

voice
ATHENS



**ΚΩΣΤΑΣ
ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ**

«Ο Δήμος είναι πέρα και πάνω
από κόμματα και χρώματα»

Της Αγγελικής Μπιρμπιλη

ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ 2023

Του Γιάννη Νένε

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΖΩΩΝ

Της Κατερίνας Καμπόσου

ΦΑΚΕΛΟΣ

Υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

35
σελ.

174 άτομα συμμετείχαν στο πρόγραμμα μέχρι σήμερα
82% εσωτερική απορρόφηση των μηχανικών
που συμμετείχαν στο τελευταίο πρόγραμμα
>90% ποσοστό ικανοποίησης



Σχεδιάζουμε το αύριο που μαζί θα κάνουμε πράξη

Με εκείνους που στηρίζουν και κινούν τον κόσμο μας. Εκείνους που στο πρόβλημα βλέπουν τη λύση και στο σήμερα το αύριο. Εκείνους που με δημιουργήματα περίπλοκα τα κάνουν όλα πιο απλά. Με τους μηχανικούς.

Γι' αυτό, στη MYTILINEOS, για 7η συνεχόμενη χρονιά στηρίζουμε την επόμενη τους κίνηση. Με το πρόγραμμα «Μηχανικοί στην Πράξη», προσφέρουμε έμμισθη πρακτική εργασία, για έναν χρόνο, σε νέες και νέους μηχανικούς, για να κάνουν το πρώτο τους βήμα.

Δήλωση συμμετοχών έως τις 9 Οκτωβρίου 2023 στο mytilineos.com



mytilineos.com

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργαλές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλή

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία
Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)
Ελένη Μπεζιριανού

Editorial Manager
Ηλένα Κρητικίου

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συσταίρας

SEO Leadership Γεράσιμος Τζαμαρέλος

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

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργαλές, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαράβελ, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Δ. Καλογερόγιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερύση, Γ. Κοροβέσης, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Γ. Μπελεσιώτης, Γ. Νένας, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Λ. Τρούγκου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Σ. Χαλδαίου, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

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

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Visual Design Θάνος Ψυλλιδής

Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρχώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλτσος, Λάζαρος Γραικός

Account Directors
Γιώτα Αθανασοπούλου, Κωνσταντίνα Ευθυμίου, Βόνη Ζαφειροπούλου

Direct Market Advertising Director

Άννα Αντωνίου

Direct Market Advertising Managers

Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου,

Νώντας Νταμπάνης

Advertising & Marketing Director

ATHENS VOICE Radio 102.5

Κική Μαλέρδου

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη
marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

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

Εβδομασια 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.



ΣΕ ΒΛΕΠΩ!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε βλέπω να τον σέρνεις

Ποιος Κασσελάκης; Εμένα με σόκαρε περισσότερο αυτή η γαμήλια κάρτα. Την είδα στην προθήκη ενός απολύτως hip μαγαζιού κοντά στο σπίτι μου που πουλάει μικροπράγματα και κάρτες φτιαγμένες με τα καλλιτεχνικά χεράκια κάτι κοριτσιών της Gen Z. Όχι δεν υπερβάλω, αλήθεια σας λέω, έπαθα σοκ – σαν να με βαρούσε ο Μπέος.

Ρε κορίτσια, σοβαρά τώρα; Αυτά σκέφτεστε ή απλώς αυτά σκέφτεστε ότι σκέφτονται οι πελάτες σας και χρησιμοποιήσατε αυτό το αρχαίο κόνσεπτ; Αυτήν την εικόνα έχει ακόμα και η δική σας η γενιά για τον γάμο; Ότι οι γυναίκες ψοφάμε να παντρευτούμε, οπότε κοπανάμε τους γαμπρούς μ' ένα ρόπαλο και τους σέρνουμε εκόντες άκοντες στις εκκλησιές την πόρτα; Διαιωνίζετε το μεγάλο ψέμα; Έχετε καταπιεί και σεις το παλιό παραμύθι ότι ο γάμος συμφέρει κυρίως τη γυναίκα άρα θα κάνει τα πάντα για να τον πετύχει;

Προπαγάνδα είναι, βρε κοιτά, και μάλιστα πανάρχαια. Διαβάστε και καμιά έρευνα. Η πικρή αλήθεια είναι ότι ο γάμος κάνει καλό κυρίως στους άντρες που βρίσκουν τζάμπα οικοδόσπινα, μάνα των παιδιών τους, μαγειρίσα, ψυχολόγο, life coach κ.λπ. κ.λπ. Εξού και οι παντρεμένοι ζουν περισσότερο και καλύτερα. Αντίθετα οι γυναίκες, που μόλις παντρευτούν αναλαμβάνουν μαγικά τις υποχρεώσεις και του συζύγου, ζουν λιγότερα και πιο αγχωμένα χρόνια από τις ανύπαντρες. Εξού και τα κορίτσια πια αποφεύγουν ολοένα και περισσότερο τους γάμους. Εξού και κάνουν ολοένα και πιο συχνά παιδί μόνες τους.

Κορίτσια, αλλάξτε τις κάρτες σας. Αγόρια, πιάστε άμεσα σκούπα και φαράσι. Ανοίξτε κι οι δύο μαζί τα παράθυρα να μπει η νέα εποχή.

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Ριάν Νταρμαμά**. Γεννήθηκε και ζει στην Ινδονησία. Ασχολείται με έργα ψηφιακής τέχνης τα οποία και ζωγραφίζει σε «ψηφιακούς» καμβάδες. Έχουν τη μορφή illustration και δίνουν φωτορεαλιστικό αποτέλεσμα. Τα έργα του αναγνωρίστηκαν στην Ελλάδα μέσω αποκλειστικής συνεργασίας με το κατάστημα κατοικίδιων PET TWINS (@pettwins).

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΖΩΩ

Τα μαύρα σκυλάκια, λένε, δεν υιοθετούνται εύκολα γιατί οι υποψήφιοι «γονείς» δεν ξεχωρίζουν εύκολα το βλέμμα τους μέσα στο μαύρο χρώμα. Ένας επιπλέον λόγος να τα αγαπήσουμε, δηλαδή.

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

Η εκπομπή της «365 στιγμές» είναι με διαφορά μία από τις καλύτερες εκπομπές της ελληνικής τηλεόρασης. Ερευνητική και ψυχραιμη δημοσιογραφία, συχνά συγκινητική χωρίς να είναι μελό. (στο EPTnews)

ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ «DEOS ATHENS» ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Στην ταράτσα του υψηλότερου πύργου κατοικιών στη χώρα, στον Πύργο Απόλλων, στην Πανόρμου, λειτουργεί εδώ και λίγες εβδομάδες νέο all day bar-εστιατόριο με υπέροχη θέα 360° και γεύσεις από τον chef Γιάννη Στανίτσα.

ΔΙΑΒΑΖΕΙ Ο ΚΑΣΣΕΛΑΚΗΣ;

«Επιτρέπεται η ΕΡΤ να μεταδίδει γκέι σκηνές; Ιδού ένα ερώτημα που απασχολεί τα social media με αφορμή το γκέι φιλί την Τρίτη το βράδυ στη σειρά «Κάνε ότι κοιμάσαι». Διότι οκ, στα ιδιωτικά κανάλια να το δεχτούμε. Ε όχι, όμως και στην ΕΡΤ!» (στην «Αυγή»)

Ο ΤΙΤΛΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

«Η ακτιβίστρια με τα βαριά επώνυμα» (από το τρέιλερ της συνέντευξης της Εριέττας Κούρκουλου-Λάτση στο Mega)

Η ΤΙΜΗ ΣΤΟ ΛΑΔΙ

Βαλβολίνες, παιδιά. Γι' αυτό το έχουμε το κιβώτιο ταχυτήτων.

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

«...οι δράστες οδηγήθηκαν στην εισαγγελία και εναντίον τους σχηματίστηκε δικογραφία...»

(Ο Παναγιώτης Μηρίμπος εκφωνώντας το δελτίο ειδήσεων στον Athens Voice Radio 102.5, Παρασκευή 29/9)

Πελάτισσα:

Παρακαλώ, ένα Virginia Golden και τα Νέα.

Περιπετράς:

Αυτά είναι άσχημα.

(Περίτερο Κλαυθμώνος, Δευτέρα μεσημέρι)

«Παρακαλώ, μην κλοτσάτε και μη σπρώχνετε την πόρτα γιατί θα χρειάζεται συνέχεια να πληρώνετε για την επισκευή της».

(Σε είσοδο πολυκατοικίας στο Γκύζη)

Διάλογος δύο αντρών σε εστιατόριο
-Με πήρε η μάνα μου και μου είπε να την πάω κάπου με αεροπλάνο γιατί δεν έχει μπει ποτέ και θέλει να μπει πριν πεθάνει...

-Πού να πάτε δηλαδή;
-Νέα Υόρκη, μου λέει. (Κολωνάκι, Παρασκευή μεσημέρι)

Σε θέατρο της Αθήνας, δύο κυρίες μεταλλαγμένες, στην μπροστινή σειρά
«Μου είπε ότι έτσι που κουρευτήκα μοιάζω με τον Γαλανό. Μα μοιάζω εγώ με τον Γαλανό; Πες μου, σε παρακαλώ».
(Σάββατο βράδυ)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
panikoval500@gmail.com

«Τοπική Αυτοδιοίκηση» φώναξε και πέθανε στα γέλια

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Σκηνή πρώτη. Ο Δήμαρχος Βόλου χαστουκίζει νεαρό εν μέσω οδύ. Δεν αφορά κανέναν ο λόγος για τον οποίο ο κ. Μπέος χαστουκίσει τον πολίτη.

Για την ιστορία ο νεαρός απευθυνόμενος στον άρχοντα της πόλης του φώναξε «να μου κοπεί το χέρι που σε ψήφισα». Αντίθετα, λόγω social media και τηλεόρασης, οι πάντες ασχολήθηκαν με την «ευτυχία» κατάληξη του επεισοδίου.

Σκηνή δεύτερη. Ο νεαρός επείσθη να ζητήσει ειρήμως συγγνώμη από τον δήμαρχο Βόλου. Προφανώς παρενέβησαν κάποιοι οικείοι του οι οποίοι με τη σειρά τους είχαν πεισθεί από κάποιους άλλους οι οποίοι επίσης παρενέβησαν, σε εθελοντική βάση πάντα. Μετέβη λοιπόν στο Δημαρχείο και είχε την ευτυχία να νιώσει τη μεγαθυμία του τοπικού άρχοντα. Ο κ. Μπέος λοιπόν σε πειστικότητα τόνο του είπε πως λόγω του νεαρού της ηλικίας του έχει το δικαίωμα να υποπνιπει σε σφάλματα. Γιγάντας ο δήμαρχος!

Σκηνή τρίτη. Ο δήμαρχος Βόλου, αναφερόμενος στον κ. Στέφανο Κασσελάκη, πρόεδρο του ΣΥΡΙΖΑ, παρότρυνε τον νεοεκλεγέντα να προσέλθει στον Βόλο με τον σύντροφό του κ. Τάιλερ με γαλότσες και φτυάρια για να βοηθήσουν τους κατοίκους που καθαρίζουν τις λάσπες.

Ο κ. Μπέος επιχείρησε να αστειευθεί προφανώς, αν και τα προφανή με τον κ. Μπέο δεν είναι απολύτως προφανή όπως με όλους τους άλλους ανθρώπους. Ατυχέστατο το λογοπαίγνιό του. Προφασιζόμενος άγνοια χρησιμοποίησε το όνομα του Τάιλερ ως σχεδόν ομόηχο του Τέιλορ, που σημαίνει ράφτης, προκειμένου να μειώσει τον σύντροφο του κ. Κασσελάκη. Σαχλαμάρες και καραγκιοζιλίκια, χιούμορ της δεκάρας και μομοφοβία που εκφράζει τόσο τους μχιούς φόβους των εκπροσώπων της βαλκανικής βαρβατίλας. Ωστόσο το πρόβλημα δεν έγκειται σε αυτά που διατύπωσε ο κ. Μπέος αλλά σε αυτά που επακολούθησαν.

Σκηνή τέταρτη. Ο Στέφανος Κασσελάκης με μακό, γαλότσες και φτυάρια όντως επισκέφτηκε τον Βόλο και φτυάρισε τις λάσπες μπροστά από την κατοικία μίας κυρίας η οποία αναφώνησε τρις «μην το κάνεις αυτό, σε παρακαλώ», όταν ο πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ έβγαλε τις γαλότσες και έμεινε με τις κάλτσες για να επισκεφθεί το εσωτερικό του σπιτιού. Ακολουθούν αγκαλιές, φιλιά και όλα τα συναφή που καθιστούν τόσο οφθαλμοφανές το στημένο σκηνικό.

Τη σκηνή, σε σενάριο Μπέου, σκηνοθεσία Κασσελάκη και με τεχνική επιμέλεια ειδικού συνεργείου της Κουμουνδούρου, απαθανάτισε κάμερα η οποία ακολουθούσε κατά πόδας τον πρόεδρο του ΣΥΡΙΖΑ. Προηγουμένως ο κ. Κασσελάκης είχε ζητήσει από όλες τις άλλες κάμερες που ήταν συγκεντρωμένες στο σημείο να μην τον ακολουθήσουν στο εσωτερικό της κατοικίας, προφανώς για να διαφυλαχθεί η ιδιωτικότητα της ιδιοκτήτριας. Δεν παίζεται, ο άνθρωπος.

Σκηνή πέμπτη. Ο Μάκης Βορίδης παρεμβαίνει. «Άτυχος ο Βόλος» δηλώνει με νόημα και με τον ανάλογο μορφοασμό. Ο Μάκης Βορίδης επιχειρηματολογεί. Με επιθετικό ύφος διερωτάται αν ο προγραμματισμός αντιληπμυρικών έργων πρέπει να λάβει υπ' όψη το φαινόμενο Daniel το οποίο συμβαίνει κάθε 500 χρόνια. Ο Μάκης Βορίδης γίνεται viral. Αναρτάται στο διαδίκτυο ένα βιντεάκι της ομάδας Luben. Ο σκιτισσογράφος Ανδρέας Πετρουλάκης αναλαμβάνει δράση. Ερε κέφια!

Σκηνή έκτη. Με το ξεκίνημα της εβδομάδας μία δημοσκοπήση της Opinion εμφανίζει τον σημερινό δήμαρχο Βόλου να προηγείται με πολύ μεγάλη διαφορά, με ένα συντριπτικό 62%, και να κερδίζει από τον πρώτο γύρο την μάχη των αυτοδιοικητικών εκλογών. Οι κοινωνιολόγοι σκίζουν τα διπλώματά τους και οι ψυχολόγοι εμφανίζουν έντονα συμπτώματα αυτολύπησης. Ο κ. Μπέος καταβρέχει αντίπαλό του στις εκλογές ο οποίος τόλμησε, άκουσον, να κατέβει και αυτός στους δρόμους της πόλης για συμπάρασταση στους πολίτες. Η πόλη είναι δική του. Κατάδική του.

Σκηνή έβδομη. Η χώρα ζει σε ρυθμούς Καλατράβα. Για την ακρίβεια, σε σκουριασμένους ρυθμούς Καλατράβα. Το χειριρίδιο συντήρησης των έργων που κατασκεύασε ο γνωστός αριστεκτονας έχει χαθεί. Το ΤΑΙΠΕΔ συντάσσει πόρισμα σύμφωνα με το οποίο η στατική επάρκεια του στεγαστρού λόγω φθοράς δεν εγγυάται ούτε στο ελάχιστο ασφάλεια των θεατών στο ΟΑΚΑ.

Σκηνή όγδοη. Ο Μάκης Βορίδης Ξαναχτυπά, ως ήρωας σκίτσου αυτή τη φορά. «Άτυχη η Γέφυρα Καλατράβα» φέρεται να δηλώνει με τον γνωστό του στόμφο, κατά το «άτυχος ο Βόλος». Προέβη όμως και σε βαρύτατο ολισθήμα λόγω κεκτημένης ταχύτητας. Δήλωσε διά ζώσης: «Προφανώς και δεν υπήρξε επιμέλεια των προηγούμενων κυβερνήσεων για το ΟΑΚΑ». Ξέχασε ο καφερός πως στις «προηγούμενες κυβερνήσεις» συμπεριλαμβάνεται και αυτή στην οποία εκτέλούσε χρέη υπουργού Εσωτερικών και επικεφαλής της οποίας ήταν ο σημερινός πρωθυπουργός. Εκτός εάν τα σίδερα έπαψαν για κάποιον ακατανόητο λόγο να σκουριάζουν επί μία τετραετία.

Σκηνή ένατη. Ο Στέφανος Κασσελάκης ζήτησε συνάντηση με τον Νίκο Φίλη. Και λοιπόν;

Με αυτό το σκηνικό αναφοράς οδεύει η κοινωνία σε αυτοδιοικητικές εκλογές. Ομολογουμένως κανείς δεν αντιλαμβάνεται ούτε τη σημασία ούτε τη λειτουργικότητα του θεσμού που εξυμνρετούν. Για του πολίτες που έζησαν στο πετσί τους τον Daniel, η Τοπική Αυτοδιοίκηση είτε σε επίπεδο Περιφέρειας είτε σε επίπεδο Δήμου ήταν οι απόλυτα απαξιωμένοι διοικητικοί παράγοντες. Διαπιστώθηκαν κάποιες εξαιρέσεις, όπως αυτή στον Βόλο. Το συγκεκριμένο ζήτημα ανήκει πλέον στη σφαίρα της κλινικής κοινωνικής ψυχοπαθολογίας.

Αν κατάφερε κάτι η Μεταπολίτευση είναι να απαξιώσει τα δημιουργήματά της. Ένα από αυτά ήταν η Τοπική Αυτοδιοίκηση. Τελικά γεννήθηκε και μέστωσε ένα τερατούργημα διαφθοράς και κατασπατάλησης του δημόσιου χρήματος. Στήθηκε ένας άπιστευτα αποτελεσματικός μηχανισμός πλουτισμού που τροφοδοτήθηκε από το δόγμα του «Όλοι μαζί τα τρώμε». Για τους πολίτες με πολιτική ενουναίσθηση η Τοπική Αυτοδιοίκηση εξελίχθηκε σε μία απεχθή πραγματικότητα προς αποφυγή. Για τους λιγότερους και περισσότερους καπάτσους η Τοπική Αυτοδιοίκηση εξελίχθηκε σε θερμοκήπιο διαφθοράς. Οι πολύ νεότεροι αγνοούν τον θεσμό. Οι παλαιότεροι, που υπέστησαν και κάποιες πολιτικές ονειρώξεις με τον μύθο της Αυτοδιοίκησης, δεν θέλουν ούτε να τον ξέρουν. Οι εκλογές αυτές, όπως και όλες οι προηγούμενες των τελευταίων δεκαετιών, διεξάγονται σε κλίμα γενικευμένης αδιαφορίας για τους πολίτες και εξεταοικευμένου ενδιαφέροντος για όσους πασχίζουν να «τρουπιώσουν», κατά τη γνωστή ρήση του Κώστα Βουτσά. **A**

ΑΝ ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΚΑΤΙ Η ΜΕΤΑΠΟΛΙΤΕΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΠΑΞΙΩΣΕΙ ΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΜΑΤΑ ΤΗΣ. ΕΝΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΚΑΙ Η ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ.

Τόσο μακριά από τις ανάγκες του πολίτη

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Αν οι βουλευτικές εκλογές ήταν υποτονικές, οι δημοτικές και περιφερειακές είναι τελειώς σβηστές. Χρειάστηκε να ρίξει ο Μπέος ένα σκαμπίλι σε πολίτη για να ζεσταθούν κάπως τα πράγματα. Δηλαδή, να ζητήσει ο Κασσελάκης από τη ΝΔ να άρει την υποστήριξη στον Αχιλλέα και αυτή να απαντά ότι δεν του την έδωσε ποτέ για να την άρει τώρα. Και όμως, θα περίμενε κανείς ότι οι δύο απανωτές κακοκαιρίες που έπληξαν τη χώρα και οι μεγάλες καταστροφές στη Θεσσαλία θα πυροδοτούσαν γόνιμες συζητήσεις και σφοδρές πολιτικές συγκρούσεις γύρω από τον ρόλο της περιφερειακής και τοπικής αυτοδιοίκησης. Αλλά φαίνεται ότι οι πολίτες έχουν απογοητευτεί σε τέτοιο βαθμό από τους τοπικούς «άρχοντες» που βαριούνται ακόμα και να ψηφίσουν. Οπότε και τα πολιτικά κόμματα δεν έχουν λόγο να ενδιαφέρονται ιδιαίτερα.

Τέλη Αυγούστου επισκέφτηκα τυχαία ένα μεγάλο δημοτικό άλσος της Αττικής. Το ξεραμένο πουσί από τα πεύκα δημιουργούσε ένα παχύ στρώμα σε όλη του την έκταση. Περίμενε καρτερικά να πέσει ένα αναμμένο τσιγάρο για να γίνουν όλα παρανάλωμα. Κάδοι απορριμμάτων διαλυμένοι, ξεραίλα παντού, παλιά συνθήματα γραμμένα στους τοίχους, εικόνες εγκατάλειψης. Τυχάνει να πηγαίνω από παιδί στο άλσος αυτό και δεν το θυμάμαι ποτέ έτσι. Και όμως ήταν ένα μήνα πριν τις εκλογές. Δηλαδή ούτε για τα μάτια του κόσμου δεν μπαίνει πια σκούπα; Παρόμοιες ή και χειρότερες εικόνες θα συναντήσεις στους περισσότερους Δήμους, σε ολόκληρη την Αττική. Η έλλειψη της στοιχειώδους φροντίδας βγάζει μάτι αλλά δεν φαίνεται να ενοχλεί και πολλούς. Την έχουμε συνηθίσει. Ποιος «μεγάλος περίπατος» και ποια σπασμένα πεζοδρόμια; Ποια κλιματική αλλαγή; Εδώ μας λείπουν τα στοιχειώδη.

Και όμως αν πάρεις στα χέρια σου ένα διαφημιστικό φυλλάδιο κάποιου συνδυασμού θα δεις χαμογελαστά πρόσωπα συμπολιτών σου που σε καλούν να πάρεις την πόλη στα χέρια σου ψηφίζοντας τον έναν ή τον άλλο υποψήφιο. Ο ένας σου λέει ότι «η πόλη είσαι εσύ», η άλλη σε διαβεβαιώνει ότι «θέλει και μπορεί», το «όραμα και η αγάπη για την πόλη» κάνουν θραύση, και φυσικά όλοι και όλες υπόσχονται την αλλαγή και την ανατροπή. Αλήθεια, τι ακριβώς μπορεί να ανατρέψει ένας δήμαρχος όταν δεν μπορεί να μαζέψει ούτε τα σκουπίδια από τους δρόμους; Όταν δεν μπορεί να φροντίσει επαρκώς τους κοινόχρηστους χώρους, να κλαδέψει τα δένδρα ή να ποτίσει τα παρτέρια; Όταν τηλεφωνείς στον Δήμο να έρθει να πάρει τα κλαδέματα του κήπου

από την πόρτα σου, με δική σου χρέωση, και δεν έρχεται ποτέ. Αν βέβαια είσαι τυχερός και σπκώσουν το τηλέφωνο ή δεν σε παραπέμψουν σε κάποιον άλλον και μετά σε άλλον μέχρι να βαρεθείς και να εγκαταλείψεις.

Είναι παντού έτσι; Φυσικά και όχι, υπάρχουν και περιοχές που είναι περιποιημένες. Αλλά συνήθως η εικόνα είναι αυτή που περιγράφω. Ένα άλλο θέμα εξίσου σοβαρό είναι το κυκλοφοριακό κομφούζιο στους κεντρικούς δρόμους μιας πόλης όπου το παράνομο παρκάρισμα, οι τροφοδοσίες καταστημάτων, οι αριστερές στροφές στους κεντρικούς δρόμους, η έλλειψη της δημοτικής αστυνομίας και η κακή σήμανση κάνουν τη διέλευση των αυτοκινήτων πραγματική εποποιία τις ώρες αιχμής. Ειδικά στους συνοικιακούς δρόμους που οδηγούν σε κεντρικές αρτηρίες, όπως στην Εθνική ή στην Αττική οδό που η κίνηση είναι επιβαρυνμένη. Και όμως με λίγη έγνοια και φροντίδα για μια «βιώσιμη πόλη», όπως συνηθίζουν να λένε, θα μπορούσαν να βρεθούν λύσεις. Αλλά ποιος νοιάζεται; Οι δημοτικοί άρχοντες, αφού εκλεγούν, σπρώχνουν τον χρόνο κλεισμένοι στα γραφεία τους, ερίζουν μεταξύ τους ή με τους εργαζόμενους στον Δήμο και ο πολίτης εκπαιδεύεται ώστε να επιβιώνει. Αλλά κάνουν μουσικές εκδηλώσεις με καλλιτέχνες του έντεχνου. Η κουλτούρα τους μάρανε!

Οι Δήμοι έχουν ένα διαχρονικό αίτημα. Περισσότερα χρήματα από το κρατικό ταμείο και περισσότεροι διορισμοί υπαλλήλων. Παλιότερα διορίζονταν στην καθαριότητα και μεταπηδούσαν στις διοικητικές υπηρεσίες. Δεν ξέρω αν ακόμα συνηθίζεται. Παλαιότερα υπήρχε μια σχετική γραφειοκρατία, τώρα με τη μηχανοργάνωση, το πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης το βγάζεις από το σπίτι σου. Παλιότερα δεν είχαν μηχανήματα, τώρα έχουν, αν και συνήθως είναι καλασμένα, όπως διατείνονται. Σήμερα υπάρχουν ιδιωτικές εταιρίες που αναλαμβάνουν να κλαδέψουν ή να φυτέψουν και με τις οποίες οι Δήμοι συνεργάζονται. Αν η διαχείριση είναι σωστή και οι πόροι πράγματι δεν επαρκούν, να βρεθούν και να διατεθούν. Ο πολίτης πληρώνει σημαντικά ποσά μέσω του ΕΝΦΙΑ, εκτός από δημοτικά τέλη. Όλα αυτά υποτίθεται ότι είναι ανταποδοτικά. Ας γίνει μια σωστή αναδιανομή, πάντοτε βέβαια υπό έλεγχο. Ας βρεθούν χορηγοί και ευεργέτες. Αλλά είναι θέμα μόνο χρημάτων και διορισμών; Η μήπως η περιφερειακή διοίκηση δίνει ευκαιρίες για κακοδιοίκηση όταν η αξιολόγηση είναι απύουσα ή προσχηματική; Διότι στην άκρη του τούνελ κάθε κρατικής αβελτηρι-

ΟΙ ΚΥΝΙΚΟΙ ΘΑ ΠΟΥΝ ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΞΙΖΟΥΝ

Μήπως ήρθε η ώρα
να αποκτήσετε
και εσείς
το δικό σας σπίτι;



- ❶ **Σταθερό επιτόκιο από 3%**
- ❷ **Προέγκριση σε 48 ώρες**
- ❸ **Χρηματοδότηση έως το 80% της αξίας του ακινήτου**
- ❹ **Διάρκεια αποπληρωμής έως και 40 έτη**

www.nbg.gr



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Για δάνειο αγοράς €70.000 με εξασφάλιση προσημείωση σε ακίνητο, διάρκεια 180 μήνες, επιτόκιο σταθερό 3,00% για 3 έτη (πλέον εισφοράς 0,12%), εφάπαξ έξοδα €245, δαπάνες νομικού & τεχνικού ελέγχου €285,20 και μηνιαίο ασφάλιστρο κατά κινδύνων πυρός - σεισμού €21,26: ΣΕΠΠΕ 5,23%, μηνιαία δόση περιόδου σταθερού επιτοκίου €487,46 και συνολικό ποσό αποπληρωμής €105.034,54. Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

α θα βρίσκουμε πάντοτε την αξιολόγηση και τον έλεγχο. Αλλά και τις παρέες, τους φίλους και τους κολλητούς. Στις τοπικές κοινωνίες όλα αυτά είναι ευκολότερα.

Η κυβέρνηση χρηματοδοτεί από το ΕΣΠΑ και τα κονδύλια του Ταμείου Ανάκαμψης τη δημιουργία των «έξυπνων πόλεων» και καλά κάνει, αλλά καλό είναι να ξέρουμε τα όρια του λεγόμενου «έξυπνου». Τα προγράμματα που βοηθούν τον τεχνολογικό εξοπλισμό μιας πόλης θα αποδώσουν στην επικοινωνία με τον πολίτη και τη συνεχή ενημέρωση αυτού, στον έλεγχο της κυκλοφορίας, στην αναζήτηση και διαχείριση των υδάτινων πόρων, στην ασφάλεια της ζωής και της περιουσίας των πολιτών, στη βοήθεια στο σπίτι για τους ηλικιωμένους. Αλλά κανένα «έξυπνο» δεν θα μαζέψει τα σκουπίδια, δεν θα ξεμπαζώσει τα ρέματα, δεν θα αποφράξει τα φρεάτια, δεν θα φροντίσει το πράσινο, δεν θα επισκευάσει τα πεζοδρόμια, δεν θα περιορίσει τα αυθαίρετα, δεν θα βάλει τάξη στα τραπέζοκαθίσματα. Αν η κάμερα ενημερώνει για κυκλοφοριακό πρόβλημα σε ένα σημείο της πόλης χρειάζεται τροχονόμος για να ρυθμίσει την κυκλοφορία. Και αυτός πρέπει να βρίσκεται στο πεδίο και να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει. Δεν είναι όλα «κομπιουτερέ», δεν υπάρχουν ακόμα ρομπότ διά πάσα νόσο. Κάποιοι πρέπει να τρέξουν. Και αυτό είναι το δύσκολο.

Άφρατα για το τέλος ένα ζήτημα δημοκρατίας, συμμετοχής του πολίτη στις αποφάσεις. Αυτά τα «όλοι μαζί» και «εσύ είσαι η πόλη» είναι μόνο προεκλογικά. Είναι τόσο υποκριτικά και άκυρα που δεν προκαλούν πλέον ούτε το γέλιο. Διότι μετά την εκλογή και σε όλη τη διάρκεια της τετραετίας κανείς δεν θα ζητήσει τη γνώμη του πολίτη για οτιδήποτε. Κανείς εκλεγμένος ή υπάλληλος δεν θα σου χτυπήσει την πόρτα για να καταγράψει το πρόβλημά ή την ιδέα σου για το παραμικρό. Κανείς δεν θα εμφανιστεί σε γειτονιά που ξέρει ότι υπάρχει κάποιο ανοικτό θέμα, διότι ποτέ δεν θα ασχοληθεί με αυτό και φυσικά ποτέ δεν θα το λύσει. Τους βλέπεις να ξεχύνονται στις γειτονιές με το προεκλογικό υλικό στα χέρια μόνο για να ζητήσουν την ψήφο σου. Ποτέ για να δώσουν λύση. Και το πετάνε στους δρόμους και τις αυλές, δηλαδή ρυπαίνουν με έντυπα που διαφημίζουν την δήθεν έγνοια τους για την καθαριότητα και το περιβάλλον.

Η τοπική και περιφερειακή διοίκηση στέκεται μακριά από τις ανάγκες του πολίτη. Ανίκανη να διαχειριστεί στοιχειωδώς τα ζητήματα της πόλης και να βελτιώσει την καθημερινότητά του. Και αυτό αναδεικνύει μια ακόμα αναμπρλιά της Δημοκρατίας μας. Στην οποία φυσικά και όλοι ομνύουν. Οι κυνικοί θα πουν ότι έχουμε εκτός των άλλων και τους τοπικούς άρχοντες που μας αξίζουν.

ΥΓ: Σύμφωνα με τις δημοσκοπήσεις ο Αχιλλέας Μπέος προηγείται.

250 εκατ. ευρώ ήταν ο αρχικός προϋπολογισμός του έργου ανάπλασης του ΟΑΚΑ, σύμφωνα με σχετικά στοιχεία που είχαν κατατεθεί στη Βουλή. Πλέον, «δεν ανταποκρίνεται ούτε στο ελάχιστο επιτρεπόμενο επίπεδο στατικής επάρκειας», σύμφωνα με τον αρμόδιο υπευργό, Γιάννη Βρούτση.

370 εκατ. ευρώ τουλάχιστον κόστισε τελικά το έργο, σύμφωνα με τα ίδια στοιχεία. «Η Ελλάδα πλήρωσε πολλά για την ανάπτυξη του συγκροτήματος του Ολυμπικού Σταδίου, αλλά το έργο αξίζει τα χρήματα που καταβλήθηκαν» είχε δηλώσει ο ίδιος ο Σαντιάγο Καλατράβα.

20 χρόνια παρέμεινε χωρίς συντήρηση το στέγαστρο του σταδίου. «Ο Καλατράβα είχε αφήσει στην Αθήνα αναλυτικό χειρίδιο συντήρησης, το οποίο στη συνέχεια έχασαν οι υπηρεσίες» σύμφωνα με αποκάλυψη του τηλεοπτικού σταθμού ANT1.

22,3 εκατομμύρια δεσμεύτηκαν το 2021 από το Ταμείο Συνοχής και Ανθεκτικότητας και αφορούσαν στη συντήρηση και επισκευή του στεγαστρου.

22 κατασκευαστικές εργασίες επιτρέπονται χωρίς καμία σχετική άδεια με νόμο του Υπουργείου Ενέργειας και Περιβάλλοντος που πέρασε από τη Βουλή τον Δεκέμβριο του 2020. Μία εξ αυτών είναι η κατασκευή πέργκολας. Όταν κατασκευαζόταν το στέγαστρο Καλατράβα η άδεια ήταν απαραίτητη και με μια τέτοια άδεια πέργκολας κατασκευάστηκε το εμβληματικό έργο του ΟΑΚΑ!

560 γυάλινες πλάκες οι οποίες αποτελούσαν το δάπεδο της γέφυρας Zubizuri (κατασκευής Καλατράβα) στο Μπιλμπάο καταστράφηκαν από ακραία καιρικά φαινόμενα, με συνέπεια οι φορολογούμενοι πολίτες να επιβαρυνθούν κατά 200.000 ευρώ για την αντικατάστασή τους.



© EPA/JON ROWLEY

53 ετών γεννημένος στο Μπρίστολ και γεννημένος ως Robin Gunningham είναι ο διασημότερος «άγνωστος» Street Artist όλων των εποχών, ο Banksy, σύμφωνα με την Daily Mail. Η εφημερίδα καταλήγει στο συμπέρασμα, καθώς είναι ο πρώτος εναγόμενος σε μια αγωγή του φερόμενου ως

συνεταίρου του ονόματι Andrew Gallaher ο οποίος κατηγορεί τον Banksy για δυσφήμιση.

18,6 εκατ. λίρες είναι η ακριβότερη τιμή στην οποία έχει πουληθεί έργο του καλλιτέχνη, ο οποίος κάνει γκράφιτι μόνο νύχτα και με τη χρήση stencil.

1 δισ. ευρώ κόστισε τελικά η κατασκευή της όπερας στη Βαλένθια (κατασκευής Καλατράβα), από τα 300 εκατ. που ήταν ο αρχικός προϋπολογισμός. Το 2013 και εν μέσω θυελλωδών ανέμων άρχισαν να αποκολλώνται τμήματα της πρόσοψης, θέτοντας σε κίνδυνο την ασφάλεια των επισκεπτών.

3,3 εκατομμύρια ευρώ υποχρέωσε το δικαστήριο να καταβάλει ο Καλατράβα στις τοπικές αρχές του Οβιέδο, όταν στο συνεδριακό κέντρο στο Οβιέδο μία πλάκα από σκυρόδεμα μεγέθους 500 τ.μ. έπεσε από ύψος 15 μέτρων, προκαλώντας ελαφρά τραυματισμούς τρεις εργάτες και σοβαρές υλικές ζημιές σε γύρω κτίρια.

78.000 ευρώ πρόστιμο πλήρωσε το 2019 ο Καλατράβα και στη Βενετία μετά από απόφαση δικαστηρίου για λάθη και ελλείμματα που οδήγησαν σε υπερκοστολόγηση της «Γέφυρας του Συντάγματος» στο μεγάλο κανάλι της Γαλντοτάνης. Η γέφυρα κατασκευάστηκε το 2007 και κόστισε 11,6 εκατομμύρια ευρώ αντί για 7 εκατ. που ήταν ο αρχικός προϋπολογισμός.

11,9% των πολιτών βλέπουν θετικά την εκλογή Κασσελάκη, σύμφωνα με έρευνα της MRB.

75-51 κέρδισε το Σάββατο ο Ολυμπιακός τον Παναθηναϊκό στο μπάσκετ και κατέκτησε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το Super Cup.

63,5% των πολιτών του Βόλου είναι πολύ και αρκετά ευχαριστημένοι από το έργο του «χαστουκέρ» δημάρχου Αχιλλέα Μπέου.

61,9% θέλουν την επανεκλογή του. Ο Στέφανος Κασσελάκης απαίτησε από τη ΝΔ να άρει τη στήριξή της στον δήμαρχο Βόλου ενόψει των αυτοδιοικητικών εκλογών. Η ΝΔ ωστόσο δεν έχει δώσει τη στήριξή της σε κανέναν υποψήφιο, εκτός των 3 μεγάλων πόλεων.

62,2% λαμβάνει ο Αχιλλέας Μπέος στη πρόθεση ψήφου έρευνας, που πραγματοποιήθηκε η Opinion Poll.

24 εκατ. ευρώ εκτιμάται πως ήταν τα κέρδη του κυκλώματος «πειρατών» συνδρομητικής TV, το οποίο εξαρτήθηκε την περασμένη εβδομάδα.

100 εκατ. ευρώ υπολογίζεται η ζημία για Cosmote TV, Nova και Vodafone TV.

2 άτομα συνελήφθησαν, ενώ άλλοι 8 αφέθηκαν ελεύθεροι με περιοριστικούς όρους.

13.000 συμπολίτες μας ήταν «συνδρομητές» των εγκληματιών.

7 επαγγελματικοί κλάδοι που είχαν κατακτήσει το μοναδικό προνόμιο να μη δέχονται πληρωμή με κάρτες, θα υποχρεούνται να το κάνουν από την επόμενη πρωτοχρονιά. Πρόκειται για ιδιοκτήτες ταξί, παραγωγούς λαϊκών αγορών, περιπτειούχους, ψιλικατζήδες-παντοπώλες, ιδιοκτήτες πάγκων σε πανηγύρια, ΙΕΚ (;;;), θέατρα-κινηματογράφοι-συναυλιές, τραγουδιστές-συγκροτήματα-χορευτές και sex shops.

VERBA VOLANT

ΚΩΣΤΑΣ ΣΚΡΕΚΑΣ

«Όποιος διαπιστώνεται να παρανομεί στους ελέγχους για την αισχροκέρδεια θα το πληρώσει ακριβά». Αυτά είπε ο σκληρός σαν μέταλλο υπουργός Ανάπτυξης. Στις αρχές Αυγούστου, πιάστηκαν στα πράσα δύο πρατήρια να αισχροκερδοούν και τους έβαλε πρόστιμο 5.000 στο καθένα. Επί ΠΑΣΟΚ, κάθε σοβαρός πρατηριούχος τόσα ξόδευε μόνο σε πανέρια με λουλούδια.

ΠΑΥΛΟΣ ΠΟΛΑΚΗΣ

«Γιαννη Πρετεντέρη με αυτό το δημοσίευμα αποδεικνύεις άλλη μια φορά πως είσαι αυτο που έλεγε ο αιμίλιος Βασίλης Ραφαηλίδης, δηλαδή: ΕΝΑΣ ΚΟΥΒΑΣ ΜΕ ΣΚ@Τ@!!!». Με τον οριζτιναλ τρόπο γραφής του ο «αψύς» φίλος της στήλης καθιστά σαφές το νέο ιδεολογικό στίγμα του ΣΥΡΙΖΑ. Στροφή προς το κέντρο και τη μετριοπάθεια. Καλά θα πάει κι αυτό.

ΣΠΥΡΟΣ ΧΑΤΖΑΡΑΣ

«Ομολογώ! Συμπαθώ τον Βαλόντια. Υποστηρίζω την #Ρωσία και την #Σερβία. Δεν συμπαθώ τους #Ζελένσκι και τους #Μπτισοτακένσκι. Θεωρώ αυτούς που πουλίσαν την Μακεδονία Προδότες». Πλείρια σοσιαλδημοκρατία από τον υποψήφιο σύμβουλο του Γιάννη Σγουρού. Ο υποστηριζόμενος από το ΠΑΣΟΚ υποψήφιος περιφερειάρχης καταγγέλλεται από χρήστες των social media ότι όχι απλώς δεν διαγράφει τον Σπύρο «ξανθό γένο» Χατζάρα, αλλά σβήνει σχόλια με διαμαρτυρίες.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

«Από σήμερα θα εγκαταστήσουμε μόνιμα γερανοφόρα οχήματα της τροχαίας με οδηγούς για να παρεμβαίνουν πιο γρήγορα και άμεσα εκεί όπου παρατηρούνται ακινητοποιήσεις οχημάτων ή ατυχήματα». Είδατε, βρε κουτά; Δύο γερανοί που θα σταθμεύουν μόνιμα στον Κηφισό ήταν η λύση για να μην «πήζετε» στην κίνηση. Πώς δεν το σκεφθήκαμε νωρίτερα;

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΣΣΕΛΑΚΗΣ

«Σε Εβρο, Βόλο και Ρόδο να μειωθούν ΦΠΑ και φόρος καυσίμων». Ωραία ιδέα. Να μειωθούν στον Βόλο για να μπορούν και οι πολίτες της Λάρισας, της Λαμίας, γιατί όχι και της Αθήνας, να κάνουν ψώνια σε χαμηλότερη τιμή. Και μέσω παραγγελιών, σε όλη την Ελλάδα. Διαφωνούν βεβαίως οι έμποροι των υπόλοιπων περιοχών, που θα έχουν υψηλότερο ΦΠΑ, αλλά αυτό είναι λεπτομέρεια.

ΣΚΡΑΤΣ
Τύχη στη στιγμή

ΟΠΑΠ
Ζήσε το παιχνίδι

NEWTONS



ΝΕΑ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΛΑΧΝΩΝ ΣΚΡΑΤΣ

ΓΡΗΓΟΡΑ
ΚΕΡΔΗ

ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΕΙ
ΓΡΗΓΟΡΑ 100ΑΡΙΚΑ & 500ΑΡΙΚΑ

ΤΟ ΣΚΡΑΤΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΧΕΙΑ Α.Ε. - ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΟΠΑΠ.



18+

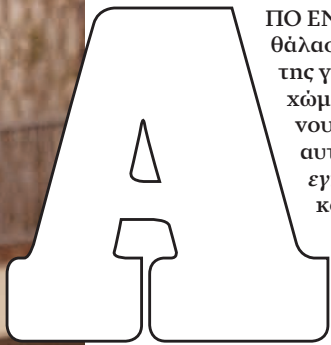
| ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ |
ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΕΘΕΑ: 1114 | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Κώστας Μπακογιάννης

Ο ΔΗΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΑ
ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΚΟΜΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ

Ο υποψήφιος δήμαρχος Αθηναίων κι επικεφαλής
της παράταξης «Αθήνα Ψηλά» μιλάει στην ATHENS VOICE

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ
Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ



ΠΟ ΕΝΑ ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΨΗΛΑ ΜΙΑ ΚΥΡΙΑ ΜΕ ΕΝΑ ΣΚΥΛΑΚΙ ΤΟΥ ΣΤΕΛΝΕΙ ΦΙΛΙΑ. Κοιτώ γύρω μου αυτή την θάλασσα τιμμένου που περικυκλώνει το μικρό πράσινο νησί στο οποίο στεκόμαστε σαν ναυαγοί. Αυτή ήταν η θέα της για χρόνια, οι θεόρατες πολυκατοικίες κι ένα κουφάρι εργοστασίου. Τώρα φυτώρια περιμένουν να μπουν στο χώμα, ένα τεχνητό λωφάκι «για να μπορούν τα παιδιά να κάνουν βαρελάκια», κούνιες, τραμπάλες παγκάκια περιμένουν να τοποθετηθούν. Καλαίσθητο και λαμπερό, το νέο Πάρκο Κοροπούλη, μια ανάσα ζωής και πολυτέλειας σε αυτήν την υποβαθμισμένη γειτονιά. «Εδώ ήταν το εργοστάσιο Κοροπούλη το οποίο κάποια στιγμή πριν από 30 χρόνια εγκαταλείφθηκε. 4 στρέμματα συνολικά. Πώς είναι η ταινία “Mad Max”; Ήταν μεταποκαλυπτικό» λέει ο Κώστας Μπακογιάννης. «Δέντρα, πράσινο, ελεύθερος χώρος, αυτό είναι η θεωρία. Στην πράξη όμως, όταν έρχομαι εδώ κοιτώ γύρω τις πολυκατοικίες. Προσπαθώ να μετρήσω πόσοι άνθρωποι μένουν σε αυτά τα διαμερίσματα. Θυμάμαι μια γιαγιά όταν είχαμε αρχίσει να γκρεμίζουμε μου έλεγε “παιδάκι μου, η σκόνη; Κάθε μέρα πλένω το μπαλκόνι μου”. Είχε δίκιο η γυναίκα. Της έλεγα “γιαγιά, υπομονή. Ότι και να πεις έχεις δίκιο, αλλά θα γίνει ωραίο, θα δεις”».

Η σκόνη πια ξεχάστηκε εδώ, και σε μένα, κάτοικο κέντρου που αγανακτούσα με τον μεγάλο περίπατο, υπενθυμίζει ότι η πόλη μου είναι τεράστια, πολύπλοκη, δύσκολη, απαιτητική. Το ίδιο κι εμείς που την κατοικούμε. Ίσως γιατί για όλους μας ο δήμαρχος είναι ο πιο κοντινός μας στην εξουσία άνθρωπος, εκείνος που θα απευθυνθούμε για όλα, εκείνος που φταίει για όλα...

Με τον Κώστα Μπακογιάννη συναντηθήκαμε Κυριακή μεσημέρι έξω από το Δημαρχείο στην πλατεία Κοτζιά για ένα «μικρό περίπατο» στην Αθήνα με τη βέσπα του. Ενθουσιώδης μετά από τέσσερα χρόνια στο τιμόνι του δήμου, μοιάζει ακούρατος. Ξεκινάμε για τα Σεπόλια, εκεί που ξεκίνησαν μικρούληδες οι Αντετοκούμπο. Η γνωστή-άγνωστη Αθήνα ξετυλίγεται στη διαδρομή μας, πυκνοκατοικημένη, άναρχη, με τα σπασμένα της πεζοδρόμια, τους γεμάτους λακκούβες δρόμους της, τις μουτζούρες στους τοίχους, τα σκάμματα στα διάφορα υπό κατασκευή έργα, την κίνηση, το τσιμέντο, τη ζωντανία της. Κάποια από αυτά που υποσχέθηκε όταν ανέλαβε δήμαρχος Αθηναίων υλοποιήθηκαν, κάποια –όπως ο μεγάλος περίπατος– στράβωσαν άσχημα, άλλα είναι δρομολογημένα, άλλα δεν έγιναν. Μια τετραετία είναι πολύς καιρός, αλλά ταυτόχρονα ελάχιστος. Πολλά μπορούν να συμβούν ή να μη συμβούν και το ερώτημα πάντα είναι: υπάρχει σχέδιο, θα μείνει κάτι όμορφο για τις επόμενες γενιές;

— **Σας κατηγορούν για αποσπασματικές παρεμβάσεις επικοινωνιακού χαρακτήρα χωρίς συνολικό σχεδιασμό για την πόλη. Τελικά, υπάρχει σχέδιο πίσω από όλα αυτά τα πάρκα;**

Υπάρχει κάτι που αποκαλούμε Σχέδιο Δράσης για το Κλίμα, το οποίο συγκροτήσαμε και υλοποιούμε. Αυτό θέτει κάποιους ξεκάθαρους στόχους όπως την κάλυψη 30% της πόλης με πράσινο έως το 2030 και το 70% του πληθυσμού να έχει πρόσβαση σε έναν χώρο πρασίνου σε 15 λεπτά με τα πόδια.

Για να το πετύχουμε αυτό, στον προγραμματικό μας σχεδιασμό για το 2023-2028 έχουμε δύο ρήτρες: μία κλίματος και μία γειτονιάς. Στα πάρκα, αυτές οι δύο συναντιούνται. Η λογική είναι να παίρνουμε μικρούς χώρους, όπως είναι τα πάρκα τσέπης, ή μεγαλύτερους, όπως αυτός εδώ, που ήταν σκουπιδαριά, και να τους μετατρέπουμε σε οάσεις πρασίνου. Υπάρχει και η λογική των «πράσινων διαδρομών», δηλαδή των διαδοχικών και συνδεδεμένων χώρων πρασίνου. Συνεργαζόμαστε με αρχιτέκτονες τοπίου, βάζουμε χώμα που λειτουργεί και αποστραγγιστικά και δεν χρειάζεται να επενδύσουμε σε βαριές υποδομές, σε αντιπλημμυρικά – κάτι που είναι πιο οικονομικό για τον Δήμο Αθηναίων. Αυτό που κάνουμε εδώ θα είναι οδηγός μας και για την ανάπλαση των ΚΤΕΛ στη Λιοσίων που είναι 10 στρέμματα. Υπάρχουν, όμως, μερικά πράγματα που μοιάζουν αυτονόητα, αλλά τελικά το αυτονόητο είναι το ζητούμενο.

— **Τι εννοείτε;**

Θα σας το εξηγήσω με ένα παράδειγμα: Στο Πάρκο Δρακόπουλου στην Πατησίων πήγαμε να κάνουμε μία πράσινη ανάπλαση. Αποφασίζουν όμως μερικές δεκάδες, οι ίδιοι περιφερόμενοι που πάνε από τον Λόφο του Στρέφη στην Ακαδημία Πλάτωνος, να ξεσηκωθούν και να δώσουν τη μάχη, λες και είναι στην Κομμούνα των Παρισίων το 1789. Εμείς προσπαθούμε να εξηγήσουμε «παιδιά, πάρκο πάμε να κάνουμε, ούτε καζίνο, ούτε στριπτιζάδικο, ούτε Mall». Τίποτα. Αμετάπειστοι. Μας την πέφτουν, τρώνε ξύλο και οι δύο αντιδήμαρχοι και τέλος αρχίζει το έργο με την προστασία της αστυνομίας. Τώρα, σχεδόν το μισό έχει ολοκληρωθεί, χωρίς σταλιά μπετόν, κι η γειτονιά το καλωσορίζει και το θέλει πάρα, μα πάρα πολύ. Είναι αδιανόητο, δηλαδή, σε μια σύγχρονη ευρωπαϊκή πρωτεύουσα για να γίνει μια πράσινη ανάπλαση, να πρέπει να πάνε τα ΜΑΤ για να προστατεύσουν τους εργάτες που φυτεύουν λουλούδια.

Το Πάρκο Κοροπούλη συνορεύει με το εργοστάσιο Βότρης, ένα ακόμα κουφάρι, στο-

λισμένο με ένα επιβλητικό πέτρινο φουγάρο. Τρία πιτσιρικάκια μας πλησιάζουν να ζητιανέψουν. Οι γονείς τους είναι ξαπλωμένοι μέσα στα σύδεντρα, στο μεγάλο απεριποίητο χωράφι του.

Το όνειρό μου είναι εδώ να γίνει μια μικρή Τεχνόπολη, με πρώτο βήμα να διαμορφώσουμε όλον αυτόν τον χώρο πρασίνου. Αυτό βέβαια δεν θα το γκρεμίσουμε, είναι μνημείο, έχει μεγάλη ομορφιά. Καταλαβαίνεις και τον ενθουσιασμό μου. Από το πουθενά η γειτονιά θα βρεθεί με δύο πολύ μεγάλα πάρκα, φανταστείτε την υπεραξία. Αυτό είναι λοιπόν το σχέδιο. Όπου έχεις χώρο, οποιοδήποτε τετραγωνικό, το αξιοποιείς. Όταν ξεκινήσαμε το '19 είχαμε μια Διεύθυνση Πρασίνου η οποία απαρτιζόταν από λίγα περισσότερα από 100 άτομα με μέσο όρο ηλικίας 50 plus, οι οποίοι είχαν τρομερή γνώση της πόλης, τρομερή εξειδίκευση, αλλά αυτό δεν φτάνει. Συνεργαστήκαμε με ιδιώτες. Δεν μπορείς να φανταστείς τι έγινε γι' αυτό στο Δημοτικό Συμβούλιο. Μάχη. Η αντιπολίτευση και ο Κασιδιάρης –τότε ήταν ακόμα– ούρλιαζαν ότι ξεπουλάμε τον Δήμο, ιδιωτικοποιούμε τον Δήμο. Ότι δεν έχουμε ψυχή. Για να κάνουμε νηπιαγωγείο, η ίδια ιστορία. Με ΜΑΤ στην Πατησίων για μια κοινωνική μεταρρύθμιση που απελευθερώνει τις μητέρες. Πάλι έρχονται, ξεσηκώνονται λες και είναι στην πλατεία Τιενανμέν, προτάσσουν τα στήθη τους στα μηχανήματα. Δεν ακούν. Δεν τους απασχολεί. Πατι, κι αυτό που σου λέω τώρα μου πήρε χρόνο να το καταλάβω, υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που έχουν κάνει καριέρα σε αυτό. Δεν είναι απλώς αντιπολίτευση, είναι λίγο πιο βαθύ. Επενδύουν στην αποτυχία της πόλης. Όταν, λοιπόν, η πόλη προχωράει, αυτοί χάνουν τους ορίζοντές τους. Με το που άνοιξε το σχολείο σταμάτησαν γιατί δεν είχαν πια απέναντί τους ούτε τους αστυνομικούς, ούτε τον Μπακογιάννη. Είχαν 250 γονείς οι οποίοι ήταν πάρα πολύ χαρούμενοι προφανώς που το παιδάκι τους είχε σχολική στέγη.

Επόμενη στάση τα Κουντουριώτικα, πίσω από τον Παναθηναϊκό. Εκεί που θυμάμαι μια βομβαρδισμένη περιοχή, παράγκες, ένα εγκαταλεημένο skate park κάτι παρατημένα σαράβαλα, τώρα ξεφυτρώνει ένα περιποιημένο παρκάκι, με δέντρα και όργανα γυμναστικής. Ένα παιδάκι με μπλουζά Σπίντερμαν σκαρφαλώνει πάνω τους. Η μητέρα του πιάνει κουβέντα με τον δήμαρχο, του ζητάει σέλφι. Ο αγώνας του Δήμου Αθηναίων και των περιοίκων εναντίον των καταπατητών στα Κουντουριώτικα κράτησε χρόνια.

Αυτό είναι το πάρκο Έλενας Βενιζέλου. Δεν μπορείς να φανταστείς τι σκουπίδι και μπάζο έχει φύγει από εδώ. Με τον αρχιτέκτονα τοπίου Αντώνη Σκορδίλη και τους δύο αντιδημάρχους, τον Βασίλη Αξιώτη και τον Χρήστο Τεντόμα, θέλουμε να δημιουργήσουμε έναν μεγάλο ενιαίο χώρο, με πατημένο χώμα, που κρατά το νερό και μπορείς να τρέξεις πάνω με ασφάλεια – το know how του Εθνικού Κήπου το εφαρμόζουμε κι εδώ. Ουσιαστικά το πλάνο είναι ότι φτιάχνουμε ένα νέο πάρκο, δίπλα σε ένα παλιό που αναπλάσαμε ριζικά, και που μετά την κατεδάφιση της «Λεωφόρου» θα συνδεθεί με το μεγάλο πάρκο που θα δημιουργηθεί εκεί. Οι πράσινες διαδρομές που λέγαμε. Όπως το Βότρης και το Κοροπούλη που ήμασταν πριν, ή η Θερμίδα στη Ριζούπολη.

Στον πεζόδρομο παραδίπλα οι περίφημες ζαρντινιέρες της Πανεπιστημίου παραταγμένες εμποδίζουν τα αυτοκίνητα να καταπατήσουν τον πεζόδρομο. «Ένα από τα πράγματα τα οποία προσπαθούμε να κάνουμε είναι να μην ξοδεύουμε και πάρα πολλά χρήματα. Αξιοποιούμε πράγματα που προϋπήρχαν» σχολιάζει. Μπροστά μας τα γηπεδάκια μπάσκετ της Τσόχα, τα σχολεία, το γήπεδο της Λεωφόρου και τα προσφυγικά. Αριστερά μας υψώνεται ο Λυκαβηττός. Το όνειρο να ενοποιηθούν, να γίνει ένα πράσινο χαλί...

Δεν θα γίνει στη δική μου θητεία, αν επανεκλεγώ, μακάρι να προλάβουμε να το δούμε εσύ κι εγώ... Αλλά αυτό είναι το στοίχημα της επόμενης γενιάς για την πόλη. Τα προσφυγικά ανακαινίζονται, είναι μνημεία και γίνονται ξενώνες που φιλοξενούν παιδιάκια καρκινοπαθή. Το '26, όταν ολοκληρωθεί το καινούργιο γήπεδο στον Βοτανικό, θα γκρεμιστεί η «Λεωφόρος» κι από κάτω θα γίνει πάρκινγκ. Δεν γινόμαστε Ζυρίχη, ούτε Παρίσι, αλλά αυτή η τρομερά πυκνοκατοικημένη περιοχή αλλάζει. Το κλίμα με τη γειτονιά συναντιέται πάλι.

— **Αν επανεκλεγείτε σε τι θα είναι διαφορετική η δεύτερη θητεία σας;**

Δεν είμαι σίγουρος ότι οι προτεραιότητες θα είναι διαφορετικές. Έχουμε παρουσιάσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα, ένα επιχειρησιακό σχέδιο που κάθε έργο, κάθε δράση, κάθε παρέμβαση δεν έχει απλώς κοστολογηθεί, αλλά έχει συνδεθεί και με πηγή χρηματοδότησης, με στοχοθεσία, με χρονοδιαγράμματα. Έχουμε, όπως ήδη σας είπα, δύο αρχές σχεδιασμού, τη ρήτρα κλίματος και την τοπικότητα. Η Αθήνα είναι οι γειτονιές της –129 γειτονιές– και αυτά τα δύο, που συναντιού-

νται στον δημόσιο χώρο, ορίζουν τον δρόμο τον οποίο θα ακολουθήσουμε.

— Όταν μιλάμε για την πόλη συνήθως έχουμε στο μυαλό μας το πράσινο, την καθαριότητα, το κυκλοφορικό... Βιωσιμότητα και ανθεκτικότητα όμως δεν είναι μόνο το τσιμέντο, υπάρχουν και οι άνθρωποι. Τι γίνεται με τους άστεγους, τις ευάλωτες ομάδες, τους περιθωριοποιημένους συμπολίτες μας;

Είμαι πολύ υπερήφανος για το Πολυδύναμο Κέντρο αστέγων, για τον Ξενώνα Μεταβατικής Φιλοξενίας για τους χρήστες ναρκωτικών. Τίποτα από αυτά δεν υπήρχε. Τον πρώτο Χώρο Εποπτευόμενης Χρήσης στη χώρα. Το street work, τα διεπιστημονικά συνεργεία με κοινωνικούς επιστήμονες βγαίνουν στους δρόμους και, αφού δίνουν τα αναγκαία, προσπαθούν να πείσουν τους ανθρώπους να μπουν στις δομές μας. Και είμαι τρομερά υπερήφανος για το πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι», που το έχουμε επανιδρύσει ουσιαστικά για τους ηλικιωμένους. Όπως ανυπομονώ να ανοίξει ο πρώτος Ξενώνας-καταφύγιο για τους LGBTQIA+, παιδιά που πολλές φορές είναι διωκόμενα, που μπορεί να βρεθούν πεταμένα έξω από το σπίτι και δεν έχουν πού να πάνε. Τώρα θα έχουν το Rainbow House. Η η πρώτη δομή για ανθρώπους με ψυχικές ασθένειες, που σήμερα μας λείπει.

Το εύρος της δουλειάς ενός Δήμου είναι τεράστιο, πολυσύνθετο και προσπαθείς να κάνεις για όλους το 24ωρό τους σε μια δύσκολη πόλη, λίγο καλύτερο, λίγο ευκολότερο. Στον μπαμπά που πάει στην παιδική χαρά και θέλει να μην τρέμει το φυλλοκάρδι του ότι το παιδί μπορεί να χτυπήσει γιατί τα όργανα είναι παλιά ή χαλασμένα, μέχρι και τη μαμά του τοξικοεξαρτημένου που τον έχει χάσει και μπορεί ο δικός μας Ξενώνας να τους φέρει πιο κοντά, ή τη γιαγιά που περπατάει σε ένα πεζοδρόμιο και σου λέει «παιδάκι μου, θα σπάσω το πόδι μου γιατί είναι επικίνδυνο»...

— Μια και αναφερθήκατε στα πεζοδρόμια, η Αθήνα είναι γεμάτη σπασμένα πεζοδρόμια...

Ναι, αυτό ισχύει και γνωρίζω ότι δεν μπορεί να είναι δικαιολογία και άλλοθι, όπως δεν μπορεί να είναι δικαιολογία και άλλοθι το ότι για δέκα χρόνια δεν κάναμε αυτά που έπρεπε, λόγω της κρίσης. Εμείς οφείλουμε να κατεβάσουμε το κεφάλι και να δουλέψουμε. Το κάναμε για τα πεζοδρόμια κι έχουμε κάνει 59 νέους δρόμους –πάνω από 80.000 τετραγωνικά μέτρα– και συνεχίζουμε και με άλλους 400 δρόμους. Στις ασφαλτοστρώσεις έχουμε κάνει 854 περίπου δρόμους, θα κάνουμε άλλους τόσους, δηλαδή έχουμε κάνει το μισό οδικό δίκτυο και θα ολοκληρώσουμε και το άλλο μισό. Έχουμε κάνει κάπου 10 νέες παιδικές χαρές ή τις ανακαινίζουμε κάθε χρόνο. Έχουμε δουλέψει σε 135 σχολεία από τα 400 περίπου. Έτσι είναι αυτή η δουλειά, δεν υπάρχει ποτέ η στιγμή που θα πεις, όσο κι αν βολεύει προεκλογικά, ότι ναι, εντάξει, το κάναμε τέλος, κλείνει το βιβλίο, ανοίγω το άλλο. Γυρίζεις συνέχεια σελίδες.

Καβαλάμε ξανά τη βέσπα και βγαίνουμε στη Λεωφόρο Αλεξάνδρας. Η κίνηση έρχεται καταπάνω μας να μας προσγειώσει από το όνειρο του πάρκου που θα ενωθεί με τον Λυκαβηττό, ο Δήμαρχος όμως δεν πτοείται. Ούτε και οι Αθηναίοι. Όταν σταματάμε στη Βασιλίσσης Σοφίας μια περαστική κυρία τον βλέπει και τον πιάνει. «Δήμαρχε, μένω εκεί, μια κολόνα του Δήμου είναι έτοιμη να μας πέσει στο κεφάλι, να σας τη δείξω...» βγάζει το κινητό της. Είναι ανάστατη. Της δίνει το τηλέφωνό μου «στείλτε μου τη φωτογραφία και τη διεύθυνσή σας...». Ένας φίλος, γνωστός Αθηναίος που έχει το εργαστήρι του πίσω από τα Κουντουριώτικα μάς στέλνει συχνά φωτογραφίες με τα «αμαρτήματα» στη γειτονιά του, εμείς τα δημοσιεύουμε και συχνά τα συνεργεία του Δήμου αναλαμβάνουν δράση.

Μπροστά μας απλώνεται το Πάρκο Ελευθερίας, παιδιά κάθονται στο γκαζόν παρέες παρέες, αδιαφορώντας για μας, στραμμένα προς τη Λεωφόρο. Το πίσω κομμάτι τους είναι ξένο, άγνωστο. Η Άννα Σκιαδά, αρχιτέκτονας και ιθύνων νους του Πάρκου της Ελευθερίας, μας πλησιάζει. Ανεβαίνουμε από

τον πλαϊνό δρόμο που έχει μεταμορφωθεί σε πεζοδρόμο στολισμένο με τις στίλβες μνήμης, με διαφορετικά κείμενα που μιλάνε για την ελευθερία προς το Μουσείο Ελευθερίας Βενιζέλος, το Κέντρο Τεχνών του Πάρκο Ελευθερίας, το Μουσείο Αντιδικτατορικής Δημοκρατικής Αντίστασης – πρώην στρατόπεδο Ε.Α.Τ. - Ε.Σ.Α. Προσπερνάμε το «παγκάκι του Ιμάμ-γλου», το «παγκάκι του Βάτσλαβ Χάβελ», έργο του διάσημου αρχιτέκτονα Βοϊτэк Σίρεκ που συμβολίζει τη σημασία του να καθόμαστε στο ίδιο τραπέζι και να συζητάμε παρά τις διαφορές μας. Φτάνουμε σε ένα μικρό πανέμορφο γυάλινο περίπτερο, το Athens Book Space, μια υπαίθρια βιβλιοθήκη.

