΤ

Το Splentir είναι προϊόν της φαρμακοβιομηχανίας UNI-PHARMA SA. Με πάνω από μισό αιώνα ζωής, ο Όμιλος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη (ΟΦΕΤ) αποτελεί σταθερό σημείο αναφοράς, όχι μόνο για τα φαρμακευτικά και υγειονομικά δρώμενα, αλλά σημείο αναφοράς και για την κοινωνία. Οι βιομηχανίες του, με τα πρωτοποριακά και καινοτόμα σκευάσματά τους, αποτελούν τους πιο αξιόπιστους πρεσβευτές της Ελλάδας και της ελληνικής παραγωγής στις 70 και πλέον αγορές του εξωτερικού, στις οποίες εξάγει με το brand name by UNI-PHARMA & by InterMed.

Ο ΟΦΕΤ αποτελείται από τις φαρμακοβιομηχανίες **UNI-PHARMA** και **InterMed**, την εμπορική εταιρεία στην Κύπρο **Pharmabelle** και την πρότυπη βιομηχανία εκκύλισης φαρμακευτικών φυτών **UniHerbo**, η οποία θα λειτουργεί και ως Ινστιτούτο Μελέτης νέων επιστημόνων. Οι βιομηχανίες του Ομίλου UNI-PHARMA & InterMed είναι διεθνώς αναγνωρισμένες ως επίσημοι προμηθευτές των Ηνωμένων Εθνών, της UNICEF και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. ●

Το **Splentir** είναι μια αποτελεσματική επιλογή αναλγητικού για την οξεία αντιμετώπιση των κρίσεων κεφαλαλγίας και ημικρανίας, καθώς και για την αντιμετώπιση του νευρικού πόνου, του πόνου στους μύες και τις αρθρώσεις, ενώ ενδείκνυται και ως αντιπυρετικό



ΤΕΛΕΙΩΣΕ. ΠΡΑΓΜΑΤΙ;

ΠΟΛΛΟΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ Η **COVID-19** ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ.
ΕΣΕΝΑ ΟΜΩΣ, ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙΣ ΣΤΙΣ **ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ**,
ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΣΕ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ.

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΟΥ.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΟΥ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ.**

covidProstatepsou.gr



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΙΩΝ:



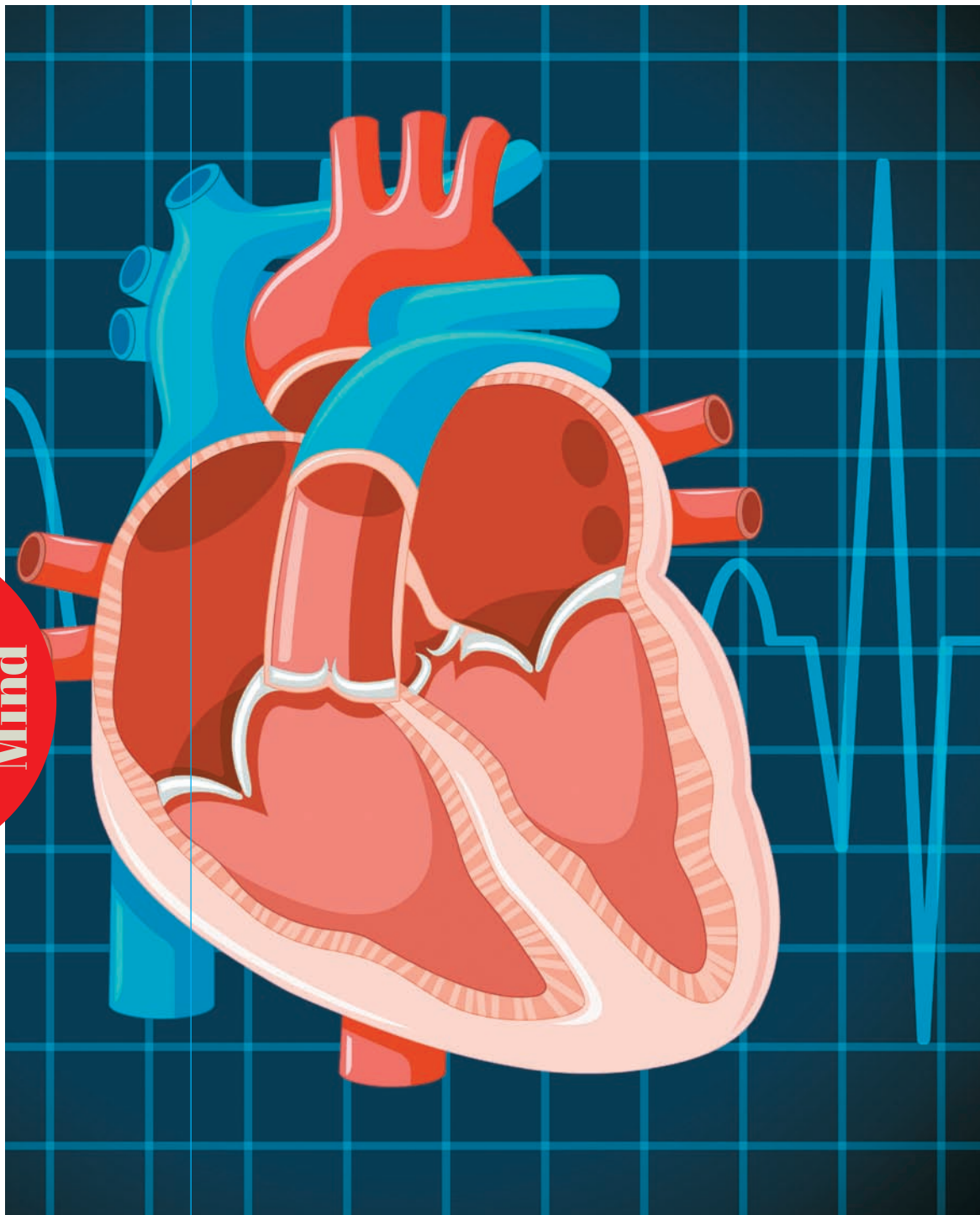
ΕΥΥ/00047/0/0223

AstraZeneca

ΔΙΑΔΕΡΜΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Συνέντευξη με τον Δρ. Βλάση Νινιό, Επεμβατικό Καρδιολόγο,
Διευθυντή της Β' Καρδιολογικής Κλινικής στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης



Soul/Body
Mind

στο μηρό κι από εκεί έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε πλήθος παρεμβάσεων, χωρίς ούτε να ανοίξει το στήθος, ούτε να σταματήσει η καρδιά ούτε ο ασθενής να μπει σε εξωσωματική κυκλοφορία. Αυτή ακριβώς η διαδικασία τηρήθηκε και κατά την πρώτη διαδερμική αντικατάσταση μιτροειδούς βαλβίδας που έγινε από την ομάδα μας στο Ιατρικό Διαβαλκανικό τον περασμένο Απρίλιο για πρώτη φορά στον άνθρωπο και στον κόσμο».

Ποια είναι η πορεία των ασθενών μετά από διαδερμική θεραπεία συγκριτικά με συμβατικές προσεγγίσεις;

«Όλοι οι ασθενείς μας είναι καλά, είχαν ταχύτατη ανάρρωση και καταφέραμε να μειώσουμε κατά πολύ τον χρόνο της νοσηλείας τους. Ενδεικτικά, ασθενείς που υπό άλλες συνθήκες θα χρειαζόταν να παραμείνουν για 7-10 ημέρες περίπου στο νοσοκομείο και να καταστούν λειτουργικοί μετά από ένα διάστημα περίπου ενός μηνός, χάρη στη διαδερμική μέθοδο καταφέραμε να νοσηλευτούν για μόνο 3-4 ημέρες και να επανέλθουν άμεσα στις καθημερινές στους συνήθειες».

Τι αντίκτυπο έχει κάνει αυτή η προσέγγιση στη διεθνή επιστημονική κοινότητα; Αληθεύει ότι προσέρχονται στη Θεσσαλονίκη μεγάλα «κεφάλια» της Επεμβατικής Καρδιολογίας και της Καρδιοχειρουργικής προκειμένου να δουν τη μέθοδο και να εκπαιδευτούν σε αυτή;

«Υπήρχε μια συνέχεια σε αυτές τις επεμβάσεις: πραγματοποιήθηκαν άλλες δύο στο Ιατρικό Διαβαλκανικό κι άλλες πέντε στην Ευρώπη, ενώ τέλη Φεβρουαρίου ξεκινάμε τις επεμβάσεις πλέον και στις ΗΠΑ με σκοπό να εκπαιδεύσουμε συναδέλφους στη μέθοδο. Αυτό αντανάκλα το έντονο ενδιαφέρον που υπάρχει στα μεγάλα κέντρα του εξωτερικού. Ενδεικτικά, κατά την τελευταία επέμβαση που έλαβε χώρα πρόσφατα στο Ιατρικό Διαβαλκανικό παρευρέθησαν για να την παρακολουθήσουν οι Paul Sorajja και Vinnie Barat, καθηγητές επεμβατικής καρδιολογίας και καρδιοχειρουργικής αντίστοιχα στο Minneapolis Heart Institute, των ΗΠΑ, δηλαδή δύο από τα μεγαλύτερα ονόματα στο χώρο. Οι καθηγητές ενθουσιάστηκαν και αποφάσισαν να ξεκινήσουν και αυτοί τις ίδιες επεμβάσεις με την καθοδήγησή μας».

Τι είδους υποδομή απαιτείται για αυτού του είδους της επεμβάσεις;

«Η απαραίτητη υποδομή είναι κρίσιμης σημασίας για την επιτυχή διενέργεια τόσο πρωτοποριακών επεμβάσεων. Το νοσοκομείο χρειάζεται να διαθέτει μια «ομάδα καρδιάς» ειδικά οργανωμένη και στελεχωμένη καθώς και ανάλογο τεχνολογικό εξοπλισμό. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών εξοπλίζει το Ιατρικό Διαβαλκανικό με καινούργιες χειρουργικές αίθουσες, εκ των οποίων η μία είναι υβριδική. Είναι δηλαδή μία αίθουσα που μπορούν ταυτόχρονα να εργαστούν ο επεμβατικός καρδιολόγος και ο καρδιοχειρουργός πραγματοποιώντας από κοινού επεμβάσεις με απόλυτη ασφάλεια. Σε αυτό το πλαίσιο, ο τεχνολογικός εξοπλισμός που εγκαταστάθηκε είναι ο καλύτερος στον κόσμο. Στην Ευρώπη, μόνο το Ιατρικό Διαβαλκανικό και ένα ακόμα κέντρο στη Βαρκελώνη διαθέτουν τόσο εξελιγμένα μηχανήματα».

Τέλος στα βαριά χειρουργεία και τις μεγάλες τομές για την αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας και αντικατάστασή τους με χαμηλού κινδύνου κι άμεσης ανάρρωσης παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται μέσω μιας μικρής οπής στο μηρό, υπόσχεται η διαδερμική επεμβατική θεραπεία που αναπτύσσεται στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης.

Έχοντας ήδη ταραξεί τα ύδατα της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας πραγματοποιώντας την πρώτη στον κόσμο διαδερμική αντικατάσταση μιτροειδούς βαλβίδας τον Απρίλιο του 2022, ο Δρ. Βλάσης Νινιός, Διευθυντής της Β' Καρδιολογικής Κλινικής στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης, εξηγεί γιατί η διαδερμική επεμβατική θεραπεία είναι το μέλλον στην αντιμετώπιση ακόμα και περιπλοκών καταστάσεων καρδιακής ανεπάρκειας.

Τι είναι η διαδερμική επεμβατική θεραπεία που εφαρμόζεται στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης και γιατί θεωρείται ότι φέρνει νέα δεδομένα στην αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας;

«Η διαδερμική επεμβατική θεραπεία είναι μια ελάχιστα τραυματική διαδικασία που δεν έχει σχέση με τις συμβατικές ανοικτές καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις. Αντί για μεγάλες τομές, ανοίγουμε μια μικρή οπή σε μια φλέβα



Δρ. Βλάσης Νινιός,
Επεμβατικός Καρδιολόγος,
Διευθυντής της Β' Καρδιολογικής
Κλινικής στο Ιατρικό
Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

με επίκεντρο την υγεία



«ΥΠΕΡΙΩΝ»



ΙΑΤΡΙΚΟ ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ «ΥΠΕΡΙΩΝ»
Η ΠΡΩΤΗ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
ΚΑΙ ΤΡΕΙΣ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΕΣ, ΨΗΦΙΑΚΕΣ, ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΙΘΟΥΣΕΣ

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών βρίσκεται πάντα ένα βήμα μπροστά και επενδύει στην τεχνολογία αιχμής με **«Όραμα και Συνέπεια»**, εξασφαλίζοντας άριστες συνθήκες για την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών υγείας. Το Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης, κατατάσσεται στα πλέον σύγχρονα νοσοκομεία της Ευρώπης και ως ένα από τα πρωτοπόρα νοσοκομειακά ιδρύματα παγκοσμίως στην υιοθέτηση νέων τεχνολογιών. Δίνοντας τη δυνατότητα στους διακεκριμένους και με διεθνή αναγνώριση επιστήμονες, να πραγματοποιούν τις πλέον καινοτόμες και σύνθετες χειρουργικές επεμβάσεις.



**ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ**

Πάντα ένα βήμα μπροστά!

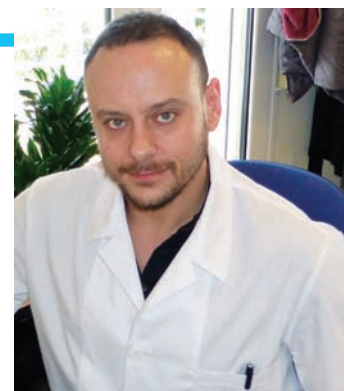
www.iatriko.gr



#digitalsurgery

Ο ρόλος της ιολογίας στις συνεχείς προκλήσεις των ειδικών πληθυσμών έναντι της COVID-19 λοίμωξης

Δρ Μαγιορκίνης Γκίκας, Επίκουρος Καθηγητής Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών



Soul/Body
Mind

Το 2010 τελείωνε την ειδικότητα της μικροβιολογίας και αποφάσισα ότι θα εξειδικευθώ σε ένα αντικείμενο που ήταν αρκετά παραμελημένο, την κλινική ιολογία. Στην Ελλάδα δεν υπάρχει εξειδίκευση κλινικής ιολογίας και έτσι αποφάσισα να πάω στο Ηνωμένο Βασίλειο, να εξειδικευθώ σε αυτό το αντικείμενο. Ο κύριος λόγος για τον οποίο η κλινική ιολογία έχει παραμεληθεί είναι απλός, στην πλειονότητα των ανθρώπων οι ιοί δεν προκαλούν σοβαρή ασθένεια. Με την έλευση και ευρεία εφαρμογή των εμβολίων μέσα στον περασμένο αιώνα οι περισσότερες σοβαρές ιογενείς λοιμώξεις αντιμετωπίζονται εξαιρετικά αποτελεσματικά. Υπάρχουν ωστόσο ειδικές κατηγορίες ασθενών όπου οι ιογενείς λοιμώξεις μπορούν να αποβούν μοιραίες. Σε αυτές τις ευπαθείς ομάδες ασθενών ιδιαίτερη αξία έχουν οι ανοσοκατεσταλμένοι, δηλαδή οι ασθενείς που έχουν κάποια μορφή ανεπάρκειας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η ανοσοανεπάρκεια μπορεί να προκύψει σε έναν ασθενή είτε μέσω της ίδιας της ασθένειας όπου ο μηχανισμός της νόσου προσβάλλει άμεσα ή έμμεσα τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως για παράδειγμα οι ασθενείς με AIDS, είτε μέσω της θεραπευτικής αγωγής. Οι μηχανισμοί που προκαλούν ανοσοκαταστολή μέσω θεραπευτικής αγωγής είναι πολλοί αλλά μπορούμε να τους κατατάξουμε σε δύο μεγάλες κατηγορίες, στις παρενέργειες και στις στοχευμένες επιπτώσεις. Έτσι, σε αρκετές περιπτώσεις η ανοσοκαταστολή είναι παρενέργεια της θεραπευτικής αγωγής, όπως για παράδειγμα συμβαίνει στη χημειοθεραπεία διαφόρων μορφών καρκίνου. Σε άλλες περιπτώσεις η ανοσοκαταστολή είναι ο επιθυμητός στόχος της θεραπευτικής αγωγής, όπως για παράδειγμα συμβαίνει σε ασθενείς που έχουν κάποια μορφή αυτοάνοσου νοσήματος ή σε ασθενείς που έχουν μεταμοσχευθεί.

