

ATHENS voice

Γιάννης Κουρούδης

Από βραβευμένος γραφίστας,
συνθέτης μινιμαλιστικής μουσικής
Του Γιάννη Νένε

Αναμνήσεις από την Ιντιανάπολη

Της Σώτης Τριανταφύλλου

Οι ιστορίες των ανθρώπων της οδού Ανδρούτσου στο Κουκάκι

Της Ευτέρπης Μουζακίτη



ΦΑΚΕΛΟΣ

ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

Καθημερινή παραλαβή φρέσκων φρούτων & λαχανικών!

ΣΤΑ LIDL ΚΑΘΕ ΜΑ ΚΑΘΕ ΔΑΓΚΩΝΙΑ
ΣΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΞΙΖΕΙ

**Βρείτε κάθε μέρα
πάνω από 100 ολόφρεσκα
φρούτα και λαχανικά**



Γιατί στα Lidl παραλαμβάνουμε κάθε μέρα το 85% των φρούτων και των λαχανικών μας από Έλληνες προμηθευτές.



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργαλές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλί

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πελιβαδίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide) Ελένη Μπεζιριάδου

Editorial Manager Ηλένα Κρητικού

Τεχνικός Διευθυντής Βάιος Συντσίραμς

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρους Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλούντζου

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργαλές, Μ. Γκανά, Ι. Γκομπούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καραμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωνάιος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Μπελεσιώτης, Γ. Νένης, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυρινός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρη, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Α. Τρούγκου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Εικονογραφίες art@athensvoice.gr **Φωτό:** Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικολάτσος, Λάζαρος Γραικός

Account Director Γιώτα Αθανασοπούλου

Direct Market Advertising Director Άννα Αντωνίου Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη marketing@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Ταννάρη Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A. Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369 fax: 210 3632.317 Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310 Athens Voice Radio 102.5: 210 3648.213 Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Β. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369 Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164

ATHENS VOICE

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



«Προσοχή, διέλευση γατών!»

(πινακίδα στο Κουφονήσι, το πιο γατόφιλο νησάκι των Μικρών Κυκλάδων)

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η **Γρια Βρεττού**. Γεννημένη το 1995, είναι καλλιτέχνης με έδρα την Αθήνα. Έχει πτυχίο στο πεδίο του animation από το London College of Communication του Πανεπιστημίου Τεχνών του Λονδίνου και είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού τίτλου MA in Contemporary Art Practice - Moving Image από το Βασιλικό Κολέγιο Καλών Τεχνών του Λονδίνου (RCA). Έχει παρουσιάσει τη δουλειά της στην Ελλάδα και στο εξωτερικό (Αθήνα, Λονδίνο, Σεούλ). Έχει βραβευτεί από την ARTWORKS (2021) και είναι Fellow του Προγράμματος Υποστήριξης Καλλιτεχνών Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (SNF). *Περισσότερα στη σελίδα 6.*

Info-DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΦΡΑΟΥΛΕΣ

Στις σαλάτες του μήνα.

ΜΗΝΑΣ GAY PRIDE

Ο μήνας που τα brands λατρεύουν τα ΛΟΑΤΚΙ.

ΑΝ ΑΓΑΠΑΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ

«Κορίτσια, αν ψάχνετε για το Black Honey της Clinique έχει εξαντληθεί». (Σεκουριτάς προειδοποιεί πελάτισσες στην είσοδο του Honchos)

ΤΑ ΕΜΠΡΙΜΕ ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΟΥΚΑΜΙΣΑ

Φέτος, ευτυχώς είναι καλύτερα. Βγήκαν και μαύρα με λευκές νεκροκεφαλές.

TED LASSO

Τώρα που τελειώνει η σεζόν, δείτε όλα τα επεισόδια του 3ου κύκλου μιας από τις καλύτερες, πιο αστείες, πιο ευαίσθητες και πιο ποδοσφαιρόφιλες σειρές - ακόμα και για αυτούς που δεν είναι. Και με 11 Emmys. Στην Apple TV.

ΑΚΟΥΣΤΗΚΕ

«Κοιτάζω κάτω στη θάλασσα και τι βλέπω, ρε; Μια γοργόνα! Τελικά ήταν η Λένα». (Δυο πιτσιρικά συνομιλούν σε παραλία των Κουφονησίων)

ΚΑΙΡΟΣ

Τι θα γίνει; Ανεβοκατεβάζουμε τα καλοκαιρινά κάθε μέρα.

ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

«Ερχεται λέει πάλι σκόνη από την έρημο. Λες να αρχίσει να βρέχει αραβικές πίτες;» (@elropolaro)

ΜΥΚΟΝΟΣ

Πόλεμος «Μαγαζιά εναντίον πριβέ πάρτι σε βίλες». Μέχρι να έρθουν και τα κόττερα.

ΤΟ TREND ΤΟΥ ΑΤΜΙΣΜΑΤΟΣ

Επίσης ανθυγιεινό αλλά πάντως καλύτερο από εκείνο το μίζερο στρίβω-τσιγαράκι-με-χαρτάκι-και-καπνό.

ΦΩΤΟΡΥΠΑΝΣΗ

Σε 20 χρόνια, από τον πολύ LED φωτισμό στη Γη, τα αστέρια στον νυχτερινό ουρανό δεν θα φαίνονται καθόλου, λένε οι αστρονόμοι.

ΜΑΤΑΙΟΤΙΤΙΔΑ

Ο νέος ελληνικός ιός της εποχής.

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

«Η κλιματική αλλαγή είναι μια απδία ομοφοβική»

(Κουίρ αρκούδος στην παρέα του, Σύνταγμα, Σάββατο βράδυ)

«Θέλετε να τη δοκιμάσετε κι εσείς μία φορά;»

(Νεαρή ΚουΚουέ πουλάει Ριζοσπάστη έξω από την Καπνικαρέα, Κυριακή απόγευμα)

«Θα ήθελα ένα τσοτ μόνο τυρί, παρακαλώ, αλλά να μου το κάψετε. Κάρβουνο το θέλω».

(Κύριος σε μπουλαντζερί, Αμπελόκηποι, Κυριακή πρωί)

«Αυτός δεν είναι άνθρωπος, είναι ό,τι πιο σιχαμερό υπάρχει στον πλανήτη Γη. Εφτά χρόνια έρχεται παραλία με την ίδια πετισέτα και το ίδιο μαγιό».

(Σύνταγμα, φωνές μέσα στο μετρό, Σάββατο απόγευμα)

Λαχειοπόλης πλησιάζει κύριο:

«Θέλετε κάνα κότερο;»

(Ομόνοια, Δευτέρα μεσημέρι)

«ΜΗ σβήνεις τα φώτα, γερόγυφτε, κομπλεξικό, φτηνιάρη, υποβαθμισμένε καρμίρη».

(Τοιχοκαλλημένο σε κοινόχρηστο χώρο πολυκατοικίας στην Κυψέλη)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ panikoval500@gmail.com



ΤΡΑΠΕΖΑΚΙΑ ΕΞΩ

Αν δεν σκοντάψεις,
θα γελάσεις

Κείμενο-Φωτό: ΛΙΑΝΑ ΜΑΣΤΑΘΗ

Μοναδικές, ασυνήθιστες, απρόβλεπτες και παράδοξες θέσεις για τραπεζάκια σε δημόσιους χώρους. Θα τα βρεις στη μέση του δρόμου, πάνω σε στύλους της τροχαίας ή ακόμα και μέσα σε παρτέρια για ένα έξτρα country feel, θα τα προσπεράσεις, μπορεί να σκοντάψεις, να τα σπρώξεις ή και να κάτσεις, αλλά συνήθως δεν τα προσέχεις καν. Έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της πόλης και κανείς δεν μπορεί να προσδιορίσει τη χρονική στιγμή που το τραπεζάκι έφυγε από το μαγαζί, πήγε στο πεζοδρόμιο, εξαπλώθηκε στους κοινόχρηστους χώρους, στην άσφαλτο, σε πάρκα, σε παρτέρια, σε ασύλλια, οπουδήποτε χωρούσε, κι ως έγερνε λίγο. Είναι παντού, είναι γύρω μας, και ο φακός απλά κατέγραψε μερικά από αυτά.



Η οικονομία, η ποιότητα και η φροντίδα περιβάλλοντος πάνε πακέτο...



πάνε FISIKON!

- **Σημαντικά οικονομικότερο** συγκριτικά με τα άλλα συμβατικά καύσιμα
- Εγγυημένη **ποιότητα καυσίμου** • Φιλικό προς το **περιβάλλον**

ΙΔΑΝΙΚΗ ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΙΔΙΩΤΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ
ΔΙΑΡΚΩΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΔΙΚΤΥΟ

fisikon.gr   





Volcanic Identity,
Iria Βρεττού.
Απόσπασμα από φιλμ
κινούμενης εικόνας

VOLCANIC IDENTITY

Το καταλυτικά ερωτικό πολυμεσικό έργο της **Ίριας Βρεττού**

Εδώ τα ηφαιστεια δεν είναι απομονωμένοι γεωλογικοί σχηματισμοί αλλά αδέσμευτες queer οντότητες

Της **ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ**

Με αφηγηματική αφετηρία κάποια ηφαιστειογενή νήσο, η έκθεση της Ίριας Βρεττού επιχειρεί να αποκαλύψει τους μυστήριους συνδέσμους που επιτρέπουν την εκφορά της ηφαιστειακής ταυτότητας ως ερωτικής πολυδιάστατης κατάστασης: ανακαλεί εκρήξεις, μαγματικά ιζήματα, θέρμη και στάχτη, ερημιά και γονιμότητα, χρωματικούς ιριδισμού και τοξικά αέρια, χρονικές αναταράξεις, πολυσήμαντες εκφράσεις, την επιθυμία και την απόλαυση όταν απελευθερώνονται από τα δεσμά του καπιταλιστικού φαντασιακού και τις ρατσιστικές, αποικιοκρατικές νεκροπολιτικές του.

Εδώ τα ηφαιστεια δεν γίνονται αντιληπτά ως απομονωμένοι γεωλογικοί σχηματισμοί αλλά ως δυναμικά σώματα που βρίσκονται στη βάση καταγωγικών μύθων αλλά και καταστροφικών ιστορικών γεγονότων και κοινωνικοπολιτικών συμβολισμών. Οντότητες μορφοποιητικές, θανατηφόρες και μεταμορφικές, αποτελούμενες από στοιχεία χθόνια και ουράνια, από κρυμμένες υλικότητες και ανεξερεύνητες φύσεις κβαντικής τάξης. Οντότητες που ανήκουν στο σύμπαν των Παζολινικών πολιτικών διεκδική-

σεων αλλά και στην ενεργειακή κατάσταση που η επιστήμονας της κβαντικής φυσικής Karen Barad έχει περιγράψει ως την «queer επιτελεστικότητα της φύσης». Το ηφαιστεια γίνεται αντιληπτό ως το άγριο έδαφος μιας μυθοποιητικής πρακτικής όπου queer οικολογίες αναδύονται, σμίγουν, ρέουν, λιώνουν, κοχλάζουν, εξαερώνονται και διαχωρίζονται, δημιουργώντας και μεταμορφώνοντας απροσδόκητες μορφές συγγένειας. Οι “δαιμονες”, τα ζωγραφικά και animated σώματα της έκθεσης είναι αλλόκοτες πλοκαμοειδείς εκφάνσεις επαναστατημένης σεξουαλικότητας και συνεμπυκνωτικής πολυπλοκότητας, μη εξημερώσιμοι μάρτυρες της πραγματικότητας, όπως τους χαρακτηρίζει η καλλιτέχνης.

Στην έκθεση, ζωγραφική, χειροποίητο animation, ψηφιακό κολάζ και ηχητικό περιβάλλον και live performances «ερωτοτροπούν» με την υποσυνείδητη συνθήκη της έκρηξης και τον βαθύ χρόνο της ηφαιστειακής ταυτότητας, εκεί όπου αντιθέσεις, ιδέες, προθέσεις τρέχουν παράλληλα σε έναν ιλιγγιώδη αναβρασμό, προς την έκρηξη του ηφαιστειακού, την απελευθέρωση του μάγματος, τη δημιουργία

του πρώτου εδάφους όπου οι γεωλογικοί σχηματισμοί είναι απόλυτα ρευστοί. Όλα αλλάζουν, είναι εφήμερα, επαινετικά ακόμη και στον πιο φοβερό, ηφαιστειακό βρυκθισμό τους.

Στο πρώτο επεισόδιο του έργου *Volcanic Identity*, με τίτλο *States of Eros (Καταστάσεις του Έρωτα)* προσεγγίζει η συνεχώς αναδύομενη και εναλλασσόμενη φύση του έρωτα, ο τρόπος που νικά κατά κράτος, απόλυτα αλλά όχι δεσμευτικά, καταλύοντας όρια και προβλέψεις. Στην επιτελεστική, αδάμαστη φύση του ηφαιστειακού αναγνωρίζονται χαρακτηριστικά του έρωτα, πρωταρχικού γεννήματος του Χάους και της Γαίας. Πρόκειται για καταστάσεις συγγενικές, δυνάμεις καταλυτικές, αναγεννητικές και καταστροφικές, ενέργειες πληθωρικές, αμφιλεγόμενες, ωραίες και τρομακτικές, θηλυκές, οι οποίες λειτουργούν ως εκατέρωθεν αντικατοπτρισμοί στο συγκεκριμένο έργο της Βρεττού.

Επιλέγοντας να ερευνήσει αυτήν ακριβώς τη συνθήκη η νεαρή καλλιτέχνης αναρωτιέται για την ίδια την έννοια της ταυτότητας, τα όρια της αναπαράστασης, τις δυνατότητες της επιτελεστικής και πολυαισθητηριακής σκέψης, τη

μεταφορά του εαυτού στο άλλο. Στο εν εξελίξει έργο της αμφισβητείται δυναμικά, τόσο με μορφοπλαστικά όσο και με εννοιολογικά μέσα, η καταχρηστική απόδοση των όρων «φύση» και «φυσικός» σε ετεροκανονικές, πατριαρχικές συγκροτήσεις και ρατσιστικές, αποικιοκρατικές κατηγοριοποιήσεις. Μια διαδικασία που έχει λειτουργήσει απομειωτικά απέναντι σε ΛΟΑΤΚΙ κοινότητες, γυναίκες, ανθρώπους διαφορετικής καταγωγής και χρώματος, ιθαγενείς πληθυσμούς κ.λπ.

Η Ίρια Βρεττού διεκδικεί ως φυσική την queer επιθυμία και τοποθετεί το πεδίο της εκδήλωσής της όχι σε κάποια ουτοπική κοινωνία ή σε κάποια «πράσινη» ειδυλλιακή συνθήκη αυτοεκπλήρωσης, αλλά εκεί όπου συγκρούσεις, διεκδικήσεις και διαφοροποιήσεις εκρήγνυνται για να ζωοδοτήσουν άλλους, δίκαιους, άγριους και αταξινόμητους τρόπους του κοινωνικού και του κοινού.

Επιμέλεια έκθεσης: Βασιλική - Μαρία Πλαβού. Εγκαίνια: Παρασκευή, 9 Ιουνίου 2023, στις 20:00, Σφιγγα 45, Σφιγγός 45, Αθήνα. Ώρες λειτουργίας 20:00 - 23:00 καθημερινά. Έως 18 Ιουνίου.

ONASSIS STEGI

MovementRadio
24-HOUR LIVE RADIO

Plāsmata II : ΙΟΑΝΝΙΝΑ

ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ

ΠΑΡΑΞΕΝΑ

ΨΗΦΙΑΚΑ

ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΑ



Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
ΣΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟ ΧΩΡΟ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΗ ΣΥΝΟΜΙΛΕΙ ΜΕ ΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ
ΕΚΘΕΣΗ — ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ — WORKSHOPS
— ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ — ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ —

16.06—09.07.23 — 18:00—00:00 — ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΕΡΟΜΕΤΑΦΟΡΩΝ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



GLOBAL MEDIA PARTNER



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΑ



Περιφέρεια Ηπείρου
Region of Epirus





ΣΕ ΒΛΕΠΩ!

ΑΓ. ΣΑΒΒΑΣ

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε βλέπω να παίζεις πολύ έξυπνα

Κοίτα να δεις που από αλλού το περιμέναμε κι από αλλού ήρθε! Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς τώρα, ποιος περίμενε να αναδυθεί αγνώριστη και γλυκούλα στην εκλογική αρένα η Ζωή Κωνσταντοπούλου, που την βλέπαμε να ανεβαίνει στο βήμα της Βουλής και απομακρυνόμασταν από την τηλεόραση μη μας πάρουν τα σκάγια;

Όταν την πρωτοείδα σε μια εκπομπή νόμιζα πως έκαναν τα μάτια μου πουλάκια: αυτή η κοπέλα με το καταδεχτικό χαμόγελο και το ήρεμο βλέμμα είναι η Ζωή; Αυτή που κάνει καρδούλες στους τηλεθεατές και μας εξιστορεί πως γνώρισε το μεγάλο της αμόρε είναι η Ζωή ή σωσίας που ήρθε να τη σώσει από τον παλιό τύπου ροντιβάλιερ εαυτού της; Αυτή που δίνει το κινητό της στον λαό να της τηλεφωνεί όποτε έχει πρόβλημα; (Αφού σκέφτηκα να της τηλεφωνήσω κι εγώ γιατί έχω πρόβλημα να την αναγνωρίσω!) Δεν ξέρω αν είναι ο έρωτας που τη μεταμόρφωσε ή ομάδα συμβούλων. Από μένα παίρνει άριστα 10 πάντως. Έχει την καλύτερη προεκλογική παρουσία μακράν των υπολοίπων: έχει σαφή στόχευση, ανθρώπινη παρουσία, ήπια αλλά αδιαπραγμάτευτη στάση, εκμεταλλεύεται το κενό αντιπολίτευσης του ΣΥΡΙΖΑ κλείνοντας το μάτι στον ψηφοφόρο (το παλιό μάτι όμως, το δεν θα σ' αφήσω σε χλωρό κλαρί) και επιπλέον τρολάρει τον παλιό εαυτό της υπενθυμίζοντας ότι όταν μιλάει η Ζωή στη Βουλή ξυπνάνε τα αίματα. Μπράβο στους επικοινωνιολόγους της. Το σύνθημα ΔΩΣΤΕ ΖΩΗ ΣΤΗ ΒΟΥΛΗ είναι ευφυέστατο!

FreeVOICES

ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΚΑΤΑΡΓΗΘΟΥΝ ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ;

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Δίνω αμέσως και εξαρχής την απάντηση. Και βέβαια θα μπορούσαν να καταργηθούν σε βάθος 2-3 χρόνων με ένα νόμο και ένα άρθρο. Αρκεί να λειτουργήσει επιτέλους το Λύκειο ως σχολείο σοβαρό και αδέκαστο, αξιόπιστο και παραγωγικό. Αλλά και να αλλάξουν κάποια πράγματα στα ανώτατα εκπαιδευτικά μας ιδρύματα. Δηλαδή χρειάζονται σοβαρές προϋποθέσεις που αποτελούν κοινό τόπο σε όλον τον κόσμο. Στην Ελλάδα όμως είναι τόσο δύσκολο να εξασφαλιστούν, με αποτέλεσμα η συζήτηση για την κατάργηση να αναβάλλεται συνεχώς για το απώτερο, το πολύ απώτερο, μέλλον.

Κριτήριο εισαγωγής θα αποτελεί ο βαθμός του «Εθνικού Απολυτηρίου» (ΕΑ). Ο οποίος και θα διαμορφώνεται από τις επιδόσεις του μαθητή σε όλα τα μαθήματα και στις τρεις τάξεις του Λυκείου με κάποια σχετική ποσόστωση που θα αυξάνεται από την Α' προς τη Γ' Λυκείου. Έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να ασχολούνται σοβαρά με όλα τα μαθήματα, διαφορετικά δεν έχει κανένα νόημα να υπάρχουν στο πρόγραμμα και να «διδάσκονται». Ο βαθμός κάθε μαθήματος, σε κάθε τάξη, θα είναι αποτέλεσμα μέσων όρων γραπτών εξετάσεων που θα διενεργούνται δύο φορές τον χρόνο με θέματα αποκλειστικά από την Τράπεζα Θεμάτων και θα διορθώνονται από επιτροπή καθηγητών που διδάσκουν το μάθημα στο οικείο σχολείο.

Τα αναλυτικά προγράμματα, τα σχολικά βιβλία αλλά και τα θέματα της Τράπεζας θα πραγματεύονται αποκλειστικά τα βασικά του κάθε αντικείμενου, όπως σε όλον τον κόσμο, με ιδιαίτερη έμφαση στη σχέση τους με την παρατήρηση, το πείραμα, την τεχνολογία και την πραγματική ζωή. Έτσι, ο μαθητής που ασχολείται σοβαρά με το κάθε αντικείμενο, και θα αποκτά γνώσεις χρήσιμες για τη ζωή του, και θα μπορεί να ανταποκριθεί με επάρκεια στις εξετάσεις. Με δύο λόγια, να απαλλάξουμε την εκπαίδευσή από τα απίθανα, τα εξωπραγματικά, τις νοσηρές κατασκευές, το καψώνι και κυρίως την αγωνία του εξεταστή να αποδείξει ότι είναι πιο έξυπνος από τον εξεταζόμενο (sic). Να επαναφέρουμε το επιχείρημα, τη νοητική και όχι μόνο μαθηματική απόδειξη. Ο στόχος του σχολείου πρέπει να είναι η παραγωγή ψυχικά υγιών εφήβων με δεξιότητες και όχι νευρωτικών και καταπιεσμένων κατόχων τεχνικών επίλυσης φανταστικών προβλημάτων.

Το κάθε τμήμα του ΑΕΙ που περιμένει συγκεκριμένο αριθμό νέων πρωτοετών θα απαιτεί και καθορισμένα όρια βαθμολογίας τόσο του ΕΑ όσο και εκείνων των μαθημάτων που θεωρεί σημαντικότερα για το αντικείμενό του. Ένα τμήμα Φυσικής, για παράδειγμα, θα βάζει προφανώς υψηλά κατώτερα όρια για τη Φυσική και τα Μαθηματικά. Κάποιες σχολές ή τμήματα προφανώς και μπορούν να απαιτούν κάποια ειδική εξέταση των υποψηφίων που τις επιλέγουν. Οι Ιατρικές, οι Νομικές και τα Πολυτεχνεία σίγουρα θα σκεφτούν κάποια τεστ που θα παίξουν κρίσιμο ρόλο στην επιλογή των φοιτητών τους. Που και βέβαια πρέπει να είναι ιδιαίτερων και αυξημένων προσόντων. Με λίγα λόγια τα ΑΕΙ αποκτούν ρόλο και λόγο στην επιλογή των φοιτητών τους, πράγμα όχι μόνο λογικό, αλλά και απαραίτητο. Έτσι η επιλογή γίνεται όχι μόνο περισσότερο αξιοκρατική αλλά και ορθολογική.

Η πρόταση της κατάργησης των Πανελλαδικών φυσικά και συνδέεται με τις ίδιες τις σπουδές στα ΑΕΙ. Για να λειτουργήσει απαιτεί αλλαγή κανόνων που σχετίζονται με τη φοίτηση και επιβάλλει κάποια πρωτόγνωρα, για τα ελληνικά δεδομένα, όρια που αποτελούν βέβαια κοινό τόπο σε όλον τον κόσμο. Μπήκες σε κάποια σχολή χωρίς Πανελλαδικές επειδή είχες την απαιτούμενη βαθμολογία και καλώς. Αλλά θα πρέπει να περάσεις στη διάρκεια των 4 πρώτων εξαμήνων κάποια μαθήματα και με συγκεκριμένη βαθμολογία, αν

θες να συνεχίσεις. Διαφορετικά διαγράφεσαι και αναζητάς την τύχη σου σε κάποια άλλη σχολή, μέσω της οριζόντιας κινητικότητας, ή σε ΙΕΚ. Ένα απλό μέτρο για να τελειώσουμε και με τους αιώνιους φοιτητές αλλά και να δώσουμε κίνητρα σε όλους, να σχεδιάζουν και να πραγματώνουν με περισσότερη σοβαρότητα τις σπουδές τους και κυρίως να τις ολοκληρώνουν. Στόχος της πολιτείας πρέπει να είναι η απόκτηση συγκεκριμένων γνώσεων και δεξιοτήτων από κάθε νέο και νέα με στόχο την παραγωγικότητα, την ανάπτυξη και την ευημερία. Την προσωπική ευτυχία και καταξίωση.

Είναι όμως αξιόπιστο και αδιάβλητο ένα τέτοιο σύστημα για την Ελλάδα; Με τα ισχύοντα προφανώς και δεν είναι. Κάποιοι συνάδελφοι και όχι μόνο, που διαβάζουν αυτές τις γραμμές, ήδη θα κρατάνε την κοιλιά τους από τα γέλια, όταν αναλογίζονται ενδοσχολικές εξετάσεις που καθορίζουν τον βαθμό πρόσβασης σε ΑΕΙ. Και καλά κάνουν, αλλά κάποια στιγμή πρέπει να τελειώνουμε με το μικρό γαλατικό χωριό που λέγεται Ελλάδα. Θα είναι πρόκληση για το ελληνικό σχολείο να κάνει αδιάβλητες και αξιόπιστες εξετάσεις και θέλω να πιστεύω ότι θα την αποδεχτεί και θα σπρώξει το γάντι. Και θα τα καταφέρει. Αρκεί βέβαια οι εκπαιδευτικοί να είναι σοβαρά και αξιόπιστα αξιολογημένοι, οι διευθυντές κέρβερροι, το κεντρικό σύστημα λειτουργικό και αδιάβλητο, η τράπεζα θεμάτων επιστημονικά και εκπαιδευτικά άριστη και ο «μαθητοπατερισμός» να έχει βγει στη σύνταξη. Ή, αν όλα τα προηγούμενα λειτουργούν, η κρατούσα νοο-

τροπία στα σχολεία θα έχει αποχωρήσει από μόνη της. Δηλαδή, γιατί μπορεί ο βαθμός του πανεπιστημιακού καθηγητή να σου δίνει πτυχίο Οικονομολόγου και δεν μπορεί ο βαθμός του καθηγητή Λυκείου να σου δίνει πρόσβαση σε οικονομικό τμήμα ΑΕΙ;

ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΕΞΩΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ, ΤΟ ΚΑΨΩΝΙ, ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΣΤΗ ΝΑ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΞΥΠΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ

Παράλληλα, ακόμα και αν κάποιος ή κάποια εισήλθαν σε σχολή που δεν την άξιζαν, οι αυστηρότεροι κανόνες φοίτησης θα είναι εκεί για να διορθώσουν την όποια αδικία. Όταν όλοι ξέρουν ότι τα πράγματα στα ΑΕΙ γίνονται πραγματικά ζόρικα, όπως στα πανεπιστήμια όλου του κόσμου, θα το σκεφτούν διπλά αν θα επιλέξουν μια σχολή στην οποία είναι χλωμό αν θα μπορέσουν να ανταπεξέλθουν. Πιστεύω ότι οι περισσότεροι των εφήβων μας γνωρίζουν αρκετά καλά τις δυνατότητες και τις επιθυμίες τους και αξίζει να τους δώσουμε την ευκαιρία να το αποδείξουν. Εξάλλου η θεσμοθέτηση της κινητικότητας ανάμεσα σε ΑΕΙ και σχολές θα δίνει πάντοτε ευκαιρίες διόρθωσης, βελτίωσης αλλά και

αλλαγής πορείας μέσα σε λογικά χρονικά πλαίσια. Το κυριότερο, θα βοηθά τα παιδιά μας να βρουν τον δρόμο τους και την πατρίδα να παίρνει από αυτά το καλύτερο. Δηλαδή αυτό που της αξίζει.

Υποθέτω ότι το θέμα των πανελλαδικών θα απασχολήσει σοβαρά την επόμενη ηγεσία του Υπουργείου Παιδείας αλλά και την κεντρική κυβέρνηση. Η ισχυρή αυτοδυναμία μπορεί να δώσει τη δυνατότητα να αλλάξει οριστικά και αμετάκλητα το τοπίο στην εκπαίδευση και δεν πρέπει να χάσει την ευκαιρία. Όλοι εκείνοι που αποτελούν διαχρονικά την πιο σκληρή τροχοπέδη σε κάθε αλλαγή και σε κάθε πρόοδο, έχουν πηχθεί βαριά. Όχι απλά ως πολιτικές παρατάξεις αλλά κυρίως ως ιδεολογίες και νοοτροπίες. Η κατάργηση αυτών των πανελλαδικών εξετάσεων (διαγωνισμών) σε συνδυασμό με τις προτεινόμενες αλλαγές στα ΑΕΙ είναι μέτρο φιλολαϊκό, αλλά όχι λαϊκίστικο. Είναι ορθολογικό, ανακουφιστικό αλλά και κινήτήριο για καλύτερες ανώτατες σπουδές. Το κυριότερο; Δίνει αξία σε όλα τα διδασκόμενα μαθήματα στο Λύκειο και προσφέρει ευρύτητα στις γνώσεις και τις δεξιότητες. Αν υπάρχει πρόθεση και τόλμη θα βρεθεί ένας διαφορετικός τρόπος επιλογής στα ΑΕΙ χωρίς αυτού του τύπου τις ψυχοφθόρες Πανελλαδικές. Εγώ από εδώ ρίχνω μια ιδέα η οποία φυσικά και κυκλοφορεί. Άλλοι θα αποφασίσουν και θα υλοποιήσουν. **A**

Ας κάνουμε έναν λογαριασμό τώρα που κλείνει το σχολείο

Της ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Όταν έχεις ένα παιδί αγγλικό τρένο, όπου όλα τα κάνει στην ώρα του, αποδίδει τα μέγιστα, αριστεύει στο σχολείο και έχει όλο αυτό το πακέτο απόδοσης που συναρπάζει τους καθηγητές, συναρπάζεσαι κι εσύ ως γονιός μαζί του. Κοντολογίς οι συνθήκες κάτω από τις οποίες επιτυγχάνεται αυτή η απόδοση δεν σε απασχολούν. Όχι επειδή είσαι σκληρός και αδιάφορος γονιός, αλλά επειδή το παιδί δεν δίνει δικαιώματα. Απορροφάει όλους τους κραδασμούς ενός εξουθενωτικού εκπαιδευτικού συστήματος, όπως ένα καλό αυτοκίνητο.

Mπορεί να το είδες βέβαια στις πανελλήνιες να σπάει, να μην μπορεί να πάρει ανάσα, να κλαίει με την παραμικρή αφορμή, και πολύ συχνά όλοι σε καθουσαχάζουν –ειδικοί και μη– ότι «τα έχουν αυτά οι πανελλήνιες». Και βεβαίως το παιδί αριστεύει και στις πανελλήνιες, κι εσύ ως γονιός δέχεσαι συγχαρητήρια, το σχολείο μοστράρει το όνομα του παιδιού σου στις επιδόσεις του, και όλοι καταλήγουν ευχαριστημένοι. Ύστερα, όμως, σου έρχεται ένα δεύτερο παιδί καθόλου ίδιο με το πρώτο. Του αρέσει το σχολείο αλλά υπό προϋποθέσεις. Από την πρώτη δημοτικού παραπονιέται για τα μικρά διαλείμματα, για τις ατελείωτες ώρες μαθημάτων, για την οκτάωρη ακινησία. Ξέρεις ότι στο δημόσιο σχολείο τα μαθήματα τελειώνουν σε πέντε ώρες κι όχι σε οκτώ, εσύ όμως το πήγες στο ιδιωτικό για καλύτερα. Το καλοπιάνεις. Δεν καλοπιάνεται. Κι εσύ για πρώτη φορά στη ζωή σου αναρωτιέσαι αν οι οκτώ ώρες μαθήματος για ένα παιδί έξι ετών είναι κάτι λογικό. «Και τι διάολο μαθαίνει οκτώ ολόκληρες ώρες;» θέλεις να κραυγάσεις κάποια στιγμή δυνατά.

Στο σχολείο αρχίζουν τις γλύκες: «Μα δεν είναι όλα μαθήματα. Είναι μουσική, ζωγραφική». Το παιδί τους ξεμπροστιάζει: «Κι εκεί πρέπει να καθόμαστε στο θρανίο και ακίνητα». Προσπαθείς παρ' όλα αυτά να το πείσεις για τα καλά του πράγματος, ενώ ούτε η ίδια μπορείς να πειστείς. Ο λογικός σε αυτή τη συζήτηση είναι το παιδί – και το ξέρεις. Το παιδί είναι επίμονο, ξέρει την αλήθεια του και την υπερασπίζεται. Εσύ ξέρεις την αλήθεια ενός συστήματος που το ίδιο διαβεβαιώνει για την ορθότητά του, φέρνοντας σαν παράδειγμα παιδιά που το αντέχουν. Το ίδιο το σύστημα θα έπρεπε βέβαια να αναρωτηθεί, καθώς τα παιδιά το αντέχουν αλλά δεν το αγαπούν. Το

υφίστανται, αλλά δεν το απολαμβάνουν.

Αναρωτιέμαι, γιατί το απολαμβάναμε εμείς; Εγώ δηλαδή –για να μιλήσω για τον εαυτό μου–, αλλά τολμώ να πω κι οι φίλοι μου. Εντάξει, ήμασταν φτωχά παιδιά, θα μου πεις, πιστεύαμε στο σχολείο, περιμέναμε από το σχολείο να μας οδηγήσει σε μια καλύτερη ζωή. Ναι, σίγουρα ήταν αυτό, όμως σε κάθε περίπτωση, το σχολείο είχε πιο ήπιους ρυθμούς, είχαμε λιγότερη ύλη, λιγότερες ώρες διδασκαλίας, τα μαθήματα είχαν λιγότερη πολυπλοκότητα. Η ιστορία, ας πούμε, απλωνόταν φαρδιά πλατιά μέσα στην τάξη, αφήγηση κανονική –με κουτσομπολιά και λεπτομέρειες–, κι όχι αυτό το αφυδατωμένο συμπέρασμα που τους δίνουν σήμερα δίχως να τους έχουν πει την ιστορία. Για του λόγου του αληθές, δεν έχει παρά να κοιτάξει κανείς τα βιβλία που διδάσκονται τα παιδιά σήμερα. Στο βιβλίο της Α' Λυκείου, ο κλασικός αιώνας της Αθήνας ή αλλιώς ο χρυσός αιώνας του Περικλή σε τρεις σελίδες. Φύρδην μίγδην Σωκράτης και Ευριπίδης, Πεισιστρατος και κιονόκρανα. Αντε μετά να σου μιλήσει η Ακρόπολη... Από το δημοτικό αρχίζει αυτό. Η ιστορία έπαψε να είναι αφήγηση. Σε όλα τα μαθήματα, οι πληροφορίες που τους δίνονται είναι υπερβολικά πολλές και αποσπασματικές. Ο χρόνος που έχουν για να τις απομωιώσουν ελάχιστος.

**ΚΑΘΟΛΟΥ
ΔΕΝ ΑΠΟΡΩ
ΠΟΥ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΔΕΝ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

Το παιδί μου, που ποτέ δεν αγάπησε το ακριβοπληρωμένο του σχολείο, επιστρέφει από αυτό καθημερινά στο σπίτι ώρα 16.00, για να φάει και να συνεχίζει να εργάζεται. Αν θυμάμαι καλά, οι ανθρακωρύχοι είχαν λιγότερες ώρες εργασίας. Αλλά δεν του το λέω. Αντίθετα ανοίγω χαμογελαστά την πόρτα στους καθηγητές για τα ιδιαίτερα, μέχρι που εξουθενώνομαι να χαμογελώ. Εκείνο έχει εξουθενωθεί προ πολλού, όμως εγώ επιμένω να περατώσει τις υποχρεώσεις του. Καθόλου δεν απορώ που οι μαθητές δεν το πιστεύουν πια το σχολείο. Ούτε το δημόσιο, ούτε το ιδιωτικό. Αυτό, κάποια στιγμή, θα πρέπει να μας απασχολήσει σοβαρά. Ο αριθμός των διδακτικών ωρών, το μέγεθος της ύλης, ο βαθμός δυσκολίας, ο τρόπος διδασκαλίας, το περιεχόμενο των βιβλίων, η εξάρτηση από τα φροντιστηριακά μαθήματα. Αν μας ενδιαφέρει, δηλαδή, να έχουμε μορφωμένους ανθρώπους από τα σχολεία μας και όχι απλά και μόνο αποφοίτους. Επίσης, αν μας ενδιαφέρει να έχουμε παιδιά τα οποία θα πάψουν να αντιμετωπίζουν το σχολείο σαν τόπο καταναγκαστικών έργων. **A**

ONASSIS STEGI

Google



η αγάπη κάνει την οικογένεια

Μέχρι να γίνει πραγματικότητα, θα το λέμε ξανά και ξανά.

Και το 2023 μεταφέρουμε αυτούσιο
το μήνυμα αγάπης και συμπερίληψης
για τα αυτονόητα δικαιώματα
των ομόφυλων οικογενειών στην Ελλάδα.



onassis.link/love-family

Δείτε την καμπάνια στο
Onassis Channel στο YouTube



ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

91 παράτυποι μετανάστες περιουελέγησαν και διεσώθησαν από νησίδα στον Έβρο την Κυριακή. Στη συνέχεια οδηγήθηκαν στο Προ. Κε.Κ.Α. Ορεστιάδας. Οποιοσ σκέφθηκε να ονομάσει τα κέντρα υποδοχής Προ.Κε.Κ.Α. (σημαίνει Προ-Αναχωρησιακό Κέντρο Κράτησης Αλλοδαπών) αζίζει να τιμηθεί με το «χρυσούν βραβείον ΣΕΛΕΤΕ-ΠΑΣΕΓΕΣ», που θα θεσμοθετηθεί ειδικά γι' αυτόν.

32 άντρες, 25 γυναίκες και 34 παιδιά βρέθηκαν στη νησίδα. Ευτυχώς, ανάμεσά τους δεν υπήρχε ούτε σκορπιός ούτε κάποια νεαρή μουσουλμάνη, ονόματι Μαρία.

38 άνθρωποι είχαν επίσης βρεθεί σε νησίδα του Έβρου πέρυσι το καλοκαίρι. Οι σύντροφοι αλληλέγγυοι είχαν απαυδήσει τότε καθώς «ανήμερα της Παναγιάς, ένας σκορπιός είχε δαγκώσει και σκοτώσει τη νεαρή Μαρία». Κατήγγειλαν τη χώρα και την κυβέρνηση για αναληψία ακόμη και εντός του ελληνικού κοινοβουλίου. Ουδέποτε ζήτησαν συγγνώμη.

33,1% των νέων 17-24 ετών ψήφισαν ΝΔ στις πρόσφατες εκλογές σύμφωνα με έρευνα του ινστιτούτου Eteron, επικεφαλής του οποίου ήταν ο κύριος Γαβριήλ Σακελαρίδης, εκ των στενών συνομιλητών του Αλέξη Τσίπρα, ο οποίος ωστόσο αρνείται ότι ανήκει στο επικοινωνιακό επιτελείο του πρώην πρωθυπουργού. Η ΝΔ σημείωσε άνοδο 3,1% στη συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία σε σχέση με τις βουλευτικές εκλογές του 2019.

31% έλαβε στην ηλικιακή κατηγορία 25 - 34 ετών, ακριβώς στο ίδιο επίπεδο με τις εκλογές του 2019. Η έρευνα βασίστηκε στο κοινό exit poll 5 δημοσκοπικών εταιρειών.

24,1% έλαβε ο ΣΥΡΙΖΑ στην ηλικιακή κατηγορία 17 - 24 ετών, σημειώνοντας πτώση 13,9% και διαψεύδοντας τη βεβαιότητα της αριστεράς ότι η νεολαία ψηφίζει αριστερά.



© EPA/FILES UK AND IRELAND OUT

12 εκατομμύρια λίρες εκτιμάται ότι θα πωληθεί από τον οίκο δημοπρασιών Sotheby's, το χειρόγραφο προσχέδιο του Bohemian Rhapsody, γραμμένο από τον ίδιο τον δημιουργό του, Freddie Mercury.

15 σελίδες είναι το συγκεκριμένο αντικείμενο, πέρα από την τεράστια ιστορική αξία, αποκαλύπτει ότι αρχικά ο frontman των Queen είχε δώσει

διαφορετικό όνομα στη δημιουργία του. Ειδικότερα φαίνεται ξεκάθαρα πως ο γεννημένος στη Ζανζιβάρη Mercury έχει διαγράψει την αρχική λέξη «Mongolian» αντικαθιστώντας την με το «Bohemian».

170 καλύτερο τραγουδι όλων των εποχών έχει χαρακτηρίσει το βλεπτο αριστούργημα (5:55), το μουσικό περιοδικό Rolling Stone.

22,9% έλαβε ο ΣΥΡΙΖΑ στην ηλικιακή κατηγορία των 25 - 34 ετών με πτώση 13,1% σε σχέση με το 2019.

12 κόμματα συνιστούν τον «Πατριωτικό Συνασπισμό», ο οποίος κατέθεσε στον Άρειο Πάγο αίτηση συμμετοχής στις επερχόμενες εκλογές. Ο προσανατολισμός είναι σαφής δεξιός-ακροδεξιός.

1 εξ αυτών, το «Ασβεστική Εθνική Φλόγα Α.Ε.Φ. Ζέρβας», είχε για σήμα του έναν λογότυπο, ο οποίος παρέπεμπε στον Δημοκρατικό Στρατό Ελλάδας, ο οποίος ΔΣΑ ήταν προσκείμενος στο Κομμουνιστικό Κόμμα, κατά τη διάρκεια του Εμφυλίου Πολέμου (1946-1949). Μία δουλειά είχαν να κάνουν οι επικοινωνιολόγοι του κόμματος και ένα λάθος δεν έπρεπε να γίνει. Αλλά έγινε. Ο λογότυπος αποσύρθηκε αμέσως, αλλά στα social media ξεκίνησε ένα ξέφρενο πάρτι.

475.000 ευρώ πωλήθηκε ο «Μάγος», ένα από τα πλέον χαρακτηριστικά έργα του του Πάνη Τσαρούχη στη δημοπρασία «Νεοελληνικής Ζωγραφικής και Γλυπτικής», η οποία πραγματοποιήθηκε στο Ζάππειο Μέγαρο.

12 πίνακες –έναν για κάθε μήνα του έτους– περιλαμβάνει η σειρά που φιλοτέχνησε ο μεγάλος ζωγράφος, αντλώντας την έμπνευσή του από τις διακοσμήσεις Louis Philippe με φόντο χρυσό και τις γαλλικές εικόνες της Σταυρώσεως του 15ου αιώνας.

50% των αγενών οδηγών στη Βρετανία οδηγούν αυτοκίνητα μάρκας BMW, σύμφωνα με έρευνα της ασφαλιστικής εταιρείας GoShorty, η οποία διενεργήθηκε σε 2.000 άτομα.

28% των αγενών επιλέγουν Audi, 17% Mercedes και 15% Land Rover.

3.676 ήταν η απόδοση του ελληνικού 10ετούς ομολόγου το πρωί της Τρίτης.

3.662 ήταν την ίδια ώρα η απόδοση του αμερικανικού 10ετούς ομολόγου.

4.219 η απόδοση του αντίστοιχου ομολόγου του Ηνωμένου Βασιλείου.

4.101 η απόδοση του ιταλικού 10ετούς.

3 από τις 4 προαναφερθείσες χώρες αξιολο-

γούνται με επενδυτική βαθμίδα. Η Ελλάδα όχι, αλλά δανείζεται με τους ίδιους ή καλύτερους όρους και αυτό προαναγγέλλει άμεση αναβάθμιση από τους οίκους αξιολόγησης.

2,5% ανάπτυξη φέτος και 2,2% για το 2024, η πρόβλεψη της Morgan Stanley για την ελληνική οικονομία. «Η επιστροφή στην επενδυτική βαθμίδα είναι σχεδόν βέβαιη» συμπεραίνει η αμερικανική τράπεζα, υπό τον όρο της πολιτικής σταθερότητας.

1η θέση στον Ευρωπαϊκό Διαγωνισμό Στατιστικής στην ηλικιακή κατηγορία 14-16 ετών κατέλαβαν τρεις μαθητές της Γ' Γυμνασίου της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής - Γυμνάσιο Ομίλου Σχολείων Βιωματικής Μάθησης Θεσσαλονίκης.

19 ομάδες μαθητών από αντίστοιχες χώρες, υπό την επίβλεψη καθηγητή τους, κλήθηκαν, αξιοποιώντας στατιστικά στοιχεία, να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα βίντεο με θέμα την «Ευμερία».

39,6% ήταν ο (επίσημος) πληθωρισμός στην Τουρκία τον Μάιο, πέφτοντας για πρώτη φορά κάτω από 40% τους τελευταίους 16 μήνες.

25 κυβικά μέτρα δωρεάν αερίου θα απολαμβάνουν μηνιαίως οι Τούρκοι πολίτες μέχρι τον Μάιο του 2024 και αυτός ήταν ο λόγος «συγκράτησης» του πληθωρισμού.

105% έως 109% εκτιμούν τον ετήσιο πληθωρισμό οι ανεξάρτητοι οικονομολόγοι της Ομάδας Έρευνας για τον Πληθωρισμό (Enag). Δεν θα έχουν δει το «Εξπρές του μεσονυχτίου».

22.000 άνθρωποι απειλούνται από πλημμύρες μετά την καταστροφή του φράγματος στο υδροηλεκτρικό εργοστάσιο της Καχόβκα στη νότια Ουκρανία. Ρώσοι και Ουκρανοί αλληλοκατηγορούνται για την ανατίναξη του φράγματος.

VERBA VOLANT

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΒΕΛΟΠΟΥΛΟΣ

«Το F-35 είναι πολύ ακριβό αεροσκάφος και έχει βγάλει και μικροπροβληματάκια, δεν είναι τόσο δοκιμασμένο». Ο πρόεδρος έχει δίκιο. Όσοι έκαναν το λάθος και το πήραν, το έχουν τρεις μέσα (συνοργείο), μία έξω. Όλοι, μα όλοι, διαμαρτύρονται ότι στις χαμηλές στροφές, όταν ζορίζεται, «κτυπάει πειράκια». Γι' αυτό άλλωστε δεν κυκλοφορούν και πάρα πολλά.

ΝΙΚΟΣ ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ

«Αγωνιζόμαστε από τη μια άκρη της Κρήτης μέχρι την άλλη για να πάρει το νησί μας το πολιτικό χρώμα που του ταιριάζει». Πρόεδρε, δεν είμαι καχύποπτος αλλά βλέποντας τις δηλώσεις των στελεχών σας –τα οποία επιμένουν να μιλάνε για νέους φόρους μερικές ημέρες πριν την κάλπη– μου μπαίνουν ιδέες ότι αγωνίζονται για διαφορετική χρωματική παλέτα απ' αυτή που έχεις στο νου σου.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

«Η ψηφοσυλλογή δεν είναι έργο που αρμόζει στους ανθρώπους της εκκλησίας». Κύριε τώως εκπρόσωπε, θα συμφωνήσω μαζί σας, αρκεί να συμφωνήσετε και εσείς μαζί μου ότι η «με κατάνυξη εξομολογήθηκα» δεν αρμόζει σε σοβαρούς ανθρώπους της πολιτικής.

ΕΥΑ ΚΑΪΛΗ

«Δεν καταλάβαινα τι είχε συμβεί, αλλά ήθελα να απομακρύνω από το σπίτι τα χρήματα αυτά, για να τα ξαναδώσω στον Παντοέρι, που νόμιζα ότι ήταν και ο ιδιοκτήτης τους. Δεν σκέφθηκα καθόλου να χρησιμοποιήσω τη βουλευτική μου ασυλία, και αυτό αποδεικνύει ότι δεν ήξερα τι αντιπροσώπευαν, στην πραγματικότητα, τα χρήματα αυτά». Πασοκική τεχνογνωσία που μεταλαμπαδεύεται από γενιά σε γενιά. Στην προκειμένη περίπτωση φέρνει στο νου το γνωστό ανέκδοτο που τελειώνει με το: «Ωχ, ένα ελάφι»...

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΜΥΤΙΑΗΝΑΙΟΣ

«Δεν είναι απλό ζήτημα, όμως το σκεφτόμαστε. Σίγουρα δεν είναι πολιτικό και δεν θα απαντήσω τώρα, γιατί φοβάμαι ότι θα γίνει αντικείμενο πολιτικής εκμετάλλευσης». Ο πρόεδρος του πολυεθνικού πλέον ομίλου μιλά για το ενδεχόμενο μεταφοράς της έδρας της εταιρείας και δηλώνει εξαρχής ότι μια τέτοια απόφαση δεν θέλει να γίνει αντικείμενο πολιτικής εκμετάλλευσης. Έχει φροντίσει ωστόσο προηγουμένως να ενημερώσει ότι θα μπορούσε να κάνει αποκαλύψεις στις 27 Ιουνίου, 2 ημέρες μετά την κάλπη, μετατρέποντάς το έτσι de facto σε πολιτικό.

Η ρωσική connection, οι μονές του Αγίου Όρους, οι αντιεμβολιαστές και η «ΝΙΚΗ»

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Όταν πριν από χρόνια ο τότε υπουργός Εξωτερικών Νίκος Κοτζιάς ανακοίνωνε την απόδοση ρώσων διπλωμάτων από την Ελλάδα, οι περισσότεροι αιφνιδιάστηκαν και ένας μεγάλος αριθμός από αυτούς αντέδρασε αρνητικά. Το «Ξανθό Γένος» του αθωνίτη Παϊσιού, η ελληνορωσική φιλία των «κολημένων» στη δήθεν ιστορικότητα των σχέσεων με τη ρωσική Ορθοδοξία, όλα αυτά τα επεικώς ευτράπελα και ανιστόρητα αλλά και η προκλητική στήριξη των «ελλήνων φίλων» από τους λιγάρχες της Μόσχας με διάφορα μέσα, λειτουργήσαν προφανώς καταλυτικά. Ήταν, βλεπόμενα, και η υπόθεση της «Συμφωνίας των Πρεσπών». Ο ρωσικός παράγων δεν ήθελε ούτε να ακούσει για μία συμφωνία που θα συμφιλίωνε τα Σκόπια με την Αθήνα. Εδώ και ενάμιση αιώνα η Μόσχα επένδυε στη διατήρηση της αντιπαλότητας αυτής. Από τότε, δηλαδή, που υιοθέτησε τους ακραίους εθνικιστές της VMRO τους οποίους είχε εντάξει στη φαρέτρα της. Όπως και τους Σέρβους εθνικιστές, όπως και τους Μαυροβούνιους. Πιόνια στα χέρια του ρωσικού παράγοντα ώστε να διαθέτει τη δυνατότητα αιματοκυλισματος των Δυτικών Βαλκανίων ανά πάσα στιγμή. Στη Βοσνία, στην Κροατία, στο Κόσσοβο, στη Βόρειο Μακεδονία. Αυτό το άθλιο παίγνι-δι βρίσκεται και σήμερα σε εξέλιξη λίγες εκατοντάδες χιλιόμετρα από τα ελληνικά σύνορα. Στο Βόρειο Κόσσοβο. Με μία, όμως, διαφορά. Για πρώτη φορά στην ιστορία εμπλέκεται στο βαλκανικό παζλ και η Κίνα. Είναι αυτός ο παράδρομος του Δρόμου του Μεταξιού, που ξεκινά από το λιμάνι του Πειραιά, διασχίζει τη Βόρειο Μακεδονία και τη Σερβία, περνά στην Ουγγαρία και δυτικότερα διασχίζει την Κροατία για να εισέλθει στην Αυστρία. Πρόκειται για έναν στρατηγικό άξονα η απρόσκοπτη λειτουργία του οποίου απασχολεί βεβαίως το Πεκίνο.

