

πάνω απ' όλα η Υγεία

41
σελ.

Health VOICE

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΡΥΣΟΧΟΪΔΗΣ
ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗΣ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΡΓΥΡΑΚΗ
ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΡΙΤΣΑΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ Π.
ΛΥΣΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ



ATHENS VOICE

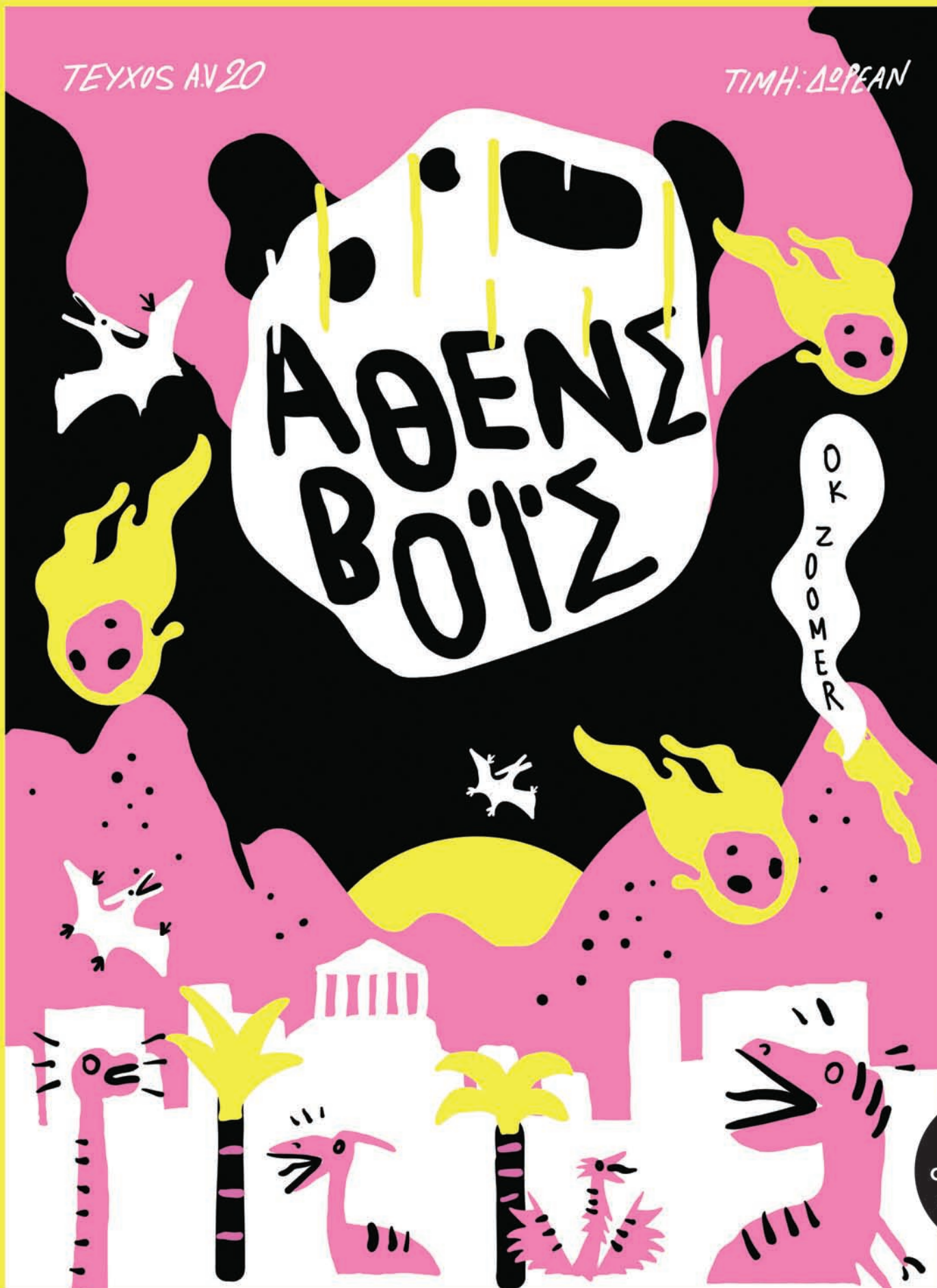
Master Franchisor in Greece: CALIN S.A. Tel: 210.68.40.005
E-mail: info@calingroup.gr - Website: calin.gr



intimissimi

Special Issue

Athens Voice **Next Gen** στα χέρια των Zoomers



Ένα
συλλεκτικό
περιοδικό

Κυρία με φίλη της μπροστά στη βιτρίνα του Μουρλοκούκου, βλέποντας μπλούζες:
«Τις ψώνιζα όλες ροντομάνικες, η χαζή, και τώρα δεν έχω τι να βάλω».

(Σκουφά, Κολωνάκι, Παρασκευή πρωί)

-Έχετε τίποτα σε τύπου τυροκαυτερή; -Ναι. Τυροκαυτερή.

(Πελάτης και κυρία σουβλατζού. Μελίσια, Δευτέρα βράδυ)

Λεωφορείο Α8, γραμμή Πολυτεχνείο - Μαρούσι. Κυρία σταυροκοπέται σε κάθε εκκλησία που συναντάμε σε όλη τη διαδρομή. Κάποια στιγμή χτυπάει το κινητό της.
 Ringtone: **Γυριστρούλααα, σε φοβάαααι...**

(Παρασκευή, 5 το απόγευμα)

«Άρα δεν είσαι για να βάζεις το βρακί σου για ένα γρήγορο καφέ».

(Κυρία με μωβ μαλλί προσπαθεί να πείσει φίλη της να πάνε για καφέ. Πλατεία Κολωνακίου, Παρασκευή πρωί)

Περαστικός βλέπει χασάπη που πλένει τα εξαρτήματα της κηματομηχανής του στο πεζοδρόμιο
-Ούτε υγειονομική υπηρεσία ούτε τίποτα, ε;

Χασάπης έξαλλος
Να μου κάνεις μήνυση, ρε!

(Μαρούσι, Σάββατο πρωί)

«Η σωτηρία της χοντρής είναι πολύ μεγάλο πράγμα».

(Αλέξης Καλλιτίσης στο FB)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
 panikoval500@gmail.com



ΣΕ ΒΛΕΠΩ!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε βλέπω να ξύνεις το ξυστό και το κεφάλι σου

Σε βλέπω, καλέ μου φίλε, και πιστεύω με σε νιώθω. Τι άλλο να κάνεις; Τα 'χεις παίξει. Δουλεύεις από 14 χρονών παιδί, άφησες το λύκειο κι έγινες βοηθός ψυκτικού για να βγάλεις κανά φράγκο. Ο πατέρας είχε σύνταξη αναπηρική λόγω οικοδομής, η μάνα τι να σου κάνει με τρία φαγανά αγόρια; Διέσχισες οριζοντίως και καθέτως όλο τον Νέο Κόσμο, τη Νέα Σμύρνη, το Φάληρο και σία βάζοντας ερκοντίσιον στα ξένα λιβιγκρουμ, ελπίζοντας να βάλεις και στο δικό σου ένα ινβέρτερ τελευταίο μοντέλο. Ένα ελαφρώς μεταχειρισμένο έβαλες τελικά, γιατί η Σούλα έμεινε έγκυος και είχατε έξοδα.

Μην τα πολυλογούμε, καταλαβαινόμαστε νομίζω. Το ζουμί είναι ότι ψόφρησες, σκάλα πάνω - σκάλα κάτω, στον λίβα και στον βοριά τόσα χρόνια, και βρέθηκες σήμερα, 65 χρονών, με λειψιά ένσημα να μπαίνεις στο σούπερ μάρκετ και να σε πιάνει κατάθλιψη. Τι να κάνεις κι εσύ; Αφήνεις το καλάθι κάτω, παίρνεις το πενντάρι και πας να το τζογάρεις μπας και πολλαπλασιαστεί. Φίσκα τα μαγαζιά του ΟΠΑΠ - αυξάνονται και πληθύνονται οι πεινώντες και οι διψώντες. Και όλοι σκέφτονται το ίδιο πράμα: σήμερα να εμφανιστεί άραγε ο Ιησούς να πολλαπλασιάσει το πενντάρι σε 500άρι; Σε Άρτο και οίνο θα το μετατρέψεις εσύ, δεν υπάρχει πρόβλημα...

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Το εξώφυλλό μας αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Δημήτρης Χαντζόπουλος**. Γεννήθηκε το 1956 στην Πάτρα. Σπούδασε Φυσική στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και κινούμενα σχέδια στο Emily Carr University of Art +Design στο Βανκούβερ του Καναδά. Εργάζεται ως σκιτσογράφος στην εφημερίδα *Καθημερινή*. Στις Εκδόσεις Άγρα κυκλοφορούν τα βιβλία του: «Αι Αγαπώσαι» (1991), «Αχ, και να 'ξερες τι μου θύμισες» (1991), «Εις Άγραν Ρεθύμου» (1999), «Στο Τούνελ - Σκίτσα 2010-2013» και το graphic novel «Πάπισσα Ιωάννα» από τις εκδόσεις The Athens Review of Books. Στις 9/12 παρουσιάζει την ατομική του έκθεση με τίτλο «Selfies», στον εκθεσιακό χώρο 16 Φωκίωνος Νέγρη, μέχρι 10/2. Περισσότερα στη σελ. 14.



Μυρσίνη Ελευθερίου
«Ο Άδελφός της»

Ένα μυθιστόρημα της Μυρσίνης Ελευθερίου σε 31+1 συνέχειες που θα ολοκληρωθεί την Πρωτοχρονιά. Κάθε μέρα στο site της Athens Voice. Μην το χάνεις!



ΜΑΙΡΗ, ΜΑΡΙΑΝΝΑ, ΜΑΡΙΑ

Το ντοκιμαντέρ του Βασίλη Λούρα για τα πρώτα χρόνια της Κάλλας στην Ελλάδα είναι ίσως μία από τις καλύτερες ταινίες που έχει γυριστεί ποτέ για την Ντίβα και αξίζει όχι απλώς να τη δείτε, αλλά να πείτε και στους φίλους σας να τη δουν. Τώρα ετοιμάζει τη διεθνή της καριέρα στα Φεστιβάλ του κόσμου. Είμαι σίγουρη ότι θα σκίσει. Μπράβο στον Πύργο Κουμεντάκη και στην Εθνική Λυρική Σκηνή.

ΚΑΡΥΦΥΛΛΙΑ ΚΑΡΑΜΠΕΤΗ

Με τη «Φόνισσα» του Παπαδιαμάντη βάζει άλλον έναν σπουδαίο ρόλο στο παλμαρέ της.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΗΣ

Ίσως ο τελευταίος αληθινός λαϊκός ερμηνευτής αλλά «νέας κοπής» και με χιούμορ.

ΤΟ MILKWHITE

Μας αρέσουν τα ρούχα του (του σχεδιαστή Δημήτρη Μπαϊράμπα), μας αρέσουν και οι βιτρίνες του. (στην οδό Λέκκα)

ΤΟ TIGER

Συνεχίζει να είναι η αγαπημένη μου «σπιλιά με τους θπασαρούς». (στην Ερμού)

Η ΑΤΑΚΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

«Μπα, μπα... κι εσύ για το εορταστικό καλάθι του νοικοκυριού;» (Μεταξύ κυριών, έξω από το μαγαζί της Gucci στην Πανεπιστημίου)



ΝΕΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ

Τόσο νέο κόμμα, τόσο παλιά γλώσσα.

TEMU

Όχι άλλο Temu, Θεέ μου.

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ RED VELVET

Κάτω τα χέρια από τα μελομακάρωνα. Αφήστε τα μελωμένα τραγανά.

ΤΡΑΠΕΡ

Συνελήφθη γνωστός τράπερ για ανατίναξη και κλοπή ATM, ξέπλυμα χρήματος στον τζόγο και στην παραγωγή βιντεοκλίπ τραπ μουσικής. (θα μπορούσαν να είναι και στίχοι από τραγούδι του)

Η ΝΕΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

Το Υπουργείο Υγείας της Κίνας διαβεβαίωσε ότι η συγκεκριμένη πνευμονία είναι ένα «κοκτέιλ ιών». Φυλαχθείτε.

ΓΑΤΑ + ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ

Μία θεαλλώδης σκέψη. Ειδικά αν τα λαμπάκια αναβοσβήνουν.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ JUMBO

Ο εφιάλτης στον δρόμο με τη χρυσόσκονη.



Τα καλύτερα δώρα για τον εαυτό μας

και τους αγαπημένους μας

INTIMISSIMI UOMO

Μη χάσεις τη Χριστουγεννιάτικη συλλογή!

Aπό εσώρουχα μέχρι πιτζάμες και ρόμπες, κάλτσες και παντόφλες, η νέα Χριστουγεννιάτικη συλλογή της **Intimissimi Uomo** μας προσφέρει τη μεγάλη γκάμα επιλογών για δώρα στον εαυτό μας και στους αγαπημένους μας, ώστε να έχουμε άλλο ένα καλό λόγο να χουκουλιάζουμε τις φετινές γιορτές. Πιτζάμες από μετάξι σε κερασί κόκκινο, μπλε της νύχτας και ριγέ σχέδιο, παραμένουν οι πιο διαχρονικές, κομψές και εκλεπτυσμένες επιλογές για άλλη μια χρονιά. Διασκεδαστικά micro prints που απεικονίζουν gingerbread μπισκότα και χιονάνθρωπους, καθώς και μπόξερ αλλά και σλιπ με παπιγιόν σε κόκκινο και μαύρο, προσδίδουν μια πιο χαρούμενη και ανέμελη πινελιά. Από τη συλλογή φυσικά δεν λείπουν τα κλασικά χειμερινά ταρτάν σε κόκκινες, πράσινες και μπλε αποχρώσεις αλλά και τα πιο ιδιαίτερα σχέδια σε ζεστά πλεκτά με τον καρουθραύστη, τον Ρούιντολφ και άλλα άκρως γιορτινά σχέδια. Η Χριστουγεννιάτικη συλλογή θα είναι φυσικά εμπλουτισμένη με μια σειρά σε συνεργασία με την **Disney**, περιλαμβάνοντας διάσημους χαρακτήρες όπως ο υπναράς νάνος **Sleepy** και ο **Lion King**, που θα πρωταγωνιστούν σε μια πλήρη συλλογή από εσώρουχα, κάλτσες, πιτζάμες και ζεστά fleecce ενδύματα, αφιερωμένη τόσο σε μεγάλους όσο και σε παιδιά. Μια ασυναγώνιστη αγοραστική εμπειρία που ταιριάζει σε κάθε στιλ και budget σε περιμένει **στα καταστήματα και online στο intimissimo.com/gr**.



Στάση ΑΒΑΝΑ

Η πιο πετυχημένη Στάση με τη μεγαλύτερη προσέλευση προ-εφήβων και εφήβων που ξεπερνάει κατά πολύ τις συναυλίες των υπερ-διάσημων τράπερ

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ
Φωτό: ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗΣ

Η Στάση Αβάνα βρίσκεται στην αρχή του Χαλανδρίου, στα σύνορα με το Παλιό και Νέο Ψυχικό, ίσως και τη Φιλοθέη την ίδια. Γενιές και γενιές παιδιών έχουν περάσει από αυτήν τη δημοφιλή Στάση τα τελευταία 50+ χρόνια, από τότε που άρχισε να λειτουργεί ο κινηματογράφος Αβάνα (1965) εκεί παραδίπλα. Παραδίπλα στη Στάση, και στο καφέ Starbucks που σίγουρα είναι το πιο πολύφηρο της Αθήνας, μπορεί και του Πεκίνου: τα μεσημέρια Παρασκευής, με το πρώτο κύμα πελατακίων να αρχίζει από τη 13:30 μ.μ. που σχολάνε τα Δημόσια Γυμνάσια-Λύκεια, το δεύτερο κύμα στις 15:40 μ.μ. που σχολάνε τα ιδιωτικά, και στη συνέχεια μέχρι τις 19:00-20:00 το βράδυ, το δοξασμένο Starbucks της Αβάνας όχι απλά σφύζει, αφυρίζει κιόλας. Τα «δημοσιάκια» φτάνουν νωρίς νωρίς και πιάνουν θέσεις, γιατί από τις 15:00 μ.μ. και μετά είναι α-δύ-να-τον να βρεις να καθίσεις. Οι σταθερές παρέες στέλνουν έναν τουλάχιστον κοπανατζή για να πιási στασιδία – μιλάμε για τις Παρασκευές, αγαπημένες ημέρες της εβδομάδας για το μέσο εφηβίκα. Το Starbucks έχει απλωθεί με καρέκλες, καναπεδάκια και τραπεζάκια παντού στο πεζοδρόμιο, έχει αμερικάνικους καφέδες, (σχεδόν) ιταλικούς καφέδες, τσάγια, χυμούς, αναψυκτικά, σάντουιτς, muffins, cheesecake κι ένα σωρό πράγματα που έρχονται κατευθείαν από την Αμερική, και σε εντυπωσιάζουν όταν είσαι 13-19 ετών. Σε εντυπωσιάζουν και επειδή δεν δίνει πολλή σημασία στις τιμές, είσαι με χαρτζιλίκι από γονείς οπότε σκασίλα σου, παίρνεις αυτό που καλύπτει το μπάζετ σου: έναν μεγάλο καφέ, για να κρατήσει πολλή ώρα. Όταν είσαι έφηβο που μόλις σχόλασε μετά από μια βδομάδα σκληρού σχολείου, δεν έχεις και μεγάλη πρεμούρα να φας. Αντίθετα θέλεις να δεις κόσμο, να χαβαλεδιάσεις, να φλερτάρεις, να κωλοβαρέσεις μέχρι να έρθει η θλιβερή ώρα να γυρίσεις σπιτάκι σου.

Τριγύρω έχει κι άλλα μαγαζιά, επειδή η Στάση είναι τόσο στάνταρ στέκι, εδώ και τόσα πολλά χρόνια. Το Coffee Lab είναι λίγο πιο εκεί, το προσκυνάνε τα παιδιά όταν η ουρά στο Starbucks είναι αποκαρδιωτική, και το περίπτερο πουλάει μπάρες δημητριακών, νερά, τσιπς, νारे, τσιγάρα, χαρτάκια, καπνό, αναπτήρες, μπισκότα, κρουασάν και τα άντερά του, δηλαδή την πραγματικότητα ενός μεγάλου αθηναϊκού περιπτέρου (=τα πάντα όλα). Κι ενώ το στέκι, η περιοχή της Αβάνας, θεωρητικά είναι Βορειών Προαστείων... έχω πετύχει στα λεωφορεία παιδιά από όλη την Αθήνα, ή τουλάχιστον από περιοχές οι οποίες εξυπηρετούνται με τα κάμποσα λεωφορεία και τρόλεϊ τιμούν τη στάση: το Α7 από τη μακρινή Στουρνάρα, το 602 (Νέα Ιωνία-Καλογρεζά-Σταθμός Πανόρμου), το 610 (Φιλοθέη-Αμπελόκηποι), το τρόλεϊ 19 από το επίσης μακρινό Μουσείο, ακόμα και το 550 που από το αδιανόητα μακρινό Φάληρο φτάνει μέχρι την Κηφισιά. Στο διάστημα 13:00-19:00 μ.μ., παιδιά 12-19 ετών ανεβοκατεβαίνουν στα ΜΜΜ ασταμάτητα, μπαίνοντας ή βγαίνοντας στη Στάση Αβάνα, και παιδιά από το Κολλέγιο, το Αρσάκειο, τη Σχολή Μωραΐτη, τα Δημόσια Γυμνάσια και Λύκεια Παλιού και Νέου Ψυχικού, έρχονται με τα πόδια περνώντας τη σωτήρια γέφυρα με την τραγική ιστορία πάνω από τη δολοφονική Λεωφόρο Κηφισίας. Γίνεται χαμός στη Στάση κάθε Παρασκευή, και τελευταία ο τζετζεζελές έχει πιάσει και τις Πέμπτες. Όσο ο καιρός είναι καλός, τα μεσημερο-απογεύματα στη Στάση Αβάνα είναι πάρτι κανονικά, και τα παιδιά κάνουν τα πάντα για να μη χάσουν το πάρτι. Είναι μια πολύ κανονική συμπεριφορά για 13-19χρονα – αν το παιδί σου είναι έφηβο και δεν έχει ακούσει ποτέ του τη Στάση Αβάνα, ίσως είναι καιρός να αρχίσει να κυκλοφορεί στην πόλη... **A**

Αβάνα κινηματογράφος, Λυκούργου 5, 2106715905
Starbucks, Κηφισίας 236, 2106754407
CoffeeLab, Κηφισίας 236, 2106771883



Νεανική παραβατικότητα χωρίς κοινωνικά σύνορα

Της ΕΥΑΣ ΣΤΑΜΟΥ

Μεγάλη ανησυχία προκαλεί το τελευταίο διάστημα η ανεξέλεγκτη νεανική παραβατικότητα που φαίνεται να μη γνωρίζει ούτε γεωγραφικά ούτε οικονομικά ή κοινωνικά σύνορα. Συμμορίες εφήβων που επιδίδονται σε κλοπές, επιθέσεις, ανελέητο bullying και χρήση ναρκωτικών, δρουν πλέον στις περισσότερες συνοικίες της Αθήνας αλλά και των υπόλοιπων μεγάλων πόλεων.

Το αγόρι της διπλανής πόρτας καταλήγει στο αστυνομικό τμήμα για εξακριβωση ή περνά τη νύχτα στο κρατητήριο την ίδια στιγμή που ο γονέας του τρέχουν πανικόβλητοι να μιλήσουν σε αστυνομικούς, καθηγητές, ψυχολόγους και να καταλάβουν τι συμβαίνει. Οι έφηβοι, κορίτσια και αγόρια, που εμπλέκονται σε περιστατικά βίας είναι συνήθως οργανωμένοι σε ομάδες με συγκεκριμένους κανόνες – το πρώτο που κάνουν συνήθως οι κηδεμόνες τους είναι να τους προτρέψουν να ξεκόψουν από αυτό του τύπου τις συντροφίες. Τι είναι όμως αυτό που ωθεί τους εφήβους 14 μέχρι 17 ετών να γοητεύονται από τη βία και να διαπράττουν παραβατικές πράξεις για μη εμφανή λόγο; Θα έλεγε κανείς ότι είναι πολύ συνηθισμένο σε αυτή ακριβώς την ηλικία, όπου οι έφηβοι δεν είναι πια παιδιά αλλά ούτε και ενήλικες, να έλκονται από την κόντρα με τις αρχές και τη διάγερση που προκαλεί η αδιαφορία για τους πάσης φύσεως κανόνες. Όπως φαίνεται, άλλωστε, από τα συναφή στοιχεία, η νεανική παραβατικότητα υποχωρεί λίγο πριν την ενηλικίωση, είναι δηλαδή ένα παροδικό φαινόμενο - πλην των ελαχίστων εξαιρέσεων όσων συνεχίζουν να έχουν προβλήματα με τον νόμο και στην ενήλικη ζωή τους.

Παλαιότερα οι ειδικοί επικεντρώνονταν στη μελέτη διαζευγμένων γονιών ή μονογονεϊκών οικογενειών ή περιόριζαν τις έρευνές τους σε παιδιά της εργατικής τάξης. Σήμερα η εικόνα έχει αλλάξει δραματικά καθώς περιστατικά νεανικής παραβατικής συμπεριφοράς παρουσιάζονται σε όλες τις κοινωνικές κατηγορίες και σε κάθε γειτονιά της πόλης, άσχετα από τη σύνθεση των οικογενειών, την τάξη, ή το βιοτικό επίπεδο. Λίγες δεκαετίες πριν ο τρόπος ψυχαγωγίας, οι συνήθειες, αλλά και τα πρότυπα που επικρατούσαν σε κάθε κοινωνική ομάδα μπορεί να διέφεραν μεταξύ τους, κάτι που δεν ισχύει στις μέρες μας. Σήμερα η τραπ που ακούν οι νέοι, τα μαγαζιά και τα κλαμπ στα οποία ξενυχτούν, ο τρόπος με τον οποίο ντύνονται, τα τατουάζ που κάνουν, οι αθλητές και οι influencers που θαυμάζουν είναι κοινά σε όλες τις κοινωνικές τάξεις – τα μέσα μαζικής δικτύωσης έχουν παίξει τον ρόλο τους σε αυτό. Συνακόλουθα, οι αντιλήψεις, οι επιδιώξεις, η συμπεριφορά των νέων, από όπου και αν προέρχονται, σε όποιο σχολείο και αν φοιτούν, έχει επίσης κοινά χαρακτηριστικά.

Η αποτυχία της οικογένειας να βοηθήσει τους εφήβους να ολοκληρώσουν τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης είναι ίσως η σημαντικότερη αιτία που κάποιοι έφηβοι ωραιοποιούν τη βία, αντλώντας ικανοποίηση από την πρόκληση φόβου ή πόνου στα θύματά τους. Η ελλιπής ε-

πιτήρηση από τους γονείς ή η αδυναμία τους να εμφυσήσουν στα παιδιά βασικούς ηθικούς κανόνες, κρύβεται συνήθως πίσω από τη νεανική παραβατικότητα.

Η έλλειψη σεβασμού των εφήβων για το σχολείο και τους καθηγητές είναι μία ακόμα πηγή νεανικής παραβατικότητας. Συχνά οι έφηβοι ακούν ότι η εκπαίδευση δεν πρόκειται να τους παρέχει τις απαραίτητες δεξιότητες ούτε για να εξασφαλίσουν μια επικερδή εργασία ούτε για να ζήσουν μια ευτυχισμένη ζωή, με αποτέλεσμα να αμφισβητούν την σπουδαιότητα του ρόλου της. Η αδιαφορία για τα μαθήματα που οδηγεί κάποιους σε πολύ χαμηλές επιδόσεις, τους αναγκάζει επίσης να αναζητούν επιβεβαίωση μέσω άλλων οδών που συχνά ταυτίζονται με τη χρήση βίας και την παραβίαση κανόνων. Είναι δυστυχώς ο μόνος τρόπος που έχουν κάποιοι νέοι ώστε να αισθάνονται σημαντικοί.

Μην ξεχνάμε επίσης ότι είμαστε όλοι μέρος μιας κουλτούρας που ωραιοποιεί τη βία και η οποία προετοιμάζει τα νεαρά κορίτσια και αγόρια για ένα συγκεκριμένο αξιακό σύστημα, το οποίο δείχνει ανοχή στην παραβατικότητα ως μέσο για την επίτευξη του τελικού στόχου: την απόκτηση δύναμης και εύκολου χρήματος.

Η μουσική που απευθύνεται στους εφήβους, τα video clips που προάγει η βιομηχανία του θεάματος, οι ταινίες και οι τηλεοπτικές σειρές, τα ευώλητα βιβλία, η διαφήμιση και ο κίτρινος Τύπος καλλιεργούν συγκεκριμένα πρότυπα που ερωτοτροπούν με τη βία δίνοντας στους εφήβους την εντύπωση ότι είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό κομμάτι της καθημερινότητας. Το φαινόμενο αυτό δεν μπορεί να κατανοηθεί ορθά, αν δεν ληφθεί υπόψη ότι ζούμε σε μία σωματική κοινωνία: μία κοινωνία όπου τα πολιτικά και ατομικά προβλήματα εκφράζονται μέσα από το σώμα. Στην εποχή των εικόνων και του διαδικτύου ο λόγος υποχωρεί, δίνοντας τη θέση του στο σώμα που

άλλοτε συνειδητά κι άλλοτε υποσυνειδητά ανταποκρίνεται, επερωτά, και αντιδρά με διαφορετικούς τρόπους σε όσα συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας. Η έμφαση δίνεται στο να δείχνει το σώμα πάντα γυμνασμένο, «μοδάτο», σέξι, δυνατό, ικανό να επιβληθεί σε άλλα σώματα.

Τις τελευταίες δεκαετίες, μάλιστα, βιώνουμε την πρωτοκαθεδρία της σωματοποιημένης εμπειρίας έναντι της διανοητικής επεξεργασίας. Η διάδοση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, που στηρίζουν την επιτυχία τους στην αναπαραγωγή εικόνων και στη χρήση αποσπασματικού λόγου, δεν έχει αφήσει κανέναν μας ανεπηρέαστο.

Το χαμηλό επίπεδο της παιδείας και το γεγονός ότι όλο και λιγότεροι άνθρωποι παγκοσμίως έχουν πρόσβαση σε καλή εκπαίδευση, με συνέπεια να αδυνατούν να χρησιμοποιήσουν τον λόγο αποτελεσματικά, παίζει καθοριστικό ρόλο στην αύξηση της βίας ανάμεσα στους νέους. Η ρητορική της βίας έχει βρει τα ιδανικά θύματά της ανάμεσα στους εφήβους που αναζητούν μάταια ένα νόημα στην άμετρη προβολή ή κρούση του σώματος, ως του υποτιθέμενα πιο ισχυρού μέρους του εαυτού μας – μα και του πιο ευάλωτου. **Α**

Η ισλαμική προπαγάνδα στη Δύση και οι επικοισμοί στη Δυτική Όχθη

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Αυτές τις ημέρες ακούω με προσοχή τον γνωστό Γάλλο ρεπόρτερ Georges Malbrunot που ξέρει περισσότερα από τους περισσότερους από μας για την κατάσταση στη Μέση Ανατολή και, ειδικά, για την ισραηλινο-παλαιστινιακή σύγκρουση. Ο Malbrunot έμεινε στην περιοχή επί είκοσι χρόνια και εργάστηκε για τη Figaro, τη La Croix, την Ouest-France, την Europe 1 και την RTL• το 2003, μετά την ατραπή του Σαντάμ Χουσεϊν εγκαταστάθηκε στη Βαγδάτη. Το 2004, ο Malbrunot μαζί με τον Christian Chesnot από τη France Inter και τον Σύριο βοηθό τους, τον Mohammed Al-Joundi, απήχθησαν από τον Ισλαμικό Στρατό του Ιράκ ενώ μετέβαιναν στη Νατζάφ, την ιερή πόλη των Σιιτών. Οι απαγωγείς ζήτησαν από τη γαλλική κυβέρνηση την κατάργηση του νόμου του 1905 περί κοσμικού κράτους• το να επιτραπεί η Σαρία στη Γαλλία: η απαίτηση ήταν τερατώδης• έδειχνε πόσο θράσος είχε αποκτήσει το ριζοσπαστικό Ισλάμ. Εν πάση περιπτώσει, η γαλλική κυβέρνηση έδωσε στους ισλαμιστές 15 εκατομμύρια δολάρια και οι όμηροι απελευθερώθηκαν μετά από 124 ημέρες κράτησης. Με τα 15 εκατομμυριάκια, ο Ισλαμικός Στρατός του Ιράκ, το ISIS δηλαδή, συμπλήρωσε το εισόδημά του που τότε προερχόταν από εκμετάλλευση πετρελαιοπηγών, ληστείες τραπεζών και ιδιωτικά κεφάλαια Καταριανών, Σαουδαραβίων και Τούρκων.

Δέκα χρόνια αργότερα, ο Malbrunot έγραψε ένα ενδιαφέρον βιβλίο για τη λανθασμένη γαλλική πολιτική στη Συρία: υπενθυμίζω ότι η Γαλλία, αντί να στηρίξει το καθεστώς του Άσαντ και να αναγκάσει τον Άσαντ σε μεταρρυθμίσεις —τις οποίες πιθανότατα θα έκανε— στήριξε τις πιο εξτρεμιστικές ισλαμιστικές ομάδες οι οποίες οδήγησαν τη χώρα στον εμφύλιο πόλεμο και στην καταστροφή. Τότε, η θέση του Γάλλου δημοσιογράφου, ο οποίος είχε (και έχει) πρόσβαση στους κύκλους της Δαμασκού, επικρίθηκε ως υπερβολικά φιλική προς τον Άσαντ — κι όμως, ο Malbrunot είχε δικίο σχετικά με τους απαιτούμενους συμβιβασμούς. Η γαλλική διπλωματία, η ευπιστία όλων των Ευρωπαίων έναντι της μπουρδολογίας περί Αραβικής Άνοιξης, είχε ολέθριες συνέπειες στη Συρία.

Το 2019, μετά από πολλές δημοσιεύσεις σχετικές με την ισλαμική τρομοκρατία, ο Malbrunot και ο Chestnot εξέδωσαν το περίφημο βιβλίο «Τα έγγραφα του Κατάρ» με υπότιτλο «Πώς το εμιράτο χρηματοδοτεί το Ισλάμ στη Γαλλία και στον κόσμο»: επρόκειτο για τη συνέχεια των δύο ερευνών «Κατάρ: τα μυστικά του χρηματοκιβωτίου» και «Οι απαγορευμένοι μας εμίρηδες» που είχαν εκδοθεί το 2013 και το 2016 αντίστοιχως. Στα «Έγγραφα του Κατάρ», οι Γάλλοι δημοσιογράφοι κατονόμαζαν πολιτικούς που εισέπρα-

ταν χρήματα για να προωθούν τα καταριανά συμφέροντα —όπως το μέλος της Γερουσίας Nathalie Goulet από το Κεντριστικό Κόμμα η οποία ωστόσο τους μίσησε για συκοφαντία. Αλλά η κατηγορία για lobbying ήταν το λιγότερο: το βιβλίο αποκάλυπτε πώς οι Καταριανοί κοροϊδεύουν τους Ευρωπαίους μες στα μούτρα τους, διαφθείροντας θεσμούς και ολόκληρους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας στις δυτικές χώρες.

Υποτίθεται πως τη μετάφραση του βιβλίου στα αγγλικά και στα αραβικά χρηματοδότησαν τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα τα οποία έχουν το Κατάρ στην μπούκα. Το βρισκω νόστιμο. Ακόμα πιο νόστιμη ήταν η αντίδραση της γαλλικής άκρας αριστεράς, η οποία, αντί να ακούσει τον Malbrunot (ο οποίος δεν θεωρείται αριστερός), αλλά ούτε και τον Chestnot (ο οποίος θεωρείται αριστερός), επικεντρώθηκε στη στρατηγική των Εμιράτων εναντίον του Κατάρ και όχι σ' εκείνη του Κατάρ στην Ευρώπη. Ακροαριστερά μέσα ενημέρωσης όπως το Médiapart κατηγορήσαν τους δύο δημοσιογράφους ότι τα παίρνουν από τα Εμιράτα για να μπουν στη μύτη του Κατάρ• για τα επίμαχα ζητήματα βουβαμάρα. Είναι σαν να σου δείχνουν το φεγγάρι κι εσύ να κοιτάς το δάχτυλο. Όσο για τις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις, συνέχισαν την πολιτική καλών αισθημάτων έναντι του Κατάρ. Όχι ότι ο Malbrunot εξαιρείται από την ευρωπαϊκή αφέλεια: τον περασμένο Ιούνιο, στη διάρκεια των εξεγέρσεων στο Ιράν, βιντεοσκόπησε γυναίκες χωρίς μαντίλα και ανήρτησε το βίντεο στο Twitter. Το αποτέλεσμα ήταν οι bassidji να συλλάβουν και να ξυλοκοπήσουν τις γυναίκες που αφηφούσαν τη διάταξη περί μαντίλας.

Τι λέει σήμερα ο Malbrunot: λέει πως η εγκατάσταση 450.000 Ισραηλινών στη Δυτική Όχθη του Ιορδάνη αποτελεί casus belli όχι μόνο για τους Ισραηλινούς και τους Παλαιστινίους αλλά για ολόκληρη τη Μέση Ανατολή. Χαίρω πολύ, το ξέρουμε• όμως, το να επιμένει σ' αυτό κάποιος που έχει ζήσει επί τόσα χρόνια στη Μέση Ανατολή και που δεν κινείται από ιδεολογίες προσδίδει στη θέση του ιδιαίτερη βαρύτητα. Το δικαίωμα των Ισραηλινών να χτίζουν οικισμούς αναγνωρίζεται μόνο από τους ίδιους: σύμφωνα

με τις ειρηνευτικές συνθήκες, το έδαφος στο οποίο χτίστηκαν οι οικισμοί είναι μέρος της παλαιστινιακής επικράτειας, η οποία, κάποτε, αν, εφόσον κτλ., θα γίνει παλαιστινιακό κράτος• οι Ισραηλινοί πρέπει να αποσυρθούν από τη Δυτική Όχθη όπως αποσύρθηκαν από τη Γάζα. Και οι Ευρωπαίοι πρέπει να δείξουν περισσότερο θάρρος: όλοι στον κόσμο είναι συγγνωστοί και λάβροι• εμείς είμαστε τα παιδιά της χορωδίας που υποχωρούμε ευγενικά τόσο μπροστά στο ριζοσπαστικό Ισλάμ όσο και μπροστά στην ακροσφαλή πολιτική του Ισραήλ. **Α**

Η ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΕΧΕΙ ΒΡΕΙ ΤΑ ΙΔΑΝΙΚΑ ΘΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΟΙ ΙΣΡΑΗΛΙΝΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΣΥΡΘΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΤΙΚΗ ΟΧΘΗ, ΟΠΩΣ ΑΠΟΣΥΡΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΖΑ

ΠΩΣ ΟΙ ΦΕΜΙΝΙΣΤΡΙΕΣ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΑΝ ΤΙΣ ΙΣΡΑΗΛΙΝΕΣ

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΡΟΥΝΤΖΑΚΗ

Δεν υπάρχει το τέλειο θύμα βιασμού. Υπάρχουν όμως άπειροι παράγοντες που μπορεί να σε κάνουν το «κατάλληλο» θύμα βιασμού. Μια κοντή φούστα, ένα έντονο κραγιόν, μια μπλούζα που τονίζει το στήθος σου, ένα έντονο βλέμμα, το εάν είσαι Ισραηλινή γυναίκα ή Παλαιστίνη. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να γλιτώσει ένας βιαστής. Ο βασικότερος είναι η απόφαση που θα πάρει η κοινή γνώμη για το εάν συμπαθεί το θύμα ή όχι. Ο βιασμός όμως είναι βιασμός σε πόλεμο και σε ειρήνη, είτε συμπαθείς το θύμα είτε όχι.

Θυμάστε στις 7 Οκτωβρίου τις τρομερές εικόνες με τους τρομοκράτες της Χαμάς που σκότωναν και βίαζαν – σύμφωνα με μαρτυρίες επιζώντων που κατήγγειλαν ανοικτά πως είδαν μπροστά τους τις φίλες τους να βιάζονται. Και ενώ η σεξουαλική επίθεση και το τραύμα είναι δύσκολο να τεκμηριωθεί λόγω ντροπής, μεροληψίας και έλλειψης μαρτύρων, ο Cochav Elkayam-Levy, ο διευθυντής της Ισραηλινής Επιτροπής για τα Εγκλήματα κατά των Γυναικών της 7ης Οκτωβρίου από τη Χαμάς, υποστηρίζει ότι υπάρχουν περισσότεροι τρόποι για την τεκμηρίωση αυτών των αποδεικτικών στοιχείων, αλλά αναφέρει ότι το πρόβλημα εδώ είναι το εξής: πολλά από αυτά τα θύματα δεν μπορούν να μιλήσουν επειδή είναι νεκρά (κάποια, σύμφωνα με ιατροδικαστικά στοιχεία, παραβιάστηκαν ξανά μετά θάνατον).

Αυτή την εβδομάδα, ο γενικός γραμματέας του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες, ζήτησε επιτέλους να διερευνηθούν «εντατικά» αυτά που περιέγραψε ως «πολλές αναφορές σεξουαλικής βίας κατά τη διάρκεια των αποτρόπαιων τρομοκρατικών ενεργειών της Χαμάς». Μετά από σχεδόν δύο μήνες φρίκης τέθηκε το ζήτημα – μετά από τόσο βιασμούς και θανάτους γυναικών, παιδιών ακόμα και βρεφών 10 μηνών...

Γυναίκες και άντρες που είχαν παραστεί στο φεστιβάλ Supernova και επιβίωσαν επειδή κρύφτηκαν, περιέγραψαν ότι παρακολουθούσαν σιωπηλά και με φρίκη γυναίκες να βιάζονται, να ακρωτηριάζονται και να πυροβολούνται ομαδικά. Το πιο σοκαριστικό όμως δεν ήταν η κραυγή αυτών των μαρτυριών αλλά η εκκωφαντική σιωπή των φεμινιστριών και του #metoo.

Ισραηλινές οργανώσεις για τα δικαιώματα των γυναικών ανησυχούσαν για το ότι χάθηκαν ευκαιρίες συλλογικής ιατροδικαστικών στοιχείων στο αρχικό χάος μιας χώρας που δεχόταν ξαφνικά επίθεση, κι ενώ κινητοποιήθηκαν γρήγορα, μόλις την περασμένη εβδομάδα ο Δρ. Cochav Elkayam-Levy (ο δικηγόρος που προεδρεύει μιας πολιτικής επιτροπής που δημιουργήθηκε για να τεκμηριώσει τα εγκλήματα κατά των γυναικών και των παιδιών που έλαβαν χώρα κατά τη διάρκεια της σφαγής) πέταξε για να

συναντήσει αξιωματούχους του ΟΗΕ και να συζητήσουν τις μαρτυρίες που συγκεντρώθηκαν.

Αυτές οι μαρτυρίες αφορούν τις γυναίκες και τα νεαρά κορίτσια που βρέθηκαν νεκρά με κατεβασμένα τα παντελόνια τους, που αιμορραγούσαν, που ήταν γεμάτες μώλωπες και γρατσουνιές, είχαν σπασμένες λεκάνες, ίχνη σπέρματος... και λοιπές εφιαλτικές λεπτομέρειες.

Ο βιασμός είναι έγκλημα πολέμου και παρόλα αυτά, στην προκειμένη περίπτωση αλλά και σε άλλες, είναι σαν να μην έχει γίνει. Στον πόλεμο όλα επιτρέπονται, λέει – δηλαδή, να βιάσεις ένα μωρό μέχρι θανάτου είναι ok. Πόλεμο έχουμε!

Συχνά ο βιασμός είναι αόρατος εξαιτίας του στίγματος που περιβάλλει τα θύματα ή ελλείπει αποδεικτικών στοιχείων καθώς τα θύματα είναι νεκρά. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο έχουν τουλάχιστον βελτιωθεί οι μέθοδοι αναγνώρισης συγκεκριμένων μοτιβών που αξίζει να διερευνηθούν. Όταν όμως άρχισαν να βγαίνουν στην επιφάνεια ιστορίες για μαχητές του Ισλαμικού Κράτους που βίαζαν και υποδούλωναν γυναίκες Γιαζίντι, ή όταν πέρυσι άρχισαν να διερευνώνται φρικτές ιστορίες γυναικών στην κατεχόμενη Ουκρανία, δεν θυμόμαστε παρά πολλούς σκεπτικιστές, δικαιωματιστές, φεμινίστριες να απαιτούν να δουν αποδεικτικά βίντεο. Ούτε θυμόμαστε πολλούς υποστηρικτές θυμάτων να αντιδρούν όταν ο διευθυντής του Κέντρου Σεξουαλικής Επίθεσης στο

Πανεπιστήμιο της Αλμπέρτα στον Καναδά μετά τις 7 Οκτωβρίου υπόγραψε ανοικτή επιστολή που καταδικάζει τη γενοκτονία στη Γάζα και επέκρινε έναν Καναδό πολιτικό για την επανάληψη «της μη επαληθευμένης κατηγορίας ότι οι Παλαιστίνιοι ήταν ένοχοι σεξουαλικής βίας». Σε αυτή τη σύγκρουση κάποιοι, συνήθως προοδευτικοί, ξεφεύγουν από τον ενάρετο δρόμο τους για να δείξουν ότι τελικά δεν ισχύει πάντα το #BelieveWomen...

Οι αναρτήσεις Εβραίων σχετικά με το ζήτημα στο X, αντιμετωπίστηκαν με το φρικτό «φωτογραφίες ή απλά δεν έγινε!» Αμέσως όμως δέχτηκαν τους βομβαρδισμούς που δόθηκαν από πυραύλους Ισραηλινών σε νοσοκομεία στη Γάζα, ενώ οι Ισραηλινοί έδειξαν μέσω ραντάρ ότι δεν είχαν κάνει αυτοί την επίθεση. Η συλλογή στοιχείων για τις θηριωδίες που εξετάζουν επί του παρόντος οι Ισραηλινές Αρμυτικές Δυνάμεις (IDF) έχει αποκρυσταλλωθεί σε ένα βίντεο με στοιχεία από κάμερες ασφαλείας και GoPro των τρομοκρατών και περιλαμβάνουν μόνο το υλικό που έχει εγκριθεί από τις οικογένειες των θυμάτων – δεν θέλουν όλες οι οικογένειες να γίνουν οι μάρτυρες των τελευταίων βασανιστικών στιγμών

των ανθρώπων τους.

Το IDF λέει ότι ορισμένες σκηνές που κριθηκαν πολύ ενοχλητικές ή εξαιρετικά σοκαριστικές, αποκλείστηκαν. Άλλες όμως συμπεριελήφθησαν, όπως η εικόνα της νεκρής γυναίκας που είναι ξαπλωμένη με τη φούστα τραβηγμένη πάνω από τη μέση της και χωρίς εσώρουχα ή της νεαρής γυναίκας που βγήκε πσοθάγκωνα δεμένη από ένα φορτηγό στη Λωρίδα της Γάζας με τον καβάλο της βουτηγμένο στο αίμα. Φαίνεται όμως ότι για τις φεμινίστριές μας αυτά τα πλάνα δεν είναι αρκετά σοκαριστικά...

Το πιο απαράδεκτο είναι πως πολλοί άνθρωποι θα πέσουν να κατασπαράξουν με τρομερή ευχαρίστηση έναν υποτιθέμενο κακοποιτή – ηθοποιό, βουλευτή, παρουσιαστή κ.λπ. – χωρίς κανένα απολύτως στοιχείο, βασισμένοι στη μαρτυρία του θύματος, όμως δεν πιστεύουν με τίποτα ότι ένας τρομοκράτης βίασε. Λες και αν παραδεχτούμε τις φρικαλεότητες της Χαμάς προδίδουμε τους άμαχους Παλαιστίνιους και το παλαιστινιακό ζήτημα. Για τις άμαχες Ισραηλινές σκασίλα μας...

Αυτοί που εξακολουθούν να αντιλαμβάνονται τους ενόπλους της Χαμάς ως μαχητές της ελευθερίας που συμμετέχουν σε ενδοξη αντίσταση και όχι ως τρομοκράτες, είναι ίσως πιο εύκολο να εκλογικεύσουν τις νεκρές γυναίκες παρά τις βιασμένες. Είναι πόλεμος, μπορεί να πουν στον εαυτό τους, και οι άνθρωποι πεθαίνουν στον πό-

λεμο και τέλος πάντων δείτε πόσες χιλιάδες ακόμα αθώες γυναίκες και παιδιά έχουν πεθάνει στη Γάζα – και ξεκινά ένας παραλογισμός που ζυγίζει ποιος είναι πιο άξιος να είναι το θύμα. Βέβαια, ένα έγκλημα τόσο βίαιο και τόσο βαθιά ριζωμένο στον μισογυνισμό, την εκδίκηση και την επιβολή δύναμης με στόχο τον απόλυτο και ολοκληρωτικό του εξευτελισμό, δεν είναι τόσο εύκολο να το ωραιοποιήσεις – γι' αυτό και το αποσιωπάς.

Με λίγα λόγια, οι επιζώντες είναι ψεύτες, εξυπηρετούν την ευρύτερη προπαγάνδα που κάνουν οι Εβραίοι για να κερδίσουν διεθνή υποστήριξη και συμπάθεια – για να δικαιολογήσουν τη γενοκτονία στη Γάζα. Όσοι μαρτύρησαν πως είδαν ημίγυμνα άψυχα σώματα γυναικών, ακόμα κι όσα είδε ολόκληρος ο πλανήτης μέσω της τηλεόρασης και των κοινωνικών μέσων δικτύωσης, είναι ψεύτες. Ψεύτες και οι γιατροί που εξέτασαν τις γυναίκες, και οι ακτιβιστές για τα δικαιώματα των γυναικών, και τα πρακτορεία ειδήσεων, και οι μαρτυρίες των ανθρώπων που δουλεύουν στα νεκροτομεία, και οι φρικταρισμένοι Γερμανοί ιατροδικαστές. Οι ψεύτες είναι οι πολλοί; Γιατί αν τελικά δεν είναι αυτοί οι ψεύτες, εσύ τι είσαι; **A**

ΤΟ ΠΙΟ ΣΟΚΑΡΙΣΤΙΚΟ ΔΕΝ ΗΤΑΝ Η ΚΡΑΥΓΗ ΤΩΝ ΜΑΡΤΥΡΙΩΝ, ΑΛΛΑ Η ΕΚΚΩΦΑΝΤΙΚΗ ΣΙΩΠΗ ΤΟΥ #METOO

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πechλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide) Ελένη Μπεζιριανούλου

Editorial Manager Ηλένα Κρητικού

Βοηθός αρχισυντάκτη Τόνια Ζαραβέλα

Τεχνικός διευθυντής Βάσιος Συστηριμάς

Social Media Manager Τάσος Ανέστης

SEO Leadership Γεράσιμος Τζαμαρέλος

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

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Μ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κασαπαλή, Γ. Κοροβέσης, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Γ. Μπελεσιώτης, Α. Μπρουντζάκη, Γ. Νένης, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπλιώρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Α. Τρούγκου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Σ. Χαλδαιός, Ε. Χελιώτης, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

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

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Visual Design Θάνας Ψυλλίδης

Εικονογραφίες art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζός, Γιώργος Ζαρκώνης, 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, Βόννη Ζαφειροπούλου

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

Advertising & Marketing Director VOICE 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 VOICE 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

Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Αναγνώριση 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.