Παλιά εδώ υπήρχε ένας τοίχος που στην πράξη έκοβε το πάρκο στα δύο. Τα παιδιά καθόντουσαν, φιλιόντουσαν, άκουγαν μουσική, έκαναν παρέα, διάβαζαν με την πλάτη στραμμένη στην κληρονομιά τους. Στο Ε.Α.Τ. - Ε.Σ.Α., στον σύγχρονο πολιτισμό και στην ιστορία. Εμείς προσπαθούμε, συμβολικά, να συνδέσουμε το χτες με το αύριο, μέσω του σήμερα. Να μεγαλώσουμε τον χώρο τους. Με τη διαμόρφωση του τοπίου θα έχουν έναν λόγο να περπατήσουν εδώ με τον σκύλο τους, να φτάσουν στο Athens Book Space, σε αυτή την ανοιχτή βιβλιοθήκη-αναγνωστήριο, να διαβάσουν κάποια από τα βιβλία της ή να κατεβάσουν ψηφιακά βιβλία για να τα διαβάσουν επιτόπου. Είναι επίσης ένας χώρος για events, από παρουσιάσεις βιβλίων μέχρι βραδιές τζαζ. Θέλουμε να λειτουργήσουμε ως ένα campus, να είναι ένας χώρος πολιτισμού, όπως η Τεχνόπολη, ένας μεγάλος ενιαίος χώρος. Όλο αυτό σχεδιάστηκε για τα παιδιά μας. Εγώ σε όλες μας τις συζητήσεις πάντα σκέφτομαι τον γιο μου που είναι 16 χρονών.

— Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία οδική βαρβαρότητα, η βιώσιμη μετακίνηση είναι ακόμα όνειρο, αν οδηγείς ποδήλατο κινδυνεύεις. Τι κάνετε ώστε η έννοια του δρόμου ως κοινωνικού χώρου αντί ενός χώρου αποκλειστικά για αυτοκίνητα να γίνει συνειδηση;

Νομίζω ότι θα πρέπει να μας απασχολήσει πάρα πολύ η βιώσιμη κινητικότητα τα επόμενα χρόνια. Έχουμε κάνει 15 προτάσεις στο υπουργείο Υποδομών, πολύ συγκεκριμένες, μεταξύ των οποίων να δημιουργηθεί ένας Οργανισμός Διαχείρισης του Κυκλοφοριακού ή Βιώσιμης Κινητικότητας στην Αττική. Η κυκλοφορία είναι σαν το νερό, είναι μητροπολιτικού χαρακτήρα, δεν μπορεί να αφορά μόνο τον Δήμο Αθηναίων. Σήμερα διαπλέκονται και περιπλέκονται πάνω από 12 συναρμόδιοι φορείς. Άρα στην πραγματικότητα η ζούγκλα στους δρόμους δεν είναι τίποτα παραπάνω από αντικατοπτρισμός της ζούγκλας στο κοινωνικό πλαίσιο, και οφείλουμε να λειτουργήσουμε όλοι μαζί συντεταγμένα και συνεκτικά. Τα καλά νέα είναι ότι ταυτιζόμαστε απολύτως με την πρόταση των Ελλήνων συγκοινωνιολόγων. Χάρηκα πάρα πολύ γιατί άκουσα τον πρωθυπουργό στη ΔΕΘ να ανακοινώνει έναν αντίστοιχο οργανισμό για τη Θεσσαλονίκη.

— Η συγγένεια με τον πρωθυπουργό είναι πλεονέκτημα ή μειονέκτημα;

Μπορεί να είναι και συν και πλνν. Μιλάς σε έναν άνθρωπο ο οποίος τα τελευταία 13 χρόνια έχει ζήσει πολλούς πρωθυπουργούς, πολλές κυβερνήσεις, και πάντα προσπαθούσα να έχω την καλύτερη δυνατή συνεργασία για να κάνω τη δουλειά μου. Ποτέ δεν ξεχνώ ότι πάνω απ' όλα ανήκω στον Δήμο. Άρα εκπροσωπώ το 100% των Αθηναίων, πέρα και πάνω από κόμματα και χρώματα και αυτό προφανώς επηρεάζει ή μπορεί να επηρεάσει και τις σχέσεις μου με οποιαδήποτε κυβέρνηση. Πλεονέκτημα και μειονέκτημα είναι ότι μπορεί κάποιος να το δει όπως θέλει...

— Εσείς πώς το βλέπετε;

Όσο με αφορά έχω απόλυτη συναίσθηση για το που βρίσκομαι στην τροφική αλυσίδα.

— Μπορεί, όπως σωστά λέτε, να διαπλέκονται και να περιπλέκονται πολλοί συναρμόδιοι φορείς, αλλά οι πολίτες αισθάνονται τον δήμαρχο πιο κοντά

τους και ταυτόχρονα για όλα φταίει ο δήμαρχος. Το είδαμε και στη βόλτα μας, από τη μία «γεια σου δήμαρχε» και φιλάκια, από την άλλη η κολώνα που έλεγε η κυρία...

Αυτή είναι η δουλειά μου, τα παράπονα στον δήμαρχο! Για αυτό βγαίνω στις γειτονιές. Ο κόσμος μου μεταφέρει προβλήματα. Τα σημειώνω, τα προωθώ και αργότερα τσεκάρω ότι λύθηκαν. Εμένα αυτό με τρέφει, γιατί εδώ μετράει το αποτέλεσμα. Το από, το μετρήσιμο και το ορατό αποτέλεσμα. Αυτά τα πολλά μικρά που κάνουν τα μεγάλα. Έπειτα αυτός είναι κι ένας τρόπος να παρακολουθώ, να ελέγχω και να αξιολογώ και τις υπηρεσίες μας. Υπάρχει προφανώς το business intelligence το οποίο έχουμε στη διάθεσή μας, που συγκεντρώνουμε όλα τα δεδομένα, αλλά βοηθάει πολύ και το εμπειρικό, το οποίο μπορεί να μην είναι στατιστικά ασφαλές, αλλά σου δίνει μία αίσθηση.

— Μετά από όλη αυτή την πληροφορία, λοιπόν, τι πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να έχετε κάνει καλύτερα τα προηγούμενα 4 χρόνια;

Ξεκάθαρα, με έχετε ακούσει να το λέω πάρα πολλές φορές, έχω κάνει την αυτοκριτική μου για την Πανεπιστημίου. Πιστεύω ότι η αρχική σύλληψη ήταν σωστή, αλλά η υλοποίηση είχε πολλά κενά. Βεβαίως, νομίζω ότι το τελικό αποτέλεσμα που έχει ήδη αρχίσει να φαίνεται θα μας ανταμείψει. Αλλά είναι γεγονός ότι αργήσαμε, καθυστερήσαμε και ταλαιπωρήσαμε, και αυτό είναι κάτι που μας έχει απασχολήσει πάρα πολύ εσωτερικά στον Δήμο, για ατελείωτες ώρες.

— Και εμάς μας έχει απασχολήσει πολύ το εξής: ποιο ήταν τελικά το βασικό πρόβλημα που αντιμετωπίσατε και άργησε τόσο το έργο; Γιατί το θέμα έρχεται και επανέρχεται στις συζητήσεις και δεν φαίνεται να έχουν πειστεί οι Αθηναίοι, ούτε να έχουν καταλάβει τι στο καλό συνέβη. Ζπάνε και μια συγγνώμη που δεν την έχουν ακούσει...

Καταλαβαίνω ότι επανέρχεται διότι το έργο αυτό έχει θυμώσει και έχει στεναχωρήσει. Η Πανεπιστημίου είναι η βιτρίνα της Αθήνας, είναι εμβληματική. Και πολλοί μπορεί να αισθάνονται ότι αυτό το οποίο κάναμε ήταν κακοποιητικό για την Πανεπιστημίου. Και αναφέρομαι, ξαναλέω, στο εργοτάξιο. Έχουν δίκιο που λένε ότι φάγαμε σκόνη, θόρυβο, κίνηση. Το βασικό πρόβλημα με την Πανεπιστημίου ήταν ότι υποτιμήσαμε τις τεχνικές δυσκολίες. Πρώτον, πέρα από την επίγεια νέα διαμόρφωση –δηλαδή τις δεντροφυτεύσεις, το πράσινο, τις πλάκες, τις οδεύσεις τυφλών–, υπήρχε και μια πολύ μεγάλη ανάγκη όχι μόνο να συντηρήσουμε, αλλά και να αποκαταστήσουμε υπόγεια δίκτυα τα οποία ήταν απολύτως ακαρτογράφητα με ό,τι αυτό συνεπάγεται στον βαθμό δυσκολίας. Το βλέπαμε ως μια ευκαιρία να εκσυγχρονίσουμε τις υποδομές μας, ώστε να μη χρειαστεί να επανέλθουμε είτε είσαι η ΕΥΔΑΠ, είτε η ΔΕΔΔΗΕ, είτε ο Δήμος σε 5 ή 10 χρόνια.

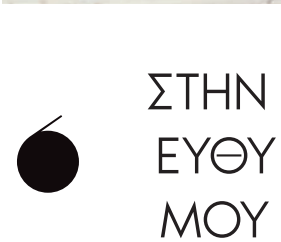
Δεύτερον, η Πανεπιστημίου λόγω της φύσης της και ακριβώς επειδή δεν θέλαμε να είναι μόνο ένα έργο βιτρίνας, αλλά και ένα έργο υποδομής, απαιτούσε τον συντονισμό πολλών εργολάβων στο ίδιο έργο – φτάσαμε στους 11 και 12 εργολάβους.

Και το τρίτο είναι ότι είχαμε κάποιες δυσκολίες με τους εργολάβους με τους οποίους συνεργαστήκαμε –θα το αφήσω αυτό εδώ και δεν θα μιλήσω περισσότερο– και το κάνω αυτό πάρα πολύ συνειδητά γιατί στο τέλος της ημέρας η όποια ευθύνη ξεκάθαρα είναι δική μου και κανενός εργολάβου. Και έχουμε κάνει ό,τι μπορούμε για να διασφαλίσουμε ότι το πάθημα έγινε μάθημα.

— Το κέντρο είναι η βιτρίνα μιας πόλης, αλλά αν έπρεπε να επιλέξετε το κέντρο ή οι γειτονιές θα είχαν προτεραιότητα;

Οι γειτονιές ξεκάθαρα. Το συντριπτικό θα έλεγα ποσοστό των πόρων που είναι στη διάθεση του Δήμου Αθηναίων –είτε είναι οι ίδιοι πόροι, είτε εθνικοί, είτε ευρωπαϊκοί– επενδύονται στις γειτονιές.

Να σας δώσω ενδεικτικά ένα παράδειγμα: το αντιπλημμυρικό στον Κολωνό, στο γνωστό σημείο που αν θυμάστε πριν από δύο χρόνια ήταν μια κυρία με ένα καγιάκ, όπου δεν υπάρχει καν σύστημα για τα ύδατα και αποχέτευση,



ΣΤΗΝ
ΕΥΘΥ
ΜΟΥ



Πάρκο Κοροπούλη

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ Η ΟΠΟΙΑ ΝΗ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΝΕΝΟΣ ΕΡΓΟΛΑΒΟΥ



Πάρκο Ελευθερίας

κοστίζει 13 εκατομμύρια ευρώ για μια μόνο γειτονιά. Η Πανεπιστημίου κοστίζει 3 εκατομμύρια ευρώ. Οι ασφαλοστρώσεις κοστίζουν 40 εκατομμύρια ευρώ.

Τα 43.500 φώτα που αντικαθιστούμε σε όλη την πόλη με Led, κοστίζουν 55 εκατομμύρια ευρώ. Βεβαίως το συγκεκριμένο είναι ο ορισμός της ανταπόδοσης γιατί μειώνεται κατά 60% η ενέργεια, επομένως μειώνεται και το κόστος. Συνεπώς, μπορούμε να περικόψουμε τα δημοτικά τέλη, όπως το έχουμε κάνει, 5% πέρυσι συν 5% φέτος, και ο στόχος μας είναι μέχρι το '28 να μην είμαστε υψηλότερα από τον μέσο όρο της Αττικής. Θεωρώ τρομερά άδικο ο δημότης του Δήμου Αθηναίων να πληρώνει παραπάνω από ό,τι οποιοσδήποτε δημότης στην Αττική.

— Η Αθήνα είναι πια city break destination. Η τεράστια τουριστική άνοδος είναι πρόβλημα ή ευλογία για μια πόλη; Υπάρχει κάποιο σχέδιο ώστε να κερδίζουν και οι γειτονιές, όχι μόνο το κέντρο; Παράλληλα υπάρχει το φαινόμενο του Airbnb, το οποίο εκτινάσσει τα ενοίκια. Μεγάλες ευρωπαϊκές πρωτεύουσες αποφάσισαν να το περιορίσουν. Πώς σκοπεύετε να το αντιμετωπίσετε;

Αν μου κάνατε την ίδια ερώτηση το 2019 θα σας έλεγα ότι αυτό είναι ένα πρόβλημα το οποίο θα ήθελα πάρα πολύ να έχω! Βεβαίως τώρα που το έχουμε, το βλέπω κάπως διαφορετικά. Γι' αυτό επιμένουμε με μια σειρά από παρεμβάσεις, όπως η Ακαδημία Πλάτωνος ή η Διπλή Ανάπλαση. Γενικότερα, ενισχύοντας τις γειτονιές, δημιουργώντας νέα αλλά κι εναλλακτικά τοπία, αν θέλετε, επιδιώκουμε το «άπλωμα» ουσιαστικά των τουριστικών ροών, κι εκτός κέντρου. Επίσης, στόχος μας είναι οι 365 μέρες τουρισμός. Αυτό δεν πρέπει να σας ακούγεται τόσο εξωφρενικό, καθώς έχουμε 330 μέρες ηλιοφάνεια.

Όμως είναι γεγονός ότι οι τιμές έχουν εκτιναχθεί. Πολλοί νέοι και νέες εξακολουθούν να μένουν στα 30 τους στα παιδικά τους δωμάτια γιατί δεν έχουν άλλη επιλογή. Εδώ ήταν νομίζω πολύ σημαντική η κίνηση του προγράμματος στέγασης «Σπίτι μου» της κυβέρνησης, το στηρίζουμε και συμμετέχουμε και εμείς. Ακόμα πιο σημαντική, όμως, θα είναι μια κίνηση για να δημιουργηθεί επιτέλους ένα θεσμικό πλαίσιο για τη βραχυχρόνια μίσθωση. Υπάρχουν γειτονιές που έχουν ξεπεράσει τα όρια και εκεί πρέπει να πατήσουμε ένα φρένο. Σας περιγράφω ένα δυναμικό εργαλείο το οποίο, όπως στις άλλες ευρωπαϊκές πόλεις, πρέπει να είναι του Δήμου και όχι του κράτους γιατί κανένα υπουργείο δεν μπορεί να ξέρει τις γειτονιές της Αθήνας όπως τις ξέρει ο Δήμος.

— Με τα ταγκ που βρομίζουν και ασχημαίνουν την πόλη τι κάνετε; Το anti-tagging τι δαπάνες απαιτεί και κατά πόσο είναι προτεραιότητα;

Πρώτα από όλα χαιρόμαι πάρα πολύ που μιλάω με έναν άνθρωπο που κάνει τη διάκριση ανάμεσα στα tags και στο graffiti. Το μεν, όπως και το street art, έχει καλλιτεχνική διάσταση κι αξία, τα δε είναι μπουτζούρες. Ως Δήμος έχουμε συνεργαστεί στο πρόγραμμα «Δημοσίων Τοιχογραφιών» όπου έχουν πραγματοποιηθεί δεκάδες «murals» σε διάφορους δημόσιους χώρους. Το anti-tagging για μας είναι προτεραιότητα γι' αυτό αυτά τα 4 χρόνια έχουμε καθαρίσει συνολικά περισσότερα από 50.000 τ.μ. δημόσιου χώρου. Για πρώτη φορά θέσαμε σε λειτουργία 7 συνεργεία, ένα για κάθε διαμέρισμα του Δήμου Αθηναίων με εξειδικευμένο μηχανήμα και εξειδικευμένο προσωπικό να καθαρίζει τους τοίχους.

Όμως επειδή δεν μπορούμε εμείς να καθαρίζουμε ιδιωτικούς τοίχους, μου δίνετε την ευκαιρία να το διευκρινίσω, υπάρχει το πρόγραμμα «Πρόσοψη» που το τρέχει η ΑΝΑΠΛΑΣΗ Α.Ε., το οποίο χρηματοδοτεί έως και το 60% του συνολικού κόστους αποκατάστασης μιας όψης, του βαψίματος δηλαδή μιας πολυκατοικίας. Ήδη στο πρόγραμμα είναι περισσότερες από 500 πολυκατοικίες. Νομίζω έχουμε βάψει τις 350—κάτι τέτοιο—και συνεχίζουμε για περισσότερες.

— Κάνοντας τη δουλειά του δημάρχου της Αθήνας, μπορείτε να μας πείτε ένα πράγμα που μάθατε;

Η Αθήνα έχει κανείς την αίσθηση ότι είναι αχανής, έτσι δεν είναι; Η πραγματικότητα, όμως, είναι ότι είναι 38 τετραγωνικά χιλιόμετρα, δεν είναι μεγάλη. Είναι η πιο πυκνοκατοικημένη πόλη της Ευρώπης μετά το Παρίσι. Όταν φτάνεις, λοιπόν, στο σημείο να ηγαίνεις σε γειτονιές και όχι μόνο να αναγνωρίζεις πρόσωπα αλλά να ξέρεις και ονόματα ενίοτε,

τότε πια αισθάνεσαι με κάποια σιγουριά ότι την πόλη αυτή την γνωρίζεις καλά από τα κάτω.

— Αλήθεια, ποιο ήταν το πιο δύσκολο πρόβλημα που έπρεπε να λύσετε;

Το πιο δύσκολο και ο μεγαλύτερος φόβος μου ήταν στην αρχή του πρώτου lockdown, θα σας φανεί παράξενο, οι άστεγοι. Διότι, ναι, το κράτος είπε «μείνετε σπίτι», αλλά κάποιοι άνθρωποι δεν είχαν σπίτι. Και έπειτα ήταν οι μοναχικοί άνθρωποι, ειδικότερα οι ηλικιωμένοι, που ήταν κλεισμένοι στα διαμερίσματά τους. Γι' αυτό τότε επανιδρύσαμε το «Βοήθεια στο Σπίτι», για να έχουμε γραμμές επικοινωνίας και διευρύνουμε τις υπηρεσίες στα ιατρεία του Δήμου. Πλέον, έχουμε επτά, ένα σε κάθε δημοτικό διαμέρισμα, και τα αναβαθμίζουμε σε πολυιατρεία. Όταν μπαίνει ο άλλος μέσα να αισθάνεται ότι τον αγκαλιάζουν από παντού.

— Και υπήρξε και κάτι που σας εξέπληξε;

Δεν με εξέπληξε τόσο όσο με σοκάρε, η στέρση της πόλης και του Δήμου σε κάποια πράγματα. Θυμάμαι τον Σεπτέμβριο του '19, η πρώτη μεγάλη αγωνία ήταν να καθαρίσουμε τα φρεάτια γιατί θα ερχόντουσαν βροχές. Ανακάλυψα ότι είχαμε μόνο δύο μηχανήματα για όλη την πόλη. Ήδη γαίνοντας στα σχολεία ανακάλυψα ότι δεν είχαν ράμπες για αναπήρους. Είναι δυνατόν να δεχόμαστε ότι υπάρχουν παιδιά «δύο ταχυτήτων»; Ερχόμενος από το Καρπενήσι και την Περιφέρεια της Στερεάς Ελλάδος θεωρούσα ότι η πρωτεύουσα κάποια πράγματα τα έχει αντιμετωπίσει. Δυσκολεύτηκα να συμφιλιωθώ με την ιδέα ότι δεν ήταν έτσι.

— Τελικά, τι σας αρέσει περισσότερο σε αυτή τη δουλειά και τι λιγότερο;

Όταν τελειώνει κάτι. Ένα έργο όταν ολοκληρώνεται αισθάνεσαι γεμάτος. Το χειρότερο είναι ότι έχω γίνει στόχος επιθέσεων που ήταν τοξικές, που είχαν να κάνουν με την προσωπικότητά μου, με την ακεραιότητά μου, με την ηθική μου. Και όταν αυτά δεν γίνονται από άγνωστο τρολ του διαδικτύου, αλλά από ανθρώπους που κατά τα λοιπά διεκδικούν για τον εαυτό τους το τεκμήριο της σοβαρότητας, τότε εξοργίζεσαι και απογοητεύεσαι. Αλλά βέβαια μετά θυμίζεις στον εαυτό σου ότι και αυτά είναι κομμάτι της δουλειάς...

Αυτή η βόλτα στην Αθήνα τελειώνει πάλι στην πλατεία Κοτζιά, στο γραφείο του δημάρχου. Μια επιβλητική, εξάφυλλη, ξύλινη πόρτα με τη χρυσή επιγραφή Δήμαρχος. Ο χώρος τεράστιος, με πίνακες, καναπέδες, ένα γραφείο στο βάθος. Κάπως μικρό αναλογικά, παρατηρώ. Μπροστά του ένα τραπέζι με παραταγμένα στρατιωτικά. «Όταν πρωτοήρθα κατάλαβα πώς μπορεί να νιγέσαι σε έναν τεράστιο χώρο. Όλα μεγαλεπήβολα. Γι' αυτό έφερα αυτό το γραφείο, ήταν του πατέρα μου», μου λέει ακουμπώντας το ασυναίσθητα. «Τα στρατιωτικά, να... ήθελα να κάνω τον χώρο πιο οικείο» ομολογεί. Μιλάμε λίγο για τον Πάυλο Μπακογιάννη, ήταν 11 χρονών όταν δολοφονήθηκε, για να το ξεπεράσει, μου λέει, επαναλάμβανε στον εαυτό του «δεν είμαι κάτι ξεχωριστό, δεν είμαι κάτι ξεχωριστό...».

— Αναρωτιέμαι, σας άλλαξαν αυτά τα 4 χρόνια στο τιμόνι του μεγαλύτερου Δήμου της χώρας; Άλλαξε ίσως και η ζωή σας;

Ναι, εξελίχθηκε η πόλη και μαζί εξελίχθηκα και εγώ. Στην προσωπική μου ζωή κάνω μια πάρα πολύ μεγάλη προσπάθεια να είμαι ακριβώς ο ίδιος. Έχω δει πως η εξουσία μπορεί να φθείρει και να διαφθείρει και κλείνω τα αυτιά μου στις σειρήνες της. Για εμένα είναι πάρα πολύ σημαντικό τουλάχιστον να βγω όπως μπήκα. Όμως νομίζω ότι γίνονται πολύ πιο ανθεκτικός.

— Θέλετε να στείλετε ένα μήνυμα στους Αθηναίους μέσα από τις σελίδες της Athens Voice;

Ναι, ότι τους θερμοπαρακαλώ να έρθουν στις κάλπες ακόμη κι αν δεν είναι για να ψηφίσουν εμένα. Το μεγαλύτερο κέρδος για όλους μας είναι να αυξηθεί η συμμετοχή.

— Ποια νομίζετε ότι θα ήταν η βασική ερώτηση που θα ήθελαν να κάνουν σε εσάς οι Αθηναίοι;

650.000 Αθηναίοι, 650.000 αφεντικά, 650.000 παράπονα, 650.000 ερωτήσεις, 650.000 απαιτήσεις και έχουν όλοι δικίο!

— Εσείς έχετε κάποια ερώτηση να τους κάνετε;

Ότι μπορούμε, μπορούμε. Θέλουμε. **Α**

Η ΑΡΓΗ ΔΙΑΒΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΣΤΗ ΔΥΣΗ

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ



Πριν λίγες μέρες ένας συνάδελφος στο πανεπιστήμιο αρρώστησε και προσφέρθηκε να τον αντικαταστήσω για μία απ' τις διαλέξεις του σε μάθημα πολιτικής δημοσιογραφίας. Είχα περίπου 10 χρόνια να διδάξω σχετικό μάθημα, οπότε με κέρφι άρχισα να σχεδιάζω τη διάλεξη. Ο ρόλος των ΜΜΕ ως η «τέταρτη εξουσία», ο Χάμπερμας και η «δημόσια σφαίρα», ο 24ωρος κύκλος της επικαιρότητας, ελευθερία και κρίση του Τύπου, ερευνητική δημοσιογραφία.

Αφού τελείωσα το προσχέδιο της διάλεξης, ξέθαψα απ' τα αρχεία μου όλες τις παρουσιάσεις και τις «διαφάνειες» από τα παλιά μου μαθήματα για να δω τι οπτικό υλικό μπορώ να χρησιμοποιήσω, τι έχω ξεχάσει, τι έχει χάσει πλέον τη σημασία του, τι πρέπει να γίνει από την αρχή. Ανοίγοντας τα παλιά Power Point έπαθα ένα πολιτισμικό σοκ. Συνειδητοποίησα ότι μέχρι πριν 10 χρόνια μιλούσα για πράγματα, έθετα ηθικά διλήμματα και χρησιμοποιούσα υλικά και παραδείγματα τα οποία πλέον, και με το ελάχιστο ένστικτο επαγγελματικής επιβίωσης, ούτε που θα τα άγγιζα. Πριν 10 χρόνια:

- Έδειχνα χωρίς δεύτερη σκέψη στους φοιτητές μου τις επίμαχες γελοιογραφίες του Μωάμεθ – αυτές που οδήγησαν σε μπαράζ βίαιων διαδηλώσεων και τρομοκρατικών επιθέσεων στην Ευρώπη.

- Παρουσίαζα στην τάξη την περίπτωση του Jody McIntyre, ενός ανάπηρου διαδηλωτή ο οποίος κατήγγειλε αστυνομική βία κατά τη διάρκεια φοιτητικών διαδηλώσεων (σύμφωνα με άλλους μάρτυρες συμμετείχε σε ρίψη αντικειμένων κατά της αστυνομίας), αλλά και τη σαρκαστική κριτική του Richard Littlejohn που τον παρομοίαζε με έναν απ' τους χαρακτήρες της κωμικής σειράς «Little Britain».

- Στην ίδια διάλεξη παρουσίασα άρθρο γνώμης της συντηρητικής αρθρογράφου Jan Moir στο οποίο υποστήριζε ότι ο θάνατος του τραγουδιστή των Boyzone, Stephen Gately, όχι μόνο δεν οφειλόταν σε φυσικά

αίτια (ο Gately πέθανε φορώντας τις πιτζάμες του στον καναπέ από πνευμονικό οίδημα εξαιτίας καρδιακής πάθησης όπως έδειξε η νεκροψία), αλλά, ούτε λίγο ούτε πολύ, ήταν αποτέλεσμα του «επικινδύνου» λάιφστάιλ του (ο Gately ήταν γκέι και μαζί με τον σύντροφό του είχαν καλέσει και έναν άλλο άνδρα στο σπίτι τους). Η Moir, όπως και άλλοι αρθρογράφοι της εποχής, χρησιμοποίησαν αυτό και άλλα περιστατικά για να επιχειρηματολογήσουν κατά της ισότητας στον γάμο και την τεκνοθεσία για τα ομόφυλα ζευγάρια.

- Έπαιζα την επίμαχη συνέντευξη του διακεκριμένου (και πλέον περιθωριοποιημένου) ιστορικού David Starkey, ο οποίος – με αφορμή τις βίαιες διαδηλώσεις και το πλάτσιο στο κέντρο του Λονδίνου το 2011 – είχε πει ότι «οι λευκοί έγιναν μαύροι», καταγγέλλοντας την εισαγωγή και ταυτοτική υιοθέτηση συμπεριφορών, διαλέκτων και μοδών από τις μεγαλουπόλεις των ΗΠΑ και την Καραϊβική.

- Ανέλυα το μανιφέστο του Νορβηγού εθνοσοσιαλιστή τρομοκράτη Άντερς Μπρέιβικ, ο οποίος σκότωσε 77 ανθρώπους σε δύο τρομοκρατικές επιθέσεις στο Όσλο και στην Ουτόγια. Στο μανιφέστο του βρίσκουμε σπόρους και νήματα μιας ρητορικής και μιας ιδεολογίας που μετά από χρόνια επανεμφανίζονται σε ακροδεξιά κινήματα και θεωρίες συνωμοσίας όπως το QAnon. Κι όλα αυτά ήταν στα slide της πρώτης διώρης διάλεξης μαθήματος στο δεύτερο έτος.

Όλα αυτά δεν τα έδειχνα για να σοκάρω τους φοιτητές – είναι δύσκολο να το πιστέψει κάποιος σήμερα, ειδικά στη Βρετανία, αλλά οι φοιτητές τότε δεν σοκάρονταν εύκολα ή καθόλου, ακριβώς επειδή υπήρχε σχεδόν απόλυτη ελευθερία στην ακαδημαϊκή

σκέψη και στο τι δείχναμε στην τάξη.

Τα έδειχνα γιατί δεν νοείται μελέτη (π.χ.) της βίας, της σάτιρας ή της προβοκάτσιας χωρίς τριβή με το πρωτότυπο υλικό. Τα έδειχνα γιατί ένα σεβαστό ποσοστό της κοινωνίας ασπάζεται τις εκατέρωθεν απόψεις και είναι σημαντικό να καταλαβαίνει κανείς σε βάθος τα επιχειρήματα, τα συναισθήματα και τις πολιτικές και κοινωνικές επιδιώξεις αυτών με τους οποίους διαφωνεί. Τα έδειχνα γιατί πίστευα και πιστεύω στην αυταξία της ελευθερίας του λόγου και της ακαδημαϊκής ελευθερίας, στον ρόλο του αμφιθέατρου ως δημόσια σφαίρα, και στη ζωτική σημασία του «κριτικού-λογικού διαλόγου» (Χάμπερμας) που δεν βασιζείται ούτε σε προβολές ηθικής ανωτερότητας και αρετής (*virtue signalling*), ούτε σε συναισθηματισμούς, αλλά σε λογικά επιχειρήματα. Τα έδειχνα γιατί εμπιστευόμουν την κρίση των φοιτητών και την ικανότητά τους να ακούσουν αντιδιαμετρικά αντίθετες απόψεις (ακόμη και κακόγουστες ή μειωτικές για κοινωνικές ομάδες), και να μπορέσουν να βγάλουν τα δικά τους συμπεράσματα όχι ως τραυματισμένα θύματα ή μέλη ευάλωτων ταυτοτικών ομάδων, αλλά ως ενήλικοι, υπεύθυνοι πολίτες και ισότιμα μέλη μιας κοινωνίας.

Δυστυχώς άλλαξαν πολλά από τότε. Κοιτώ τα slide για τη δημοκρατία στην αρχαία Ελλάδα ή τις μεγάλες Επαναστάσεις και τον Διαφωτισμό ή την ανάγκη των οργανωμένων κοινωνιών να έχουν ιεραρχίες και ελίτ, και είναι σαν να ακούω ήδη τις ενστάσεις των φοιτητών («στην αρχαία Ελλάδα είχατε σκλάβους», «τα μεγάλα κείμενα των επαναστάσεων είναι όλα γραμμένα από άντρες», «ο Διαφωτισμός ήταν εργαλείο δυτικής αποικιοκρατίας»), ενστάσεις τόσο παράλογες ή εκτός θέματος, διατυπωμένες με τόση αποστροφή και απολυτότητα, ώστε να μην ξέρεις από πού να τις πιάσεις.

Μαζί με τα μεγάλα και προοδευτικά αιτήματα και κινήματα για ορατότητα, σεβασμό, συμπεριληπτικότητα και ισότητα, επιβλήθηκε η ακραία πολιτική ορθότητα, η τρομοκρατία της καταγγελίας έναντι του τεκμηρίου της αθωότητας, η κουλτούρα της ταπείνωσης και της ακύρωσης, η απαίτηση για «προειδοποιητικές ενδείξεις προσβλητικού περιεχομένου» (*trigger warnings*), η

απαίτηση το πανεπιστήμιο να είναι «ασφαλής χώρος» που δεν «πληγώνει» κανέναν, ο παραλογισμός του να χάνεις τη δουλειά και την υπόληψη σου επειδή όχι επειδή εσύ ο ίδιος χρησιμοποιήσεις λέξεις ταμπού, ούτε καν επειδή αναφέρθηκες στη χρήση λέξεων ταμπού από άλλους, αλλά ακόμη κι επειδή μιλώντας μια ξένη γλώσσα είπες κάτι που ακούστηκε σαν λέξη ταμπού στη δική σου γλώσσα.

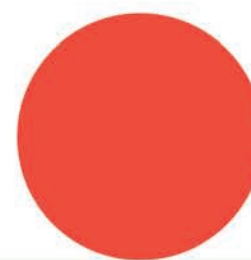
Εν τω μεταξύ τα υλικά, οι απόψεις και η ρητορική που πλέον δεν αγγίζουμε, δεν εξαφανίστηκαν, απλώς «σπρώχτηκαν» έξω από τα μεγάλα ΜΜΕ, τους μεγάλους εκδοτικούς οίκους και τα πανεπιστήμια, προς εναλλακτικές, υπόγειες ή κρυπτο-

γραφημένες πλατφόρμες όπως το 4chan, το Reddit, το Rumble, το Signal, το Telegram, το Discord, όπου οι φορείς τους δεν αντιμετωπίζουν αντίλογο με επιχειρήματα σε συνθήκες «κριτικού λογικού διαλόγου», αλλά αντίθετως βρίσκουν υποστήριξη από ανθρώπους συναισθηματικά φορτισμένους.

Φοβάμαι ότι το 2013 βοηθήσαμε τους φοιτητές μας να έχουν πολύ μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, κριτική σκέψη, επιχειρηματολογία και ανοιχτό μυαλό απ' ότι καλλιεργούμε στους φοιτητές του 2023. Και αυτό απειλεί τα παιδαγωγικά και αξιακά θεμέλια του πολιτισμού μας. **■**

ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ, ΕΠΙΒΛΗΘΗΚΕ Η ΑΚΡΑΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΡΘΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗΣ

Φτιάξε τον τέλειο χώρο για εργασία



Επίλεξε εργονομική καρέκλα

- Η πολύωρη παραμονή στην καρέκλα απαιτεί τις κατάλληλες προσαρμογές, ώστε να βρίσκεις, κάθε φορά, την ιδανική θέση για να μην κουράζεσαι.
- Η ύπαρξη μπράτσων και η δυνατότητα ρύθμισης του ύψους εξασφαλίζουν καλή στάση σώματος και πιο άνετη εργασία.



Βρες το σωστό γραφείο ανάλογα με τις ανάγκες σου

- Εάν η εργασία σου απαιτεί τη χρήση ενός Laptop χωρίς επιπλέον υλικά, η επιλογή ενός μικρού γραφείου είναι ιδανική.
- Στην περίπτωση που κάνεις χρήση σταθερού υπολογιστή, τότε ένα μεγαλύτερο γραφείο είναι απαραίτητο.
- Αν ο χώρος είναι η απόλυτη ανάγκη για σένα, λόγω της χρήσης εκτυπωτών και άλλων συσκευών, επίλεξε γραφείο σε σχήμα L.



Συνδύασε το γραφείο με τα απαραίτητα αξεσουάρ τεχνολογίας

- Η προσθήκη ενός Docking Station θα σε βοηθήσει, εάν μοιράζεις τον χρόνο εργασίας μεταξύ σπιτιού & γραφείου.
- Η προσθήκη βάσης οθονών επιτρέπει να κρατάς τακτοποιημένα & καθαρά ακόμα και τα μικρότερα γραφεία.



Κατεβαίνοντας στις εκλογές, μέσω Ζωοδόχου Πηγής & Ναυαρίνου

Της ΝΤΟΡΑΣ ΒΥΖΟΒΙΤΟΥ

Ζωοδόχου Πηγής και Ναυαρίνου. Αυτή ήταν η αγαπημένη μου γωνία στην Αθήνα. Κάθε άνθρωπος έχει τις εμμονές του, αυτή ήταν μία από τις δικές μου. Όλη μου τη ζωή μένω στη λεωφόρο Αλεξάνδρας, οπότε, αν έπρεπε να πάω κάπου στο κέντρο και μπορούσα να βάλω αυτή τη γωνία στη διαδρομή, το έκανα. Κατ' αρχάς, επειδή η περιοχή είναι ακόμα Εξάρχεια, και ας γίνεται «καθώς πρέπει» μετά από δυο τρείς φανάρια.

Για να είμαστε ειλικρινείς, και εμείς καθώς πρέπει έχουμε γίνει. Όχι επειδή συμβιβαστήκαμε, αλλά επειδή ό,τι μας έκανε νέους και επαναστατημένους λίγο πολύ το κατακτήσαμε, το καθιερώσαμε. Το θέμα τώρα είναι να μην το αφήσουμε να γίνει ξερό κατεστημένο και αυτοσκοπός, αλλά να το διατηρήσουμε φιλόξενο.

Τέλος πάντων. Τα αγαπάω τα Εξάρχεια, και δεν το λέω για να βάλω και λίγη προεκλογική αναρχία στη νεοδημοκρατική μου δημοτική υποψηφιότητα. Ολόκληρη την εφηβεία μου στα Εξάρχεια την πέρασα. Έφευγα από το σπίτι και κατέβαινα στο Point ζητώντας από τους φίλους μου να παίξουν το ξενέρωτο για εκείνους «Don't you want me baby» – μια αμιγώς πολιτική πράξη εκ μέρους μου, τώρα που το σκέφτομαι!

Επιστροφή στη γωνία μου. Ζωοδόχου Πηγής και Ναυαρίνου. Όπως στρίβεις στη Ναυαρίνου, ίσα που φαίνεται η Λόντου και η πόρτα της «Βαβέλ». Της «Βαβέλ», η οποία είχε την ελευθερία του διαδικτύου, όταν όλα ήταν ακόμα αναλογικά. Της «Βαβέλ», όπου κάποτε συναντηθήκαμε και αγαπηθήκαμε όλοι (και ίσως ακόμα αγαπόμαστε, κι ας μη συναντιόμαστε). Έζησα και εκεί πολλά χρόνια. Έμαθα πάρα πολλά και συνέβαλα και εγώ, όσο μπορούσα, σε ένα περιοδικό που ήταν ομάδα και το κάναμε και φεστιβάλ, και γειτονιά, και εποχή ολόκληρη.

Επί δέκα χρόνια περίπου, όποτε πήγαινω κάπου μόνη μου, κυκλοφορώ αποκλειστικώς με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Όταν πηγαίνω στη δουλειά, το λεωφορείο δεν περνάει από αυτή τη γωνία. Αλλά, για πολλά χρόνια, κάθε μέρα που πήγαινα στη δουλειά, αρχικά στη Ρηγίλλης και μετά στο Μέγαρο Μαξίμου, χάζευα εκείνη την πόρτα και έπαιρνα τα πάνω μου.

Δεν ήταν μόνο αυτό όμως. Το σημαντικότερο σε αυτή τη γωνία ήταν πως, χειμώνα καλοκαίρι, το αριστερό πεζοδρόμιο της Ναυαρίνου ήταν το υπαίθριο ημερολόγιο της πόλης. Στα τελάρα των 48φυλλων πανάκριβων διαφημίσεων έκαναν κατάληψη τα αφισάκια για κάθε συναυλία, παράσταση, έκθεση και συγκέντρωση εντός Αθήνας, αλλά και πολλών εκτός. Εντάξει, υπήρχε πάντα και το Αθηνόραμα, αλλά αυτό το κολάζ ήταν υπέροχο. Εκεί έβλεπα όλους αυτούς που θαύμαζα και σημείωνα πότε θα πάω να τους δω και να τους ακούσω. Εκεί, σε εκείνα τα αφισάκια, έβλεπα γραμμένα με τεράστια γράμματα και τα ονόματα όλων μου των φίλων με τους οποίους συνεργαζόμουν όταν ακόμα όλοι ήμασταν οι νέοι και οι επόμενοι. Και φούσκωνα από χαρά που θυμόμουν τα πρώτα προγράμμά τους που έγραφαν τα ονόματά μας, και περηφανευόμουν που όλος ο κόσμος γνώριζε πια πόσο ταλέντο έχουν.

Όταν ο Κώστας Καραμανλής με ενέταξε στο στενό του επιτελείο, ο πατέρας μου μου είχε πει ότι τα ενδιαφέροντά μου πρέπει να τα επιβάλω και να μην τα συμβιβάζω. Περνούσα, λοιπόν, από την αγαπημένη μου γωνία και κάθε μέρα έπαιρνα στη σκέψη μου και μία από εκείνες τις αφίσες, μια παράσταση, μια συναυλία. Ασφαλώς, δεν ήταν η σημα-

ντικότερη έγνοια στη δουλειά. Ούτε για εμένα, ούτε για τους άλλους. Ήταν, όμως, μια υπενθύμιση της προσωπικής μου ευθύνης, επειδή η πρώτη και βαθύτερη πολιτική πράξη κάθε ανθρώπου είναι να αναπτύξει ενδιαφέροντα που πραγματώνονται στον κοινό χώρο και στην κοινή ζωή.

Αντιλαμβάνομαι, λοιπόν, ότι η δική μου ευθύνη, ο ρόλος μου στην πολιτική, με την οποία έχω περάσει όλη μου τη ζωή, είναι να διαμορφώνω ένα περιβάλλον που θα εμπνέει τους ανθρώπους του να αναπτύξουν τα ενδιαφέροντά τους, όπως έκανε για εμένα.

Θέτω υποψηφιότητα στις δημοτικές εκλογές ως δημοτική σύμβουλος του Κώστα Μπακογιάννη επειδή θέλω να αναλάβω την ευθύνη αυτής της υποχρέωσης, όπως και της υποχρέωσής μου να καταλαβαίνω ότι τα ενδιαφέροντά τους δεν θα μοιάζουν με τα δικά μου.

Η αγαπημένη μου γωνία δεν έχει πια το υπαίθριο ημερολόγιό της. Έχει, όμως, δέντρα και κόσμο. Έχει καινούργια μπάρακια γύρω γύρω, με φτηνές μπίρες και ωραίες φάτσες. Δουλειά μας δεν είναι να λέμε στον κόσμο τι πρέπει να εμπνεύσει και πώς να χαρεί την πόλη. Δουλειά μας είναι να μπορεί να το κάνει.

Και αυτό δεν είναι θολοκοιταριστικό. Έχει συγκεκριμένες προϋποθέσεις: Η Αθήνα, όπως κάθε μητρόπολη, χρειάζεται λεφτά, προϋπολογισμό με κοινωνικό προσανατολισμό και διαφάνεια στην εκτέλεσή του. Αυτό που με απασχολεί, λοιπόν, είναι πώς ο τομέας του Πολιτισμού στον Δήμο της Αθήνας μπορεί να παράγει πρωτογενή και δευτερογενή έσοδα. Πώς μπορεί να τονίσει το προφίλ της πόλης ως συνεδριακού και εκθεσιακού προορισμού. Και πώς αυτό το προφίλ μπορεί με τη σειρά του να ενθαρρύνει στρατηγικές επιχειρηματικές συνεργασίες και επενδύσεις που θα φέρουν καινοτομίες και έσοδα στην πόλη.

Την ξέρω αυτή τη δουλειά. Την έχω κάνει. Την έχω δει να πετυχαίνει σε ιδιωτικούς και σε δημόσιους φορείς. Αυτή η επιτυχία, όμως, απαιτεί ομάδες. Και δεν εννοώ μόνο την ομάδα του δημοτικού συμβουλίου στην οποία θέλω να ενταχθώ. Εννοώ και τη δική μου. Σας χρειάζομαι όλους για να φτιάξω την ομάδα μου. Χρειάζομαι τη φιλία σας, την εμπιστοσύνη σας και την κριτική σας. Στο τέλος, χρειάζομαι και την ψήφο σας. Μέχρι τις 8 Οκτωβρίου ελπίζω πως θα μου δώσετε την ευκαιρία να την κερδίσω. ●

Η Ντόρα Βυζοβίτου είναι υποψήφια δημοτική σύμβουλος στην Αθήνα, με τον συνδυασμό «Αθήνα Ψηλά» του Κώστα Μπακογιάννη. Το 1997, όταν ο Κώστας Καραμανλής εξελέγη πρόεδρος της Νέας Δημοκρατίας, την επέλεξε ως υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων του κόμματος και του ιδίου. Κατά την πρωθυπουργία του ήταν Διευθύντρια Εθιμοτυπίας και σύμβουλος του πρωθυπουργού επί πολιτιστικών θεμάτων. Παραμένει συνεργάτης του μέχρι σήμερα.

Χειμώνα καλοκαίρι,
το αριστερό
πεζοδρόμιο της
Ναυαρίνου ήταν
το υπαίθριο
ημερολόγιο
της πόλης

πλαίσιο

ΣΤΗΣΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
ΑΡΧΗΓΕΙΟ



01
Γραφείο
Vintage
Κωδ.: 2678861

~~179€~~ **129€**

02
Καρέκλα Γραφείου
Delicate
Κωδ.: 4218019

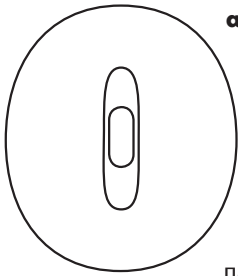
349€

03
Φωτιστικό Γραφείου
Led Rod Light
Κωδ.: 3601773

399€



Σκάνανε εδώ και
δες περισσότερες
προτάσεις



α προσπαθήσουμε να μιλήσουμε για το τελευταίο έργο του. Οι δυσκολίες ξεκινούν άμα τη αναγνώσει του τίτλου. Το **ΑΚΟΕ** είναι ακρωνύμιο τεσσάρων λέξεων: **Απελευθερωτικό Κίνημα Ομοφυλοφίλων Ελλάδος**. ΑΜΦΙ είναι το όνομα του περιοδικού που εκδόθηκε από τα, ατύπως, μέλη του Κινήματος σε

διάρκεια 14 ετών – από το 1976 έως το 1990, με καθοριστικής σημασίας πρόσωπο για το μεγαλύτερο διάστημα τον **Λουκά Θεοδοωράκοπουλο** και συνεμπνευστή τον **Ανδρέα Βελισσαρόπουλο**. Αμφότεροι εκτός της επιγείου ζωής. Ο Ανδρέας κατέληξε από AIDS το 1985 και ο Λουκάς, σε προχωρημένη ηλικία, το 2013, αλλά «τελεί σε αποχώρηση» από το κίνημα και το περιοδικό την ίδια περίοδο κατά την οποία ο ίδιος απειλεί με εξαφάνιση, κυριολεκτικώς, την κοινότητα των ομοφυλοφίλων και όχι μόνο. Οι δύο πρωτοπόροι εγκαταλείπουν την προσπάθεια, άκων και εκών αντιστοίχως, στα μέσα της δεκαετίας του '80. Το βασικό περιεχόμενο του ντοκιμαντέρ συνοψίζεται στη φράση «**Η Ιστορία μιας Επανάστασης**». Το πρώτο ουσιαστικό της προτάσεως είναι απολύτως ακριβές γιατί η κινηματογραφική εκδοχή του Σήφη Βαρδάκη αποτελεί μια συγκροτημένη και πειστική εξιστόρηση των γεγονότων και των προσώπων. Πιθανώς πρόκειται για μια μοναδική προσπάθεια μέχρι σήμερα. Αξιοσημείωτα κινηματογραφικά στοιχεία είναι οι σκιαγραφημένες φιγούρες του art Director **Στηβ Στιβακτί**, που, σε συνδυασμό με τα visual effects της **Αφροδίτης Μπιτζούνη**, καθιστούν καθηλωτική την εξιστόρηση. Το δεύτερο ουσιαστικό, μάλλον, μπερδεύει την κατάσταση εάν ο αναγνώστης δεν συμπεριλάβει στην ερμηνεία του τη συμπληρωματική φράση της παρενθέσεως: **Η Επανάσταση συνίσταται στην ερωτική φαντασίωση «να κοιμάμαι στο στήθος του»**. Είναι αναγκαία η παρέμβαση του σκηνοθέτη.

«Τη φράση τη λέει ο Κίμωνας Φωτιάδης στην ταινία. Δεν είναι καθόλου τυχαία η επιλογή της, διότι ο πιο σοβαρός λόγος της ύπαρξης του ντοκιμαντέρ είναι να καταστήσει σαφές ότι η ομοφυλοφιλική επιθυμία ή φιλομοφυλία, όπως αρέσκει να την ονομάζει ο δολοφονημένος συγγραφέας **Κώστας Ταχτσής**, δεν είναι η έκφραση μιας λαγνείας άνευ ορίων αλλά ο ερωτικός, ο συναισθηματικός σύνδεσμος ενός άντρα με έναν άλλο άντρα. Είχα την πρόθεση και την κρυφή ελπίδα να πείσω με την ταινία ότι ο αμφι-ανδρικός έρωτας δεν είναι «ανώμαλη σεξουαλική έκφραση» αλλά ερωτική σχέση ομοφύλων. **Το να βάλεις το κεφάλι σου στο στήθος του ήταν η θεμελιώδης φαντασίωση.** Φυσικά, εκείνα τα χρόνια αλλά και στις μέρες μας με κάποιο τρόπο, η εικόνα που έχει συνολικά η κοινωνία μας είναι μάλλον διαφορετική. Πολλές φορές δεν εξαιρούνται ούτε οι ίδιοι οι ομοφυλόφιλοι, οι οποίοι ως θύματα της κοινωνικής προβολής πάνω τους διατηρούν ή ενισχύουν την κοινοτοπία των σεξουαλικά άκορεστων ανθρώπων. Η καταδικαστική κρίση, η κοινωνική ντροπή και η αποπομπή των ομοφυλοφίλων εφήβων αγοριών από τις οικογένειές τους –ειδικότερα των χαμηλότερων τάξεων–, οδήγησε στην ανδρική πορνεία κυρίως υπό τη μορφή των, παρανόμως φυσικά, εκδιδόμενων αντρών με γυναικεία περιβολή: των «τραβεστί», όρου που στις ημέρες μας ακούγεται προσβλητικό. Δεν νομίζω ότι υπάρχει νέος άντρας της δεκαετίας του '80 που δεν έχει να πει ανόητη, περιγελαστική, χυδαία ιστορία από μια «μπουρδελότσαρκα» στη λεωφόρο Συγγρού. Επομένως, ναι, χρησιμοποιώ την επεξηγηματική λέξη «επανάσταση», κυριολεκτικώς για να επανασυστήσω τον εσωτερικό ψυχικό κόσμο ενός ομοφυλόφιλου, τουλάχιστον έτσι όπως τον έζησα στην οδό Ζαλόγγου 6Α, στα Εξάρχεια».

— **Σήφη, εάν υποθέσουμε ότι το ΑΚΟΕ και το ΑΜΦΙ πληρούν την ανάγκη των ομοφυλοφίλων να γίνουν κοινότητα –στις ημέρες μας ονομάζονται ΛΟΑΤ+ (Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλοι, Τρανσέξουαλ, +) και έχουν ήδη κοινοτική υπόσταση– υπό ποια μορφή την οραματίζονταν; Ως την εξατομικευμένη έκφραση της σεξουαλικότητας, του ερωτισμού, ή ως αναγνώριση της υπάρξεώς τους από την υπόλοιπη κοινωνία;**

Αντώνη, δυσκολεύομαι να απαντήσω γιατί και οι δύο οπτικές αποτελούσαν ζωντανή επιδίωξη. Καταλαβαί-

ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ Σήφη Βαρδάκη ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΕΝΑ «love letter»

Οι περιπέτειες του
Απελευθερωτικού Κινήματος
Ομοφυλοφίλων (ΑΚΟΕ)
σε ένα ντοκιμαντέρ

Του ΑΝΤΩΝΗ ΠΑΓΚΡΑΤΗ



Η ταινία «**ΑΚΟΕ/ΑΜΦΙ: Η Ιστορία μιας Επανάστασης**» θα προβληθεί στο Gimme Shelter Film Festival, τη Δευτέρα 13 Νοεμβρίου, στο Gagarin 205

Ο **Ιωσήφ Βαρδάκης** γεννήθηκε το 1966 στο Ρέθυμνο. Σπούδασε κινηματογραφία και τηλεόραση στο Tisch School of the Arts του New York University (B.F.A. Film/TV, 1991) και συνέχισε σε μεταπτυχιακά στο ίδιο πανεπιστήμιο, με εξειδίκευση στη θεατρική λογοτεχνία (Graduate School of Arts & Science, M.A. English & American Literature - Dramatic Literature, 1994). Επί σειράν ετών εργάζεται ως σκηνοθέτης στο θέατρο, έχοντας σκηνοθετήσει πάνω από 30 παραστάσεις τα τελευταία 20 χρόνια. Ανάμεσά τους: «Ο Κύκνος» (Χοροορές, 1997), «Δεσποινίς Τζούλια» (Θέατρο Ιλίσια, 1999), «Q.E.D. Η τι Απέδειξε ο κύριος Φάνμαν» (Θέατρο Ροές, 2004), «I Am My Own Wife» (Bios, 2012), «Πατρισία Χάισμιθ: Εισαγωγή στο Σασπένς» (Θέατρο 104, 2014). Μεταξύ άλλων, ο Σήφης Βαρδάκης σκηνοθέτησε το ντοκιμαντέρ «**ΑΚΟΕ/ΑΜΦΙ: Η Ιστορία μιας Επανάστασης** (*Να κοιμάμαι στο στήθος του...*)» το οποίο κέρδισε το βραβείο κοινού στο 25ο Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, τον Μάρτιο του 2023. Αυτή την περίοδο προβάλλεται αποκλειστικά από τη Vodafone TV. Πρόκειται να προβληθεί στο «**Με τα μάτια ανοικτά**» – 8ο Αφιέρωμα στο Ελληνικό Ντοκιμαντέρ από την Ένωση Ελληνικού Ντοκιμαντέρ (Ταινιοθήκη της Ελλάδας, 12-15 Οκτωβρίου), στις 13 Νοεμβρίου στο πλαίσιο του Gimme Shelter Film Festival (Gagarin, Αθήνα) και στο DocFest – 17ο Φεστιβάλ Ελληνικού Ντοκιμαντέρ στη (Χαλκίδα, 21-26 Νοεμβρίου).

νω ότι η αναγνώριση, ειδικότερα από τους ανθρώπους που τους αγαπούσαν και τους απέρριπταν, ήταν πρωτεύουσας σημασίας, όπως είναι και για τον καθένα μας ειδικά στην ελληνική κοινωνία που απορρίπτει συλλήβδην τη διαφορετικότητα την ίδια στιγμή που αγκαλιάζει με τρυφερότητα την ομοιογένεια – με την έννοια της αποδοχής των ίδιων αντιλήψεων.

— **Όμως, θα έλεγα ότι εξ ορισμού ένας σεξουαλικά προσανατολισμός που δεν ευνοεί την αναπαραγωγή, αναγκάζει το υποκείμενό της σε μια πιο ατομική έκφραση. Δημιουργεί εσωτερικές συνθήκες λιγότερο ευεπηρεάστες από τα κοινωνικά ήθη και έθιμα, επομένως, πιθανώς, διαμορφώνει έναν άνθρωπο περισσότερο εξατομικευμένο.**

Έχασα τον ύπνο μου με αυτή τη σκέψη. Μέχρι εφιάλτες είδα. Αρχικώς, δεν συμφωνώ. Δεν ξέρω αν «δεν ευνοεί την αναπαραγωγή». Πάρα πολλά LGBT ζευγάρια επιθυμούν να κάνουν παιδιά και πολλά έχουν παιδιά. Είτε μέσω παρένθετης μητέρας ή δότη σπέρματος, είτε με υιοθεσία. Το ότι η ομόφυλη σεξουαλική πράξη δεν «παράγει παιδιά» πάλι εστιάζει την προσοχή στην πράξη αυτή καθαυτή.

Είναι εντυπωσιακό το πώς η «ανάγνωση» των ομόφυλων σχέσεων εστιάζει κάθε φορά στο σεξ. Η ανάγκη όμως είναι πρωτίστως συναισθηματική. Δεν είναι πρωτίστως σεξουαλική. Εάν κάποιος είναι asexual, επίσης «δεν ευνοεί την αναπαραγωγή» αλλά δεν βλέπω να είναι εξίσου κατακριτέος. Ίσως σε παλαιότερες δεκαετίες να ήταν. Για παράδειγμα η μάνα μου (92 ετών) έλεγε για κάτι φίλες της αδελφής μου οι



οποίες έκαναν σπουδαία καριέρα ότι «απέτυχαν στη ζωή τους» επειδή δεν έκαναν παιδί. Ο κοινωνικός εξοστρακισμός είναι που ίσως «δημιουργεί εσωτερικές συνθήκες λιγότερο ευεπηρεάστες από τα κοινωνικά ήθη και έθιμα, επομένως και πιθανώς διαμορφώνει έναν άνθρωπο περισσότερο εξατομικευμένο».

Υπήρχε πάντα η εσωτερική ανάγκη να προσφέρουμε στην κοινωνία, σπρώχνοντάς την προς μεγαλύτερη ανεκτικότητα και κατανόηση στις διάφορες ατομικότητες. Κάτι που το ΑΚΟΕ διεκδικούσε πάντα ήταν η δυνατότητα της προσφοράς στην κοινωνία. Αυτό σημαίνει «ανεκτικότητα»: Αποδεχτείτε με ως μέλος σας ώστε να συνεισφέρω ισότιμα. Δεν πιστεύω επ' ουδενί ότι η διεκδίκηση του δικαιώματος να είναι κάποιος ο εαυτός του, διεκδικώντας ταυτόχρονα την ευτυχία, τον θάξει αυτόματα «εκτός κοινωνίας». Και πάλι μου θυμίζει παλαιότερες γενιές. Θυμάσαι που σου έλεγα για τη γιαγιά μου που στα 18 της παντρεύτηκε τον παππού μου που ήταν 46 χρονών για «σασμό». Το

διαζύγιο ήταν κάτι αδιανόητο και θα θυμάσαι τις εποχές που ο «γάμος από έρωτα» ήταν κάτι «επαναστατικό». Δεν πιστεύω καθόλου ότι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι και ατομικότητες που εκφράζονται οδηγούν σε κοινωνική κατάρρευση. Αντίθετα, πιστεύω ότι οι άνθρωποι που ζουν σε αρμονία με τους εαυτούς τους, συνεισφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό. Ένας καταπιεσμένος άνθρωπος που μισεί την κοινωνία που τον καταπιέζει, δεν προσφέρει σε αυτήν με τον ίδιο τρόπο και την ίδια χαρά που προσφέρει κάποιος άνθρωπος που αισθάνεται ότι η κοινωνία του τον αγκαλιάζει και τον αποδέχεται. Δεν είναι προφανές;

Να επισημάνω εδώ ότι η πολυχρησιμοποιημένη φράση «σεξουαλική προτίμηση» με την έννοια της «επιλογής» δεν εκφράζει σωστά την κατάσταση. Γεννιόμαστε με την «προτίμηση», άρα δεν είναι προτίμηση, είναι ιδιοσυγκρασία. Αυτό που ακούγεται πολύ –ειδικά τον τελευταίο καιρό με αφορμή τον Στέφανο Κασσελάκη–, η φράση «σεξουαλική προτίμηση», μειώνει τη συναισθηματική αξία σχέσεων πολυετών, ανθρώπων που σε άλλες χώρες έχουν συνάψει γάμο, οικογενειών που σε πολλές περιπτώσεις έχουν παιδιά. Δεν ξέρω πώς θα το εισέπρατταν τα ετεροφυλόφιλα ζευγάρια αν αναφερόμουν στους συντρόφους τους ως τη «σεξουαλική τους προτίμηση». Στα αυτιά μου ηχεί μειωτικό και απαξιωτικό. Πιστεύω ότι ό-

ποιος έχει περάσει την ηλικία της εφηβείας ξέρει ότι οι σχέσεις με συναισθηματικό έρεισμα σπάνια έχουν να κάνουν με «σεξουαλική προτίμηση». Στηρίζονται συνήθως σε βαθύτερες ψυχικές ενώσεις. Και αυτό πρέπει κάποτε να αναγνωριστεί και στις σχέσεις ομοφύλων και να σταματήσει αυτή η αντιδραστική (;) εμμονή στο σεξ. Ενηλικιωθείτε επιτέλους.

— Υπάρχουν ταξικές διαφορές, ή πολιτικές συμπάθειες και αντιπαραθέσεις;

Η καταστατική συνθήκη της ιδρύσεως του ΑΚΟΕ είναι η φιλική σχέση του Ανδρέα Βελισσαρόπουλου και του Γάλλου αριστερού ακτιβιστή –για να μιλήσουμε με σύγχρονους όρους– Guy Hocquenghem, ιδρυτή του Front Homosexuel d'Action Révolutionnaire το 1971. Το βιβλίο του Guy Hocquenghem, «Le Désir Homosexuel» (1972 και σε αγγλική μετάφραση Homosexual Desire, 1978) μπορεί να είναι το πρώτο έργο της Queer Theory. Ο Λουκάς Θεοδωρακόπουλος, περιβόητος, τουλάχιστον στο χώρο της gay κοινότητας, για το βιβλιαράκι του «Καιάδας», που περιγράφει μια αστυνομική επι-

δρομή κατά τη διάρκεια της δικτατορίας σε πάρτι ομοφυλοφίλων στην Καλογρέζα, είναι θαυμαστής του Guy Hocquenghem, γνώστης των ευρωπαϊκών κινημάτων στον απόηχο του Μάη του 1968 αλλά και ένας άνθρωπος «ταξικά κατώτερος» του Αντρέα Βελισσαρόπουλου. «Ζηλεύει» τη σχέση του τελευταίου με τον Γάλλο. Είναι αξιοσημείωτο, κατά μαρτυρίες, το παράδοξο της εντάσεως με την οποία ο Βελισσαρόπουλος διεκδικούσε τα δικαιώματά του και ταυτόχρονα της άρνησής του να εμφανιστεί δημοσίως, ίσως γιατί δεν ήθελε να το μάθει η οικογένειά του. Μπόρεσα να βρω μόνο δύο φωτογραφίες του. Δύο φωτογραφίες του εμφανίζονται στο ντοκιμαντέρ. Την πρώτη μου την έδωσε η Μαρία Μήτσουρα και εμφανίζεται όταν αναφέρεται για πρώτη φορά ο Βελισσαρόπουλος και τη δεύτερη μου την έδωσε ο Δημήτρης Ξανθούλης κι εμφανίζεται μαζί με την νεκρολογία του στο Αμφί.

Συνολικώς το Κίνημα είναι ανεκτό μόνο από την «αναθεωρητική» Αριστερά. Το περιοδικό ΑΜΦΙ φιλοξενείται στα Φεστιβάλ Νεολαίας του ΚΚΕ Εσωτερικού και στους δρόμους. Εν είδει προστασίας, οι διανομείς του ΑΜΦΙ στέκονται δίπλα σε αυτούς της εφημερίδας «Θούριος» του Ρήγα Φεραίου. Όμως αυτό δεν κρατάει πολύ. Πάντως, θα μπορούσε να πει κάποιος ότι το ΑΚΟΕ «ανήκει» στον προοδευτικό χώρο. Ειδικότερα το περιοδικό συλλέγεται από νεαρούς ανθρώπους ανεξαρτήτως σεξουαλικού προσανατολισμού ως ένα είδος πρωτοπορίας και απελευθέρωσης.

Εν κατακλείδι θα μπορούσε να πει κάποιος ότι η προσπάθεια εκφράσεως και ορατότητας των ομοφυλοφίλων συμβαδίζει με μια γενικότερη, μη συντηρητική άποψη οργανώσεως της κοινωνίας. Το Κίνημα εστιάζει στην «Απελευθέρωση» και στην «ορατότητα» και είναι αυτή η διάθεση που ενοποιεί τα μέλη του όποια κι αν ήταν η πολιτική τους τοποθέτηση. Όλες οι φωνές ακούγονταν. Ανεξαρτήτως πολιτικών πεποιθήσεων. Το σοβαρό ήταν να ενισχυθούν οι στόχοι του κινήματος. Μοναδική διαφωνία ήταν αρχικά ο εναγκαλισμός ή όχι των «τραβεστί». Είναι χαρακτηριστική η θέση του Κώστα Ταχτσής, που όμως δεν ανήκε στο ΑΚΟΕ. Στο βιβλίο του «Το φοβερό βήμα» που στην ταινία διαβάζεται από τον Γιώργο Παπαπαύλου, ο Ταχτσής γράφει ότι δεν ήθελε να ταυτιστεί με «μία πουτάνα της Συγγρού» δικαιολογώντας τη στάση του από ψυχολογικής σκοπιάς ως «ρομαντικός ανιδιοτελής ομοφυλόφιλος έρμπος που ήμουν κι εγώ κάποτε».