Όταν πριν από μήνες άρχισαν να καταφθάνουν στην Αθήνα πληροφορίες για βαλίτσες (ή και σακούλες) με χρήματα από τον Άθω που φορτώνονταν σε λιμουζίνες για να καταλήξουν σε κάποιες «ειδικές» τσέπες ατόμων που σχετίζονται με συγκεκριμένους πολιτικούς κύκλους της Ακροδεξιάς, πάλι οι περισσότεροι κούνησαν τα κεφάλια τους με δυσπιστία. Και έχουν δίκιο. Κάποιοι Αγιορείτες να εμπλέκονται σε κύκλωμα χρηματοδότησης της ελληνικής Ακροδεξιάς; Ακούγεται σαν μία ακόμη θεωρία συνωμοσίας. Πριν από χρόνια, το 2011, όταν στη Μόσχα ήταν πρωθυπουργός ο Μεντβέντεφ, ιδρύθηκε ένα ίδρυμα στήριξης της Μονής Παντελεήμονος στο Άγιον Όρος. Είχε αρχίσει ήδη μία αυξανόμενη ροή Ρώσων που κατέληγαν στην Αθωνική Πολιτεία για να μονάσουν. Είχε εκφραστεί και το ιδιαίτερο ενδιαφέρον του Βλαντιμίρ Πούτιν για τον Άθω και τη Μονή Παντελεήμονος. Στο ρωσικό τόξο ε-

πιρροές εντάχθηκαν και άλλες μονές. Σε αυτό το μπλοκ φιλορωσικών και αντιπατριарχικών μοναστηριών ανήκουν οι Φιλόθεου, Καρακάλλου, Κωνσταντίνου και Ξηροποτάμου, πέρα από τη Μονή Παντελεήμονος. Σε αυτά τα μοναστήρια κυριαρχεί ο θρησκευτικός φανατισμός. Κατά τη διάρκεια της Πανδημίας είχαν κλείσει τις πόρτες τους στους εμβολιασμένους προσκυνητές. Οι μονές αυτές έχουν ταχθεί υπέρ των δικαιών του Πατριαρχείου της Μόσχας και αντιμάχονται το Φανάρι από τη στιγμή που ο οικουμενικός θρόνος αναγνώριζε το αυτοκέφαλο της Ουκρανικής Εκκλησίας. Πρόκειται για Ζηλωτές.

Κάποια στιγμή, εν μέσω Πανδημίας, η Μονή Φιλόθεου επλήγη σκληρά από τον Covid 19. Ένα αεροσκάφος με γιατρούς και φάρμακα απογειώθηκε εσπευσμένα από τη Μόσχα με προορισμό τη Θεσσαλονίκη προκειμένου να μεταφερθεί έκτακτη βοήθεια στο Μοναστήρι. Μια ιδιαίτερη, τέλος, περίπτωση χρηματοδότη του Όρους αποτελεί και ο ακροδεξιός ολιγάρχης Konstantin Malofeev. Ο ιδιοκτήτης του υπερσύγχρονου ρωσικού καναλιού Tsargrad ίδρυσε το 2007 τον οργανισμό «Άγιος Βασίλειος ο Μέγας», που χρηματοδοτεί μέσω δωρεών μονές της Αθωνικής Πολιτείας. Το Tsargrad TV πήρε το όνομά του από το ολαβικό όνομα της Κωνσταντινούπολης (σημαίνει Βασιλεύουσα). Ο Malofeev προσέλαβε τον πρώην παραγωγό του Fox News, John "Jack" Hanick για να τον βοηθήσει να ξεκινήσει το κανάλι. Το κανάλι άρχισε να εκπέμπει το 2015. Ο Aleksandr Dugin, ο υπερεθνικιστής νεοναζιστικών πεποιθήσεων και μέντορας του Πούτιν, διορίστηκε αρχισυντάκτης την ίδια χρονιά. Έκτοτε αντικαταστάθηκε από την Έλενα Σαρούκινα. Πρόκειται για έναν τηλεοπτικό σταθμό γνωστό για τις συντηρητικές του θέσεις που βασίζονται σε ένα πολιτικό μείγμα όπου συνυπάρχουν η Ρωσική Ορθοδοξία, ο παραδοσιακός ρωσικός εθνικισμός αλλά και η μετέπειτα εξελιχθεί του σε έναν ιδιότυπο σοβιετικό εθνικισμό. Είναι το ιδεολογικό μείγμα που εκφράζει το καθεστώς Πούτιν από τότε που έπεσαν οι μάσκες και κηρύχθηκε ο πόλεμος κατά της Ουκρανίας.

Ο ηγούμενος της Μονής Εσφιγμένου Βαρθολομαίος, του Μοναστηριού με τους φανατικούς του Αγίου Όρους, ξεσπαθώνει κατά των Μοναστηριών που στηρίζουν ανοιχτά την ελληνική Ακροδεξιά και συγκεκριμένα το κόμμα «ΝΙΚΗ», που φιλοδοξεί να εισέλθει στη Βουλή. Δηλώνει, λοιπόν, ο ηγούμενος Βαρθολομαίος:

«Καταρχάς να ξεκαθαρίσω πως ό,τι έχει σχέση με το συγκεκριμένο κόμμα αναφερόταν στους καταληψίες της Μονής Εσφιγμένου. Αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία γιατί το φίδι έχει γεννήσει τα αυγά του και τώρα τρέχουμε όλοι πίσω από μία "ΝΙΚΗ". Το ότι έχουν κάποιες επαφές με κάποιους ανθρώπους εντός Αγίου Όρους, αυτό είναι σίγουρο γιατί όλοι το βλέπουμε, όλοι το διαβάζουμε και στο διαδίκτυο κάποιος το λένε και εμφανώς, άλλοι δεν το λένε, το αποκρύπτουν, είναι κάτι το οποίο υπάρχει, δεν μπορεί κανείς να το αποκρύψει. Αυτό το φαινόμενο υπήρχε πριν και στον πολιτικό και στον εκκλησιαστικό χώρο. Ήταν πιο παλιά η Χρυσή Αυγή, ήταν και οι ΑΝΕΛ. Πάντα σε αυτό το πνεύμα υπάρχουν οι άνθρωποι που ζουν με αυτό τον τρόπο και να εκμεταλλεύονται το θρησκευτικό συναίσθημα».

Στο πλευρό του κόμματος «ΝΙΚΗ» και του προέδρου του κ. Νατσιού φέρεται να πορεύεται και μια ιδιαίτερα γνωστή στις παρεκκλησιαστικές οργανώσεις φιγούρα, ο μοναχός Ευθύμιος της Καψάλας, ο οποίος εγκαταβίβει σε κελί κοντά στις Καρυές από όπου μεταδίδει, μέσω φανατικών οπαδών του αλλά και του διαδικτύου, χρονομετρήσεις

στην έξωθεν κοινωνία των πιστών. (Ο Ευθύμιος Καψάλας θεωρείται από τους γνωστούς εκκλησιαστικούς κύκλους «διάδοχος» του Παΐσιου, άρα κάποιος, και ο ίδιος, ενδεχομένως να πιστεύουν στη μελλοντική αγιοποίησή του).

Συνεχίζει όμως ο ηγούμενος της Μονής Εσφιγμένου με δηλώσεις του στη γερμανική εφημερίδα "Bild": «Πλούσιοι Ρώσοι και οι αποκαλούμενοι ολιγάρχες πάντα έρχονταν στο Άγιο Όρος. Όλοι το ξέρουν αυτό, όχι μόνο εγώ. Έχουν χαρίσει πολλά χρήματα σε μερικά μοναστήρια, ιδιαίτερα στον Άγιο Παντελεήμονα. Δεν ήταν τυχαία η παρουσία τους, ούτε οι δωρεές τους ήταν τυχαίες». Δεσπόζουσα θέση στη λίστα των ρώσων χορηγών σε μονές του Άθω κατέχουν και οι δισεκατομμυριούχοι ολιγάρχες Μπόρις και Αρκάντι Ρότενμπεργκ, παιδικό φίλο του Πούτιν. Την Dream Team του Βλαντιμίρ Πούτιν στο Άγιο Όρος συμπληρώνει ο ολιγάρχης Αλεξάντερ Μπέγκλοφ. Διεξόδου του ρωσικού στοιχείου εντοπίζουν επίσης οι εκθέσεις των ελληνικών αρχών και στη Μονή Βατοπεδίου. Οι σχέσεις με το Κρεμλίνο θεωρούνται εξαιρετικές».

Ας πάρουμε το νήμα από την αρχή. Κάποιοι ρώσοι ολιγάρχες οι οποίοι απολαμβάνουν της προσωπικής εμπιστοσύνης του Πούτιν και με την καθοδήγηση του πατριάρχη του ρωσικού εθνικισμού με νεοναζιστικούς όμως προσανατολισμούς, του Αλεξάντερ Ντούγκιν, έχουν εδώ και χρόνια διεισδύσει στην Αθωνική Πολιτεία και έχουν θέσει υπό την επιρροή τους μία σειρά από μονές. Με αυτούς του ρωσικούς κύκλους φαίνεται πως συνυπάρχουν και κάποιοι ελληνικοί επιχειρηματικοί κύκλοι οι οποίοι επιδιώκουν να αποκτήσουν «πολιτικό όχημα» εντός Βουλής προκειμένου να εξυπηρετήσουν ίδια συμφέροντα. Τα συμφέροντά τους αφορούν τα προγράμματα ΕΣΠΑ καθώς και τα κονδύλια του Ταμείου Ανάκαμψης.

Ο συνδυασμός αυτών των δύο συνιστωσών, της ρωσικής connection και κάποιων ελληνικών επιχειρηματικών κύκλων, στηρίζει το κόμμα του κ. Νάτσιου (θεολόγος - εκπαιδευτικού) το οποίο είναι δραστήριο περισσότερο στη Βόρειο Ελλάδα. Το κόμμα αυτό είναι φιλορωσικό, αντιπατριарχικό, υπέρ των Αγιορειτών Ζηλωτών. Τάσεται κατά των εμβολιασμών. Συνδυάζει ένα ιδεολογικό μείγμα ακραίου εθνικισμού και ακραίας θρησκοκλησίας. Καλλιεργούν με φανατισμό την ξενοφοβία, τον ρατσισμό και την ομοφοβία.

Αυτή την εκδοχή της ακροδεξιάς επέλεξε να στηρίξει στην Ελλάδα ο ρωσικός παράγων. Στη Γαλλία επέλεξε τη Μαρίν Λεπέν. Στη Γερμανία τους Εναλλακτικούς. Στην Ιταλία στην αρχή επέλεξε τη Λέγκα του Βορρά αλλά είναι ικανοποιημένοι και με την πρωθυπουργό Μελόνι. Στην Ουγγαρία στηρίζει τον Ορμπάν. Στη Σουηδία και τη Φιλανδία επέλεξε βεβαίως να στηρίξει τα ακροδεξιά σχήματα που άσκησαν κριτική (έμμηση έστω) στις επιλογές των δύο αυτών χωρών να ενταχθούν στο ΝΑΤΟ. Η Μόσχα στηρίζει την ευρωπαϊκή ακροδεξιά. Όπου και όποτε την ανακαλύψει.

Στην Ελλάδα οι Ρώσοι «σκόνταψαν» πάνω σε «δευτεροκλασάτους» αλλά ενδεχομένως και αυτοί θα αρκούσαν για να κάνουν τη δουλειά τους. Και κάτι ακόμη. Υπάρχουν στοιχεία που εμπλέκουν σε όλο αυτό το σκηνικό συγκεκριμένους μητροπολίτες η φιλορωσική δράση των οποίων εντοπίζεται από την περίοδο των κινητοποιήσεων για τη «Συμφωνία των Πρεσπών». Ο αρχιεπίσκοπος Ιερώνυμος αντέδρασε έντονα (και σωστά) στις πληροφορίες περί ανοικτής στήριξης του κόμματος «ΝΙΚΗ» από Μονές του Άθω. Μήπως θα έπρεπε να ασχοληθεί και με τα δρώμενα συγκεκριμένων δεσποτών του; **A**

Paloma TOURS

Το Don Julio Paloma Road Show ήρθε για να κάνει το καλοκαίρι μας (ακόμη) καλύτερο



έρεις ότι το αθηναϊκό καλοκαίρι επέστρεψε όταν φεύγεις από τη δουλειά και δεν θες να βγεις έξω, να συναντήσεις φίλους, να πιεις ένα δροσερό cocktail στα στέκια της πόλης. Για αυτές τις καλοκαιρινές νύχτες υπάρχει η tequila Don Julio, η No 1 premium tequila, κατευθείαν από το Μεξικό στο ποτήρι σου.

Φέτος, η Don Julio διοργανώνει το Don Julio Paloma Roadshow και μας καλεί όλους να πιούμε φοβερές Palomas! Μέχρι και τις 11 Ιουλίου, λοιπόν, έχουμε ακόμη έναν λόγο να βγούμε έξω και να ανακαλύψουμε από την αρχή τα αγαπημένα μας στέκια. Κορυφαία bars και hot εστιατόρια σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη συμμετέχουν στο Don Julio Paloma Roadshow, σερβίροντάς μας μερικές από τις καλύτερες Palomas του καλοκαιριού, έχοντας ως βάση –τι άλλο– την Don Julio tequila! Αυτή την εβδομάδα στις 8 Ιουνίου δίνουμε ραντεβού στο ατμοσφαιρικό Libertine

Drinkery στη Νέα Φιλαδέλφεια, στις 9 και 10 Ιουνίου πίνουμε δροσιστική Paloma αγναντεύοντας τη θέα από τον Φάρο του ΚΠΙΣΝ, όπου δηλαδή θα πραγματοποιηθεί το φετινό Athens Cocktail Festival, στις 12/6 κατεβαίνουμε κέντρο για να βρεθούμε στο Loco και να συνοδεύσουμε την Paloma μας με τα νόστιμα tacos του Αθηναγόρα Κωστάκου, ενώ στις 14/6 τα λέμε στην Draxmi, το –έτσι κι αλλιώς– στέκι μας για after office cocktails.

Σε όλα τα παραπάνω στέκια όχι μόνο θα απολαύσεις την παραδοσιακή Don Julio Paloma μαζί με όλες τις πλούσιες παραλλαγές της, αλλά επίσης θα παρακολουθήσεις ανατρεπτικά DJ sets και live bands, θα συναντήσεις Tulum make up & hairstyling, arts & crafts, αλλά και πολλές ακόμη εκπλήξεις! Μείνε συντονισμένος γιατί το Don Julio Paloma Roadshow έχει πολλές στάσεις μπροστά του...

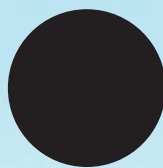
Το φετινό καλοκαίρι προβλέπεται δροσερό σαν Paloma!





ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΡΑΞΗ ΑΓΩΝΑ

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



Ι περισσότεροι και μόνο στο άκουσμα των λέξεων «Pride», «Πορεία» και «Μήνας Υπερηφάνειας» φέρνουν στο νου εικόνες νέων (και όχι τόσο νέων πάντα) ατόμων, λίγο πολύ ντυμένων φανταχτερά με γκλίτερ και στρας, να λικνίζονται στους ρυθμούς ποπ ύμνων κυματίζοντας πολύχρωμες σημαίες και φτερά. Δεν έχουν και τόσο άδικο. Μια αναζήτηση στις Google εικόνες θα ανασύρει κυρίως τέτοιες φωτογραφίες. Ο πθικός πανικός όμως που προκαλείται στο άκουσμα των παραπάνω λέξεων και η δυσφορία προς αυτή την εικόνα μαρτυρά έλλειψη κατανόησης της ουσίας του Pride. Πίσω από αυτή την πολύχρωμη, ετήσια γιορτή στέκουν περισσότερα από πενήντα χρόνια διεκδικήσεων του ΛΟΑΤΚΙ+ κινήματος. Ήταν άλλωστε το 1969, όταν ξεκίνησε η επονομαζόμενη εξέγερση του Stonewall Inn στο Village της Νέας Υόρκης με τα queer άτομα να αντιδρούν σε μια ακόμα αστυνομική έφοδο σε μέρος που σύχναζαν, πράγμα που είχε γίνει συνήθεια, σηματοδοτώντας έτσι την απαρχή του ΛΟΑΤΚΙ ακτιβισμού.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΠΙΟ ΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΓΚΛΙΤΕΡ

Οι αντιδραστικοί κάθε είδους, βέβαια, πάντα θα προτάσσουν κάτι ως επιχείρημα. Τι μια θα είναι το extravagant στοιχείο που βρίσκουν κάπως και δεν μπορούν να μεταβολίσουν – λες και είναι το μόνο ή λες και δεν έχει λόγο ύπαρξης· οι νίκες του ΛΟΑΤΚΙ κινήματος δεν ήρθαν από ήσυχες, διακριτικές παρουσίες, αλλά από τρανταχτά και θαρραλέα άτομα. Την άλλη θα είναι το πάγιο επιχείρημα «και γιατί να μην κάνουμε και Straight Pride;» – λες και έδιωξαν ποτέ κανένα straight παιδί από το σπίτι του επειδή δήλωσε τον έρωτά του για κά-

ποιο άλλο, λες και επιτέθηκαν ή χλεύασαν στον δρόμο κάποιο αγόρι επειδή κράτησε το χέρι της κοπέλας του.

Σε πρόσφατη έρευνα της FRA (του Οργανισμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα) καταγράφηκε πως στην Ελλάδα το 73% των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων αποφεύγει να κρατήσει δημόσια το χέρι των συντρόφων τους, μόλις το 27% είναι αρκετά ή πολύ ανοιχτό με τη ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητά του, ενώ το 51% των ερωτηθέντων ένιωσε ότι υπέστη διακρίσεις έστω σε έναν τομέα της ζωής του.

ΚΙΝΗΜΑ Ή ΓΙΟΡΤΗ;

Εσχάτως κάποιοι λένε ότι το Pride αποκρυσταλλώνει πλέον τα στοιχεία μιας παράδοσης και άρα έχει χαθεί ο κινηματικός του χαρακτήρας. Παράδοση είναι η κοπή της βασιλόπιτας, το πέταγμα του χαρταετού την Καθαρά Δευτέρα, η κρεοφαγία την Τρικοπέμπτη, ένας συρτός σ' ένα πανηγύρι. Δεν θυμάμαι να ενοχλήθηκε κανείς από αυτά, να ένιωσε την ανάγκη να εκφράσει τη δυσφορία του. Κυρίως όμως δεν θυμάμαι αυτές οι παραδόσεις να προσέφεραν αποδοχή και αυτοπεποίθηση σε νεαρά queer άτομα, όπως κάνει το Pride. Πολλά άτομα έρχονται μια φορά τον χρόνο από την επαρχία γι' αυτή την πολύχρωμη, συμπεριληπτική γιορτή.

Pride όμως δεν είναι μόνο η ετήσια παρέλαση, άλλωστε οι διεκδικήσεις δεν επιτυγχάνονται με προκαθορισμένη συνάντηση μια φορά τον χρόνο. Pride είναι το δικαίωμα να ζεις ανοιχτά όλο τον χρόνο, χωρίς φόβο για τίποτα. Pride είναι η ορατότητα στον δημόσιο χώρο. Pride είναι να κρατάς το χέρι όποιου αγαπάς. Pride είναι τα γενναία άτομα που ζουν ανοιχτά, χωρίς να τους το έχει ζητήσει κανείς. Pride είναι η συνεχής διεκδίκηση για ισονομία, για ισότητα στον γάμο και στην παιδοθεσία. Pride είναι και οι εταιρείες που σπεύδουν να βάψουν κάθε Ιούνιο τις μαρκίζες του στα χρώματα του ουρανού τόξου (φτάνει να μη μένουν σε αυτό μόνο). Pride, ναι, είναι η συμμετοχή σε μια γιορτή, όπου όλα είναι ευπρόσδεκτα να γιορτάσουν και να διασκεδάσουν περνώντας ένα πολιτικό μήνυμα. Μια γιορτή και μια πράξη αγώνα. Και είναι υπέροχο. Ραντεβού στους δρόμους της Αθήνας. **Α**



Οι νίκες του ΛΟΑΤΚΙ κινήματος δεν ήρθαν από ήσυχες, διακριτικές παρουσίες, αλλά από τρανταχτά και θαρραλέα άτομα

ΕΣΥ ΤΙ ΧΡΩΜΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ;

Η NIVEA γιορτάζει
το Pride με την
special edition
APC κρέμα
στα χρώματα του
ουράνιου τόξου



Σήμερα νιώθουμε κίτρινο και αύριο μωβ, τώρα νιώθουμε πράσινο και αργότερα πορτοκαλί, αυτό το λεπτό νιώθουμε μπλε και το επόμενο πολύχρωμο. Και αυτό είναι οκ. Πατί το σημαντικότερο είναι να νιώθουμε ο εαυτός μας. Όποιος και αν είναι αυτός. Το να αγκαλιάσεις τον αληθινό σου εαυτό είναι ένα ταξίδι αυτογνωσίας, αγάπης και κυρίως φροντίδας. Αυτή τη φροντίδα μας εξασφαλίζει η NIVEA, στέλνοντας μηνύματα ισότητας, αποδοχής και ελευθερίας της έκφρασης. Αυτή τη φορά γιορτάζει τον μήνα του **Pride** με ένα διαφορετικό τρόπο – που μας κάνει να χαμογελάσουμε. Η timeless αγαπημένη κρέμα, με το γνωστό σε όλους μας μπλε μεταλλικό κουτί, που αποτελεί το πλέον δημοφιλέστερο προϊόν της εταιρίας και ένα από τα μακροβιότερα προϊόντα ομορφιάς στη χώρα, μας «παρουσιάζεται» με μια πιο πολύχρωμη διάθεση. Η συλλεκτική αυτή έκδοση, εμπνευσμένη από τη σημαία της υπερηφάνειας, περιλαμβάνει τα χρώματα του ουράνιου τόξου ενσωματωμένα στο logo του brand. Βασικός στόχος της εταιρίας είναι η δημιουργία προϊόντων, όπως αυτό το flagship προϊόν, NIVEA all-purpose creme, που προωθούν τη φροντίδα, την αυ-

τοέκφραση και την ελευθερία του να είσαι πάντα ο εαυτός σου. Ωστόσο, άλλο πράγμα είναι να λες ότι νοιάζεσαι και άλλο να το δείχνεις. Για αυτό και η NIVEA δεν μένει στα λόγια. Μαζί με άλλες ενέργειες, σκοπός της είναι να αυξήσει το awareness γύρω από θέματα που αφορούν το **Pride** και τη **ΛΟΑΤΚΙ+** κοινότητα δείχνοντας την υποστήριξή της με κάθε τρόπο, στηρίζοντας μία κουλτούρα που αγκαλιάζει την ισότητα και το inclusivity. Πέρα από την κυκλοφορία της συλλεκτικής αυτής συσκευασίας, ο όμιλος της **Beiersdorf** στηρίζει την κοινότητα συνολικά, τόσο μέσα από δράσεις με την αφοσιωμένη ομάδα **Diversity & Inclusion**, όσο και μέσα από δωρεές σε Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις της χώρας. Για τον μήνα του **Pride** λοιπόν και με αφορμή την αποκλειστική κυκλοφορία του **rainbow tin**, η NIVEA θα κάνει δωρεές στο **Colour Youth** και στις **Οικογένειες Ουράνιο Τόξο**, ώστε να βοηθήσει γονείς και νέους της κοινότητας. Μπορεί τα χρώματα του ουράνιου τόξου να είναι επτά, αλλά εμείς είμαστε ένα, κόντρα σε κάθε κατεστημένο. Είμαστε εδώ και έχουμε φωνή, τη φωνή της πόλης που είναι πιο δυνατή από όλες.

Γιορτάζουμε με υπερηφάνεια· αυτόν τον μήνα, τον επόμενο και κάθε μέρα!

#Beiersdorf #NIVEA #Pride #BeYou

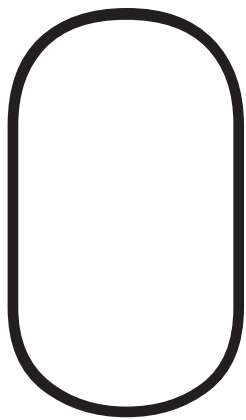
www.nivea.gr

Γιάννης ΚΟΥΡΟΥΜΑΔΗΣ

Από βραβευμένος
γραφίστας,
συνθέτης
μινιμαλιστικής
μουσικής

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ





Ο Γιάννης Κουρούδης είναι ένας από τους πιο γνωστούς και αναγνωρισμένους στην τέχνη του Έλληνας γραφίστες με συμμετοχές ως εικονογράφος στις Biennale Θεσσαλονίκης, Βαρκελώνης και Μπολόνια, με πολλά δημοσιευμένα έργα, ακόμα και υπέροχα εξώφυλλα που έχει σχεδιάσει για την ATHENS VOICE. Πολλές φορές βραβευμένος, διευθύνει τώρα μαζί με τον γιο του, Μενέλαο, το Δημιουργικό γραφείο **k2design**, το οποίο πριν λίγες εβδομάδες βραβεύτηκε με το Χρυσό Βραβείο EBTE για τη σειρά των αφισών που σχεδίασαν για το Μέγαρο Μουσικής.

Η Μουσική είναι ένα καλό βήμα για να περάσουμε στην επόμενη καλλιτεχνική πλευρά του Γιάννη Κουρούδη, ίσως όχι τόσο γνωστή όσο η πρώτη: τα δύο άλμπουμ μινιμαλιστικής συμφωνικής μουσικής που έχει συνθέσει και δίνουν ένα θαυμάσιο ηχητικό background για τις εικόνες του, δύο πολύ ενδιαφέροντα αυτοτελή «ταξίδια» του αλλά και μία άλλη πλευρά της προσωπικότητάς του.

Το πρώτο άλμπουμ, «*A Lawn Being Sprinkled*», που κυκλοφόρησε το 2022, περιλαμβάνει 14 τραγούδια εμπνευσμένα από τη γη του Παρνασσού και του μύθου του Δευκαλίωνα και της Πύρρας, που επέζησαν από τον κατακλυσμό και αναδημιούργησαν το ανθρώπινο γένος πετώντας πέτρες πίσω από την πλάτη τους. Είναι ένα λυρικό, συναισθηματικό ταξίδι, μία λεπτή αφήγηση ιδιαίτερης κομψότητας, για την οποία χρησιμοποιεί τα όργανα της κλασικής ορχήστρας και χορωδιακές φωνές.

Το νέο άλμπουμ, «*The Spring Where Hercules Healed His Wounds*», εμπνέεται θεματικά από την πηγή με το ιαματικό νερό, που σύμφωνα με τον μύθο, ήταν το δώρο της θεάς Αθηνάς στον Ηρακλή, για να γιατρεύει τις πληγές του μετά από κάθε άθλο. Η δύναμη και το πάθος του ήρωα, ο πόνος κι ο φόβος που γεννούν οι βαθείς πληγές και η επερχόμενη λύτρωση στο «μαγικό» νερό, εκφράζονται μουσικά με όργανα κλασικής ορχήστρας που συνοδεύονται κατά σημεία από χορωδιακές φωνές, στο πλαίσιο ενός νέου μινιμαλισμού με αναφορές από την κλασική μουσική. Είναι ένα έργο ιδιαίτερα δραματικό, το soundtrack μίας οδύνης την οποία ακολουθεί η γαλήνη και η αίσθηση ότι τα ανθρώπινα τραύματα θεραπεύει η φύση. Και αυτό είναι υπέροχο!

Αφορμή το νέο άλμπουμ για μία συζήτηση με τον Γιάννη Κουρούδη. Τον γραφίστα καλλιτέχνη που έκρυβε μέσα του και έναν συνθέτη.

«Σαν παιδί, από το δημοτικό δηλαδή, έκανα μουσική, ιδιαίτερα μαθήματα αλλά χωρίς να έχω πάει σε κάποιο ωδείο ή κάτι τέτοιο – μάλιστα μάθαινα ακορντεόν, για να καταλάβεις. Αλλά αυτό σταμάτησε γύρω στα 20+ κάτι μου γιατί άρχισα να δουλεύω, να κάνω παιδιά και όλα αυτά. Πιτσιρικάς, μάλιστα, κάποια στιγμή είχα πάει να παίξω ακορντεόν σε ένα κορίτσι που μου άρεσε και μου είπε *Είσαι σαν τον τυφλό της γειτονιάς*», οπότε το άφησα για λίγο το ακορντεόν (γέλια) και άρχισα να μαθαίνω κιθάρες. Αλλά το είχα αφήσει για χρόνια. Με την πανδημία, λοιπόν, και με το λόκνταουν που είχα χρόνο, είπα, κάτσε να το ψάξω λίγο. Κι έτσι μπήκα στο παιχνίδι».

— **Είναι εντυπωσιακό το πώς αυτή η μέχρι τώρα εμπειρία σου με τη μουσική μετατράπηκε σε τόσο συγκεκριμένο ήχο. Το πρώτο άλμπουμ είναι πιο πλούσιο συναισθηματικά – ενώ το δεύτερο είναι πιο δραματικό. Πώς έφτασες σε αυτό το είδος μουσικής; Ποιά ήταν τα νεανικά σου ακούσματα και ποια ήταν τα μετέπειτα;**
Από τα 15-16 μου άκουγα ή προσπαθούσα να ακούω τζαζ και ταυτόχρονα είχα το ένα πόδι μου στην κλασική, αν και είμαι ανοιχτός σε οποιαδήποτε μουσική κάνοντας επιλογή σε ό,τι είναι πιο καλό στο είδος του. Αλλά εκεί που είχα «επενδύσει» και μου αρέσουν τώρα πλέον είναι η κλασική και η προ-κλασική μουσική. Πατί υπάρχει και κλασική μουσική που τη βαριέμαι αφήρητα, όπως και τζαζ. Από τη σύγχρονη κλασική μου αρέσει πολύ ο Μαξ Ρίχτερ ή ο Τζον Άνταμς, αυτή η σχολή. Ακούω φυσικά και Σούμπερτ και Μπαχ, που τον θεωρώ κορυφαίο. Τώρα με αυτές τις εφαρμογές, το Spotify και λοιπά έχω τεράστια πρόσβαση σε μουσικές. Από εκεί που παλιά έπρεπε να μαζεύουμε λεφτά για να ακούσουμε κάτι τώρα μπορείς κι ακούς πραγματικά τα πάντα.

— **Οπτικά εμπνέσαι για τη μουσική σου;**
Νομίζω ότι όλα αυτά είναι ένα πράγμα. Οι ήχοι και οι εικόνες για μένα έχουν μία κατεύθυνση. Προσπαθώ να ακούω και να βλέπω τα ίδια χρώματα, τα ίδια συναισθήματα να ακουμπάω και στις δύο περιπτώσεις. Λίγο θεωρητικό ακούγεται αυτό τώρα...

— **Είναι πολύ αληθινό όμως. Αυτό είναι.**
Ακριβώς. Είναι και η δουλειά μου – σαράντα χρόνια σχεδόν τώρα είναι η Εικόνα και οι Ήχοι. Συνειδητοποίησα τα τελευταία χρόνια, όταν άρχισα δηλαδή να ασχολούμαι ξανά με τη μουσική, πόσο κοντά είναι το ένα με το άλλο. Και μάλιστα σε επίπεδο σύνθεσης. Πατί εγώ δεν «παίζω» μουσική, κάνω «σύνθεση». Κι εκεί βλέπω πόσο κοντά είναι με τη Γραφιστική που έχω κάνει τόσα χρόνια. Κοντά στη λογική του.

— **Και, αν μου επιτρέψεις, το γραφιστικό σου στίλ ταίριαζει με τη μουσική σου που έχει έναν μινιμαλισμό.**
Θεωρητικά ναι. Δηλαδή, ας μην ξεκινάμε ότι η γραφιστική δεν παύει να είναι μία δουλειά που πολλές φορές ακολουθείς τη γραμμή του πελάτη. Εγώ προσπαθούσα πά-

ντα να βάλω τον δικό μου χαρακτήρα μέσα.

— **Ακριβώς αυτό σου λέω: η γραφιστική σου είναι αναγνωρίσιμη. Έχεις ένα στίλ στα έργα σου και σαν δημιουργικό γραφείο θα έλεγα, πέρα από εσένα τον ίδιο.**

Ως ένα σημείο ναι. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι, όταν ασχολούνται με κάτι που το αγαπάνε πολύ, γίνονται ένα πράγμα με αυτό. Δεν θα μπορούσα, ας πούμε, να άκουγα χέβι μέταλ και να έκανα μίνιμαλ ζωγραφική. Όταν ακούς αυτά που έλεγα πριν, με τον ανάλογο τρόπο θα σχεδιάζεις.

— **Πάμε, λοιπόν, στο καινούργιο άλμπουμ, την «Πηγή». Ποια είναι η ιστορία αυτού του άλμπουμ;**

Αυτό το άλμπουμ είναι βιωματικό και ξεκινάει ως εξής: πάω κάθε καλοκαίρι σε κάτι ιαματικά λουτρά που έχουν ένα γελοίο όνομα, λέγονται Ψωρονέρια, γιατί είναι νερά ειδικά για την ψωρίαση. Είναι κοντά στον Γοργοπόταμο, μετά τις Θερμοπύλες, μεταξύ Καμένων Βούρλων και Λαμίας. Το οποίο είναι ένας νερόλακκος. Όταν διάβασα την ιστορία του, λέει ότι αυτή την πηγή την έκανε η θεά Αθηνά δώρο στον Ηρακλή για να γιατρέψει τις πληγές του. Το συγκεκριμένο σημείο. Ουσιαστικά, λοιπόν, ο δίσκος είναι «Ωδή στα Ψωρονέρια». (γέλια)

— **Και πώς σου ήρθε η έμπνευση;**

Για ποιον λόγο το έκανα; Εκεί έχω νιώσει το εξής συναίσθημα: Επειδή είναι ζεστό το νερό και από κάτω έχει μπουρμπούλες, πραγματικά υπήρξαν φάσεις που κυριολεκτικά κοιμήθηκα μέσα στο νερό. Χωρίς βέβαια να βουτήξω μέσα και να πνιγώ. Αλλά ήμουν σε τέτοια γαλήνη και ανάταση που πραγματικά ένιωθα όπως, από αυτά που έχω διαβάσει, αυτοί που παίρνουν ηρωίνη. Νιώθουν σαν να βρίσκονται μέσα σε ένα σύννεφο. Αυτό το συναίσθημα ένιωθα εκεί μέσα. Όπως ο Ηρακλής τελικά. Και ο μέγας ήρωας να είσαι, πάντα πληγώνεσαι, πάντα έχεις τα τραύματά σου. Έχεις ανοιχτές πληγές που σε ζορίζουν. Και κάτι υπάρχει πάντα, ένας τρόπος, που να μπορείς αυτό να το διασκεδάσεις ως ένα σημείο στη ζωή σου.

— **Πιστεύεις και στην επίδραση του αγιασμού ας πούμε; (γέλια)**

Όχι, δεν πιστεύω καθόλου και πουθενά. Πιστεύω πραγματικά σε αυτό που συμβαίνει στο σώμα μου. Με τη θρησκεία δεν έχω καμία σχέση. Στην προκειμένη περίπτωση, το «θεραπευτικό νερό» είναι κυριολεκτικό. Είναι κοινό πράγμα, είναι στη φύση.

— **Στο καινούργιο σου άλμπουμ είναι σαν να βλέπω τις μουσικές σου εφαρμοσμένες επάνω σε εικόνες.**

Στα Ψωρονέρια είχα την αίσθηση ότι είχα τον Ηρακλή δίπλα μου και ήμασταν στο ίδιο νερό. Έκανα εικόνες. Πως αυτό ο ήρωας πριν δύο ώρες, ξερω 'γω, πάλευε με τη Λερναία Ύδρα. Έτσι το σκεφτόμουν και έγραφα τη μουσική, με βοήθησε για να βρω τον στόχο μου. Στο πρώτο άλμπουμ ήμουν πιο χαωμένος. Ο πρώτος δίσκος είχε βιωματική αναφορά. Το άλμπουμ λέγεται «Ποτίζοντας το γκαζόν». Επειδή έχω ένα σπίτι στον Παρνασσό και πάω εκεί τα καλοκαίρια – τα καλοκαίρια τα ξεκινάω όλα αυτά (γέλια) – πρόσεχα πώς ποτίζουν τα χωράφια και από όλον αυτόν τον θόρυβο που κάνει, το τσουτ-τσουτ-τσουτ που έχει έναν ρυθμό, από εκεί ξεκίνησε όλη η ιστορία. Σε αυτό το καταπληκτικό βουνό. Αναφορικά με τα δύο άλμπουμ, στο ένα έχω το στοιχείο του βουνού και στο άλλο του νερού.

— **Το νέο άλμπουμ είναι πιο προσπλωμένο στην έννοια της θεραπείας, του τρόπου που επεμβαίνει η φύση στο κορμί μας...**

Όχι μόνο η φύση, και ο ίδιος μας ο εαυτός, το πώς μπορεί αυτά τα μεγάλα ή τα μικρά τραύματα να τα θεραπεύσει. Ξέρεις. Όταν είσαι νέος ειδικά, δεν πιστεύεις ότι μπορεί να υπάρχει θάνατος. Ότι μπορεί να υπάρχει φθορά. Και ξαφνικά σε κοπανάει μια αρρώστια στο κεφάλι και λες, τι διάολο γίνεται τώρα.

— **Όταν σχεδιάζεις ακούς μουσική; Τι ακούς;**
Πάντα. Σταθερά. Δεν υπάρχει μέρα που να μην ακούω μουσική – και ραδιόφωνο. Δεν μπορώ να δουλέψω χωρίς μουσική.

— **Ο μινιμαλισμός είναι η μουσική του μέλλοντος;**
Α, δεν ξέρω καθόλου για το μέλλον. Αλλά για το παρόν το αγαπώ πολύ αυτό το είδος, με εντυπωσιάζει. Όταν είχα ακούσει πρώτη φορά Φίλιπ Γκλας είχα πέσει ανάσκελα. Και αυτό που λέγαμε με τον μικρό, επαναλαμβανόμενο ήχο του ποτίσματος που άκουγα, μία τέτοια μουσική κατάσταση είναι.

Η φύση έχει άπειρα κομμάτια και ήχους. Υπάρχουν πάρα πολλοί μουσικοί που έχουν προσπαθήσει να αναπαράξουν ανάλογες τέτοιες διαδικασίες ο Στέφαν Μίκους που γράφει στην ECM που παίζει με πέτρες, παίζει με κάτι πνευστά που είναι σαν να ακούς τον αέρα.

— **Άλλωστε, αυτή είναι και η ρίζα της μουσικής. Μουσικά όργανα από τη φύση. Πέτρες, καλάμια... Το 'ντερντεντ πιστεύεις ότι επηρεάζει με κάποιον τρόπο τη μουσική; Σαν ήχο, σαν φιλοσοφία, σαν τρόπο ακρόασης;**

Σίγουρα παίζει τεράστιο ρόλο. Για παράδειγμα, σε άλλα χρόνια, με αυτά που έχω κάνει εγώ δεν θα μπορούσα να έχει γίνει τίποτα. Ούτε σε επίπεδο συγκέντρωσης του υλικού για να μπορέσω να γράψω αυτά τα πράγματα, εννοώ τους ήχους, τα samples –θα έπρεπε να βρω άλλους τρόπους να το κάνω – ούτε θα μπορούσα να βρεθεί κάποια πλατφόρμα για να παίξει αυτή η μουσική, θα ήταν πάρα πολύ δύσκολο, με τέτοιου είδους μουσική σε μία μικρή χώρα σαν την Ελλάδα, έστω και να βγει στον αέρα. Οπότε φυσικά και παίζει θετικό ρόλο. Στο 'ντερντεντ μπορείς να βρεις τα πάντα, από αριστουργήματα μέχρι σκουπίδια.

— **Η Τεχνητή Νοημοσύνη θα παίξει ρόλο στη μουσική και στη γραφιστική;**

Εκατό τοις εκατό! Θέλω να πιστεύω ότι θα υπάρξει κάποια ρύθμιση κάποια στιγμή ώστε να μη μας βγάλει εντελώς εκτός παιχνιδιού. Το μεγάλο πρόβλημα δεν είναι αν θα γράψει ένα κομμάτι ή ένα δίσκο ή αν θα κάνει μια εικόνα και να την πουλήσει – αυτό είναι το λιγότερο. Το θέμα είναι πώς θα γίνει η ανθρωπότητα, εμείς δηλαδή, να μην είμαστε υποτελείς στην Τεχνητή Νοημοσύνη.

— **Οι υπερασπιστές του Α.Ι. λένε ότι αυτό που δεν μπορεί να αντικαταστήσει είναι ο ανθρώπινος παράγοντας και το πραγματικό ταλέντο του ανθρώπου θα είναι ο τρόπος που θα μπορεί να προσαρμόσει την Τεχνητή Νοημοσύνη για να βγάλει ένα ωραίο έργο. Ο προγραμματισμός. Οι καλλιτέχνες θα είναι προγραμματιστές.**

Το πράγμα έχει πάει παρακάτω. Από μόνο τους τα προγράμματα μπορούν να κάνουν πράγματα. Ο προγραμματιστής έκανε την πρώτη κίνηση. Αυτό από μόνο του, από εδώ και πέρα, μπορεί να εξελισσεται. Εκεί είναι το πρόβλημα. Το ότι πάει τόσο πιο γρήγορα από εμάς. Η ανθρωπότητα έκανε εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια για να φτάσει σε αυτό το σημείο ενώ αυτό, μέσα σε ελάχιστο χρόνο έχει υπερ-πολλαπλασιάσει τις δυνατότητές του. Το θέμα είναι να μην υπάρξει ένα μεγάλο κομμάτι ανθρώπων που θα είναι παρίες. Εκεί παίζεται το παιχνίδι.

— **Ίσως αυτό που μπορεί να σώσει τη μουσική τουλάχιστον, να είναι η ζωντανή εκτέλεση.**

Αυτό σίγουρα. Αυτό ούτως ή άλλως ισχύει σήμερα. Εκτός αν είσαι κάποιος πολύ διάσημος μουσικός, όλοι οι υπόλοιποι με αυτόν τον τρόπο μπορούν να επιβιώσουν αφού η δισκογραφία, ουσιαστικά έχει λήξει.

— **Θα μετέφερες ποτέ αυτά τα δύο άλμπουμ σου σε ζωντανή εκτέλεση; Υπάρχει τέτοια σκέψη;**

Αυτό είναι το ιδανικό για μένα αλλά ακόμα θεωρώ ότι είμαι μικρός για να κάνω κάτι τέτοιο.

— **Είναι όμως δύο έργα με ενδιαφέρον και με δυνατότητα ζωντανής εκτέλεσης.**

Τα έχω δώσει και τα έχουν ακούσει πολύ ειδικοί άνθρωποι και μου λένε ότι παίζονται αυτά τα έργα αφού, άλλωστε, υπάρχουν οι παρτιτούρες, υπάρχουν τα πάντα. Και παίζονται, δεν υπάρχουν παράλογα σημεία τα οποία μόνο ένας υπολογιστής μπορεί να κάνει. Μπορεί να παίχτούν με τα δάχτυλα του μουσικού.

— **Μετά τον Παρνασσό και την ιαματική πηγή της θεάς Αθηνάς, η Αθήνα σε εμπνέει να γράψεις μουσική;**
Έχω ξεκινήσει τώρα το τρίτο μου άλμπουμ και μάλλον προς την Αθήνα κατευθύνομαι, να σου πω την αλήθεια. Στοχεύω, με αυτά που ήδη έχω γράψει, να είναι για πολύ μικρότερα σύνολα ώστε να μπορούν να μεταφερθούν ζωντανά. Αλλά αυτό θα το δούμε σε περίπου έναν χρόνο.

• Και τα δύο άλμπουμ κυκλοφορούν από την **Minos EMI**, a Universal Music Company.
• Βρείτε και ακούστε το νέο άλμπουμ ψηφιακά, εδώ: gianniskouroudis.lnk.to/TSWHHHWPR

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη



ΓΙΑΤΙ Η ΟΔΟΣ ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ ΕΙΝΑΙ TALK OF THE TOWN;

Οι ιστορίες των ανθρώπων της

Της ΕΥΤΕΡΠΗΣ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Η περιπλάνηση στους δρόμους της Αθήνας συχνά με φέρνει αντιμέτωπη με ευχάριστες εκπλήξεις. Πρόσφατα βρέθηκα στην οδό Ανδρούτσου στο Κουκάκι. Εδώ που άλλοτε ήταν ένα ήσυχο στενό και έβρισκες πλυντήρια αυτοκινήτων, συνεργεία και σιδεράδικα, τώρα βλέπεις μικρές επιχειρήσεις – από εργαστήρια κεραμικής, artistic τατουαζήδικα μέχρι βιντατζάδικα και γκαλερί. Πότε άραγε έγινε σημείο συνάντησης δημιουργικών ανθρώπων και καλλιτεχνών; Στο μικρό μου «οδοπορικό» στην οδό Ανδρούτσου, με τον αέρα να μοσχοβολά από τις ανθισμένες νεραντζιές, γνώρισα τους ανθρώπους που έχουν φτιάξει μια δυναμική κοινότητα και τους ζήτησα να μου αφηγηθούν τις ιστορίες τους. Κοινός παρανομαστής η αγάπη τους για την τέχνη αλλά και το αίσθημα του ανήκειν που νιώθουν σε αυτή τη γειτονιά.

Val Goutsi, Workshop, Fine Arts & Ceramics, Οδυσσέα Ανδρούτσου 34

► Από την πόρτα την προσοχή μου κεντρίζει μια φιγούρα στο βάθος που δουλεύει με το χέρι τον πηλό στο καμίνι. Η Βάλια, κεραμίστρια που άνοιξε το **Workshop** πριν από 4,5 χρόνια, μου εκμυστηρεύεται ότι περιπλανήθηκε αρκετά στον χώρο της τέχνης μέχρι να δοκιμάσει την κεραμική, να την ερωτευτεί και να ασχοληθεί επαγγελματικά. «Ξεκίνησα μόνη μου, αλλά τον τελευταίο χρόνο συνεργάζομαι με τον Παναγιώτη που βοηθάει στην παραγωγή του τροχού. Τα κεραμικά είναι σχεδιασμένα και αποκλειστικά φτιαγμένα στο χέρι. Τα δικά μας κομμάτια έχουν ένα έξτρα χαρακτηριστικό, το *illustration*, δηλαδή είναι όλα ζωγραφισμένα από εμένα. Κάθε συλλογή βασίζεται σε ένα συγκεκριμένο concept, ανάλογα την εποχή και τη διάθεση. Τώρα βγαίνει η ανοιξιάτικη συλλογή μας, φλοράλ και φωτεινή. Προσπαθώ να κάνω “χαρούμενα” κεραμικά, για να μεταδίδω το αίσθημα στον κόσμο που τα αγοράζει». Όταν άνοιξε το Workshop στην Αν-

δρούτσου αρκετοί απορούσαν με το εγχείρημά της, πλέον νιώθει ότι έχει δημιουργηθεί μια αγαπημένη γειτονιά της οποίας είναι μέλος. «*Ηρθα εδώ γιατί είχα καταλάβει ότι υπάρχει μια διάθεση να γίνει ένας δρόμος πιο καλλιτεχνικός, πιο ανεξάρτητος, με handcraft made πράγματα. Είναι πέρασμα νέων ανθρώπων, ένας δρόμος που αποπνέει vibes Βερολίνου.*

»Ο κόσμος, ακριβώς επειδή δεν είναι εξοικειωμένος, συχνά δεν μπορεί να καταλάβει την αξία και τις εργασιές που πρέπει να αφιερώσεις στην κεραμική. Η νέα γενιά όμως δίνει προσοχή στα πράγματα που δεν είναι fast fashion, οπότε μόνο προς το καλύτερο φαίνεται να πηγαίνει. Υπάρχει πολλή προσωπική δουλειά, άγχος και αβεβαιότητα. Όταν έχεις μια μικρή επιχείρηση στην Ελλάδα, το σχέδιό σου είναι αρχικά να επιβιώσεις. Προσπαθούμε όμως να μεγαλώνουμε, γινόμαστε εξωστρεφείς και δουλεύουμε έτσι ώστε να έχουμε όλο και πιο ποιοτικό προϊόν».



Σήφης και Νατάσα, Lo-Fi Concept,
Οδυσσέα Ανδρούτσου 38

► Μπαίνοντας στον χώρο, η αισθητική και τα vibes αποπνέουν κάτι από Δανία και Ολλανδία, μια και το concept είναι διττό: από αριστερά συναντάς την πλευρά του Σήφη, λάτρη της μουσικής, ο οποίος εμπορεύεται δίσκους και είναι ένας από τους μόλις τέσσερις ανθρώπους στην Ελλάδα που ασχολείται με την χάραξη δίσκων, και από την άλλη την πλευρά της Νατάσας, που σχεδιάζει τα δικά της χειροποίητα κοσμήματα. Το **Lo-Fi Concept**, που βρίσκεται στον αριθμό 38 της Ανδρούτσου, σημαίνει περισσότερη εφευρετικότητα και λιγότερη πίεση, συνδυάζει την ενέργεια δύο ανθρώπων στον ίδιο χώρο γι' αυτό που αγαπά ο καθένας τους.