2023 ΕΛΕΥΣΙΣ

ΜΥΣΤΗΡΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ



ΜΥΣΤΗΡΙΟ 1 ΛΗΞΗ: ΕΝΑΡΞΗ ΜΙΑ ΤΕΛΕΤΗ

15-17/12/2023



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



EUROPEAN CAPITAL of CULTURE  2023ELEUSIS.EU

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΘΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

11 πρώην βουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ προχώρησαν στη συγκρότηση της νέας κοινοβουλευτικής ομάδας, η οποία θα ονομάζεται Νέα Αριστερά.

5 είναι τα ηγετικά στελέχη. Ο Αλέξης Χαρίτσης είναι ο πρόεδρος της κοινοβουλευτικής ομάδας, ο Ευκλείδης Τσακαλώτος και ο Νάσος Ηλιόπουλος είναι οι κοινοβουλευτικοί εκπρόσωποι και η Πέτη Πέρκα η γραμματέας της κοινοβουλευτικής ομάδας. Η Έφη Αχτσιόγλου σε πρόσφατη συνέντευξή της στον ANΤ1 είχε δηλώσει, «Έκανα την επιλογή να μην έχω πρωταγωνιστικό ρόλο στη νέα κοινοβουλευτική ομάδα» αλλά ήταν η πρώτη που πήρε τον λόγο στην εκδήλωση παρουσί- ασης που έλαβε χώρα τη Δευτέρα στο Σεράφειο.

12,7% ήταν ο μέσος όρος τηλεθέασης της συνέντευξης που παραχώρησε ο Στέφανος Κασσελάκης στον τηλεοπτικό σταθμό Alpha, όπως ταχυάως την ίδια ακριβώς ώρα που οι 11 ανακοίνωναν την ίδρυση της νέας κοινοβουλευτικής ομάδας.

4 ετών έγινε η Φάρλι, το πανέμορφο σκυλάκι του Στέφανου Κασσελάκη, και το γεγονός γιορτάστηκε με μια υπέροχη τούρτα, σύμφωνα με φωτογραφίες που διέρρευσαν στον Τύπο. Πρόσφατα, σε συνέντευξή του στην ομογενειακή εφημερίδα «Πατρίς» ο πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ είχε δηλώσει: «Σιχαίνομαι την υπερέκθεση της προσωπικής μου ζωής. Την έχω σκυλοβαρεθεί».

670.000 ευρώ πρόστιμα επέβαλε εκ νέου το Υπουργείο Ανάπτυξης σε δύο εισπρακτικές εταιρείες.

435.000 ευρώ επεβλήθησαν στην εταιρεία Do Value καθώς επανάληψη ενοχλούσε οφειλέτες «περι ύπαρξης ληξιπρόθεσμων οφειλών οι οποίες είχαν υποβληθεί σε ρύθμιση που τηρούταν» και επιπλέον επέδειξε «προσβλητική συμπεριφορά με χρήση καταφανώς προσβλητικών εκφράσεων εναντίον οφειλέτη κατά την ενημέρωσή του περί ύπαρξης ληξιπρόθεσμης οφειλής».

235.000 ευρώ ήταν το πρόστιμο στην εταιρεία Cepal, καθώς επί-



© ΑΤΕ ΜΠΕΤΣΑΒΕΙΟΥ/ΠΡΟΤΥΠΟΥ/ΑΝΗΜΕΤΡΕ ΠΑΠΑΜΗΤΡΗΣ

4 διαφορετικά χρώματα θα έχουν τα τιμολόγια των εταιρειών ρεύματος και αερίου από την 1η Ιανουαρίου, σύμφωνα με τον νέο τρόπο αποστολής λογαριασμών που ενέκρινε και υποστήριξε το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

37 ετών είναι ο μαθηματικός Κωνσταντίνος Δασκαλάκης που έλυσε τον γρίφο του ΝΑΣ. Ένα μαθηματικό πρόβλημα που είχε μείνει άλυτο για 60 χρόνια. Φήμες αναφέρουν ότι αδυνατεί να λύσει τον γρίφο του αλγόριθμου με τον οποίο οι καταναλωτές ενέργειας θα γνωρίζουν τι πληρώνουν.

σης ενοχλούσε οφειλέτη και επιπλέον προέβη «σε ενέργειες αναγκαστικής εκτέλεσης με έκδοση διαταγής πληρωμής κατά του οφειλέτη, παρά το ότι η οφειλή είχε υποβληθεί σε ρύθμιση». Και κερατάς και δαρμένος, δηλαδή. Τεχνοκρατικά μιλώντας πάντα.

2.456 άτομα που συνδέονται με τις βιομηχανίες άνθρακα, πετρελαίου και φυσικού αερίου έχουν εγγραφεί και παίρνουν μέρος στις συνομιλίες που διεξάγονται αυτές τις ημέρες στο πλαίσιο της COP28 στο Ντουμπάι, σύμφωνα με καταγγελία της ακτιβιστικής ομάδας «Kick Big Polluters Out».

500 περίπου άτομα της βιομηχανίας άνθρακα είχαν συμμετάσχει στην αντίστοιχη σύνοδο για το κλίμα το 2021 στη Γλασκόβη και 600 άτομα στη σύνοδο της Αιγύπτου το 2022.

70.000 σύνεδροι εκτιμάται ότι βρίσκονται στο Ντουμπάι για τη σύνοδο.

200 χώρες έχουν στείλει αντιπροσώπους.

3 χώρες, αυτές με τις μεγαλύτερες εκπομπές ρύπων, απαξιούν να συμμετάσχουν στο COP28. Πρόκειται φυσικά για τις ΗΠΑ, τη Ρωσία και την Κίνα. Η κλιματική αλλαγή και οι συνέπειές της ήταν ο θεμέλιος λίθος της προεκλογικής καμπάνιας του Joe Biden. Ως γνωστόν «μετά την απομάκρυνση εκ της κάλπης, ουδέν λάθος αγνωρίζεται».

1,94 ευρώ φθηνότερα σε σχέση με την Ελλάδα πωλείται σε σούπερ μάρκετ της Γερμανίας μια συσκευασία χαλβά 400 γραμμαρίων ελληνικής παρασκευής, σύμφωνα με έρευνα του τηλεοπτικού σταθμού OPEN.

39 λεπτά του ευρώ φθηνότερα πωλείται επίσης στη Γερμανία η ίδια ακριβώς συσκευασία ελληνικού γιουσουριού.

54 ευρώ κοστίζει ένα αεροπορικό εισιτήριο για να ταξιδέψει στο Μόναχο, και μάλιστα όχι με low budget αεροπορική εταιρεία. Ίσως δεν είναι τόσο κακή ιδέα ένα ταξιδάκι για τα ψώνια του super market.

50 εκατοστά χιόνι βεβαίως έχει ρίξει στις περισσότερες περιοχές της πόλης τις τελευταίες ημέρες.

6 ώρες θα διαρκέσει συνολικά η επίσκεψη του Τούρκου Προέδρου, Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν, στην Αθήνα.

3.500 αστυνομικοί θα διατεθούν για τη φύλαξή του.

4.000 αστυνομικοί θα βρίσκονται επί ποδός την προηγούμενη μέρα με αφορμή την επέτειο της δολοφονίας Γρηγορόπουλου.

5 ώρες είχε δηλώσει το 2021 το στέλεχος του AKP και φίλος του Ερντογάν, Metin Külünk, ότι θα χρειαστεί η Τουρκία για να «πάρει» την Αθήνα.

10.000 ευρώ θα κοστίζει το ηλεκτρικό microcar της σουηδικής εταιρείας Lynly και πιθανώς, θέλοντας να τρολάρει τη διασημότερη επιχείρηση της χώρας, ο πελάτης θα πρέπει να το συνημολογεί μόνος του.

250 κομμάτια αποτελούν το αυτοκίνητο που θα επιτυγχάνει τελική ταχύτητα 90 χιλιόμετρα την ώρα.

51% από τους 30.919 ιδιοκτήτες μπαρ στην Ελλάδα δηλώνουν έως 6.000 ευρώ. Περνάει κρίση η νύχτα.

40% από τους 3.867 ελαιολώνοντες ελαιολώνοντες δηλώνουν επίσης έως 6.000 ευρώ. Περίεργο. Διότι όταν ψάχνεις να βρεις ελαιολώνοντες, σου κλείνει ραντεβού για αρκετούς μήνες μετά και αφού κοιτάξει την ατζέντα του.

32,2% των δικηγόρων δηλώνουν έως 6.000 ευρώ. Ένας στους τρεις, δηλαδή, αφού έφαγαν τα χρόνια τους στα θρανία, ζουν το πολύ με 500 ευρώ το μήνα.

58,3% κομμωτών και κουρέων δηλώνουν έως 6.000 ευρώ το μήνα. Κεσάτια και στα κομμωτήρια.

43,61% αυξήθηκαν οι τιμές των ακινήτων την τελευταία διετία, σύμφωνα με σχετική έρευνα της εταιρείας Geoaxis.

76% αύξηση παρατηρήθηκε στις τιμές των διαμερισμάτων στο Μαρούσι την τελευταία δεκαετία.

4.048 ευρώ ανά τετραγωνικό πωλούνται τα νεόδμητα διαμερίσματα 1ου ορόφου στον Χολαργό και είναι η περιοχή με την υψηλότερη τιμή από όσες περιλαμβάνονται στην έρευνα.

15 εκατομμύρια κατηγορείται ότι είχε δώσει ο διάσημος επενδυτής George Soros σε οργανώσεις που υποστηρίζουν τη Χαμάς. Την κατηγορία φέρει να έκανε (σύμφωνα με το Fox News) ο πρέσβης του Ισραήλ στα νημέρια έθνη, Gilad Erdan.

7,6% θα είναι οι αυξήσεις στα διόδια από 1/1/2024. Οι καλές υπηρεσίες, οι άψογοι δρόμοι με χιλιάδες μόνιμα εργοτάξια και με δεκάδες ευκαιρίες για στάσεις στα διόδια πρέπει να επιβραβεύονται. Τι όχι;

VERBA VOLANT

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΣΣΕΛΑΚΗΣ

«**Στόχος μας η πρωτιά στις ευρωεκλογές. Πάμε για την απόλυτη ανατροπή**». Δεν είναι κακό να έχει κανείς όνειρα. Με 10,2% όμως στην πλέον πρόσφατη δημοσκοπήση (Metron Analysis) και με πτώση σχεδόν δύο μονάδες σε σχέση με έναν μήνα πριν, ίσως χρειάζεται να επιστρατευθεί επιχειρηματολογία Πολάκη και να αμφισβητηθούν πρώτα οι δημοσκοπήσεις, πρόεδρε.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑΣ

«**Εκεί δεν υπήρχαν άλλα κόμματα. Ιστορικά είχε δημιουργηθεί αυτή η κατάσταση**». Η απάντηση του Γ.Γ. της Κ.Ε. του ΚΚΕ στην ερώτηση «αν εκλεγεί το ΚΚΕ θα γίνουν εκλογές ή θα μείνει το ΚΚΕ 50 χρόνια στην εξουσία»; Δεν ξέρω αν φταίει η ιστορία για το γεγονός ότι οι πιθανοί υποψήφιοι ηγέτες άλλων πολιτικών ιδεολογιών σε χώρες του «υπαρκτού σοσιαλισμού» και των «λαϊκών δημοκρατιών» πάθαιναν διάφορες ατυχίες. Σύμπτωση θα ήταν.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΟΥΛΗΣ

«**Θα προχωρήσουμε σε στέρεα βήματα, χωρίς βιασύνες, γρήγορα να, βιαστικά όχι**». Μετά τη φρενίτιδα στα σόσιαλ με το (όχι -και-τόσο-πρωτότυπο) λογότυπο της Νέας Αριστεράς, ο ευρωβουλευτής «αξιοποιεί» και το ιστορικό σλόγκαν των Goody's που έλεγε «γρήγορα να, πρόχειρα όχι». Σύντροφοι, θέλει προσοχή για να μην μπλέξετε με τις πατέντες και τα πνευματικά δικαιώματα.

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΡΚΑΣ

«**Σήμερα τελειώνουμε με την εσωστρέφεια**». Η δήλωση-αφορισμός έγινε στις 4 Δεκεμβρίου. Ίσως να υπήρχε ανάγκη, γιατί η προηγούμενη δήλωση του συντρόφου Χρήστου Πανούλη στις 30 Νοεμβρίου «αφήνουμε πίσω μας την εσωστρέφεια» δεν είχε αποτέλεσμα. Όπως άλλωστε και η δήλωση του Προέδρου Κασσελάκη στις 23 Νοεμβρίου «σήμερα κλείνει ένας κύκλος εσωστρέφειας».

Τα γλυπτά του Παρθενώνα απαιτούν σεβασμό απ' όλους

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Ο Ρίσι Σούνακ είναι σίγουρος ότι τα γλυπτά που μετέφερε ο Έλγιν στο Λονδίνο το μακρινό 1801 τα είχε αγοράσει κανονικά, από τους Οθωμανούς. Απλώς δεν έχει πρόχειρη την απόδειξη. Και για αυτό εκνευρίστηκε και ακύρωσε το ραντεβού με τον Κυριάκο Μητσοτάκη και με το δικό του. Δεν τα έκλεψε ο λόρδος, πώς μας πέρασε από το μυαλό μια τόσο βέβηλη σκέψη; Μόνο έβαλε τους δικούς του να δουλέψουν πριόνι, καλέμι και σφυρί για να τα αποκολήσουν με τον πιο βάρβαρο τρόπο από τις μετόπες, τα αετώματα και τη ζωφόρο του Παρθενώνα και να αφήσουν να καταρρεύσουν τα υπόλοιπα. Δηλαδή να καταστρέψουν το πιο σημαντικό έργο τέχνης της αρχαίας Ελλάδας και ένα από τα κορυφαία μνημεία του παγκόσμιου πολιτισμού. Γιατί ήταν «κοσμοκράτορας». Και ως τοιούτος έκανε ό,τι ήθελε και ό,τι συνέφερε στην κοσμοκράτειρα πατρίδα του.

Όσο η αποικιοκρατία και η αυτοκρατορία είναι παρελθόν εδώ και πολλά χρόνια. Ο κόσμος άλλαξε και η ύβρις του Έλγιν είναι απλώς μια σκοτεινή κηλίδα στην Ιστορία του 19ου αιώνα. Τα κράτη έχουν ανακαλύψει σύγχρονες και ειρηνικές μεθόδους να επιλύουν τις διαφορές του παρελθόντος και να αποδίδουν την πρότερη δικαιοσύνη. Όχι μόνο για λόγους νομικούς, αλλά και για ηθικούς και αισθητικούς. Ειδικά όταν πρόκειται για δημιουργίες παγκόσμιας ιστορικής σημασίας. Και η επιστροφή τους θραύσματος Fagan από το Παλέρνο στον λίθο VI της ανατολικής ζωφόρου είναι μια τεράστια πρώτη νίκη στο επίπεδο του συμβολισμού που μας δείχνει τον δρόμο, όπως αναφέρει και ο γενικός διευθυντής του μουσείου της Ακρόπολης Νίκος Σταμπολίδης σε πρόσφατη συνέντευξή του. Αλλά άλλο Ιταλία, με την

τεράστια αρχαία ιστορία, και άλλο Βρετανία. Φυσικά και δεν είναι θέμα λαών, αφού το 66% του βρετανικού λαού επιθυμεί και απαιτεί την επανένωση των γλυπτών στο Μουσείο της Ακρόπολης. Είναι θέμα πολιτικών αποφάσεων και κυβερνητικής επιλογών. Και εδώ ακριβώς προκύπτει η αναζήτηση της κατάλληλης φόρμουλας που θα επιτρέψει την επιστροφή, χωρίς να φανεί κάποιος ηττημένος πολιτικά.

Έτσι εδώ και καιρό γίνονταν αθόρυβες διαπραγματεύσεις οι οποίες είχαν προχωρήσει σε τέτοιο βαθμό που θεωρείτο επικείμενη μια συμφωνία. Σε βάση πολιτική, όχι νομική. Και γι' αυτό η ελληνική πλευρά δεν ζητούσε επιστροφή, για να μη ζορίσει τους Εγγλέζους, αλλά για «επανενοση» και «αμοιβαία επωφελή λύση». Η για «μόνιμο δανεισμό», δηλαδή για «δανεικά και αγύριστα», με αντάλλαγμα κάποιες περιοδικές εκθέσεις ελληνικών αρχαιοτήτων στο Βρετανικό Μουσείο. Για να μη μείνει άδειο όταν φύγουν τα προιονισμένα. Αλλά οι πρόσφατες εξελίξεις και το «επισσόδιο» ανάμεσα στους πρωθυπουργούς των δύο χωρών άνοιξε το θέμα με απρόβλεπτες συνέπειες. Από μια άποψη η υπόθεση πήγε πίσω, από μια άλλη ο Σούννακ κατέγραψε μεγάλη ήττα, έκανε μια απρεπή γκάφα η οποία θα επιταχύνει τις διαδικασίες και τα γλυπτά θα πάρουν τη θέση που τους ανήκει όχι πάνω στο Παρθενώνα βεβαίως, αλλά, απέναντι, στο Μουσείο της Ακρόπολης.

Λέγεται ότι ο Σούννακ πιάστηκε στα δίχτυα της ακροδεξιάς πτέρυγας των Τόρνηδων που θεωρεί προδοσία την επιστροφή των γλυπτών, καθώς έρχονται και εκλογές. Λέγεται ακόμα ότι ήταν λάθος του Μπτοστάκη να κάνει σχετική αναφορά και να ανεβάσει τους τόνους στην επίμαχη συνέντευξη στο BBC. Μπορεί και οι δύο πλευρές να θέλουν και να εργάζονται ώστε να πέσουν οι τόνοι αλλά η ζημιά έχει γίνει και το κλίμα ψύχρανε, όπως και να το κάνουμε. Φυσικά και η ελληνοβρετανική φιλία και συνεργασία δεν κινδυνεύει από τέτοια γεγονότα που σύντομα θα αποχωρήσουν από την επικαιρότητα. Ωστόσο το γεγονός καταγράφηκε στο ημερολόγιο της διεκδίκησης των γλυπτών του Παρθενώνα και αυτό έχει τη δική του πολιτική βαρύτητα.

Η Ελλάδα μπορεί να είναι μια μικρή το δέμας χώρα αλλά είναι μέλος της ΕΕ και σύμμαχος στο ΝΑΤΟ. Δεν μπορεί

να είναι μονίμως το καλό και υπάκουο παιδί που περιμένει το έλεος των ισχυρών. Να είναι καλή όταν πληρώνει από το υστέρημά της ένα σκασιμό δολάριο για αγορά στρατιωτικού υλικού και κακή και ατίθαση όταν διεκδικεί τα θραύσματα της Ιστορίας της. Να τη χειροκροτούν για τη συμφωνία των Πρεσπών, από την οποία δεν κέρδισε απολύτως τίποτα, αλλά να μη λένε κουβέντα στους γείτονες που χρησιμοποιούν ανερυθρίαστα το όνομα «Μακεδονία», καθαρό. Δεν γίνεται να θεωρούν τα σύνορά της ως σύνορα της Ευρώπης και να της ζητούν να τα προστατέψει, αλλά σε κάθε ευκαιρία να της την πέφτουν βάρβαρα με στημένα δημοσιεύματα ως ανάληπτο παραβάτη διεθνών συμφωνιών όταν συμβαίνουν πραγματικά ή εικονικά ατυχήματα με τους λεγόμενους παράτυπους μετανάστες.

Και αν ο πρωθυπουργός υπερέβη τα εσκαμμένα και αυτό αγρίεψε τον Σούννακ έχει το δικίο με το μέρος του. Δεν πήγε ούτε να ζητιανέψει, ούτε να ζητήσει δανεικά. Την ιστορία μας διεκδικεί. Αυτά που κλάπηκαν με τρόπο βάρβαρο από την πατρίδα. Και αν η στάση του χαρίζει, όπως γράφεται, το ΗΒ στην Τουρκία, αλίμονο αν είμαστε τόσο αδύναμοι και μόνοι στις διαφορές μας με τους γείτονες. Αλίμονο αν οι συμμαχίες μας κρέμονται από τα γλυπτά του Παρθενώνα και τα καπρίτσια μιας βρετανικής κάστας. Να το κλείσουμε τότε το μαγαζί και να πάμε όλοι μετανάστες στον ισχυρό Βορρά. Εκεί που δίνουν τόση σημασία στην αρχαία ιστορία ώστε να τους κλέψουν εκ των έσω 2.000 αρχαία αντικείμενα από το Βρετανικό μουσείο χωρίς να το πάρουν χαμπάρι.

Η Ελλάδα δεν είναι πλέον ψωροκώσταϊνα και αυτό καλό είναι να το καταλάβουμε κάποια στιγμή όλοι. Αντιπολιτευόμενοι και συμπολιτευόμενοι. Και μπράβο σε όσα κόμματα της αντιπολίτευσης στηρίζουν, έστω με αστερίσκους, την κυβέρνηση στο θέμα αυτό. Η εξωτερική μας πολιτική ασκείται από την εκάστοτε κυβέρνηση αλλά το μέτωπο προς τα έξω επιβάλλεται να είναι αρραγές. Διότι μόνο έτσι σε υπολογίζουν. Και αυτό δεν έχει να κάνει με εθνικισμούς, ούτε με πατριδοκαπηλία. Έχει να κάνει μόνο με ηθική και δικαιοσύνη. Όσο ακόμα υπάρχουν εθνικά κράτη, όσο δηλαδή υπάρχει ακόμα Ιστορία, θα απαιτείται σεβασμός τουλάχιστον στην ιστορία κάθε έθνους. Όταν όλα γίνουν πολτός και ίσωμα, το ξανασυστήμαμε. **A**

**ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΟΨΗ
Η ΥΠΟΘΕΣΗ ΠΗΓΕ
ΠΙΣΩ, ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΛΛΗ
Ο ΣΟΥΝΝΑΚ ΕΚΑΝΕ
ΜΙΑ ΑΠΡΕΠΗ
ΓΚΑΦΑ Η ΟΠΟΙΑ
ΘΑ ΕΠΙΤΑΧΥΝΕΙ
ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ**

ONASSIS FOUNDATION

ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΚΑΒΑΦΗ ΣΤΗΝ ΟΔΟ ΦΡΥΝΙΧΟΥ

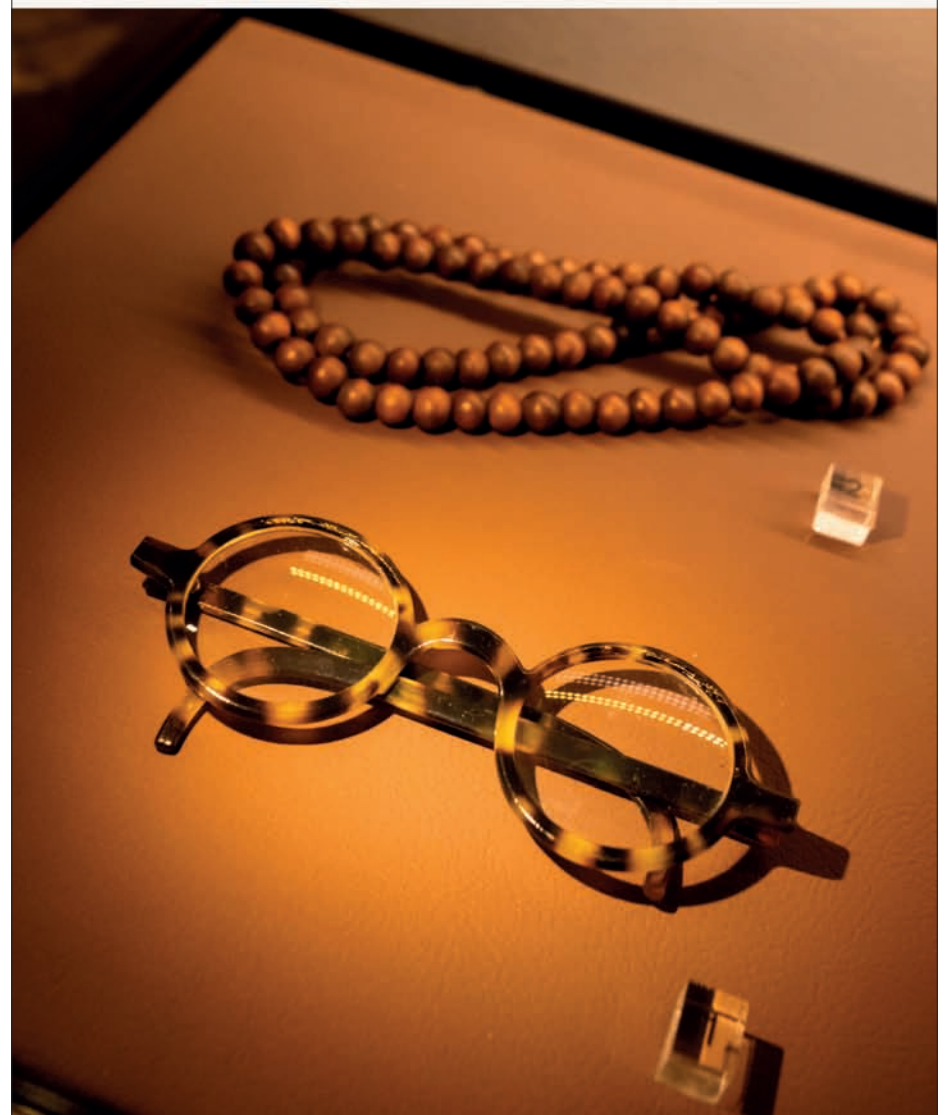
Ένας χώρος ανοιχτός σε όλους, κοινό και μελετητές.
Στο Αρχείο Καβάφη στην Πλάκα, φωτογραφίες,
πορτρέτα, σημειώσεις, θραύσματα της ζωής του
Κ. Π. Καβάφη, τα γυαλιά του, το γραφείο του και άλλα
προσωπικά αντικείμενα, μας προσκαλούν σε ένα ταξίδι
στον κόσμο του Αλεξανδρινού ποιητή.



Αρχείο Καβάφη
Φρυνίχου 16B, Πλάκα, 10558

Ωράριο λειτουργίας:
Τρίτη, Πέμπτη & Σάββατο, 11:00-18:00
Είσοδος ελεύθερη
Πληροφορίες: 210 3713 000

Οι επισκέψεις για ερευνητικό σκοπό στο αρχείο και τη βιβλιοθήκη Καβάφη πραγματοποιούνται κατόπιν αιτήματος



Κάποια πράγματα είναι αυτονόητα, ειδικά όταν μιλάμε για τα παιδιά: η θαλπωρή της οικογενειακής στέγης, το σχολείο, το ποδόσφαιρο, το μπαλέτο ή η ζωγραφική, οι πρώτες έξοδοι μόνο με φίλους όσο μεγαλώνουν, γενικότερα η ευκαιρία να ζήσουν την ξεγνοιασιά της παιδικότητάς τους. Ο Ηρακλής Μοσκόφ είναι ο γενικός γραμματέας για όσα θα έπρεπε να είναι, και είναι, αυτονόητα για τα ασυνόδευτα προσφυγόπουλα. Η λέξη αυτή –«αυτονόητο»– αναφέρεται αρκετές φορές στην κουβέντα που έχουμε.

Παρά κάποιες αρχικές αντιδράσεις, το στοίχημα της ίδρυσης της Ειδικής Γραμματείας Ασυνόδευτων Ανηλίκων το 2019 απέδωσε γρήγορα καρπούς και με τον κ. Μοσκόφ στο «τιμόνι» από το 2021 η εμπειρία και οι πρακτικές της Ελλάδας για τα ασυνόδευτα έχουν εξελιχθεί σε παράδειγμα προς μίμηση για άλλες ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίες καλούνται πλέον να μοιραστούν και αυτές το βάρος του μεταναστευτικού.

Χάρη στον **Εθνικό Μηχανισμό Επείγουσας Ανταπόκρισης (ΕΜΕΑ)**, πάνω από 3.000 παιδιά απομακρύνθηκαν από την αστεγία. Τα περισσότερα από αυτά μένουν σε δομές σε όλη τη χώρα, ενώ φέτος ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα μετεγκαταστάσεων 1.368 ασυνόδευτων παιδιών σε άλλες χώρες της Ευρώπης. Τώρα καλείται να ανταποκριθεί στο επόμενο στοίχημα. Φέτος, η Ειδική Γραμματεία Ασυνόδευτων Ανηλίκων αναβαθμίστηκε σε **Γενική Γραμματεία Ευάλωτων Πολιτών και Θεσμικής Προστασίας**, η οποία εντάσσεται πλέον στο Υπουργείο Μετανάστευσης. Με διευρυμένο αντικείμενο, περιλαμβάνει πια κι έναν τομέα, με τον οποίο ο κ. Μοσκόφ έχει ασχοληθεί ενδελεχώς ως εθνικής εισηγητής της χώρας: την καταπολέμηση της εμπορίας ανθρώπων (*trafficking*). Έχοντας μια αντίληψη για την πολιτική προσανατολισμένη σε παρεμβάσεις στο πεδίο και στην υλοποίηση συγχρηματοδοτούμενων έργων, με έμφαση σε μια κουλτούρα συμπράξεων μεταξύ δημοσίου και ιδιωτικού, ο Ηρακλής Μοσκόφ δεν θέλει να μείνει μόνο στη θεωρία. Από την άλλη, χωρίς διάθεση να κρυφτεί, αναγνωρίζει ότι η μετάβαση στην πράξη χρειάζεται εξωστρέφεια, συνεργασίες και, ναι, χρήματα, τα οποία προέρχονται κατά κύριο λόγο από ευρωπαϊκούς πόρους. Μιλήσαμε μαζί του για το «διπλό» έργο το οποίο καλείται να υπηρετήσει και τους στόχους του ως Γενικός Γραμματέας Ευάλωτων Πολιτών και Θεσμικής Προστασίας.

Το success story της Polina ως απόδειξη υπέρ της παροχής δικαιωμάτων στους μετανάστες

Προτού μπούμε στα επιμέρους, ένα από τα βασικά πράγματα που τονίζει ο κ. Μοσκόφ είναι ότι η χώρα μας μπορεί και πρέπει να αξιοποιήσει τον μεταναστευτικό της πληθυσμό. «*Συνήθως η μετανάστευση συνδέεται με την περιθωριοποίηση, την παραβατικότητα, την ανασφάλεια. Δεν γίνεται καθόλου ισορροπημένη κουβέντα για τα υπόλοιπα*», αναφέρει χαρακτηριστικά. Κατά τον ίδιο, αποτελεί μονόδρομο η προστασία και η παροχή δικαιωμάτων σε αυτούς τους ανθρώπους. «*Μόνο αυτό μπορεί να σε βοηθήσει ακόμα και σε αυτό που εσύ θες, που είναι η ασφάλειά σου*».

Χαρακτηριστικό είναι το success story της Polina, η οποία διέμενε σε διαμέρισμα στο πρόγραμμα ημιαυτόνομης διαβίωσης της IRC. Η ασυνόδευτη ανήλικη, η οποία διέθετε επικυρωμένο απολυτήριο από την Ουκρανία, είχε εκφράσει εξαρχής την επιθυμία της να σπουδάσει κτηνιατρική στην Ελλάδα. Και τα κατάφερε, καθώς πλέον φοιτά στο πανεπιστήμιο της Καρδίτσας. Ένα άλλο παράδειγμα που έγινε viral το καλοκαίρι είναι αυτό του νεαρού Ντέμπα, ο οποίος έφτασε στη χώρα μας το 2020 και η εμπειρία του σχολείου, σε συνδυασμό με την αγάπη του για τη γνώση, τον «ξεκλείδωσε» τελείως. Ο νεαρός πέρασε φέτος από τη δύσκολη διαδικασία των Πανελλαδικών και πέτυχε στη Γαλλική Φιλολογία του ΕΚΠΑ.

Ανάπτυξης της προσωπικότητας και όχι «ταμπέλες» για τα ασυνόδευτα

Βέβαια, δεν είναι όλα ρόδινα στην περίπτωση των ασυνόδευτων προσφυγόπουλων. Έχοντας περάσει από αντίζοες συνθήκες, καλούνται να τα βγάλουν πέρα χωρίς τους γονείς του σε μια νέα χώρα, σε μια άγνωστη γλώσσα. Παρατηρείται συχνά το φαινόμενο του *abscondment*, της άτυπης φυγής, δηλαδή φεύγουν από τις εκάστοτε δομές που φιλοξενούνται είτε για να εμπιστευτούν κάποιον διακινητή να τα βγάλει έξω από τη χώρα είτε για να δουλέψουν στη μαύρη εργασία. Γι' αυτό τον λόγο, ο Ηρακλής Μοσκόφ χαρακτηρίζει ως «αγαπημένες» του τις δράσεις ψυχικής υγείας της Γενικής Γραμματείας που βοηθούν στο

ΗΡΑΚΛΗΣ ΜΟΣΚΩΦ

Μονόδρομος η προστασία και η παροχή δικαιωμάτων στους μετανάστες

Ο Γενικός Γραμματέας Ευάλωτων Πολιτών και Θεσμικής Προστασίας μιλάει στην ATHENS VOICE για τα ασυνόδευτα προσφυγόπουλα και το trafficking

Της ΣΟΦΙΑΣ ΧΑΛΔΑΙΟΥ

«να αποφύγουμε να παθολογικοποιήσουμε φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών στις μη κανονικές καταστάσεις που έχουν βιώσει τα παιδιά στη συνθήκη του ξεριζωμού».

Τι γίνεται, όμως, αν κάποιος δεν είναι συνεργάσιμος ή δεν συμμετέχει στην ενταξιακή διαδικασία; Με καλή δουλειά και έμπρακτη στήριξη μπορεί να αντιστραφεί αυτό, σύμφωνα με τον γενικό γραμματέα. «*Τα παιδιά αυτά είναι ξεριζωμένα και κουβαλάνε δύσκολες συνθήκες από τη χώρα προέλευσης, από το ταξίδι και δυστυχώς και από εδώ. Όλο αυτό τους έχει καλυβδώσει, τους έχει δώσει έναν μηχανισμό επιβίωσης. Αν έρθεις και δεν γυρίσεις την πλάτη στο παιδί, μπορείς να έχει ένα "θαύμα", ένα ενταξιακό success story*», τονίζει.

Οι δράσεις ψυχικής υγείας δεν περιορίζονται απλά σε αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων που έχουν βιώσει οι ανήλικοι, αλλά έχουν και θετικό προσανατολισμό προς την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. «*Τα παιδιά αυτά δεν νομίζω ότι νιώθουν ότι καταλαβαίνουμε τον υποκειμενισμό και την κατάσταση τους. Υπάρχει ταμπού για αυτά τα παιδιά ότι είναι απλά προϊόν του τραύματός τους. Εννοείται ότι αυτό μπορεί και να ισχύει, αλλά δεν πρέπει να γίνει μια ταμπέλα που να τα ισοπεδώνει όλα. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας οφείλουν να αφουγκράζονται σωστά τις ανάγκες των παιδιών και να καταλαβαίνουν τα θέλω τους*», λέει. Ανάμεσα σε αυτά τα «θέλω» είναι και η επιθυμία τους να δουλέψουν για να εξασφαλίσουν τα προς το ζην, κάτι που κάνει εξάλλου και μια μερίδα Ελλήνων εφήβων.

Πατί όμως να μη ζήσουν όπως η πλειονότητα των νέων παιδιών; «*Προετοιμάζουμε τα παιδιά για την εργασία και την αυτόνομη ζωή, αλλά προτιμάμε να σπουδάσουν, να αποκτήσουν επαγγελματικές δεξιότητες*», υπογραμμίζει ο κ. Μοσκόφ. Κάπως έτσι, καταλήγουμε και στο *raison d'etre* της Γενικής Γραμματείας Ευάλωτων Πολιτών: ασφάλεια, στέγαση και σίτιση, αλλά και έμφαση στην ψυχοκοινωνική στήριξη, στην εκπαίδευση, στον επαγγελματικό προσανατολισμό και στη μετάβαση σε μια ενταξιακή προοπτική.

«*Δεν θέλουμε να αντικαταστήσουμε την ταυτότητά τους ούτε να ιδρυματοποιήσουμε*»

Μπορεί η ένταξη να αποτελεί το αντικείμενο ξεχωριστής γραμματείας του Υπ. Μετανάστευσης, αλλά σίγουρα είναι κάτι που απασχολεί και το κομμάτι των ασυνόδευτων ανηλίκων. Ως προς αυτό, ο κ. Μοσκόφ βάζει σε πρώτο πλάνο την ελληννομάθεια. Φροντίζει πάντως να διευκρινίσει: «*Δεν θέλουμε να αντικαταστήσουμε την ταυτότητά του, δεν χρειάζεται το παιδί να αφομοιωθεί. Από τη στιγμή που είσαι σε άλλη χώρα, όμως, η γλώσσα είναι το άλφα και το ωμέγα*».

Το νέο πλαίσιο κανόνων των δομών για τους ασυνόδευτους ανηλίκους, πέρα από τα κτιριακά στάνταρ, περιλαμβάνει προβλέψεις για τις υπηρεσίες, το προσωπικό και τον τρόπο λειτουργίας τους. Μεταξύ άλλων, προβλέπεται να ηγαίνονται και στο σχολείο. Ωστόσο, όπως λέει και ο κ. Μοσκόφ, «*για να μη κρυβόμαστε και πίσω από το δάχτυλό μας, δεν είναι εύκολο. Επειδή προβλέπεται, δεν σημαίνει ότι ένα παιδί 14 ετών που δεν μιλάει τη γλώσσα θα μπορέσει να μπει στο σχολείο και να ενταχθεί*».

Γι' αυτό τον λόγο, δίνεται σημασία και σε οικογενειακές γλώσσες ένταξης, όπως ο πολιτισμός και ο αθλητισμός. «*Δεν μιλάμε για ιδρυματικού τύπου φροντίδα, αλλά για καθημερινές δραστηριότητες με τις οποίες τα παιδιά είναι δημιουργικά, βρίσκουν φίλους και εκτονώνουν την έντασή τους*». Εξάλλου, πολύς κόσμος ίσως δεν γνωρίζει ότι οι δομές όπου διαβιούν τα παιδιά αυτά είναι ανοιχτού τύπου, δηλαδή είναι ελεύθερα να βγαίνουν έξω μόνα ή με συνοδεία βάσει ωραρίου που ρυθμίζεται ανάλογα με την ηλικία τους, τις ιδιαίτερες ανάγκες τους και το πρόγραμμά τους. «*Δεν θέλουμε να είναι χαμένα τα χρόνια που περνάνε μαζί μας, αλλά να οδηγήσουν σε ένα παιδί με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και πίστη στον εαυτό του*», επισημαίνει ο γενικός γραμματέας.

Άδεια διαμονής και στους 18-21

Καθώς μιλήσαμε πριν για το γεγονός ότι αρκετοί ασυνόδευτοι στρέφονται στη μαύρη εργασία, ο κ. Μοσκόφ προσθέτει: «*Δεν θέλουμε να τους ιδρυματοποιήσουμε, αλλά να τους κατευθύνουμε ότι στα 15 τους πρέπει να μάθουν τη γλώσσα, να πάνε στο σχολείο. Και σε 3 χρόνια να τους βοηθήσουμε να βρουν δουλειά*».

«*Απώτερος στόχος είναι να συνδεθεί η εργασία με τη νομιμότητα και κυρίως να οδηγηθούμε προς τη νόμιμη μετανάστευση, χωρίς να θεωρείται μονόδρομος το άσυλο. Για παράδειγμα, πρόσφατα νομοθετήθηκε ότι οι ασυνόδευτοι ανήλικοι που πέρασαν επιτυχώς 3 χρόνια δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, αποκτούν 10ετή*

άδεια διαμονής. Αποτελεί, βέβαια, ένα ζήτημα του τι γίνεται με τους ασυνόδευτους ανηλίκους που ενηλικιώνονται και αναγκάζονται –ανάλογα με το νομικό καθεστώς τους– να φύγουν από τις κρατικές δομές.

Σε αυτό το πλαίσιο, με το νέο πρόγραμμα Helios Junior, που βρίσκεται σε φάση συνδιαμόρφωσης, θα δοθεί η δυνατότητα σε συνολικά 2.000 πρώην ασυνόδευτους ανηλίκους που έχουν ενηλικιωθεί (ηλικίας 18-21 ετών), μέσα σε διάστημα τριών ετών, να λάβουν υπηρεσίες στέγασης και υποστήριξης, για να μπορέσουν να



συνεχίσουν την προσπάθειά τους στο σχολείο ή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, να διευκολυνθούν στην ένταξη στην αγορά εργασίας και εν τέλει να μπορέσουν να ζήσουν ανεξάρτητα. Παράλληλα, προωθούμε ως Υπουργείο νομοθετική ρύθμιση για να δοθεί άδεια διαμονής σε νεαρούς ενήλικους - πρώην ασυνόδευτους που είχαν ενταχθεί στο σύστημα παιδικής προστασίας μας».

Ένας απολογισμός: ΕΜΕΑ, επιτροπεία, mentorship

Κάνοντας έναν απολογισμό του έργου τους στο τιμόνι της γραμματείας, ο Ηρακλής Μοσκόφ στέκεται στον ΕΜΕΑ, ο οποίος ήρθε για να αντικαταστήσει τον παρωχημένο θεσμό της προστατευτικής φύλαξης. Όταν έρχεται ένα ασυνόδευτο παιδί σε κάποιο νησί του Αιγαίου, τότε οδηγείται στο ΚΥΤ όπου γίνονται έλεγχοι ιατρικοί και ψυχοκοινωνικοί, όπως επίσης και η αξιολόγηση της ηλικίας του. Τι συμβαίνει, όμως, όταν κάποιο παιδί ξεφύγει από την «τοιμπίδα» των συνοριακών ελέγχων και βρίσκεται σε δυσχερή κατάσταση (είτε σε αστεγία είτε σε καθεστώς ομηρίας από τον διακινητή) κάπου στην ενδοχώρα;

Γι' αυτό υπάρχει η 24/7 γραμμή εντοπισμού, σε συνδυασμό με κινητές μονάδες που αποτελούνται από στελέχη συνεργαζόμενων ΜΚΟ, καθώς και δύο information desks σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Τους παρέχεται ψυχοκοινωνική, νομική ιατρική υποστήριξη και διερμηνεία. Στη συνέχεια, όταν το παιδί απομακρυνθεί από το επισφαλές περιβάλλον, τοποθετείται σε κάποια από τις 5 δομές επείγουσας φιλοξενίας με περίπου 200 θέσεις και μετά από διάστημα ενός περίπου μήνα βρίσκει μόνιμη στέγη είτε σε κέντρο φιλοξενίας είτε σε διαμέρισμα ημιαυτόνομης διαβίωσης.

Εξελίξεις θα έχουμε στις αρχές του 2024 με τον νέο θεσμό της επιτροπείας, όπως μας εξηγεί ο ΓΓ Ευάλωτων Πολιτών. Ουσιαστικά, δύο οργανώσεις που κέρδισαν πρόσφατα τον σχετικό διαγωνισμό, η Μετάδραση και η Πράξις, αναλαμβάνουν να είναι επίτροποι-ανάδοχοι σε ασυνόδευτα προσφυγόπουλα. Από τη μεριά τους, οι οργανώσεις αυτές θα ορίσουν «εντεταλμένους επιτροπείας», ο καθένας από τους οποίους θα είναι υπεύθυνος για 15 παιδιά το μέγιστο. Πρόκειται για «επαγγελματίες γονείς» οι οποίοι θα μεριμνούν για ζητήματα ιατρικά, νομικά, περιουσιακά, στέγασης, εκπαίδευσης, ψυχοκοινωνικά και συνολικά καθημερινής φροντίδας και ευημερίας.

Σύμφωνα με τον κ. Ηρακλή Μοσκόφ, ο **θεσμός της επιτροπείας** προχωράει και στις αρχές του Ιανουαρίου 2024 θα έχουμε τους 60 πρώτους εντεταλμένους επιτρόπους (συνολικά θα είναι 180) σε όλη τη χώρα. Τέλος, καθώς μιλήσαμε πριν για success stories, 6 πρώην ασυνόδευτοι ανήλικοι (πέντε αγόρια και μια κοπέλα) έχουν αναλάβει επίσημα τον ρόλο των μεντόρων σε νεότερα παιδιά με αντίστοιχα βιώματα, αφογκραζόμενοι τα προβλήματα και τις δυσκολίες τους.

Ποιοι είναι τελικά οι ευάλωτοι άνθρωποι;

Όλο αυτό το know-how έρχεται τώρα να προστεθεί στο «οπλοστάσιο» της «καινούργιας», ενισχυμένης Γενικής Γραμματείας Ευάλωτων

Ατόμων και Θεσμικής Προστασίας. Το εγχείρημα δεν είναι εύκολο. «Σε πρακτικό επίπεδο, όλος ο προσφυγικός πληθυσμός είναι ευάλωτος: από οικογενειακή βία μέχρι βασανιστήρια, από ασθένειες μέχρι ψυχολογικά», αναγνωρίζει ο Ηρακλής Μοσκόφ, προσθέτοντας ρεαλιστικά ότι δεν είναι δυνατό να δοθούν λύσεις σε όλα τα προβλήματα που αφορούν ευάλωτους πολίτες τρίτων χωρών.

Από την άλλη, δηλώνει αισιόδοξος ότι η γραμματεία θα ανταποκριθεί όσον αφορά στη θεσμική προστασία, δηλαδή να υπάρχουν προτυποποιημένες διαδικασίες, κατευθυντήριες οδηγίες, εκπαιδεύσεις, εγχειρίδια και μια λογοδοσία-αξιολόγηση και ενίσχυση της πρόσβασης των ευάλωτων σε υπηρεσίες και τα δικαιώματά τους. Εξάλλου, για αυτό τον νέο, διευρυμένο ρόλο της Γενικής Γραμματείας, ο κ. Μοσκόφ αναγνωρίζει και οραματίζεται τη συνεργασία μεταξύ υπηρεσιών, μεταξύ του κρατικού και του ιδιωτικού τομέα, όπως φορείς της κοινωνίας των πολιτών, αλλά και με άλλες χώρες και πανεπιστημιακά ιδρύματα.

Trafficking

Αντικείμενο της διευρυμένης γραμματείας είναι και κάτι που γνωρίζει πολύ καλά ο Ηρακλής Μοσκόφ, καθώς έχει υπάρξει επί 15 έτη εθνικός εισηγητής της χώρας: η καταπολέμηση της εμπορίας ανθρώπων (trafficking). Ήδη, πριν λίγες μέρες, ανακοινώθηκε η επικείμενη ίδρυση τμήματος εμπορίας ανθρώπων στη γενική γραμματεία. Από αυτό μέχρι το μικρό γραφείο του εθνικού συντονιστή στο Υπουργείο Εξωτερικών, υπήρξε πολύς δρόμος.

«Ήταν ένα μικρό γραφείο που προέκυψε από ευρωπαϊκή οδηγία χωρίς επιχειρησιακές ιδιότητες. Μια συντονιστική αρχή η οποία προσπαθούσε να φτιάξει κάποιες καλές πρακτικές. Παλαιότερα υπήρχε αντίληψη καθαρά εγκληματολογική για το trafficking, ενώ στην πραγματικότητα είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα», θυμάται ο κ. Μοσκόφ.

Βασική προϋπόθεση για πρόοδο σε αυτό το θέμα είναι η ευαισθητοποίηση του κόσμου. Ως κύριο εργαλείο προτάσσεται η ενημέρωση και η προσέλκυση περισσότερων επαγγελματιών πρώτης γραμμής για την ανίχνευση πιθανών θυμάτων trafficking – από το νοσοκομείο μέχρι τον ιδιωτικό τομέα, το αεροδρόμιο και γενικά την καθημερινότητά μας.