Είναι αυτονόητο ότι οι ανοσοκατεσταλμένοι θα πρέπει να διατηρήσουν μέτρα ατομικής προστασίας και κοινωνική αποστασιοποίηση ανάλογα με την ένταση της ανοσοκαταστολής στην οποία βρίσκονται.

Οι ασθενείς που λαμβάνουν θεραπευτικά σχήματα που τους καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα είναι πολύ περισσότεροι από ό,τι πριν από 20 χρόνια και συνεπώς ο πληθυσμός που δυνητικά είναι ευάλωτος σε βαριές επιπτώσεις ιογενών λοιμώξεων έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, ενώ προβλέπεται ότι θα συνεχίσει να αυξάνεται. Η ανάγκη, λοιπόν, αυτών των ασθενών για βελτιωμένη προστασία έναντι των ιογενών λοιμώξεων αυξάνεται και θα μεταφέρει μία σημαντική πίεση στο σύστημα υγείας. Αυτό έγινε ιδιαίτερα εμφανές μέσα στην πανδημία του νέου κορωνοϊού, καθώς και ο SARS-CoV-2 προκαλεί πιο συχνά βαριές επιπτώσεις στους ανοσοκατεσταλμένους. Η έκτακτη φάση της πανδημίας έχει αρχίσει να περνάει καθώς ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού έχει αναπτύξει σε σημαντικό βαθμό ανοσία έναντι του ιού, είτε μέσω εμβολιασμού είτε μέσω φυσικής νόσου είτε και με συνδυασμό εμβολιασμού και νόσου. Ωστόσο, η κυκλοφορία του ιού δεν προβλέπεται να σταματήσει τα επόμενα χρόνια με αποτέλεσμα οι ανοσοκατεσταλμένοι να παραμένουν ε-

κτεθειμένοι στις πιθανές βαριές επιπτώσεις του ιού.

Είναι αυτονόητο ότι οι ανοσοκατεσταλμένοι θα πρέπει να διατηρήσουν μέτρα ατομικής προστασίας και κοινωνική αποστασιοποίηση ανάλογα με την ένταση της ανοσοκαταστολής στην οποία βρίσκονται. Ωστόσο, εκτός από τις μη φαρμακευτικές προφυλάξεις, σημαντικό ρόλο μπορούν να παίξουν οι φαρμακευτικές παρεμβάσεις. Ευτυχώς, στη διάρκεια της πανδημίας αναπτύχθηκαν σε ελάχιστο χρονικό διάστημα εξαιρετικές φαρμακευτικές παρεμβάσεις τόσο σε θεραπευτικό όσο και σε προληπτικό επίπεδο. Καταρχήν αναπτύχθηκαν εμβόλια τα οποία δίνονται κατά προτεραιότητα και σε σειρά ενισχυτικών δόσεων στους ανοσοκατεσταλμένους. Αν και σίγουρα προστατεύουν και αυτούς τους πληθυσμούς, ωστόσο λόγω της ανοσοκαταστολής τα αποτελέσματα είναι πολύ πιο αργά από ό,τι στον υγιή, μη-ανοσοκατεσταλμένο πληθυσμό. Για αυτόν τον λόγο είναι ιδιαίτερα σημαντικό όσοι ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου να ενημερώνονται διαρκώς και επαρκώς για τις επιλογές που υπάρχουν ώστε να μεγιστοποιήσουν την προστασία τους.

Καθώς λοιπόν η πανδημία «ξεθωριάζει» οι προκλήσεις για τους ειδικούς πληθυσμούς παραμένουν, προκλήσεις που θα καλείται όλο και περισσότερο να αντιμετωπίζει η κλινική ιολογία με αρωγό την εξέλιξη της βιοτεχνολογίας. Σε αυτό το πλαίσιο εκστρατείες ενημέρωσης, όπως η ιστοσελίδα covidProstatepsou.gr, που βρίσκεται υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Λοιμώξεων, της Ελληνικής Εταιρείας Μεταμοσχεύσεων και της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας και υλοποιείται από την εταιρεία AstraZeneca, έχουν πολύ μεγάλη σημασία στη μεταπανδημική εποχή. Στόχος των εκστρατειών ενημέρωσης είναι να τονισθεί ότι η COVID-19 εξακολουθεί να θέτει σε κίνδυνο τις ζωές των ευπαθών ομάδων και να προτρέπουν αυτούς τους ασθενείς να συμβουλευτούν τον γιατρό τους για τις διαθέσιμες λύσεις. ●



eva intima

Happy Women's Day

#Αληθινά ζητήματα
#Αυθεντικές γυναίκες
#Πραγματικές ανάγκες



Η ΝΟ1 ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑΣ

www.intermed.com.gr • www.eva-intima.com



ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ «ΟΠΛΟ» ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ!

Οι **Αριστείδης Καραγιάννης**, Διευθυντής Ουρολόγος, και **Ανδρέας Καραγιάννης**, Επιμελητής Ουρολόγος, Ευρωκλινική Αθηνών, μας εξηγούν τα πλεονεκτήματα της μεθόδου



Soul/Body
Mind

Τι είναι η ρομποτική χειρουργική;

Η ρομποτική χειρουργική είναι η εξέλιξη της απλής/συμβατικής λαπαροσκοπίας, η οποία γίνεται μέσω του υπερσύγχρονου ρομποτικού συστήματος Da Vinci® και έχει όλα τα πλεονεκτήματα της ελάχιστα επεμβατικής χειρουργικής όπως: λιγότερο μετεγχειρητικό πόνο, μικρότερη απώλεια αίματος, διάρκεια νοσηλείας και επιπλοκές, αλλά και καλύτερα λειτουργικά και ογκολογικά αποτελέσματα για τους ασθενείς. Είναι μια καθιερωμένη μέθοδος που εφαρμόζει η ομάδα μας στην Ευρωκλινική για πάνω από μία δεκαετία.

Πώς εφαρμόζεται η ρομποτική χειρουργική στην ουρολογία;

Έχει απόλυτη ένδειξη για όλες τις βαρείες ουρολογικές επεμβάσεις, αλλά έχει ιδιαίτερη εφαρμογή για τη θεραπεία των καρκίνων ουροποιητικού, ιδίως στις περιπτώσεις που πρέπει να διατηρήσουμε σημαντικές δομές και λειτουργίες (στύση, εγκράτεια ούρων, νεφρική λειτουργία).

Ρομποτική χειρουργική για τον προστατικό καρκίνο

Η πιο συχνή επέμβαση που πραγματοποιεί-

ται ρομποτικά είναι για τον καρκίνο του προστάτη. Παρότι είναι ο πιο συχνός καρκίνος στους άνδρες στην Ευρώπη, είναι μόλις ο 5ος σε θνησιμότητα (1 στους 7 άνδρες θα διαγνωσθεί με καρκίνο προστάτη, αλλά μόνο 1 στους 26 θα πεθάνει). Η αύξηση του PSA, η θετική δακτυλική εξέταση και η πολυπαραμετρική μαγνητική οδηγούν στη διάγνωση μέσω βιοψίας. Όταν διαγνωσθεί έγκαιρα και είναι κλινικά εντοπισμένος μέσα στον προστάτη, μπορεί να θεραπευθεί με τη ρομποτική ριζική προστατεκτομή με 10ετή επιβίωση πάνω από 95% και με ανώτερα λειτουργικά αποτελέσματα όσον αφορά την εγκράτεια και τη στύση συγκριτικά με τις συμβατικές μεθόδους. Η ρομποτική προσέγγιση, εκτός του ότι προσφέρει εξαιρετικά ογκολογικά αποτελέσματα, έχει πολύ λιγότερη απώλεια αίματος και μετεγχειρητικό πόνο, μικρότερες ουλές, λιγότερα μετεγχειρητικά στενώματα ουρήθρας, 4 φορές μικρότερο κίνδυνο για θρομβοεμβολικά συμβάματα, ενώ η επάνοδος της εγκράτειας και της στυτικής λειτουργίας είναι ταχύτερη. Παράλληλα, χρειάζονται μόνο 1-2 ημέρες νοσηλείας, με τάχιση επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και την εργασία. Για όλους αυτούς τους λόγους η ρο-



Αριστείδης Καραγιάννης
Διευθυντής Ουρολόγος,
Ευρωκλινική Αθηνών



Ανδρέας Καραγιάννης
Επιμελητής Ουρολόγος,
Ευρωκλινική Αθηνών

μποτική ριζική προστατεκτομή είναι πλέον η τεχνική εκλογής για τον προστατικό καρκίνο.

Ρομποτική χειρουργική για νεφρικούς όγκους

Σε νεφρικούς όγκους, μέχρι και 7 εκ., δεν χρειάζεται να θυσιάσουμε όλο τον νεφρό, όπως κάναμε παλαιότερα, αλλά με τη δυνατότητα που μας δίνει η ρομποτική χειρουργική μέσω της τεχνητής νοημοσύνης και επαυξημένης πραγματικότητας μπορούμε να αφαιρέσουμε μόνο τον όγκο και να διατηρήσουμε τον νεφρό πραγματοποιώντας μερική νεφρεκτομή, προκειμένου να σωθεί όσο περισσότερο λειτουργικό τμήμα του νεφρού και να ελαττωθεί η πιθανότητα μελλοντικής νεφρικής ανεπάρκειας, η οποία με τη σειρά της προδιαθέτει σε καρδιαγγειακή νοσηρότητα και αυξημένη θνητότητα. Με την έγκαιρη διάγνωση και τη χειρουργική αντιμετώπιση με τη μερική νεφρεκτομή έχουμε πολύ μεγάλες πιθανότητες ίασης που είναι από 80% έως 100%.

Ρομποτική χειρουργική για τον καρκίνο ουροδόχου κύστεως

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι ο δεύτερος πιο συχνός καρκίνος του ουροποιητικού στην Ευρώπη. Η ανοικτή ριζική κυστεκτομή αποτελούσε μέχρι πρότινος τη θεραπεία εκλογής του τοπικά εντοπισμένου μυοδιηθητικού καρκινώματος της ουροδόχου κύστης. Η επέμβαση παραμένει τεχνικά πολύ απαιτητική, όπου σκοπός της είναι η εξαίρεση της ουροδόχου κύστης με τον καρκίνο, ενώ πάντα περιλαμβάνεται και εκτεταμένος πυελικός λεμφαδενικός καθαρισμός και εκτροπή ούρων ή ορθότοπη δημιουργία νέας κύστης από τμήμα εντέρου (νεοκύστη). Παράλληλα, στους άνδρες αφαιρείται ο προστάτης και οι σπερματοδόχες κύστεις, ενώ στις γυναίκες η μήτρα, οι σάλπιγγες και τμήμα του κόλπου. Συνοδεύεται συχνά από σημαντική απώλεια αίματος διεγχειρητικά, παρατεταμένη νοσηλεία (6-10 ημέρες), ενώ σε σύγχρονες σειρές η θνητότητα αγγίζει το 2% και η μετεγχειρητική νοσηρότητα φτάνει το 30%. Η ρομποτική ριζική κυστεκτομή συνδυάζει τα προτερήματα της ελάχιστα επεμβατικότητας με μικρότερη απώλεια αίματος και λιγότερες ή καθόλου μεταγγίσεις, μικρότερο χρόνο νοσηλείας, ταχύτερη ανάρρωση, ενώ παράλληλα μειώνονται οι διεγχειρητικές επιπλοκές κατά 30%. Τα ογκολογικά αποτελέσματα είναι εξαιρετικά και εξίσου καλά με την ανοικτή χειρουργική. Μειονεκτήματα της ρομποτικής ριζικής κυστεκτομής είναι το αυξημένο κόστος, μεγαλύτερος χειρουργικός χρόνος και το ότι πρόκειται για μία ιδιαίτερα απαιτητική τεχνική που χρειάζεται εκτεταμένη εκπαίδευση και εμπειρία.

Ρομποτική χειρουργική για καλοήθεις ουρολογικές παθήσεις

Παράλληλα, όμως, με τη ρομποτική αντιμετωπίζουμε πιο αποτελεσματικά και καλοήθεις παθήσεις που χρειάζονται επανορθωτική χειρουργία, όπως η στένωση της πυελοουρηθρικής συμβολής με την πυελοπλαστική, στενώματα ουρητήρα με επανεμφύτευση ουρητήρων αλλά και τεράστια καλοήγη προστατικά αδενώματα με διακυστική προστατεκτομή. ●

Η πιο συχνή επέμβαση που πραγματοποιείται ρομποτικά είναι για τον καρκίνο του προστάτη. Η ρομποτική προσέγγιση, εκτός του ότι προσφέρει εξαιρετικά ογκολογικά αποτελέσματα, μεταξύ άλλων έχει πολύ λιγότερη απώλεια αίματος και μετεγχειρητικό πόνο, ενώ η επάνοδος της εγκράτειας και της στυτικής λειτουργίας είναι ταχύτερη.

Da Vinci **Xi**

Νέο, υπερσύγχρονο, ρομποτικό χειρουργικό σύστημα



Ο καλύτερος σύμμαχος του ασθενή και του ιατρού στην ουρολογία

Το απόλυτο όπλο για την αποτελεσματική χειρουργική αντιμετώπιση των ογκολογικών περιστατικών (ριζική προστατεκτομή, ριζική κυστεκτομή, νεφρεκτομή.)

15 χρόνια εμπειρίας στη ρομποτική χειρουργική με κύριο γνώμονα το καλό του ασθενή

- Καλύτερο χειρουργικό αποτέλεσμα
- Μεγαλύτερη χειρουργική ακρίβεια
- Λιγότερος μετεγχειρητικός πόνος
- Μικρότερος χρόνος νοσηλείας
- Ταχύτερη ανάρρωση
- Άμεση επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες
- Εξαιρετικό αισθητικό αποτέλεσμα
- Μικρότερος κίνδυνος επιπλοκών

Αθανασιάδου 7-9, 115 21 Αθήνα
(σταθμός μετρό Αμπελόκηποι), Τηλ.: 210 6416600,
email: info@euroclinic.gr, www.euroclinic.gr



ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ

Είναι τρόπος έκφρασης, είναι γοητεία, είναι προσωπικό στιλ, ενίοτε και μια μορφή επανάστασης, είναι και ταυτότητα, και για κάποιους ή κάποιες, σήμα κατατεθέν και γι' αυτό είναι μάλλον τρομακτικό να βλέπεις τα μαλλιά σου να πέφτουν. Είναι πολλοί οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία της τρίχας. Η ηλικία, η αλλαγή των εποχών, η κληρονομικότητα ή η γενετική προδιάθεση, η ψυχολογία και ο τρόπος ζωής, η κακή διατροφή, ορμονικές διαταραχές, κάποια προβλήματα υγείας και η λήψη αντίστοιχων φαρμάκων, μια τραυματική εμπειρία, το στρες... Ό,τι μπορεί να επηρεάσει τη γενικότερη υγεία του οργανισμού σου μπορεί να επηρεάσει και τα μαλλιά σου, άλλωστε τίποτε πάνω στο σώμα δεν λειτουργεί «αυτόνομα», όλα συνδέονται με έναν μαγικό και σοφά σχεδιασμένο τρόπο. Χάνουμε περίπου 50 με 100 τρίχες την ημέρα, με την απώλεια αυτή να περνάει σχεδόν απαρατήρητη καθώς νέες τρίχες αναπτύσσονται στο σημείο που έπεσαν οι προηγούμενες. Είναι ο κύκλος της ζωής (της τρίχας). Όταν όμως τα μαλλιά αρχίζουν να πέφτουν με πιο γρήγορο ρυθμό από αυτόν που αναπτύσσονται ή όταν παύουν να μεγαλώνουν νέες τρίχες, τότε μιλάμε για τριχόπτωση ως «πρόβλημα».