«Το *Lo-Fi* προέρχεται από τα 80s, όταν είχε ξεκινήσει η τάση να ηχογραφείται μουσική με μη επαγγελματικά μέσα, ένας *dij* τρόπος, που δημιουργεί μια πιο οικιακή αίσθηση για το αποτέλεσμα. Έτσι και εμείς, όταν ξεκινήσαμε, δεν είχαμε όλα τα μέσα για να κάνουμε αυτό που μας αρέσει. Εγώ είχα φτιάξει τη μηχανή χάραξης, μια ιδέα που είχε προέλθει από την πτυχιακή μου εργασία όταν σπούδαζα στο ΤΕΙ Μουσικής Τεχνολογίας στο Ρέθυμνο», λέει ο Σήφης και η Νατάσα συμπληρώνει: «Αντίστοιχα, εγώ είχα ένα μικρό εργαστήριο στο σπίτι, τα πρώτα κοσμήματα που πούλησα είχαν φτιαχτεί μόνο με τα απαραίτητα εργαλεία. Οπότε θέλαμε να δείξουμε ότι δεν χρειάζεται να έχεις τα πάντα για να δημιουργήσεις. Μπορείς με απλά εργαλεία να προσφέρεις ένα ιδιαίτερο και ξεχωριστό προϊόν και στη συνέχεια να το εξελίξεις». Μου περιγράφουν γελώντας ότι έχει ενδιαφέρον να βλέπουν

ζευγάρια και παρέες που μπαίνουν στο μαγαζί να χωρίζονται στις δύο πλευρές. Ο Σήφης, χρόνια Dj σε μαγαζιά της Αθήνας, εξηγεί για τη δική του πλευρά ότι «έχει περισσότερο τη νοστρωπία μιας μουσικής παρά του δισκάδικου. Τους δίσκους που φέρνω τους επιλέγω έναν έναν. Είναι από συγκεκριμένα μουσικά είδη, που ακολουθούν τα δικά μου ενδιαφέροντα και τη δική μου κουλτούρα: από 90s μέχρι σύγχρονη χιπ hop, ηλεκτρονική μουσική, jazz, soul και reggae. Εκτός από αυτό, κάνω και χάραξη δίσκων, κυρίως σε συγκροτήματα, μουσικούς και παραγωγούς, αλλά είναι αρκετά σύνθετες να έρθει κάποιος με ένα μουσικό κομμάτι και να μου πει να το χαράξουμε σε δίσκο για να το κάνει δώρο στην κοπέλα του, π.χ.».

Από την πλευρά της η Νατάσα εξηγεί πως, αν και σπούδασε Διαφήμιση, το πάθος της ήταν πάντα η ζωγραφική. «Σχεδιάζω κοσμήματα και στη συνέχεια τα φτιάχνω με βάση το ασήμι, το ασάλι, τον ορύχαλκο. Πειραματίζομαι φτιάχνοντας και άλλες κατασκευές, από φωτιστικά, γλαστράκια, μέχρι 3d κοσμήματα, πίνακες και prints με σχέδιά μου. Επίσης εμπορεύομαι τσάντες από άλλους δημιουργούς και πράγματα που μου αρέσουν και ταιριάζουν με την προσωπική μου αισθητική». Κατάφεραν να βρουν τον χώρο τον Αύγουστο του 2019, λίγο πριν την καραντίνα. Εξ αρχής ένιωσαν να τους αγκαλιάζει ο κόσμος της γειτονιάς, η οποία αυτά τα χρόνια έχει εξελιχθεί καθώς έχουν προστεθεί πολλές νέες μικρές επιχειρήσεις. Όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν διοργανώνουν εκδηλώσεις με lo-fi beats, από τις οποίες έχει δημιουργηθεί μια ιδιαίτερη κοινότητα.





Γιώτα Σεριφιού, Έλενα Λαναρά, Fibra Fibra Weaving Workshop, Οδυσσέα Ανδρούτσου 36

► Ο ξύλινος αργαλειός στη βιτρίνα του **Fibra Fibra Weaving Workshop** μου θυμίζει εποχές που μου αφηγούνταν η γιαγιά μου, τότε που τα σπίτια είχαν τον δικό τους αργαλειό και οι γυναίκες ήξεραν να υφαιίνουν κιλίμια και χαλιά. Λίγο μετά την πρώτη καραντίνα, η Γιώτα Σεριφιού και η Έλενα Λαναρά, αποφάσισαν να αλλάξουν τις μέχρι τότε καριέρες τους, να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να κάνουν το όνειρό τους πραγματικότητα: να ανοίξουν ένα εργαστήριο παραδοσιακής υφαντικής με σύγχρονη αισθητική. «Έχουμε και οι δύο τρομερό πάθος για την υφαντική και αυτή είναι η κινητήριος δύναμή μας. Χρειάστηκε χρόνος για να εξοικειωθούν οι άνθρωποι με τον αργαλειό, και οι νέοι που έρχονταν ρωτούσαν με απορία τι είναι αυτό. Πλέον, αρχίζουν να καταλαβαίνουν. Όλα είναι υφασμένα από την αρχή στον αργαλειό», λέει η Γιώτα με την Έλενα να συμπληρώνει πως «κάθε κομμάτι είναι μοναδικό. Έχει ενδιαφέρον για εμάς να κάνουμε κάτι διαφορετικό, που όποιος το αγοράζει ξέρει ότι είναι κάτι που έχει φτιαχτεί αποκλειστικά για εκείνον».

Συνδυάζουν την παράδοση με τη σύγχρονη εποχή. Κρατώντας ορισμένες παραμέτρους σταθερές,

δηλαδή τις τεχνικές, τα εργαλεία και τα υφαντικά σχέδια, και αλλάζοντας μόλις μια παράμετρο όπως τον χρωματισμό, δημιουργούν ένα άκρως εντυπωσιακό αποτέλεσμα. Σε ό,τι αφορά τον χρόνο παραγωγής ενός προϊόντος, η Έλενα μου απαντά πως «είναι συνάρτηση του σχεδίου και των τεχνικών που θα χρησιμοποιήσουμε. Δεν είναι ο ίδιος για όλα. Το να στηθεί όμως ο αργαλειός για να υφάνουμε την τσάντα, προϋποθέτει μια διαδικασία και δουλειά που μπορεί να χρειαστεί τέσσερις μέρες. Είναι χρονοβόρο! Όταν δουλεύω, δεν μπορώ να διαχωρίσω το δημιουργικό από το μη δημιουργικό κομμάτι. Υπάρχει ενθουσιασμός σε πολλά στάδια της παραγωγής. Και ο πειραματισμός το κάνει ακόμα πιο ενδιαφέρον». Στο Fibra Fibra Weaving Workshop υφαιίνουν από τσάντες σε κάθε μορφή, μπρελόκ, θήκες για κινητά, tablet, laptop μέχρι διάφορα είδη για το σπίτι, ενώ μελλοντικά θέλουν να φτιάξουν και μικροέπιπλα. Στον χώρο πραγματοποιούν μακροπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα σεμινάρια υφαντικής. «Ηρθαμε στοχευμένα στην Ανδρούτσου γιατί υπάρχουν πολλά εργαστήρια και workshops. Νιώθουμε ότι ανήκουμε εδώ. Παράδοση και καινοτομία είναι στοιχεία που βρίσκεις διάχυτα σε όλη την περιοχή».



Αντώνης Ρότας, AREA Concept Store, Οδυσσέα Ανδρούτσου 40

► Ο Αντώνης Ρότας ζει χρόνια στο Κουκάκι και καιρετάει τους ιδιοκτήτες των καταστημάτων της περιοχής με τα μικρά τους ονόματα. Ήταν από τους πρώτους που άρχισαν να δραστηριοποιούνται στην Οδυσσέα Ανδρούτσου. «Δούλεψα στον χώρο της διαφήμισης και των media μέχρι που ξεκίνησα να σχεδιάζω τις δικές μου τσάντες και μαξιλάρια. Ήταν το 2018 όταν έπινα συχνά τον καφέ μου στο Μπελ Ρεϋ και παρατήρησα αυτόν τον χώρο με τα ρολά κατεβασμένα. Με ενέπνευσε να δημιουργήσω κάτι φρέσκο. Φαντάσου παλιά υπήρχε ένα συνεργείο που έβαζε εξαρτήματα, δεν έχει καμία σχέση με αυτό που βλέπεις. Ήταν μια πρόκληση να γίνει ένα καλαίσθητο κατάστημα σε έναν χώρο 25 τ.μ. Πλέον είμαστε ανοιχτά 5 χρόνια».

Στο **AREA**, που λειτουργεί ως Concept Store, το ύφος των ρούχων στις κρεμάστρες διαφέρει και αλλάζει ανά σεζόν. Ο Αντώνης προτιμά να ανακαλύπτει και να φέρνει στο κατάστημα μικρές ανεξάρτητες επωνυμίες ένδυσης από Έλληνες σχεδιαστές και πολλά ακόμα πρωτότυπα προϊόντα, με ιδιαίτερο design «που έχουν κάτι να πουν».

Ο Αντώνης παρατηρεί πως πλέον το Κουκάκι έχει κατακλυστεί από τουρίστες, λόγω των Airtbnb, με τους οποίους ωστόσο δουλεύουν αρκετά, μια και είναι κοντά στην Ακρόπολη. «Παρ' όλα αυτά, μας έχουν αγκαλιάσει και οι ντόπιοι γείτονες. Εμείς θέλουμε να χτίσουμε σχέσεις με τους ανθρώπους που ζουν στην περιοχή».



Γιάννης Σιμωτάς, Τζάιαντ, Γεωργίου Ολυμπίου 21 με γωνία Οδυσσέα Ανδρούτσου

► Ήταν σεφ σε πολλά εστιατόρια της Αθήνας, όμως το 2018 ο Γιάννης Σιμωτάς αποφάσισε να μάθει την τέχνη της αυθεντικής ιταλικής πίτσας από έναν εξειδικευμένο pizzaiolo. Ο λόγος ήταν απλός: ήθελε να αποκτήσει την τέχνη της πίτσας. Μαζί με τους φίλους και συνεργάτες του από το Μπελ Ρεϋ, που από το 2015 είναι αδιαμφισβήτητο το hot spot της περιοχής, αποφάσισαν να ανοίξουν ακριβώς απέναντι ένα διαφορετικού είδους μαγαζί. Από το λιλιπούτειο μέγεθος του χώρου προέκυψε και το όνομα **Τζάιαντ**, που κάθε φορά που βλέπω την κόκκινη νέον μαρκίζα του, με κάνει να ανασύρω τις σκοτεινές μνήμες από τη «Λάμψη» του Φώσκολου. «Το όνομα του μαγαζιού το εμπνευστήκαμε από τον Γάγκο Δράκο» μου λέει γελώντας ο Γιάννης Σιμωτάς και προσθέτει πως «θέλαμε να κάνουμε ένα λογοπαίγνιο και έτσι προέκυψε».

Αυτό που ήθελαν εξαρχής ήταν οι πίτσες στο Τζάιαντ να ξεφεύγουν από τα συνηθισμένα, να είναι ποιοτικές και αξεχαστες. Κι έτσι ο Γιάννης, μετά από πολλές δοκιμές, κατέληξε σε 10 συνδυασμούς, με βάση τη ναπολιτάνικη σχολή σε συνδυασμό με ελληνικές παραδοσιακές γεύσεις.

«Οι πίτσες μας είναι Athenian style. Το ζυμάρι φτιάχνεται με άλευρα που έρχονται από την Ιταλία και ωριμάζει γύρω στις 48 ώρες πριν στολιστεί με υψηλής ποιότητας χειροποίητα υλικά και μπει στον φούρνο. Η ανταπόκριση ήταν πολύ άμεση από τον κόσμο της περιοχής γιατί έχει να κάνει με μια πολύ ιδιαίτερη πίτσα, που αναβαθμίζει ποιοτικά την εμπειρία του street food. Βέβαια, μετά μας χτύπησε η κρίση του κορωνοϊού και υπήρξε μεγάλη αβεβαιότητα για το πώς θα συνεχίσουμε. Οι διανομές στο σπίτι όχι μόνο μας «έσωσαν» αλλά μας έκαναν να εδραιωθούμε. Και συνεχίζουμε». **Α**

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ

**Αν και η φύση των
αγώνων αυτοκινήτων
στην Ιντιανάπολη
έχει αλλάξει στο
πέραςμα του χρόνου,
το φετινό Indy500 που
τελείωσε προχθές
ζωντανεύει την αγάπη
για την ταχύτητα
πάνω σε ρόδες**

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Την τελευταία φορά που πήγα στην Ιντιανάπολη, οι αγώνες της Φόρμουλα Ένα διακόπηκαν στον 18ο γύρο λόγω του τυφώνα: ο Μπάντυ Ράις τερμάτισε πρώτος τυλιγμένος στην ομίχλη. Καθώς τρέχαμε για να προφυλαχτούμε από τη βροχή και τον σφοδρό άνεμο, σκεφτόμουν: Είναι η τελευταία φορά που έρχομαι στην Ιντιανάπολη· η τελευταία. Συνωστισμός, κακουχίες, ο μονότονος ήχος των κινητήρων – λαϊκό πανηγύρι· κάπου κάπου καρδιοχτύπι, ενέδρες θανάτου.

Το 1982 είδα τον Κέβιν Κόγκαν να στουκάρει πλαγίως πάνω στον Φούτ και να προκαλεί καραμπόλα τεσσάρων οχημάτων: για μερικές στιγμές νόμιζα ότι κάποιος σκοτώθηκε· ή ότι σκοτώθηκαν όλοι· στις κερκίδες κρατούσαμε την αναπνοή μας· σιωπή· ύστερα ένα βαθύ ωω... Από μακριά, ο Αντρέτι χειρονομούσε εναντίον του Κόγκαν: «Είσαι ερασιτέχνης!»· ο Κόγκαν αποσυρόταν ταπεινωμένος. Το 1995, ο Φοξ τραυματίστηκε μπροστά στα μάτια μου: ήμουν στριμωγμένη πίσω από το κιγκλίδωμα, φορώντας ένα T-shirt που έγραφε Valvoline· τον είδα αιμόφυρτο, με τα πόδια συντετριμμένα· η μια ρόδα κύλησε έξω από το πιτ, το οπίσθιο μέρος του οχήματος φλεγόταν· το μπλουζάκι μου μαύρισε από την κάπνα.

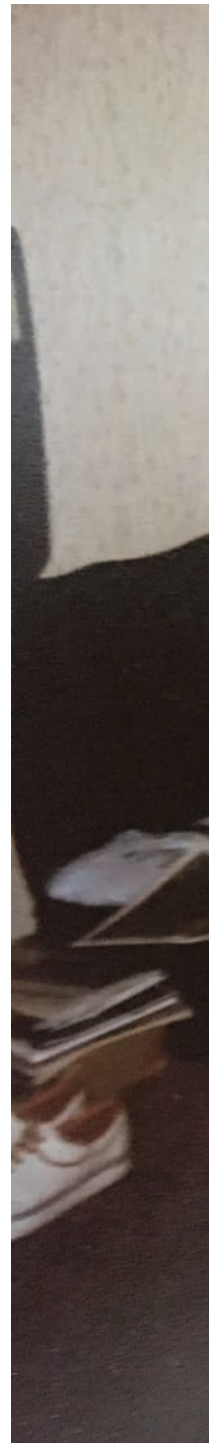
Το 2004, η κούρσα άρχισε με την αναγγελία ηλεκτρικής καταιγίδας· μέσα σε λίγες ώρες, οι τυφώνες που είχαν σαρώσει τη Νεμπράσκα, το Ιλλινόι και το Μιζούρι έφτασαν στην Ιντιάνα· κι από μια παράξενη ευσπλαχνία της τύχης παρέκαμψαν την πίστα των αγώνων και

προχώρησαν προς την κομψότητα Φλόυντ. Στεκόμουν μόνη στην άκρη ενός υγρού, βίαιου κόσμου: μετά το τέλος της κούρσας, οδηγούσα στον 74, προς τα δυτικά, ευχόμενη να μη συναντήσω τον τυφώνα προτού πάρω τον διαπολιτειακό για το Σικάγο· εξαιτίας της κακοκαιρίας δεν είχα ραδιοφωνικό σήμα για να ακούω τα μετεωρολογικά δελτία και τις οδηγίες της τροχαίας· παρ' όλα αυτά, μου ήταν αδύνατο να διανυκτερεύσω στην Ιντιανάπολη. Έφυγα κυλώντας στο ολισθηρό οδόστρωμα, με τους καθαριστήρες να πηγαινοέρχονται ρυθμικά: στον οριζόντια διαγράφωνταν τεθλασμένες φωτεινές γραμμές, σύννεφα που συστρέφονταν και διαλύονταν σαν φαντάσματα. Fucking Indiana-polis, σκεφτόμουν, fucking Indianapolis και fuck, fuck, fuck για όλα τα κακά που έχω πάθει εξαιτίας των αυτοκινήτων: τα ατυχήματα, τις βλάβες καταμεσής στην έρημο, τα οτοστόπ από την Κόλαση... μια ερωτική ιστορία που τελείωσε άσχημα στο μπροστινό κάθισμα, μια άλλη που άρχισε άσχημα στο πίσω... για εκείνη τη φορά που χάθηκα σαν πλίσθια και βρέθηκα σε μια χερσόνησο που δεν οδηγούσε πουθενά παρότιόλοι οι δρόμοι οδηγούν κάπου. Fuck, fuck, fuck.

Ήμουν θυμωμένη με τον εαυτό μου, κι όταν είμαι θυμωμένη με τον εαυτό μου μωοκλαίω: δάκρυα και καταρακτώδης βροχή και οι λάμπες των φαναριών του δρόμου με τις τριανταφυλλένιες ανταύγειες, ο υγρός και βίαιος κόσμος του αυτοκινητοδρόμου σε καιρό τυφώνα. Όταν έφτασα έξω από το Κρόφορντςβιλ, η νύχτα είχε πέσει, αλλά όχι, δεν μπορούσα να μείνω στο Κρόφορντςβιλ· θα έφτανα στο Σικάγο, ακόμα κι αν χρειαζόταν να οδηγώ όλη τη νύχτα, μέσα στη νεροποντή, μοναχή μου σ' ολόκληρο το οδικό δίκτυο και χωρίς ραδιοφωνικό σήμα. Όταν πήρα τον 65 προς τα βόρεια, ο ουρανός φαινόταν καθαρότερος, μπορούσα μάλιστα να διακρίνω μερικά αστέρια: καλό σημάδι τα αστέρια· ή μήπως ήταν απλώς δορυφόροι; Αλλά, καθώς προχωρούσα προς το Λαφαγέτ, η βελόνα του ραδιοφώνου σταθεροποιήθηκε, ακούστηκαν μερικά παράσιτα, έπειτα μπλουζ νότες – το «Devil May Care» του Χίραμ Μπούλλοκ – και η εύθυμη φωνή του ντιτζέι, «Ακούτε WASK στα μεσαία... ο τυφώνας σταμάτησε στο Έντουαρντςβιλ... Και τώρα, Γουές Μοντγκόμερρυ και η γλυκιά τζαζ του μεγάλου Hoosier... Γουάου! Είναι εννέα και είκοσι δύο, μια νύχτα με ανοιξιάτικη μπόρα». Ανοιξιάτικη, my ass, σφύριξα, αλλά ενώ ακουγόταν η κιθάρα του Γουές, ένιωσα ότι προσπερνούσα το Λαφαγέτ μ' ένα γαλήνιο αυτοκίνητο, μια Chevrolet Malibu φτιαγμένη στο Ντιτρόιτ, σε μια καλασφαλισμένη εθνική οδό που με οδηγούσε απαλά στο ανατολικό Σικάγο. Έβρεχε μια φιλική βροχή, δυο αστέρια διακρίνονταν στον ουρανό· ο βρυχηθμός του ανεμοστρόβιλου εξασθενούσε. Ήμουν ολόκληρη κι ακέραια, το ένα μου πόδι ακουμπούσε στο γκάζι, το άλλο ήταν διπλωμένο στο κάθισμα· έβλεπα καθαρά τον δρόμο με τους φανούς θυέλλης. Για μια ακόμα φορά είχα δει τους αγώνες της Φόρμουλα Ένα στην Ιντιανάπολη, όπου είχαν θριαμβεύσει οι κινητήρες Chevrolet· παρά τις αντιξοές καιρικές συνθήκες, ήταν μια καλή χρονιά για το Indy 500· race car ήταν η Corvette C5· το αναμνηστικό μοντέλο Ζο6 με καινούργιο σύστημα ανάρτησης είχε κιόλας βγει στην αγορά στο μπλε χρώμα του Le Mans. Όλα ήταν όπως έπρεπε να είναι, κι ο Μπάντυ Ράις είχε έρθει πρώτος· κανείς δεν είχε τραυματιστεί, κανένα όχημα δεν είχε πάρει φωτιά.

Στη διαπολιτειακή γραμμή Ιντιάνα-Ιλλινόι, ξημέρωνε η πρώτη Ιουνίου. Πλησιάζοντας τη μύτη μου στο παρμπρίζ, αναζητούσα ένα roadhouse για το τέλειο πρόγευμα: πελώριες τηγανίτες με μαρμελάδα blueberry. Αργότερα, από το δωμάτιο ενός μοτέλ έξω από τα όρια του Σικάγου, κοιτούσα την αραιή πρωινή κίνηση στον αυτοκινητόδρομο και σκεφτόμουν: Ίσως τελικά να ξαναπάω στην Ιντιανάπολη· ίσως να είμαι αρκετά τυχερή ώστε να δω τον Ράικκονεν να τερματίζει πρώτος. Αφού έπλυνα, με σαμπουάν, στον μικρό νιπτήρα το μπλουζάκι μου που έγραφε Valvoline, κοιμήθηκα σε καθαρά σεντόνια· ξυπνώντας την επομένη, ήμουν σίγουρη ότι θα ξαναπήγαίνα στην Ιντιανάπολη.

ΙΝΤΙΑΝΑΠΟΛΗ





Είναι η
τελευταία
φορά που
έρχομαι
στην Ιντι-
νάπολη· η
τελευταία.
Συνωσι-
σμός,
κακουχίες,
ο μονότο-
νος ήχος
των κινητή-
ρων - λαϊκό
πανηγύρι-
κάπου κάπου
καρδιοτύ-
πι, ενέδρες
θανάτου.





#

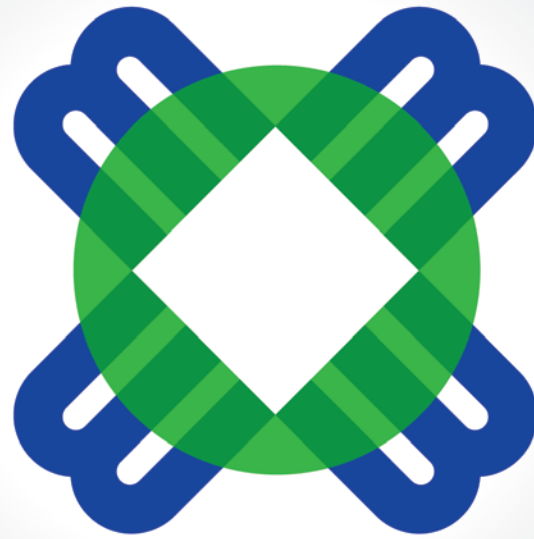
Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Άλλο ένα καλοκαίρι έφτασε με ζέστη, ήλιο και σκέψεις για μικρές ή μεγάλες αποδράσεις, χωρίς τους περιορισμούς που ζήσαμε κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η COVID-19 ήρθε για να μείνει γι' αυτό καλό είναι να μην αγχωνόμαστε υπερβολικά, αλλά ούτε και να εφνουχάζουμε. Η υγεία μας είναι πολύτιμη και δεν πρέπει να την αμελούμε γενικότερα. Σύμμαχος στη διατήρηση της καλής υγείας είναι πάντοτε η θετική σκέψη και η ανεβασμένη ψυχολογική διάθεση. Ας είμαστε αισιόδοξοι, λοιπόν, για το καλοκαίρι που έρχεται και ας μην ξεχνάμε ότι ακόμη και οι ολιγοήμερες διακοπές είναι ευεργετικές για τον οργανισμό μας.





ΜΗΤΕΡΑ.

κατάλληλο για όλους

Ένα νοσοκομείο όχι μόνο για τη μητέρα και τη γυναίκα, αλλά για κάθε ασθενή, όποιο ζήτημα υγείας αντιμετωπίζει. Διαθέτοντας τρεις άρτια οργανωμένες κλινικές, τη Μαιευτική/ Γυναικολογική, την Παιδιατρική και τη Γενική Κλινική, παρέχει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες υγείας 24/7, 365 ημέρες το χρόνο.



Μαιευτική/
Γυναικολογική
Κλινική



Παιδιατρική
Κλινική



Γενική
Κλινική

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

www.mitera.gr |    



“
Αν η επιδερμίδα σου έχει τάση για ξηρότητα, το αντηλιακό σου καλό θα ήταν να περιέχει ενυδατικά συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη ή ceramides.
”

LET THE SUNSHINE IN, ΑΛΛΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ

Πώς θα επιλέξεις το κατάλληλο αντηλιακό για σένα

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Καυνοικά, όταν μπαίνει Ιούνιος πρέπει να έχεις ήδη παραλάβει το νέο σου αντηλιακό και να έχεις ξεκινήσει να το εφαρμόζεις ώστε να προστατεύσεις το δέρμα σου από τον καυτό ήλιο του ελληνικού καλοκαιριού. Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία προειδοποιεί ότι η αλόγιστη έκθεση στις ακτινοβολίες UVA και UVB είναι επικίνδυνη για την υγεία μας και μπορεί να προκαλέσει σημαντικής σημασίας εγκαύματα, ενώ η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία είναι συνδεδεμένη με τον καρκίνο του δέρματος. Επομένως τα αντηλιακά είναι απολύτως απαραίτητα καθημερινά, αλλά ακόμα κι έτσι δεν θα πρέπει να παραμένουμε πολλές ώρες στον ήλιο.

Σε περίπτωση που δεν έχεις ήδη προμηθευτεί, ο παρακάτω οδηγός μπορεί να σε βοηθήσει να επιλέξεις το κατάλληλο για σένα αντηλιακό, δεδομένου ότι υπάρχουν δεκάδες επιλογές στην αγορά, από τις κλασικές λευκές κρέμες μέχρι σπρέι και κρέμες με χρώμα. Μην ξεχνάς ότι πρέπει να το εφαρμόζεις 15-30 λεπτά πριν εκτεθείς στον ήλιο (άρα πριν βγεις από το σπίτι) και να το ανανεώνεις συχνά, ειδικά αν ιδρώνεις πολύ ή βουτάς στη θάλασσα/πισίνα. Ποσότητα όσο ένα σφηνάκι θεωρείται αρκετή για να καλύψεις τα μέρη του σώματος που εκτίθενται στον ήλιο.

Δείκτης προστασίας SPF30 ή περισσότερο

Η Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογίας συστήνει τη χρήση αντηλιακού με δείκτη προστασίας SPF30 ή περισσότερο. Όσο πιο υψηλός ο δείκτης, τόσο καλύτερη η προστασία που προσφέρει απέναντι στις ακτινοβολίες UVA και UVB. Το SPF15 προστατεύει περίπου από το 93% των UVB ακτινών, ενώ το SPF30 πάνω από το 97%.

Ευρέως φάσματος

Έλεγξε ότι το αντηλιακό που θα επιλέξεις είναι ευρέως φάσματος, ώστε να προστατεύει την επιδερμίδα τόσο από την υπέρυθρη ακτινοβολία A (UVA), όσο και από την B (UVB). Η πρώτη ευθύνεται για την πρόωρη γήρανση του δέρματος, τις ρυτίδες και τις πανάδες, ενώ η δεύτερη προκαλεί εγκαύματα. Και οι δύο είναι επικίνδυνες για την υγεία σου.

Ανθεκτικό στο νερό

Αν ιδρώνεις πολύ ή βουτάς συχνά στη θάλασσα και την πισίνα, είναι σημαντικό το αντηλιακό σου να είναι water resistant, δηλαδή ανθεκτικό στην υγρασία. Όπως φαίνεται, αυτού του είδους τα αντηλιακά διαρκούν 40 με 80 λεπτά πριν χρειαστούν ανανέωση.

Αν έχεις ξηρό δέρμα

Αν η επιδερμίδα σου έχει τάση για ξηρότητα,

το αντηλιακό σου καλό θα ήταν να περιέχει ενυδατικά συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη ή ceramides.

Αν έχεις λιπαρό ή μεικτό δέρμα

Αναζήτησε αντηλιακά που γράφουν «oil free» ή «non-comedogenic» (μη φαγεσωρογόνο) που σημαίνει ότι δεν περιέχουν συστατικά που φράζουν τους πόρους και δεν ευνοούν την εμφάνιση σπυριών.

Αν έχεις ευαίσθητο δέρμα

Καλύτερα να αναζητήσεις αντηλιακά με φυσικά φίλτρα, όπως αυτά που φοράνε τα βρέφη, τα οποία δεν θα ερεθίσουν περισσότερο την ήδη ευαίσθητη επιδερμίδα σου. Αναζήτησε τα συστατικά zinc oxide (οξειδίο του ψευδαργύρου) ή titanium dioxide (διοξειδίο του τιτανίου) που είναι σαφώς λιγότερο ερεθιστικά από τα χημικά φίλτρα. Επιπλέον, καλό θα ήταν να αποφύγεις αντηλιακά με άρωμα.

Σπρέι, κρέμα, στικ ή τζελ

Αυτό το χαρακτηριστικό είναι καθαρά θέμα προσωπικής επιλογής. Το καλύτερο είναι εκείνο που σε βολεύει να χρησιμοποιείς πιο συχνά. Φιλικό προς το περιβάλλον Εκτός από το κατάλληλο για σένα αντηλιακό, καλό θα ήταν να προσέξεις το προϊόν που θα χρησιμοποιείς να είναι και φιλικό προς το περιβάλλον. Αν σε ενδιαφέρει και αυτό το ζήτημα, αναζήτησε αντηλιακά χωρίς parabens και με βιοδιασπώμενες φόρμουλες.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Μπορούν τα εναλλακτικά προϊόντα νικοτίνης να συμβάλουν στη μείωση του τσιγάρου;



© RUBEN BACQUES, UNSPLASH

Τα παραδείγματα της Βρετανίας, της Σουηδίας, της Νορβηγίας, της Νέα Ζηλανδίας και της Ιαπωνίας καταγράφουν σημαντική μείωση στα ποσοστά των καπνιστών.

Τα παραδοσιακά μέτρα ελέγχου του καπνού που επικεντρώνονται αποκλειστικά στην πρόληψη και στη διακοπή του καπνίσματος, δεν φαίνεται να αποδίδουν καθοριστικά στη μείωση του αριθμού των καπνιστών, ο οποίος σε παγκόσμιο επίπεδο παραμένει σε υψηλά επίπεδα. Μπορεί η υιοθέτηση εναλλακτικών προϊόντων νικοτίνης να συμβάλει στο να μειωθούν πιο γρήγορα τα ποσοστά του καπνίσματος; Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία, η μείωση στα ποσοστά καπνίσματος είναι πολύ μεγαλύτερη στις χώρες που, συμπληρωματικά με τις στρατηγικές πρόληψης και διακοπής, υποστηρίζουν και τη στροφή των ενηλίκων καπνιστών που δεν διακόπτουν το κάπνισμα σε εναλλακτικές λύσεις με μικρότερη επιβάρυνση για την υγεία (Βρετανία, Σουηδία, Νορβηγία, Νέα Ζηλανδία και Ιαπωνία) συγκριτικά με άλλες που δεν υποστηρίζουν τέτοιες πρακτικές.

Τι έχουν επιτύχει αυτές οι χώρες;

Η **Βρετανία** κατάφερε το 2020 να μειώσει το ποσοστό των καπνιστών στο 14%, έναντι 25% που ήταν ο μέσος όρος στις χώρες της Ε.Ε. Σημειώνεται ότι στη Βρετανία τα ποσοστά χρήσης του ηλεκτρονικού τσιγάρου από άτομα ηλικίας άνω των 16 ετών ήταν 6,4%, έναντι ποσοστού 2% στην Ε.Ε.

των 27 κρατών (άτομα ηλικίας άνω των 15 ετών). Στη **Νέα Ζηλανδία**, τα ποσοστά των καπνιστών μειώθηκαν πιο γρήγορα από ό,τι στη γειτονική Αυστραλία, παρόλο που και οι δύο χώρες έχουν παρόμοια μέτρα για τον έλεγχο του καπνού (υψηλούς ειδικούς φόρους κατανάλωσης, απαγόρευση εμφάνισης των καπνικών προϊόντων στα σημεία πώλησης τους κ.ά.). Αυτό που έκανε τη διαφορά είναι ότι η καθημερινή χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου στη Νέα Ζηλανδία ήταν 6,2%, ενώ στην Αυστραλία ήταν μόλις 1,1%, γιατί η κυβέρνηση της Νέας Ζηλανδίας ενεργά ενθαρρύνει το άτμισμα ως βήμα για τη διακοπή του καπνίσματος, ενώ η Αυστραλία όχι.

Στη **Σουηδία** η υιοθέτηση εναλλακτικών προϊόντων καπνού, με κύριο το snus, ένα χαμηλής τοξικότητας προϊόν νικοτίνης που λαμβάνεται από το στόμα, έχει συμβάλει στο εντυπωσιακά χαμηλό ρεκόρ της χώρας όσον αφορά το ποσοστό καπνιστών (6% το 2021) και στον χαμηλότερο αριθμό θανάτων λόγω καπνίσματος σε όλη την Ευρώπη.

Παρόμοια μετάβαση από το κάπνισμα στη χρήση snus έκανε και η **Νορβηγία**, με αποτέλεσμα τα επίπεδα των καπνιστών να έχουν πέσει σήμερα σχεδόν στο ίδιο επίπεδο με τη Σουηδία. Η καθημερινή χρήση snus το 2021 ήταν 13% στη Σουηδία και 15% στη Νορβηγία. Στις γειτονικές χώρες Δανία και Φινλανδία το snus απαγορεύεται.

Σε μια άλλη γωνιά του πλανήτη, μια χώρα φαίνεται ότι τα έχει καταφέρει αρκετά καλά στον α-

γώνα για τη μείωση του καπνίσματος: Η **Ιαπωνία** μειώνει συνεχώς τα ποσοστά των καπνιστών της, μετά την κυκλοφορία των θερμαινόμενων προϊόντων καπνού (HTP) το 2015. Από το 2011 έως το 2019 τα ποσοστά των ενηλίκων καπνιστών έπεσαν από το 20,1% στο 13,1%. Παράλληλα, το 76% των χρηστών θερμαινόμενων προϊόντων καπνού σταμάτησαν εντελώς να καπνίζουν τσιγάρα.

Μέτρα κατά του καπνίσματος

Όλα τα παραπάνω παραδείγματα δείχνουν ξεκάθαρα ότι η μάχη κατά του καπνίσματος απαιτεί σύγχρονες και επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις. Αυτές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: Εφαρμογή πολύ πιο αυστηρών κανονισμών για τα τσιγάρα, επανασχεδιασμό και ενίσχυση των προγραμμάτων πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος, και ρυθμιστική και φορολογική υποστήριξη των εναλλακτικών προϊόντων νικοτίνης, ως εναλλακτικές επιλογές μικρότερης επιβάρυνσης για την υγεία των καπνιστών που επιλέγουν να συνεχίσουν να καπνίζουν.

Τα κράτη καλούνται να επιλέξουν τις μελλοντικές προσεγγίσεις τους σε σχέση με το κάπνισμα. Πάντως, το πλέον σίγουρο είναι ότι με ένα **δισεκατομμύριο καπνιστές στον κόσμο** σήμερα και με εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο από το κάπνισμα, η διατήρηση της σημερινής κατάστασης είναι απλά μη αποδεκτή.

*Σύνοψη από τη δημοσίευση του καθηγητή **Karl Fagerström** στο *Harm Reduction Journal* (2022) ●



Με υπευθυνότητα απέναντι στις ανάγκες των ασθενών.

Για περισσότερο από έναν αιώνα βρισκόμαστε στην πρώτη γραμμή της έρευνας, ανακαλύπτοντας φάρμακα, εμβόλια και καινοτόμες λύσεις υγείας που κάνουν τη διαφορά στη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων. Ακούμε τις ανάγκες των ασθενών και λειτουργούμε υπεύθυνα ώστε να διασφαλίζουμε πως οι θεραπείες μας είναι προσβάσιμες σε όσους τις χρειάζονται.

Δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να εργαζόμαστε για ένα υγιέστερο, φωτεινότερο μέλλον για όλους.



Copyright © 2022 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates. All rights reserved.

[msd.gr](https://www.msd.gr)



ΟΞΕΙΑ ΜΥΕΛΟΓΕΝΗΣ ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ: ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ ΝΟΣΟΣ ΜΕ ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Μια από τις συχνότερες αιματολογικές κακοήθειες

Soul/Body
Mind

Η οξεία μυελογενής λευχαιμία (ΟΜΛ), παρότι δεν είναι συχνό νόσημα, είναι μία από τις συχνότερες αιματολογικές κακοήθειες. Οφείλεται σε υπερπαραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων στο μυελό των οστών και προκαλεί μεγάλη ποικιλία εκδηλώσεων, κυρίως σοβαρές λοιμώξεις, αιμορραγίες και βαριά αναιμία. Η διάγνωση γίνεται με ειδικές εξετάσεις, με βασικότερη την εξέταση του μυελού των οστών, εξηγεί ο κ. **Παναγιώτης Διαμαντόπουλος**, Επίκουρος καθηγητής Παθολογίας-Αιματολογίας Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ΓΝΑ Λαϊκό.

Η συχνότητα της ΟΜΛ αυξάνεται με την ηλικία και η πρόγνωση των ηλικιωμένων ασθενών συνήθως δεν είναι καλή. Εκτός από την ηλικία, παράγοντες όπως οι συνυπάρχουσες παθήσεις (π.χ. καρδιακά, αναπνευστικά, νεφρολογικά προβλήματα), αλλά και ορισμένα χαρακτηριστικά της ίδιας της νόσου καθορίζουν τον κίνδυνο επιπλοκών, ανταπόκρισης στη θεραπεία και υποτροπής της νόσου με πιθανότητα δυσμενούς κατάληξης, ενώ επηρεάζουν σημαντικά και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Η ΟΜΛ μπορεί να διακριθεί σε δύο βασικές κατηγορίες: την δευτεροπαθή ΟΜΛ, όταν η νόσος εμφανίζεται χωρίς να προϋπάρχει κάποια αιματολογική νόσος, και τη δευτεροπαθή ΟΜΛ που εμφ-

φανίζεται από λευχαιμική εκτροπή κάποιου άλλου αιματολογικού νοσήματος, κυρίως κάποιου μυελοδυσπλαστικού συνδρόμου. Επίσης, αυξημένη συχνότητα ανάπτυξης λευχαιμίας έχουν ασθενείς που έχουν λάβει χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία για κάποια άλλη κακοήθεια στο παρελθόν. Αυτός ο τύπος ΟΜΛ ονομάζεται «σχετιζόμενη με προηγούμενη θεραπεία». Η αιτιολογία της νόσου δεν είναι γνωστή, έχουν όμως διαπιστωθεί βλάβες σε πάνω από 200 γονίδια στα κύτταρα ασθενών και κάποιες από αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως στόχοι των σύγχρονων θεραπειών.

Νεότερες θεραπευτικές επιλογές

Η ΟΜΛ είναι οξύ και σοβαρό νόσημα που, χωρίς αντιμετώπιση, είναι άμεσα απειλητική για τη ζωή. Μέχρι πρόσφατα, υπήρχαν λίγες θεραπευτικές επιλογές και οι μεν νεότεροι ασθενείς (δηλαδή κάτω των 60 ετών) λάμβαναν κλασική χημειοθεραπεία με στόχο στις περισσότερες περιπτώσεις τη μεταμόσχευση μυελού των οστών, οι δε ηλικιωμένοι λάμβαναν ήπια χημειοθεραπεία με στόχο την προσωρινή ύφεση του νοσήματος και την παράταση της επιβίωσης. Αξίζει να σημειωθεί ότι για πάνω από 40 χρόνια η θεραπεία της ΟΜΛ δεν είχε αλλάξει. Με την πρόοδο όμως της μοριακής βιολογίας και της φαρμακολογίας, πολλά νέα φάρμακα έχουν λάβει έγκριση τα τελευταία χρόνια, ενώ ακόμη περισσότερα δοκιμάζονται σε

κλινικές μελέτες και αναμένεται κάποια από αυτά, εφόσον εγκριθούν, να βελτιώσουν στο άμεσο μέλλον ακόμη περισσότερο την πρόγνωση των ασθενών.

Έτσι, σε νεότερους ασθενείς, εκτός από την κλασική χημειοθεραπεία, τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται φάρμακα όπως το gemtuzumab ozogamicin, αλλά και μία νέα ομάδα φαρμάκων που ονομάζονται αναστολείς της κινάσης FLT3, ενός μορίου που είναι σημαντικό για τον πολλαπλασιασμό των κακοήθων κυττάρων. Τέτοια είναι η μιδοσταυρίνη και το gilteritinib που χρησιμοποιούνται είτε μόνα τους είτε μαζί με την κλασική χημειοθεραπεία για να την ενισχύσουν. Τέλος, πολύ πρόσφατα, σε ασθενείς που έχουν δευτεροπαθή ΟΜΛ, χρησιμοποιείται με πολύ καλά αποτελέσματα το CPX-351. Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα κλασικών χημειοθεραπευτικών, που αλλάζει τον τρόπο που αποδίδεται η χημειοθεραπεία στους ιστούς και παρατείνει την επιβίωση των ασθενών σε σχέση με την κλασική χημειοθεραπεία. Στόχος στους νεότερους ασθενείς είναι να οδηγηθούν με ασφάλεια σε μεταμόσχευση μυελού των οστών, μία θεραπεία που μπορεί να τους προσφέρει μακροχρόνια επιβίωση και σε πολλές περιπτώσεις πλήρη ίαση.

Στους ηλικιωμένους ασθενείς, που αποτελούν μια δύσκολη ομάδα με δυσμενή πρόγνωση, υπάρχουν επίσης νέες θεραπευτικές επιλογές. Εξαιρετικά αποτελέσματα έχει δώσει ο συνδυασμός venetoclax και αζακυτιδίνης, δύο φαρμάκων που φαίνεται πως συνεργάζονται για την καταπολέμηση της νόσου. Υπάρχουν επίσης και άλλες στοχευμένες θεραπείες όπως το ivosidenib και το enasidenib που χορηγούνται σε ασθενείς που έχουν συγκεκριμένες μεταλλάξεις. Η υποστήριξη όλων των ασθενών αποτελεί σημαντική παράμετρο στην αντιμετώπιση της νόσου.

Αντιμετώπιση της επιβάρυνσης που προκαλεί η νόσος

Η ΟΜΛ είναι ένα σοβαρό νόσημα που βάζει σε δοκιμασία τον ασθενή και την οικογένειά του με ποικίλους τρόπους, από τη σωματική καταπόνηση μέχρι την αγωνία για το μέλλον. Οι ασθενείς πρέπει να αντιμετωπίζονται σε εξειδικευμένα κέντρα από ομάδα επιστημόνων με στόχο την αντιμετώπιση των σύνθετων σωματικών και ψυχικών προβλημάτων που προκαλεί η νόσος. Ο ασθενής, αφού ενημερωθεί από τον ιατρό του, πρέπει να συμμετέχει στη λήψη της θεραπευτικής απόφασης, να γνωρίζει τους στόχους της και να κατανοεί τους κινδύνους της θεραπείας, ώστε να μπορεί να λαμβάνει μέρος ενεργά στη θεραπευτική διαδικασία. Τέλος, οι ασθενείς με ΟΜΛ πρέπει να γνωρίζουν και να ζητούν να ενημερώνονται από τον ιατρό τους για την πιθανότητα συμμετοχής τους σε κάποια κλινική μελέτη στην οποία δοκιμάζονται νέα φάρμακα, καθώς, όπως ήδη αναφέρθηκε, υπάρχουν αρκετές πολλά υποσχόμενες νέες θεραπευτικές επιλογές. Τέτοιες κλινικές μελέτες υπάρχουν εν ενεργεία και στην Ελλάδα. ●

“ Με την πρόοδο της μοριακής βιολογίας και της φαρμακολογίας, πολλά νέα φάρμακα έχουν λάβει έγκριση τα τελευταία χρόνια, ενώ ακόμη περισσότερα δοκιμάζονται σε κλινικές μελέτες



Παναγιώτης Διαμαντόπουλος, Επίκουρος καθηγητής Παθολογίας-Αιματολογίας Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ΓΝΑ Λαϊκό.

Αφίση
ελεύθερα
τα πόδια σου

Δεν μπορείς να κρύψεις τους μύκητες των νυχιών φορώντας κάλτσες για πάντα...

Τώρα μπορείς να έχεις υγιή άκρα γιατί το Loceryl, με την αντιμυκητιασική του δράση, διεισδύει βαθιά στο νύχι σε λίγες μόνο ώρες¹ από την πρώτη εφαρμογή. Είναι τόσο αποτελεσματικό που με μόνο μία εφαρμογή την εβδομάδα², σύντομα θα μπορέσεις να αφήσεις ελεύθερα τα πόδια σου!

1. Pittrof F et al, Clinical and Experimental Dermatology 1992; 17 (Suppl. I): 26-28.
2. Loceryl SPC, 2020.



Δεν απαιτείται ιατρική συνταγή
Διατίθεται αποκλειστικά στα φαρμακεία

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:
**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ –
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

Επίσημος Διανομέας



15° χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών - Λαμίας, 14564 Κηφισιά
ΤΗΛ.: 210 6294600 Fax: 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 Fax: 210 6294630
e-mail: orders@lilly.gr www.lilly.gr

Συνδεθείτε με τη ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ στα κοινωνικά δίκτυα   

GALDERMA
EST. 1981

ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΗΠΑΡΙΝΗΣ: ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

«Καμπανάκι κινδύνου» από γιατρούς και ανάγκη για άμεση λύση



Στο κενό μεταξύ δύο εκλογικών αναμετρήσεων, εντός του οποίου βρισκόμαστε, είναι προφανές ότι δύσκολα λαμβάνονται αποφάσεις. Τι γίνεται όμως όταν πρόκειται για θέματα που αφορούν την υγεία εκατοντάδων χιλιάδων συμπολιτών μας; Περί ελλείψεως ηπαρίνων ο λόγος, που έχει ξεκινήσει να απασχολεί την αγορά και τους ασθενείς εδώ και αρκετό καιρό, χωρίς να βρεθεί μια λύση.

Κλασική Ηπαρίνη και Ηπαρίνη Χαμηλού Μοριακού Βάρους

Για όσους δεν γνωρίζουν, η κλασική ηπαρίνη και η ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους (MMBH) είναι παλιό και δοκιμασμένο φάρμακο με χρήση σε μεγάλο εύρος κλινικών καταστάσεων. Είτε προληπτικά είτε θεραπευτικά, η ηπαρίνη χρησιμοποιείται σε ασθενείς που υποβάλλονται σε μεγάλα χειρουργεία, σε εγκύους, σε άτομα που βρίσκονται σε κατάκλιση, σε νε-

φροπαθείς και πολλές ακόμη παθήσεις. Επιπλέον, η χρήση της MMBH αφορά και ασθενείς με καρκίνο. Επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι ένας στους πέντε ογκολογικούς ασθενείς εμφανίζει, κάποια στιγμή στην πορεία της νόσου του, θρομβοεμβολικό επεισόδιο. Ειδικότερα, ασθενείς με ορισμένες μορφές καρκίνου (όπως του πνεύμονα, του παγκρέατος, του στομάχου κ.ά.) έχουν αυξημένες πιθανότητες να υποστούν τέτοιο επεισόδιο.

Σε κατάσταση συναγερμού επιστημονικές ιατρικές εταιρείες και σύλλογοι ασθενών

Τι συμβαίνει όμως και ένα τόσο σημαντικό, όσο και αναντικατάστατο φάρμακο κινδυνεύει να λείψει από όλους αυτούς οι οποίοι το έχουν ανάγκη; Γιατί αυτή η αντιθρομβωτική πολύτιμη ουσία που συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο των βασικών φαρμάκων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας έχει θέσει σε κατάσταση συναγερμού επιστημονικές ιατρικές εταιρείες και συλλόγους ασθενών, οι οποίοι έχουν

χτυπήσει επανειλημμένα «καμπανάκι» στο Υπουργείο Υγείας και στον ΕΟΦ για τον κίνδυνο έλλειψης;

Το πρόβλημα ξεκινά από το 2019 και συνδέεται με τη μακρινή Κίνα, η οποία επλήγη σφοδρά από την **επιδημία της αφρικανικής πανώλης των χοίρων** από τους οποίους προέρχεται η πρώτη ύλη για τις ηπαρίνες. Μια ματιά στην ειδησεογραφία της εποχής δείχνει ότι η Κίνα, μια χώρα με το 90% της παραγωγής πρώτης ύλης για ηπαρίνες, έχει χάσει περισσότερο από τον μισό πληθυσμό χοίρων, με αποτέλεσμα να μείνει ακάλυπτη η ζήτηση, να παρουσιαστούν ελλείψεις και να εκτοξευθούν οι τιμές. Απλή λογική... οδυνηρές συνέπειες.

Τα προβλήματα στην παγκόσμια παραγωγή και η εκτίναξη της τιμής, σε συνδυασμό με το **υψηλό clawback**, κατέστησαν στην Ελλάδα τις ηπαρίνες ζημιολογικές για τις εταιρείες που τις διακινούν. Είναι χαρακτηριστικό ότι η τιμή της ηπαρίνης σήμερα στην Ελλάδα είναι στα 30 ευρώ περίπου, μολονότι θα έπρεπε να είναι στα 80 ευρώ (αν όλα πήγαιναν σύμφωνα με τη νομοθεσία, δηλαδή διαμορφωνόταν σύμφωνα με τις δύο χαμηλότερες τιμές στην Ευρώπη). Παράγοντες της αγοράς σημειώνουν μάλιστα ότι η χαμηλότερη τιμή στην ευρωζώνη είναι τα 60 ευρώ.

Είναι προφανής και σημαντική η διαφορά. Παρότι οι εταιρείες έχουν ενημερώσει από την αρχή του έτους κάθε αρμόδιο ότι τα αποθέματα τελειώνουν και δυσκολεύονται να συνεχίσουν να τροφοδοτούν την αγορά υπό αυτές τις συνθήκες, δεν έχει βρεθεί μέχρι στιγμής λύση. Οι επιφορτισμένοι με την αντιμετώπιση τέτοιων θεμάτων φορείς, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις επερχόμενες ελλείψεις, προχώρησαν σε εισαγωγές από το εξωτερικό καταβάλλοντας υπερπολλαπλάσια ποσά (υπολογίζονται σε έξτρα δαπάνη 2-3 εκατομμυρίων ευρώ για την κλασική ηπαρίνη μόνο, και μόνο για χρονικό διάστημα δύο μηνών!) από την ισχύουσα τιμή.