Σύμφωνα με τον κ. Μοσκόφ, το μεταναστευτικό είναι ένας χώρος γεμάτος θύματα εκμετάλλευσης, όπως οι εργάτες γης και η εξαναγκαστική εγκληματικότητα. Από την άλλη, προτείνει και μια διάσταση που πολλοί δεν σκεφτόμαστε: της δέουσας επιμέλειας στις εφοδιαστικές αλυσίδες. «Έχουμε σκεφτεί πώς προμηθεύεται υπηρεσίες και προϊόντα μια εταιρεία, έχουμε διασφαλίσει ότι υπάρχει σεβασμός των εργαζομένων σε όλα τα επίπεδα, έχει καλλιεργηθεί η συνείδηση των καταναλωτών;» αναρωτιέται χαρακτηριστικά, θέτοντας ως παράδειγμα την παιδική εργασία στον χώρο της μόδας.

Για όλα αυτά, κατά τον ίδιο, είναι σημαντικό να ενημερωθεί ο Έλληνας πολίτης. «Δεν περιμένουμε να κάνουμε επανάσταση, αλλά πρέπει να υπάρχει η σωστή εκπαίδευση. Γι' αυτό και εμείς ξεκινάμε με θεσμικά εργαλεία, πού θα απευθυνθείς, ποιον μπορείς να ενημερώσεις, με παράλληλη συνεργασία ολόκληρης της αλυσίδας διάσωσης», καταλήγει ο Ηρακλής Μοσκόφ. **A**

**6 ΠΡΩΗΝ
ΑΣΥΝΟΔΕΥΤΟΙ
ΑΝΗΛΙΚΟΙ
ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΛΑΒΕΙ
ΕΠΙΣΗΜΑ ΤΟΝ ΡΟΛΟ
ΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΩΝ
ΣΕ ΝΕΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ
ΒΙΩΜΑΤΑ,
ΑΦΟΥΓΚΡΑΖΟΜΕΝΟΙ
ΤΙΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΟΥΣ**

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ ΜΕΓΑΡΟ

ΟΥΡΑΝΙΑ ΓΚΑΣΙΟΥ
VENTUS
ENSEMBLE
ΡΕΣΙΤΑΛ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟΥ
ΟΡΓΑΝΟΥ
23.12.2023

ΚΑΛΑΝΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΩΔΙΕΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: ΕΡΤ, COSMOS TV, ACTION 24, ATTICA MEDIA GROUP, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, KOSMOS 93.6, ΔΙΕΣΗ 101.3, GALAXY 92, ΑΘΗΝΑ 9.84, MYRADIO 104.6, ΦΩΝ.GR, QUEEN.GR, CULTURENOW.GR, IN2LIFE.GR, MONOPOLI.GR, NEWSBEAST.GR, ARTANLIFE.GR, METEO.GR

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΤΑΣΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ





Saul Steinberg, *ίνα τι με καταδιώκεις*, 2023
Ακρυλικό σε κόντρα πλακέ θαλάσσης, 72 x 50 x 40 εκ.

Η τέχνη του Δημήτρη Χαντζόπουλου έχει όλα όσα χρειάζεται ένα πολιτικό σκίτσο για να είναι επιτυχημένο. Έχει σύμβολα, υπερβολή, ειρωνεία, μεταβάσεις, επισημάνσεις και αναλογίες. Έχει και πυκνό κείμενο και σκιές που διακρίνουν τον γελοιογράφο της *Καθημερινής* και του χαρίζουν το προσωπικό του στιλ προσδίδοντας στο σκίτσο ατμόσφαιρα και καθιστώντας τα εργαλεία της σάτιρας του ακόμα πιο διαβρωτικά και αποτελεσματικά. Έχει και πλούσιες αναφορές που ξεκινούν από την ιστορία της τέχνης και φτάνουν ως την πολιτική και διπλωματική ιστορία, τον κινηματογράφο και τα κόμικς. Εκεί το πράγμα δυσκολεύει λίγο για τον αναγνώστη, καθώς ο Χαντζόπουλος του δίνει πολλά μέσα κατανόησης και αντιπαραβολής ενός κατά βάση εφήμερου πολιτικού συμβάντος.

Το τελευταίο αυτό στοιχείο της δουλειάς του είναι ακόμη πιο έντονο στα έργα ζωγραφικής και γλυπτικής που φιλοτέχνησε για τη νέα του έκθεση με τίτλο «*Selfies*», που ξεκινάει το Σάββατο 9 Δεκεμβρίου 2023 από τις 6 ως τις 9 μ.μ. στον εκθεσιακό χώρο 16 Φωκίωνος Νέγρη. Η έκθεση, που θα εγκαινιαστεί από την Πρόεδρο της Δημοκρατίας Κατερίνα Σακελλαροπούλου, περιλαμβάνει συνολικά 25 ζωγραφικές κατασκευές και γλυπτά που δημιούργησε ο Δημήτρης Χαντζόπουλος την τελευταία τριετία. Υλικά που ενώθηκαν με τρόπο παράδοξο, ξύλινες επιδαπέδιες και επιτοιχίες κατασκευές, έργα με πυλό και papier-mâché, ζωντανεύουν τις χαρακτηριστικές ολόμαυρες φιγούρες του Δημήτρη Χαντζόπουλου, καθώς και γνώριμες φιγούρες από τον κόσμο της ζωγραφικής, της λογοτεχνίας, των κόμικς και γενικότερα της σύγχρονης κουλτούρας με τρόπο τρισδιάστατο, δημιουργώντας ένα σκηνικό φαντασίας. Όπως επισημαίνει εύστοχα και ο ιστορικός τέχνης Πέτρος Μαρτινίδης στον εξαιρετικό και πλήρως εικονογραφημένο δίγλωσσο κατάλογο της έκθεσης, που επιμελήθηκε ο ίδιος ο Χαντζόπουλος: «*Οποιους λογαριασμούς κι αν ξεκαθαρίζει ο Δημήτρης Χαντζόπουλος με τα στοιχειά της φαντασίας του, σ' ένα όργιο "πολυδιάστατων σκιών", το να τριγυρίζει κανείς ανάμεσά τους προσφέρει μια υπέροχη αλλόκοτη αίσθηση. Σαν να συναναστρέφεται κωμικούς επι-γόνους της ιαμβικής ποίησης, ταυτόχρονα με σύγχρονες διασημότητες της stand up comedy – απολύτως ιλαρών στην standing up σιωπή τους*».

Ο εικαστικός αυτός περίπατος του Χαντζόπουλου ξεκίνησε πριν περίπου τρία χρόνια, αναφέρει ο ίδιος σε τηλεφωνική μας επικοινωνία, όταν μετακόμισε λόγω της πανδημίας στην Κρήτη. Εκεί έχοντας χώρο και κυρίως την ανάγκη να ξεκολλήσει από τον υπολογιστή, που τον είχε κουράσει από την τελευταία του δουλειά, τη μεταφορά της «*Πάπισσας Ιωάννας*» του Εμμανουήλ Ροΐδη σε κόμικς (The Athens Review of Books, Αθήνα 2018, σελ. 208) που «δουλεύτηκε» απολύτως ψηφιακά, όπως και σχεδόν το σύνολο της δουλειάς του Χαντζόπουλου την τελευταία 20ετία και πλέον, άρχισε να πειραματίζεται με διάφορα ενσώματα υλικά όπως papier-mâché. Το αποτέλεσμα αυτού του τριετούς μόχθου βρίσκεται στην έκθεση, όπου μπορεί κανείς να περιηγηθεί ανάμεσα σε έργα με τη Βασίλισσα Ελισάβετ σε τετραπλή εκδοχή, σαν μια ντάμα από τράπουλα, σε έργα όπου ο Τσαρούχης βρίσκεται σε «διάλογο» με τον δάσκαλό του Φώτη Κόντογλου, όπου η Μαφάλντα «συνομιλεί» με τον συμπατριώτη της τον Μπόρχες, όπου παρελαύνουν ανατρεπτικά ο Μόραλης, ο Χόκνεί και ο Νταλί.

Κι ενώ τα έργα διακρίνονται για την πολλαπλότητα των αναφορών τους, ο Χαντζόπουλος κατορθώνει, χωρίς να βαρραίνει τον θεατή με πολλή πληροφορία, να τα κάνει να στέκονται και μόνα τους, με την ερμηνεία τους να βρίσκεται κάθε φορά στο χέρι του θεατή, ο οποίος δεν είναι υποχρεωμένος να παρακολουθήσει τη διαδικασία που ακολούθησε ο ίδιος στη δημιουργία των έργων του. Όπως μου λέει και ο ίδιος ο Χαντζόπουλος, η πληροφορία και οι πολλές αναφορές είναι «για τον ίδιο», δική του είναι η ανάγκη να τις συμπεριλάβει, δεν το κάνει για να δυσκολέψει τον αναγνώστη ή τον θεατή. Η πείρα του άλλωστε του επιτρέπει να καταλαβαίνει «*πότε ένα έργο είναι τελειωμένο και μπορεί να σταθεί μπροστά σε έναν τρίτο αδιαμεσολάβητα*». Κατορθώνοντας να είναι δηκτικός και συγχρόνως τρυφερός, κρυπτικός και αποκαλυπτικός την ίδια στιγμή. **A**

Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΝΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΒΓΑΖΕΙ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΕΣ

"selfies"

Στη νέα του έκθεση με τίτλο «**Selfies**» ο διάσημος γελοιογράφος παρουσιάζει 25 εικαστικά έργα σε τρεις διαστάσεις

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Φωτογραφίες έργων:
ΧΡΙΣΤΟΣ ΣΙΜΑΤΟΣ



INFO

Δημήτρης Χαντζόπουλος, Selfies.
Εγκαίνια Σάββατο 9 Δεκεμβρίου
2023, 18:00 - 21:00.
Μέχρι 10/2/24 στον εκθεσιακό χώρο
«16 Φωκίωνος Νέγρη».
Ώρες λειτουργίας Τετάρτη -
Παρασκευή 16:00-20:00. Σάββατο
12:00-17:00. Η έκθεση θα παραμείνει
κλειστή στις 30.12.23 και στις
06.01.24

ΠΑΡΑΛΛΗΛΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

* Σάββατο 16 Δεκεμβρίου 2023,
12:30
Ο Δημήτρης Χαντζόπουλος συζητά
με την Πέγκυ Ζουμπουλάκη.
Συντονίζει ο Μιχάλης Ταιντίνης.
Η συζήτηση θα βιντεοσκοπηθεί και
θα αναρτηθεί στο νίμεσο κανάλι της
Συλλογής Σωτήρη Φέλιου.
* Σάββατο 13 Ιανουαρίου 2023,
12:30
Ξεναγήση στην έκθεση από τον Δη-
μήτρη Χαντζόπουλο και τη
Μαργαρίτα Πουρνάρα.
* Σάββατο 27 Ιανουαρίου 2023,
12:30-14:00
Πολιτική Σάτιρα και Γελοιογραφία |
Εργαστήριο με τον Δημήτρη
Χαντζόπουλο. Απαιτείται δήλωση
συμμετοχής στο
info@felioscollection.gr
Ελεύθερη είσοδος

Πορτραίτο ενός καλλιτέχνη (πισίνα
με 3 φιγούρες), 2021-2023
Ακρυλικό σε κόντρα πλακέ θαλάσσης
185 x 192 x 128 εκ.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ ΜΕΓΑΡΟ



Ουρανία
Γκάσιου



Καμεράτα &
Πώργος Πέτρου



Μυρσίνη
Μαργαρίτη



Μύρων
Μιχαηλίδης



**Αγαπημένος
γιορτινός προορισμός
για μικρούς και
μεγάλους ξετυλίγει
και φέτος ένα
πλούσιο πρόγραμμα
γεμάτο μουσική, χορό,
όπερα και θέατρο σκιών**



Μέγαρο: Ο Δεκέμβριος του πάει πολύ. Γιατί κάθε ώρα της μέρας έχει κάτι να προτείνει. Με τα μικρά μας βάζουμε στο πρόγραμμα τις μαγευτικές παραστάσεις από το Μπαλέτο της Εθνικής Όπερας της Οδησσού, αλλά και «Τα Χριστούγεννα του Καραγκιόζη στη Νέα Υόρκη». Για υπέροχες μελωδίες στο πνεύμα των ημερών είναι θεσμός η συναυλία εκκλησιαστικού οργάνου της Ουρανίας Γκάσιου και το πρωτοχρονιάτικο γκαλά με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών. Από τη λίστα μας δεν θα μπορούσε να λείπει το αριστουργηματικό ορατόριο «Ο Μεσσίας» του Χαίντελ με το οποίο θα αναμετρηθεί η Καμεράτα-Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής υπό τον Γιώργο Πέτρου. Κι όποτε η παρέα θέλει να δει... άσπρη, κεφάτη μέρα, δίνουμε ραντεβού στο παγοδρόμιο στο Αίθριο, περνάμε από το M Shop και το Café για δώρα και κουβέντα, ενώ μας συντροφεύουν live γιορτινές νότες στο φουαγιέ. Εσείς αυτόν τον Δεκέμβριο πότε θα περάσετε από το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών;

«Η ΤΟΣΟΔΟΥΛΑ»
Μπαλέτο της Εθνικής Όπερας της Οδησσού
16-30 Δεκεμβρίου
Αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη

★ Η μικροσκοπική ηρωίδα της φαντασίας του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, το κοριτσάκι που γεννήθηκε μέσα σε ένα μαγικό λουλούδι, ξαναζεί τις περιπέτειές της επί σκηνής. Το ιστορικό ανσάμπλ από την Ουκρανία, που μετρά πάνω από διακόσια χρόνια πορείας, ξαναδιάβασε το παραμύθι του διάσημου Δανού συγγραφέα με τον δικό του τρόπο. Έγραψαν την πρωτότυπη μουσική και το λιμπρέτο, δημιούργησαν μια χορογραφία με χιούμορ και τρυφερότητα, σχεδίασαν ονειρεμένα σκηνικά και λαμπέρα κοστούμια. Οι σολίστ και οι κορυφαίοι του θα μας παρασύρουν στον κόσμο της Τοσοδούλας, μέσα από τη νέα τους παραγωγή που παρουσιάζεται σε παγκόσμια πρώτη.

«ΖΙΖΕΛ»
Μπαλέτο της Εθνικής Όπερας της Οδησσού
18-28 Δεκεμβρίου
Αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη

★ Το αριστούργημα του κλασικού χορού, με την ονειρική μουσική του Αντόλφ Αντάμ, για πέντε παραστάσεις στην Αθήνα. Γραμμένο το 1841 αποτελεί ύμνο στην άδολη αγάπη και στον αιώνιο έρωτα. Η Oleksandra Vorobion, η Natalia Ivashenko και η Anastasia Korno ντύνονται το κοστούμι της νεαρής χωρικής που είναι ερωτευμένη με τον αριστοκράτη Άλμπερεχτ και αυτοκτονεί όταν ανακαλύπτει ότι ο αγαπημένος της είναι αρραβωνιασμένος. Ως πνεύμα της νύχτας πια, ενώνεται με άλλες πληγωμένες κοπέλες που εκδικούνται τους άντρες κάνοντάς τους να χορεύουν μέχρις εξαντλήσεως. Όμως εκείνη προστατεύει τον Άλμπερεχτ από τα άλλα ζωτικά.

ΟΥΡΑΝΙΑ ΓΚΑΣΙΟΥ
ρεσιτάλ εκκλησιαστικού οργάνου
23 Δεκεμβρίου στις 20:30
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

★ Συνθέσεις του Πόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ, που με τη στοχαστική πνευματικότητα και την υποβλητική τους δύναμη φωτίζουν ιδανικά το βαθύτερο νόημα της μεγάλης γιορτής, αλλά και νότες από παρτιτούρες των Χαίντελ, Βιερν, Γκαμπριέλι και Ζιγκού, χριστουγεννιάτικες μελωδίες από όλο τον κόσμο και ελληνικά κάλαντα. Ό,τι πρέπει γι' αυτές τις ημέρες το καθιερωμένο ραντεβού με τη διακεκριμένη οργανίστα Ουρανία Γκάσιου. Φέτος, η Ελληνίδα σολίστ, η οποία έχει εμφανιστεί σε σημαντικές αίθουσες συναυλιών και καθεδρικούς ναούς της Ευρώπης, συμπράττει με το σύνολο χάλκινων πνευστών Ventus Ensemble.

Εισιτήρια
210 72 82 333
megaron.gr

Ο ΜΕΣΣΙΑΣ Καμεράτα & Γιώργος Πέτρου
27 Δεκεμβρίου στις 20:30
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

★ Βραβευμένοι ερμηνευτές πολλών ορχηστρικών και λυρικών έργων του Χαίντελ, τα μέλη της Καμεράτας-Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής και ο καταξιωμένος αρχιμουσικός Γιώργος Πέτρου στρέφουν το ενδιαφέρον τους στο κορυφαίο ορατόριο του συνθέτη. Θεϊκή όσο και γήινη, με ανυπέρβλητης ομορφιάς χορωδιακά μέρη, η μεγαλειώδης μουσική του σπουδαίου μουσουργού του ύστερου Μπαρόκ υπογραμμίζει τα χωρία εκείνα της Παλαιάς Διαθήκης που αναφέρονται στον ερχομό του Μεσσία. Μαζί τους τέσσερις αναγνωρισμένοι σολίστ: η σοπράνο Μυρσίνη Μαργαρίτη, η μετζοσοπράνο Τερέζα Ιερβολίνο, ο τενόρος Χουάν Σάντσο και ο μπάσος Χριστόφορος Σταμπούλη. Λαμβάνει μέρος η Χορωδία Δωματίου Αθηνών (μουσική διδασκαλία: Αγαθαγγελος Γεωργακάτος).

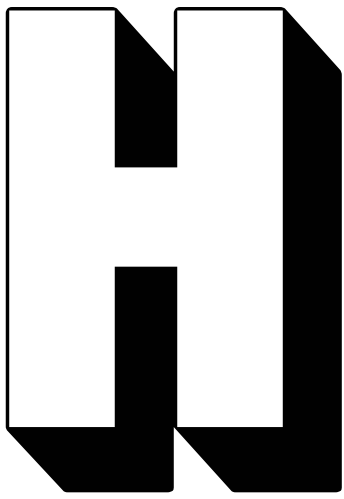
ΡΕΒΕΓΙΟΝ ΣΤΟ ΠΑΡΙΣΙ
με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών
29 & 30 Δεκεμβρίου στις 20:30
Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης

★ Απόδραση στην ομορφιά του λυρικού κόσμου, το πολυαναμενόμενο Πρωτοχρονιάτικο Γκαλά της ΚΟΑ είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη χαρμόσυνη υποδοχή του νέου έτους. Φέτος εστιάζει στη γαλλική όπερα, η οποία για ορισμένους ίσως είναι λιγότερο γνωστή και διαδεδομένη σε σχέση με την ιταλική, αλλά μας έχει χαρίσει γοητευτικές άριες και ολόλαμπρα ορχηστρικά. Με τον Μύρωνα Μιχαηλίδη στο πόντιουμ, οι τραγουδιστές Αλεξία Βουλγαρίδου, Λουκρέτσια Βεντουριέλλο, Αντώνης Κορωναίος και Δημήτρης Τηλιακός θα ερμηνεύσουν υπέροχα αποσπάσματα από τον «Φάουστ» του Γκουνό, τη «Χαμπανέρα» από την «Κάρμεν», το «Σαμψών και Δαλιδά» του Ζαϊν-Σανς κ.ά.

ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ ΣΤΗ ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ - Ηλίας Καρελλάς
22 Δεκεμβρίου 2023-5 Ιανουαρίου 2024
Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος

★ Μια τρελή, μουσική περιπέτεια σκιών, γεμάτη χιούμορ και δράση υπόσχονται σε μεγάλους και μικρούς (ηλικίας από 4 ετών) ο γνωστός σκιοπαίχτης και ο θιάσός του. Τι μπορεί να συμβεί όταν ο Καραγκιόζης και η παρέα του καταφθάνουν για τις γιορτές στην αμερικανική μεγαλούπολη, καλεσμένοι από την πλούσια Ελληνοαμερικανίδα αδερφή του Μπάρμπα-Γιώργου; Και τι γίνεται αν δεν «πάει ο παλιός ο χρόνος»; Ένα μαγικό ταξίδι αρχίζει με μελωδίες αγαπημένων μιούζικαλ, και όχι μόνο, και τον Καραγκιόζη να αναζητά την ελευθερία του πριν το ρολόι χτυπήσει δώδεκα. Μουσική συνοδοιπόρος του δημοφιλούς ήρωα του θεάτρου σκιών είναι η τραγουδίστρια και ηθοποιός Idra Kayne.





Κάτοικοι του ιστορικού κέντρου δεν αναγνωρίζουν τις γειτονιές τους και τις πολυκατοικίες τους, μετακομίζουν, ψάχνουν συγκάτοικο και μιλούν στην Athens Voice

σκηνή από το «Σ' αγαπώ μ' αγαπάς» με τη Δήμητρα και τον Θοδωρή πάνω από τις αγγελίες να

ψάχνουν καινούργιο διαμέρισμα, μου φαινόταν κάπως υπερβολική κάποτε: «Δάπεδο έχει να πατήσουμε ή απευθείας στο χώμα επειδή είναι στο Γκάζι.» Τις τελευταίες μέρες οι ατάκες τους γίνονται viral στο TikTok με τους χρήστες να σατιρίζουν την αναζήτηση σπιτιού. Όμως στην πραγματικότητα δεν πρόκειται για μια αστεία διαδικασία, αλλά για δυσάρεστη και άκρως αγχωτική κατάσταση, στην οποία –ειδικά όσοι νοικιάζουμε σπίτι στο κέντρο της Αθήνας– μπορούμε να βρεθούμε ανά πάσα στιγμή. Την ίδια ώρα που διαμερίσματα, ακόμα και ολόκληροι όροφοι, μετατρέπονται σε Airbnb, τα ενοίκια στα εναπομείναντα σπίτια για μακροχρόνια μίσθωση διπλασιάζονται, γίνονται ασύμφορα οικονομικά και οι ενοικιαστές αποφασίζουν να τα αφήσουν για να μετακομίσουν σε άλλες περιοχές. Δεν αλλάζει μόνο η εικόνα και ο κόσμος της πολυκατοικίας όμως, αλλά και η όψη της γειτονιάς, καθώς κλείνουν τα μικρά συνοικιακά μαγαζιά και δημιουργούνται νέες εμπορικές πιάτσες, με σκοπό να εξυπηρετείται καλύτερα το τουριστικό κοινό. Κάτοικοι που μένουν στις πιο τουριστικές περιοχές της Αθήνας, που βρίσκονται σε αναζήτηση στέγης ή και συγκάτοικου, αλλά και ειδικοί σε θέματα Airbnb και στέγασης, μας περιγράφουν όσα τους απασχολούν.

Θα μένεις σε πολυκατοικία αλλά θα είναι σαν ξενοδοχείο

«Μια γειτονιά αλλάζει όταν αλλάζουν τα πρόσωπά της κι εδώ στο Κουκάκι αυτό συμβαίνει συχνά. Οι μόνιμοι κάτοικοι όλο και μειώνονται, έχω πρώην γείτονες που εκδιώχθηκαν από τα σπίτια που νοικίαζαν για χρόνια, με διάφορες δικαιολογίες από τους ιδιοκτήτες, ότι τάχα ήθελαν να πουλήσουν το σπίτι ή το χρειαζόνταν για ιδιοκατοίκηση, ενώ ήθελαν να τα μετατρέψουν σε τύπου Airbnb. Έχω αλλάξει κι εγώ τρία σπίτια στο Κουκάκι», θα πει η **Παρασκευή Μάντζαρη** που κατοικεί στο Κουκάκι εδώ και 7 χρόνια και διατηρεί κομμωτήριο στη Δράκου. Μου εξηγεί ότι την εξιτάρει που ζει στη δημοφιλέστερη ίσως περιοχή της Ελλάδας, και ότι η τουριστική κίνηση έχει βοηθήσει και τη δουλειά της.

Θίγει όμως το θέμα της ασφάλειας στις πολυκατοικίες: «Οι πολυκατοικίες γίνονται κέντρα διερχομένων και δυστυχώς δεν υπάρχει κανένας έλεγχος. Τον Αύγουστο είχαμε πολλά κρούσματα κλοπών σε πολυκατοικίες με Airbnb και ένα από τα διαμερίσματα που άνοιξαν ήταν το δικό μου. Μπήκαν από την είσοδο ντυμένοι ως τουρίστες, κρατώντας βαλίτσα, και κανείς δεν θα μπορούσε να ξεχωρίσει αν ήταν ένοικοι του Airbnb ή επιτήδειοι. Άλλη φορά ένας μεθυσμένος τουρίστας προσπαθούσε να μπει σε λάθος διαμέρισμα καθώς είχε μπερδέψει τις πόρτες και η κοπέλα που έμενε σε αυτό νόμιζε ότι γινόταν διάρρηξη με αποτέλεσμα να κινητοποιηθεί η αστυνομία. Σε κάθε πολυκατοικία με Airbnb καλό θα ήταν να υπάρχει φύλαξη και κάμερες, και αυτό είναι ένα θέμα που το θέτουμε συχνά στις συνελεύσεις, αλλά οι ιδιοκτήτες των διαμερισμάτων αυτών δεν εμφανίζονται ποτέ. Κατά καιρούς έχω ακούσει για καμπάνιες και κινητοποιήσεις που ετοιμάζουν κάτοικοι προκειμένου να προστατεύσουν τον αυθεντικό χαρακτήρα της γειτονιάς τους από την υπερβολική τουριστικοποίηση αλλά τίποτα πραγματικά οργανωμένο. Εγώ προσπαθώ να ενισχύω τα μικρά ξενοδοχεία και τα συνοικιακά μαγαζιά που στην πλειοψηφία τους κλείνουν, και στη θέση τους ανοίγουν

laundries για να εξυπηρετούν τα καταλύματα. Με το χέρι στην καρδιά αν διέθετα ένα ακίνητο στο Κουκάκι, θα επέλεγα να το διαθέσω για μακροχρόνια μίσθωση και ας έβγαζα λιγότερα χρήματα, γιατί με βάση την πραγματικότητα όπως είναι διαμορφωμένη σήμερα, αυτό μου φαίνεται πιο ηθικό».

Υπάρχει ευμάρεια αλλά χάθηκε το διαπροσωπικό στοιχείο

Η **Ζωή Βενιζέλου** είναι μόνιμος κάτοικος του Μετς εδώ και 53 χρόνια. Τουρίστες την παρακολουθούν και τη φωτογραφίζουν καθημερινά να δουλεύει παραδοσιακά την ψάθα πίσω από τις τζαμαρίες της οικογενειακής επιχείρησης που διατηρεί.

«Το Μετς έχει αλλάξει, όπως και η εμπορική ταυτότητα της περιοχής» μου λέει και συμπληρώνει: «Εδώ τα σπίτια κάποτε οι ιδιοκτήτες δεν ήθελαν να τα νοικιάζουν προσωρινά, ούτε καν σε φοιτητές, αλλά σε ανθρώπους που θα έμεναν για δεκαετίες και θα συμβίωναν μαζί. Η γιαγιά που σε συναντούσε στην είσοδο σε ρωτούσε "παιδί μου, πού πας;" Σήμερα χάθηκε αυτό το στοιχείο στις πολυκατοικίες, οι κληρονόμοι μετέτρεψαν τα δυαράκια σε Airbnb, ειδικά όσα έχουν θέα στην Ακρόπολη, και όσα απέμειναν είναι αδιανόητα ακριβά – πώς να πάει να μείνει ένας νέος; Βλέπω τα παιδιά της γειτονιάς που μεγάλωσαν να μένουν ακόμα με τους γονείς τους. Προτιμούν να συμβιβάζονται στο πατρικό παρά να δίνουν 600 ευρώ για ένα δωμάρι.»

»Παλιότερα στη διάσημη πλέον οδό Αναπαύσεως, πέρα από ένα μανάβικο και μερικά γραφεία τελετών, είχε μονάχα ένα καφενείο. Τις ώρες που δεν λειτουργούσαν ο δρόμος ήταν άδειος και σκοτεινός. Παράλληλα με την άνοδο του Airbnb γέμισαν τα φαρδιά πεζοδρόμια με μαγαζάκια. Αυτό έδωσε οικονομική ευμάρεια στη γειτονιά που πήρε ζωή, αλλά από ένα σημείο και μετά κατέληξε στο άλλο άκρο. Πέρα από τα πεζοδρόμια που είναι αφιλόξενα πλέον για τους κατοίκους από τα καθυπέρβαση τραπεζοκαθίσματα, υπάρχει όχληση από τα καταλύματα που συγκεντρώνονται γύρω τους. Δεν υφίστανται ώρες κοινής ψυχίας, καθώς οι φωταγωγοί λειτουργούν σαν πχεια στα πάρτι που κάνουν».

Μερίδα των κατοίκων εκφράζουν δυσαρέσκια αλλά τα Airbnb αυξάνονται. Η εικόνα των εγγεγραμμένων ακινήτων του ιστορικού κέντρου στην πλατφόρμα Airbnb για τον Σεπτέμβριο του 2022 ήταν 1.401 και φέτος 1.529, αύξηση της τάξεως του 9%. Στο Κουκάκι δε, τον Σεπτέμβριο του 2022 ήταν 619 και φέτος 794, αύξηση της τάξεως του 28%. Στην περιοχή του Νέου Κόσμου είναι εγγεγραμμένα 781 ακίνητα σε πλατφόρμες βραχυχρόνιας μίσθωσης, στο Παγκράτι 356 ακίνητα και στους Αμπελόκηπους 296 ακίνητα. (Πηγή: Airbnb, Airdna /Πανελλαδικό Δίκτυο E-RealEstates).

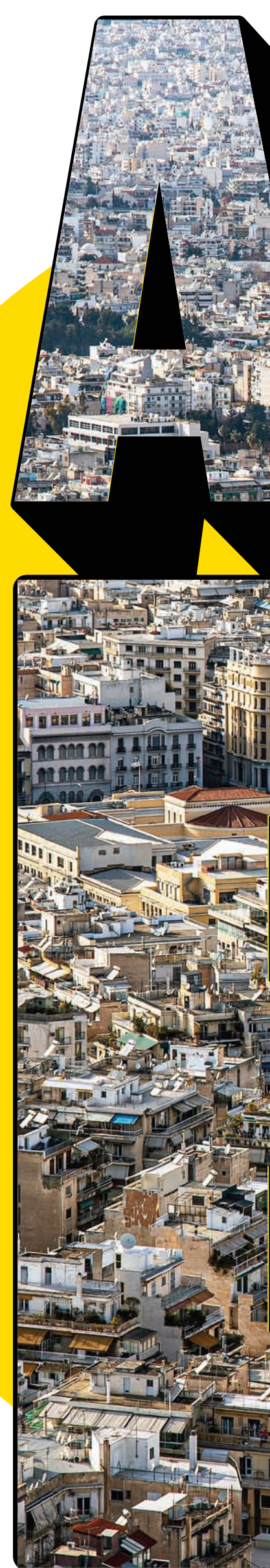
Το τίμημα για να μένεις Πετράλωνα

«Συγκατοικώ σε ένα παλιό διαμέρισμα εδώ και δέκα χρόνια όπου οι περισσότεροι ένοικοι είναι μεγάλοι σε ηλικία άνθρωποι που δεν μπαίνουν στη λογική του Airbnb. Μπάζει όμως κρύο, δεν έχει θέρμανση κι αυτό θεωρώ πως είναι το "τίμημα" για να παραμείνω στα Πετράλωνα, αφού τα ενοίκια σε κάθε άλλη περίπτωση είναι απλησίαστα. Η περιοχή διαμορφώνεται ανάλογα προκειμένου να υποδέχεται όλο και περισσότερους τουρίστες, οι παλιές μονοκατοικίες μετατρέπονται σε πολυτελής σουίτες, τα μαγαζιά ανακαινίζονται και οι δρόμοι είναι πιο περιποιημένοι από ποτέ, αλλά τι να το κάνεις αν δεν "βγαίνεις" να μένεις εδώ; Ενδεικτικά στη γειτονιά μου, ένα ανακαινισμένο δυαράκι το βρίσκει με 600 ευρώ (τουλάχιστον 13 ευρώ το τ.μ.) και φυσικά

ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ Λόγω ΕΝΟΙΚΙΩΝ

Λιγοστά διαθέσιμα σπίτια και υψηλά ενοίκια οδηγούν σε εσωτερικές μετακινήσεις

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ





δεν μπορείς να το συντηρήσεις μόνος σου. Ο μόνος τρόπος για να παλευτεί κάπως οι κατάσταση είναι η συγκατοίκηση, όπως κάνουν οι άνθρωποι στην Ευρώπη. Ο Έλληνας αναγκάζεται να το δοκιμάσει κι αυτό πλέον, παρ' όλο που δεν θεωρώ ότι του ταιριάζει. Έχω σκεφτεί να επιστρέψω στην Ηλιούπολη απ' όπου κατάγομαι, που υπάρχουν περισσότερα σπίτια και την επιλέγουν πολλοί τελευταία», αναφέρει η **Σταυρούλα Γαλάνη**, κάτοικος Πετραλώνων.

Αυξάνονται διαρκώς οι ενδιαφερόμενοι για συγκατοίκηση

Ο **Κλέαρχος Βλαχάκος** διαχειρίζεται το *Flatcake*, δημοφιλή πλατφόρμα συγκατοίκησης στην οποία ο χρήστης μπορεί να αναζητήσει δωμάτιο ή να κάνει matchmaking με υποψήφιους συγκατοίκους και να αναζητήσουν μαζί ολόκληρη κατοικία. Όπως λέει, συγκατοίκηση πλέον δεν ψάχνουν μόνο οι φοιτητές αλλά ακόμα και άνθρωποι μέσης ηλικίας.

«Το ενδιαφέρον για συγκατοίκηση σύμφωνα με τα google insights έχει αυξηθεί περίπου κατά 20% σε σχέση με πέρυσι, κάτι το οποίο αποτυπώνεται και στην πλατφόρμα μας με ετήσια αύξηση που ξεπερνάει το 60% σε χρήστες. Έχουμε πάνω από 6.000 χρήστες και περισσότερες από 1.000 δημοσιευμένες αγγελίες δωματίου ή εύρεσης συγκατοίκου. Ο μεγαλύτερος όγκος χρηστών είναι στο εύρος 25-30, αν και το 18-24, όπως και το 30-34 δεν υπολείπεται κατά πολύ. Το ηλικιακό εύρος 18-24 αποτελείται από φοιτητές για συγκατοίκηση στις περιοχές κοντά στα μεγαλύτερα ακαδημαϊκά ιδρύματα. Οι ηλικίες 25-30 αναζητούν κατοικία κυρίως στο κέντρο διότι προτιμούν το αστικό νίβε και τις επιλογές ψυχαγωγίας που τους προσφέρονται εκεί. Οι μέσης ηλικίας εστιάζουν κυρίως στη συνεννόηση με τον υποψήφιο συγκατοίκου και όχι τόσο πολύ στη γεωγραφική περιοχή» μας εξηγεί.

Σπίτια υπάρχουν, αλλά όχι σε τιμές που αντιστοιχούν στα εισοδήματά μας

Ο **Άλεξ Ευαγγελόπουλος**, 26 ετών, με καταγωγή από την επαρχία, νοικιάζει κατοικία στον Νέο Κόσμο όμως βρίσκεται σε αναζήτηση σπιτιού.

«Μένω σε ένα μερικώς ανακαινισμένο διαμέρισμα 50 τ.μ. στον ημιώροφο πολυκατοικίας του '70. Δεν είχα σκοπό να φύγω από αυτό το σπίτι γιατί μένω 6 χρόνια εδώ, αλλά κατά την ανανέωση συμβολαίου ο ιδιοκτήτης αποφάσισε να κάνει μια μεγάλη αύξηση. Στο σημείο αυτό να αναφέρω ότι κάποτε το νοίκιασα 250 ευρώ και το ενοίκιο αυξανόταν ανά διετία, στο πλαίσιο της γενικότερης ανοδικής πορείας των ενοικίων στην Αθήνα. Σήμερα μου ζήτησε 550 ευρώ –μη διαπραγματεύσιμη αύξηση– λέγοντάς μου πως αν δεν μου αρέσει θα βρει να το νοικιάσει σε άλλον για περισσότερα ή θα το κάνει Airbnb. Φαντάζομαι ότι επηρεάστηκε καθώς στην πολυκατοικία μου τα τρία τελευταία χρόνια όλος ο από πάνω όροφος έχει γίνει διαμερίσματα Airbnb –κάθε μέρα βλέπω και νέα πρόσωπα στην είσοδο, και κάπως έτσι είναι η κατάσταση σε όλη τη γειτονιά. Κάποτε η περιοχή είχε μόνιμους κατοίκους και φοιτητές, τους εξυπηρετούσε λόγω του Παντείου, πλέον έχει περισσότερους τουρίστες που τους βολεύει λόγω της κοντινής απόστασης με την Ακρόπολη, αλλά και επισκέπτες από διάφορες περιοχές της Αθήνας που έρχονται εδώ για τα νέα μαγαζιά που ανοίγουν.

»Ωστόσο, δεν μπορώ να υποστηρίξω το ποσό που ζητά ο ιδιοκτήτης καθώς είμαι σε φάση, όπως και πολλοί άλλοι, στο ξεκίνημα της καριέρας μου που οι μισθοί εκ των πραγμάτων δεν γίνεται να είναι ιδιαίτερα υψηλοί, ειδικά όταν πρόκειται για θέσεις υπαλλήλων. Μιλάμε για ένα μισθολογικό εύρος από τα 800 μέχρι τα 1.200 καθαρά, κι αν ορίσουμε μια μέση τιμή στο 1K, τότε με τις τιμές των ενοικίων αλλά και γενικότερα του κόστους ζωής και των πάγιων εξόδων, νομίζω ότι προκύπτει μια πολύ προβληματική κατάσταση. Σίγουρα οι ιδιοκτήτες των σπιτιών έχουν αυξημένα έξοδα και ανάγκες, όπως όλοι, αλλά κάτι τέτοιο δεν δικαιολογεί τον υπερδιπλασιασμό της τιμής των ενοικίων.





«Η φάση της αναζήτησης είναι κάτι τόσο χρονοβόρο και ψυχοφθόρο που πραγματικά σε απογοητεύει και σε εξαντλεί. Ένα βασικό χαρακτηριστικό που θέλω να υπάρχει στο σπίτι που θα νοικιάσω είναι να έχει διπλά τζάμια –το θεωρώ τραγικό εν έτει 2023 τα κουφώματα να είναι ίδια με 50 χρόνια πριν–, ένα αξιοπρεπές μπάνιο, ενδεχομένως πόρτα ασφαλείας και να είναι σχετικά κοντά σε μετρό. Ψάχνομαι στις πλατφόρμες με τις αγγελίες και έχω κινητοποιήσει και τους γνωστούς μου αν μάθουν για κάποιο σπίτι που νοικιάζεται να με ενημερώσουν. Τα περισσότερα διαθέσιμα σπίτια από τη φωτογραφία και μόνο δεν σε κάνουν να θες να τα επισκεφτείς, καθώς δεν συνάδει η τιμή με βάση τα τετραγωνικά και την κατάστασή τους, σπίτια τρώγλες 50 τ.μ., που κοστίζουν 500+ ευρώ τον μήνα. Μια φορά που βρήκα κατά τύχη αξιοπρεπές διαμέρισμα σε λογική τιμή, η συνάντηση με τον ιδιοκτήτη δεν ήταν ιδανική. Το διαμέρισμα είχε κοινό ρολόι με όλο τον όροφο και θα έπρεπε να μοιράζομαι το ρεύμα και το νερό με τους υπόλοιπους ενοίκους. Επίσης, οι παλαιότεροι είχαν κάνει δικές τους άτυπες συνεννοήσεις για τα κοινόχρηστα και το πάρκινγκ, αποφάσισα πως δεν ήθελα να μπλεχτώ».

Το κόστος στέγασης αγγίζει το σύνολο ενός καλού μισθού

Σύμφωνα με στοιχεία που μοιράζεται μαζί μας ο **Θεμιστοκλής Μπάκας, πρόεδρος του Πανελλαδικού Δικτύου E-Real Estates**, στη χώρα μας η συσσωρευτική αύξηση των ενοικίων ανέρχεται στο 42,1%, αν αφορά κατοικία κατάλληλη για οικογένεια. Υψηλότερες αυξήσεις καταγράφονται κυρίως σε μικρότερα ακίνητα κατάλληλα για φοιτητές.

«Το μεγαλύτερο μέρος των διαθέσιμων προς μίσθωση ακινήτων 80 τ.μ. - 110 τ.μ. άνω του 1ου ορόφου, διατίθεται με ζητούμενες τιμές μίσθωσης άνω των 800€/μήνα. Με βάση πρόσφατα δημοσιευμένα στοιχεία, οι ζητούμενες τιμές μίσθωσης φοιτητικής κατοικίας για νέους, αυξήθηκαν κατά 53% στην Αθήνα. Στις περιοχές του κέντρου της Αθήνας, όπως οι Αμπελόκηποι, το μηνιαίο κόστος μίσθωσης κυμαίνεται από 9,09€/τ.μ. έως 13,1€/τ.μ., στο Παγκράτι από 10,3€/τ.μ. έως 13,7€/τ.μ. και στον Νέο Κόσμο από 9€/τ.μ. έως 11,8€/τ.μ. Το κόστος στέγασης στην Ελλάδα έχει εκτιναχθεί σε τέτοια επίπεδα που αγγίζει το 60%-70% του μέσου μηνιαίου μισθού και αν πρόκειται για οικογενειακή κατοικία το σύνολο ενός "καλού" μισθού. Μεγάλο μέρος των συμπολιτών μας αναγκάζεται να κάνει περικοπές ακόμη και σε βασικές ανάγκες του, και πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι το 76,9% των ενοικιαστών, εφόσον πληρώσουν τα έξοδα του σπιτιού, κάνει περικοπές στα βασικά αγαθά ή λαμβάνει οικονομική βοήθεια από τρίτους».

Βικτώρια: Εκεί καταφεύγουν οι τελευταίοι μόνιμοι κάτοικοι του κέντρου

Ο **Τάσος Χαλκιάπουλος** είναι blogger του *Athensville*, που εδώ και 13 χρόνια καταγράφει τις γειτονιές του κέντρου της Αθήνας –κυρίως πέριξ της Ομόνοιας και Πατησίων– καθώς μένει στην περιοχή της Βικτωρίας, που έχει αρχίσει επίσης να επηρεάζεται, ίσως με πιο αργούς ρυθμούς από την άνοδο του Airbnb και την τουριστικοποίηση των γύρω περιοχών. «Η γειτονιά μου έχει αλλάξει φανερά τα τελευταία 2 χρόνια, αμέσως μετά την καραντίνα. Προηγουμένως δεν θεωρούνταν κι απ' τις δημοφιλέστε-

© PETER CHIRKOV, UNSPLASH



BLOODE CHRISTMAS MARKET



ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ,
δεν θα αφήσουμε τίποτα
στην τύχη.



13.12
12:00 – 21:00



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ
ΙΔΡ. 1937 ΑΓΟΡΑ
ΚΥΨΕΛΗΣ

Bloodef

ρες περιοχές, αντιμετώπιζε και προβλήματα εγκληματικότητας λόγω της γειτνίασης με τον Άγιο Παντελεήμονα. Πολλοί φίλοι μου ήταν διστακτικοί να κινηθούμε προς τα εδώ και γενικά η απαξίωση των Αθηναίων προς αυτές τις γειτονιές οδήγησε και σε πολύ χαμηλές τιμές στα ακίνητα. Την περίοδο της κρίσης πωλούνταν τριάρια 100 τ.μ. με 28.000 ευρώ και δυάρια με 15.000. Σήμερα δεν μπορείς να αγοράσεις το ίδιο εύκολα ένα διαμέρισμα στην πλατεία Βάθης π.χ. γιατί πολύ απλά δεν υπάρχει. Ίσως ο "αέρας που έρχεται" από τα ξενοδοχεία κοντά στο Αρχαιολογικό μουσείο, τα event γύρω από την Ομόνοια και τα έργα στο Μινιόν, να επηρεάζουν κι αυτά την περιοχή.

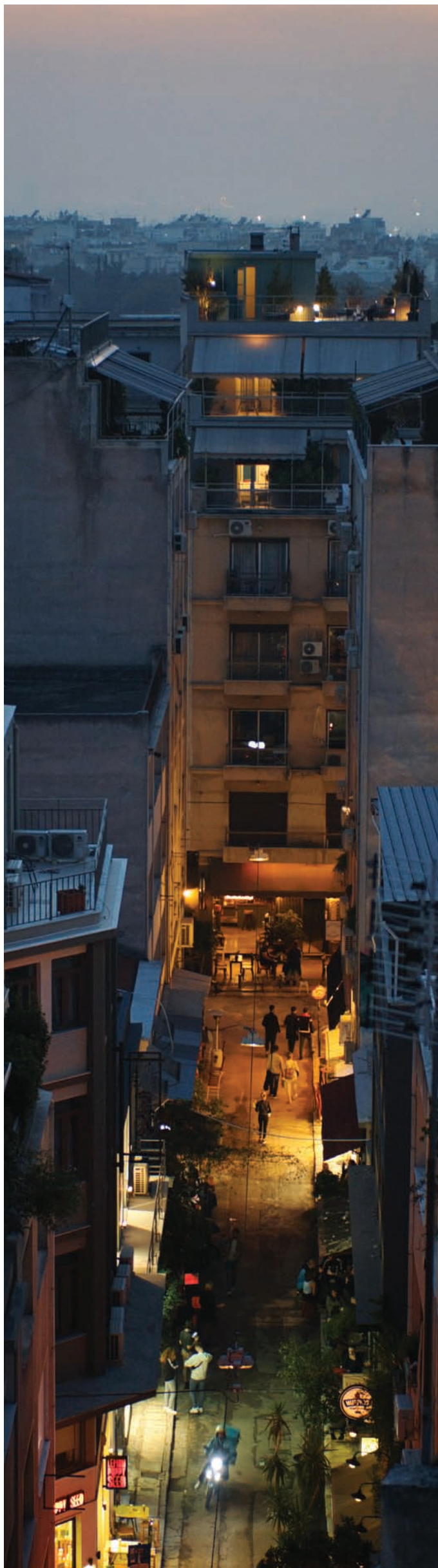
»Πλέον μερίδα κατοίκων από το Κουκάκι και τα Εξάρχεια, που δεν μπορούν να πληρώσουν τα υπερβολικά ενοίκια αλλά δεν θέλουν να φύγουν από το κέντρο, έρχονται προς τα εδώ, "εσωτερικοί μετανάστες" όπως τους λέω, κι ξανακαλύπτουν κι αυτή την πλευρά της Αθήνας που έχει ωραία αρχιτεκτονική και μεγάλα και οικονομικότερα διαμερίσματα. Έτσι έχει αρχίσει να αλλάζει η κοινωνική σύνθεση της περιοχής. Οι γηραιότεροι κάτοικοι έχουν φύγει από τη ζωή, βλέπεις πολλές κλειδαριές Airbnb στα γύρω σπίτια και ειδικά τις καλοκαιρινές βραδιές ακούς τουρίστες να μαζεύονται στις βεράντες των ρετιρέ και να μιλάνε ως τις 4 το χάραμα ή κάνουν πάρτι. Δεν υποφέρουν από τα στερεότυπα της πλειοψηφίας των Αθηναίων για την περιοχή κι έτσι ακόμα και στο σούπερ μάρκετ συναντάς πλέον τουρίστες, αλλά και Γάλλους, Γερμανούς και Ολλανδούς που εκτιμούν το "coolness" της αθηναϊκής ζωής και αποφασίζουν να μείνουν εδώ. Έπειτα οι οικονομικοί μετανάστες είναι λιγότεροι και οι παλαιότεροι έχουν αφομοιωθεί, σχηματίζουν οικογένειες, παράγουν, ανοίγουν τα δικά τους μαγαζιά, αραβικά καφενεία, ζαχαροπλαστεία, ρουμάνικα, αλβανικά και δεν δίνουν την αίσθηση της οικονομικής δυσχέρειας αλλά της προκοπής. Παράλληλα αυτή η αυθεντική πολυπολιτισμικότητα ενδιαφέρει ένα κομμάτι του εναλλακτικού τουρισμού. Θα καθυστερήσουν όμως να δημιουργηθούν τουριστικά σποτς, όπως συμβαίνει στην Κυψέλη για παράδειγμα, καθώς για τους περισσότερους Έλληνες συνεχίζει να υπάρχει μια υποτίμηση για τις περιοχές αυτές και ένα ψυχολογικό όριο που σταματάει στην πάνω μεριά της Πατισίων και αρνείται να περάσει απέναντι με αποτέλεσμα να σταματούν εκεί οι εμπορικές πιάτσες. Αυτός είναι ίσως και ο λόγος που οι τιμές στα ενοίκια και στα Airbnb εδώ δεν έχουν φτάσει σε απλησίαστα επίπεδα».