Η τριχόπτωση απασχολεί άνδρες και γυναίκες το ίδιο. Ο τύπος που εξελίσσεται σταδιακά, αλλιώς «ανδρογενετική αλωπεκία», χαρακτηρίζεται από τη σταδιακή και τοπική μείωση των τριχών κυρίως στους κροτάφους ή την κορυφή του κεφαλιού στους άνδρες και μπορεί να οδηγήσει σε «φαλάκρα» – ολική ή μερική απουσία μαλλιών. Είναι συνήθως κληρονομική και εμφανίζεται μετά τα 50 χρόνια. Στις γυναίκες μπορεί να εμφανιστεί στον κεντρικό άξονα του κεφαλιού, σπάνια έως ποτέ ως «φαλάκρα», αλλά συνήθως η τρίχα χάνει την πυκνότητά της και λεπταίνει, αφήνοντας μια ορατή «διαφάνεια». Ορμονικές διαταραχές που συνδέονται με την εγκυμοσύνη ή την εμμηνόπαυση, έλλειψη συγκεκριμένων βιταμινών, προβλήματα του θυρεοειδούς είναι μερικές από τις αιτίες

που μπορεί να προκαλέσουν απώλεια των μαλλιών στις γυναίκες.

Δυστυχώς, η τριχόπτωση δεν είναι κάτι που μπορεί κανείς να προβλέψει, υπάρχουν όμως τρόποι αντιμετώπισης, αν και όταν προκύψει, που μπορούν είτε να θεραπεύσουν οριστικά το πρόβλημα ή να επιβραδύνουν σημαντικά την εξέλιξή του.

Αλλαξε συνήθειες

Στερπητικές δίαιτες. Μελέτες έχουν δείξει πως οι ελλείψεις σε βασικά θρεπτικά στοιχεία επηρεάζουν όχι μόνο τη δομή αλλά και τη (γρήγορη) ανάπτυξη των μαλλιών. Οι δίαιτες «αστραπή» στερούν από τον οργανισμό θεμελιώδη συστατικά για την υγεία (και) των μαλλιών. Ακόμη και αν επανέλθεις σε ένα ενδεδειγμένο διαιτολόγιο, τα μαλλιά σου θα χρειαστούν μήνες για να αρχίσουν ξανά να ωφελούνται από σημαντικά θρεπτικά στοιχεία.

Ισορροπημένη διατροφή. Έχεις κάθε δικαίωμα να ακολουθείς οποιοδήποτε διατροφικό μοντέλο σε εκφράζει, αρκεί να είναι «ισορροπημένο», δηλαδή να λαμβάνεις την πληθώρα θρεπτικών συστατικών που σου χαρίζουν τα φρούτα, τα λαχανικά, τα λιπαρά ψάρια, το άπαχο λευκό κρέας. Η πρωτεΐνη είναι βασικό δομικό στοιχείο για τα μαλλιά σου και συμβάλλει στο «μεγάλωμά» τους. Πρέπει να καταναλώνεις τουλάχιστον 50 γρ. σε καθημερινή βάση. Συγκεκριμένες βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και λιπαρά οξέα παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στη γενι-

κότερη υγεία σου δίνοντας την απαιτούμενη ενέργεια που χρειάζεται το σώμα και για την ανάπτυξη υγιών μαλλιών. Τέτοια στοιχεία είναι η βιταμίνη C, η βιταμίνη D, η βιταμίνη E, ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, τα Ω3 και τα Ω6 λιπαρά οξέα.

Το τσιγάρο. Δεν υπάρχει περιθώριο αμφισβήτησης πλέον για τις αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου στους πνεύμονες. Ήξερες όμως ότι το κάπνισμα μπορεί να σχετίζεται και με την τριχόπτωση; Πρόσφατη μελέτη με τη συμμετοχή 1.000 ανδρών διαπίστωνε πως η πλειονότητα εκείνων που κάπνιζαν παρουσίαζε σε κάποιο βαθμό απώλεια μαλλιών σε σύγκριση με, λιγότερους από τους μισούς, συμμετέχοντες που δεν κάπνιζαν. Μήπως ήρθε η ώρα να το κόψεις;

Η διαχείριση του στρες. Αρκούν λίγα λεπτά συγκέντρωσης στη διαφραγματική αναπνοή σου (αυτή που φουσκώνει την κοιλιά), σε ένα ήσυχο σημείο του σπιτιού, για να βρεις την εσωτερική σου γαλήνη. Και αν αυτό δεν λειτουργήσει αυτό, δοκίμασε έναν περίπατο ή δέκα λεπτά βαράκια. Η άσκηση ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος, μεταφέροντας την κορτιζόλη (ορμόνη του στρες) κατευθείαν στα νεφρά που την αποβάλλουν από τον οργανισμό.

Ένα καλό μασάζ. Η φύση έχει πληθώρα βοτάνων και φυτών, το έλαιο των οποίων, εκτός από υπέροχο άρωμα, έχει αποδεδειγμένη ευεργετική δράση στην υγεία των μαλλιών. Το λάδι δενδρολίβανου, το πιο γνωστό ίσως «καλλυντικό» για τα μαλλιά, ενισχύει την ανάπτυξη νέων τριχών και τους

χαρίζει δύναμη. Το λάδι θυμαριού ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό του κεφαλιού και προσφέρει άφθονα θρεπτικά συστατικά στα τριχοθυλάκια. Το έλαιο λεβάντας και το λάδι φασκόμηλου, επίσης ενεργοποιούν την ανάπτυξη των μαλλιών, αποτρέπουν την τριχόπτωση και «καθαρίζουν» τα μαλλιά από το περιττό σμήγμα και την πιτυρίδα. Το λάδι λεμονόχορτου διεγείρει τους θύλακες της τρίχας προλαμβάνοντας ταυτόχρονα την τριχόπτωση.

Με σύμμαχο την επιστήμη

Η μεταμόσχευση μαλλιών είναι μία από τις πιο πρωτοποριακές και στοχευμένες θεραπείες και εγγυάται οριστική λύση στο πρόβλημα. Η πιο διαδεδομένη μέθοδος είναι η μεταμόσχευση FUE (*follicular unit extraction*), μια χειρουργική διαδικασία κατά την οποία μεταφέρονται υγιή τριχοθυλάκια από περιοχή που δεν επηρεάζεται από την τριχόπτωση (συνήθως από το πίσω μέρος του κεφαλιού) και εμφυτεύονται στην περιοχή όπου τα μαλλιά είναι αραιά ή έχουν πέσει. Τα τριχοθυλάκια που έχουν μεταφερθεί, αναπτύσσονται κατόπιν φυσικά και δεν θα πέφτουν. Οι θεραπείες με λέιζερ LLLT, επίσης, διεγείρουν τα κύτταρα του τριχοθυλακίου και ενισχύουν την αιμάτωση του δέρματος του κεφαλιού που παρουσιάζει το πρόβλημα με αποτέλεσμα την αύξηση της πυκνότητας της τρίχας. Εξίσου αποτελεσματική επιλογή σε περιπτώσεις τριχόπτωσης σε αρχικό στάδιο είναι και η ενέσιμη θεραπεία με αυξητικούς παράγοντες που καθυστερούν την εξέλιξη και δυναμώνουν ταυτόχρονα τα μαλλιά. Ειδικά σχεδιασμένα προϊόντα, όπως σαμπουάν, λοσιόν και συμπληρώματα διατροφής δρουν προληπτικά, ενισχύοντας την υγεία των μαλλιών. Καθοριστική προϋπόθεση για όλα τα παραπάνω είναι πάντα η σωστή και έγκαιρη διάγνωση του προβλήματος από εξειδικευμένους γιατρούς που θα ορίσουν το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο και θα σου εγγυηθούν πως «δεν θα τα χάσεις». ●

“Ό,τι μπορεί να επηρεάσει τη γενικότερη υγεία του οργανισμού σου μπορεί να επηρεάσει και τα μαλλιά σου, άλλωστε όλα στο σώμα μας συνδέονται με έναν μαγικό και σοφά σχεδιασμένο τρόπο.”



Σύμμαχός μας στη νικητήρια μάχη κατά της τριχόπτωσης



Τριχόπτωση: Μία πολύ συχνή διαταραχή, καθώς υπολογίζεται ότι δύο στους τρεις άνδρες παρουσιάζουν κάποιας μορφής αλωπεκία μέχρι τα 35 τους χρόνια, ενώ το ίδιο συμβαίνει σε περισσότερες από μία στις δέκα γυναίκες. Και όσο αυξάνονται τα περιστατικά, τόσο αυξάνονται και οι αντίστοιχες θεραπείες και προϊόντα καταπολέμησης της. Είναι όλα όμως ελεγχμένα και κατάλληλα; Οριστική λύση στο πρόβλημα δίνει η Seneca Medical Group, μία από τις πιο δυναμικές

και αναπτυσσόμενες επιχειρήσεις στην Ευρώπη, που δραστηριοποιείται στον χώρο της μεταμόσχευσης μαλλιών εδώ και 35 χρόνια.

Στη SENECA πραγματοποιούνται οι πλέον πρωτοποριακές θεραπείες μαλλιών, για την οριστική λύση του προβλήματος της τριχόπτωσης, κάτω από αυστηρά ιατρικά πρωτόκολλα. Συγκεκριμένα, όλες οι θεραπείες πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο από ιατρούς, οι οποίοι έχουν πιστοποιηθεί από το Seneca Training & Research Centre,

ενώ εφαρμόζονται σε όλες τις πάσχουσες περιοχές: μεταμόσχευση μαλλιών, μεταμόσχευση φρυδιών και εμφύτευση στα γένια.

Αναλυτικότερα, η διαδικασία μεταμόσχευσης μαλλιών DirectFUE της SENECA, μια ελάχιστα επεμβατική διαδικασία που γίνεται με τοπική αναισθησία εξ ου και ανώδυνη, πραγματοποιείται ως εξής: Με τη χρήση ειδικού εργαλείου διαμέτρου μικρότερης του 1mm, αφαιρούνται τριχοθυλάκια από το πίσω μέρος της κεφαλής που αποτελεί τη ζώνη σταθερής τριχοφυΐας (δότη ζώνη). Στη συνέχεια εμφυτεύονται, το καθένα ξεχωριστά, με τη χρήση ειδικού εργαλείου (implanter) στην περιοχή που πάσχει από τριχόπτωση (λήπτρια ζώνη). Με το ειδικό Implanter για την τοποθέτηση, ορίζονται η φορά, το βάθος και η γωνία που θα τοποθετηθεί το κάθε τριχοθυλάκιο. Κατά αυτόν τον τρόπο, μετά την τοποθέτησή τους, τα τριχοθυλάκια αναπτύσσονται φυσικά και δεν πέφτουν. Επομένως το αποτέλεσμα είναι ποιοτικό και διαχρονικό.

Το πιο ολοκληρωμένο σύστημα διάγνωσης και θεραπείας είναι το **Total Care** της SENECA. Οι άνθρωποι της επιστημονικής ομάδας της SENECA Medical Group μελετούν και δίνουν έγκριση για κάθε πλάνο θεραπείας ξεχωριστά και επιτρέπουν σε κάθε ασθενή να λάβει την πιο αποτελεσματική λύση σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες. Έτσι, παρέχεται στον ασθενή μια πλήρως επιστημονική και εξατομικευμένη εμπειρία.

Την ίδια στιγμή, η έμπειρη και εξειδικευμένη ομάδα της SENECA προσφέρει την ενέσιμη θεραπεία με αυξητικούς παράγοντες σε ασθενείς στα αρχικά στάδια της τριχόπτωσης, αλλά και σε αυτούς που θέλουν να ενισχύσουν το αποτέλεσμα της επέμβασης. Φυσικά, η ενίσχυση του αποτελέσματος εξασφαλίζεται και με τη νέα σειρά σαμπουάν, λοσιόν και βιταμινών για κάθε τύπο μαλλιών, τόσο για άντρες, όσο και γυναίκες.

Αναφορικά με τη μεγάλη επιτυχία της SENECA, αυτή βασίζεται κυρίως στο εξής τρίπτυχο: σύγχρονες επιστημονικές μεθόδους θεραπείας, νέες τεχνολογίες και εφαρμογή εξαστομικευμένων λύσεων – μια αδιάκοπη και μελετημένη διαδικασία. Για όλους αυτούς τους λόγους και για όσους μένουν να ανακαλύψετε, η SENECA αποτελεί μία από τις πλέον καινοτόμες κλινικές για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, κάτι που αποδεικνύουν και η απόκτηση των πολλαπλών βραβείων, με πιο πρόσφατο το **Βραβείο SILVER** στην κατηγορία «**Business Excellence in Hair Restoration**» στα Healthcare Business Awards 2022. Σήμερα δραστηριοποιείται στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ελλάδα, πρόσφατα άνοιξε κλινική στην Δανία, ενώ σύντομα στις χώρες του δικτύου της θα ενταχθεί και η Ρουμανία.

Κλινικές SENECA

Αθήνα: Μεσογείων 2, Πύργος Αθηνών, Β' Κτίριο (ισόγειο), Αμπελόκηποι, 2106108022

Θεσσαλονίκη: Αγίας Σοφίας 37, (2ος όροφος), 2310224693
www.senecamd.com

“ **Η SENECA** αποτελεί μια από τις πλέον καινοτόμες κλινικές για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, κάτι που αποδεικνύει και η απόκτηση των πολλαπλών βραβείων, με πιο πρόσφατο το **Βραβείο SILVER** στην κατηγορία «**Business Excellence in Hair Restoration**» στα Healthcare Business Awards 2022



DSQUARED²
Γυαλιά ηλίου



SWAROVSKI
Millenia stud earrings €95



BOBBI BROWN
Pouz Brightening Blush



PENNYBLACK
Jacket €255



KURT GEIGER
Τσάντα crochet KENSINGTON €270



MI-RŌ
Poplin shirt €96 μετά την έκπτωση



FALCONERI
Μπλούζα με Λαιμόκοψη V από Ultrafine
Cashmere €189 μετά την έκπτωση



SWATCH
Ρολόι FLOWERZ €75



INTIMISSIMI
Μπαλκονέ Σουτιέν Steal the Show €39,90



CALZEDONIA
Κολάν Skinny Bivulio Thermal €34,95



MISSONI
Φόρεμα €1.711

CATRICE
Lib Booster
Plump it up



Ερώτηση:
Μέχρι πόσα
χρώματα
επιτρέπεται να
φοράμε
επάνω μας;
Απάντηση:
Με το μάτι,
όσα σηκώσει.

ECOALF

Το πιο sustainable
pop-up store
στο κέντρο της
Αθήνας

Mπορεί να αναρωτιέσαι τι κάνει ένα μεγάλο «Because there is no planet B» σήμα στο κέντρο της Αθήνας. Αυτό είναι το μήνυμα του ισπανικού πολύ-βραβευμένου brand ECOALF, που καταφέρνει κάθε σεζόν να ανανεώνεται, να βάζει σε προτεραιότητα τις ανάγκες του ανθρώπου και τις ανάγκες του πλανήτη και να παρουσιάζει νέα αντισυμβατικά υφάσματα που μειώνουν το οικολογικό μας αποτύπωμα. Για την ECOALF μόδα και βιωσιμότητα πάνε μαζί, κάτι που θα έπρεπε να συμβαίνει για όλα τα fashion brands. Από το 2015, έχει καθιερώσει το πρόγραμμα Upcycling the Oceans, με επίκεντρο τη θάλασσα της Μεσογείου και δραστηριοποιείται και στη χώρα μας. Ποιος είναι ο στόχος τους προγράμματος; Ο καθαρισμός του Ωκεανού από απόβλητα και επιβλαβή προς το περιβάλλον στοιχεία και τη μετατροπή αυτών σε high quality 100% sustainable προϊόντα.