Λύση υπάρχει, την απόφαση για να λυθεί το πρόβλημα ποιος θα την πάρει;

Ποιος θα εξηγήσει την αιτία γι' αυτή την οικονομική αιμορραγία της χώρας, σε μια στιγμή που υπήρχε ρητή εντολή από το Υπουργείο Υγείας, προεκλογικά, να κλείσει η διαπραγμάτευση και να λυθεί το πρόβλημα;

Το ερώτημα βεβαίως δεν περιμένει απάντηση σε συνθήκες προεκλογικής παραζάλης. Ωστόσο, το πρόβλημα ζητά μια αξιόπιστη λύση άμεσα. Σύμφωνα με πηγές της αγοράς, οι μηνιαίες ανάγκες σε κλασική ηπαρίνη είναι 10.000 κουτιά (χρησιμοποιείται στα χειρουργεία και στους νεφροπαθείς), ενώ σε ηπαρίνες χαμηλού μοριακού βάρους είναι εκατοντάδες χιλιάδες (αιμοκαθαίρομενοι, καρκινοπαθείς, εγκυμονούσες κ.ά.). Όλοι αυτοί οι ασθενείς, που αναζητούν τα συγκεκριμένα σκευάσματα σε ιδιωτικά φαρμακεία και σε νοσοκομεία, βρίσκονται σε αγωνία, καθώς δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι πρόκειται για απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Θα συνεχίσει η Πολιτεία με εισαγωγές ηπαρίνης καταβάλλοντας υπέρογκο κόστος; **Θα συνεχιστεί το παιχνίδι μετάθεσης ευθυνών; Η θα βρεθεί λύση; Να ένα καλό ερώτημα για την επόμενη ηγεσία του Υπουργείου Υγείας... ●**

“ Για τους ασθενείς που βρίσκονται σε αγωνία και βιώνουν απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις, ποιος θα πάρει την απόφαση; Θα συνεχιστεί το παιχνίδι μετάθεσης ευθυνών, ή θα βρεθεί λύση; Το ερώτημα για την επόμενη ηγεσία του Υπουργείου Υγείας...”

NUROFEN

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΕ ΕΜΑΣ



ΔΡΑ ΓΡΗΓΟΡΑ



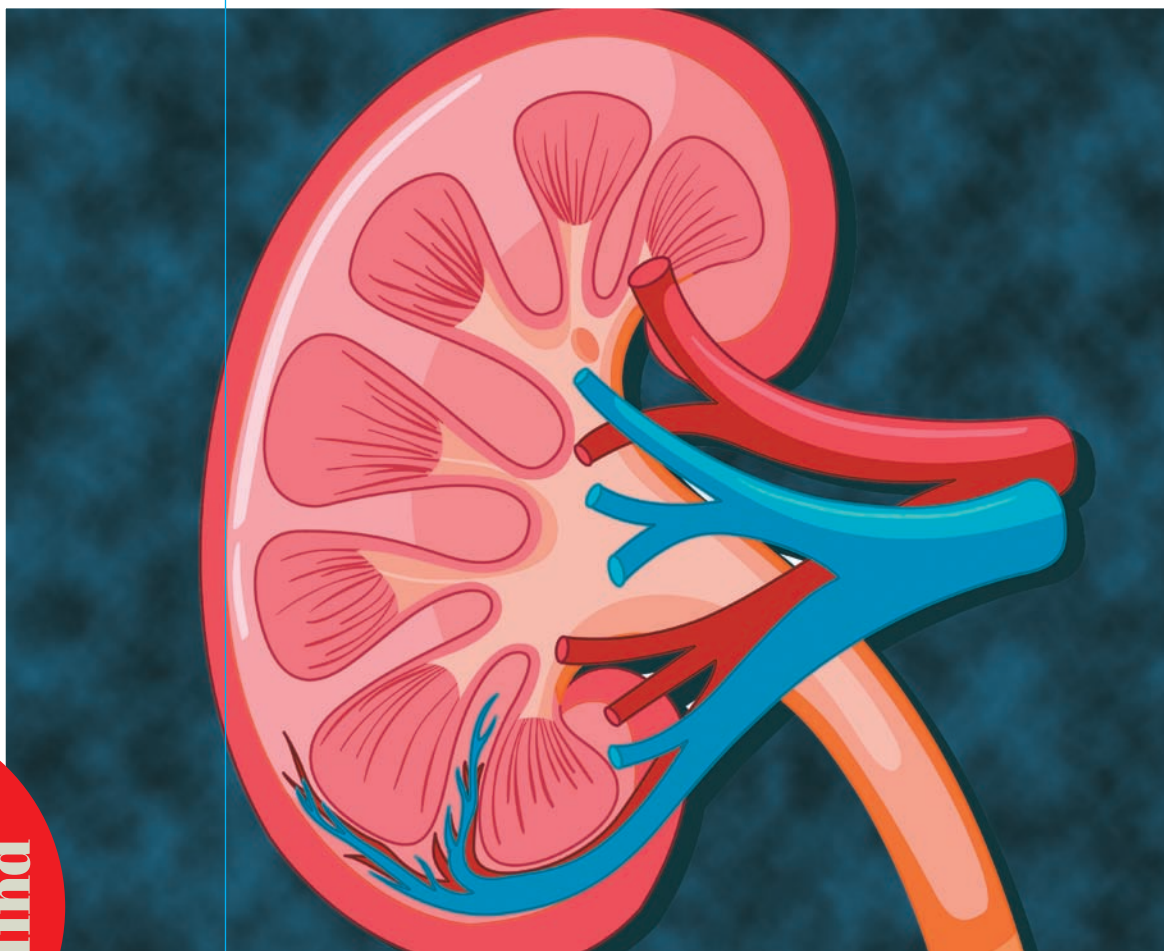
ΔΙΑΡΚΕΙ ΕΩΣ 8 ΩΡΕΣ



Αντενδείκνυνται σε ασθενείς με δυσανεξία στη φρουκτόζη, ιστορικό γαστρεντερικής αιμορραγίας, σε ασθενείς με σοβαρή ηπατική, νεφρική ή καρδιακή ανεπάρκεια, με ενεργό ή ιστορικό υποτροπιάζοντος πεπτικού έλκους και σε παιδιά κάτω των 12 ετών.

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Εξελίξεις στη διάγνωση, τη χειρουργική αντιμετώπιση και τις συστηματικές θεραπείες



Soul/Body
Mind

Ο καρκίνος του νεφρού αποτελεί σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας παγκοσμίως καθώς είναι ο 3ος συχνότερος καρκίνος του ουροποιητικού συστήματος. Για πολλές δεκαετίες, ασθενείς με καρκίνο νεφρού σε προχωρημένο στάδιο είχαν ελάχιστες και μη αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές. Τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί αξιοσημείωτη πρόοδος όσον αφορά την αντιμετώπιση του καρκίνου του νεφρού, ιδίως στα προχωρημένα στάδια. Ο τομέας της θεραπείας εξελίσσεται προσφέροντας συνεχώς βελτιωμένα αποτελέσματα. Πρωτοποριακές καινοτομίες στη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου του νεφρού, όπως οι ελάχιστα επεμβατικές επεμβάσεις, οι στοχεύουσες θεραπείες, η σύγχρονη ανοσοθεραπεία και η μοριακή ιατρική ακριβείας, έχουν φέρει επανάσταση στη διαχείρισή του προσφέροντας καλύτερη ποιότητα ζωής και επιβίωση, επισημαίνει ο **Παθολόγος Ογκολόγος κ. Κωνσταντίνος Κουτσούκος**.

Έγκαιρη διάγνωση, χειρουργική αντιμετώπιση

Οι σημαντικότερες εξελίξεις αφορούν την έγκαιρη διάγνωση, τη χειρουργική αντιμετώπιση και τις συστηματικές θεραπείες. Είναι γεγονός πως οι σύγχρονες απεικονιστικές μέθοδοι όπως το υπερηχογράφημα άνω κοιλίας και η αξονική τομογραφία, εξετάσεις που γίνονται πολλές φορές στα πλαίσια προληπτικού ελέγχου, έχουν οδηγήσει στην αύξηση των διαγνώσεων ασθενών με πρώιμο καρκίνο νεφρού. Στο αρχικό στάδιο, όταν δηλαδή ο καρκίνος εντοπίζεται μόνο στον νεφρό, οι σύγχρονες ελάχιστα επεμβατικές χειρουργικές τεχνικές, όπως η λαπαροσκοπική ή η ρομποτική νεφρεκτομή, είναι κατεξοχήν θεραπευτικές επιλογές. Οι τεχνικές αυτές προσφέρουν στους ασθενείς μικρότερη παραμονή στο νοσοκομείο και ταχύτερους χρόνους ανάρρωσης. Επιπλέον σε αρκετές περιπτώσεις γίνεται μερική νεφρεκτομή και όχι ριζική, με αποτέλεσμα να διαφυλάσσεται όσο το δυνατόν περισσότερο η νεφρική λειτουργία των ασθενών μετά το χειρουργείο, καθώς αφαιρείται μόνο ο όγκος και όχι ολος ο νεφρός.

Στοχεύουσες θεραπείες ή/και ανοσοθεραπεία

Συστηματικές θεραπείες ονομάζονται οι θεραπείες που χορηγούνται είτε από το στόμα, είτε ενδοφλεβίως. Ο καρκίνος του νεφρού θεωρείται ανθεκτικός στη χημειοθεραπεία καρκίνος και επομένως η χημειοθεραπεία δεν έχει καμία απολύτως θέση σε κανένα στάδιο της νόσου.

Οι στοχεύουσες θεραπείες με φάρμακα που λέγονται αναστολείς κινάσης τυροσίνης (TKIs) ήταν η 1η σημαντική εξέλιξη της συστηματικής θεραπείας. Φάρμακα όπως τα Sunitinib, Pazopanib και Axitinib δρουν αναστέλλοντας επιλεκτικά συγκεκριμένους μοριακούς στόχους μέσα στον όγκο, εμποδίζοντας έτσι την ανάπτυξη και την επιβίωσή τους. Χορηγούνται συνήθως από το στόμα, με αξιοσημείωτη αποτελεσματικότητα στη θεραπεία του προχωρημένου καρκίνου του νεφρού. Πλέον υπάρχει εμπειρία ετών, αλλά και νεότερης γενιάς πιο δυνατά φάρμακα, όπως το Cabozantinib και το Lenvatinib. Αυτές οι θεραπείες έχουν δείξει ένα ευνοϊκό προφίλ

παρενεργειών σε σύγκριση με την κλασική χημειοθεραπεία, με αποτέλεσμα καλύτερη ανοχή και συμμόρφωση των ασθενών.

Η 2η σημαντική εξέλιξη στη θεραπεία του καρκίνου του νεφρού είναι η σύγχρονη ανοσοθεραπεία με φάρμακα που λέγονται αναστολείς σημείων ελέγχου (ICI). Τα φάρμακα αυτά αποτελούν πραγματική επανάσταση στη θεραπεία διαφόρων κακοηθειών, συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου του νεφρού. Τα ICIs χορηγούνται ενδοφλεβίως και ουσιαστικά δρουν ξεκλειδώνοντας το ανοσοποιητικό σύστημα του ασθενούς ώστε να αναγνωρίζει και να επιτίθεται στα καρκινικά κύτταρα πιο αποτελεσματικά.

Παράγοντες όπως το **Nivolumab**, το **Pembrolizumab** και άλλοι, στοχεύουν πρωτεΐνες που αναστέλλουν τις ανοσολογικές αποκρίσεις, ενεργοποιώντας έτσι ξανά τους φυσικούς αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού κατά του καρκίνου. Οι κλινικές δοκιμές έχουν δείξει εντυπωσιακά αποτελέσματα, με βελτιωμένα ποσοστά ανταπόκρισης και σημαντική παράταση επιβίωσης σε ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο του νεφρού. Πρόσφατα, μάλιστα, η προληπτική χορήγηση ανοσοθεραπείας με Pembrolizumab μετά από νεφρεκτομή έδειξε ότι μειώνει σημαντικά την πιθανότητα υποτροπής σε ασθενείς με πρώιμο καρκίνο νεφρού υψηλού ρίσκου.

Η 3η και πιο πρόσφατη σημαντική εξέλιξη στη θεραπεία του προχωρημένου καρκίνου του νεφρού είναι η **χορήγηση συνδυασμού ανοσοθεραπείας ή/και στοχεύουσας θεραπείας**. Φαίνεται πως όταν συνδυάζονται οι 2 αυτές κατηγορίες φαρμάκων έχουν ως αποτέλεσμα σημαντικά μεγαλύτερη επιβίωση των ασθενών. Τα πρόσφατα επικαιροποιημένα αποτελέσματα εγκριτικών μελετών, δείχνουν πως συνδυασμοί ανοσοθεραπειών, όπως **Nivolumab-Ipilimumab** ή **Nivolumab+Cabozantinib**, μπορούν να προσφέρουν ακόμα και μακροχρόνιες υφέσεις σε μεταστατικό καρκίνο νεφρού. Μπορούμε επομένως ρεαλιστικά πλέον να μιλάμε για πιθανότητα ακόμα και ίασης σε ένα ποσοστό ασθενών, οι οποίοι πριν από λίγα χρόνια είχαν πτωχή πρόγνωση.

Συνεχής έρευνα και ανάπτυξη νέων θεραπευτικών προσεγγίσεων

Το μέλλον της θεραπείας του καρκίνου του νεφρού φαίνεται πολλά υποσχόμενο, με συνεχή έρευνα και ανάπτυξη νέων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Ο εντοπισμός βιοδεικτών και γενετικών μεταλλάξεων που σχετίζονται με τον καρκίνο του νεφρού μπορεί να συνεισφέρει ακόμα περισσότερο στην έγκαιρη διάγνωση, την καλύτερη πρόγνωση και την εξατομικευμένη επιλογή θεραπείας. Οι πρόοδοι στις υγρές βιοψίες με απλή αιμοληψία και στις μη επεμβατικές τεχνικές απεικόνισης θα διευκολύνουν την παρακολούθηση της ανταπόκρισης στη θεραπεία σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας στους ογκολόγους να προσαρμόζουν ανάλογα τις θεραπευτικές στρατηγικές. Επιπλέον, οι εξελίξεις στην τεχνητή νοημοσύνη και τη μηχανική μάθηση θα συμβάλουν σε ακριβέστερη διαστρωμάτωση κινδύνου, σχεδιασμό θεραπείας και πρόβλεψη των αποτελεσμάτων της θεραπείας. ●

“Αποτελέσματα εγκριτικών μελετών δείχνουν πως συνδυασμοί ανοσοθεραπειών μπορούν να προσφέρουν μακροχρόνιες υφέσεις σε μεταστατικό καρκίνο νεφρού, ακόμα και ίασης σε ένα ποσοστό ασθενών, οι οποίοι παλιότερα είχαν πτωχή πρόγνωση”



κ. Κωνσταντίνος Κουτσούκος
Παθολόγος Ογκολόγος



WE LISTEN TO AND LEARN FROM PATIENTS EVERY DAY

We are dedicated to improving patients lives through innovative medicines in Oncology, Neuroscience and Rare Diseases.

Because patients can't wait.



CREATING VALUE FOR ALL

By working with patients, for patients
we create shared value, shaping the
future of healthcare together
Working with patients, for patients

IPSEN MON. ΕΠΕ
ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 63 174 56
ΑΛΙΜΟΣ, ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210 9843324, 210
9858930 FAX: 210 9887911
E-mail: ipsenepe@ipsen.com
<http://www.ipsen.gr>

DRSC-GR-000009



Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και
Αναφέρετε
ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για
ΟΛΑ τα φάρμακα
Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

ΗIV ΛΟΙΜΩΞΗ / AIDS: Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

Όσο νωρίτερα τόσο καλύτερα, αλλά γιατί όχι και τώρα;

Soul/Body
Mind

Κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται νέα περιστατικά HIV, ενώ η επιστήμη μάς έχει παραχωρήσει τα μέσα για να αντιμετωπίσουμε, αναχαιτίσουμε και εξάλειψουμε τη λοίμωξη. Η διάγνωση της HIV λοίμωξης γίνεται με μια απλή και γρήγορη εξέταση –δίνοντας λίγο σάλιο ή μια σταγόνα αίμα– που προσφέρει στον καθένα μας τη δυνατότητα να γνωρίζει άμεσα αν έχει μολυνθεί, ώστε να λάβει ταχύτατα θεραπεία και να συνεχίσει να ζει φυσιολογικά. Πριν από λίγες εβδομάδες ο ΕΟΔΥ ανακοίνωσε ότι το 2022 στη χώρα μας διαγνώστηκαν 565 άτομα με HIV, φθάνοντας τον συνολικό αριθμό από την αρχή της επιδημίας, το έτος 1981, στα 20 χιλιάδες άτομα περίπου. 1 στα 10 κρούσματα εμφάνισε κλινικές εκδηλώσεις AIDS, ενώ για 1 στα 2 άτομα η άμυνα του οργανισμού τους ήταν σημαντικά επηρεασμένη από τη λοίμωξη, υποδηλώνοντας ότι η διάγνωση έγινε καθυστερημένα, επισημαίνει ο κ. **Γιάννης Κατσαρόλης**, Παθολόγος Λοιμωξιολόγος, Medical Affairs Gilead Sciences.

HIV λοίμωξη: Νωρίτερα είναι καλύτερα, αλλά γιατί όχι και τώρα;

Όσο πιο καθυστερημένα γίνεται η διάγνωση τόσο πιο πολύ ευάλωτος γίνεται κανείς σε λοιμώξεις και άλλες επικίνδυνες καταστάσεις για την υγεία του. Η καθυστέρηση της διάγνωσης αποτελεί σταθερό φαινόμενο για τις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες και αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για την επίτευξη του στόχου του τέλους της επιδημίας. Γιατί, πλέον, μπορούμε να οραματιστούμε αυτό το τέλος. Στην αρχή της αντιμετώπισης της λοίμωξης HIV ένας ασθενής έπρεπε να παίρνει ακόμα και πάνω από 20 χάπια τη μέρα –ένα κοκτέιλ

φαρμάκων–, καθώς ήταν απαραίτητος ο συνδυασμός θεραπειών για να έχουμε κάποιο αποτέλεσμα. Σήμερα, όμως, υπάρχουν πολλές **νέες θεραπείες** και πιο βελτιωμένες όσο η έρευνα συνεχίζεται.

Πρόγραμμα «MORFEAS»

Το **ΕΚΠΑ** σε συνεργασία με **10 Μονάδες Λοιμώξεων** σε όλη την επικράτεια και την υποστήριξη της **Gilead Sciences Hellas** πραγματοποίησε το **πρόγραμμα MORFEAS** (Missed Opportunities For an Early HIV Diagnosis) για τα έτη 2019-2021, με σκοπό να μελετήσει εάν τα άτομα που διαγνώστηκαν με HIV λοίμωξη

“ Η εξέταση για τον ιό HIV μάς αφορά όλους. Στίγμα, ταμπού και προκαταλήψεις δεν πρέπει να εμποδίσουν την ανακάλυψη της επιδημίας. “

την περίοδο αυτή είχαν επαφές με το σύστημα υγείας και θα μπορούσαν ενδεχομένως να έχουν εξετασθεί για HIV και ίσως διαγνωσθεί νωρίτερα. Όπως επισημαίνει η κα **Μήνα Ψυχουγιού**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας Λοιμώξεων, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, με βάση τα ευρήματα της μελέτης, 2 στα 3 άτομα δεν είχαν κάνει γενικά εξέταση HIV (ή δεν υπήρχε διαθέσιμη πληροφορία) την τελευταία 5ετία, ενώ ποσοστό 35-39% είχε μία τουλάχιστον χαμένη ευκαιρία να εξεταστεί για HIV και μάλιστα από αυτό το 20% είχε παραπάνω από μία ευκαιρίες. Το ποσοστό αυτό ήταν σταθερό για τα 3 έτη της μελέτης και δεν διέφερε ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες μετάδοσης (άνδρες που κάνουν σεξ με άνδρες, ετεροφυλοφιλική επαφή, γυναίκες, άτομα αλλοδαπής εθνικότητας, χρήστες ενδοφλεβίων ναρκωτικών). Σε περίπου 70% των περιπτώσεων η χαμένη ευκαιρία ήταν μία κατάσταση στην οποία υπάρχει ένδειξη ή σύσταση για εξέταση για HIV, π.χ. ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα (συμπεριλαμβανομένων των ιογενών ηπατίτιδων), ανεξήγητη απώλεια βάρους ή ένα παρατεινόμενο εμπύρετο, διόγκωση λεμφαδένων, σύνδρομο που μοιάζει με λοιμώδη μονοπυρήνωση, πνευμονία, ανεξήγητη πτώση των λεμφοκυττάρων ή των αιμοπεταλίων στην εξέταση αίματος ή εμφάνιση έρπητα ζωστήρα. Να σημειωθεί εδώ ότι δεν σημαίνει ότι σε κάθε περίπτωση που εμφανίζεται μία τέτοια κατάσταση είναι βεβαίως και η συνύπαρξη HIV λοίμωξης. Αλλά είναι ένα καμπανάκι για εξέταση.

Το ζητούμενο είναι οι μηδενικές νέες διαγνώσεις

Το ερώτημα που τίθεται είναι πώς θα μπορούσαμε να φέρουμε νωρίτερα τη διάγνωση της HIV λοίμωξης; Και με τον τρόπο αυτό να συνδέσουμε νωρίτερα ένα άτομο με τη φροντίδα, ώστε να λάβει έγκαιρα μία εξαιρετικά αποτελεσματική και απλή θεραπεία για να καταστείλει τον ιό και έτσι να αποκαταστήσει την υγεία του και να μη μεταδίδει τον ιό στον σεξουαλικό του σύντροφο. Το μόνο μέσο που έχουμε για να φέρουμε κάποιο θετικό αποτέλεσμα προς αυτή την κατεύθυνση είναι η ενημέρωση, οι πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης του κοινού απέναντι στη λοίμωξη, αλλά και την αντιμετώπισή της. Η ασθένεια, αλλά κυρίως η εξέταση για το ιό HIV δεν πρέπει να αποτελεί ταμπού.

Το στίγμα βασικό εμπόδιο

Η έρευνα ανέδειξε ότι αποτελεί προτεραιότητα η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού για προσυμπτωματικό έλεγχο όσο και για ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας για σύσταση ελέγχου για HIV, καθώς θεωρείται ταμπού το να ζητήσει ο γιατρός από ένα άτομο να εξεταστεί για HIV. Γιατί η προκατάληψη θα δημιουργήσει νέα κρούσματα. Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να καταπολεμηθεί τόσο το **στίγμα** που φέρει η εξέταση και η HIV λοίμωξη, όσο και ο **φόβος** για ένα πιθανά θετικό αποτέλεσμα, έχοντας πρόσβαση σε μία απλή εξέταση και σε αποτελεσματικές θεραπείες. Αποτελεί προτεραιότητα η άρση των φραγμών πρόσβασης σε δομές υγείας για εξέταση και φροντίδα χωρίς στίγμα/διακρίσεις. ●



GILEAD

Creating Possible



**Μαζί,
πετυχαίνουμε
το ακατόρθωτο.
Από την έρευνα
έως τη θεραπεία,
δημιουργώντας
έναν καλύτερο,
υγιέστερο κόσμο.**

Η **Gilead Sciences** είναι μια πρωτοπόρος εταιρεία βιοτεχνολογίας που ερευνά και αναπτύσσει καινοτόμες θεραπείες σε τομείς που υπάρχουν σημαντικά θεραπευτικά κενά.

Πρωταρχικός σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τους ασθενείς που πάσχουν από νόσους απειλητικές για τη ζωή. Οραματιζόμαστε έναν καλύτερο και πιο υγιή κόσμο για όλους και αυτό αποτελεί την κινητήριο δύναμή μας. Χάρη στις καινοτόμες θεραπείες μας, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν, απολαμβάνοντας καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

Οι θεραπευτικοί τομείς που εστιάζουμε περιλαμβάνουν την HIV λοίμωξη και τις Ιογενείς Ηπατίτιδες, την COVID-19, καθώς και τον τομέα της Ογκολογίας.

Θα συνεχίσουμε να επενδύουμε στην επιστήμη και την έρευνα, να παρέχουμε θεραπευτικές επιλογές στους ασθενείς και να αντιμετωπίζουμε τις μεγάλες, σύγχρονες προκλήσεις δημόσιας υγείας προς όφελος των επόμενων γενεών.

Η Gilead Sciences ιδρύθηκε το 1987 στο Foster City της Καλιφόρνια των ΗΠΑ και απασχολεί περισσότερους από 15.000 υπαλλήλους. Στη χώρα μας η εταιρεία δραστηριοποιείται από το 2001 και διαθέτει πρωτότυπα σκευάσματα για την αντιμετώπιση του HIV/AIDS, των Ηπατιτίδων Β, D και C, των Αιματολογικών/Ογκολογικών Παθήσεων, της Covid-19, των Σοβαρών Συστηματικών Μυκητιάσεων καθώς και της Κυστικής Ίνωσης.

Σήμερα, στη Gilead Sciences Ελλάδος απασχολούνται 55 άτομα που εστιάζουν σε ιατρικές, κανονιστικές και εμπορικές δραστηριότητες.





▲ Βάσω Καραμάνου, επικεφαλής Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Pfizer Hellas και επικεφαλής του Τμήματος Εμβολίων

όλον τον κόσμο. Ποια η θέση της Pfizer για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος;

Από τις πιο σημαντικές προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει ο κλάδος της Υγείας είναι η μείωση των ανισοτήτων τόσο σε πρόσβασιμότητα σε υπηρεσίες υγείας, όσο και σε καινοτόμα φάρμακα. Ειδικά μετά την πανδημία, όπου η σημασία της ισότιμης πρόσβασης όλων των ανθρώπων σε φάρμακα και εμβόλια αναδείχθηκε έντονα, η μείωση των ανισοτήτων στην Υγεία θα πρέπει να τεθεί σε προτεραιότητα για όλους τους εμπλεκόμενους στον κλάδο αυτό. Η Pfizer παγκοσμίως δουλεύει πολύ συστηματικά προς αυτήν την κατεύθυνση με διάφορες δράσεις. Για παράδειγμα, την προηγούμενη χρονιά η Pfizer ανακοίνωσε το «Σύμφωνο για έναν Υγιέστερο Κόσμο» – μια πρωτοβουλία που εστιάζει στο να μειώσει σημαντικά τις υφιστάμενες ανισότητες στον τομέα της υγείας ανάμεσα σε πολλές χώρες χαμηλού εισοδήματος και τον υπόλοιπο κόσμο. Μέσω του Συμφώνου, η εταιρεία διαθέτει το πλήρες χαρτοφυλάκιο φαρμάκων και εμβολίων της, χωρίς κέρδος, σε 45 χώρες χαμηλού εισοδήματος συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στη βελτίωση της υγείας 1,2 δισεκατομμυρίων ανθρώπων. Το σημαντικότερο είναι ότι το χαρτοφυλάκιο του Συμφώνου περιλαμβάνει τα φάρμακα και τα εμβόλια που είναι εντός και εκτός πατέντας, τα οποία αντιμετωπίζουν ή προλαμβάνουν αρκετά από τα πιο σημαντικά μεταδοτικά και μη νοσήματα, με τα οποία είναι αντιμετώπιες οι χώρες με χαμηλά εισοδήματα σήμερα.

Ποια η στρατηγική που ακολουθεί η Pfizer Hellas στον τομέα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης; Σε ποιους τομείς δίνετε βάρος;

Η Pfizer Hellas είναι από τις πρώτες φαρμακευτικές εταιρείες στη χώρα μας που σχεδιάζει τη στρατηγική ΕΚΕ με βάση τα κριτήρια ESG: Περιβάλλον, Κοινωνία, Διακυβέρνηση, και σε κάθε έναν από αυτούς τους πυλώνες υλοποιούμε συγκεκριμένες δράσεις, για τις οποίες έχουμε λάβει διακρίσεις, με γνώμονα τη θετική επίδραση στην κοινωνία μας. Για τον λόγο αυτό συνεργαζόμαστε και υποστηρίζουμε Συλλόγους Ασθενών, υλοποιούμε προγράμματα για την ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεγγύης, την ενίσχυση των ευάλωτων κοινωνικά ομάδων και την καταπολέμηση των ανισοτήτων στην Υγεία.

Παράλληλα, επενδύουμε στη χώρα μας και στη νέα γενιά επιστημόνων συμβάλλοντας στο brain gain. Χαρακτηριστική είναι η στρατηγική επένδυση της Pfizer στην Θεσσαλονίκη, όπου με τη δημιουργία των παγκόσμιων Κέντρων –του Κέντρου Ψηφιακής Καινοτομίας και του Κέντρου Επιχειρησιακών Λειτουργιών & Υπηρεσιών–, αλλά και του νέου παγκόσμιου τμήματος «Safety Surveillance & Risk Management» με αντικείμενο την ασφάλεια των φαρμάκων σε παγκόσμιο επίπεδο. Η Pfizer συμβάλλει σημαντικά στη δημιουργία ενός βιώσιμου μέλλοντος με δυναμική και προοπτικές για τη νέα γενιά και τη χώρα. Σήμερα, τα Κέντρα αυτά απασχολούν ήδη περισσότερα από 800 στελέχη υψηλής εξειδίκευσης, με το 15% εξ αυτών να είναι Έλληνες που επέστρεψαν από το εξωτερικό. ●

Για δέκα συνεχόμενα χρόνια η Pfizer Hellas υποστηρίζει την Ομάδα Αιγαίου και βρίσκεται δίπλα στους κατοίκους των ακριτικών νησιών, συμβάλλοντας στην ισότιμη πρόσβασή τους σε υπηρεσίες Υγείας.

Με αφορμή τη συμπλήρωση 10 χρόνων υποστήριξης της εταιρείας στην Ομάδα Αιγαίου, η κυρία **Βάσω Καραμάνου, επικεφαλής Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Pfizer Hellas και επικεφαλής του Τμήματος Εμβολίων**, μας μίλησε για τις αξίες και τη στρατηγική της εταιρείας στον τομέα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης.

Τα τελευταία 10 χρόνια η Pfizer Hellas στηρίζει σταθερά το έργο της Ομάδας Αιγαίου μέσω του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. Πώς ξεκίνησε αυτή η συνεργασία;

Βασικός άξονας της δραστηριότητάς της Pfizer στην Ελλάδα και παγκοσμίως είναι να συνεισφέρουμε ουσιαστικά στην κοινωνική ευημερία, να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής ατόμων από ευάλωτες ομάδες και να συμβάλλουμε στην άρση ανισοτήτων στον τομέα της Υγείας.

Έτσι, δεν θα μπορούσαμε παρά να σταθούμε αρωγός στο σημαντικό έργο της Ομάδας Αιγαίου με την οποία μοιραζόμαστε κοινές αξίες: Να προσφέρουμε στους συνανθρώπους μας, ειδικά σε αυτούς που έχουν περισσότερο ανάγκη

και δεν έχουν τη δυνατότητα να έχουν ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες Υγείας.

Πώς συνδράμει η Pfizer Hellas στην υποστήριξη της δράσης της Ομάδας Αιγαίου;

Η συνεργασία μας με την Ομάδα Αιγαίου αφορά τόσο στη χρηματική υποστήριξη για την υλοποίηση του Διάπλου, αλλά και στην προσφορά εμβολίων ώστε να συμβάλλουμε ενεργά στην πρόληψη σημαντικών νοσημάτων. Τα τελευταία 10 χρόνια, η συνολική δωρεά της Pfizer Hellas προς την Ομάδα Αιγαίου ξεπέρασε τις €160.000, ενώ έχουν προσφερθεί περισσότερα από 2.400 εμβόλια για τους κατοίκους των νησιών που έχει επισκεφτεί η Ομάδα Αιγαίου.

Κυρία Καραμάνου, έχετε λάβει μέρος σε κάποια αποστολή; Αν ναι, πώς βιώσατε την όλη διαδικασία;

Κατά τη διάρκεια αυτών των 10 χρόνων, είχα την χαρά να συμμετάσχω και εγώ σε αποστολές της Ομάδας Αιγαίου και πραγματικά ήταν μια μοναδική εμπειρία. Ο ενθουσιασμός των μελών της Ομάδας, η ακούραστη προσφορά τους, σε συνθήκες που πραγματικά είναι πολλές φορές αντίξοες, και το πολύτιμο έργο τους είναι πραγματικά άξιο θαυμασμού!

Και αυτό φαίνεται και από την απήχηση που έχει κάθε Διάπλους στους κατοίκους των νησιών, οι οποίοι αναγνωρίζουν την προσφορά και το έργο της Ομάδας.

Οι ανισότητες στην Υγεία και στην πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμα φάρμακα απασχολούν ολοένα και περισσότερο την κοινωνία αλλά και τους φορείς, τις κυβερνήσεις και τα συστήματα υγείας σε

Θέλουμε να προσφέρουμε στους συνανθρώπους μας, ειδικά σε αυτούς που έχουν περισσότερο ανάγκη και δεν έχουν τη δυνατότητα να έχουν ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες Υγείας

Επενδύουμε στην καινοτομία
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία πάνω από δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, των γενετικών νοσημάτων, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

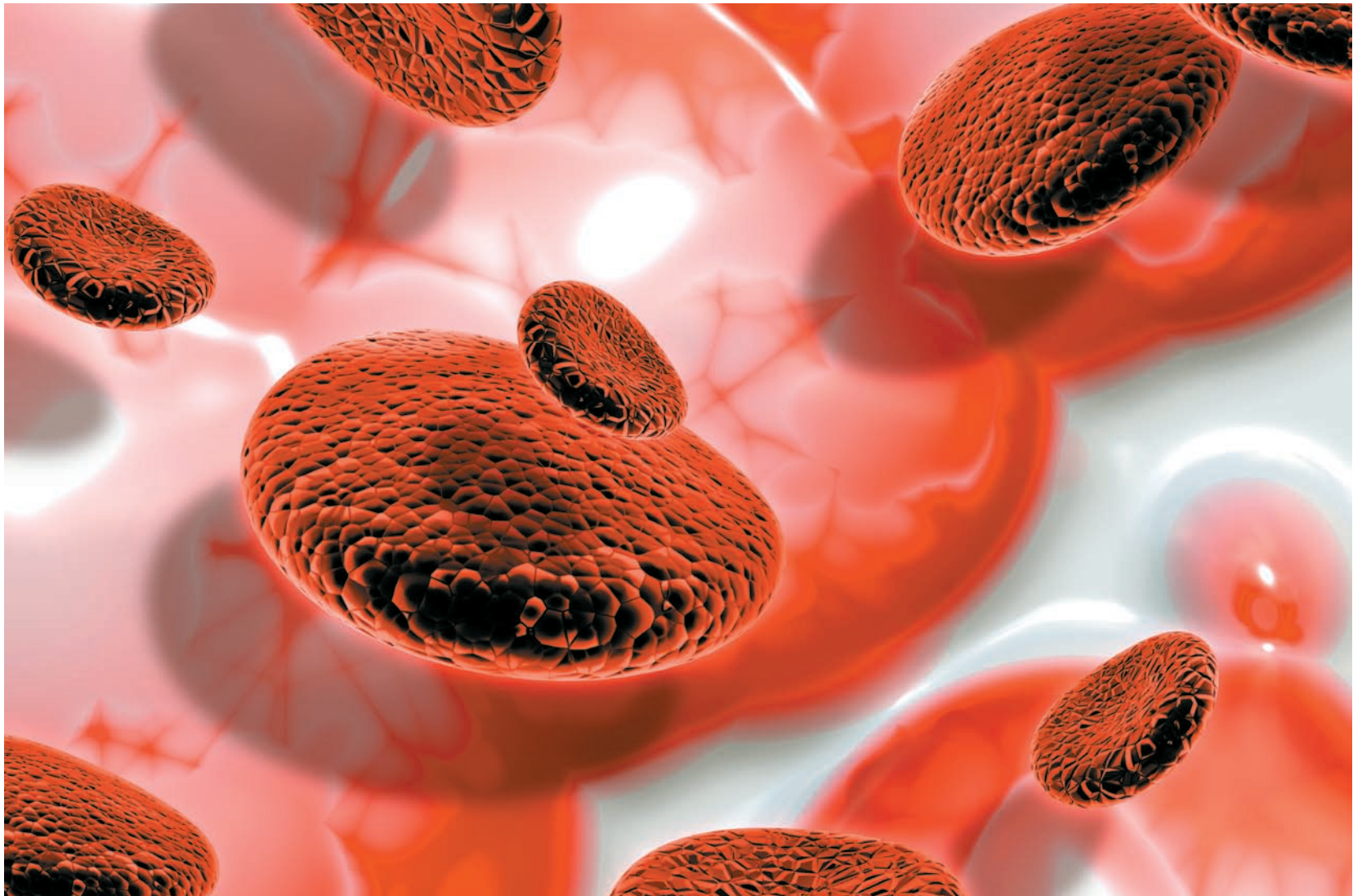
Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.com



Top ESG performing company





Η γονιδιακή θεραπεία είναι μια σημαντική και καινοτόμος θεραπευτική προσέγγιση σε σοβαρές ασθένειες που προκαλούνται από βλάβη/μετάλλαξη γονιδίων. Συνήθως οι βλάβες αυτές είναι κληρονομικές και εμφανίζονται σε μικρή ηλικία. Οι γονιδιακές θεραπείες μπορούν να βελτιώσουν σε μεγάλο βαθμό μια σειρά καταστροφικές ανωμαλίες διορθώνοντας τις υποκείμενες αιτίες τους.

Το χρονικό της γονιδιακής θεραπείας

Πριν από περισσότερα από 100 χρόνια, οι επιστήμονες άρχισαν να «ξεκλειδώνουν» τα μυστήρια των γονιδίων και των κληρονομικών χαρακτηριστικών. Ήταν τότε που μαζί με την επακόλουθη ανακάλυψη της δομής του DNA στη δεκαετία του 1950, επιβεβαιώθηκε ότι το γονίδιο (ένα τμήμα της αλληλουχίας του DNA) ήταν υπεύθυνο για την κωδικοποίηση ενός μορίου (πρωτεΐνη) με συγκεκριμένη κυτταρική λειτουργία, μεταφέροντας έτσι τη γενετική πληροφορία στους απογόνους.

Ωστόσο, το γενετικό υλικό μπορεί να υποστεί αλλαγές (μεταλλάξεις) που εμποδίζουν την παραγωγή πλήρως λειτουργικών πρωτεϊνών και ευθύνονται για πολλές κληρονομικές ασθένειες. Η γονιδιακή θεραπεία είναι μια καινοτόμος θεραπεία που στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των υποκείμενων γενετικών μεταλλάξεων με στόχο την καλύτερη διαχείριση ή τη θεραπεία μιας πάθησης.

Οι πρώτες απόπειρες γονιδιακής θεραπείας για μια μεταβολική νόσο ξεκίνησαν το 1970. Ενώ η προσπάθεια για μια αποτελεσματική θεραπεία απέτυχε τότε, με το πέρασμα των χρόνων τόσο οι ερευνητές όσο και οι ρυθμιστικές αρχές που είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της αποτελεσματικότητας και της ασφάλειας των φαρμακευτικών προϊόντων και θεραπειών, απέκτησαν πολύτιμες γνώσεις και εμπειρία. Σήμερα, χρειάζονται περίπου 6-12 χρόνια φαρμακευτικής έρευνας σε

εργαστήρια και προσεκτικά σχεδιασμένες και ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές, με τελική αξιολόγηση από τις αρμόδιες ρυθμιστικές αρχές για να λάβει έγκριση μια γονιδιακή θεραπεία, ενώ τις τελευταίες δεκαετίες έχουν ξεκινήσει περισσότερες από 2.500 κλινικές μελέτες γονιδιακής θεραπείας για ποικίλες νόσους.

Εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση

Η θεραπευτική αντιμετώπιση και των γενετικών ασθενειών είναι πλέον εξατομικευμένη. Ανάλογα με την ασθένεια εφαρμόζεται και άλλο είδος θεραπείας και οι παράμετροι που διαφοροποιούνται είναι το γονίδιο που πρέπει να εισαχθεί σε κάθε ασθένεια, ο τύπος των κυττάρων που στοχεύονται και το είδος του φορέα που θα χρησιμοποιηθεί. Στις ασθένειες αυτές συμπεριλαμβάνεται και η αιμορροφιλία, μία γενετική νόσος.

Αιμορροφιλία: Εξελίξεις στις θεραπευτικές επιλογές

Η αιμορροφιλία είναι μια αιμορραγική διαταραχή με την οποία γεννιούνται οι άνθρωποι. Κληρονομούμε γονίδια από τους γονείς μας και τα γονίδια είναι μοναδικά, είναι κωδικοποιημένες οδηγίες που λένε στα κύτταρα ενός ατόμου τι να κάνουν. Καθορίζουν πολλά πράγματα για το πώς φαινόμαστε και πώς λειτουργεί το σώμα μας. Στην αιμορροφιλία η μετάλλαξη του γονιδίου σχετίζεται

με τον παράγοντα πήξης του αίματος, δηλαδή το σώμα δεν βοηθά να σταματήσει η αιμορραγία που μπορεί να προέλθει από ένα μικρό κόψιμο ή ένα επιπόλαιο χτύπημα. Για μεγάλο χρονικό διάστημα οι άνθρωποι που είχαν αιμορροφιλία πέθαιναν νέοι, επειδή δεν υπήρχαν αποτελεσματικές θεραπείες. Σήμερα, οι γονιδιακές θεραπείες ανοίγουν νέους θεραπευτικούς «δρόμους» για διάφορες παθήσεις, μεταξύ των οποίων και η αιμορροφιλία.

Παράλληλα όμως με την ήδη υπάρχουσα εξέλιξη των θεραπειών στην αιμορροφιλία, εξακολουθεί να υπάρχει η επιθυμία για νέες θεραπευτικές επιλογές, οι οποίες θα ανταποκρίνονται στις ανεκπλήρωτες ανάγκες των αιμορροφιλικών ασθενών, όπως η μείωση ή εξάλειψη της ανάγκης για τακτική θεραπεία προφύλαξης, παράλληλα με μακροχρόνιο έλεγχο των αιμορραγιών, με σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Το ζητούμενο είναι οι αιμορροφιλικοί ασθενείς να έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν κανονική διάρκεια ζωής και να συμμετέχουν σε κάποια αθλήματα, πάντα βέβαια με τον απαραίτητο εξοπλισμό ασφαλείας.

Στη CSL Behring, η συνεχής επένδυση στην έρευνα και την ανάπτυξη σε συνδυασμό με την πολυετή εμπειρία και εξειδίκευσή μας στις αιμορραγικές διαταραχές, είναι ο οδηγός στη διερεύνηση των θεραπευτικών επιλογών για την αντιμετώπιση της αιμορροφιλίας, προσβλέποντας σε μια νέα προοπτική στη διαχείριση της νόσου. Με την επένδυση στην ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών, η CSL Behring ανανεώνει συνεχώς τη μακροχρόνια δέσμευσή της προς την κοινότητα των ασθενών με αιμορροφιλία, συνεχίζοντας ως σταθερός σύμμαχός τους στη διεκδίκηση μιας ζωής ελεύθερης από τους περιορισμούς που μπορεί να επιφέρει η νόσος. ●

“ Η γονιδιακή θεραπεία είναι μια καινοτόμος θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στην αντιμετώπιση των υποκείμενων γενετικών μεταλλάξεων με στόχο την καλύτερη διαχείριση ή τη θεραπεία μιας πάθησης

OUR PROMISE THEIR FREEDOM



Στη **CSL Behring** ωθούμαστε από την υπόσχεσή μας να σώζουμε ζωές

Ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες των ασθενών χρησιμοποιώντας τις πιο εξελιγμένες τεχνολογίες για την ανάπτυξη και διάθεση καινοτόμων βιοθεραπειών για την αντιμετώπιση σπάνιων και απειλητικών για τη ζωή παθήσεων, όπως:

- οι αιμορραγικές διαταραχές
- οι ανοσοανεπάρκειες
- το κληρονομικό αγγειοίδημα
- η κληρονομική μορφή χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας

We are unlocking the lifesaving potential of biotherapies

www.cslbehring.gr

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και
Αναφέρετε
ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για
ΟΛΑ τα φάρμακα
Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

CSL/AD/01/0223/GR

CSL Behring

CSL Behring Ελλάς ΕΠΕ

Χατζηγιάννη Μέξη 5, Αθήνα 11528
Τηλέφωνο Φαρμακοεπαγρύπνησης: 210 6527444
Για ιατρική ενημέρωση: 210 7255660

ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Η μεγαλύτερη επανάσταση μετά την ινσουλίνη



Λαπαροσκοπική χειρουργική θεραπεία

Η αλλαγή που επιφέρει η επέμβαση στην ανατομία του ανώτερου πεπτικού, επηρεάζει ευθέως το μεταβολισμό της γλυκόζης. Μετά το χειρουργείο αλλάζουν δραματικά τα σήματα που στέλνει το πεπτικό στον εγκέφαλο, με συνέπεια να προκαλείται ανορεξία, σχετική αποστροφή στα γλυκά και απόλυτη ικανοποίηση με πολύ μικρές ποσότητες γλυκαντικών ουσιών. Παράλληλα, οι χειρουργηθέντες στρέφονται αβίαστα σε υγιεινότερες διατροφικές επιλογές.

Σειρά μελετών από μεγάλα κέντρα της Ευρώπης και της Αμερικής δείχνουν ότι **80-89% των ασθενών που υποβλήθηκαν σε επέμβαση είτε απαλλάχθηκαν από τη νόσο είτε χρειάζονταν μικρή ποσότητα αντιδιαβητικών φαρμάκων είτε τη ρύθμιζαν μόνο με διαίτα και άσκηση**, μέχρι και 5 χρόνια αργότερα. Παράλληλα, χαρακτηριστική ήταν και η μείωση των συνοδών προβλημάτων του διαβήτη, όπως αναφέρει η μελέτη Swedish Obese Subjects σε παρακολούθηση μέχρι και 20 χρόνια μετά την επέμβαση.

Η χειρουργική, ένα ισχυρό όπλο στη μάχη κατά του διαβήτη

Από το 2017, οι **διεθνείς οδηγίες που δημοσιεύθηκαν στο Diabetes Care**, το επίσημο ιατρικό περιοδικό της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρείας (American Diabetes Association) και υιοθετήθηκαν από περισσότερες από 56 επιστημονικές εταιρείες στον κόσμο (και από την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία), σηματοδοτούν μια νέα εποχή στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη. Μετά από αυτό, η χειρουργική προτείνεται ως ένα πολύ ισχυρό όπλο στη μάχη κατά του διαβήτη, κατ' αρχάς για **τους σοβαρά παχύσαρκους αλλά και για τους υπέρβαρους, αν το σάκχαρό τους δεν ελέγχεται**. Η ασφάλεια δε αυτών των χειρουργείων είναι ανάλογη επεμβάσεων όπως η χολοκυστεκτομή ή η υστερεκτομή, γίνονται λαπαροσκοπικά και θεωρούνται χαμηλού κινδύνου.

Η δυνατότητα της χειρουργικής παρέμβασης έρχεται να ανοίξει νέους ορίζοντες και να δώσει **ελπίδα βελτίωσης και ίασης** σε χιλιάδες συνανθρώπους μας. Πατι αν κάποιος παραμένει παχύσαρκος και διαβητικός πολλαπλασιάζει συνεχώς τις επιπτώσεις στον οργανισμό του και μειώνει τις πιθανότητες οριστικής λύσης του προβλήματός του. Και φράσεις όπως: «Ξαναγεννήθηκα», «τώρα ζω» ή «επιτέλους χαίρομαι τον εαυτό μου και την οικογένειά μου» που ακούμε από χειρουργημένους ασθενείς μάς δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε τον αγώνα για καλύτερες και ασφαλέστερες θεραπείες.

Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών είναι πρωτόπορος στη χειρουργική αντιμετώπιση του διαβήτη και της νοσηρότητας παχυσαρκίας, παρέχοντας κορυφαίο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και εξατομικευμένη φροντίδα από έμπειρους κι εξειδικευμένους ιατρούς όλων των σχετιζόμενων Ειδικότητων, για κάθε ασθενή ξεχωριστά. ●

Κι όμως, ο σακχαρώδης διαβήτης «χειρουργείται». Χάρη σε νέες, σύγχρονες χειρουργικές προσεγγίσεις, η επικρατούσα αντίληψη ότι ο διαβήτης είναι μια χρόνια, ανίατη και δυνητικά θανατηφόρος νόσος καταρρίπτεται και μια νέα εποχή έχει ανατείλει για τους διαβητικούς σε όλο τον κόσμο, τονίζει ο κ. **Χαρίλαος Κ. Παππής, MD, PhD, FACS, FEBS (Hon) Γενικός Χειρουργός, Διευθυντής Κλινικής Λαπαροενδοσκοπικής Χειρουργικής Ογκολογίας & Παχυσαρκίας, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.**

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο αριθμός των ενηλίκων που πάσχουν από Σακχαρώδη Διαβήτη στον κόσμο τετραπλασιάστηκε από 108 εκατομμύρια το 1980 σε 422 εκατομμύρια το 2014! 90% από αυτούς έχουν νόσο τύπου 2, ενώ καταγράφεται ότι 1,6 εκατομμύρια θάνατοι το 2015 σχετίζονταν άμεσα με το διαβήτη. Σήμερα υπολογίζεται ότι **λιγότεροι από το 50% των πασχόντων ρυθμίζουν ικανοποιητικά το σάκχαρό τους** με διαίτα, άσκηση ή φάρμακα.

Ο διαβήτης γερνάει πρόωρα την καρδιά και τα αγγεία

Στην Ελλάδα, ο αριθμός των διαβητικών τετραπλασιάστηκε τα τελευταία 30 χρόνια. Με τα σημερινά επιδημιολογικά στοιχεία, υπολογίζεται ότι 8%-9% του πληθυσμού (800-900 χιλιάδες) έχουν διαγνωσμένο σακχαρώδη διαβήτη, ενώ υπάρχει ένα ποσοστό 3%-4% που δεν γνωρίζει ότι πάσχει από τη νόσο. Το πιο ανησυχητικό στοιχείο είναι ότι ο διαβήτης τύπου 2 προσβάλλει πλέον όλο και μικρότερες ηλικίες, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν τον ίδιο κίνδυνο εμφράγματος μυοκαρδίου με τον κίνδυνο που έχουν άνθρωποι που είναι κατά 15 χρόνια μεγαλύτεροί τους.

Το ιστορικό της χειρουργικής αντιμετώπισης του διαβήτη

Μέχρι πρόσφατα η Χειρουργική ήταν συνδεδεμένη στο μυαλό μας με την αντιμετώπιση παθήσεων που απαιτούσαν αφαίρεση κάποιου προβληματικού σημείου ή οργάνου του σώματος. Ήταν πέρα από τη φαντασία και του πλέον ευρέ-

ως σκεπτόμενου γιατρού ότι ένα χειρουργείο θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη, μιας νόσου που προσβάλλει πολλά όργανα και συστήματα του οργανισμού.

Από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα αρκετοί γιατροί είχαν αναφέρει τη βελτίωση του διαβήτη μετά από επεμβάσεις στο στομάχι. Δημοσίευση στο έγκυρο περιοδικό Lancet το 1925 σημειώνει την άμεση εξαφάνιση του σακχάρου στα ούρα μετά από επέμβαση για έλκος στομάχου. Από τα μέσα της δεκαετίας του 1950 και τα πρώτα χρόνια της χειρουργικής αντιμετώπισης της σοβαρής παχυσαρκίας, σειρά ανάλογων παρατηρήσεων είδαν το φως της δημοσιότητας. Αποκορύφωμα η δεκαετία του 1990 μετά τη δημοσίευση του **Walter Pories**, καθηγητή στο East Carolina University, με τίτλο "Who Would Have Thought It? An Operation Proves to Be the Most Effective Therapy for Adult-Onset Diabetes Mellitus".