Υπάρχουν ουσιαστικά μέτρα για το στεγαστικό πρόβλημα;

Ο Χρήστος Μωρίκης ξεκίνησε το 2015 ως διαχειριστής ενός ακινήτου στην πλατεία Βικτωρίας. Σήμερα θεωρείται ειδικός στα μυστικά του Airbnb, διευθύνει εταιρεία που διαχειρίζεται κυρίως για λογαριασμό των ιδιοκτητών τους επιλεγμένα διαμερίσματα βραχυχρόνιας μίσθωσης στο ευρύτερο κέντρο και σε κάποια ελληνικά νησιά και είναι διαχειριστής του δημοφιλέστου γκρουπ στο Facebook *AirbnbGreece - GreekHosts*. Υποστηρίζει πως η βραχυχρόνια μίσθωση και η ανάπτυξή της, έφερε κυρίως θετικές αλλαγές στις γειτονιές και ενώ συνδέεται με τη στεγαστική κρίση δεν έχει κεντρικό ρόλο σε αυτό, την ίδια στιγμή που δεν γίνονται πρακτικά βήματα για τη λύση του προβλήματος, αλλά αλλαγές οικονομικού και φορολογικού χαρακτήρα.

Χιλιάδες διαμερίσματα σώθηκαν από την εγκατάλειψη

«Τοπικές αγορές αναζωογονήθηκαν. Κλειστά μαγαζιά άνοιξαν ξανά τις πόρτες τους και άναψαν τα φώτα τους. Μικροεπαγγελματίες –και όχι μόνον στον επισκευαστικό ή κατασκευαστικό τομέα– ξαναέπιασαν δουλειά. Οικογένειες διέσωσαν τα ακίνητά τους και δάνεια άρχισαν να εξυπηρετούνται. Προφανώς, κάθε αλλαγή δεν φέρνει μόνο «καλά πράγματα», αλλά και τα αντίθετά τους. Δεν θα αρνηθώ ότι η υπερσυγκέντρωση αυτής της δραστηριότητας έχει μη ισορροπημένα χαρακτηριστικά σε κάποιες περιπτώσεις που στην πραγματικότητα αφορούν 3-4 γειτονιές του Δήμου της Αθήνας. Θεωρούμε ότι κάθε κατάλυμα που ενοικιάζεται μέσω βραχυχρόνιας μίσθωσης έχει στην πραγματικότητα "αφαιρεθεί" από το οικι-



στικό δυναμικό προς μακροχρόνια μίσθωση. Δεν είναι έτσι. Όποιος προσεγγίσει με σοβαρότητα τα στοιχεία, θα διαπιστώσει ότι σχεδόν τα μισά από τα Airbnb της Αθήνας δεν ήταν ποτέ κατοικίες, αλλά γραφεία, μικρές βιοτεχνίες και άλλες επιχειρήσεις που έφθιναν εξαιτίας της κρίσης και των μεγάλων αναδιαρθρώσεων στην αγορά, και όχι εξαιτίας της βραχυχρόνιας μίσθωσης. Προέκυψαν δηλαδή από αλλαγή εμπορικών χρήσεων. Ολόκληρες περιοχές του κέντρου που δεν ήταν τα τελευταία 50 χρόνια κατοικία, συγκεντρώνουν τα μισά Airbnb της πόλης: **Ομόνοια, Αγίου Κωνσταντίνου, πλατεία Καραϊσκάκη**, μέρος του **Μεταξουργείου** και του **Κεραμεικού, Ψυρρή, Μοναστηράκι, η Σταδίου** και η **Πανεπιστημίου**, ολόκληρη η **Κολοκοτρώνη** με τις καθέτους της, το εμπορικό τρίγωνο μέχρι το **Σύνταγμα**. Ακόμη και στην **Πλάκα** η πλειοψηφία των βραχυχρόνιων καταλυμάτων "κατέλαβε" αρκετά ισόγεια ή κτίρια σε πλήρη εγκατάλειψη ή και εντελώς ερειπωμένα. Από την άλλη, γειτονιές στις παρυφές του κέντρου όπως η **Πλατεία Βικτωρίας, η Κυψέλη, η πλατεία Αττικής, ο σταθμός Λαρίσης, ο Άγιος Παντελεήμονας** με χιλιάδες εγκαταλελειμμένα κενά διαμερίσματα δέχτηκαν ευμεγέθη επίδραση από την ανάπτυξη της βραχυχρόνιας μίσθωσης».

Η αναλογία των κλειστών διαμερισμάτων σε σχέση με τα «απασχολούμενα» στη βραχυχρόνια μίσθωση είναι περίπου 13 προς 1, με πληροφορεί ο Airbnb specialist. Την ίδια ώρα που γιγαντώνεται το πρόβλημα της στέγασης στην Αθήνα, περιορισμοί στη διάρκεια μίσθωσης και απαγορεύσεις εφαρμόζονται σε πολλές ευρωπαϊκές πρωτεύουσες για τις βραχυχρόνιες μισθώσεις, για τους ίδιους λόγους. Η Φλωρεντία, από τους δημοφιλέστερους τουριστικούς προορισμούς της Ιταλίας, απαγόρευσε τις νέες βραχυπρόθεσμες μισθώσεις κατοικιών στο ιστορικό της κέντρο. Στο Άμστερνταμ ο ιδιοκτήτης μπορεί να εκμεταλλευτεί το ακίνητό του μέσα από τις πλατφόρμες βραχυχρόνιας μίσθωσης για μόλις 30 ημέρες τον χρόνο. Στο Δουβλίνο το χρονικό όριο που επιτρέπεται για βραχυχρόνιες μισθώσεις είναι οι 90 ημέρες. Στο Παρίσι, όσοι επιθυμούν να γίνουν οικοδεσπότες έχουν περιορισμό στην ενοίκιαση ως 120 ημέρες τον χρόνο. Στη χώρα μας από την 1η Ιανουαρίου θα επιβάλλεται ΦΠΑ στα έσοδα από βραχυχρόνια μίσθωση για όσους εκμεταλλεύονται τρία ή περισσότερα ακίνητα και θα τους επιβάλλονται τα τέλη που ισχύουν για τα ξενοδοχεία και τα ενοικιαζόμενα δωμάτια. Άλλες όμως είναι οι στοχεύσεις στην Ευρώπη από τις δικές μας, όπως τονίζει ο κ. Μωρίκης.

«Λέει το Άμστερνταμ ότι δεν χρειάζεται 20 εκ. τουρίστες τον χρόνο και ότι πρέπει σε έναν χρονικό ορίζοντα να τους μειώσει στο μισό. Επιβάλλει, λοιπόν, περιορισμούς και στα Airbnb. Έχουμε τέτοια επιδίωξη για την Ελλάδα ή για την Αθήνα; Και αν δεν έχουμε και το σχέδιό μας είναι απλώς το "όλοι οι καλοί χωράνε", πως θα υποδεχούμε ακόμη και τον τρέχοντα τουρισμό ο οποίος σήμερα σε πολύ υψηλό ποσοστό γίνεται "αποδεκτός" γιατί υπάρχουν τα βραχυχρόνια καταλύματα; Θα καλωσόριζα αλλαγές που θα περιορίζαν την άναρχη "τουριστική αξιοποίηση" και θα κατευθύνονταν σε ισορροπημένες, ορθά κατανεμημένες και βιώσιμες δράσεις προς ένα τουριστικό μοντέλο πιο φιλικό προς τη φύση και τους πολίτες της χώρας. Που θα αφορούσαν τη "φέρουσα ικανότητα" κάθε περιοχής σε τουριστική αξιοποίηση ή στοιχειώδεις υποχρεώσεις του κράτους, των περιφερειών και των δήμων για τη στέγαση των λειτουργιών τους».

Στο ίδιο μήκος κύματος κινούνται και οι κτηματομεσίτες, με τον Θεμιστοκλή Μπάκα να επισημαίνει: «Τα έσοδα που θα προκύψουν από τους νέους κανόνες, από τον ΦΠΑ στη βραχυχρόνια μίσθωση που δεν θα "συμπληφιστούν", το τέλος παρεπιδημούντων και μέρος από το τέλος αντιμετώπισης των συνεπειών της κλιματικής αλλαγής που αντικαθιστά τον φόρο διαμονής, να διατεθούν για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου σχεδίου στεγαστικής πολιτικής και δημιουργίας κοινωνικών κατοικιών. Να λάβουμε σοβαρά υπόψη και να κατανοήσουμε ότι το προσαυξημένο κόστος στέγασης δεν αφορά πλέον αποκλειστικά τα κατώτερα οικονομικά στρώματα που βρίσκονται κοντά στον κίνδυνο φτώχειας ή τα ευάλωτα οικονομικά νοικοκυριά ή μόνο τους νέους ηλικιακά, πλήττει και άτομα των οποίων τα εισοδήματα είναι, υψηλότερα, αλλά πολύ χαμηλά για να μπορούν να στεγαστούν υπό τις συνθήκες της ιδιωτικής αγοράς». **Α**



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΓΙΟΡΤΕΣ ΜΕ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ!

Πλσιάζουν οι γιορτές και, όπως κάθε χρόνο, η συνεύρεση πολλών ανθρώπων σε κλειστούς χώρους σημαίνει και διασπορά ιώσεων κυρίως του αναπνευστικού. Η λύση φυσικά δεν είναι να αποφύγουμε τη διασκέδαση αλλά να προσπαθούμε να έχουμε ένα όσο το δυνατόν πιο γερό ανοσοποιητικό σύστημα και να μην ξεχνάμε την πολύτιμη πρόληψη. Με σύμμαχο την επιστήμη και την πρόοδο την ιατρικής οι περισσότερες πλέον ασθένειες μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά.



ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΡΥΣΟΧΟΪΔΗΣ

«Οτιδήποτε αποφασίσω να κάνω πρέπει να είναι βιώσιμο και ανθεκτικό»

Του ΜΑΚΗ ΠΡΟΒΑΤΑ - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Η συνάντηση με τον υπουργό Υγείας έγινε λίγες ώρες μετά το υπουργικό συμβούλιο. Όμως ήταν και η επόμενη μέρα από την αποπομπή της διοικήτριας του νοσοκομείου «Έλενα Βενιζέλου». Θέλοντας να χρησιμοποιήσω σαν μεγεθυντικό φακό αυτό το γεγονός, η πρώτη ερώτηση ήταν γύρω από αυτό το θέμα...

— Τι συνέβη;

Ρώτησα τι συμβαίνει και μου είπαν ότι επειδή είναι παλιές οι εγκαταστάσεις, από το 1933 ορισμένες από αυτές, έσκασε, λέει, ο λέβητας. Ρώτησα πού είναι η διοικήτρια, «είναι σε άδεια». Επί 10 ημέρες ήταν ένα συνεργείο εκεί το οποίο θα τελείωνε την Παρασκευή. Εγώ λοιπόν πήρα κάποιους γνωστούς μου, και σε μόλις δύο ώρες λειτουργήσε ο καυστήρας. Είχαμε μια πολύ ευαίσθητη ομάδα, όπως είναι οι λεχώνες. Δεν κατανοώ πώς ακριβώς σκέφτονται ορισμένοι άνθρωποι. Και δεν είμαι διατεθειμένος να διαπραγματευτώ διοικήσεις οι οποίες δεν ασκούν με αφοσίωση τα καθήκοντά τους.

— Όταν δέχεσαι να αναλάβεις διοικητής ενός νοσοκομείου αυτό απαιτεί και μια ατομική ευθύνη...

Έναν επαγγελματισμό, αντίληψη καθήκοντος, αφοσίωση στο καθήκον, αλλά θέλει και μεγάλη ευαισθησία.

— Ενσυναίσθηση...

Ακριβώς. Σαν πολιτικό ον και σαν άνθρωπος, να έχεις την ευαισθησία και το συναισθηματικό κριτήριο να αντιλαμβάνεσαι τι έχει προτεραιότητα και τι είναι επείγον να κάνεις, να διαχειρίζεσαι τα θέματα που έχουν να κάνουν με τις συνθήκες στις οποίες κινούνται ασθενείς και εργαζόμενοι.

— Τελευταία έχουν συμβεί 2-3 περιστατικά με αποπομπές διοικητών. Υπάρχει κάποια αξιολόγηση στην επιλογή τους;

Αξιολογήσεις υπάρχουν ελάχιστα μέχρι τώρα, όμως αλλάζει ο νόμος για τις διαδικασίες πρόσληψης των διοικητών. Με μία σειρά από δοκιμασίες που θα περάσουν οι υποψήφιοι, έρχεται και η διαρκής αξιολόγηση και του διοικητή και του νοσοκομείου και των κλινικών. Ταυτόχρονα θα μπει η διαδικασία της παραγωγικότητας του διοικητή, του νοσοκομείου και των κλινικών, ώστε μια σειρά από στοιχεία να καθορίζουν την απόδοση ενός νοσοκομείου, στα πλαίσια και του οικονομικού εξορθολογισμού.

— Στο ξεκίνημα αυτής της τετραετίας, ένας μεγάλος στόχος που έβαλε ο πρωθυπουργός ήταν η εξυγιάνση του συστήματος Υγείας. Μετά προέκυψε ο Έβρος, η Θεσσαλία, με την κλιματική κρίση να μην μπορεί πια να αγνοηθεί από κανέναν, προέκυψε η Μέση Ανατολή. Όλο αυτό το διάστημα, από το Υπουργείο Υγείας, υπάρχει μία «ησυχία». Και δεν ξέρουμε αν οφείλεται στο ότι βρήκατε περισσότερες δυσκολίες από όσες περιμένατε, ή γιατί έρχεται κάτι μεγάλο που το οργανώνετε χωρίς πολλή φασαρία.

Η αλήθεια είναι κάπου στη μέση. Κατ' αρχάς έπρεπε να αποκτήσω μία ολόπλευρη γνώση, γιατί στα θέματα της Υγείας υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που ξέρουν πολύ καλά αυτά που αφορούν τον δικό τους τομέα – ουδείς, όμως, είναι διατεθειμένος να σου μιλήσει για το όλον. Εγώ, ως πολιτικός προϊστάμενος αυτού του υπουργείου πρέπει να έχω μια ολόπλευρη γνώση, έτσι ώστε

οτιδήποτε αποφασίσω να κάνω να είναι βιώσιμο και ανθεκτικό. Η έννοια της ανθεκτικότητας δεν αφορά μόνο το σύστημα της Υγείας, αλλά συνολικότερα την πολιτική, οικονομική και κοινωνική ζωή, και αποκτά ιδιαίτερη αξία, διότι ζούμε σε μια εποχή όπου τα πράγματα δοκιμάζονται από πολύ σημαντικές επιθέσεις και πραγματικότητες. Δοκιμαζόμαστε από τις πανδημίες. Έχουμε και μικρότερες πανδημίες, όπως η άνοια που αφορά ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού.

— Στις δοκιμασίες, φαντάζομαι, βάζετε και την κλιματική κρίση.

Ακριβώς! Η μεγαλύτερη δοκιμασία μετά την πανδημία είναι η κλιματική κρίση. Άρα, λοιπόν, το να παίρνεις αποφάσεις με κριτήριο την βιωσιμότητα, σημαίνει ότι φτιάχνεις δομές ανθεκτικές και η ανθεκτικότητα είναι κυρίαρχο στοιχείο κοινωνικό και εθνικό.

— Αυτή η προσέγγιση όμως επικοινωνιακά δεν βοηθάει τους πολίτες να αντιληφθούν τι γίνεται στην Υγεία...

Αυτό που βάζετε είναι ένα ζήτημα πολύ κρίσιμο. Θα σας πω ένα παράδειγμα που είναι και ο σκληρός πυρήνας του προβλήματος «ανθεκτικότητα και βιωσιμότητα». Αν αυτή τη συζήτηση την κάναμε πριν από 25 χρόνια, το περιεχόμενο θα ήταν εντελώς διαφορετικό, χωρίς την έννοια της βιωσιμότητας και της ανθεκτικότητας, διότι δεν υπήρχε κλιματική κρίση ως πολιτική και διεθνής προτεραιότητα, και επίσης οι πανδημίες. Σήμερα όμως έχουμε 1.200.000 διαβητικούς στην Ελλάδα, το 12% του πληθυσμού – ετοιμάζουμε κέντρα αναφοράς ώστε οι διαβητικοί να εξετάζονται ολιστικά. Έχουμε 250.000 ανθρώπους με καρδιακή ανεπάρκεια, έχουμε 60.000 εγκεφαλικά κάθε χρόνο, όπου κάποιος άνθρωπος πεθαίνουν, οι υπόλοιποι έχουν υπολειμματική αναπηρία, όπως και στην καρδιακή ανεπάρκεια. Έχουμε 400.000 ανθρώπους με άνοια. Περίπου 2.000.000 συμπολίτες μας έχουν διέλθει το σκαλί του καρκίνου και είτε πάσχουν είτε είναι χρονίως πάσχοντες. Για τον καρκίνο του μαστού η πρόθεσή μου είναι να φτιάξουμε ένα κέντρο χημειοθεραπείας με πόρους που έχουμε βρει από χορηγίες, αλλά και ένα κέντρο αναφοράς καρκίνου του μαστού, που να το απλώσουμε σε όλη τη χώρα.

— Και αν σε όλους αυτούς συνυπολογίσουμε και το περιβάλλον τους...

Ακριβώς, υπάρχει και η οικογένεια μαζί. Όλα αυτά λοιπόν αποτελούν μία καινούργια πραγματικότητα που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας για να διαμορφώσουμε πολιτική Υγείας. Δεν μιλάμε για υγειονομική φροντίδα. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι δεν χρειάζονται νοσοκομείο με τη στενή έννοια, χρειάζονται με την ευρεία έννοια ένα σύστημα που θα τους φροντίζει. Η πρώτη μου δουλειά ήταν να γνωρίσω καλά τον χώρο, για να επανέλθω στην παρατήρησή σας για την «ησυχία» όλο αυτό το διάστημα στο Υπουργείο Υγείας. Η δεύτερη ήταν σιγά-σιγά να περιο-





ρίσουμε τις πηγές των χρονίως πασχόντων. Κάναμε ένα σχέδιο για τα εγκεφαλικά. Έχουμε 57.000 εγκεφαλικά, 11.000 από αυτούς τους ανθρώπους πεθαίνουν και οι υπόλοιποι, λόγω μη σωστής και έγκαιρης αντιμετώπισης, αντιμετωπίζουν υπολειμματικές αναπηρίες. Έχουμε οικογένειες με παραπληγικούς ανθρώπους, άλλους που έχουν χάσει το κέντρο του λόγου, και αυτό όλο επιβαρύνει τους ίδιους που είναι δυστυχισμένοι, την οικογένεια και τον κρατικό προϋπολογισμό. Φτιάχνουμε λοιπόν 19 μονάδες αυξημένης φροντίδας, οι δύο θα δουλέψουν μέσα στον Δεκέμβριο, στο «Αττικό» και στο «Παπαγεωργίου» Θεσσαλονίκης, άλλες δύο τον Γενάρη, στο «Γεννηματάς» και το «ΑΧΕΠΑ» Θεσσαλονίκης, και μέχρι τέλος του '24 θα δουλέψουν οι 19 σε όλη την Ελλάδα. Θέλω να πω ότι έτσι χτίζεται σιγά-σιγά μια πολιτική με κεντρικό σχέδιο όχι απλώς την υγειονομική περίθαλψη, αλλά τη φροντίδα που πρέπει να έχουν οι άνθρωποι.

— Έχουμε και τους συνανθρώπους μας με ψυχικές νόσους. Και εδώ υπάρχει τεράστιο πρόβλημα...

Επίσης προχωράμε, μιας και αναφερθήκατε, στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση η οποία έμεινε «κολοβή», απραγματοποίητη εδώ και 30 χρόνια. Περιλαμβάνει κέντρα ημέρας, ειδικά σπίτια δηλαδή που φιλοξενούνται κάτω από ειδική φροντίδα οι άνθρωποι που πάσχουν, έτσι ώστε να αδειάσουμε τα νοσοκομεία από χρονίως πάσχοντες, να έχουν μια καλή ποιότητα ζωής, να ελαφρύνουν και τις οικογένειές τους από το βάρος. Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε κέντρα διαμονής ημέρας και για το Αλτσχάιμερ, για να ελαφρύνουμε και τους ανθρώπους γύρω τους. Να αξιοποιήσουμε τα όποια σύγχρονα φάρμακα μπαίνουν στην αγορά και κάποιες σύγχρονες εξετάσεις.

— Στο υπουργικό συμβούλιο σήμερα υπήρξε κάτι σε σχέση με το υπουργείο σας που θα μπορούσατε να μας πείτε;

Ήταν να παρουσιάσω κάτι σε σχέση με το τραύμα αλλά θα το παρουσιάσω σε λίγες ημέρες. Χάνονται στους δρόμους, κυρίως από τροχαία, πάρα πολλοί νέοι άνθρωποι από 19 μέχρι 50 ετών άνθρωποι. Ακόμα περισσότεροι μένουν με υπολειμματικές μεγάλες αναπηρίες. Δημιουργούμε σε 16 νοσοκομεία της χώρας μία προετοιμασία υποδοχής του τραύματος, μια αίθουσα αναζωογόνησης, δηλαδή αυτός που έπαθε ένα ατύχημα πολύ γρήγορα να του παρέχονται όλες τις διαδικασίες και με αποκατάσταση να επιστρέφει υγιής στην κοινωνία.

— Όλα αυτά που αναφέρετε, πιστεύετε ότι εν πολλοίς στη θητεία σας θα τα καταφέρετε, ή κάποια θα μείνουν για την επόμενη 4ετία;

Πιστεύω ότι όλα αυτά, εφόσον πάνε κανονικά τα πράγματα, θα μπορέσουν να υλοποιηθούν στο πλαίσιο της 4ετίας. Η συνολική απάντηση είναι ότι γίνεται σοβαρή δουλειά στη λογική της βιωσιμότητας και της ανθεκτικότητας. Έγινε μία σοβαρή έρευνα-μελέτη ώστε ό,τι αλλαγή και μεταρρύθμιση ανακοινωθεί πραγματικά να ριζώσει και να πάει το σύστημα ένα βήμα μπροστά.

— Σε σχέση με το ΕΣΥ, υπάρχει ταυτόχρονα η ανάγκη για στήριξη αλλά και για πολύ μεγάλες αλλαγές.

Το ΕΣΥ στήθηκε πριν από 40 χρόνια, έκτοτε δεν έχει αλλάξει σημαντικά, με αποτέλεσμα τώρα να μην ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες, όπως σας της περιέγραψα. Το θέμα της αλλαγής των συνθηκών, το προσδόκιμο ζωής, οι χρόνιες παθήσεις, δεν έχουν καμία σχέση με αυτό που ήταν η ελληνική κοινωνία όταν ξεκίνησε. Το πρώτο 9μηνο του 2022, επισκέφτηκαν τα εξωτερικά ιατρεία των νοσοκομείων μας 7.622.000 άνθρωποι. Φέτος, στο αντίστοιχο 9μηνο, 8.430.000.

— Τελικά θα περάσει όλη η Ελλάδα μια φορά.

Όλη η Ελλάδα. Και από αυτούς, εξετασθέντες στα νοσοκομεία ήταν 4.160.000 πέρσι, 4.600.000 φέτος. Καταλαβαίνετε για τι μεγέθη μιλάμε; Όμως, το σύστημά μας έχει ανάγκη από γιατρούς, από νοσηλευτές, πολλές θέσεις και ειδικότητες βγαίνουν άγονες γιατί οι μισθοί στον ιδιωτικό τομέα αλλά και στο εξωτερικό είναι τεράστιοι.

— Αυτό πώς θα το αντιμετωπίσετε; Ακόμα και η Κύπρος δίνει πολλαπλάσιους μισθούς. Λένε για 7.000 ευρώ.

Δεν μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε. Κατ' αρχήν αυτό με την Κύπρο, πιστεύω ότι ένα τέτοιο σύστημα δεν μπορεί να είναι βιώσιμο, αλλά δεν με αφορά τι κάνει η κάθε χώρα. Η Γερμανία δίνει 5.500 ευρώ, η Νορβηγία πολύ περισσότερα. Αυτό γίνεται διότι στην Ευρώπη ένα εκατομμύριο επαγγελματίες Υγείας λείπουν από το σύστημα. Αναισθησιολόγοι, ακτινολόγοι, παθολόγοι... Η Ελλάδα, όπως καταλαβαίνετε, δεν έχει τις δυνατότητες να καλύψει τόσο μεγάλες αμοιβές στο δημόσιο σύστημα. Εκείνο που έχει σημασία είναι να βρούμε λύσεις ούτως ώστε να μην εξουθενώνονται οι άνθρωποι, να είναι σε καλύτερες συνθήκες

εργασίας, να κάνουμε περισσότερες προσλήψεις, να δουλεύουν λιγότερες ώρες, να έχουν εκπαίδευση και εξέλιξη. Αυτά είναι σημαντικά ζητήματα, κυρίως για τους γιατρούς, έτσι ώστε το σύστημα να ξαναγίνει σταδιακά ελκυστικό.

— Όμως αυτό που λέγεται είναι ότι, όσοι γιατροί μπαίνουν στο σύστημα, άλλοι τόσοι φεύγουν, για διάφορους λόγους.

Όχι, δεν είναι αληθές. Υπάρχουν κάποια άτομα που κάθε χρόνο αποχωρούν από το σύστημα, είναι γεγονός, αλλά δεν είναι παραπάνω οι αποχωρούντες από τους προσλαμβανόμενους, σε καμία περίπτωση. Είναι μεγάλη η απόσταση που τους χωρίζει.

— Είδα μία ανακοίνωση του Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου για τις ελλείψεις των φαρμάκων. Λένε ότι «αποδίδουν σταδιακά τα μέτρα Χρυσοχοΐδη για τις ελλείψεις φαρμάκων» και ότι «το μέτρο της απαγόρευσης των παράλληλων εξαγωγών παρουσιάζει εμφανή θετικά αποτελέσματα». Υπάρχει διαρκώς συζήτηση γύρω από τα φάρμακα.

Τα μέτρα ανακοινώθηκαν αμέσως μετά την ανάληψη του υπουργείου, σταδιακά απέδωσαν και πραγματικά έχουμε μια καλύτερη κατάσταση. Συνεχίζουμε να έχουμε ελλείψεις σε κάποια κρίσιμα και ευαίσθητα φάρμακα – κυρίως, πολλές φορές, λείπουν φάρμακα για τα παιδιά. Το πρόβλημα των ελλείψεων είναι πολύ μικρότερο σε σχέση με αυτό που ήταν, πολύ μικρότερο σε σχέση με την Ευρώπη. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι πρέπει να αφήσουμε αχαλίνωτες τις παράλληλες εξαγωγές. Έχει δημιουργηθεί μια πλατφόρμα, ολοκληρώνεται αυτές τις ημέρες, και θα μπορούμε να γνωρίζουμε τις πραγματικές ποσοτήτες φαρμάκου στη χώρα, όπως και ο ασθενής να γνωρίζει την πραγματική κατάσταση σε ό,τι αφορά το φάρμακό του.

— Για την ελληνική φαρμακοβιομηχανία νομίζω ότι γενικά υπάρχουν διάφορες παρανοήσεις...

Πολύ σπουδαίο κεφάλαιο αυτό που ανοίγετε. Πρέπει να είμαστε ευγνώμονες και περήφανοι που ένα μεγάλο ποσοστό των φαρμακευτικών προϊόντων που κυκλοφορούν ως γενόσημα, παράγονται στην Ελλάδα. Έχουμε μεγάλες φαρμακοβιομηχανίες που είναι εξωστρεφείς, και ταυτόχρονα τροφοδοτούν την ελληνική αγορά με φθηνά, καλά φάρμακα. Γίνεται έρευνα και ανάπτυξη ταυτόχρονα, γίνονται σημαντικές επενδύσεις από πολλά εργοστάσια και πρόκειται να παράξουν νέα, πρωτοπόρα φάρμακα. Αυτό, νομίζω, είναι μία περιουσία για τη χώρα, την ώρα που η Ευρώπη υποφέρει από φάρμακα λόγω της απρονοσίας να διώξει την παραγωγή σε χώρες της Άπω Ανατολής. Όμως νομίζω ότι σιγά-σιγά επιστρέφει, και πρέπει ένα κομμάτι αυτής της επιστροφής να το πάρουμε κι εμείς.

— Με το ΕΚΑΒ τι θα γίνει; Λείπουν οδηγοί, ασθενοφόρα...

Ασθενοφόρα σε γενικές γραμμές δεν λείπουν, όπως και εξοπλισμοί στα νοσοκομεία μας δεν λείπουν. Βέβαια θα πάρουμε κι άλλα ασθενοφόρα. Αυτό που λείπει είναι το προσωπικό γιατί έχουν αλλάξει οι συνθήκες της αγοράς εργασίας, με αποτέλεσμα ένας διασώστης να είναι δύσκολο να έλθει στο ΕΚΑΒ. Πριν δέκα χρόνια όταν προκηρύσσαμε μία θέση γιατρού στο ΕΣΥ είχαμε κατά μέσο όρο 34 υποψηφίους, τώρα έχουμε τρεις. Προκήρυξα 270 θέσεις στο ΕΚΑΒ της Αθήνας και ήρθαν μόνο 119. Αυτό δημιουργεί προβλήματα. Βέβαια, προχωράμε στην αναδιοργάνωση του ΕΚΑΒ, ώστε να μικραίνουμε τους χρόνους προσέλευσης. Ελπίζω σε δύο μήνες το αργότερο, στο ΕΚΑΒ της Αθήνας να έχουμε προσθέσει μηχανές με διασώστη καλά εκπαιδευμένο για να φτάνουν σε ελάχιστα λεπτά. Διαθέτει η Ένωση Εφοπιστών 20 μηχανές, στις άλλες τόσες που υπάρχουν, κάνουμε και 800 προσλήψεις μονίμων διασωστών. Εύχομαι πραγματικά να καλυφθούν οι θέσεις, για να πετύχουμε τα επτά λεπτά ανταπόκρισης, όπως έχουμε υποσχεθεί.

— Όλο αυτό που συμβαίνει τώρα στο ΕΣΥ γίνεται σε μία εποχή που ενώ παλαιότερα το «την υγεία μας να 'χουμε» το κοροϊδεύαμε, τώρα πια μικροί - μεγάλοι αντιλαμβάνονται την πραγματική του αξία.

Απολύτως. Ο Covid μας υπενθύμισε ότι είμαστε φθαρτοί, ότι είμαστε ευάλωτοι στις ασθένειες.

— Πέθαναν άνθρωποι ανεξάρτητα από οικονομική δυνατότητα...

Και επίσης αυτό που έχει αξία είναι ότι φτωχός ή πλούσιος νοσηλευόταν στο δημόσιο νοσοκομείο, καταλάβαμε την αξία του δημόσιου συστήματος. Γι' αυτό τώρα πια ο καθένας, από τον πιο πλούσιο μέχρι τον πιο φτωχό, θεωρούν ξανά την υγεία ως το πολυτιμότερο αγαθό και ζητούν από την Πολιτεία να το εξασφαλίσει. ●

Δεν μιλάμε πια για υγειονομική περίθαλψη, μιλάμε για υγειονομική φροντίδα. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι δεν χρειάζονται νοσοκομείο με τη στενή έννοια, αλλά ένα σύστημα που θα τους φροντίζει.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗΣ

Το κακό στην ψυχαναλυτική σκέψη

Της ΒΙΛΜΑΣ ΠΑΠΑΣΑΒΒΑ - Φωτό: ALEX KAT

Με αφορμή το πρόσφατο συνέδριο της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρίας με θέμα το Κακό, ζήτησα από τον Αθανάσιο Αλεξανδρίδη να μου μιλήσει για αυτή τη δύσκολη, πολύπλοκη, αντινομική και πολυσήμαντη έννοια. Ο Α. Αλεξανδρίδης είναι ψυχίατρος, παιδοψυχίατρος, διδάσκων ψυχαναλυτής της Γαλλικής Ψυχαναλυτικής Ένωσης, της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρίας και της Διεθνούς Ψυχαναλυτικής Ένωσης. Είναι ακόμη ένας χαρισματικός δάσκαλος και συγγραφέας πολλών βιβλίων με θέμα τον παιδικό ψυχισμό. Η σειρά «Σχολή ανήσυχων γονέων» (εκδόσεις Ίκαρος) είναι πλέον κλασική στην ελληνική βιβλιογραφία. Όμως στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλάει για το κακό στην ψυχαναλυτική σκέψη, το Ολοκαύτωμα, την κοινωνική βία, τη βία κατά των γυναικών, τη σύνδεση της καταστροφικότητας με το παιδικό τραύμα. Το κακό είναι πολύ πιο παρόν από όσο θέλουμε να φανταζόμαστε και εκδηλώνεται με τους πλέον απροσδόκτους τρόπους. Ο φόβος ή η σαγήνη που προκαλεί καθιστά δύσκολο να μιλήσουμε ή να σκεφθούμε για αυτό, κυρίως να αντέξουμε να αντικρίσουμε το κακό μέσα μας.

Η ηθική της ψυχανάλυσης είναι πέραν του καλού και του κακού

— Πώς ορίζεται η έννοια του «κακού» στην ψυχαναλυτική σκέψη;

Η έννοια του «κακού», όπως βέβαια και του «καλού», δεν υπάρχει στο ψυχαναλυτικό λεξιλόγιο. Βέβαια οι ψυχαναλυτές, όπως και όλοι οι άνθρωποι, βρίσκονται από την αρχή της ζωής τους εκτεθειμένοι στον λόγο των γονέων τους και της κοινωνίας σχετικά με το τι είναι «καλό» και «κακό». Εγγράφονται δηλαδή από πολύ νωρίς στην ψυχή μας δοξασιές και πεποιθήσεις περί του «κακού» και του «καλού» κυρίως θρησκευτικής ή πολιτικής διάστασης. Οι συνειδητές εγγράφονται στο επίπεδο του Εγώ και οι ασυνειδητές στο επίπεδο του Υπερεγώ και του Ιδεώδους του Εγώ.

Μεγαλώνοντας κάποιοι ψυχαναλυτές έρχονται σε επαφή με τη φιλοσοφία και αντλούν από αυτή σκέψεις περί του «κακού» που προσπαθούν με μεγαλύτερη ή μικρότερη επιτυχία να εισάγουν στην ψυχανάλυση. Τις περισσότερες φορές το συνδέουν με τη βία, τον σαδισμό και την καταπάτηση του Νόμου του Πατέρα επικαλούμενοι την απόλυτη κυριαρχία των ενορμήσεων καταστροφής και την απόλαυση από αυτήν την κυριαρχία. Πάντως για ένα καθαρόαιμο ψυχαναλυτή το «Κακό» και το «Καλό» δεν έχουν οντολογική υπόσταση και η χρήση τους στην ψυχανάλυση είναι προβληματική γιατί εισάγει σε αυτήν την έννοια της ηθικής. Η ηθική της Ψυχανάλυσης είναι «πέραν του καλού και του κακού» και έχει έναν άξονα: τη διά της μεταβιβαστικής σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ ψυχαναλυτή και ψυχαναλυομένου/ης αναζήτηση της «αλήθειας» του τελευταίου.

— Είναι το «κακό» το αντίθετο του «καλού»;

Συνεχίζοντας με βάση την προηγούμενη απάντηση, αν ονομάσουμε την οδό προς την αλήθεια του υποκειμένου «καλό», τότε θα μπορούσε να ονομασθεί «κακό» ό,τι παρεμποδίζει αυτή την πορεία. Όμως τα πράγματα δεν είναι τόσο σχηματικά. Παιτί αν εισάγουμε και την έννοια του «πόνου», που παραδοσιακά τον συνδέουμε με το «κακό», τότε η πορεία προς την αλήθεια και τη διαύγεια σίγουρα σε κάποιες φάσεις είναι οδυνηρή και μπορεί να βιώνεται ως «κακό» για τον αναλυόμενο.

Η έξοδος στο «ξέφωτο», όπως θα έλεγε ο Χάιντεγκερ, δεν είναι ανεκτή από όλους τους ψυχισμούς. Για κάποιους η πορεία στο ημίφως, η παραμονή στο «ψέμα» είναι το μόνο ανεκτό, άρα κάτι «καλό». Για να το πω αλλιώς: όλοι φέρουμε σοβαρά τραύματα και ελλείμματα που υπάρχει κίνδυνος να ενεργοποιηθούν, οπότε «καλό» είναι ό,τι αδρανοποιεί αυτά τα τραύματα, «κακό» ό,τι τα ενεργοποιεί εκτός θεραπευτικού πλαισίου.

Ο θάνατος, ως μέγιστο κακό

— Το «κακό» είναι ίδιον του ανθρώπινου ψυχισμού και με ποια μορφή υπάρχει;

Για μένα το μέγιστο κακό που υφίσταται ο άνθρωπος είναι ο θάνατός του. Αυτό αποτελεί κατά τη γνώμη μου τη μήτρα όλων των κακών. Είναι μια αβάσταχτη αλήθεια και παρότι αποτελεί συνειδητή γνώση όλων των ανθρώπων, συστηματικά, ευτυχώς, αγνοείται χάρη σε πολλούς μηχανισμούς άρνησης και διάψευσης που διαθέτουμε. Οι μηχανισμοί αυτοί δίνουν και τη μορφή με την οποία ενυπάρχει στον ψυχισμό ο θάνατός μου, πάντα με μια λύση άρνησής του που συχνότατα συνδέεται με κάποιο πραγματικό, υπερβατικό ή μεταφυσικό «ανήκειν». Κάθε «ανήκειν», θρησκευτικού, φιλοσοφικού ή άλλου προσανατολισμού αποτελεί «σύστημα» άρα εμπεριέχει και την έννοια της ηθικής περί του Καλού και

Κακού. Αυτό δεν σημαίνει ότι αυτές οι πεποιθήσεις μου περικλείουν και απομονώνουν ουσιαστικά το άγχος θανάτου μου, το οποίο δουλεύει σταθερά υπογείως και ενεργοποιείται ασυνείδητα κάθε φορά που βιώνω απώλειες σημαντικών ανθρώπων και συνθηκών. Η ζωή είναι και μια συνεχής πορεία απωλειών, «Κακών» πραγματικών, συμβολικών ή φανταστικών που μας συμβαίνουν και όλες ανακαλούν το «μέγιστο κακό».

— Υπάρχει κάποια ψυχική αναγκαιότητα για το «Κακό»;

Αν θελήσουμε να αναγνωρίσουμε μια ψυχική «αναγκαιότητα» στην έννοια του «Κακού» αυτή θα πρέπει να αναζητηθεί στη δημιουργία ενός συστήματος που γεννά το Κακό. Αυτό το σύστημα ο άνθρωπος, από την αρχή της ύπαρξης έστω και ενός στοιχειώδους ατομικού ή συλλογικού ψυχισμού, το τοποθετεί έξω από αυτόν. Πρόκειται για ένα τέχνασμα για να μην αναγνωρίσει τον εαυτό του ως πηγή του Κακού, για να το αποδώσει σε μια υπέρτατη αρχή και για να δομήσει σταδιακά με την ανάπτυξη των πολιτισμών αρχικά θρησκείες και στη συνέχεια φιλοσοφικά, κοινωνικά και πολιτικά συστήματα που όλα προσπαθούν να δώσουν μια τελεολογική σημασία στο «Κακό».

Δηλαδή το Κακό συμβαίνει για κάποιον σκοπό, άρα τελικά το Κακό είναι στην υπηρεσία του Καλού! Είναι θέλημα Θεού, όπως ο Παχβέ ταιλαιπωρεί τον Ιώβ. Οι θεοί των αρχαίων Ελλήνων ως δαίμονες αστάθμητοι παίζουν με τους ανθρώπους, οι Καλοί εκπρόσωποι της καθαρής φυλής εξαλείφουν το εβραϊκό μίσημα κ.λπ. Το Κακό μπαίνει στην υπηρεσία ενός ανώτερου σκοπού για την επίτευξη του Καλού! Κατά τη γνώμη μου όλες αυτές δεν είναι παρά παρηγορητικές σκέψεις για να αντέχει ο άνθρωπος το άγνωστο, το ανοίκειο, την πολυπλοκότητα και την τυχαία των καταστάσεων στις οποίες είναι συνεχώς εκτεθειμένος.

— Μπορούμε όμως να θεωρήσουμε ότι πέραν του τραύματος του προσωπικού θανάτου, υπάρχει κάτι μέσα στη δομή του ψυχισμού που θα μπορούσε να θεωρηθεί Κακό;

Στα όρια σύνδεσης μεταξύ του ψυχικού και του σωματικού, δημιουργείται όταν εκτίθεται σε κάποιο ερέθισμα μια διέγερση που είναι καθαρά ενεργειακής μορφής. Αυτή η ενέργεια αν συνδεθεί με ψυχικές εικόνες τότε γίνεται κινητήρια δύναμη για τη σκέψη και τη φαντασία. Είναι η βενζίνη που κινεί τα οχήματα-φαντασιές-σκέψεις. Θα μπορούσαμε να πούμε, λοιπόν, ότι αυτή η αδέσμευτη ενέργεια αν πάρει τον δρόμο της ψυχοποίησης, έτσι λέμε την παραπάνω διαδικασία, τροφοδοτείται η οδός του Καλού. Αν αντίθετα παραμείνει αδέσμευτη, τότε προκαλεί μεγάλη ταραχή,



διαταραχή αν παραταθεί, στην ψυχοσωματική ενόπλη με εμφάνιση πολλών δυσάρεστων συμπτωμάτων. Είναι ο οδός του Κακού. Όπως βλέπετε, τίποτε δεν είναι προκαθορισμένο στον ψυχισμό. Όλα βρίσκονται σε δυναμική συνθήκη που μπορεί να προχωρά προς την περαιτέρω ψυχική οργάνωση, άρα και προφύλαξη από τη νόσο, ή προς την έκπτωση της ψυχικής λειτουργίας, άρα οδύν, δυσλειτουργία ίσως και νόσο.

Καταστροφικότητα και παιδικό τραύμα

— Η καταστροφικότητα συνδέεται με το παιδικό τραύμα;

Όπωςδήποτε η καταστροφικότητα συνδέεται με τραύμα και όσο πιο πρώιμο είναι, τόσο πιο βίαια η εσωτερική μας καταστροφικότητα θα στρέφεται προς τον άλλον ή προς τον ίδιο τον εαυτό μας φθάνοντας μέχρι το παραλήρημα, την εκδήλωση βαριάς σωματικής νόσου ή και τον φόνο.

Πρέπει όμως να διαχωρίσουμε την καταστροφικότητα ως ιδιότητα και τις καταστροφικές μας ώσεις. Είμαστε από τη φύση μας, ευτυχώς, προικισμένοι με επιθετικές, καταστροφικές δυνάμεις, για να επιβιώσουμε ως είδος και ως άτομα. Ας παραδεχθούμε ότι καθημερινά κάποιοι σκοτώνουν για μας εκατομμύρια ζώα για να τραφούμε, ότι χρειαζόμαστε επιθετικές δυνατότητες για να αμυνθούμε σε όποιον μας απειλεί, ακόμη και για να διεκδικήσουμε δυναμικά ένα αντικείμενο του πόθου μας! Φυσικά για όλα τα παραπάνω χρειάζεται μέτρο: όχι στην υπέρμετρη σφαγή των ζώων, όχι στον αφανισμό του αντιπάλου μας όταν έχει νικηθεί (κάτι δυστυχώς που μόνο ο άνθρωπος από όλα τα ζώα κάνει!), όχι στη διεκδίκηση που θα παρενοχλήσει, θα κακοποιήσει, θα παραβιάσει, θα βιάσει.

Το Ολοκαύτωμα ως συλλογικό τραύμα

— Στο συνέδριο μιλήσατε για τη γενοκτονία. Ποιο νόημα αποδίδει η ψυχανάλυση στην πλέον εμβληματική έκφραση του Κακού, όπως το Ολοκαύτωμα; Η Ψυχανάλυση άρχισε τη μελέτη των τραυμαμάτων που προέκυψαν από τη γενοκτονία των Εβραίων αρχικά στους επιζώντες και στη συνέχεια στους απογόνους τους. Επειδή το Ολοκαύτωμα είναι και ένα τραύμα στον σύγχρονο πολιτισμό, νομίζω ότι πήρε διαστάσεις συλ-

λογικού τραύματος για το σύνολο των ευαίσθητων και σκεπτόμενων ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο για όλες τις γενιές που ακολούθησαν. Η ψυχαναλυτική μελέτη του Ολοκαυτώματος αποτέλεσε το παράδειγμα για τη μελέτη και άλλων γενοκτονιών, αλλά και του διαγενεαλογικού τραύματος, του τραύματος δηλαδή που μεταβιβάζεται από γενιά σε γενιά. Και για να έρθουμε και στα δικά μας, ακόμη στα γραφεία μας προσπαθούμε να θεραπεύσουμε διαγενεαλογικά τραύματα που σχετίζονται με τον εμφύλιο και που εμφανίζονται στα εγγόνια των πρωταγωνιστών. Με αυτή την έννοια το συλλογικό Κακό πρέπει να αποφεύγεται γιατί ριζώνει σε μια κοινωνία και προχωρά μέσα στην ιστορία του τόπου και των ατόμων.

— Σε σχέση με το Ολοκαύτωμα πώς σχολιάζετε ως ψυχαναλυτής την περιφημη πλέον φράση της Χάνα Άρεντ «η κοινοτοπία του κακού»;

Η φράση της Χάνα Άρεντ είναι απολύτως λανθασμένη και το έχουν επισημάνει πολύ έγκυροι στοχαστές. Το Κακό όπως εκφράστηκε με το ναζιστικό σχέδιο της «τελικής λύσης» για την εξολόθρευση όλων των «μιασμάτων» (Εβραίοι, Ρομά, ομοφυλόφιλοι, κομμουνιστές κ.ά.) υπήρξε ένα ιδιαίτερα επεξεργασμένο και πρωτότυπο πρωτόκολλο, που τέτοιο δεν είχε γνωρίσει μέχρι τότε η ανθρωπότητα. Το ότι οι χιλιάδες Ναζί που το υπηρετούσαν διαμόρφωσαν μια γραφειοκρατική αντίληψη ότι δεν ήταν τίποτε άλλο από την άσκηση των υπαλληλικών ή στρατιωτικών καθηκόντων τους, αυτό δεν ήταν παρά ένα ψυχικό κόλπο για να μη νιώθουν ενοχή που υπηρετούσαν μια αλυσίδα θανάτου. Και να κάνουν τους «ηλίθιους», όπως προσπάθησε να κάνει ο Αιχμαν στη δίκη του στην Ιερουσαλήμ, γεγονός που παραπλάνησε τη Χάνα Άρεντ η οποία δεν κάθισε, πριν διαμορφώσει άποψη, να παρακολουθήσει τη δίκη μέχρι το τέλος της.

Η Χάνα Άρεντ χρησιμοποιεί την έννοια των μυκήτων που γρήγορα εξαπλώνονται πάνω στην επιφάνεια ενός βάλτου, εγώ θα έλεγα και πάνω στο δέρμα, για να πει ότι το Κακό δεν έχει ρίζες, όμως η μεταφορά είναι πετυχημένη μόνο ως προς την ταχύτητα εξάπλωσης. Αντιθέτως, όπως προσπάθησα να δείξω, το Κακό ως καταστροφικότητα προέρχεται από τις πιο βαθιές ρίζες του ψυχισμού μας και διαποτίζει όλη τη ζωή μας είτε βραχυκυκλώνοντας τις προσπάθειές μας για ζωή είτε βραχυκυκλώνοντας,

καταστρέφοντας, αφανίζοντας τον άλλον στον οποίο έχουμε προβάλει την πηγή του Κακού.