Το brand ανοίγει για λίγες μόνο μέρες το πιο eco friendly pop up κατάστημα στην Αθηναϊδος 6 και μας προσκαλεί να γνωρίσουμε από κοντά τη φετινή casual wear unisex συλλογή ρούχων και αξεσουάρ – μια αληθινή πανδαισία χρωμάτων. Η συλλογή Spring Summer 2023 “Lost Colors” είναι εμπνευσμένη από τις έντονες χρωματικές αποχρώσεις της φύσης και του ωκεανού, υπενθυμίζοντάς μας ότι είναι από τα σημαντικότερα στοιχεία ζωής στον πλανήτη. Το ροζ με το κόκκινο μιμούνται τα χρώματα των κοραλλιών και το γαλάζιο με το πράσινο τον βυθό του ωκεανού, χρώματα που συνυπάρχουν με το λευκό σε λιτές γραμμές φτιαγμένες για everyday&coollooks. Σημειώνεται ότι όλα τα κομμάτια κατασκευάζονται με χαμηλή χρήση νερού και ενέργειας, συμβάλλοντας παράλληλα στην ελαχιστοποίηση της εκπομπής του διοξειδίου του άνθρακα. Το κάθε ρούχο, λοιπόν, διατηρεί την υψηλή του ποιότητα κρύβοντας μέσα του τη βασική αρχή της ECOALF, because there is no planet B.

-ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ

KAL.ATHI, Αθηναϊδος 6
Ώρες καταστήματος: Δευτ.-Τετ. 10:00-18:00 /
Τρ.-Πέμ.-Παρ. 10:00-21:00 /Σάβ. 10:00-20:00

CITY GUIDE

Χορεύοντας την ανθρώπινη φύση στην ΕΛΣ

Στο τρίπτυχο χορού με τίτλο «**Human Nature**», το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής ερμηνεύει νέα έργα των Χάρη Γκέκα, Γκεντιάν Ντόντα και Κωνσταντίνου Ρήγου

Η ακαταμάχητη παρόρμηση του έρωτα και η ματιά στην ιστορία και το παρελθόν καθοδηγούν τα βήματα των χορευτών του Μπαλέτου της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στη νέα σπονδυλωτή παράσταση «**Human Nature**». Μια παραγωγή που έρχεται σε συνέχεια του τρίπτυχου «**Human Behaviour**» (στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ, τη διαδικτυακή πλατφόρμα GNO TV και το φεστιβάλ Danza ai Chiostri στο Ρέτζο Εμίλια της Ιταλίας) για να εξερευνήσει οικουμενικές όψεις της ανθρώπινης κατάστασης μέσα από τις χορογραφίες των διεθνώς διακεκριμένων **Χάρη Γκέκα** και **Γκεντιάν Ντόντα** αλλά και του διευθυντή του Μπαλέτου της ΕΛΣ **Κωνσταντίνου Ρήγου**.

Ένα ερωτικό κάλεσμα, η «**Εκλειψή**» του Γκέκα εστιάζει στο

σμίξιμο δύο ατόμων, την «**Πιο ζηλευτή μορφή επικοινωνίας απ' όλες**» όπως σημειώνει ο ιδρυτής της ομάδας Strates, ο οποίος ζει και δημιουργεί στη Γαλλία έχοντας συνεργαστεί και με το Μπαλέτο της Όπερας της Λυόν. «**Τα βήματα του έρωτα μας οδηγούν σε χημική, ενεργειακή και πνευματική εξέλιξη. Ακολουθώντας τη ζεστασιά που πηγάζει από τη μουσική του Αποστόλη Κουτσογιάννη, οι χορευτές ξετυλίζουν τη διαδικασία της μεταμόρφωσης προς ένα ιδανικό ερμαφρόδιτο**» αναφέρει χαρακτηριστικά.

Το δεύτερο σκέλος της βραδιάς, με τίτλο «**Τραγούδια χωρίς λόγια**», υπογράφει ο Ρήγος βασίζοντας τη χορογραφία του σε τρεις συνθέσεις του Δημήτρη Τερζάκη, εμπνευσμένες από το μουσικό σύστημα της αρχαιότητας και την αντίδρα-

σή του στην αφόρητη ανάμνηση της γερμανικής κατοχής κατά την παιδική του ηλικία.

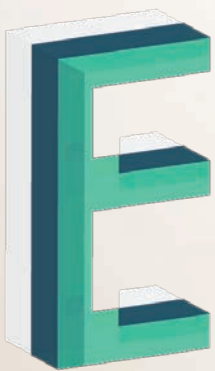
Η βραδιά κλείνει με το έργο «**Ο λόφος**» του Ντόντα πάνω σε πρωτότυπη μουσική του συμπατριώτη του Τσέζαρ Αλιάι. Με αφετηρία μια εικόνα που περιγράφει ο Ελβετός γλύπτης Αλμπέρτο Τζακομέτι στα «**Γραπτά**» του, ο Αλβανός διακεκριμένος χορευτής και χορογράφος, που δραστηριοποιείται με έδρα του το Βερολίνο, θέτει το ερώτημα «πόσο μακριά είναι το παρελθόν;».

- Ιωάννα Γκομούζα

INFO «**Human Nature**», Εναλλακτική Σκηνή Εθνικής Λυρικής Σκηνής, Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, 11, 12, 17, 18, 19, 22, 23, 24 Μαρτίου 2023, Ώρα έναρξης: 20.30 (Κυριακή: 19.00)



tragoudia.horis.logia



ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

12

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

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

1 Ένα χορευτικό «Symposium»

Τέσσερις χορευτές και μία μουσικός, χαρακτήρες βγαλμένοι από το «Συμπόσιο» του Πλάτωνα, εμφυλώνουν αντικείμενα, μυρωδιές και υφές, «χορεύοντας» τον έρωτα πέρα από το ανθρώπινο. Η Ηρώ Βασάλου και η ΣΝΑΠ Dance Company έρχονται στον κύκλο Χορός @Megaron Underground για ν' αναπτύξουν έναν χορογραφικό διάλογο με ειρωνική διάθεση και την ύλη στο επίκεντρο σε μια εξερεύνηση του τι είναι ο έρωτας.

Μέγαρο Μουσικής, 10-12 Μαρτίου στις 21:00



© ARCHLABYRINTH



© ESTUDIO

2 Τα best of της Λουθ Κασάλ

Η φωνή της γεμάτη ένταση και εκφραστικότητα, τότε γαλήνια και τότε σπαρακτικά θυμωμένη, έγραψε στη μνήμη μας μέσα από τις ταινίες του Πέδρο Αλμοδόβαρ. Η Ισπανίδα διάσημη τραγουδίστρια τραγουδά στην Αθήνα για το πάθος, τον έρωτα και τη ζωή, συνοδεύει 60 μελούς Συμφωνικής Ορχήστρας. Δύο μελωδικές βραδιές στον ρυθμό των «Piensa en mí», «Un año de amor», «No me importa nada», «Historia de un amor».

Christmas Theater, 11 Μαρτίου στις 21:00, 12 Μαρτίου στις 20:00

3 Τσολιάς και Δεληβοριάς στο Κύνταρο

Ο Αποστόλης Μπαρμπαγιάννης και ο Φοίβος Δεληβοριάς δίνουν τον ρυθμό αυτό το Παρασκευασάββατο στο στέκι της Ηπείρου και Αχαρνών. Στις 10/3 ο ρυθμικός φουστανελάς σαρκάζει την πολιτική επικαιρότητα μέσα από έναν αθυρόστομο μονόλογο μπλεγμένο με νότες. Το Σαββατόβραδο στη σκηνή ανεβαίνει ο γνωστός τραγουδοποιός για να ξετυλίξει στιγμές από όλη την πορεία του, παρέα με τους Σωτήρη Ντούβα, Κωστή Χριστοδούλου, Κώστα Παντέλη, Yoel Soto και με την συμμετοχή του παραγωγού της «Καλλιθέας» Χρήστου Λαϊνά.

Κύνταρο Live, Αποστόλης Μπαρμπαγιάννης: 10 Μαρτίου στις 22:00 / Φοίβος Δεληβοριάς: κάθε Σάββατο μέχρι 8 Απριλίου, στις 22:30



4 Ο Cosmos του τρομπετίστα Tom Harrell

Στην πορεία του, για περισσότερες από πέντε δεκαετίες, μετρά πάνω από 280 ηχογραφήσεις, δεκάδες βραβεία Grammy και σημαντικές διακρίσεις (όπως Τρομπετίστας της χρονιάς 2018 από την Jazz Journalists Association). Πολυγραφότατος και πολυσιδιάς, είτε καταπιάνεται με συνθέσεις για soundtracks είτε για μπαλέτο, συμφωνική ορχήστρα ή μουσική δωματίου, κατορθώνει να διατρέχει όλα τα είδη της τζαζ – από κλασική και μελωδική μέχρι πειραματική και avant-garde. Αυτή τη Δευτέρα ο 76χρονος Αμερικανός τρομπετίστας, συνθέτης και δεξιότεχνος του σασόχορνου παίζει στα μέρη μας.

Αίθουσα Στάυρος Νιάρχος του ΚΠΙΣΝ, 13 Μαρτίου στις 20:30



5 «Το χέρι» του Βασίλη Σκυλάκου

Το όνομά του συνδέθηκε με την τέχνη της συναρμογής, τη μεταμόρφωση και το ζωντανέμα άχρηστων για άλλους υλικών. Ο ίδιος, άλλωστε, έγραφε «Μ' ενδιαφέρει να δώσω ζωή σε ό,τι δεν χρειάζεται για να κάνει ορατό ό,τι δεν υπάρχει», ενώ δήλωνε ότι «ολόκληρη η δουλειά του είναι παιχνίδι». Είκοσι τρία χρόνια από τον θάνατο του Σκυλάκου, ο ΟΠΑΝΔΑ παρουσιάζει δημιουργίες του που καλύπτουν τέσσερις δεκαετίες (1957-1997), σε επιμέλεια Χριστόφορου Μαρινίου, ενώ η Roma Gallery έργα της περιόδου 1960-64.

Πινακοθήκη Δήμου Αθηναίων, 10 Μαρτίου-23 Απριλίου / Roma Gallery, 14 Μαρτίου-29 Απριλίου



6 Το Βερολίνο του «Καμπαρέ» στη σκηνή

Μεσοπόλεμος στη γερμανική μεγαλούπολη: λάμψη και βούρκος, υπερβολή και η άνοδος του ναζισμού. Εκεί ζουν η Σάλλυ Μπόουλς, ένα πληθωρικό κορίτσι που γίνεται θύμα του αυθορμητισμού της, η πλούσια Εβραία κληρονόμος δεσποινίδας Λαντάουερ, ένας Βρετανός που ονειρεύεται να γίνει ένας σπουδαίος συγγραφέας. Οι αυτός είναι ο κόσμος της νέας παράστασης του Σταμάτη Μπαντούνα που βασίζεται στη σειρά διηγημάτων «Αντίο, Βερολίνο» του Κρίστοφερ Ίσεργουντ –αφηγηρία και για την περίφημη οσκαρική ταινία «Καμπαρέ».

Αγγέλων Βήμα, πρεμιέρα: 15 Μαρτίου (Τετάρτη στις 20:00, Πέμπτη στις 21:00)

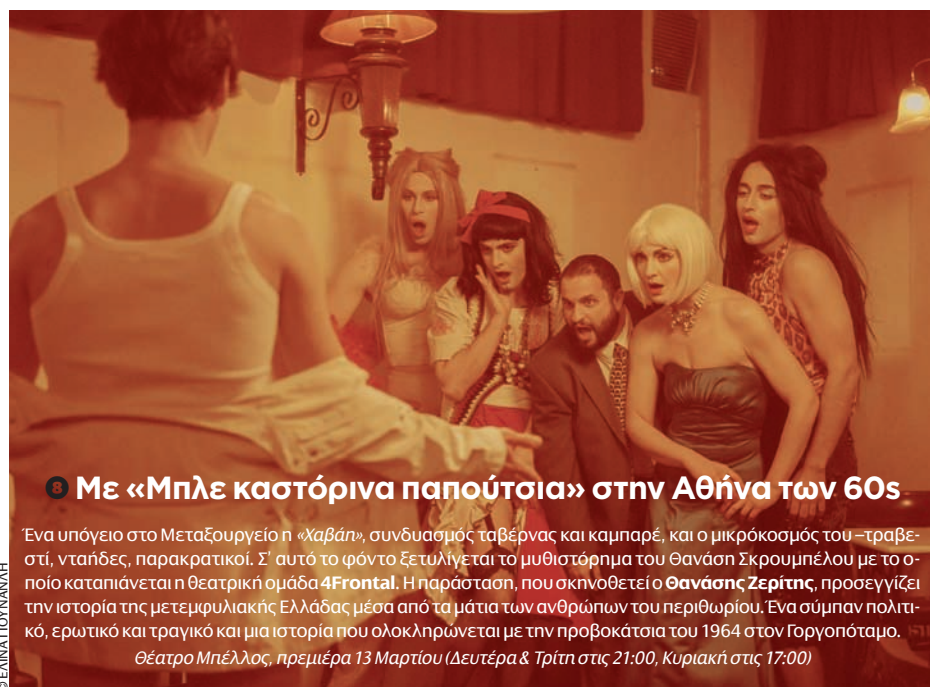


ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

7 Η Ελένη Ουζουνίδου ως Σίρλεϊ Βαλεντίν

Βρίσκεται σε τέλμα, με ένα σύζυγο που την καταπιέζει και μια κοινωνία που την περιορίζει. Εκείνη, όμως, επιμένει να ονειρεύεται, ταξιδεύει από την Αγγλία στην Ελλάδα και, μέσα από μια ανέλπιστη περιπέτεια, βρίσκει πολύ περισσότερα απ' όσα αναζητούσε. Η Ελένη Ουζουνίδου συναντά τη Σίρλεϊ στον (γνωστό και από την ομώνυμη ταινία) κωμικό μονόλογο του Γουίλι Ράσελ. Τη σκηνοθεσία της παράστασης υπογράφει ο Βασίλης Μαυρογεωργίου.

Θέατρο του Νέου Κόσμου, πρεμιέρα: 10 Μαρτίου (Παρασκευή στις 21:00, Σάββατο στις 18:30, Κυριακή στις 21:15)



8 Με «Μπλε καστόρινα παπούτσια» στην Αθήνα των 60s

Ένα υπόγειο στο Μεταξουργείο η «Χαβάν», συνδυασμός ταβέρνας και καμπαρέ, και ο μικρόκοσμος του –τραβε-στί, νταήδες, παρακρατικοί. Σ' αυτό το φόντο ξετυλίγεται το μυθιστόρημα του Θανάση Σκρουμπέλου με το οποίο καταπνέεται η θεατρική ομάδα 4Frontal. Η παράσταση, που σκηνοθετεί ο Θανάσης Ζερνίτης, προσεγγίζει την ιστορία της μετεμφυλιακής Ελλάδας μέσα από τα μάτια των ανθρώπων του περιθωρίου. Ένα σύμπαν πολιτικό, ερωτικό και τραγικό και μια ιστορία που ολοκληρώνεται με την προβολή της ταινίας του 1964 στον Γοργοπόταμο.

Θέατρο Μπέλλος, πρεμιέρα 13 Μαρτίου (Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00, Κυριακή στις 17:00)



9 Ταξίδι στις μουσικές του κόσμου

Η έκσταση της Κάτω Ιταλίας, το μυστήριο της βαλκανικής πολυφωνίας, ο πλούτος της ελληνικής παράδοσης, ο σπαραγμός του πορτογαλικού fado, η δωρικότητα των blues και του gospel της Αμερικής αλλά και του ελληνικού ρεμπέτικου τροφοδοτούν τις μελωδικές διαδρομές τους. Η Ελένη και η Σουζάνα Βουγιουκλή στη σκηνή της Αβραμιώτου για έξι μουσικές παραστάσεις με... «Roots & Rituals».