Η Μπέττυ (Ελισάβετ Βακαλίδου) περιγράφει γλαφυρά τις κακοπάθειες που είχε υποστεί και κυρίως τον μόνιμο φόβο της. Η ιστορική συνάντηση στο Λουζιτάνια στις 25 Απριλίου 1977 αποτέλεσε την πιο εμβληματική και μαζική κίνηση που είχε δει ως τότε η Αθήνα. Η Μπέττυ στην κύρια ομιλία της αναφέρεται στα «Τείχνη» του Κωνσταντίνου Καβάφη. Είναι το πρώτο αναγνωρισμένο ποίημα του πιο σημαντικού ποιητή του 20ού αιώνα. Έχει ενταχθεί από τον ίδιο στη θεματική ενότητα που την ονόμασε *Φυλακαί*. Αναφέρεται σε μια κλεισούρα που η Μπέττυ τη νιώθει ως αναγκαία συνθήκη της υπάρξεώς της ενώ ο Ταχτσής ως «επιλογή». Όπως επισημαίνει στο ντοκιμαντέρ ο Άγγελος Παπαδημητρίου, για τον συγγραφέα τα γυναικεία ρούχα ήταν αισθητικού και αισθησιακού ενδιαφέροντος ενώ για την κοινότητα των τραβεστί τρόπος ζωής και επιβίωσης.

— Το 1990 ΑΜΦΙ και ΑΚΟΕ κλείνουν οριστικά. Κάπου εκεί ολοκληρώνεις το ντοκιμαντέρ, κατά τη γνώμη μου χωρίς τελική αποτίμηση της παρουσίας του Κινήματος ή του περιοδικού. Πιθανώς. Δεν μπορώ να απαντήσω με σαφήνεια. Ταλαιπωρηθήκαμε σχετικά με τον τρόπο που θέλαμε να κλείσουμε. Η εμφάνιση των περιοδικών της εποχής στις αρχές του '90 ικανοποιούν ως ένα βαθμό την εικονογραφία της ομοφυλοφιλίας. Η κοινωνία φαίνεται πιο ανοιχτή σε μια τέτοιου είδους έκφραση.

Όμως το Κίνημα δεν είχε αυτό ως βασική επιδίωξη. Εκ των υστέρων, θα έλεγα ότι ο βασικός προσανατολισμός, παρόλο που δεν ήταν ορθολογικά συντεταγμένος, ήταν να δοθεί η ευκαιρία να εμφανιστεί η ύπαρξη της ομοφυλοφιλικής διαθέσεως. Ακόμα και αυτοί που δεν κατέβηκαν ποτέ τα σκαλιά του υπογείου της Ζαλόγγου, όπως σωστά επισημαίνει στην τελευταία φράση του ο Βαλλιανάτος, θα ήθελα να πιστεύω ότι έπαιρναν κουράγιο και δύναμη από την ύπαρξή του. Το ντοκιμαντέρ, τελικώς, είναι ένα love letter. Θα ήθελα να επισημάνω τη στήριξη που είχε η ταινία από τους παραγωγούς Μαρίνα Δανέζη και Τάσο Κορωνάκη της Laika Productions, στους οποίους με σύστησε ο Executive Producer της ταινίας, Λευτέρης Χαρίτος, αλλά και τη σημαντική συνεισφορά στην ταινία του Θεοδωρή Αντωνόπουλου ως σύμβουλο σεναρίου και του Κώστα Γιαννακόπουλου ως επιστημονικού σύμβουλου. **A**

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

SEONG-JIN CHO

25.10.2023

©Christophar_Kovestlin

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: EPT, COSMOS TV, ATTICA MEDIA GROUP, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, COSMOS 93.6, ΔΙΕΣΗ 101.3, GALAXY 92, ΑΘΗΝΑ 9.84, CNN.GR, CULTURENOW.GR, IN2LIFE.GR, MONOPOLI.GR, NEWSBEAST.GR, ARTANDLIFE.GR, METEO.GR

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΤΑΣΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



NEES TISEIS ΤΟΥ 2023

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

Aν νομίζατε ότι τα **post-summer blues** είναι η διάθεση της εποχής, ίσως θα πρέπει να σκεφτείτε λίγο μακροπρόθεσμα και βαθύτερα. Η μελαγχολία-μετά-τοκαλοκαίρι συμβαίνει κυρίως μπροστά σε έναν κόσμο που αλλάζει και προσπαθούμε να βρούμε τη δική μας θέση σε αυτόν. Και αυτό που αλλάζει δεν είναι μόνο το κλίμα.

Η λέξη της εποχής είναι **permacrisis** – μόνιμη κρίση. Τα πάντα άλλαξαν από την πανδημία του covid. Ο κόσμος παραπαίει από τη μια παγκόσμια καταστροφή στην άλλη. Πανδημία, πόλεμος, ακραίος πολιτικός διχασμός, κρίσεις κόστους ζωής και οι ολοένα και πιο απτές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής – οι προκλήσεις προέρχονται από κάθε κατεύθυνση.

Κι αν η επαναφορά στην «κανονικότητα» τότε έμοιαζε το τέλος της δυστοπίας, χρειάστηκε μόνο ένας χρόνος με τυφώνες, πυρκαγιές, πλημμύρες, βόμβες βροχής, πυροστρόβιλους και άλλα φυσικά φαινόμενα για να καταλάβουμε πως όλα τώρα αρχίζουν.

Είναι μια νέα εποχή που ήρθε πολύ πιο γρήγορα απ' όσο φανταζόμασταν. Και αυτό που βλέπουμε να αλλάζει έχει άμεσο αντίκτυπο στον τρόπο ζωής μας. Νέα ήθη που προκύπτουν από ανάγκη και προσαρμοστικότητα. Ίσως και με λίγη φαντασία και χιούμορ. Και τόλμη. Αλλάζει η ζωή και δίνει έμφαση στην ψυχική υγεία και τη λειτουργική φυσική κατάσταση. Αυτές είναι δύο τάσεις στον τρόπο ζωής που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και διαμορφώθηκαν μέχρι σήμερα ανάλογα με την κουλτούρα και τις επιρροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

ΜΙΑ ΝΕΑ ΖΩΗ

Sober up. Η έρευνα κατανάλωσης της Nielsen για το 2023 έδειξε ότι οι δαπάνες για αλκοόλ θα είναι μειωμένες κατά 14 μονάδες φέτος, ενώ το 28% των Millennials δεν πίνει καθόλου αλκοόλ.

Το lifestyle της αποχής από το αλκοόλ προωθείται από διασημότητες και influencers που ανεβάζουν το «ημερολόγιο του ξενερώματος = sober up» με το πρόσχημο «sobertok». Η νέα τάση θέλει να είσαι sober curious, να θέλεις να ζήσεις την κοινωνικότητά σου νηφάλιος και αντί για ένα ποτήρι αλκοόλ στο χέρι, να κρατάς ένα ποτήρι με το ελιξήριο της ζωής: νερό.

Slow life. Η ιδέα της ήρεμης ζωής που κυλάει μέσα στον φυσικό της χρόνο, βασίζεται στο γιαπωνέζικο «ikigai» που μπορεί να ερμηνευθεί ως ο σκοπός της ζωής, η αίσθηση της ικανοποίησης και της ευτυχίας που προκύπτει από την εκπλήρωση των προσωπικών μας αξιών, των στόχων και των επιθυμιών μας. Οι άνθρωποι είναι δραστήριοι, αλλά δεν βιάζονται. Συνδέονται με τη φύση και βρίσκουν χαρά σε καθημερινά πράγματα. Ζουν τη στιγμή. Ιδιαίτερα, οι υποστηρικτές του slow life προσέχουν τον χρόνο που ξοδεύουν σε συσκευές της τεχνολογίας. Το hashtag slow life έχει σχεδόν 5,5 εκατομμύρια δημοσιεύσεις στο Instagram και 555 εκατομμύρια προβολές στο TikTok.

Τρία tips του slow life: «Περνάτε περισσότερο χρόνο κοντά στη φύση», «Unplug», «Διαβάστε περισσότερα βιβλία».

Slow food. Το κίνημα slow food ξεκίνησε από τον Carlo Petrini τη δεκαετία του 1980 στην Ιταλία, αλλά επανέρχεται βρίσκοντας έδαφος σε νέο κοινό. Τρώμε προσεκτικά και συζητώντας,



Η ζωή αλλάζει δυναμικά.
Από το slow supermarket μέχρι
την επιστροφή του χειρόγραφου
και την απόλαυση της βαρεμάρας.

Είναι μια νέα εποχή
που ήρθε πολύ πιο
γρήγορα απ' όση
φантаζόμασταν.
Και αυτό
που βλέπουμε να
αλλάζει έχει άμεσο
αντίκτυπο στον
τρόπο ζωής μας.
Νέα ήθη που
προκύπτουν από
ανάγκη και
προσαρμοστικότητα.
Ίσως και με λίγη
φантаσία και χιούμορ.
Και τόλμη.

Το αντίθετο του fast food, τρώω γρήγορα για να επιστρέψω στη δουλειά, δηλώνει ότι επιβραδύνω αρκετά για να απολαύσω τη ζωή, κάτι που ισχύει ακόμα και στον τρόπο που περνάμε τον ελεύθερό μας χρόνο.

Μερικά tips του slow food

- Κάθεσαι σε ένα τραπέζι για να φας σε ένα πιάτο, ακόμα κι αν το φαγητό είναι σε πακέτο.
- Παίρνεις μια πλήρη, βαθιά, συγκεντρωμένη αναπνοή πριν ξεκινήσεις.
- Αφήνεις το τηλέφωνο/φορητό υπολογιστή/βιβλίο που διαβάζεις και απλά εστιάζεις σε κάθε μπουκιά.
- Προσκαλείς συναδέλφους στο μεσημεριανό σου γεύμα αντί να τρως μόνος στο γραφείο σου.
- Κάνε μια προσπάθεια να μαζευτείτε με την οικογένειά σου κατά τη διάρκεια του βραδινού.

Απόλαυση της βαρεμάρας. Το να μην κάνουμε τίποτα, απλώς να απολαμβάνουμε τον εαυτό μας και οτιδήποτε υπάρχει γύρω μας, είναι μια πολύ βαθιά πρακτική – γιατί όλοι έχουμε μια ενέργεια μέσα μας που μας ωθεί συνεχώς να κάνουμε κάτι, οτιδήποτε, αλλά κάτι. Μας φαίνεται αδύνατο απλώς να καθόμαστε ή να ξαπλώνουμε ακίνητοι και να απολαμβάνουμε το μπλε του ουρανού. Αν δεν κάνουμε κάτι, δεν το αντέχουμε. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε άπραγοι, απλώς δώστε μεγαλύτερη προσοχή σε αυτό που αισθάνεστε και πατήστε το mute στις σκέψεις σας που τρέχουν.

Γραφή με το χέρι. Τα μολύβια, οι πένες, το λευκό χαρτί, όλα τα όργανα γραφής δεν είναι πια λείψανα μιας άλλης εποχής. Στα κοινωνικά δίκτυα η γραφή με το χέρι είναι της μόδας, τουλάχιστον σε μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων που ασπάζονται την τάση του «journaling», της καταγραφής της ζωής χειρόγραφα, σε ημερολόγια. Η χρήση των ηλεκτρολογίων έχει προκαλέσει στους ανθρώπους μία απίστευτη αδυναμία γραφής με το χέρι, κρατώντας την ικανότητά τους σε επίπεδα μαθητών δημοτικού και στερώντας όλη την εικόνα της προσωπικότητας από τα γραπτά τους. Ακόμα και η λίστα για τα ψώνια ή ένα απλό μήνυμα κολλημένο με μαγνητάκι στο ψυγείο, γίνονται πια μέσω των κινητών. Μία έρευνα που δημοσίευσε ο *Guardian* έδειχνε ότι ο ένας στους 3 Βρετανούς δεν είχε γράψει τίποτα χειρόγραφο τους προηγούμενους έξι μήνες. Αντίθετα μία έρευνα του UCLA έδειξε ότι η γραφή βοηθάει στην απομνημόνευση, στην καλύτερη κατανόηση, αλλά και στη δεξιοτεχνία των χεριών. Η Γαλλία ήδη ενισχύει το χειρόγραφο όχι μόνο στη βασική εκπαίδευση αλλά μέχρι και σε πανεπιστημιακό επίπεδο, ενώ οι life coaches μιλούν για την έξαψη που νιώθει ακόμα κάποιος που λαμβάνει ένα γράμμα με το ταχυδρομείο.

Όχι στην τοξική παραγωγικότητα. Όχι στον αρνητικό και αντιπαραγωγικό τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς που συνδέεται με την πίεση να είμαστε συνεχώς παραγωγικοί, να εργαζόμαστε υπερβολικά πολλές ώρες και να αγνοούμε τις διακοπές και την προσωπική μας ευημερία. Όχι στις υπερωρίες, όχι στην ενοχή της ανάγκης για ξεκούραση και ανακούφιση. Η τοξική παραγωγικότητα οδηγεί στην απομόνωση, στην εμμονή για ανταγωνισμό ακόμα και με τον ίδιο μας τον εαυτό, στη διαταραχή της ψυχολογικής ισορροπίας. Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία αναφέρει ότι το 80% των εργαζομένων βιώνουν εργασιακό στρες τουλάχιστον μια φορά τον μήνα, και τρεις στους πέντε υπαλλήλους αντιμετωπίζουν αρνητικές επιπτώσεις από το εργασιακό άγχος – 44% αναφέρει σωματική κόπωση και 36% αναφέρει γνωσιακή κόπωση.

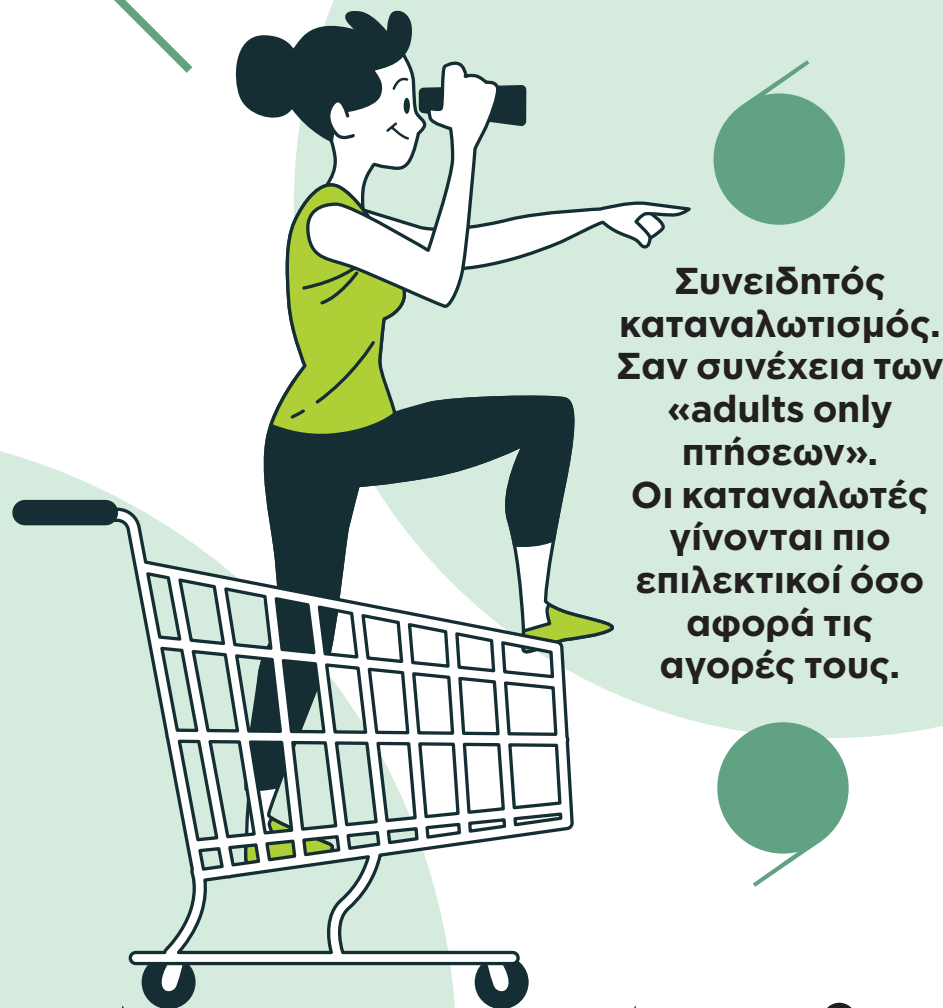
Klets-kassa ή το Αργό Ταμείο. Το καλοκαίρι του 2019, ως μέρος μιας ευρύτερης πρωτοβουλίας που ονομάζεται One Against Loneliness, η Ολλανδική κυβέρνηση πρότεινε τη δημιουργία του Slow supermarket. Σύμφωνα με τη Στατιστική Υπηρεσία της χώρας, 1,3 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ολλανδία είναι άνω των 75 ετών και το 33% έχει αναφέρει ότι αισθάνονται τουλάχιστον «μέτρια μόνοι». Το πρώτο Klets-kassa ή Chat Checkout δημιουργήθηκε σε κατάστημα Jumbo στην πόλη Vlijmen, στην επαρχία της Βόρειας Brabant. Οι ταμίες ανταποκρίνονται στους πιο αργούς ρυθμούς των ηλικιωμένων πελατών αλλά και στην φιλοκουβέντα μαζί τους. Η ανταπόκριση ήταν τόσο θετική που η εταιρεία έκανε σχέδια για τη δημιουργία 200 από αυτές τις αργές λωρίδες ταμείου σε καταστήματα σε όλη τη χώρα. Επιπλέον, τα καταστήματα Jumbo εισήγαγαν και μια «γωνιά συνομιλίας», όπου οι ντόπιοι πελάτες μπορούν να μαζεύονται για ένα φλιτζάνι καφέ και λίγο chat chat. Η ακόμα καλύτερη είδηση είναι ότι το chat checkout το προτιμούν και πολλοί νεώτεροι πελάτες.

Adults only πτήσεις. Από αυτόν τον Νοέμβριο, η τούρκικη/ολλανδική Corendon Airlines θα ξεκινήσει ένα τμήμα για πτήσεις μεταξύ Άμστερνταμ και Κουρασάο μόνο για ενήλικες. Με ειδικά καθίσματα για επιβάτες ηλικίας 16 ετών και άνω, η αεροπορική εταιρεία ελπίζει να βελτιώσει τις εμπειρίες τόσο των ατόμων με παιδιά όσο και αυτών χωρίς παιδιά που υποφέρουν από τον «θόρυβο των παιδιών». Η ζώνη προορίζεται για ταξιδιώτες χωρίς παιδιά ή για επαγγελματίες ταξιδιώτες που θέλουν να εργαστούν σε ένα ήσυχο περιβάλλον. Η λέξη-κλειδί σε αυτή την είδηση είναι η τάση για εξειδικευμένες υπηρεσίες, προσαρμοσμένες επακριβώς στις απαιτήσεις και τη διάθεση του κάθε καταναλωτή, πάντα με τελικό στόχο την ψυχική του ηρεμία.

Συνειδητός καταναλωτισμός. Σαν συνέχεια των «adults only πτήσεων». Οι καταναλωτές γίνονται πιο επιλεκτικοί όσο αφορά τις αγορές τους. Θα επιδιώκουν την ποιότητα έναντι της ποσότητας και θα στηρίζουν εταιρείες και προϊόντα που υιοθετούν αξίες οι οποίες συμβαδίζουν με τις δικές τους.

Revenge travel ή Ταξίδια εκδίκησης. Είναι όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την τάση των ανθρώπων να ταξιδεύουν εκτενώς και πολυτελώς μετά από μια περίοδο περιορισμένων ταξιδιών ή περιορισμένης κινητικότητας, όπως αυτή που προκλήθηκε από την πανδημία Covid-19. Το πρώτο εξάμηνο του 2022, τα ευρωπαϊκά αεροδρόμια σημείωσαν αύξηση σχεδόν 250% στον όγκο επιβατών, σύμφωνα με στοιχεία της ACI Europe, καθώς περισσότερες χώρες άνοιξαν τα σύνορά τους προς τους επισκέπτες. Το 2023 τα ποσοστά ανάκαμψης παρέμειναν το ίδιο υψηλά. Σύμφωνα με τη Skyscanner, τα τρία τέταρτα (77%) των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι σχεδιάζουν να ξοδέψουν τα ίδια ή περισσότερα σε ταξίδια στο εξωτερικό από ό,τι το 2022, με σχεδόν τους μισούς (41%) να σχεδιάζουν να ξοδέψουν περισσότερα χρήματα. Οι άνθρωποι επιδιώκουν σχεδόν με εκδικητική διάθεση (προς την αδικία του lockdown) να αναπληρώσουν τις τρελές ανάγκες τους για περιπέτεια, απολαμβάνοντας ταξίδια που είναι πιο έντονα και απολαυστικά από ποτέ: μεγαλύτερα σε διάρκεια και πιο πολυτελή, μακριά από τον τόπο τους και με έντονες δραστηριότητες και εμπειρίες.

Rotten trips ή Αγάπηση την ασχήμια των πόλεων. Μία τάση που ξεκίνησε από το Rotten trips, έναν εναλλακτικό ταξιδιωτικό οδηγό και



Συνειδητός καταναλωτισμός. Σαν συνέχεια των «adults only πτήσεων». Οι καταναλωτές γίνονται πιο επιλεκτικοί όσο αφορά τις αγορές τους.

ιστολόγιο πολιτιστικής αφήγησης με αναφορές και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Η ιδέα είναι ότι η αληθινή ταξιδιωτική εμπειρία βρίσκεται σε αντίθεση με τους συνηθισμένους οδηγούς και τις τουριστικές διαδρομές. Από τη Βραζιλία μέχρι την Καμπότζη, από το Κάιρο μέχρι το Παρίσι, η νέα τάση είναι να ανακαλύπτεις τη σκοτεινή πλευρά κάθε πόλης – όχι τον υπόκοσμο αλλά τη γοητεία της παρακμής σε κάθε πολυπληθή χασοτική γωνιά του πλανήτη ή και κάθε έρημο μέρος. Οι κυνηγοί της δυστοπίας ανταλλάσσουν φωτογραφίες που ανεβαίνουν στο *rottentrips.net* μαζί με οδηγίες και σχόλια (ειδική αναφορά στην Αθήνα και στα Εξάρχεια από τον Γιάννης Ζ., έναν σκληροπυρηνικό, ακτιβιστή, αναρχικό). Οι ταξιδιώτες των Rotten trips πιστεύουν στην αγάπη και στην ενότητα ανάμεσα στις φαβέλες, τα γκέτο και τα μπανλίε όλου του κόσμου.

Eco laundry ή η meta-οικολογική μπουγάδα. Και συγκεκριμένα τα «απορρυπαντικά σε φύλλα», μέρος της meta τάσης eco laundry. Η οποία οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην αυξανόμενη ζήτηση για οικολογικά απορρυπαντικά πλυντηρίων ρούχων (οι αναζητήσεις για «οικολογικό απορρυπαντικό πλυντηρίων ρούχων» έχουν αυξηθεί κατά 123% τα τελευταία πέντε χρόνια). Τα φύλλα απορρυπαντικού όχι μόνο είναι πιο βολικά από τα παραδοσιακά απορρυπαντικά ρούχων, καθώς αποθηκεύονται ευκολότερα και εξαλείφουν την ανάγκη μέτρησης μιας ακριβούς ποσότητας για κάθε φορτίο, αλλά είναι και πιο φιλικά προς το περιβάλλον επειδή δεν απαιτούν μεγάλη πλαστική συσκευασία. Ένα από τα δημοφιλή πακέτα τέτοιων φύλλων απορρυπαντικού αποφέρει περίπου 3 εκατομμύρια δολάρια τον μήνα στο Amazon.

Co-living. Είναι ένας σύγχρονος τρόπος στέγασης που βασίζεται στην ιδέα της κοινοτικής διαβίωσης. Στο co-living, οι άνθρωποι με διάφορα επαγγελματικά και κοινωνικά υπόβαθρα μοιράζονται έναν κοινό χώρο διαβίωσης και εργασίας, συχνά σε ένα κτίριο ή ένα συγκρότημα διαμερισμάτων. Είναι ήδη δημοφιλείς μεταξύ νέων επαγγελματιών, ψηφιακών νομάδων και ανθρώπων που αναζητούν μια κοινότητα και μια ευέλικτη λύση στη στέγαση. Εκτός από τρόπο αντιμετώπισης των υψηλών ενοικίων σε όλες τις μεγάλες πόλεις του δυτικού κόσμου, προσφέρει και μια ενδιαφέρουσα εμπειρία, αλλά και την ευκαιρία για συνεργασία και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Ψηφιακή αποτοξίνωση. Εμείς το λέμε και info-diet. Είναι η τάση να κάνεις διάλειμμα από την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Αυτή η τάση αναγνωρίζει ότι η τεχνολογία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, αλλά πρέπει να προσέχουμε τον αντίκτυπο της στην ψυχική και συναισθηματική μας υγεία. Η ψηφιακή αποτοξίνωση περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων γύρω από την τεχνολογία, όπως η απενεργοποίηση ειδοποιήσεων ή η λήψη μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή η πλήρης αποσύνδεση από αυτά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η εξάσκηση της ψηφιακής αποτοξίνωσης έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και αυξάνει την παραγωγικότητα.

Τα 4 F: Fight. Flight. Focus. Freeze. Θα αντέξουμε, θα επιβιώσουμε, θα βρούμε τον δρόμο, αυτόν που μας δείχνουν τα τέσσερα F. Fight: Ο κόσμος θα αρχίσει να αντιδράει πιο μαζικά και δυναμικά απέναντι στην αδικία. Flight: Ο κόσμος θα αρχίσει να αναζητεί εναλλακτικές εκδοχές. Focus: Οι άνθρωποι θα ανταπεξέλθουν εστιάζοντας σε αυτό που μπορούν να ελέγξουν. Freeze: Οι άνθρωποι θα κατεβάσουν τον διακόπτη γενικής. **A**

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το 95% των ασθενών με καρκίνο αντιμετωπίζουν σοβαρά δερματικά προβλήματα ως άμεσο αποτέλεσμα της ογκολογικής θεραπείας. Κάποια από αυτά είναι τόσο έντονα, που μπορούν να οδηγήσουν τους ασθενείς να επιβραδύνουν ή ακόμη και να διακόψουν εντελώς τη θεραπεία τους. Ωστόσο, αυτές οι επιπτώσεις μπορούν να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν με απλά πρωτόκολλα δερματικής φροντίδας, όπως ο καθαρισμός, η ενυδάτωση και η προστασία.

ΚΑΙ ΑΝ ΕΝΑ ΑΓΓΙΓΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ;

Ένα άγγιγμα. Έχει τη δύναμη να καταφέρει τόσα πολλά. Ηρεμεί. Παρηγορεί. Λέει όλα όσα θέλουμε να πούμε αλλά συχνά δεν μπορούμε. Τα άτομα που βρίσκονται δίπλα στους ασθενείς έχουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο, αφού μια τους υποστηρικτική αγκαλιά μπορεί όχι μόνο να ανακουφίσει, αλλά και να κάνει τη διαφορά.

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΑΝΕΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ



CICAPLAST BAUME B5+

Κατάλληλο για πολύ ξηρές, ερεθισμένες περιοχές και ευαίσθητο δέρμα. Βοηθά στην επουλώση των ουλών μετά από χειρουργικές επεμβάσεις και ακτινοθεραπείες.



LIPIKAR BAUME AP+M

Ιδανικό για πολύ ξηρό δέρμα. Αποκαθιστά τη λειτουργία του επιδερμικού φραγμού, μετά από τις ογκολογικές θεραπείες.



ANTHELIOS 100KA+MED

Πολύ ευρύ φάσμα ηλιοπροστασίας για την πρόληψη της κυτταρικής βλάβης και της φωτοευαισθητοποίησης από την ογκολογική θεραπεία.

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ. ΜΑΘΕ ΠΩΣ...

Η La Roche-Posay δημιούργησε τη νέα ιστοσελίδα cancer-support.com με στόχο την ενημέρωση για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ογκολογικών ασθενών και περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες:



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ



ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ



ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΚΟΠΩΣΗ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Αγκάλιασε την προσπάθειά μας, ενημερώσου & βοήθησέ μας να στηρίξουμε έμπρακτα τους ογκολογικούς ασθενείς.

Η La Roche-Posay ενισχύει το έργο του



ΑγκαλιάΖω
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Αφιέρωσε λίγα λεπτά στο cancer-support.com και η La Roche-Posay θα προσφέρει **10.000€** στον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου «ΑγκαλιάΖΩ», για την στήριξη άπορων ογκολογικών ασθενών.*

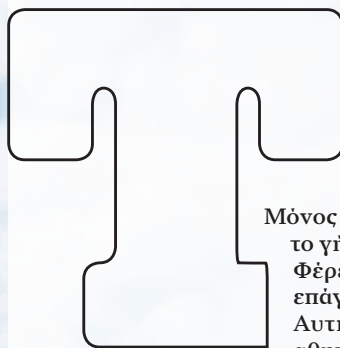
* Η La Roche-Posay θα προσφέρει 1€ για κάθε ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης στον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου «ΑγκαλιάΖΩ». Εφόσον ο αρχικός στόχος ξεπεραστεί, τα επιπλέον χρήματα θα δοθούν στην UICC.

ΜΕ ΤΟΝ ΜΙΜΗ ΔΟΜΑΖΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΡΗ

Μιλήσαμε και με τους δύο για το ποδόσφαιρο, το νέο γήπεδο, την πολιτική και τα κοινά

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ





ΗΝ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΣΑ ΤΟΝ «ΣΤΡΑΤΗΓΟ» ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, μας ξεναγούσε στον χώρο του σταδίου Απόστολος Νικολαΐδης, στα αποδυτήρια της ομάδας που έζησε το έπος που έγραψε ο Παναθηναϊκός στο Wembley, το 1971. Διηγούταν με πάθος κάποιες από τις αξέχαστες ποδοσφαιρικές στιγμές του στο γήπεδο της Λεωφόρου Αλεξάνδρας. «Εμείς τότε παίζαμε μέχρι να σβήσουν οι προβολείς. Το γήπεδο δεν είχε καμία σχέση με το τωρινό.

Μόνος μου έμπαίνα στο κέντρο και το «όργωμα». Δεν ήταν καθόλου «εύκολο» το γήπεδο για τα πόδια μας. Θυμάμαι τη φράση που μας έλεγε ο προπονητής Φέρεντς Πούσκας «Αν δεν μπορείτε να παίξετε σε τέτοιο γήπεδο, αλλάξτε επάγγελμα»», ήταν τα πρώτα λόγια του Μίμη Δομάζου.

Αυτή τη φορά δίνουμε ραντεβού Τρίτη μεσημέρι, μια μέρα μετά το πρώτο αθηναϊκό ντέρμπι της νέας σεζόν Super League, Παναθηναϊκός - ΑΕΚ που έληξε 1-2, στο εργοτάξιο του νέου γηπέδου του Παναθηναϊκού. Εδώ που τώρα

μεταμορφώνεται ο Βοτανικός, στο πλαίσιο της διπλής ανάπλασης, στο γήπεδο που για εκείνον αποτελεί όνειρο ζωής που παίρνει σάρκα και οστά. Φτάνει με την κόρη του, Πόπη Δομάζου, υποψήφια δημοτική σύμβουλο με τον Κώστα Μπακογιάννη και Πρόεδρο του Αθίνα 9.84 αλλά και την γυναίκα του Ηώ Θεοδώρου, είναι χαμογελαστός και μας χαιρετά με εγκάρδιότητα. Οι άνθρωποι του εργοταξίου τον χαιρετούν και φωτογραφίζονται μαζί του. Έχει συνηθίσει, άλλωστε, μέχρι και σήμερα να τον αναγνωρίζουν παντού, μικροί και μεγάλοι.

Η Ηώ είναι εντυπωσιακή, ο ορισμός της ήρεμης δύναμης, κάτι που καταλαβαίνεις από τα πρώτα λεπτά που συζητάς μαζί της. Δεν λέει πολλά, δεν της αρέσει αλλά λάμπει όταν κοιτάει την κόρη και τον σύζυγό της. Γνωρίστηκαν Μάιο ανήμερα του Πάσχα σε κοινή παρέα και μετά στον Ζυγό, τη γνωστή μπουτά στην Πλάκα που διατηρούσε ο Μίμης Δομάζος με τον Νίκο Παπαμιχαήλ, προέκυψε η κουμπαριά τους με τον Γιάννη Πάριο.

Αφού περιηγηθήκατε στο έργο που ξεκίνησε, τινάζουμε τα παπούτσια μας που έχουν γεμίσει με χώμα και κατευθυνόμαστε στο αυτοκίνητό του.

Πόπη Δομάζου

— **Η ενασχόληση με τα κοινά πότε προέκυψε; Γιατί μπήκατε στη διαδικασία να διεκδικήσετε το εκλεγεί;**

Βρισκόμουν πάντα γύρω από τα κοινά και την προσφορά τόσο μέσα από παρουσιάσεις όσο και μέσα από διάφορες δράσεις στις οποίες μου δινόταν η δυνατότητα να συμμετάσχω λόγω της δουλειάς μου. Δεν ήταν κάτι ξαφνικό, ήρθε κάπως φυσιολογικά αυτή η συνέχεια. Ο δήμαρχος μου έκανε την τιμητική πρόταση το 2019, όταν είχαμε βρεθεί σε παρουσίαση του πατέρα μου για το βιβλίο του «Μυστικά και... άλλες αποκαλύψεις». Νιώθω περήφανη για αυτή την ευκαιρία και κυρίως που συνεχίζω να κάνω ακόμη περισσότερα πράγματα στον Δήμο της Αθήνας.

— **Τι συμβαίνει με τους αθλητικούς χώρους στην Αθήνα σήμερα; Τι θα κάνει ο Δήμος για να βελτιώσει την κατάσταση που επικρατεί;**

Η δουλειά έχει ξεκινήσει από τα μικρά και γίνονται μεγάλα βήματα. Δίνουμε τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να έχουν έναν χώρο άθλησης κοντά τους, συνεχίζουμε να στηρίζουμε τον ερασιτεχνικό αθλητισμό και θέτουμε ως στόχο την προσέλκυση μεγάλων διοργανώσεων με σκοπό να προβάλλουμε την Αθήνα διεθνώς. Θέλουμε κάθε γειτονιά να διαθέτει το δικό της γήπεδο. Για τον λόγο αυτό ανακαινίσαμε 24 ανοιχτά γήπεδα και συνεχίζουμε, καθώς στόχος μας είναι μέχρι το 2023 να αναβαθμίσουμε πάνω από το 80% των ανοιχτών αθλητικών μας εγκαταστάσεων. Υλοποιούμε τις νέες εγκαταστάσεις ερασιτεχνικού αθλητισμού του Δήμου Αθηναίων επιφάνειας 4.800 τ.μ. στον Ελαιώνα βάσει του σχεδιασμού που υπάρχει στο έργο της διπλής ανάπλασης. Η αναβάθμιση των αθλητικών χώρων στην Αθήνα συνεχίζεται, οι παρεμβάσεις γίνονται βήμα βήμα, με σχέδιο και επιμονή. Ο αθλητισμός αποτελεί ένα ζωντανό, δυναμικό κομμάτι της κοινωνίας και εμείς θέλουμε και μπορούμε να κάνουμε πολλά περισσότερα γύρω από αυτό ώστε να αποκτήσει η πόλη μας σύγχρονους και ελκυστικούς χώρους άθλησης σε κάθε γειτονιά.

— **Ο Βοτανικός είναι προσωπικό στοίχημα; Πώς κυλάει η εξέλιξη του νέου γηπέδου;**

Ο Βοτανικός είναι στοίχημα όλων μας. Από τη στιγμή που το πίστεψε ο δήμαρχος, το κάνει πραγματικότητα. Πρόκειται για ένα δύσκολο έργο. Με ρωτάνε συχνά οι Αθηναίοι για το πότε θα είναι έτοιμο. Οι πρόδρομες εργασίες έχουν ήδη ξεκινήσει. Κάτι που διαπιστώνετε κι

εσείς οι ίδιοι ευρισκόμενοι στο εργοτάξιο του Βοτανικού. Οι απαραίτητες υπογραφές έχουν μπει (19 Μαΐου 2023) και το γήπεδο έχει συμβασιοποιηθεί. Στόχος είναι να ολοκληρωθούν τα έργα υποδομών και το πράσινο στον Ελαιώνα έως το 2025 και στη συνέχεια να ολοκληρωθεί το νέο γήπεδο του Παναθηναϊκού έως τον Μάιο του 2026. Χρειάζεται υπομονή και θα γίνει το πράσινο όνειρό μας πραγματικότητα, για να πάει η μεγάλη αυτή ομάδα ακόμη πιο ψηλά.

— **Είστε αρκετά ενεργή στα social media. Πιστεύετε ότι οι προεκλογικές καμπάνιες στα social media παίζουν για να κινητοποιήσουν την Gen Z να ψηφίσει; Προφανώς ως δημοσιογράφος είμαι πολύ ενεργή στα social media, διαβάζοντας τα σχόλια, απαντώντας και κρατώντας επαφή με τους διαδικτυακούς μου φίλους. Η Gen Z δεν είναι μόνο μια γενιά «συνδεδεμένη». Σίγουρα έχει έντονη παρουσία και αλληλεπίδραση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Η προσέγγισή της με όρους καθαρά απολιτμικ επικοινωνίας δεν πιστεύω ότι μπορεί να τους οδηγήσει στην κάλη, χρειάζονται να ακούσουν το όραμα και το σχέδιο του καθενός. Χρειάζονται και αυτοί, πέρα από την ψηφιακή εικόνα, να δούνε και την πραγματική σου εικόνα ώστε να σε αξιολογήσουν και να πειστούν να συμμετέχουν στις εκλογές.**

— **Σε ποιο απ' όλα τα ζητήματα που αφορούν τους δημότες της Αθήνας αφιερώσατε περισσότερο τον χρόνο σας και γιατί;**

Ως δημοσιογράφος έχω μάθει να τρέχω στην είδηση, όποια και να είναι. Κάπως έτσι λειτουργώ και ως υποψήφια δημοτική σύμβουλος. Δουλεύουμε σε κάθε γειτονιά. Στόχος μου είναι να βρεθώ δίπλα σε κάθε Αθηναίο πολίτη και να τον ακούσω. Γιατί αυτό είναι το στοίχημα αυτών των εκλογών. Να ακούσουμε τους πολίτες και τα προβλήματά τους. Να αφουγκραστούμε τις ανάγκες της κοινωνίας. Και να δώσουμε λύσεις. Σοβαρές, εμπεριστατωμένες, εφαρμόσιμες και πάνω από όλα εξυπηρετικές για τον Αθηναίο.

— **Τι χρειάζεται να αλλάξει στην Αθήνα και ποια ήταν τα λάθη που έγιναν;**

Από τον Σεπτέμβριο του 2019 θέσαμε τον πήχη ψηλά και καταφέραμε να αλλάξουμε πολλά. Υπάρχουν όμως ακόμα περισσότερα που πρέπει να γίνουν. Προφανώς και όλα τα προβλήματα δεν μπορούν να λυθούν σε μια μέρα. Αναγνωρίζουμε τις παραλείψεις και δεν υποτιμούμε τις αδυναμίες και τις καθυστερήσεις που εμφανίζονται. Το έργο μας όμως συνεχίζεται,

προχωράμε μπροστά με ένα σύγχρονο πρόγραμμα αξιοποιώντας όλες τις δυνατότητες που έχουμε. Η Αθήνα είναι μια ιδιαίτερη πόλη με πολλές ανάγκες, γι' αυτό και η ευθύνη είναι μεγάλη. Θέλουμε μια πόλη με λιγότερα προβλήματα στις μετακινήσεις, περισσότερο πράσινο, φιλική και ασφαλή για όλους.

— **Εάν εκλεγείτε ποιο είναι το όραμα; Πώς βλέπετε την πορεία σας στον 9,84, τι δεν έχετε πετύχει ακόμη που θα προσπαθήσετε γι' αυτό;**

Έχουν περάσει δύο χρόνια από την τιμητική πρόταση του Κώστα Μπακογιάννη να αναλάβω την προεδρία του ιστορικού σταθμού της πόλης. Το ραδιόφωνο είναι το δεύτερο σπίτι μου, το γνωρίζω καλά λόγω της επαγγελματικής μου δραστηριότητας, οπότε μπορώ να σας πω με σιγουριά πως η τοποθέτησή μου στη θέση αυτή αποτέλεσε για μένα μια φυσική συνέχεια. Έχουμε δημιουργήσει μια εξαιρετική ομάδα με ανθρώπους που γνωρίζουν πολύ καλά το συγκεκριμένο πεδίο, με όρεξη και μεράκι. Δουλέψαμε μεθοδικά το σχέδιο της εξωστρέφειας και δημιουργήσαμε ένα ραδιόφωνο που βρίσκεται κοντά στον δημότη. Εκτός από την έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση και το μουσικό πρόγραμμα, δημιουργήσαμε δράσεις σε όλες τις γειτονιές της Αθήνας, θέλαμε ένα ραδιόφωνο να αλληλεπιδρά με τον πολίτη, διοργανώσαμε μεγάλες παραγωγές στις οποίες κύριο μέλημά μας ήταν να μπορούν να συμμετέχουν σε αυτές όλες οι όλοι. Αυτά τα δύο χρόνια στον Αθίνα 9.84, παρά τα εμπόδια, καταφέραμε με την ομάδα μου να κάνουμε πολλά. Έχουμε να κάνουμε ακόμα περισσότερα. Είμαι αποφασισμένη να συνεχίσω να δουλεύω σκληρά, με τόλη, έμπνευση και αποφασιστικότητα.

Μίμης Δομάζος

— **Ξεκινήσατε στην Άμυνα Αμπελοκήπων, στη συνέχεια πήγατε στον Παναθηναϊκό. Πώς ήταν η Αθήνα και το ποδόσφαιρο τότε;**

Η ατμόσφαιρα όταν παίζαμε μπάλα σε σχέση με σήμερα ήταν πιο ωραία. Ο κόσμος και οι αντίπαλοι καθόντουσαν μαζί στις κερκίδες εκείνη την εποχή. Εμείς δεν ήμασταν επαγγελματίες αλλά ερασιτέχνες, παίζαμε για τη φανέλα, την αξιοπρέπειά μας και για τον κόσμο. Παίζαμε πάρα πολύ δυνατά και οι μεν και οι δε. Δεν υπήρχαν φασαρίες. Αν γινόταν κάτι στην εξέδρα από φίλαθλο οι υπόλοιποι του έλεγαν «κάτσε κάτω». Δεν υπήρχαν οι φωτοβολίδες. Άλλαξαν οι εποχές, σήμερα είναι επαγγελματίες οι παίκτες, παίζουνε πιο πολύ για τα λεφτά.

Το παράθυρό μου ήταν στα 20 μέτρα από το γήπεδο. Έμεινα εκεί που τώρα είναι το γήπεδο μπάσκετ στους Αμπελοκήπους. Από 10 χρονών ήμουν στο γήπεδο. Το ένα πέταλο και το άλλο απέναντι δεν υπήρχαν όταν έπαιξα εγώ, ήταν χώμα. Βάραγες την μπάλα και πήγαινε έξω. Έχω χτίσει, λοιπόν, και δυο εξέδρες (γελάει).

Τότε δεν υπήρχαν ακαδημίες. Η Άμυνα Αμπελοκήπων ήταν η πρώτη ομάδα που έπαιξα. Δεν υπήρχε γήπεδο για να κάνουμε προπόνηση. Η ηγίαναμε στον Λυκαβηττό ή στις αλάνες ή κάναμε στον δρόμο προπόνηση. Το πρώτο μου δελτίο για να παίξω μπάλα το έκανα όταν ήμουν 13 ετών και έγραψαν ότι είμαι 2 χρόνια μεγαλύτερος για να φαίνομαι 15 και να μπορούν να μου το βγάλουν ώστε να παίξω. Στον Παναθηναϊκό έπαιξα το '58 με υποσηχτική. Η ομάδα μου με έδωσε με τη συμφωνία ότι θα έπαιζα το '58 στην Άμυνα κι το '59-'60 στον Παναθηναϊκό. Το πρώτο μου παιχνίδι με τον Παναθηναϊκό, ωστόσο, ήταν το '58 που ήμουν ακόμα στην Άμυνα Αμπελοκήπων. Ήταν Κυριακή και το πρώτο έπαιξα πρωτάθλημα με την Άμυνα Αμπελοκήπων, ενώ το απόγευμα έπαιξα στον αγώνα Παναθηναϊκός-ΑΕΚ για το κύπελλο Χριστουγέννων.

Όσο έπαιξα ποδόσφαιρο κοιμώμουν από τις 7 το απόγευμα. Κάθε Κυριακή κοιτάζα να παίξω καλά και να κερδίζω γιατί εκείνη την εποχή μας έκαναν καζούρες. Τρεις μέρες δεν έβγαίνα από το σπίτι μου για την καζούρα. Δεν την ήθελα, ακόμη και αυτή τη μία φορά τον χρόνο που χάναμε. Οι φίλαθλοι βάζανε σημαίες του ▶



Ολυμπιακού σε νεκροφόρα και κάναμε κηδεία. Με πείραζε όταν κάναμε από τους αντιπάλους όπως και όταν έχανα στην προπόνηση με τους συμπαίκτες μου.

Όταν μέναμε για μια εβδομάδα στο ξενοδοχείο με τους συμπαίκτες μου κάναμε τις πλάκες μας. Το ποδόσφαιρο το σκεφτόμασταν μόνο την παραμονή του αγώνα. Εγώ βέβαια προετοιμαζόμουν από τη Δευτέρα, όταν ήταν να παίξω την Κυριακή. Δεν νομίζω ότι υπάρχει άλλος παίκτης στην Ευρώπη που να προετοιμαζόταν έτσι, διότι εμένα με φυλάγανε. Ερχόταν και ένας και δύο παίκτες από πίσω μου για να μην πάρω την μπάλα. Τους έλεγε ο προπονητής πιάστε τον Δομάζο. Αν πιάσετε τον Δομάζο δεν θα παίξει καλά ο Παναθηναϊκός. Αυτά όλα πέρναγαν από το μυαλό μου. Κάθε δευτερόλεπτο είχα στον νου μου τι θα κάνω μέσα στο γήπεδο. Ήταν δύσκολο, ήξερα πού ακριβώς θα βρω τον Αντωνιάδη για να του δώσω την μπάλα. Όταν πήγαινα σπίτι ήθελα να ξεκουράσω το μυαλό μου. Κοιμόμουν μια ώρα όχι για να ξεκουραστώ σωματικά, αλλά νοητικά. Το ποδόσφαιρο είναι το δευτερόλεπτο πριν έρθει η μπάλα.

Τότε επίσης κάναμε άλλη δουλειά για να ζήσουμε. Αν όμως κάναμε μια καλή μεταγραφή –όχι μόνο εγώ, αλλά και άλλοι μεγάλοι παίκτες– μπορούσαμε να εξασφαλίσουμε καλή ζωή μέχρι και για τα εγγόνια μας. Ωστόσο, αυτή την πολυτέλεια δεν την είχαμε.

— Ήσασταν ο ηγέτης του Παναθηναϊκού στη μεγαλύτερη στιγμή της ιστορίας του, όταν προκρίθηκε στον τελικό του Κυπέλλου Πρωταθλητριών κι αντιμετώπισε τον Άγιαξ του Γιόχαν Κρόιφ στο Γουέμπλεϊ, χάνοντας με 2-0. Τι θυμάστε πιο έντονα από αυτή τη στιγμή;

Δεν πιστεύαμε το σημείο που φτάσαμε. Κάναμε μια μεγάλη πορεία για να παίξουμε σε ένα τέτοιο τελικό και να τα βγάλουμε πέρα με αυτά τα μεγαθήρια που αντιμετώπισαμε. Τότε ήταν πιο δύσκολο να πάει μια ελληνική ομάδα να παίξει στον τελικό από ό,τι σήμερα. Ήταν σαν παραμύθι για εμάς. Κανείς δεν μας ήξερε μέχρι τότε, κανείς δεν ήξερε ότι υπάρχει το ελληνικό ποδόσφαιρο. Από τη μέρα που έπαιξε ο Παναθηναϊκός εκεί μας μάθανε όλοι. Αυτή δεν είναι μόνο κορυφαία στιγμή για μένα. Είναι κορυφαία στιγμή για το ελληνικό ποδόσφαιρο. Ήμασταν 20 Ελληνόπουλα. Δεν υπήρχε ξένος παίκτης στην ομάδα μας. Ο μόνος ξένος ήταν ο Φέρεντς Πούσκας, ο προπονητής μας. Ήταν σαν να το πήραμε το κύπελλο.

Αν έπαιζε τώρα η ομάδα μας ξανά στον τελικό, έχοντας τα δικαιώματα που έχουν οι σημερινοί παίκτες, νομίζω ότι θα το παίρναμε. Οι ομάδες σήμερα, παρ'όλο που αποτελούνται από επαγγελματίες παίκτες, δεν μπορούν να φτάσουν εκεί που φτάσαμε εμείς. Αυτό το ρεκόρ πιστεύω ότι καμία ελληνική ομάδα δεν θα μπορούσε να το φτάσει. Μακάρι όμως να γίνει, το εύχομαι για να ακουστεί ξανά το ελληνικό ποδόσφαιρο.

— Εξακολουθείτε κάθε χρόνο να το «ζείτε» το ίδιο έντονα όπως τότε στις 2 Ιουνίου του 1971 που γιόρταζε όλη η Ελλάδα; Τι περιλαμβάνει ο εορτασμός κάθε χρονιά;

Το ζώ και το ζούμε όλοι οι παίκτες του Παναθηναϊκού το ίδιο έντονα κάθε χρόνο. Είναι η ιστορία του ελληνικού ποδοσφαίρου για εμάς και πάντα συγκεντρωνόμαστε όλοι, το γιορτάζουμε, μιλάμε στα τηλέφωνα και θυμόμαστε εκείνη την έντονη στιγμή όλοι οι παίκτες μαζί. Κάποιο εθιμοτυπικό δεν έχουμε.

— Πολιτική, κοινωνία και ποδόσφαιρο. Μιλήστε μας για εκείνη την εποχή που το ποδόσφαιρο λειτουργούσε ως διέξοδος και «αποφόρτιζε» την ελληνική κοινωνία από πολιτικά πάθη και πληγές.

Ο κόσμος σήμερα έχει ανάγκη από διέξοδο, για αυτό και πάει στο γήπεδο. Εμείς δεν τα είχαμε αυτά. Δεν συνέβαινε τίποτα στον χώρο μας – και όχι μόνο στα παιδιά του Παναθηναϊκού, γενικά. Ήταν τότε όλοι αφοσιωμένοι στο ποδόσφαιρο. Οι φίλαθλοι ήθελαν απλώς να πάνε δυο ώρες να γιορτάσουν όλοι μαζί. Υπήρχε για εκείνους μόνο το πώς θα κερδίσει η ομάδα τους. Θυμάμαι βέβαια ότι ο κόσμος ερχόταν πιο πολύ για τους παίκτες κι όχι για τις ομάδες. Έλεγαν τα καλαμπούρια τους με τους αντιπάλους. Από τις 12:00 γέμιζε το γήπεδο ενώ παίζαμε στις τρεις. Άλ-



λος έπαιρνε το τάβλι του και άλλος ένα σάντουιτς. Ξεχνιόντουσαν. Τώρα κάτι συμβαίνει και γίνονται όλα αυτά στο γήπεδο.

— Οπαδική βία σήμερα και τότε. Τι θα μπορούσε να γίνει σήμερα για όλη αυτή την κατάσταση;

Η οπαδική βία, από όπου και αν προέρχεται, αποτελεί πρόβλημα στον κόσμο του αθλητισμού. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι το συγκεκριμένο πρόβλημα αφορά όλους τους αθλητικούς κλάδους και όχι μόνο συγκεκριμένες ομάδες ή αθλήματα. Η αντιμετώπιση της οπαδικής βίας απαιτεί συνεργασία μεταξύ των αθλητικών φορέων και των φιλάθλων. Ο αθλητισμός γενικά και ο χώρος του ποδοσφαίρου πρέπει να είναι ένας χώρος όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν και να απολαμβάνουν το παιχνίδι με τις οικογένειές τους.

— Τη δεκαετία του '70 είχατε αναδειχτεί το δημοφιλέστερο πρόσωπο, ξεπερνώντας ακόμα και την Αλίκη Βουγιουκλάκη! Πώς θέλετε να σας θυμούνται;

Ήταν το φαντάζιο τότε. Πότε με πέραγε εκείνη, πότε εγώ. Ήρθε να μου κάνει πλάκα στον Ζυγό στην Πλάκα (γελάει). Με κοίταξε και την κοίταξα. Με τον αδερφό του Παπαμιχαήλ, τον συνέταιρό μου, είχαμε και μία κόντρα, ήταν Ολυμπιακός. Η Αλίκη δεν υποστήριζε κάποια ομάδα από όσο ξέρω. Ο Πάριος, η Αλεξίου, ο Μπτροπάνος, ο Μίμης Πλέσσας, ο Λουκιανός Κηλαπδόνης και πολλοί άλλοι περάσανε από το μαγαζί που είχαμε.

— Η χειρότερη στιγμή σας ήταν όταν τσακωθήκατε με τον ομοσπονδιακό προπονητή Νταν Γεωργιάδη και δεν πήγε η Ελλάδα στο Μουντιάλ. Το σκέφτεστε ακόμη;

Δεν το σκέφτομαι, πέρασε εκείνη η εποχή. Ήταν μια άτυχη στιγμή. Νομίζω όμως ότι αν έπαιξα θα ηγαιόναμε στο Μεξικό. Αν συνέβαινε αυτό πολλά παιδιά από την εθνική ομάδα θα φεύγανε για το εξωτερικό.

— Πώς νιώσατε όταν φύγατε από τον Παναθηναϊκό και πήγατε στην ΑΕΚ; Πώς είδατε την περσινή κόντρα των ομάδων;

Δεν υπήρχε κόντρα τότε. Νομίζανε ότι μεγαλώσαμε και εγώ και ο Αντωνιάδης και ο Τζόρτζεβιτς και μας διώξαν. Αν δεν μας διώχνανε δεν θα μπορούσαμε να φύγουμε από τον Παναθηναϊκό γιατί ήμασταν ερασιτέχνες. Όταν υπέγραψες σε μια ομάδα έπρεπε να «πεθάνεις» για να φύγεις αλλιώς δεν μπορούσες. Πήγα, λοιπόν, στην ΑΕΚ γιατί είχα πολλούς φίλους εκεί. Όλο το συμβούλιο της ομάδας ήταν φίλοι μου – ο πρόεδρος της ΑΕΚ ο Λουκάς Μπάρλος, ο δημοσιογράφος Φαίδωνας Κωνσταντουδάκης, ο ποδοσφαιριστής Πύργος Κεφαλίδης και παράγοντες όπως ο Νίκος Στράτος και ο αείμνηστος Λάλος. Επειδή πάντα ήμουν εγωιστής και αγαπούσα αυτό που έκανα, ήθελα να πάρουμε πρώτα-

θλημα και έτσι έγινε και με αυτή την ομάδα.

— Τι περιμένετε τη φετινή χρονιά από τον Παναθηναϊκό;

Πέρυσι πήγε καλά ο Παναθηναϊκός, βγήκε μετά από τόσα χρόνια στην Ευρώπη. Άσχετα με το πώς πάει το πρωτάθλημα, άσχετα με το αν έχασε, δεν έχει σημασία. Έχει ακόμη ανηφόρα, όμως νομίζω ότι η πορεία του θα είναι πολύ καλή.

— Τι σημαίνει για εσάς η δημιουργία του νέου γηπέδου στον Βοτανικό;

Ο Βοτανικός για μένα και τους παλιούς ποδοσφαιριστές είναι ένα όνειρο που βλέπουμε να παίρνει σάρκα και οστά. Ο Παναθηναϊκός είναι μεγάλη ομάδα και χρειάζεται ένα γήπεδο αντάξιο της ιστορίας του. Με το έργο της διπλής ανάπλασης η ομάδα του Παναθηναϊκού ανεβαίνει επίπεδο και θα εκσυγχρονιστεί. Ανυπομονώ να δω την ομάδα να σκοράρει στο νέο της γήπεδο. Το 2026 θα είναι μια ιστορική χρονιά.

— Έχετε ξεχωρίσει κάποια παιδιά; Υπάρχει κάποιο νέο παιδί που θαυμάζεται και πιστεύετε πολύ σε αυτό;

Υπάρχουν παιδιά που αγαπούν αυτό που κάνουν. Αυτή τη στιγμή έχουν πολλά μαθήματα και υποχρεώσεις, έρχονται και για να ξεσκάσουν και να δείξουν το ταλέντο τους. Δυο τρία παιδιά από την Ακαδημία ξεχωρίζουν. Δεν λέω ποτέ ονόματα γιατί θεωρώ ότι έτσι τελικά κάνω κακό στα παιδιά.

— Δημιουργήσατε την πρώτη δωρεάν Ακαδημία Ποδοσφαίρου στην Ελλάδα, προσφέροντας τροφές στα αδέσποτα ζώα. Μάλιστα συγκεντρώσατε και στείλατε ζωοτροφές στους εθελοντές που φρόντιζαν τα αδέσποτα ζώα στην Καρδίτσα. Μιλήστε μας για αυτό το εγχείρημα.

Ήταν ιδέα της κόρης μου. Στην Ακαδημία τα παιδιά προπονούνται 3 φορές την εβδομάδα, την Κυριακή παίζουν αγώνες και εγώ πάντα είμαι δίπλα τους. Τους λέω συνέχεια: «αν δεν αγαπήσετε αυτό που κάνετε, μην το κάνετε». Έχουν έρθει κάποιες προτάσεις για να δημιουργήσουμε κάτι αντίστοιχο και στην Περιφέρεια, αλλά δεν είναι εύκολο να είμαστε παντού τη δεδομένη στιγμή. Όμως τα ακούμε όλα με μεγάλη χαρά και είναι πολύ τιμητικό για εμάς. Θέλουμε να συνεχιστεί το μεγάλο έργο που έχουμε ξεκινήσει.

— Έχετε δηλώσει: «Δεν μετάνιωσα για ό,τι έκανα, μόνο για όσα ήθελα αλλά δεν μπόρεσα να κάνω». Τι είναι αυτό που δεν μπόρεσε αλλά ήθελε να κάνει ο Μίμης Δομάζος;

Όλα τα έκανα. Πήρα κύπελλα, πρωτάθλημα, έπαιξα σε έναν τελικό με την εθνική ομάδα, δεν υπάρχει κάτι που δεν μπόρεσα να κάνω. Στην προσωπική μου ζωή, επίσης, έχω καταφέρει όσα ήθελα. Επιπλέον, το γεγονός ότι μετά από τόσα χρόνια με σταματάνε στον δρόμο και με θυμούνται σημαίνει ότι κάτι έχω κάνει καλά. Η γυναίκα μου με «σκουντάει» όταν είμαστε στο αμάξι για να δω τον κόσμο που με αναγνωρίζει στα διπλάνα αμάξια. Όλους τους χαιρετάω, όπου και αν είμαι. Είναι πάντα μεγάλη μου χαρά.

Αγαπώ αυτό που κάνω μέχρι σήμερα, διαφορετικά δεν θα έπαιζα 20 χρόνια και δεν θα ήμουν πάντοτε ψηλά. Είναι εύκολο να παίξει ένας ποδοσφαιριστής καλά μια Κυριακή και να τον γράψουν στις εφημερίδες με κάτι γράμματα μέχρι εκεί πάνω. Αν ανεβείς όμως στην κορυφή φυσάει πολύ και πρέπει να κρατηθείς, πολλά ταλέντα χάθηκαν γιατί δεν είχαν μυαλό. Δεν μπορεί, επίσης, κανείς Ολυμπιακός να μου πει τίποτα. Έχω βάλει γκολ από φάουλ, από κώνο, από ψαλίδι. Σήμερα κάνουν 15 ψαλίδια και θυμούνται πριν 40 χρόνια το ψαλίδι με τον Ολυμπιακό. Τους πήρα και μονά ζυγά στο γήπεδο, τι άλλο να κάνω;

— Μετά από όλα αυτά τι λέτε ότι σας έχει προσφέρει το ποδόσφαιρο;

Η αγάπη του κόσμου είναι μεγάλη δουλειά. Το ποδόσφαιρο μου έδωσε τη δυνατότητα να ζω σωστά. **A**

**Η φωτογράφιση έγινε στο εργοτάξιο που θα γίνει το νέο γήπεδο του Παναθηναϊκού.*



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΓΙΑ ΕΓΚΥΕΣ
ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΜΑΝΟΥΛΕΣ

MOTHER SKIN FORMULA

Μια μαμά γεννιέται!

Γνώρισε τη Mother Skin Formula, μία μοναδική σειρά φυσικών, βιολογικών προϊόντων, που δημιουργήθηκε από μια φαρμακοποιό και μαμά, η οποία βιώνοντας την εμπειρία της μητρότητας θέλησε να φροντίσει τον εαυτό και την επιδερμίδα της χωρίς ανασφάλειες και άγχος.

Στο ταξίδι των μεγάλων σωματικών και συναισθηματικών αλλαγών που θα βιώσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σου, η σειρά Mother Skin Formula είναι δίπλα σου. Θα δεις την κοιλίτσα να φουσκώνει, το στήθος σου να πρήζεται και η επιδερμίδα σου θα έχει περισσότερες ανάγκες. Χάρισε της εντατική και βαθιά ενυδάτωση με τη βοήθεια της φύσης, με προϊόντα απαλλαγμένα από από τα συστατικά που είναι επιβλαβή για τον οργανισμό.

Είναι σημαντικό να φροντίζει κάποιος και τη μαμά!

Δημιουργήσαμε μια ολιστική προσέγγιση για ασφαλείς και αποτελεσματικές προτάσεις περιποίησης του σώματος και της επιδερμίδας που θα σε συντροφεύει σε όλα τα στάδια της μητρότητας.

ΑΓΚΑΛΙΑΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ,
ΑΓΑΠΗΣΕ ΚΑΘΕ ΑΛΛΑΓΗ!

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟ ESHOP ———
motherskinformula.com



*just
for you,
mama!*



info@motherskinformula.com | +3024210 61456





DOG PARKS

Έχουν και τα σκυλάκια τα στέκια τους. Σύγχρονα dog parks, δημοτικό κτηνιατρείο και ένα καταφύγιο με σκυλοποσία στο κέντρο της πόλης

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ - Φωτό: ΒΑΣΙΛΗΣ ΛΑΜΠΙΡΗΣ



Είμαι η Αθήνα dog friendly; Σίγουρα περισσότερο από ποτέ, σε σύγκριση με το παρελθόν. Τα κατοικίδια της Αθήνας πλέον έχουν τα δικά τους στέκια, πνεύμονες πρασίνου, που δημιουργήθηκαν ειδικά γι' αυτά, ένα δημοτικό κτηνιατρείο που θα λειτουργεί σε 24ωρη βάση για τα αδέσποτα που φιλοξενούνται στο πιο «ζεστό» καταφύγιο του κέντρου το οποίο μάλιστα διαθέτει πισίνα γι' αυτά. Ας τα δούμε αναλυτικά με τη βοήθεια της Εντεταλμένης Συμβούλου Υπεύθυνης για τον Δήμο, Σεραφίνα Αβραμίδου.

Dog Parks

Το πρόγραμμα του Δήμου Αθηναίων σχετικά με τα δεσποζόμενα ζώα περιλαμβάνει τον σχεδιασμό ενός πάρκου σκύλων ανά δημοτική κοινότητα. Μέχρι στιγμής έχουν παραδοθεί 5, ενώ άλλα 3 βρίσκονται υπό κατασκευή. Τα περισσότερα έχουν δημιουργηθεί εντός αλσών και κάθε ένα από αυτά συνήθως χωρίζεται σε δύο τμήματα, ένα για μεγαλόσωμους σκύλους (>13 κιλών) και ένα για μικρόσωμους (<13 κιλών). Διαθέτουν πόρτα με διπλή είσοδο ώστε να μην υπάρχει φόβος να εκτεθεί κάποιος σκύλος σε κίνδυνο αν τυχόν βγει, αλλά και χώρους με σκίαση και παγκάκια για τους συνοδούς. Είναι όλα εξοπλισμένα με παιχνίδια «agility» (ευκινησι-ας) για τη σωματική αλλά και νοητική εκγύμνασή τους, ποτίστρες με καθαρό τρεχούμενο νερό και ειδικά φτυαράκια για τα περιτώματα. Τις βραδινές ώρες ο φωτισμός είναι ενισχυμένος για τη

μέγιστη δυνατή ασφάλεια των επισκεπτών.