Η βία καλλιεργείται στις ρωγμές του κράτους

— Υπάρχει η αίσθηση σήμερα ότι η βία υπάρχει παντού – αυτή τη στιγμή δύο πόλεμοι εξελλίσσονται στην ευρύτερη περιοχή μας, οι γυναικοκτονίες και η βία ανηλίκων έχουν αυξηθεί κατακόρυφα. Το κακό δεν είναι έξω, είναι δίπλα, σχεδόν μέσα. Το αποδίδει εξαιρετικά η παράσταση «Το σπίτι» του Δημήτρη Καρατζά που παίζεται αυτό τον καιρό – πως ανεπαίσθητα το εξωτερικό κακό γίνεται εσωτερικό και γκρεμίζει το σπίτι μας. Υπάρχει τρόπος να προστεθούν οι άνθρωποι, η κοινωνία;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προστατευθούν οι άνθρωποι και η κοινωνία, αλλά για την απάντηση θα χρειαζόταν πολύς χώρος. Σχηματικά: ως άμεσα μέτρα χρειάζεται η ανάπτυξη και ο συντονισμός των υπηρεσιών δημοσίας τάξεως, κοινωνικής προνοίας, ψυχικής υγείας και δικαιοσύνης ώστε τα ύποπτα κρούσματα βίας (τις περισσότερες φορές είναι κάτι γνωστό στην ευρύτερη οικογένεια και στη γειτονιά) να αντιμετωπίζονται άμεσα και να αποφεύγονται οι τραγωδίες. Ως μεσοπρόθεσμα μέτρα η δημιουργία βιωματικών εργαστηρίων στα σχολεία για τους μαθητές και στους Δήμους για τους ενήλικες.

Μακροπρόθεσμα απαιτείται η ανάπτυξη στις τοπικές κοινωνίες πολλών συλλογικών διαδικασιών, όπου θα αναδεικνύεται η αξία της συλλογικότητας και της αποχής ή, τουλάχιστον, ανοχής της διαφορετικότητας. Και πρώτιστα το κράτος να αρχίσει να σέβεται τον πολίτη αποδεικνύοντας στην καθημερινή ζωή ότι είναι κράτος δικαίου. Αλλιώς στις ρωγμές του καλλιεργείται το δικαίωμα στη βία.

— Η βία κατά των γυναικών γιατί έχει τόσο αυξηθεί κατά τη γνώμη σας; Είναι ζήτημα περισσότερο κοινωνικό ή ενδοψυχικό; Πώς συνδέονται αυτά τα δύο;

Το κοινωνικό και τον ενδοψυχικό βρίσκονται σε συνεχή διάλογο ή αντίλογο. Το «κοινωνικό» δεν αποτελεί για όλους τους πολίτες μιας χώρας το ίδιο. Η βία κατά των γυναικών ενισχύεται κυρίως από το παλαιολιθικό κοινωνικό που πιστεύει στην ανδροκρατία και στην απόλυτη κυριότητα που έχει ο άνδρας πάνω στη γυναίκα του και τα παιδιά του. Άνδρες με υποτιμημένη εικόνα για τον εαυτό τους προσπαθούν να αντιστρέψουν την εικόνα γινόμενοι τύραννοι μέσα στο σπίτι τους. Οι γυναίκες τους είναι η εύκολη λεία γιατί συχνά για πολύ καιρό σιωπούν τρομοκρατημένες από τη φονική απειλή για αυτές ή τα παιδιά τους.

Ο παραβιαστής ηδονίζεται στην ιδέα της καταπάτησης του Νόμου

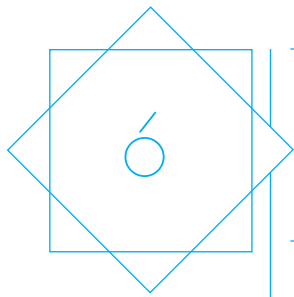
— Υπάρχει κάποιο κοινό στοιχείο που να συνδέει τις παθολογίες της καταστροφικότητας (διαστροφές, εξαρτήσεις, ψυχοπαθητικές προσωπικότητες κ.λπ.);

Ναι, ο βασικός Νόμος στον οποίο κινούμαστε λέει να μη φρονεύσουμε και να μην ασκήσουμε καμιά μορφή βίας στον συνάνθρωπό μας. Ο παραβιαστής ηδονίζεται στην ιδέα ότι καταπατά τον Νόμο ενώ τον προκαλεί: σχεδόν πιστεύει ότι εκείνη τη στιγμή τον βλέπει ο Νόμος και είναι ανίκανος να επέμβει. Άρα, η απόλαυση αυξάνεται με την κατάργηση του Νόμου, αφού αυτός γίνεται ο Νόμος! Πάντως, θέλω να διαχωρίσω από την παθολογία της βίας τις σεξουαλικές σαδομαζοχιστικές συμπεριφορές όπου γίνεται χρήση του πόνου ή/και της ταπεινώσης με συναίτηση μεταξύ ενήλικων.

— Γιατί το κακό είναι για κάποιους ακαταμάχητο; Υπάρχει κάτι το σαγηνευτικό στη βία;

Δυστυχώς ναί! Η άσκηση βίας σε κάνει αφέντη και τον άλλον δούλο που βρίσκεται στο έλεός σου. Αυτό δεν σαγηνεύει μόνο αλλά προκαλεί σε πολλούς μεγάλη σεξουαλική και ψυχική διέγερση. Και αυτά, αν δεν έχεις άλλους τρόπους για να χαίρεσαι και να δημιουργείς στη ζωή σου μπορεί να σε εισάγουν στον εθισμό της βίας. ●

«Το Κακό ως καταστροφικότητα προέρχεται από τις πιο βαθιές ρίζες του ψυχισμού μας και διαποτίζει όλη τη ζωή μας»



ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ

Διεπιστημονικές παρεμβάσεις στην αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων

Του ΘΑΝΑΣΗ ΔΡΙΤΣΑ*

Παράγοντες ψυχοκοινωνικού κινδύνου, όπως η κατάθλιψη, το στρες και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση όχι μόνο επηρεάζουν την κλινική έκβαση αλλά επίσης τη συμμόρφωση του ασθενούς, τους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου και την ποιότητα ζωής. Για παράδειγμα, η μελέτη INTERHEART (Study of Risk Factors for First Myocardial Infarction σε 52 χώρες και πάνω από 27.000 άτομα) έδειξε αποδιδόμενο κίνδυνο σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες στην πρωτογενή πρόληψη του εμφράγματος του μυοκαρδίου 25% σε ηλικιωμένους ασθενείς (άνδρες >55 ετών και γυναίκες >65 ετών) και 44% σε νεότερους ασθενείς. Μια επίσης πρόσφατη μετα-ανάλυση αποκάλυψε επίσης ότι η κατάθλιψη ή τα καταθλιπτικά συμπτώματα σχετίζονται με 24% αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας επίσης σε ασθενείς με περιφερική αρτηριακή νόσο.

Η σύνδεση μεταξύ καρδιάς και νου (heart-mind) έχει μελετηθεί με μεγάλο ενδιαφέρον ανά τους αιώνες και έχει απασχολήσει το επιστημονικό πεδίο της ιατρικής αλλά και της ψυχολογίας. Μάλιστα διαφορετικοί ορισμοί έχουν αποδοθεί στην περιγραφή του συγκεκριμένου αντικειμένου μελέτης σε κλινικό και ερευνητικό επίπεδο, όπως η **Ψυχοκαρδιολογία** (Psychocardiology), η **Καρδιολογία της Συμπεριφοράς** (Behavioral Cardiology), η **Καρδιακή Ψυχολογία** (Cardiac Psychology). Έχουν καταγραφεί αρκετοί παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση αθηρωματικής στεφανιαίας νόσου που μπορούν να ενταχθούν σε δύο αδρά διακριτές κατηγορίες οι οποίες περιλαμβάνουν αφενός μη τροποποιήσιμους παράγοντες (ηλικία, φύλο, οικογενειακό ιστορικό) αφετέρου τροποποιήσιμους παράγοντες (αυξημένη χοληστερόλη, διαβήτης, υπέρταση, κάπνι-

σμα, παχυσαρκία, τύπος προσωπικότητας, κατάθλιψη, χρόνια στρες, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας).

Εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες που δεν αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά έχουν άμεση αντανάκλαση στην καρδιαγγειακή θνητότητα και νοσηρότητα. Σε μια σχετικά πρόσφατη δημοσίευση μελέτης πολυετούς παρακολούθησης 136 χιλιάδων ανδρών και γυναικών στη Σουηδία (Swedish National Patient Register) βρέθηκε ότι ιστορικό διαταραχών που σχετίζονται με το στρες, όπως το σύνδρομο μετατραυματικού στρες (post traumatic stress disorder, PTSD) αύξησε σημαντικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, περισσότερο μάλιστα από 60% κατά το πρώτο έτος της διάγνωσης (Huan Song και συν. BMJ 2019).

Μια άλλη καρδιαγγειακή οντότητα η οποία έχει σχετισθεί με οξεία ψυχική φόρτιση είναι η καρδιομυοπάθεια **Takotsubo** (αποκαλούμενη και ως **broken heart** σύνδρομο) η οποία πήρε το όνομά της από το ιαπωνικό δοχείο που παγιδεύει κταπόδι και με το οποίο μοιάζει στην περίπτωση αυτή η μορφολογία της καρδιάς. Μπορεί να εμφανιστεί μετά από αιφνίδια καταστροφικά συμβλήματα (π.χ. απώλεια αγαπημένου προσώπου) και σχετίζεται με μειωμένη κινητικότητα τμημάτων του μυοκαρδίου της αριστερής κοιλίας. Η επίλυση της συναισθηματικής κρίσης σε συνδυασμό με φαρμακευτική και ψυχοθεραπευτική αγωγή οδηγεί σε αρκετές περιπτώσεις, αλλά όχι πάντα, στην αποκατάσταση της καρδιακής λειτουργίας. Σχετικά πρόσφατα έχουμε αρχίσει να κατανοούμε τις νευροχημικές διεργασίες που σχετίζονται με τη γένεση της αθηρωματικής νόσου των αρτηριών. Περιλαμβάνουν μια στενή επικοινωνία μεταξύ του εγκεφάλου, της καρδιάς, των επινεφριδίων και των νεφρών

που εμπλέκονται στην ενεργοποίηση και απελευθέρωση των ορμονών του στρες. Σε ένα δεύτερο επίπεδο αντιλαμβανόμαστε πλέον ότι το χρόνια ψυχοκοινωνικό στρες συνεισφέρει στην πρόοδο της αθηρωματικής νόσου προάγοντας τη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και τη δυσλειτουργία του ενδοθηλίου, μιας προστατευτικής εσωτερικής επένδυσης των αγγείων.

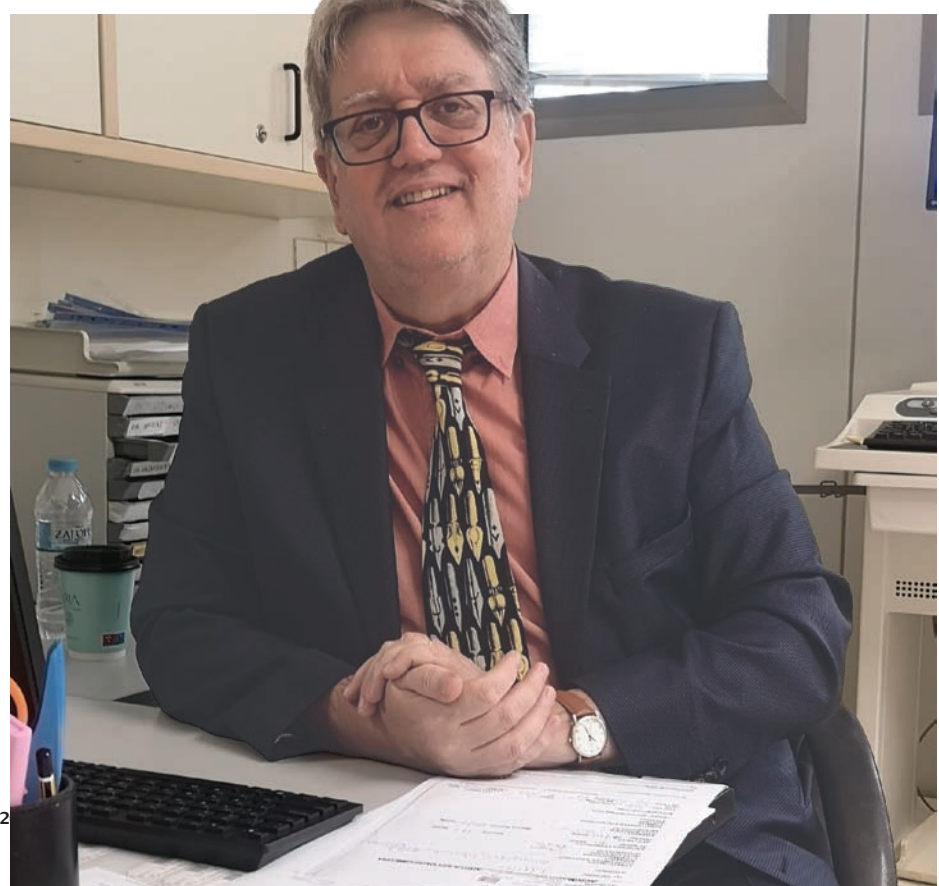
Η επιστημονική δραστηριότητα στο αντικείμενο των σχέσεων **καρδιάς-νου** βαινει εκρηκτικά αυξανόμενη και αφορά τη βαθύτερη κατανόηση της συμμετοχής των ψυχοκοινωνικών παραγόντων στους παθογενετικούς μηχανισμούς της καρδιαγγειακής νόσου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε κλινικό και ερευνητικό επίπεδο αποκτά επίσης ο διάλογος της Νευροεπιστήμης με τη Διαπροσωπική Νευροβιολογία, την Ψυχολογία και την Καρδιολογία όσον αφορά την κατανόηση της σχέσης του ψυχικού τραύματος με την καρδιαγγειακή νοσηρότητα στην περίπτωση του μετατραυματικού στρες. Δυστυχώς η τρέχουσα αντίληψη στην εκπαίδευση των καρδιολόγων στην «Ψυχοκοινωνική Καρδιολογία» δεν αποδίδει ακόμη τη δέουσα σημασία στο αντικείμενο αυτό σε σχέση με νέες επεμβατικές μεθόδους, εμφυτευσεις συσκευών και μοντέρνες φαρμακευτικές προσεγγίσεις. Μεγάλη εξέλιξη βέβαια στον τομέα των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων συνιστά η πρόθεση της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (ESC) να συντάξει επίσημες «Κατευθυντήριες Οδηγίες» στο αντικείμενο «Ψυχική Υγεία και Καρδιαγγειακή Νόσος» το 2025.

Στο **Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου*** (AKMA) στην Ελλάδα έχει πρωτοπορητικά ξεκινήσει (2023) η **Ομάδα Καρδιά-Νους** (Ομάδα Θεραπευτικού και Εκπαιδευτικού Προσανατολισμού) η οποία απευθύνεται σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες, που τους απασχολούν ζητήματα υγείας τα οποία σχετίζονται με καρδιαγγειακές παθήσεις ή με προδιαθεσικούς παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ. υπέρταση, διαβήτη, παχυσαρκία, κάπνισμα).

Επιπλέον, μια διεπιστημονική προσέγγιση που περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας συμπεριφοράς και ειδικούς στον τομέα των καρδιαγγειακών μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη παροχή φροντίδας για αυτούς τους ασθενείς. Αξιοποιώντας τη σύγχρονη έρευνα για τη σύνδεση νου και σώματος, μια σύγχρονη διεπιστημονική προσέγγιση παρεμβαίνει στους παράγοντες κινδύνου, μέσα από την αύξηση της ενημερότητας για τον τρόπο που συνδεόμαστε με τους σημαντικούς «Άλλους» της ζωής μας. Η ψυχοκοινωνική παρέμβαση μέσα από συνειδητές αλλαγές του τρόπου ζωής προσπαθεί να αυξήσει τον βαθμό ικανοποίησης από την καθημερινή πρακτική, προσβλέποντας σε μια νέα νοσηματοδότηση επιλογών.

(*) **Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου (AKMA)**, Δελφινίανη 6, Αθήνα (όπισθεν Αρχαιολογικού Μουσείου Αθηνών), ιστοσελίδα www.akma.gr

“ Η καρδιομυοπάθεια **Takotsubo** (αποκαλούμενη και ως **broken heart** σύνδρομο) μπορεί να εμφανιστεί μετά από **αιφνίδια καταστροφικά συμβλήματα** (π.χ. απώλεια αγαπημένου προσώπου) “



* Ο **Θανάσης Δρίτσας** είναι Καρδιολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής, Γνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, Συνθέτης και συγγραφέας

Soul/Body Mind

Περισσότερες Επιλογές. Λιγότερη Ζάχαρη.



Γνωρίζουμε ότι η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης δεν κάνει καλό σε κανέναν. Γνωρίζουμε επίσης ότι οι καταναλωτές θέλουν να έχουν επιλογές.

Γι' αυτό τον λόγο, συνεχίζουμε να δίνουμε προτεραιότητα στη μείωση της ζάχαρης στα προϊόντα μας και να επενδύουμε στην καινοτομία των γλυκαντικών. Βοηθάμε τους ανθρώπους να μειώσουν την κατανάλωση ζάχαρης ενώ συνεχίζουν να απολαμβάνουν ροφήματα με υπέροχη γεύση.

Καινοτομούμε με νέα προϊόντα με χαμηλή ή μηδενική περιεκτικότητα ζάχαρης και παράλληλα προσφέρουμε μικρές συσκευασίες για τον καλύτερο έλεγχο των μερίδων. Μέσω του μάρκετινγκ και των επικοινωνιών μας, ενθαρρύνουμε τους καταναλωτές να επιλέγουν αναψυκτικά που περιέχουν λιγότερη ή καθόλου ζάχαρη.

Σήμερα, το 44%* του συνολικού όγκου πωλήσεων στην Ελλάδα περιλαμβάνει προϊόντα χαμηλών ή μηδενικών θερμίδων. Φιλοδοξία μας σε ευρωπαϊκό επίπεδο είναι να φτάσουμε στο 50% έως το 2025.

Coca-Cola
στην Ελλάδα

*Με βάση τα παγκόσμια στοιχεία πωλήσεων για το οικονομικό έτος 2022. Εξαιρείται η Multon, Global Ventures.

Μαζί με εταιρείες του κλάδου μας, μέλη της Ένωσης των Ευρωπαϊκών Συνδέσμων Αναψυκτικών (UNESDA), έχουμε καταφέρει συνολική μείωση 28,6% των μέσων πρόσθετων σακχάρων από το 2000.
© 2023 The Coca-Cola Company. Υπεύθυνος Σύνταξης Coca-Cola Services SA/NV, Chaussée de Mons 1424, 1070 Brussels.

ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ

«Οι πολίτες να διεκδικούν περισσότερο στην Υγεία»

Του ΛΟΥΚΑ ΒΕΛΙΔΑΚΗ



Soul/Body
Mind

Το γραφείο της Ειρήνης Αγαπηδάκη βρίσκεται στο τέλος ενός μεγάλου διαδρόμου στο παλιό κτίριο που φιλοξενεί το Υπουργείο Υγείας, λίγα μέτρα μακριά από την πλατεία Βάθης. Σε ένα ευρύχωρο δωμάτιο, που έχει όλα τα χαρακτηριστικά που βρίσκει κανείς στα γραφεία των υπουργών, η κ. Αγαπηδάκη επιχειρεί να δώσει μία μικρή, δική της πινελιά – να βάλει προσωπική σφραγίδα στο χώρο. Στην πλάτη της υπάρχει μία μεγάλη, καλαισθητή ασπρόμαυρη φωτογραφία του Γιώργη Γερόλυμπου – είναι το καρτέ από ένα ομιχλώδες τοπίο, μοιάζει ασορτί με τον τομέα της υγείας και τις χρόνιες παθολογίες, τις οποίες η νέα ηγεσία του υπουργείου καλείται να λύσει. Στον τοίχο, στ’ αριστερά της, υπάρχει ένα κολάζ από κάδρα «με τη δεύτερη οικογένειά μου», όπως λέει: Η Ειρήνη Αγαπηδάκη είναι ψυχολόγος και αντλεί έμπνευση από ανθρώπους, η σκέψη των οποίων την καθόρισε.

Μιλάμε για τους στόχους της στο υπουργείο και δη πάνω στο ζήτημα της δημόσιας υγείας, κάτι για το οποίο δίνει μεγάλη έμφαση: την προαγωγή, την πρόληψη και την προστασία της υγείας, με άλλα λόγια τα θέματα που αφορούν στους δείκτες υγείας του πληθυσμού.

«Σε αυτά τα κομμάτια είμαστε πολύ πίσω και ουσιαστικά ανακαλύψαμε τη δημόσια υγεία μέσα από την πανδημία. Δεν είχαμε πριν ιδιαίτερη δραστηριότητα. Αμέσως μετά τη λήξη της οξείας φάσης βγήκε το πρόγραμμα Φώφη Γεννηματά» τονίζει, ενώ παράλληλα μνημονεύει τις ανάγκες που προκύπτουν μέσα από κρίσεις, όπως ήταν η τελευταία με τις πλημμύρες στη Θεσσαλία, όταν κατέστη αναγκαίο – και δη γρήγορα – να αποκτήσουμε επάρκεια στα θέματα που αφορούν στη διαχείριση μεταδιδόμενων νοσημάτων.

Της ζητώ να περιγράψει τι είναι η δημόσια υγεία: «Αφορά την πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη. Πρωτογενής είναι για παράδειγμα τα εμβόλια – αυτό που κάνουμε προκειμένου να μην εκτεθεί ένας άνθρωπος στους παράγοντες κινδύνου. Όλοι οι άνθρωποι έχουμε δύο βασικές συνιστώσες: Πρώτον, οι παράγοντες κινδύνου για ένα νόσημα (κάπνισμα, αλκοόλ, ανθυγιεινή διατροφή, έλλειψη άσκησης) και δεύτερον, οι προστατευτικοί παράγοντες – καλή κοινωνική συνοχή, καλή διατροφή, να μην γίνεται κατάχρηση αλκοόλ κ.λπ.» και βέβαια, την προαγωγή και την προστασία της υγείας.

«Αυτό είναι το βασικό μοντέλο της δημόσιας υγείας. Η χώρα σε αυτά τα θέματα, να πάει δηλαδή στην πρωτογενή πρόληψη, όπως κάνουμε τώρα με την παιδική παχυσαρκία, δεν το έχει κάνει ποτέ».

Η νέα φιλοσοφία της υγείας

«Στο δευτερογενές επίπεδο, υπάρχει ο έγκαιρος εντοπισμός των χρόνιων νοσημάτων, για αυτό κάναμε το “Φώφη Γεννηματά”, γιατί ξέραμε ότι μετά από 10 χρόνια κρίσης και 3 χρόνια πανδημίας πρέπει να έχουμε άμεσα πληθυσμιακά προγράμματα πρόληψης του καρκίνου για να έχουμε έγκαιρο εντοπισμό και διάγνωση. Ξεκινήσαμε με τον μαστό, έρχεται τώρα του τραχήλου της μήτρας, έπεται το πρόγραμμα για τα καρδιαγγειακά, τον καρκίνο του παχέος εντέρου».

Όπως λέει, το πρόγραμμα για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας έρχεται άμεσα, «επιδίωξη είναι πριν από το τέλος του έτους», και ακολουθούν τα υπόλοιπα (καρκίνος του δέρματος, του πνεύμονα, καρδιαγγειακά). Το πρόγραμμα για τον καρκίνο του δέρματος θα έχει στοχευμένο πλάνο που θα αφορά σε ομάδες πληθυσμού που κάνουν χειρωνακτική εργασία (αλιείς, γεωργούς, κτηνοτρόφους) και βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο. Όλα αυτά θα ακολουθήσουν το μοντέλο του προγράμματος “Φώφη Γεννηματά”.

«Θα έρθει μήνυμα, π.χ. για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, που αφορά 2,5 εκ. γυναίκες. Θα μπορούν να κάνουν δωρεάν εξετάσεις. Υπάρχει διαφορετικό πρωτόκολλο για τις γυναίκες νεότερης ηλικίας και διαφορετικό για γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. Όλες οι εξετάσεις είναι δωρεάν και με βάση τα ευρήματα θα ακολουθείται διαφορετικός δρόμος, αλλά σε κάθε περίπτωση υπάρχει η δωρεάν επίσκεψη στον γιατρό και οι εξετάσεις που μπορεί να χρειαστούν».

Η κ. Αγαπηδάκη τονίζει ότι σε αυτά τα προγράμματα υπάρχει μια διαφορετική φιλοσοφία. «Δεν

περιμένουμε να έρθει σε μας ο άνθρωπος, θα πάμε εμείς σε αυτές τις κατηγορίες του πληθυσμού, άρα οι επαγγελματίες υγείας της πρωτοβάθμιας – κι αυτό είναι το νέο μοντέλο που θέλουμε να φέρουμε – θα ακολουθούν την πληθυσμιακή προσέγγιση, αυτό είναι η δημόσια υγεία».

Με άλλα λόγια, η προσέγγιση αυτή βγάζει τους επαγγελματίες υγείας από το κτίριο και τους πάει στην κοινότητα. «Αυτό είναι κάτι που θα δείτε να υλοποιείται σταδιακά από τις αρχές του 2024. Θα το δείτε σταδιακά γιατί έχει μέσα διάφορα στοιχεία, για παράδειγμα θα κάνουμε νέες TOMY (Τοπικές Μονάδες Υγείας). Φέρνουμε ένα νέο μοντέλο στην πρωτοβάθμια με έμφαση στην πρόληψη».

Πώς η τηλεϊατρική αλλάζει το τοπίο

Ρωτάω την αναπληρώτρια υπουργό Υγείας ποια είναι η επόμενη ημέρα: «Είναι η πρόληψη. Θα πηγαίνει το κράτος στον πολίτη, είτε μέσω μηνύματος είτε διά ζώσης. Σε αυτό το πλαίσιο επεκτείνουμε το δίκτυο της τηλεϊατρικής για να καλύπτει όλη τη χώρα – στο πλαίσιο αντιμετώπισης των καρδιαγγειακών νοσημάτων θα δώσουμε και δωρεάν wearables στους πολίτες, που έχουν π.χ. στεφανιαία νόσο».

Με τις έξυπνες συσκευές θα παρακολουθούνται ζωτικά σημεία του ασθενούς, θα τα βλέπει ο γιατρός, ο πολίτης θα γνωρίζει πώς είναι. Όταν ξεκινήσει αυτό το πρόγραμμα, ο προσωπικός γιατρός θα ενημερώσει τον ασθενή ότι είναι επιλέξιμος, ότι έχει αυτή τη διάγνωση (π.χ. κολπική μαρμαρυγή) και αυτή τη δυνατότητα χρήσης της συσκευής – ειδικά όσοι είναι σε απομακρυσμένες περιοχές.

«Τώρα που μιλάμε είναι σε εξέλιξη αυτό το έργο, περί τα τέλη του 2024 θα είναι πλήρως σε λειτουργία. Ξεκινώντας το πρόγραμμα για τα καρδιαγγειακά, τι γίνεται: Πάω στον προσωπικό γιατρό, κάνω τις εξετάσεις, αυτός αξιολογεί μία σειρά από θέματα – κι αυτό έρχεται παράλληλα με την αναβάθμιση του προσωπικού γιατρού, ακριβώς για να έχουμε όλοι πρόσβαση – και μας ενημερώνει τι πρέπει να αλλάξουμε, για τη διαθεσιμότητα αυτής της υπηρεσίας, εξηγεί ακριβώς στον πολίτη τα χαρακτηριστικά, τι θα του προσφέρει. Δεν πάμε και δίνουμε αυτή τη συσκευή στον πολίτη και τον αφήνουμε μόνο του, έχει πλασίωση από τον γιατρό».

Δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της τηλεϊατρικής, σημειώνοντας ότι ένας άνθρωπος που βρίσκεται

“ Το πρόγραμμα για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας έρχεται άμεσα, έπονται ο καρκίνος του δέρματος, του πνεύμονα, του παχέος εντέρου ”

σε κάποιο νησί κι έχει κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, μαζί με τον γιατρό που τον παρακολουθεί, θα μπορεί να κάνει συμβούλιο με ομάδα ειδικών από το εξωτερικό και να βλέπουν τις εξετάσεις του. «Μπορεί ένας γιατρός υπαίθρου σε ένα απομακρυσμένο νησί να έχει εποπτεία από έναν καθηγητή που είναι στην Αθήνα. Μπορεί ένας ασθενής να κάνει τηλειατρική συνεδρία με έναν εξειδικευμένο καθηγητή που βρίσκεται σε άλλο μέρος. Δίνει απίστευτες δυνατότητες για να βελτιώσουμε την παροχή των υπηρεσιών υγείας και στα θέματα της πρόληψης».

«Να βλέπουμε και πέρα από τον ορίζοντα της τετραετίας»

Όλο αυτό το πλαίσιο που ανήκει στο κοντινό μέλλον ακούγεται ευχάριστο, αλλά υπάρχει και η τρέχουσα πραγματικότητα, με τα νοσοκομεία να αντιμετωπίζουν σειρά προβλημάτων, κυρίως όσον αφορά στην υποστελέχυσή τους. Τι κάνουμε εδώ, κ. Αγαπηδάκη; «Έχει ανακοινώσει ο υπουργός, κ. Χρυσοχοϊδης και ο αρμόδιος υφυπουργός, κ. Θεμιστοκλέους, την αναβάθμιση τεχνολογικού εξοπλισμού, τα κτιριακά, το κομμάτι που έχει να κάνει με τις προσλήψεις. Προχωράνε τάχιστα οι προκηρύξεις για να πληρωθούν οι θέσεις που μας λείπουν στο ΕΣΥ, αλλά αυτά δεν αρκούν. Αυτό που έχει σημασία, είναι ότι υπάρχει μία επένδυση στο ανθρώπινο δυναμικό του ΕΣΥ. Αυτά που δεν είχαν γίνει στα χρόνια της κρίσης – και άρχισε το σύστημα να παρακάμψει – ερχόμαστε με την τεχνολογία, με την αλλαγή των διοικήσεων, που δεν θα είναι μια κομματικές, με την ενίσχυση του προσωπικού, με την ενίσχυση της μισθολογική, αλλά και με την αλλαγή της οργάνωσης της δουλειάς του γιατρού, την οργάνωση στο νοσοκομείο, να τα αλλάξουμε».

«Διότι όταν είσαι σε ένα αδόμητο περιβάλλον, όσο κόπο κι αν καταβάλεις, νιώθεις ότι η δουλειά σου δεν έχει νόημα. Αν το περιβάλλον είναι οργανωμένο και γίνεται αυτή η συστημική αλλαγή που ανέφερα με τη διασύνδεση πρωτοβάθμιας-δευτεροβάθμιας, τότε η δουλειά των γιατρών θα είναι πιο συγκεκριμένη και πιο οριοθετημένος ο ρόλος τους και πιο αποδοτικός ο χρόνος τους», προσθέτει.

Σημειώνει ότι σε 10 χρόνια μπορεί να μην είναι καν εδώ, αλλά «όλα αυτά έχουμε υποχρέωση να τα κάνουμε, δεν έχουν γίνει ποτέ στη χώρα και θεωρώ σημαντικό να βλέπουμε και πέρα από τον ορίζοντα της τετραετίας. Να θεμελιώνουμε πράγματα που χρειάζεται η κοινωνία και μπορούν να υποστηριχθούν. Να δώσουν αποτελέσματα σε βάθος χρόνου. Όχι να βλέπουμε μόνο το άμεσο, διότι έτσι κινήσαμε τις προηγούμενες τετραετίες και είδαμε ότι δεν υπάρχει αποτέλεσμα σε επίπεδο βελτίωσης δεικτών υγείας του πληθυσμού».

«Να μηδενίσουμε τους θανάτους από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας»

Της ζητώ να μου απαριθμήσει μερικά μακροπρόθεσμα σχέδια της κυβέρνησης στον τομέα της υγείας. «Η ολιστική αλλαγή που φέρνουμε στο μοντέλο της πρωτοβάθμιας, η μείωση της παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών, η μείωση των θανάτων. Η μείωση των δεικτών θνητότητας από μια σειρά νοσημάτων είναι μέχρι το 2030 ένας στόχος».

Κατόπιν αναφέρει έναν φιλόδοξο στόχο, που η χώρα έχει υιοθετήσει σε σχέση με την εξάλειψη των περιπτώσεων καρκίνου του τραχήλου της μήτρας που οφείλονται στον ιό HPV. «Εκτός από το πρόγραμμα για την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας με τις εξετάσεις, υπάρχει το εμβόλιο έναντι του ιού HPV για κορίτσια και αγόρια. Θα συνεχίσει η αποζημίωση του και το 2024 και το 2025, έτσι ώστε το 2030 να μην έχουμε παρά ελάχιστες σε σχέση με το σήμερα περιπτώσεις καρκίνου του τραχήλου της μήτρας που να οφείλονται στον ιό HPV. Μπορούμε πρακτικά σχεδόν

να μηδενίσουμε τις περιπτώσεις. Με 2 μέτρα, προληπτικές εξετάσεις και εμβόλιο, σε 10 χρόνια από τώρα η χώρα θα μπορεί να έχει σχεδόν μηδενίσει τους θανάτους από αυτό το νόσημα».

«Θα αλλάξουμε το περιβάλλον που οδηγεί στην παιδική παχυσαρκία»

Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα για την παιδική παχυσαρκία; «Η χώρα μας βρίσκεται στις πρώτες θέσεις και μάλιστα σε μικρές ηλικίες. Στα παιδιά 0-5 ετών έχουμε υπέρβαρο ή παχύσαρκα παιδιά σχεδόν 14%, έχουμε παιδάκια 5ης ή 6ης δημοτικού που έχουν υπέρταση ή διαβήτη λόγω της παιδικής παχυσαρκίας. Είναι ένα πρόβλημα το οποίο εντοπίζεται με μεγαλύτερη ένταση στα φτωχότερα νοικοκυριά, οφείλεται στις κοινωνικές ανισότητες στην υγεία. Φτωχότερες οικογένειες έχουν λιγότερες δυνατότητες για άθληση, για τέτοιου τύπου έξοδα και βέβαια συνήθως καταφεύγουν στα ανθυγιεινά τρόφιμα, που είναι φθηνότερα».

«Τι ερχόμαστε να κάνουμε: Στη χώρα μας έχουμε μια παλαιά νοοτροπία, για κάθε τι που συμβαίνει, υπεύθυνο είναι το άτομο, αυτό είναι λάθος. Υπάρχει ένα περιβάλλον που οδηγεί να έχει παχυσαρκία ένα παιδί. Δεν ερχόμαστε λοιπόν απλά να αλλάξουμε τις ατομικές συνήθειες ενός παιδιού, αλλά να αλλάξουμε το περιβάλλον που οδηγεί εν τέλει να εκδηλωθεί παχυσαρκία ένα παιδί. Γι' αυτό πάμε σε επίπεδο κοινότητας».

«Έχουμε ένα μεγάλο πρόγραμμα που θα υλοποιηθεί στα σχολεία, με μαθήματα δεξιοτήτων μέσα στις τάξεις με υγιεινή διατροφή, μαγειρικές δεξιότητες – πάμε να κάνουμε μία υγιεινή επιλογή, διασκεδαστική για τα παιδιά. Επίσης, δωρεάν προγράμματα άθλησης σε διάφορα αθλήματα για όλα τα παιδιά και δωρεάν επισκέψεις σε ιατρούς και διατροφολόγους. Το πρόγραμμα στοχεύει σε όλα τα παιδιά ηλικίας 0-17 ετών, άρα ερχόμαστε να παρέμβουμε με διαφορετικά εργαλεία. Θέλουμε να βάλουμε την Ελλάδα σε κίνηση».

Η σφραγίδα της Ειρήνης Αγαπηδάκη

Λίγο πριν κλείσουμε, ρωτάω για το ποια είναι η σφραγίδα που θέλει να βάλει από τη θέση της στο υπουργείο Υγείας. «Έχω πάθος με τη δημόσια υγεία, υπηρετώ αυτό το αντικείμενο και πριν εμπλακώ με την πολιτική, επιστημονικά. Έχω περάσει αρκετά χρόνια προσπαθώντας να προτείνω στο Υπουργείο Υγείας πράγματα που πρέπει να γίνουν, άρα δεν διανοούμαι ότι θα φύγω από εδώ και δεν θα έχουν γίνει τα προγράμματα πρόληψης. Θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό το ότι κατάφερε η χώρα να εφαρμόσει το πρόγραμμα "Φώφη Γεννηματά" και ξέρουμε ότι σώθηκαν γυναίκες και θα σωθούν κι άλλοι άνθρωποι με τα υπόλοιπα προγράμματα».

«Το δεύτερο κομμάτι, που θεωρώ πολύ σημαντικό και το ενσωματώνω σε κάθε διάσταση, είναι οι κοινωνικές ανισότητες στην υγεία – να μην πεθαίνουν νωρίτερα και να μη ζουν χειρότερη ζωή οι άνθρωποι που έτυχε να γεννηθούν σε φτωχές οικογένειες. Όπως είχα πει και προεκλογικά, να μην γίνεται η καταγωγή μας μοίρα. Είναι σημαντικό στη δημόσια υγεία, που ασχολείται με τις κοινωνικές ανισότητες. Για να καταλάβουμε τι σημαίνει αυτό, ένα παιδί που οι γονείς του είναι απόφοιτοι δημοτικού, όταν γεννιέται, έχει χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής. Όπως έχουν δείξει έρευνες, εκτιμάται ότι θα ζήσει 5 χρόνια λιγότερο σε σχέση με τα παιδιά που οι γονείς τους έχουν τελειώσει ΑΕΙ. Η δημόσια υγεία έρχεται να το αντιστρέψει αυτό. Πρόκειται για κάτι που δεν μπορούμε να το κάνουμε σε 4 χρόνια, θέλω όμως να θέσω τις βάσεις και να βρεθούν άνθρωποι να το συνεχίσουν, διότι στην πολιτική τα πράγματα είναι μια σκυτάλη. Θέλω πολύ να μάθει ο κόσμος τι είναι δημόσια υγεία, να μάθει τι είναι οι κοινωνικές ανισότητες στην υγεία και να διεκδικεί περισσότερα από τους πολιτικούς στον τομέα αυτό».

ΕΜΒΟΛΙΑ: ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ;

Η Κατερίνα Αργυράκη, Παθολόγος - Λοιμωξιολόγος, Διευθύντρια Παθολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», εξηγεί

Της ΜΑΡΙΑΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ

Ο Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος υπενθυμίζει σε όλους τους πολίτες την ανάγκη για έγκαιρο, εντός του Νοεμβρίου, αντιγριπικό εμβολιασμό, δεδομένου ότι από τα μέσα Δεκεμβρίου ως και τον Μάρτιο παρατηρείται στη χώρα μας έξαρση των κρουσμάτων γρίπης. Πρόσφατα ο καθηγητής πνευμονολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Κρήτης, Νίκος Τζανάκης, συνέστησε ο εμβολιασμός για τη γρίπη να γίνεται με συνταγή γιατρού, τονίζοντας πως «ο γιατρός είναι ο αρμόδιος για να πει ποιος είναι ο καλύτερος χρόνος για έναν άρρωστο να κάνει το εμβόλιο της γρίπης». Σύμφωνα όμως με τα στοιχεία που παρέθεσε ο Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος για τους εμβολιασμούς, στη συνέντευξη Τύπου με θέμα «Η Προαγωγή του Αντιγριπικού Εμβολιασμού - Ο σημαντικός ρόλος του φαρμακοποιού», από τους 1.500.000 εμβολιασμούς, στα φαρμακεία διενεργήθηκαν οι 1.350.000. Συγκεκριμένα στα φαρμακεία από 2 έως 13 Νοεμβρίου διενεργήθηκαν χωρίς ιατρική συνταγή 423.000 εμβολιασμοί και με συνταγή 307.000. Για τον μήνα Οκτώβριο οι εμβολιασμοί στο φαρμακείο έφτασαν τις 620.000. Φέτος κυκλοφορούν έξι αντιγριπικά εμβόλια, όπως αναφέρεται σε εγκύκλιο με θέμα «Οδηγίες για την Εποχική Γρίπη 2023-2024 - Αντιγριπικός Εμβολιασμός» της αναπληρώτριας υπουργού Υγείας Ειρήνης Αγαπηδάκη. Απευθύναμε κάποιες ερωτήσεις στην παθολόγο - λοιμωξιολόγο, Κατερίνα Αργυράκη, για να μας εξηγήσει μερικά χρήσιμα πράγματα που καλό είναι να γνωρίσουμε για τα εμβόλια.

— Ποια είναι η διαφορά στα συμβατικά εμβόλια και στα δύο νέου τύπου (απλό, σύνθετο) που κυκλοφορούν για πρώτη φορά εμβόλιο στη χώρα μας; Πρόκειται για δύο νέα εμβόλια, ένα τετραδύναμο αδρανοποιημένο με ανοσοενίσχυση και ένα τετραδύναμο αδρανοποιημένο υψηλής δόσης. Και τα δύο προκρίνονται για τον εμβολιασμό από την ηλικία 65 ετών και άνω.

— Σε ποιες ηλικιακές ομάδες απευθύνονται; Πόσες δόσεις περιλαμβάνει το κάθε εμβόλιο; Τα νέα εμβόλια γρίπης, όπως είπαμε, απευθύνονται σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών. Περιλαμβάνουν μία δόση ετησίως για όλα τα άτομα άνω των 9 ετών.

— Τα νέα εμβόλια είναι ασφαλή; Είναι πιο αποτελεσματικά από τα παλιά; Τα νέα εμβόλια της γρίπης είναι ασφαλή και ο αριθμός των ανεπιθύμητων ενεργειών παραμένει χαμηλός. Όσον αφορά τη σύγκριση με τα παλαιού τύπου εμβόλια, έχει βρεθεί ότι για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, άνω των 65, προτιμώνται γιατί προλαμβάνουν τη γρίπη και τη νοσηλεία λόγω γρίπης.

— Πόσο καιρό χρειάζεται για να δράσει και να δημιουργήσει αντισώματα στον ανθρώπινο οργανισμό το αντιγριπικό εμβόλιο; Χρειάζονται περίπου δύο εβδομάδες για να δημιουργηθούν ικανοποιητικά αντισώματα, γι' αυτό και ο εμβολιασμός ιδανικά θα πρέπει να ολοκληρωθεί τουλάχιστον 4 εβδομάδες πριν την έναρξη του επιδημικού κύματος της γρίπης. Ωστόσο άτομα που δεν κατάφεραν να εμβολιαστούν εγκαίρως και έχουν ένδειξη αντιγριπικού εμβολιασμού, μπορούν να κάνουν

το εμβόλιο και αργότερα, όσο διαρκεί η περίοδος της εποχικής γρίπης.

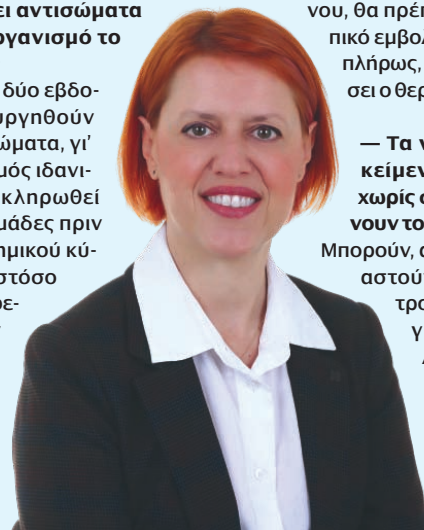
— Τι ισχύει για τις ομάδες υψηλού κινδύνου και όσους έχουν υποκείμενα νοσήματα; Τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα, αλλά και οι φροντιστές τους, δεν θα πρέπει να αμελούν τον αντιγριπικό εμβολιασμό. Είναι το σπουδαιότερο που μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε σοβαρή γρίπη με επιπλοκές ή νοσηλεία.

— Συγχρηγήση με το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού. Τι ισχύει; Μπορεί να δοθεί ακόμα και τη ίδια μέρα, απλά σε διαφορετικό σημείο.

— Αντιγριπικός εμβολιασμός και λοίμωξη COVID-19. Μπορεί κάποιος να κολλήσει αυτή την περίοδο και γρίπη και covid; Ναι, η μία νόσος δεν αποκλείει την άλλη και δυστυχώς έχουμε δει τέτοιες διπλές νοσήσεις.

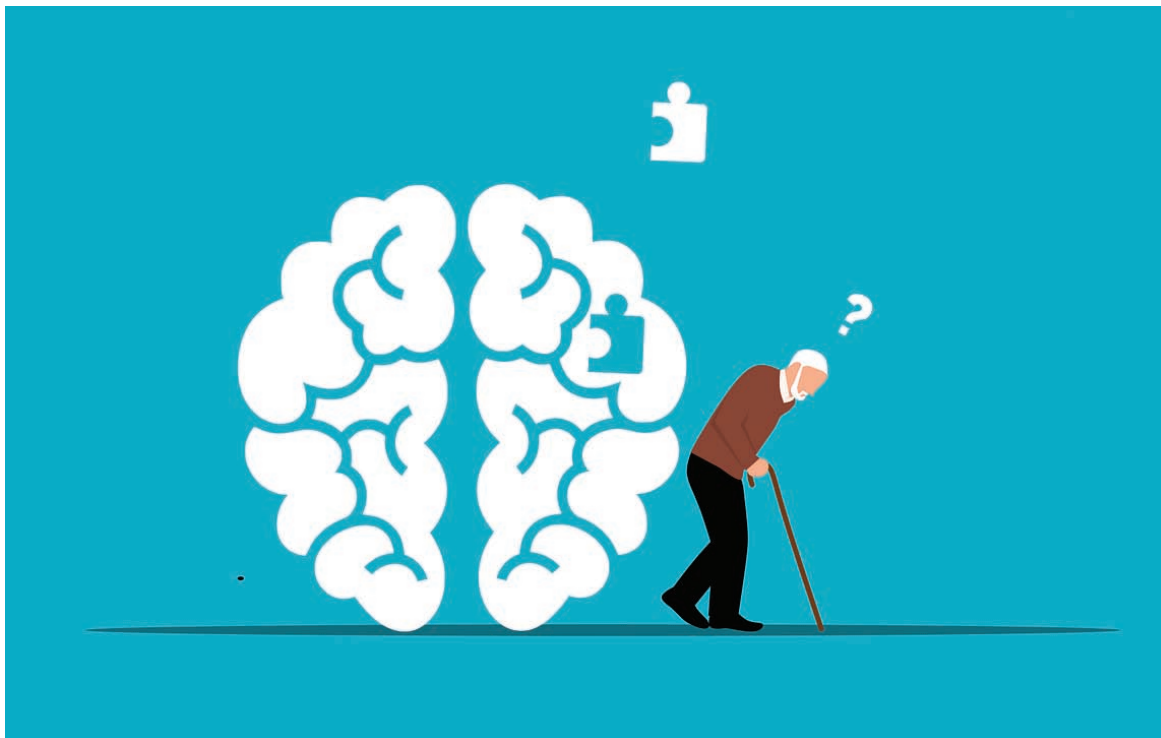
— Αν κολλήσει γρίπη ή/και covid χρειάζεται μόλις αναρρώσει να εμβολιαστεί και, αν ναι, πότε; Έχοντας νοσήσει κάποιος με Covid και ιδιαίτερα αν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου, θα πρέπει να κάνει τον αντιγριπικό εμβολιασμό μόλις αναρρώσει πλήρως, σε χρόνο που θα καθορίσει ο θεράπωντας ιατρός του.

— Τα νέα άτομα χωρίς υποκείμενα νοσήματα μπορούν χωρίς συνταγή γιατρού να κάνουν το εμβόλιο; Μπορούν, αν επιθυμούν, να εμβολιαστούν και χωρίς συνταγή γιατρού. Να σημειώσω εδώ ότι για τα νέου τύπου εμβόλια είναι υποχρεωτική η συνταγογράφηση από ιατρό. ●



ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ;

Του ΑΝΔΡΕΑ Π. ΛΥΣΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ*



Μετά απο πολλά χρόνια επίπονων και συχνά ατελέσφορων προσπαθειών, η πρόσφατη έγκριση νέων θεραπειών για τη νόσο Alzheimer δίνει ξανά ελπίδα σε πολλούς ασθενείς που πάσχουν από άνοια και τις οικογένειές τους. Άραγε αυτό είναι αρκετό;

Κάθε 3 δευτερόλεπτα η άνοια χτυπά την πόρτα ενός άνδρα ή μιας γυναίκας άνω των 65 ετών. Εκτιμάται ότι περισσότεροι από 55 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν παγκοσμίως, ενώ ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξηθεί σε 78 εκατομμύρια το 2030, και 139 εκατομμύρια το 2050. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, περίπου 13,4 εκατομμύρια πολίτες θα ζουν με κάποια μορφή άνοιας έως το 2030, ενώ στην Ελλάδα πάσχουν σήμερα περισσότεροι από 450.000 άνθρωποι. Αν προστεθούν σε αυτούς και τα 2 ή 3 μέλη του περιβάλλοντός τους που τους παρέχουν φροντίδα για 10 με 15 χρόνια, το 10% των Ελλήνων ήδη πλήττεται άμεσα από την πανδημία άνοιας.