SIX D.O.G.S., 13 Μαρτίου-

10 Απριλίου, κάθε Δευτέρα και Κυριακή 9/4, στις 21:30

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 5 ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΦΟΙΒΟΣ ΔΕΛΗΒΟΡΙΑΣ

ΚΥΤΤΑΡΟ LIVE

ΚΩΣΤΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ
ΣΩΤΗΡΗΣ ΝΤΟΥΒΑΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
ΥΟΕΛ ΣΟΤΟ
& ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΑΪΝΑΣ

ΕΡΜΑΝΟΣ ΚΟΥΝ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΕΤΡΟΛΙΑΣ
ΣΚΕΛΙΑΣΤΗΣ ΦΩΤΙΟΥ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΕΒΡΕΝΗΣ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ: 15€ | ΟΙ ΠΟΡΤΕΣ ΑΝΟΙΓΟΥΝ ΣΤΙΣ 21:30 | ΗΠΕΙΡΟΥ 48 & ΑΧΑΡΝΩΝ | ΤΗΛ.: 210 8224134 | WWW.KYTAROLIVE.GR

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ: 103.3 - 800 - 1000000000 | ΚΑΡΤΕΣ: 103.3 - 800 - 1000000000 | ΚΑΡΤΕΣ: 103.3 - 800 - 1000000000

ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΑΛΒΑΔΟΡ

ΜΩΡΑ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ

ΚΥΤΤΑΡΟ LIVE

Special Guest
Σταμάτης Μορφονιός + Υτοπία

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ: 12€ * ΗΠΕΙΡΟΥ 48 & ΑΧΑΡΝΩΝ * WWW.KYTAROLIVE.GR * ΠΟΡΤΕΣ: 21.30 * ΤΗΛ.: 210 8224134

ΒΑΡΟ ΚΟΡΟ

ΚΥΤΤΑΡΟ LIVE

31/03 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ: 12€ ΠΡΟΠΟΛΗΞΗ 15€ ΤΑΜΕΙΟ | ΗΠΕΙΡΟΥ 48 & ΑΧΑΡΝΩΝ | WWW.KYTAROLIVE.GR | ΠΟΡΤΕΣ: 21.30 | ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 210 8224134

Taste of Conium

A Tribute to Socrates Drank the Conium

ΚΥΤΤΑΡΟ LIVE

24.3.2023

Νίκος Σπιδάς	κίθαρα	Special Guests	Τάσος Σκούρας
Μιχάλης Απαρτόγλου	φωνητική/μπάσο	Λάκης Τουρκογιώργης	
Μιχάλης Κατγιλίδης	ντράμς	Johnny Βαρούρας	
Αστέρας Πατισσαματάκης	πλήκτρα	Tom Yosi (Fundador)	
Μαριέλλα Παναγιώτου	φωνητικά	George Christodoulou (Καλλιγράφος)	
Μπάμπης Τυρόπουλος	κίθαρα	and more...	

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ: 12€ ΠΡΟΠΟΛΗΞΗ 10€ * ΗΠΕΙΡΟΥ 48 & ΑΧΑΡΝΩΝ * WWW.KYTAROLIVE.GR * ΠΟΡΤΕΣ: 21.30 * ΤΗΛ.: 210 8224134

FRIDAY APRIL 7th 2023

ΚΥΤΤΑΡΟ LIVE

BLUES WIRE

Special Guests: **ΤΖΕΝΗ ΚΑΠΑΔΑΗ**

ΜΑΝΩΛΗΣ ΒΟΥΡΑΚΗΣ (ex Blues Wire)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΟΝΟΣ BLUES FAMILY

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ: 12€ ΠΡΟΠΟΛΗΞΗ 15€ ΤΑΜΕΙΟ | ΗΠΕΙΡΟΥ 48 & ΑΧΑΡΝΩΝ | WWW.KYTAROLIVE.GR | ΠΟΡΤΕΣ: 21.30 | ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 210 8224134



ΘΕΑΤΡΟ

Κριτική του
ΔΗΜΗΤΡΗ ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ



Πανσεξουαλισμός vs αγάπη



Κωνσταντίνος Ρήγος στίνει μια μουσικοθεατρική χορευτική παράσταση με θέμα την απεγνωσμένη αναζήτηση της αγάπης από έναν εθισμένο στο σεξ νεαρό σύγχρονο άντρα. Ο Ρ.Α., αυτό-αποκαλούμενος ποιητής, συχνάζει σε πάρτι, επικοινωνεί στα μέσα δικτύωσης, αυνανίζεται μανιωδώς μπροστά στην ο-

θόνη, συνευρίσκεται με άντρες και γυναίκες, ερωτεύεται πρόσκαιρα, προδίδει, τον προδίδουν, έως ότου θα συναντήσει την αγάπη: θα νιώσει τις «πεταλούδες στο στομάχι» για μια κοπέλα, τη Μόλι, που θα ερωτευτεί, θα κολλήσει μαζί της, έως ότου αυτή τον εγκαταλείψει. Μια ανάστροφη πορεία αρχίζει προς παλιούς εραστές, αναζητώντας να επουλώσει τις πληγές του, επιδιόμενος σε άσκοπες σεξουαλικές επαφές, οι οποίες αδυνατούν να καλύψουν το κενό.

Η όλη παράσταση κινείται σε υψηλά ντεσιμπέλ, θέλοντας έτσι να δημιουργήσει την αίσθηση του αιώνιου πάρτι. Ωστόσο, οι ψείρες που φέρουν οι ηθοποιοί, λόγω της υπερβολικής έντασης, συχνά καταστρέφουν τον λόγο των προσώπων. Και αν μια τέτοια ένταση είναι επιθυμητή για τα ωραία τραγούδια, γίνεται περιττή για τα διαλογικά μέρη, καθώς ούτε πρόκειται για μια αίθουσα μεγέθους της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση ούτε για κάποιον από τους εργοστασιακούς χώρους, των οποίων πράγματι η ακουστική είναι προβληματική. Αντίθετα, η συγκεκριμένη σκηνή διαθέτει άριστη ακουστική.

Από την άλλη, η εντυπωσιακή χρυσοστόλιστη μαύρη κουρτίνα που κάλυπτε το βάθος της σκηνής εξυπηρετούσε, ως σκηνικό, άριστα τη δράση. Ωστόσο, όταν προβάλλονταν επάνω της, και ανάμεσα στις πτυχώσεις της, φράσεις στα ελληνικά, στα αγγλικά ή και στα greeklish, οι οποίες εναλλάσσονταν σχετικά γρήγορα, δημιουργούσαν πρόβλημα ανάγνωσής τους, αποσπώντας ταυτόχρονα για πέραν του δέοντος την προσοχή από τα επί σκηνής δρώμενα.

Ως προς το κείμενο, τέλος, της **Έρις Κύργια**, νομίζω ότι έχανε τον βασικό του άξονα, ακολουθώντας, με μεταδραματική λογική, μικρές παράπλευρες τυχαίες ιστορίες, προσπαθώντας να εισαγάγει στη θεματική του επίκαιρα θέματα όπως η σεξουαλική βία, οι φυλετικές διακρίσεις, η μη ανεκτικότητα σε ομοφυλόφιλα ζευγάρια και

άλλα φλέγοντα ζητήματα, τα οποία, όπως ήταν φυσικό, περνούσαν επιδερμικά, και χάνονταν στον γενικό χαώδη ρυθμό της παράστασης που ακολουθούσε την ξέφρενη ερωτική ζωή του Ρ.Α.

Ωστόσο, η όλη σύλληψη του Ρήγου τέμνει σύγχρονα ήθη και πρακτικές στη σεξουαλική ζωή, τον έρωτα, την αγάπη, με έναν υφέρποντα ρομαντισμό, καλυμμένο από μουσικές εντάσεις και διάχυτη κυνικότητα. Κυνικότητα στις συνευρέσεις των ατόμων, στις στάσεις των σωμάτων, στις μεταξύ τους προσεγγίσεις, στα λόγια που ανταλλάσσουν.

Από την άλλη, αυτός ο ξέφρενος ρυθμός είναι το μεγάλο ατού της παράστασης. Μέσα στις διαβαθμίσεις του ημίφωτος που σχεδίασε η **Ελευθερία Ντεκώ** και τη μουσική του **Γρηγόρη Ελευθερίου**, οι ηθοποιοί βρίσκονται σε μια συνεχή κινησιολογική και φωνητική υπερδιέγερση. Τα εντυπωσιακά κοστούμια της **Ελλάδας Δαμιανού**, όλα σε μαύρους τόνους, προσθέτουν ύφος στην όλη ατμόσφαιρα και δίνουν την ιδιαίτερη ταυτότητα στο καθένα από τα πρόσωπα, αν και το ένδυμα του κεντρικού προσώπου, του Ρ.Α., έμοιαζε υπερβολικά απλό ανάμεσά τους.

Όλοι οι ηθοποιοί, στα κομμάτια των μονολόγων τους, όταν έπεφτε η ένταση της ψείρας, ήσαν άψογοι στην εκφορά του λόγου τους. Ο πάντα άρτιος **Κωνσταντίνος Μιμηπής** (στον ρόλο του Ρ.Α.) διαθέτει ένα αναμφισβήτητο καταπληκτικό φωνητικό εργαλείο τόσο ως προς τη χροιά όσο και ως προς τις τονικότητες, το οποίο προσαρμόζει ανάλογα με τις απαιτήσεις του εκάστοτε ρόλου του. Διαθέτει, επιπλέον, μια γοητευτική φωνή στα τραγούδια του, και η παράσταση του έδωσε την ευκαιρία να αναδείξει και αυτή τη μοναδική πτυχή του πολύπλευρου ταλέντου του. Ευχάριστη έκπληξη η πληθωρική ως σκηνική παρουσία, με εξαιρετική φωνή στα τραγούδια που απέδωσε, η **Έντρα Κέιν**, μια εντυπωσιακά πολύπλευρη ηθοποιός, την οποία οφείλει να εκμεταλλευτεί στο έπακρον η ελληνική σκηνή. Απόλυτα εναρμονισμένη με τους νεότερους συναδέλφους της, με την εναλλαγή μεταξύ ελληνικών και ρυθμικών ιταλικών στον λόγο της, η **Δωροθέα Μερκούρη** εμπλούτισε με σκηνική κομπόζη την παράσταση, ενώ ήταν εξίσου καλή στο τραγούδι της.

Η **Κλέλια Ανδριολάτου**, ως Μόλι, έδωσε την αναγκαία φρεσκάδα στο αντικείμενο του έρωτα, με σκηνική άνεση. Τέλος, δύο νέοι σχετικά ηθοποιοί, ο **Αλέξανδρος Βαρδα-**

ξόγλου και ο **Κωνσταντίνος Γεωργόπουλος**, με πλαστικά σώματα και χορευτικές κινήσεις που δημιουργούσαν εικαστικά ταμπλό, ωραία εκφορά λόγου και καίριες φωνές στα τραγούδια, αποδεικνύουν, ακόμη μια φορά, το πόσο πολυτάλαντοι είναι οι νέοι ηθοποιοί μας.

Ο Κωνσταντίνος Ρήγος δημιούργησε ένα πάρτι στο οποίο ακούγονται υπέροχα παλαιότερα και νεότερα τραγούδια γύρω από την αγάπη και τον έρωτα, αναζητώντας στη ουσία την έννοια της αγάπης, όπως την αντιλαμβάνεται η νεότερη γενιά. Αυτή που βρίσκει εύκολα το σεξ στο διαδίκτυο ή, για μια νύχτα, στην τυχαία συνάντηση σε ένα μπαρ, και που μέσα στην πλήρη σεξουαλική της απελευθέρωση παραμένει έντονα συντηρητική. Είναι ενδεικτικό ότι στην παράσταση ενός χορογράφου-σκηνοθέτη που πρωτοστάτησε στο επί σκηνής γυμνό, στη συγκεκριμένη περίπτωση το γυμνό είναι φευγαλέο, ενώ ο κεντρικός πρωταγωνιστής, ο πανσεξουαλιστής Ρ.Α. το μόνο που θα φθάνει να αφαιρεί στις ερωτικές συνευρέσεις του είναι το... μπουφάν του. Το σώμα, για τη γενιά του νέου αιώνα, μοιάζει όλο και περισσότερο να είναι εργαλείο προς επίδειξη εκ του μακρόθεν, εκ του ασφαλούς, και όχι το πραγματικά απελευθερωμένο σώμα που διατίθεται, αφοπλιστικά ερωτικό και πραγματικά ερωτευμένο, στην αγάπη για τον άλλο. Ένα συναίσθημα που και όταν παρυσιαστεί φευγαλέα, όπως για τη Μόλι, χάνεται στους ξέφρενους ρυθμούς ενός διαδικτυακού επιταχυντή και στα εκκωφαντικά ντεσιμπέλ μιας περιστασιακής σεξουαλικής συνεύρεσης με τη γεύση του ανικανοποίητου.

Η εντυπωσιακή παράσταση του Ρήγου θα ενθουσιάσει πρώτιστα το νεανικό κοινό με τους απογειωτικούς ρυθμούς του, τα ωραία τραγούδια, τους ταλαντούχους ηθοποιούς του, αλλά και τη φαινομενικά σεξουαλική του ελευθεριότητα, αφήνοντας πίσω από όλα αυτά να υφέρει μετέωρο το ερώτημά του κατά πόσον υφίσταται σήμερα η διαθεσιμότητα (αν όχι η ικανότητα) για αγάπη.

Οι φωτογραφίες της παράστασης είναι του **Πάτροκλου Σκαφίδα**. **Α**

INFO Έρι Κύργια, «Πεταλούδες στο στομάχι». Σύλληψη-σκηνοθεσία: Κωνσταντίνος Ρήγος. Θέατρο του Νέου Κόσμου.



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Inside ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Βασίλης Κατσούπης ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Γουίλεμ Νταφόε, Τζιν Μπέρβετς, Ελίζα Στούικ

Ένας κλέφτης έργων τέχνης παγιδεύεται σε hi-tech πολυτελές διαμέρισμα που βρίσκεται στην κορυφή μοντέρνου ουρανοξύστη του Μανχάταν, αφού η διάρρηξη που σχεδίασε δεν είχε την κατάληξη που περίμενε. Δυστυχώς για εκείνον, οι μέρες περνούν η μία μετά την άλλη, χωρίς να μπορεί να βρει διέξοδο φυγής από την «επίκρουση φυλακή» του.

Είναι παράξενο που ένας σταρ όπως ο Γουίλεμ Νταφόε δέχτηκε να πρωταγωνιστήσει σε ταινία άγνωστου πρωτοεμφανιζόμενου έλληνα σκηνοθέτη. Όμως το αποτέλεσμα της συνεργασίας του Βασίλη Κατσούπη και του αμερικανού ηθοποιού (με τη συνδρομή φυσικά της συνεχώς ανερχόμενης ελληνικής εταιρείας παραγωγής Heretic των Γιώργου Καρναβά και Κωνσταντίνου Κοντοβράκη) είναι σίγουρα θετικό για όλους. Για τον Νταφόε επειδή έπλασε έναν ακόμη συναρπαστικό χαρακτήρα (η ερμηνεία του βασίζεται κυρίως στη μεταμόρφωση του προσώπου του και στην απελπισία ενός ανθρώπου που οδηγείται αργά αλλά ομαδικά προς την τρέλα), ο οποίος κουβαλά κυριολεκτικά μόνος του καθώς δεν υπάρχουν άλλοι ηθοποιοί το βάρος του φιλμ. Για τον Κατσούπη, επειδή με το καλημέρα αποδεικνύει ότι έχει τις ικανότητες για να συνθέσει πρωτότυπα έργα με καλλιτεχνικές αρετές. Και φυσικά για την Heretic, που έχει ξεφύγει από τα ελληνικά πλαίσια- μην ξεχνάμε ότι μεταξύ άλλων έκανε την παραγωγή στο βραβευμένο με Χρυσό Φοίκινα «Τρίγωνο της θλίψης»- και δείχνει πως έχει αποκτήσει το know how των διεθνών παραγωγών. Τι είναι όμως το «Inside»; Ένα στιβαρό κλειστοφοβικό ψυχολογικό θρίλερ με θέμα μια ληστεία που στραβώνει ή μήπως ένα αλληγορικό δράμα γύρω από τον εγκλεισμό; Η σωστή απάντηση είναι και τα δύο. Σε ένα πρώτο επίπεδο, οι άκαρπες προσπάθειες του ήρωα να βρει τη διέξοδο προς την ελευθερία πυροδοτούν το σασπένς. Όμως οι αμέτρητοι συμβολισμοί του σεναρίου απλώνουν την ανάγνωση του από τα εύκολα συμπεράσματα (η εμπορευματοποίηση της τέχνης, το ζήτημα του εγκλεισμού, η αστική μοναξιά) σε πιο απαιτητικές νοητικές μεταφορές γύρω από την οικολογία, την ψυχολογία του τρόμου και τη φιλοσοφία. Οι αναφορές στον Πλάτωνα («Η σπηλιά») και τον Γουίλιαμ Μπλέικ («Ο γάμος του παραδείσου με την κόλαση») εντείνουν την αίσθηση ενός ακόμη πιο περίπλοκου υπαρξιακού δοκιμίου αλλά ο σκηνοθέτης από τον Βόλο δεν το παρακάνει αφού κάποιες κωμικές ανάσες ευτυχώς εμφανίζονται εκεί που δεν το περιμένεις. Σαν την τρολιά της ανάλαφρης «Μακαρένα» που πάντως έχει τη σκοτεινή πλευρά της καθώς ήταν το τραγούδι που έβαζαν στους αμερικανούς στρατιώτες στον πόλεμο του Ιράκ, όπως μας ενημέρωσε ο ίδιος ο σκηνοθέτης στην πρες κόνφερανς πριν από λίγες μέρες. Ακόμη κι αν το heist κινηματογραφικό κόλπο του «Inside» δεν πείθει πάντα στο ρεαλιστικό κομμάτι του, σε επίπεδο σύλληψης και φόρμας έχει την ικανότητα να γοντεύσει απέραντα τον θεατή, χάρη στην ψαγμένη αλληγορική διάστασή του και τις τόσο γόνιμες ιδέες του.