Αποτελέσματα της έρευνας

Παρόλα αυτά, συνέχιζε να υπάρχει δυσπιστία για τη χειρουργική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη, καθώς η λογική υποστήριζε ότι η έλλειψη ινσουλίνης θα μπορούσε να διορθωθεί μόνο με φάρμακα ή χορήγηση ινσουλίνης και από την άλλη η γνώση ότι η παχυσαρκία συνδέεται άμεσα με το διαβήτη οδηγούσε στη σκέψη ότι η απώλεια βάρους ήταν αυτή που διορθώνει το πρόβλημα. Έτσι, εν μέσω πολλών αντιδράσεων, ο **Francesco Rubino**, καθηγητής τότε στο Weill Cornell Medical College της Νέας Υόρκης, ξεκινάει στα μέσα της δεκαετίας του 2000 πειράματα σε διαβητικά ποντικάκια στο European Institute of Telesurgery στο Στρασβούργο. Η επέμβαση παράκαμψης του στομάχου (gastricby-pass) αποδείχτηκε ότι βελτίωνε δραματικά το μεταβολισμό του σακχάρου χωρίς καμία μεταβολή στην πρόσληψη τροφής ή στο βάρος των πειραματόζων. Ακολούθησαν πολλά ανάλογα πειράματα και παρατηρήσεις σε ασθενείς που υποβάλλονταν σε επέμβαση για απώλεια βάρους. Όλα τα δεδομένα έδειχναν ότι η διόρθωση του διαβήτη ήταν άμεσα και άσχετη με την απώλεια κιλών.

«Η επέμβαση παράκαμψης του στομάχου (gastricby-pass) αποδείχτηκε ότι βελτιώνει δραματικά το μεταβολισμό του σακχάρου χωρίς καμία μεταβολή στην πρόσληψη τροφής ή στο βάρος.»



κ. Χαρίλαος Κ. Παππής, MD, PhD, FACS, FEBS (Hon) Γενικός Χειρουργός, Διευθυντής Κλινικής Λαπαροενδοσκοπικής Χειρουργικής Ογκολογίας & Παχυσαρκίας, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.

Value through
innovation

*Η βελτίωση της υγείας
ανθρώπων και ζώων
είναι ο σκοπός μας*

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

www.boehringer-ingelheim.com



Image: Getty Images

ΒΑΡΗΚΟΪΑ - ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΚΟΗΣ ΤΙ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΗ

Παραδείγματα μη αναστρέψιμης απώλειας ακοής



ποιείτε μπατονέτες για να τα καθαρίσετε, μπορεί άθελά σας να σπρώχνετε το κέρι πιο βαθιά. Αυτό όμως μπορεί, όταν παράγεται σε μεγάλη ποσότητα, να κολλήσει στο τύμπανο, με αποτέλεσμα να έχετε πρόβλημα στην ακοή. Ο ωτορινολαρυγγολόγος σας μπορεί να σας συστήσει πώς, με μερικές σταγόνες από ειδικά σκευάσματα, θα βοηθήσετε το κέρι να βγει έξω. Διαφορετικά αφαιρείται με ασφάλεια στο ιατρείο από τον ειδικό ιατρό.

Μολύνσεις των αυτιών: Στην περίπτωση της μόλυνσης μπορεί να παρατηρήσετε ήπια απώλεια ακοής, σαν να φορούσατε ωτοασπίδες. Η λοίμωξη συμβαίνει συνήθως όταν το αυτί παραμένει υγρό, κάτι που διευκολύνει την ανάπτυξη των βακτηρίων στη συγκεκριμένη ευαίσθητη περιοχή. Αν η λοίμωξη δεν βελτιωθεί από μόνη της, ο ωτορινολαρυγγολόγος μπορεί να σας συνταγογραφήσει αντιβιοτικά για να βοηθήσει στη θεραπεία. Εάν τώρα το παιδί σας παθαίνει συχνά τέτοιες λοιμώξεις, τα λεγόμενα σωληνάκια – μικροί κύλινδροι που τοποθετούνται στο τύμπανο – μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπισή τους. Κάποιοι ιοί, βέβαια, μπορεί να προκαλέσουν απώλεια ακοής.

Αιφνίδια απώλεια ακοής: Συμβαίνει όταν χάνετε ολόκληρη ή μέρος της ακοής σας και είναι συνήθως αναστρέψιμη. Περίπου ένας στους δύο σε αυτή την περίπτωση ανακτά την ακοή του μόνος του, μετά από μία ή δύο εβδομάδες. Και σε αυτή την περίπτωση η επίσκεψη στον ωτορινολαρυγγολόγο είναι απαραίτητη, καθώς είναι ο μόνος που μπορεί με ακρίβεια να κάνει τη διάγνωση και να συστήσει τρόπους αντιμετώπισης.

Μη αναστρέψιμη απώλεια ακοής

Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις που η απώλεια ακοής δυστυχώς δεν είναι αναστρέψιμη. Όπως όταν αυτή σχετίζεται με την ηλικία. Είναι σύννηθες να χάνει κάποιος την ακοή του σταδιακά, καθώς γερνά, και επειδή αυτό συμβαίνει αργά, στην αρχή να μην παρατηρήσει κάποια διαφορά. Μπορεί, για παράδειγμα, να μην ακούει καλά στο τηλέφωνο, να θέλει λίγο πιο δυνατά το ραδιόφωνο και την τηλεόραση ή να ζητάει από τους άλλους να επαναλάβουν αυτό που λένε.

Χρόνια έκθεση σε δυνατούς θορύβους: Τις περισσότερες φορές το πρόβλημα προκαλείται από φυσικές αλλαγές στο εσωτερικό αυτί με το πέρασμα των χρόνων. Και η επίπτωση είναι αθροιστική, ανάλογη με τη χρόνια έκθεση σε δυνατούς θορύβους. Μια ολόκληρη ζωή ακρόασης δυνατών θορύβων, όπως η αναπαραγωγή μουσικής μέσω ακουστικών, για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσει φθορές στα αυτιά προϊόντος του χρόνου. Όταν ο θόρυβος καταστρέψει τα τριχίδια των αυτιών, που μας βοηθούν να ακούμε, εκείνα δεν μεγαλώνουν ξανά. Τα ακουστικά βαρνηκότητας βοηθάνε να αντιμετωπιστεί η απώλεια ακοής που σχετίζεται με την ηλικία, που ανά περίπτωση και εξατομικευμένα μπορεί να συστήσει ο ιατρός σας. ●

Απώλεια ακοής είναι η ολική ή μερική αδυναμία ακρόασης ή του από το ένα ή και από τα δύο αυτιά. Τα προβλήματα ακοής συνήθως εμφανίζονται σταδιακά και σπάνια καταλήγουν σε πλήρη κώφωση. Οι αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια της ακοής είναι αρκετές, όμως σε κάποιες περιπτώσεις η κατάσταση είναι αναστρέψιμη, τονίζει η **Ωτορινολαρυγγολόγος - Χειρουργός Κεφαλής Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ, Ανατολή Παταρίδου.**

Οι κύριες κατηγορίες απώλειας ακοής

α) Βαρνηκότητα αγωγιμότητας (CHL): Εμφανίζεται εξαιτίας μηχανικού προβλήματος στο εξωτερικό ή στο μέσο αυτί. Τα τρία μικροσκοπικά οστά του αυτιού μπορεί να μη μεταφέρουν σωστά τον ήχο ή το τύμπανο μπορεί να μη δονείται σε απόκριση του ήχου. Από τα πιο συχνά αίτια που μπορεί να

προκαλέσει αυτό το είδος απώλειας ακοής είναι η συσσώρευση υγρού στο μέσο αυτί (εκκριτική ωτίτιδα). Η βαρνηκότητα είναι συχνά αναστρέψιμη.

β) Νευροαισθητήρια βαρνηκότητα (SNHL): Συμβαίνει όταν υπάρχει πρόβλημα στο εσωτερικό αυτί. Συχνά παρατηρείται όταν τα μικροσκοπικά τριχωτά κύτταρα του κοχλίου (νευρικές απολήξεις), που μεταδίδουν τον ήχο μέσω του αυτιού, τραυματίζονται, νοσούν, δεν λειτουργούν σωστά ή έχουν πεθάνει πρόωρα. Η νευροαισθητήρια βαρνηκότητα δυστυχώς είναι μη αναστρέψιμη.

Από **μικτή βαρνηκότητα** πάσχουν τα άτομα που έχουν και τις δύο παραπάνω μορφές απώλειας ακοής.

Πότε η απώλεια ακοής είναι αναστρέψιμη

Συσσώρευση κεριού στο αυτί: Το κέρι στο αυτί βοηθά στον καθαρισμό και στην προστασία του. Κανονικά τα αυτιά θα καθαριστούν από μόνα τους. Ωστόσο εάν χρησιμο-

“ Η απώλεια ακοής είναι μια δύσκολη κατάσταση, ακόμη κι αν δεν είναι μόνιμη και μας κάνει να επαναξιολογήσουμε τη σημασία που έχει το να ακούμε καλά. “



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



#1

Στην πρώτη θέση η κοινωνία

Στη Pfizer καινοτομούμε διαρκώς, θέτοντας στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων μας τον Άνθρωπο. Για το λόγο αυτό, είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι για τρεις πολύ σημαντικές διακρίσεις για το κοινωνικό και ανθρωποκεντρικό μας έργο στην Ελλάδα:



Την πρώτη θέση στην Ελλάδα στα αποτελέσματα της ετήσιας έρευνας εταιρικής φήμης "Patient View" μετά από αξιολόγηση από συλλόγους και ομάδες ασθενών.



Την ανώτατη διάκριση Diamond του Εθνικού Δείκτη Αξιολόγησης CR Index 2021-2022 για τη στρατηγική Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης



Το κορυφαίο βραβείο "D&I Champion of the Year" για τη συμπερίληψη, την αποδοχή της διαφορετικότητας και την ισότητα στις επιχειρήσεις.

Συνεχίζουμε να λειτουργούμε με επίκεντρο τους Ασθενείς και την προαγωγή της Δημόσιας Υγείας, το περιβάλλον, το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και την εθνική οικονομία, στοχεύοντας σε ένα μέλλον με ισότιμη αντιμετώπιση και ευκαιρίες για όλους τους ανθρώπους.

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ CONTOUR® CARE

Γνωρίστε το εύκολο σύστημα παρακολούθησης σακχάρου Contour® Care από την Ascensia Diabetes Care

Soul/Body
Mind

“ Η ευκολία-χρήσης του Contour® Care και η τεκμηριωμένη του ακρίβεια αποτελούν την εγγυημένη λύση για κάθε άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη που επιθυμεί να κατανοήσει και να ρυθμίσει τις καθημερινές του συνήθειες, ώστε να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του διαβήτη του. ”

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα συχνό μεταβολικό νόσημα που χαρακτηρίζεται από αρύθμιση (υψηλότερα ή χαμηλότερα από το φυσιολογικό) επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα. Στους διαβητικούς ο οργανισμός παράγει λιγότερη ή και καθόλου ινσουλίνη ή χρησιμοποιεί την ινσουλίνη με μη αποτελεσματικό τρόπο με συνέπεια την υπεργλυκαιμία –εκδηλώνεται όταν η γλυκόζη αίματος υπερβαίνει τα φυσιολογικά επίπεδα–, ή την υπογλυκαιμία –εκδηλώνεται όταν η γλυκόζη αίματος πέφτει κάτω του στόχου–, οι οποίες αποτελούν τις κύριες και κοινές διαταραχές σε όλες τις μορφές διαβήτη.

Όταν η ινσουλίνη δεν επαρκεί ή δεν γίνεται σωστή λειτουργία αυτής, η γλυκόζη δεν μπορεί να εισέλθει στα κύτταρα του οργανισμού –για να παραχθεί ενέργεια–, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδά της στο αίμα. Εάν η γλυκόζη στο αίμα παραμένει σε υψηλά επίπεδα και για μεγάλο διάστημα, το πιθανότερο είναι ότι θα προκαλέσει βλάβη σε διάφορα όργανα και ιστούς και ανεπάρκεια στη λειτουργία τους. Περισσότερα από 350 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, ενώ, δυστυχώς, σχεδόν οι μισοί από αυτούς είναι αδιάγνωστοι.

Αντιμετώπιση σακχαρώδη διαβήτη

Ένα σημαντικό βήμα για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη είναι η σωστή διατροφή και η άσκηση. Επίσης ο διαβητικός ασθενής εκτός από την ειδική διαίτα που θα ακολουθεί δεν πρέπει ποτέ να παραλείπει τις οδηγίες του ιατρού ως προς την παρακολούθηση και ρύθμιση των τιμών του σακχάρου στο αίμα του. Η ρύθμιση και διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα συμβάλει στη μείωση της εμφάνισης των επιπλοκών του σακχαρώδη διαβήτη.

Contour® Care: Ευκολία στην αυτοδιαχείριση του διαβήτη

Με το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour® Care από την Ascensia Diabetes Care ρυθμίζετε με ακρίβεια τις τιμές σακχάρου και διαχειρίζεστε τον διαβήτη σας, πιο έξυπνα.

Η ευκολία στη χρήση του και η τεκμηριωμένη του ακρίβεια αποτελεί την εγγυημένη λύση για κάθε άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, με βασικές ανάγκες παρακολούθησης σακχάρου αίματος.

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

Ο συνδεδεμένος μετρητής και οι ταινίες μέτρησης σακχάρου Contour® Care εγγυώνται αξιόπιστα αποτελέσματα σακχάρου σε 3 απλά βήματα:

Βήμα 1: Εισαγωγή ταινίας μέτρησης
Βήμα 2: Εφαρμογή αίματος
Βήμα 3: Εμφάνιση αποτελεσμάτων μέτρησης

Αποτελέσματα μετρήσεων με τη λειτουργία smartCOLOUR™

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



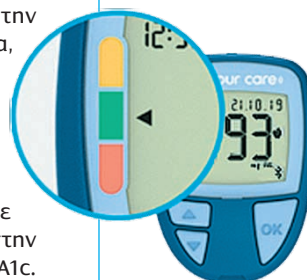
Βήμα 1
Εισαγωγή ταινίας μέτρησης



Βήμα 2
Εφαρμογή αίματος



Βήμα 3
Εμφάνιση αποτελεσμάτων μέτρησης



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

Δειγματοληψία Second-Chance®

Σε περίπτωση που η μέτρηση γλυκόζης αίματος δεν πέτυχε, το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour® Care προσφέρει την επιλογή για προσθήκη περισσότερου αίματος στην ίδια ταινία μέτρησης εντός 30 δευτερολέπτων, κάτι που μπορεί να συμβάλει στην αποφυγή ενός νέου τσιμπήματος, αλλά και στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης.

Σύνδεση με την εφαρμογή CONTOUR® DIABETES

Η εφαρμογή CONTOUR® DIABETES αποτελεί την ιδανική προσθήκη στο σύστημα Contour® Care, αφού είναι εύκολη στη χρήση και περιλαμβάνει πολυάριθμες λειτουργίες, οι οποίες παρέχουν καλύτερη εποπτεία του ιστορικού του σακχάρου στα άτομα με διαβήτη. Συγκεκριμένα, ο μετρητής Contour® Care συνδέεται με το smartphone ή το tablet και μεταφέρει τα αποτελέσματα μετρήσεων στην εφαρμογή CONTOUR® DIABETES μέσω Bluetooth®, όπου αποθηκεύονται και αναλύονται. Στις δυνατότητες της εφαρμογής συγκαταλέγονται η δημιουργία ηλεκτρονικού ημερολογίου σακχάρου αίματος, αλλά και η εύκολη ανταλλαγή δεδομένων διαβήτη με την αποστολή αναφορών μέτρησης σακχάρου από το άτομο με διαβήτη προς τον επαγγελματία υγείας του, βοηθώντας έτσι στην έναρξη διάλογου μεταξύ τους για τη βελτιστοποίηση της θεραπείας του.

Info: Για αναλυτικές πληροφορίες και εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τον μετρητή Contour® Care και την εφαρμογή CONTOUR® DIABETES, www.diabetes.ascensia.gr

Contour
Evolving with you

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

Το σύστημα παρακολούθησης σακχάρου αίματος
CONTOUR®CARE προσφέρει:

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



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



www.diabetes.ascensia.gr



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

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

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

Ημερομηνία προετοιμασίας: Νοέμβριος 2020. Κωδικός: L.DC.11.2020. PP-CCARE-LCL-0001

ASCENSIA
Diabetes Care

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΡΑΣΑΔΑΚΗΣ: Ο γιατρός που συστήνει στα σχολεία τις πρώτες βοήθειες

Με την ομάδα εθελοντών **First Aid Athens** παρέχει δωρεάν σεμινάρια πρώτων βοηθειών σε όλη την Αττική

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ - Φωτό: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ



Soul/Body
Mind

Πώς ξεκίνησαν όλα

Πάμε πίσω στο 2011. Ο 11χρονος ανιψιός μου έχασε τη ζωή του στο σχολείο μετά από επεισόδιο ανακοπής κατά τη διάρκεια του ποδοσφαίρου. Με αφορμή αυτό και χωρίς να υπάρχει τότε κάποια ομάδα, χωρίς καν δικό μας εξοπλισμό, προσπαθήσαμε με δύο συναδέλφους μου να κάνουμε ένα σεμινάριο πρώτων βοηθειών στο σχολείο του προς τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς καθώς όλοι ήταν σοκαρισμένοι από το γεγονός και ήθελαν να μάθουν πρώτες βοήθειες. Από εκεί ξεκινήσαμε να επισκεπτόμαστε σχολεία, αρχικά των βορείων προαστίων, και όλο και περισσότερος κόσμος από ολόκληρη την Αττική το μάθαινε από στόμα σε στόμα και εξέφραζε την επιθυμία να έρθει να μάθει αλλά και να συνδράμει εθελοντικά. Ανάμεσά τους και φίλοι συνάδελφοι, παιδίατροι, γενικοί χειρουργοί και νοσηλευτές επειγόντων, ώσπου σχηματίστηκε μια ομάδα εκπαιδευτών. Εννοείται κάθε αρχή και δύσκολη. Όσο πιο πίσω πάμε τόσο μικρότερη είναι και η τάση του κόσμου να θέλει να μάθει πρώτες βοήθειες, αφού ποτέ δεν υπήρχε μεγάλη και οργανωμένη ενημέρωση για τη χρησιμότητά τους.

Επείγοντα περιστατικά και πώς αντιμετωπίζονται

Πρώτες βοήθειες μπορεί να χρειαστεί κάποιος και μετά το τσίμπημα ενός εντόμου, όμως οι επείγουσες είναι αυτές που ουσιαστικά κάποιος δεν προλαβαίνει να φτάσει στο νοσοκομείο αν δεν εφαρμοστούν, για παράδειγμα η καρδιακή ανακοπή που χρειάζεται καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, η αναπνευστική απόφραξη από ξένο σώμα –το να πνιγεί δηλαδή κάποιος με κάτι που θα του κάτσει στον αεραγωγό–, μια σοβαρή αλλεργική αντίδραση, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, η επιληπτική κρίση, το οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου. Διακρίνουμε τους χειρισμούς ανάλογα με την ηλικία και την κατάσταση, διαφορετική αντιμετώπιση θα χρειαστεί ένα βρέφος, μια γυναίκα σε προχωρημένη ηλικία, ένας υπερήλικας ή κάποιο άτομο με αναπηρία. Ένα από τα πιο σοβαρά περιστατικά είναι η πλήρης απόφραξη του αεραγωγού που χρειάζονται ορισμένες πλήξεις στην πλάτη και ιωθήσεις στην κοιλιά, αλλά και η καρδιακή ανακοπή, περιστατικό αρκετά συχνό, κατά το οποίο το άτομο που το παθαίνει είναι καταδικασμένο να πεθάνει αν δεν του παρασχεθεί η λεγόμενη κάρπα. Ουσιαστικά με αυτή την κίνηση γίνονται καρδιά και αναπνοή γι' αυτόν, και όση ώρα το κάνουμε ο εγκέφαλος παραμένει ενεργός μέχρι να του

δοθεί εξειδικευμένη φροντίδα. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί ακόμα και να ανανήψει μπροστά σου, κάτι που δημιουργεί υπέροχα συναισθήματα.

Ποιος μπορεί να παρακολουθήσει

Τις κινήσεις που χρειάζεται να κάνει κάποιος για να εφαρμόσει πρώτες βοήθειες μπορεί να τις μάθει ακόμα και ένα παιδί προσχολικής ηλικίας, δεν χρειάζεται κάποιος να είναι γιατρός ή νοσηλεύτης. Για καθένα από αυτά μας καλούν οι Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων και φέρνουμε κι εμείς έξτρα κόσμο μέσα από τα καλέσματα μας στα social media. Πέρα από σχολικές αίθουσες χρησιμοποιούμε χώρους στο ΚΑΤ νοσοκομείο αλλά και αίθουσες που μας διαθέτουν οι δήμοι, δηλαδή αίθουσες θεάτρων και ξενοδοχείων. Το

“
Τις κινήσεις που χρειάζεται να κάνει κάποιος για να εφαρμόσει πρώτες βοήθειες μπορεί να τις μάθει ακόμα και ένα παιδί προσχολικής ηλικίας, δεν χρειάζεται κάποιος να είναι γιατρός ή νοσηλεύτης
”

κάθε σεμινάριο διαρκεί 5 ώρες και προσαθώ μέσα σε αυτές να εξηγήσω τα πάντα και να ελέγξω ένα κοινό 150 ατόμων με διαφορετικό χαρακτήρα. Οι ώρες περνούν πολύ γρήγορα γιατί το σεμινάριο είναι διαδραστικό, με πρακτική εξάσκηση, χιούμορ, και ο κόσμος πάντα ζητά να μάθει περισσότερα. Για την περίπτωση της καρδιακής αναπνοής έχουμε προπλάσματα εξομοιωμένα με το ανθρώπινο σώμα που έχουν την ίδια αντίσταση με αυτή που θα συνέβαινε σε έναν αληθινό άνθρωπο. Στην υποθετική αναπνευστική απόφραξη κάνουν εξάσκηση ο ένας πάνω στον άλλον, ή στη μαζική αιμορραγία με γάζες και επιδέσμους που τους διαθέτουμε. Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών που παρακολουθούν είναι γυναίκες που φαίνεται να είναι πιο ευαισθητοποιημένες σε σχέση με

τους άντρες. Η ικανοποίηση και η κινητήριος δύναμη για εμένα προκειμένου να συνεχίζω είναι τα πολλά μηνύματα που λαμβάνω από ανθρώπους που ενήργησαν με βάση όσα τους μάθαμε σε μια αντίστοιχη στιγμή.

Είναι νόμιμο να παρέμβεις;

Πολλοί προβληματίζονται, ανάμεσά τους εκπαιδευτικοί που ξέρουν ότι σε ένα σχολείο έχουν να κάνουν με τα παιδιά άλλων ανθρώπων και η ευθύνη είναι τεράστια, μήπως υπάρξουν νομικές συνέπειες μετά από την παρέμβασή τους σε ένα έκτακτο περιστατικό. Ωστόσο, πελλληνική νομοθεσία, ειδικά στο θέμα της καρδιακής ανακοπής, ορίζει πως αν προσφέρεις βοήθεια ως ένδειξη καλής θέλησης δεν θεωρείσαι ένοχος. Άρα κάθε άνθρωπος ας έχει αυτό στο νου του, γνωρίζοντας ότι με ψυχραιμία και γνώση μπορεί να βοηθήσει χωρίς να είναι παράνομο.

Περισσότερες πληροφορίες μπορεί να βρει κανείς στο **FirstAidAthens** στο Facebook ή στο Instagram και στο email, firstaidathens@gmail.com

Κάποιος περαστικός βλέπει έναν πεσμένο άνθρωπο στον δρόμο κι επιλέγει να αλλάξει πεζοδρόμιο ή να πατήσει γκάζι για να απομακρυνθεί το συντομότερο. Αυτό δεν σημαίνει πάντα ότι δεν έχει ψυχική ή είναι αδιάφορος. Κατά πάσα πιθανότητα κυριεύεται από το «By stander effect». Από το άγχος, δηλαδή, ή από τον φόβο ότι μπροστά σε μια επείγουσα κατάσταση δεν θα ανταπεξέλθει, και προτιμά να φύγει μακριά παρά να δράσει – πράγμα που θα μπορούσε να αποβεί μοιραίο για τον άλλον. Αν είχε όμως εκπαιδευτεί πάνω στις πρώτες βοήθειες και γνώριζε πώς να διαχειριστεί το περιστατικό, ίσως να έσωζε κυριολεκτικά μια ανθρώπινη ζωή. Αυτό προσπαθεί να πετύχει η «First Aid Athens», μια εθελοντική ομάδα ιατρών και μη, που εξειδικεύονται στην παροχή πρώτων βοηθειών και οργανώνουν δωρεάν σεμινάρια αντιμετώπισης επειγόντων ιατρικών καταστάσεων για εκπαιδευτικούς, μαθητές, γονείς, αλλά και οποιονδήποτε άλλον ενδιαφέρεται. Ο γναθοπροσωπικός χειρουργός στο ΚΑΤ Χρήστος Κρασαδάκης ξεκίνησε την πρωτοβουλία πριν από 12 περίπου χρόνια μετρώντας μόλις 3 μέλη εκπαιδευτών και πλέον περισσότεροι από 13.500 συμπολίτες μας έχουν εκπαιδευτεί στις πρώτες βοήθειες. Πώς ξεκίνησαν όλα; Ποια είναι τα συχνότερα περιστατικά έκτακτης ανάγκης που συμβαίνουν και πώς γίνεται κάποιος να είναι ψυχραιμος για να τα αντιμετωπίσει και να παρέχει πρώτες βοήθειες; Σε αυτά και άλλα πολλά απαντά ο Χρήστος Κρασαδάκης.

Είμαστε σε επαφή



 **gate of thrombs**

Μαθαίνουμε
για τη Θρόμβωση

gateofthrombs.gr    

[youtube.com/leopharmagreece](https://www.youtube.com/leopharmagreece)
leo-pharma.gr

 **myderma**
ψωρίαση

Γνωρίζουμε
την Ψωρίαση

psoriasis.myderma.info  

 **myderma**
ατοπική δερματίτιδα

Ενημερωνόμαστε
για την ατοπική δερματίτιδα

atopic.myderma.info  



ATHENS! PODCAST



ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ
HEALTH BITES

◀

HEALTH BITES
ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ

.....

Η γνωστή διατροφολόγος μοιράζεται τις διατροφικές συμβουλές που όλοι χρειαζόμαστε

▶

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΡΟΣΩΠΟ
ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΡΙΤΣΑΣ

.....

Ο γνωστός καρδιολόγος, συνθέτης και συγγραφέας μιλάει για τα φλέγοντα ιατρικά ζητήματα της εποχής

ATHENS! PODCAST



ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΡΙΤΣΑΣ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

ATHENS! PODCAST



SECRET CITIZENS
ESCAPE ROOMORS

◀

ESCAPE ROOMORS
SECRET CITIZENS

.....

Ο μαγικός κόσμος των escape rooms, όπως τον αποκαλύπτουν οι secret citizens και οι επώνυμοι καλεσμένοι παίκτες

▶

HOOPS in the HOOD
Δ. ΜΑΛΓΑΡΙΝΟΣ &
Σ. ΚΕΦΑΛΑΣ

.....

σχολιάζουν τι έγινε την εβδομάδα στα παρκέ



Hoops in the Hood
Ένα μπασκετικό podcast

DEBUT

ΠΑΓΚΟΤΕΡΜΑ



DEBUT

◀

ΠΑΓΚΟΤΕΡΜΑ
Κ. ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ & Γ. ΨΥΧΑΣ

.....

σχολιάζουν την αγωνιστική δράση της SL

Ακολουθήστε τα podcast μας στο **Spotify, Apple, Google play music**

Ask

the

Doctor



ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ: ΔΕΝ ΦΤΑΙΕΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ, ΦΤΑΙΝΕ ΟΙ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ήλιος, θάλασσα, διακοπές. Όλα δείχνουν πιο όμορφα κάτω από τον λαμπερό ουρανό του καλοκαιριού. Εκτός από τα μαλλιά σου. Η εποχή που θα δοκιμάσει τις αντοχές τους, μόλις ξεκίνησε. της **ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ**

Χάνουμε περίπου 50 με 100 τρίχες την ημέρα, με την απώλεια αυτή να περνάει σχεδόν απαρατήρητη καθώς νέες τρίχες αναπτύσσονται. Είναι ο κύκλος της ζωής (της τρίχας). Υπάρχουν, ωστόσο, παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσιολογία των μαλλιών και τον ρυθμό ανάπτυξής τους. Η ηλικία, η κληρονομικότητα, η γενετική προδιάθεση, η ψυχολογία, ο τρόπος ζωής, η κακή διατροφή, ορμονικές διαταραχές, κάποια προβλήματα υγείας και η λήψη αντίστοιχων φαρμάκων, το στρες, είναι μερικοί από αυτούς. Είναι και οι εποχές. Η εποχική τριχόπτωση –κυρίως το φθινόπωρο– είναι ένας φυσικά «προγραμματισμένος» τρόπος αναγέννησης των μαλλιών. Το καλοκαίρι, από την άλλη, τα μαλλιά μεγαλώνουν πιο γρήγορα.

Γιατί, λοιπόν, «τα χάνω»; Ό,τι φτιάχνει τη διάθεσή σου το καλοκαίρι, μετατρέπεται σε βασανιστήριο για τα μαλλιά. Ο ήλιος, η ζέση, το αλάτι της θάλασσας, το κλώριο της πισίνας, κλέβουν από την τρίχα τα στοιχεία που τη διατηρούν υγιή, με αποτέλεσμα να σπάνε πιο εύκολα ή να χάνεις περισσότερες τρίχες. Οι συνθήκες του καλοκαιριού επιβαρύνουν σημαντικά τα ήδη ταλαιπωρημένα μαλλιά. Ευτυχώς, υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης που αντιστρέφουν το πρόβλημα.

Τips για όμορφα και υγιή μαλλιά το καλοκαίρι

Το αναζωογονητικό κούρεμα. Είναι η κατάλληλη εποχή να απαλλάξεις τα μαλλιά σου από τις σπασμένες άκρες και τα ανεμοδαρμένα μήκη του χειμώνα, ανανεώνοντας ταυτόχρονα το στιλ σου. Μη φοβηθείς να τα κόψεις πιο κοντά, τα μαλλιά μεγαλώνουν πιο γρήγορα το καλοκαίρι, αφού ήδη από τα τέλη άνοιξης οι τρίχες μπαίνουν στη φάση αναγέννησης. Το κούρεμα βοηθάει τον θύλακα της τρίχας να αναπνεύσει απαλλαγμένος από βάρος, προάγοντας την ταχύτερη ανάπτυξη των μαλλιών.

Αντηλιακή προστασία. Όπως προστατεύεις το πρόσωπο και το σώμα από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου, το ίδιο να κάνεις και για τα μαλλιά σου. Χρησιμοποίησε καθημερινά τα αντίστοιχα αντηλιακά προϊόντα για τα μαλλιά που περιέχουν φίλτρα ενάντια στις καταστροφικές UV ακτίνες του ήλιου, τα προστατεύουν από τη φθορά και διατηρούν το χρώμα τους λαμπερό στην περίπτωση που είναι βραμμένα. Εάν περνάς πολλές ώρες «έξω», σκέψου και ένα καπέλο. Εκτός από τα μαλλιά, προστατεύεις το δέρμα του κεφαλιού από τις βλαβερές επιπτώσεις του ήλιου.

Βρεγμένα μαλλιά (πριν τη βουτιά). Όσο οξύμωρο κι αν ακούγεται, μάθε πως τα βρεγμένα με καθαρό τρεχούμενο νερό μαλλιά απορροφούν λιγότερο αλάτι από τη θάλασσα ή χημικά και κλώριο από τις πισίνες. Ιδανικά, ξεπλένεις πάντα τα μαλλιά και όταν βγαίνεις από το νερό. Έχε πάντα ένα μπουκάλι με φρέσκο νερό με το οποίο μπορείς να τα ξεπλύνεις πρόχειρα.

Η θαυματουργή σιλικόνη. Μπορεί το κοντίσιονερ να κάνει τα μαλλιά ευκολοχτένιστα, αλλά στα κεφάλια με λεπτές, άτονες τρίχες, ίσως φέρει το αντίθετο από το επιθυμητό αποτέλεσμα, αφού έχει την τάση να τα βαραίνει. Ένας εύκολος τρόπος να προστατέψεις τα λεπτά μαλλιά σου, να ενισχύσεις τις φυσικές τους άμυνες και να τα προστατέψεις από βλαβερούς εξωτερικούς ρυπαρόντες παράγοντες, είναι η σιλικόνη. Δημιουργεί ένα προστατευτικό λεπτό φιλμ στην τρίχα, χαρίζοντας όγκο χωρίς να τα βαραίνει. Επιπλέον, η σιλικόνη παραμένει στα μαλλιά ακόμη και αν τα βρέξεις.

Ισορροπημένη διατροφή. Φρούτα και λαχανικά. Ό,τι κάνει καλό στο σώμα, κάνει καλό και στα μαλλιά. Λιπαρά ψάρια, άπαχο λευκό κρέας. Η πρωτεΐνη είναι βασικό στοιχείο και των μαλλιών και συμβάλλει στην ανάπτυξή τους. Συγκεκριμένες βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και λιπαρά οξέα παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στην ανά-

πτυξη υγιών μαλλιών: βιταμίνη C, βιταμίνη D, βιταμίνη E, ψευδάργυρος, σίδηρος, Ω3 και Ω6 λιπαρά οξέα.

Η σωστή θερμοκρασία. Το παγωμένο νερό δεν είναι πάντα ευχάριστο, ακόμη και τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες. Το πολύ ζεστό νερό, πάλι, καταστρέφει τα προστατευτικά έλαια της τρίχας που λειτουργούν ως φυσικό κοντίσιονερ, αφήνοντάς τα απογυμνωμένα και χωρίς λάμψη. Για να διατηρήσεις τα μαλλιά σου λαμπερά, τα λούζεις ιδανικά με κλιμαρό νερό, κάνοντας ταυτόχρονα απαλό μασάζ στο κεφάλι.

Λιγότερο βούρτσισμα. Ειδικά όταν τα βουρτσίζεις με ακατάλληλες βούρτσες, όχι μόνο τα τραυματίζεις, αλλά και τα τραβάς «βία» από τον θύλακά τους. Χρησιμοποίησε βούρτσες με μαλακές τρίχες ή τις μικρές προστατευτικές μπιλίες στην άκρη και μην τα βουρτσίζεις ποτέ όταν είναι βρεγμένα. Σε αυτή την περίπτωση είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσεις μια χτένα.

«Άσε τα μαλλιά σου». Κότσοι, κοτσιδές, κοτσιδάκια, σφικτά και επιτηδευμένα. Όταν τα στιλιστικά παιχνίδια με τα μαλλιά σου γίνονται σε καθημερινή βάση μπορεί να προκαλέσουν σπάσιμο της τρίχας, θέτοντας σε κίνδυνο και την υγεία της ρίζας. Δεν είναι απαραίτητο να τα έχεις πάντα «πιασμένα» κάπως και όταν το κάνεις, φρόντιζε να είναι πιο χαλαρό το χτένισμα όσο πλησιάζεις κοντά στο δέρμα του κεφαλιού. Λύνε πάντα τα μαλλιά σου στο τέλος της μέρας, ανακάτευέ τα και κάνε απαλό μασάζ με τα δάκτυλά σου.

Διάλειμμα διάρκειας στο στάιλινγκ. Για να έχεις πάντα όμορφα μαλλιά, το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι, να μην κάνεις τίποτα! Εάν τα μαλλιά σου είναι ήδη ταλαιπωρημένα από το στάιλινγκ, κάνε ένα διάλειμμα. Περίτεχνα χτενίσματα, βουρτσίσματα, στεγνωμάτα, καυτός αέρας, μπουκλές, τραβήγματα, αφροί, μους, κεριά και λάδια. Όλα τα παραπάνω επιβαρύνουν την τρίχα με κάταλοιπα και φυσικά την τραυματίζουν. ●

Ask the Doctor

ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ KARYO

Με την πιστοποίηση της **illumina**

↓ Το **Pacifi™ NIPT** είναι μία εξέταση μη επεμβατικού προγεννητικού ελέγχου για την ανίχνευση χρωμοσωμικών ανωμαλιών του εμβρύου με μεγαλύτερη ακρίβεια από τον συμβατικό βιοχημικό έλεγχο και είναι διαθέσιμη για όλες τις έγκυες γυναίκες. Αναλύει το εξωκυττάριο DNA που βρίσκεται στην κυκλοφορία της εγκύου και αποτελείται από ελεύθερο μητρικό και ελεύθερο εμβρυϊκό DNA (cell-free DNA). Με τον τρόπο αυτό μπορούμε από τη δέκατη εβδομάδα της κύησης να βεβαιωθούμε ότι το έμβρυο δεν φέρει χρωμοσωμικές ανωμαλίες.

Με την τεχνολογία VeriSeq NIPT Solution v2 της illumina που χρησιμοποιούμε στα εργαστήριά μας, μπορούμε να ελέγξουμε όλα τα χρωμοσώματα του εμβρύου τόσο για αριθμητικές όσο και για δομικές χρωμοσωμικές ανωμαλίες. Η Ευαισθησία και η Ειδικότητα της εξέτασης αγγίζει το 99,9% για τις πιο συχνές χρωμοσωμικές ανωμαλίες, ενώ παραμένει υψηλότατη και για τις πιο σπάνιες (96,4% και 99,8% αντίστοιχα).

Η KARYO εκτελεί αυτή την εξέταση στα εργαστήριά της, με την πιστοποίηση της illumina, ούσα η πρώτη εγκατάσταση συστήματος NIPT στην Ελλάδα. Με τον τρόπο αυτό περιορίζεται σημαντικά το οικονομικό κόστος για το ζευγάρι, τα αποτελέσματα εκδίδονται σε εξαιρετικά σύντομο χρονικό διάστημα, ενώ τα δείγματα δεν υπόκεινται σε άσκοπες υπερατλαντικές μετακινήσεις.

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
≥ 99,9%
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

KARYO Pacifi με την πιστοποίηση της illumina

KARYO
POWERED BY
illumina

Pacifi
NIPT
by KARYO

Info

Αθήνα, Έσλιν 3,
Αμπελόκηποι,
21064100 54,
athens@karyo.
gr / Θεσσαλονίκη,
Μητροπόλεως
105, 2310232200
biochem@karyo.gr
& Ερμού 51, 2310235
233, info@karyo.gr /
https://karyo.gr/

SENECA MEDICAL GROUP: ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ

Με την τριχόπτωση να αποτελεί μια πολύ συχνή διαταραχή τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες, η Seneca Medical Group έρχεται να δώσει οριστική λύση στο πρόβλημα. Αποτελώντας μια από τις πλέον καινοτόμες κλινικές μεταμόσχευσης μαλλιών στην Ευρώπη, η Seneca, με περισσότερα από 35 χρόνια εμπειρίας δραστηριοποιείται σε Ελλάδα, Ηνωμένο Βασίλειο, Δανία και Ρουμανία.

Εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας για διαχρονικό αποτέλεσμα

Η εταιρεία εφαρμόζει τις πιο σύγχρονες επιστημονικές μεθόδους θεραπείας και τις νέες τεχνολογίες, ακολουθώντας πάντα ένα εξατομικευμένο πλάνο για κάθε ασθενή ξεχωριστά. Στις πολυβραβευμένες κλινικές της Seneca Medical Group, με της Αθήνας μάλιστα να θεωρείται η πιο σύγχρονη κλινική μεταμόσχευσης μαλλιών σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, θα σε υποδεχθεί μια ομάδα άρτια εκπαιδευμένων ιατρών και νοσηλευτών, οι οποίοι έχουν πιστοποιηθεί από το Seneca Training Academy. Η ιατρική ομάδα της Seneca είναι εκεί για να ακούσει το πρόβλημα και τα «θέλω» σου, παρέχοντας μια πλήρως επιστημονική και προσωποκεντρική εμπειρία, τηρώντας πάντα τα αυστηρά πρωτόκολλα ποιότητας.

Μεταμόσχευση μαλλιών Direct FUE

Στις κλινικές της Seneca προσφέρονται οι πιο εξελιγμένες θεραπείες κατά της τριχόπτωσης, όπως η μεταμόσχευση μαλλιών με τη μέθοδο Direct FUE, η οποία είναι μια ελάχιστη επεμβατική διαδικασία που εφαρμόζεται με τοπική αναισθησία. Πρώτα γίνεται η λήψη τριχοθυλακικών μονάδων από την πίσω περιοχή του κεφαλιού, η οποία έχει επαρκή πυκνότητα και έπειτα – με ένα ειδικό εργαλείο, το implanter – τα τριχοθυλάκια επανατοποθετούνται στα σημεία όπου υπάρχει ανάγκη. Το αποτέλεσμα είναι 100% φυσικό, ενώ εξασφαλίζει τη μέγιστη άνεση στον ασθενή: ούτε πόνος, ούτε σημάδια, ούτε νυστέρια και μηδαμινός χρόνος αποκατάστασης.

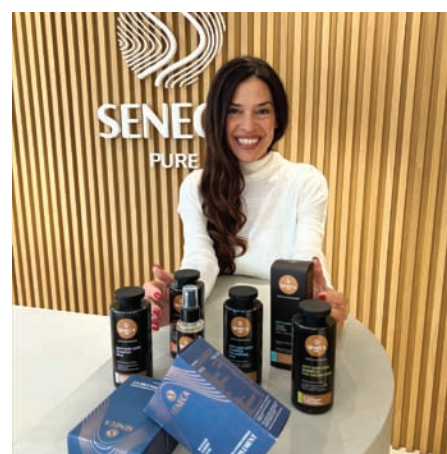
Μη επεμβατικές θεραπείες

Αν είσαι ασθενής στα αρχικά στάδια της τριχόπτωσης ή θέλεις να ενισχύσεις το αποτέλεσμα της επέμβασης στο τριχωτό, έτσι ώστε να καθυστερήσει η περαιτέρω τριχόπτωση, η μεσοθεραπεία μαλλιών PRP είναι ακριβώς αυτό που αναζητάς.

Αξίζει να σημειωθεί πως η Seneca έχει σχεδιάσει και μία νέα σειρά προϊόντων, τη Seneca Pure, που ενδυναμώνει το τριχωτό και επιβραδύνει την τριχόπτωση, ενώ περιέχει φυσικά συστατικά από τη Μεσόγειο και είναι parabens free. Στη Seneca Medical Group οι θεραπείες εφαρμόζονται σε όλες τις πάσχουσες περιοχές: μαλλιά, φρύδια ακόμα και γένια.

Ακόμη το σκέφτεσαι; Εμπιστεύσου άφοβα τους ειδικούς και γίνε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Αθήνα: Μεσογείων 2, Πύργος Αθηνών, Β' Κτίριο (ισόγειο), Αμπελόκηποι, 2106108022
Θεσσαλονίκη: Αγίας Σοφίας 37 (2ος όροφος), 2310224693
Καλαμάτα: Ψάλη 2 (2ος όροφος), 2721026259
www.senecamd.com



Ask the Doctor

ΣΩΣΤΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζουμε για τον έγκαιρο εντοπισμό και την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού, μέσα από μια συζήτηση με τον **Γεώργιο Παπάζογλου**, χειρουργό μαστού-μαστολόγο, επιστημονικό συνεργάτη του **ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΕ**



Σύμφωνα με τα νεότερα στοιχεία, στατιστικά ο καρκίνος του μαστού είναι ο πρώτος σε συχνότητα και η δεύτερη αιτία θανάτου από καρκίνο στον γυναικείο πληθυσμό. Στην Ελλάδα εμφανίζονται 4.000 νέα περιστατικά ανά έτος, ενώ αντίστοιχα στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής 280.000. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Ερευνών για τον καρκίνο του μαστού έως το 2030 τα περιστατικά θα αυξηθούν στα 440.000 ανά έτος. Το ευχάριστο όμως είναι ότι από το 1989 έχει μειωθεί σημαντικά το ποσοστό θανάτων από τον συγκεκριμένο καρκίνο. Ο λόγος, η έγκαιρη διάγνωση δηλαδή η πρόληψη, η συνεχής εξέλιξη των απεικονιστικών μεθόδων (λ.χ. ψηφιακή μαστογραφία με τομοσύνθεση, MRI μαστών), τα νέα φάρμακα και η προσθήκη νέων χειρουργικών τεχνικών (λ.χ. Cryoablation).

Τι πρέπει να κάνει η γυναίκα για να έχει σωστή πρόληψη όσον αφορά στον καρκίνο του μαστού;

Ο ετήσιος έλεγχος είναι απαραίτητος και πρέπει να γίνεται με την μέθοδο της τριπλής αξιολόγησης (Tripleassessment), δηλαδή: Μαστογραφία-Υπέρηχος Μαστών-Κλινική εξέταση από μαστολόγο.

Πότε πρέπει η γυναίκα να κάνει μαστογραφία;

Η πρώτη μαστογραφία, η οποία ονομάζεται μαστογραφία αναφοράς, γίνεται στο διάστημα μεταξύ των 35 έως 40 ετών. Εφόσον δεν υπάρχουν ευρήματα, παρακολουθούμε τη γυναίκα σε ετήσια βάση με υπέρηχο μαστών. Για τις γυναίκες άνω των 40 ετών, η μαστογραφία γίνεται μία φορά τον χρόνο. Για τη γυναίκα που έχει νοσήσει με 1ου βαθ-

μού συγγένεια (λ.χ. μητέρα, αδελφή) γίνεται ετήσια μαστογραφία 10 έτη νωρίτερα από την ηλικία που νόσησε η/ο συγγενής.

Τι μπορεί να αναδείξει η μαστογραφία;

Αναγνωρίζει περιοχές με διαταραχή της αρχιτεκτονικής του μαστού καθώς και μη ψηλαφητά ευρήματα, όπως αποστιτανώσεις, ογκίδια κάτω του 1cm, παχύνσεις του δέρματος



Atiko
ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε.
ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΑ

ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΕ,
Χατζηδάκη 40
& Παγκάλου,
Ελευσίνα,
2105548832

(σε περιπτώσεις φλεγμονώδους καρκίνου).

Τι μπορεί να αναδείξει ο υπέρηχος μαστών και πότε πρέπει να γίνεται;

Το υπερηχογράφημα μαστών είναι ανώδυνο και ακίνδυνο (χωρίς ακτινοβολία). Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε γυναίκες με ψηλαφητό ογκίδιο, στις οποίες δεν μπορούμε να κάνουμε μαστογραφία λόγω του νεαρού της ηλικίας τους. Ο υπέρηχος έχει τη δυνατότητα να ξεχωρίσει τα κυστικά μορφώματα από τα συμπαγή. Επίσης, μπορεί να μας δώσει πληροφορίες για την αγγείωση της βλάβης αλλά και για το σχήμα της (λ.χ. προσεκβολές, λοβώσεις, γωνιώσεις). Ο υπέρηχος χρησιμοποιείται και για τις περιπτώσεις που η/ο ασθενής χρήζει παρακέντησης (FNA, CORE-BIOPSY).

Μπορεί ο υπέρηχος μαστών να αντικαταστήσει τη μαστογραφία;

Όχι. Το υπερηχογράφημα είναι συμπληρωματική εξέταση της μαστογραφίας, η οποία αποτελεί την εξέταση εκλογής για τον μαστολογικό έλεγχο του γενικού πληθυσμού. Με τη μαστογραφία μπορούν να αναδειχθούν συρρέουσες μικροασβεστώσεις που δεν φαίνονται στον υπέρηχο. Και οι δύο εξετάσεις βέβαια είναι απαραίτητες γιατί μας δίνουν διαφορετικές πληροφορίες και η κάθε μία έχει την ειδικότητά της.

Εφόσον μια γυναίκα κάνει υπέρηχο μαστών και μαστογραφία, πρέπει να κάνει και κλινική εξέταση; Εάν ναι, γιατί;

Όπως προαναφέραμε, η μέθοδος της τριπλής αξιολόγησης περιλαμβάνει την κλινική εξέταση. Με αυτόν

τον τρόπο γίνεται η λήψη του ιστορικού και η ανάδειξη επιβαρυντικών παραγόντων, όπως η αξιολόγηση της κληρονομικότητας, η μακρά περίοδος έκθεσης σε οιστρογόνα, η πρώιμη εμμηνарχή >10 ετών, η καθυστερημένη εμμηνόπαυση, μετά τα 50 έτη κ.τ.λ. Η κλινική εξέταση περιλαμβάνει την επισκόπηση του μαστού και την ψηλάφηση. Μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε τυχόν αλλαγές στο μέγεθος και το σχήμα του μαστού, την εισολκή της θηλής, την εξέλιξη του δέρματος ή της θηλής, την όψη φλοιού.

Η αυτοεξέταση του μαστού πρέπει να γίνεται; Και πότε;

Η αυτοεξέταση του μαστού έχει τη θέση της στην προσπάθεια για πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Για τις γυναίκες που έχουν περίοδο γίνεται την 5η με 12η ημέρα της περιόδου και για τις γυναίκες σε εμμηνόπαυση μία συγκεκριμένη ημέρα (λ.χ. κάθε 1η του μηνός). Δεν περιμένουμε από την ίδια τη γυναίκα να κάνει διάγνωση, αλλά θέλουμε να γνωρίζουν τον μαστό τους και εφόσον παρατηρήσουν την οποιαδήποτε μεταβολή ή κάποιο ογκίδιο, να επισκεφθούν τον ιατρό τους.

Τι πρέπει λοιπόν να κάνουν οι γυναίκες για να προλάβουν και να νικήσουν τον καρκίνο του μαστού;

Η μέθοδος της τριπλής αξιολόγησης είναι ο μόνος τρόπος για έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού σε πρώιμο στάδιο, προκειμένου να επιτύχουμε την ίαση. Η συμβουλή μου για τις γυναίκες είναι να περιορίσουν τους επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως το σωματικό βάρος και το αλκοόλ. Να ασκούνται όσο το δυνατόν περισσότερο και βέβαια να κάνουν τακτικό μαστολογικό έλεγχο, καθ' υπόδειξη του ιατρού τους.

ΗΛΙΑΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ

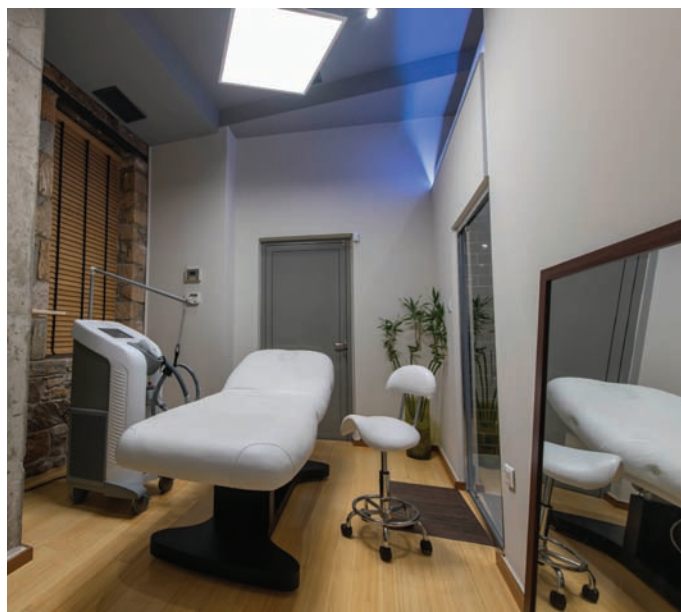
Η Παρασκευή Ρεντούμη, απόφοιτη Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Τμήμα Αισθητικής-Κοσμετολογίας, μας δίνει χρήσιμα tips για προστασία από τις βλαβερές συνέπειες της έκθεσης στον ήλιο



Το καλοκαίρι έφτασε και ο ήλιος ως φυσική πηγή ζωής για τον πλανήτη μας ήρθε για να μας προσφέρει απλόχερα τα οφέλη του όπως η βελτίωση της ψυχολογίας μας, η ενεργοποίηση της σύνθεσης και δράσης των βιταμινών, των ορμονών και των ενζύμων... Στοιχεία απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Όλα αυτά φυσικά προϋποθέτουν ήπια έκθεση στον ήλιο αφού η παρατεταμένη μόνο κινδύνους εγκυμονεί, είτε βραχυπρόθεσμους όπως ένα ερύθημα άμεσα αντιμετωπίσιμο, είτε μακροπρόθεσμους όπως η φωτογήρανση και η καρκινογένεση. Καθήκον μας λοιπόν είναι να προστατέψουμε το δέρμα μας το οποίο αποτελεί τη σημαντικότερη ασπίδα μεταξύ του σώματός μας και του περιβάλλοντος. Μην ξεχνάμε ότι το δέρμα αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου οργανισμού.

Μερικές συμβουλές προστασίας για την ηλιακή έκθεση τους καλοκαιρινούς μήνες:

- ▶ Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο τις ώρες αιχμής (11.00 -16.00).
- ▶ Χρήση ανηλιακού με δείκτη SPF μεγαλύτερο του 30, το οποίο ανανεώνουμε τακτικά, κάθε 1 με 2 ώρες.
- ▶ Φοράμε ανοιχτόχρωμα, αέρινα ρούχα που να καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερα μέρη του σώματος.
- ▶ Φοράμε γυαλιά ηλίου και καπέλο για να προστατέψουμε τα μάτια και το πρόσωπο.
- ▶ Προτιμάμε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες C, E, B (π.χ. φρούτα, λαχανικά) και σε ω-3 λιπαρά οξέα (π.χ. ψάρια, ξηρούς καρπούς).
- ▶ Καταναλώνουμε αρκετή ποσότητα νερού, καθώς πρέπει να αναπληρώνουμε ότι αποβάλλουμε με τον ιδρώτα.



LASER & SKIN CARE CLINIC
Open Mind

ΑΤΤΙΚΟ - OPENMINDCLINIC
(Κέντρο Αισθητικής και Δερματολογίας), Δήμητρος 25 & Ιωάννου Τραυλού, Ελευσίνα, 2105565430

Ask the Doctor

“Καθρέφτη
καθρεφτάκι
μου...”

ΠΩΣ Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ;

Η ψυχολόγος **Αναστασία Μάμαλη** σημειώνει ότι η ήρθε η ώρα η ανθρωπότητα να δει τον εαυτό της στον καθρέφτη



Η **Αναστασία Μάμαλη** είναι ψυχολόγος και διαθέτει δεύτερο πτυχίο σπουδών στον Ελληνικό Πολιτισμό. Πραγματοποίησε μεταπτυχιακές σπουδές στη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού (MBA HR) στο Πανεπιστήμιο Ουαλίας και έχει μετακινωθεί στη Συστημική και Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία, στην Εταιρεία Συστημικής Θεραπείας και Παρέμβασης σε Άτομα Οικογένειες και Ευρύτερα Συστήματα.

Η **τεχνητή νοημοσύνη εισέβαλε στη ζωή μας** τα τελευταία χρόνια, δημιουργώντας αντιφατικές στάσεις στην κοινωνία. Η ανθρωπότητα προετοιμάζεται για ένα καλύτερο αύριο ή για μια καταστροφή;

Ο όρος «**τεχνητή νοημοσύνη**» αναφέρεται στην ικανότητα μιας μηχανής να εκτελεί ανθρώπινες γνωστικές λειτουργίες όπως η μάθηση, η δημιουργικότητα και ο σχεδιασμός, με στόχο την ολοκλήρωση δράσεων για τις οποίες μέχρι σήμερα ήταν απαραίτητη η ανθρώπινη νοημοσύνη. Ο άνθρωπος «εκπαιδεύει» τις μηχανές μέσω τεχνικών, αλγορίθμων και νέων τεχνολογιών προκειμένου να μπορούν να «κατανοούν» το περιβάλλον, να λαμβάνουν αποφάσεις και να εκτελούν πολύπλοκες λειτουργίες αντί για αυτόν και μάλιστα με μεγαλύτερη επιτυχία.

Στο πλαίσιο του σκοπού αυτού, το 2016 η Microsoft έθεσε σε λειτουργία το ρομπότ Tay, ένα chatbot, το οποίο σχεδιάστηκε για να συνδιαλέγεται με χρήστες του Twitter. Ο Tay ήταν προγραμματισμένος να προσαρμόζεται, να μιμείται και να απαντά σε όσους του απευθύνονταν, με αντίστοιχο επικοινωνιακό ύφος. Καθώς ο Tay αλληλεπιδρούσε με τους χρήστες, άρχισε να ενσωματώνει και να αντανάκλα τη γλώσσα, τον τρόπο επικοινωνίας και τις πεποιθήσεις που εκφρά-



ζονταν από την πλευρά των συνομιλητών του. Έτσι, προσβολές, ρατσιστικές αντιλήψεις και σεξιστικές εκφράσεις πύκνωναν στο επικοινωνιακό του ρεπερτόριο ως απότοκα μάθησης που προέκυψαν από τη συμπεριφορά των χρηστών. Για τους παραπάνω λόγους η λειτουργία του Tay σταμάτησε απότομα, μέσα σε 24 ώρες. Οι άνθρωποι που επικοινωνήσαν μαζί του και θέλησαν να τεστάρουν τους αλγορίθμους της τεχνητής νοημοσύνης, έκαναν χρήση προσβλητικού περιεχομένου και ανάρμοστων επικοινωνιακών μοτίβων. Έτσι το ρομπότ αφομοίωσε και αντανάκλασε τις πεποιθήσεις, τις αξίες

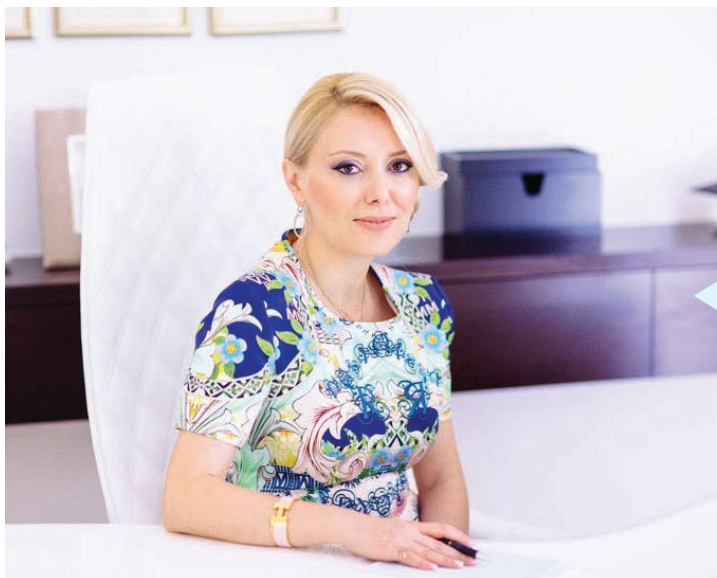
Info: Δροσίνη 5,
Κηφισιά, 2130997627,
6934559222, info@
psychologycare.gr
https://www.
psychologycare.gr/

και τις εκφράσεις που «διδάχτηκε». Η **τεχνητή νοημοσύνη αντανάκλα** την ανθρώπινη σκέψη, γνώση και αναπόφευκτα προκατάληψη και ιδεολογία. Τα AI μοντέλα διαμορφώνονται από το είδος της πληροφορίας που συλλέγουν, αντλώντας δεδομένα από τεράστιες βάσεις και από πολυάριθμες πηγές. Οι εν λόγω πηγές όμως μπορεί να περιλαμβάνουν προκαταλήψεις και στερεότυπα που θεμελιώνουν κοινωνικές ανισότητες και φυλετικές διακρίσεις, ενώ παράλληλα μπορεί να χρωματίζονται πολιτικά ή πολιτισμικά, διαμορφώνοντας ολόκληρα ιστορικά ή και ιδεολογικά αφηγήματα. Οι επιστήμονες προσπαθούν να θέσουν στο AI τους σωστούς αλγορίθμους με βάση τους οποίους θα τεθούν όλα τα παραπάνω υπό έλεγχο. Είναι όμως αυτό εφικτό; Και ποιος αποφασίζει ποια είναι η σωστή ή η λάθος πλευρά της ιστορίας;

Ο **άνθρωπος, εκπληρώνοντας τη μοίρα του** ως ένας ατελής πέρα για πέρα δημιουργός, διαμορφώνει και την τεχνητή νοημοσύνη «κατ' εικόνα και καθ' ομοίωση». Η παραπάνω παραδοχή απαντά ως ένα βαθμό στο αρχικό ερώτημα, σχετικά με το αν το AI αποτελεί ένα σημαντικό επίτευγμα ή μια απειλή. Ήρθε το πλήρωμα του χρόνου προκειμένου η ανθρωπότητα να δει τον εαυτό της στον καθρέφτη. Το τι θα αντικρίσει αποτελεί πάντα μια ελεύθερη επιλογή.

ΜΥΘΟΣ Ή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ;

Η δερματολόγος-αφροδισιολόγος **Δρ Έφη Π. Μάρκου*** αναλύει τις επιλογές μας



Info

Η δερματολόγος-αφροδισιολόγος **Δρ Έφη Π. Μάρκου** είναι πτυχιούχος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, ενώ στη συνέχεια ειδικεύθηκε σε κορυφαία δημόσια πανεπιστημιακά νοσοκομεία της Σουηδίας (Örebro University Hospital, Karlstad Central Hospital), αποκτώντας την ειδικότητα της Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας. Έχει εκπαιδευτεί και εργασθεί στο διάσημο ερευνητικό κέντρο Καρολίנסκα (Karolinska Institutet) στη Στοκχόλμη, ένα από τα 10 κορυφαία νοσοκομεία του κόσμου και το μεγαλύτερο ερευνητικό κέντρο της Ευρώπης.

Λεωφόρος Κηφισίας 166, Νέο Ψυχικό
T.K. 11525, Αθήνα
+30 210 67 11 800 / +30 694 57 50 800
info@dermodiagnostiki.gr
www.dermodiagnostiki.gr

Βρισκόμαστε έτοιμοι για το καλοκαίρι με ένα δέρμα χαλαρωμένο, συσσωρευμένη κυτταρίτιδα και τοπικό πάχος. Ποιες θεραπείες σμιλεύουν τη σιλουέτα και μειώνουν τους πόρους στο παρά πέντε; Για τους υπομονετικούς, οι ραδιοσυχνότητες αποτελούν την ιδανική και οικονομική επιλογή. Απαιτούνται αρκετές συνεδρίες (8-12) για ορατό αποτέλεσμα με υψηλή ικανοποίηση. Η κυτταρίτιδα μειώνεται με ταυτόχρονη σύσφιξη της επιδερμίδας. Εφαρμόζονται στα κάτω άκρα, στους γλουτούς, στα χέρια και στον κορμό. Η θεραπεία είναι ανώδυνη,

μη τραυματική και συμβατή με ηλιοθεραπεία. Το μυστικό είναι στην ισχύ του μηχανήματος, αδιαμφισβήτητη παράμετρος για μηχανήματα προηγμένων χωρών, και στην καλή πρακτική του χειριστή.

Για όσους επιθυμούν αποτέλεσμα μια και έξω, συστήνονται οι τεχνολογίες με υπερήχους - HIFU & της 3D Κρυολιπόλυσης. Ένα ποιοτικό μηχανήματα HIFU επιτρέπει την ταυτόχρονη σύσφιξη της επιδερμίδας, την παραγωγή νέου κολλαγόνου και τη λιποδιάλυση με 3 σε 1 δράση. Ειδι-



κά αν φέρει οθόνη με live υπερηχογράφημα, ο δερματολόγος μπορεί να δράσει στοχευμένα και αποτελεσματικά (π.χ. το ιατρικό σύστημα **Double™ - Hironic**). Η θεραπεία είναι ανώδυνη, μη τραυματική και συμβατή με ηλιοθεραπεία.

Η κρυολιπόλυση είναι μια πιστοποιημένη μέθοδος απώλειας πόντων, μέσω της αποβολής υποδορίου λίπους, όχι όμως με κάθε no-name συσκευή! Τα πιστοποιημένα και ακριβότερα μηχανήματα δρουν σε 1 συνεδρία, εξασφαλίζοντας ορατή μείωση τοπικού πάχους. Πρόσφατη κλινική μελέτη για την κρυολιπόλυση με πιστοποιημένο μηχανήματα ανέδειξε ότι το 89,6% ήταν «ικανοποιημένοι» ή «πολύ ικανοποιημένοι»! Η μέση μείωση του όγκου λίπους μετρήθηκε στα 264,8mL/κεφαλή θεραπείας. Συνολικά, το 90,6% ανέφερε «αισθητή» ή «πολύ αισθητή» μείωση λίπους. Το δε 93,4% θα συνιστούσε την κρυολιπόλυση σε έναν φίλο. Στη μελέτη αυτή δεν παρουσιάστηκαν ανεπιθύμητες ενέργειες που να σχετίζονται με την πιστοποιημένη συσκευή (πηγή: Aesthet Surg J. 2021). Η κρυολιπόλυση δεν χρειάζεται διαίτα για το αποτέλεσμα. Γίνεται όλο τον χρόνο και διαρκεί περί τα 45-90' ανά σημείο. Τα μηχανήματα με περισσότερες των 2 κεφαλών δεν διαθέτουν ικανή ισχύ για αποτέλεσμα σε μονοσυνεδρία.

Πρακτικές συμβουλές

- Τα πακέτα συνεδριών δεν είναι πάντα οικονομικά και κρύβουν αναποτελεσματικότητα.
- Εμπιστευθείτε τον δερματολόγο σας για εξατομικευμένες συμβουλές.
- Ενημερωθείτε για το μηχανήματα, τη χώρα προέλευσης και την κλινική εμπειρία του γιατρού σας.

MIKROLAB: ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Η Ευσταθία Χ. Χρήστου MSC.MD., βιοπαθολόγος-μικροβιολόγος, μας «ξεναγεί» σε ένα υπεσύγχρονο διαγνωστικό κέντρο

”
Στο MIKROLAB όλες οι εργαστηριακές εξετάσεις εκτελούνται με άμεσα αποτελέσματα εντός μερικών ωρών!

“

↓ Πολλές φορές μπαίνουμε σε έναν χώρο ιατρικών υπηρεσιών και το περιβάλλον ίσως μας αγχώνει λιγάκι. Το μικροβιολογικό εργαστήριο MIKROLAB καταφέρνει και κάνει ακριβώς το αντίθετο, μας χαλαρώνει. Είναι η μυρωδιά από τα αιθέρια έλαια στην ατμόσφαιρα, οι οθόνες με τοπία που σε ταξιδεύουν, η τζαζ μουσική, αλλά και οι άνθρωποι του, ένα υψηλού επιπέδου βιοϊατρικό προσωπικό, που με τη βοήθεια ιατρικού εξοπλισμού τελευταίας τεχνολογίας, μας δίνουν όλες τις απαντήσεις. Στο MIKROLAB θα έχετε εξατομικευμένες, κορυφαίας ποιότητας υπηρεσίες υγείας. Πραγματοποιούνται όλες τις αιματολογικές εξετάσεις με άμεσα αποτελέσματα, καθώς και αιμοληψίες παιδιών και αιμοληψίες κατ' οίκων, πλήρης προγεννητικός έλεγχος, μοριακό τεστ για Covid-19 και γρίπη, με αποτελέσματα εντός 90 λεπτών, τα οποία εκδίδονται και στα αγγλικά, σε ειδική φόρμα, εάν θέλετε να ταξιδέψετε.

Περισσότερα για το MIKROLAB μας λέει η ιδιοκτήτριά του **Ευσταθία Χ. Χρήστου** MSC.MD., βιοπαθολόγος-μικροβιολόγος.

Ποια είναι η φιλοσοφία της δημιουργίας των σύγχρονων διαγνωστικών εργαστηρίων MIKROLAB;

Τα σύγχρονα διαγνωστικά εργαστήρια MIKROLAB δημιουργήθηκαν προκειμένου να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση ασθενή - εργαστηρίου, παρέχοντας μια πιο εξατομικευμένη και υψηλής ποιότητας ιατρική υπηρεσία. Στα εργαστήριά μας διατηρείται ξεχωριστό αρχείο εξετάσεων του ασθενούς, ενώ παράλληλα τα αποτελέσματα εκτιμώνται από εμένα προσωπικά, παρέχοντας ιατρική συμβουλευτική στον εκάστοτε εξεταζόμενο. Για εμάς το κάθε δείγμα εξετάζεται ξεχωριστά και συνεκτιμάται με το ιστορικό του κάθε ατόμου, παρακολουθώντας την κάθε τυχόν μεταβολή της υγείας του.

Πώς πετυχαίνετε την υψηλή ποιότητα και την αξιοπιστία που τα χαρακτηρίζουν;

Ο εξοπλισμός του εργαστηρίου μας αποτελείται από τελευταίας τεχνολογίας αναλυτές, όπου ακολουθούν τακτικούς ελέγχους προκειμένου να διασφαλίσουν ένα ακριβές αποτέλεσμα. Το εργαστήριό μας είναι πλήρως εξοπλισμένο τεχνολογικά, μην έχοντας την ανάγκη άλλων συνεργαζόμενων εργαστηρίων, με αποτέλεσμα όλες οι εξετάσεις να διενεργούνται στον χώρο μας και να μην



Ευσταθία Χ. Χρήστου
MSC.MD., βιοπαθολόγος-
μικροβιολόγος



MIKROLAB
MICROBIOLOGY LAB

Κολοκοτρώνη
15Α, Χαλάνδρι,
2106855799,
mikrolab.gr,
Mikrolab
Σύγχρονα
Διαγνωστικά
Εργαστήρια

«ταξιδεύουν τα δείγματά μας». Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω την αμεσότητα των αποτελεσμάτων μας, ένα άτομο εάν εξεταστεί σε εμάς θα λάβει τα αποτελέσματά του εντός λίγων ωρών μέσα στη διάρκεια της ημέρας. Τέλος, το βασικό στοιχείο στην ποιότητα της ιατρικής μας υπηρεσίας είναι το υψηλού επιπέδου βιοϊατρικό προσωπικό επιστημόνων που πλαισιώνουν το κέντρο μας, με εμπειρία στις αιμοληψίες και στη λήψη όλων των βιολογικών δειγμάτων. Έτσι, και με τη δική μου επιστημονική ιατρική καθοδήγηση παρέχεται ένα πλήρως αξιόπιστο αποτέλεσμα εξετάσεων.

Ποια είναι τα τμήματα και οι υπηρεσίες;

Τα εργαστήριά μας διαθέτουν όλα τα τμήματα, όπως αιματολογικό, βιοχημικό, μικροβιολογικό, ορμονολογικό, ανοσολογικό - καρκινικοί δείκτες και τμήμα μοριακής διαγνωστικής. Στην πανδημία της Covid-19 το εργαστήριό μας έγινε γνωστό για την ταχεία μοριακή διαγνωστική του SARS-CoV-2 με έκδοση αποτελέσματος μοριακού τεστ εντός δύο ωρών. Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας αλλά και τώρα κάνουμε λήψεις κατ' οίκον των τεστ για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κόσμου.

Παράλληλα, παρέχουμε πλήρη προγεννητικό έλεγχο που συμπεριλαμβάνει σπερμοδιάγραμμα και όλες τις απαραίτητες αιματολογικές εξετάσεις καθώς και λήψεις κολποτραχηλικών επιχρισμάτων. Ιδιαίτερο αντίκτυπο των άμεσων αποτελεσμάτων του εργαστηρίου μας βρίσκει η *in vitro* εξωσωματική γονιμοποίηση, όπου η προετοιμασία απαιτεί άμεσο έλεγχο ορμονών. Το μικροβιολογικό μας τμήμα δέχεται όλα τα δείγματα, όπως καλλιέργειες ούρων, κολπικών, σπέρματος, κλάσματα ούρησης προστατικού υγρού, αιμοκαλλιέργειες με δυνατότητα ταυτοποίησης των μικροβίων και αντιβιογράμματος. Όλες οι αιματολογικές εξετάσεις διενεργούνται στο κέντρο μας, όπως καρδιολογικοί, λιπιδαιμικοί, καρκινικοί, ηπατικοί, νεφρικοί δείκτες, καθώς και έλεγχος αναιμίας και θρομβοφιλίας. Αιμοληψίες παιδιών και αιμοληψίες κατ' οίκον πραγματοποιούνται από το έμπειρο προσωπικό μας.

”
Το βασικό στοιχείο στην ποιότητα της ιατρικής μας υπηρεσίας είναι το **υψηλού επιπέδου βιοϊατρικό προσωπικό επιστημόνων** που πλαισιώνουν το κέντρο μας, με εμπειρία στις αιμοληψίες και στη λήψη όλων των βιολογικών δειγμάτων

“

Ask the
Doctor

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η ενδοκρινολόγος-διαβητολόγος, **Οδύσσεια Κωνσάντουρα**, μας αναλύει τις τελευταίες εξελίξεις

Φαρμακευτική αγωγή- GLP-1 αγωνιστές

Μέχρι πρότινος τα ενδεδειγμένα φάρμακα για την παχυσαρκία είχαν φτωχά αποτελέσματα, με την επιστημονική κοινότητα να επιμένει κυρίως στην υγιεινοδιαιτητική παρέμβαση καθώς και σε βαριατρικά/μεταβολικά χειρουργεία σε περιπτώσεις νοσογόνου παχυσαρκίας, τα οποία βέβαια έφεραν και αρκετούς κινδύνους για τους ασθενείς τόσο κατά τη διάρκεια του χειρουργείου όσο και μετεγχειρητικά. Στις μέρες μας η φαρμακευτική θεραπεία έχει αλλάξει, με τα φάρμακα διαχείρισης του σακχαρώδη διαβήτη να φέρνουν επανάσταση στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Τα εν λόγω φάρμακα ονομάζονται GLP-1 ανάλογα και αγωνιστές, και έχουν πλειοτροπική δράση σε διάφορα συστήματα του οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα, πέρα από τη γλυκοζοεξαρτώμενη έκκριση ινσουλίνης που βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, μειώνουν ακόμα τη γαστρική κένωση και αυξάνουν τον κορεσμό που βοηθά τελικά και στην απώλεια σωματικού βάρους. Οι κλινικές μελέτες για την παραπάνω αγωγή έχουν δείξει αρκετά υποσχόμενα αποτελέσματα, με τα ποσοστά απώλειας βάρους να φτάνουν ακόμα και το 20% σε κλινικές μελέτες, ποσοστά που αγγίζουν τα αποτελέσματα βαριατρικών χειρουργείων. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των φαρμάκων πρέπει να ελέγχεται από την κλινική ομάδα και εάν η απώλεια βάρους δεν είναι η επιθυμητή (>3% σε διαβητικούς ασθενείς και >5% σε μη διαβητικούς ασθενείς σε διάρκεια 3 μηνών) τότε η αγωγή θα πρέπει να διακόπτεται.



Info
Η **Οδύσσεια Κωνσάντουρα**, ενδοκρινολόγος-διαβητολόγος, είναι πτυχιούχος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, με μεταπτυχιακές σπουδές στο Τμήμα Διαβήτη & Ενδοκρινολογίας στο Radcliffe Infirmary Oxford University.

Α. Κηφισίας 64B,
Μαρούσι, 2106107433,
odcmedclinic.gr,
info@odcmedclinic.gr

Όμως, πόσο ασφαλής είναι η φαρμακευτική αγωγή;

Οι GLP-1 αγωνιστές αποτελούν ασφαλή φαρμακευτική αγωγή σύμφωνα με τις σύγχρονες κλινικές μελέτες, με τις ανεπιθύμητες παρενέργειες να αφορούν κυρίως σε ήπιες γαστρεντερικές διαταραχές (π.χ. ναυτία) σε μία μερίδα ασθενών που λαμβάνει τη θεραπεία. Ωστόσο, οι παρενέργειες αυτές είναι δόσοεξαρτώμενες και στις περισσότερες περιπτώσεις εκλείπουν με την πάροδο του χρόνου. Από την άλλη μεριά, να σημειώσουμε ότι παρέχουν και κλινικό όφελος όπως καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση. Οι GLP-1 αγωνιστές μειώνουν το σάκχαρο του αίματος και βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη, μείωση της αρτηριακής πίεσης ανεξαρτήτου παρουσίας σακχαρώδους διαβήτη, μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου και γενικότερη καρδιοπροστατευτική δράση.

Το μέλλον της φαρμακοθεραπείας

Αν και το μέλλον της παχυσαρκίας παραμένει δυσοίωνα, με τα ποσοστά να αυξάνονται επικίνδυνα τόσο στη χώρα μας όσο και σε ολόκληρο τον κόσμο, το μέλλον της φαρμακοθεραπείας φαίνεται αισιόδοξο. Ωστόσο, θα πρέπει να τονίσουμε ότι η φαρμακοθεραπεία δεν θα πρέπει να αποτελεί μονόδρομο ή πανάκεια. Η πρόληψη παραμένει το σημαντικότερο «όπλο» τόσο με τη σωστή διατροφική εκπαίδευση όσο και με την ένταξη της φυσικής δραστηριότητας, και αποτελεί χρέος όλων των κλινικών η έγκαιρη επαγρύπνηση και ενημέρωση όλων των ασθενών.

Ask the Doctor

εΰLab: ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Εργαστήρια
σε Κουκάκι
και Εξάρχεια



Ευσταθία Μαρμασιούλα
BSc Biomedical Scientist
& Managing Director MSc
in Business Administration
& Bioentrepreneurship at NHRF.

Με σύγχρονες εγκαταστάσεις και νέας τεχνολογίας μηχανήματα, το νέο ιατρικό διαγνωστικό εργαστήριο εΰLab φέρνει επανάσταση στην υγειονομική περίθαλψη στην Αθήνα, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών. Η καταρτισμένη ομάδα του επιστημονικού προσωπικού του εΰLab, σε Κουκάκι και Εξάρχεια, είναι αφοσιωμένη στο να παρέχει την υψηλότερη ποιότητα φροντίδας, με συνέπεια και επαγγελματισμό σε όλες τις ιατρικές σας ανάγκες.

Τμήματα:
Βιοπαθολογικό
Αιματολογικό
Μικροβιολογικό
Κυτταρολογικό
Τμήμα Μοριακής Βιολογίας

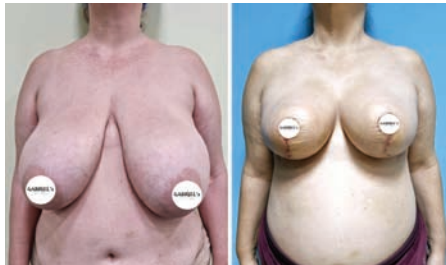
Επιπλέον Εξετάσεις:
Αλλεργιογόνα
Καλλιέργειες
Αιμοληψία σε παιδιά
TEST Γρίπης / STREP TEST /
TEST Covid (Rapid & PCR) –
Αποτελέσματα σε λίγες ώρες
Εξατομικευμένα προγράμματα ευεξίας
& Γονιδιακός Έλεγχος
Αιμοληψίες κατ' οίκον κατόπιν ραντεβού



Τοσίτσα 13,
Εξάρχεια,
2108254443,
info@eulab.gr /
Βεΐκου 72,
Κουκάκι, 2109247346,
koukaki@eulab.gr,
www.eulab.gr

ΣΤΗΤΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ GABRIEL'S L-ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Κυρίως λειτουργική μα και αισθητική η επέμβαση για τη μείωση του στήθους, εξηγεί ο πλαστικός χειρουργός δρ. Στρατής Γαβριήλ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΡΙΝ-ΜΕΤΑ (1ΜΗΝΑ) ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ GABRIEL'S L-ΤΕΧΝΙΚΗ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΡΙΝ-ΜΕΤΑ (6ΜΗΝΟ) ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ GABRIEL'S L-ΤΕΧΝΙΚΗ

Ο πλαστικός χειρουργός, δρ. Στρατής Γαβριήλ, μας μίλησε για τη δοκιμασμένη και επιτυχημένη επέμβαση μείωσης και ανόρθωσης στήθους με Gabriel's L-τεχνική. Πρόκειται για την τεχνική που έγινε αποδεκτή και δημοσιεύτηκε στο PRS, το επιστημονικό περιοδικό της πλαστικής χειρουργικής της Αμερικής το 2009 και εφαρμόζεται από τον δρ. Γαβριήλ και την ομάδα του τα τελευταία 14 χρόνια με περισσότερες από 1.500 επεμβάσεις να έχουν ολοκληρωθεί με πλήρη επιτυχία. Χιλιάδες γυναίκες κάθε

ηλικίας που εμπιστεύτηκαν το Gabriel's team, οι οποίες είχαν μεγάλο και προβληματικό στήθος από τη γέννησή τους ή από κάποια εγκυμοσύνη, απέκτησαν το στήθος που ονειρεύονταν σε όλη τους τη ζωή σε μια πραγματικά εύκολα επέμβαση με πολύ γρήγορη ανάρρωση.

— Ποια είναι τα σημαντικά οφέλη που προσφέρει η τεχνική της L-τομής που έχετε εφαρμόσει τα τελευταία χρόνια; Η προσφορά της εν λόγω τεχνικής στη μείωση

και την ανόρθωση στήθους είναι πολύ μεγάλη. Χαρακτηριστικά έχει μικρότερο διεγχειρητικό χρόνο (1,5-2 ώρες), μικρότερες τομές (και ουλές) και σπάνιες μετεγχειρητικές επιπλοκές σε σχέση με τις υπόλοιπες τεχνικές. Η συντριπτική πλειοψηφία της ζωής των ασθενών μας έχει αλλάξει δραματικά προς το καλύτερο από την πρώτη κιόλας εβδομάδα.

— Γιατί να υποβληθώ σε μια επέμβαση μείωσης ή ανόρθωσης στήθους με Gabriel's L-τεχνική;

Η μετωπική στήθους δεν είναι μόνο αισθητική επέμβαση αλλά κυρίως λειτουργική. Η μεγαλομαστία προκαλεί πόνους στη πλάτη και τον αυχένα, προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, δυσκολία στην καθαριότητα και την υγιεινή με ανάπτυξη παρατριμμάτων και τέλος δυσκολία στο ντύσιμο και την εμφάνιση. Είναι επίσης γνωστό ότι η επίπτωση του καρκίνου του μαστού και της ινοκυστικής μαστοπάθειας στη μεγαλομαστία είναι μεγαλύτερη από ό,τι στο μικρό στήθος. Γενικά μια τέτοια επέμβαση μπορεί να βοηθήσει σε όλους

τους τομείς της καθημερινότητας σε μια γυναίκα.

— Πέρα από τη μείωση και ανόρθωση στήθους ποιες άλλες επεμβάσεις πραγματοποιείτε στην κλινική σας;

Η ομάδα μας πραγματοποιεί καθημερινά όλες τις επεμβάσεις που σχετίζονται με την πλαστική χειρουργική σε αισθητικό και επανορθωτικό επίπεδο. Η πολυετής εμπειρία μας σε όλες τις αισθητικές και λειτουργικές επεμβάσεις μας βοηθά στο να αντιμετωπίζουμε κάθε πρόβλημα που έχουν οι ασθενείς μας με το πρόσωπο, το στήθος και το σώμα τους. Χαρακτηριστικά πραγματοποιούμε κλειστή ρινοπλαστική, αυξητική στήθους, βλεφαροπλαστική, ωτοπλαστική, διόρθωση ανισομαστίας, κοιλιοπλαστική, βραχιονοπλαστική, ανόρθωση μηρών, ανόρθωση γλουτών κ.λπ. Επίσης πραγματοποιούμε όλες τις επανορθωτικές επεμβάσεις αποκατάστασης ελλειμμάτων από ατυχήματα ή αφαίρεσης κακοήθων δερματικών όγκων.

GABRIEL'S
Plastic Surgery

Info: Gabriel's Plastic Surgery, Ζαλοκώστα 4, Σύνταγμα, 2103600413, www.sgabriel.gr, [@Gabriels_Plastic_Surgery](https://www.instagram.com/Gabriels_Plastic_Surgery)

ΟΙ ΑΟΡΑΤΟΙ ΔΙΑΦΑΝΕΙΣ ΝΑΡΘΗΚΕΣ 3Smile ΜΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΞΑΝΑ ΠΙΣΩ ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΜΑΣ!

Η νέα εξέλιξη στην ορθοδοντική θεραπεία που μας επιτρέπει να ξεχάσουμε τα σιδεράκια



Η νέα εξέλιξη στην ορθοδοντική θεραπεία ονομάζεται 3Smile, η οποία μας δίνει την ευκαιρία να ισιώσουμε γρήγορα, με ασφάλεια και με διακριτικότητα τα στραβά μας δόντια. Μάθετε, μέσα από 6 απαντήσεις σε ισάριθμες απορίες, πώς λειτουργεί η θεραπεία, για τα πλεονεκτήματά της και ό,τι άλλο θα πρέπει να ξέρετε.

Τι είναι το 3Smile; Πρόκειται για μια νέα εξέλιξη στην ορθοδοντική θεραπεία η οποία, χρησιμοποιώντας διαφανείς, ανθεκτικούς, αόρατους νάρθηκες, αντικαθιστά τα σιδεράκια, χαρίζοντάς μας ίσια, κλινικά υγιή σε σωστή σύγκλιση δόντια κι ένα όμορφο χαμόγελο!

Σε ποιους απευθύνεται; Την ορθοδοντική

θεραπεία με τους 3Smile νάρθηκες μπορούν να ακολουθήσουν όλοι, από 14 ετών και άνω.

Πώς γίνεται η θεραπεία; Ο συνεργαζόμενος οδοντίατρος που θα επιλέξετε, θα μελετήσει και θα εγκρίνει το προσωπικό σας σχέδιο θεραπείας, μέσω μιας ψηφιακής τρισδιάστατης μελέτης, η οποία επιτρέπει στον ειδικό να γνωρίζει από την αρχή κιόλας το τελικό αποτέλεσμα.

Πόσο καιρό διαρκεί η θεραπεία και τι θα πρέπει να γνωρίζω; Ο χρόνος της θεραπείας εξαρτάται από το πόσο στραβά είναι τα δόντια μας. Κατά μέσο όρο, πάντως, διαρκεί 8 με 10 μήνες, αρκετά λιγότερο σε σχέση με τη θεραπεία με τα γνωστά μας σιδεράκια. Ο ασθενής θα επισκέπτεται τον γιατρό του κατά προσέγγιση μία φορά τον μήνα, ενώ θα αλλάζει τους νάρθηκες κατά μέσο όρο κάθε 14 ημέρες.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα των νάρθηκων; Σε αντίθεση με τα σιδεράκια, δεν φαίνονται, είναι διαφανείς και αόρατοι. Επίσης, είναι αποσπώμενοι. Μπορείτε να τους φοράτε την ώρα που εργάζεστε, που βρίσκεστε στο σπίτι, ενώ κοιμάστε.

Πώς μπορώ να βρω εξουσιοδοτημένο γιατρό; Μέσα από την ιστοσελίδα www.3smile.gr

3SMILE
ADVANCED ORTHODONTICS

Πληροφορίες θα βρείτε και εδώ: [f: 3smile](https://www.facebook.com/3smile), [@ 3smile](https://www.instagram.com/3smile)

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



08.00 - 10.00
ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ -
ΓΙΩΑΝΝΑ
ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ

10.00 - 12.00
ΓΙΩΡΓΟΣ
ΜΟΥΧΤΑΡΙΔΗΣ



12.00 - 14.00
ΛΙΑΝΑ ΜΑΣΤΑΘΗ

14.00 - 16.00
ΕΛΕΝΗ
ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ



16.00 - 18.00
ΣΠΥΡΟΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ

18.00 - 20.00
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ



20.00 - 22.00
ΣΩΤΗΡΗΣ
ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ

22.00 - 02.00 Night Moves



Late Night Tales 02.00 - 07.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
24.00 - 02.00
FLIPSIDE ΜΕ ΤΟΝ
ΝΙΚΟ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟ



ΣΑΒΒΑΤΟ
24.00 - 02.00
KEEP IT REAL ΜΕ ΤΟΝ
ΧΡΗΣΤΟ ΑΝΤΩΝΙΟΥ



ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ

10.00 - 12.00
ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΔΑΝΔΟΛΟΣ



12.00 - 14.00
ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ



22.00 - 00.00
DJ SNATCH



Το
soundtrack
της πόλης

ATHENS
102.5
VOICE



Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



Κεντρική διαθεση: SPORT & FASHION FREEDOM, 212 0003700 @Simple Characters Chora Mykonos

Kurt Geiger & Matthew Williamson

Το καλοκαίρι είναι εδώ και εμείς ήδη χτίζουμε τα beach glam και afternoon cocktails σύνολά μας. Ταξιδιωτικός προορισμός μας; Η Μαγιόρκα! Το κοσμικό νησί των Βαlearίδων αποτελεί πηγή έμπνευσης του Matthew Williamson, στην καλοκαιρινή limited-edition συλλογή της Kurt Geiger. Ο iconic βρετανός σχεδιαστής απο-

τυπώνει στα ρούχα, τα παπούτσια και τις τσάντες την bohemian - μεσογειακή αισθητική μέσα από μια τριπλέτα χρωμάτων. Ψάθινες tote bags, iconic τσάντες ώμου, σανδάλια διακοσμούνται με μαντίλια, ενώ το βελούδο και οι κρύσταλλοι ανανεώνουν τις quilted τσάντες. Καλοκαιράκι, λέει η καρδιά μας, και εμείς θα την ακούσουμε!



CALZEDONIA

Τρίγωνο σουτιέν με διαβαθμισμένη ενίσχυση Maiorca €30, σλιπ μπικίνι ηλίσσέ με κορδόνια Maiorca €20



CONVERSE

Sneakers €90



BENETTON

Καπέλο με ψάθινο εφέ €25,95



Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



INTIMISSIMI

Τοπ με παγέτες Miami Nights €33,90



Το αγαπημένο μας
χρώμα
είναι το
ουρανιοτοξοτί!



OYSHO

Ολόσωμο μαγιό halter foil €49,99



HAVAIANAS

Σαγιονάρες Top Pride Allover Unisex

MAYBELLINE

Μάσκαρα The Falsies Surreal



G-STAR RAW

Τζιν σαλονέτα €190



MISSONI

Γυαλιά ηλίου



SWATCH

Ρολόγια από την Pride Collection 2023



CALVIN KLEIN

T-shirt €72,90, σορτς €77,90



CATRICE

Παλέτα σκιών Limited edition My Little Pony



ESSENCE

Τεχνητές βλεφαρίδες 3D faux mink



HARALAS

Public Desire Mule Nelly €75

CITY GUIDE

Θέλεις να ταξιδέψεις στους πλέον διάσημους συναυλιακούς χώρους και φεστιβάλ της Ευρώπης – στη Βιέννη, τη Βερόνα αλλά και κυριολεκτικά πάνω στη λίμνη της Κωνσταντίας; Πάρε το ριχτάρι ή τη μαξιλάρα σου και ραντεβού στον Κήπο του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών. Για δεύτερη χρονιά η UNITEL, μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες παραγωγής και διανομής πολιτιστικού περιεχομένου, προσφέρει στο κοινό με ελεύθερη είσοδο μαγνητοσκοπημένες συναυλίες και παραστάσεις με διεθνούς φήμης ορχήστρες, μαέστρους και ερμηνευτές. Η αυλαία ανοίγει στις **22 Ιουνίου** με τη δημοφιλή «**Κάρμεν**» του Μπιζέ, στην πληθωρική παραγωγή που σκηνοθέτησε ο σπουδαίος Φράνκο Τζεφιρέλλι στην επιβλητική Αρένα της Βερόνας. Στον επώνυμο ρόλο η διάσημη Λετονή μετζοσοπράνο Ελίνα Γκαραντσα και στο πόντιουμο ο Ιταλός αρχιμουσικός Μάρκο Αρμιλιάτο.

Στις **6 Ιουλίου** η οθόνη θα πλημμυρίσει χρώματα Ιαπωνίας κι αν βρίσκεται η πυξίδα συντονισμένη στην καρδιά της Ευρώπης. Από το εντυπωσιακό φυσικό περιβάλλον του περίφημου Φεστιβάλ του Μπρέγκεντς στην Αυστρία, η σοπράνο Μπάρνο Ισματουλάεβα ως Τσο-Τσο Σαν θα ξετυλίξει τα πάθη της «**Μαντάμα Μπατερφλάου**». Το Συμφωνικό της Βιέννης στην κοσμαγάπητη όπερα του Τζάκομο Πουτσίνι διευθύνει ο Ενρίκε Ματσόλα.

Αγαπάς τη συμφωνική μουσική; Το πρόγραμμα περιλαμβάνει και δύο ραντεβού με τη **Φιλαρμονική της Βιέννης**. Στις **29 Ιουνίου** ο ονομαστός Έλληνας βιολονίστας **Λεωνίδας Καβάκος** συμπράττει με το περίφημο σύνολο σε έργα Γιοχάννες Μπραμς και Γιόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ, ενώ στην ίδια συναυλία ο Σουηδός μαέστρος **Χέρμπερτ Μπλόμστεντ** θα διευθύνει, επίσης, την «**Πέμπτη συμφωνία**» του Καρλ Νίλσεν.

Η αυλαία των προβολών πέφτει στις **13 Ιουλίου** με μια συνάντηση κορυφής καθώς η αυστριακή ορχήστρα, υπό τον **Ζούμπιν Μέτα**, συναντά τη θρυλική πιανίστα του **Μάρθα Αργκεριχ**. Η σπουδαία σολίστ ερμηνεύει μία από τις σημαντικότερες συνθέσεις του ρομαντικού ρεπερτορίου, το «**Κοντσέρτο για πιάνο σε λα ελάσσονα**» του Ρόμπερτ Σούμαν. Στο ίδιο μουσικό κλίμα είναι και η «**Ρομαντική**» συμφωνία του Άντον Μπρούκνερ, με την οποία ολοκληρώνεται το πρόγραμμα της βραδιάς.

Χορηγός των εκδηλώσεων στον Κήπο του Μεγάρου είναι η Motor Oil.

INFO: Κήπος του Μεγάρου
Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη
Είσοδος ελεύθερη 20:30
2107282333, megaron.gr



Από τις μεγάλες σκηνές του κόσμου στον Κήπο του Μεγάρου

Το πρόγραμμα δωρεάν προβολών της UNITEL φέρνει για δεύτερη χρονιά μαγνητοσκοπημένες συναυλίες και παραστάσεις με φημισμένους μουσικούς



Carmen

Madame Butterfly

FOTOENNEVI

ANJA KOHLER



ΕΠΙΔΟΧΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

12

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

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

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



1 Ο Άκραμ Καν ξαναδιαβάει «Το βιβλίο της ζούγκλας»

«Αφού τα παιδιά μας θα κληρονομήσουν τα λάθη μας, θέλω να μάθουν ότι η κλιματική και περιβαλλοντολογική κρίση ήταν και εξακολουθεί να είναι περισσότερο από ποτέ μια πολιτισμική κρίση», δηλώνει ο Άγγλος διάσημος χορογράφος. Επιστρέφοντας στην Αθήνα, με το «**Jungle book reimagined**» προσεγγίζει το κλασικό έργο του Κίπλινγκ και το ταξίδι του Μόγλι μέσα από τα μάτια ενός κοριτσιού πρόσφυγα που έχει παγιδευτεί σε έναν κόσμο κατεστραμμένο από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Στη σκηνή 12 χορευτές ξεδιπλώνουν την ιστορία υπό τους ήχους της πολυβραβευμένης Jocelyn Prook, μέσα σ' ένα σκηνικό περιβάλλον που ορίζουν τα animation των YeastCulture.

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 14 & 15 Ιουνίου στις 21:00

© AMBRA VERNICCI



2 Η Anne-Sophie Mutter στα πόδια της Ακρόπολης

Την έχουν χαρακτηρίσει «φαινόμενο» και «αδιαμφισβήτητη βασίλισσα του βιολιού». Ξεκίνησε τη σταδιοδρομία της ως «παιδί θαύμα» με την υποστήριξη του Χέρμπερτ φον Κάραγιαν και επί τέσσερις δεκαετίες ξεδιπλώνει τις δεξιοτεχνικές ερμηνείες της κατακτώντας κοινό και διακρίσεις (ανάμεσά τους και τέσσερα Γκράμι). Αυτή τη Δευτέρα, η Γερμανίδα σολίστ θα παίξει σόλο σε τρία κοντσέρτα Μπαχ, Βιβάλντι και Ζοζέφ Μπολόν ντε Σαιντ Ζορζ ενώ θα παρουσιάσει σε πανελλήνια πρώτη και το αφιερωμένο στην ίδια «**Νονέτο**» (έργο μουσικής δωματίου για εννέα όργανα) του Αντρέ Πρεβέν. Μαζί της οι **Mutter's Virtuosi**, το σύνολο εγχόρδων που απαρτίζεται από υπότροφους του ιδρύματός της και επίλεκτους νέους μουσικούς.

Ηρώδειο, 12 Ιουνίου στις 21:00



3 Εκεί στον (Λυρικό) Νότο

«Happy days???» γεμάτες μουσική, ένα παραδοσιακό παραμύθι για «Το πιο γλυκό ψωμί», μια όπερα απόδραση στον «Ονειροχρόνο», αγαπημένα τραγούδια από τον κινηματογράφο και το μουσικό θέατρο, αλλά και ελληνικά τανγκό και σμυρνέικα, το πρώτο μουσικο-θεατρικό έργο για «Το μουσικό των ποταμών της Αττικής» αλλά και ένα περιπλανώμενο πολιτιστικό λεωφορείο που κάνει στάση στην παλιά Αθήνα μέσα από τις ερμηνείες της Ομάδας Ορεγ(Ο). Το 3ο φεστιβάλ με θέμα στο παραλιακό μέτωπο επιστρέφει φέρνοντας δωρεάν θεάματα από γνωστούς καλλιτέχνες για μικρούς και μεγάλους.

Στην Καλλιθέα, το Π. Φάληρο και τον Άλιμο, 11 Ιουνίου-22 Ιουλίου



«Καζανόβα / Δον Ζουάν - Ερωτική περιπλάνηση»

4 Μεγάλες πρεμιέρες στο Φεστιβάλ Αθηνών

Η Πειραιώς 260 διεκδικεί τις θεατρικές εξόδους μας και αυτό το καλοκαίρι. Στις 14 & 15 Ιουνίου ο πρωτοποριακός σκηνοθέτης **Μαριάνο Πενσότι** έρχεται με διάθεση να κλονίσει τις βεβαιότητές μας για το τι σημαίνει «θύτης» και «θύμα». «Το θεατρικό έργο» του εκκινεί από την «πραγματική ιστορία» του Σίμον Φρανκ, ενός Πολωνοεβραίου επιζώντα του Ολοκαυτώματος, ο οποίος αναπαριστά τη ζωή του με τη συμμετοχή κομπάρσων. Στις 14-18 Ιουνίου βάζουμε στην ατζέντα μας και το «**Καζανόβα / Δον Ζουάν - Ερωτική περιπλάνηση**» που υπογράφει σκηνοθετικά ο **Στάθης Λιβαθινός**. Ένα ποιητικό σκηνικό εγχείρημα για τον έρωτα, τον χρόνο που περνά, την εξορία και την περιπλάνηση με όχημα δύο λογοτεχνικά έργα του Λόρδου Βύρωνα και της Μαρίνα Τσβετάγιεβα.