«Σε πόλεις όπως η Αθήνα, όπου δεν υπάρχουν χώροι εκτόνωσης και εκγύμνασης σκύλων παρά μόνο στα πάρκα που πολλοί δημότες ενοχλούνται από την παρουσία τους (και όπου κανονικά δεν επιτρέπεται να κυκλοφορούν τα σκυλιά χωρίς τη χρήση λουριού), η ανάγκη για τη δημιουργία ειδικών χώρων όπου οι σκύλοι θα μπορούν να κυκλοφορούν ελεύθεροι και ασφαλείς, χωρίς να ενοχλούν ή να ενοχλούνται, ήταν αδήριτη. Οι μέχρι τώρα κριτικές και εντυπώσεις των δημοτών μας που έχουν σκύλους και χρησιμοποιούν τα πάρκα που δημιουργήσαμε είναι εξαιρετικά θετικές και ενθουσιώδεις. Για κάποια από αυτά τα πάρκα έχουν δημιουργηθεί ακόμη και ομάδες στο Facebook στις οποίες οι σκυλογονείς μοιράζονται τα νέα τους, αλλά και φωτογραφίες από τα παιχνίδια των σκύλων τους. Σε ένα από αυτά μάλιστα διοργανώθηκαν και τα γενέθλια του Αχιλλέα –ενός από τους πρώτους σκύλους που χαιρέται το πάρκο στην Πλατεία Οβρένοβιτς- που τα πέρασε μαζί με τους φίλους του!» θα πει η κ. Σεραφίνα Αβραμίδου.

Λόφος Λαμπράκη

Στον Νέο Κόσμο και συγκεκριμένα στον Λόφο Λαμπράκη το dog park αναπτύσσεται σε μια έκταση 1,5 στρέμματος. Στο πάρκο έχουν τοποθετηθεί όργανα επιδεξιότητας, όπως ξύλινα εμπόδια με αυξανόμενο ύψος, ξύλινη ράμπα, αλλά και διάδρομος - «πασαρέλα» με ανάβαση και κατάβαση, που διευκολύνουν τους σκύλους να διατη-



ρούν την καλή φυσική τους κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλουν στην κοινωνικοποίησή τους.

Άλσος Χωροφυλακής

Στο πάρκο αυτό, έκτασης 5 στρεμμάτων, εντός του Άλσους Χωροφυλακής, επί της λεωφόρου Μεσογείων, τοποθετήθηκαν εξίσου όργανα εκγύμνασης, ράμπα ανάβασης, συνεχόμενα εμπόδια με αυξανόμενο ύψος, τούνελ ευλυγισίας καθώς και πατήματα από κορμούς δέντρων. Ο σύγχρονος αυτός εξοπλισμός είναι ειδικά μελετημένος για τη σωστή εκπαίδευση, αλλά και εκτόνωση των ζώων, με απαραίτητη προϋπόθεση την ενεργή συμμετοχή των συνοδών τους.

Προμπονάς

Η έκτασή του ξεπερνάει το ένα στρέμμα, είναι περιφραγμένο με διπλές ανθεκτικές πόρτες και ενδιάμεσο χώρο υποδοχής. Στον χώρο τοποθετήθηκε ειδικός εξοπλισμός, όργανα εκγύμνασης και επιδεξιότητας, καθώς και ξύλινα εμπόδια για μικρόσωμα και μεγαλόσωμα σκυλιά. Ο σύγχρονος αυτός εξοπλισμός είναι ειδικά μελετημένος για τη σωστή εκπαίδευση, αλλά και εκτόνωση των ζώων, με απαραίτητη, ωστόσο, προϋπόθεση επίσης την ενεργή συμμετοχή και διάδραση των συνοδών τους.

Πάρκο Σταθμού Λαρίσης

Στον χώρο του πάρκου έναντι του Σταθμού Λαρίσης, σε ένα εγκαταλελειμμένο οικόπεδο, δημιουργήθηκε το σύγχρονο αυτό πάρκο σκύλων στο οποίο τα κατοικίδια έχουν τη δυνατότητα όχι μόνο να αθλούνται, αλλά και να κοινωνικοποιούνται. Κατασκευάστηκε με βάση τις διεθνείς προδιαγραφές ασφάλειας και λειτουργίας με συνεχή παροχή πόσιμου νερού για τα ζώα, με ειδικά παιχνίδια επιδεξιότητας τα οποία βοηθούν στην εκπαίδευση των σκύλων, αλλά και με σκίαση, κάδους απορριμμάτων και καθίσματα για τους συνοδούς. Ο εξοπλισμός και τα υλικά του πάρκου επιλέχθηκαν βάσει της ανθεκτικότητας των υλικών, ενώ στον χώρο διατηρήθηκε ο φυσικός χλοοτάπητας που προσφέρει προστασία στους σκύλους και συμβάλλει στη διατήρηση της καθαριότητας του χώρου.

Πλατεία Οβρένοβιτς

Το πάρκο βρίσκεται στον Νέο Κόσμο, δημιουργήθηκε επάνω σε μια υπάρχουσα πλατεία και ξεπερνάει τα 700 τ.μ. ώστε να φιλοξενεί με άνεση τα τετράποδα και τους συνοδούς τους. Τοποθετήθηκε ειδικός εξοπλισμός και όργανα εκγύμνασης και επιδεξιότητας.

Υπό κατασκευή είναι τα πάρκα στο Άλσος Ευελπίδων, στην Αλεπότρυπα και στην Πλατεία Ναθαναήλ. **A**

Το δημοτικό κτηνιατρείο

Βρίσκεται στη συμβολή της Λεωφόρου Μεσογείων με την οδό Τρικάλων, μπροστά από το Άλσος Χωροφυλακής στους Αμπελόκηπους και διαθέτει ένα πλήρως εξοπλισμένο χώρο χειρουργείου, με αναισθητική μηχανή, χώρο διάγνωσης, όπου οι δύο κτηνίατροι του Δήμου Αθηναίων θα παρέχουν τις βασικές ιατρικές υπηρεσίες που συνοδεύουν το βιβλιάριο υγείας ενός ζώου, ιατρική περιθαλψη –όπου κρίνεται αναγκαίο–, αλλά και στείρωσεις, εμβολιασμούς, αποπαρασίτωση, ηλεκτρονική σήμανση. Λειτουργούν επίσης ειδικά διαμορφωμένοι χώροι για βραχυχρόνια νοσηλεία, εφόσον κρίνεται αναγκαίο, ενώ στους επόμενους μήνες, προβλέπεται η 24ωρη λειτουργία του ιατρείου με κτηνιάτρους και βοηθούς. Θα λειτουργεί καθημερινά 09.00-17.00, παρέχοντας δωρεάν όλες τις υπηρεσίες στα αδέσποτα και στα δεσποζόμενα ζώα, δημοτών κηδεμόνων, που ανήκουν στις ευαίσθητες και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (ΑΜΕΑ, άνεργοι, τρίτεκνοι, πολύτεκνοι, μονογονεϊκές οικογένειες και δικαιούχοι ΚΕΑ).

Το καταφύγιο Σωκράτη

Ονομάστηκε έτσι στη μνήμη ενός εμβληματικού αδέσποτου σκύλου της Αθήνας ο οποίος, με τη φροντίδα των εθελοντών και την υποστήριξη του Δήμου, ζούσε επί 13 χρόνια στο κέντρο της πόλης. Δεν ενοχλούσε κανέναν, όλοι τον αγαπούσαν. Ήξερε να κινείται στους δρόμους και να αποφεύγει τις κακοτοπιές, παρ' όλα αυτά, τον Νοέμβριο του 2020, ένα φορτηγό τον τραυμάτισε θανάσιμα. Η χωρτικότητα του καταφύγιου είναι για 100 σκύλους που φιλοξενούνται εκεί μέχρι να βρουν την οικογένειά τους και περιλαμβάνει ευρύχωρα κλουβιά (τα μικρότερα είναι 8 τ.μ. και τα μεγαλύτερα περίπου 20 τ.μ.) με σπιτάκια, τόσα όσα και τα ζώα που διαμένουν στο κάθε κλουβί. Στο καταφύγιο εργάζονται 7 υπάλληλοι του Δήμου που μαζί με τους εθελοντές, οι οποίοι είναι αναγκαίοι για την κοινωνικοποίηση των σκύλων, τους κάνουν παρέα αλλά και τους «εκπαιδεύουν» ακόμη και στα πολύ βασικά, όπως το να περπατούν σωστά με το λουρί. Λειτουργεί και μια «σκυλοπισίνα» για να παίξουν τα κουτάβια ανενόχλητα από τους μεγαλύτερους σκύλους, υπό επίβλεψη. Όπως τονίζει η υπεύθυνη για τα ζώα του Δήμου: «Τα καταφύγια δεν είναι χώροι “απόθεσης” σκύλων. Δεν τους “στοιβάζουμε” εκεί για να μην κυκλοφορούν στους δρόμους και ενοχλούν τους δημότες μας. Τους φιλοξενούμε ώστε να είναι προστατευμένοι, αφού έχουν κάνει ό,τι είναι απαραίτητο από ιατρικής άποψης, και συγχρόνως κάνουμε στιδίποτε είναι ανθρωπίνως δυνατό ώστε να υιοθετούνται και να φεύγουν από τα κλουβιά».

Στην ιστοσελίδα www.animalscityofathens.gr αναρτώνται όλα τα ζώα προς υιοθεσία που φτάνουν στα χέρια του Δήμου και μπορεί κανείς να τα δει και στις σελίδες του Facebook (Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων –Animal Welfare Department City of Athens), αλλά και στο Instagram ([Animals_CityofAthens](https://www.instagram.com/Animals_CityofAthens)) ώστε τα ζώα να έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή προβολή.

Τι γίνεται με τις αδέσποτες γάτες;

Για τον έλεγχο του υπερπληθυσμού των αδέσποτων γατών, σύμφωνα με την κ. Αβραμίδου, ξεκίνησε μέσα στον Αύγουστο του 2023 καταγραφή όλων των γατοποικιών του Δήμου Αθήνας μέσω μιας πλατφόρμας στην οποία μπορούν να μπαίνουν οι εθελοντές που φροντίζουν γάτες και να καταγράφουν το ακριβές σημείο (μέσω GPS ενσωματωμένου στην πλατφόρμα), να βγάλουν φωτογραφίες τις γάτες και να συμπληρώνουν όλα τα στοιχεία ενδιαφέροντος (αριθμό γατών, θηλυκά/αρσενικά, ενήλικα/μωρά, στείρωμένα/αστείρωτα, τυχόν ασθένειες), καθώς και τα στοιχεία του ατόμου που φροντίζει την αποικία (όνομα, τηλέφωνο, διεύθυνση).

«Τα στοιχεία αυτά θα συλλέγονται σε ένα αρχείο Excel και από εκεί θα γίνεται χαρτογράφηση των αποικιών. Δεν είχε γίνει ποτέ στο παρελθόν προσπάθεια εκτίμησης του αριθμού των αδέσποτων γατών στην πόλη, οπότε δεν μπορούσε να υπάρξει και αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου υπερπληθυσμού τους. Οι στείρωσεις που θα ξεκινήσουν στο δημοτικό κτηνιατρείο θα γίνονται ανά αποικία. Όταν έχουν στείρωθει όλες οι γάτες (θηλυκές και αρσενικές) από τη μία αποικία, θα στείρωνουμε όλες τις γάτες της διπλανής αποικίας. Μαζί με τη στείρωση θα γίνεται εμβολιασμός, ηλεκτρονική σήμανση και αποπαρασίτωση, ώστε οι γάτες που θα επιστρέφουν στον δρόμο να είναι όσο το δυνατόν πιο υγιείς». ●



Ο σερβιτόρος των ζώων του Εθνικού Κήπου



Τρώει η κατσικά μακαρόνια; Για πάνω από μια δεκαετία ο **Κώστας Παρτσινέβελος** έχει αφιερώσει τη ζωή του στη φροντίδα κάθε ζώου που γεννιέται στον Κήπο της Αθήνας.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ - Φωτό: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ

Κ

άθε ξημέρωμα ξεκινά από το Γαλάτσι με τη συκοινωνία για το κέντρο της πόλης. Διασχίζει τη Λ. Αμαλίας που είναι άδεια από αυτοκίνητα, βιαστικούς Αθηναίους και μεπερδεμένους τουρίστες, και πριν ακόμα πάει 7 το πρωί έχει φορέσει τις γαλότσες και τα ρούχα εργασίας του. Αφού επιθεωρήσει τα κλουβιά, σειρά έχει το τσίσμα και τότε αμέτρπητα ζευγάρια μικρά μάτια από διάφορα ζώα καρφώνονται πάνω του με τα στόματα ανοικτά περιμένοντας το πρωινό τους, αλλά και... χάδια. Ο Κώστας Παρτσινέβελος εδώ και 12 περίπου χρόνια έχει αφιερώσει τη ζωή του στους «κατοίκους» τού Εθνικού Κήπου. Εκατοντάδες ζώα γεννιούνται στα χέρια του, όλα τους διαθέτουν ονόματα, και ομορφαίνουν όχι μόνο τη δική του καθημερινότητα αλλά και κάθε επισκέπτη.

«Μεγαλώνοντας βρήκα μια παλιά φωτογραφία με εμένα παιδί σε μια λίμνη να ταΐζω πάπιες. Κανείς δεν θυμόταν σε ποιο μέρος είχε τραβηχτεί, και παρέμεινε μυστήριο. Αρκετά χρόνια αργότερα, εντελώς τυχαία, έπιασα δουλειά στον Κήπο και συνειδητοποίησα πως το σπυρμιό της φωτογραφίας ήταν αυτό στο οποίο στέκομαι πλέον κάθε μέρα», μου λέει ο Κώστας και ξεκινά να μου περιγράφει μια τυπική του μέρα στη δουλειά. «Το πρώτο μου μέλημα είναι ο έλεγχος στους χώρους των ζώων, να δω αν τυχόν δεν είναι κάποιο καλά στην υγεία του, και έπειτα αρχίζω τις διαδικασίες για το τσίσμα τους. Η άποψή μου είναι ότι εφόσον έχουμε αυτά τα ζώα σε κλουβιά πρέπει να τους παρέχουμε την καλύτερη δυνατή διαβίωση και να μην τους λείπει φαγητό ή νερό – ειδίλλως ας τα είχαμε ελεύθερα. Μετά τα κλουβιά, σειρά έχουν οι λίμνες με τα υδρόβια, τις πάπιες, τους κύκνους, τις νεροχελώνες και τα ψάρια».

Κατά τη διάρκεια της ιστορίας του Εθνικού Κήπου έχουν φιλοξενηθεί στις ζωοπτηνολογικές συλλογές του διάφορα είδη ζώων, ακόμη και της άγριας φύσης, όπως λύκοι, στρουθοκάμηλοι, μαιμούδες, ζαρκάδια, αλλά και λιοντάρια με το περίτεχνο ρωμαϊκό κλουβί τους να βρίσκεται σε περίοπτη θέση στον Κήπο – αδειανό ωστόσο. Η γενικότερη οικονομική κατάσταση ανά τα χρόνια δεν μπορούσε να επιτρέψει τη συντήρησή τους κι έπειτα μπορεί οι βασιλείς να προτιμούσαν την άγρια ζωή στους κήπους τους, πλέον όμως όλο και λιγότεροι άνθρωποι επιθυμούν να βλέπουν φυλακισμένα τα άγρια ζώα. Έτσι η σημερινή συλλογή που διατηρείται φιλοξενεί κυρίως μικρά οικόσιτα ζώα – πάπιες, χήνες, κοτόπουλα, κουνέλια, κρι κρι και δεκάδες είδη πτηνών. Όλα τους συμβιώνουν αρμονικά, αλλά το καθένα έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες, όπως περιγράφει ο Κώστας.

«Αποκαλώ τον εαυτό μου “σερβιτόρο ζώων” αφού τρέχω μόλις με άλλη τροφή για το καθένα και δεν ψυχάζω αν δεν βεβαιωθώ ότι έχουν όλα άφθονο νερό, χωρίς να με ενοχλούν οι παραξενιές τους ή η μυρωδιάς τους».

«Όλα αυτά τα χρόνια βλέπω ζώα από τη στιγμή που γεννιούνται μέχρι τα βαθιά τους γεράματα – κουνελάκια αμάλλιαστα που κάνουν σβούρες ή μωρά κατσικάκια – και δένομαι μαζί τους. Η σχέση μας είναι συνεχής και αμφίδρομη και η θλίψη μου τεράστια όταν κάποιος δεν αντέξει να επιβιώσει ή μας αφήσει πλήρες ημερών. Τους δίνω και ονόματα, συνήθως εμπνευσμένα από την αρχαιότητα, όπως Οδυσσεάς ή Ίριδα. Τα πιο ατίθασα δεν είναι τα κρι κρι, όπως θα πίστευε κανείς, ίσα ίσα αυ-

τά είναι ντροπαλά, αλλά οι πάπιες που μερικές φορές δυσκολεύονται να εγκλιματιστούν. Έχει τύχει να έχω φτάσει μόλις στο σπίτι και να με ενημερώσουν για ένα πουλάκι που έπεσε από δέντρο. Αμέσως γύρισα πίσω να βεβαιωθώ ότι δεν έχει τραυματιστεί σοβαρά».

Η επιβίωση των ζώων του Εθνικού Κήπου δεν μπορεί να εξαρτηθεί μόνο από τα φιλότιμα χέρια του κ. Κώστα και των συναδέλφων του. Το τελευταίο διάστημα γίνονται σχέδια για τη βελτίωση των υπαρχόντων υποδομών, αλλά και για να ενισχυθεί η βιοποικιλότητά του. Η ομάδα του Δήμου Αθηναίων που ασχολείται με αυτό το κομμάτι δίνει έμφαση στη διατήρηση της μεγάλης ποικιλίας φυτών – σημαντικό για να αυξηθούν τα ζώα στον Κήπο. Σε κάποια σημεία αφήνονται τμήματα δένδρων που έχουν ξεραθεί ώστε μικρά πουλιά και ζώα να βρίσκουν φωλιά και τροφή. Οι φωλιές εντοπίζονται και προστατεύονται, και γίνονται τακτικοί έλεγχοι της ποιότητας του νερού των λιμνών.

Ο Κώστας συχνά ξαποσταίνει στο γεφυράκι και παρατηρεί τους επισκέπτες που έρχονται σε επαφή με τα ζώα, αλλά και πώς αυτοί αντιδρούν όταν συνειδητοποιούν πόσο δραματικά μεταμορφώνεται το τοπίο της πόλης – από τα γκρι κτίρια σε έναν πράσινο παράδεισο.

«Τα παιδιά σήμερα μεγαλώνουν κολλημένα σε οθόνες και θεωρώ ευεργετικό για την ψυχολογία τους και την ποιότητα ζωής τους γενικότερα το να έρχονται σε επαφή με κάποιο ζώο. Από τον ενθουσιασμό τους προσπαθούν να προσφέρουν στα ζώα ό,τι έχουν, ακόμα και το κουλούρι που τους έχει πάρει η γιαγιά για κολατσιό».

«Όλοι οι επισκέπτες θέλουν να τα ταΐσουν, ορισμένοι όμως τους πετούν αλλόκοτα πράγματα. Τις προάλλες έριξαν καρπούζια στη λίμνη που πήγαν χαμένα... Αν τα έδιναν σε εμένα, ήξερα πώς να τα κάνω κατάλληλα για τροφή. Άλλος κάποτε ερχόταν κι άδειαζε μακαρόνια στα κατσικάκια που αργότερα, σε συνδυασμό με το νερό που έπιναν, πήζονταν ανησυχητικά. Κάποιοι μαδάνε τις μικροδάφνες και τους τις δίνουν πιστεύοντας ότι επειδή πρόκειται για φυτά θα είναι κατάλληλες αλλά στην πραγματικότητα είναι ό,τι χειρότερο γι' αυτά. Πολλοί τουρίστες εντυπωσιάζονται με τα λικνίσματα των παπαγάλων αλλά και με τις χελώνες που τις αποκαλούν “λόφους με πόδια”. Όταν βλέπω τα χαμόγελα του κόσμου, για μένα είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή».





Spirulina, το super food που κρατάει τα κατοικίδια σε φόρμα.



Η **Spirulina** είναι πηγή λιπαρών οξέων, βιταμινών και μετάλλων, αναγνωρισμένη για πολλές ιδιότητες της όπως:

- ικανότητα να τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
- ισχυρή αντιοξειδωτική δράση
- διατηρεί την άλιπη μυϊκή μάζα

Grain-free τροφές για την ευζωία του σκύλου και της γάτας σε 6 συνταγές με **Αρνί** ή **Ρέγγα** για κουτάβια, γατάκια και ενήλικα.



Λεωφ. Κ.Καραμανλή 185, Ιωνία Θεσσαλονίκης, τηλ: 2310781427, email: farmina.hellas@farmina.com

[f](https://www.facebook.com/farminahellas) [i](https://www.instagram.com/farminahellas) www.farmina.com



GROOMING GARAGE

Το πιο φιλόξενο κομμωτήριο σκύλων στον Λυκαβηττό

Εδώ και λίγους μήνες στη σκιά του Λυκαβηττού έχει κάνει την εμφάνισή του ένα κομμωτήριο, λίγο διαφορετικό, αλλά πάρα πολύ φιλόξενο. Αποδειξη για το τελευταίο είναι ότι όλοι οι «πελάτες» του βγαίνουν από την πόρτα του... κουνώντας τις ουρές τους! Η ιδιοκτήτρια Κυριακή Τσάμπουρα, αφού φοίτησε στη σχολή του Φραγκίσκου Τασούλα και στη συνέχεια εργάστηκε στη Γλυφάδα μαζί με τον Master Groomer Φάνη Χιλιώτη, άνοιξε το Grooming Garage παρακινήμενη από τη βαθιά αγάπη της για τα ζώα, έχοντας ως πρωταρχικό σκοπό να κάνει τους τετράποδους φίλους μας να νιώθουν ασφαλείς και χαρούμενοι. Η ίδια λέει: «Το grooming για εμένα δεν είναι απλά μια δουλειά, είναι κυρίως αγάπη για τα ζώα. Κάθε ζωάκι έχει τις δικές του απαιτήσεις και ανάγκες. Πάντα με προτεραιότητα το ζώο, προσφέρω αυτό που τα κάνει

να αισθάνονται ευχάριστα, εφαρμόζοντας την τεχνική που αντιστοιχεί σε κάθε φυλή και το κούρεμα που της ταιριάζει και την αναδεικνύει». Στο Grooming Garage ο τετράποδος φίλος σας θα αφιεθεί στα έμπειρα χέρια της Κυριακής για ένα μπάνιο που προσφέρει ενυδάτωση του τριχώματος, αλλά και για πιο εξειδικευμένες υπηρεσίες όπως κουρέματα φυλής, εμπορικά κουρέματα (στα οποία η Κυριακή είναι απόλυτα εξειδικευμένη καθώς πρόσφατα απέκτησε και το δίπλωμα Master Commercial Groomer), ακόμα και hand stripping (μία τεχνική κατά την οποία το νεκρό τρίχωμα αφαιρείται με τα δάχτυλα και όχι με μηχανή). Να σημειώσουμε ότι ο εξοπλισμός στο Grooming Garage είναι τελευταίας τεχνολογίας και πως η Κυριακή χρησιμοποιεί πάντα προϊόντα υψηλής ποιότητας (organic), από τις καλύτερες εταιρείες.

Τσιμισκή 13, Λυκαβηττός, 2103630142, www.groominggarage.gr

[Grooming Garage](https://www.facebook.com/GroomingGarage) [groominggarage2023](https://www.instagram.com/groominggarage2023)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *PetLovers*



NIAI.GR

Το online pet shop που έχει ό,τι χρειάζεσαι για τη γάτα σου

Είναι μονόφθαλμος γκρι γάτος, με μεταξένιο τρίχωμα και χαδιάρης. Αν και η κτηνίατρός του προσπαθούσε 6 μήνες να σώσει το μάτι του, δυστυχώς δεν τα κατάφερε. Σήμερα, ωστόσο, ο Νιάι είναι τόσο ξεχωριστός όσο και το online catshop Niai.gr που δημιουργήθηκε με τη βοήθεια των γονιών του, για να βρίσκει ο καθένας τα καλούδια που χρειάζεται αποκλειστικά για γάτες. Για αρχή αξίζει κανείς να επιλέξει για τα κατοικίδια ζώα του ξηρά τροφή με κοτόπουλο ή σολομό, υγρή με τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά, κλινική τροφή, ή μονοπρωτεϊνική τροφή με φρέσκο κοτόπουλο, κινόα, χαμομήλι και μέντα. Οι λιχουδιές που θα λατρέψουν οι γάτες σας υπάρχουν σε διαφορετικά σχέδια και γεύσεις – συκώτι, κοτόπουλο, τόνος. Επίσης, θα βρείτε παιχνίδια που θα διασκεδάζουν τη γάτα σας για ώρες.

Όσον αφορά την καθαριότητά τους, διαθέσιμα είναι και άμμοι, πέλετ, τουαλέτες και αξεσουάρ τουαλέτας, είδη καλλωπισμού όπως γάντι χτενίσματος, ψαλίδι νυχιών κ.ά., αλλά και τσάντες μεταφοράς σε διάφορα χρώματα και σχέδια – must try ο σάκος-φωλιά για τα μακρινά και μη ταξίδια σας. Του Νιάι θα του άρεσε σίγουρα το σχέδιο Pink Camels και Beige Bears! Αν η γάτα σας πάλι χρειάζεται ξεκούραση, το σίγουρο είναι ότι θα κάνει ονειρικούς ύπνους μέσα στο κρεβατάκι-φωλιά, στο τσόχινο κρεβάτι φωλιά με γούνα, ενώ στο επιτοίχιο τούνελ, στο σνοκδρομίο, μπορεί να απολαύσει ξέγνοιαστες στιγμές μόνη της ή με γατοπαρέα.

Extra tip: Προσφορά γνωριμίας με τον κωδικό LOVECATS για -7% στην πρώτη σας αγορά.

www.niai.gr, 2102203623 [niai.gr](https://www.instagram.com/niai.gr) [Niai](https://www.facebook.com/Niai)



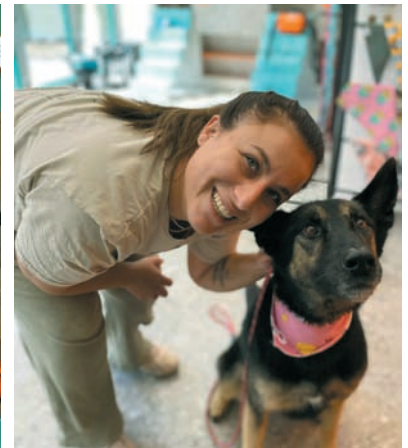


PUPS AT WASH (P.A.W.)

Το σκυλίσιο στέκι που αγαπάμε εμείς και οι τετράποδοι φίλοι μας

Όσο και αν αγαπάμε τα σκυλάκια μας, η ώρα του πλυσίματος είναι κομματάκι δύσκολη. Η λύση είναι ένα μέρος καλλωπισμού κατοικίδιων που θα εμπιστευτούμε τον τετράποδο φίλο μας με κλειστά μάτια, όπως αυτόν της Φαίης. Το Pups At Wash (P.A.W.) είναι μια μονάδα grooming που άνοιξε η Φαίη με πολλή αγάπη για τα κατοικίδια, έχοντας η ίδια τρεις σκύλους και μια γάτα, αλλά και με μεγάλη εμπειρία στη διαχείρισή τους, καθώς εργαζόταν ως βοηθός κτηνιάτρου για χρόνια. Το κατάστημα διαθέτει υπηρεσίες πλυσίματος, κουρέματος, χτενίσματος, αφαίρεση του νεκρού τριχώματος, καθαρισμό αυτιών και κόψιμο νυχιών – η τέλεια περιποίηση από το μηδέν. Ολοκληρώνεται με κολόνια για να μοσχοβολάνε και μία χρωματιστή μπαντάνα – όλα τα σκυλάκια φεύγουν μο-

ντελάκια! Όσο για τα σαμπουάν που χρησιμοποιούνται, είναι όλα δερματολογικά ελεγμένα και υποαλλεργικά, σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε σκύλου (από σαμπουάν για βαθύ καθαρισμό μέχρι ειδικά για ξέμπλεγμα κόμπων). Κάτι άλλο που κάνει το Pups At Wash (P.A.W.) να ξεχωρίζει, είναι η δυνατότητα self service μπάνιου στις ειδικά διαμορφωμένες χτιστές μπανιέρες, αλλά και το pet laundry. Μάζεψε όλα τα αντικείμενα του κατοικίδιού σου, σπιτάκια, κουβέρτες, υφασμάτινα παιχνίδια, ρουχαλάκια και πήγαινε τα στη Φαίη να στα κάνει καινούρια! Θα βρεις και λικουδιές από το Peteat, με υλικά τόσο αγνά που μπορούν να καταναλωθούν και από εμάς, καθώς και περιλαίμια, λουριά και κολόνιες, όλα από ελληνικές εταιρείες. Το τέλειο μέρος για χαρούμενες μουσούδες!



📍 Δροσίνη 17, Άνω Πατίσια, 2102016021 📱 PAW- Pups At Wash 📷 pups_at_wash

ΑΦΙΕΡΩΜΑ PetLovers



REAL NATURE'S FOOD

Ανακάλυψε το «μυστικό» μενού που θα κάνει τον σκύλο σου χαρούμενο και υγιή!

Εδώ και χρόνια η τάση στη διατροφή μας είναι να επιστρέψουμε στις ρίζες μας. Να τρώμε όσο το δυνατόν περισσότερα ακατέργαστες τροφές, όπως και οι μακρινοί πρόγονοί μας. Το ίδιο ισχύει και για τους τετράποδους φίλους μας. Φανταστείτε έναν σκύλο να ακολουθεί τη διατροφή του είδους του, πριν αυτό εξημερωθεί. Η Real Nature's Food είναι η μεγαλύτερη εταιρεία στην Ελλάδα που παρασκευάζει προϊόντα B.A.R.F. (Biologically Appropriate Raw Food), δηλαδή βιολογικά κατάλληλη ακατέργαστη τροφή, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα αλλά και τη ζωτικότητα των τετράποδων φίλων μας! Να θυμάστε ότι όλα τα προϊόντα της Real Nature' Food, πολλά από τα οποία εξάγονται σε αρκετές χώρες, είναι φτιαγμένα βάσει οδηγιών της Σταυριννας Μανωλάκου, της μοναδικής στην Ελλάδα διατροφολόγου-κτηνιάτρου σκύλων, προκειμένου να είναι ισορροπημένα γεύματα που προάγουν την υγεία των σκύλων, περιέχοντας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά

συστατικά. Επίσης, όλα τα κρέατα είναι φρέσκα, από Έλληνες προμηθευτές, κατάλληλα και για ανθρώπινη κατανάλωση. Τέλεια ιδέα αποτελούν οι ζωμοί-super food, μια θρεπτική και δροσερή λικουδιά, από κοτόπουλο, σολομό, μοσχάρι και αρνί, ιδανική προσθήκη σε ξηρά τροφή ή την B.A.R.F. Τι άλλο θα λατρεύουν τα σκυλάκια σας; Τα φοβερά σαλάμια, από κοτόπουλο, μοσχάρι, σολομό, πάπια, γαλοπούλα και αρνί, τα οποία η αλήθεια είναι ότι θα αγαπήσει και ο καθένας και η καθεμιά από εμάς, αφού μας προσφέρουν μια μοναδική ευκολία: διατηρούνται εκτός ψυγείου μέχρι να ανοίξουν. Περισσότερες λεπτομέρειες για όλα τα παραπάνω αλλά και για άλλα πολλά θα βρείτε στην ιστοσελίδα και στα social της Real Nature's Food.

Extra tip: Η Real Nature's Food διαθέτει το Πιστοποιητικό Q-CERT, καθώς έχει καθιερώσει ένα σύστημα διαχείρισης της ασφάλειας τροφίμων, το οποίο είναι σε συμμόρφωση με τις απαιτήσεις του διεθνούς προτύπου ΕΛΟΤ EN ISO 22000: 2018



📍 Σπάρτης 20, Παιανία, 2117701818, 2155017568, www.realnaturesfood.com
info@realnaturesfood.com 📱 Naturesfood.gr 📷 realnaturesfood

Οι αλεπούδες και τα αγριογούρουνα κατεβαίνουν στην Αθήνα

Οι ειδικοί απαντούν γιατί παρατηρείται αυτό το φαινόμενο

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ



Σ

την Αγία Παρασκευή, στα Ιλίσια, ακόμα και κάτω από την Ακρόπολη – μια ανάσα από τις λεωφόρους και τις πολυκατοικίες – λίγο αποπροσανατολισμένες αλλά με έντονη περιέργεια, αλεπούδες ψάχνουν για φαγητό στους κάδους σκουπιδιών. Η παρουσία τους στην πόλη είναι πλέον «συχνό φαινόμενο», αλλά γιατί συμβαίνει αυτό;

«Εδώ και χρόνια οι αλεπούδες παρατηρούνται στον αστικό ιστό μεγάλων ευρωπαϊκών πόλεων, στο Λονδίνο για παράδειγμα, και γενικά έχουν αρχίσει να γίνονται αστικά ζώα σε μεγάλο βαθμό. Σ' αυτό έχει συντελέσει η αύξηση του πληθυσμού τους, η άφθονη τροφή που βρίσκουν (σκουπίδια, ποντίκια, τροφές για αδέσποτα), καθώς και οι πολλές κρυψώνες που η πόλη τους παρέχει. Για τον πληθυσμό τους στην Αθήνα δεν υπάρχει καταμέτρηση, ξέρουμε ότι έχει αυξηθεί όμως και υπάρχουν σχεδόν παντού – σε Ηλιούπολη, Αγία Παρασκευή, Νίκαια, Κερατσίνι, Αιγάλεω, Μαρούσι και σε αρκετές άλλες περιοχές», μας εξηγεί η κ. **Μαρία Γανωτή**, πρόεδρος της ANIMA.

Εκ του αποτελέσματος, φαίνεται πως μια αλεπού μπορεί να επιβιώσει στο αστικό κέντρο της Αθήνας, όπως ακριβώς οι αδέσποτες γάτες. Στην πραγματικότητα δεν χρειάζονται τσίσιμα από τον άνθρωπο, ωστόσο όταν οι περίοικοι τους αφήνουν τροφή αυτές εξοικειώνονται περισσότερο με την εκάστοτε γειτονιά και την προσεγγίζουν κατά εξακολούθηση. Μεγάλας εχθρός τους τα αυτοκίνητα, αφού τα περισσότερα με τις τραυματισμένες αλεπούδες στην άκρη των δρόμων δεν είναι λίγα. Σύμφωνα με την κ. Γανωτή, οι ίδιες δεν αποτελούν απειλή για τους ανθρώπους, δεν δαγκώνουν, έχουν όμως συχνά ψώρα, η οποία μπορεί να μεταδοθεί σε σκύλους.

Δεν είναι μόνο οι αλεπούδες, ωστόσο, εκπρόσωποι της άγριας ζωής στην Αθήνα. Μέσα στην πόλη έχουν καταγραφεί κι άλλα είδη ζώων σε Λυκαβηττό, Τουρκοβούνια, Φιλοπάππου – όπως 170 είδη πουλιών ελεύθερης πανίδας, αρκετά είδη φιδιών, νυχτερίδες και άλλα. Η ομάδα της ANIMA περιθάλπει περισσότερα από 3.000 άγρια ζώα τον χρόνο από περιοχές της Αττικής.

Έπειτα, στην Κηφισιά, στην Πετρούπολη, αλλά και στο Δαφνί, αγριογούρουνα κάνουν βόλτες με τα μικρά τους, στέκονται πλάι σε γάτες και γίνονται viral. Βέβαια, σε αντίθεση με τις αλεπούδες, σύμφωνα με τους ειδικούς, το να έρθει κάποιος σε επαφή μαζί τους δεν είναι καθόλου ασφαλές, καθώς πρόκει-

ται για ζώα που αναστατώνονται εύκολα. Ειδικά αν πρόκειται για μπότερες με μικρά γίνονται ακόμα περισσότερο επιθετικά απέναντι στον άνθρωπο, σε κατοικίδια, αλλά και σε αμάξια. Τι έχει διαταράξει την ισορροπία τους και πλησιάζουν κι αυτά την πόλη;

«Ο αγριόχοιρος έχει αυξηθεί σε πολλές περιοχές της Ελλάδας καθώς και στην Αττική. Η αύξηση του πληθυσμού του είναι μια σταδιακή φυσική διαδικασία που σχετίζεται με την ποιότητα και καταλληλότητα του διαθέσιμου βιοτόπου, την κυνηγετική πίεση που εφαρμόζεται στον πληθυσμό και τους φυσικούς θηρευτές. Καθώς πολλές περιοχές της χώρας έχουν εγκαταλειφθεί από ανθρώπινες δραστηριότητες (ορεινές αγροτικές εκτάσεις, εκτατική κτηνοτροφία, εντατική καυσοξήλευση) έχουν δασωθεί με φυσικό τρόπο με αποτέλεσμα να ευνοείται η αύξηση του αγριόχοιρου. Στη συνέχεια, καθώς ο πληθυσμός αυξάνεται αριθμητικά εποικίζονται σταδιακά όλοι οι διαθέσιμοι βιότοποι και μέσω της διαδικασίας της διασποράς και του επαναποικισμού τα ζώα καταλαμβάνουν και λιγότερο κατάλληλους βιοτόπους δηλαδή ακόμα και σε περιστατικές περιοχές. Στις περιοχές αυτές χρησιμοποιούν και άλλες ανθρωπογενούς προέλευσης τροφικές πηγές εφόσον είναι διαθέσιμες, όπως απορρίμματα και ψοφίμια, γεγονός που συντελεί ή βοηθά στη διατήρηση υψηλών αριθμών. Επίσης, πολλά φυτοφάγα είδη άγρια ζωής, προσεγγίζουν κατοικημένες περιοχές για προστασία από τους θηρευτές τους», θα μας πει ο Δρ. Βιολογίας **Γιώργος Ηλιόπουλος**, συνεργάτης της Περιβαλλοντικής οργάνωσης Καλλιστώ που τον τελευταίο χρόνο υλοποιεί το πρόγραμμα LIFE Wild Wolf για τη διαχείριση των περιστατικών με λύκους στην περιοχή της Πάρνηθας, ενώ ταυτόχρονα ασχολείται και με την επίδραση του λύκου στο ελάφι που διαβίει επίσης στην Πάρνηθα. Τελευταία πληθαίνουν οι μαρτυρίες για την εμφάνιση λύκων στη περιοχή Κρυονέρι Αττικής. Κάτι αντίστοιχο με την κάθοδο του αγριογούρουνου και της αλεπούς μπορούμε να δούμε και με λύκους; ρωτάμε τον καθηγητή.

«Η επαναποίκηση του λύκου σε πολλές περιοχές της χώρας είναι επίσης μια διαδικασία που διήρκεσε 10ετίες, συνέβη με φυσικό τρόπο σταδιακά και ήταν αποτέλεσμα της νομικής προστασίας του είδους, καθώς και της βελτίωσης των βιοτόπων του. Πολλές περιοχές που πλέον δεν καλλιεργούνται ή γενικά έχει μειωθεί η ανθρωπογενής πίεση στα φυσικά οικοσυστήματα, για παράδειγμα οι εντατικές υλοτομίες ή καυσοξήλευση, επανακάμπτουν ταχύτατα και αυτό ευνοεί τόσο τα θηράματα του λύκου, τον αγριόχοιρο και το ζαρκάδι, όσο και τον ίδιο τον λύκο στη συνέχεια».

Αναρωτιέμαι αν οι φωτιές στην Αττική θα οδηγήσουν τα ζώα που γλίτωσαν στο να κατέβουν προς Αθήνα... «Δεν γνωρίζουμε πόσα ζώα έχουν καεί, είναι πολύ δύσκολο να γίνει μια τέτοια εκτίμηση. Συνήθως οι μεγαλύτερες απώλειες αφορούν τα μικρότερα ή τα πιο αργά ζώα, όπως τα ερπετά που δεν μπορούν εύκολα να διαφύγουν. Τα μεγαλύτερα θηλαστικά και τα πουλιά μπορούν να διαφύγουν σχετικά εύκολα τον κίνδυνο άμεσης θανάτωσης, αλλά στη συνέχεια αντιμετωπίζουν για κάποιο χρονικό διάστημα τουλάχιστον δυσκολίες στην εξεύρεση τροφής, στην εύρεση κατάλληλων περιοχών αναπαραγωγής και φωλεοποίησης, ενώ σημαντική είναι και η πίεση από τον ανταγωνισμό μεταξύ τους λόγω περιορισμού των τροφικών διαθέσιμων. Είναι πιθανόν κάποια είδη να αναζητήσουν τροφή κοντά στην πόλη ή από ανθρωπογενείς πηγές» καταλήγει ο καθηγητής. ●

Τα ζώα που εγκαταλείπονται στον Εθνικό Κήπο

Μέχρι και γιγάντιο αφρικανικό σαλιγκάρι έχει αφεθεί στους χώρους του Κήπου

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Φωτό: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ

Σ

τον Εθνικό Κήπο βρίσκουν καταφύγιο πολλά είδη ελεύθερης πανίδας – πτηνά, αμφίβια, ερπετά, θηλαστικά –, καθώς και υδρόβια που φιλοξενούνται στις λίμνες του. Η μεγάλη ποικιλία στα είδη της βλάστησης, η παρουσία του νερού καθόλη τη διάρκεια του έτους και το ότι ο Κήπος παραμένει κλειστός τις βραδινές ώρες δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για να βρουν τα ζώα τροφή, νερό και δυνατότητα να φωλιάσουν. Τα είδη πτηνών υπολογίζονται σε 56, ενώ στον Κήπο διαβιούν ακόμα διάφορα ερπετά όπως κελώνες και σαύρες, αμφίβια όπως βάτραχοι και φρύνοι, γυμνοσάλιαγκες, χρυσόψαρα και κόι, πάπες, χήνες, κοτόπουλα, κουνέλια και κρι κρι.

Ωστόσο, τελευταία παρατηρείται ότι πολλοί επιλέγουν να εγκαταλείψουν στον Εθνικό Κήπο διάφορα ζώα, ένα ανησυχητικό φαινόμενο που θα μπορούσε να διαταράξει την ισορροπία της χλωρίδας του. Μια ακόμη σημαντική παράμετρος σύμφωνα με την **Κ. Αγοραστό**, συνεργάτιδα του Δήμου Αθηναίων και Υπεύθυνη για τον Εθνικό Κήπο, που μας παρέιχε όλες αυτές τις πληροφορίες, είναι ότι αρκετά ζώα αφήνονται εκεί επειδή έχουν παρουσιάσει κάποια ασθένεια ή άλλο πρόβλημα υγείας, γεγονός που δημιουργεί αυξημένο κίνδυνο μετάδοσης ασθενειών στους πληθυσμούς των ζώων που ήδη διαβιούν στον Εθνικό Κήπο. Παράλληλα τα ζώα αυτά παρουσιάζουν και μικρό ποσοστό ανάρρωσης και επιβίωσης, καθώς οι στρες από την αλλαγή χώρου έχει αθροιστικά αρνητική επίδραση.

Οι «βασιλιάδες» των εγκαταλειμμένων στον Εθνικό Κήπο ζώων είναι οι νεροκελώνες. Ο πληθυσμός που φιλοξενείται στις δύο λίμνες προέρχεται εξολοκλήρου από εξωτικά κατοικίδια που αφήθηκαν εκεί. Εκτίμηση του αριθμού των χρυσόψαρων που εγκαταλείπονται δεν μπορεί να προκύψει, αλλά έχουν εντοπιστεί πολλές φορές εγκαταλειμμένα μικρά. Με βάση τις καταγραφές από το αρχείο του Τμήματος Εθνικού Κήπου, στον χώρο του αφήνονται κατά μέσο όρο 20 κουνέλια τον χρόνο, με έξαρση τον μήνα μετά τις διακοπές του Πάσχα. Και άλλα ιδιαίτερα ζώα, όμως, έχουν εγκαταλειφθεί εκεί τα τελευταία έτη: το γιγάντιο ανατολικό αφρικανικό σαλιγκάρι (ένα σπάνιο εξωτικό κατοικίδιο), ένας σκίουρος (υπάρχει καταγραφή με φωτογραφικό τεκμήριο από ανθρώπινη εισαγωγή), αρκετά ινδικά κοιρίδια, ένας θηλυκός σακχαροπέταυρος (μικρό μαρσιποφόρο από την Αυστραλία) και δύο αφρικανικές κίχλιδες (ψάρια ενυδρείου ζεστού νερού). ▲





#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΜΕ ΝΕΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

Σεπτέμβρης έφερε και καταστροφικές πλημμύρες, οι οποίες αποτελούν πλέον μια νέα απειλή για την υγεία μας, καθώς ευνοούν την ανάπτυξη διαφόρων ασθενειών. Παράλληλα, ιώσεις διαφόρων ειδών, αλλά και η COVID-19 ταλαιπωρούν αυτή την εποχή ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Το σημερινό αφιέρωμα στην Υγεία ενημερώνει για τις νέες εξελίξεις στην Ιατρική, που επιτρέπουν να αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη αισιοδοξία τα όσα την πλήττουν. Η επιστήμη είναι ο πολύτιμος σύμμαχός μας στη μάχη με την κάθε ασθένεια, ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε την αξία της πρόληψης. Καλό φθινόπωρο!



Dr. BESSEL VANDER KOLK

«Είμαστε ρυθμισμένοι να αγαπάμε»

Της ΒΙΛΜΑΣ ΠΑΠΑΣΑΒΒΑ

Ο Dr. Bessel Vander Kolk είναι ιδρυτής του Κέντρου Ψυχικού Τραύματος στο Μπρούκλιν της Μασαχουσέτης, καθηγητής ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ, κορυφαίος νευροεπιστήμονας και εμπειρογνώμονας τραυμάτων στον κόσμο. Το βιβλίο του «*The body keeps the score*» («Το σώμα δεν ξεχνά», εκδ. Κλειδάριθμος) κυκλοφόρησε το 2014, έγινε αμέσως best seller των New York Times, ενώ εξακολουθεί μέχρι σήμερα να κατατάσσεται κάθε εβδομάδα στα ευπώλτα του Amazon. Μέσα σε 650 σελίδες (ελληνική έκδοση) περικλείονται η ερευνητική και κλινική εμπειρία του πενήντα και πλέον χρόνων, οι εξελίξεις στην κατανόηση του εγκεφάλου και της λειτουργίας του, η ερμηνεία του τραύματος, καθώς και συμβατικοί και κάποιες αντισυμβατικοί τρόποι αντιμετώπισής του, όπως για παράδειγμα η θεραπευτική γιόγκα. Το βιβλίο απευθύνεται σε ειδικούς, αγαπήθηκε όμως από εκατομμύρια αναγνώστες, χωρίς να έχει καμιά σχέση με εκλαϊκευμένη ψυχολογία ή οδηγό καλής ζωής. Φαίνεται πως το τραύμα είναι πολύ πιο διαδεδομένο από ό,τι νομίζουμε και οι περισσότεροι αναζητούμε εναγωνίως απαντήσεις σε –κάποιες φορές– αόριστα ερωτήματα. Όπως, για παράδειγμα, τι δεν πάει καλά με εμένα;

Τον συνάντησα λίγο πριν το master class που έδωσε για πρώτη φορά στην Ελλάδα, προσκεκλημένος του Οργανισμού *Trauma2Therapy*, που ίδρυσαν οι θεραπεύτριες Σοφία Βασιλάκου και Δέσποινα Πλουσίου. Η αίθουσα στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδας ήταν κατάμεστη.

Είχε ανέβει το ίδιο πρωί στον βράχο της Ακρόπολης και παρά τα ογδόντα του χρόνια μετέδιδε έναν εφηβικό ενθουσιασμό. Ανήκει στη γενιά των Ευρωπαίων που μεγάλωσαν μελετώντας στο σχολείο τους κλασικούς και πίστεψαν στις ανθρωπιστικές και δημοκρατικές αξίες που διαμόρφωσαν τον μεταπολεμικό κόσμο. Ο ήλιος ήταν υπέρλαμπρος και εκείνος αγαπάει την Ελλάδα. Σχολιάζει με τη βαριά ολλανδική προφορά του την καταστροφική πλημμύρα στη Θεσσαλία – είναι πλήρως ενημερωμένος. «*Οι άνθρωποι χρειάζονται πρώτα στήριξη πρακτική, από το κράτος και την κοινωνία και μετά ψυχολογική υποστήριξη. Η αλληλεγγύη σε αυτές τις περιπτώσεις φυσικών ή άλλων καταστροφών λειτουργεί σαν ασπίδα προστασίας ενάντια στην εξέλιξη ενός δύσκολου, αποτρόπαιου γεγονότος σε τραύμα.*»

Όταν τον ρωτώ για το συλλογικό τραύμα, μου λέει γελώντας πως όλοι οι δημοσιογράφοι τού θέτουν την ίδια ερώτηση. «*Ίσως είναι πιο εύκολο να μιλάμε για το τι συμβαίνει έξω από εμάς, παρά μέσα στο σπίτι μας.*» Του φέρνω για παράδειγμα την πανδημία. «*Δεν ήταν για όλους τραύμα. Ήταν για τους γιατρούς και τους νοσηλευτές που ένιωθαν ότι δεν είχαν τα εργαλεία να βοηθήσουν τους ασθενείς. Τους δεκαεπτάχρονους που είναι σε ηλικία να ανοιχτούν στον κόσμο, να γνωρίσουν το σεξ, να ταξιδέψουν. Για όσους ήταν μόνοι. Όταν μοιραζόμαστε κάτι, αφήνει λιγότερα σημάδια. Το ερώτημα, λοιπόν, δεν είναι τι σου συνέβη, αλλά ποιος ήταν εκεί για εσένα όταν σου συνέβη.*»

Όλη η εργασία της ζωής του είναι αφιερωμένη στην έρευνα για το τραύμα. Η δουλειά του πάνω στο **Σύνδρομο Μετατραυματικού στρες (PTSD)** ξεκίνησε από την επαφή του με τους στρατιώτες που επέστρεφαν από το Βιετνάμ στην Κλινική Υποδοχής Βετεράνων, όπου έβλεπε άλλους να έχουν καταρρεύσει ψυχικά και άλλους να συνεχίζουν τη ζωή τους. Μέχρι εκείνη την εποχή το τραύμα δεν αναγνωριζόταν από τους ψυχιάτρους ως οντότητα διαγνωστική, αλλά κατανοούνταν τα συμπτώματα που απορρέουν από αυτό, όπως ο αλκοολισμός.

Τον ρωτώ γιατί τείνουμε να θυμόμαστε περισσότερο αυτά που μας έχουν τραυματίσει ή πληγώσει από τα πιο ευχάριστα γεγονότα της ζωής μας. «*Αυτό που λέτε είναι αλήθεια ως έναν βαθμό. Το μυαλό μας διαμορφώνει τις εμπειρίες, μαθαίνει πώς να επιβιώσει. Όταν είμαστε βρέφη δεν ξέρουμε πώς να επιβιώσουμε, σιγά σιγά μαθαίνουμε τους κινδύνους. Αλλά παράλληλα αν είσαι ένα παιδί που μεγαλώνει με ασφάλεια, αγάπη και ευχαρίστηση, όλα αυτά γίνονται μέρος του εαυτού σου. Δεν είναι ακριβώς ανάμνηση, είναι αποτύπωμα, το βίωμά μας.*»



Τι είναι το τραύμα;

Το τραύμα, λοιπόν, δεν είναι ανάμνηση ή δεν είναι μόνο ανάμνηση. Το μυαλό έχει την τάση να ξεχνά για να αντέξει, το σώμα όμως δεν ξεχνά, θυμάται. Όπως περιγράφει στο βιβλίο του «*αυτή η συντριπτική αίσθηση στο στήθος, που θα μπορούσε κάποιος να βαφτίσει άγχος ή κατάθλιψη, ο φόβος ότι μπορεί να χαθεί ο έλεγχος, η συνεχής επαγρύπνηση για πιθανούς κινδύνους ή απόρριψη από τους άλλους... εκείνη την ομίχλη στο νου που εμποδίζει τη συγκέντρωση και την πλήρη αφοσίωση στην όποια εργασία...*». Το τραύμα διαταράσσει τη σχέση με το σώμα. Όπως μου λέει: «*το τραύμα δεν είναι το γεγονός, αυτό που έχει συμβεί στο παρελθόν. Είναι η δομική αλλαγή του εγκεφάλου, η εγγραφή στο σώμα. Δεν θυμόμαστε το τραύμα σαν μια ιστορία, αλλά σαν σωματική αίσθηση. Αυτό είναι που θέλουμε να θεραπεύσουμε.*»

Του επισημαίνω ότι η κλινική εμπειρία δείχνει πως όσο και αν το επιθυμούν, πολλές φορές οι ασθενείς αντιστέκονται στη θεραπεία. «*Ναι, όταν τα εργαλεία μας δεν είναι πολύ καλά. Εξακολουθούμε να πιστεύουμε ότι η λογική κατανόηση μπορεί να βοηθήσει. Όμως, οι μετατραυματικές αντιδράσεις προέρχονται από τον συναισθηματικό, όχι τον λογικό εγκέφαλο. Και ο συναισθηματικός εγκέφαλος εκδηλώνεται μέσω οργανικών αντιδράσεων. Βλέπετε όμως ότι ζούμε σε έναν κόσμο που θεωρεί ότι η λογική γνώση τού ότι είσαι διαλυμένος σε*



καθιστά λιγότερο διαλυμένο. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Για να γίνει μια αλλαγή, ένας μετασχηματισμός χρειάζονται νέες θεμελιώδεις εμπειρίες που αντίκεινται στα υπάρχοντα βιώματα».

Αυτός είναι ο λόγος που ο Bessel Vander Kolk δεν πιστεύει στη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα της ομιλούσας θεραπείας, αποκλειστικά, ούτε βέβαια στη θετική ψυχολογία, αναφορικά με το τραύμα. Είναι ένθερμος υποστηρικτής της Οφθαλμοκινητικής Απευαισθητοποίησης (EMDR), της νευροανάδρασης, της θεραπείας εσωτερικών οικογενειακών συστημάτων (IFS), του ψυχοδράματος και άλλων σωματικών θεραπειών, όπως η γιόγκα. Ασφαλώς κανείς δεν μπορεί να αλλάξει κάτι που συνέβη, αλλά μπορεί να μάθει να το αντιμετωπίζει.

Ο ασφαλής δεσμός

Έχει πει πολλές φορές πόσο αγαπά τον Bowlby, τον ψυχίατρο που ανέπτυξε τη θεωρία του Δεσμού, μια πρωτοπόρα θεωρία που είναι μια θεμελιώδης αρχή στην ψυχολογική επιστήμη. Τον ρωτώ αν ο ασφαλής δεσμός που διαμορφώνεται στη βρεφική ηλικία είναι ψυχική ασπίδα για την προστασία από το τραύμα. «Δεν υπάρχει καμμία αμφιβολία για αυτό.

Η λέξη τραύμα θα μπορούσε να είναι υποκατάστατο της έλλειψης ασφαλούς δεσμού. Και κατά κάποιον τρόπο οι κλασικοί ψυχίατροι δεν δίνουν τόση σημασία στα ζητήματα του δεσμού. Δείτε την Αμερική – και εσείς είστε κομμάτι της ίδιας κουλτούρας: είναι τόσο ατομιστική. Στην Αμερική οι άνθρωποι αντιμετωπίζονται σαν άτομα και όχι μέλη μιας οικογένειας, μιας κοινότητας. Ο ατομιστικός πολιτισμός δεν ενδιαφέρεται για τον δεσμό».

Το παιδικό τραύμα

Τον ρωτώ για το παιδικό τραύμα που προέρχεται από την κακοποίηση, την αδιαφορία, τη στέρηση ενός προσώπου εμπιστοσύνης, μια καταθλιπτική μητέρα, έναν απόντα πατέρα. «Το παιδικό τραύμα είναι εντελώς διαφορετικό από ένα τραύμα της ενήλικης ζωής που προέρχεται από ένα απρόβλεπτο, τρομακτικό, αλλά μεμονωμένο ψυχοτραυματικό γεγονός, όπως ένα δυστύχημα. Θα σας δώσω ένα παράδειγμα. Στη θεραπεία με EMDR έχουμε δει επιτυχία στο 94% των ασθενών μετά από οκτώ εβδομάδες. Όμως ασθενείς με πρώιμα τραύματα δεν ανταποκρίθηκαν το ίδιο καλά. Ένα σημαντικό εύρημα της έρευνας είναι ότι η χρόνια κακοποίηση στην παιδική ηλικία προκαλεί δια-

φορετικές ψυχικές και βιολογικές αλλοιώσεις που παγιώνονται και είναι δυσκολότερο να αντιμετωπιστούν. Χρειάζεται μεγαλύτερη επιμονή».

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο στη διάρκεια της ανάπτυξης; Τι συμβαίνει σε ένα παιδί που αισθάνεται ανεπιθύμητο; «Ένα πολύ σημαντικό θέμα στον τομέα μας είναι οι κρίσιμες περιόδους. Ο εγκέφαλος χρειάζεται την κατάλληλη τροφοδότηση τη σωστή στιγμή. Οι άνθρωποι είναι σαν τα ζώα. Αν δέσεις τα μάτια μιας γατούλας δύο εβδομάδων για δύο εβδομάδες ποτέ δεν θα μάθει να βλέπει. Γιατί σε αυτό το στάδιο ο εγκέφαλος χρειάζεται οπτικά ερεθίσματα. Στις μαϊμούδες συμβαίνει κάτι ανάλογο, αν δεν λάβουν στοργή σε μια συγκεκριμένη ηλικία ποτέ δεν μαθαίνουν πώς να σχετίζονται με την ομάδα τους. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και στους ανθρώπους. Αν δεν σε φροντίσουν, σε βοηθήσουν, σε λατρέψουν όταν είσαι παιδί, ο εγκέφαλος δεν παίρνει τα απαραίτητα ερεθίσματα και δεν μαθαίνει πώς να διαμορφώνει στενές και ασφαλείς σχέσεις, ούτε πώς να εναρμονιστεί συναισθηματικά με άλλα πρόσωπα».

Οι ενήλικες που στερήθηκαν τη φροντίδα κατά την ανάπτυξή τους, παρά την επίπονη προσπάθειά τους κατά τη θεραπευτική διαδικασία ή τα επαγγελματικά επιτεύματά τους, δυσκολεύονται να σβήσουν το αποτύπωμα που έχουν αφήσει στον ψυχισμό τους τα βιώματα της παιδικής ηλικίας. Προειδοποιεί τους ανθρώπους που επιθυμούν να υιοθετήσουν παιδιά ότι οφείλουν να γνωρίζουν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες, αφού πολλά από αυτά είναι βαθιά τραυματισμένα. Ο κάθε άνθρωπος έχει μια ιστορία, κάποιες φορές πολύ οδυνηρή. «Επειδή έχω ασχοληθεί πολύ με αυτό το θέμα, σας ξαναλέω ότι αν το παιδί δεν έχει λάβει τα κατάλληλα ερεθίσματα στην κατάλληλη ηλικία μπορεί να μην ανταποκρίνεται στην αγάπη και στη φροντίδα. Για να λειτουργήσει ο εγκέφαλος διαφορετικά πρέπει να αναδιαρθρωθεί ο εσωτερικός χάρτης. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσουν πολύ τα ψυχοδελικά φάρμακα».

Ο Dr. Vander Kolk είναι επικεφαλής ερευνητής στη φάση III των κλινικών δοκιμών για την αποτελεσματικότητα των MDMA ως υποβοηθούμενης ψυχοθεραπείας σε ασθενείς που πάσχουν από σοβαρή μετατραυματική διαταραχή. Είναι πολύ αισιόδοξος και ενθουσιασμένος με την εξέλιξη της έρευνας και όπως είπε στο master class: «Είδαμε ότι τα ψυχοδελικά φάρμακα επιτρέπουν στους ασθενείς να προσεγγίσουν σκοτεινά σημεία, απρόσιτα στη λογική επεξεργασία».

Είμαστε ρυθμισμένοι να αγαπάμε

Τέλος ρωτώ ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που έχει πάρει από τους ασθενείς του. «Είμαστε ρυθμισμένοι έτσι ώστε να επιβιώνουμε. Το πιο σημαντικό για εμένα είναι ότι μέσα από τη μεγαλύτερη καταστροφή, την πιο οδυνηρή εμπειρία, ένα κομμάτι ανθρωπιάς παραμένει ανέπαφο. Παρά το τραύμα οι άνθρωποι έχουν ακόμη τη δυνατότητα να πετύχουν, να αγαπήσουν ή να προσπαθήσουν να συνδεθούν, να δημιουργήσουν σχέσεις. Είμαστε ρυθμισμένοι για την αγάπη, ακόμη και όσοι έχουμε υποστεί ψυχικούς τραυματισμούς. Κυρίως οι γυναίκες – υπάρχει εδώ μια διαφορά στα φύλα – δεν παραιτούνται ποτέ από την προσδοκία ότι η αγάπη μπορεί να θεραπεύσει. Είναι αξιοθαύμαστη η ανθεκτικότητα, αν και δεν είναι η αγαπημένη μου λέξη. Οι άνθρωποι συνεχίζουμε παρά τα φρικτά πράγματα που μπορεί να συμβούν».

«Είμαστε ρυθμισμένοι έτσι ώστε να επιβιώνουμε. Το πιο σημαντικό για εμένα είναι ότι μέσα από τη μεγαλύτερη καταστροφή, την πιο οδυνηρή εμπειρία, ένα κομμάτι ανθρωπιάς παραμένει ανέπαφο.»

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ και τα εκπληκτικά οφέλη της

Της ΜΑΡΙΝΑΣ ΑΝΔΡΙΩΤΑΚΗ



Ο διαλογισμός είναι μία παρεξηγημένη από πολλούς πρακτική, ανεξάρτητα από τα συνεχώς αποδεδειγμένα οφέλη του στην ψυχική και σωματική μας υγεία. Αυτό συμβαίνει λόγω της μη απτής φύσης του, κάτι που από ό,τι φαίνεται μας προβληματίζει. Γι' αυτόν τον λόγο, λοιπόν, συναντήσαμε τη Ναταλί Σπηλιοπούλου, ολιστική Life Coach και Mindfulness meditation Coach, η οποία μας καθοδηγεί και προσπαθεί να μας εξηγήσει τι είναι πραγματικά ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας, σε ποιους απευθύνεται, ποιες πρακτικές περιλαμβάνει και τι μας βοηθάει να πετύχουμε.

— Μπορείτε να μας δώσετε έναν ορισμό για τον διαλογισμό, γιατί επικρατεί μια ασάφεια στον τρόπο που το αντιλαμβάνεται ο καθένας.

Αρχικά ο διαλογισμός καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα και υπάρχουν πολλά είδη διαφορετικών τεχνικών. Προσωπικά ασχολούμαι με τον διαλογισμό ενσυνειδητότητας που σκοπός μας είναι να είμαστε εδώ στο τώρα με όλες μας τις αισθήσεις αφήνοντας τη θλίψη του παρελθόντος και το άγχος του μέλλοντος. Να παρατηρήσουμε το παρόν και να το προσεγγίσουμε με κατανόηση και μη κριτική. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω διάφορων πρακτικών, όπως ασκήσεις αναπνοής, οραματισμούς, καθοδηγούμενους διαλογισμούς, ενσυνειδητή επικοινωνία, διάλογο κ.ά. Το βασικό κοινό στοιχείο όλων των μορφών διαλογισμού είναι η καλλιέργεια επίγνωσης του εαυτού μας, ύστερα η ουσιαστική ευτυχία και η ευημερία.

— Αναφερθήκατε στους οραματισμούς, μπορείτε να μας περιγράψετε τη διαδικασία;

Στους οραματισμούς είναι πρακτικά σαν να ονειρευόμαστε ξύπνιοι αφήνοντας τη φαντασία μας ελεύθερη. Κατά τους οραματισμούς δημιουργούμε στο μυαλό μας ιδανικά σενάρια για την ημέρα ή για τους στόχους μας τα οποία μας προκαλούν ζεστά συναισθήματα και μας φέρνουν πιο κοντά στη διατύπωση του στόχου και να εντάξουμε τη θετική ψυχολογία στην ζωή μας. Είναι βασικό βέβαια να μη συγχέουμε τον διαλογισμό με την ακινησία, καθώς υπάρχουν πάμπολλες ασκήσεις

που συμπεριλαμβάνουν το σώμα και την κίνηση στην όλη διαδικασία, όπως το ενσυνειδητο περπάτημα και ο χορός, κάτι που διευκολύνει και τη συμμετοχή ανθρώπων με διάσπαση προσοχής.