ΑΚΟΜΗ

►►► Στην καναδική «Αντιγόνη» (Antigone) (') της Σοφί Ντερράν η τραγωδία του Σοφοκλή μεταφέρεται στο σύγχρονο Μόντρεαλ με έντονο συναίσθημα αλλά και στυλιζαρισμό που κάποια στιγμή γίνεται αυτοσκοπός. ►►► Η «Εξαφάνιση του προέδρου» (-) προέκυψε από το πάθος του σκηνοθέτη Ζαν Μαρκ Περρεφί για την ιστορία του Πολ Ντεσανέλ, του άγνωστου ιδεαλιστή που εκλέχτηκε αναπάντεχα το 1920 πρόεδρος της Γαλλικής Δημοκρατίας αντί του Κλεμανσό. ►►► Το ισπανόφωνο δράμα της Βαλεντίνα Μουαρέλ «Έχω ηλεκτρισμένα όνειρα» (-) είναι βραβευμένο με Χρυσό Αλέξανδρο και αφηγείται μια ιστορία ζόρικης ενθελίκωσης. ►►► Animation από την Ισπανία είναι οι «Μούμιες» (-) που έχουν ως βασικούς πρωταγωνιστές τρεις μούμιες που «ζυχνούν» στο σύγχρονο Λονδίνο και προκαλούν χαμό!

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

And the Oscar goes to...

Τελετουργία Θανάτου (THE RITUAL KILLER/ MUTI) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζορτζ Γκάλο ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Κόουλ Χάουζερ, Μόργκαν Φρίμαν, Βέρνον Ντέιβις, Πίτερ Στόρμαρ

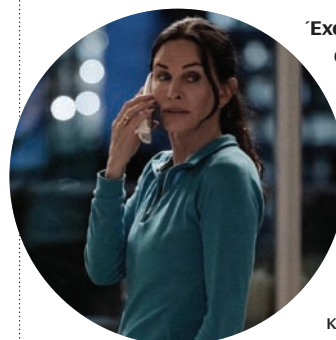


Ένας σίριαλ κίλερ δολοφονεί με τελετουργικό τρόπο τα θύματά του. Ο αμερικανός ντετέκτιβ Μπόιντ που έχει αναλάβει την υπόθεση πασχίζει να ξεπεράσει τον θάνατο της κόρης του. Καταφέρνει να βγάλει άκρη με τη νοσηρή τούτη ιστορία, ύστερα από τις πληροφορίες που αποσπά από ανθρωπολόγο που ειδικεύεται στις αφρικανικές τελετές μαύρης μαγείας.

Αν και το αστυνομικό θρίλερ του Τζορτζ Γκάλο δεν αφηγείται κάποια πρωτότυπη ιστορία (πόσους σίριαλ κίλερ να αντέξουμε;), η σκιαγράφηση με μεταφυσικές νύξεις του πορτρέτου του δολοφόνου είναι ικανή να συντηρήσει το ενδιαφέρον σε υψηλά επίπεδα. Επίσης, μέσα από τις επιστημονικές αναλύσεις του ανθρωπολόγου (Μόργκαν Φρίμαν) αναδύεται μια γκρίζα περιοχή που αφήνει περιθώριο κατανόησης λαϊκών δοξασιών από μακρινούς πολιτισμούς και αξιοποιείται από τον σκηνοθέτη ώστε να γίνει η αίσθηση απειλής και φόβου ακόμη εντονότερη. Με λίγα λόγια, περνάς καλά, ακόμη κι αν το ξεχνάς μετά από λίγες μέρες.

Scream VI **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ματ Μπετινέλι Όλπιν, Τάιλερ Γκίτι ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Μελίσια Μπαρέρα, Τζένα Ορτέγκα, Κόρτνεϊ Κοξ

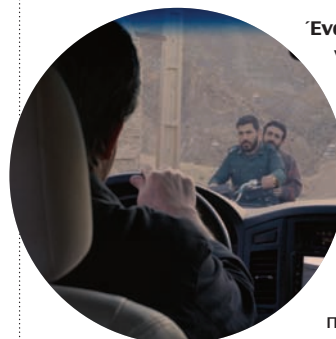


Έχοντας απομακρυνθεί από την αιματοκυλισμένη πόλη του Γουέστμπορο για να ξεκινήσουν νέα ζωή στη Νέα Υόρκη, οι αδελφές Σαμ και Τάρα έντρομες ανακαλύπτουν ότι ο μασκοφόρος δολοφόνος Ghostface τις παρακολουθεί από κοντά.

Με ακόμη σκληρότερες αιματηρές σκηνές, καταγιστική δράση και μια περισσότερο τσαχινιά στο σενάριο, το «Scream VI» ξεχωρίζει για τη σινεφιλική κωμική διάστασή του: θα διασκεδάσετε με τις αιρετικές αξιολογήσεις κορυφαίων φιλμ του παρελθόντος σαν τα «Ψυχώ», «Candyman» κ.ά. την ίδια ώρα που οι πρωταγωνιστές του φιλμ αυτοσαρκάζονται γύρω από την «τύχη τους να αποτελούν μέρος ενός τόσο σπουδαίου franchise». Το μεγαλύτερο μείον του φιλμ πάντως είναι πως μπορεί να το παρακολουθήσει με άνεση μόνο κάποιος που γνωρίζει τα παλιά έργα του παρελθόντος. Όποιος μπει στην αίθουσα χωρίς να ξέρει τι θα δει θα χάσει τον μπούσουλα.

Αρκούδες δεν υπάρχουν (NO BEARS) **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζαφάρ Παναχί ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Τζαφάρ Παναχί, Νασέρ Χασεμί, Βαχίτ Μομπασέρι



Ένας σκηνοθέτης προσπαθεί να γυρίσει μια ταινία στην Τουρκία, σε ένα χωριό κοντά στα ιρανο-τουρκικά σύνορα.

Ειδικό Βραβείο της Επιτροπής στη Βενετία για την τελευταία και πλέον αυτοβιογραφική ταινία του ιρανού Τζαφάρ Παναχί, ο οποίος κρατά τον βασικό ρόλο του κινηματογραφιστή. Ο φακός παρακολουθεί δύο παράλληλες ερωτικές ιστορίες: μία φριζόν, που συμβαίνει στην ταινία με θέμα το μεταναστευτικό που γυρίζει ο σκηνοθέτης που υποδύεται, και μία «πραγματική» που συντελείται στο χωριό που διαμένει κι αφορά ένα απαγορευμένο έρωτα που έρχεται σε αντίθεση με τις παραδόσεις της κλειστής κοινότητας. Ο Παναχί μετατρέπει το έργο του σε μια ευρηματική όσο και καυστική κριτική ματιά στους μηχανισμούς εξουσίας και την ισχύ των προκαταλήψεων, αν και η αφήγησή του δεν έχει πάντα τη δυναμική ορμή που υπόσχεται μια τόσο συναρπαστική ιδέα.

Το τέλος του κόσμου

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

«Είχα χαθεί, είχε ήδη πέσει το σούρουπο, οδηγούσα επί ώρες και στην ουσία είχα ξεμείνει από βενζίνη. Δεν ήθελα καν να σκέφτομαι το ενδεχόμενο να αποκλειστώ το βράδυ σ' αυτούς τους έρημους λόφους, οπότε χάρηκα όταν είδα την πινακίδα ενός βενζινάδικου, και τσούλησα αργά προς τα εκεί. Όταν άνοιξα το παράθυρο να μιλήσω στον υπάλληλο, ο αέρας που με χτύπησε ήταν τόσο ψυχρός που αναγκάστηκα να ανεβάσω τον γιακά μου. Καθώς γέμιζε το ρεζερβουάρ, σχολίασε τον καιρό. "Δεν έχει ξανακάνει τέτοιο κρύο αυτό το μήνα. Τα δελτία καιρού λένε ότι μας περιμένει βαρύς παγετός"».

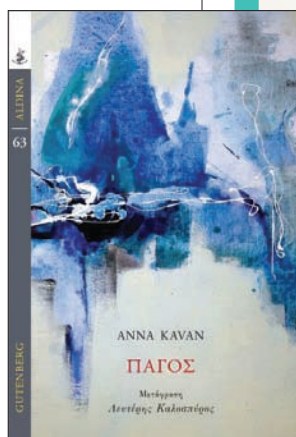
Έτσι ξεκινάει το μυθιστόρημα της βρετανίδας συγγραφέως Άννας Καβάν σε πολύ καλή μετάφραση του Λευτέρη Καλοσπύρου. Το βιβλίο αυτό, μόλις έπιασα να το διαβάσω, ήταν αδύνατο να το αφήσω από τα χέρια μου. Ίσως επειδή περιγράφει το τέλος του κόσμου όπως τον ξέρουμε – κι αυτό είναι κάτι που με έλκυε πάντα. Η ανθρωπότητα –στο βιβλίο– έχει περιπλεχθεί σε ατέρμονους αιματηρούς πολέμους την ίδια στιγμή που η κλιματική αλλαγή στον πλανήτη εμφανίζεται με την εικόνα ενός παγετώνα που κατακλύζει ολοένα και μεγαλύτερο μέρος της Γης περιορίζοντας τους ανθρώπους σε διαρκώς μειούμενες εκτάσεις.

Σε αυτό το περιβάλλον, ο ήρωας που δεν έχει όνομα κι ωστόσο μοιάζει πολύ με τον Χωρομέτρη Κ. (του Κάφκα) αναζητά δίκως τελειωμό μια κοπέλα με αργυρόχρωμα μαλλιά με την οποία έχει πάθει μια αρρωστημένη εμμονή. Σε έναν κόσμο που παραπαίει, μέσα σε ένα κλίμα που παγώνει, ανάμεσα σε ερείπια πόλεων και ερημωμένες εκτάσεις, ο ήρωας ψάχνει το σκοτεινό αντικείμενο του πόθου του έχοντας για αντίπαλο έναν ρωμαλέο άντρα που κυριαρχεί τυραννικά πάνω στην σχεδόν άβουλη νεαρή ύπαρξη.

Κλυδωνιζόμενος σε πραγματικότητες που αλλάζουν συνεχώς υψή, νιώθοντας ότι τα πάντα γύρω του υπάρχουν λες κι ύστερα δεν υπάρχουν, ο επίμονος στην αναζήτησή του ήρωας αιχμαλωτίζει τον αναγνώστη παρασύροντάς τον μαζί του στο κυνήγι της αγαπημένης του.

Ωστόσο εκείνη, η κοπέλα με τα αργυρόχρωμα μαλλιά, η ποθητή και αενάως διαφεύγουσα, έχει άραγε κάποια γνώμη επ' αυτού; Όταν ενίοτε ο ήρωας καταφέρνει να την προσεγγίσει, όταν της λέει ότι θέλει να την πάρει μαζί του, όταν καταθέτει την καρδιά του στα λεπτά της πόδια, εκείνη τη κάνει; Ενδίδει; Τον ακολουθεί; Υποτάσσεται; Το αντίθετο. Τον υβρίζει, τον αποπέμπει, τον λοιδορεί. Κοντολογίς, του λέει να την αφήσει επιτέλους ήσυχη.

Φαίνεται όμως ότι η συγγραφέας –που γεννήθηκε το 1901– αναφέρεται σε μια εποχή που οι άντρες κυνηγούσαν ακόμα τις γυναίκες. Μια εποχή που, δυστυχώς ή ευτυχώς, έχει περάσει ανεπιστρεπτή. Ο ήρωάς της δεν δίνει ιδιαίτερη σημασία στις διαθέσεις της κοπέλας κι εξακολουθεί να την αναζητά και να θέλει να την πάρει μαζί του; Θα το πετύχει; Σας αφήνω να απολαύσετε οι ίδιοι αυτό το μυθιστόρημα που ανακαλεί μνήμες Κάφκα αλλά με έναν δικό του πολύ ιδιαίτερο τρόπο. Όσο για τους άντρες αναγνώστες θα πρότεινα να μην πάψουν ποτέ να αναζητούν τη γυναικεία ψυχή – έστω μέσα από ένα καλό αφήγημα.



Άννα Καβάν
Πάγος
εκδ. Gutenberg



Ευριπίδης στην Κηφισιά

Ένα μεγάλο «μικρό» βιβλιοπωλείο

Του ΑΝΤΩΝΗ ΦΙΞ

Για τον άνθρωπο του κέντρου, το όριο του πολιτισμού προς βορρά είναι βαριά-βαριά ο κινηματογράφος Δαναός στους Αμπελόκηπους και σίγουρα δεν περιλαμβάνει το «άνυδρο» Ψυχικό. Αν δηλαδή του μιλήσεις για Νέα Ερυθραία, φαντάζεται κάτι βαθιά στη γη των βαρβάρων! Για τον άνθρωπο του βιβλίου, υπάρχει μία έννοια ανάθεμα, της οποίας το όνομα δεν πρέπει να ειπωθεί (α λα Βόλντεμорт) και αυτή είναι το μεγάλο, πολυώροφο, εμπορικό βιβλιοπωλείο. Άντε τώρα να εξηγήσεις πως ένας άνθρωπος του κέντρου και του βιβλίου, όπως εγώ, έκανα το τριώροφο Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης στην Κηφισιά μόνιμη στάση μου στα βόρεια προάστια.

Πρόσωπα Αυτό που μας ενοχλεί συνήθως στα μεγάλα βιβλιοπωλεία είναι η έλλειψη προσωπικής πιερίας, το απρόσωπο κλίμα και οι βιβλιοπώλες που λόγω άγνοιας, απειρίας ή φόρτου εργασίας δεν μπορούν να μας εξυπηρετήσουν. Αντίθετα, στον Ευριπίδη η προσπάθεια και αγάπη της οικογένειας Βασιλόπουλου για το βιβλίο και τον αναγνώστη είναι εμφανής σε κάθε λεπτομέρεια. Για παράδειγμα, αρχαιοελληνικά ρητά που δεν βρίσκεις στη Wikipedia, αλλά μόνο αν έχεις διαβάσει ο ίδιος τα αυτούσια κείμενα («Σοφόν τοι κύν κακοίς α δει φρονείν» Εκάβη 228, «Γνώμη δ' αρίστη μάντις η τ' ευβουλία» Ελένη, 757) είναι διακριτικά και στρατηγικά τοποθετημένα σε διάφορα σημεία του βιβλιοπωλείου (π.χ. στις σκάλες τα ρητά σου δίνουν κουράγιο!). Αυτή η αγάπη και προσπάθεια ξεκίνησε το 1955 όταν ο Ευριπίδης Βασιλόπουλος δημιούργησε το πρώτο του βιβλιοπωλείο στο Χαλάνδρι και την εταιρία, τώρα συνεχίζουν τα δύο παιδιά, ο Θοδωρής και η Κυριακή. Ο Ευριπίδης στην Κηφισιά είναι το τρίτο και νεότερο κατάστημα της εταιρίας που άνοιξε το 2012. Σημειωτέον ότι ο Ευριπίδης στη Στοά (Χαλάνδρι) είναι ένα τετραώροφο άλλα ζεστό κατάστημα που μοιάζει σε θεματολογία και αισθητική με το κατάστημα της Κηφισιάς.