Λαμβάνοντας υπόψη τις συνεχιζόμενες δημογραφικές αλλαγές στις ευρωπαϊκές χώρες, και κυρίως στη χώρα μας, με χαμηλά ποσοστά γεννήσεων σε συνδυασμό με την αύξηση του ποσοστού των ανθρώπων που ζουν περισσότερο, η πανδημία της άνοιας αποτελεί ήδη μια εντεινόμενη πρόκληση. Επιβαρύνει το άτομο, την οικογένεια, αλλά και τα κράτη, αφού οδηγεί σε απώλεια παραγωγικότητας για τις οικονομίες και έχει σοβαρό αντίκτυπο στην οικονομική βιωσιμότητα των εθνικών συστημάτων υγείας και του κοινωνικού κράτους. Το εκτιμώμενο ετήσιο κόστος της άνοιας είναι πάνω από 1,3 τρισεκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως. Το ποσό αυτό προβλέπεται να αυξηθεί σε 2,8 τρισεκατομμύρια έως το 2030. Στην ΕΕ, το συνολικό οικονομικό κόστος της άνοιας υπερβαίνει ήδη τα 250 δισεκατομμύρια ευρώ. Πριν από 10 χρόνια, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ζήτησε ήδη να καταστεί η αντιμετώπιση της άνοιας ως προτεραιότητα και καλούσε όλα τα κράτη μέλη να την αντιμετωπίσουν ως τέτοια. Ωστόσο, και παρά τις πρόσφατες ενθαρρυντικές εγκρίσεις θεραπειών για τη νόσο Alzheimer, την πιο συχνή μορφή άνοιας, τα συστήματα υγείας και περίθαλψης δεν φαίνονται να είναι έτοιμα να αντιμετωπίσουν τις αυξανόμενες πιέσεις.

Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του οργανισμού Alzheimer's Disease International, ενώ το 78% του γενικού πληθυσμού ανησυχεί για την ανάπτυξη άνοιας στο μέλλον, το 75% των ασθενών με άνοια δεν διαγιγνώσκονται επίσημα, καθώς 2 στους 3 πιστεύουν ότι η άνοια προκαλείται από τη φυσιο-

λογική γήρανση. Ακόμα και το 62% των επαγγελματιών υγείας πιστεύουν ότι η άνοια είναι ένα φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Είναι ενδεικτικό ότι περίπου οι μισοί ασθενείς και οι φροντιστές τους αναφέρουν την ελλιπή πρόσβαση σε εξειδικευμένους ιατρούς και τον φόβο του στίγματος ως εμπόδια στη διάγνωση. 1 στους 4 ασθενείς πιστεύει ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να αντιμετωπίσει τη νόσο, αφού άλλωστε σύμφωνα με τους μισούς δεν υπάρχουν επαρκείς υπηρεσίες για τους ίδιους και τις οικογένειές τους. Την ίδια στιγμή, το 75% των επαγγελματιών υγείας που παλεύει συχνά σε αντίξοες συνθήκες βλέπει τον αυξανόμενο αριθμό ατόμων που αναζητούν διάγνωση και περίθαλψη ως τη μεγαλύτερη πρόκληση για το σύστημα υγείας. Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι το 85% των ασθενών με άνοια φροντίζονται από την οικογένεια ή τους φίλους. Οι περισσότεροι φροντιστές, σύζυγοι ή παιδιά, είναι αναγκασμένοι να δουλεύουν λιγότερο ή καθόλου, ενώ το 40% των φροντιστών πάσχει από κατάθλιψη που αυξάνεται με τη σοβαρότητα της άνοιας. Τα 2/3 των φροντιστών δηλώνουν ότι δεν έχουν λάβει υποστήριξη μετά τη διάγνωση του αγαπημένου τους προσώπου.

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι υπάρχει επείγουσα ανάγκη για την εντατικοποίηση των προσπαθειών χάραξης, και κυρίως υλοποίησης στρατηγικών στο επίπεδο της ΕΕ και κυρίως των κρατών μελών, για την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας και την πρόληψη της νόσου, αλλά και για τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε υψηλής ποιότητας ολιστική περίθαλψη των ασθενών και την υποστήριξη των φροντιστών τους. Η πρόληψη είναι ακρογωνιαίος λίθος της μάχης ενάντια στην άνοια με σαφή οφέλη σε ατομικό και κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Πέρα από παράγοντες όπως η ηλικία και η γενετική προδιάθεση, άλλοι όπως η έλλειψη σωματικής άσκησης, το κάπνισμα, η ανθυγιεινή διατροφή, το αλκοόλ, η υπέρταση και η κατάθλιψη αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Γι' αυτόν τον λόγο, ο ΠΟΥ συνέστησε η πρόληψη της άνοιας να γίνεται μέσω πολιτικών δημόσιας υγείας για τη διακοπή του καπνίσματος, τη μείωση του κινδύνου καρδι-

αγγειακών παθήσεων και τη διατροφή.

Οι αναγκαίες άμεσες επενδύσεις σε μέτρα πρωτογενούς πρόληψης θα πρέπει να συνδυάζονται με πολιτικές για τη βελτίωση της πρόσβασης στη διάγνωση και θεραπεία καθώς και την ανάπτυξη υποδομών και δικτύων που θα επιτρέπουν στα μέλη της οικογένειας των ασθενών να μην εγκαταλείπουν την επαγγελματική, κοινωνική και προσωπική τους ζωή.

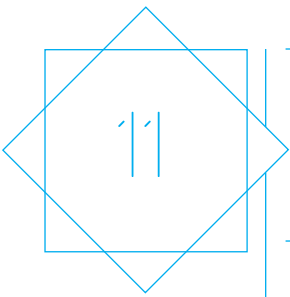
Τον Ιούνιο του 2023, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υιοθέτησε 20 εμβληματικές πρωτοβουλίες με προϋπολογισμό άνω του ενός δισ. ευρώ για την πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και την έρευνα νευρολογικών παθήσεων, εστιάζοντας στην εξάλειψη του στίγματος, των προκαταλήψεων και των διακρίσεων που τις συνοδεύουν. Σε εθνικό επίπεδο, ορισμένα κράτη μέλη της ΕΕ έχουν προχωρήσει περισσότερο σε σχέση με άλλα. Ένα θετικό παράδειγμα είναι το δίκτυο δομών περίθαλψης και στέγασης ασθενών με άνοια στη Σουηδία. Είναι λοιπόν σημαντική η στενή συνεργασία των κρατών μελών για την ανταλλαγή εμπειριών και τεχνογνωσίας, καθώς και η βέλτιστη χρήση των κοινοτικών εργαλείων. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο του προγράμματος EU4Health για το 2023, 4 εκ. ευρώ έχουν διατεθεί στα κράτη μέλη για να συνεργαστούν σε μια κοινή δράση για την ανταλλαγή και εφαρμογή βέλτιστων πολιτικών δημόσιας υγείας. Ταυτόχρονα, η ΕΕ είναι ανάγκη να καταστεί μια φιλικότερη ζώνη για την έρευνα και την καινοτομία, που, μεταξύ άλλων, συμβάλλει στη βελτίωση της ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης της κοινωνίας σχετικά με τις ασθένειες και τις θεραπείες. Οι περισσότεροι ασθενείς με άνοια δεν γνωρίζουν και δεν έχουν πρόσβαση στις εν εξελίξει κλινικές δοκιμές, ιδιαίτερα σε μικρότερες χώρες, αναδεικνύοντας ακόμα μία φορά το έλλειμμα ισότιμης πρόσβασης στα επιστημονικά επιτεύγματα.

“**Το 75% των ασθενών με άνοια δεν διαγιγνώσκονται επίσημα, καθώς 2 στους 3 πιστεύουν ότι η άνοια προκαλείται από τη φυσιολογική γήρανση**”

“

Στην Ελλάδα, ένα σημαντικό βήμα για την αναβάθμιση της ποιότητας της φροντίδας της άνοιας έγινε πρόσφατα. Το Υπουργείο Υγείας παρουσίασε το εθνικό σχέδιο δράσης για την άνοια, με το συνολικό κόστος να φτάνει τα 3 δισ. ευρώ ετησίως, ενώ αναμένεται να διπλασιασθεί έως το 2050. Το Ελληνικό Σχέδιο Δράσης για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ βασίζεται σε επτά άξονες, οι οποίοι είναι: η καταγραφή και ταξινόμηση των ατόμων με άνοια στην Ελλάδα, η πρόληψη, ενημέρωση και ευαισθητοποίηση κοινού, η υποστήριξη των φροντιστών των ατόμων με άνοια, η αντιμετώπιση της άνοιας, η νομοθεσία και τα δικαιώματα ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, η έρευνα για την άνοια και η εκπαίδευση στην άνοια. Επιπλέον, με το προτεινόμενο σχέδιο νόμου ιδρύεται το Εθνικό Συμβούλιο για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ, με συμμετοχή εκπροσώπων από τα υπουργεία Υγείας, Κοινωνικής Συνοχής & Οικογένειας, Εργασίας & Κοινωνικής Ασφάλισης και Εθνικής Οικονομίας & Οικονομικών, με κύριο σκοπό την παρακολούθηση της εφαρμογής του Ελληνικού Σχεδίου Δράσης. Ο τρόπος με τον οποίο η κοινωνία φροντίζει τους ηλικιωμένους πολίτες της είναι ένας από τους δείκτες της ποιότητας και της ευημερίας της. Η πανδημία της άνοιας αποτελεί ήδη πρόκληση για το σύστημα υγείας και τα κοινωνικά κράτος. Η Ευρώπη ήταν πάντα πρωτοπόρα σε ό,τι αφορά το σύστημα υγείας και τις κοινωνικές δομές. Πελαγοδρομεί όμως ενίοτε μεταξύ γραφειοκρατίας και δυσκολίας συνεννόησης. Η επιτάχυνση των στρατηγικών παρεμβάσεων είναι πλέον επείγουσα προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος νόσου, να αντιμετωπιστούν το στίγμα και οι ανισότητες στην πρόσβαση στην περίθαλψη, να προσφερθεί στους ασθενείς καλύτερη ποιότητα ζωής και στους φροντιστές τους η επιλογή να μην εγκαταλείψουν τη ζωή τους με όλες τις επακόλουθες οικονομικές συνέπειες που αυτό έχει για την οικογένεια και την κοινωνία. Ας μην ξεχνάμε πως ο παππούς και η γιαγιά μας που σήμερα μπορεί να μη μας αναγνωρίζουν, κάποτε μας είχαν αγαλιά και μας έμαθαν τον κόσμο. Τους χρωστάμε να τους κρατήσουμε το χέρι σφιχτά και να τους ανακουφίσουμε. Έτσι θα κάνουν και τα παιδιά μας για εμάς αύριο. ●

*Ο Ανδρέας Λυσανδρόπουλος είναι Ιατρός Νευρολόγος, πρ. Επιχειρηματίας του τμήματος Νευροανοσολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Erasme των Βρυξελλών και νυν Επιχειρηματίας Νευροεπιστημών στη Διεθνή Εταιρεία Κλινικής Έρευνας Parexel



ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Μήπως δεν έχει νόημα να μετράς τις μπουκιές σου;

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ

Εκαθαρίζοντας μια κοινή παρανόηση: Οι θερμίδες δεν είναι μονάδα μέτρησης ποσότητας φαγητού. Είναι μονάδα μέτρησης «ενέργειας». Και οι θερμίδες που αντιστοιχούν στα τρόφιμα που καταναλώνεις ή αναγράφονται στις συσκευασίες τους, προσδιορίζουν αυτό ακριβώς: την ενέργεια που, θεωρητικά, μπορεί να απορροφήσει και να διαχειριστεί το σώμα σου από αυτό που μόλις έφαγες.

Ο εφιάλης των αριθμών

Οι αμέτρητες online εφαρμογές καταμέτρησης θερμίδων κάνουν τη διαδικασία να μοιάζει αξιόπιστη και εύκολη. Απλά εισάγεις φύλο, ηλικία, ύψος, βάρος, επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και έχεις τον «ακριβή», τάχα, αριθμό των θερμίδων που πρέπει να καταναλώνεις για να χάσεις βάρος. Μάθε πως είναι σχεδόν αδύνατο να υπολογίσεις τις θερμίδες με ακρίβεια. Δυστυχώς, όσο σωστοί κι αν ισχυρίζονται ότι είναι αυτοί οι υπολογισμοί, βασίζονται σε μέσους όρους και δεν ανταποκρίνονται στον πραγματικό και απαραίτητο, για εσένα προσωπικά, αριθμό θερμίδων. Δίνουν απλά μια εκτίμηση. Αρκεί να σκεφτείς πως και ο μεταβολικός ρυθμός – η ενέργεια που καις σε κατάσταση ηρεμίας – διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, και επηρεάζεται και αυτός από ποικίλους παράγοντες. Περιπλέκοντας ακόμη περισσότερο τα πράγματα, ο μεταβολικός ρυθμός τροποποιείται όταν αλλάζεις τη διατροφή σου και αρχίζεις να χάνεις βάρος...

Ποιότητα vs ποσότητα

Ο μοναδικός τρόπος να χάσεις κιλά είναι να καταναλώσεις/κάψεις περισσότερες θερμίδες/ενέργεια από αυτές που λαμβάνεις. Λογικό. Στις τροφές, όμως, είναι επίσης πολλά και διαφορετικά αυτά που συνυπολογίζονται ώστε να βγει η «εξίσωση». Πόσες από τις θερμίδες που σου δίνει αυτό που τρως, θα χρησιμοποιήσει το σώμα – και πώς – και πόσες θα πετάξει; Για παράδειγμα, ενώ αριθμητικά 180 θερμίδες ξηρών καρπών είναι φαινομενικά ίδιες με 180 θερμίδες ενός κομματιού πίτσας από άποψη ενεργειακής πρόσληψης, ο τρόπος με τον οποίο το σώμα απορροφά και διαχειρίζεται αυτή την ενέργεια, επηρεάζοντας ενδεχομένως και τα κιλά σου, είναι πολύ διαφορετικός.

Οι δύσπεπτοι υδατάνθρακες

Ενώ κάποιες ομάδες υδατανθράκων (όπως η ζάχαρη) διασπώνται εύκολα, άλλοι, όπως οι υδατάνθρακες της φακής, δεν είναι εύκολο να διασπαστούν. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες και ανθεκτικούς στην πέψη υδατάνθρακες, όπως οι ολιγοσακχαρίτες και το άμυλο, δεν διασπώνται πλήρως. Αποβάλλονται από τον οργανισμό... νωρίς το πρωί, συνήθως. Είναι χαζό, άρα, να πιστεύεις πως 300 θερμίδες από γλυκά είναι το ίδιο με 300 θερμίδες από όσπρια, παρ'όλο που ο αριθμός είναι ο ίδιος. Εκτός από το, εκ διαμέτρου αντίθετο, διατροφικό όφελος, οι πρώτες τείνουν να συσσωρεύονται ευκολότερα.

Τα «σωματίδια» των τροφών

Οι θερμίδες που θα σου δώσει ένα μεγάλο κομμάτι πίτσα, είναι «όλες δικές σου». Αντίθετα εάν φας μια χούφτα ξηρούς καρπούς που θερμιδικά μπορεί να έχουν το ίδιο «φορτίο», μόνο ένα 20%



των θερμίδων τους παραμένει, καθώς τα λιπαρά τους βρίσκονται κυρίως στα ινώδη τοιχώματα των καρπών τα οποία δεν διασπώνται κατά τη διάρκεια της πέψης αλλά αποβάλλονται από τον οργανισμό (παίρνοντας και τις θερμίδες μαζί τους). Οι ξηροί καρποί είναι επίσης πλούσιοι σε φυτικές ίνες που θα σε χορτάσουν, ενώ ένα κομμάτι πίτσα θα σε κάνει να απλώσεις το χέρι και για δεύτερο, λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες. Όσο μεγαλύτερο είναι το μέγεθος των σωματιδίων της τροφής, τόσο μικρότερη η επιφάνεια που μπορούν να επεξεργαστούν τα ένζυμα του πεπτικού συστήματος και τόσο λιγότερη η ενέργεια (θερμίδες) που παραμένει. Το βούτυρο αμυγδαλού, για παράδειγμα, θα σου δώσει περισσότερες θερμίδες απ'ό,τι τα ολόκληρα αμύγδαλα. Και αν σου αρέσει να τρως το καλαμπόκι ολόκληρο στη σχάρα, θα έχεις σίγουρα παρατηρήσει πως μερικά από αυτά τα μεγάλα σωματίδια αποβάλλονται από τον οργανισμό σχεδόν ανεπεξέργαστα. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα είναι τόσο ύπουλα...

Το «μικροβίωμά» σου

Η πέψη είναι μια διαδικασία που απαιτεί «ενέργεια». Για την πέψη των τροφών αναλαμβάνουν δράση μικροοργανισμοί, βακτήρια και μύκητες που ζουν στο έντερο. Το μικροβίωμά σου. Αυτοί οι μικροοργανισμοί χρειάζονται τροφή για να ανταπεξέλθουν στο επίπονο έργο. Και διαφορετικές τροφές «ταΐζουν» διαφορετικούς τύπους μικροοργανισμών. Όταν αυτοί οι μικροοργανισμοί χρησιμοποιούν τις θερμίδες/ενέργεια, δεν μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις εσύ. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα απορροφώνται ταχύτερα στο ανώτερο τμήμα του γαστρε-

ντερικού, πράγμα που σημαίνει περισσότερες θερμίδες για το σώμα και λιγότερες για το μικροβίωμα του εντέρου σου, εκεί δηλαδή όπου ολοκληρώνεται η πεπτική διαδικασία. Όταν όμως τρως τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, αυτές δεν απορροφώνται τόσο εύκολα, οπότε κάνουν ολόκληρο το ταξίδι κάτω στον πεπτικό σωλήνα μέχρι το έντερο, εκεί όπου περιμένουν τα τρισεκατομμύρια βακτήρια του μικροβιώματος. Μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, δεν χορταίνει μόνο εσένα αλλά και τους μικροοργανισμούς του εντέρου, μειώνοντας σημαντικά την πρόσληψη θερμίδων που θα «κρατήσει» και δεν θα αποβάλει το σώμα.

Περιεκτικότητα σε μακροθρεπτικά συστατικά

Η τροφή αποτελείται από υδατάνθρακες, λιπαρά και πρωτεΐνες, και ο οργανισμός πρέπει να τα διασπάσει όλα αυτά για να έχει «πρόσβαση» στις θερμίδες, δηλαδή για να ανακτήσει τα επίπεδα ενέργειας. Αυτή η διάσπαση επίσης απαιτεί ενέργεια (θερμίδες!). Οι επιστήμονες το αποκαλούν «θερμικό αποτέλεσμα της τροφής» και εκτιμούν ότι αποτελεί περίπου το 10% των θερμίδων που θα κάψεις σε μια μέρα. Ωστόσο, κάθε μακροθρεπτικό συστατικό είναι διαφορετικό. Ο οργανισμός σου αποκτά ευκολότερα πρόσβαση στο λίπος και για να το κάνει χρειάζεται μόλις το 3% των θερμίδων που αυτό του προσφέρει. Ακολουθούν οι υδατάνθρακες με 5 έως 10% και μετά οι πρωτεΐνες που χρειάζονται το 20 με 30%. Εσύ, λοιπόν, ποιες «θερμίδες» θα διάλεγες να καταναλώσεις;

Ορμονικές επιδράσεις

Υπάρχουν τροφές οι οποίες επηρεάζουν τις ορμόνες που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό. Οι δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων, για παράδειγμα, βασίζονται στην ιδέα ότι αν ο οργανισμός απελευθερώνει λιγότερη ινσουλίνη (ορμόνη που αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της αποθήκευσης λίπους), το σώμα δεν μπορεί να αποθηκεύσει λίπος και θα κάψει περισσότερες θερμίδες.

Εγώ γιατί βάλθηκα να τις μετράω με τέτοια ευλάβεια; Γιατί δεν έλαβες υπόψη σου πως μια τυφλή καταμέτρηση θερμίδων, υπεραπλουστεύει μάλλον μια πολύπλοκη διαδικασία υπολογισμού «θερμίδων που λαμβάνεις/θερμίδων που καταναλώνεις», δηλαδή της αντιστοιχίας ενεργειακής πρόσληψης και δαπάνης. Ακόμη πιο σημαντικό, δεν λαμβάνεις υπόψη τούς μηχανισμούς που ενεργοποιεί το σώμα για να αντιμετωπίσει τη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης.

Επιπλέον, το να μετράς τις θερμίδες μπορεί εύκολα να εξελιχθεί σε μια καταναγκαστική εμμονή που αφαιρεί από το φαγητό και τις γεύσεις του τον σημαντικό παράγοντα της απόλαυσης και της ευχαρίστησης της στιγμής, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μιας ανθυγιεινής σχέσης με το φαγητό, με επικίνδυνα για την υγεία επακόλουθα. Το ιδανικό για να χάσεις βάρος και να το διατηρήσεις μακροπρόθεσμα είναι να ακολουθήσεις ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο στις δικές σου ανάγκες από επαγγελματίες διατροφολόγους κάνοντας σταδιακές αλλαγές στον τρόπο ζωής, διαμορφώνοντας συνήθειες τέτοιες για καλύτερη ζωή και υγεία γενικότερα.

Συμπέρασμα: Αυτό που τρως είναι πιο σημαντικό από τον αριθμό των θερμίδων που θα σου δώσει. Σταμάτα να μετράς τις μπουκιές σου. ●

“Οι θερμίδες που θα σου δώσει ένα μεγάλο κομμάτι πίτσα, είναι «όλες δικές σου». Αντίθετα εάν φας μια χούφτα ξηρούς καρπούς μόνο ένα 20% των θερμίδων τους παραμένει, καθώς τα λιπαρά τους αποβάλλονται.”

6 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ

Α εν υπάρχουν σούπερ δίαιτες και μαγικές συνταγές, ούτε μαγικά χάπια που θα κάνουν τη βελόνα της ζυγαριάς να κινηθεί αντίστροφα, δυστυχώς. Υπάρχει όμως ισορροπημένη διατροφή που σημαίνει τροφές που προσφέρουν στο σώμα απαραίτητα στοιχεία και βιταμίνες για τη σωστή του λειτουργία. Κάποιες από αυτές, σε συνδυασμό με την τακτική άσκηση, τη διαχείριση του άγχους, τη μείωση των θερμίδων με μικρότερες μερίδες και άλλες «υγιεινές» συνήθειες, εκτός από πολύτιμες για τον οργανισμό, αποδεικνύονται αξιόπιστοι σύμμαχοι στην προσπάθειά σου να χάσεις τα λίγα (ή τα περισσότερα) κιλά που θέλεις και κατ' επέκταση να διατηρήσεις στο ιδανικό σου βάρος:

Βιταμίνες Β

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι μια ομάδα υδατοδιαλυτών βιταμινών που παίζουν καθοριστικό ρόλο στον μεταβολισμό των τροφών στην ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για να «υποστηρίξει» καθημερινές δραστηριότητες, ενισχύοντας τη διαδικασία επεξεργασίας των θρεπτικών συστατικών. Σε αυτές τις βιταμίνες ανήκουν οι:

Θειαμίνη (βιταμίνη Β1)
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)
Νιασίνη (βιταμίνη Β3)
Παντοθενικό οξύ
Βιταμίνη Β6
Βιοτίνη (βιταμίνη Β7)
Φυλλικό οξύ και φολικό οξύ
Βιταμίνη Β12

Η Β2 (ριβοφλαβίνη), για παράδειγμα, βοηθά το σώμα να επεξεργάζεται και να μεταβολίζει τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες, ενώ η Β1 (θειαμίνη) είναι σημαντική για την υγεία του νευρικού και καρδιαγγειακού συστήματος και του εγκεφάλου, και επιπλέον βοηθά στον μεταβολισμό των υδατανθράκων και στη διαδικασία της πέψης αυξάνοντας την ενέργεια που παράγουν τα κύτταρα.

Ως υδατοδιαλυτές, ωστόσο, το σώμα δεν μπορεί να αποθηκεύσει μεγάλες ποσότητες αφού σημαντικό μέρος τους αποβάλλεται από τον οργανισμό. Φρόντισε λοιπόν να λαμβάνεις επαρκείς ποσότητες για να ωφεληθείς από τα πολλαπλά τους οφέλη.

-Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες Β είναι: Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι, οι φακές και τα φασόλια, το σπανάκι, τα σπαράγγια και το μπρόκολο, τα πορτοκάλια, το αβοκάντο, προϊόντα σόγιας όπως το τόφου, το χοιρινό κρέας, το συκώτι, οι ξηροί καρποί, και τα αυγά.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D, αλλιώς και βιταμίνη του «ήλιου», είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό στοιχείο που ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και προστατεύει και δυναμώνει τα οστά, τους μύες και τα κύτταρα του εγκεφάλου. Φαίνεται δε, ότι η βιταμίνη D και η απώλεια βάρους συνδέονται. Δεν είναι τυχαίο το

γεγονός πως άτομα που πάσχουν από παχυσαρκία εμφανίζουν συχνά χαμηλά επίπεδα αυτής της βιταμίνης. Και ενώ η σχέση βιταμίνης D και παχυσαρκίας δεν είναι απόλυτα ξεκάθαρη και απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για τον ρόλο της στις τιμές αρτηριακής πίεσης και γλυκαιμικού δείκτη, οι ερευνητές θεωρούν ότι αυτή η βιταμίνη παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της λιπώδους μάζας, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους και στην παχυσαρκία.

-Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι: Τα λιπαρά ψάρια, όπως η πέστροφα και ο σολομός, τα μανιτάρια, το τόφου, τα γαλακτοκομικά, το γάλα σόγιας, ενώ η παραμονή στον ήλιο βοηθά επίσης στην αύξηση των επιπέδων της.

Ασβέστιο

Η βιταμίνη D βοηθά επίσης τον οργανισμό να απορροφήσει το ευεργετικό ασβέστιο, ένα μέταλλο που συμβάλλει στην υγεία των οστών και υποστηρίζει τη λειτουργία της καρδιάς, των μυών και των νεύρων. Και αποδεικνύεται πως η βιταμίνη D και το ασβέστιο πηγαίνουν χέρι χέρι όταν πρόκειται και για απώλεια βάρους. Μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα που πάσχουν από παχυσαρκία τα οποία λάμβαναν συμπληρώματα ασβέστιο και βιταμίνη D, έχασαν περισσότερο σωματικό λίπος σε μια δίαιτα μειωμένων θερμίδων από ό,τι εκείνα που δεν έπαιρναν κανένα συμπλήρωμα.

-Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι: τα γαλακτοκομικά όπως τα κίτρινα τυριά και το γιαούρτι, τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες και ο σολομός, τα φασόλια, οι ξηροί καρποί, τα φυλλώδη λαχανικά, προϊόντα σόγιας όπως το τόφου και τα φασόλια σόγιας.

Βιταμίνη C

Η δύναμή της γνωστή και τα οφέλη της πολλαπλά. Η βιταμίνη C είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που προστατεύει το ανοσοποιητικό, αποτρέπει καρδιαγγειακές παθήσεις, δίνει ενέργεια στο σώμα, φροντίζει για την υγεία του δέρματος, αναδομεί και διατηρεί τα κύτταρα υγιή, ενώ πιστεύεται ότι δρα ενάντια στο στρες. Απο-

δεικνύεται όμως και σημαντική στη διατήρηση ιδανικών κιλών. Η επαρκής ποσότητα συνδέεται με χαμηλότερο σωματικό βάρος και «λεπτότερη» μέση, ενώ μειώνει τον κίνδυνο μεταβολικών δυσλειτουργιών όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υψηλή χοληστερόλη και το υψηλό σάκχαρο στο αίμα. Η έλλειψή της, από την άλλη, μπορεί να προκαλέσει αίσθημα κόπωσης και ατονία, με αποτέλεσμα να μειώνεται και η διάθεση και η «κινητικότητα», με ότι αυτό συνεπάγεται για τη σιλουέτα.

-Καλές πηγές βιταμίνης C είναι: τα πορτοκάλια, το γκρέιπ φρουτ, το λεμόνι, οι φράουλες, τα ακτινίδια, οι πιπεριές, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, οι γλυκοπατάτες κ.ά.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που ενισχύει την παραγωγή ενέργειας, υποστηρίζει τη λειτουργία των μυών και των νεύρων, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και βοηθά στη διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Και είναι αυτός ο ρόλος του στην παραγωγή ενέργειας που το τοποθετεί στη λίστα των σημαντικότερων θρεπτικών στοιχείων για την απώλεια βάρους και τον μεταβολισμό. Μελέτες διαπιστώνουν πως η λήψη μαγνησίου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος) και της περιφέρειας της μέσης.

-Σημαντικές πηγές μαγνησίου είναι: τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι, το αβοκάντο, τα φασόλια, η κολοκύθα, οι πατάτες και ο σολομός.

Σίδηρος

Η σχέση του σιδήρου με το βάρος, αν και έμμεση, είναι καθοριστική. Ο σίδηρος συμβάλλει στην παροχή οξυγόνου στους μύες, υποστηρίζοντας την ανάπτυξή τους και ενισχύοντας τη λειτουργία τους. Επιπλέον, συμβάλλει στην ανάπτυξη υγιών συνδεδεμένων ιστών. Στην αντίθετη πλευρά, η έλλειψη σιδήρου μπορεί να σημαίνει χαμηλή ενέργεια και κόπωση, άρα και αδυναμία να ακολουθείς ένα τακτικό πρόγραμμα γυμναστικής.

-Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι: το κόκκινο κρέας, τα οστρακοειδή, τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως η βρώμη και η κινόα, οι φακές και τα φασόλια, τα αποξηραμένα φρούτα, όπως το βερικόκο και τα δαμάσκηνα, το σπανάκι και τα μανιτάρια.

*Να θυμάσαι: Είναι προτιμότερο να λαμβάνεις τις απαραίτητες για τον οργανισμό βιταμίνες από τις τροφές και όχι από συμπληρώματα. Εάν θέλεις να ενισχύσεις τη διατροφή σου με συμπληρώματα βιταμινών, συμβούλεψου τον γιατρό σου. ●

Φαίνεται ότι η βιταμίνη D και η απώλεια βάρους συνδέονται. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως άτομα που πάσχουν από παχυσαρκία εμφανίζουν συχνά χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D.



7 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΕΨΕΙΣ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΕ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ

Είτε πηγαίνεις περπατώντας στο σουπερ μάρκετ, είτε βγαίνεις για έναν μικρό περίπατο στη γειτονιά, είτε περπατάς καθημερινά συγκεκριμένες αποστάσεις στο πλαίσιο της γυμναστικής σου ρουτίνας, το περπάτημα, ανεξαρτήτως ταχύτητας, παραμένει η πιο «δημοφιλής» μορφή άσκησης με αποδεδειγμένα σωματικά και ψυχικά οφέλη. Και αν έως τώρα θεωρούσες πως περπατώντας γυμνάζεις μόνο τους μύες τις καρδιάς και των ποδιών, μάθε πως το περπάτημα μπορεί στην πραγματικότητα να γυμνάσει αποτελεσματικά όλο το σώμα, ακόμη και τους κοιλιακούς σου, αρκεί να το προσεγγίσεις «αλλιώς».

Η «ανατομία» των κινήσεων

Ο κορμός λειτουργεί ως βάση στήριξης για τα χέρια και τα πόδια, τα οποία κινούνται σε ένα προκαθορισμένο και αρμονικά αντίστροφο μοτίβο. Σε αυτόν τον κατάλληλα σχεδιασμένο πυρήνα του σώματος, οι μύες των ισχίων, της λεκάνης, της ζώνης των ώμων, βρίσκουν μια αξιόπιστη «σταθερά» που τους τραβά, τους ενεργοποιεί και τους επαναφέρει στο μήκος τους, καθώς εσύ κινείσαι. Κουνώντας πιο έντονα και με περισσότερο ρυθμό τα χέρια σου, εμπλέκεις και τους κοιλιακούς μύες, οι οποίοι συσπώνται πιο έντονα προκειμένου ο κορμός να μην περιστρέφεται με την ορμή των χεριών.

Πιάσε την ανηφόρα

Όταν περπατάς σε δρόμους με ανηφορική κλίση, ο βαθμός δυσκολίας ανεβαίνει και μαζί του ανεβαίνουν οι παλμοί της καρδιάς και αυξάνεται ο αριθμός θερμίδων που καίς. Στις ανηφόρες επίσης, αναγκαστικά σηκώνεις το πόδι πιο ψηλά για να περπατήσεις, διαφορε-

τικά, σκοντάφτεις. Με δεδομένη αυτή τη σχεδόν ακούσια, μηχανική λεπτομέρεια, το περπάτημα σε ανηφορικές διαδρομές είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να ενεργοποιήσεις περισσότερους κοιλιακούς μύες, αφού αυτοί βοηθούν με τη σειρά τους να τραβήξεις ψηλότερα το πόδι προς το στήθος σε κάθε βήμα.

Επιπλέον βάρος

Τα βαράκια στα χέρια και τους αστραγάλους βοηθούν να δουλέψεις αποτελεσματικότερα τους αντίστοιχους μύες, καθώς αυξάνουν την αντίσταση. Ωστόσο, το περπάτημα με βάρη, στους αστραγάλους ειδικότερα, ασκεί μεγαλύτερη πίεση στα γόνατα και τους γοφούς, με αποτέλεσμα να καταπονούνται οι αρθρώσεις. Αν έχεις ευαισθησία στις αρθρώσεις, περιορίσου στα βαράκια στους καρπούς, που αυξάνουν την αντίσταση στην κίνηση των χεριών. Και όπως διάβασες και παραπάνω, όσο μεγαλύτερη η αντίσταση και η ένταση στην κίνηση των πάνω άκρων, τόσο περισσότερο «δουλεύουν» οι μύες της κοιλιάς.

Εκείνο το τσαντάκι μέσης

Το τελευταίο που κάνεις ενώ περπατάς, είναι να «αφουγκράζεσαι» την κίνηση των μυών της κοιλιάς. Εφόσον σου είναι δύσκολο να ενεργοποιήσεις συνειδητά τους κοιλιακούς και δεδομένου ότι πρέπει να κουνάς τα χέρια σου και να μην τα κρατάς μπροστά στην κοιλιά σου για να νιώθεις την όποια αντίσταση μπορεί να δημιουργείται, ένα μικρό τσαντάκι μέσης – από αυτά με τις πολλές θήκες για τα απαραίτητα – είναι μια καλή και έξυπνη λύση που θα σε βοηθήσει να «επικεντρωθείς» στον κορμό και κατ'επέκταση στους μύες της ζητούμενης περιοχής, συνδέοντας αποτελεσματικά το μυαλό σου με τις κινήσεις του σώματός σου.

Η στάση της «αυτοπεποίθησης»

Πίσω οι ώμοι, ίσια η πλάτη, μπροστά το βλέμμα. Δεν είναι μόνο μια στάση σώματος που απονέμει σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Είναι η σωστή στάση σώματος για να περπατάς αφού έτσι προσαρμόζεται η μέση, ενεργοποιούνται οι κοιλιακοί και μεγιστοποιείται η αποτελεσματικότητα της άσκησης. Ο ρυθμός που θα συνοδεύει το περπάτημά σου, παίζει επίσης ρόλο. Όσο περισσότερη «ζωντάνια» και ένταση, τόσο μεγαλύτερη και η συμμετοχή των μυών του κορμού σε σύγκριση με ένα χαλαρό βάδισμα.

Αναπνέοντας από την κοιλιά

Ο έλεγχος της αναπνοής είναι σημαντικός σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης έχεις επιλέξει, ακόμη και στο περπάτημα. Όταν περπατάς λοιπόν, και σε αντίθεση με τη ρηχή, ακανόνιστη αναπνοή, προσπάθησε ανά διαστήματα να γεμίζεις την κοιλιά σου με αέρα κατά την εισπνοή, τον οποίο θα απελευθερώνεις εκπνέοντας από τη μύτη, κοινώς να παίρνεις ανάσες με το διάφραγμα. Αυτό απαιτεί τη συμμετοχή των κοιλιακών μυών, αυξάνοντας ταυτόχρονα την ένταση και την αποδοτικότητα της άσκησης. Μπορείς να το δοκιμάζεις για 10-20 δευτερόλεπτα, κάθε 5 ή 10 λεπτά περπατήματος.

Μακριά από την άσφαλο

Η πεζοπορία σε μονοπάτια ή το περπάτημα σε χώμα, γρασίδι και άμμο αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικά για την εκγύμναση των κοιλιακών. Αυτές οι «κακοτράχαλες» και χωρίς ομοιομορφία επιφάνειες για να βαδίσεις, απαιτούν μεγαλύτερη υποβοήθηση από τους μύες του κορμού ώστε να παραμένουν σταθεροί οι γοφοί και η λεκάνη. ●

Πίσω οι ώμοι, ίσια η πλάτη, μπροστά το βλέμμα. Δεν είναι μόνο μια στάση σώματος που απονέμει σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Είναι η σωστή στάση σώματος για να περπατάς.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα και πώς αντιμετωπίζονται



Soul/Body
Mind

Κρεατάκια, αμυγδαλές, ροχαλτό, αλλά και προβλήματα ακοής είναι κάποια από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα, με τα οποία θα βρεθούν αντιμέτωποι συχνά οι γονείς, καθώς ταλαιπωρούν τα μικρά παιδιά. Για τα ζητήματα αυτά ο μόνος αρμόδιος είναι ο ειδικός γιατρός, οποίος και μπορεί να τα θεραπεύσει.

Η έγκαιρη διάγνωση των προβλημάτων από ωτορινολαρυγγολόγο εξασφαλίζει στο παιδί και την άριστη θεραπευτική παρέμβαση. Ας πάρουμε για παράδειγμα τις διαταραχές της ακοής ενός παιδιού όπως τη βαρνοκία, η οποία θα επηρεάσει την επικοινωνία, την κατανόηση και την ανάπτυξη της ομιλίας του παιδιού. Εδώ η παρέμβαση του ειδικού είναι πολύ σημαντική, ώστε το παιδί να μπορέσει να αναπτύξει τις επικοινωνιακές και τις μαθησιακές του δυνατότητες, επισημαίνει η κ. **Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής - Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης των Νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ - ΜΗΤΕΡΑ.**

Τα πιο συχνά ΩΡΛ προβλήματα της παιδικής ηλικίας

Τα πιο συχνά ωτορινολαρυγγολογικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά είναι οι άπνοιες και το ροχαλτό, που οφείλονται συνήθως στα μεγάλα κρεατάκια και στις υπερτροφικές αμυγδαλές, οι **υποτροπιάζουσες αμυγδαλίτιδες** και η επίμονη παρουσία υγρού στο αυτί δηλαδή εκκριτική ωτίτιδα.

Επίσης η βραχνή φωνή, που μπορεί να οφείλεται σε θηλώματα, κάλους, πολύποδες του λάρυγγα ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Πιο σπάνια η εμφάνιση μιας διόγκωσης στον

τραχήλο μπορεί να είναι ένας ηρπυϊκός λεμφαδένας, που οφείλεται σε μια απλή λοίμωξη, κάποια συγγενής κύστη, όπως η κύστη του λεγόμενου θυρεογλωσσικού πόρου ή η βραγχιακή κύστη. Αυτές οι κύστες καλό είναι να αφαιρούνται πριν παρουσιάσουν φλεγμονή.

Ροχαλτό και άπνοιες είναι συχνά προβλήματα στα παιδιά, που κυρίως οφείλονται σε μεγάλα κρεατάκια και στις αμυγδαλές, και αντιμετωπίζονται χειρουργικά. Οι επεμβάσεις με την πρόοδο που έχει συντελεστεί στη χειρουργική γίνονται με τη χρήση ραδιοσυχνότητων και νέων δυναμικών εργαλείων, τα οποία

εξασφαλίζουν μικρότερο τραυματισμό και πολύ πιο ήπια ανάρρωση.

Η εκκριτική ωτίτιδα, η παρουσία υγρού στα αυτιά, σε κάποιες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται με παρακέντηση του τυμπάνου, με ή χωρίς τοποθέτηση σωληνίσκου αερισμού, ώστε να αποφευχθούν οι μόνιμες βλάβες στην ακοή.

Η χρόνια ιγμορίτιδα αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά, πλέον, στα παιδιά όπως και στους ενήλικες, με ενδοσκοπική χειρουργική. Η μέθοδος αυτή διορθώνει την αιτία του προβλήματος, χωρίς να βλάπτει τις υγιείς ανατομικές δομές. Σπανιότερα προβλήματα αποτελούν οι **συγγενείς κύστες του τραχήλου**, με πιο συχνή την **κύστη του θυρεογλωσσικού πόρου**.

10 πρακτικές συμβουλές

1. Πλένουμε καλά μύτη και χέρια. Όταν το παιδί γυρίζει από το σχολείο ή τον παιδικό σταθμό είναι σημαντικό να το μάθουμε να πλένει αμέσως τα χέρια και τη μύτη του.

2. Καθαρίζουμε το παιδικό δωμάτιο από περιττά παιχνίδια και πράγματα που είναι εκτεθειμένα στη σκόνη.

3. Αποφύγουμε τα βαριά χαλιά, τα οποία συγκρατούν περισσότερη σκόνη.

4. Διώχνουμε τα μαλλιαρά κουκλάκια –κυρίως από το κρεβάτι του παιδιού–, γιατί συνήθως κοιμάται κολλώντας τα στο πρόσωπό του.

5. Φροντίζουμε τη διατροφή, ακολουθούμε τους βασικούς κανόνες της μεσογειακής διατροφής και ενθαρρύνουμε το παιδί να συμμετέχει στο μαγείρεμα και στην ετοιμασία του φαγητού.

6. Αποφεύγουμε τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα, που περιέχουν δεκάδες συντηρητικά, πρόσθετα αρώματα και χημικά.

7. Δίνουμε στο παιδί να καταλάβει πως σε ό,τι αφορά τη διατροφή, η διαδικασία που εγγυάται το ιδανικό αποτέλεσμα έχει έναν σχετικό κόπο (π.χ., είναι προτιμότερο να στύψουμε έναν φυσικό χυμό από ό,τι να τον σερβίρουμε από το κουτί).

8. Αποφεύγουμε εντελώς το κάπνισμα! Διαφορετικά εκθέτουμε το παιδί μας όχι μόνο στους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος, αλλά και στο λεγόμενο «κάπνισμα από τρίτο χέρι».

9. Όταν το παιδί ροχαλίζει έντονα, κάνει άπνοιες στον ύπνο ή δεν απαντάει άμεσα όταν του μιλάμε, πρέπει να το δει ωτορινολαρυγγολόγος. Κάποια παιδιά που αρρωσταίνουν συχνά με λοιμώξεις του αρωστού αναπνευστικού, χρειάζονται χειρουργείο.

10. Γινόμαστε σωστό πρότυπο για το παιδί μας, δείχνοντάς του ότι η άθληση, η σωστή διατροφή και ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για την καλή υγεία. ●

Η σημαντική πρόοδος που έχει συντελεστεί στις μεθόδους διάγνωσης ΩΡΛ ασθενειών και προβλημάτων, χάρη στη χρήση των ενδοσκοπίων, εξασφαλίζει πλέον σωστή ανώδυνη και ολοκληρωμένη διάγνωση, με ακρίβεια.



Ανατολή Παταρίδου

Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος
Κεφαλής - Τραχήλου,
ΠαιδοΩΡΛ

Επιστημονική
συνεργάτης των
νοσοκομείων
ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

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



ΑΣ ΞΕΚΟΛΛΗΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΑ 90'S!

Η νέα καμπάνια ευαισθητοποίησης για τον HIV από τη **Θετική Φωνή**

Στόχος της καμπάνιας ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για τον HIV να καταρρίψει τα στερεότυπα του παρελθόντος, με κεντρικό μήνυμα «**Ας ξεκολλήσουμε από τα 90's**»



Γιώργος Καπουτζίδης



Φώτης Σεργουλόπουλος



Νατάσα Πάμαλη



Κατερίνα Ζαρίφη

ΑΣ ΞΕΚΟΛΛΗΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΑ 90'S!

1 η Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα AIDS, ημέρα μνήμης για τα άτομα που χάθηκαν τις περασμένες δεκαετίες από επιπλοκές που σχετίζονται με τον ιό HIV, όσο ακόμα η λοίμωξη δεν ήταν μια χρόνια και διαχειρίσιμη κατάσταση όπως είναι σήμερα, αναφέρει ο Σύλλογος Οροθετικών Ελλάδος «Θετική Φωνή». Είναι όμως και μία μέρα διεκδίκησης για όσα μένουν ακόμα να επιτευχθούν στο πεδίο της πρόληψης, της καταπολέμησης του στίγματος, των προκαταλήψεων και των διακρίσεων. Η μεγάλη πλειονότητα της ελληνικής κοινής γνώμης δεν γνωρίζει, για παράδειγμα, ότι με την τήρηση της αγωγής ο ιός δεν ανιχνεύεται στο αίμα και άρα το άτομο γίνεται μη μεταδοτικό ακόμα και σε αερογενετική σεξουαλική επαφή.

«Ας ξεκολλήσουμε από τα 90's»

Με αφορμή, λοιπόν, την Παγκόσμια Ημέρα AIDS ο Σύλλογος Οροθετικών Ελλάδος - Θετική Φωνή κυκλοφόρησε την καμπάνια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για τον HIV, η οποία έχει στόχο να καταρρίψει τα στερεότυπα του παρελθόντος, με κεντρικό μήνυμα το «**Ας ξεκολλήσουμε από τα 90's**» και με τη συμμετοχή των: Νατάσας Πάμαλη, Κατερίνας Ζαρίφη, Γιώργου Καπουτζίδη και Φώτη Σεργουλόπουλου.

Η καμπάνια αντλεί έμπνευση από στοιχεία που καταδεικνύουν την άγνοια του ελληνικού κοινού σχετικά με τον HIV, φέρνοντας στην επιφάνεια βαθιά εμπειρωμένες αντιλήψεις που έχουν τις ρίζες τους στις δεκαετίες του '80 και '90 και που

δεν έχουν καμία σχέση με τη σημερινή πραγματικότητα γύρω από τον ιό, ωστόσο εδώ και δεκαετίες παράγουν διακρίσεις και συντηρούν τα στερεότυπα στη συλλογική συνείδηση.

Η ελληνική κοινωνία για τη λοίμωξη HIV

Σύμφωνα με τα ευρήματα πανελλαδικής έρευνας κοινής γνώμης σχετικά με τις γνώσεις, απόψεις και στάσεις της ελληνικής κοινωνίας για την HIV λοίμωξη, που διενεργήθηκε από τη Metron Analysis για τη **Gilead Sciences Hellas** (Οκτώβριος 2021), ακόμη και σήμερα το στίγμα που βιώνουν οι άνθρωποι που ζουν με HIV είναι δυσβάσταχτο. Ενδεικτικά, το 29% του ελληνικού κοινού τους αντιμετωπίζει ως κίνδυνο για την κοινωνία, το 68% δηλώνει ότι δεν θα σύναπτε κάποια σχέση με άτομο που ζει με τον ιό, ενώ το 63% αγνοεί πως τα άτομα που ζουν με HIV και έχουν μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο δεν μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μέσω σεξουαλικής επαφής (U=U).

Βασικό αίτιο των στρεβλών αυτών αντιλήψεων αποτελεί το έλλειμμα πληροφόρησης για τον HIV που, με τη σειρά του, οδηγεί στη συντήρηση στερεοτύπων που «επιβιώνουν» για τέσσερις δεκαετίες, παρά τη ραγδαία επιστημονική πρόοδο που έχει σημειωθεί. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποκαλύπτουν με εμφατικό τρόπο το μέγεθος της κοινωνικής άγνοιας: το 41% του ελληνικού κοινού πιστεύει ότι ο HIV μεταδίδεται από την κοινή χρήση τουαλέτας, το 36% μέσω της αγκαλιάς ή του φιλιού και το 24% από τσιμπήματα κουνουπιού. Μέσα από τα στοιχεία που φέρνει στην επιφάνεια η έρευνα επιβεβαιώνεται η ανάγκη της σοβαρής και εμπειριστατωμένης ενημέρωσης του κοινού και της καταπολέμησης του στίγματος που αντιμετωπίζουν τα άτομα που ζουν με HIV. Στο πλαίσιο αυτό, με χιούμορ και με έμπνευση από τη δεκαετία του '90, τέσσερα αγαπημένα πρόσωπα – η Νατάσα Πάμαλη, η Κατερίνα Ζαρίφη, ο Γιώργος Καπουτζίδης και ο Φώτης Σεργουλόπουλος – αφιλοκερδώς ενώνουν τις φωνές τους με τον Σύλλογο Οροθετικών Ελλάδος - Θετική Φωνή, με την υποστήριξη της **Gilead Sciences Hellas**, και μας προτρέπουν να «ξεκολλήσουμε από τα 90's», να αναζητήσουμε έγκυρη ενημέρωση και να δώσουμε τέλος στις διακρίσεις και στο στίγμα. Την καμπάνια, που φιλοδοξεί να κερδίσει το ενδιαφέρον του κοινού, σκηνοθέτησε η Γεύη Δημητράκοπούλου, ενώ το concept - σενάριο ανήκει στον Γιώργο Κεράτσα και τον Πάννο Λεβισιάνο Λαμπρόπουλο. ●

Δείτε τα βίντεο της καμπάνιας και ενημερωθείτε για τον HIV στο www.positivevoice.gr/90s.