— Η αναπνοή παίζει βασικό ρόλο στον διαλογισμό;

Η ανάσα μας, παρόλο που είναι μόνιμα μαζί μας, είναι κάτι που σπάνια παρατηρούμε. Έχουμε ελάχιστη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο αναπνέουμε, αν και χωρίς την αναπνοή δεν μπορούμε να ζήσουμε. Λόγω του στρες και του άγχους συνήθως έχουμε κοφτές, μικρές ανάσες και αυτό δίνει την εντύπωση στον οργανισμό ότι βρισκόμαστε σε κίνδυνο. Έτσι καταλήγουμε σε έναν φαύλο κύκλο επικινδυνότητας και αύξησης του στρες. Τα νήια της υγείας μας, όμως, τα παίρνουμε μόνο όταν διακόψουμε αυτόν τον κύκλο με τη συνειδητότητα και την παρατήρηση.

— Πώς ακριβώς μπορεί να συνδυαστεί ο χορός και γενικότερα η τέχνη με τον διαλογισμό;

Ο ενστικτώδης χορός είναι μια από τις αγαπημένες μου ασκήσεις καθώς η κίνηση χρησιμοποιείται ως κλειδί στη διαλογιστική διαδικασία, ξεκλειδώνοντας πόρτες στο υποσυνείδητο. Πιο απλά, ενώ ξεκινάμε να κινούμαστε φυσικά, αντιλαμβανόμαστε ότι το μυαλό μας κρίνει για το πώς φαινόμαστε. Μετά την πρώτη συνειδητοποίηση έρχεται και η ενσωμάτωση της ανάσας, κάτι που βοηθάει το νευρικό σύστημα και κάνει το σώμα σιγά σιγά να αποβάλλει τις εντάσεις και να κινεί-

ται σαν το νερό, με μια συνεχόμενη ροή και χωρίς να προσπαθεί ο νους να το ελέγχει. Το σώμα εναρμονίζεται με τη μουσική και ο χρόνος μοιάζει σαν να χάνεται. Γενικότερα το σώμα καταγράφει το 70% των τραυματικών μας εμπειριών, ενώ ο νους μόλις το 30%. Οπότε, καταλαβαίνουμε πως η θεραπεία δεν μπορεί να επέλθει μόνο μέσω του λόγου.

— Μια και αναφέρατε στο σώμα, πώς μπορεί να ωφελήσει ο διαλογισμός ψυχοσωματικά νοσήματα;

Σε αυτή την περίπτωση η προβληματική κατάσταση δημιουργείται ακριβώς επειδή τα συναισθήματα δεν εκδηλώνονται και εγκλωβίζονται στην ψυχή. Η αντίδραση σε αυτή την έλλειψη διεξόδου είναι τα σωματικά συμπτώματα. Ο διαλογισμός μας βοηθά στην πρόληψη, καθώς στόχος του είναι η απελευθέρωση των συναισθημάτων και έτσι σπάει η αλυσίδα του εγκλωβισμού. Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στη μείωση και διαχείριση του πόνου. Όταν είμαστε παρόντες στην καθημερινότητα μέσα από mindfulness και με τον διαλογισμό αντιλαμβανόμαστε τις ρίζες πίσω από τα συναισθήματά μας και ανατρέχοντας σε αυτή την αλυσίδα σκέψεων εμφανίζονται οι απαντήσεις και οι λύσεις.

— Ποια είναι τα πιο σημαντικά οφέλη του διαλογισμού, λοιπόν;

Ζούμε σε μια ταχεία εποχή που σπάνια βρίσκουμε έστω και πέντε λεπτά για να χαλαρώσουμε. Αυτός ο αυτόματος πιλότος σκέψεων και κινήσεων δεν μας δίνει την ευκαιρία να ζήσουμε πραγματικά στο παρόν. Μέσα από τον διαλογισμό καλλιεργείται, λοιπόν, αυτή η επίγνωση του παρόντος. Έπειτα γνωρίζουμε βαθύτερα τον εαυτό μας, τι μας ενοχλεί, τις αδυναμίες μας κ.λπ., με αποτέλεσμα να αντιδράμε σε έναν τσακισμό για παράδειγμα με μεγαλύτερη αυτοσυγκράτηση και συμπόνια. Αντίστοιχα μέσω του διαλογισμού αποκτάμε ψυχική ευελιξία, δηλαδή αντί για αντιδραστές και επικριτές γινόμαστε παρατηρητές. Μια από τις σπουδαιότερες επιτυχίες είναι η αύξηση της ευημερίας μας, όχι μόνο η μείωση του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων.

— Μπορούμε μέσω του διαλογισμού να θεραπεύσουμε χρόνιες παθήσεις;

Δεν μπορώ να μιλήσω από ιατρική θέση, αλλά σίγουρα γνωρίζω πως μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε καλύτερα τον πόνο. Ο διαλογισμός μας μαθαίνει να αντιλαμβανόμαστε τι συμβαίνει στο σώμα μας και πώς να «χωρέσουμε» τον πόνο, χωρίς όμως να τον υπομένουμε. Σε άλλα θέματα, όπως η άπνεια, που συνδέεται άμεσα με το άγχος, έχει εμφανή και γρήγορα αποτελέσματα.

— Ο διαλογισμός απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, ακόμα και σε παιδιά;

Φυσικά και τα παιδιά είναι εξαιρετικοί μαθητές μια και συμμετέχουν στη διαδικασία χωρίς τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα των ενηλίκων. Μαθαίνουν να αναπνέουν σωστά, να νιώθουν ευγνωμοσύνη, να σκέφτονται τους άλλους, να συγκεντρώνονται καλύτερα και πάνω από όλα να αφήνουν τη φαντασία τους ελεύθερη.

— Τέλος, πόσο εύκολο είναι να εφαρμόσουμε αυτές τις πρακτικές στην καθημερινότητά μας;

Ακόμα και πέντε λεπτά την ημέρα είναι αρκετά. Όταν μεγαλοποιούμε κάτι και θεωρούμε ότι χρειάζεται να αφιερώσουμε πολύ από τον προσωπικό μας χρόνο σε αυτό, το μυαλό μας το αντιλαμβάνεται ως εμπόδιο. Για να καταφέρουμε να συμπεριλάβουμε οποιαδήποτε ωφέλιμη πρακτική στην καθημερινότητά μας δεν χρειάζεται υπερβολική προσπάθεια και καταπίεση, γιατί και αυτό είναι μια μορφή αυτοσαμποτάζ. Για να έρθουμε στο τώρα πρέπει να ξεκινήσουμε από το τώρα. Το να βρούμε γαλήνη σε έναν κόσμο που μονίμως ανησυχεί δεν είναι ακατόρθωτο, αλλά μόνο αν μάθουμε να απολαμβάνουμε τις στιγμές αφήνοντας πίσω τις ανοχές του χθες και το άγχος του αύριο αυτό είναι εφικτό. ●

“Έχουμε ελάχιστη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο αναπνέουμε, αν και χωρίς την αναπνοή δεν μπορούμε να ζήσουμε”

Η καινοτομία ανοίγει νέους δρόμους θεραπείας. Εμείς, τους οδηγούμε εδώ.

Τρεις δεκαετίες πριν είδαμε λίγο πιο μακριά. Είδαμε το μέλλον της θεραπείας να αλλάζει και δημιουργήσαμε την πρώτη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία βιοτεχνολογίας.

Σε όλη μας την πορεία, βλέπουμε την επιστήμη να ανοίγει διαρκώς νέους δρόμους. Να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά ασθένειες, μέχρι πρότινος ανίατες. Να εκπληρώνει την υπόσχεση για καλύτερη και περισσότερη ζωή.

Η δική μας αποστολή παραμένει σταθερή. Εργαζόμαστε καθημερινά, ώστε οι νέοι αυτοί καινοτόμοι δρόμοι θεραπείας να οδηγούν εδώ, στη χώρα μας, μέσα από συνεργασίες με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

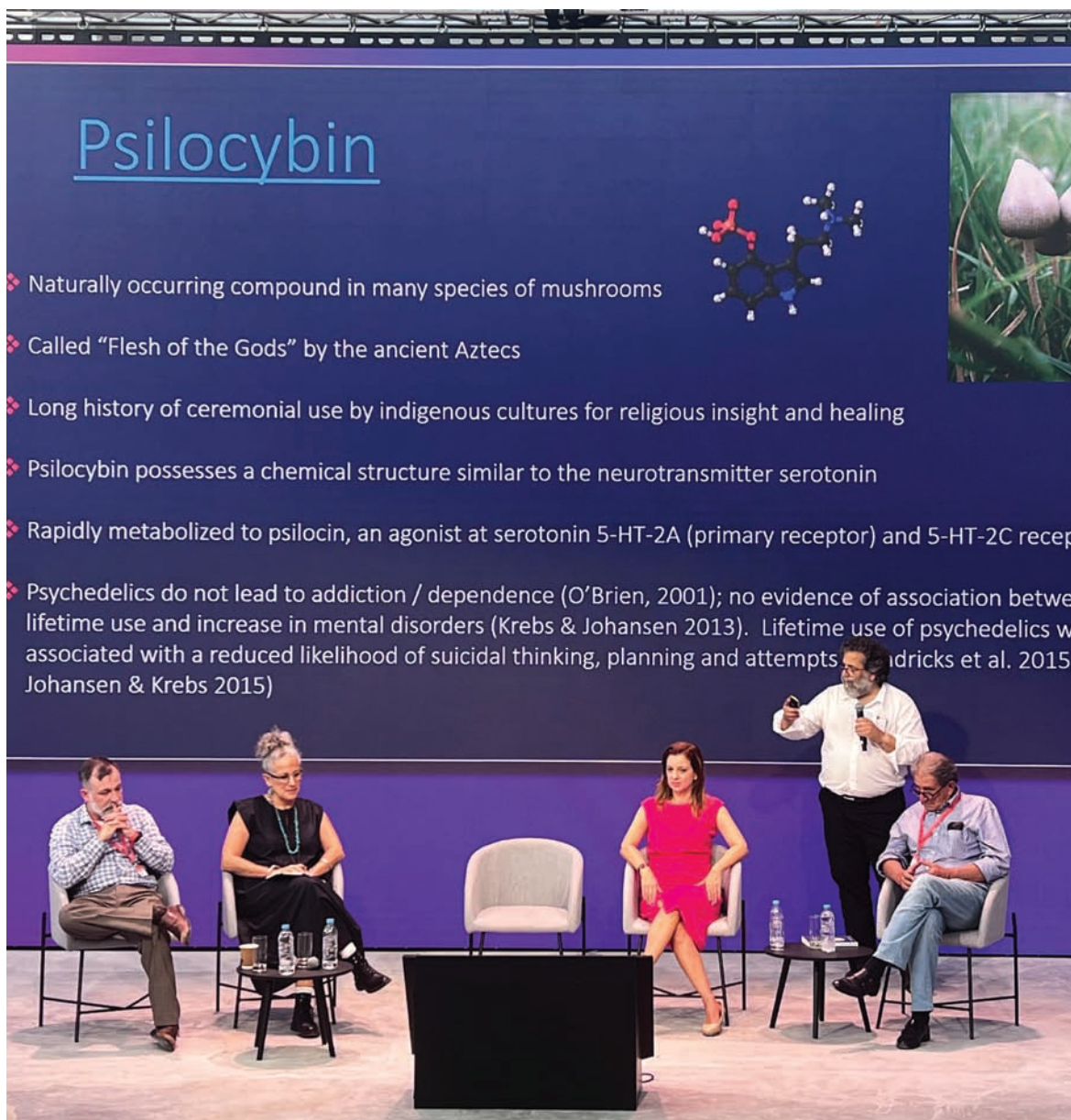
Σήμερα, διαθέτουμε ένα χαρτοφυλάκιο καινοτόμων φαρμάκων για περισσότερες από 30 σοβαρές, χρόνιες και σπάνιες παθήσεις. Και συνεχίζουμε, με την ίδια προσήλωση, να αναζητούμε παντού στον κόσμο νέα, προηγμένα φάρμακα ώστε να τα φέρουμε πιο κοντά σε εκείνους που τα έχουν ανάγκη.



www.genesispharma.com



Της ΛΑΡΑΣ ΤΑΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΥ*



Το πρόσφατο τριήμερο εκδηλώσεων στην Ελευσίνα, που διοργάνωσε το World Human Forum, είχε ως βασικό στόχο στο πλαίσιο της Ελευσίνας ως Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης για το 2023 να αναβιώσει την Ελευσίνα στον χάρτη του ιστορικού και του γύρω χώρου που ανέκαθεν ανήκε. Η τριήμερη εκδήλωση περιελάμβανε ομιλίες από διακεκριμένους ιστορικούς, επιστήμονες, μουσικούς, ψυχολόγους, ερευνητές, γιατρούς και καλλιτέχνες, σε μια προσπάθεια να πυροδοτηθεί η εναισθητοποίηση του κοινού στο γεγονός ότι ο κόσμος μας θα αρχίσει πρώτα να μεταμορφώνεται μέσα στο μυαλό μας, εξού και το συνέδριο ονομάστηκε «Πώς να αλλάξουμε το μυαλό μας για να αλλάξουμε τον κόσμο» (*How to change our mind, to change our world*). Το πρώτο μέρος αυτού του τίτλου ήταν δανεικό από τον τίτλο του βιβλίου του Michael Pollan «Πώς να αλλάξετε το μυαλό σας», στο οποίο εξιστορεί την έρευνά του για τα οφέλη των ψυχεδελικών ουσιών.

Ήταν εμφανές ότι επρόκειτο για ένα πολυδάπανο εγχείρημα, το catering επιμελήθηκε μία από τις πιο γνωστές εταιρίες catering της Αθήνας –που συναντά κανείς σε πάρτι της υψηλής κοινωνίας και σε αποκλειστικές επιχειρηματικές εκδηλώσεις–, με καλεσμένους πάνω από 20 ομιλητές από το εξωτερικό, μια μουσική συναυλία που έλαβε χώρα στον αρχαιολογικό χώρο η οποία

όμως, προς απογοήτευση πολλών, δεν ήταν ελληνική αλλά γερμανική και το κόστος της συναυλίας και μόνο ακούστηκε πως ξεπέρασε τις 300 χιλιάδες ευρώ. Τα εισιτήρια προσφέρονταν από 25 ευρώ για ημερήσια εισόδημα που έδινε στον κάτοχο τη δυνατότητα να παρακολουθήσει τις ομιλίες, έως 300 ευρώ για τριήμερη διακεκριμένη εισόδημα που περιελάμβανε αποκλειστικές εκπαιδύσεις, όπως η παρακολούθηση της μουσικής παράστασης και μια δεξίωση κοκτέιλ στο τέλος του τριήμερου συμποσίου.

Χωρίς να υποτιμούμε τις προσπάθειες και τις καλές προθέσεις που ήταν αναμφισβήτητα στο επίκεντρο αυτής της προσπάθειας, είναι εκκωφαντικό ότι όλα αυτά έγιναν στον απόηχο της πιο καταστροφικής πλημμύρας της Θεσσαλίας που άφησε αμέτρητους ανθρώπους χωρίς σπίτια, χιλιάδες ζώα νεκρά, με ένα συγκλονιστικό μερίδιο αγροτικής παραγωγής να έχει χαθεί και τη γη να έχει χάσει τις απαιτούμενες συνθήκες γονιμότητας. Και το ανησυχητικό είναι ότι δεν υπήρξε καμία αναφορά σε αυτό από κανέναν – ούτε από τους διοργανωτές ούτε από τους ομιλητές.

Όταν δεν κατονομάζουμε τις συνθήκες που μας επηρεάζουν, διαχωριζόμαστε από αυτές και σφυρηλατούμε έναν δρόμο που ευνοεί τη λήθη, την έλλειψη ενουσιότητας και τον κατακερματισμό. Εδώ είναι που ως δυτική κοινωνία έχουμε ξεχάσει ποιοι είμαστε.

* Η Λάρα Ταμπακοπούλου είναι Community Ambassador στην Ελληνική Εταιρεία Ενθεογενών. Την επομένη του συμποσίου στην Ελευσίνα πραγματοποιήθηκε στη Πνύκα η πρώτη διάζωση συνάντηση της Ελληνικής Εταιρείας Ενθεογενών, που έχει σκοπό την σωστή εκπαίδευση, την πολιτική μετarrύθμιση και την κοινοτική δράση.

Τα ψυχεδελικά φάρμακα ως μέσο θεραπείας

Η τρίτη ημέρα του συνεδρίου είχε ως κεντρικό θέμα τον ρόλο που μπορεί να έχουν τα ψυχεδελικά στην αποκατάσταση της ψυχικής μας υγείας. Μετά από μια διακοπή 50 ετών λόγω του πολέμου του Νίξον κατά των ναρκωτικών και κατ'επέκταση του κλεισίματος των κλινικών μελετών και της απαγόρευσης της κατοχής όλων των ουσιών, η έρευνα στις ΗΠΑ, στον Καναδά, στο Ηνωμένο Βασίλειο και σε άλλες χώρες ξαναξεκίνησε εδώ και πολλά χρόνια με ευνοϊκά αποτελέσματα. Στις ΗΠΑ οι ουσίες αυτές αναμένεται πως σύντομα θα πάρουν έγκριση από τον FDA για νομιμοποιημένη χρήση από αδειούχους θεραπευτές. Στην Ελλάδα, όπως συχνά παρατηρείται, από τη μία υπάρχει μια καθυστέρηση στο να ακολουθήσουμε τον υπόλοιπο κόσμο και από την άλλη η εμμονή του κοινού με την παθολογία είναι αυξημένη – ο πόλεμος κατά των ναρκωτικών μέσα στα μυαλά μας, στα χέρια του νόμου, αλλά και στην αντίληψη του ιατρικού συστήματος μείνεται ακόμα. Απαιτείται η εκπαίδευση του κοινού, αλλά και η επιστημονική ενημέρωση για να αρχίσει να πιστεύει ο κόσμος ότι οι ουσίες αυτές δεν είναι ναρκωτικά που όταν χρησιμοποιηθούν, ακόμα και υπό τις πιο κατάλληλες συνθήκες, είναι το πρώτο βήμα πριν καταλήξουμε να τρυπιόμαστε με ηρωίνη σε κάποια βρόμικη γωνιά της πόλης. Είναι ένα μέσο που μας δίνει τη δυνατότητα να ξαναμάθουμε τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος που ζει στο ενωμένο οικοσύστημα. Έτσι, υπό αυτή την έννοια, η εισαγωγή της συζήτησης για τα ψυχεδελικά σε αυτό το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικό βήμα προς αυτή την κατεύθυνση.

Έχω ένα μακροχρόνιο και βαθιά εμπλεκόμενο ενδιαφέρον για τα ψυχεδελικά, καθώς η οικογένειά μου έχει εκτεθεί στον συγκεκριμένο τομέα με διάφορες ιδιότητες τα τελευταία 50 χρόνια. Πιθανώς λόγω του γεγονότος ότι η οικογένειά μου από την πλευρά της μητέρας μου έχει τραυματιστεί από τη χειρότερη θηριωδία του 20ού αιώνα και όσοι επέζησαν και εμείς που γεννηθήκαμε από μια τέτοια διαγενεακή βιογραφία συχνά αφιερώνουμε τον εαυτό μας στην αναζήτηση του πιο αποτελεσματικού τρόπου για να ξανασυνδεθούμε με τη ζωή και να βρούμε νόημα σε αυτές τις ακραίες αντιξοότητες.

Μέσα από τα ταξίδια μου έχω έρθει σ' επαφή με τα ιατρικά φάρμακα και τους ανθρώπους που τα προστατεύουν ευλαβικά και τα προσφέρουν γενναϊόδωρα και με αγάπη σ' εμάς που καταλήγουμε στο κατώφλι τους ζητώντας βοήθεια σαν πληγωμένα ζώα. Τώρα εμείς έχουμε αρχίσει να υιοθετούμε αυτά τα ενθεογενή φάρμακα (μαζί με τα αντίστοιχα συνθετικά τους) και διεξάγουμε μακροχρόνιες ακριβείς κλινικές μελέτες για να πείσουμε τους εαυτούς μας για κάτι που οι ιθαγενείς γνωρίζουν εδώ και χιλιετίες. Μπορεί να μη γνωρίζουν έννοιες όπως το χαμπλό γλουταμινικό και τη σεροτονίνη, αλλά δεν τις χρειάζονται καθώς δεν έχουν χάσει την επαφή με τον εσωτερικό κόσμο του άλλου και τη σύνδεσή τους με τον φυσικό κόσμο μέσα στον οποίο ανήκουν. Εμείς τα έχουμε χάσει όλα αυτά και βασιζόμαστε σε μεγάλο βαθμό στον ορθολογικό μας εγκέφαλο για να αποκτήσουμε κάποια πίστη σε αυτό που συμβαίνει, ενώ καμία από τη γνώση που μας χρησιμεύει δεν ζει εκεί και γι' αυτό διαφεύγουμε τώρα να βρούμε τη λύση μέσα από την επαφή με τη συνειδητότητα.

Η ψυχεδελική εμπειρία

Τα ψυχεδελικά φάρμακα δεν είναι μια ανακάλυψη της μοντέρνας ψυχιατρικής και σαφώς δεν θα είναι αποτελεσματικά εάν τα κατατάξουμε στη κατηγορία της (ψυ)ιατρικής παρέμβασης.



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.



Η ψυχιατρική δεν είναι σε θέση να κατανοήσει το βάθος που κάποιος μπορεί να αγγίξει με τη βοήθεια των ψυχεδελικών γιατί είναι μια περιορισμένη επιστήμη που γεννήθηκε πριν από 150 χρόνια χωρίς να έχει μπορέσει να θεραπεύσει κανέναν ακριβώς, γιατί όπως και η ψυχολογία αγνοεί τη διάσταση της ζωής που δεν φαίνεται αλλά είναι αναπόσπαστο μέρος του ανθρώπου.

Ένας ψυχίατρος όμως θα πρέπει να εκπαιδευτεί και να γνωρίζει ότι δεν είναι ένα καινούριο αντικαταθλιπτικό ή αντιαγχωτικό. Είναι ένα μέσο να δούμε γιατί έχουμε φτάσει σε τέτοια συλλογική κατάθλιψη και άγχος και πως εμείς οι άνθρωποι κατά μεγάλο βαθμό έχουμε συμβάλει με το να έχουμε αποσπαστεί από το οικοσύστημα.

Η ψυχεδελική εμπειρία μάς επιστρέφει για λίγες ώρες στην απεραντοσύνη της συνειδητότητας, προσφέροντάς μας μια ελευθερία από όλα αυτά που μας προσδιορίζουν για να δούμε ποια είναι η γυμνή πραγματικότητα. Αυτά που μας προσδιορίζουν αυτή τη στιγμή μας καταστρέφουν. Ζούμε τη πιο μοναχική ύπαρξη στην ιστορία του ανθρώπου, αποτέλεσμα της εμμονής με την ατομική πρόοδο, μια πρόοδο συνυφασμένη όχι απλά με την οικονομική ευημερία αλλά με τη υπερβολή της.

Υποφέρουμε από συλλογικό θρήνο, μοναξιά και απελπισία γιατί έχουμε ξεχάσει πως είμαστε απλά, ούτε με το παραμικρό υπεράνω, ένας από τους οργανισμούς που ανήκουν στο φυσικό περιβάλλον και το αλληλοσυμπληρώνουν.

Αυτές οι ουσίες όταν δοθούν με το σωστό τρόπο, μέσα στο περιβάλλον και με τη σωστή υποστήριξη ξυπνάνε μέσα στον άνθρωπο την ανάγκη να

επανεκταχθεί στην ιερή ροή της ζωής στην οποία ο άνθρωπος, με κόστος ίσως και την εξάλειψη μας, θεώρησε ότι υπερέχει.

Η μεγάλη λήθη

Ο **Daniel Quinn** ορίζει τη «Μεγάλη Λήθη» ως εξής: έχουμε καταλήξει σε έναν τρόπο ύπαρξης που παραμελεί τους ευρύτερους δεσμούς του ανήκιν μας. Ξεχνάμε ότι είμαστε όλοι μαζί μπλεγμένοι σε αυτή τη φωλιά της ζωής, ότι ο αέρας που αναπνέουμε είναι κοινός, όπως και το νερό και το χώμα μας, και ότι τα πάντα είναι δεμένα μεταξύ τους σε έναν αδιάσπαστο ιστό ζωής. Όταν ξεχνάμε, είμαστε σε θέση να κάνουμε ανυπολόγιστη ζημιά στις λεκάνες απορροής μας, ο ένας στον άλλον και σε ολόκληρη τη γη.

Η μοντέρνα εκδοχή του τι ονομάζουμε επιτυχημένη ζωή είναι σε μέγιστη αντίθεση με το παραπάνω. Οι τρόποι που ορίζουμε την επιβίωσή μας έχουν ως κεντρικό θέμα την ανάπτυξη και την απολαβή, αφιψώντας ότι αυτή ακριβώς είναι η πραγματική αρρώστια που προσπαθούμε να πατάσουμε. Έχουμε αφήσει πίσω την επαφή μας με σιδήριτο ιερό (ακόμα και η πίστη μας σε κάτι βαθύτερο έχει τη μορφή διαφόρων θρησκευτικών παρατάξεων, ακόμα κι εκεί έχουμε φτιάξει ένα σύστημα πώλωσης, ξεχνώντας ότι στο πυρήνα της ζωής και του θανάτου δεν υπάρχει παραμόνο η απόλυτη κοινή σύνδεση που δε περιέχει χαρακτηρισμούς και ιδιότητες.

Τα ψυχεδελικά φάρμακα αν δεν χρησιμοποιη-

θούν για να βγούμε απ' αυτή τη λήθη και να ξαναθυμηθούμε ποιοί είμαστε και ποια η θέση μας ως όντα ενός οικοσυστήματος που περνάει μια βαθιά κρίση και γίνουν κι αυτά ένα εργαλείο εκμετάλλευσης, κέρδους και εξουσίας, τότε έχουμε προδώσει τη τελευταία ευκαιρία που μας έχει δοθεί για να σωθούμε από τη ζημιά που έχουμε προκαλέσει.

Η εκδήλωση στην Ελευσίνα, αν και έφερε στην επιφάνεια ανησυχίες και αλήθειες που παραβλέπονται, ενώ ήταν εμφανές ότι στην αντίληψη κάποιων, ίσως ανέμπειρων, η γλώσσα της αδυσώπητης ανάπτυξης κυριαρχούσε και βλέπαμε πολλούς να κινούνται μέσα στο συμπόσιο σα να πρόκειται για the next big thing που θα φέρει τεράστια κέρδη, θέλω να πιστεύω πως άνοιξε στα μυαλά των περισσότερων μια καινούρια πόρτα που οδηγεί σ' έναν κόσμο που γνωρίζει ότι για να επιβιώσει θα πρέπει να συνδεθεί με όλα αυτά που ξέχασε. Ακούστηκε από τους κάποιους ότι ονειρεύονται να αναβιώσουν τα Ελευσίνια μυστήρια. Αυτό προϋποθέτει να αφήσουμε πίσω όλους τους τρόπους που κάθε μέρα επιλέγουμε να εκφράζουμε τη θήη μας και να κατανοήσουμε ότι τα ψυχεδελικά φάρμακα που για κάμποσο καιρό θα χρειαστεί να πάρουν ρόλο αντίδοτου για όλη τη καταστροφή που έχουμε σπείρει στις καρδιές μας και στην καρδιά του πλανήτη, δεν μας ανήκουν, ανήκουν στο φυσικό οικοσύστημα και η προέλευσή τους και η χρήση τους επιζητά σεβασμό από εμάς.

Το συνέδριο ξέχασε επίσης να αναφερθεί στην ευγνωμοσύνη μας προς τις πρώιμες κοινωνίες σε τόσες γωνιές του πλανήτη που πολλοί επιμένουν να αποκαλούν υποανάπτυκτες γιατί δεν έχουν πειστεί ότι χρειάζεται να αποκτήσουν το παραμικρό που εμείς θεωρούμε άξιο του μόχθου μας, που παρ' όλες τις τραγικές επιπτώσεις που έχουν υποφέρει από την παγκοσμιοποίηση είναι ακόμα πρόθυμοι φύλακες-άγγελοι όχι μόνο των ιαματικών φαρμάκων αλλά και των τρόπων με τον οποίον μας ξαναμαθαίνουν να ενταχθούμε στη ζωή που αφήσαμε πίσω για μια ψευδαίσθηση.

Η κατοχή και χρήση ψυχεδελικών φαρμάκων δεν είναι νόμιμη στην Ελλάδα. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην Ελληνική Εταιρία Ενθεογενών. www.psychedelicsociety.gr ●

“ Τα ψυχεδελικά φάρμακα δεν είναι ένα καινούριο αντικαταθλιπτικό ή αντιαγχωτικό, αλλά ένα θεραπευτικό μέσο για να δούμε γιατί εμείς οι άνθρωποι έχουμε φτάσει σε τέτοια συλλογική κατάθλιψη και άγχος

ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΧΡΟΝΙΑ Η GENESIS PHARMA ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ ΤΟΥ GREECE RACE FOR THE CURE®



Για άλλη μια χρονιά, η GENESIS Pharma στήριξε ως χορηγός τον Συμβολικό Αγώνα Δρόμου και Περιπάτου Greece Race for the Cure® της περασμένης Κυριακής (1/10/2023), που αποτελεί τη μεγαλύτερη διοργάνωση με κοινωνικό σκοπό στη χώρα μας. Στον αγώνα συμμετείχε με 100 δρομείς και η ομάδα εθελοντών της GENESIS Pharma, που έδωσε το πα-

ρών για πρώτη φορά στο Race for the Cure® το 2014. Ο καθένας συνέβαλε με την ατομική του συμμετοχή στην ενίσχυση της προσφοράς προς τον Σύλλογο «Άλμα Ζωής», καθώς για κάθε χιλιόμετρο που κάλυψαν συνολικά οι δρομείς, η εταιρεία προσέφερε περαιτέρω άμεση ενίσχυση στο Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Στήριξης του Συλλόγου.

“ Η GENESIS Pharma συμμετείχε και φέτος στον αγώνα ως χορηγός και μετέτρεψε τα 300 χλμ. που διένυσε συνολικά η ομάδα των δρομέων της σε έμπρακτη ενίσχυση του Προγράμματος Ψυχοκοινωνικής Στήριξης του Συλλόγου «Άλμα Ζωής»

Η μακροχρόνια παρουσία της GENESIS Pharma στο Greece Race for the Cure® εντάσσεται στο εκτεταμένο πρόγραμμα κοινωνικής δράσης και εθελοντισμού που υλοποιεί και πλέον μετρά περισσότερες από δύο δεκαετίες. Το πρόγραμμα εστιάζει στην ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας και στην ενίσχυση συλλόγων ασθενών και φορέων που προσφέρουν έργο στήριξης σε πάσχοντες, σε ενέργειες υποστήριξης παιδιών και νέων που αφορούν κυρίως θέματα εκπαίδευσης και ίσων ευκαιριών, καθώς και σε ευρύτερες δράσεις αλληλεγγύης προς ευάλωτες ομάδες, με συνολικό στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της GENESIS Pharma, κος Κωνσταντίνος Ευριπίδης, δήλωσε σχετικά: «Ευχαριστούμε από καρδιάς τους συναδέλφους, συγγενείς και φίλους που ανταποκρίνονται στο κάλεσμά μας και ενισχύουν με την παρουσία τους εδώ και τόσα χρόνια τους συμβολικούς αλλά και τους ουσιαστικούς σκοπούς αυτού του αγώνα. Είναι για όλους μας, σε προσωπικό επίπεδο, ένας ακόμη τρόπος να εκφράσουμε την υποστήριξή μας στις γυναίκες που αγωνίστηκαν και αγωνίζονται και να ενισχύσουμε το σημαντικό έργο του Συλλόγου «Άλμα Ζωής», ενάντια στον καρκίνο του μαστού». ●

Ψάχτηκες!

Οκτώβριος

ένας μήνας αφιερωμένος

στην πρόληψη κατά του

καρκίνου του μαστού!

Ενημερώσου και εξετάσου.



υγεία

Με ευθύνη για τη ζωή
ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΗΗΓ



ΜΗΤΕΡΑ

Με ευθύνη για τη ζωή
ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΗΗΓ

www.hygeia.gr | www.mitera.gr |    

Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

Η νέα καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της **Gilead Sciences**



Οκτώβριος έχει θεσμοθετηθεί ως «**Μήνας Πρόληψης και Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού**», διεθνώς, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού στην καταπολέμηση της νόσου. Η σωστή πρόληψη και η έγκαιρη θεραπεία είναι το ζητούμενο, καθώς ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος καρκίνος των γυναικών. Στη χώρα μας, κάθε χρόνο εντοπίζονται περίπου 4.500 νέα περιστατικά και το 1/3 από αυτά δεν έχει αίσια κατάληξη. Κι όμως, ο καρκίνος του μαστού είναι αντιμετωπίσιμος, εφόσον ανιχνευθεί σε αρχικό στάδιο, με το ποσοστό ίασης να φτάνει στο 97%. Η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές!

Καρκίνος του μαστού: Το μήνυμα της Gilead

Στην περσινή πρωτοποριακή καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της Gilead Sciences Ελλάδα για τον καρκίνο του μαστού,

οι γυναίκες εργαζόμενες της εταιρείας πρωταγωνιστούσαν μεταδίδοντας το μήνυμα: «**Ο καρκίνος του μαστού μας αφορά όλες**». Οι εργαζόμενες γυναίκες σε εταιρεία που δραστηριοποιείται στον τομέα της υγείας, βγήκαν μπροστά για να περάσουν το μήνυμα της πρόληψης και αποτέλεσαν τα κεντρικά πρόσωπα μιας αντισυμβατικής καμπάνιας.

Φέτος, η Gilead Sciences Ελλάδα και το ανθρώπινο δυναμικό της επανέρχονται με μια νέα καμπάνια σε μια προσπάθεια να αυξηθεί η «**Ένταση**» του μηνύματος για την αναγκαιότητα και σημαντικότητά της **πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και σωστής ενημέρωσης**.

Η νέα καμπάνια της Gilead Sciences: Ο καρκίνος του μαστού μας αφορά όλους, γυναίκες και άνδρες

Στη φετινή καμπάνια της εταιρείας, μετά τις γυναίκες, **μπαινουν μπροστά οι άνδρες** εργαζόμενοι της. Οι άνδρες της Gilead Sciences, που μέσα από τη δουλειά τους πολεμούν τον

καρκίνο, μας υπενθυμίζουν ότι «**Ο καρκίνος του μαστού μας αφορά όλους**» γυναίκες και άνδρες.

Οι σύζυγοι, οι γιοι, οι μπαμπάδες, οι σύντροφοι, οι αδελφοί, οι φίλοι, οι συνάδελφοι είναι εκείνοι που μεταφέρουν το μήνυμα. Οι άνδρες που βρίσκονται καθημερινά, δίπλα, γύρω και κοντά σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν τον καρκίνο του μαστού γίνονται πρεσβευτές του μηνύματος αλλά –πρωτίστως– αποτελούν στήριγμα για όλες εκείνες τις γυναίκες που είναι μέρος της ζωής τους και που δίνουν τη μεγάλη μάχη ζωής.

Με το να τις φροντίζουν, να τις ενθαρρύνουν, να τους δίνουν αγάπη και κουράγιο και με το να στέκονται με δύναμη δίπλα τους, διαρκώς και αδιαμφισβήτητα. Με το να τις προτρέπουν να προφυλάσσονται και να τους υπενθυμίζουν «...**να μην το αφήνουν στην τύχη**». Όλοι τους άνδρες που δίνουν κι εκείνοι τη μάχη κατά του καρκίνου του μαστού από το «παρασκήνιο», με όλες τους τις δυνάμεις.

Ας μην ξεχνάμε, βέβαια, πως παρότι ο καρκίνος του μαστού θεωρείται γυναικεία πάθηση αυτό δεν εμποδίζει την **ανάπτυξη του και στον άνδρα**. Η συχνότητα εμφάνισής του είναι 1 με 2 άνδρες σε κάθε 200 γυναίκες με καρκίνο του μαστού, δηλ. 0,5-1%. Κάτι που δυστυχώς οι άντρες δεν γνωρίζουν και έτσι η προσέλευση στον ιατρό γίνεται ορισμένες φορές με σημαντική καθυστέρηση.

Η φετινή καμπάνια της εταιρείας «ντύνει» τα μέσα μαζικής μεταφοράς και τον σταθμό του μετρό Συντάγματος, επικοινωνώντας το πολύ εύστοχο μήνυμα πως **ο καρκίνος του μαστού αφορά όλους! Τόσο τις γυναίκες όσο και τους άνδρες**. Και πως η αποτελεσματική αντιμετώπισή του περνά μέσα από την ενημέρωση όλων, την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του.

Greece Race for the Cure®

Για τον ίδιο σκοπό η Gilead Sciences στηρίζει ενεργά και αυτή τη χρονιά ως **Επίσημος Χορηγός** τον Συμβολικό Αγώνα Δρόμου και Περιπάτου **Greece Race for the Cure®**, που διοργανώνεται από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού «Άλμα Ζωής» και φέτος πραγματοποιήθηκε την 1η Οκτωβρίου, δίνοντας το παρών σε έναν αγώνα - θεσμό, μέσα από τον οποίο επιδιώκει να συμβάλει στη διάδοση των μηνυμάτων και της απαραίτητης ενημέρωσης για την καταπολέμηση του καρκίνου του μαστού.

Με αφορμή τη φετινή καμπάνια ο κ. **Σάββας Χαραλαμπίδης, Γενικός Διευθυντής της Gilead Sciences Ελλάδα**, σημείωσε ότι «για την Gilead η πρόληψη και η ενημέρωση κατά του καρκίνου του μαστού είναι ιδιαίτερα σημαντική υπόθεση που την αντιμετωπίζουμε με ομαδική προσπάθεια, τόσο επιστημονικά όσο και σε κοινωνικό πεδίο. Στη φετινή μας καμπάνια, οι άνδρες εργαζόμενοι μας αναλαμβάνουν ρόλο «πρωταγωνιστή», θυμίζοντάς μας πως ο καρκίνος του μαστού δεν πρέπει να είναι –και δεν είναι– μόνο γυναικεία υπόθεση! Μας αφορά όλους και όλοι οφείλουμε να συμβάλλουμε στην αντιμετώπισή του». ●

“Οι άνδρες εργαζόμενοι της Gilead Sciences, που μέσα από τη δουλειά τους πολεμούν τον καρκίνο, μας υπενθυμίζουν ότι «Ο καρκίνος του μαστού μας αφορά όλους» γυναίκες και άνδρες

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: ΜΗΝΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ
ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ
ΟΛΟΥΣ



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

GR-COR0026



GILEAD

Creating Possible

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

Artelac® Ectoin® και Artelac® Nasal Ectoin® για την αντιμετώπισή τους

Soul/Body
Mind

Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα είναι μία πολύ συχνή πάθηση η οποία εμφανίζεται όταν τα μάτια έρθουν σε επαφή με διάφορα αλλεργιογόνα. Το εσωτερικό των βλεφάρων και ο βολβός του ματιού καλύπτεται από μια μεμβράνη που ονομάζεται επιπεφυκότας. Η επαφή του με αλλεργιογόνα οδηγεί σε μια κατάσταση η οποία ονομάζεται αλλεργική επιπεφυκίτιδα, που στα κύρια γνωρίσματά της περιλαμβάνονται δακρύρροια, φαγούρα, πόνος ή ερυθρότητα (κόκκινα μάτια) και οίδημα (πρήξιμο). Επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους όλων των ηλικιών, από παιδιά έως ενήλικες.

Αιτίες πρόκλησης της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας

Οι πιο συχνές αιτίες της εμφάνισής της είναι τα εποχιακά αλλεργιογόνα, όπως η γύρη και οι μύκητες της υγρασίας. Τα άτομα με εποχιακή αλλεργική ρινίτιδα (γνωστή και ως πυρετός εκ χόρτου) εμφανίζουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους τις ημέρες με υψηλά επίπεδα γυρεοφορίας/ανθοφορίας.

Τα εσωτερικά αλλεργιογόνα, όπως είναι τα ακάρεα της σκόνης και τα κατοικίδια ζώα, μπορούν επίσης να προκαλέσουν συμπτώματα στα μάτια. Αν υποφέρετε από τα συγκεκριμένα αλλεργιογόνα, μπορεί να παρατηρήσετε επιδείνωση των συμπτωμάτων σας κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων, όπως ο καθαρισμός του σπιτιού σας ή η περιποίηση του κατοικίδιού σας.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας είναι πολύ ενοχλητικά. Ωστόσο, δεν αποτελούν απειλή για την όραση, εκτός από κάποια προσωρινή θολότητα. Σε αντίθεση με άλλες καταστάσεις, η αλλεργική επιπεφυκίτιδα δεν είναι μεταδοτική. Ωστόσο, η ερυθρότητα, η φα-

γούρα, το κάψιμο και τα πρησμένα μάτια μπορεί να είναι συμπτώματα που προκαλούνται και από λοιμώξεις και άλλες καταστάσεις οι οποίες μπορεί να απειλήσουν την όραση.

Τύποι αλλεργικής επιπεφυκίτιδας

Η οξεία αλλεργική επιπεφυκίτιδα, η εποχιακή αλλεργική επιπεφυκίτιδα, η ολοετής αλλεργική επιπεφυκίτιδα και η αλλεργική επιπεφυκίτιδα από επαφή είναι οι πιο συχνόι τύποι της πάθησης. Τα συμπτώματά τους είναι συνήθως μικρής έντασης και η σημαντικότητά τους έγκειται περισσότερο στη συχνότητα παρά στη σοβαρότητά τους.

Η εαρινή και η ατοπική κερατοεπιπεφυκίτιδα είναι οι δύο πιο σπάνιοι, αλλά και πιο σοβαροί, τύποι αλλεργικών επιπεφυκίτιδων οι οποίες μπορούν να απειλήσουν την όραση του ασθενούς. Τα συμπτώματά τους είναι σοβαρά, επηρεάζουν τον ασθενή καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και ενδεχομένως να επιτείνονται εποχιακά.

Η γιγαντοθηλαία επιπεφυκίτιδα είναι μια ήπια αλλεργική επιπεφυκίτιδα που παρατηρείται σε χρήστες φακών επαφής και η οποία υποχωρεί με τη διακοπή της χρήσης τους.

Η οξεία αλλεργική επιπεφυκίτιδα χαρακτηρίζεται από αιφνίδια έναρξη, με κνησμό, οίδημα των βλεφάρων και οίδημα του επιπεφυκότα. Για να προκληθεί η αλλεργική αντίδραση πρέπει να προηγηθεί επαφή του επιπεφυκότα με αλλεργιογόνο στο οποίο είναι ευαίσθητοποιημένος ο οφθαλμός. Διαρκεί για λίγο, όσο δηλαδή υπάρχει επαφή του οφθαλμού με το αλλεργιογόνο.

Η εποχιακή αλλεργική επιπεφυκίτιδα είναι η συνθέστερη μορφή αλλεργικής επιπεφυκίτιδας και αντιπροσωπεύει περίπου το 50% των περιπτώσεων αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Προκαλείται από αντίδραση στην έκθεση σε αντιγόνα (γύρη, φυτά κ.λπ.), τα οποία εμφανίζονται πιο συχνά την άνοιξη και το καλοκαίρι.

Η ολοετής αλλεργική επιπεφυκίτιδα προκαλεί τα ίδια (αλλά ηπιότερα) συμπτώματα με την εποχιακή, αλλά επηρεάζει τους ασθενείς καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Προκαλείται από τη χρόνια έκθεση σε αλλεργιογόνα που μεταφε-

ρονται με τον αέρα των εσωτερικών χώρων, όπως τα ακάρεα της οικιακής σκόνης (ζωύφια που ζουν σε στρώματα, μαξιλάρια κ.λπ.), το τρίχωμα των κατοικίδιων ζώων, τα πούπουλα και οι μύκητες.

Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα από επαφή οφείλεται σε αντίδραση υπερευαισθησίας σε διάφορες ουσίες που έρχονται σε επαφή με την οφθαλμική επιφάνεια. Εάν τα συμπτώματά σας σχετίζονται με την αλλεργική επιπεφυκίτιδα, πιθανότατα θα εμφανίζετε συμπτώματα και στα δύο μάτια.

Τα τυπικά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Δακρύρροια
- Κνησμό (φαγούρα)
- Ευαισθησία στο φως
- Ερυθρότητα
- Οίδημα βλεφάρων

Αυτά τα συμπτώματα, συνήθως, εμφανίζονται λίγο μετά την έκθεση στο αλλεργιογόνο. Επίσης μπορεί να εμφανιστούν παράλληλα και με τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας. Όσα εμφανίζονται από εξωτερικά αλλεργιογόνα τείνουν να είναι χειρότερα από ότι αν αυτά οφείλονται σε ενδοοικιακά αλλεργιογόνα.

Αντιμέτωπη των συμπτωμάτων με Artelac® Ectoin®

Οι οφθαλμικές σταγόνες **Artelac® Ectoin®** είναι ένα ισότονο διάλυμα με το φυσικό συστατικό Ectoin® 2% και Υαλουρονικό οξύ 0,24%, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία και πρόληψη των συμπτωμάτων της εποχιακής και χρόνιας αλλεργικής επιπεφυκίτιδας που οφείλεται π.χ. στη γύρη, τα ακάρεα σκόνης, το τρίχωμα των ζώων, ή τη μούχλα. Το αίσθημα κνησμού, ο ερεθισμός, η ερυθρότητα και η δακρύρροια των ματιών μπορούν να μειωθούν αποτελεσματικά. Δεν περιέχει συντηρητικά και είναι κατάλληλο για ενήλικες, παιδιά, γυναίκες κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας, χρήστες φακών επαφής και για άτομα με ευαίσθητα μάτια.

Αλλεργική ρινίτιδα - Artelac® Ectoin® Nasal Spray

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, μαζί με τα συμπτώματα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας μπορεί να εμφανιστούν και αυτά της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι μία από τις συνθεστερες διαταραχές του ρινικού βλεννογόνου και φαίνεται πως ταλαιπωρεί περίπου το 1/4 του πληθυσμού.

Τα συνθή συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, όπως η ρινική καταρροή, ο κνησμός, η ρινική συμφόρηση και το φτάρνισμα μπορούν να μειωθούν σημαντικά με τη χρήση του **Artelac® Nasal Ectoin®**, είτε προληπτικά είτε για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Είναι ένα ελαφρώς υπέρτονο διάλυμα και το φυσικό συστατικό **Ectoin®** που δρα προστατευτικά κατά των βλαβερών επιδράσεων των αλλεργιογόνων, δεν περιέχει συντηρητικά και είναι κατάλληλο και για παιδιά.●

• Ιατροτεχνολογικά προϊόντα



“Οι οφθαλμικές σταγόνες **Artelac® Ectoin®** μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία και πρόληψη της εποχιακής και χρόνιας αλλεργικής επιπεφυκίτιδας μειώνοντας αποτελεσματικά τα συμπτώματά τους

“



Artelac[®] Ectoin[®]

Η φυσική λύση για την αντιμετώπιση
των συμπτωμάτων
της **αλλεργικής επιπεφυκίτιδας**



Χωρίς συντηρητικά



Κατάλληλο για
ενήλικες και παιδιά

- Απαλύνει όλα τα αλλεργικά συμπτώματα, όπως **κνησμός**, **δάκρυσμα** και **ερεθισμός ματιών**, ενώ προσφέρει ενυδάτωση.
- Με το φυσικό συστατικό **Ectoin[®] 2%** και **Υαλουρονικό οξύ**.
- Κατάλληλο για χρήση με **φακούς επαφής** και για **ευαίσθητα μάτια**.



*Ιατροτεχνολογικό προϊόν



BAUSCH + LOMB



ART-GR-230923

ΣΙΕΛΟΓΟΝΟΙ ΑΔΕΝΕΣ ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ

Ποιοι είναι οι περισσότεροι συχνοί προδιαθεσικοί παράγοντες



Οι σιελογόνοι αδένες εντοπίζονται γύρω από το στόμα και τον λαιμό. Είναι αδένες που εκκρίνουν σάλιο συμβάλλοντας έτσι στην εφύγραση των ιστών του στόματος, στη διατήρηση της καλής στοματικής υγιεινής, στην ομιλία, στην προετοιμασία των τροφών για καλή μάσηση, στη λειτουργία της γεύσης και της πέψης. Οι κυριότεροι είναι η παρωτίδα, ο υπογνάθιος και ο υπογλώσσιος. Διακρίνονται στους μείζονες (παρωτίδα, υπογνάθιοι και υπογλώσσιοι) και στους ελάσσονες (στη στοματική κοιλότητα, στον ρινοφάρυγγα και στον στοματοφάρυγγα).

Διάφορες καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν την καλή λειτουργία αυτών των αδένων, δημιουργώντας προβλήματα. Για παράδειγμα, μια μόλυνση, μια φλεγμονή, μια απόφραξη, αλλά και όγκοι, αναφέρει η **Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής - Τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης των νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ κ. Ανατολή Παταρίδου.**

Σιελαδενίτιδα

Τα προβλήματα των σιελογόνων αδένων αφορούν σε φλεγμονές ή σε όγκους, καλοήθεις ή κακοήθεις. Όσον αφορά στη φλεγμονή, που λέγεται σιελαδενίτιδα, μπορεί να οφείλεται σε λίθο (πέτρα), σε οίδημα του πόρου, σε τραυματισμό συχνά από οδοντοστοιχίες ή από χαλασμένα δόντια, σε συγγενείς ανωμαλίες, σε όγκους ή κύστες, σε αφυδάτωση, σε ακτινοθεραπεία. Όσον αφορά στους όγκους μπορεί να είναι καλοήθεις ή κακοήθεις και απαιτείται σχολαστική αξιολόγηση. Διόγκωση του αδένα έχουμε και χωρίς την ύπαρξη λίθου, σε μια απλή ιογενή φλεγμονή ή από αλλεργικά αίτια.

Οι πιο συχνοί προδιαθεσικοί παράγοντες

- Ξηροστομία
- Αφυδάτωση
- Κάπνισμα, αλκοόλ, καφέ
- Φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, αντιισταμινικά, διουρητικά, βαρβιτουρικά, ψυχιατρικά και άλλα φάρμακα που μειώνουν την παραγωγή του σάλιου
- Κακή στοματική υγιεινή (περιοδοντίτιδα κ.λπ.)
- Έκθεση σε ακτινοβολία
- Υποσιτισμός ή άλλες διατροφικές διαταραχές που επηρεάζουν και την παραγωγή του σάλιου.

Το πιο συχνό αίτιο απόφραξης των μεγάλων σιελογόνων αδένων (παρωτίδες και υπογνάθιοι) είναι η παρουσία λίθου, είτε στη διαδρομή του κύριου εκφορητικού πόρου, είτε μέσα στο παρέγχυμα. Η συχνότητα της παρουσίας λίθων στους σιελογόνους αδένες αφορά περίπου στο 1% του πληθυσμού κάθε χρόνο, και από αυτούς δεν εμφανίζονται όλοι συμπτώματα. Ένα ποσοστό περίπου 15-20% αφορά στην παρωτίδα και ένα 70-80% στον υπογνάθιο αδένα.

Διάγνωση και θεραπεία

Η διάγνωση βασίζεται αρχικά στη λήψη ενός λεπτομερούς ιατρικού ιστορικού. Ακολουθεί η κλινική εξέταση, η ψηλάφηση, το υπερηχογράφημα, η βιοψία με λεπτή βελόνα (FNA), όταν υπάρχει ένδειξη, η αξονική ή η μαγνητική τομογραφία. Όσον αφορά στη θεραπεία υπάρχει φαρμακευτική και χειρουργική και κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα. Μπορεί να είναι συντηρητική αντιμετώπιση της φλεγμονής με φάρμακα ή ακόμη και με χειρουργείο, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει από την τοπική αφαίρεση ενός λίθου μέχρι την αφαίρεση του αδένα. Όταν πρόκειται για κάποιο όγκο, τότε η θεραπεία είναι εξατομικευμένη, ανάλογα με την εκάστοτε διάγνωση.

Τα συχνά επεισόδια φλεγμονής, δηλαδή σιελαδενίτιδας, οδηγούν πολύ συχνά στην ανάγκη

για αφαίρεση του αδένα, επέμβαση η οποία, είτε αφορά στην παρωτίδα, είτε στον υπογνάθιο και έχει ένα ποσοστό επιπλοκών, παροδικών ή και μόνιμων. Τα τελευταία χρόνια στην χειρουργική έχουν επικρατήσει οι ελάχιστα παρεμβατικές τεχνικές (minimally invasive surgery), με σκοπό την αντιμετώπιση της πάθησης με τον λιγότερο ακρωτηριαστικό τρόπο, ώστε ο ειδικός χειρουργός να επιτύχει τη διατήρηση της μέγιστης λειτουργικότητας του οργάνου.

Αυτό στην αντιμετώπιση των παθήσεων, που αφορούν στους σιελογόνους αδένες, επιτεύχθηκε με τη σιαλενδοσκόπηση, κατά την οποία γίνεται ένας έλεγχος υπό άμεση όραση όλου του δικτύου των λεγόμενων εκφορητικών πόρων στους μεγάλους σιελογόνους αδένες.

Ένα ημιέκκαμπο ενδοσκόπιο εισάγεται στον εκφορητικό πόρο του αδένα και συνδέεται με σύστημα καταγραφής που αποτελείται από την κάμερα και το μόνιτορ. Συνήθως γίνεται υπό τοπική αναισθησία, αφού προηγηθεί διαστολή στο στόμιο του πόρου, μέσω του οποίου εισάγεται το ενδοσκόπιο. Με το σύστημα πλύσης με φυσιολογικό ορό γίνεται διερεύνηση σε όλη τη διαδρομή για λίθους, στενώσεις, συμφύσεις, επιθήλια, όγκους και οποιασδήποτε αιτίας, που προκαλεί απόφραξη στη ροή του σάλιου. Υπάρχει δυνατότητα μέσω του αυλού του ενδοσκοπίου να αφαιρεθεί ο λίθος ή τα επιθήλια, να αντιμετωπιστούν συμφύσεις και να ληφθεί υλικό για βιοψία με ειδικές λαβίδες. Επιπλέον είναι δυνατή και η ενδοσκοπική λιθοτριψία, με τη βοήθεια ινών λέιζερ διαμέσου των ενδοσκοπίου. Η συμβολή της σιαλενδοσκόπησης είναι πολύ σημαντική, τόσο σε διαγνωστικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο, αφού σε πάρα πολλές περιπτώσεις αποδεικνύεται σωτήρια για τον σιελογόνο αδένα, που δεν χρειάζεται να αφαιρεθεί.

Όγκοι παρωτίδας

Η παρωτίδα είναι ο μεγαλύτερος σιελογόνο αδένας. Διαθέτουμε δύο παρωτίδες, μία σε κάθε πλευρά του προσώπου μας. Βρίσκονται μπροστά από το αυτί, μεταξύ δέρματος και μασητήρα. Υπό φυσιολογικές συνθήκες η παρωτίδα δεν είναι ορατή. Όταν όμως μεγαλώνει παθολογικά τότε εμφανίζεται μία διόγκωση στα πλάγια του προσώπου ή στη γωνία της κάτω γνάθου. Επίσης ορισμένες φορές είναι πιθανό να αντιληφθεί κανείς ασυμμετρία στις κινήσεις του προσώπου, καθώς το προσωπικό νεύρο διασχίζει την παρωτίδα.

Διάγνωση και αντιμετώπιση

Οι όγκοι παρωτίδας είναι κατά 80% καλοήθεις, που σημαίνει ότι δεν είναι καρκινικοί και δεν εξαπλώνονται σε άλλα μέρη του σώματος. Η εμφάνιση κακοήθειας στις παρωτίδες είναι σχετικά σπάνια. Για να εντοπίσουμε το είδος του όγκου, συλλέγουμε δείγμα (παρακέντηση με λεπτή βελόνα) από το εξόγκωμα. Αν και, όπως προαναφέραμε, αυτοί οι όγκοι είναι καλοήθεις, τις περισσότερες φορές συστήνουμε την αφαίρεσή τους αφού, συνήθως, συνεχίζουν να αναπτύσσονται και είναι πιθανό με το πέρασμα των χρόνων ένας καλοήθης όγκος να εξελιχθεί σε κακοήγη. Επιπλέον, όσο μεγαλώνει τόσο πιο δύσκολα αφαιρείται. ●

“ Η συχνότητα της παρουσίας λίθων στους σιελογόνους αδένες αφορά περίπου στο 1% του πληθυσμού κάθε χρόνο, και από αυτούς δεν εμφανίζουν όλοι συμπτώματα. Ένα ποσοστό περίπου 15-20% αφορά στην παρωτίδα και ένα 70-80% στον υπογνάθιο αδένα.



Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής - Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης των νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

InterMed
Pharmaceutical Laboratories



BACK TO SCHOOL



Η λήψη βιταμινών,
ιχνοστοιχείων & προβιοτικών
μπορεί να γίνει ευχάριστη!



✓ Γεύση φράουλα

✓ Γεύση αμέουρου

9 βιταμίνες,
πρεβιοτικά,
προβιοτικά &
ιχνοστοιχεία

Βιταμίνη C,
Ψευδάργυρος & φυσικά
εκχυλίσματα εχινάκειας,
βαμπούκου και πρόπολης

✓ Για παιδιά 4 ετών
και άνω

Χωρίς λιπαρά, ζάχαρη, νάτριο, γλουτένη,
σόγια, γαλακτομικά προϊόντα,
γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.

INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

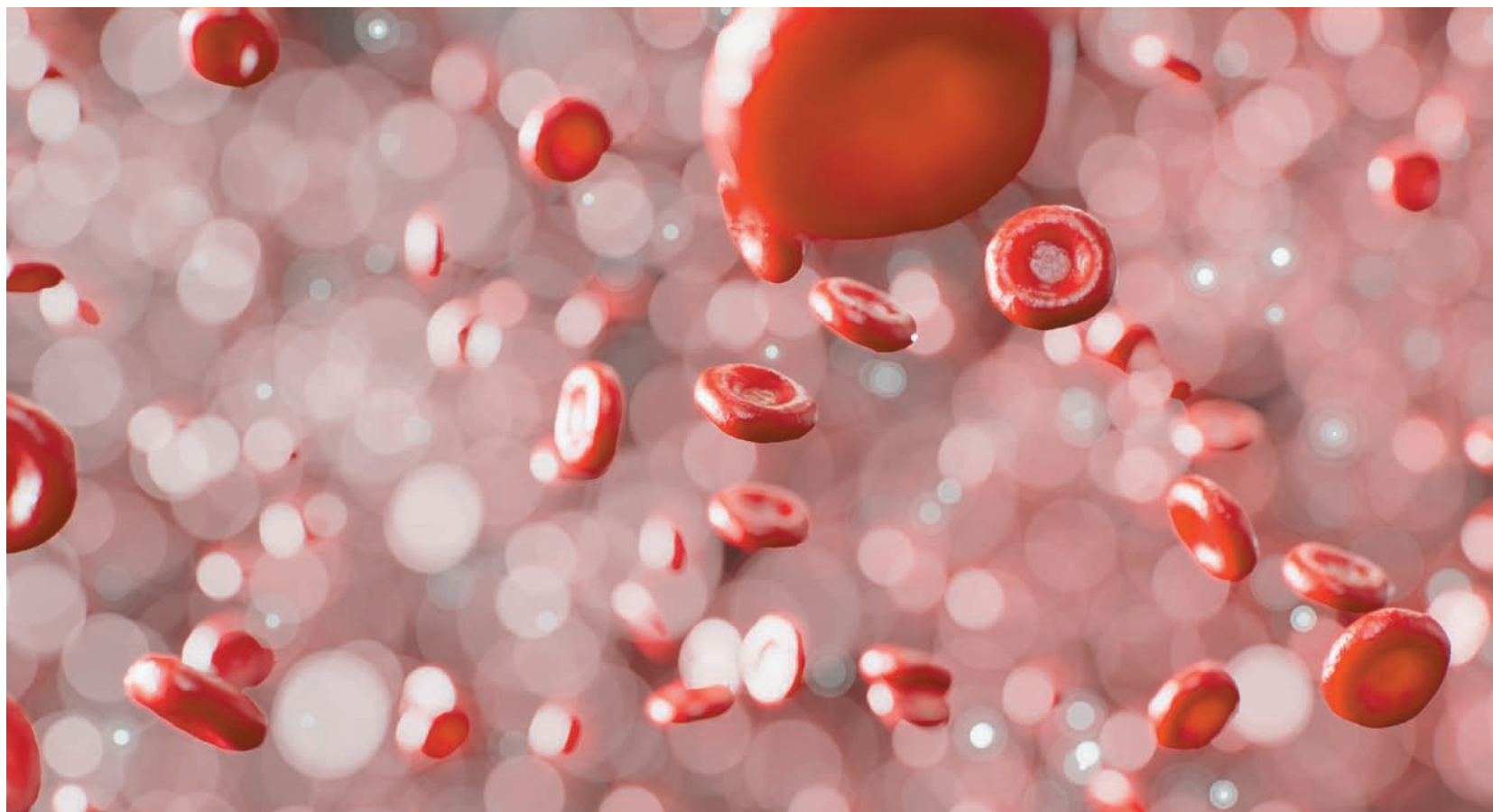
www.intermed.com.gr • facebook.com/intermed.com.gr



Αρ. Γνωστοποίησης ΕΕ00-31232/2-4-2021 (το προϊόν δεν υποκειται σε διαδίκτυο ολόκληρης της αγοράς). Το λογότυπο Vita Fix αποτελεί εμπορικό σήμα της InterMed. Η φωτογραφία μεταφράζει από το φυτό.

ΤΥΠΟΙ, ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΟΣΗΣ ΘΡΟΜΒΟΠΕΝΙΑΣ

25-30 Σεπτεμβρίου 2023 - Εβδομάδα ευαισθητοποίησης για τη νόσο ITP



© ANIRUDH, UNSPLASH

Η αυτοάνοση Θρομβοπενία ή αλλιώς Θρομβοπενία Άνοσης Αρχής ή ITP είναι μία σπάνια αιματολογική διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται από κόπωση και αυξημένο κίνδυνο αιμορραγίας και οφείλεται στην καταστροφή των αιμοπεταλίων από αυτοαντισώματα και ταυτόχρονα σε σχετικά μειωμένη παραγωγή αιμοπεταλίων από τα μεγακαρυοκύτταρα. Παλαιότερα η νόσος ήταν γνωστή ως **Ιδιοπαθής Θρομβοπενική Πορφύρα** (Immune Thrombocytopenic Purpura, ITP), όρος που εξακολουθεί να χρησιμοποιείται και στις μέρες μας.

Για τη σωστή πήξη του αίματος ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται 150.000 έως 450.000 αιμοπετάλια ανά κυβικό χιλιοστόμετρο αίματος. Το άτομο που έχει αριθμό αιμοπεταλίων κάτω από 150.000 λέγεται ότι πάσχει από Θρομβοπενία, ενώ τα άτομα με σοβαρή Αυτοάνοση Θρομβοπενία μπορεί να έχουν κάτω από 10.000 αιμοπετάλια. Τα αιμοπετάλια είναι μικροσκοπικά, άχρωμα θραύσματα κυττάρων στο αίμα που σχηματίζουν θρόμβους οι οποίοι σταματούν ή αποτρέπουν την αιμορραγία.

Τύποι και συμπτώματα Θρομβοπενίας

Στις περιπτώσεις που η πάθηση διαρκεί για περισσότερο από έναν χρόνο, ονομάζεται **χρόνια Αυτοάνοση Θρομβοπενία**. Όταν η Θρομβοπενία δεν προκαλείται από προηγούμενη ασθένεια ονομάζεται **πρωτοπαθής Αυτοάνοση Θρομβοπενία**, εάν όμως προκύψει ως αποτέλεσμα άλλης ασθένειας που επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα, όπως ο HIV, ο ερυθηματώδης λύκος (ΣΕΛ) κ.ά., τότε ονομάζεται **δευτεροπαθής Αυτοάνοση Θρομβοπενία**.

Τα συμπτώματα της ITP διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο. Η σοβαρότητα

των συμπτωμάτων ποικίλλει και εξαρτάται από τον αριθμό των αιμοπεταλίων στο αίμα. Εάν ο αριθμός των αιμοπεταλίων κυμαίνεται μεταξύ 50.000-150.000, συνήθως δεν υπάρχει αιμορραγία ή μώλωπες και έτσι κάποιος μπορεί να μην έχει αντιληφθεί ότι νοσεί. Εάν τα αιμοπετάλια είναι λιγότερα από 50.000, το άτομο μπορεί να εμφανίσει μώλωπες, ενώ εάν είναι κάτω από 20.000, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα εκτός από μώλωπες να εμφανίσει και σημειακές κηλίδες αίματος κάτω από το δέρμα.