Βιβλία Το άλλο πρόβλημα που συναντάς στα μεγάλα βιβλιοπωλεία είναι μια ευρεία αλλά «ρηχή» γκάμα βιβλίων. Ενώ διαθέτουν βιβλία για θέματα από ωκεανογραφία μέχρι management, έχουν

μόνο τα ευπώλητα, σαν πίσω από την επιλογή να κρύβεται όχι ένας γνώστης του βιβλίου αλλά ένας αλγόριθμος που διαλέγει βάσει «εμπορικότητας», ανεξαρτήτως ουσίας. Εδώ όμως πρόκειται για ένα από τα πιο καλά ενημερωμένα βιβλιοπωλεία των βορείων προαστίων μέσα στο οποίο πραγματικά μπορείς να χαθείς! «Βαθείς» κατάλογοι βιβλίων σε Ελληνικά και Αγγλικά (πολύ σπάνιο), αρχαία γραμματεία, λογοτεχνία, θετικές και ανθρωπιστικές επιστήμες, δοκίμια, τέχνες, γαστρονομία, ταξιδιωτικοί οδηγοί, παιδικά, κόμιξ... Θα βρεις μέχρι και συλλεκτικά σπάνια βιβλία όπως η σειρά *The Impossible Collection* της Assouline (Cigars, Formula 1). Ταυτόχρονα, ο Ευριπίδης έχει μετατραπεί σε πολιτιστικός πόλος μέσω της έντονης πολιτιστικής του δράσης. Εκτός από τις βιβλιοπαρουσιάσεις και συζητήσεις που έχουμε συνηθίσει, διοργανώνει διαλέξεις (π.χ. διάλεξη του ιστορικού Θ. Βερέμη για την πολιορκία και άλωση του Μεσολογγίου), εκθέσεις ζωγραφικής και φωτογραφίας (μάλιστα κάποια εκθέματα πωλούνται στο Art Point του βιβλιοπωλείου όπου βρίσκεις δώρα και είδη πολυτελείας), εργαστήρια δημιουργικής γραφής και εργαστήρια για παιδιά, και λέσχη ανάγνωσης.

Τοποθεσία Όταν έρθει η ώρα να περιεργαστείς τη στοιβα με τα βιβλία που μάζεψες για να ξεσκαρτάρεις ποια θ' αγοράσεις, μπορείς να καθίσεις στο άνετο καφέ του τρίτου ορόφου όπου θα σε σερβίρει η Ντίνα. Το μενού εκεί έχει επιμεληθεί ο chef Γιάννης Λουκάκος για να μη μείνεις νηστικός όσο αξιολογείς. Όταν εξέλθεις του βιβλιοπωλείου με την τελική σου επιλογή, θα βρεθείς αμέσως μεταξύ φραγτού και παγωτού. Στα δεξιά σου έχεις το Zillion's, ίσως το καλύτερο παγωτατζίδικο στα βόρεια, και στα αριστερά το Μενσο, το εστιατόριο του κ. Θανάση Πλατή με 35 χρόνια εμπειρίας στο catering. Ακούγεται μάλιστα ότι με λογοτεχνία ταιριάζει το Σκοτύρι'ου, ενώ το δοκίμιο θέλει ελληνική τρούφα με τουλάχιστον ένα από τα 150 κρασιά του καταστήματος.

Ευριπίδης στην Κηφισιά, Λεωφ. Κηφισιάς 310, 210 8075792

Γιάννης Οικονομίδης: Το Σινεμά της Σκληρότητας

Ομολογώ ότι έχω υπάρξει εθισμένος στη σκληρότητα της μουσικής. Πριν απ' οτιδήποτε άλλο, στους πρώτους δίσκους των Einstürzende Neubauten, στα πρώιμα live των Psychic TV, στη διονυσιακή παράνοια της σκηνικής παρουσίας των Virgin Prunes, σε πειραματικές οπτικές όπως αυτές των Minus Δt, των Zero Kama ή των Zoviet France. Την ίδια ακριβώς εποχή που έπεφτα με τα μούτρα στα παραπάνω και σε μερικά ακόμη αντίστοιχα, εκεί στα μέσα της δεκαετίας του '80, διάβαζα και τα βιβλία του **Αντονέν Αρτώ**. Ανάμεσα στα πιο σημαντικά του –αν όχι το πιο σημαντικό απ' όλα– ήταν για μένα «*Το θέατρο και το είδωλό του*», που είχε κυκλοφορήσει από τις Εκδόσεις Δωδώνη σε μετάφραση Παύλου Μάτεσι. Στο βιβλίο αυτό και ειδικότερα στα κεφάλαια που αφορούσαν το «*θέατρο της σκληρότητας*» έβρισκα τις απαντήσεις σχετικά με τη γοητεία που μου ασκούσαν τότε οι σκληρότερες όψεις της τέχνης και ειδικά της μουσικής. Γράφει ο Αρτώ: «*Στο σημείο της κατάρτισης που έχει φτάσει η ευαισθησία μας, είναι σίγουρο πως, πάνω απ' όλα, έχουμε ανάγκη από ένα θέατρο που θα μας ξεκουνήσει νεύρα και καρδιά. Στην καταστροφική, γεμάτη αγωνία εποχή που ζούμε, νιώθουμε την επείγουσα ανάγκη ενός θεάτρου που τα γεγονότα να μην το ξεπερνούν, που η απήχυσή του μέσα μας να είναι βαθειά, να κυριαρχεί στην αστάθεια των καιρών. Ο πολύχρονος εθισμός μας σε ψυχαγωγικά θεάματα, μας έκανε να ξεχάσουμε την ιδέα ενός σοβαρού θεάτρου που, ανατρέποντας*

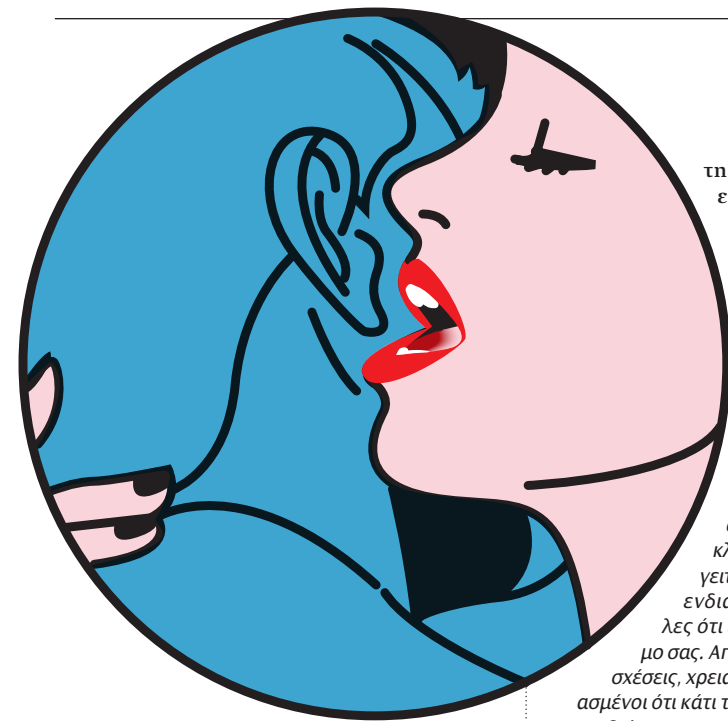
όλες μας τις παραστάσεις, να μας εμψυιά τον φλογερό μαγνητισμό των εικόνων. Κάθε τι που δρα, συνιστά σκληρότητα. Και ακριβώς αυτή η ιδέα μιας δράσης τραβηγμένης ως τα άκρα, μέχρι το τέρμα, πρέπει να αποτελέσει τη βάση για την ανανέωση του θεάτρου».

» Στον τρόπο με τον οποίο εκφραζόταν ο Αρτώ για το θέατρο, διάβαζα όλη την ουσία της σκληρότητας στη μουσική εκείνης της εποχής, τη σκληρή μουσική των επόμενων εποχών, όψεων της τέχνης με την ευρύτερη έννοια αλλά και του κινηματογράφου. Μάλιστα, όλη αυτή η ανάλυση του Αρτώ γύριζε στο μυαλό μου σε σχέση με την κινηματογραφική οπτική του **Γιάννη Οικονομίδη**.

Την πρώτη φορά που είδα το «*Σπιρτόκουτο*» έμεινα καρφωμένος στην καρέκλα μου, ακίνητος, σχεδόν τρέμοντας. Το ίδιο συνέβη και με την «*Ψυχή στο στόμα*». Ο Αρτώ ήδη από το 1938 το είχε θέσει με σαφήνεια: «*Αν το θέατρο θέλει να μας ξαναγίνει αναγκαίο, πρέπει να μας δώσει όλα αυτά τα στοιχεία που υπάρχουν στον έρωτα, στο έγκλημα, στον πόλεμο ή στην τρέλα. Θέλουμε να κάνουμε το θέατρο μια πιστευτή πραγματικότητα, που να μεταδίδει στην καρδιά και στις αισθήσεις εκείνη τη συγκεκριμένη δαγκωματιά που πρέπει να έχει κάθε αληθινός ερεθισμός. Γι' αυτό και τούτη η επίκληση προς τη σκληρότητα και τον τρόπο, σε κλίμακα όμως τεράστια, που η έκτασή της να βυθομετρώνει ολόκληρη τη ζωτικότητα μας και να μας φέρνει αντιμέτωπους με όλες μας τις δυνατότητες*».

» Την ώρα που τα πιο προχωρημένα ελληνικά τηλεοπτικά σίριαλ χρησιμοποιούσαν μια γλώσσα που μιλιόταν κυρίως από εβδομηντάρηδες αστούς και ασχολούνταν με ερωτικές ιστορίες που έφταναν το πολύ μέχρι μια ανώδυνη σύγκρουση ή μια ερωτική απιστία, ο Οικονομίδης έστηνε λυσσαλέες προσωπικές μάχες, άρρωστημένες ερωτικές σχέσεις, ακραίες απάτες, άγριες δολοφονίες και παιδικούς βιασμούς. Για να μπορέσεις να ξεφύγεις από τη ζοφερή πραγματικότητα που παρουσίαζαν οι ταινίες του και που αποδεικνύεται όλο και πιο κοντά μας μέρα με τη μέρα, επιστράτευες το μαύρο χιούμορ που ενδεχομένως κι ο ίδιος επικαλείτο μέσα από τις σκληρές ατάκες των ταινιών του. Από το «*Φέρε μια μπίρα*» και το «*Τι θα κάνεις με τη Λίντα, Βαγγέλη*» μέχρι το «*Φωτεινούλα-Σκοτεινούλα*», το «*Γιατί ρε μαλάκα πώς μοιάζουν οι φύλακες σκύλων*» κι άλλα ακόμη πιο σκληρά.

» Παρακολούθησα ξανά αυτές τις μέρες το «*Σπιρτόκουτο*», τον «*Μαχαιροβγάλτη*» και την «*Μπαλάντα της τρύπιας καρδιάς*», που ανέβηκαν στο Ertflix με έντονη την αίσθηση του μαύρου χιούμορ, με τον ίδιο τρόπο κάποιες φορές και με τη σκέψη μου στον Αρτώ: «*υπάρχει η ανάγκη για απότομα κι έντονα σοκ για να αναζωογονηθεί η προσληπτικότητα του μυαλού μας*».



τη μέρα, νομίζω ότι τον ερωτεύομαι ακόμα πιο πολύ. Και να σου πω την αμαρτία μου, έχω φανταστώθει ότι το κάναμε...

Αχ, σε έχει χτυπήσει ανελέητα ο έρωτας, φίλη! Αλλά είναι στ' αλήθεια έρωτας; Κάτσε να τα βάλουμε κάτω. Είναι πολλά τα θέματα εδώ. Αρχικώς, έχεις σκεφτεί ότι ίσως όποιος κούκλος και να βρισκόταν στη γειτονιά, θα μας ξύπναγε το ενδιαφέρον, έτσι όπως μου λες ότι έχετε βαλτώσει στο γάμο σας. Απλώς, στις μακροχρόνιες σχέσεις, χρειάζεται να είμαστε υποψιασμένοι ότι κάτι τέτοιο είναι φυσιολογικό να συμβεί και να το περιμένουμε, οπότε αναλαμβάνουμε δράση να μας φροντίσουμε με ειλικρίνεια, ταξιδάκια, ραντεβουδάκια και πολλή συνειδητή δουλειά. Εφόσον μας ενδιαφέρει αυτή η σχέση. Εδώ είναι το κομβικό σημείο. Χρειάζεται να κάνεις την ενδοσκόπησή σου και αυτό θέλει τον χρόνο του. Αν δεις ότι δεν θέλεις να βρίσκεσαι πια σε αυτό το πλαίσιο, θα πρέπει να πάρεις από κει και πέρα τις δύσκολες, αλλά απαραίτητες αποφάσεις σου. Αν απλά χρειάζεσαι ένα φλερτ και αυτό είναι όλο, να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και θα προχωρήσεις εύκολα παρακάτω.

Καλησπέρα Τζένη, έχω πραγματικά προβληματιστεί με τη συμπεριφορά της συναδέλφου-βοηθού μου στο γραφείο. Αισθάνομαι ότι με δουλεύει κανονικότητα. Μοιάζει γλυκομίλητη, αλλά νομίζω ότι κρύβει πολλά. Έχει τύχει πολλές φορές να της ζητήσω κάτι, να μην το έχει κάνει και να μου απαντάει με αγγελική φωνή «*τώρα θα το έκανα*». Εκεί δεν μπορείς να της πεις και κάτι. Δεν μπορώ ακριβώς να σου περιγράψω τι κάνει, αλλά είναι κάτι στην ενέργειά της που με κάνει να νιώθω πως είναι ένας ύπουλος χαρακτήρας. Δεν ξέρω τι να κάνω; Να μιλήσω στον προϊστάμενό μας ή μήπως είναι ιδέα μου και την έχω πάρει με κακό μάτι την κοπέλα;

Νομίζω, φίλη μου, πως χρειάζεται να σταθείς στο θέμα με μια απόσταση. Θα σου πρότεινα να εξετάσεις τη συμπεριφορά της βοηθού σου σε βάθος τριμήνου και καθαρά σε επαγγελματικό επίπεδο. Μελέτησε πόσο αποτελεσματική είναι σε αυτό που καλείται να κάνει. Η περαιτέρω αίσθηση που έχεις, είναι λογική και κατανοητή. Πιστεύω κι εγώ πως το ένστικτό μας δεν μας λείει ψέματα, αλλά προσπαθώ να το διαχωρίζω στο κεφάλι μου στο πλαίσιο της δουλειάς. Δεν είναι απαραίτητο να έχετε πολλά-πολλά, ούτε να γίνετε φίλες. Το σημαντικό είναι να γίνεται η δουλειά. Αν δεις ότι δεν γίνεται, τότε θα προχωρήσεις σε δράση. Αλλιώς ο καθένας στο πόστο του και από μακριά κι αγαπημένοι.