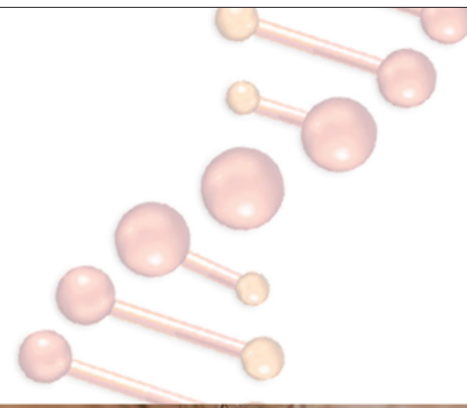
Η Θετική Φωνή συνεχίζει να διεκδικεί:

- Την υιοθέτηση ενός Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τον HIV βασισμένο στο τρίπτυχο «Πρόληψη-Φροντίδα-Δικαιώματα».
- Την ενίσχυση των Μονάδων Λοιμώξεων με ιατρικό, νοσηλευτικό και διοικητικό προσωπικό.
- Πολιτικές καταπολέμησης του στίγματος και των διακρίσεων και την καθολική κάλυψη των αναγκών για υπηρεσίες μείωσης βλάβης που απευθύνονται τους χρήστες ψυχοδραστικών ουσιών.



GILEAD

Creating Possible



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

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

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

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

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

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

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



Τα αίτια, τα συμπτώματα και η θεραπευτική αντιμετώπιση



Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι ένα χρόνια αυτοάνοσο νόσημα που προκαλεί φλεγμονή στις αρθρώσεις. Τα συχνότερα συμπτώματά της είναι πόνος, οίδημα (ή πρήξιμο) στις αρθρώσεις και πρωινή δυσκαμψία διάρκειας μιας ώρας περίπου ή και περισσότερο. Επηρεάζει το 0.5% έως 1% του γενικού πληθυσμού. Εμφανίζεται κυρίως σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας περίπου 40 ετών κατά μέσον όρο, καθώς 3 στους 4 ενήλικες ασθενείς είναι γυναίκες. Υπάρχουν όμως μορφές της νόσου που μπορούν να εμφανιστούν σε μικρά παιδιά ή σε ηλικιωμένους, τονίζει ο **κ. Θεόφιλος Καρατσουράκης, Ρευματολόγος, Ιατρικός Σύμβουλος Φαρμασέρβ-Lilly.**

Πώς επηρεάζονται οι αρθρώσεις

Χωρίς να έχει εντοπιστεί η ακριβής αιτία του νοσήματος γνωρίζουμε ότι ένας συνδυασμός γενετικών παραγόντων, ατομικών χαρακτηριστικών και συννηθειών των ατόμων, όπως το κάπνισμα, αλλά και περιβαλλοντικών παραγόντων οδηγούν στο να επιτίθεται λανθασμένα ο ίδιος οργανισμός στις αρθρώσεις. Η μη ελεγχόμενη φλεγμονή, λανθασμένη και υπερβολική αντίδραση του οργανισμού, καταλήγει στη διόγκωση των αρθρώσεων καθώς και στον πόνο ενώ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιες βλάβες όταν συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, καταστρέφοντας τα οστά και τους χόνδρους.

Ποιες αρθρώσεις προσβάλλονται και τι άλλο προκαλεί η νόσος

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να προσβάλει οποιαδήποτε άρθρωση έχει κινητικότητα

και εμφανίζει υμένα. Πιο συχνά προσβάλλονται οι αρθρώσεις των χεριών στα δάχτυλα και στους καρπούς, οι αγκώνες, οι ώμοι αλλά και τα δάχτυλα των ποδιών, οι ποδοκνημικές αρθρώσεις, τα γόνατα και τα ισχία στα κάτω άκρα. Σπανιότερα μπορούν να επηρεαστούν ακόμα και οι κροταφογναθικές αρθρώσεις ή και η σπονδυλική στήλη στον αυχένα.

Καθώς πρόκειται για ένα χρόνια νόσημα το οποίο δεν θεραπεύεται οριστικά με τα μέσα που διαθέτουμε σήμερα, με την πάροδο του χρόνου μπορεί τα άτομα να συνεχίζουν να έχουν ακόμα υπολειπόμενο πόνο στις αρθρώσεις, ακόμα και παρά τη χορήγηση αποτελεσματικής θεραπείας, ενώ η φλεγμονή που αρχικά εντοπίζεται στις αρθρώσεις να συνεχίζεται και να επηρεάζει όλον τον οργανισμό. Έτσι μπορεί να εμφανίζεται ξηρότητα σε μάτια και στόμα, φλεγμονή στους πνεύμονες και να επηρεάζεται το καρδιαγγειακό σύστημα.

Διάγνωση και θεραπευτική προσέγγιση

Η τελική διάγνωση και η μακροχρόνια παρακολούθηση γίνεται από τον ειδικό ιατρό, τον ρευματολόγο, αν και μερικές φορές μπορεί, όταν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα, τα άτομα να επισκεφτούν αρχικά έναν παθολόγο ή ορθοπαιδικό. Ο ρευματολόγος συσχετίζει τα συμπτώματα της νόσου που περιγράφουν οι ασθενείς καθώς και τα όσα διαπιστώνει στην κλινική εξέταση, ενώ στη συνέχεια προγραμματίζονται τόσο γενικές όσο και ειδικές αιματολογικές εξετάσεις και ακτινολογικός έλεγχος για τη συνολική εκτίμηση.

Όταν επιβεβαιωθεί η διάγνωση από τον ρευματολόγο, συζητούνται με τον καθένα τα χαρακτηριστικά της νόσου και οι διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές, τόσο στην αρχή αλλά και τακτικά κατά την παρακολούθηση σε χρόνια βάση. Η ολοκληρωμένη ενημέρωση των ατόμων μαζί με την από κοινού λήψη αποφάσεων στη μακροχρόνια πορεία της νόσου είναι βασικά στοιχεία για τον καλύτερο δυνατό έλεγχο των επιπτώσεών της. Εξίσου σημαντική είναι και η έγκαιρη θεραπευτική παρέμβαση με στόχο την καλύτερη αποτελεσματικότητα που θα ελέγξει πλήρως το νόσημα, φτάνοντας στην κατάσταση της ύφεσης της νόσου. Τα τελευταία χρόνια όμως οι διαθέσιμες θεραπείες για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα έχουν σημαντική αποτελεσματικότητα και αντιμετώπισαν τη νόσο ουσιαστικά. ●

“Οι διαθέσιμες θεραπείες των τελευταίων ετών για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα έχουν σημαντική και ουσιαστική αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση της νόσου.”



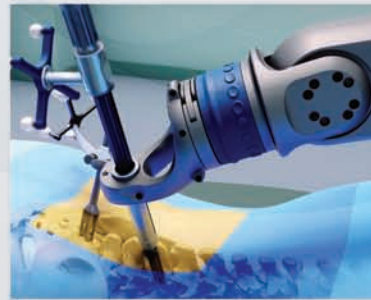
κ. Θεόφιλος Καρατσουράκης,
Ρευματολόγος, Ιατρικός
Σύμβουλος Φαρμασέρβ-Lilly.



Da Vinci Xi: Υπερσύγχρονο ρομποτικό σύστημα



Mako: Αρθροπλαστική γόνατος & ισχίου



Excelsius GPS: Ρομποτική σπονδυλικής στήλης



S8: Σπονδυλική χειρουργική πλοήγηση



Edge: Ακτινοθεραπευτική ογκολογία



Halcyon: Ακτινοθεραπευτική ογκολογία



True Beam: Ακτινοθεραπευτική ογκολογία



Magnetom Skyra: Βραχυθεραπεία με MRI



Somatom Drive: Αξονική τομογραφία



O-ARM II: Σύστημα χειρουργικής απεικόνισης



Artis pheno: Αγγειογραφικό συγκρότημα



Femtolaser & Verion: Οφθαλμολογική χειρουργική

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ & ΡΟΜΠΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

 **METROPOLITAN**
H O S P I T A L

www.metropolitan-hospital.gr • 210 48 09 000

 **HHG**
Hellenic Healthcare Group

Εθνάρχου Μακαρίου 9 & Ελ. Βενιζέλου 1, Ν. Φάληρο

ΤΟ ΡΕΚΟΡ ΣΤΗΝ LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Νέα εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης από τη Novartis Hellas



Η κ. Λευκοθέα Σταθέλου, Chief Scientific Officer, Novartis Hellas, παρουσιάζει τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας



Η κ. Λευκοθέα Σταθέλου, Chief Scientific Officer, Novartis Hellas, παρουσιάζει τον αντίκτυπο της καρδιαγγειακής νόσου



Οι ομιλητές της εκδήλωσης (από αριστερά προς τα δεξιά): Η κ. Λευκοθέα Σταθέλου, Chief Scientific Officer, Novartis Hellas, η κ. Νατάσα Χατζηηρίμου, External Engagement & TA/Product Brand Comms Lead, Novartis Hellas, ο κ. Κωνσταντίνος Χόρτης, πρόεδρος του Πανελληνίου Συνδέσμου Πασχόντων από Καρδιοπάθειες και η κ. Φωτεινή Μπαμπανάρα, Communications & Engagement (C&E) Head, Novartis Hellas, South, East, Central Europe & Russia (SERCE) C&E Lead.

Η κ. Φωτεινή Μπαμπανάρα, Communications & Engagement (C&E) Head, Novartis Hellas, South, East, Central Europe & Russia (SERCE) C&E Lead



Στόχος της εκστρατείας «**Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη**» της **Novartis Hellas** είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού και ειδικότερα των ασθενών πολύ υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου για τη σημασία του ελέγχου της **LDL χοληστερόλης**. Αποστολή της εταιρείας είναι να βοηθάει τους ανθρώπους να ζουν περισσότερο και καλύτερα και αυτό υποστηρίζεται από την εκστρατεία, καθώς: Ένας καθημερινός άνθρωπος ανεβαίνει στο βάθρο της νίκης, δίπλα σε αθλητές. Όπως οι αθλητές, έτσι και αυτός παραλαμβάνει το μετάλλιο του, γιατί έχει κατακτήσει το δικό του στόχο, έχει κατακτήσει την κορυφή μειώνοντας τις τιμές της LDL χοληστερόλης του, έχει επιτύχει το προσωπικό του ρεκόρ.

Δυσλιπιδαιμία

Η δυσλιπιδαιμία είναι ένας σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας στην καρδιαγγειακή νόσο, η οποία είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως και, συνεπώς, συσχετίζεται με σημαντικό κλινικό φορτίο, ιδιαίτερα σε άτομα με αθηροσκληρωτική καρδιαγγειακή νόσο, οικογενή υπερχοληστερολαιμία και σε πληθυσμούς με νόσο ισοδύναμου κινδύνου

αθηροσκληρωτικής καρδιαγγειακής νόσου. Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (2019), ο στόχος της LDL χοληστερόλης για τους ασθενείς πολύ υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου πρέπει να είναι κάτω από 55 mg/dL και τουλάχιστον 50% μείωση από την αρχική τιμή. Επιδημιολογικά δεδομένα έχουν δείξει ότι το 80% των ασθενών υψηλού και πολύ υψηλού κινδύνου δεν πετυχαίνουν τους στόχους της LDL-C. Η μακροπρόθεσμη επίτευξη των στόχων της LDL-C δεν είναι βέλτιστη λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως: η μη συμμόρφωση στις υπάρχουσες θεραπείες λόγω δοσολογικού σχήματος ή ανεπιθύμητων ενεργειών, η έλλειψη γνώσης της νόσου, η μη τιτλοποίηση ή χρήση των κατάλληλων υπολιπιδαιμικών θεραπειών, το κόστος των θεραπειών ή άλλων παραγόντων πρόσβασης στις θεραπείες.

Αναγνωρίζοντας αυτή την ακάλυπτη ανάγκη, η νέα εκστρατεία της **Novartis Hellas** καλεί τους ασθενείς να «πετύχουν το ρεκόρ τους» και να μειώσουν τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης τους ώστε να περιορίσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών συμβαμάτων.

«Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη»

Η καμπάνια προτρέπει τον καθένα να ενημερωθεί από τον γιατρό του για το ποιος πρέπει

να είναι ο στόχος της LDL χοληστερόλης του, ανάλογα με την κατηγορία καρδιαγγειακού κινδύνου στην οποία ανήκει.

Κατά την παρουσίαση της καμπάνιας η κ. **Λευκοθέα Σταθέλου**, Επικεφαλής του Ιατρικού Τμήματος της **Novartis Hellas**, δήλωσε: «Η εκστρατεία «**Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη**» αποτελεί μία έμπρακτη απόδειξη της δέσμευσής μας: να μειώσουμε τον αριθμό των θανάτων εξαιτίας της καρδιαγγειακής νόσου στις επόμενες δεκαετίες. Πρωτοβουλίες σαν και αυτή μας εμπνέουν να συνεχίζουμε την αποστολή μας: να βοηθάμε τους ανθρώπους να ζουν περισσότερο και καλύτερα».

Η εκστρατεία υλοποιείται σε συνεργασία με τον **Πανελλήνιο Σύνδεσμο Πασχόντων** από Καρδιοπάθειες και τον **Πανελλήνιο Σύλλογο Ασθενών Και Φίλων Πασχόντων Από Οικογενή Υπερχοληστερολαιμία LDL Greece** και τελεί υπό την αιγίδα της **Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας**, της **Ελληνικής Εταιρείας Αθληροσκληρωτικής, του Ελληνικού Οργανισμού Εγκεφαλικών και της Ελληνικής Εταιρείας Αγγειακών Εγκεφαλικών Νόσων**.

Υποστηρίζεται από ένα ολοκληρωμένο πλάνο επικοινωνίας στα παραδοσιακά και ψηφιακά μέσα, καθώς και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της **Novartis Hellas**. ●

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (2019), ο στόχος της LDL χοληστερόλης για τους ασθενείς πολύ υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου πρέπει να είναι κάτω από 55 mg/dL



Ξεχωρίζουμε για τη δύναμη και το πάθος μας, για τη ζωή κάθε ανθρώπου.

Είμαστε η AbbVie, μία παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία. Πιστεύουμε σε κάθε άνθρωπο, στις δυνάμεις, στα όνειρα, στο πάθος του να ζει αληθινά. Κάθε άνθρωπος αποτελεί για εμάς μία μοναδική, αληθινή ιστορία ζωής που μας εμπνέει να καταβάλουμε κάθε προσπάθεια, να υπερβαίνουμε τον εαυτό μας, να κάνουμε επιστημονικά άλματα για να ανακαλύπτουμε ασφαλείς και καινοτόμες θεραπευτικές λύσεις στην Ανοσολογία, στην Αιματολογία, στη Νευρολογία, στην Οφθαλμολογία, στην Αισθητική Ιατρική. Η αξία της ζωής είναι ο λόγος που αγωνιζόμαστε κάθε λεπτό για να συμβάλουμε ώστε να γίνουν πραγματικότητα τα όνειρα των ανθρώπων!

abbvie

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr

«Η ΖΩΗ ΜΕ ΤΟΝ HIV ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ»

Για την ενίσχυση της ενημέρωσης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ανθρώπων που ζουν με τον HIV

Της ΣΟΦΙΑΣ ΝΕΤΑ



Στην αρχή μετρούσαμε ανθρώπινες απώλειες, αλλά πλέον μετράμε νίκες απέναντι στη νόσο και θα συνεχίσουμε, μέσω των διαρκών εξελισσόμενων θεραπειών για την καταπολέμησή της.

• Ποια είναι η στρατηγική της εταιρείας σας και πώς συμβάλλει στην αντιμετώπιση του ιού;

Το όραμά μας ως GSK / ViiV αποτυπώνεται στη φράση «Leave no people living with HIV behind». Όντας η εταιρεία η οποία πρώτη ανέπτυξε θεραπεία για την αντιμετώπιση του HIV, στοχεύουμε στην ελαχιστοποίηση του αντίκτυπου του ιού στη ζωή των ανθρώπων, μέσω της ανάπτυξης και διάθεσης θεραπειών για την αντιμετώπιση και δυνητικά την πρόληψή του. Για να το επιτύχουμε αυτό, αναπτύσσουμε καινοτόμες θεραπείες που έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που ζουν με τον ιό, προσφέροντας αποτελεσματικότητα, λιγότερη τοξικότητα και ασφάλεια.

• Μιλήστε μας για τη νέα εκστρατεία της εταιρείας σας για τον HIV. Πού στοχεύει και τι πραγματοποιείται;

Η GSK / ViiV Ελλάδα με στόχο να συμβάλει στο όραμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS, έχει προχωρήσει στη δημιουργία εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον HIV, με βασικό μήνυμα «Η ΖΩΗ ΜΕ ΤΟΝ HIV ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ». Μέσω της εκστρατείας αποσκοπούμε στην περαιτέρω ενίσχυση της ενημέρωσης και της ενδυνάμωσης των ανθρώπων που ζουν με τον HIV, αναφορικά με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και την εν συνόλω υγεία τους. Παράλληλα, σκοπός μας είναι η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης του κοινωνικού περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένων των φροντιστών, ιατρών, οικογένειας και φίλων και την απομάκρυνση των κοινωνικών ταμπού και του στίγματος που σχετίζονται με τη νόσο. Πρόκειται για μία εκστρατεία που βασίζεται σε ιστορίες, που είναι εμπνευσμένες από πραγματικά βιώματα ανθρώπων που ζουν με τον HIV, αποτελώντας απόδειξη πώς μπορείς να πάρεις τη ζωή σου, στα χέρια σου. Το κεντρικό πρόσωπο της εκστρατείας, ο Πύργος Καπουτζίδης, μέσω του βίντεο της εκστρατείας επικοινωνεί στον γενικό πληθυσμό πως οι άνθρωποι με HIV μπορούν να ζουν τη ζωή τους με όποιο τρόπο αυτοί επιθυμούν. ●

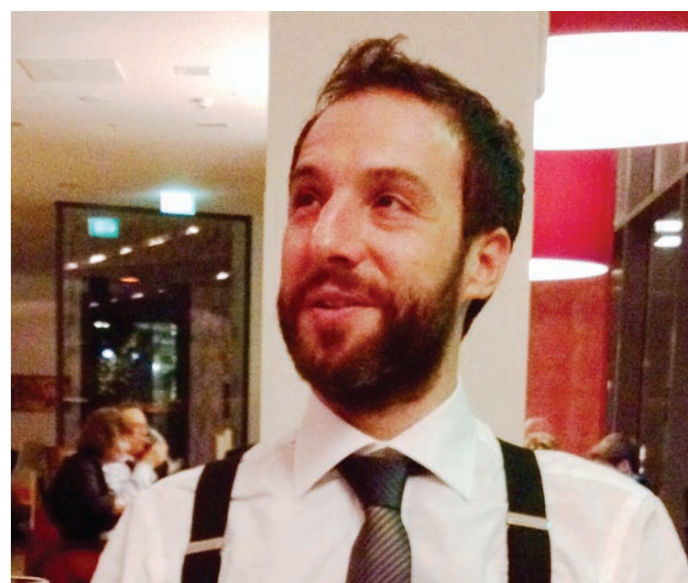
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS, ο κ. **Γεώργιος Καλόγηρος - HIV Business Unit Manager, GSK Greece**, μας μιλάει για τη νέα εκστρατεία ενημέρωσης για τον ιό HIV, για τις θεραπευτικές εξελίξεις, αλλά και για το στίγμα που γεννά η άγνοια και η προκατάληψη της κοινωνίας μας απέναντι στους ασθενείς από HIV.

• Έχουν περάσει 40 χρόνια από τότε που ταυτοποιήθηκε ο ιός HIV. Τι έχει αλλάξει από εκείνη την εποχή;

Πλέον, 40 χρόνια από την πρώτη ταυτοποίηση του ιού HIV το 1983, είμαστε σε θέση να πούμε πως επιτέλους έχουν αλλάξει πολλά και έχουν αλλάξει προς το καλύτερο. Τόσο για τους ανθρώπους που ζουν με τον ιό, για τους θεράποντες ιατρούς τους, αλλά και την κοινωνία εν γένει. Στην αρχή μετρούσαμε ανθρώπινες απώλειες, αλλά πλέον μετράμε νίκες απέναντι στη νόσο και θα συνεχίσουμε, μέσω των διαρκών εξελισσόμενων θεραπειών για την καταπολέμησή της.

• Παρότι πλέον η κοινωνία έχει πρόσβαση στην πληροφορία και έχει καταγραφεί αδιαμφισβήτητη πρόοδος στην αντιμετώπιση του HIV, γιατί μας απασχολεί ακόμα το στίγμα;

Οι διακρίσεις που βιώνουν οι άνθρωποι που ζουν με τον ιό, αρκετές φορές βασίζονται στην άγνοια και την προκατάληψη και δυστυχώς οδηγούν σε φοβικές αντιδράσεις και κατ' επέκταση σε αυτό που ονομάζουμε στίγμα. Στην GSK / ViiV εργαζόμαστε συστηματικά για τη θεραπευτική αντιμετώπιση της νόσου, αλλά και για να συμβάλουμε ενεργά στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού με στόχο την προώθηση ενός φυσι-



Γεώργιος Καλόγηρος
HIV Business Unit
Manager, GSK Greece

Value through
innovation

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

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

www.boehringer-ingelheim.com

 **Boehringer
Ingelheim**

ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΚΑΙ ΗΜΙΠΛΗΓΙΑ

Γιατί πρέπει να θεραπεύεται η σπαστικότητα ενός ασθενή με εγκεφαλικό επεισόδιο



“ Η πλέον κατάλληλη θεραπεία της σπαστικότητας στον ημιπληγικό ασθενή είναι η **έγχυση αλλαντοτοξίνης** σε επιλεγμένους μύες, οι οποίοι με το βαθμό σπαστικότητάς τους οδηγούν τα μέλη του σώματος σε παθολογικές στάσεις.

πτώσεις γιατί χτυπάνε τα δάκτυλά του στο πάτωμα ή γυρίζει το πόδι του.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Η διαχείριση της σπαστικότητας περιλαμβάνει θεραπευτικές παρεμβάσεις ανάλογα με τη χρονική φάση της ημιπληγίας, το είδος και τον βαθμό της σπαστικότητας. Η φαρμακευτική αγωγή από το στόμα με χορήγηση αντισπαστικών φαρμάκων, μειώνει τη γενικευμένη σπαστικότητα, αλλά ταυτόχρονα επηρεάζει τη δύναμη των φυσιολογικών μυών ή προκαλεί κεντρικές εκδηλώσεις όπως σύγχυση, υπνηλία και υπερένταση. Η πλέον κατάλληλη θεραπεία της σπαστικότητας στον ημιπληγικό ασθενή είναι η έγχυση αλλαντοτοξίνης σε επιλεγμένους μύες, οι οποίοι εμφανίζουν βαθμό σπαστικότητας και οδηγούν τα μέλη του σώματος σε παθολογικές στάσεις, ενώ καλύπτουν την υπάρχουσα εκούσια κίνηση και αδρανοποιούν τη δραστηριότητα των ανταγωνιστών μυών.

Ιατρική αποκατάσταση με αλλαντοτοξίνη

Η φαρμακευτική αλλαντοτοξίνη είναι μια αδρανοποιημένη τοξίνη που μειώνει την απελευθέρωση μιας ουσίας που ονομάζεται ακετυλοχολίνη και ο μυς στον οποίο εγχύεται χαλαρώνει χωρίς όμως να χάνει τη δύναμη του. Η έγχυση της αλλαντοτοξίνης σε επιλεγμένους σπαστικούς μύες, με την κατάλληλη δοσολογία, αποτελεί το πλέον σημαντικό θεραπευτικό όπλο της Ιατρικής Αποκατάστασης διότι διαμορφώνει τις συνθήκες εφαρμογής εξειδικευμένου προγράμματος Αποκατάστασης που περιλαμβάνει:

- Ευόδωση της κίνησης και ανάδυσση της μυϊκής δύναμης που καλύπτεται από τη σπαστικότητα
- Λειτουργική χρήση του άνω άκρου
- Βελτίωση προτύπου βάδισης με ασφάλεια, ταχύτητα και μεγαλύτερη απόσταση
- Ανακούφιση από τον πόνο
- Νέο πρόγραμμα Αποκατάστασης, π.χ. εκμάθηση της κίνησης
- Αύξηση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής
- Εφαρμογή Λειτουργικών Ορθώσεων για υποστήριξη της κίνησης
- Βοήθεια στον φροντιστή

Η θεραπεία με έγχυση αλλαντοτοξίνης είναι εξατομικευμένη και καλύπτει τις ανάγκες του ασθενή και του φροντιστή του, ώστε να επιλέγονται πραγματοποιήσιμοι στόχοι Αποκατάστασης, μέσα από τον διάλογο ιατρού-ασθενή και μετά από τη λεπτομερή ιατρική εξέταση όπου αξιολογείται το δυναμικό Αποκατάστασης του ασθενή. Η επανάληψη της έγχυσης είναι ασφαλής και γίνεται (εάν είναι απαραίτητο) μετά από πάροδο τουλάχιστον τριών μηνών όπου τροποποιείται και η στόχευση και το πρόγραμμα Αποκατάστασης. Όλοι οι ασθενείς με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο ανεξαρτήτως της χρονιότητας της πάθησης, πρέπει να αξιολογούνται από τους ειδικούς Ιατρούς Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης (φυσιάτρους) και νευρολόγους, διότι η πιθανή ύπαρξη της σπαστικότητας, πρέπει να θεραπεύεται πριν δημιουργηθούν μόνιμες παραμορφώσεις και κυρίως για να διαμορφωθεί το κατάλληλο θεραπευτικό περιβάλλον Νευρολογικής και Λειτουργικής Αποκατάστασης του ημιπληγικού ασθενή. ●

Ενας ασθενής με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και ημιπληγία, κατά τη διάρκεια της νευρολογικής του ανάρρωσης, μπορεί να αναπτύξει σπαστικότητα στο πάσχον άνω και κάτω άκρο. Η σπαστικότητα ορίζεται ως μία πάθηση στον αισθητικοκινητικό έλεγχο, που προκύπτει μετά από βλάβη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και οδηγεί σε μια διακοπόμενη ή παρατεταμένη ακούσια μυϊκή δραστηριότητα, επισημαίνεται η **κ. Κωνσταντίνα Πετροπούλου MD, PhD, LFEPRM** Επιστημονική υπεύθυνη **Νευρο-Αποκατάστασης ΑΤΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**.

Η επίπτωση της σπαστικότητας στην πρώιμη φάση του εγκεφαλικού κυμαίνεται σε 4-27%, στην υποξεία φάση σε 19-26,7% και στη χρόνια φάση 17-42,6%. Στο εγκεφαλικό επεισόδιο η σπαστικότητα εκδηλώνεται ως ακούσια σύσπαση, σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, συνήθως στους αντιβαρικούς μύες του άνω άκρου

όπως ο δικέφαλος μυς, ο στρογγύλος πρηνιστής, οι καμπήρες του καρπού και των δακτύλων και στο κάτω άκρο στους προσαγωγούς, τον υποκνημίο, τον γαστροκνήμιο και οπίσθιο κνημιαίο.

Η εμφάνιση της σπαστικότητας του κλόνου και των παθολογικών κινήσεων οδηγεί σε παθολογική στάση των προσβεβλημένων μελών και σε παθολογικά κινητικά πρότυπα του άνω και κάτω άκρου. Σε περίπτωση που παραμεινθεί ή καθυστερήσει η διαχείριση της σπαστικότητας δημιουργείται ακαμψία των μυών, συγκάμψεις, σημαντικός περιορισμός της κίνησης και πόνος.

Το πάσχον άνω άκρο λαμβάνει μια συγκεκριμένη παθολογική στάση στην ηρεμία που επιδεινώνεται κατά την κίνηση, όπως έσω στροφή του ώμου και κάμψη του αγκώνα του καρπού και των δακτύλων, και παρεμβαίνει στη δυνατότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Το πάσχον κάτω άκρο εμφανίζει πτώση του άκρου ποδός και έσω στροφή της ποδοκνημικής, που εκτός της δυσκολίας στη βάδιση και την επιβάρυνση των αρθρώσεων, ο ασθενής έχει συχνές



κ. Κωνσταντίνα Πετροπούλου MD, PhD, LFEPRM
Επιστημονική υπεύθυνη
Νευρο-Αποκατάστασης
ΑΤΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Insupen 34G ADVANCED



Αυτό που βλέπεις είναι αυτό που νιώθεις.

Η πιο κοντή και λεπτή βελόνα της σειράς Insupen.



Διανέμεται από
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών - Λαμίας, 14564 Κηφισιά
Τηλ.: 210 6294600 | Fax: 210 6294610
Για παραγγελίες: Τηλ.: 210 6294629, Fax: 210 6294630
E-mail: info@lilly.gr | www.lilly.gr
Συνδεθείτε στα

Ins_34G_Banner_10_23

It's easy with Pic!

Ενδοσκοπική χειρουργική στην Ευρωκλινική



Αθανάσιος Αντωνίου
Διευθυντής
Καρδιοχειρουργός,
Ευρωκλινική
Αθηνών

Ο Αθανάσιος Αντωνίου, Διευθυντής Καρδιοχειρουργός, Ευρωκλινική Αθηνών, μας εξηγεί τα πλεονεκτήματα της ενδοσκοπικής χειρουργικής, που, μεταξύ άλλων, είναι ο σημαντικά μικρότερος κίνδυνος μετεγχειρητικών επιπλοκών, ο ελάχιστος μετεγχειρητικός πόνος, αλλά και η μηδενική σχεδόν ανάγκη για μετάγγιση αίματος.

— **Τι είναι η Ενδοσκοπική Καρδιοχειρουργική;**
Η ενδοσκοπική καρδιοχειρουργική συνιστά τη μετεξέλιξη της καρδιοχειρουργικής στον 21ο αιώνα. Συνδυάζοντας τα επιτεύγματα της κλασικής καρδιοχειρουργικής στο πέρασμα των ετών, την επιτυχή εφαρμογή της ενδοσκόπησης σε άλλες ειδικότητες όπως η γενική χειρουργική, αλλά και τον διακαή πόθο των ασθενών και των ιατρών να μην πραγματοποιούνται οι καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις με μέση στερνοτομή, τη διάνοιξη δηλαδή του κεντρικού οστού του θώρακα, επιτυγχάνει τη διενέργεια των επεμβάσεων μέσα από μικρές οπές. Πιο συγκεκριμένα πραγματοποιείται μια τομή 2-3 εκατοστά περίξ της θηλής του δεξιού μαστού, διά της οποίας εισάγονται όλα τα εργαλεία που αποτελούν τις προεκτάσεις των χειρών του χειρουργού, και μια δεύτερη τομή 1 εκ. διά της οποίας εισάγεται το βιντεοσκόπιο, μια κάμερα δηλαδή υψηλής ευκρίνειας που αποτελεί τα «μάτια» του χειρουργού στο χειρουργικό πεδίο. Έτσι η χειρουργική ομάδα φορώντας 3D γυαλιά και παρακολουθώντας μια οθόνη υψηλής ευκρίνειας, πραγματοποιεί με απόλυτη ακρίβεια και ασφάλεια τους χειρουργικούς χειρισμούς.

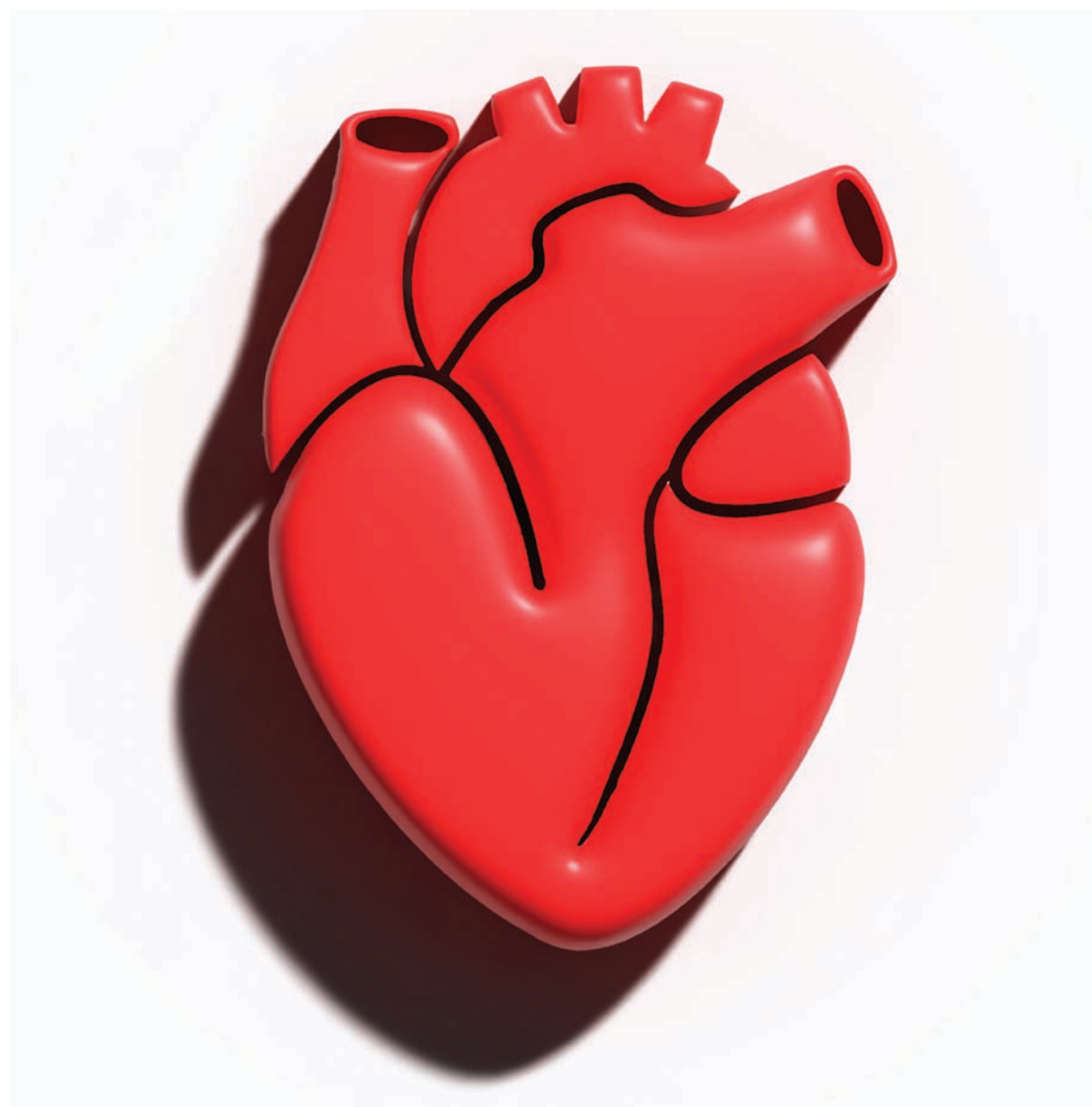
— **Ποιες παθήσεις μπορούν να αντιμετωπισθούν ενδοσκοπικά;**

Η πλειονότητα των καρδιοχειρουργικών παθήσεων δύναται να διενεργηθεί ενδοσκοπικά. Πιο συγκεκριμένα: όλες οι βαλβιδικές νόσοι των ενήλικων (παθήσεις της αορτικής, της μιτροειδούς, της τριγλώχινας που αφορούν είτε επιδιόρθωση στην πλειονότητα των περιπτώσεων, είτε αντικατάσταση αυτών), μεσοκοιλιακές επικοινωνίες, δηλαδή οπές που παρατηρούνται στο διάφραγμα που χωρίζει τη δεξιά από την αριστερή καρδιά, καθώς και παχύνσεις του εν λόγω διαφράγματος, όπως στην περίπτωση της υπερτροφικής μυοκαρδιοπάθειας, όγκοι της καρδιάς (π.χ. μυξώματα) αλλά και αρρυθμίες της καρδιάς (π.χ. κολπική μαρμαρυγή) δύναται να αντιμετωπισθούν με την παραπάνω τεχνική.

— **Ποια τα πλεονεκτήματα της ενδοσκοπικής μεθόδου;**

Τα πλεονεκτήματα της ενδοσκοπικής τεχνικής είναι πολλαπλά:

- άριστο κοσμητικό αποτέλεσμα (αντί μιας τομής 30 εκατοστών υπάρχει μια τομή 2-3 εκ. και μια δεύτερη 1 εκ.)
- καλύτερο χειρουργικό αποτέλεσμα, καθώς η υψηλή ευκρίνεια μεγέθυνση προσφέρει στη Χειρουργική Ομάδα άριστη εικόνα ακόμη και μικροσκοπικών ανατομικών δομών, αυξάνοντας σχεδόν στο απόλυτο τις πιθανότητες επιτυχούς επεμβάσεως
- σημαντικά μικρότερος κίνδυνος μετεγχειρητικών επιπλοκών
- ελάχιστος μετεγχειρητικός πόνος
- μηδενική σχεδόν ανάγκη για μετάγγιση αίματος
- μικρότερη παραμονή του ασθενούς στη



© FRANK FLORES/UNSPLASH

Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (κατά μέσον όρο 1 ημέρα vs 2-3 ημέρες που απαιτούνται στις τυπικές καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις)

- ταχύτερη ανάρρωση του ασθενούς (παραμονή στο νοσοκομείο κατά μέσον όρο 4 ημέρες vs 8 ημέρες που απαιτούνται στις επεμβάσεις που επιτυγχάνονται με μέση στερνοτομή)
- ταχύτερη επάνοδο του ασθενούς στην εργασία του (κατά μέσον όρο σε 2 εβδομάδες έναντι 3 μηνών που απαιτούνται για επεμβάσεις που επιτυγχάνονται με μέση στερνοτομή)

— **Η πραγματοποίηση των ενδοσκοπικών επεμβάσεων θα πρέπει να λαμβάνει χώρα σε ένα εξειδικευμένο Κέντρο;**

Η ενδοσκοπική καρδιοχειρουργική ουσιαστικά αποτελεί μια καινούργια ειδικότητα. Βασίζεται στις αρχές της κλασικής καρδιοχειρουργικής, ωστόσο απαιτεί περαιτέρω εξειδίκευση όλων των μελών της καρδιοχειρουργικής ομάδας. Επιπρόσθετα, το νοσοκομείο θα πρέπει να υλοποιήσει ένα καινούργιο εξοπλιστικό πρόγραμμα. Στην Ευρωκλινική Αθηνών έχουμε επενδύσει στο πρόγραμμα αυτό, έχουμε εκπαιδεύσει προσωπικό και πραγματοποιούμε ενδοσκοπικές επεμβάσεις σε συστηματική βάση –σύμφωνα με τα διεθνή πρωτόκολλα– ενώ παράλληλα βρισκόμαστε σε στενή

“ Η ενδοσκοπική καρδιοχειρουργική ουσιαστικά αποτελεί μια καινούργια ειδικότητα. Βασίζεται στις αρχές της κλασικής καρδιοχειρουργικής, ωστόσο απαιτεί περαιτέρω εξειδίκευση όλων των μελών της καρδιοχειρουργικής ομάδας. “

επιστημονική συνεργασία και με καταξιωμένα παγκοσμίως καρδιοχειρουργικά κέντρα.

— **Είναι μια προσιτή τεχνική για όλους τους ασθενείς;**

Το κόστος των ενδοσκοπικών επεμβάσεων δεν συνιστά μειονέκτημα. Θεωρητικά κοστίζουν όσο και οι κλασικές καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις. Αν αναλογιστεί όμως κανείς ότι υπάρχει μια fasttruck ανάρρωση του ασθενούς και μάλιστα χωρίς επιπλοκές, στην πραγματικότητα είναι μια πιο φθηνή τεχνική, εξαιρετικά φιλική για τον ασθενή και τον ασφαλιστικό του φορέα. Άλλωστε θα πρέπει να τονισθεί κάτι που στο ευρύ κοινό δεν είναι γνωστό, ότι δηλαδή οι καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις στα ιδιωτικά θεραπευτήρια καλύπτονται σχεδόν εξολοκλήρου από το δημόσιο ασφαλιστικό φορέα, τον ΕΟΠΥΥ.

Συνολικά, η ενδοσκοπική καρδιοχειρουργική θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η εξέλιξη εκείνη που μετατρέπει την καρδιοχειρουργική σε πιο «φιλική» για τους ασθενείς ειδικότητα, ενώ παράλληλα δίνει τη δυνατότητα –λόγω ακριβούς της ελάχιστα επεμβατικής της φύσης– της πιο έγκαιρης και πρώιμης αντιμετώπισης των βαλβιδικών νόσων, κυρίως σε νέους ανθρώπους, αλλά και την ευκαιρία «χειρουργικής θεραπείας» ακόμα και σε ασθενείς υψηλού κινδύνου. ●

What science can do

Κλινική καινοτομία

Οι ψηφιακές τεχνολογίες δημιουργούν πρωτόγνωρες ευκαιρίες συλλογής δεδομένων από τους ασθενείς σε πραγματικό χρόνο.

Στην AstraZeneca αναπτύσσουμε τις ψηφιακές μας δυνατότητες σε όλο το φάσμα της Έρευνας και Ανάπτυξης, για να ανακαλύψουμε καλύτερους τρόπους τροφοδότησης των κλινικών μας μελετών με επικαιροποιημένη γνώση και να βοηθήσουμε τους ασθενείς στην πρόληψη, τη διαχείριση και τη θεραπεία της ασθένειάς τους.



NOVO NORDISK 100 ΧΡΟΝΙΑ ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη και άλλων σοβαρών χρόνιων νοσημάτων

Σήμερα ένας άνθρωπος που πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη μπορεί να ζήσει μια καθ' όλα φυσιολογική και ποιοτική ζωή. Αυτό όμως δεν συνέβαινε πριν 100 χρόνια, πριν την ανακάλυψη της ινσουλίνης. Με παρουσία 100 χρόνων από την ίδρυσή της η φαρμακευτική εταιρεία Novo Nordisk καταπολεμάει τον διαβήτη, προσφέροντας και νέους τρόπους έγχυσης της ινσουλίνης, και δεσμεύεται να συνεχίσει μέχρι να γίνει η χορήγηση φαρμάκων όσο το δυνατόν πιο απλή και πρακτική για τους ασθενείς.

Novo Nordisk Hellas «Run to Change Diabetes»

Κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, μια ημέρα αφιερωμένη στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη. Παρούσα με δράσεις η Novo Nordisk Hellas φέτος, καθώς ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας πραγματοποιήθηκε μια ημέρα μετά και συνταίριαξε τα δυο αυτά γεγονότα σε μια συναρπαστική ενημερωτική εκστρατεία. Ο συνδυασμός του Μαραθωνίου με την ενημερωτική εκστρατεία «Run to Change Diabetes» φέρνει την εταιρεία στο αποκορύφωμα των προσπαθειών της. Ο πρωταρχικός στόχος της εκστρατείας είναι να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του κοινού και των ενδιαφερομένων σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη, ενώ τονίζεται η σημασία της σωματικής άσκησης. Τι καλύτερο, λοιπόν, από την παρουσία, τη συμμετοχή και τη συνεργασία της με την κορυφαία διοργάνωση τρεξίματος της χώρας, τον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας;

Η ομάδα «Run to Change Diabetes» από τη Novo Nordisk Hellas έλαβε μέρος με ενθουσιασμό στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας 2023,



με γνώμονα την αποστολή της να εκπαιδεύσει και να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την επικρατούσα ασθένεια που είναι γνωστή ως σακχαρώδης διαβήτης. Το συναρπαστικό μήνυμά τους **«ναι στην άσκηση, όχι στην καθιστική ζωή»** αντηκούσε σε όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, εμπνέοντας συμμετέχοντες και θεατές. Συμμετέχοντας ενεργά σε αυτόν τον μαραθώνιο, είχαν ως στόχο να επιστήσουν την προσοχή στη σημασία της άσκησης στη διαχείριση και την πρόληψη του διαβήτη, δίνοντας τη δυνατότητα στα άτομα να κάνουν υγιεινές επιλογές και να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία τους. Η ακλόνητη δέσμευση της ομάδας να κάνει τη διαφορά στις ζωές όσων επηρεάζονται από αυτή τη χρόνια πάθηση ήταν εμφανής μέσα από τη ζωντανή παρουσία και τις ακούραστες προσπάθειές τους.

Μέσω της συμμετοχής τους, η ομάδα «Run to Change Diabetes» στόχευσε να πυροδοτήσει ένα συλλογικό κίνημα προς ένα πιο υγιές μέλλον, όπου το στίγμα γύρω από τον διαβήτη εξαλείφεται και τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να ζήσουν ικανοποιητικές ζωές παρά τη διάγνωσή τους. Η ομάδα της Novo Nordisk Hellas «Run to Change Diabetes» μετράει δεκατέσσερα χρόνια δράσης και έχει συμμετάσχει όχι μόνο στις διαδρομές των 5 και 10 κλμ., αλλά και στην απαιτητική διαδρομή των 42 κλμ. στα 40 χρόνια Athens Marathon. Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης η ομάδα μαζί με την ομάδα Deutsche Schule Athen, την ΠΕΑΝΔ και άλλους φορείς, δημοσιογράφους, φίλους και συναδέλφους εξέπεμπε θετικότητα, διαδίδοντας το σημαντικό μήνυμα «ναι στην πρόληψη», «ναι στην άσκηση» και «όχι στην καθιστική ζωή», φτάνοντας στο εντυπωσιακό σύνολο άνω των 1.300 ατόμων όπου και τρέξανε με την μπλούζα της ομάδας.

«Οι επιζήμιες συνέπειες της καθιστικής ζωής και της ανθυγιεινής διατροφής είναι και οι δύο γνωστοί παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2. Συμμετέχοντας ενεργά σε αυτή την εκδήλωση και επιδεικνύοντας τη δέσμευσή μας για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, στοχεύουμε να ευαισθητοποιήσουμε και να ενθαρρύνουμε και άλλους να κάνουν θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής. Η αποστολή μας είναι να πρωτοστατήσουμε στην πραγματοποίηση μεταμορφωτικών αλλαγών που θα έχουν ως αποτέλεσμα την εξάλειψη του διαβήτη και άλλων σοβαρών χρόνιων ασθενειών», δήλωσε εκπρόσωπος της εταιρείας που συμμετείχε στη διαδρομή των 10 κλμ. ●

“ Η αποστολή μας είναι να πρωτοστατήσουμε στην πραγματοποίηση μεταμορφωτικών αλλαγών, που θα έχουν ως αποτέλεσμα την εξάλειψη του διαβήτη και άλλων σοβαρών χρόνιων ασθενειών

“

Η Anne Sofie Weekes Hald και οι κόρες της
Η Anne Sofie έχει σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1

19
2023

Οδηγούμε την αλλαγή
σε όλες τις γενιές

19
2023

Οδηγούμε την αλλαγή
σε όλες τις γενιές

Καθώς η Novo Nordisk συμπληρώνει
100 χρόνια, ανανεώνουμε τη δέσμευσή μας
να οδηγούμε την αλλαγή για έναν υγιή κόσμο,
τώρα και για τις επόμενες γενιές.

Ανακαλύψτε περισσότερα στο [novonordisk.gr](https://www.novonordisk.gr)



Το λογότυπο του ταύρου Άπικ είναι κατατεθέν εμπορικό σήμα της Novo Nordisk A/S

GR23NHC00002

LIFE FORWARD: Η BOEHRINGER INGELHEIM ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟ ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΟ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΣΗΜΑ ΤΗΣ

Νέα καινοτόμα φάρμακα για επικίνδυνες και θανατηφόρες παθήσεις



Η Boehringer Ingelheim παρουσίασε ένα εξελιγμένο εταιρικό εμπορικό σήμα, με στόχο την έμπνευση βαθύτερης σύνδεσης με τους διαφορετικούς πελάτες, συνεργάτες και υπαλλήλους της εταιρείας.