Διάγνωση της νόσου

Η ITP αναγνωρίζεται μόνο με τη διαδικασία αποκλεισμού των πιθανών αιτιών, με βάση το ιστορικό του ατόμου που πάσχει από τη νόσο, τις κλινικές εξετάσεις και τα αποτελέσματα των αρχικών εξετάσεων, καθώς δεν υπάρχει συγκεκριμένη εξέταση αίματος που να αναγνωρίζει εάν ένας άνθρωπος πάσχει από ITP. Για τη διάγνωση της ITP είναι απαραίτητο αφενός μεν να επιβεβαιωθεί η Θρομβοπενία (Αιμοπετάλια < 100.000/μL), αφετέρου δε να αποκλεισθεί άλλη προφανής αιτία. Δεν υπάρχει ειδική εργαστηριακή εξέταση παθογνωμική για τη διάγνωση.

Οι ασθενείς που πάσχουν από ITP παρουσιάζουν διαφορετικού βαθμού Θρομβοπενία στο αίμα και, ως αποτέλεσμα αυτού, ποικίλες αιμορραγικές εκδηλώσεις και εν δυνάμει αυξημένο κίνδυνο αιμορραγίας απειλητικής για τη ζωή.

Η νόσος προσβάλλει περισσότερο τις γυναίκες από ότι τους άνδρες. Σήμερα πάνω από 750.000 άτομα παγκοσμίως πάσχουν από Αυτοάνοση Θρομβοπενία, ενώ οι νέες διαγνώσεις ετησίως ανέρχονται περίπου στις 3,3 περιπτώσεις για κάθε 100.000 άτομα.

Η βιοφαρμακευτική εταιρεία Sobi

Η Sobi, ως πρωτοπόρος εταιρεία στον τομέα της **αιματολογίας**, συνεχώς επεκτείνει και ανα-

πτύσσει το χαρτοφυλάκιο των θεραπειών της για σπάνιες ασθένειες του αίματος όπως η Αυτοάνοση Θρομβοπενία (ITP), αλλά και άλλες ασθένειες όπως η Αιμορροφιλία A & B και η Παροξυσμική Νυχτερινή Αιμοσφαιρινουρία (PNH). Μέσω καινοτόμων θεραπευτικών λύσεων που παρέχει, συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της ζωής χιλιάδων συνανθρώπων μας.

Μεγάλο μέρος των εσόδων της εταιρείας διατίθεται για επενδύσεις σε R&D (Research and Development), με στόχο την ανάπτυξη νέων καινοτόμων θεραπευτικών λύσεων και την επέκταση του χαρτοφυλακίου της.

Η βιοφαρμακευτική εταιρεία εξειδικευμένης φροντίδας Sobi™ με επίκεντρο τον ασθενή, έχει παρουσία σε περισσότερες από 30 χώρες. Τα χρόνια που μας πέρασε περίπου 75.000 ασθενείς είχαν πρόσβαση στις θεραπείες που προσφέρει, σε περισσότερες από 70 χώρες σε όλο τον κόσμο.

Το ανθρώπινο δυναμικό της εταιρείας ανέρχεται σε 1.800 άτομα σε Ευρώπη, Βόρεια Αμερική, Μέση Ανατολή, Ασία και Βόρεια Αφρική. Η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει στο ανθρώπινο δυναμικό της, παρέχοντας ευκαιρίες για περαιτέρω εξέλιξη και ανάπτυξη των ταλέντων και των δεξιοτήτων του. Επιπλέον, μέσω της εφαρμογής καινοτόμων πρακτικών, στοχεύει στη δημιουργία προστιθέμενης αξίας για την εταιρεία τους εργαζόμενους, την επιστημονική κοινότητα και την κοινωνία.

Φέτος η Sobi συμπληρώνει 7 χρόνια δυναμικής παρουσίας στην Ελλάδα. Με στόχο την ενημέρωση του κοινού, ανανέωσε πρόσφατα την ιστοσελίδα της <https://www.sobi.com/greece/el>, δίνοντας έμφαση στην εύκολη και γρήγορη πλοήγηση από οποιαδήποτε συσκευή. Τώρα οι επισκέπτες μπορούν να περιηγηθούν καλύτερα και να αναζητήσουν τις πληροφορίες που χρειάζονται σχετικά με την εταιρεία και τους θεραπευτικούς τομείς στους οποίους εστιάζει. ●



διαθέτουμε σπάνια δύναμη

September 2022, NP-23588

Στη Sobi αρνούμαστε να συμβιβαστούμε με το κατεστημένο. Οι προκλήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι καθημερινά όσοι πάσχουν από σπάνιες παθήσεις, μας εμπνέουν να συνεχίσουμε να ανακαλύπτουμε νέους τρόπους που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

Ως βιοφαρμακευτική εταιρεία εξειδικευμένης φροντίδας, είμαστε αφοσιωμένοι στις σπάνιες παθήσεις. Μέσω των κλινικών μας ερευνών διασφαλίζουμε την πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες, προσφέροντας παράλληλα περισσότερες δυνατότητες τόσο για τους ίδιους όσο και για εκείνους που τους φροντίζουν.

Προσφέρουμε κάτι σπάνιο στον τομέα των σπάνιων παθήσεων - την πίστη μας στη δύναμη της προσήλωσης, την ισχύ της ευελιξίας και το δυναμικό των ανθρώπων που υπηρετούμε με αφοσίωση.

Sobi is a trademark of Swedish Orphan Biovitrum AB (publ)
© 2022 Swedish Orphan Biovitrum AB (publ) – All rights reserved
Sobi: Σωρού 12, Μαρούσι, 151 25, T: +30 210 700 8100



ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Εθνική προτεραιότητα να νικήσουμε τον καρκίνο αξιοποιώντας νέα χρηματοδοτικά εργαλεία



Εθνική στρατηγική για τον καρκίνο στην Ελλάδα

Μέσω της πολιτικής αυτής επιτυγχάνεται ένα κρίσιμο τρίπτυχο. **Πρώτον**, το φορολογικό σύστημα λειτουργεί «παιδευτικά» μέσω μίας μορφής «συνυπευθυνότητας» αγαθών που επιβαρύνουν την επίπτωση του καρκίνου στη χρηματοδότηση της πρόληψης και θεραπείας του, με συνδυαστική θέσπιση μειωμένων φόρων «αρετής» για την προαγωγή πιο υγιεινών καταναλωτικών συμπεριφορών. **Δεύτερον**, συνιστά μία έμπρακτη έκφραση αλληλεγγύης της κοινωνίας προς μία από τις πλέον ευάλωτες ομάδες συμπολιτών μας, τους χρόνιους ασθενείς που αγωνίζονται να αντιμετωπίσουν μία απειλητική για τη ζωή νόσο και έχουν ανάγκη από δωρεάν και ποιοτικές υπηρεσίες υγείας, καθώς και σύγχρονες, αποτελεσματικές θεραπείες. **Τρίτον**, μέσω του Εθνικού Ταμείου Καρκίνου θα απελευθερωθεί πολύτιμος δημοσιονομικός χώρος συνολικά για το σύστημα υγείας με τελικό ωφελούμενο όχι μόνο τους καρκινοπαθείς και τις οικογένειές τους, αλλά συνολικά όλους τους ασθενείς και πολίτες.

Ο οδικός χάρτης που προτείνει η συγκεκριμένη πρωτοβουλία, δεν επιχειρεί να περιχαράκσει ή να προκαταβάλει πολιτικές και κοινωνικές διεργασίες, αντίθετα επιδιώκει να τις διευκολύνει, παρέχοντας τεκμηρίωση, εκτίμηση κόστους και οφέλους, καθώς και δοκιμασμένες πρακτικές βέλτιστης εφαρμογής σε χώρες του εξωτερικού.

Από εκεί και πέρα, η υιοθέτηση και εφαρμογή του μέτρου προϋποθέτει να διευρύνουμε τον σχετικό διάλογο με όλο το φάσμα των εταίρων, την πολιτεία, την επιστημονική κοινότητα, τους συλλόγους ασθενών, την κοινωνία των πολιτών, ακόμη και την επιχειρηματικότητα. Μία τέτοια συμμαχία θα μπορέσει να εγγυηθεί όχι μόνο την επιτυχή έκβαση της συγκεκριμένης πρακτικής, αλλά συνολικά μία επαρκώς χρηματοδοτούμενη εθνική στρατηγική για τον καρκίνο στην Ελλάδα. ●

Χωρίς να προκαταβάλλει πολιτικές και κοινωνικές διεργασίες, η μελέτη, επιδιώκει να τις διευκολύνει, παρέχοντας τεκμηρίωση, εκτίμηση κόστους και οφέλους, καθώς και δοκιμασμένες πρακτικές βέλτιστης εφαρμογής σε χώρες του εξωτερικού.

Η διαχείριση του καρκίνου αποτελεί μία πρόκληση δημόσιας υγείας, με αυξανόμενο φορτίο όχι μόνο για το υγειονομικό μας σύστημα, αλλά συνολικά για το κράτος και την κοινωνία. Η ανθεκτικότητα του συστήματος υγείας σε αυτή την τάση είναι αλληλένδετη με την εφαρμογή μίας ολιστικής στρατηγικής σε όλα τα στάδια της ογκολογικής φροντίδας και ασφαλώς με την επαρκή χρηματοδότηση, τονίζει ο κ. **Γιώργος Τσιακαλάκης, Corporate & Government Affairs Lead, Bristol Myers Squibb.**

Σύμφωνα με μελέτη της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας το 2018, ενώ τα κακόηθη νεοπλασμάτα στη χώρα μας αντιστοιχούν στο 20% του συνολικού φορτίου νοσηρότητας, απορροφούν μόλις το 9,5% της δημόσιας δαπάνης για την υγεία. Ως αποτέλεσμα, το 10% των νοικοκυριών υφίστανται καταστροφικές δαπάνες υγείας, οι οποίες συνήθως αφορούν πάσχοντες από καρκίνο.

Επένδυση σε όλα τα στάδια της ογκολογικής φροντίδας

Η απάντηση σε αυτή την αναντιστοιχία υποχρηματοδότησης δεν μπορεί ασφαλώς να είναι απλά μία διαφορετική κατανομή των ήδη ανεπαρκών πόρων υπέρ της μίας και σε

βάρος κάποιας άλλης χρόνιας πάθησης. Μία βιώσιμη απόκριση προϋποθέτει επιπλέον δημόσιο προϋπολογισμό ο οποίος θα επιτρέψει συνολική αλλαγή της αρχιτεκτονικής της ογκολογικής φροντίδας με επένδυση σε όλα τα στάδιά της. Αυτή είναι η βάση στην οποία δομείται η πρόσφατη μελέτη του **Ινστιτούτου Οικονομικών της Υγείας**, η οποία υποστηρίζεται από τη βιοφαρμακευτική εταιρεία **Bristol Myers Squibb.**

Η μελέτη προτείνει τη στοχευμένη αξιοποίηση της διαφορικής φορολογίας σε αγαθά όπως ο καπνός, το αλκοόλ και προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και ζάχαρη, με τεκμηριωμένη αρνητική επίδραση στην επίπτωση του καρκίνου και με σκοπό τη συγχρηματοδότηση όλων των σταδίων της ογκολογικής φροντίδας.

Η δημόσια δαπάνη υγείας στην Ελλάδα υστερεί κατά περίπου 2% του ΑΕΠ σε σχέση με το μέσο όρο των ανεπτυγμένων χωρών του ΟΟΣΑ. Αν η Πολιτεία αποφασίσει να αυξήσει τον προϋπολογισμό αυτό με την αξιοποίηση και του συγκεκριμένου εργαλείου, περίπου 440 εκατ. ευρώ θα διοχετευθούν επιπλέον στη διαχείριση του καρκίνου. Συνοπολογίζοντας την τρέχουσα δημόσια δαπάνη για την ογκολογική φροντίδα, ο αρχικός προϋπολογισμός του **Εθνικού Ταμείου για τον Καρκίνο** θα ανέλθει σε 1,5 δις ευρώ και θα καλύπτει επαρκώς όλα τα στάδια της νόσου, αλλά και τις αυξανόμενες ανάγκες πρόσβασης σε νέες, καινοτόμες ογκολογικές θεραπείες.



Γιώργος Τσιακαλάκης,
Corporate & Government Affairs
Lead, Bristol Myers Squibb.



NO-GR-2200004/Mar2022

Μας εμπνέει ένα μοναδικό όραμα:
Να αλλάζουμε τη ζωή των ασθενών
αξιοποιώντας την επιστήμη™



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.bms-greece.gr

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Η πρόληψη είναι το καλύτερο όπλο

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Soul/Body
Mind

Ποια είναι η ηλικία που πρέπει κάποια γυναίκα να αρχίσει να κάνει μαστογραφία;

Για τις γυναίκες χωρίς ιδιαίτερους παράγοντες κινδύνου η μαστογραφία ξεκινά ετησίως από την ηλικία των 40 ετών και προτείνεται μέχρι και τα 75 έτη. Επίσης συστήνεται να γίνεται μια πρώτη μαστογραφία στην ηλικία μεταξύ 35 με 40 η οποία χρησιμοποιείται ως εξέταση αναφοράς.

Ποια είναι η διαφορά της μαστογραφίας από τη μαγνητική τομογραφία μαστών (MRI);

Από τη μακρά εφαρμογή της μαστογραφίας μάθαμε ότι η εξέταση αυτή δεν έχει την ίδια ευαισθησία προς όλες τις γυναίκες. Δηλαδή η διαγνωστική ακρίβεια της μαστογραφίας είναι περιορισμένη σε γυναίκες με πυκνούς μαστούς, με ενθέματα ή μετά από χειρουργικές επεμβάσεις. Αυτό οδήγησε στην ευρύτερη εφαρμογή των υπερήχων μαστού, αλλά και στην ανάπτυξη νέων μεθόδων όπως είναι η μαγνητική τομογραφία μαστών (MRI).

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της μαγνητικής μαστογραφίας μαστών (MRI);

Η μαγνητική μαστών προσφέρει τη μεγαλύτερη ευαισθησία στη διάγνωση από όλες τις απεικονιστικές εξετάσεις που έχουμε στη διάθεσή μας. Αυτό διότι βασίζεται στην αιμοδυναμική συμπεριφορά των κυττάρων του μαστού μετά από δυναμική χορήγηση σκιαγραφικής ουσίας χωρίς την έκθεση σε ακτινοβολία.

Σε ποιες γυναίκες ενδείκνυται;

Η μαγνητική μαστών προτείνεται για τον προληπτικό έλεγχο γυναικών με οικογενειακό ιστορικό, σε γυναίκες με πυκνούς μαστούς, ενθέματα, αλλά και για την παρακολούθηση γυναικών που έχουν διαγνωστεί με κακοήθεια μαστού πριν την ηλικία των 50 ετών ή που έχουν νοσήσει και έχουν αυξημένη πυκνότητα μαζικού παρεγχύματος. Επίσης, σημαντική θέση έχει η μαγνητική μαστών πριν το χειρουργείο για τη χαρτογράφηση της έκτασης της νόσου, για την αξιολόγηση της ανταπόκρισης στη νεοεπιχειρητική χημειοθεραπεία καθώς και για την επίλυση ευρημάτων που έχουν εντοπιστεί σε άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως στη μαστογραφία, στην τομοσύνθεση ή στο υπερηχογράφημα. Σύμφωνα, άλλωστε, με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες

“ Η μαγνητική μαστών προσφέρει τη μεγαλύτερη ευαισθησία από όλες τις απεικονιστικές εξετάσεις που έχουμε στη διάθεσή μας. ”

η προεγχειρητική διάγνωση θα πρέπει να αποτελεί βασική προϋπόθεση πριν το χειρουργείο για κάθε γυναίκα στη χώρα μας.

Για τις ογκολογικές ασθενείς ποια είναι η διαδικασία της βιοψίας;

Κατά τη διάρκεια της βιοψίας υπό το μαγνητικό τομογράφο, η εξεταζόμενη τοποθετείται στον μαγνήτη σε πρηνή θέση. Με τη βοήθεια ειδικού λογισμικού Τεχνητής Νοημοσύνης λαμβάνονται οι ακριβείς συντεταγμένες για τον ακριβή εντοπισμό και το βάθος της σκιαγραφικής ενίσχυσης που αποτελεί και το σημείο «στόχο». Στη συνέχεια αποστειρώνεται το δέρμα και χορηγείται τοπική αναισθησία. Με τη χρήση βελόνας αναρρόφησης κενού εξαιρούνται αρκετά δείγματα ιστού για να αξιολογηθούν στη συνέχεια από τον παθολογοανατόμο. Στο τέλος της διαδικασίας τοποθετείται κλιπ για να αναγνωρίζουμε την περιοχή όπου πραγματοποιήθηκε η βιοψία. Συνολικά η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 45 λεπτά και είναι ανώδυνη.

Τι είναι η στερεοτακτική βιοψία, πώς γίνεται και ποια είναι τα πλεονεκτήματά και τα μειονεκτήματά αυτής της τεχνικής;

Η στερεοτακτική βιοψία μαστού είναι μια ελάχιστη επεμβατική μέθοδος βιοψίας που χρησιμοποιείται κυρίως για τη διερεύνηση ύποπτων μικροαποσιτανώσεων ή διαταραχή της αρχιτεκτονικής και γενικότερα για ευρήματα που είναι ορατά μόνο στη μαστογραφία ή στην τομοσύνθεση. Με οδηγό τις εικόνες της μαστογραφίας ή της τομοσύνθεσης και την τοποθέτηση στη στερεοτακτική καρέκλα βιοψίας εντοπίζεται με ακρίβεια τη βλάβη και με βελόνα αναρρόφησης κενού εξαιρείται δείγμα ιστού για να αξιολογηθεί στη συνέχεια από τον παθολογοανατόμο. Στο τέλος της διαδικασίας, τοποθετείται ένα μεταλλικό κλιπ στη θέση της βιοψίας για να σηματοδοτεί την περιοχή όπου πραγματοποιήθηκε η βιοψία. Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 45 λεπτά, είναι ανώδυνη και δεν αφήνει ουλές. Το σημαντικότερο είναι ότι τα αποτελέσματα είναι εξίσου αξιόπιστα με αυτά της ανοικτής χειρουργικής βιοψίας. Η στερεοτακτική βιοψία δεν παραμορφώνει τον ιστό του μαστού ούτε δυσκολεύει την ερμηνεία στις μελλοντικές μαστογραφίες. Ο χρόνος ανάρρωσης είναι σύντομος και οι ασθενείς μπορούν την επόμενη ημέρα να επιστρέψουν στις συνήθεις δραστηριότητές τους.

Τον Οκτώβριο η ζωή μας φωτίζεται στα ροζ. Γιατί είναι ο μήνας ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την πρώιμη διάγνωση καρκίνου του μαστού. Ο καρκίνος του μαστού είναι η συχνότερη κακοήθεια στις γυναίκες, τα καλά νέα όμως είναι ότι οι συνεχείς εξελίξεις στον τομέα της απεικόνισης βοηθούν στην πρώιμη διάγνωση και στην άριστη πρόγνωση της νόσου. Έτσι, η κλασική μαστογραφία που βρίσκεται κοντά μας περισσότερο από μισό αιώνα συνεχίζει να αποτελεί ακόμη σήμερα την εξέταση εκλογής για τη διάγνωση καρκίνου του μαστού, ενώ σαν συμπληρωματική απεικονιστική εξέταση υπάρχει και η μαγνητική τομογραφία μαστών (MRI) που είναι χρήσιμη για την επίλυση διαγνωστικών προβλημάτων σε γυναίκες με αμφίβολα ευρήματα από τη μαστογραφία ή το υπερηχογράφημα. Το μόνο που απομένει σε εσάς είναι να είστε συνεπείς στον ετήσιο έλεγχό σας διότι η πρόληψη είναι το καλύτερο όπλο για την καταπολέμηση της νόσου.

Με αυτή την αφορμή ζητήσαμε από τη **Δρ. Αθηνά Βούρτσον**, διακεκριμένη ακτινοδιαγνώστρια μαστού, να μας απαντήσει σε μερικές ερωτήσεις.

Η Δρ. Αθηνά Βούρτσον είναι ειδική Ακτινοδιαγνώστρια Μαστού, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Απεικόνισης Μαστού, Deputy Secretary της SIS. Από το 1997 έχει επικεντρωθεί αποκλειστικά στη διάγνωση των παθήσεων του μαστού. Διετέλεσε Επιστημονική Υπεύθυνη του Τμήματος Μαστού του Αρεταίου Νοσοκομείου, από το 2001 μέχρι το 2004 κατείχε τη θέση της Διευθύντριας του τμήματος μαστογραφίας του Νοσοκομείου «Υγεία». Το 2012 εμπνεύστηκε και ίδρυσε την «Ελληνική Εταιρεία Απεικόνισης Μαστού» (EEAM) στην οποία έως σήμερα παραμένει Πρόεδρος. Μεταξύ άλλων υποστηρίζει θερμά τις δραστηριότητες του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών «Άλμα Ζωής» συμμετέχοντας ενεργά από το 1999 στην επιστημονική επιτροπή και προσφέροντας εθελοντική εργασία, δίνοντας διαλέξεις για την πρόληψη της νόσου σε ολόκληρη την Ελλάδα. Έχει δημοσιεύσει σε επιστημονικά ιατρικά περιοδικά και, ανάμεσα σε άλλα, έχει συγγράψει το κεφάλαιο των παθήσεων του μαστού που διδάσκει σήμερα στους φοιτητές της Ιατρικής Σχολής Αθηνών. Τελευταία έχει αναπτύξει το πρότυπο ιατρικό κέντρο Athena Medical στο Μαρούσι.



SiderAL® ADV 06/2021



SiderAL®

Sucrosomial® Iron

ΜΕΤΑFeΡΕΙ ... ΕΞΥΠΝΑ

Το SiderAL® χάρη στην σουκροσωμική τεχνολογία προσφέρει:

- Υψηλή απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα¹⁻³
- Κλινικά αποδεδειγμένη βελτίωση των αιματολογικών παραμέτρων με μικρή δόση σιδήρου³
- Αποφυγή ανεπιθύμητων ενεργειών από το γαστρεντερικό σύστημα³

Όταν απαιτείται σίδηρος και φυλλικό οξύ

Σίδηρος (21mg), Φυλλικό οξύ (400mcg), Βιταμίνη C (70mg), D (10mcg), B6 (1mg), B12 (1,75mcg)

Για όλες τις περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου

Σίδηρος (28mg), Βιταμίνη C (70mg)



Δεν περιέχουν γλουτένη και λακτόζη

► Λαμβάνεται οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ανεξάρτητα από την τροφή

Βιβλιογραφία: 1. Fabiano A. et al, Int. J. Molec. Sci. 2018,19,2722 (doi: 10.3390/ijms19092722). 2. Fabiano A. et al, Eur. J Pharma Sci,11 (2018), 425-431 (doi: 10.1016/j.ejps.2017.10.021). 3. Gomez-Ramirez S. et al, Pharmaceuticals, 2018,11,97 (doi: 10.3390/ph11040097)

Δίπλωμα
ευρεσιτεχνίας
n. WO 2014/009806

WinMedica
Serving Health for Life

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.
Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 152 38 Χαλάνδρι,
Τηλ.: 2107488821, Fax: 2107488827
www.winmedica.gr • info@winmedica.gr

Προϊόν έρευνας ••• PharmaNutra Italy

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: SiderAL® Forte 86296/1-10-2014, SiderAL® Folico 86295/1-10-2014. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Μην υπερβαίνετε την αντιστάμενη ημερήσια δόσολογία.

Ιδιαίτερα ενδιαφέροντα στοιχεία και μελέτες για τις εναλλακτικές μορφές καπνίσματος, όπως επίσης και για τη διαφοροποίηση των πολιτικών υγείας των χωρών σε όλον τον κόσμο σχετικά με τον έλεγχο του καπνίσματος, παρουσιάστηκαν στο 6ο Διεθνές Συνέδριο για τη Μείωση της Βλάβης από το κάπνισμα, στην Αθήνα. Ομιλητές από όλο τον κόσμο παρουσίασαν αποτελέσματα ερευνών και μελετών, καθώς επίσης και την εμπειρία τους από την εφαρμογή των στρατηγικών υγείας στη χώρα τους σε σχέση με την αποτροπή του καπνίσματος.

Τα προϊόντα καύσης καπνού, τα τσιγάρα, σκοτώνουν μεγάλο αριθμό ανθρώπων και αυτό θα συνεχιστεί εάν δεν υπάρξουν εναλλακτικές λύσεις με μειωμένες επιπτώσεις στην υγεία των καπνιστών. Αρχικά, θα πρέπει οι πολιτικές της δημόσιας υγείας να παρέχουν αξιοπιστία, ούτως ώστε οι πολίτες να δείχνουν εμπιστοσύνη και να ανταποκρίνονται σε αυτές. «Η επιστημονική γνώση, που στηρίζεται σε συστηματικές έρευνες και μελέτες, οι οποίες κοινοποιούνται στο ευρύ κοινό, είναι σημαντικός αρωγός στην ευαισθητοποίησή του, προκειμένου αυτό να επιλέξει εναλλακτικές λύσεις λιγότερο επιβλαβείς για την υγεία», αναφέρθηκε από τον **D. Sweanor, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο της Οττάβα στον Καναδά**. Η εμπειρία άλλων χωρών, οι οποίες εφάρμοσαν συγκεκριμένες πολιτικές δημόσιας υγείας επιτρέποντας τη χρήση εναλλακτικών προϊόντων καπνού και πέτυχαν τη μείωση των επιπτώσεων του καπνίσματος, όπως η Ιαπωνία, η Σουηδία και άλλες, μπορεί σημαντικά να συμβάλει στη μείωση των επιπτώσεων του καπνίσματος στο γενικό πληθυσμό.

Όπως αναφέρει ο **Δρ Bueno, Ογκολόγος από την Ισπανία**, «πολιτικές ελέγχου και αποτροπής του καπνίσματος εφαρμόζονται εδώ και χρόνια από τις περισσότερες χώρες. Εντούτοις, πάνω από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλον τον κόσμο εξακολουθούν να καπνίζουν. Αυτό το γεγονός καταδεικνύει ότι οι πολιτικές ελέγχου του καπνίσματος θα πρέπει να προσφέρουν ρεαλιστικές λύσεις στους καπνιστές. Η μείωση των επιπτώσεων στην υγεία από τα εναλλακτικά προϊόντα καπνού είναι ένα συμπληρωματικό εργαλείο για την πρόληψη και τη διακοπή του καπνίσματος. Η αξιοποίηση της διεθνούς εμπειρίας στον έλεγχο του καπνίσματος είναι ιδιαίτερης σημασίας για τη διαμόρφωση πολιτικών υγείας και της θετικής ανταπόκρισης των πολιτών». Χαρακτηριστικά ανέφερε την περίπτωση της Σουηδίας, όπου η ευρεία χρήση ε-

νός προϊόντος χωρίς καύση (του SNUS) τις τελευταίες δεκαετίες, οδήγησε σε μείωση κατά 41% των περιστατικών καρκίνου σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες και σε 38% λιγότερους θανάτους που σχετίζονται με το κάπνισμα. Η βασική προτεραιότητα στον αγώνα για τη μείωση των επιπτώσεων του καπνού θα πρέπει να επικεντρωθεί στα νέα καπνικά προϊόντα. Τόνισε ιδιαίτερα το γεγονός, ότι η νικοτίνη δεν είναι το σημαντικότερο πρόβλημα για την υγεία των καπνιστών αλλά τα υποπροϊόντα της καύσης των τσιγάρων. Η χρήση των συμβατικών τσιγάρων οδηγεί 8 εκατομμύρια ανθρώπους τον χρόνο στον θάνατο σε όλον τον κόσμο και ο Δρ Bueno τόνισε ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χρειάζεται να ξανασκεφτεί τις πολιτικές που εφαρμόζει.

Στη συνέχεια, η **M. Glover από τη Νέα Ζηλανδία, Διευθύντρια ερευνητικού κέντρου σχετικά με το κάπνισμα**, μετέφερε την εμπειρία από τη χώρα της, η οποία ακολουθεί γενικά μία αυστηρή πολιτική έναντι του καπνίσματος. Ξεκινώντας τον λόγο της ανέφερε ότι «η Νέα Ζηλανδία δεν θα πρέπει να είναι το παράδειγμα για την υιοθέτηση πολιτικών υγείας από άλλες χώρες, καθώς τα αποτελέσματα αυτής της πολιτικής δεν είναι καθόλου ενθαρρυντικά. Το μεγαλύτερο ποσοστό των καπνιστών στη Νέα Ζηλανδία προέρχεται από χαμηλά κοινωνικο-οικονομικά στρώματα, που αποτελούνται κυρίως από αυτόχθονες. Η επιβολή φόρων οδηγεί τους καπνιστές είτε στην αγορά παράνομων προϊόντων από τη μαύρη αγορά είτε στη μείωση του κόστους για τη σίτισή τους». Εξέφρασε επίσης την ανησυχία ότι οι καπνιστές στη χώρα της, όπως και στην Αυστραλία και σε άλλες χώρες, όπου εφαρμόζονται παρόμοιες πολιτικές, αντιμετωπίζονται αρνητικά ως πολίτες δεύτερης κατηγορίας λόγω της εξάρτησής τους από τον καπνό, οπότε περιθωριοποιούνται. Όπως τόνισε, η χρήση προϊόντων καπνού έχει πλέον δαιμονοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό, γεγονός που έχει άμεσες συνέπειες στην ψυχική υγεία των καπνιστών.

“ Η βασική προτεραιότητα στον αγώνα για τη μείωση των επιπτώσεων του καπνού –ειδικά για ενήλικες που δεν μπορούν να σταματήσουν το κάπνισμα– θα πρέπει να επικεντρωθεί στα νέα προϊόντα καπνού, όπου δεν γίνεται καύση, όπως στο τσιγάρο



“ Η πολιτική της Σουηδίας προς την κατεύθυνση της μείωσης της βλάβης από το κάπνισμα οδήγησε σε μείωση κατά 41% των περιστατικών καρκίνου σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες και σε 38% λιγότερους θανάτους που σχετίζονται με το κάπνισμα ”

Στη συνέχεια, ο **Δρ Φαρσαλινός, ιατρός και ερευνητής**, επισήμανε την ανάγκη να μην καθοδηγείται η έρευνα ή να επιλέγονται επιλεκτικά κάποια αποτελέσματά της, προκειμένου να υποστηριχτούν συγκεκριμένες πολιτικές υγείας. Χαρακτηριστικά ανέφερε την περίπτωση μίας μελέτης που διεξήχθη στην Ευρωπαϊκή Ένωση για τα προϊόντα καπνού, όπου αποσιωπήθηκαν τα αποτελέσματα δέκα ερευνών για προϊόντα καπνού τύπου SNUS, από τις οποίες προέκυπε ότι υπάρχει μηδενικός κίνδυνος για καρδιοαγγειακές παθήσεις και σχεδόν μηδενικός κίνδυνος για καρκινογενέσεις από τη χρήση προϊόντων, που περιέχουν νικοτίνη και δεν περιλαμβάνουν καύση. Η χρήση του SNUS, το οποίο είναι προϊόν καπνού μέσα σε ειδικό σακουλάκι, που τοποθετείται στο στόμα, είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στη Σουηδία και χρησιμοποιείται σε αυτήν τη χώρα από τη δεκαετία του '70, ενώ στις υπόλοιπες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι απαγορευμένα, κάτι που χαρακτήρισε ως «σκάνδαλο δημόσιας υγείας» ο κ. Φαρσαλινός. Επίσης, επιδημιολογικές μελέτες που διεξήχθησαν επί μακρόν στη Σουηδία, έδειξαν ότι υπάρχει μηδενικός κίνδυνος από τη χρήση των προϊόντων καπνού SNUS για εμφάνιση ισχαιμικού ή αιμορραγικού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Ειδική αναφορά έγινε για την περίπτωση της Σουηδίας και από τον **Η. Stöner, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο των Εφαρμοσμένων Επιστημών στη Φρανκφούρτη**, ο οποίος επισήμανε ότι η Σουηδία έχει το μικρότερο ποσοστό αρρένων καπνιστών στην Ευρώπη, όπως και το μικρότερο αριθμό θανάτων ανδρών που σχετίζεται με το κάπνισμα. Το γεγονός ότι η Σουηδία αποτελεί την πρώτη άκαπνη χώρα στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώ χρησιμοποιήθηκαν παρόμοιες στρατηγικές για την αποτροπή του καπνίσματος με τις υπόλοιπες χώρες, δείχνει ότι η δυνατότητα χρήσης προϊόντων νικοτίνης χωρίς καύση, όπως το SNUS, που παρείχε η Σουηδία, είναι η μοναδική εξήγηση για τη μείωση του ποσοστού των καπνιστών και των επιβλαβών αποτελεσμάτων του καπνίσματος στην υγεία. ●

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: ΜΗΝΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

#κάνε_την_πρόληψη_τρόπο_ζωής



Με στόχο τη διάδοση του μηνύματος για την έγκαιρη πρόληψη και διάγνωση του καρκίνου του μαστού, τα διαγνωστικά κέντρα ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ στηρίζουν τον πανελλήνιο σύλλογο γυναικών «Άλμα Ζωής» και συμμετέχουν στο εθνικό πρόγραμμα πρόληψης και ευαισθητοποίησης «Φώφη Γεννηματά»

Στην Ελλάδα το 12% των νέων περιστατικών καρκίνου αφορούν στον μαστό, ενώ ανάμεσα στον γυναικείο πληθυσμό αποτελεί τη συχνότερη μορφή καρκίνου. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, το 2020 ο καρκίνος του μαστού κατείχε παγκοσμίως την πρώτη θέση.

Ο καρκίνος τού μαστού όμως προλαμβάνεται με την έγκαιρη διάγνωση μέσα από προγράμματα προληπτικού ελέγχου και σε πρώιμο στάδιο αποτελεί ιάσιμη νόσο. Στον αγώνα κατά του καρκίνου τού μαστού σημαντικό ρόλο παίζουν η διακοπή του καπνίσματος, ο έλεγχος του σωματικού βάρους, ο περιορισμός ή η αποφυγή αλκοόλ,

η σωματική άσκηση και ο σωστός και έγκαιρος προγραμματισμός των εξετάσεών μας. Η πιο σημαντική εξέταση για κάθε γυναίκα είναι η ψηφιακή μαστογραφία.

Οι ψηφιακοί μαστογράφοι τελευταίας τεχνολογίας, οι εξειδικευμένοι και έμπειροι ιατροί, οι άριστα καταρτισμένοι τεχνολόγοι και το άρτια εκπαιδευμένο διοικητικό προσωπικό του Τμήματος Μαστού στα διαγνωστικά κέντρα ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ παρέχουν καθημερινά αξιόπιστες υπηρεσίες υγείας με υπευθυνότητα και επαγγελματισμό. Στο εξειδικευμένο Τμήμα Μαστού πραγματοποιούνται όλες οι σύγχρονες διαγνωστικές εξετάσεις που καλύπτουν τόσο τον προληπτικό (screening) όσο

και τον διαγνωστικό έλεγχο των παθήσεων του μαστού.

Εκτός από την ψηφιακή μαστογραφία με μικρή δόση ακτινοβολίας, σύντομο χρόνο εξέτασης και εξαιρετική ευκρίνεια εικόνας, δίνεται επιπλέον η δυνατότητα 3D απεικόνισης του μαστού με τομοσύνθεση, η οποία προσφέρει καλύτερη οπτική αναπαράσταση των μαστών και αυξημένη ακρίβεια στη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

→ Δες στο www.mastografia.gov.gr αν είσαι δικαιούχος.

→ Κλείσε το ραντεβού σου και πραγματοποιήσε την ψηφιακή μαστογραφία σου.

Περισσότερες πληροφορίες:
www.medrap.gr

• Πατισίων 49 (έναντι Πολυτεχνείου)
• Πατισίων 345, Άνω Πατήσια (πλησίον Σταθμού ΗΣΑΠ), 2105222500, info@medrap.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΟΙΜΩΣΕΩΝ
HELLENIC SOCIETY FOR INFECTIOUS DISEASES

Υπό την Αιγίδα

Μάθετε περισσότερα



www.emvoliazo.gr



M **Μαρία**
Μπαμπά ζακέτα να πάρεις!
Από Τετάρτη βάζει κρύο
12m ago

**Η ΖΩΗ
ΕΙΝΑΙ
ΟΡΑΙΑ**

Είναι ωραίο να σε νοιάζονται...
είναι ακόμα πιο ωραίο να μπορείς
να χαίρεσαι την κάθε μέρα!
Απολαύστε τη ζωή σας με μία έγνοια
λιγότερη, επιλέγοντας τον εμβολιασμό
κατά του πνευμονιόκοκκου.

Ενημερωθείτε από τον γιατρό σας για τον εμβολιασμό κατά του πνευμονιόκοκκου.
Εάν έχετε εμβολιαστεί στο παρελθόν, διερευνήστε με τον γιατρό σας εάν έχετε ολοκληρώσει τον εμβολιασμό σας.

Ο εμβολιασμός κατά του πνευμονιόκοκκου συνιστάται ρητά από το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων σε όλους τους ενήλικες 65 ετών και άνω.
Επίσης σε άτομα 18 έως 64 ετών με χρόνια νοσήματα όπως ασθενείς με διαβήτη, χρόνιες καρδιοπάθειες και πνευμονοπάθειες, ανοσοκαταστολή και συστηματικούς καπνιστές.

Pfizer Ελλάς Α.Ε. Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό, 15451 Αθήνα, Ελλάδα | Τηλ. Επικοινωνίας: 2106785800 | Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ.: 000242901000

PP-UNP-GRC-0375-SEP23

Η ΚΟΠΩΣΗ ΠΕΡΝΑΕΙ ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ

Του ΒΑΓΓΕΛΗ ΤΖΑΝΗ

Γυρνάς στο σπίτι μετά από μια κουραστική μέρα, τα πόδια σου δεν σε κρατάνε, το μόνο που έχεις κατά νου είναι να ξαπλώσεις στον καναπέ και να χαλαρώσεις. Έχεις υποστεί την κίνηση στους δρόμους, το κεφάλι σου γεμάτο σκέψεις, υποχρεώσεις των παιδιών, παραξενιές των συναδέλφων. Ναι, σίγουρα αυτό που αισθάνεσαι δεν είναι η ιδέα σου, αλλά μια εξάντληση σωματική και πνευματική.

Όμως, πού μπορεί να βρίσκεται η διαχωριστική γραμμή σε αυτό που λέμε «είμαι απλώς κουρασμένος» και σε μία χρόνια κόπωση; Συνήθως ένα ζεστό μπάνιο, ένα καλό γεύμα, μια συζήτηση με αγαπημένα πρόσωπα και μερικές ώρες καλού ύπνου θα μας κάνουν να νιώσουμε ξεκούραστοι. Αντίθετα, τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας, η αυξημένη συχνότητα εξάντλησης, οι πονοκέφαλοι, οι αϋπνίες, η μυϊκή αδυναμία, τα προβλήματα μνήμης και οι συχνές μεταβολές στη διάθεση, μπορούν να καθορίσουν την αίσθηση μιας χρόνιας κόπωσης. Η αδράνεια, βέβαια, έχει και ψυχολογικές επιπτώσεις. Όσο λιγότερο δραστήριοι είμαστε, τόσο λιγότερο δραστήριοι θέλουμε να είμαστε. Τα άτομα που δεν ασκούνται έχουν μεγαλύτερη αντίληψη

της κόπωσης συγκριτικά με τα άτομα που ασκούνται.

Πώς όμως θα μπορούσε η άσκηση να μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα; Αφού νιώθω ήδη κουρασμένος και χωρίς ενέργεια, πώς θα μπορέσω να ξεκουραστώ κάνοντας κάτι «κουραστικό» με το σώμα μου; Είναι αλήθεια ότι όταν κινούμαστε περισσότερο μπορούμε να έχουμε και περισσότερη ενέργεια μέσω αρκετών μηχανισμών του σώματός μας.

Οποιοδήποτε είδος άσκησης και εάν επιλέξουμε θα δώσουμε στο σώμα μας τη δυνατότητα να σχηματιστούν περισσότερα μιτοχόνδρια, παράγοντας περισσότερη ενέργεια στα μυϊκά μας κύτταρα. Τα μιτοχόνδρια είναι αυτές οι κυτταρικές μονάδες παραγωγής ενέργειας που μετατρέπουν τη γλυκόζη και το λίπος σε ενέργεια. Έτσι, ενώ η άσκηση «καίει ενέργεια», επιτρέπει επίσης στα μυϊκά κύτταρα να παράγουν περισσότερη.

Τα κύτταρα του σώματός μας, εκτός από γλυκόζη και λίπος ως ενέργεια, χρειάζονται και το οξυγόνο για τη λειτουργία τους. Η άσκηση αυξάνει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου του σώματός μας, συνεπώς οποιαδήποτε άσκηση κι αν επιλέξουμε θα δημιουργήσει πε-

ρισσότερα τριχοειδή μεταφέροντας οξυγόνο στα κύτταρά μας. Η επιλογή αερόβιας άσκησης, όπως το περπάτημα ή ένα χαλαρό τρέξιμο, θα μας κάνει να αναπνέουμε πιο βαθιά αυξάνοντας περισσότερο τον καρδιακό μας ρυθμό, στέλνοντας όλο και περισσότερο οξυγόνο στο σώμα μας.

Επιπλέον, η άσκηση επηρεάζει τα επίπεδα διαφόρων ορμονών μας. Όταν γυμναζόμαστε το σώμα μας απελευθερώνει μεγάλες ποσότητες ορμονών που μας κάνουν να αισθανόμαστε γεμάτοι ενέργεια. Επιπλέον, ενισχύει τα επίπεδα των ενώσεων που ονομάζονται ενδορφίνες –χημικές ουσίες που συμβάλλουν στην καλή διάθεση και εξουδετερώνουν τα υψηλά επίπεδα της αδρεναλίνης, από την οποία προκαλείται το στρες– και που θα ανεβάσουν τη διάθεσή μας τονώνοντας την ενέργειά μας. Τέλος, η άσκηση σχεδόν θα μας κάνει να κοιμόμαστε πιο ήσυχτοι, να νιώθουμε ανανεωμένοι αυξάνοντας τον χρόνο του βαθύ ύπνου, τον τύπο δηλαδή που αποκαθιστά ιδιαίτερα την ενέργειά μας. Όσο πιο βαθιά κοιμόμαστε τόσο μειώνονται οι πιθανότητες να ξυπνήσουμε στη μέση της νύχτας, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε πιο ξεκούραστοι κα δραστήριοι την επόμενη μέρα. ●

Όταν γυμναζόμαστε το σώμα μας απελευθερώνει μεγάλες ποσότητες ορμονών που μας κάνουν να αισθανόμαστε γεμάτοι ενέργεια



We have the potential to turn
the impossible *into the possible*
for millions of people



sanofi

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ

Ζώντας την εποχή των «μουσώνων», το φετινό φθινόπωρο δεν λέει να μας απαλλάξει από κρυολογήματα και ιώσεις, ενώ υποπαραλλαγές της Covid-19 εμφανίζονται η μία μετά την άλλη. Βουλωμένη μύτη, πονόλαιμος, πυρετός, πονεμένες αρθρώσεις, αδυναμία. Ευτυχώς, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, αυτά τα συμπτώματα δεν σε ταλαιπωρούν πολλές μέρες και με την κατάλληλη αγωγή νιώθεις γρήγορα καλύτερα και ανυπομονείς να επιστρέψεις στην καθημερινή σου ρουτίνα, κομμάτι της οποίας είναι και η σωματική άσκηση.

Όταν το ανοσοποιητικό σου βρίσκεται αντιμέτωπο με λοίμωξη μπαίνει σε μια φάση υπερ-λειτουργίας για να την καταπολεμήσει, καταναλώνοντας αντίστοιχα σημαντικά μεγέθη ενέργειας. Οποιαδήποτε μορφή άσκησης, ακόμη και η πιο ήπια, υπονομεύει τις προσπάθειες του να σε «κάνει καλά», με αποτέλεσμα να παρατείνονται τα ενοχλητικά συμπτώματα ή ακόμη και να επιδεινωθούν, με το ρίσκο εμφάνισης πιο σοβαρών προβλημάτων. Επιπλέον, αυτή η εντατική λειτουργία του ανοσοποιητικού σημαίνει έξτρα καταπόνηση. Θα περάσει, θα πεις. Και θα νιώσεις όντως καλύτερα κάποια στιγμή. Είναι άραγε οι καλές σου προθέσεις αρκετές; Πώς θα βεβαιωθείς πως έχεις αναρρώσει πλήρως; Το ίδιο το σώμα θα σου δώσει την απάντηση, αρκεί να το ακούσεις.

Ο πυρετός και ο ύπνος είναι σημάδι της κατάστασης του οργανισμού

Αυτό που αρχικά θα σου δείξει αν το σώμα σου είναι έτοιμο ή όχι να επιστρέψει στο γυμναστήριο, είναι ο πυρετός. Ο πυρετός, ακόμη κι αν δεν είναι υψηλός, είναι το πρώτο, ίσως κυριότερο σημάδι πως ο οργανισμός προσπαθεί να καταπολεμήσει μια λοίμωξη. Ο πυρετός που επιμένει, σημαίνει πως μάλλον δεν έχει ξεμπερδέψει ακόμα ή σε ταλαιπωρεί κάτι διαφορετικό από την αρχική διάγνωση. Βεβαιώσου ότι δεν έχεις πυρετό για τουλάχιστον 48 ώρες. Θα πρέπει επίσης να έχεις κοιμηθεί «καλά» τουλάχιστον δύο τρία βράδια, χωρίς δηλαδή να νιώθεις πόνους κατά τη διάρκεια της νύχτας ή να σε ταλαιπωρεί βήχας και βουλωμένη μύτη.

Πάνω ή κάτω: Πού εστιάζονται τα συμπτώματά σου

Εάν τα συμπτώματα εστιάζονται από τον λαιμό και πάνω (όπως η βουλωμένη μύτη, η μύτη που τρέχει, ο πονόλαιμος), αλλά δεν σε ταλαιπωρούν ιδιαίτερα, θα μπορούσες να γυμναστείς, ξεκινώντας όμως με ένα ολιγόλεπτο, δοκιμαστικό πρόγραμμα 10 λεπτών. Εάν νιώθεις καλά μετά από αυτά τα

10 λεπτά και εάν ο καρδιακός σου ρυθμός παραμένει στα φυσιολογικά όρια μπορείς να συνεχίσεις ολοκληρώνοντας τη συνθησιμένη σου προπόνηση. Αντίθετα, οποιαδήποτε συμπτώματα νιώθεις από τον λαιμό και κάτω (όπως «βαρύ» στήθος, αρθρώσεις και μύες που πονάνε) υποδεικνύουν πως χρειάζεσαι επιπλέον ξεκούραση και για άσκηση ούτε λόγος...

Έλεγξε τον χτύπο της καρδιάς σου και την αναπνοή σου, πριν ασκηθείς

Μόλις ξυπνήσεις και όντας ακόμη σε πλήρη ηρεμία, μέτρησε τους παλμούς σου. Φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός για έναν ενήλικα είναι 60 με 100 παλμοί το λεπτό, ανάλογα πάντα και με τη γενικότερη φυσική κατάσταση, την ηλικία, το βάρος. Εάν μετράς περισσότερους παλμούς – με βάση το δικό σου ιστορικό – ή εάν ξεκινώντας τη γυμναστική σου νιώθεις να ανεβαίνουν αδικαιολόγητα γρήγορα, το σώμα δεν είναι ακόμη έτοιμο για άσκηση.

Εάν νιώθεις πως «σου κόβεται η ανάσα» ή λαχανιάζει εκτελώντας δύο καθίσματα, κάνε υπομονή μερικές ημέρες ακόμα. Απόφυγε τη γυμναστική εάν νιώθεις ακόμη το στήθος βαρύ από φλέγμα.

Η αντιβίωση δεν πρέπει να συνδυάζεται με άσκηση

Ο γιατρός σου έδωσε αντιβίωση για να καταπολεμήσει τα συμπτώματα που επιμένουν και να προλάβει μια ανεπιθύμητη εξέλιξη όπως η βρογχίτιδα ή, ακόμη χειρότερα, μια πνευμονία. Ακολούθησε το χρονοδιάγραμμα κατά γράμμα και ολοκλήρωσε την αντιβιοτική θεραπεία, πριν επιτρέψεις στον εαυτό σου να «ιδρώσει» λίγο παραπάνω. Μην γυμνάζεσαι ενώ εξακολουθείς να παίρνεις κάποιο αντιβιοτικό. Μπορεί η αντιβίωση να σε κάνει σύντομα να νιώθεις καλύτερα, όμως τα αντιβιοτικά επηρεάζουν γενικότερα τη φυσιολογία του σώματος καθιστώντας το πιο ευαίσθητο στη ζέστη, ενώ το αφυδατώνουν σημαντικά – δηλαδή ένας επιπλέον βαθμός δυσκολίας, στον οποίο το σώμα δεν είναι ούτε έτοιμο, ούτε διατεθειμένο να ανταποκριθεί.

Κάνει ακόμα ζέστη: Τι να προσέξεις

Η επιστροφή στη fitness ρουτίνα σου μετά από μια ασθένεια πρέπει να γίνεται σταδιακά και με ρυθμούς χαλαρούς. Μην το «πιάσεις» από εκεί που το άφησες. Οι αντοχές σου δοκιμάστηκαν, οφείλεις να ακούσεις το σώμα σου. Ειδικά τις ζεστές μέρες – και αν γυμνάζεσαι σε εξωτερικούς χώρους – έχεις έναν λόγο παραπάνω:

- ▶ Προτίμησε την πρωινή γυμναστική, επωφελήσου από την πρωινή δροσιά, πριν ανέβει ψηλά ο ήλιος και η θερμοκρασία.
- ▶ Προτίμησε ένα ελαφρύ σνακ πριν τη γυμναστική που θα σου δώσει ενέργεια χωρίς να αναγκάσει το σώμα να σπαταλήσει τη μισή στην απαιτητική διαδικασία της πέψης, στην οποία παρεμπιπτότως καθοριστικό ρόλο παίζει η καρδιά.
- ▶ Μην ξεχνάς το νερό! Πιες νερό πριν ξεκινήσεις το πρόγραμμά σου και μην ξεχνάς να δροσίζεσαι με μικρές γουλιές και κατά τη διάρκεια. Εάν η γυμναστική σου διαρκεί περισσότερο από 60 λεπτά, ιδανικά θα αναπληρώσεις τους ηλεκτρολύτες και το κάλιο που έχασες με ένα ενεργειακό ποτό.
- ▶ Ντύσου ελαφριά, φόρεσε καπέλο.
- ▶ Μην ξεπερνάς τα όρια. Κάνε τακτικά διαλείμματα μέχρι να νιώσεις πως το σώμα σου έχει επαναφέρει τη θερμοκρασία και την αναπνοή σε φυσιολογικά επίπεδα. ●

“Οποιαδήποτε συμπτώματα νιώθεις από τον λαιμό και κάτω (όπως «βαρύ» στήθος, αρθρώσεις και μύες που πονάνε) υποδεικνύουν πως χρειάζεσαι επιπλέον ξεκούραση”



Aπό το 1991 μέχρι σήμερα, παρέχουμε διαγνωστικές υπηρεσίες υψηλού επιπέδου με αξιοπιστία και σεβασμό στις ανάγκες κάθε εξεταζόμενου, έχοντας σε λειτουργία δύο σύγχρονες διαγνωστικές μονάδες στην Αθήνα και τα Άνω Πατήσια.

Πιστοί στο όραμα μας, για έναν κόσμο πιο υγιή και έχοντας στο επίκεντρο της φιλοσοφίας μας τον Άνθρωπο, αποστολή μας είναι να βελτιώνουμε την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση, γιατί η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό και ο θεμέλιος λίθος της ευημερίας κάθε ανθρώπου.

Στα διαγνωστικά κέντρα **ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ** παρέχουμε ευρεία γκάμα διαγνωστικών εξετάσεων και διαθέτουμε εξοπλισμό με τεχνολογία αιχμής. Η επιστημονική μας ομάδα στελεχώνεται από έμπειρους και εξειδικευμένους ιατρούς και το προσωπικό μας απαρτίζεται από υψηλά καταρτισμένους τεχνολόγους και άρτια εκπαιδευμένο διοικητικό προσωπικό.



ΤΜΗΜΑΤΑ

✓ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

- Μαγνητική & Αξονική Τομογραφία
- Ψηφιακό ακτινολογικό
- Ψηφιακή μαστογραφία - Τομοσύνθεση
- Μέτρηση οστικής πυκνότητας
- Ψηφιακές πανοραμικές-κεφαλομετρικές - CBCT

- ✓ ΥΠΕΡΗΧΩΝ & TRIPLEX
- ✓ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ
- ✓ ΠΥΡΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
- ✓ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
- ✓ ΚΥΤΤΑΡΟΛΟΓΙΚΟ
- ✓ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΟ





ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ

Η νέα υπηρεσία **my.medpap.gr** είναι μια καινοτόμος εφαρμογή που επιτρέπει σε κάθε εξεταζόμενο, γρήγορα, άμεσα και με ασφάλεια, να έχει πρόσβαση στα αποτελέσματα των εξετάσεων του αμέσως μόλις ετοιμαστούν, δίνοντας πλήρες ιστορικό από την πρώτη έως την πιο πρόσφατη επίσκεψη.



30 ΣΥΜΜΑΧΟΣ
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ
ΧΡΟΝΙΑ



 Πατησίων 49 (απέναντι από το Πολυτεχνείο) • Αθήνα 104 33
Πατησίων 345 (Άνω Πατήσια, πλησίον σταθμού ΗΣΑΠ) • Αθήνα 111 44
 Τηλ: 210 5222 500 • Fax: 210 5242 970  Email: info@medpap.gr
 papandreou.iatrikes.ipiresies  papandreou_iatrikes_ipiresies

www.medpap.gr

Ask the Doctor



ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ (ΘΥΡΕΟΕΙΔΕΚΤΟΜΗ) - ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ;

Ο Γεώργιος Σακοράφας, MD, PhD, Χειρουργός Θυρεοειδούς - Παραθυρεοειδών, μας εξηγεί τη διαδικασία

Αφαίρεση θυρεοειδούς μπορεί να χρειαστεί για μία ποικιλία παθήσεων του θυρεοειδούς, τόσο καλοήθων (όζοι θυρεοειδούς, βρογχοκήλη, υπερθυρεοειδισμός, θυρεοειδίτιδα) όσο και κακοήθων (καρκίνος). Η φροντίδα του ασθενούς περιλαμβάνει τρεις φάσεις.

(Α) Προεγχειρητική φάση

Περιλαμβάνει τον προσεκτικό διαγνωστικό έλεγχο, ώστε ο χειρουργός να έχει μία ολοκληρωμένη εικόνα για το πρόβλημα του ασθενούς. Σήμερα υπάρχει η δυνατότητα να ξεκινήσουμε το χειρουργείο γνωρίζοντας με ακρίβεια τι θα συναντήσουμε και τι πρέπει να κάνουμε στην επέμβαση. Αυτό επιτυγχάνεται με τον συνδυασμό δύο βασικών εξετάσεων, του απεικονιστικού ελέγχου και των εξετάσεων αίματος του ασθενούς.

Από τις σύγχρονες απεικονιστικές εξετάσεις αυτή που χρησιμοποιείται σήμερα περισσότερο στη διερεύνηση των παθήσεων του θυρεοειδούς είναι το υπερηχογράφημα του θυρεοειδούς. Στο υπερηχογράφημα ελέγχεται τόσο ο θυρεοειδής όσο και οι λεμφαδένες του τραχήλου. Στον θυρεοειδή ελέγχεται η υφή του, οι διαστάσεις του, η τυχόν κατάδυσή του στο μεσοθωράκιο, η τυχόν συνύπαρξη πάθησης των παραθυρεοειδών κλπ. Οι λεμφαδένες μπορεί σήμερα να ταξινομηθούν από τον έμπειρο ακτινολόγο σαν φυσιολογικοί/αντιδραστικοί και σαν ύποπτοι/παθολογικοί (στον καρκίνο).

Σπανιότερα μπορεί να χρειαστεί να γίνει περαιτέρω έλεγχος και με άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως αζονική ή μαγνητική τομογραφία, σπινθηρογράφημα, τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων κ.λπ.

Οι εξετάσεις αίματος περιλαμβάνουν έλεγχο των θυρεοειδικών ορμονών (για τη διάγνωση τυχόν υπερθυρεοειδισμού ή υποθυρεοειδισμού). Συνήθως ελέγχονται και τα αντιθυρεοειδικά αντισώματα (αυξημένα επίπεδα είναι ενδεικτικά αυτοάνοσης θυρεοειδίτιδας) όπως επίσης και τα επίπεδα καλσιτονίνης (τα αυξημένα επίπεδα χαρακτηρίζουν το μυελοειδές καρκίνωμα θυρεοειδούς).

Όταν υπάρχει υπόνοια καρκίνου θυρεοειδούς απαραίτητη είναι η παρακέντηση της ύποπτης βλάβης (όζου θυρεοειδούς/λεμφαδένα) με λεπτή βελόνη (FNA)/κυτταρολογική εξέταση.

Επίσης αξιολογείται η γενική κατάσταση του ασθενούς και οι τυχόν συνυπάρχουσες παθήσεις. Λαμβάνεται υπόψη η τυχόν λήψη αντιπηκτικών για διάφορους λόγους. Κάθε συνυπάρχουσα πάθηση θα πρέπει να αξιολογείται προσεκτικά και να γίνονται –αν χρειάζεται– ειδικές παρεμβάσεις πριν την επέμβαση για την καλύτερη δυνατή προετοιμασία του ασθενούς να ανechθεί καλά την γενική αναισθησία και την θυρεοειδεκτομή.



(Β) Χειρουργική επέμβαση

Η θυρεοειδεκτομή είναι μία επέμβαση μιας ημέρας νοσηλείας. Ο ασθενής εισάγεται στην κλινική το πρωί της ημέρας της επέμβασης. Το ίδιο πρωί γίνεται η επέμβαση. Η θυρεοειδεκτομή γίνεται υπό γενική αναισθησία και διαρκεί από 1 έως 1,5 ώρα. Η τομή γίνεται χαμηλά στον τράχηλο. Επιδιώκεται να είναι η μικρότερη δυνατή σε μήκος, ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό αισθητικό αποτέλεσμα. Το μήκος της τομής εξαρτάται βέβαια και από το μέγεθος του θυρεοειδούς (για παράδειγμα ένας όζος διαμέτρου 12 εκατοστών δεν μπορεί να αφαιρεθεί από τη συνήθη τομή των 2- 2.5 εκατοστών).

Στην επέμβαση πρακτικά γίνεται αποκόλληση του θυρεοειδούς από την τραχεία και τους γύρω ιστούς και απολίνωση/διατομή των αγγείων. Ειδικά στον καρκίνο του θυρεοειδούς μπορεί να χρειαστεί να γίνει –ταυτόχρονα με την αφαίρεση του θυρεοειδούς– και συναφαίρεση των ύποπτων ή παθολογικών λεμφαδένων (λεμφαδενοκαταρσιμός). Αυτό ο χειρουργός θα πρέπει να το γνωρίζει πριν την επέμβαση, με βάση τα ευρήματα του προεγχειρητικού ελέγχου. Στη διάρκεια του χειρουργείου αναγνωρίζονται τα λαρυγγικά νεύρα που ελέγχουν τη φωνή και προστατεύονται από κακώσεις στην εξέλιξη της επέμβασης. Η αναγνώριση των λαρυγγικών νεύρων γίνεται είτε οπτικά είτε με νευροδιεγέρτη είτε με συνδυασμό των δύο μεθόδων. Παράλληλα, αναγνωρίζονται και προστατεύονται οι παραθυρεοειδείς αδένες (ελέγχουν το ασβέστιο). Η χειρουργική τεχνική θα πρέπει να εξελί-

“ Σήμερα, χάρη στις προόδους της ιατρικής τεχνολογίας, η θυρεοειδεκτομή μπορεί να εξελιχθεί και να ολοκληρωθεί γρήγορα και με ασφάλεια

σεται με λεπτούς χειρισμούς και σεβασμό στους ιστούς, με τεχνική αρτιότητα, ώστε να προληφθεί η εμφάνιση επιπλοκών (όπως αιμορραγία, κακώσεις παρακειμένων οργάνων και ανατομικών στοιχείων κλπ.)

Σήμερα –χάρη στις προόδους της ιατρικής τεχνολογίας– η θυρεοειδεκτομή μπορεί να εξελιχθεί και να ολοκληρωθεί γρήγορα και με ασφάλεια. Οι σύγχρονες συσκευές αιμόστασης (π.χ. ψαλίδι υπερήχων) επιτρέπουν την ασφαλή και ταχεία απολίνωση των αγγείων του θυρεοειδούς, ενώ ο νευροδιεγέρτης μπορεί να διευκολύνει την αναγνώριση των λαρυγγικών νεύρων.

(Γ) Μετεγχειρητική φάση

Ο ασθενής εξέρχεται την επομένη της επέμβασης. Ο πόνος μετεγχειρητικά είναι ελάχιστος (με Depon, αν χρειαστεί). Ο ασθενής επανέρχεται άμεσα στις καθημερινές του δραστηριότητες. Η τομή δεν χρειάζεται καμία φροντίδα και μετά από 4 ημέρες παραμένει ανοικτή. Ράμμα δεν χρειάζεται να κοπεί (είναι εσωτερικό και απορροφήσιμο). Η πλαστική ενδοδερμική ραφή εξασφαλίζει το βέλτιστο αισθητικό αποτέλεσμα. Συνιστούμε τη χρήση επουλωτικής κρέμας στην τομή ειδικά για αισθητικούς λόγους. Οδηγίες δίδονται από εμάς μέχρι την παραλαβή της ιστολογικής και στη συνέχεια η ρύθμιση και η παρακολούθηση γίνεται από τον ενδοκρινολόγο. Σε επιλεγμένους ασθενείς με καρκίνο θυρεοειδούς μπορεί να χρειαστεί μετά την επέμβαση θεραπεία με ραδιενεργό ιώδιο.

Info
Παπαδιαμαντοπούλου
20 (Ευγενίδειο) και
Ερυθρού Σταυρού 6
(Μπτέρια), 2107487318,
6977068223,
georgesakorafas@
yahoo.com



Γεώργιος Σακοράφας,
MD, PhD, Χειρουργός
Θυρεοειδούς -
Παραθυρεοειδών

Η χειρουργική θυρεοειδούς- παραθυρεοειδών αποτελεί την εξειδικευμένη μας. Η εμπειρία μας στις επεμβάσεις θυρεοειδούς - παραθυρεοειδών (θυρεοειδεκτομή με ή χωρίς λεμφαδενικό καθαρισμό, παραθυρεοειδεκτομή) αποτυπώνεται τόσο σε κλινικά, όσο και σε ακαδημαϊκό/ερευνητικό επίπεδο. Η ενσκόλησή μας με τη χειρουργική θυρεοειδούς και παραθυρεοειδών είναι συστηματική, μακρά και σε βάθος. Η ενσκόληση αυτή αποτυπώνεται στο μεγάλο αριθμό των επεμβάσεων για παθήσεις θυρεοειδούς- παραθυρεοειδών, όπως και στις αρκετές εργασίες που έχουν δημοσιευθεί σε ιατρικά περιοδικά υψηλού κύρους, ελληνικά και διεθνή.

Ask the
Doctor

ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΥΟΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΩΑΡΙΩΝ

Ο Παντελής Ι. Τρομπούκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας, μας εξηγεί τη διαδικασία

Παντελής Ι. Τρομπούκης
και Συνεργάτες
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Ο αριθμός και η ποιότητα των ωαρίων επηρεάζεται σημαντικά από το πέρασμα του χρόνου. Σε κάθε γυναίκα η ποιότητα καθώς και η ποσότητα των ωαρίων μειώνεται μετά την ηλικία των 35 ετών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται και η πιθανότητα σύλληψης και απόκτησης υγιούς μωρού. Τα παραπάνω έρχονται σε πλήρη αντίθεση με την τάση που επικρατεί στις μέρες μας σχετικά με την απόκτηση παιδιού σε ολοένα και μεγαλύτερες ηλικίες, με ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό να αποκτά παιδί σε ηλικία ακόμη και άνω των 45 ετών. Αυτό επιτυγχάνεται χάρη στη μεγάλη εξέλιξη του τομέα της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Ένας τρόπος διατήρησης της γονιμότητας σε μεγαλύτερες ηλικίες είναι η κρυοσυντήρηση (κατάψυξη) ωαρίων.

Τι είναι η κρυοσυντήρηση ωαρίων;

Η κρυοσυντήρηση ωαρίων είναι η λήψη και συντήρηση ωαρίων, σε κατάλληλες συνθήκες, για μελλοντική χρήση.

Σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται η μέθοδος της κρυοσυντήρησης;

- Σε γυναίκες οι οποίες για διάφορους λόγους επιθυμούν ή είναι απαραίτητο να καθυστερήσουν την τεκνοποίηση.
- Σε γυναίκες με ιστορικό πρόωρης εμμόπαυσης από την οικογένειά τους.
- Σε γυναίκες οι οποίες έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα με καρκίνο, η κατάψυξη πριν την έναρξη της θεραπείας τους τους δίνει τη δυνατότητα να διατηρήσουν τη γονιμότητά τους.