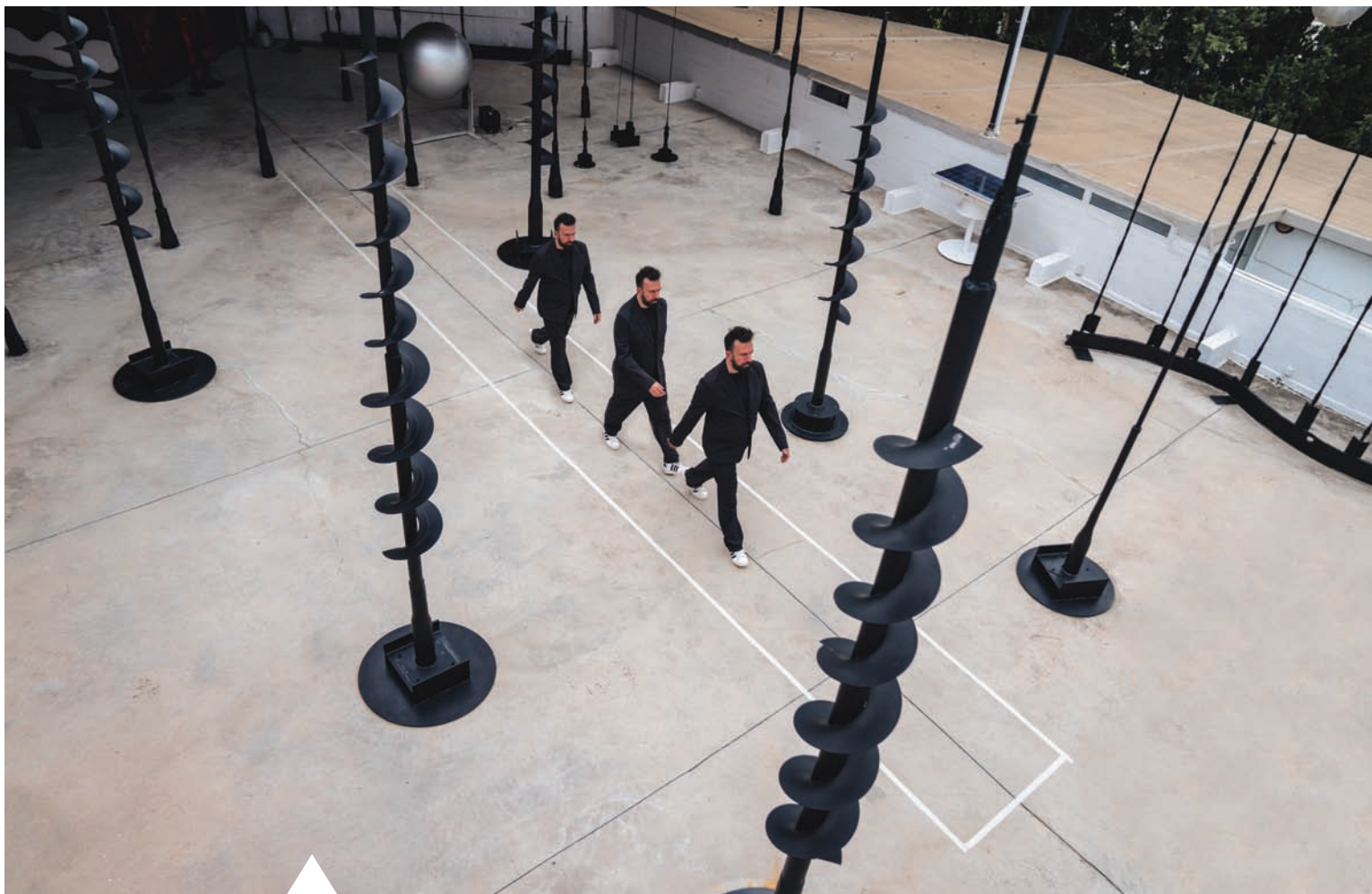


Μαριάνο Πενσότι

5 Τι φέρνουν οι «Συνοικισμοί» στην Ελευσίνα;

Από τον Παλιό Σιδηροδρομικό Σταθμό ως την παραλία του Φονιά και από το Αναψυκτήριο ως το Παλιό Δημαρχείο, το φεστιβάλ Συνοικισμοί προτείνει ένα άνοιγμα στις τέχνες και συνάμα στις συλλογικότητες της Ελευσίνας μέσα από πολυμεσικές δράσεις, στην πλειονότητά τους με ελεύθερη είσοδο. Η γιορτή ξεκινά με νησιώτικο τραπέζι, εικαστικές εγκαταστάσεις (από την ομάδα **Errands** και την Έλενα-Δήμητρα Χαντζή), δράσεις κοινωνικής τέχνης αλλά και σύγχρονο τσίρκο και ακροβατικά από Έλληνες και Γάλλους καλλιτέχνες (όπως οι **Κι όμως κινείται**, **Clement Dazin** κ.ά.). Και έπειτα συνέχεια με παραστατικά δρώμενα και μουσική.

Σε διάφορα σημεία της πόλης, 9-28 Ιουνίου



©ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑΣ

6 Ο Κωνσταντίνος Ρήγος στο σύμπαν του Takis

Πώς μπορεί να προσεγγίσουν καλλιτέχνες από διαφορετικά πεδία το έργο του Takis; Πάνω από 3 δεκαετίες από την τελευταία περφόρμανς του διάσημου Έλληνα γλύπτη, ο γνωστός χορογράφος και διευθυντής του Μπαλέτου της Εθνικής Λυρικής Σκηνής εγκαινιάζει την ενότητα δράσεων «Takis-Διάλογοι». Στο ατελιέ-μουσείο του, πέντε ερμηνευτές του χοροθεάτρου **ΟΚΤΑΝΑ** θα εμπλακούν σε μια εννοιολογική - κινησιολογική συνομιλία με τα έργα του υπό τους ήχους της πρωτότυπης σύνθεσης του Θεοδωρή Ρέγκλη. *Ίδρυμα Takis, 10 & 11 Ιουνίου στις 19:00 & 20:15*



©JULIAN MOMMERT

7 Οι «Τιτάνες» πιάνουν λιμάνι

Σε έναν απροσδιόριστο χώρο και χρόνο, δύο μοναχικά πλάσματα βρίσκονται σε ένα παιχνίδι εναλλαγής φωτός και σκοταδιού, κίνησης και ακινησίας, γελοίου και σοβαρού, σκληρότητας και τρυφερότητας. Μετά από τρεις sold out παραστάσεις στο Λονδίνο και έχοντας ταξιδέψει από το Χονγκ Κονγκ μέχρι το Μόντρεαλ, οι «Τιτάνες» του **Ευριπίδη Λασκαριδου** επιστρέφουν εντός έδρας. Μια παράσταση-φόρος τιμής σε κάθε αποτυχημένη προσπάθεια να καταλάβουμε και στην ανθρώπινη ευθραυστότητα. *Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, 8-10 Ιουνίου στις 21:00, 11 Ιουνίου στις 19:30*



Μαρία Φλωρίδου

8 Το ΕλαιΩνας Festival στην Πλάκα

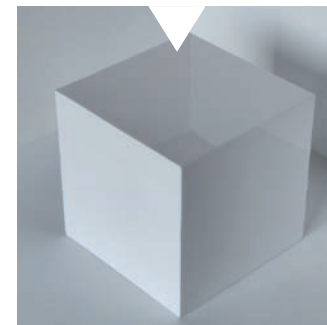
Στην ένατη έκδοσή της πλέον η διοργάνωση εστιάζει στη διαχρονική έννοια του «Μένους», στις αιτίες που το γενούν, τη σημασία και τις επιπτώσεις του. Επιδιώκοντας να αφηγηθούν το κοινό για την φύση του πολέμου, που ο καθένας μας φέρει μέσα του, ο **Γεράσιμος Γεννατάς** με τη **Μαρία Φλωρίδου** και η **Έλενα Μαυρίδου** με τον **Γιώργο Μαυρίδη** δούλεψαν πάνω στις Ραψωδίες Γ' και Ω' της «Ιλιάδας» του Ομήρου. Τα βράδια θα κλείνουν με μουσικές από τους **Agile Experiments, Jan Van Angelopoulos, Φώτη Σιώτα και MOB trio**. *Θέατρο ΕΛΕΡ, 10 & 11 Ιουνίου από τις 21:00*



Χρήστος Μαυροδής, «Σπασμένο κέλυφος», 2018

9 Τι μπορεί να κρύβει ένα «Ενθύμιο»;

Γίνεται μια ιδέα να αποτελεί έργο τέχνης; Είκοσι πέντε καλλιτέχνες, αρχιτέκτονες και θεωρητικοί, τοποθετούν 75 ιδέες για πιθανά έργα μέσα σε ισάριθμους λευκούς κύβους, σφραγισμένους ώστε το περιεχόμενό τους να παραμείνει μυστικό. Ένα εικαστικό πείραμα που εστιάζει στην αμφισβήτηση και την ενδεχομενικότητα της τέχνης, η έκθεση «Ενθύμιο» – μια ιδέα των **Δημήτρη Γεωργακόπουλου** και **Καρολίνας Αλειφεροπούλου** – μας καλεί να φανταστούμε τι εσωκλείουν αυτά τα πανομοιότυπα κουτιά. Στις 8 Ιουνίου (στις 19:00) συζητούν σχετικά με τοπραγματικό έργο και τη σημασία του οι **Νάντια Αργυροπούλου, Ξένια Καλακτσόγλου** και **Μάρκο Σκόττι**. *Potential Project, έως 17 Ιουνίου*



10 Ασκήσεις του βλέμματος

Η αλήθεια και το ψέμα, το συμβατικό και το ψηφιακό, η σιωπή, η ταυτότητα, η μνήμη, η εμπειρία είναι έννοιες στις οποίες υφαίνονται τις οπτικές αφηγήσεις τους εννέα νέοι καλλιτέχνες από το Προχωρημένο Εργαστήριο Σχεδίου του Ιονίου Πανεπιστημίου. Στο πλαίσιο του 16ου Φεστιβάλ Οπτικοακουστικών Τεχνών του Τμήματος Τεχνών Ήχου και Εικόνας οι **Γιάννης Ανδρέου, Αγγελική Δομρογιάννη, Κασσάνδρα Θωμά, Χρήστος Μαυροδής, Θεοδώρα Παπτή, Βιβή Περισυνάκη, Ανδριάνα Ροδάκου, Δημήτρης Σπανός** και **Ομέρ Χατζησερήφ**, με τη συμμετοχή και του καθηγητή τους **Σπύρου Βερούκιου**, παρουσιάζουν σχέδια, ζωγραφικά, φωτογραφία, κατασκευές και εγκαταστάσεις. *Γκαλερί Έρση, 8-30 Ιουνίου (εγκαινία στις 19:00)*



11 «Έρως και Θάνατος» με τον φακό του Βασίλη Κωνσταντίνου

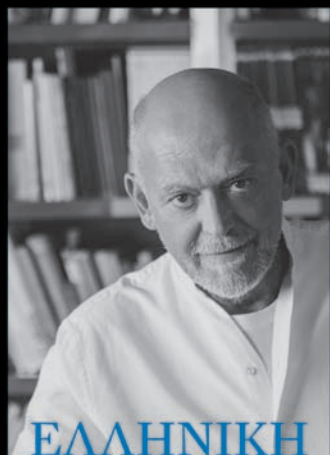
Ανθρώπινες φιγούρες σε συντροφικούς ή και μοναχικούς εναγκαλισμούς, κορεσμένα κόκκινα και εκτυφλωτικά λευκά πρωταγωνιστούν σ' αυτό το σώμα δουλειάς του φωτογράφου. Εξερευνώντας τη φύση του και την επίδραση του έρωτα και του θανάτου στην ανθρώπινη συμπεριφορά σκηνοθετεί μια σειρά από αμφίσημες εικόνες περιλαμβάνοντας στα κάδρα του υλικά σύμβολα συνδεδεμένα με την γονιμότητα, τον θρίαμβο της ζωής αλλά και το τέλος της. *Γκαλερί Μελάνυθρος, 9-17 Ιουνίου (εγκαινία στις 19:00)*

12 Η λήξη της σεζόν θέλει ροκ live

Λίγο πριν το Κύτταρο μας πει καλό καλοκαίρι, στη σκηνή του ανεβαίνουν οι **It's only about music**. Στις 10 Ιουνίου η μπάντα που απαρτίζουν μουσικοί από ελληνικά hard rock σχήματα ετοιμάζει ταξίδι με στάσεις στη δισκογραφία των **Chicago, Foreigner, Van Halen, Boston** κ.ά. Δυο μέρες αργότερα ντεμπούτο στην Ελλάδα για τους **Ashes Of Ares** με κομμάτια από το τρίτο άλμπουμ «**Emperors And Fools**» αλλά και από την «**ηρωίση**» τους **Ice'd Earth**. *Κύτταρο, 10 Ιουνίου στις 22:00 & 12 Ιουνίου στις 21:00*

Γιατί έγραψα το βιβλίο «Ελληνική ζαχαροπλαστική»

ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΑΡΛΙΑΡΟΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ζαχαροπλαστική

ΣΥΝΤΑΓΕΣ • ΙΣΤΟΡΙΕΣ • ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

pedio

Στέλιος
Παρλιάρος,
Ελληνική
ζαχαροπλαστική,
εκδ. Πεδίο,
σελ. 304

Το βιβλίο
κυκλοφορεί επίσης
στα αγγλικά
και τα γαλλικά

Μπορεί το «εθνικός μας ζαχαροπλάστης» να είναι χιλιοεπιωμένο, αλλά αντιπροσωπεύει ακριβώς αυτό που είναι εδώ και 40 χρόνια για την ελληνική ζαχαροπλαστική ο Στέλιος Παρλιάρος. Τώρα μετά από πολλά υπέροχα βιβλία με συνταγές έρχεται με το νέο του βιβλίο με τίτλο «Ελληνική ζαχαροπλαστική» που μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Πεδίο, να μας διηγηθεί την ιστορία της ελληνικής ζαχαροπλαστικής, όπως την βίωσε ο ίδιος. Καταθέτοντας προσωπικές μαρτυρίες και αναμνήσεις, μας προσκαλεί σε ένα ταξίδι στον χρόνο. Διαβάζοντάς το μας έρχονται στη μνήμη αναμνήσεις από τα παλιά αγαπημένα αστικά ζαχαροπλαστεία της Αθήνας και μέσα από τις 56 συνταγές, τα ελληνικά γλυκά, κλασικά ή πιο δημιουργικά, που έχουμε αγαπήσει. Ζητήσαμε από τον ίδιο τον Στέλιο Παρλιάρο να μας πει πως και τι τον παρακίνησε να γράψει ένα βιβλίο για την ελληνική ζαχαροπλαστική.

«**Ήθελα εδώ και πολλά χρόνια να γράψω ένα βιβλίο για την ελληνική ζαχαροπλαστική. Ένα βιβλίο που θα περιλάμβανε αγαπημένες συνταγές γλυκών που απολαύσαμε όλοι ως παιδιά, μαζί με την ιστορία τους. Ποιος εμπνεύστηκε το μελομακάρονο; Τι επιρροές έχουν οι εργολάβοι; Ποιος κρύβεται πίσω από την καριόκα; Δυστυχώς, στην Ελλάδα δεν υπάρχει κάποια συντονισμένη καταγραφή των παραδοσιακών συνταγών που αποτελούν το σύνολο της ελληνικής ζαχαροπλαστικής, με αποτέλεσμα να είναι ένα εξαιρετικά δύσκολο έργο το να καταφέρει κανείς να γνωρίσει με σιγουριά από πού... κρατά η σκούφια κάθε γλυκού.**

Μετά από δύο χρόνια πολλών συζητήσεων με τους συνεργάτες μου, συνεντεύξεων, ψαξίματος, γραψίματος, πειραματισμών, καταφέραμε να έχουμε στα χέρια μας αυτό το βιβλίο, ακριβώς όπως το είχαμε ονειρευτεί. Στις σελίδες του θα βρείτε τον τρόπο που αντιλήφθηκα –μέσα από τις εμπειρίες μου– το ταξίδι των ελληνικών γλυκών. Συνταγές, ιστορίες, αναμνήσεις. Αυτό είναι το τρίπτυχο που επιχειρεί να αναδείξει το βιβλίο «Ελληνική ζαχαροπλαστική».

Ξεκινάμε από μια αναδρομή στην αρχαιότητα, εκεί όπου μπήκαν οι βάσεις της σύγχρονης ζαχαροπλαστικής. Ακολουθεί το δικό μου βίωμα, το ταξίδι μου από την Κωνσταντινούπολη στην Αθήνα, μέσα από το οποίο παρατήρησα τις επιρροές των Πολιτών και των Αιγυπτιωτών στη ζαχαροπλαστική που άρχισε να ανθίζει στην Ελλάδα. Ανακάλυψα τα αστικά ζαχαροπλαστεία της Αθήνας, τα οποία αποτέλεσαν την αρχή της σύγχρονης ζαχαροπλαστικής. Βρήκα τα δικά μου πατήματα και έβαλα –ελπίζω– το δικό μου λιθαράκι στη ζαχαροπλαστική της χώρας, τοποθετώντας πάντα σε πρώτο πλάνο τις ποιοτικές πρώτες ύλες της ελληνικής γης.

Ξεφυλλίζοντας κανείς το βιβλίο θα βρει 56 αντιπροσωπευτικά γλυκά της Ελλάδας, τα περισσότερα από τα οποία είμαι σίγουρος ότι θα τον πάνε πίσω στα παιδικά του χρόνια. Από τα γλυκά του κουταλιού που σερβίρονταν με ιεροτελεστία στο κρυστάλλινο πιατάκι με το μικρό κουταλάκι, μέχρι τον σιμιγδαλένιο χαλβά που έκλεινε γευστικά τα οικογενειακά γεύματα, το γλυκό αποτελούσε πάντα μέρος της κουλτούρας και της παράδοσης της Ελλάδας. Οι Ελληνίδες νοικοκυρές γνώριζαν τα μυστικά των υλικών και ήξεραν να φτιάχνουν γλυκίσματα, χωρίς να σπαταλήσουν πολλά χρήματα. Η ζαχαροπλαστική στην Ελλάδα είχε αυθεντικότητα και ψυχή. Μπορεί να έλειπαν βασικά υλικά, όπως το βούτυρο, όμως η ελληνική γη πάντα είχε να προσφέρει τα δικά της «δώρα». Ελαιόλαδο, φρούτα, ξηροί καρποί, μέλι πρωταγωνιστούσαν σε γλυκά φτιαγμένα με μεράκι και διάθεση προσφοράς.

Μέσα από τις 56 συνταγές αυτών των ελληνικών παραδοσιακών γλυκών –κάποιες κλασικές, κάποιες πιο δημιουργικές– ελπίζω να εμπνευστείτε κι εσείς για να δημιουργήσετε –γιατί όχι;– τις δικές σας παραλλαγές, επιμένοντας στα υπέροχα υλικά της ελληνικής γης που εγγυώνται την επιτυχία. Ελπίζω να το απολαύσετε!»

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε το καρπούζι σε ένα σουρωτήρι για αρκετές ώρες, έτσι ώστε να φύγει όλος του ο χυμός και να μείνει μόνο το φρούτο. Πιέζουμε ελαφρώς κατά διαστήματα. Σε ένα μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το σουσάμι. Προσθέτουμε το καρπούζι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Βουτυρώνουμε, αλευρώνουμε και πασπαλίζουμε με σουσάμι ένα ταψί διαμέτρου 2 εκ. Πασπαλίζουμε ξανά με σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160-170°C, σε αέρα, για 45-60 λεπτά περίπου, έως ότου ροδίσει σταθεροποιηθεί.

ΥΛΙΚΑ

1 καλό καρπούζι (καθαρό βάρος), κομμένο σε κύβους
200 γρ. αλεύρι
40 γρ. ελαιόλαδο
150 γρ. μέλι
80 γρ. ζάχαρη
40 γρ. αμύγδαλο, τριμμένο σε σκόνη
1 κ. γ. μπέικιν πάουντερ
½ κ. γ. κανέλα
σουσάμι για το πασάλισμα
λίγο αλεύρι και βούτυρο για το σκεύος
(βλ. «ΜΥΣΤΙΚΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ», σελ. 294)

Σελίδες από το βιβλίο
«Ελληνική ζαχαροπλαστική»



...ρός.
...πόλ
...ό το
...έουμε
24 εκ.
...ίχος
...τον
...ει και



ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ ΤΑ ΑΣΤΙΚΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΑΝ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ. ΒΡΗΚΑ ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΠΑΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΒΑΛΑ -ΕΛΠΙΣΩ- ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΛΙΘΑΡΑΚΙ ΣΤΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΣΤΙΚΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ



Zonar's. Το θρυλικό ζαχαροπλαστείο που επινόησε το παγωτό Σικάγο

Αναμφίβολα πρόκειται για ένα από τα πιο εμβληματικά καφέ-ζαχαροπλαστεία της Αθήνας. Βουκουρεστίου και Πανεπιστημίου γωνία, το Zonar's ελκύει από το 1934 σαν μαγνήτις την κοσμική Αθήνα. Ανάμεσα στις εξέχουσες προσωπικότητες που πέρασαν από τα τραπέζια του ήταν οι Μάνος Χατζιδάκις, Οδυσσέας Ελύτης, Νίκος Γκάτσος, Αλίκη Βουγιουκλάκη, Μελίνα Μερκούρη, Σοφία Λόρεν, Άντονι Κουίν, Κωνσταντίνος Καραμανλής, Σοφοκλής Βενιζέλος, Ηλίας Ηλιού, Γιώργος Μαύρος, Ευάγγελος Αβέρωφ, Γεώργιος Ράλλης, Ξενοφών Ζολώτας, Γιώργος Γεννηματάς, Λεωνίδα Κύρκος.

Πίσω από «το πιο πολυτελές ζαχαροπλαστείο της Αθήνας», όπως το είχε χαρακτηρίσει ο χρονογράφος Δημήτρης Ψαθάς, βρισκόταν ο ομογενής Εξ Αμερικής Κάρολος Ζωνάρας. Γεννημένος στη Θράκη, ο Ζωνάρας βρέθηκε στην Αμερική και δημιούργησε στο Οχάιο μια πολύ πετυχημένη σοκολατοβιομηχανία. Επιστρέφοντας

στην Αθήνα και έχοντας την α εμπειρία στα γλυκά, ανοίγει το καθιερώνει το παγωτό Σικάγο, όνομα που αποπνέει αμερικαν αθηναϊκό στέκι καταφθάνουν Coca-Cola από την Αμερική και σε μια κοσμοπολίτικη λογική π μέσα από τους πολυεταίους, το ακριβά σεβίτσια και τα λινά τ «ντύουν» το αξέχαστο Zonar's. Το κτίριο στο οποίο στεγάστηκε είχε χαρακτηριστεί από το 199 ιστορικό μνημείο της Αθήνας, αρχιτεκτονικής των δημοσίων του Μεσοπολέμου».

Πλέον, το ιστορικό Zonar's έχ -μετά από πολυετή δικαστικά Αθήνές και ανήκει στην οικο

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟ Τ

Από την Κωνσταντινούπολη στην Αθήνα

Τα παιδικά μου χρόνια στην Πόλη

Γεννήθηκα στην Πόλη το 1959 στην Κωνσταντινούπολη. Μεγάλωσα ανάμεσα σε βούτυρα και σιρόπια, σε μαρμαλάδες, μαρμελάδες και μαρμελάδες. Ήτο σπίτι μας, στα Τζαζατζα, ένα μαρμαλάδα - ηρώτες και μαρμελάδες η μαμά και η μαμά.

Η μαμά μου ήταν βέρα Κωνσταντινούπολιτισσα από το Φανάρι. Κάθε μέρα είχαμε 5-6 διαφορετικά φαγητά στο τραπέζι μας - τα λαδερά απαραίτητα, το ίδιο και οι μεζέδες. Ρακί και καλό κρασί συνόδευαν κάθε γεύμα. Οι Πολίτες είχαν πάντα στα σπίτια τους γλυκά, όχι μόνο στις γιορτές - έτσι κι εμείς. Γλυκά του κουταλιού, μοσαϊκό («σαλίμι») το λέγαμε τότε), απαραίτως χαλβάς σμιγδαλένιος - με γάλα και πολύ βούτυρο, εντελώς διαφορετικός από ό,τι τον φτιάχνουμε εδώ. Οι Πολίτισσες χρησιμοποιούσαν άφθονο βούτυρο στα γλυκά τους - σε αντίθεση με την Ελλάδα, στην Κωνσταντινούπολη ήταν ένα υλικό σε αφθονία.

Τα απογεύματα, όταν επιστρέφαμε με την αδερφή μου από το σχολείο, η γιαγιά μου μας είχε έτοιμο το απογευματινό μας κολατσιό, το «κεντανό», όπως το λέγαμε. Λουκουμάδες, «κουκουμπίνια» (έτσι ονόμαζαν τους λουκουμάδες με το μέλι), αβγορέτες, κέκι, τσουρέκι που το τρώγαμε μαζί με κασέρι. Πάντα στο τραπέζι μάς περίμενε ένα γλυκό! Παρόλο που σήμερα τρώω ελάχιστα ζάχαρη - ναι, ξέρω, φαίνεται περίεργο για έναν ζαχαροπλάστη! - ως παιδί έτρωγα πάρα πολλά γλυκά.

36 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το μανταρίνι και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό. Το βράζουμε με τη φλούδα σε χαμηλό φούρο για 1 ώρα περίπου, έως ότου μαλακώσουν. Το φιλτράρουμε από την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να κρυσώσουν. Τα τεμαχίζουμε και αφαιρούμε τα κομμάτια. Το χτυπάμε στο μπλέντερ με το 1/3 της ζάχαρης άχνης και φτιάχνουμε τον πολτό. Σε ένα μπολ αδειάζουμε τον πολτό μανταρινιού, την υπόλοιπη ζάχαρη, τα αβγά, το σιρόπιο, το μπέικιν πάουντερ, το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε καλά. Μέσω στο μείγμα ρίχνουμε και το λιωμένο βούτυρο. Ομογενοποιούμε με μία μαρίζ και αδειάζουμε το μισό μείγμα σε ένα βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί, διαμέτρου 20 εκ. Αδειάζουμε τη μαρμελάδα μανταρινιού και καλύπτουμε με το υπόλοιπο μίγμα. Πιστοποιούμε με το φρέσκο σιρόπιο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρο στους 160°C, στον αέρα, για 30 λεπτά και στους 180°C για άλλο 10 λεπτά. Αφήνουμε να κρυσώσει και πιστοποιούμε με ζάχαρη άχνη.

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. καλός μανταρινιού (από 8 μανταρίνια περίπου)
250 γρ. ζάχαρη άχνη
6 αβγά
500 γρ. αμύγδαλο λευκό, τριμμένο σε σκόνη
1 κ. γ. μπέικιν πάουντερ
200 γρ. βούτυρο λιωμένο, κατά προτίμηση κλασική (βλ. «ΜΥΣΤΙΚΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ», σελ. 294)
50 γρ. κορν φλάουρ
100 γρ. μαρμελάδα μανταρινιού ζάχαρη άχνη και αμύγδαλο φρέσκο για το πιστοποιήσιμο
λίγο βούτυρο και αλεύρι για το σκεύος (βλ. «ΜΥΣΤΙΚΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ», σελ. 294)

Εργαστήριον από τον συγγραφέα μετά από ένα ταξίδι μου στον Κάμπο της Πόλης





Σχέδια για έναν «Μινώταυρο»

Ο **Δημήτρης Στεφανάκης** μοιράζεται μαζί μας τις σκέψεις του με αφορμή τη συγγραφή του νέου του βιβλίου

«Μπορώ να διηγηθώ την ιστορία του Μανόλη Γαλννού μέσα σε πέντε πράξεις. Μπορώ, αλλά σε τι θα ωφεληθεί; Ο πατέρας μου, ο Τσουγκρής, συνήθιζε να λέει, και είχε δίκιο, ότι τα λόγια στολίζουν τις ζωές των ανθρώπων».



Αν ανοίξει κανείς τα «κιτάπια» της συγγραφής του «Μινώταυρου» και ανατρέξει στην πρώτη εκδοχή του, θα πέσει πάνω σε αυτή την αρχή. Όταν το 2017 ξεκίνησα να γράφω το μυθιστόρημα είχα αποφασίσει να διηγηθώ τη ζωή του Μανόλη Γαλννού, ενός καλλιτέχνη διεθνούς φήμης η ζωή του οποίου συνδέθηκε εκτός των άλλων με τη γερμανική κατοχή στην Κρήτη και όσα συνέβησαν πριν και μετά. Η αφήγηση ήταν πρωτοπρόσωπη, στη θέση του αφηγητή είχε υπεισέλθει ένα πρόσωπο που απηχούσε κάπως τη φωνή του πατέρα μου, ο οποίος είχε ήδη αρχίσει να μου δίνει καθημερινά μια πλούσια τοιχογραφία της Ελλάδας από τον μεσοπόλεμο μέχρι τη Χούντα. Τελικά εκείνη η φιλόδοξη αρχή εγκαταλείφθηκε και κωνεύτηκε μέσα στις 700 σελίδες του βιβλίου. Δεν έπαψα να πιστεύω πως θα αποτελούσε μια εντυπωσιακή εισαγωγή, αλλά δυστυχώς αυτό δεν εξυπηρετούσε την αφηγηματική ροή του κειμένου κι έτσι φιλοξενήθηκε, χάνοντας την περήφανη θέση της, στη σελίδα 461. Σήμερα κοιτάζω όλα εκείνα τα συγγραφικά μου σχέδια σωριασμένα σε σπαράγματα, σε μισοτελειωμένες σελίδες και σε επεισόδια κακογραμμένα και άτεχνα, αλλά δεν παραξενεύομαι. Έτσι συνήθως ξεκινά η δημιουργία ενός μυθιστορήματος. Με προσδοκίες που διαψεύδονται, σχέδια που ματαιώνονται, με πρωτοβουλίες που δεν οδηγούν πουθενά. Θυμάμαι πως ο Ντοστογιέφσκι προόριζε τους «Αδελφούς Καραμάζοφ» για τριλογία με πρωταγωνιστή τον κατά πολλούς αναιμικό Αλιόσα και από τα τοπία της αιωνιότητας θα γελά με τον εαυτό του.

Με παρηγορεί τουλάχιστον το γεγονός ότι η πρώτη εκδοχή δεν εξαφανίστηκε από το τελικό κείμενο. Διασώθηκε ο Μανόλης Γαλννός, ο παππούς μου ο Τσουγκρής, η κατοχική ατμόσφαιρα στα χωριά της Βιάννου, η μαγεία της Άρβης, ο απόηχος των διηγήσεων του πατέρα μου. Όταν ο Γιαννιός Αστάκης πήρε το «δακτυλίδι» του πρωταγωνιστή κι έπρεπε να εγκαταλείψει για λίγο το χωριό, είχα σκεφτεί να τον στείλω στην Ιεράπετρα – τη Γεράπετρο, όπως την έλεγε ο πατέρας μου. Το γεγονός ότι τελικά η χάρη του Γιαννιού έφτασε στο Μεγάλο Κάστρο οφείλεται εν μέρει στις εφηβικές μου αναγνώσεις του Καζαντζάκη, αλλά και στις παροτρύνσεις της Ελένης Μπετεινάκη, που με καθοδήγησε στη μαγεία του Ηρακλείου, τέλη του 19ου-αρχές του 20ού αιώνα.

Η Μαργώ δεν υπήρχε στον αρχικό σχεδιασμό, αλλά όταν μπήκε στο μυθιστόρημα έφερε έναν άλλο αέρα, τη σαγήνη της παρουσίας της, μια σταθερότητα, κι έναν οριζόντα, έναν κοσμοπολιτισμό που αναζητώ πάντα στις διηγήσεις μου, ειδικά όταν αυτές σχετίζονται με τον παλιό κόσμο. Αν μου

επιτρέπεται να δανειστώ τη δήλωση του Φλομπέρ, θα έλεγα πως «η Μαργώ είμαι εγώ». Αν μπορούσα να καθρεφτιστώ σε έναν καθρέφτη που θα άλλαζε το φύλο μου, θα έβλεπα στο πρόσωπό της τον μεταλλαγμένο εαυτό μου. Αντίθετα αν προσθέσει κανείς τον Γιαννιό Αστάκη, τον Σήφη Μαραβελάκη, τον Άγγελο Γαλννό, τον Μανόλη Γαλννό, τον Τσουγκρή και τον Πωργή, δεν θα έβγαζε ένα άθροισμα που να πλησιάζει τόσο πολύ σε αυτό που είμαι. Τη Μαργώ δεν θα έβλεπα ο αναγνώστης να τη συγκρίνει με τους άλλους γυναικείους χαρακτήρες, εκτός ίσως από τη Φλωράνη. Η Εμέλεια, η Σωτηρία, η Ζόλντα, η γιαγιά μου η Αγγελική είναι ατόφιοι γυναικείοι χαρακτήρες που κινούνται έξω από μένα, στη μεγάλη οθόνη της συλλογικής συνείδησης. Η Μαργώ αντίθετα, απόλυτα φανταστική, ασύλληπτη και ακαθόριστη, πηγάζει από μέσα μου, είναι το αρσενικό-θηλυκό με την πλατωνική έννοια, ο καταλύτης μου για αυτό το μυθιστόρημα, αλλά και το βάσανό μου. Όσο διευκόλυνε τα πράγματα στην αρχή άλλο τόσο με δυσκόλεψε στη συνέχεια. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι ήταν το μεγαλύτερο στοίχημα που έπρεπε να κερδίσω γράφοντας.

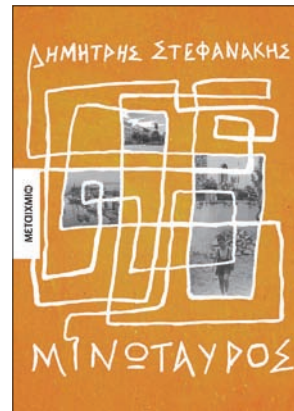
Κατά τα άλλα προσπάθησα να φτιάξω ένα μυθιστόρημα - μεγαλούπολη, για να μην μπορεί κανείς να το γνωρίσει απόλυτα με μία και μόνο ανάγνωση. Τα βιβλία πεθαίνουν όταν η συνείδηση του αναγνώστη τα αφομοιώνει μεμιάς. Πρέπει να θυμίζουμε μια μεγάλη πόλη όπου όσο κι αν περιηγηθείς μέσα της να έχεις πάντα την εντύπωση ότι δεν τα έχεις εξερευνήσει επαρκώς. Έτσι μόνο κάποια στιγμή επιστρέφεις. Κι έτσι μόνο τα βιβλία αντέχουν στον χρόνο.

Στον «Μινώταυρο» θα βρει κανείς τον Βενιζέλο που είχα μόλις αγγίξει στο «Φιλμ νουάρ» και τον Σεφέρη που υπαινισσόμουν στην «Άρια». Τον πρώτο μού τον επέβαλε ένας Γάλλος φιλέλληνας, που όταν συζητούσαμε την υπόθεση του βιβλίου μου είχε πει: «Τι θα γράψεις για τον Βενιζέλο?».

Τον Σεφέρη τον βρίσκω μπροστά μου κάθε φορά που η αυτοεξόριστη ελληνική κυβέρνηση διασχίζει το Αιγαίο και μέσω Κρήτης καταλήγει στην Αίγυπτο. Θεωρώ όμως ότι τον βρίσκουμε όλοι μπροστά μας, κάθε φορά που προσπαθούμε να γράψουμε τα μοντέρνα ελληνικά μας. Να γράψουμε απλά, άμεσα, χωρίς κορόνες, χωρίς τυμπανοκρουσίες. Του οφείλουμε πολλά, κι ας μην του

το αναγνωρίζουμε πάντοτε.

Δεν πίστευα ποτέ στα βιβλία που γράφονται αβιάστα, που δεν αφήνουν πίσω τους έναν μικρό σωρό ερειπίων, άτεχνες σελίδες, πρώιμα ωριμασμένους ήρωες, ατυχείς επιλογές που εγκαταλείφθηκαν στη συνέχεια, χαμένες ώρες και μέρες άγονης δημιουργίας. Στο τέλος η συγγραφή ενός βιβλίου πρέπει να θυμίζει ένα πεδίο μάχης με χιλιάδες νεκρούς. Η νίκη είναι Πύρρειος, αλλά μόνο έτσι μένει στην Ιστορία. **A**



Δημήτρης Στεφανάκης
Μινώταυρος
εκδ. Μεταίχμιο

Σαρίτα Χαΐμ

«ΤΟ HAPPY HOUR ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ»

Το νέο μυθιστόρημα της Σαρίτας Χαΐμ με τίτλο «Happy Hour» κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ – Φωτό: ΕΥΗ ΤΣΑΔΑΡΗ

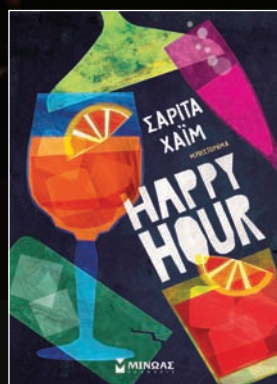
APEROL
SPRITZ



M

πορεί η ζωή να χωρέσει σε ένα μπαρ; Μπορεί ένα σύμπαν να συμπυκνωθεί σε ένα ποτήρι ουίσκι σκέτο ή σε ένα λικέρ μαστίχα που ξεπροβάλλει από την μπάρα; Ένα καλό μπαρ, μια καλή παρέα και ένα καλό ποτό αποτελούν ένα τρίπτυχο που δεν χάνει ποτέ. Ακριβώς σε αυτό το ειδυλλιακό σκηνικό, εκεί που μπλέκονται οι γεύσεις, οι μυρωδιές, οι ρυθμοί και οι άνθρωποι μοιράζονται τις ιστορίες τους που διαποτίζονται από αλήθεια και συναίσθημα, εκτυλίσσεται το νέο μυθιστόρημα της Σαρίτας Χαΐμ με τον τίτλο «Happy Hour» που κυκλοφόρησε πριν από λίγες μέρες από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ. Για πολλούς το μπαρ αποτελεί μια ιεροτελεστία που τους φέρνει κοντά άλλοτε σε μια πιο γλυκιά και απίστευτα γευστική, φρουτώδη γεύση και άλλοτε σε μια πιο ξινή ή και γλυκόπικρη. Για τη συγγραφέα, πάλι, όταν τη ρωτώ με ποιο ποτό θα συνόδευε το τέταρτο μυθιστόρημά της η απάντηση είναι με ένα ποτήρι Aperol Spritz. Βοτανικό και πάντα δροσιστικό.

Η Σαρίτα Χαΐμ μεγάλωσε στο κέντρο της Αθήνας, στο Θησείο. Έχει ασχοληθεί με το μάρκετινγκ και τη διαφήμιση. Έζησε για οκτώ χρόνια στο εξωτερικό, γεγονός που την έβγαλε από τη ζώνη ασφαλείας της και την έκανε να εκτιμά πράγματα που στο παρελθόν προσπερνούσε. Έχει δύο παιδιά που ενηλικιώθηκαν και αυτό της δίνει πλέον τον απαραίτητο χρόνο που χρειάζεται η συγγραφή. Στα βιβλία της μπορεί εύκολα κανείς να διαπιστώσει πως έχει εμμονή με τους χαρακτήρες. Δουλεύει πολύ το ψυχογράφημά τους και επιμένει στην αληθοφάνεια. Θέλει οι ήρωές της να ζουν και να αναπνέουν δίπλα μας.



Σαρίτα Χαΐμ
Happy Hour
εκδ. Μίνωας

Το νέο σας βιβλίο, που μόλις κυκλοφόρησε, έχει τίτλο «Happy Hour». Τι σας ενέπνευσε για να δώσετε αυτόν τον τίτλο; «Happy Hour» στο λεξιλόγιο των μπαρ, είναι εκείνη η ώρα –συνήθως νωρίς το βράδυ– που τα ποτά δίνονται μισοτιμής. Ωστόσο, για το βιβλίο ο τίτλος έχει ουσιαστικό αλλά και συμβολικό χαρακτήρα. Το «Happy Hour» συμβολίζει τη δεύτερη ευκαιρία στην επαγγελματική αλλά και στην προσωπική ζωή του κεντρικού χαρακτήρα, του Βαγγέλη, που αγωνίζεται να κρατήσει το μαγαζί του ανοιχτό και να αντιμετωπίσει τις καθημερινές προκλήσεις. Η «ώρα της χαράς», σε ελεύθερη μετάφραση, δηλώνει επίσης αυτή τη μυσταγωγική επαφή των ανθρώπων που συναντιούνται σε αυτόν τον χώρο. Οι ήρωες διασταυρώνονται, επικοινωνούν, παλεύουν πολλές φορές με τον ίδιο τους τον εαυτό, πονούν, αγωνιούν, ερωτεύονται, αναγνωρίζουν τη χαρά μέσα στις στιγμές και τέλος ενώνονται δημιουργώντας ένα ανθρώπινο ψηφιδωτό. Ακριβώς όπως και στη ζωή.

Ποιος ή τι σας ενέπνευσε για να γράψετε τις ιστορίες του νέου σας βιβλίου; Το βιβλίο αυτό είναι «παιδί» της βαθιάς καραντίνας. Απομονωμένη κι εγώ, όπως όλοι, είχα μια τεράστια λαχτάρα για επαφή και επικοινωνία. Μιας και δεν μπορούσα να τα βιώσω, λοιπόν, στην πραγματική ζωή, είχα την πολυτέλεια να τα δημιουργήσω σαν συγγραφέας. Αν και δούλευα πάνω σε ένα άλλο βιβλίο εκείνη την περίοδο, αναγκάστηκα να υποχωρήσω μπροστά στη θελκτική εμφάνιση των χαρακτήρων του «Happy Hour» και των ιστοριών τους που έκαναν κυριολεκτικά κατάληψη στη σκέψη μου. Ομολογώ πως πέρασα υπέροχα μαζί τους.

Οι ιστορίες του βιβλίου σας πραγματεύονται σκηνές και βιώματα της εποχής μας. Αποδοχή, απώλεια, έρωτας κ.ά. Πώς επιδιώξατε να τις αποτυπώσετε; Με τον πιο αληθινό τρόπο. Οι ιστορίες τους είναι οι δικές μας ιστορίες. Το μπαρ του Βαγγέλη είναι ο χώρος

που φιλοξενεί όλους εμάς. Τα όνειρα, τις προσδοκίες, τις απογοητεύσεις, την αληθινή φιλία, τους έρωτες, τις ακροβασίες, την κωμικοτραγική μας φύση, με λίγα λόγια την ίδια μας τη ζωή.

Το Happy Hour αποτελεί ένα ζωντανό ανθρώπινο ψηφιδωτό, με αναγνωρίσιμους ήρωες που βρίσκουν απρόσκοπτα τον δρόμο που οδηγεί στην καρδιά μας. Μιλήστε μας γι' αυτό το μικρό, αυτοτελές σύμπαν σύγχρονων χαρακτήρων. Πώς αναπτύσσετε νέους χαρακτήρες, πώς τους δίνετε ζωή και πώς αποφεύγετε να επαναλαμβάνεστε; Πράγματι στο βιβλίο συναντά κανείς ένα αυτοτελές σύμπαν σύγχρονων χαρακτήρων. Το μπαρ, ωστόσο, δεν επιλέχτηκε ως τόπος διασκέδασης, αλλά ως εκείνο το περιβάλλον όπου οι άνθρωποι, συντροφιά με ένα ποτό, επικοινωνούν και μοιράζονται τη ζωή τους. Ομολογώ πως δεν με ταλαιπώρησε κανένας τους. Ήρθαν και με βρήκαν έτοιμοι να μου διηγηθούν την ιστορία τους. Ήταν από εκείνες τις σπάνιες στιγμές που οι ήρωες μου δόθηκαν με γενναιοδωρία. Τώρα, όσον αφορά την επανάληψη, είναι πράγματι μια παγίδα. Ωστόσο, με βγάζουν από τη δύσκολη θέση οι ιστορίες που καταπιάνομαι. Δεν είναι ποτέ οι ίδιες.

Κάθε κεφάλαιο έχει ως τίτλο το όνομα του ήρωα και του ποτού που πίνει, κάτι που δεν συμβαίνει στα κεφάλαια της Ελένης και της Άννας. Γιατί αυτό; Ο κάθε ήρωας έχει το δικό του ποτό, ως μία συμπληρωματική πινελιά του χαρακτήρα και της ψυχοσύνθεσής του. Τώρα γιατί δεν πίνουν όλοι... αυτό συμβαίνει γιατί οι χαρακτήρες είναι ελεύθεροι. Αποφεύγω να τους βάζω σε καλούπια. Θα ήταν μονότονη η επανάληψη. Άλλωστε δεν θα σας είχα εξάψει την περιέργεια να με ρωτήσετε, αν ακολουθούσα πιστά τη νόρμα.

Πόσο καιρό χρειάστηκε να ολοκληρωθεί το νέο σας μυθιστόρημα; Έχετε αναφέρει στο παρελθόν ότι όταν ξεκινάτε να γράψετε ένα βιβλίο έχετε πάντα ολοκληρωμένη την ιστορία στο μυαλό σας. Το «Happy Hour» ολοκληρώθηκε περίπου σε εννέα μήνες. Σχετικά σύντομα για τα δικά μου δεδομένα και τη σχολαστικότητα που συχνά με καταδυναστεύει. Σε αυτό βέβαια έπαιξε ρόλο και η καραντίνα. Είναι αλήθεια πως έχω έναν σκελετό στο μυαλό μου, όταν ξεκινώ το γράψιμο. Τελευταία, ωστόσο, οι χαρακτήρες παίρνουν το πάνω χέρι και με βγάζουν από τον δρόμο μου. Τα δικά τους σχέδια συχνά είναι πιο δημιουργικά και ευφάνταστα από την αρχική μου σκέψη.

Δανειστήκατε κάτι από τα προηγούμενα βιβλία σας «Placebo» και «Η αδελφή μου» στο «Happy Hour»; Το «Happy Hour» είναι ένα σπονδυλωτό μυθιστόρημα με διαφορετική φόρμα. Σίγουρα υπάρχει το ύφος της γραφής μου. Ωστόσο, σε κάθε βιβλίο μου προσπαθώ να μην επαναλαμβάνω το ίδιο μοτίβο. Είναι πιο προκλητικό για μένα, συγγραφικά, να προσφέρω κάθε φορά κάτι διαφορετικό.

Ποιον ήρωα αγαπήσατε περισσότερο στο νέο σας μυθιστόρημα και γιατί; Αν και το σωστό θα ήταν να πω πως αγαπώ όλους τους ήρωές μου το ίδιο, δεν μπορώ να κρύψω πως έχω αδυναμία στον κεντρικό χαρακτήρα, τον Βαγγέλη. Είναι ένας ήρωας δίκαιος, που έχει αποδεχτεί τα λάθη του, αναγνωρίζει τα τρωτά του, τρέφει βαθιά αισθήματα χωρίς ενοχές και λειτουργεί τις περισσότερες φορές σαν από μηχανής θεός για τους υπόλοιπους. Είναι, με λίγα λόγια, ένας χρήσιμος άνθρωπος.

Τι πιστεύετε πως κάνει τελικά σήμερα στη ζωή του ο Βαγγέλης, μετά το τέλος που του δώσατε; Αυτό θα το αφήσω να το αποφασίσουν οι αναγνώστες. Τους έδωσα την ελευθερία να γράψουν μόνοι τους το πιο ακριβοδίκαιο για αυτούς τέλος. Άλλωστε κάθε τέλος φέρνει μαζί του μια νέα αρχή.

Τι ποτό θα προτεινάτε στους αναγνώστες που θα το διαβάσουν; Τα γούστα είναι προσωπικά. Εγώ θα έπινα ένα Aperol Spritz.

Μελλοντικά σχέδια και στόχοι; Τι να περιμένουμε από εσάς; Στον ηλεκτρονικό μου υπολογιστή υπάρχει ήδη το επόμενο βιβλίο σε εξέλιξη. Ωστόσο, το ταξίδι του «Happy Hour» μόλις ξεκίνησε και σκοπεύω να το απολαύσω. Εύχομαι το ίδιο και οι αναγνώστες που θα το διαβάσουν. Α



Βρες το βιβλίο εδώ

Ελίζαμπεθ Στράουτ, 'Ολιβ, ξανά... και ξανά

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Θα ήθελα άραγε να συναντήσω την Όλιβ Κίτριτζ, την ηρωίδα της Ελίζαμπεθ Στράουτ στην πραγματική μου ζωή; Ερώτημα κατ' εξοχήν ρητορικό αφού η Όλιβ δεν είναι παρά μια χάρτινη ηρωίδα, μια γυναίκα που αναδύεται από τις σελίδες του βιβλίου και στοιχειώνει τον αναγνώστη με τις περιπέτειές της.

Ας κάνουμε, ωστόσο, το άλμα της πίστωσης –που λέει ο Κίρκερκορ– κι ας πιστέψουμε για μια στιγμή ότι θα μπορούσαμε να βρεθούμε στο Πόρτλαντ του Μέην κι ότι εκεί κοντά, σε μια πολίχνη της αμερικάνικης επαρχίας, να πέσουμε πάνω στην Όλιβ Κίτριτζ. Σε αυτή, λοιπόν, την κατ' εξοχήν φανταστική περίπτωση, εγώ προσωπικά θα προτιμούσα να μη συναντηθώ με αυτήν τη δύστροπη, αντιφατική, σαρκαστική –έως τα όρια της μοχθηρίας– γυναίκα που ζει εκεί.

Το πιθανότερο βέβαια είναι να μη βρεθώ ποτέ στο Πόρτλαντ του Μέην σε αυτή τη ζωή. Όμως η αναγνωστική απόλαυση που βιώνω σε κάθε μυθιστόρημα της Ελίζαμπεθ Στράουτ είναι τέτοια που ευχαριστώ από καρδιάς την Αμερικανίδα συγγραφέα για τα βιβλία της, τη μεταφράστρια **Μαργαρίτα Ζαχαριάδου** για τη δουλειά της, αλλά και τις εκδόσεις Άγρα για τις επιλογές της.

Αυτό το βιβλίο στο οποίο αναφέρομαι, το «Όλιβ ξανά», είναι το δεύτερο με ηρωίδα την Όλιβ Κίτριτζ, η οποία εδώ, έχοντας πια περάσει το μεσοστράτι της ζωής της, αποφασίζει να παντρευτεί ξανά. Παρόμοια με το πρώτο βιβλίο που είχε τίτλο «Όλιβ Κίτριτζ», έτσι και σε αυτό η ηρωίδα άλλοτε είναι ο κύριος χαρακτήρας της ιστορίας που ξετυλίγεται κι άλλοτε παίζει έναν ρόλο καμέο σε παρά-

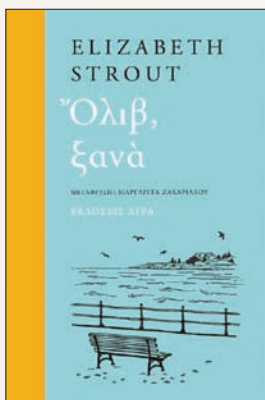
πλευρες αφηγήσεις όπου συμπολίτες της στην κωμόπολη που ζει κεντρίζουν τον αναγνώστη να βυθιστεί στις προσωπικές τους περιπέτειες που είναι όλες τους καθηλωτικές.

Έχω μια φίλη πολιτικό –που εκλέχτηκε πρόσφατα στο Κοινοβούλιο– η οποία κάθε φορά που της μιλάω για κάποιο βιβλίο επιμένει σχεδόν εμμονικά να της αναλύσω την ιστορία που αφηγείται το μυθιστόρημα. Αν την είχα αυτή τη στιγμή απέναντί μου ομολογώ ότι θα δυσκολευόμουν να της μιλήσω για μια κεντρική ιστορία. Εδώ υπάρχει μια κεντρική ηρωίδα που γύρω της απλώνονται άλλες ιστορίες, κάθε μια ξεχωριστή, που μιλάνε για την ανθρώπινη ύπαρξη, τα προβλήματα που συναντάνε οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους, τις

μεταφυσικές τους αγωνίες, τις σχέσεις με τους συγγενείς τους, την αποξένωση αλλά και την αλληλεγγύη, τη μοναξιά αλλά και τη γειτνίαση με τον άλλον.

Αυτό που κάνει το βιβλίο τόσο συναρπαστικό, εκτός από το ενδιαφέρον που παρουσιάζει κάθε στροφή της πλοκής, είναι το πεζογραφικό ταλέντο της Ελίζαμπεθ Στράουτ. Έχοντας αντλήσει τα συμπεράσματά της διαβάζοντας τους μεγάλους Αμερικάνους συγγραφείς –από τον Τζον Φάντε έως τον Ρέιμοντ Κάρβερ, κι από τον Χέμινγκγουэй έως τον Μπουκόφσκι–, η Ελίζαμπεθ Στράουτ, ετών 67 σήμερα, μας δίνει βιβλία που δημιουργούν ευχάριστους σπινθηρισμούς στο μυαλό του αναγνώστη. Βιβλία που φτιάχνουν καινούργιες συνάψεις ανάμεσα στους νευρώνες αλλά και δίνουν ερεθίσματα στην καρδιά να χτυπήσει σε άλλους ρυθμούς.