Υποφέρω από καψούρα και δεν ξέρω τι να κάνω... Η θέση μου είναι πάρα πολύ δύσκολη. Είμαι παντρεμένη εδώ και 12 χρόνια. Αγαπάω πολύ τον σύζυγό μου, αλλά η σχέση μας έχει βαλτώσει. Καλά, δεν θα μιλήσω για το σεξ που το ψάχνω με το κιάλι. Μην σου λέω πολλά και σε κουράζω. Έχω ερωτευθεί τον γιο του περιπτερά. Το παιδί είναι ένας κούκλος. Φαντάσου, πάω κάθε μέρα και παίρνω τα πάντα από το περιπτερο για να τον βλέπω. Εφημερίδες με το τσουβάλι και μετά πάω και τις πετάω για να μην τις δει ο άντρας μου. Το καλό είναι ότι απέναντι από το περιπτερο έχει ένα καφέ και πάω και κάθομαι και μόνη μου πολλές φορές για να τον βλέπω. Και εκείνος με κοιτάζει συνέχεια και όταν πάω μου δείχνει ενδιαφέρον και μου έκανε και κομπλιμέντα. Καλά, εκείνη την ώρα ήθελα να λιποθυμήσω από τη χαρά μου. Μέρα με

Γεια σου, μανекέν μας! Λοιπόν, Τζένη θέλω να μου πεις αν είμαι υπερβολικός ή όχι.

Η αδερφή μου, με την οποία συγκατοικούμε, έχει ακριβές συνήθειες και πριν λίγες μέρες πήγε και αγόρασε κάτι πανάκριβα παπούτσια. Νομίζω κόστιζαν 350 ευρώ. Δεν της περισσεύουν τα χρήματα. Δουλεύει όλη μέρα και πετάει όλα της τα λεφτά σε ψώνια, με αποτέλεσμα να μην έχουμε πολλές φορές να δώσουμε για τα κοινόχρηστα, να χρωστάμε τους λογαριασμούς του νερού και άλλα τέτοια ωραία. Μόλις την είδα με τα καινούργια παπούτσια, μου γύρισε το μάτι και τσακωθήκαμε. Δεν μπορώ εγώ να χρωστάω στην πολυκατοικία και να με κοιτάνε με μισό μάτι και εκείνη να σκέφτεται μόνο την πάρτη της. Προσπάθησε στην αρχή να μου πει ότι είναι απομίμηση και να με πείσει. Φυσικά, εγώ όλα τα καταλαβαίνω με τη μία. Από τα νεύρα μου, πήγα το βράδυ και τα πέταξα στα σκουπίδια και τώρα με αποκαλεί συνεχώς απαράδεκτο και δεν μου μιλάει.

Δεν θεωρώ ότι είσαι υπερβολικός στο ότι δεν θέλεις να χρωστάτε. Το μόνο που σου δίνω λάθος είναι ότι η αντίδρασή σου ήταν σπασμωδική και χωρίς ουσιαστικό όφελος. Χρειάζεται να βάλεις παρές συγκεκριμένα όρια και σαφείς κανόνες σε αυτή τη συγκατοίκηση. Αν η αδερφή σου δεν μπορεί να τα τηρήσει, τότε για μένα ίσως θα πρέπει να επιλέξεις άλλον άνθρωπο που θα ταίριαζε περισσότερο στον τρόπο σκέψης και δράσης για να μοιραστείς το ίδιο σπίτι. Διαφορετικά, αν συνεχίσετε να τρώγετε έτσι, θα χαλάσει και η σχέση σας και θα είστε συνέχεια στα κάγκελα. Γιατί να το κάνετε αυτό στους εαυτούς σας; Στο σπίτι μας επιστρέφουμε για να ηρεμήσουμε, όχι για να διαλυόμαστε ψυχολογικά.

ΜΙΑ ΜΟΥ ΒΡΟΜΙΚΑ
-Reloaded-
Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ

Μίλα μου βρόμικα.
Μίλα μου αληθινά.
email: info@athensvoice.gr
instagram: [@melitajenny](https://www.instagram.com/melitajenny)

© JOHN HOLMES



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



COSMIC TELEGRAM

Από την ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ

Την καθημερινή
αστρολογική σου
προβλέψη στο
athensvoice.gr/zodia



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Θα χρειαστείς πολλή εσωτερική δύναμη και τσαγανό για να αντιμετωπίσεις αυτή την εβδομάδα. Είμαι 100% σίγουρη πως θα τα καταφέρεις γιατί αλλιώς δεν είσαι σωστός Κριός. Η Τρίτη θα είναι μία πολύ δύσκολη μέρα λόγω Πανσελήνου. Θα χρειαστεί να κάνεις κάποιες ανακατατάξεις είτε στα επαγγελματικά είτε στα ερωτικά και να βάλεις όριο στα άτομα που βρίσκονται γύρω σου. Οικονομικά χρειάζεται οργάνωση και να είστε πανέτοιμοι για οποιαδήποτε αλλαγή. Δεν θα τη χαρακτηρίζα μία ερωτική εβδομάδα.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Αυτή η εβδομάδα είναι γεμάτη ευκαιρίες και γνωριμίες. Οι γνωριμίες ξέρω ότι δεν είναι το δυνατό σου σημείο, όμως θα σε βοηθήσει πολύ στον κοινωνικό σου περίγυρο... Βεβαιώσου πως δεν είσαι αφηρημένος όταν φεύγεις απ' το σπίτι. Και τώρα που είπα σπίτι, ίσως σου έρθει κάποια ιδέα για κάποια αλλαγή στη διακόσμηση ή στην οργάνωση του σπιτιού. Στα ερωτικά οι ελεύθεροι θα έχετε κυρίως σαρκικές απολαύσεις και όχι τόσο ουσιαστικές, ενώ οι δεσμευμένοι τρώτε τα συκώτια σας γιατί έχετε φιλοβαρεθεί.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Η εβδομάδα αυτή είναι γεμάτη σκαμπανεβάσματα. Σίγουρα υπάρχει ένας ηλεκτρισμός στην ατμόσφαιρα, ιδιαίτερος την Τρίτη, σίγουρα θα γίνουν κάποιες αλλαγές σχεδίων αλλά αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα κάτι κακό. Η ζωή είναι γεμάτη περιέργες φάσεις. Το υπόλοιπο μισό της εβδομάδας θα σε βρει χαρούμενο, επικοινωνιακό και με πολλές ευκαιρίες κυρίως στα επαγγελματικά... Ερωτικά ψάχνεσαι για επιβεβαίωση και λίγο ζαλίζεις το έτερόν σου ήμισυ. Οι ελεύθεροι έχετε δαγκώσει τη λαμαρίνα με το λάθος άτομο. Οικονομικά δεν είναι μια εβδομάδα καλή για ψώνια.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Οι υποχρεώσεις είναι πολλές και εσύ τρέχεις και δεν φτάνεις. Πνίγεις σε μια κουταλιά νερό, πολύ θέλει ο άνθρωπος! Έχεις κλατάει και χρειάζεται σίγουρα κάποια ξεκούραση, πάρε ένα day off, προτείνω την Τρίτη. Και μετά, αφού έχεις γεμίσει τις μπαταρίες μπορείς να είσαι αποδοτικός/ή και να αξιολογήσεις σωστά τις ευκαιρίες γύρω σου. Οι δεσμευμένοι έχετε την τάση σε παράνομες σχεσούλες και με ενοχλείτε. Οι ελεύθεροι φλερτάρετε πολύ ωραία. Οικονομικά σίγουρα θα έρθει κάποιο ποσό που θα σε ανακουφίσει αλλά αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να το σπαταλήσεις όλο.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Προσπάθησε να κρατήσεις τους φίλους σου κοντά σου, ενημερώνω ότι τους έχεις κουράσει με τα νευράκια σου. Το ίδιο ισχύει και για το ταίρι σου. Αν εσύ χρειάζεσαι χρόνο και χώρο, αρκεί απλά μόνο να το πεις, δεν χρειάζεται να το δείχνεις. Έχεις πολύ άγχος και νιώθεις πως δεν παίρνεις βοήθεια από τον περίγυρό σου. Προς το τέλος της εβδομάδας χαλαρώνεις και απολαμβάνεις περισσότερο αυτά που ήδη έχεις, χωρίς να αγχώεσαι για αυτά που θες να αποκτήσεις. Οι ελεύθεροι δεν έχετε κάποια εξέλιξη. Στα οικονομικά ολίγον τι αίσχος.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Η εβδομάδα σε βάζει αναγκαστικά σε πρόγραμμα, δεν είναι κάτι που δεν σ' αρέσει και που δεν έχει συνηθίσει. Θα δεχτείς βοήθεια από φίλους, κάτι που σιχαίνεσαι. Σίγουρα θα προκύψει ένας καβγάς μέσα στο σπίτι, πράγμα λίγο αδιάφορο για σένα. Μεγάλη προσοχή επτά του μηνός γιατί θα γίνει της κακομοίρας. Ερωτικά είσαι επιπόλειος και δεν είσαι ευχαριστημένος με αυτά που ήδη έχεις. Αν είσαι ελεύθερος δεν σε γεμίζει τίποτα. Στο τέλος της εβδομάδας θα μπορέσεις επιτέλους να ανακουφιστείς και να ξεκουραστείς. Οικονομικά... άσ' το...



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Θες να προσαρμοστείς και δεν μπορείς. Μια σε αφήνουν, μια δεν σ' αφήνουν. Σίγουρα θα επιστρέψει κάποιο πρώην γκομενέτο το οποίο είτε σε έχει απορρίψει στο παρελθόν είτε εσύ το έχεις απορρίψει. Γρήγορες αποφάσεις θα κληθείς να πάρεις, τις οποίες φυσικά δεν θα πάρεις. Οι αλλαγές, ξαναλέω, έχει μαλλιάσει η γλώσσα μου, είναι για καλό. Προς το τέλος της εβδομάδας θα έχεις μία πολύ ευχάριστη είδηση σχετικά με τα επαγγελματικά σου. Πάρε λίγο απόσταση από τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν μέσα στο σπίτι γιατί η ψυχολογία σου δεν θα το αντέξει.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Αυτή την εβδομάδα θα μπεις σε μία διαδικασία αυτοβελτίωσης. Ίσως είναι καλό να ξεκινήσεις μια καινούργια δραστηριότητα ή μια καινούργια καλή συνήθεια. Κοινώς σήκω από τον καναπέ, κάνε καμιά γυμναστική, ξεκινά διατροφή. Σαν Σκορπιός που είσαι, έχεις συνηθίσει να φτιάχνεις μία δικιά σου πραγματικότητα στην οποία δεν μπορούν όλοι να ζουν μέσα κι εσύ ξινίζεις. Αυτή την εβδομάδα θα πρέπει να εκλογικεύσεις κάποια πράγματα και να μπεις σε μία ρουτίνα πραγματικότητας, ξέρω, είναι πολύ δύσκολο αλλά θα πρέπει να συμβεί. Το γκομενάκι που δεν σου απαντάει, δεν σε παίζει απλά, δεν σε θέλει. Επίσης αν είσαι σε σχέση, το άτομο που είστε μαζί, αν δεν σου σπκώνει το τηλέφωνο δεν σημαίνει πως σε κερατώνει, μην είσαι ή του ύψους ή του βάθους.



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Μάθε να λες όχι, μην κάνεις τα χατίρια όλου του κόσμου γιατί συσσωρεύονται τα άγχη και το γαμώτο που νιώθεις σε καθημερινή βάση. Αυτή την εβδομάδα θα βάλεις όρια στους συναδέλφους οι οποίοι σε έχουν καβαλήσει αλλά και στους φίλους που δεν αντιλαμβάνονται τις ανάγκες σου. Σαν Τοξότης έχεις τάσεις φυγής και θα ήθελες να κάνεις κάποια εκδρομή ή κάποια εξόρμηση, μάλλον στη φύση ή σε κάποιο χωριό... δεν θα κάτσει. Προσπάθησε να λύσεις τα προβλήματα την ώρα που δημιουργούνται και όχι μήνες μετά. Στα ερωτικά σταμάτα να είσαι κολλημένος στο παρελθόν ακόμα κι αν έχεις προχωρήσει, γιατί ίσως σου γίνει κάποια νύξη από άτομο του παρελθόντος, το οποίο μόνο κακό θα σου κάνει τελικά. Μεγάλη προσοχή την Τρίτη 7 του μηνός.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Αυτή την εβδομάδα θα πρέπει να βάλεις σε ισχύ τη φράση «Πετάει ο γαϊδαρός; Πετάει». Υπάρχει σοβαρό πρόβλημα επικοινωνίας με τους γύρω σου, δεν ξέρω κατά πόσο φταις εσύ ή οι άλλοι, αυτό βέβαια μπορεί να το λέω επειδή εγώ ίδια είμαι Αιγόκερως. Πάντως προσπάθησε να έχεις μια διπλωματική στάση σε όλους τους τομείς. Στα επαγγελματικά καλό θα ήταν να μην έρθεις καν σε επαφή με ανωτέρους σου, να μη συζητήσεις κάποια πρόταση για προαγωγή ή για κάποια αλλαγή που θα έχεις στο μυαλό σου. Στα ερωτικά καμιά ιδιαίτερη εξέλιξη, ούτως ή άλλως άπατοι πηγαίνουμε. Και τον τελευταίο καιρό δεν είναι κι αυτό που μας απασχολεί, εδώ που τα λέμε, είτε είμαστε σε σχέση είτε δεν είμαστε. Οικονομικά σίγουρα θα ανοίξουν ευκαιρίες αλλά επειδή έχεις χρέη από το παρελθόν θα είναι απλά εξοφλήσεις.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Αυτή την εβδομάδα λίγο τρώγεσαι με τα ρούχα σου, καλά κι άλλες εβδομάδες τρώγεσαι με τα ρούχα σου αλλά αυτήν λίγο πιο πολύ. Θα έχεις πολλή στήριξη από οικογένεια ή από φίλους αλλά σαν κλασικός Υδροχόος θα την καταχραστείς. Και θα κουράσεις. Πράγματα καινούργια σου κεντρίζουν το ενδιαφέρον και θέλεις να ασχοληθείς με πολλά ταυτόχρονα... ναι, δεν γίνεται, αγάπη... Πάρε λίγο χρόνο και ασχολήσου με ένα πράγμα κάθε φορά. Αυτή την εβδομάδα υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να συναντήσεις τον έρωτα, κοίτα να μην τον περάσεις από κόσκινο και από Ιερά Εξέταση. Αν είσαι σε σχέση, αν ήθελε το ταίρι σου να σου πει κάτι παραπάνω από αυτό που σου λέει, θα στο 'λεγε. Οικονομικά σίγουρα θα υπάρξει μια μεγάλη ανακούφιση.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Την Τρίτη θα γίνει ένας κακός χαμός σε όλους τους τομείς στη ζωή σου, λόγω αντίθεσης Ηλίου - Σελήνης... αλλά άσε τώρα τις όψεις, γιατί ό,τι και να σου πω δεν θα το καταλάβεις. Δώσε λίγη σημασία στις ευκαιρίες που θα σου έρθουν γιατί θα είναι αρκετές, ειδικά προς το τέλος της εβδομάδας. Την Τρίτη κλείσου σπίτι, κλείσε και τα παντζούρια, μη σου πω και το φως. Στα ερωτικά προσπάθησε να διαλέξεις το λιγότερο τοξικό άτομο που σε έλκει, πράγμα δύσκολο, το καταλαβαίνω. Εσύ που έχεις σχέση μην υποπετεύσεις συνεχώς το ταίρι σου γιατί το έχεις εξαντλήσει. Αν νιώσεις την τάση να βγεις έξω, να πεις ένα ποτό και να διασκεδάσεις, στο συνιστώ, θα περάσεις όμορφα μαζί με πολύ κόσμο και θα κοινωνικοποιηθείς. Προσοχή μόνο στις ιώσεις, να είσαι λίγο προσεκτικός/ή. Οικονομικά, ε... εντάξει, άσ' το καλύτερα.

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



102.5 ATHENS VOICE RADIO

FROM THE ATHENS TO SOUNDTRACK THE PROMISE

#oneteam



Kaizen Campus

Ένας υπέροχος χώρος για μια υπέροχη ομάδα



750

Θέσεις εργασίας



40+

Αίθουσες
συναντήσεων



1

Χώρος εστίασης



1

Αμφιθέατρο



1

Χώρος ψυχαγωγίας



100%

Προσβάσιμο
από ΑΜΕΑ



6000 τ.μ.

Χώρος πρασίνου



330m

Πεζόδρομος γύρω
από το κτίριο



34

Σταθμοί φόρτισης
ηλεκτρικών αυτ/των



47

Θέσεις
ποδηλάτων



20m

Από τον σταθμό
προαστιακού



450m

Από το Mall



 **kaizen**
GAMING