- Σε γυναίκες οι οποίες για θρησκευτικούς λόγους δεν θέλουν να καταψύξουν έμβρυα.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να κάνω τη διαδικασία;

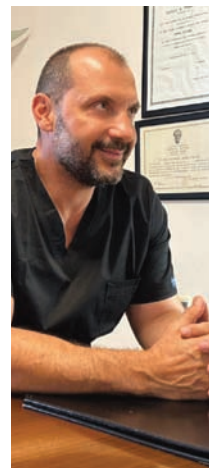
Ιδανικά μέχρι την ηλικία των 35 ετών. Αυτό γιατί κάθε γυναίκα γεννιέται με έναν συγκεκριμένο αριθμό ωαρίων. Με τον καιρό αυτός ο αριθμός μειώνεται ως προς την ποσότητα και την ποιότητα. Τα παραπάνω εξηγούν τον λόγο που μια γυναίκα μετά την ηλικία των 40 ετών έχει έως 5% πιθανότητες αυτόματης σύλληψης και αυξημένες πιθανότητες ανώμαλων εμβρύων.

Ποια είναι η διαδικασία;

Στην αρχή της διαδικασίας γίνονται κάποιες εξειδικευμένες αιματολογικές εξετάσεις και ένα υπερηχογράφημα ώστε να αξιολογηθούν τα αποθέματα των ωοθηκών πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία. Στη συνέχεια προχωράμε στη διέγερση των ωοθηκών, διάρκειας 12 ημερών, κατά τις οποίες γίνονται μία ως δύο ενέσεις την ημέρα, συνδυαστικά με μια πιο εντατική υπερηχογραφική και εργαστηριακή παρακολούθηση. Μόλις τα ωοθυλάκια φτάσουν στο μέγεθος που ενδείκνυται, προχωράμε στη διαδικασία της ωοληψίας, εκτιμούμε την ωριμότητά τους και τα ώριμα τα κρυοσυντηρούμε.

Πώς τα κρυοσυντηρούμε;

Η μέθοδος επιλογής για την κρυοσυντήρηση των ωαρίων είναι η υαλοποίηση. Τα ωάρια



Info

ΑΘΗΝΑ:
Βασ. Σοφίας 115,
2106420882,
ΚΗΦΙΣΙΑ:
Δρόσου 1 & Αίγλης,
2108078828,
trompoukis.
gynecol@hotmail.
com

αποτελούν τα μεγαλύτερα κύτταρα του ανθρώπινου σώματος και περιέχουν και μεγάλη ποσότητα υγρού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όταν τα παγώσουμε να δημιουργηθούν κρύσταλλοι οι οποίοι τα καταστρέφουν. Η μέθοδος της υαλοποίησης εξασφαλίζει την κρυοσυντήρηση των ωαρίων, χωρίς αυτά να καταστρέφονται, με απευθείας και τάχιστα ψύξη σε υγρό άζωτο, έτσι ώστε το εσωτερικό των κυττάρων να αποκτά τη δομή γυαλιού, χωρίς να δημιουργούνται κρύσταλλοι.

Πόσο διαρκεί η κρυοσυντήρηση;

Βάσει νομοθεσίας, στη χώρα μας η κρυοσυντήρηση μπορεί να έχει μέγιστη διάρκεια τα 20 έτη και στη συνέχεια, εάν το επιθυμεί η γυναίκα, να γίνει αίτηση για επιπλέον 5 έτη.

Πώς τα χρησιμοποιούμε;

Όταν έρθει η στιγμή που η γυναίκα θέλει να τα χρησιμοποιήσει, τα ωάρια τοποθετούνται σε ειδικό διάλυμα, γονιμοποιούνται με το σπέρμα του συντρόφου και μεταφέρονται στη μήτρα μετά από 3-5 ημέρες σύμφωνα με το πλάνο που θα ορίσει ο γιατρός.

Είναι ασφαλής μέθοδος;

Ναι, είναι. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν πως δεν υπάρχει συσχέτιση με αυξημένο ποσοστό γενετικών ανωμαλιών, ούτε αυξημένο ποσοστό χρωμοσωμικών ανωμαλιών, σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό. Επίσης, δεν υπάρχει συσχέτιση με επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ask the
Doctor

Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (AI) ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Τα νέα δεδομένα αναλύει ο Δρ Χρήστος Πανόπουλος, Παθολόγος Ογκολόγος



Δρ Χρήστος Πανόπουλος
Παθολόγος Ογκολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Αθηνών
Διευθυντής Ογκολογικού
Τμήματος Ευρωκλινικής
Τ. Διευθυντής Νοσοκομείου
«Άγιος Σάββας»

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη συχνότερη αιτία θανάτου από καρκίνο στις γυναίκες παγκόσμια. Δεδομένα μεγάλων μελετών έχουν δείξει ότι η διάγνωση του καρκίνου του μαστού, μέσα από προγράμματα μαζικού πληθυσμιακού ελέγχου (screening) με τη μαστογραφία, μειώνει τις πιθανότητες θανάτου από τη νόσο και συμβάλλει στην έγκαιρη θεραπευτική αντιμετώπιση. Η πρόωπη διάγνωση, μέσα από τέτοια προγράμματα, μαζί με τις σημαντικές εξελίξεις στη θεραπεία, έχουν μειώσει δραματικά τους θανάτους από καρκίνο του μαστού από το 1980 μέχρι σήμερα.

Παράλληλα με το όφελος του μαζικού πληθυσμιακού ελέγχου υπάρχουν και κάποια προβλήματα που δημιουργούν κάποιο σκεπτικισμό.

Μεγάλη μελέτη του 2012, στην οποία συμμετείχαν 600.000 γυναίκες, έδειξε μείωση του κινδύνου θανάτου από καρκίνο μαστού κατά 20%, ποσοστό που θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό για την πρόληψη και την πρόωπη διάγνωση.

Η υπερδιάγνωση, που οδηγεί σε ανώφελες βιοψίες και επεμβάσεις, ψευδώς θετικά ή ψευδώς αρνητικά ευρήματα, η έκθεση σε ακτινοβολία και το άγχος της εξεταζόμενης δημιουργούν προβληματισμό και ανάγκη για βελτίωση των μεθόδων και της αποτελεσματικότητας του screening.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (Artificial Intelligence - AI) είναι ο κλάδος της Πληροφορικής που ασχολείται με τον σχεδιασμό και τη δημιουργία υπολογιστικών συστημάτων, που μπορούν να μιμηθούν, μέχρι ένα σημείο, την ανθρώπινη



νοημοσύνη. Η τροφοδοσία των μηχανών με δεδομένα δημιουργεί ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, που έχει πολλές εφαρμογές.

Πολύ πρόσφατα (Αύγουστος 2023) δημοσιεύθηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό Lancet Oncology μία πολύ ενδιαφέρουσα Σουηδική μελέτη για την εφαρμογή της Τεχνητής Νοημοσύνης σε πρόγραμμα screening καρκίνου του μαστού. Στη μελέτη εξετάστηκε με μαστογραφία μεγάλος αριθμός γυναικών (80.020). Οι μαστογραφίες μιας ομάδας από 39.996 γυναίκες αξιολογήθηκαν με τη βοήθεια Τεχνητής Νοημοσύνης. Οι μαστογραφίες της άλλης ομάδας 40.024 γυναικών αξιολογήθηκαν από 2 έμπειρους Ακτινολόγους. Στην ομάδα της Τεχνητής Νοημοσύνης ανιχνεύθηκαν περισσότεροι καρκίνοι από την ομάδα των 2 Ακτινολόγων σε ποσοστό περίπου 20%. Τα ψευδώς αρνητικά ευρήματα αφορούσαν το 1,5% και στις δύο ομάδες.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης είναι ενθαρρυντικά για το μέλλον της πρόωξης διάγνωσης καρκίνου του μαστού, αλλά δεν επαρκούν ακόμη για την καθιέρωση της Τεχνητής Νοημοσύνης. Χρειάζονται περισσότερες μελέτες, που θα αξιολογήσουν την καλύτερη συνεργασία γιατρού και του εργαλείου της Τεχνητής Νοημοσύνης καθώς και το υψηλό κόστος σε σχέση με το όφελος.

Πρέπει πάντως να τονισθεί ότι η έρευνα τρέχει σε πολλούς τομείς τόσο της πρόληψης όσο και της θεραπείας και οι εξελίξεις είναι καταγιστικές, προκαλώντας αισιοδοξία για τη βελτίωση της ζωής και της επιβίωσης των γυναικών με καρκίνο του μαστού.

Info

Ξενίας 3, Αθήνα, 2107713406
www.panopoulos-ogologos.gr
chris.panopoulos@gmail.com

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ

Η **Λουίζα Μιχαλάκη**, MD, MRCS, EBOPRAS, MSc, μας εξηγεί τι θα πρέπει να προσέξει η κάθε γυναίκα για να έχει την καλύτερη δυνατή θεραπεία



όλη η καθημερινότητά της. Αυτό πλέον έχει αλλάξει με τη βοήθεια της Πλαστικής Χειρουργικής.

Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική αλλά υπάρχουν διάφοροι μέθοδοι οι οποίοι μπορούν να δώσουν ένα σχεδόν φυσιολογικό στήθος. Σίγουρα η πρωταρχική μας έννοια είναι η υγεία, η επιβίωση της ασθενούς από τη νόσο και μετά η εμφάνισή της. Για αυτό και λαμβάνουμε υπόψιν μας διάφορες παραμέτρους: αν υπάρχουν μεταστάσεις, αν θα χρειαστούν ακτινοβολίες, αν η ασθενής έχει άλλα συνοδά προβλήματα (σάκχαρο, παχυσαρκία, καρδιολογικά προβλήματα κ.λπ.).

Για την αποκατάσταση μπορεί να χρειαστούν μία ή δύο επεμβάσεις, ίσως και περισσότερες. Σε κάποιες περιπτώσεις την ίδια ημέρα που γίνεται η αφαίρεση του όγκου του μαστού γίνεται και το πρώτο στάδιο της αποκατάστασης. Σε άλλες περιπτώσεις κάποιες κυρίες αποφασίζουν μετά από μήνες ή και χρόνια να ασχοληθούν και να διορθώσουν το στήθος στο οποίο έγινε μαστεκτομή. Συνήθως χρησιμοποιούμε ένα ένθεμα σιλικόνης με ιστό από την ίδια την ασθενή (ορθό κοιλιακό μυ ή πλατύ ραχιαίο μυ) ή και λίπος για το καλύτερο αισθητικό

αποτέλεσμα. Για την τελική αποκατάσταση παίζει ρόλο αν διατηρηθεί η θηλή ή όχι. Επίσης ανάλογα με το μέγεθος του «υγιούς» μαστού, μπορεί και αυτός ο μαστός να χρειαστεί μια διόρθωση (ανόρθωση, αυξητική ή μειωτική) ώστε οι μαστοί να είναι συμμετρικοί.

Για την κατάλληλη θεραπεία η ενδιαφερόμενη πρέπει να επισκεφθεί έναν εξειδικευμένο Πλαστικό Χειρουργό ο οποίος πρέπει να της εξηγήσει όλα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε τεχνικής. Να της εξηγήσει την αποθεραπεία, τις ουλές, τις πιθανές επιπλοκές και τις ρεαλιστικές προσδοκίες. Επίσης, πρέπει να γίνει πολύ σωστή συνεργασία ανάμεσα στον Γενικό και στον Πλαστικό Χειρουργό, στον Ογκολόγο και στον Ακτινοθεραπευτή ώστε να υπάρχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Το πιο σημαντικό είναι η πρόληψη. Όταν όμως μια γυναίκα έρχεται αντιμέτωπη με τον καρκίνο μαστού πρέπει να είναι θετική, να ενημερώνεται και να επιλέγει τη σωστή λύση για αυτήν με τη βοήθεια ενός Πλαστικού Χειρουργού. Έτσι θα μπορεί να συνεχίσει φυσιολογικά τη ζωή της και να ευχαριστηθεί το σώμα της και τη θηλυκότητά της.

↙ Παλιότερα ο καρκίνος μαστού σήμαινε ακρωτηριασμό με πάρα πολλά αρνητικά επακόλουθα για τη ζωή της γυναίκας. Το όμορφο, υγιές μπούστο τονίζει τη θηλυκότητα, αυξάνει την αυτοπεποίθηση, χαρίζει στην ένδυση της γυναίκας. Σε περίπτωση που η γυναίκα υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση καρκίνου στο στήθος της, επηρεάζεται η ψυχολογία της, η σεξουαλικότητά της και

Info
www.mihalaki.gr,
louisadoc@hotmail.com

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΕΛΕΓΧΟ

Ο **Γιάννης Φύσσας**, ειδικός μαστολόγος-χειρουργός μαστού, μας εξηγεί

↙ Οκτώβριος, ένας μήνας συμβολικά αφιερωμένος στον καρκίνο του μαστού, τον πιο συχνό καρκίνο των γυναικών, την ασθένεια που αφορά σχεδόν όλο τον κόσμο, γιατί δεν υπάρχει σίτη χωρίς γυναίκα, μητέρα, σύζυγο, κόρη, γιαγιά ή φίλη.

Ευτυχώς, για την κάποτε τρομερή νόσο, υπάρχουν σήμερα μόνο καλά νέα. Ο καρκίνος του μαστού στις περισσότερες μορφές του μπορεί να γιατρευτεί αν τον βρούμε νωρίς και τον θεραπεύσουμε σωστά. Για να γίνει όμως η έγκαιρη διάγνωση χρειάζεται σωστός και τακτικός προληπτικός έλεγχος. Γιατί ο πρώιμος καρκίνος μαστού είναι εντελώς ασυμπτωματικός. Δεν πονάει, δεν νιώθεις τίποτα. Μπορεί ο μαστός να είναι ένα όργανο πολύ εμφανές και προσιτό, αλλά δεν μιλάει. Αν περιμένουμε να μας δώσει σημάδι για να πάμε στον γιατρό, τότε ίσως να είναι ήδη προχωρημένος.

Υπάρχουν λοιπόν κάποιες στοιχειώδεις γνώσεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν, αγαπητές μου κυρίες, σχετικά με τον έλεγχο των μαστών σας:

1. Να συνηθίσετε ότι πρέπει προληπτικά και χωρίς να έχετε κανένα σύμπτωμα να ελέγχετε κάθε χρόνο το στήθος σας. Γιατί εκτός από τον καρκίνο υπάρχουν και καλοήθεις ασθένειες που κάποτε μπορεί να εξελιχθούν σε κακοήθεια.
2. Να μάθετε ότι για τον έλεγχο δεν αρκεί απλά μια μαστογραφία σε ένα διαγνωστικό κέντρο, ούτε μια επίσκεψη σε κάποιο γυναικολόγο.



Γιάννης Φύσσας MD, PhD
Ειδικός Χειρουργός Μαστού,
Μαστολόγος
Διευθυντής Β' Κλινικής
Μαστού Metropolitan General
Διευθυντής Κέντρου
Μαστού «Πρόληψις»

www.fyssas.gr
2108664515, 6944523132
jpfyssas@gmail.com

Χρειάζεται εξέταση σε ειδικό κέντρο μαστού, όπου να συνυπάρχουν και να συνεργάζονται, ξεχωριστά για κάθε μία γυναίκα ένας ειδικός μαστολόγος-χειρουργός μαστού και ένας ειδικός ακτινολόγος μαστού, χρησιμοποιώντας μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας. Κανείς δεν είναι αλάνθαστος αλλά αυτός ο συνδυασμός θα έχει τις μικρότερες πιθανότητες σφάλματος. Γιατί αν ένας καρκίνος μαστού ξεφύγει αδιάγνωστος λόγω μιας πρόχειρης ή ελλιπούς εξέτασης θα πρέπει να περάσει μετά τουλάχιστον ένας χρόνος ώσπου να ξαναελεγχθεί ο μαστός σας. Άρα κάθε γιατρός που αναλαμβάνει τη βαριά ευθύνη της εξέτασης του στήθους σας πρέπει να είναι σίγουρος ότι δεν του ξέφυγε τίποτα, που κάποιος άλλος πιο ειδικός θα μπορούσε να το είχε βρει.

3. Να ενημερωθείτε για τους ατομικούς σας παράγοντες κινδύνου για καρκίνο μαστού, μήπως και μπορέσετε να τροποποιήσετε κάποιους από αυτούς. Η «πυκνότητα» των μαστών σας, τα γονίδια και το οικογενειακό σας ιστορικό είναι θέμα κατασκευής και δεν τροποποιούνται. Όμως κάποιες καρκινογόνες συνήθειες της ζωής σας, ο λεγόμενος «δυτικός τρόπος ζωής», μπορούν να αλλάξουν (αλκοόλ, ορμόνες, κακή διατροφή, φάρμακα, ακτινοβολίες κ.λπ.).

Η πρόοδος συνεχίζεται και η τεχνολογία κάνει καθημερινά νέα άλματα σε όλους τους τομείς. Το μόνο που σας ζητάμε είναι να μας δώσετε δύο ώρες χρόνο από τη ζωή σας, για έναν σωστό προληπτικό έλεγχο των μαστών σας.

Ask the
Doctor

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Γνωρίστε τη μέθοδο Clinical Pilates στο Physio New Body



Στον χώρο μας πραγματοποιούνται συνεδρίες

Φυσικοθεραπείας
Θεραπευτικής άσκησης
Clinical Pilates

Ένα από τα βασικότερα κομμάτια της αποκατάστασης στη φυσικοθεραπεία είναι η θεραπευτική άσκηση. Μετά τη μείωση των συμπτωμάτων, ο πελάτης ακολουθεί ένα πρόγραμμα ασκήσεων με στόχο να επανέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες

Τι είναι η μέθοδος Clinical Pilates; Η μέθοδος Clinical Pilates αποτελεί μια ασφαλή μορφή θεραπευτικής άσκησης, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί από όλους. Χρησιμοποιείται ως εργαλείο αποκατάστασης σε μυοσκελετικά και νευρολογικά περιστατικά. Μπορεί να εφαρμοστεί με ασφάλεια σε πολλές παθολογίες και σε ειδικό πληθυσμό όπως εγκύους, αθλητές, παιδιά, τρίτη ηλικία.

Ποια είναι τα οφέλη της μεθόδου αυτής; Το Clinical Pilates είναι μία μέθοδος η οποία στοχεύει στη μείωση του πόνου, στην ενδυνάμωση όλου του σώματος, στην πρόληψη τραυματισμών, στη βελτίωση της στάσης του σώματος, στην αύξηση της ευλυγισίας και γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η Φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που χρησιμοποιεί φυσικές μεθόδους με σκοπό την αντιμετώπιση διαφόρων μυοσκελετικών και νευρολογικών παθήσεων. Έχει ως στόχο την αποκατάσταση της φυσικής λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, δρώντας ευεργετικά όχι μόνο στη σωματική αλλά και στη ψυχική υγεία.

Info
Έβανς 3-5,
Άνω Πατήσια,
2114188842,
www.physionewbody.com,
@physionewbody
@physio_new_body

Ask the Doctor

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο Δρ. Αλέξανδρος Αλεξάνδρου, Γλωσσοπαθολόγος-Λογοθεραπευτής, μας εξηγεί πότε ένα παιδί χρειάζεται να επισκεφθεί τον ειδικό



Δρ. Αλέξανδρος Αλεξάνδρου,
Γλωσσοπαθολόγος-
Λογοθεραπευτής

Ποιο ακριβώς είναι το αντικείμενο της επιστήμης της Λογοθεραπείας;

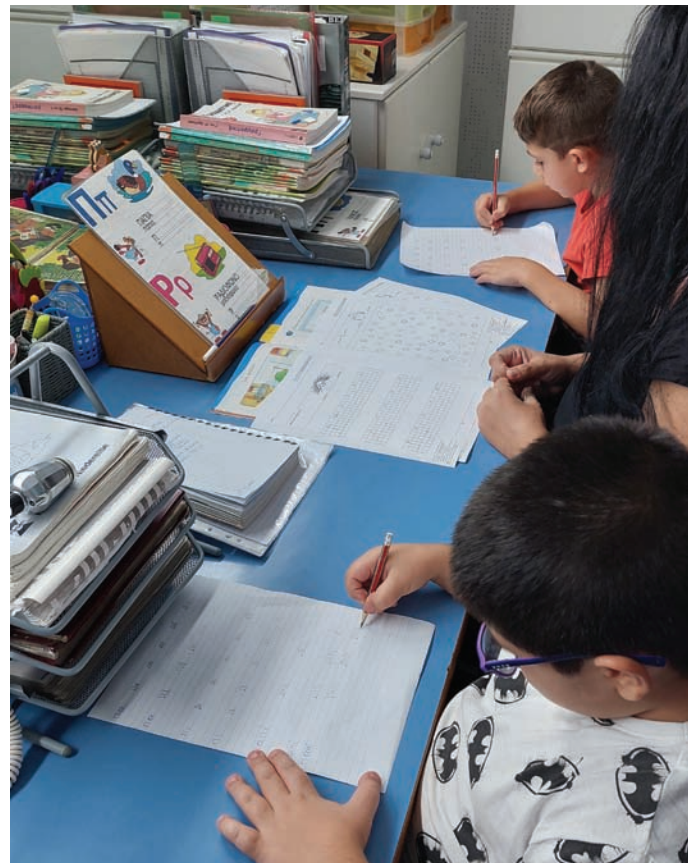
Το αντικείμενο της Λογοθεραπείας περιλαμβάνει την παρατήρηση, τη διάγνωση, την αξιολόγηση, την αντιμετώπιση και την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αποκατάσταση των δυσκολιών στις γλωσσικές ικανότητες του παιδιού. Αυτές προσδιορίζονται στη βάση του εκάστοτε εξελικτικού γλωσσικού σταδίου (νόρμα) που πρέπει να έχει φτάσει το παιδί, δηλαδή σε σύγκριση με τον μέσο όρο των παιδιών της ίδιας ηλικίας.

Σε ποιες ηλικίες απευθύνεται η Λογοθεραπεία;

Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, από 2 ετών έως το βαθύ γήρας. Μερικές φορές μπορεί να ξεκινήσει η λογοθεραπευτική αγωγή και πριν από τα 2 έτη, εφόσον το παιδί είναι σε θέση να συνεργαστεί.

Τι μπορεί να προβληματίσει τους γονείς ως προς την ομιλία του παιδιού τους, ώστε να απευθυνθούν σε έναν λογοθεραπευτή;

Όταν το παιδί περάσει τα 2-2,5 έτη της ηλικίας του, και κυρίως τα 3 έτη, και δεν μπορεί να πει αρκετές λέξεις ή δεν αρθρώνει σωστά ή δεν σχηματίζει σωστές προτάσεις ή δεν κατα-



Info Αιγίνης 45, Κυψέλη, 2108217831,
www.alexandrou-logos.gr

λαβαίνει τι το ρωτάει και τι του ζητούν, τότε οι γονείς καλό είναι να ευαισθητοποιηθούν και να συζητήσουν με έναν λογοθεραπευτή. Όσο πιο νωρίς πάρουν τη γνώμη του, τόσο πιο γρήγορα και ουσιαστικά θα είναι τα αποτελέσματα, εφόσον βέβαια εκείνος κρίνει ότι το παιδί χρειάζεται λογοθεραπευτική παρέμβαση. Να τονίσουμε στο σημείο αυτό πως από την πλευρά των γονέων δεν χρειάζεται ούτε «αναστάτωση» ούτε εφησυχασμός, αλλά ψυχραιμία, νηφαλιότητα και το συντομότερο δυνατόν επίσκεψη στον ειδικό.

Σε τι βοηθάει ένα παιδί η Λογοθεραπεία;

Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η γλώσσα αποτελεί το βασικό εργαλείο του παιδιού για επικοινωνία, αλληλεπίδραση και αυτοπαρουσίαση. Συνεπώς, η έγκαιρη έναρξη του κατάλληλου προγράμματος Λογοθεραπείας στο παιδί που την έχει ανάγκη, θα οδηγήσει στην αποκατάσταση της ομιλίας του, στον εμπλουτισμό του λεξιλογίου του, στη βελτίωση της ικανότητάς του για διάλογο και παιχνίδι, καθώς και στην καλύτερη ψυχολογική του διάθεση. Αυτό συντελεί στην πληρέστερη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του, στην πιο ομαλή κοινωνικοποίησή του και αργότερα σε υψηλότερες επιδόσεις στα μαθήματα. Παραμένει πάντα επίκαιρη η ρήση «ποτέ δεν είναι αρκετά νωρίς για Λογοθεραπεία».

Η ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΗ FAST TRACK

Ταυτόχρονη αρθροπλαστική και στα 2 γόνατα ή και στα 2 ισχία την ίδια ημέρα, με αναίμακτη τεχνική και μία ημέρα νοσηλείας

Τα τελευταία χρόνια η χρήση ρομπότ έχει μπει και στη χειρουργική ορθοπεδική και πιο συγκεκριμένα στην αρθροπλαστική. Η τεχνολογία αυτή χρησιμοποιείται με μεγάλη επιτυχία στα μεγαλύτερα νοσοκομεία των ΗΠΑ και της Ευρώπης. Το ROSA είναι ένα ρομπότ τελευταίας γενιάς, το οποίο επιτρέπει την ολική αρθροπλαστική με υψηλή ακρίβεια (της τάξης του δεκάτου του χιλιοστού!) και με ελάχιστα επεμβατική τεχνική fast track, επιτρέπει στον ασθενή να κινητοποιηθεί άμεσα και ανώδυνα. Το ρομπότ στην ορθοπεδική κλινική του Mediterraneo Hospital χρησιμοποιείται από τον διευθυντή χειρουργό ορθοπεδικό Π. Νταγιόπουλο και η εφαρμογή πλεονεκτεί στα παρακάτω:

- Πριν το χειρουργείο, η αναγνώριση και η ακριβής μέτρηση των ανατομικών λεπτομερειών των ασθενών δίνει την προβλεψιμότητα στον χειρουργό να σχεδιάζει στο χιλιοστό κάθε βήμα της επέμβασης.

- Η προεγχειρητική αυτή απεικόνιση οδηγεί στην επιλογή της κατάλληλης χειρουργικής μεθόδου, στην επιλογή του σωστού υλικού που ταιριάζει με την ιδιαίτερη ανατομία του



κάθε ασθενή, αλλά κυρίως στην πρόβλεψη δύσκολων και ειδικών περιπτώσεων.

- Κατά τη διάρκεια του χειρουργείου, ο ρομπωτικός βραχίονας κινείται με λεπτομέρεια και ακρίβεια χιλιοστού, ακολουθώντας το χέρι του γιατρού και δείχνοντάς του την ακριβή θέση που πρέπει να γίνουν οι χειρουργικοί χειρισμοί ώστε να έχουμε το άριστο αποτέλεσμα της επέμβασης που σχεδιάστηκε.

- Μετά το πέρας της εμφύτευσης των υλικών της πρόθεσης, ο ρομπωτικός έλεγχος κάνει εκείνη ακριβώς τη στιγμή επαλήθευση πως η επέμβαση έγινε ακριβώς όπως σχεδιάστηκε, τα υλικά μπήκαν σωστά, ο άξονας του ποδιού είναι ο επιθυμητός και η κίνηση είναι πλήρης και άριστη.

Τα πλεονεκτήματα της ρομπωτικής χειρουργικής

- ▶ Προετοιμασία της επέμβασης στον Η/Υ.
- ▶ Fast-Track πρωτόκολλα για ταχύτερη ανάρρωση.
- ▶ Μικρότερες τομές.
- ▶ Ατραυματική και ελάχιστα επεμβατική μέθοδος εξαιτίας της ακρίβειας των κινήσεων.
- ▶ Δυνατότητα πραγματοποίησης δύσκολων χειρουργικών χειρισμών με μεγάλη δεξιοτεπτα και ακρίβεια.
- ▶ Άμεση κινητοποίηση την ίδια ημέρα.
- ▶ Μείωση του χρόνου παραμονής στο νοσοκομείο. Μία ημέρα νοσηλεία.
- ▶ Λιγότερος μετεγχειρητικός πόνος.
- ▶ Ελαχιστοποίηση της πιθανότητας διεγερτικών και μετεγχειρητικών επιπλοκών.
- ▶ Αμφοτερόπλευρη ταυτόχρονη αρθροπλαστική γόνατος ή ισχίου την ίδια ημέρα.

Info
Ιατρείο Αθηνών:
Ξενοκράτους 27-29,
Κολωνάκι,
2107212077, 6937351262
Email: ntagiopoulos@
hotmail.com
Site: www.2opinion.gr



Ο Παναγιώτης Γ. Νταγιόπουλος είναι Πιστοποιημένος Χειρουργός Ορθοπεδικός με Ρομπωτική Χειρουργική. Διευθυντής χειρουργείων ορθοπεδικών στο Mediterraneo Hospital, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών.

HEALTH LAB ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

Το σύγχρονο φυσικοθεραπευτήριο, που μπορεί να δώσει λύση σε κάθε σας πρόβλημα

Το Health Lab (φυσικοθεραπευτήριο Παναγιώτη Στεφανή) είναι ένα σύγχρονο, εξοπλισμένο εργαστήριο, στο οποίο εφαρμόζονται επιστημονικά τεκμηριωμένες μέθοδοι, με μέγιστη κλινική αποτελεσματικότητα, ενώ απαρτίζεται από εξειδικευμένους και έμπειρους φυσικοθεραπευτές. Εδώ γίνεται αποκατάσταση μυοσκελετικών και αθλητικών παθήσεων.

Πέρα από τις κλασικές μεθόδους φυσικοθεραπείας (ρεύματα, διαθερμίες, υπέρυθρες ακτινοβολίες, κινησιομαλάξεις, κινησιοθεραπείες), εφαρμόζονται και τεχνικές περιτοναϊκής αποσυμφόρησης (Guasha-Graston), ενώ χρησιμοποιούνται και πρωτότυπα θεραπευτικά μηχανήματα όπως:

Διαμαγνητική αντλία Μοναδική στο είδος της συσκευή, ανώδυνη και στοχευμένη, με άμεση επίδραση σε βιολογικούς ιστούς, επιταχύνει τον μεταβολισμό των κυττάρων, έχει δυνατότητα προώθησης δραστικής ουσίας (π.χ. αντιφλεγμονωδών φαρμάκων) και είναι ειδική στην αντιμετώπιση οστικών οιδημάτων.

Intiba Θεραπεία ραδιοσυχνότητας, με άμεσα αποτελέσματα στην ανάπλαση των ιστών.

Winback Επαναστατική μέθοδος μεταφοράς ενέργειας στην αναδόμηση των κυττάρων, ιστών, μυών και αρθρώσεων με φυ-



σικό, ανώδυνο και μη επεμβατικό τρόπο. Προσφέρει τη δυνατότητα να δουλευτούν ταυτόχρονα δύο περιοχές για ταχύτερη θεραπεία. Γενικά το winback βοηθά στη γρηγορότερη αυτό-ίαση.

Med 4 elite Ένα σύστημα που συνδυάζει τέσσερις θεραπείες. Με την εφαρμογή μπότας επιτυγχάνεται κρυοθεραπεία χωρίς πάγο, θερμοθεραπεία, εναλλαγή ενεργής συμπίεσης, εναλλαγή ζεστού-κρύου, επιταχύνοντας την επούλωση και αποκατάσταση.

Info
Λεωφόρος
Ηρακλείου 161,
Νέα Ιωνία,
2102753355,
www.healthlab.gr,
stefaniophysio@
yahoo.gr

Ask the
Doctor

Pretty in pink

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ
ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Το ροζ έχει μεταμορφωτική δύναμη. Το ροζ χρώμα, ιδίως το γλυκό το κουφετί, είναι μια απόχρωση θετική και καταπραυντική. Όταν πέφτει μαυρίλα, το ροζ είναι σαν αντίδοτο στη θλίψη, στη μουντάδα. Όλες οι αποχρώσεις του ροζ έχουν κάτι από ζαχαρόπαστα και μυρίζουν βανίλια, φρουφρού και αρώματα.

Ωδή στο ροζ και απόλυτη επαναφορά χρώματος και αποχρώσεων από την μεγάλη επιτυχία, εκεί στον τέλος του καλοκαιριού, της ταινίας «Barbie». Ακόμα και το χαλί ήταν ροζ στην πρεμιέρα. Τώρα έρχονται και τα ροζ διαμάντια να απογειώσουν την τρέλα του Barbie core. Αυτοί οι πολύτιμοι λίθοι είναι από τα πιο σπάνια και πολύτιμα διαμάντια που κυκλοφορούν. Και απέχουν πολύ από το να είναι τέλεια, είναι στην πραγματικότητα κατεστραμμένα διαμάντια. Κι αφού βρέθηκε το limited και τέλειο ροζ διαμάντι ας στριμωχτούμε στα δοκιμαστήρια της αλυσίδας Zara, που έσπευσαν να σχεδιάσουν σειρά για... αληθινές κούκλες, με τσάντες και αξεσουάρ.

Ο Βαλεντίνο έκοψε και έραψε παλτό και σύνολο σε shocking pink την ώρα που ο Ράιαν Γκόσλινγκ φόρεσε ροζ κοστούμι και η Μάργκοτ Ρόμπι ταυτίζεται πλέον με την Μπάρμπι. Η διάσημη κούκλα κυκλοφορούσε τα παλιά παλιά χρόνια στην Ελλάδα ως «γενόσημο» – λίγες και εκλεκτές είχαν το πρωτότυπο.

Στην πρεμιέρα ντύθηκαν στα ροζ από την ηθοποιό **Αμέρικα Φεράρα** με St. John έως τη σκηνοθέτρια και συν-σεναριογράφο **Γκρέτα Γκέργουικ**, η οποία φόρεσε από την κορυφή μέχρι τα νύχια ροζ φούζια δημιουργία Valentino. Την αντίθεση έκανε η Μάργκοτ Ρόμπι που κατά πως φαίνεται ήθελε να κάνει τη διαφορά μετά τα εκατοντάδες πάρα πολύ ροζ κοστούμια που άλλαζε στην ταινία. Η κατάρμαυρη δαντελένια τουαλέτα Schiaparelli ήταν ξεχωριστή.

Η Μπάρμπι επανάφερε τις 50 αποχρώσεις του ροζ, ιδίως του hot pink, στο προσκήνιο – όχι ότι το χρώμα είχε χαθεί, αλλά η επιστροφή του ήταν δυναμική. Τις ημέρες της προβολής του φιλμ στις εγχώριες αίθουσες, μαμάδες και κόρες ντύνονταν στα ροζ με κορδελάκια, κοκαλάκια, τσαντάκια, φορματάκια, φουστίτσες, όλα ροζ.

Ας συστηθούμε με το ροζ

Το ροζ είναι μια ανοιχτή απόχρωση με βάση το κόκκινο, και συνήθως συνδέεται με την αγάπη και τον ρομαντισμό. Τις περισσότερες φορές περιγράφεται ως ένα θηλυκό χρώμα, ίσως λόγω των συνειρμών που δημιουργούν οι άνθρωποι κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Το χρώμα συνδέεται με ιδιότητες που συχνά θεωρούνται θηλυκές, όπως η απαλότητα, η καλοσύνη, η φροντίδα και η συμπόνια. Αυτά από ψυχολογικής σκοπιάς.

Το ροζ είναι επίσης το χρώμα του μήνα ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού, κατά τη διάρκεια του οποίου οι άνθρωποι φορούν μια ροζ κορδέλα για να τιμήσουν τις επιζήσασες και τη μνήμη όλων όσοι έχουν πεθάνει από την ασθένεια.

Ο όρος «**Pink washing**» χρησιμοποιείται για να περιγράψει πρακτικές που προωθούν τα δικαιώματα των ΛΟΑΤΚΙ+ ή την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού για να υποβαθμίσουν τις αρνητικές πτυχές μιας εταιρείας ή μιας πολιτικής οντότητας. Ροζ ξέπλυμα.

Ο όρος «**ροζ φόρος**» (pink tax) χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει το γεγονός ότι οι γυναίκες συχνά πληρώνουν περισσότερο για προϊόντα που διατίθενται στην αγορά ειδικά για γυναίκες. Το ροζ θεωρείται ότι έχει ηρεμιστική επίδραση, ιδίως η απόχρωση που είναι γνωστή ως «μεθυσμένο ροζ». Για να μην ξεχάσουμε και τα φίνα ροζέ κρασιά. Και μετά ανεβαίνουμε και στο ροζ σύννεφο και μένουμε εκεί.

Τα πάντα ροζ. ●



ESTEE LAUDER
Pink Ribbon
Bracelet €15



CATRICE
Κρεμώδες λαφρυντικό Metaface



SWATCH
Ρολόι Cherry! €85



PENNYBLACK
Μάλλινο πουλόβερ €265



MISSONI
Γυαλιά ηλίου



KARL LAGERFELD
Παντελόνι pink denim €269



TEZENIS
Σουτιέν τρίγωνο Bonbon Lace €16,99 και σλιπ με λεπτό κορδονάκι στο πλάι Bonbon Lace €7,99



KALOGIROU
Τσάντα Jacquemus Le Sac Round €685

Φόρεσε το ροζ.
Μέσα σε
ένα κοπάδι
πιγκουίνων,
γίνε εσύ το ροζ
φλαμίνγκο.

-Αγνώστου

BERSHKA

Τοπ μπαντό με όψη δέρματος μεταλλιζέ €17,99



CONVERSE
Παπούτσια
All Star Pro €80



KYLIE COSMETICS
Pressed Blush Powder,
απόχρωση 336 Winter
Kissed €25,69

CITY GUIDE



Θέμις Μπαζάκα



Λάζαρος Γεωργακόπουλος



Ξένια Καλογεροπούλου



Μαρία Πετεβή



Κωνσταντίνος Ασπιώτης



Ειρήνη Μακρή

Ο Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης και «Οι άνθρωποί» του

Ο γνωστός σκηνοθέτης μάς συστήνει το *«The humans»*, τη βραβευμένη με Tony τραγικωμωδία του Στίβεν Κάραμ, με μια ομάδα δυνατών πρωταγωνιστών

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Μια οικογένεια της διπλανής πόρτας μια μέρα γιορτινή σε μια αλλόκοτη προπολεμική διπλοκατοικία στη Νέα Υόρκη. Οι γονείς (Θέμις Μπαζάκα και Λάζαρος Γεωργακόπουλος) που κοπιάζουν σε δουλειές με αβέβαιες προοπτικές, η γιαγιά (Ξένια Καλογεροπούλου)

που πάσχει από άνοια, οι κόρες (Ειρήνη Μακρή και Μαρία Πετεβή) με τα δικά τους συναισθηματικά και οικονομικά προβλήματα, ο φοιτητής σύντροφος της δεύτερης (Κωνσταντίνος Ασπιώτης). Παρακολουθώντας τους με χιούμορ και συμπόνια, ο συγγραφέας Στίβεν Κάραμ επιδιώκει να ανα-

δείξει την ομορφιά που βρίσκεται στην ακαταστασία και τις ατέλειες της ανθρώπινης ύπαρξης. Το «καταιγιστικά αστείο, μελαγχολικά λυπηρό», σύμφωνα με τους *New York Times*, έργο μεταφράζει και σκηνοθετεί αυτή τη σεζόν ο Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης.

INFO Θέατρο Μουσούρη: Πρεμιέρα 11 Οκτωβρίου. Παραστάσεις: Τετάρτη, Πέμπτη & Παρασκευή στις 21:00, Σάββατο στις 18:00 & 21:00, Κυριακή στις 19:00

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

ΕΠΙΔΟΓΕΣ

13

Θέατρο, συναυλίες, εκθέσεις, προβολές. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν αυτό το επταήμερο

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

2 Οι Telenova για πρώτη φορά στην Ελλάδα

Ο ήχος τους έχει κερδίσει διακρίσεις από το BBC 6 Music, το KCRW, τη Vogue Paris, το NME, το Triple J. Με το EP *Tranquillize* στις αποσκευές τους, η αυστραλιανή μπάντα έρχεται να τραγουδήσει και στα μέρη μας το «Bones». Με την υποστήριξη του Athens Voice 102,5.

Gazarte Roof Stage, 6 Οκτωβρίου στις 21:30



3 Ένας εικαστικός αστερισμός αλλόκοσμων

Με την κάμερα και με τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης επιδιώκουν να αναπαριστήσουν τη δομική πολυπλοκότητα του κόσμου μας. Παράλληλα με τις εκθέσεις τους στη National Gallery του Λονδίνου και στο Μουσείο Reina Sofia της Μαδρίτης, η **Céline Condorelli** και η **Angela Melitopoulos** παρουσιάζουν στην έκθεση «Akin» κατασκευές, εικόνες, διοράματα και μια βιντεοεγκατάσταση.

TAVROS,
5 Οκτωβρίου-
20 Δεκεμβρίου
(εγκαίνια: 19:00-22:00)



4 Στον κήπο με τα γλυπτά

Εκατόν ένα γλυπτά μεσαίων και μεγάλων διαστάσεων, δημιουργίες της τελευταίας πενταετίας, μας περιμένουν στον πανέμορφο αύλειο χώρο του Μεγάλου Ιλίσσια. Η καθιερωμένη έκθεση που οργανώνει το Επιμελητήριο Εικαστικών Τεχνών Ελλάδος. Χορηγός επικοινωνίας: **ATHENS VOICE.**

Βυζαντινό & Χριστιανικό Μουσείο, 6 Οκτωβρίου-5 Νοεμβρίου



5 Παντεβού στο Athens Art Book Fair

Ογδόντα δύο καλλιτέχνες, φωτογράφοι, ζινάδες, ανεξάρτητα περιοδικά και εκδοτικοί οίκοι από την Ελλάδα και το εξωτερικό στήνουν ξανά τους πάγκους τους στο τέταρτο φεστιβάλ καλλιτεχνικού εντύπου. Φέτος μας υπόσχονται και εργαστήρια εισαγωγής στη δημιουργία artist book.

Ωδείο Αθηνών, 6-8 Οκτωβρίου

©CLINTPELOSIO

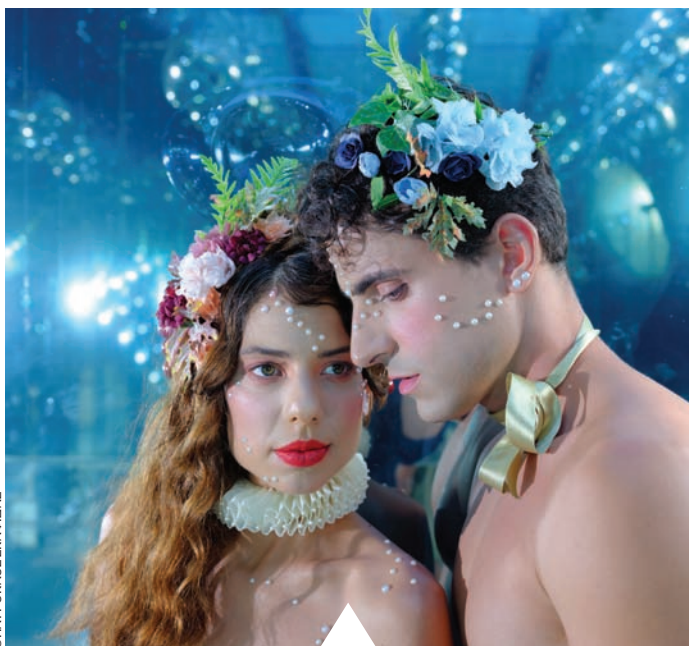


6 Ο Βλαδίσμιρος Κυριακίδης συναντά τον Γουίλι Λόμαν

Ζει μπερδεμένος ανάμεσα στο παρόν και στο παρελθόν, εγκλωβισμένος από το αμερικάνικο όνειρο. Είναι, φυσικά, ο ήρωας του εμβληματικού έργου του Άρθουρ Μίλερ «Ο Θάνατος του εμποράκου» που υποδύεται φέτος ο γνωστός ηθοποιός, ακολουθώντας τις σκηνοθετικές οδηγίες του **Γιώργου Νανούρη**.

Θέατρο Ζίνα, από τις 5 Οκτωβρίου

**ΜΗΝ
ΤΟ
ΣΑΣΕΙΣ**



©ΠΑΤΡΟΚΛΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ

7 Ο Γιάννης Κακλέας σκηνοθετεί Σαίξπηρ

Εξήντα οκτώ χρόνια μετά την πρώτη παρουσίασή της από τον Κάρολο Κουν, η «*Δωδέκατη νύχτα*» επιστρέφει στο ιστορικό θέατρο της Πεσμαζόγλου. Μια ονειρική κωμωδία για τη δύναμη, την τρέλα και τα πάθη του έρωτα με τους Κωνσταντίνο Γεωργόπουλο, Αμαλία Καβάλη, Ηλιάνα Μαυρομάτη, Κωνσταντίνο Μπιμπή κ.ά.

Θέατρο Τέχνης - Υπόγειο, από τις 7 Οκτωβρίου

9 Αυλαία λήξης για τις Νύχτες Πρεμιέρας

Ανοίξε το πρόσφατο Φεστιβάλ του Τορόντο και κλείνει το 29ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Αθήνας. Με «*Το αγόρι και ο ερωδιός*» ο θρύλος του animation και του manga **Χαγιάο Μιγιαζάκι** ξεδιπλώνει την ιστορία του 12χρονου Μαχίτο που χάνει τη μητέρα του στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και καταφεύγει στην εξοχή για να αρχίσει μια νέα ζωή.

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 7 Οκτωβρίου στις 20:00

©ΓΙΩΝΕΛΟΠΗ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ



12 Σε μουσική τροχιά

Την Παρασκευή θα παίξει hip hop (με τους ΤΑΦ ΛΑΘΟΣ, Vikkie, Complex Shadow, Danaya), το Σάββατο μας βάζουν σε ηλεκτρονικά μονοπάτια (Veslemes, Autow Nite Superstore, Kristof, Alex Dimou & Vili), την Κυριακή τον πρώτο ρόλο παίρνουν οι κιθάρες (Deaf Radio, Lungs, AMKA και Amalia & the Architects). Ραντεβού για Music Escapades: In Orbit και με ελεύθερη είσοδο.

Θόλος του ΚΠΙΣΝ, 6-8 Οκτωβρίου στις 20:00

10 Τελετουργίες για τον Νέο Κόσμο

Με τον ρόλο του τέρατος στο τελετουργικό και την παρουσία του στη μυθολογία, τη λαϊκή κουλτούρα, τις φεμινιστικές και queer πρακτικές καταπιάνεται στη νέα της επιμελητική πρόταση η **Ελένη Ρήγα**. Μια έκθεση με έργα των Εύας Πανακοπούλου, Ναταλίας Μαντά, Μάρως Μικαλακάκου, Μαλβίνας Παναγιωτίδη, Πάνου Προφήτη, Τζόνα Σαχπάζη, Πάνου Σκλαβενίτη, Πάνου Τσαγκάρη και Γιώργου Τσεριώνη.

Teras Athens, 7-18 Οκτωβρίου (εγκαίνια στις 19:00-22:00)



Πάνος Τσαγκάρης, «The Cave»



©ΠΑΤΡΟΚΛΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ

13 Μια Pietà για εκείνες που χάθηκαν

Το τραύμα της γυναικοκτονίας ψηλαφεί η νέα παράσταση θεάτρου ντοκιμαντέρ της **Μάρθας Μπουζιούρη**. Μια διαδρομή στα μονοπάτια του πένθους και της αναγέννησης, βασισμένο στις αφηγήσεις πέντε γυναικών που βίωσαν την υπέρτατη απώλεια, τη δολοφονία του παιδιού τους.

Θέατρο του Νέου Κόσμου, από τις 6 Οκτωβρίου

8 Οι Blues Wire στο Κύτταρο

Πορεύονται σε στούντιο και σκηνές επί τρεις δεκαετίες (και βάλε) παίζοντας τα αγαπημένα τους μπλουζ. Το φθινόπωρο τους βρίσκει ξανά στο γνώριμο μουσικό στέκι της Ηπείρου και Αχαρνών, παρέα αυτή τη φορά με τους **Χριστόφορος Κροκίδη** και **Ακη Τουρκογιώργη**.

Κύτταρο, 6 Οκτωβρίου από τις 21:30

©ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΑΛΑΣΙΔΗΣ



11 Οι Blind Guardian στην Πειραιώς 117

Με τον ολοκαίνουργιο, δωδέκατο δίσκο τους, με τίτλο «*The God Machine*», επιστρέφει στα μέρη μας η γερμανική μπάντα, έναν χρόνο μετά την εμφάνισή τους στο Release Athens. Όσοι πιστοί του power metal, προσέλθετε.

Floyd, 6 Οκτωβρίου από τις 20:00





ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Ένα ντοκιμαντέρ της **Μαρίας Ηλιού**
στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 13 & 14 Οκτωβρίου

Με αφορμή τα 100 χρόνια από την Ανταλλαγή των πληθυσμών
ανάμεσα στην Ελλάδα και την Τουρκία

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



▲ Προσφυγόπουλα σε σχολείο στην Ελλάδα, που δημιουργήθηκε με δωρεά του Near East Relief

▶ Προσφυγόπουλα από τη Μικρά Ασία, 1922



© ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ: NEAR EAST RELIEF, THE ROCKEFELLER ARCHIVE CENTER. © ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ: S.R. VINTON. ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ: NATIONAL GEOGRAPHIC.

Η νέα ταινία-ντοκιμαντέρ της διεθνούς σκηνοθέτιδας, σεναριογράφου και παραγωγού Μαρίας Ηλίου με τίτλο «Από τις δύο πλευρές του Αιγαίου» περιλαμβάνει φωτογραφίες και φιλμάρια από την Αμερική, την Ευρώπη και την Ελλάδα που δεν έχουμε ξαναδεί. Η γνωστή σκηνοθέτρια συνδυάζει τη μεγάλη Ιστορία με μικρές καθημερινές ιστορίες και δίνει μια νέα ματιά στο θέμα της Ανταλλαγής πληθυσμών μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή, παρουσιάζοντας ιστορίες προσφύγων και από τις δυο πλευρές του Αιγαίου.

Μαρία, μετά την καταστροφή της Σμύρνης το '22 ακολούθησε η Συνθήκη της Λωζάνης και η ανταλλαγή πληθυσμών, το θέμα της νέας σου ταινίας. Μπορείς να μας βάλεις λίγο στο κλίμα;

Το 1922 έφερε για τον Ελληνισμό την Καταστροφή, τον διωγμό των Ελληνορθόδοξων της Μικράς Ασίας. Διηγήθηκαμε τα της καταστροφής στην ταινία «Σμύρνη, η καταστροφή μιας κοσμοπολίτικης πόλης, 1922». Τότε από τη Μικρά Ασία εκδιώχθηκαν βίαια συνολικά 1.000.000 περίπου Ελληνορθόδοξοι. Ακόμα δεν γνωρίζουμε με ακρίβεια τους νεκρούς στις σφαγές στα παράλια και τους θανάτους του ανδρικού πληθυσμού στο εσωτερικό της Μικράς Ασίας στα καταναγκαστικά έργα εργασίας όπου στάλθηκαν οι άνδρες μετά τον Ελληνοτουρκικό πόλεμο, τα γνωστά «Αμελέ ταμπουρού». Ωστόσο μετά την Καταστροφή, το φθινόπωρο του '22, περίπου 350.000 Ελληνορθόδοξοι είχαν μείνει ακόμη στο εσωτερικό της Μικράς Ασίας και 400.000 μουσουλμάνοι ζούσαν ειρηνικά στην Ελλάδα. Το 1923, στις διαπραγματεύσεις ανάμεσα στην Ελλάδα, στην Τουρκία και στις μεγάλες δυνάμεις, που πραγματοποιήθηκαν στη Λωζάνη, επικράτησε η άποψη του Νορβηγού Φρίντριχ Νάνσεν της League of Nations να γίνει «Ανταλλαγή», οι ελληνορθόδοξοι να έρθουν από την Τουρκία στην Ελλάδα και οι μουσουλμάνοι της Ελλάδας να μεταφερθούν στην Τουρκία. Η συνθήκη της Λωζάνης του '23, που θέσπισε το πώς θα γινόταν η «Ανταλλαγή», υπογράφηκε από τον Βενιζέλο και τον Ισμέτ Πασά μπροστά στα ήρεμα νερά της λίμνης της Λωζάνης, στο πολυτελές ξενοδοχείο Beau Rivage πολύ μακριά από τους πρόσφυγες, ανεξάρτητα από το τι θα ήθελαν οι ίδιοι, οι οποίοι δεν ρωτήθηκαν ποτέ. Από την αναγκαστική ανταλλαγή εξαιρέθηκαν μόνο οι Έλληνες της Κωνσταντινούπολης, της Ίμβρου και της Τενέδου και οι μουσουλμάνοι της Δυτικής Θράκης.

Ως προς τον όρο «Ανταλλαγή» για την περίοδο '23-24, όπως λέει και ο Αλέξανδρος Κιτρορέφ, ο ιστορικός της ταινίας στο ντοκιμαντέρ μας: «Είναι ευφημισμός να μιλάμε για Ανταλλαγή πληθυσμών. Ήταν ένα αναγκαστικό, βίαιο ξεριζώμα τώσων ανθρώπων και κρύβει πολύ πόνο». Χαρακτηριστικά κανείς δεν ήθελε να αναλάβει την ευθύνη προσωπικά, υπάρχει μια κωμικοτραγική σκηνή στη Λωζάνη όπου ο ένας κατηγορεί τον άλλο για αυτή την ιδέα και απόφαση. Στην πραγματικότητα τόσο το ελληνικό όσο και το τουρκικό κράτος ήθελαν την Ανταλλαγή. Το τουρκικό γιατί δεν ήθελε μειονότητες –το σύνθημα της εποχής ήταν «Η Τουρκία για τους Τούρκους»– και το ελληνικό αφενός για να προστατεύσει τους Ελληνορθόδοξους που είχαν παραμείνει στην Τουρκία φέρνοντάς τους στην Ελλάδα και αφετέρου γιατί ο Βενιζέλος ήθελε να ενοικιάσει με πρόσφυγες τη Μακεδονία.

Πώς αντιμετωπίστηκαν οι πρόσφυγες στην Τουρκία και στην Ελλάδα και πώς το ελληνικό και τουρκικό κράτος βρήκαν τον τρόπο να τους στεγάσουν και να τους αφομοιώσουν;

Στην Ελλάδα, όπως και στην Τουρκία, οι πρόσφυγες αντιμετωπίστηκαν με μεγάλη δυσπιστία και εκθρότητα. Οι χώροι που τους δόθηκαν για να ζήσουν ήταν οι χειρότεροι στην περιφέρεια των πόλεων – συχνά σε έλη που έπρεπε να αποξηραθούν στη Β. Ελλάδα. Στην Τουρκία, αντίθετα, πολλοί πρόσφυγες έζησαν στα σπίτια απ' όπου είχαν εκδιωχθεί οι Έλληνες –όπως έγινε στο Αϊβαλί, στο Μοσχονήσι και σε πολλές άλλες περιοχές– μια και τα σπίτια που είχαν αφήσει πίσω οι 1.000.000 Ελληνορθόδοξοι ήταν πάρα πολλά. Μια άλλη διαφορά έχει να κάνει με το γεγονός ότι το ελληνικό κράτος δέχτηκε τη βοήθεια ξένων οργανισμών. Είναι η πρώτη μεγάλη ανθρωπιστική κρίση του 20ού αιώνα – 1.300.000 άνθρωποι έφτασαν σε μια νέα χώρα για αυτούς, την Ελλάδα, με πληθυσμό τότε 6.000.000. Το ελληνικό κράτος συνεργάστηκε με οργανισμούς όπως οι Near East Relief, Childrens Fund, League of Nations, Red Cross κ.ά., δέχτηκε δωρεές από ιδιώτες, οργάνωσε συσσίτια, καταυλισμούς σε σκηνές και στη συνέχεια έχτισε προσφυγικά σπίτια. Στην Τουρκία, μη θέλοντας

να δεχτούν ξένη βοήθεια, αντιμετώπισαν μόνοι τους τη μετεγκατάσταση των μουσουλμάνων της Ελλάδας που ήταν 400.000, όταν ο συνολικός αριθμός των κατοίκων της Τουρκίας ήταν 20.000.000.

Η αποχώρηση των Ελλήνων από τη Μ. Ασία ήταν καθοριστική για την Τουρκία γιατί οι Έλληνες που ζούσαν στα παράλια ήταν κυρίως ο αστικός πληθυσμός, οι άνθρωποι του εμπορίου, και η εξαφάνισή τους δημιούργησε ένα κενό για αρκετά χρόνια. Το '30 άρχισε να δημιουργείται μια νέα αστική τάξη στην Τουρκία, μια τάξη γραφειοκρατίας και διοίκησης, όχι στα παράλια αλλά στην Άγκυρα.

Αντίστοιχα οι Ελληνορθόδοξοι της Τουρκίας έφεραν μεγάλη αλλαγή στην Ελλάδα, οι περισσότεροι ήταν πιο κομπολούτες, μετέδωσαν τις γνώσεις τους για το εμπόριο, τις επιχειρήσεις, τις τέχνες και τον πολιτισμό. Αλλάξαν, θα λέγαμε, τη χώρα. Όσο για την αναχώρηση των μουσουλμάνων δεν έφερε μεγάλο κενό στην ελληνική κοινωνία γιατί επρόκειτο κυρίως για αγροτικό πληθυσμό, με κάποιες εξαιρέσεις. Το ενδιαφέρον ωστόσο είναι ότι πολλοί από αυτούς στην Τουρκία αστικοποιήθηκαν.

Το κοινό στοιχείο πάντως είναι πως τόσο το ελληνικό όσο και το τουρκικό κράτος πίεζαν τους πρόσφυγες να αφομοιωθούν στις νέες πατρίδες όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Απαγορευόταν να μιλούν οι Ελληνορθόδοξοι της Μικράς Ασίας τουρκικά στην Ελλάδα και οι μουσουλμάνοι από την Ελλάδα ελληνικά ή ντόπιες ελληνικές διαλέκτους στην Τουρκία. Ουσιαστικά και από τις δύο πλευρές του Αιγαίου ζητούσαν άμεσα ή έμμεσα από τους πρόσφυγες να ξεχάσουν τις παραδόσεις και τις ιδιαιτερότητές τους και να αφομοιωθούν. Για αυτό και πολύ αργότερα δημιουργήθηκαν οι μικρασιατικοί σύλλογοι στην Ελλάδα – όταν πια με το πέρασμα του χρόνου και μετά την αφομοίωση μπήκαμε σε μια περίοδο που οι πρόσφυγες, τα παιδιά και τα εγγόνια τους μπορούσαν ανοιχτά να δείξουν πως ήταν περήφανα για την καταγωγή τους, και ακόμη πιο αργά δημιουργήθηκαν οι αντίστοιχοι σύλλογοι στην Τουρκία.

Με τι κριτήρια διάλεξε τους ιστορικούς, πώς διάλεξε της δεύτερης και τρίτης γενιάς πρόσφυγες από τις δύο πλευρές του Αιγαίου και πού έγιναν τα γυρίσματα;

Η ιδέα ήταν να υπάρχουν ιστορικοί από τις δύο χώρες, την Ελλάδα και την Τουρκία, αλλά και από την Αγγλία και την Αμερική. Ο ιστορικός σύμβουλος της ταινίας είναι ο Αλέξανδρος Κιτρορέφ (Haverford College), ενώ ο βασικός ομιλητής είναι ο Βρετανός Bruce Clark, συγγραφέας του καταπληκτικού βιβλίου «Δύο φορές ξένοι». Οι ιστορικοί, λοιπόν, καλύπτουν τη μεγάλη Ιστορία, αλλά συχνά επειδή μερικοί απ' αυτούς έχουν προσωπική ιστορία, ακόμη κι εκείνοι (όπως η Ελένη Μπαστέα και ο Χάρης Ψωμιάδης) μιλάνε για μικρές καθημερινές ιστορίες των οικογενειών τους που φωτίζουν ακόμη καλύτερα τη μεγάλη Ιστορία, που είναι γεμάτη αντιφάσεις και αποχρώσεις.

Ως προς την επιλογή των δεύτερης και τρίτης γενιάς προσφύγων ήταν πιο σύνθετο. Είδα τουλάχιστον 100 άτομα ταξιδεύοντας από τη Νέα Υόρκη στην Ελλάδα και στην Τουρκία ώπου να επιλέξω από τις συναντήσεις μου τις ιστορίες των προσφύγων που ήταν πιο δυνατές, πιο ειλικρινείς, πιο άμεσες και έδιναν πραγματικά την εικόνα του τι συνέβη.

Τα γυρίσματα των συνεντεύξεων έγιναν στη Νέα Υόρκη, στην Αθήνα και στη Χάλκη, στην Τουρκία – τα πιο απολαυστικά για το συνεργείο. Είχαμε έρθει από τη Νέα Υόρκη, ήταν Αλκυονίδες μέρες και βρεθήκαμε σε μια ήρεμη και άδεια Χάλκη που μας έδωσε τη δυνατότητα να συγκεντρωθούμε και να χαρούμε αυτό το πανέμορφο νησί του ελληνοισμού.

Τα γυρίσματα, για να πλαισιωθούν με εικόνες οι διηγήσεις των προσφύγων, έγιναν σε όλη την Ελλάδα, στα Μικρασιατικά παράλια, στην Κωνσταντινούπολη, στη Χάλκη και στην Πρίγκιπο, στην Καπαδοκία (ως και γυρίσματα με αερόστατο) και στον Πόντο.

Πώς και αποφάσεις να ασχοληθείς με αυτό το θέμα;

Η ιστορία της Σμύρνης υπήρχε τόσο έντονα στην καθημερινή μας ζωή στο σπίτι μας από τότε που ήμουν παιδί που πραγματικά δεν σκεφτόμουν να κάνω μια ταινία για την Ανταλλαγή, αλλά μου είχε γίνει εμμονή να καταφέρω να κάνω μια ταινία για τη Σμύρνη. Ο άνθρωπος που μου ζήτησε να κάνω την ταινία για τη Σμύρνη ήταν ο Άγγελος Δεληβορριάς μετά την επιτυχημένη προβολή του ντοκιμαντέρ «Το Ταξίδι - Το Ελληνικό όνειρο στην Αμερική 1890-1980» στο Μουσείο Μπενάκη το 2009, μια ταινία για τη μετανάστευση των Ελλήνων στην Αμερική. Αφού η ταινία της Σμύρνης είχε κάπως διαμορφωθεί συναντηθήκαμε με τον Αλέξανδρο Κιτρορέφ και με τον Άγγελο σε





© ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: PIERRE DE GIGORD, EYENIKH ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ: PIERRE DE GIGORD COLLECTION

που διηγούνται οι ομιλήτες. Βέβαια βοηθάει ότι το θέμα είναι βιωμένο και από εμένα, άρα και η ίδια νιώθω διάφορα συναισθήματα με τα οποία ταυτίζονται οι συνεργάτες μου έτσι ώστε να τα αποδώσουν με το φως, τον ήχο, τη μουσική, τον λόγο και τις ιδέες και να φτάσουν τα ίδια συναισθήματα στους θεατές.

Από ποια αρχεία της Αμερικής και της Ευρώπης είναι το άγνωστο οπτικό υλικό –φωτογραφίες και φιλμάρια– που θα δούμε στην ταινία; Από τα Library of Congress, National Archives Washington DC, Boston Public Library, Princeton University, Harvard, National Geographic, Near East Relief, Save the Children Fund, Red Cross Geneva, Pathe, Lobster και από ελληνικά αρχεία όπως αυτά από το Μουσείο Μπενάκη και το Εθνικό και Ιστορικό Μουσείο, αλλά και από πολλά άλλα διεθνή και ευρωπαϊκά αρχεία. Η περιπέτεια της αναζήτησης κράτησε πολλά χρόνια –τουλάχιστον πέντε– και είχαμε ερευνητές σε διάφορες χώρες.

Σε δύο αρχεία ήταν τρομερά ενδιαφέρουσα η αναζήτηση. Στη Library of Congress συνεργάστηκα με μια μελετητρία από τη βιβλιοθήκη του Κογκρέσου, την Alexandra Arden, γιατί είχαμε πάρει μια ειδική άδεια να ανοίξουμε μαζί Unprocessed materials, δηλαδή κλειστές κούτες που δεν ήταν τίποτε αρχειοθετημένο. Ήταν απίστευτο τι θησαυρούς βρήκαμε, φωτογραφίες απίστευτης ζωντανίας. Επίσης ήταν πολύ δύσκολο να εντοπίσουμε πού ήταν το αρχείο της φιλανθρωπικής οργάνωσης Near East Relief και το ανακαλύψαμε στα αρχεία της Rockefeller Foundation στην οικία της κυρίας Rockefeller, που δεν κατοικήθηκε ποτέ, στον ποταμό Hudson, στην Tarrytown. Με τη Michele Hitzlik ανοίγαμε για πάνω από 10 μέρες κούτες εκεί, επίσης με unprocessed materials, στη μαρμάρινη αίθουσα χορού με καθρέφτες που θύμιζε το Χανάου του «Πολίτη Κέιν». Και εκεί κάθε κούτα έκρυβε μια έκπληξη.