Όλιβ ξανά, λοιπόν. Και ξανά, θα έλεγα εγώ...



Ελίζαμπεθ Στράουτ
'Ολιβ, ξανά
εκδ. Άγρα

Κατσαρόλες με βιβλία

Άντονου Μπουρνταίν, ο μεγάλος ταξιδευτής

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ



«Ήθελα το τέλειο πιάτο», έγραφε ο Άντονου Μπουρνταίν, ο οποίος έφυγε από τη ζωή πριν από 5 χρόνια σαν σήμερα, στις 8 Ιουνίου 2018, έχοντας γεννηθεί στις 25 Ιουνίου του 1956. Βετεράνος σεφ σε πολλές κουζίνες, έχοντας γράψει μεταξύ άλλων και δύο αστυνομικά μυθιστορήματα, πήρε τον δρόμο τον μεγάλο και δεν επέστρεψε. Μας άφησε τα ταξίδια του στον κόσμο και στη Νέα Υόρκη, όπως αποτυπώθηκαν στις τηλεοπτικές του εκπομπές. Μάλιστα, λίγο πριν μας αφήσει, είχε κάνει και ένα πέραςμα από τη Νάξο. Ήταν ένας ταξιδευτής, ένας «Οδυσσέας», στη διαδρομή της ανθρωπότητας, ψάχνοντας για γεύσεις και ανθρώπους και για κάτι που ακόμη δεν είχε βρεθεί.

«Ήθελα επίσης –για να είμαι απόλυτα ειλικρινής– τον συνταγματάρχη Ουόλτερ Ε. Κουρτε, τον Λόρδο Τζιμ, τον Λόρενς της Αραβίας, τον Κιμ Φίλιπ, τον Πρόξενο, τον Φάουλερ, τον Τόνυ Πιο, τον Μπ. Τρέιβεν, τον Κρίστοφερ Ουόκεν... Ήθελα να βρω, όχι, ήθελα να είμαι ένας από τους διεφθαρμένους ήρωες και τα παλιότομα του Γκράχαμ Γκριν, τον Τζόζεφ Κόνραντ, τον Φράνσις Κόππολα και του Μάικλ Τοϊμίνιο. [...] Ήθελα να κάνω τον γύρο του κόσμου με άθλιο γκοφρέ σακάκι και να μπλέξω σε μεπλάδες. [...] Ήθελα μαγεία. Και τότε, γίνεται το φαγητό μαγεία;», έγραφε και αναρωτιόταν.

Στεκόμαστε για μια στιγμή, υψώνουμε το ποτήρι μας και ρίχνουμε λίγο στη Γη. Τιμούμε τον μάγειρα και ταξιδευτή Άντονι Μπουρνταίν, σήμερα, πηγαίνοντας στην κουζίνα του, διαλέγοντας μια συνταγή από το βιβλίο «Αγαπημένα Cookbook». Βάζουμε μουσική δυνατά και ανάβουμε το μάτι τοποθετώντας πάνω την κατσαρόλα. Μαγειρεύουμε.

Λιγκουίνι με λευκή σος και αχιβάδες

Τα υλικά
(για 4-8 άτομα ως κυρίως, για 8 ως πρώτο πιάτο)

5 ντουζίνες αχιβάδες • 60 ml άριστης ποιότητας ελαιόλαδο • 12 σκελίδες σκόρδο πολύ ψιλοκομμένες • 1 κουτάλι του γλυκού κόκκινο πιπέρι • 1 κουτάλι του γλυκού μπουκόβο • 120 ml λευκό ξηρό κρασί • 500 γραμ. λιγκουίνι ξερά • Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι • 1 χούφτα ψιλοκομμένο μαιντανό

Η συνταγή

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα βάζετε νερό να βράσει. Ρίξτε στην κατσαρόλα 4 (από τις 5) ντουζίνες αχιβάδες, σκεπάστε την και αφήστε τις για περίπου 5 λεπτά. Τσεκάρτε τις κάθε τόσο και βγάλτε όσες ανοίγουν από το νερό για να μην παραβράσουν. Μην πετάξετε το νερό που έχετε βράσει τις αχιβάδες. Μόλις κρυσώσουν, βγάλτε τις από τα όστρακά τους με ένα κουτάλι ή με καθαρά χέρια, προσπαθώντας να μείνουν ολόκληρες και μαζεύοντας όσο περισσότερο ζωμό από τα όστρακα μπορείτε.

Πλύντε την κατσαρόλα, γεμίστε την κατά τα 3/4 με πολύ καλά αλατισμένο νερό και βάλτε το να βράσει. Παράλληλα ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέστε το σκόρδο και το μπουκόβο. Σοτάρετέ τα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά προσέχοντας να μη μαυρίσει το σκόρδο. Προσθέστε το κρασί και δυναμώστε τη φωτιά ώστε να βράσει και να μειωθεί ο όγκος στο μισό, και στη συνέχεια προσθέστε το ζουμί από τις αχιβάδες και λίγο από το νερό στο οποίο έβρασαν. Στη συνέχεια, βάζετε και την τελευταία ντουζίνα αχιβάδες και σκεπάζετε μέχρι να βράσουν. Πετάμε όσες δεν ανοίγουν.

Βάζετε τα λιγκουίνι στο νερό που βράζει ώπου να γίνουν αλ τέντε. Παράλληλα προσθέτετε τις αχιβάδες στο τηγάνι και αλατοπιπερώνετε. Βάζετε βούτυρο και ανακατεύετε μέχρι να ζεσταθούν όλα. Τοποθετήστε ένα σουρωτήρι σε ένα μπολ ή σε καθαρή κατσαρόλα ώστε να μαζεύει το νερό που πέφτει και στραγγίστε τα ζυμαρικά. Βάλτε αμέσως τα ζυμαρικά στο τηγάνι με τη σος. Ανακατέψτε για 1 λεπτό προσθέτοντας λίγο από το νερό της κατσαρόλας στο οποίο έβρασαν, 60 ml 120 ml τη φορά –αν χρειάζεται–, για να αραιώσει η σος. Γαρνίρε-

τε με μαιντανό και μεταφέρετε τα όστρακα στο μπολ σεβριόματος. Προσθέστε τις αχιβάδες που είναι ακόμη στο όστρακό τους και σεβρίρετε αμέσως.

Τι πίνουμε

Κτήμα Άγρα, Μαλαγουζιά 2022

Τι ακούμε

«Walk On The Wild Side» - Suzanne Vega

Τα βιβλία

«Αγαπημένα Cookbook», Anthony Bourdain with Laurie Woolever, εκδόσεις Πεδίο
«Η περιπλάνηση ενός μάγειρα. Αναζητώντας το τέλειο γεύμα», Άντονου Μπουρνταίν, εκδόσεις Νάρκισσος
«Κουζίνα εμπιστευτικό - Περιπέτειες στο υπογάστρο των μαγειριών» Άντονου Μπουρνταίν, εκδόσεις Νάρκισσος
«Bone in the throat» «Gone Bamboo»

* Η Δήμητρα Κακαουνάκη είναι δημοσιογράφος και ραδιοφωνικός παραγωγός. Παρουσιάζει κάθε βράδυ, τα μεσάνυχτα, στο **Kosmos** την εκπομπή «Οίκος Αντοχής» και το podcast της με τίτλο «Οι συνταγές του Κόσμου» με μουσικές, συνταγές και βιβλία, βρίσκεται στο **Ertecho**.

HOME RADIO 89.1
presents

Chalkida
STREET FOOD
Festival

FOOD | DRINKS | LOCAL PRODUCTS | MUSIC

9-11 ΙΟΥΝΙΟΥ *Κόκκινο Σπίτι*
2023 *Είσοδος Ελεύθερη*

The sound of the
STREET FOOD

LIVE
ΤΑΦ ΛΑΘΟΣ
RSN Electric Quartet feat. MC Yinka

DJ SETS
Dimitri Avgeros, GLuv, Zefi,
Danny Panagiotou, Vangelis Akriotis,
Eva Sam, George Raptakis

PRODUCTION
home
to radiophones since 1961

PARTNERS
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε.
ΑΓΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΟΑΝΕ
Οργανισμός Αγροτικών Πρωτογενών Επιχειρήσεων

SPONSORS
PRAXIS
ΑΥΔΑ
F
Κλιάφα
HPQN
Wolt
ΓΕΡΜΑΝΟΣ
HOMELICIOUS
AD
δίφους

MEDIA SPONSORS
NOSTOS
TV OK
doctv.gr
ATHENS1
ATHENS1
OLAFAG
EVIAPORTAL



Η ΜΕΓΑΛΗ ΓΙΟΡΤΗ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ

ΣΤΙΣ 17 ΚΑΙ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ
ΣΤΟ ΠΑΛΙΟ
ΑΜΑΞΟΣΤΑΣΙΟ ΟΣΥ

Στα χέρια σου κρατάς ένα λαχταριστό, πελώριο σουβλάκι. Δεν του λείπει τίποτα, είναι απίστευτα νόστιμο κι όμως... vegan!

Μόλις μία από τις δεκάδες λιχουδιές που θα ανακαλύψεις στο **Vegan Life Market 2023**, τη μεγάλη vegan συνάντηση της πόλης.

Το **Vegan Life Market 2023**, που θα πραγματοποιηθεί στις 17 και 18 Ιουνίου στο Παλιό Αμαξοστάσιο ΟΣΥ, διοργανώνεται από την Ομάδα της **Vegan Life Ngo**, ευρέως γνωστή για τη δημιουργία του **Vegan Life Festival**, του μεγαλύτερου vegan φεστιβάλ της Ευρώπης. Εδώ θα συναντήσεις από σουβλάκια και πίτσες μέχρι μαγειρευτά και υπέροχα παγωτά, όλα 100% vegan! Όχι μόνο όμως... Θα εξερευνησεις ακόμη μία μεγάλη γκάμα vegan προϊόντων, όπως συσκευασμένα τρόφιμα, καλλυντικά, σαπουνία, ρούχα, προϊόντα προσωπικής υγιεινής και οικολογικά είδη, ενώ σε περιμένει και ένα σούπερ ανταλλακτικό παζάρι ρούχων, όπου με σύνθημα «Φέρε ό,τι δεν χρειάζεσαι, πάρε ό,τι σου αρέσει», θα ανανεώσεις την ντουλάπα σου με τον πιο βιώσιμο και οικονομικό τρόπο. Όπως και σε κάθε εκδήλωση της **Vegan Life NGO**, έτσι κι εδώ, όσα ρούχα μείνουν από τη διαδικασία της ανταλλαγής, θα δοθούν στη **Fabric Republic**.

Την προσοχή σου αξίζουν και οι (άκρως ενδιαφέρουσες) παράλληλες εκδηλώσεις: θα βρεις από μία vegan εκδοχή της **human library**, όπου θα «ξεφυλλίσεις» ανθρώπινα βιβλία για να ακούσεις τις ιστορίες τους, μέχρι γυαλιά εικονικής πραγματικότητας που θα σε βάλουν πίσω από τις κλειστές πόρτες των κτηνοτροφικών μονάδων...

Επιπλέον σε συνεργασία με την **Action Aid** και το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «**Food Wave: Empowering urban youth for climate action**» διοργανώνονται πλήθος ακόμα παράλληλων δραστηριοτήτων, όπως πικ νικ, δημιουργία **seed bombs** και ξενοδοχεία μελισσών!

Αυτά και πολλά ακόμα σε περιμένουν στο **Vegan Life Market 2023**, στις 17 και 18 Ιουνίου από τις 11.00 έως τις 23.00 στο παλιό Αμαξοστάσιο ΟΣΥ με ελεύθερη είσοδο. Οι πόρτες είναι ανοιχτές και τα σκυλιά... ευπρόσδεκτα!



ΣΙΝΕΜΑ

ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Mastergardener ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πολ Σρέιντερ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τζόελ Ένγκερτον, Κιντέσα Σουίντελ, Σιγκούρνει Γουίβερ

Ο Νάρβελ Ροθ είναι ο υπεύθυνος κηπουρός ενός τεράστιου βοτανικού κήπου ιστορικής έπαυλης που συντηρείται με διαρκή και επιμελή δουλειά από εκείνον και την ολιγομελή ομάδα του. Όταν η πλούσια αφεντίκινα του Νάρβελ του ζητήσει να εκπαιδεύσει τη ζόρικη ανιψιά της, εκείνος έρχεται για πρώτη φορά εδώ και πολύ καιρό αντιμέτωπος με μια σειρά από ηθικά δύσκολες και περίπλοκες συναισθηματικές δοκιμασίες.

Ο Πολ Σρέιντερ θα είναι πάντα ο σεναριογράφος του «Ταξιτζή». Όλες οι επόμενες δουλειές του είναι σαν παραλλαγές της ίδιας ιστορίας απολύτρωσης ενός loser Τράβις Μπικλ ο οποίος παλεύει λυσσαλέα με τους δαιμονές του μέχρι να φέρει τη γαλήνη στην ψυχή του. Ο Νάρβελ Ροθ φαίνεται να έχει βρει αυτή τη γαλήνη χάρη στην κηπουρική και τη μελέτη των φυτών. Όμως δεν είναι μονάχα ένας μοναχικός παρίας που ζητάει τη συχώρηση για το αμαρτωλό παρελθόν του. Αρκετά πιο ρεαλιστικός και ψαγμένος χαρακτήρας από τους προηγούμενους αντιήρωες του Σρέιντερ («Μετρητής καρτών», «Ακρότιτες») γνωρίζει πολύ καλά πως όσα συνέβησαν μέχρι τώρα στη ζωή του δεν γίνεται να εξαφανιστούν έτσι απλά. Ο Νάρβελ δεν επιθυμεί να αφαιρέσει τα ντροπιαστικά τατουάζ από το σώμα του: επιλέγει να είναι συνεχώς εκεί για να του θυμίζουν το σκοτάδι στο οποίο βυθίστηκε κάποια στιγμή όταν ήταν πιο νέος. Η νέα του ζωή, αινιγματική αλλά και απαλλαγμένη από τις αμαρτίες του παρελθόντος, είναι πλέον αφιερωμένη στην ομορφιά. «Η φύση είναι το μόνο έργο τέχνης που μας δίνεται όχι μόνο ελεύθερα αλλά και το συναντάμε να απλώνεται γύρω μας καθημερινά», λέει στη μαθητευόμενη του με την οποία θα αναπτύξει ένα διαφορετικό δεσμό, που δεν θα περάσει απαρατήρητος από τη σκληρή αφεντίκινα του, η οποία ενίοτε του ζητά και επιπλέον υπηρεσίες πέρα από τη φροντίδα του κήπου. Όπως προείπαμε, το νέο έργο του Σρέιντερ (είδε το όνομα τον να προτείνεται πρώτη φορά για όσκαρ όχι το 1977 με τον «Ταξιτζή» αλλά μόλις πριν από τρία χρόνια χάρη στο σενάριο των «Ακρότιτων») δεν διεκδικεί δάφνες πρωτοτυπίας. Είναι όμως φτιαγμένο με απέραντη τρυφερότητα και μαεστρία, ενώ πρωμοδοτεί για πρώτη φορά το νόημα της αγάπης ως αντίδοτο στις περιόδους μίσους και οργής που αναπόφευκτα συναντάμε όλοι κάποιες στιγμές στη ζωή μας. Ο άνθρωπος και μελαγχολικός «Mastergardener» υποστηρίζεται άψογα από την ερμηνευτική δεινότητα του Τζόελ Ένγκερτον. Επίσης διαθέτει ισχυρό πολιτικό εκτόπισμα. Η άνοδος της ακροδεξιάς, το φυλετικό μίσος και η —για πρώτη φορά ίσως στην καριέρα του Σρέιντερ— υπογράμμιση της ταξικής πάλης είναι κομμάτια που ο Αμερικανός δημιουργός εντάσσει με μεθοδικότητα αλλά και δυναμισμό στο θαυμάσιο σενάριο του.

ΑΚΟΜΗ

▶▶▶ Η υπερβολικά αφελής κωμωδία «Mafia Mamma» (*) με τις Μόνικα Μπελούτσι και Τόνι Κολέτα αποδομεί τον μύθο του «Νονού» με τον πλέον άκομφο και άστοχο τρόπο. ▶▶▶ Η ρομαντική κομεντί «Να σου γνωρίσω τους γονείς μου» (-) έχει ως στόχο να θίξει κάποια κείρια ζητήματα γύρω από το πιασάρικο θέμα του γάμου, με πρωταγωνιστές τους Νταϊάν Κίτον και Ρίτσαρντ Γκιρ. ▶▶▶ Η «Παντρεμένη γυναίκα» (-) του Γκοντάρ από το 1964 έχει ως ηρωίδα μία γυναίκα που αντιμετωπίζει ένα βασανιστικό δίλημμα.

* ΔΙΑΦΟΡΗ
** ΜΕΤΡΙΑ
*** ΚΑΛΗ
**** ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
***** ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

☛ Θερινά σινεμά με αγιόκλημα, γιασεμί και... Ζακέτα!

Blackstone **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σπύρος Ιακωβίδης ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ελένη Κοκκίδου, Χούλιο Πώργος Κατσής, Αχιλλέας Χαρίσκος, Κέβιν Ζανς Άνσονγκ - Νέγρος του Μοριά



Η Χαρούλα αγωνιά για την εξαφάνιση του μεγάλου γιου της. Όταν την ενημερώνουν ότι εκείνος κατηγορείται για οικονομική απάτη αρνείται να το δεχτεί και με τη βοήθεια του άλλου γιου της πασχίζει να ανακαλύψει την αλήθεια.

Η πρώτη σκηνοθετική δουλειά του Σπύρου Ιακωβίδη είναι μια φιλότιμη λαϊκή κωμωδία που έχει κάποιες σπαρταριστές στιγμές χάρη στους καλογραμμένους διαλόγους και την απολαυστική ερμηνευτική συνύπαρξη της Ελένης Κοκκίδου με τον ράπερ Νέγρο του Μοριά, που υποδύεται τον ταξιτζή Μιχάλη, ο οποίος βοηθά τη Χαρούλα στην έρευνά της. Η ιστορία ξεκινά σαν μια φάρσα γύρω από τα «φραντάσματα του Δημοσίου» και ξετυλίγεται όπως μια δραμεντί που πασχίζει να ισορροπήσει μεταξύ γέλιου και τραγωδίας. Το αποτύπωμα της καθημερινότητας είναι εύστοχα δοσμένο, καθώς και η υπογράμμιση των παθογενειών της ελληνικής κοινωνίας.

Ένα όμορφο πρωινό (UN BEAU MATIN) **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μία Χάνσεν-Λοβ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Λέα Σεϊντού, Πασκάλ Γκρεγκορί, Μελβίλ Πουπό, Νικόλ Γκαρσιά



Η Σάντρα, μεταφράστρια που μεγαλώνει μόνη την κόρη της, επισκέπτεται τακτικά τον πατέρα της που βρίσκεται στο πρώτο στάδιο της άνοιας και δυσκολεύεται να αυτοεξυπηρετηθεί. Ενώ η Σάντρα και η οικογένειά της ψάχνουν την καλύτερη φροντίδα για εκείνον, ένας φίλος από τα παλιά εμφανίζεται στη ζωή της και δημιουργούν μια παθιασμένη ερωτική σχέση.

Το ερωτικό πάθος έχει κινηματογραφηθεί όχι μόνο ευρέως αλλά και υπό διαφορετικές οπτικές γωνίες που εστιάζουν συνήθως στις κοινωνικές και ψυχολογικές προεκτάσεις μιας σχέσης που βασίζεται αρχικά στο σεξ και στη συνέχεια θα φανεί αν θα πάρει διαφορετικό δρόμο. Τον δρόμο αυτό φαίνεται να αναζητά, κάπως αμήχανα και σχηματικά, η ικανότατη κατά τα άλλα Μία Χάνσεν-Λοβ που ποντάρει πολλά στη χημεία των Λέα Σεϊντού και Μελβίλ Πουπό.

Transformers: Η εξέγερση των θηρίων (TRANSFORMERS: THE RISE OF THE BEASTS) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Στίβεν Κέιπλ Τζ. ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μισέλ Γεό, Πιτ Ντέιβιντσον, Πίτερ Ντίνκλατζ, Ρον Πέρλμαν, Λούνα ΛόραΒαλέζ, Κρίστο Φερνάντεζ



Ο νεαρός Νόα Ντίαζ στηρίζει με κάθε μέσο την οικογένειά του. Μέσα από μία σειρά τυχαίων συμβάντων ο Νόα έρχεται σε επαφή με τον Μιράζ, ένα Autobot που έχει αποστολή την υπεράσπιση της ανθρωπότητας.

Το τελευταίο μέρος των «Transformers» δεν υπολείπεται σε θορυβώδεις καταστάσεις, διανοησμένες από αρκούντως χιουμοριστικά στοιχεία. Όσον αφορά την υπόθεση του φιλμ, συνδέει τη μηχανοκίνητη δράση με την παρούσα κάποιων χαρακτηρισμένων από το ζωικό βασίλειο. Ο χαρακτήρας του Γορίλα Όπτιμουμ Πράιμαλ είναι όλα τα λεφτά στο προσηχηματικό στόρι που συνδέει τους μύθους των Ιπποτών της Στρογγυλής τραπέζης με το μπενιστικό σενάριο καταστροφής της ανθρωπότητας.

«Είναι δύσκολο να δεχτεί ότι τον έχει εγκαταλείψει το μυαλό του» (Ένα όμορφο πρωινό)



Tom Waits: Ta Swordfishtrombones και Το Νέο του Ξεκίνημα στην Island

☞ Αν το «Closing Time» του 1973 είναι ένα σπουδαίο ξεκίνημα, αν μέσα στην πρώτη του πενταετία στην Asylum ο **Tom Waits** δημιουργεί μια πολύ ιδιαίτερη περσόνα, εκεί γύρω στο 1977 το πράγμα έχει αρχίσει να κουράζει. Ακόμη κι ο ίδιος κουράζεται από τον εαυτό του κι επιχειρεί ν' αλλάξει. Όμως η Asylum του David Geffen είναι μια μάλλον συντηρητική εταιρεία. Κι όχι μόνο δεν ενθαρρύνει τις αλλαγές στον ήχο του Tom Waits αλλά στις αρχές της δεκαετίας του '80 αρνείται να κυκλοφορήσει τον δίσκο του νέου εαυτού του, το «Swordfishtrombones». Ο Chris Blackwell, με την Island, φυσικά παραδοκεί: «Αν ρίξεις μια ματιά στους καλλιτέχνες που είχαμε υπογράψει, Fairport Convention, Toots, Kevin Ayers, Marianne Faithfull, John Cale, B-52's, Kid Creole, όλοι οδηγούν στον Tom Waits». Έτσι, κανόνισε να τον συναντήσει στις παρυφές του Hollywood, εκείνον και τη σύζυγό του –ταυτόχρονα στιχουργό και manager–, την **Kathleen Brennan**, «μια όμορφη γυναίκα και μια εξαιρετική δισκοθήκη», όπως έλεγε εκείνη την εποχή ο Tom Waits. Στο «Islander» ο Blackwell περιγράφει εκείνη τη συνάντηση ως μια συνάντηση που έμοιαζε με αυτές που είχε παλιότερα με τον Nick Drake: «Ο καλλιτέχνης δεν μιλούσε καθόλου». Μιλούσε όμως η Kathleen. Και –φυσικά– κλείστηκε η συμφωνία. Ο **Chris Blackwell** γράφει: «Δεν είναι λογικό να δοκιμάσεις να κατευθύνεις τον Tom Waits. Δεν λες σε κάποιον με τόσο ταλέντο τι δίσκους να κάνει. Όταν άκουσα τον δίσκο που είχε απορρίψει η Asylum, δεν μπορούσα να το πιστέψω. Θα ήμουν μια χαρά και με τον παλιό, όμως αυτός εδώ ήταν ένας

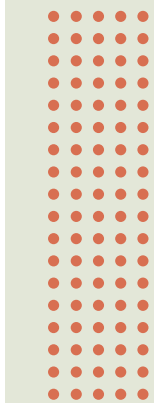
ολοκαίνουργιος Tom Waits. Όλων των ειδών οι ήχοι και τα ιδιώματα σε απόλυτη συναρμογή μεταξύ τους, όλος ο κόσμος, όλος ο εικοστός αιώνας και η ιστορία της μουσικής, στοιχεία που δεν θα μπορούσες να φανταστείς ότι μπορούν να συνυπάρξουν, όμως για τον Tom συνυπήρχαν τέλεια». Ο δίσκος δεν πούλησε ιδιαίτερα, όπως και πολλά άλλα πράγματα της Island αλλά θεωρήθηκε ένας από τους καλύτερους του 1983. Έτσι όπως ο Tom Waits ήταν απολύτως ελεύθερος να ηχογραφήσει με τους δικούς του όρους, εμπάθνησε στη νέα του

περσόνα κι έκανε σπουδαία πράγματα τόσο στο «Rain Dogs», όσο και στο «Frank's Wild Years». Αυτή είναι άλλωστε μια ιδιότυπη τριλογία, εξαιρετικά σημαντική για το συνολικό έργο του μεγάλου τραγουδοποιού. Η αισθητική αυτών των τριών –και αρκετών μετέπειτα– δίσκων του Tom Waits είναι πολύ κοντά στον τρόπο που του αρέσει να ακούει μουσική: «Μου αρέσει περισσότερο η μουσική που ακούγεται μέσα από τον τοίχο ενός ξενοδοχείου. Μου αρέσει περισσότερο όταν ακούγεται από ένα χαλασμένο ηχείο από το διπλανό τετράγωνο». Ίσως οι δίσκοι στην Asylum να ήταν δίσκοι σε στενή σύνδεση με το Los Angeles, όπως αυτό είναι μέσα στο μυαλό μας από τη πορ λογοτεχνία του Chandler αλλά και από τις ταινίες που την ακολούθησαν: τεράστιοι νυχτερινοί φωτισμένοι δρόμοι, φορνίκες, αλκοόλ, ζωή στο celluloid, θλίψη, περιπλάνηση, Bukowski, πειραγμένα-διστραμμένα blues, προ-Brett-Easton-Ellis σκηνικά, αργοί ρυθμοί, θλίψη, θλίψη... Το «Rain Dogs» είναι Νέα Υόρκη ή καλύτερα ένα μακρύ ταξίδι ως τη Νέα Υόρκη και πίσω πάλι. Όσο για τους υπόλοιπους δίσκους στην Island, «Big Time», «Night On Earth», «Bone Machine» και «The Black Rider», είναι το Los Angeles όπως το αναδημιουργεί εκείνος που πήγε στη Νέα Υόρκη και γύρισε. Μια καινούργια πόλη κι ένας ολοκαίνουργιος και σπουδαίος μουσικός. Για την Island, ο Tom Waits ήταν αυτό ακριβώς που λέει ο Chris Blackwell στο «Islander»: «Ένα είδος μουσικού δίπλα σε τόσα και τόσα μουσικά, όμως τα καλύτερα πράγματα που είχε η Island ήταν τα μουσικά. Από τους Dr. Strangely Strange στους White Noise, από τον Ijahman στον Stomu Yamashta κι ύστερα στους πρώιμους Ultravox, όλοι έκαναν τη δουλειά σχεδόν μουσικά. Μέχρι και οι U2 έτσι ξεκίνησαν».

P.S.: Βάζω το «Swordfishtrombones», ύστερα το «Rain Dogs» κι αμέσως μετά το «Frank's Wild Years». Ακούω χωρίς διακοπή. Είναι από τους καλύτερους δίσκους των 80s. Ίσως και ολόκληρης της ιστορίας της μουσικής.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CXLXXXV

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΩΡΑΚΗ



καλάσω το κατίρι. Μετά από αυτό, το σκέφτομαι και αποφεύγω όσο μπορώ το σεξ μαζί του, γιατί φοβάμαι ότι σε λίγο θα με βάλει να τον προπονήσω για ημιμαρθώνιο. Τι να κάνω;

Ο καθένας έχει τα φρετί του σε αυτή τη ζωή και πολύ καλά κάνει, θα πω εγώ. Ωστόσο, καταλαβαίνω ότι σου ήρθε κάπως απότομο και μπορεί να μη θέλεις να μπει σε αυτό το παιχνίδι, και δικαίωμά σου. Εκείνος ένιωθε άνετα μαζί σου και εκφράστηκε ελεύθερα, εσύ ξενέρωσες από το αμήχανο της υπόθεσης, άρα η λύση είναι μία και πολύ απλή. Εξηγηθείτε ο ένας στον άλλον. Δεν καταλαβαίνω, γιατί σου είναι εύκολο να το μοιραστείς με τις φίλες σου ή με μένα και δεν τον βάζεις κάτω –να μιλήσετε εννών– να του τα πεις χύμα; Μήπως νιώθεις ότι θα τον στεναχωρήσεις ή θα τον προσβάλεις; Μα αν αποφεύγεις ήδη το σεξ, σε λίγο θα τον αποφεύγεις και ολόκληρο, οπότε θα στεναχωρηθεί μία ή άλλη.

Πρώτη φορά μου τυχαίνει κάτι τέτοιο! Μιλούσα με μια κοπέλα στο Insta και είχαμε πολλά κοινά. Μέσα από τα μηνύματα υπήρχε και το ανάλογο φλερτ και αποφασίσαμε να βγούμε έξω για έναν καφέ, να γνωριστούμε καλύτερα. Πάω εγώ στο ραντεβού χαρούμενος που θα τη συναντήσω, έλα μου, όμως, που μαζί της κουβάλησε και τον αδερφό της που είχε έρθει την ίδια μέρα από το χωριό τους. Δίνουμε τα χέρια, εγώ σε φάση «δεν το ζω τώρα αυτό». Καθόμαστε για καφέ, δεν ήθελα καθόλου, αλλά τι να έλεγα εκείνη τη στιγμή. Όλο αυτό τρομερά αμήχανο κι εγώ μέσα στα νεύρα. Της στέλνω διακριτικά εκείνη την ώρα μήνυμα και της γράφω «γιατί ήρθε μαζί και ο αδερφός σου; Για να με εγκρίνει;» Το βλέπει, δεν απαντάει, και σε κάποια φάση τους είπα ότι κάτι έγινε με έναν φίλο μου, σπκώθηκα και έφυγα. Δεν την πάλεψα. Μετά από λίγο, μου στέλνει ένα «Όλα καλά;». Τώρα τι της λες;

Προς στιγμὴν νόμιζα ότι τηλεμεταφέρθηκα σε ασπρόμαυρη ταινία του '50. Συγγνώμη, δεν είχε τίποτα καλύτερο να κάνει ο αδερφός της και σας μπαστακώθηκε στο πρώτο σας «επίσημο» ραντεβού; Μου φαίνεται πάρα πολύ καλό. Οπότε, ναι, μάλλον ήρθε για να σε τσεκάρει. Δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο. Καταλαβαίνω ότι και η ίδια και ο αδερφός της μπορεί να αγχώνουνται να συναντήσουν μόνη της έναν παντελώς άγνωστο, και είναι πάρα πολύ φυσιολογικό. Εγώ, ας πούμε, θα ένιωθα μεγάλη ανασφάλεια και μάλλον δεν θα το έκανα καθόλου. Στη δική σας, όμως, περίπτωση, αφού τα συμφωνήσατε (και αφού είστε όλοι ενήλικες), θα μπορούσαν απλά να σε έχουν ενημερώσει και σένα ότι θα βγειτε οι τρεις σας και από'κει και πέρα να πράξεις αναλόγως. Να πας δηλαδή ή να μην πας στο ραντεβού. Αυτό, λοιπόν, να της πεις.

Έχω μια σχέση με μια κοπέλα εδώ και δύο χρόνια. Οι παρέες της πλέον είναι μόνο άτομα που δουλεύουν στην τηλεόραση και σε κάποια site. Ο στόχος της πάντα ήταν να βγει στο γυαλί, αλλά η κατάσταση έχει πλέον ξεφύγει. Εγώ δεν έχω κανένα πρόβλημα με το τι θέλει να κάνει στη ζωή της, αλλά τώρα τελευταία εμένα με έχει εντελώς γραμμένο. Αν βρει χρόνο, τότε θα βρεθούμε και αυτό για καμιά ώρα. Της έχει γίνει εμμονή. Συνέχεια ασχολείται με όλες τις παρουσιάστριες και θέλει κάποια στιγμή να έχει κι εκείνη τη δική της εκπομπή. Έχει σταματήσει να ρωτάει απλά πράγματα, όπως «πως είμαι εγώ;» ή «τι κάνω;». Γενικά, έχει απομακρυνθεί. Μια μέρα, με πήρε τηλέφωνο για να μου πει ότι είδε στον ύπνο της να παρουσιάζει εκπομπή. Αυτό. Δεν είχε να μου πει κάτι άλλο. Μετά από αυτό, κάναμε έναν καυγά τρικούβερτο. Έχω ξεενερώσει φουλ εννοείται, αλλά ακόμα αισθάνομαι πράγματα.

Φίλε, θα τα πω καθαρά και ξάστερα, για να μη χάνεις κι εσύ τον χρόνο σου. Δεν νομίζω ότι η απομάκρυνσή της αυτή έχει να κάνει μόνο με τον στόχο της να δουλέψει στην τηλεόραση. Τι σημαίνει δηλαδή; Ότι δεν μπορούμε να κυνηγήσουμε τα όνειρά μας τα επαγγελματικά και ταυτόχρονα να είμαστε και σε μία υγιή σχέση; Χρειάζεται να της μιλήσεις ανοιχτά και να τη ρωτήσεις πώς νιώθει για εσάς. Υπάρχει ακόμη ενδιαφέρον από την πλευρά της; Μετά τη συζήτηση, θα καταλάβεις πολλά και θα ξεκαθαρίσει το τοπίο.

Μανεκέν μου, αντιμετωπίζω ένα περίεργο θεματάκι, έως extreme για κάποιες φίλες μου που το συζητήσαμε ήδη. Έχω μια σχέση τον τελευταίο καιρό με ένα παιδί και το σεξ είναι πολύ καλό, παράπονο δεν έχω. Την τελευταία φορά όμως, εκεί που πάμε να προχωρήσουμε στο κυρίως, σπκώνεται και κάνει μονόζυγο και push ups μπροστά μου και μου ζητά να τον κοιτάω και να μετρώ τις κάμψεις. Κοιτούσα αποσβολωμένη το θέαμα και μέτραγα. Τι να έκανα; Δεν είπα τίποτα εκείνη τη στιγμή, παρόλο που ήμουν τέρμα ξενερωμένη. Μην του



© JOHN HOLMES



Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μουσικά... 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



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αυτή την εβδομάδα θα ξεπεράσεις τον εαυτό σου. Και ναι, θα είσαι χαλαρός και ήρεμος! Το ξέρω ότι αυτό αποτελεί έκπληξη για εσένα, αλλά είναι η αφητηρία μίας περιόδου πολύ top. Όλα βελτιώνονται και κυρίως η διάθεσή σου. Κάπου στα μέσα της εβδομάδας, θα γίνει πιο ερωτικό το τοπίο – έχεις δεν έχεις σχέση. Πάντως σε περίπτωση που δεν έχεις δεσμό, μία νέα γνωριμία δεν αποκλείεται, αρκεί να βγαίνεις κι εσύ από το σπίτι σου. Πρόσχεσε τα έξοδα γιατί θα σε πιάσει μία τρέλα με σπατάλες. Επαγγελματικά δεν είσαι σε mood δουλειάς, αλλά στην Ελλάδα είμαστε, όλες οι δουλειές με έναν μαγικό τρόπο στο τέλος της ημέρας γίνονται.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Καλή εβδομάδα, Καρκίνοι μου! Για τις επόμενες πέντε μέρες θα σε απασχολούν έντονα οικονομικά θέματα. Η εσωστρέφεια σου κάνει καλό, ευκαιρία για ενδοσκόπηση. Στα γκομενικά τσακώνεσαι μόνος σου για πράγματα που δεν έχουν γίνει ποτέ και τρώγεται με τα ρούχα σου! Για τα μπακούρια τώρα, τη θες τη σχεσούλα σου, μου φαίνεται, για να ηρεμήσεις. Στα επαγγελματικά σταμάτα να λες «θα» το ένα, «θα» το άλλο... Προτίμησε να μην εμπιστεύεσαι όποιον να 'ναι. Μη μιλάς άσχημα για άλλους στο εργασιακό περιβάλλον γιατί αυτά είναι επικίνδυνα να μαθευτούν.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Βίρα τις άγκυρες. Αυτή η εβδομάδα θα είναι πολύ καλή σε επίπεδο επικοινωνίας και απήχησης. Πάρε πρωτοβουλίες για εξόδους. Όχι πως τις χρειάζεσαι, αφού ο Ερμής θα σε κάνει μάγκα. Τηλεφωνήματα, μηνύματα και πολύ γκομενίκι! Μία σημαντική είδηση από πρόσωπο του παρελθόντος είναι πολύ πιθανή. Και μια και είπαμε για γκομενικά, εσύ που δεν ξέρεις τι παίζει, έχε κατά νου ότι έχεις πολλή ζήτηση. Εσύ τώρα που έχεις βρει τον έρωτα, επιτέλους συνεννοείστε και έχετε περισσότερη χημεία από ποτέ. Στα επαγγελματικά έχεις την τάση να σκέφτεσαι πιο καινοτόμα και να έχεις επιρροή στον λόγο! Προσπάθησε να μην ξεφύγεις με τα έξοδα γιατί μετά θα τραβάς τα μαλλιά σου.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Αγαπημένο μου, ξέρεις πολύ καλά πως ό,τι λάμπει δεν είναι χρυσός – μην παρασύρεσαι από τα πάθη. Τα συναισθήματά σου είναι πιο έντονα και δεν είσαι τόσο λογικός. Φυσικά αναφέρομαι περισσότερο στα γκομενικά – εκεί τα κάνεις πάντα σκατά! Δεν σου λέω να μην απολαύσεις μία κατάσταση, αλλά μέτρον άριστον... Εσύ που είσαι σε σχέση έχε λίγο το νου σου σε χαζά ψέματα που μπορεί να μάθεις. Στα της δουλειάς, ο Ερμής περνάει στους Διδύμους και βγάξεις συνεννόηση με τους συνεργάτες. Είσαι φανερά πιο αποδοτικός, προσπάθησε όμως να μην αρπάξεις. Τα οικονομικά πάνε πολύ καλύτερα και αυτό το βλέπεις και το χαίρεσαι!



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Καλή εβδομάδα, Ταύρε... Οι φόβοι φεύγουν σιγά σιγά, και οι επικοινωνίες θα βελτιωθούν. Ένα καλό νέο, μάλλον επαγγελματικής φύσεως, είναι πολύ κοντά, αρκεί κι εσύ να είσαι πιο αισιόδοξος. Ίσως αρχίσεις να σκέφτεσαι και θέματα μετακόμισης. Στα ερωτικά, υπάρχει μία σύγχυση από τα απόνερα της προηγούμενης περιόδου. Μη δίνεις αξία σε άτομα που σε πάνε πίσω μόνο και μόνο για να απολαύσεις περιστασιακές παρέες και σεξ! Εσύ που είσαι σε σχέση επιτέλους ηρεμείς και έρχεσαι πιο κοντά με το ταίρι σου. Στα οικονομικά ίσως κάνεις κάποια παραπάνω έξοδα για την πάρτη σου που σχετίζονται με την ανανέωση της εμφάνισής σου.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Είσαι σε καλύτερη μοίρα από τους υπόλοιπους καθώς πολλοί πλανήτες συνηγορούν γι' αυτό! Θα πάρεις κάποιες αποφάσεις οι οποίες θα σηματοδοτήσουν όλη τη χρονιά σου. Το σίγουρο είναι ότι ανανεώνεις τη λίστα των επαφών σου αλλά και το εμφανισιακό. Πάρε τηλεφώνια, στείλε μηνύματα και κάνε τα δικά σου! Στα ερωτικά είσαι star. Για εσένα που έχεις μόνιμη σχέση δύο είναι τα τινά: ή που θα ξεενερώσει εντελώς και θα φύγει ο αγαπητός, ή που θα κάνετε κάτι μαζί το οποίο θα ανανεώσει τη σχέση σας. Επαγγελματικά τώρα, προσπάθησε να περιορίσεις το άγχος.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Σε έχουν κουράσει οι άνθρωποι τελευταία κι αποζητάς απομόνωση. Το κατανοώ, αλλά έτσι δουλειά δεν γίνεται! Αφού έχεις κάποιες προτεραιότητες επαγγελματικές, θα πρέπει να αρχίσεις να γίνεσαι και πιο ελαστικός με τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου γιατί δεν θέλουν όλοι να σε εκμεταλλευτούν. Οι στόχοι σου θα επιτευχθούν μόνο άμα είσαι cool... Τώρα θα μου πεις πώς να είσαι cool με αυτά που τράβηξες το προηγούμενο διάστημα; Προσπάθησε! Πάρε μια ανάσα και μπες πάλι στο παιχνίδι των σχέσεων – πιστεύω με, έχεις πολλή τύχη και εύνοια. Εσύ που είσαι σε μόνιμη σχέση, σταμάτα να κατηγορείς το ταίρι σου. Οικονομικά έρχονται πολύ καλές ημέρες.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Επιτέλους έχει αρχίσει μια περίοδος εξωστρέφειας και πάρτι! Προσπάθησε να μη σε απασχολούν προβλήματα τρίτων γιατί επηρεάζουν πολύ τη διάθεσή σου – ο καθένας κάνει τις επιλογές του. Μία είδηση για ένα ταξίδι το οποίο επιβεβαιώνεται σου φτιάχνει τη διάθεση. Μία καινούργια συνεργασία είναι πολύ πιθανή και φυσικά δεν αποκλείεται μία νέα σχέση. Εσύ που έχεις ήδη σχέση, είναι ωραία περίοδος. Ξεπερνιούνται επιτέλους προβλήματα που προκλήθηκαν χωρίς λόγο το προηγούμενο διάστημα. Είσαι φανερά πιο συγκεντρωμένος στα επαγγελματικά, απλά προσπάθησε να μην το παρακάνεις.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Αναμένεται μία εβδομάδα με πολύ ποικιλία – τόσο στον έρωτα όσο και στη διάθεση. Αυτή την εβδομάδα βγαίνεις από το καβούκι σου, παίρνεις τη ζωή στα χέρια σου και προσδιορίζεις στο έπακρον τι είναι αυτό που θες. Τώρα αν θα αλλάξεις γνώμη την άλλη βδομάδα, είναι άλλο ζήτημα! Αν είσαι μπακούρι, σου εγγυώμαι πως αν είσαι λίγο πιο χαλαρός, θα γνωρίσεις ένα άτομο που θα σε κάνει να νιώθεις μοναδικός! Εσύ που είσαι σε σχέση, την προηγούμενη εβδομάδα είχες πολλούς καυγάδες, οι οποίοι εξακολουθούν να σε θυμώνουν, αλλά περασμένα ξεχασμένα. Στη δουλειά πετάς, έχεις πολύ ωραίες ιδέες, επιτυχία και αποδοχή!



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Οι προσπάθειες καμιά φορά δεν αποφέρουν καρπούς. Αυτό το καταλαβαίνεις και παίρνεις απόσταση από στρεσογόνες καταστάσεις. Η εβδομάδα φυλάει αποκαλύψεις. Στα ερωτικά έχεις βαρεθεί να κάνεις τον m@l@k@, οπότε μια μικρή επανάσταση είναι πιθανή. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να ξενοικιάζ! Αν είσαι ελεύθερος, μία νέα γνωριμία ΔΕΝ προβλέπεται. Υπάρχουν κατάλοιπα από τις προηγούμενες σχέσεις και δεν εμπιστεύεσαι εύκολα. Στα επαγγελματικά, έχεις ρίξει πολλή ενέργεια και αυτό σε κάνει να νιώθεις παντοδύναμος – δεν ισχύει τόσο γιατί αγνοείς τα red flags.



Τοξότης

23 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Μία πολύ ωραία εβδομάδα ξεκινάει με ευχαρίστες νότες, αλλά και στιγμές πάθους! Αν θες να κάνεις κάποιο ταξίδι, ειδικά στο εξωτερικό, είναι πολύ καλή εβδομάδα. Οι ερωτικές σου σχέσεις, όχι απλά βελτιώνονται, αλλά απογειώνονται! Εσύ που είσαι μόνιμα σε σχέση, θα καταφέρεις να επικοινωνήσεις τα συναισθήματά σου πολύ εύκολα και να κάνεις λίγο παραπάνω σεξ. Εσύ που δεν είσαι σε σχέση, κράτα το σεξ μόνο! Ως προς τα επαγγελματικά σου έχεις λίγο το μυαλό σου αλλού, δεν σε αδικώ όμως. Το καλοκαίρι ο Τοξότης πάντα απεργεί! Δεν αποκλείεται φυσικά να αρπαχτείς με κάποιον στη δουλειά... πρόσχεσε το ύψος σου και την έπαρσή σου. Σε γενικές γραμμές όμως πολύ καλά όλα.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Κλασικά, ενώ οι υπόλοιποι είμαστε μια χαρά, εσύ βρίσκεις κάτι να φαγώνεσαι! Σε απασχολούν θέματα σχετικά με την καθημερινότητά σου και θέλεις να κάνεις καινούργια πράγματα.. Ωστόσο, δεν αποκλείεται απλά να θες να κάνεις σχεσούλα με ένα άτομο το οποίο έχεις γνωρίσει. Εσύ που έχεις σχέση, θέλεις περισσότερο χρόνο με το ταίρι σου και αυτό ίσως αποτελέσει λόγο για καυγάδες. Κάποιες εκκρεμότητες έρχονται αυτή την εβδομάδα και σου χτυπάνε το κουδούνι! Μη λειτουργείς επιπόλαια στα επαγγελματικά σου. Αν η δουλειά σου είναι δημιουργική, θα τα καταφέρεις καλύτερα από τους υπόλοιπους.

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ

Την καθημερινή αστρολογική σου προβλέψη στο athensvoice.gr/zodia

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



ΤΖΟΑΝΝΑ ΧΑΡΚΟΥΡΤ ΣΜΙΘ
ΜΙΑ ΨΥΧΕΔΕΛΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΓΑΠΗΣ

Το LSD, ο Τίμοθι Λήρι και η Θιβετιανή Βίβλος των Νεκρών.

ATHENS voicebooks Μια ψυχεδελική ιστορία αγάπης



ΕΛΕΝΗ ΧΕΛΙΩΤΗ
ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΤΙ

Η αναζήτηση της αλήθειας είναι αυτή που με έφερε ως εδώ. Τι πολεμάμε, λοιπόν, όλοι εμείς που αγαπάμε την αλήθεια τόσο πολύ; Το ψέμα του κόσμου,

ATHENS voicebooks

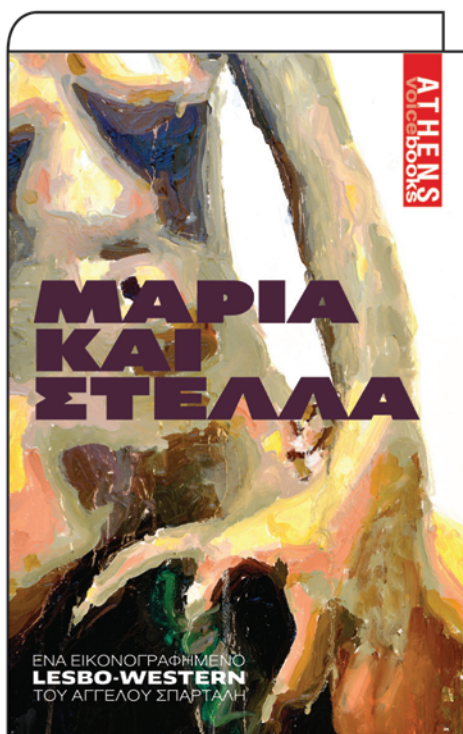


ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΤΣΟΥΚΑΣ

ΑΥΤΟΠΤΗΣ ΜΑΡΤΥΣ
Ραντεβού με το Απρόβλεπτο

Κείμενα γραμμένα με μία και μόνη οδηγία: να μπορούν να διαβαστούν από κάποιον ενώ κρέμεται από μια χειρολαβή στο τρόλεϊ.

ATHENS voicebooks



ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΑΡΤΑΛΗΣ
ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΕΛΛΑ

Ένα άναρχο υβριδικό Lesbo-Western που δεν θέλει να έχει καμία λογοτεχνική αξιοπρέπεια. Όλα στα μούτρα!

ΕΝΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟ
LESBO-WESTERN
ΤΟΥ ΑΓΓΕΛΟΥ ΣΠΑΡΤΑΛΗ

ATHENS voicebooks



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΑΜΑΡΑΣ

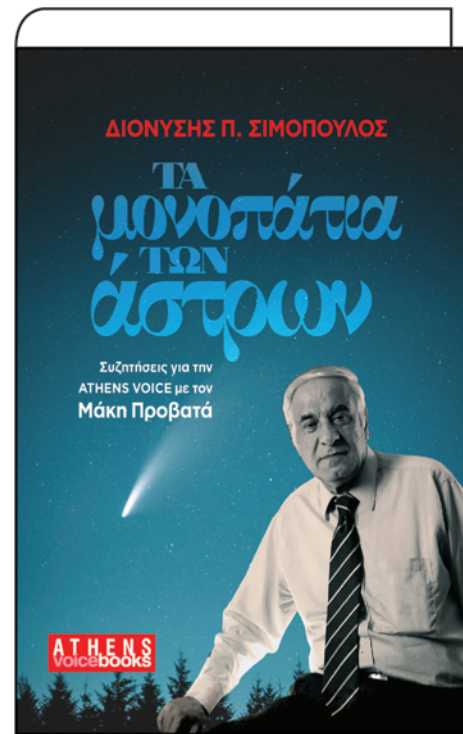
ΤΕΛΙΚΗ ΤΕΘΛΑΣΜΕΝΗ

Μυθιστόρημα

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΜΑΡΑΣ
ΤΕΛΙΚΗ ΤΕΘΛΑΣΜΕΝΗ

Ένα μυθιστόρημα για τη ματαίωση, την απώλεια - και τη λύτρωση.

ATHENS voicebooks



ΔΙΟΝΥΣΗΣ Π. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΡΩΝ

Συζητήσεις για την
ATHENS VOICE με τον
Μάκη Προβατά

ΔΙΟΝΥΣΗΣ Π. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ
ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΡΩΝ
Ο βραβευμένος αστροφυσικός, επίτιμος διευθυντής του Ευγενιδείου Πλανηταρίου, συζητάει με τον Μάκη Προβατά.

ATHENS voicebooks

ΔΩΡΟ 6€ κάθε μήνα για 2 χρόνια στα **AB**
με κάθε νέα σύνδεση στο
Ρεύμα MAXI Free Super+



Κάλεσε τώρα ☎ **181133**

Μάθε περισσότερα στο fysikoaerioellados.gr/abpromo