Οι ήχοι της ταινίας και η μουσική παίζουν μεγάλο ρόλο στην ταινία. Σε τι οφείλεται η επιμονή σε σχέση με τους ήχους; Τόσο η Αλίκη Παναγή (μοντάζ εικόνας και ήχου) όσο και ο Νίκος Πλατύραχος (μουσική σύνθεση) είναι πολύ δημιουργικοί και συνεργαζόμαστε πολλά χρόνια. Ο Νίκος βλέπει την ταινία και φαντάζεται τα μουσικά μοτίβα που ταιριάζουν, ενώ παράλληλα του δίνω μοτίβα της εποχής που διαμορφώνει μετά κινηματογραφικά και σε συνεργασία με μένα δραματογραφικά πάνω στις εικόνες. Η Αλίκη δουλεύει για μεγάλη χρονική διάρκεια πάνω στους ήχους και μετά συνεργαζόμαστε για προσθήκες ή αλλαγές, έχει μεγάλο χάρισμα και στο μοντάζ της εικόνας αλλά και των ήχων. Πρόκειται για ήχους εποχής που είναι δύσκολο να βρεθούν ή να δημιουργηθούν και παίζουν, εκτός από ρεαλιστικό, και δραματολογικό ρόλο.

Ο παππούς μου, Κώστας Κροντηράς, που σκηνοθετούσε το θέατρο στο ραδιόφωνο τη δεκαετία του 1960, όταν οι ήχοι που συνόδευαν το θεατρικό γίνονταν ζωντανά στο στούντιο της ΕΙΡ, με έπαιρνε μαζί του και βοηθούσα τον ηχολήπτη. Είναι καταπληκτικό τι συναισθήματα μπορεί να δημιουργήσει ένας ήχος, αν χρησιμοποιηθεί σωστά δραματολογικά.

Ποια είναι η ταυτότητά σου; Ελληνίδα και Αθηναία, Μικρασιάτισσα και Σμυρνια ή πολίτης του κόσμου, έχοντας ζήσει σε διαφορετικά κράτη; Αθηναία, Σμυρνια, Κεφαλονίτισσα (από τη γιαγιά μου την Αντιγόνη), αλλά ακόμη ονειρεύομαι στα ιταλικά μετά από 10 χρόνια σπουδών και εργασίας στην Ιταλία, ενώ η Νέα Υόρκη είναι (ή ήταν) η δεύτερή μου πόλη ως την πανδημία για 15 χρόνια. Όμως, ενώ τα χρόνια περνούν, νιώθω πιο πολύ ο εαυτός μου στο σπίτι μας στη θάλασσα, στο αττικό τοπίο με το χώμα, τα πεύκα, τα λευκά βότσαλα, τον Σαρωνικό, και τον ανοιχτό ορίζοντα που οδηγεί στο Αιγαίο.

Στην ταινία σου «Από τις δυο πλευρές του Αιγαίου» ποιες εικόνες, φράσεις ή ιδέες δίνουν το στίγμα της ταυτότητας του έργου; Το πρόσωπο της Ελληνοβόδοξης Sano Halo, όταν μιλάει για την πορεία θανάτου που έζησε στα βουνά του Πόντου όντας 6 χρονών κοριτσάκι αλλά επέζησε. Η ιστορία της Sureya Aytas και της γιαγιάς της οι οποίες, φτάνοντας στην Καππαδοκία καταταλαιπωρημένες, αντιμετώπισαν τους Τούρκους μουσουλμάνους που αν και αρχικά τους έδωσαν φαγητό, τους το πήραν πίσω γιατί δεν μιλούσαν τουρκικά. Η Καλλιόπη Γεωργιάδου, δεύτερης γενιάς από την Καππαδοκία, που στάλθηκε με τον πατέρα της στη Μακεδονία, όταν μιλάει για το πώς το πατρικό τους σπίτι στην Καππαδοκία. Τέλος, ο Bruce Clark που λέει πως πολλοί από εμάς με καταγωγή από τη Μικρά Ασία δεν είμαστε μόνο αυτό που γράφει το διαβατήριό μας «Έλληνας υπήκοος», αλλά κάτι πιο σύνθετο και πιο περίπλοκο. **A**



ένα εστιατόριο στο Princeton – σε μια περίοδο που όλοι ζούσαμε στην Αμερική. Ο Άγγελος ήταν ενθουσιώδης, αλλά όσο προχωρούσε το δείπνο και κουβεντιάζαμε τι άλλο θα χρειαζόταν να καλύψουμε, ξαφνικά είχε μια ιδέα. «Ένα λεπτό» μας είπε. «Όλα αυτά δεν χωράνε σε μια ταινία. Αυτά που κουβεντιάζουμε είναι δύο ταινίες: μία για τη Σμύρνη και την Καταστροφή, και μία για την Ανταλλαγή των πληθυσμών». Καταλάβαμε αμέσως πως είχε δίκιο και κοιταχτήκαμε πανικόβλητοι. Πώς θα βρίσκαμε χρηματοδότηση για δύο ταινίες; Ευτυχώς χάρη στη γενναιοδωρία του ιδρύματος Μποδοσάκη για την αναζήτηση και συντήρηση του αρχειακού υλικού, αλλά και τη χρηματοδότηση από αμερικανικούς οργανισμούς, όπως η Nicholas J. & Anna K. Bouras Foundation, μπορέσαμε να πραγματοποιήσουμε και τη δεύτερη ταινία, το «Από τις δύο πλευρές του Αιγαίου». Η ταινία πρωτοπαρουσιάστηκε το 2014 στο Μουσείο Μπενάκη αμέσως μετά την ταινία για τη Σμύρνη και γι' αυτό δεν είναι και εξίσου γνωστή – τα φώτα της δημοσιότητας έπεσαν κυρίως στην πρώτη.

Υπάρχει κάτι προσωπικό σε σχέση με την οικογενειακή σου ιστορία, όπως υπήρχε με την ταινία ντοκιμαντέρ «Σμύρνη, η Καταστροφή μιας κοσμοπολίτικης πόλης, 1900-1922»; Θυμάμαι, η καταγωγή του πατέρα σου, Ανδρέα Ηλιού, ήταν από τη Σμύρνη. Ναι, υπάρχει. Μεγάλωσα με δύο πατεράδες. Λίγα χρόνια μετά τον θάνατο του πατέρα μου, Αντρέα Ηλιού, η μητέρα μου ξαναπαντρεύτηκε έναν εξίσου υπέροχο άνθρωπο, τον γιατρό Τάκη Νασούφη από την Κερασούντα. Εγώ ήμουν στεναχωρημένη για τον θάνατο του πατέρα μου και ο Τάκης με έπαιρνε στα γέλατά του, στον κόσμο του σπιτιού μας, και μου έλεγε τις δικές του ιστορίες, πώς οι Τούρκοι σκότωσαν τον πατέρα του όταν εκείνος ήταν 7 χρονών, αλλά και πώς η μητέρα του, Χρυσούλα, τον φυγάδευσε με ένα καΐκι στην Αλεξάνδρεια και μετά στην Αθήνα για να μην τον σκοτώσουν οι Τούρκοι για παραδειγματισμό, μια που ήταν ο μόνος γιος που είχε επιζήσει στην Κερασούντα, γιος ενός προύχοντα. Οι άλλοι γιοι ήταν γιατροί στη Μασσαλία και στην Αλεξάνδρεια, εκτός από τα αδέρφια του που είχαν γυρίσει για διακοπές και τους έστειλαν οι Τούρκοι για καταναγκαστικά έργα εργασίας στο Ας Καλέ να κόβουν πέτρες, όπου και χάθηκαν. Για χρόνια ο Τάκης μου έλεγε να κάνω μια ταινία για τον Πόντο, τον Διωγμό και την Ανταλλαγή, αλλά ήμουν μονίμως μπλεγμένη σε κάποιο άλλο project. Αφού έφυγε ο Τάκης από τη ζωή σκεφτόμουν όλο και πιο συχνά μια ταινία με αυτό το θέμα, αλλά δεν εύρισκε χρηματοδότηση. Ήθελα όμως πολύ να την κάνω κάποια στιγμή γιατί με μεγάλωσε με μεγάλη αγάπη ο Τάκης. Έφτασε μάλιστα να χρηματοδοτήσει κρυφά από τη μητέρα μου – η οποία

προτιμούσε να ακολουθήσω πανεπιστημιακή καριέρα – την πρώτη μου ταινία. Ήταν ένα δάνειο (έτσι είχαμε συμφωνήσει) που δεν πρόλαβα να του το επιστρέψω. Όταν ο Άγγελος μάς ζήτησε μια δεύτερη ταινία, την ταινία για την «Ανταλλαγή», ένιωσα διπλά συναισθήματα: πανικού, για το πώς θα βρίσκαμε τα χρήματα, αλλά και ανακούφισης στην ιδέα να κάνουμε αυτήν τη δεύτερη ταινία που τόσο ήθελε ο Τάκης. Μάλιστα μπόρεσα να συμπεριλάβω και πλάνα του σπιτιού στο οποίο ζούσε η οικογένεια Νασούφη, ένα κοκκινόχρωμο σπίτι στην Κερασούντα στον λόφο, στην ελληνική συνοικία.

Έχοντας ζήσει την ιστορία του διωγμού στην οικογένειά σου δύο φορές, πώς και σκέφτηκες να παρουσιάσεις πρόσφυγες δεύτερης και τρίτης γενιάς όχι μόνο από την Ελλάδα αλλά και από την Τουρκία; Αυτό έχει να κάνει με μια άλλη παράξενη ιστορία. Το 1993 με κάλεσαν στο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Σμύρνης να παρουσιάσω την ταινία μου μεγάλου μήκους μυθοπλασίας «Τρεις εποχές» και δεν μπόρεσα να πάω γιατί θα γεννούσα την κόρη μου, τη Νεφέλη. Αλλά, δύο χρόνια αργότερα, με ξανακάλεσαν και πήγα. Συνάντησα εκεί τυχαία τον Δημήτρη Καταλειφό και κάναμε στενή παρέα – ήταν εκεί για την παρουσίαση της ταινίας του Σμαραγδή «Καβάφης» στην οποία πρωταγωνιστούσε. Στη Σμύρνη, όπου βρισκόμουν για πρώτη φορά, γνωρίσαμε συμπτωματικά έναν πολύ ιδιαίτερο άνθρωπο και γνωστό στην Τουρκία, τον οικονομολόγο κοσμοπολίτη Muffit Bodour ο οποίος μας μίλησε για την ιστορία της γυναίκας του και των γονιών της που ήταν ανταλλάξιμοι από τη Θεσσαλονίκη. Τότε για πρώτη φορά συνειδητοποίησα πως ο ξεριζωμός δεν ήταν μόνο δικός μας και πως δεν υπάρχουν προνόμια στον πόνο.

Όταν είδα τον Muffit να προσπαθεί να συγκρατήσει τα δάκρυά του όσο μας έλεγε πως η γυναίκα του ακόμη υποφέρει από αυτή την απώλεια και η πεθερά του δεν έπαψε ποτέ να μιλάει ελληνικά στο σπίτι τους στην Τουρκία, κατάλαβα πως αν μπορούσα να κάνω κάποτε την ταινία που ήθελε ο Τάκης θα ήταν με διηγήσεις και από τις δύο πλευρές του Αιγαίου.

Στις ταινίες σου βλέπουμε πάντα νέο οπτικό υλικό –φωτογραφίες και φιλμάρια– χαμένο στην Αμερική και στην Ευρώπη, μια νέα ματιά στα θέματα που επιλέγεις, αλλά νιώθει κανείς και αληθινή συγκίνηση και περνάει από διάφορα συναισθήματα. Αυτό σίγουρα ωφείλεται στους πολύ καλούς συνεργάτες: στο μοντάζ εικόνας και ήχου της Αλίκης Παναγή, τη μουσική του Νίκου Πλατύραχου, τη φωτογραφία του Allen Moore, τον ήχο του John Zecca, τις συμβουλές του ιστορικού σύμβουλου Αλέξανδρου Κιτρορέφ, αλλά και αυτά

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ,
ΟΠΩΣ ΚΑΙ
ΣΤΗΝ
ΤΟΥΡΚΙΑ, ΟΙ
ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙ-
ΣΤΗΚΑΝ ΜΕ
ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ
ΕΧΘΡΟΤΗΤΑ.
ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΠΟΥ
ΤΟΥΣ ΔΟΘΗ-
ΚΑΝ ΗΤΑΝ ΟΙ
ΧΕΙΡΟΤΕΡΟΙ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕ-
ΡΕΙΑ ΤΩΝ ΠΟ-
ΛΕΩΝ – ΣΥΧΝΑ
ΣΕ ΕΛΗ ΠΟΥ
ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ
ΑΠΟΞΗΡΑΝ-
ΘΟΥΝ ΣΤΗ
Β. ΕΛΛΑΔΑ



ΣΙΝΕΜΑ

ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Ο μικρός αδελφός (UN PETIT FRERE) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λεονόρ Σεράιγ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Αναμπέλ Λενγκρόν, Στεφάν Μπακ, Κένζο Σαμπέν, Αχμέντ Σιλιά, Λετισιά Ντος

Παρίσι, τέλη της δεκαετίας του '80. Από την Ακτή του Ελεφαντοστού φτάνουν στα προάστια της πόλης όπου εγκαθίστανται, η χωρισμένη νεαρή μητέρα Ροζ με τους δύο μικρούς γιους της, Ζαν και Ερνέστ. Η Ροζ θα βρει δουλειά ως καθαρίστρια σε πολυτελές ξενοδοχείο και θα προσπαθεί να περάσει στους γιους της τη νοστιμιά του «πολεμιστή» που δεν το βάζει ποτέ κάτω. Η ευκαιρία για μια νέα, ελεύθερη ζωή είναι ανοιχτή για τη δεμένη φαμίλια, αλλά οι σκληρές δοκιμασίες παραμονεύουν.

Μετά από 5 χρόνια κι ένα εντυπωσιακό σκηνοθετικό ντεμπούτο («Μια νέα γυναίκα» με τη Λετισιά Ντος που εδώ κρατά έναν μικρό ρόλο) με το οποίο είχε κερδίσει τη Χρυσή Κάμερα στις Κάννες, η 37χρονη Λεονόρ Σεράιγ συνεχίζει το αιχμηρό σινεμά της με μια ακόμη γλυκόπικρη ιστορία ενηλικίωσης. Μια ενηλικίωση τριπλή, αφού μαζί με το μεγάλωμα των δύο αγοριών παρακολουθούμε τις αλλαγές και στον χαρακτήρα της ηρωίδας. Όμως σε αντίθεση με το πιο ανάλαφρο κλίμα εκείνου του φιλμ που είχε ως πρωταγωνίστρια μια 30άρα Γαλλίδα η οποία δεν ξέρει ακριβώς τι θέλει από τη ζωή της, οι χωρίς στον ήλιο μοίρα χαρακτήρες του «Μικρού αδελφού» πασχίζουν κυρίως για την επιβίωση και την προσαρμογή τους στη νέα τους πατρίδα. Η τριμελής οικογένεια κάνει ό,τι μπορεί για να τα καταφέρει παρότι ούτε οι συνθήκες είναι ευνοϊκές, ούτε οι ευκαιρίες παρουσιάζονται χωρίς κάποιο τίμημα. Η κάμερα της Σεράιγ αποτυπώνει τις σχέσεις μητέρας και γιων με μια σκηνοθετική απλότητα που αφοπλίζει, και μέσα από την ιστορία τους στο πέρασμα των δεκαετιών (η χρονική διάρκεια φτάνει μέχρι το σήμερα) σκιαγραφείται το πορτρέτο όχι μόνο της Γαλλίας αλλά και της ίδιας της Ευρώπης, που σταδιακά εγκαταλείπει τον ουμανισμό και το φιλελεύθερο προφίλ της για να μετατραπεί σε μια κοινότητα συντηρητισμού. Η Γαλλίδα δημιουργός χάρη στην ώριμη ματιά, την πυκνότητα του συμβολισμού και τις αζεπέραστες ερμηνείες (ειδικά μνεία στη θαυμάσια Αναμπέλ Λενγκρόν) μιλάει για πολλά παραπάνω από μια απλή οικογενειακή ιστορία. Το σενάριο είναι μεν προσανατολισμένο στο μεταναστευτικό αλλά δεν γίνεται ούτε για μια στιγμή διδακτικό ή προφανές. Το αντιρατσιστικό σχόλιο δηλώνεται χωρίς υπέρμετρη μαχητικότητα. Αρκεί μια ατάκα από την τηλεόραση («η σταθερή αρχή της Γαλλίας είναι να περιοριστεί η εισροή μεταναστών») ή το επεισόδιο με τον έλεγχο της ταυτότητας του Ερνέστ από τους δύο αστυνομικούς, για να ειπωθούν σχεδόν τα πάντα. Όμως το βασικό θέμα του φιλμ είναι η σκιαγράφηση του χαρακτήρα μιας αυθεντικής «πριγκίπισσας» που διεκδικεί το μερίδιό της στη ζωή και στην ελευθερία, καθώς και η σχέση της με τους γιους της. Η γεμάτη προβλήματα (λόγω του νεαρού της ηλικίας της και της αδυναμίας της να βρει φωνή σε ένα περιβάλλον όπου η σοβαροφάνεια και η υποκρισία περισσεύουν) ζωή της Ροζ προφανώς και επιδρά καταλυτικά στην πορεία που θα ακολουθήσουν τα δύο αγόρια. Μια πορεία χωρισμένη σε τρία κεφάλαια (τίτλοι τους τα ονόματα των ηρώων) που κορυφώνεται με έναν απέραντα λυτρωτικό τρόπο που θα σας καθηλώσει.

JUST THE NOTES

Ο μικρός αδελφός *½**
Δίχως στέγη, δίχως μέλλον

Ένας άλλος κόσμος *½**
Οι Στεφάν Μπριζέ και Βενσάν Λεντόν κλείνουν τους λογαριασμούς τους με τον καπιταλισμό

Αουτσάιντερς ***
Show me the money

Blue Beetle **
Μεξικάνος σούπερ ήρωας

Η Ζουγκλοπαρέα 2: Ο γύρος του κόσμου
Χαμός στη ζούγκλα

Απαγορευμένα παιχνίδια ****
Η αθωότητα σε εποχές πολέμου

ΑΚΟΜΗ

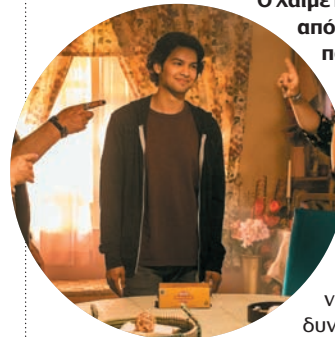
►►► Γαλλικό animation μεταγλωττισμένο στα ελληνικά είναι το «**Η Ζουγκλοπαρέα 2: Ο γύρος του κόσμου**» (*Les Asde la Jungle 2*) των Λοράν Μπρι, Γιανίκ Μουλέν και Μπενουά Σομβίλ, δεύτερη περιπέτεια για τον Μορίς και του κολλητούς του, που έχει σαφώς πιο έντονο οικολογικό στίγμα. ►►► Τα συγκλονιστικά «**Απαγορευμένα παιχνίδια**» (*Jeux Interdits*) του Ρενέ Κλεμάν γυρίστηκαν το 1952 κι έχει ηρωίδα τη μικρή Πολέτ, η οποία χάνει τους γονείς της στη διάρκεια των βομβαρδισμών του Παρισιού από τους Γερμανούς στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και περιπλανιέται μόνη στους δρόμους ώσπου να συναντήσει ένα αγροτόπαιδο που θα της προσφέρει καταφύγιο στο σπίτι του.

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

👉 Γούντι εναντίον Saw, σημειώσατε X

Blue Beetle **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ανχέλ Μανουέλ Στό ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Χόλο Μαριντουένια, Σούζαν Σαράντον, Αντριάνα Μπαράζα, Νταμιάν Αλκάσαρ, Ραούλ Μαξ Τρουίγιο, Ελπίντια Καρίγιο, Μπρούνα Μαρκεζίνι, Μπελίσα Εσκομπέντο, Χάρβεϊ Γκιγιέν



Ο Χάιμε Ρέγιες μετά την αποφοίτησή του από το πανεπιστήμιο αναζητά το επόμενο βήμα, όταν από ένα τερτίπι της τύχης θα πέσει στα χέρια του ένας αρχαίος σκαραβαίος εξωγήινης βιοτεχνολογίας, ο οποίος θα τον χρίσει ξενιστή του.

Το πιο πετυχημένο στοιχείο σε τούτη την προκάτ-υπερρωική περιπέτεια με πρωταγωνιστή έναν κοινό θνητό που αποκτά υπερφυσικές δυνάμεις, είναι το χιούμορ του - χαρίζει γέλιο σε 3-4 σκηνές όσον αφορά το κομμάτι που είναι αφιερωμένο στις μεξικανικές εκκεντρικότητες. Όμως όλα τα υπόλοιπα κινούνται με μια ράθυμη γραφή που κυρίως έχει στόχο την αναπαραγωγή των κλισέ γύρω από τη μεταμόρφωση του Χάιμε σε Blue Beetle με τα γνωστά μοτίβα γύρω από το ζήτημα της ευθύνης και της ενηλικίωσης για τον τυχερό-άτυχο ήρωα.

Αουτσάιντερς (DUMB MONEY) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κρεγκ Γκιλέσπι ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Πολ Ντέινο, Πιτ Ντέιβιντσον, Βίνσεντ Ντ'Ονόφριο, Σεμπάστιαν Σταν, Σείλιν Γούντλεϊ, Σεθ Ρόγκεν



Ένας youtuber με οικονομικές γνώσεις ποντάρει στη μετοχή μιας ασήμαντης επιχείρησης και επηρεάζει δεκάδες μικροκαταθέτες που αποφασίζουν να τον εμπιστευτούν προκαλώντας πονοκέφαλο στους μεγαλοκαρχαριές της Wall Street.

Ο Κρεγκ Γκιλέσπι, σκηνοθέτης των «Κρουέλα», «Εγώ, η Τόνια» και «Ο Λαρς και η κούκλα του», αφηγείται μια ιστορία με μια πρώτη ματιά εξωφρενική, αλλά πέρα ως πέρα αληθινή. Χωρίς να αποφεύγει κάποιες σχηματικές λύσεις γύρω από το χτίσιμο της ανορθόδοξης ιστορίας του, η παρακτική κραυγή περί απονομής δικαιοσύνης βρίσκει ανοιχτά μυαλά και αυτιά για να την υποδεχτούν. Η απρόσμενα δυναμική και ιδιουσγκρασιακή κομεντί του Γκιλέσπι μετατρέπεται σε μια γνήσια επαναστατική πρόταση που κάνει σκόνη τα υπερφίαλα οικονομικά και πολιτικά στερεότυπα γύρω από την παντοδυναμία του χρήματος. Ο Πολ Ντέινο απολαυστικότερος ως «Βρυχώμενο γατάκι» τα βάζει με τους κυνικούς μεγαλοεπενδυτές, με όπλο του την ανθρώπινη και ειλικρινή συμπεριφορά του.

Ένας άλλος κόσμος (UN AUTRE MONDE) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Στεφάν Μπριζέ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Βενσάν Λεντόν, Σαντρίν Κιμπερέν, Αντονί Μπαζόβ



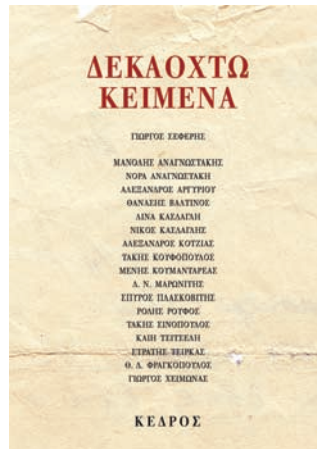
Ο Φιλίπ Λεμέλ, διευθυντής γαλλικού εργοστασίου που ανήκει σε αμερικανικό βιομηχανικό όμιλο, βιώνει όχι μόνο τη θλιβερή διαδικασία του διαζυγίου (παρότι υπάρχει ακόμη αγάπη ανάμεσα σε εκείνον και τη γυναίκα του), αλλά και πιέζεται από τα αφεντικά του να προβεί σε 10% περικοπές προσωπικού.

Στο δίπτυχο οικογένεια και εργασία που βαραινεί τις πλάτες του ήρωα, τον οποίο βλέπουμε να πασχίζει στο γυμναστήριο να διατηρήσει την καλή φόρμα του, δεν λείπουν οι στιγμές που οι Νταρντέν συναντούν τον Λούουτς, με τη διαφορά πως ο Μπριζέ αρκετές φορές ποντάρει στην ελλειπτική αφήγηση για να διατυπώσει τις κυρίαρχες αξίες του ρεαλιστικού και άκρως επίκαιρου δράματός του. Στον «Άλλο κόσμο» η καπιταλιστική πραγματικότητα και η σημαία της επίτευξης κέρδους με κάθε τίμημα, ορίζει τους νόμους όχι μόνο της αγοράς αλλά και της ίδιας της ζωής.

«Με κατηγορείς που δεν είχες πατέρα;» «Όχι, ό,τι μπορούσες έκανες» (Ο μικρός αδελφός)

Στην κουζίνα του ιστορικού Balthazar

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ



Θα πάμε μια βόλτα σε μία Αθήνα που δεν υπάρχει. Θα «επισκεφτούμε» την κουζίνα του Balthazar, πίσω από το γηπέδου του Παναθηναϊκού στη Λεωφόρο Αλεξάνδρας, αναζητώντας τη διαδρομή του έναν αιώνα πριν. Στην οδό Τούχα του 1904 φτάνουμε σε ένα επιβλητικό σπίτι ανάμεσα σε χωράφια και βοσκοτόπους στους Αμπελόκηπους. Το σπίτι ήταν ιδιοκτησίας του βιομήχανου Άγγελου Πυρρή ο οποίος έφτιαχνε μάλλινες και βαμβακερές φανέλες, αλλά χρεοκόπησε τη δεκαετία του '30 παίζοντας την περιουσία του στα χαρτιά. Το υπέροχο αυτό σπίτι κατασχέθηκε από το δημόσιο και πέρασε στον έλεγχο της Εθνικής Τράπεζας. Αυτό το σπίτι ερωτεύτηκε ο **Νίκος Παλαιολόγος**, ο οποίος εργαζόταν ως σύμβουλος Ανάπτυξης στο γραφείο του Κωνσταντίνου Δοξιάδη, και μαζί με τη συγγραφέα σύζυγό του **Καίη Τοιτσελή** έφτιαξαν μια κουζίνα του κόσμου... το Balthazar. Ο Νίκος Παλαιολόγος ταξίδευε παντού λόγω της δουλειάς του, ενώ η Καίη Τοιτσελή –γεννημένη στη Μασσαλία από γόνους εφοπλιστών της Κεφαλονιάς και της Χίου– είχε εργαστεί στην Ελληνική Ραδιοφωνία και στο BBC.

Η Χούντα όμως θα κατασχεήσει το διαβατήριό της γιατί είχε λάβει μέρος στην έκδοση των «18 κειμένων» που κυκλοφόρησε το 1970 από τις εκδόσεις Κέδρος. Το βιβλίο γίνεται σημείο αναφοράς για τους ξένους ραδιοφωνικούς σταθμούς και μεταφράζεται και σε άλλες γλώσσες. Η Χούντα προχωράει και στην κατάσχεση του διαβατηρίου του Ν. Παλαιολόγου. «*Το Balthazar το ανοίξαμε πριν από τα γεγονότα του Πολυτεχνείου, επί δικτατορίας*», δήλωνε στο περιοδικό *Γυναίκα* η Κ. Τοιτσελή, «και ο βασικός λόγος ήταν γιατί μας αρέσει η καλή κουζίνα και η παρασκευή της καλής κουζίνας».

«*Ένα καλό πιάτο είναι το χρυσάφι των αλημιστών, και η ψυχή αυτού που το ετοιμάζει η λυδία λίθος, κατάλαβες;*», έλεγε ο Ν. Παλαιολόγος στον Παναγιώτη Παπαϊωάννου, εργαζόμενο την εποχή εκείνη στην κουζίνα του Balthazar. «*Ήταν ένα εστιατήριο κοσμοπολίτικο, φινετσάτο, αλλά ταυτόχρονα και πολύ "ερασιτεχνικό"*», γράφει στις διέξες του αναμνήσεις για το Balthazar ο Προκόπης Δούκας, ο οποίος υποδέχεται τους ακροατές στο Kosmos κάθε πρωί.

Πάμε να βάλουμε τις κατσαρόλες στη φωτιά για να φτιάξουμε μπακαλιάρο από τη Μασσαλία με τον τρόπο του Balthazar. Γεμίζω ένα ποτήρι κρασί, πριν ξεκινήσω τη μαγειρική, για τους ανθρώπους που με την έμπνευσή τους ήταν το ανάχωμα στην κακογουστιά της μαύρης επταετίας.

Μπακ α μπαλι

Υλικά

- 1 φύλλο παστού μπακαλιάρου (περίπου 1 κιλό)
- 1 καρότο
- λίγο σέλινο
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 500 ml (2 φλιτζάνια) ελαιόλαδο
- 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) γάλα
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- χυμός λεμονιού

Συνταγή

Αφού καθαρίσουμε τον μπακαλιάρο από την ουρά και τα πτερύγια, τον κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τον

βάζουμε από βραδύς σε μπόλικο νερό να ξαρμυρίσει. Αλλάζουμε τρεις τέσσερις φορές το νερό. Την επομένη, τον βράζουμε μαζί με το καρότο, το σέλινο και το κρεμμύδι. Όταν το ψάρι μαλακώσει, το αφίνουμε να σουρώσει και να κρυώσει. Αφαιρούμε τα λαχανικά. Βγάζουμε το δέρμα του μπακαλιάρου, τον ξεκοκαλίζουμε και ρίχνουμε την ψίχα στο food processor μαζί με το σκόρδο και ένα φλιτζάνι λάδι. Χτυπάμε καλά. Μεταφέρουμε το μείγμα μας σε κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα ρίχνοντας λίγο λίγο το γάλα και το υπόλοιπο λάδι. Το ψάρι φουσκώνει και έχουμε έναν πλούσιο χυλό. Στο τέλος, ρίχνουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τον

χυμό λεμονιού. Σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου ή και κρύο, με φρυγανισμένο ψωμί ή με κριθίνο παξιμάδι.

Τα βιβλία

«*Η κουζίνα του Balthazar 1973-1983. Συνταγές και ιστορίες από ένα εστιατήριο της Αθήνας*», εκδόσεις Ιστός «*18 κείμενα*», εκδόσεις Κέδρος, 1970

«*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.*

Πιθανότατα το καλύτερο εκλαϊκευτικό βιβλίο για τον Μονταίني

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Στο γυμνάσιο τον γνωρίσαμε ως Μονταίνιο, η Εστία εξέδωσε τα «*Δοκίμια*» του ως Μονταίني, σήμερα οι εκδόσεις Ίκαρος κυκλοφορούν το βιβλίο της Σάρα Μπέικγουελ με τίτλο «*Πώς να ζούμε*», το οποίο αναφέρεται στον Γάλλο στοχαστή ως Μοντέν.

Όπως κι αν θέλετε να τον πείτε, με όποια γραμματσειρά κι αν τον γράψετε, ο άνθρωπος αυτός που έζησε τον 16ο αιώνα στην επαρχία της Γαλλίας, μέσα σε ένα κτήμα με αμπέλια που έδιναν το δικό τους κρασί, αξίζει να διαβαστεί. Μάλιστα, τον διαβάζει και ο ήρωας του τελευταίου μου βιβλίου –που θα κυκλοφορήσει σε λίγες μέρες– στο παλάτι του Όθωνα.

Εγώ, ομολογώ, έχω διαβάσει τα «*Δοκίμια*» του τρεις φορές. Μιλάμε για τέσσερις τόμους. Μιλάμε για την απόλυτη πνευματική απόλαυση. Και επειδή ο όρος «δοκίμιο» παραπέμπει στο μυαλό του σύγχρονου αναγνώστη σε κάτι στριφνό και δυσνόητο (σαν τη φιλοσοφία του Καντ, τρόπον τινά), σας λέω ότι στην περίπτωση του Μονταίνιου πρόκειται για κάτι εντελώς διαφορετικό. Ο συγγραφέας μιλάει για τη ζωή με έναν τρόπο εντελώς μυθιστορηματικό. Μας βάζει στον κόσμο του, μοιράζεται μαζί μας τις αγωνίες του, αποκαλύπτει ανερευθίαστα την καθημερινότητά του και τις ασελγείς σκέψεις του, με δυο λόγια δεν αφήνει απλώς τον αναγνώστη να κοιτάξει από την κλειδαρότρυπα του δωματίου του, αλλά του ανοίγει ο ίδιος την πόρτα.

Αντιλαμβάνομαι ότι για να πιάσει να διαβάσει κάποιος σήμερα τα «*Δοκίμια*» του Μονταίνιου θα πρέπει να πάρουν από τα χέρια του το smartphone για κανένα χρόνο. Πράγμα που δεν γίνεται στην εποχή του δικαιωματοσμού που ζούμε. Οπότε...

Οπότε μπορεί να πάρει και να διαβάσει το εξαιρετικό πόνημα της Σάρα Μπέικγουελ, «*Πώς να ζούμε*» (με υπότιτλο: *Η η ζωή του Μοντέν σε μια ερώτηση και είκοσι πιθανές απαντήσεις*).



Σάρα Μπέικγουελ
Πώς να ζούμε
(εκδ. ΙΚΑΡΟΣ)

Η Αγγλίδα συγγραφέας προσφέρει στον σύγχρονο αναγνώστη μια γκουρμέ ντεγκουστασιόν από την πλούσια πνευματική κουζίνα του Γάλλου εκείνου που παράτησε τη δουλειά του στην κυβερνητική θέση που κατείχε για να αποσυρθεί στον πύργο του, να απομονωθεί στη βιβλιοθήκη του και να γράψει για όλα εκείνα που τον ενδιέφεραν. Τα ερωτήματα που τον απασχολούν έχουν άλλοτε χιούμορ, όπως: πώς μπορείς να καθυστερήσεις έναν φίλο που νομίζει ότι μια μάγισσα του έχει κάνει μάγια; Η το άλλο: Τι λες στο σκυλί σου όταν θέλει να βγει βόλτα για παιχνίδι, ενώ εσύ θέλεις να μείνεις στο γραφείο σου και να συνεχίσεις να γράφεις το βιβλίο σου;

Την ίδια στιγμή όμως τον απασχολούν και περισσότερο καίρια ερωτήματα, όπως: Πώς να διαχειριστείς τον φόβο του θανάτου; Πώς να ξεπεράσεις την απώλεια του παιδιού σου ή ενός πολυαγαπημένου φίλου; Πώς να συμφιλιωθείς με τις αναπάντεχες αποτυχίες και πώς να αξιοποιήσεις στο έπακρο κάθε στιγμή ώστε να μη καθεί η ζωή σου χωρίς να την ευχαριστηθείς;

Το εξαιρετικό βιβλίο της Σάρα Μπέικγουελ φροντίζει με ένα απολαυστικό πραγματικά τρόπο να μας εισαγάγει στον κόσμο του Μονταίνιου ωθώντας μας ταυτόχρονα να αναζητήσουμε στις βιβλιοθήκες μας, ή στο κοντινότερο βιβλιοπωλείο, τα «*Δοκίμια*» του Μονταίνι. Πρόκειται για μια έκδοση (σε πολύ καλή μετάφραση του Βαγγέλη Προβιά) που αξίζει συγχαρητηρίων – τα οποία και δίνω από εδώ.



Σύνδρομο: Μια ξεχωριστή ελληνική rock περίπτωση

► Αν έχω συνεχώς στο μυαλό μου ένα βιβλίο που πραγματεύεται μουσικά ζητήματα, αυτό είναι το «The Islander» του **Chris Blackwell**. Μοιάζει να δίνει απαντήσεις σε κάθε ερώτημα που έχεις σκεφτεί, αλλά και που δεν έχεις ακόμα σκεφτεί να θέσεις. Για παράδειγμα, μιλάει σε αρκετά σημεία για τον Robert Palmer – έναν μουσικό που αρκετοί από τους ροκάδες της εποχής απέρριπταν επειδή ήταν ντυμένος καλύτερα απ' ό,τι θα περίμενε κανείς από κάποιον που υπηρετεί τη rock πλευρά του φεγγαριού στα mid-seventies. Βεβαίως ούτε ο Blackwell ούτε η Island είχαν τέτοια στεγανά. Άλλωστε, μπορεί ο Palmer να χρησιμοποιούσε κάποιες από τις βασικές αρχές του rock, έκανε όμως στην πραγματικότητα ένα ιδιόμορφο λευκό funk το οποίο λάτρευε ο Blackwell. Ένα πράγμα για το οποίο έχει μετανιώσει ο ιδρυτής της Island και μοιράζεται στο βιβλίο του, είναι το ότι ανάμεσα στο 1973 και το 1975 ήταν τόσο αφοσιωμένος στον Bob Marley, που έχανε κάποια από τα άλλα πράγματα που συνέβαιναν εκείνη την εποχή. Δεν έδωσε, για παράδειγμα, τη σημασία που θα ήθελε στους Talking Heads με αποτέλεσμα να τους αρπάξει ο Seymour Stein για τη Sire. Οι Talking Heads ήταν μία ακόμα ειδική περίπτωση: κατόγονοι από το punk αλλά πρόσθεταν στον ήχο τους ένα πλήθος στοιχείων, αρκετά από τα οποία οδηγούσαν προς ένα ακόμη πιο ιδιόρρυθμο λευκό funk από αυτό του Palmer. Το ότι οι Talking Heads δεν

υπέγραψαν ποτέ στην Island ήταν ένα από τα πράγματα που δεν κάνουν καθόλου χαρούμενο τον Blackwell ακόμη και σήμερα.

► Όπως συνήθως, οι μουσικές εξελίξεις ανά τον κόσμο έρχονταν εκείνη την εποχή στην Ελλάδα με αρκετή καθυστέρηση. Έτσι, ένα συγκρότημα με το όνομα **Σύνδρομο** σκάει στα ελληνικά πράγματα το 1980. Το πρώτο τους υλικό γράφεται το καλοκαίρι του 1979 στην Ιο, όπου ο **Νίκος Γκίνης** εκτελεί χρέη disc jockey, ενώ τον Ιανουάριο του 1982 στη σύνθεση μπαίνει ο **Πάνος Κασικιώτης** (Τσίκο) στα drums στη θέση του αρχικού drummer Αντώνη Λόξα, και τον Φεβρουάριο της ίδιας χρονιάς προστίθενται ο **Κώστας Θεοδω-**

ράκος στο μπάσο και ο **Σταύρος Θεοδωράκος** στην κιθάρα, προσερχόμενοι από την progressive μπάντα Habeas Corpus. Μέσα στους επόμενους μήνες ξεκινούν οι ηχογραφήσεις για το ντεμπούτο τους στο Cosmosound Studio με ηχολήπτη τον Σάκη Τρίκη και παραγωγό τον Στέλιο Φωτιάδη για να ηχογραφήσουν συνολικά 12 τραγούδια. Με δεδομένη την έλλειψη χρημάτων, ο δισκογραφικός παραγωγός της Polygram, Μάκης Μπλάτος –ξάδελφος του Μάκη Μπλάτου που γνωρίζουμε από τις εκπομπές και τα γραπτά του– καταφέρνει να εξασφαλίσει το απαραίτητο κονδύλι για την ηχογράφιση και την έκδοση του άλμπουμ στο label της Vertigo. Ο δίσκος κυκλοφορεί το 1982 και στις πρώτες 1000 κόπιες υπάρχει ως bonus ένα single με 2 ακυκλοφόρητα τραγούδια, ηχογραφημένα ζωντανά στο Κύτταρο.

► Υπήρχαν αρκετά ζητήματα στην παραγωγή του συγκεκριμένου album, όμως οι **Σύνδρομο** ήταν εξαιρετική μπάντα. Αυτό που τους κάνει μέχρι σήμερα ενδιαφέροντες είναι ότι είχαμε να κάνουμε με ένα υβρίδιο που υπάρχει σοβαρή πιθανότητα να ήθελε να υπογράψει ο Blackwell στην Island: ενώ το συγκρότημα είναι δημιούργημα της μετά-punk εποχής –αυτό που ο Stein θα όριζε ως new wave, όπως έκανε στην περίπτωση των Talking Heads– δεν διστάζει να αναμείξει funk στοιχεία αλλά και στοιχεία ενός σχεδόν Ζαρρικού seventies πνεύματος, με αρκετά στοιχεία σκληρού rock. Οι στίχοι μιλούν για την καθημερινότητα, που όλο και αγριεύει, και είναι ωμοί, όπως ακριβώς θα έπρεπε για ένα τέτοιο σχήμα. Δεν έχω την παραμικρή ιδέα αν όλα αυτά ήταν στις προθέσεις των Σύνδρομο και τελικά αυτό δεν έχει καμία σημασία. Εκείνο που μετράει είναι ότι έχουμε να κάνουμε με μια σπουδαία μπάντα που κυκλοφόρησε έναν πολύ σημαντικό δίσκο για τα ελληνικά rock πράγματα.

► Μια πολύ ιδιαίτερη demo version του album –πιο σκληρή στις κιθάρες της– μαζί με το 7ιντσο (και μάλιστα με ένα επιπλέον τραγούδι) κυκλοφορεί από την B-Otherside Records, όπως ακριβώς και το «**Στίγμα της στιγμής**», ο δεύτερος, χαμένος και επίσης πολύ καλός, δίσκος της μπάντας που ηχογραφήθηκε το 1984 με αρκετά ηλεκτρονικό ήχο, χάρη στα synths που παίζει ο Πάννης Κύρης.

P.S.: Θα έκανα μια πολύ χορταστική λίστα με τραγούδια των Σύνδρομο στο Spotify, μόνο που δεν υπάρχει ούτε ένα...



ένα ψεύτικο προφίλ και άρχισα να της μιλάω. Της στέλνω σε dm «πολύ ταιριαστό ζευγάρι» και μου απάντησε «Χαχα, εύχομαι να βρεις κι εσύ, αν δεν έχεις ήδη κάποιον, που να σε αγαπάει». Άρχισα να κλαίω, αλλά ήθελα να τον εκδικηθώ και τον απειλούσα ότι θα τα πω όλα στη γυναίκα του. Άρχισε και αυτός τις απειλές, τελικά χωρίσαμε και επίσημα, όπως ήταν φυσικό. Τον ακολούθησα από τον ψεύτικο λογαριασμό, για να βλέπω τι κάνει και προφανώς κατάλαβα ότι τα έχει με αυτήν. Εν τω μεταξύ, η γυναίκα του δεν έχει ιδέα από social. Δεν έχει καταλάβει τίποτα. Είπα στον εαυτό μου να σταματήσω να ασχολούμαι, αλλά έχω πιάσει πάτο και δεν λέω να ξεκολλήσω. Συγγνώμη για το σεντόνι.

Είμαι πολύ απογοητευμένη, αλλά και θυμωμένη. Ας τα πάρω από την αρχή όμως... Είχα μία σχέση εξ' αποστάσεως, αυτός Αθήνα, εγώ σε νησί. Ήταν πολύ ερωτευμένος, τουλάχιστον έτσι φαινόταν, και εγώ το ίδιο. Το κακό στην όλη υπόθεση και αυτό που έπαιξε σημαντικό ρόλο στο να τελειώσει η σχέση μας ήταν ότι δεν με κόνευε η μητέρα του και αυτός πάντα την υποστήριζε. Αφού να φανταστείς, αυτός έμεινε σε μια μονοκατοικία και η παρ' ολίγον πεθερά απέναντι και με έκλεινε στο υπόγειο του σπιτιού όταν αυτή ήταν έξω στον κήπο για να μη με δει και συγχυστεί. Το υπέμεινα πολλές φορές γιατί στην αρχή ήμου τυφλωμένη από τον έρωτα και δεν έβλεπα καθαρά. Το αποκορύφωμα ήταν όταν μου προέκυψε ένα θέμα υγείας και έπρεπε να έρθω στην Αθήνα, αυτός ούτε που μου πρότεινε να πάω σπίτι του να μείνω. Μου είπε απλώς «ευτυχώς δεν είναι κάτι πολύ σοβαρό, περαστικά». Ε, τα πήρα λοιπόν κι εγώ και τον χώρισα. Από τότε τον μπλόκαρα στα social και δεν έχουμ μιλήσει, αλλά τον σκέφτομαι συνέχεια. Μήπως να του έδινα μια δεύτερη ευκαιρία;

Δεύτερη ευκαιρία; Δεν είμαστε με τα καλά μας! Αυτός ο άνθρωπος προφανώς και δεν σου αξίζει, διότι εκτός από αναισθητός, δεν έχει την τόλμη να σε κάνει να νιώσεις ασφαλής και ευπρόσδεκτη ούτε στην οικογένειά του. Ξέγραψε τον από τη ζωή σου και μην υποβιβάζεις ποτέ ξανά τον εαυτό σου σε τέτοιες καταστάσεις. Θα σου ευχθώ περαστικά και να γνωρίσεις τον επόμενο, ο οποίος να αξίζει την αγάπη σου.

Γεια σου, Τζένη μου. Αποφάσισα να στα πω όλα. Τα τελευταία δύο χρόνια είχα σχέση με έναν παντρεμένο ο οποίος μου έταζε λαγούς με πετραχήλια. Θα μου πεις λάθος μου, πού πάω και κώνομαι ανάμεσα σε ζευγάρια. Είχα τύψεις δεν λέω, αναισθητη δεν με έλεγες, αλλά βλέπεις η ιστορία έδειξε ότι ερωτεύθηκα τον λάθος άνθρωπο. Τέλος πάντων, από ότι ανακάλυψα από τα social, ο συγκεκριμένος με περίσσιο θράσος ανέβαζε γνωμικά για τον έρωτα, τραγούδια πολύ in love και παράλληλα άρχισε να γίνεται ψυχρός μαζί μου. Λέω όπα, κάτι γίνεται εδώ. Μετά από μερικές μέρες, μου δόθηκε η απάντηση γιατί έβλεπα stories με μια κοπέλα συγκεκριμένη στον φόντο. Έκανα κι εγώ

Το καταλαβαίνω ότι περνάς δύσκολα, αλλά όταν συνειδητοποιήσεις ότι αυτός ο άνθρωπος δεν σου φέρθηκε σωστά και ότι το έχει σύστημα να κάνει τη μία σχέση μετά την άλλη, τότε δεν θα ξαναδεχτείς να μπει στη ζωή σου. Προτείνω να σταματήσεις τις απειλές γιατί έτσι δηλητηριάζεις τον εαυτό σου και όλο αυτό θα φέρει χειρότερα αποτελέσματα. Να προχωρήσεις τη ζωή σου γιατί ζούμε μια φορά και είναι κρίμα να χάνεις χρόνο και να τον σκέφτεσαι. Κλείσε το fake προφίλ και κάνε ένα restart. Το χρειάζεσαι.

Γνώρισα έναν τύπο μέσω γνωστής εφαρμογής, πλέον μόνο εκεί δραστηριοποιούμαι ερωτικά τον τελευταίο καιρό. Βγήκαμε πρώτο ραντεβού σε κουτούκι, παρακαλώ. Εμένα μου αρέσουν τα κουτουκάκια. Λέω, θα πούμε τα τοιπούρακια μας, θα φάμε, όλα καλά, όλα ανθηρά. Πάμε λοιπόν, γλυκούλης αυτός, πολύ ευγενικός, μου τράβηξε και την καρέκλα να καθίσω –μου άρεσε αυτό– και αρχίζουμε να συζητάμε, μέχρι που του είπα ότι θα πήγαινα στην τουαλέτα και μου απάντησε «έρχομαι και εγώ». Λέω οκ! Συνεχίζουμε μετά, πιναίμε και τσιμπολογούσαμε. Με τα τοιπούρα και τα νερά με πάνει

συχνοουρία, πάω στην τουαλέτα, μου λέει «έρχομαι και εγώ». Λέω «τα πράγματά μας»; που τα είχαμε στις καρέκλες, μου λέει «δεν τα πειράζει κανείς». Οκ! Βγαίνω από το wc και τον βλέπω απ' έξω να με περιμένει, λέω «δεν χρειαζόταν, θα ερχόμουν τώρα», μου χαμογέλασε, άρχισα λίγο να παραξενεύομαι, σκέφτομαι τι φάση; Συνεχίζω, λοιπόν, με τούτα και με 'κείνα, μου ήρθε πάλι για τουαλέτα, σκεφτόμουν θα έρθει ή δεν θα έρθει; Και μάντεψε... Με πήρε πάλι από πίσω. Τον ρώτησα ευθέως γιατί με ακολουθούσε στο wc και μου απάντησε ότι ήθελε να σιγουρευτεί ότι είμαι καλά! «Από τι κινδυνεύω; Μη με ρουφήξει η λεκάνη;» Λέω αυτό ήταν, πληρώνουμε και την κάνουμε. Γύρισα σπίτι ευτυχώς μόνη, αλλά ένιωσα πολύ περιέργια, σχεδόν σκιάχτικα. Αχ, γιατί όλα τα κουλά σε μένα;

Θα περιγράψω τη φάση μόνο με μια λέξη! Cringe και πάλι cringe. Πολύ περιέργος ο τύπος. Απορώ πώς βρήκες το κουράγιο και έκατases μαζί του τόση ώρα. Κυκλοφορούν ανάμεσά μας! Προχώρα σε ένα μαζικό block σε όποια εφαρμογή τον έχεις και ελπίζω την επόμενη φορά να σταθείς πιο τυχερή.

ΜΙΑ ΜΟΥ ΒΡΟΜΙΚΑ -Reloaded-
Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ

© JOHN HOLLMES



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





Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αγαπημένε μου, θα έλεγε κανείς πως είναι η τελευταία εβδομάδα που μπορείς να κάνεις σχεδόν ό,τι θέλεις καθώς την επόμενη η Αφροδίτη αποχωρεί από τον Λέοντα – κάτι που θεωρητικά σε ευνοούσε. Στα επαγγελματικά έχεις ακόμα νεύρα για κάποια γεγονότα και κάποιες συνθήκες οι οποίες δεν έχουν αλλάξει και αυτό μπορεί να σου στερήσει κάποια ευκαιρία. Προσπάθησε να είσαι διαλλακτικός και έλεγξε την παρορμητικότητά σου. Με το πέρασμα του Ερμή στον Ζυγό βελτιώνονται οι επικοινωνίες με το ταίρι σου. Τα οικονομικά σου είναι σε καλύτερη φάση, κρατά όμως για να έχεις γιατί έρχονται δύσκολες μέρες τον Οκτώβριο.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Δεν θα έλεγε κανείς πως πρόκειται για μια καλή εβδομάδα, Καρκίνε μου, για σένα. Έχεις ένα προαίσθημα ότι όλοι πάνε να σε εξαπατήσουν στα οικονομικά και αυτό δεν ανήκει στη σφαίρα της φαντασίας σου. Στα γκομενικά αν οργανωθείς λίγο καλύτερα και καταστρώσεις ένα σχέδιο κατάρτισης του ατόμου που έχεις στο μυαλό σου, θα το φέρεις εις πέρας. Εσύ που είσαι σε σχέση περιορίστη γκρίνια και προσπάθησε να δίνεις λίγο παραπάνω σημασία στο ταίρι σου. Άγχος επικρατεί στον τομέα των οικονομικών, ενώ δεν υπάρχει συγκεκριμένος λόγος μια και δεν υπάρχουν αλλαγές.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Αγαπημένε μου, Ζυγέ, η ψυχολογία σου είναι ακόμα βεβαρημένη από την προηγούμενη πανσέληνο στον Κριό. Συνειδητοποιείς πως κάποιοι άνθρωποι δεν χωράνε στη ζωή σου και γι' αυτό έχεις αρχίσει τα ξεκαρταρίσματα. Τα νέα όσον αφορά τον περίγυρό σου δεν θα είναι θετικά καθώς άτομα που σε περιστοιχίζουν είναι απλώς ωφελιμιστές. Στα ερωτικά σου έχεις πολλά νεύρα και είσαι στην κόντρα με το ταίρι σου για τα πιο ανούσια πράγματα στον κόσμο. Εσύ που δεν είσαι σε σχέση τα παίρνεις στο κρανίο με το άτομο το οποίο σε ενδιαφέρει καθώς θεωρείς πως έχεις χάσει πάρα πολύ χρόνο. Στα οικονομικά σου θα έχεις κάποιες ευκαιρίες αύξησης εισοδήματος, εκμεταλλεύσου τες.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Δεν θα σου κρύψω πως νιώθω την απειλή λόγω των κακών όψεων του μήνα, Αιγόκερε! Αυτή η εβδομάδα, πάντως, υπόσχεται κάποιο boost... Προς το τέλος εβδομάδας θα υπάρξει ασυνεννοησία και ίσως έχεις κάποια κακά μαντάτα σε συναισθηματικό επίπεδο. Προσπάθησε να έχεις διπλωματική συμπεριφορά στα επαγγελματικά σου – πετάει ο γάιδαρς; Πετάνει! Στα οικονομικά θα υπάρξει βελτίωση αφού θα δεχτείς κάποια χρήματα που περιμένες, και χαλαρώνεις. Με το γκομενικό, αν είσαι ελεύθερος, δεν έχεις καθόλου διάθεση να ασχοληθείς. Εσύ που έχεις σχέση προσοχή σε ζήλιες και εμμονές που σου έχουν σκάσει αυτή την περίοδο.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Αυτή την εβδομάδα, Ταύρε, εστιάζεις περισσότερο στα οικονομικά και επαγγελματικά που το τελευταίο διάστημα τα είχες λίγο γραμμένα εφόσον είχες αφοσιωθεί στο γκομενικό κομμάτι! Είσαι σε φάση που προσπαθείς να αυξήσεις το εισόδημά σου αλλά χρειάζονται πολλές ενέργειες γι' αυτό. Αν μιλήσεις για κάποια καινούργια δουλειά προσπάθησε να είσαι συγκεντρωμένος και να δίνεις σημασία στις λεπτομέρειες. Στα γκομενικά σου ακούς ολοένα «θα» και αυτό σου προκαλεί εκνευρισμό. Τα οικονομικά σου δεν είναι και στα καλύτερά τους αλλά κάνε λίγο υπομονή και τα πράγματα θα φτιάξουν, πού θα παεί...



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Είναι η τελευταία εβδομάδα που φιλοξενείς την Αφροδίτη στο ζώδιό σου οπότε προσπάθησε να την αξιοποιήσεις! Σε πιάνει μια πρεμούρα ότι πρέπει να βιαστείς για να καταφέρεις κάποια πράγματα, δώσε όμως σημασία σε κάποιες λεπτομέρειες – ειδικά στα επαγγελματικά. Θα είναι καλή εβδομάδα σχετικά με τα νέα που θα λάβεις, αλλά και με οικονομικά θέματα. Στα ερωτικά σου είσαι λίγο απόμακρος και μπερδεμένος καθώς θες να κάνεις άλλα πράγματα, λίγο πιο μόνος σου. Εσύ που δεν είσαι σε σχέση έχεις πάρει πάρα πολύ σοβαρά τη μοναξιά σου και αυτό σε ρίχνει ψυχολογικά.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Σκορπιέ μου, πέρασες τα πάνδεινα την προηγούμενη εβδομάδα και σε περιμένουν χειρότερα μέσα στον μήνα. Όχι όμως αυτή την εβδομάδα, καθώς τώρα υπάρχει ενέργεια και πολλά καλά νέα. Φτιάχνεις νέες βάσεις σε φιλίες, σχέσεις, αλλά και στον επαγγελματικό τομέα και παίρνεις στα σοβαρά τον εαυτό σου. Στα ερωτικά σου είσαι πιο μεθοδικός και πιο υπομονετικός. Αν έχεις κάποιο συγκεκριμένο άτομο στο μυαλό σου μπορείς να επιμείνεις και να φτάσεις στο στόχο σου. Οικονομικά προσπάθησε να αποφύγεις οποιαδήποτε μορφή ηλεκτρονικής συναλλαγής. Το κλίμα στα επαγγελματικά σου, κυρίως με τους συναδέλφους σου, βελτιώνεται αισθητά αυτή την εβδομάδα.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Πολύ καλή εβδομάδα για σένα, φίλε μου. Προσπάθησε να λύσεις θέματα που έχουν να κάνουν με συνεργασίες, αλλά και επαγγελματικές εκκρεμότητες καθώς τις επόμενες εβδομάδες θα υπάρξουν δυσκολίες. Εσύ που είσαι σε σχέση σε πιάνουν τα συναισθηματικά σου και κάνεις κατάθεση σκέψεων στο ταίρι σου. Εσύ που είσαι μόνος σκέφτεσαι να επιστρέψεις σε ένα άτομο από το παρελθόν – ε τη θες τη μούτζα σου! Στα οικονομικά υπάρχουν καλές εξελίξεις, ειδικά με ένα θέμα που θεωρούσες αδύνατον να λυθεί. Πάρε στα σοβαρά τα παράπονα από άτομα στον περίγυρό ή στο επαγγελματικό σου περιβάλλον για να λυθούν προβλήματα.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Δίδυμε, θα διανύσεις μια εβδομάδα πολύ καλύτερη από τις προηγούμενες και πολύ καλύτερα από τους υπόλοιπους στον ζωδιακό κύκλο! Σε ό,τι έχει να κάνει με άτομα του κύκλου σου θα έρθετε πιο κοντά και αυτό θα σε φέρει σε πολύ καλή διάθεση. Είναι αλήθεια ότι δεν έχεις καθόλου όρεξη για δουλειά, επειδή όμως θα σου έρθουν κάποιες οικονομικές ευκαιρίες πρέπει να τις εκμεταλλευτείς τώρα. Αν είσαι σε μόνιμη σχέση προσπάθησε να μην ξενοκοιτάς ή να μη δίνεις δικαιώματα γιατί μετά η φάση δεν θα μαζεύεται με τίποτα. Εσύ που είσαι μόνος δεν σε πολυνοιάζει το γκομενικό τώρα τελευταία, θέλεις την ηρεμία σου.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Σίγουρα θα είναι μια εβδομάδα γεμάτη ανατροπές, Παρθένε. Θα περάσει ο Ερμής στον Ζυγό και θα σε βοηθήσει να λύσεις θέματα οικονομικής φύσης, προσπάθησε όμως να περιορίσεις στο ελάχιστο τα έξοδά σου καθώς θα έρθουν δύσκολες μέρες. Η καχυποψία και τα κακά σχόλια για τους συνεργάτες σου δεν χωράνε αυτή την εβδομάδα. Στα ερωτικά σου νιώθει ακόμα μια ανασφάλεια η οποία έχει προκληθεί από την πανσέληνο και μετά. Αισθάνεσαι πως το ταίρι σου σου λείπει ψέματα, πράγμα το οποίο είναι κουραστικό ειδικά όταν δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο – δεν είμαι σε θέση βέβαια να το ξέρω!



Τοξότης

23 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Μία πάρα πολύ ωραία εβδομάδα ξεκινάει για σένα, φίλε μου Τοξότη. Έχεις πολλή ενέργεια και όρεξη. Δεν θα λείψουν οι προτάσεις για κάποιες εξόδους οι οποίες μπορεί να σου εξασφαλίσουν και γυναιμίες που δεν θα περάσουν αδιάφορες. Στα επαγγελματικά σου προσπάθησε να προγραμματίσεις ότι πιστεύεις ότι θα σε κρατήσει πίσω και το καταφέρνεις! Κάποιες τακτικές που ακολουθείς στον έρωτα δεν είναι οι καλύτερες καθώς μπορεί να γίνουν λίγο εριστικές η προσβλητικές – το ξέρω ότι εσύ έτσι φλερτάρεις απλά δεν το κάνει όλος ο κόσμος αυτό! Εσύ που είσαι σε σχέση προσπάθησε να προστατέψεις τα μυστικά σου γιατί είναι πάρα πολύ πιθανό να μαθευτούν, ξέρεις εσύ...



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Μετά από τον τραυματικό μήνα που πέρασες, νομίζω ότι σου αξίζει μια καλύτερη αντιμετώπιση, Ιχθύ. Σίγουρα θα είναι καλύτερη αυτή η εβδομάδα για διαπραγματήσεις και πλανάρισμα. Προσπάθησε να είσαι πιο συγκεντρωμένος γιατί υπάρχουν άτομα που θέλουν να σε εξαπατήσουν στον χώρο εργασίας ή σε οικονομικό επίπεδο. Γενικότερα προσοχή στον επαγγελματικό τομέα αυτές τις μέρες. Εσύ που δεν είσαι σε σχέση κάνεις όνειρα για ένα άτομο το οποίο δεν σου έχει δείξει ούτε το 1% από αυτά που σκέφτεται. Εσύ που είσαι σε σχέση λύνεις μια σκέψη η οποία σε βασάνιζε πολύ καιρό και προσπάθησε να θέσεις νέες βάσεις.

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ

Την καθημερινή αστρολογική σου προβλέψη στο athensvoice.gr/zodia

ATHENS 102.5 VOICE

8-10 Επιστήμη Μπινάζη-Κίμων Φραγκάκης **10-12** Γιώργος Μουχταρίδης **12-2** Γιάννης Νέες

2-4 Ελένη Κολοκοτρώνη **4-6** Γιώργος Νάστος **6-8** Κωνσταντίνα Νικολόπουλου

8-10 Λιάνα Μαστάθη **10-12** Γιοβάννα Βλασοπούλου

ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ

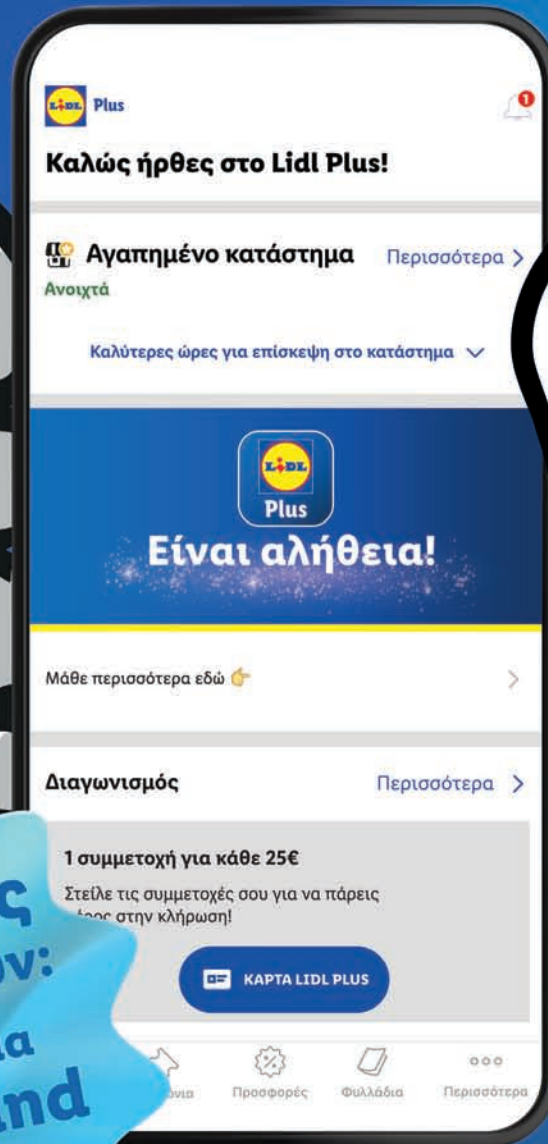
Νίκος Δημόπουλος 12-2 Παρασκευή προς Σάββατο

Στέλιος Καραβίτης Dj Snatch Σάββατο και Κυριακή **10-12** το βράδυ

Χρήστος Αντωνίου 12-2 Σάββατο προς Κυριακή



Το Lidl Plus φέρνει όλη τη μαγεία των αγαπημένων μας ηρώων!



10 νικητές
κερδίζουν:
1 ταξίδι για 4 άτομα
στην **Disneyland**
αξίας **5.000€***

*Περιλαμβάνει: Μεταφορά, Διαμονή
και Είσοδο στην Disneyland

Από 05.10. έως και 04.11.



Για κάθε 25€ αγορών παίρνεις μια συμμετοχή σκανάροντας απλά την ψηφιακή σου κάρτα Lidl Plus στο ταμείο.



Στέλνεις τη συμμετοχή σου μέσω της εφαρμογής Lidl Plus.



Μπαίνεις στην κλήρωση για να κερδίσεις.

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.



ΑΠΟΚΤΗΤΕ ΤΟ ΣΤΟ
Google Play



Λήψη στο
App Store



ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ
AppGallery

Περισσότερα: lidl-hellas.gr/diagonismos-lidl-plus