Η εξελιγμένη εταιρική ταυτότητα περιλαμβάνει αρκετές αλλαγές, συμπεριλαμβανομένης της εισαγωγής μιας ξεχωριστής παλέτας χρωμάτων και της δήλωσης σκοπού που εμπεριέχεται στην επωνυμία της Boehringer Ingelheim "Life forward".
Ειδικότερα, η δήλωση "Life forward"

βασίζεται στη θεμελίωση του εταιρικού σκοπού του «μετασχηματισμού της ζωής για τις γενιές» και τονίζει τον τρόπο με τον οποίο η εταιρεία αντιμετωπίζει τις σημερινές και μελλοντικές της προκλήσεις και τον αντίκτυπο των ενεργειών της. Ως βασικός παράγοντας στη βιομηχανία, η Boehringer Ingelheim αναπτύσσει πρωτοποριακές θεραπείες για μερικές από τις πιο επικίνδυνες και θανατηφόρες παθήσεις. Με την αύξηση των μη μεταδοτικών και λοιμωδών ασθενειών για τους ανθρώπους και τα ζώα, τη γήρανση των πληθυσμών, και τη συμπίεση των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης, η εταιρεία αντιμετωπίζει

ζει τις ακόλυπτες ιατρικές ανάγκες για τους ανθρώπους και τα ζώα σε βασικούς τομείς, όπως τα κάρδιο-νέφρο-μεταβολικά (CRM) νοσήματα, τη φλεγμονή, την ογκολογία και την ψυχική υγεία.

«Έχουμε ευθύνη να βοηθήσουμε στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων», δήλωσε ο Médard Schoenmaeckers, επικεφαλής των εταιρικών σχέσεων της Boehringer Ingelheim GmbH. «Τα νέα καινοτόμα φάρμακα που ήδη ετοιμάζουμε και έρχονται, και που θα κάνουν σημαντικές διαφορές στην υγεία των ανθρώπων και των ζώων, συνηγορούν ότι είναι η κατάλληλη στιγμή για να εισάγουμε την εξελιγμένη εταιρική μας ταυτότητα».

Ακλόνητη αισιοδοξία

Η εξελιγμένη εταιρική εικόνα εισάγει μια σύγχρονη, ψηφιακή πρώτη εμπειρία που αξιοποιεί την πλούσια, οικογενειακή κληρονομιά της εταιρείας, βασίζεται στην ηγετική προσέγγισή της στον κλάδο της βιομηχανίας στις συνεργασίες και ενισχύει τη δέσμευσή της για βιωσιμότητα. Ο πυρήνας της εξελιγμένης εταιρικής επωνυμίας είναι: ακλόνητη αισιοδοξία. «Σε ό,τι κάνουμε και λέμε, βλέπουμε θετικά το μέλλον, επειδή γνωρίζουμε ότι μπορούμε να το διαμορφώσουμε, να το επηρεάσουμε προς το καλύτερο, ενώ θέλουμε να εμπνεύσουμε και άλλους να μας ακολουθήσουν» προσθέτει ο κ. Schoenmaeckers. «Έχουμε σχεδόν 140 χρόνια εμπειρίας στη γεμάτη προκλήσεις δυναμική της υγειονομικής περίθαλψης. Από αυτήν την επίκτητη ανθεκτικότητα αντλήσαμε την αυτοπεποίθησή μας και την πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε καλύτερα για τις επόμενες γενιές».

Boehringer Ingelheim

Η Boehringer Ingelheim ασχολείται με την ανεύρεση καινοτόμων θεραπειών, που θα μεταμορφώσουν τις ζωές μας, σήμερα και για τις επόμενες γενιές. Ως κορυφαία εταιρεία βιοφαρμακευτικών προϊόντων με γνώμονα την έρευνα, η εταιρεία δημιουργεί αξία μέσω της καινοτομίας σε τομείς υψηλής ανεκπλήρωτης ιατρικής ανάγκης. Ιδρύθηκε το 1885 και από τότε παραμένει οικογενειακή. Η Boehringer Ingelheim έχει μια μακροπρόθεσμη, βιώσιμη προοπτική. Περισσότεροι από 53.000 εργαζόμενοι υπηρετούν περισσότερες από 130 αγορές στις δυο επιχειρηματικές της μονάδες Human Pharma και Animal Health. ●

Τα νέα καινοτόμα φάρμακα που ήδη ετοιμάζονται και που θα κάνουν σημαντικές διαφορές στην υγεία των ανθρώπων και των ζώων, συνηγορούν ότι είναι η κατάλληλη στιγμή και για την εξελιγμένη ταυτότητα της εταιρείας.



Χρησιμοποιούμε τη δύναμη επιστημών αιχμής για να σώσουμε και να βελτιώνουμε τις ζωές των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

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

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



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

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



5 & 1 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΘΥΡΕΟΕΙΔΗ

Η λάθος ενημέρωση συχνά οδηγεί σε λάθος θεραπευτικές επιλογές

Soul/Body
Mind



μπορεί να βασίζεται στην κατ' επίκληση ή τη συνεχή νευροδιέγερση, με εξαιρετικά αποτελέσματα. Επομένως, ο ασθενής μας ομιλεί κανονικά μετά τη λήξη της επέμβασης. Αυτό επιτρέπει στον ασθενή να επιστρέψει ταχύτατα στις δραστηριότητές του.

● Κινδυνεύω από την αναισθησία

Η γενική αναισθησία είναι μία απολύτως ασφαλής ιατρική πράξη. Διεχειρτητικά, όλες οι βασικές λειτουργίες του οργανισμού παρακολουθούνται συνεχώς. Ειδικοί δείκτες και alarms ενημερώνουν τον Ιατρό Αναισθησιολόγο, ο οποίος έχει τη δυνατότητα άμεσης παρέμβασης. Τα νεότερης γενιάς αναισθησιολογικά φάρμακα κάνουν την αναισθησία μία απλή διαδικασία για τον ασθενή.

Στο Κέντρο μας, το οποίο αποτελεί Center of Excellence στη Χειρουργική Θυρεοειδούς & Παραθυρεοειδών, έχουμε πραγματοποιήσει πάνω από έξι χιλιάδες επεμβάσεις, με απολύτως επιτυχή και ασφαλή έκβαση, κάνοντας την αναισθησία για ένα χειρουργείο θυρεοειδούς απόλυτα ασφαλή διαδικασία.

● Θα πέσει το ασβέστιό μου μετά το χειρουργείο θυρεοειδούς

Ο θυρεοειδής αδένας βρίσκεται σε στενή ανατομική σχέση με τέσσερις μικρού μεγέθους αδένες, τους παραθυρεοειδείς, που είναι υπεύθυνοι για τον μεταβολισμό του ασβεστίου. Η βλάβη αυτών μπορεί να οδηγήσει σε πτώση των επιπέδων ασβεστίου αίματος, με συνέπεια αιμωδίες και κράμπες για τον ασθενή. Ο εξειδικευμένος χειρουργός διαφυλάσσει την ακεραιότητα αυτών των γειτονικών προς τον θυρεοειδή αδένων.

Για τον σκοπό αυτό το χειρουργείο στον θυρεοειδή γίνεται με μία ειδική εγχειρητική τεχνική που έχουμε αναπτύξει για την προστασία των παραθυρεοειδών αδένων, που, σε συνδυασμό με την επιλεκτική χρήση τεχνικής αυτοφθορισμού των παραθυρεοειδών, οι ασθενείς μας έχουν μία ομαλή μετεγχειρητική πορεία.

● Θα παχύνω μετά το χειρουργείο θυρεοειδούς, δεν θα ρυθμίζεται εύκολα η ορμόνη

Μετά από μία επέμβαση ολικής θυρεοειδεκτομής, ακολουθεί η αγωγή υποκατάστασης με το χάπι θυροξίνης. Πρόκειται για ένα χάπι που ο ασθενής λαμβάνει κάθε πρωί και του οποίου η λήψη γρήγορα «αυτοματοποιείται» στην καθημερινή ζωή του. Η ορμονική ρύθμιση επιτυγχάνεται πολύ σύντομα, αρκεί ο

ασθενής να ακολουθήσει τις ιατρικές οδηγίες. Η ζωή ενός ανθρώπου είναι απολύτως φυσιολογική ως προς τα πάντα (σωματικό βάρος, αναπαραγωγική ικανότητα κ.λπ.), διότι το χάπι θυροξίνης υποκαθιστά πλήρως τον αφαιρεθέντα θυρεοειδή αδέν.

Δίνοντας σαφείς μετεγχειρητικές φαρμακευτικές οδηγίες μετά το χειρουργείο θυρεοειδή και σε στενή συνεργασία με τον συνάδελφο Ενδοκρινολόγο, προσφέρουμε στον ασθενή ταχύτατη μετάβαση σε εύρυθμο μεταβολισμό και ορμονική ισορροπία.

● Θα έχω ουλή στο λαιμό μετά το χειρουργείο στον θυρεοειδή

Το αισθητικό αποτέλεσμα μετά το χειρουργείο στον θυρεοειδή απασχολεί μεγάλο μέρος των ασθενών. Στο τμήμα μας, στο τέλος της επέμβασης εφαρμόζεται χειρουργική τεχνική πλαστικής αποκατάστασης χωρίς ράμματα. Ο ασθενής δεν έχει παρά μόνο ένα μικροσκοπικό καναπλάστ για λίγα 24ωρα, το οποίο μπορεί να αφαιρέσει και μόνος του. Η μικροεπεμβατική τεχνική που εφαρμόζουμε, εκμεταλλευόμενοι τη φυσική πτυχή του δέρματος, σε συνδυασμό με την πλαστική τεχνική και τη χρήση επιλεγμένων καλλυντικών προϊόντων ανάπλασης, έχει ως αποτέλεσμα ένα δέρμα χωρίς ουλές.

● Αν αποδειχθεί ότι έχω επιθετικό καρκίνο κινδυνεύει η ζωή μου

Ο εντοπισμός κακοήθειας στον θυρεοειδή δεν πρέπει να συνιστά λόγο ανησυχίας. Η μεγάλη πλειοψηφία των καρκινωμάτων θυρεοειδούς έχουν εξαιρετικά καλή πρόγνωση και δεν κάνουν μεταστάσεις σε απομακρυσμένα όργανα, εκτός του τραχήλου (λαιμού). Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό ότι δεν χρειάζονται χημειοθεραπεία ή ακτινοβολία, και το μόνο που ίσως απαιτηθεί είναι η λήψη χαπιού ραδιενεργού ιωδίου. Καθοριστικό για την υγεία του ασθενούς είναι η έγκαιρη θεραπευτική αντιμετώπιση, ώστε μία ενδεχόμενη κακοήθεια του θυρεοειδούς να έχει πλήρη ίαση, όταν αντιμετωπισθεί σε προκαρκινική φάση ή σε πρώιμο-αρχικό στάδιο καρκίνου.

● Συμπερασματικά

Οι ασθενείς είναι καλό να συζητούν τους προβληματισμούς τους πριν από ένα χειρουργείο στον θυρεοειδή με τον ειδικό Ιατρό, αποφεύγοντας τις λανθασμένες εντυπώσεις που δημιουργούνται σε διαδικτυακά δημοσιεύματα ή διηγήσεις γνωστών και φίλων. Σωστή ενημέρωση οδηγεί σε σωστή θεραπεία. ●

“ Η μεγάλη πλειοψηφία των καρκινωμάτων θυρεοειδούς έχουν εξαιρετικά καλή πρόγνωση και δεν κάνουν μεταστάσεις σε απομακρυσμένα όργανα, εκτός του τραχήλου (λαιμού). ”

Συχνά, όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε ένα χειρουργείο θυρεοειδή, μας κυριεύει ο φόβος και το άγχος. Η ελλιπής ενημέρωση μπορεί να μας οδηγήσει σε λάθος θεραπευτικές επιλογές. Για αυτό και ρωτήσαμε τον κ. Ευάγγελο Καρβούνη, Διευθυντή του Κέντρου Αριστείας Χειρουργικής Θυρεοειδούς και Παραθυρεοειδών Αδένων της Ευρωκλινικής Αθηνών, για να ξεδιαλύνουμε τους 5+1 συχνότερους «μύθους» γύρω από τις επεμβάσεις στον θυρεοειδή.

● Δεν πρέπει να μιλάω μετά από το χειρουργείο στον θυρεοειδή

Αυτή είναι μία λανθασμένη άποψη καθώς στα εξειδικευμένα Κέντρα Χειρουργικής Ενδοκρινών Αδένων δίνεται μεγάλη έμφαση στην προστασία των φωνητικών χορδών του ασθενούς. Γι' αυτό τον σκοπό στο

χειρουργείο θυρεοειδή χρησιμοποιούμε ένα προηγμένο ηλεκτρονικό σύστημα που ονομάζεται Νευροπαράκολοθηση (Neuromonitoring). Ο ειδικός χειρουργός συνεργάζεται στενά με τον ειδικά εκπαιδευμένο βιοτεχνολόγο, ελέγχοντας διαρκώς την ακεραιότητα των Λαρυγγικών νευρών. Η τεχνική που εφαρμόζεται



Ευάγγελος Καρβούνης

Διευθυντής του Κέντρου Αριστείας Χειρουργικής Θυρεοειδούς και Παραθυρεοειδών Αδένων της Ευρωκλινικής Αθηνών

Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη

Έχει αποδειχθεί ότι τα αυξημένα επίπεδα LDL χοληστερόλης αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών συμβαμάτων.¹

Ο στόχος της LDL χοληστερόλης για τους ασθενείς πολύ υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου είναι κάτω από 55 mg/dL και τουλάχιστον 50% μείωση από την αρχική τιμή.¹

Εσύ γνωρίζεις σε ποια κατηγορία καρδιαγγειακού κινδύνου ανήκεις;

Γνωρίζεις τον στόχο της LDL χοληστερόλης σου;

Επικοινωνήσε σήμερα με τον γιατρό σου και μάθε!

1. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41(1):111-188. doi.org/10.1093/eurheartj/ehz826.

GR2311216367

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ:



Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών και Φίλων Πασχόντων από Οικογενή Υπερχοληστερολαιμία

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΝΟΣΩΝ
HELLENIC SOCIETY OF CEREBROVASCULAR DISEASES

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ

NOVARTIS

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ

Μια εξελισσόμενη νόσος με σημαντικές κλινικές επιπτώσεις αλλά και οικονομική επιβάρυνση για τα συστήματα υγείας



Soul/Body
Mind

© JULIEN-TROMEUR, UNSPLASH

Ενας στους 10 ανθρώπους παγκοσμίως βρίσκεται αντιμέτωπος με τη Χρόνια Νεφρική Νόσο (ΧΝΝ). Κι όμως, οι 9 στους 10 δεν γνωρίζουν για την κατάστασή τους. Πρόκειται για μια νόσο που χαρακτηρίζεται από σημαντικές καθυστερήσεις στη διάγνωση και από υψηλό ποσοστό αδιάγνωστων ασθενών, με δυσμενείς συνέπειες τόσο για τους ίδιους τους ασθενείς όσο και για τα συστήματα υγείας, αλλά και ολόκληρη την κοινωνία. Πάμε, όμως, να δούμε τι είναι η Χρόνια Νεφρική Νόσος. Πρόκειται για μια προοδευτικά εξελισσόμενη νόσο, με σημαντικές κλινικές επιπτώσεις και οικονομική επιβάρυνση, που αναμένεται να αυξηθεί, κυρίως λόγω της γήρανσης του πληθυσμού και του αυξανόμενου επιπολασμού του σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ), της αρτηριακής υπέρτασης (ΑΥ) και της παχυσαρκίας. Ένα ακόμη επιβαρυντικό στοιχείο αποτελεί το κάπνισμα, ενώ πρόσθετος παράγοντας κινδύνου είναι και το οικογενειακό ιστορικό.

Επικίνδυνη νόσος, όταν δεν αντιμετωπίζεται

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος, ως εξελισσόμενη νόσος, μπορεί να οδηγήσει τον ασθενή σε νεφρική ανεπάρκεια, καθιστώντας απαραίτητη την αιμοκάθαρση ή ακόμα και τη μεταμόσχευση νεφρού. Την ίδια στιγμή ένας στους πέντε ασθενείς με ΧΝΝ θα αναπτύξει καρδιακή ανεπάρκεια,

που αποτελεί και τη συχνότερη αιτία θανάτου των πασχόντων από ΧΝΝ.

Παγκόσμια συμμαχία για την έγκαιρη διάγνωση

Με στόχο την ενδυνάμωση της φωνής των ασθενών και την υποστήριξη πολιτικών, που βελτιώνουν την πρόσβαση στον προσυμπτωματικό έλεγχο και την έγκαιρη θεραπεία, συνολικά 19 ενώσεις ασθενών από τη Βόρεια και Νότια Αμερική, την Ευρώπη, την Ασία και τη Μέση Ανατολή δημιούργησαν την Παγκόσμια Συμμαχία για την Υγεία των Νεφρών GAFKH (Global Alliance for Kidney Health). Στόχος της Συμμαχίας είναι τα συστήματα υγείας διεθνώς να αντιμετωπίζουν τη ΧΝΝ ως προτεραιότητα Δημόσιας Υγείας, ώστε να εξασφαλίζεται ότι οι ασθενείς, που διατρέχουν κίνδυνο, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε έλεγχο και έγκαιρη θεραπεία. Απώτερος σκοπός είναι η επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου, ώστε να περιοριστεί η θνησιμότητα. Εκπρόσωποι της Συμμαχίας εξηγούν ότι, ενώ οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και η θεραπευτική παρέμβαση είναι σε θέση να επιβραδύνουν την εξέλιξη της ΧΝΝ, η απουσία προσυμπτωματικού ελέγχου θα οδηγήσει σε έκρηξη του αριθμού των νοσούντων με ΧΝΝ.

Η διαδικασία της διάγνωσης

Η διάγνωση της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου αποτελεί εύκολη, απλή και οικονομική διαδικασία. Εντοπίζεται μέσω απλών εξετάσεων αίματος και ούρων. Συγκεκριμένα μέσω της κρεατινίνης ορού υπολογίζεται ο ρυθμός σπειραματικής διήθησης (GFR), ο οποίος αποτελεί έναν εξαιρετικό

δείκτη εκτίμησης της νεφρικής λειτουργίας. Εάν η τιμή του είναι κάτω από 60 ml/min/1,732 για πάνω από τρεις μήνες τότε το άτομο αυτό πάσχει από νεφρική νόσο. Επίσης, σε περίπτωση που διαπιστωθεί νεφρική βλάβη, η έκτασή της εκτιμάται μέσω της μέτρησης αλβουμίνης ούρων.

Πόσο κοστίζει η υποδιάγνωση της νόσου;

Είναι χαρακτηριστικό ότι παρά το γεγονός ότι η διάγνωση της δεν είναι κοστοβόρα, η παρουσία της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου αποτελεί μία από τις πιο δαπανηρές χρόνιες νόσους. Επιβαρύνει σημαντικά τα συστήματα υγείας διεθνώς, παρ' όλα αυτά παραμένει σημαντικά υποδιαγνωσμένη. Σε παγκόσμιο επίπεδο, η Χρόνια Νεφρική Νόσος επηρεάζει σχεδόν 850 εκατομμύρια ανθρώπους δηλαδή 1 στους 10. Την ίδια ώρα περίπου το 90% των ασθενών με Χρόνια Νεφρική Νόσο δεν γνωρίζει την κατάστασή του. Το μέσο ετήσιο κόστος σχεδόν διπλασιάζεται, όταν η Χρόνια Νεφρική Νόσος εξελίσσεται από το στάδιο 2 σε 3 και τετραπλασιάζεται στα στάδια 4-5. Πολλές χώρες δαπανούν 2% έως και 4% του ετήσιου προϋπολογισμού υγείας στη θεραπεία της νεφρικής ανεπάρκειας, παρόλο που οι ασθενείς υπό αιμοκάθαρση αντιπροσωπεύουν περίπου το 0,15% του παγκόσμιου πληθυσμού.

Η κατάσταση στην Ελλάδα

Μελέτη που εκπονήθηκε στην Ελλάδα το 2022 κατέδειξε ότι το συνολικό ετήσιο άμεσο κόστος της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου ανέρχεται σε περίπου 846 εκατ. ευρώ. Το 50% του συνολικού κόστους περιθαλψης πηγάζει από την αιμοκάθαρση των ασθενών και ακολουθούν τα κόστη νοσηλείων με 29% και των φαρμάκων με 17% αντίστοιχα. Αν και μόνο 2% των ασθενών βρίσκεται στο στάδιο 5, ο περιορισμένος αυτός αριθμός ασθενών απορροφά το 65% του συνολικού κόστους διαχείρισης της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.

Η πρόταση της Συμμαχίας

Βασικό όπλο διαχείρισης της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου, σύμφωνα με τη Συμμαχία, είναι να τεθεί σε προτεραιότητα η Νόσος και η διαμόρφωση ενιαίου και πλήρους πλαισίου πολιτικών για την αντιμετώπισή της. Τα μέλη της Συμμαχίας εξηγούν ότι η καταγραφή κατευθυντήριων οδηγιών για την έγκαιρη αναγνώριση και διαχείριση της Νόσου είναι απαραίτητη. Συμπληρώνουν μάλιστα ότι θα πρέπει να διευρυνθεί το μητρώο ασθενών με ΧΝΝ σε όλα τα στάδια της νόσου – και να μην περιορίζεται στους ασθενείς με νεφρική νόσο τελικού σταδίου. Η αξιοποίηση των τεχνολογικών λειτουργιών του συστήματος ηλεκτρονικής συνταγογράφησης και η ταυτόχρονη ανάπτυξη συστήματος καταγραφής ηλεκτρονικών φακέλων υγείας (HER) θα μπορούσε να επιφέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της ΧΝΝ. Η Πολιτεία οφείλει να θέσει σε προτεραιότητα συστηματικά προγράμματα πρόληψης με στόχο την έγκαιρη διάγνωση, που με τη σειρά της θα επιτρέψει την παρέμβαση σε αρχικό στάδιο και την καλύτερη μακροχρόνια διαχείριση όσων πάσχουν από τη νόσο, απαλλάσσοντας το σύστημα υγείας από σημαντική πίεση. Τέλος, δεν πρέπει να παραβλέπεται το πόσο σημαντική είναι η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση, σε συστηματική βάση, τόσο των εμπλεκόμενων φορέων όσο και του γενικού πληθυσμού για την ευκολία εντοπισμού της ΧΝΝ και τους κινδύνους υποδιάγνωσης αυτής.●

“ Η ΧΝΝ μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια, απαιτώντας αιμοκάθαρση ή μεταμόσχευση νεφρού. Παράλληλα, ένας στους πέντε ασθενείς θα αναπτύξει καρδιακή ανεπάρκεια. “



WE LISTEN TO AND LEARN FROM PATIENTS EVERY DAY

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

Because patients can't wait.



CREATING VALUE FOR ALL

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

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

DRSC-GR-000009



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

ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Βιοδείκτες και ανοσοθεραπεία αυξάνουν σημαντικά τη συνολική επιβίωση



0 Νοέμβριος έχει καθιερωθεί διεθνώς ως μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του πνεύμονα, μια νόσο που αναδεικνύεται σε πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως και στα δύο φύλα – ευθύνεται για σχεδόν έναν στους πέντε θανάτους από καρκίνο, τονίζει η κ. Έλενα Λινάρδου, MDPHd, Παθολόγος Ογκολόγος, Διδάκτωρ Imperial College London, Διευθύντρια Δ' Ογκολογικής Κλινικής & Πρότυπου Κέντρου Κλινικών Μελετών Metropolitan Hospital.

Στη χώρα μας ο καρκίνος του πνεύμονα στερεί τη ζωή σε περισσότερους από 7.000 ανθρώπους ετησίως. Σύμφωνα με το Διεθνές Παρατηρητήριο για την Έρευνα του Καρκίνου (IARC) το 2020 είχαμε 8.960 νέες περιπτώσεις καρκίνου πνεύμονα, 6.786 (18,7%) αφορούσαν άνδρες και οι 2.174 (7,7%) γυναίκες.

Γυναίκες και καρκίνος του πνεύμονα

Ενώ θεωρείται από πολλούς μια πάθηση που πλήττει κυρίως τους άνδρες, η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Αναφορές από τις ΗΠΑ δείχνουν ότι ο καρκίνος του πνεύμονα έχει μειωθεί σημαντικά στους άνδρες τα τελευταία 40 χρόνια (-36%), ενώ αντίθετα έχει αυξηθεί κατά 84% στις γυναίκες. Σήμερα υπολογίζεται ότι στις ΗΠΑ το 49% των νέων διαγνώσεων αφορούν γυναίκες. Δυστυχώς ο καρκίνος του πνεύμονα τείνει να είναι η κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο και στις γυναίκες, προκαλώντας περισσότερους θανάτους απ' ό,τι όλοι οι γυναικολογικοί καρκίνοι μαζί. Είναι εντυπωσιακό ότι σχεδόν μια στις δύο από τις γυναίκες με καρκίνο πνεύμονα δεν έχει υπάρξει ποτέ καπνίστρια. Πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν διαφορές στους παράγοντες κινδύνου, τον ιστολογικό τύπο, την παθοφυσιολογία, την έκβαση των θεραπευτικών χειρισμών, αλλά και την πρόγνωση, συγκριτικά με τους άνδρες. Ο καρκίνος του πνεύμονα στις γυναίκες εμφανίζεται σε σχετικά μικρότερη ηλικία. Υπάρχουν

μελέτες που δείχνουν ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπείς στα καρκινογόνα του τσιγάρου και ότι αναπτύσσουν καρκίνο πνεύμονα μετά από λιγότερα χρόνια έκθεσης σε κάπνισμα απ' ό,τι οι άνδρες. Οι γυναίκες επίσης φαίνεται ότι δυσκολεύονται περισσότερο από τους άνδρες να διακόψουν το κάπνισμα.

Θεραπευτική προσέγγιση

Τα τελευταία χρόνια η εισαγωγή των **στοχευομένων θεραπειών** και η χρήση των **βιοδεικτών** επέτρεψε την εξατομίκευση της θεραπείας στον μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα σημειώνοντας τεράστια πρόοδο στη θεραπεία του. Σήμερα αναγνωρίζουμε ότι ο καρκίνος του πνεύμονα δεν είναι μία νόσος, δεν είναι ίδιος σε όλους τους ασθενείς, αλλά περιλαμβάνει πολλές μοριακές υποομάδες. Στον θεραπευτικό αλγόριθμο για την αντιμετώπισή του είναι απαραίτητη η γνώση όχι μόνο του ιστολογικού τύπου αλλά και του μοριακού προφίλ του όγκου με την έκφραση συγκεκριμένων προβλεπτικών βιοδεικτών. Και αυτό έχει πια τεράστια σημασία από την αρχική διάγνωση ακόμη και αν ο όγκος είναι σε αρχικά στάδια, καθώς τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχθεί ότι η χρήση στοχευόμενης θεραπείας σε ασθενείς που οι όγκοι τους φέρουν συγκεκριμένους μοριακούς στόχους (EGFR, ALK) αυξάνει τη συνολική και την ελεύθερη νόσου επιβίωση και σαν προφυλακτική θεραπεία μετά το χειρουργείο αρχικών σταδίων. Η εξατομικευμένη ιατρική στηρίζεται απόλυτα στους προβλεπτικούς βιοδείκτες, ο μοριακός έλεγχος βιοδεικτών μπορεί να ωφελήσει το 20-30% ατόμων με καρκίνο του πνεύμονα, εντοπίζοντας μεταβολές ή μεταλλάξεις-στόχους εντός του όγκου, ώστε ο σωστός ασθενής να λάβει την κατάλληλη θεραπεία στο σωστό χρόνο, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής και αυξάνοντας σημαντικά την επιβίωση.

Ανοσοθεραπεία

Εκτός από τις στοχευόμενες θεραπείες, σήμερα η ανοσοθεραπεία αποτελεί τη νέα στρατηγική-ορόσημο στην αντιμετώπιση πολλών όγκων, η

οποία τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται και στον καρκίνο του πνεύμονα και έχει αλλάξει το τοπίο και τις επιλογές στον αλγόριθμο αντιμετώπισης, προσφέροντας σημαντική ελπίδα για μακρόχρονη επιβίωση σε πολλούς ασθενείς. Έχοντας τα τελευταία χρόνια αναγνωρίσει τη δομή και λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, έχουμε σχεδιάσει καινοτόμα φάρμακα, αντισώματα που επιτρέπουν την επανενεργοποίηση της άμυνάς μας ενάντια στον καρκίνο, «απελευθερώνοντας» ειδική ανοσολογική απάντηση εναντίον των καρκινικών κυττάρων και δημιουργώντας «ανοσολογική μνήμη» ώστε το θεραπευτικό αποτέλεσμα να έχει μακρόχρονη διάρκεια. Από την αρχική έγκριση το 2015, σταδιακά η ανοσοθεραπεία έγινε θεραπεία εκλογής στη 2η γραμμή και σήμερα πια έχει θεαματικά περάσει στην 1η γραμμή αντιμετώπισης, για σχεδόν όλους τους ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο πνεύμονα. Η ανοσοθεραπεία χορηγείται είτε σαν μονοθεραπεία σε ασθενείς που οι όγκοι τους έχουν υψηλή έκφραση του βιοδείκτη PDL-1 (≥50%), είτε σε συνδυασμούς με χημειοθεραπεία ανεξαρτήτως των επιπέδων του βιοδείκτη. Η ανοσοθεραπεία είτε σαν μονοθεραπεία είτε σε συνδυασμούς έχει αντικαταστήσει την κλασική χημειοθεραπεία πρώτης γραμμής προσφέροντας σημαντικές και μακρόχρονες ανταποκρίσεις ενώ υπερδιπλασιάζει τη συνολική επιβίωση σε σχέση με την κλασική χημειοθεραπεία, αλλάζοντας ολοκληρωτικά τον τρόπο με τον οποίο θεραπεύουμε αυτή τη νόσο. Επιπλέον, χρησιμοποιείται και σαν θεραπεία συντήρησης σε ανενεργή πρωιμότερα στάδια, μετά από ριζική χημειο-ακτινοθεραπεία, αυξάνοντας σημαντικά τη συνολική επιβίωση.

Τέλος, η ανοσοθεραπεία έρχεται με εντυπωσιακά αποτελέσματα να πάρει θέση και σε πιο πρώιμα, χειρουργήσιμα στάδια του καρκίνου του πνεύμονα, προσφέροντας μία από τις σημαντικότερες εξελίξεις των τελευταίων χρόνων στην αντιμετώπιση πιο αρχικών σταδίων αυτής της δύσκολης νόσου. Έτσι, πρόσφατες μελέτες φέρνουν την ανοσοθεραπεία ως μία ιδιαίτερα αποτελεσματική προεγχειρητική επιλογή, αλλά και σαν μια στρατηγική περι-εγχειρητικά, όπου συνδυασμοί ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία χορηγούνται πριν το χειρουργείο και ακολουθεί προφυλακτική θεραπεία με ανοσοθεραπεία μετά το χειρουργείο. Αποτελέσματα σημαντικών μελετών ανακοινώθηκαν στο πρόσφατο διεθνές συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παθολογικής Ογκολογίας (ESMO), αναδεικνύοντας τον ρόλο της περι-εγχειρητικής χορήγησης ανοσοθεραπείας σε ασθενείς με χειρουργήσιμο μη μικροκυτταρικό καρκίνο πνεύμονα σταδίων II-IIIb. Σε αυτούς τους ασθενείς η ανοσοθεραπεία χορηγούμενη σε συνδυασμό με πλατίνα και εν συνεχεία ως επικουρική θεραπεία για ένα έτος φάνηκε ότι μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο υποτροπής της νόσου αλλά και τον κίνδυνο θανάτου αυξάνοντας σημαντικά και τη συνολική επιβίωση. Μάλιστα το όφελος της συνολικής επιβίωσης συνεχίζει να αυξάνεται όσο αυξάνεται η παρακολούθηση. Αυτή είναι και η πρώτη μελέτη περι-εγχειρητικής θεραπείας σε δυνητικά χειρουργήσιμο καρκίνο πνεύμονα που επιτυγχάνει βελτίωση της συνολικής επιβίωσης από τη δεκαετία του '90. Η είσοδος της ανοσοθεραπείας στις περι-εγχειρητικές επιλογές έρχεται να αλλάξει τους θεραπευτικούς αλγόριθμους και στην πρώιμη νόσο. ●

“ Η ανοσοθεραπεία, η οποία τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται και στον καρκίνο του πνεύμονα, έχει αλλάξει το τοπίο προσφέροντας σημαντική ελπίδα για μακρόχρονη επιβίωση. “

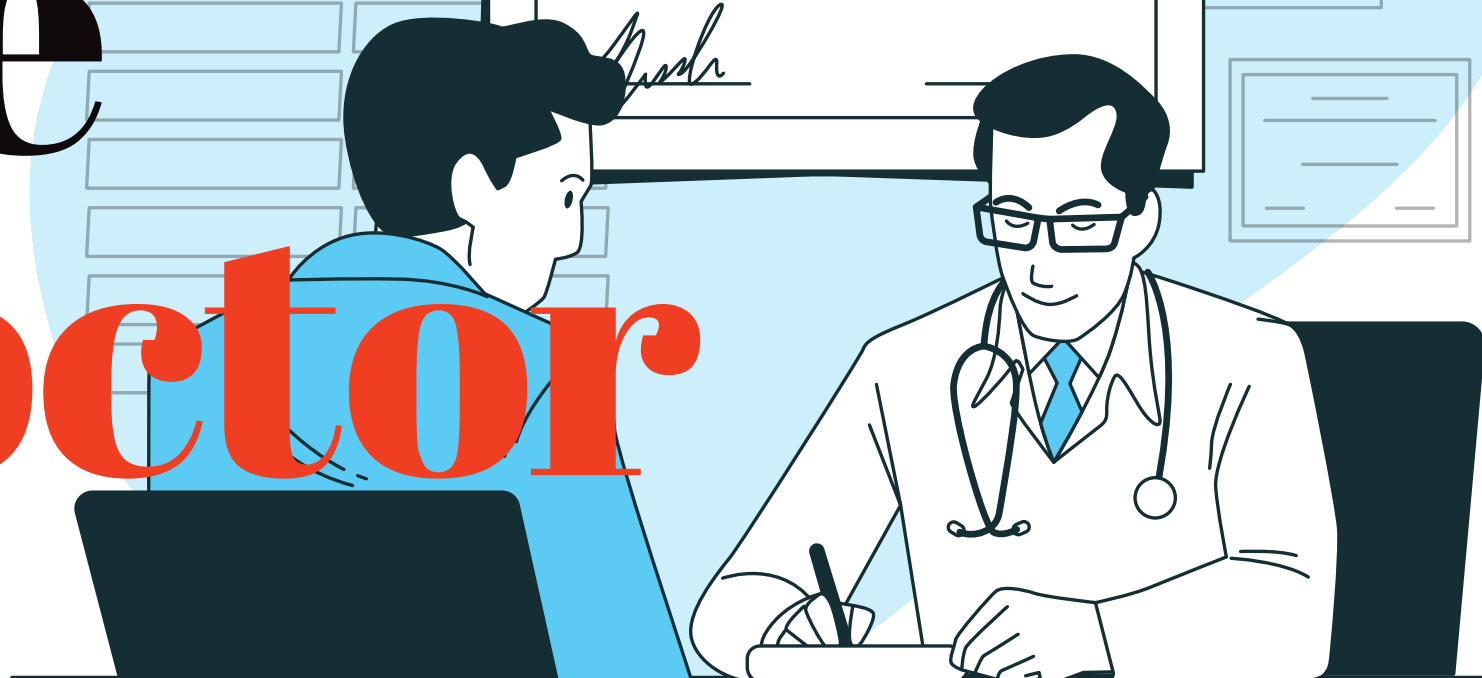


Έλενα Λινάρδου

MDPhD, Παθολόγος Ογκολόγος, Διδάκτωρ Imperial College London

Διευθύντρια Δ' Ογκολογικής Κλινικής & Πρότυπου Κέντρου Κλινικών Μελετών Metropolitan Hospital

Ask the Doctor



«MOMMY MAKEOVER» ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Ο πλαστικός χειρουργός, **Παναγιώτης Μάνταλος**, μας αναλύει τις αλλαγές που έρχονται στο σώμα της γυναίκας αλλά και τις διορθωτικές επεμβάσεις που μπορούν να γίνουν



Παναγιώτης Μάνταλος

MD, PhD
Πλαστικός
χειρουργός

Διευθυντής
Metropolitan
General
@Mantalos_plastic_surgery



Κατά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό τα γυναικεία όργανα που επηρεάζονται περισσότερο είναι το στήθος και η κοιλιά. Το στήθος, αναλόγως την κληρονομικότητα κάθε γυναίκας, μπορεί να υποστρέψει, να ατροφήσει (να αδειάσει), να κρεμάσει ή και σπανίως να αυξηθεί σε όγκο. Η θηλή, πάλι, μπορεί να μεγαλώσει σε μέγεθος και να βαθύνει σε χρώμα.

Η κοιλιά θα χαλαρώσει και θα κρεμάσει, θα γεμίσει ραγάδες, θα πάθει διάταση των ορθών κοιλιακών μυών, θα έχει την ουλή της καισαρικής και θα συσσωρεύσει λίπος αποθηκευτικό, το οποίο δύσκολα μπορεί να φύγει μετά την εγκυμοσύνη.

Η αλλαγές αυτές που επέρχονται στο σώμα της γυναίκας, παρότι είναι απόρροια της καλοδεχούμενης μητρότητας, την αγχώνουν διότι χάνει την αρμονία στο σώμα της.

Η λύση σε όλα αυτά τα ανατομικά θέματα είναι η πλαστική χειρουργική.

Με ένα συνδυασμό χειρουργικών επεμβάσεων που γίνονται σε ένα χειρουργείο, μπορούμε όχι μόνο να επαναφέρουμε το



Info Λ. Μεσογειών 2-4, Πύργος Αθηνών, 2106464564
fb: Mantalos Plastic Surgery **insta:** mantalos_plastic_surgery

σώμα της γυναίκας στην προ εγκυμοσύνης κατάσταση, αλλά και να πετύχουμε το βέλτιστο καλλίγραμμο σώμα για εκείνη.

Συνδυαστικά μπορεί να γίνουν συγχρόνως οι εξής παρεμβάσεις: Ανόρθωση μαστών (Μαστοπexία) που μπορεί να συνδυαστεί με αύξηση με ενθέματα ή λιπομεταφορά, ή και με μείωση του όγκου αν έχουμε μεγαλομαστία. Τυχόν ύπαρξη ανισομαστίας διορθώνεται. Η τεχνική που χρησιμοποιούμε είναι πλέον η μικρή κάθετη τομή (Lollipop) για την ανόρθωση και μειωτική.

Συγχρόνως θα γίνει και κοιλιοπλαστική (Tummytuck), με τομή χαμηλά ώστε να αφαιρεθεί η παλιά τομή της καισαρικής, και συγχρόνως θα γίνει περιέδεση (σύσφιξη) των ορθών κοιλιακών μυών και λέπτυνση της μέσης καθώς και λιποαναρρόφηση ώστε να επιτευχθεί αφαίρεση των λιποαποθηκών (όπου υπάρχουν) και γράμμωση των κοιλιακών μυών.

Έτσι, η μανούλα αποκτά το βέλτιστο καλλίγραμμο και νεανικό σώμα και συγχρόνως αυξάνει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή της ως γυναίκα.

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ SUPERPATH

Η πιο σύγχρονη αρθροπλαστική προσφέρει άμεση απαλλαγή από τον πόνο του ισχίου



**Dr. Κωνσταντίνος
Σ. Ιντζόγλου**

MD, PhD
Διευθυντής
Ορθοπαιδικός
Χειρουργός
Β' Ορθοπαιδική
Χειρουργική, ΙΑΣΩ
Γενική Κλινική
Διδάκτωρ Ιατρικής
Αθηνών



Συνδυαστική χρήση SuperPATH και ψηφιακής τεχνολογίας για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου στο ΙΑΣΩ Γενική Κλινική από τον Διευθυντή Ορθοπαιδικό Χειρουργό Dr. Κωνσταντίνο Ιντζόγλου και την ομάδα του.

Η SuperPATH αρθροπλαστική ισχίου από τον κ. Ιντζόγλου και την ομάδα του (www.minisco.gr) θεωρείται μία από τις πιο επιτυχημένες επεμβάσεις που γίνονται και αλλάζουν προς το καλύτερο την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπαιδικών Χειρουργών (American Academy of Orthopaedic Surgeons - AAOS) θεωρεί την αρθροπλαστική ισχίου μία από τις πιο επιτυχημένες επεμβάσεις της ορθοπαιδικής χειρουργικής.

Η τεχνική SuperPATH αποτελεί την τελευταία εξέλιξη στις ελάχιστες επεμβατικότητας τεχνικές, που χρησιμοποιούνται στην ολική αρθροπλαστική του ισχίου. Χειρουργική ελάχιστης επεμβατικότητας δεν σημαίνει μόνο μικρή τομή, αλλά και διατήρηση και προστασία των μυών και τενόντων γύρω από την άρθρωση του ισχίου.

Η SuperPATH επιτρέπει στον ασθενή να βαδίσει **άμεσα** και φυσιολογικά χωρίς να κουτσαίνει, όπως συμβαίνει συχνά με άλλες παραδοσιακές τεχνικές. Οι ασθενείς περπατούν λίγες μόνο ώρες μετά, την ίδια μέρα της επέμβασης και μπορούν να πάρουν εξιτήριο την ίδια ή την επόμενη μέρα. Ταυτόχρονα ο πόνος μετά από SuperPATH αρθροπλαστική ισχίου είναι σημαντικά ηπιότερος και εύκολα αντιμετωπίσιμος με συνήθη, απλά παυσίπονα.

Τι είναι η αρθρίτιδα ισχίου;

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια σοβαρή νόσος, που απασχολεί 250.000 ανθρώπους κάθε χρόνο στη Ελλάδα και αφορά σε εκφύλιση του χόνδρου της άρθρωσης. Η αρθρίτιδα ισχίου εντοπίζεται ψηλά στο πόδι και χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην κίνηση, καθημερινό πόνο και αδυναμία του ασθενούς να εκτελέσει απλές, καθημερινές κινήσεις (να μπει στο αυτοκίνητο, στην μπανιέρα, να βάλει τα παπούτσια ή τις κάλτσες κ.λπ.).



Τι κάνετε εσείς γι' αυτό και τι ακριβώς εξασφαλίζει η SuperPATH;

Εμείς εφαρμόζουμε τη SuperPATH, την πλέον σύγχρονη και ελάχιστη επεμβατική τεχνική για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου. Η SuperPATH είναι μια επέμβαση που εξασφαλίζει **μόνιμα απαλλαγή από πόνο και άμεση φόρτιση** τις πρώτες ώρες, αμέσως μετά το χειρουργείο! Με τη SuperPATH ελαχιστοποιούμε την πιθανότητα μετεγχειρητικού εξάρθρατος, της πιο σοβαρής δηλαδή επιπλοκής μιας κλασικής επέμβασης αρθροπλαστικής ισχίου.

Ποια είναι η σημαντική διαφορά της σύγχρονης μεθόδου SuperPATH σε σχέση με τις συμβατικές;

Η βασική διαφορά είναι η απουσία διεγχειρητικού εξάρθρατος, δηλαδή κατά τη διάρκεια του χειρουργείου δεν εξαρθρώνουμε καθόλου την κεφαλή του ισχίου σε αντίθεση με τις άλλες επεμβάσεις που συμβαίνει αυτό. Το γεγονός αυτό ελαχιστοποιεί τους τραυματισμούς στα γύρω στοιχεία της άρθρωσης (θύλακος, τένοντες κ.λπ.) και μειώνει στο ελάχιστο την πιθανότητα εξάρθρατος μετά το χειρουργείο. Έτσι, μετά τη SuperPATH δεν χρειάζονται κλασικά περιο-

Info
Minisco Ορθοπαιδικό
Κέντρο Αθηνών
Λ. Κηφισίας 1,
Μαρούσι, 2106823491,
6937388813
www.minisco.gr
Facebook: kintzoglou
Instagram: minisco_orthopaedic_center

ριστικά μέτρα (μαξιλάρι απαγωγής, ανυψωτικό λεκάνης κ.ά.) όπως μετά τις παραδοσιακές τεχνικές.

Εγώ και η ομάδα μου μπορέσαμε να χρησιμοποιήσουμε για πρώτη φορά την ψηφιακή τεχνολογία και τη δύναμη των υπολογιστών **ταυτόχρονα** με τη SuperPATH, παρέχοντας έτσι στους ασθενείς μας μια ακόμα εξασφάλιση για τη βέλτιστη τοποθέτηση των υλικών της αρθροπλαστικής ισχίου, βελτιώνοντας παράλληλα για πάντα την ποιότητα ζωής των ασθενών μας!

Συνοπτικά, τα **πλεονεκτήματα** της μεθόδου SuperPATH και της ταυτόχρονης χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας είναι:

- Άμεση απαλλαγή από πόνο
- Προστασία και διαφύλαξη των μαλακών μορίων (κανένας μύς δεν κόβεται)
- Μικρότερη αιμορραγία
- Ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου
- Άμεση κινητοποίηση και εξιτήριο από το νοσοκομείο
- Κανένας περιορισμός
- Ταχύτερη ανάρρωση - αποκατάσταση και επιστροφή στην καθημερινότητα
- Το ισχίο έχει αίσθηση πιο φυσιολογική ●

“ Η τεχνική SuperPATH αποτελεί την τελευταία εξέλιξη στις ελάχιστες επεμβατικότητας τεχνικές, που χρησιμοποιούνται στην ολική αρθροπλαστική του ισχίου

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΜΑΣΤΟΥ ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Ο επανορθωτικός πλαστικός χειρουργός, **Μιλτιάδης Λάγιος**, μας ενημερώνει για το πριν και το μετά

“ Πολλές γυναίκες επιλέγουν την αυξητική μαστών για να βελτιώσουν την εικόνα τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.



Η αυξητική μαστών είναι μια επέμβαση πλαστικής χειρουργικής που επιδιώκει να αυξήσει τον όγκο (μικρομαστία-αμαστία) και το σχήμα (σωληνωτοί μαστοί) του στήθους. Ο γιατρός Μιλτιάδης Λάγιος, μετά από την εικοσαετή εμπειρία του στον χώρο της επανορθωτικής πλαστικής χειρουργικής, μας απαριθμεί τους λόγους που μια γυναίκα μπαίνει στη διαδικασία αυξητικής με τη χρήση ενθέματος.

Αύξηση αυτοπεποίθησης. Πολλές γυναίκες επιλέγουν την αυξητική μαστών για να βελτιώσουν την εικόνα τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να φορούν τα ρούχα τα οποία επιθυμούν και να τονώνουν τη σεξουαλική τους ζωή.

Συναισθηματικοί λόγοι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, γυναίκες που έχουν υποστεί χειρουργική επέμβαση για αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού επιλέγουν την αυξητική μαστών για να ανακτήσουν την εικόνα που είχαν πριν από την επέμβαση.

Αντιμετώπιση ανισομετρίας ή υποανάπτυξης. Σε περιπτώσεις όπου υπάρχει ανισομετρία στο μέγεθος των μαστών ή όπου οι μαστοί είναι υποαναπτυγμένοι, η αυξητική μαστών με ενθέματα μπορεί να επανορθώσει αυτές τις ανωμαλίες.

Επαναφορά μετά από απώλεια βάρους. Γυναίκες που έχουν χάσει σημαντικό βάρος μπορεί να αντιμετωπίζουν χαλάρωση του δέρματος στο στήθος. Η αυξητική μαστών



με ενθέματα μπορεί να βοηθήσει στην αναστολή αυτής της χαλάρωσης και να δώσει στο στήθος μια πιο σφικτή εμφάνιση.

Συζητήστε με τον γιατρό σας

Το μέγεθος των ενθεμάτων σιλικόνης παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα όσον αφορά την αυξητική στήθους. Έτσι, είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον πλαστικό χειρουργό και να συζητήσετε μαζί του όσα αφορούν τις προσδοκίες σας και το μέγεθος που επιθυμείτε. Η επιλογή του τελικού μεγέθους πρέπει να προκύπτει τόσο από τον συνδυασμό της επιθυμίας σας όσο και από την αντικειμενική γνώμη του ιατρού σας. Έτσι θα εξασφαλιστεί ότι το στήθος σας θα έχει ένα αρμονικό αποτέλεσμα και θα δένει με το υπόλοιπο σώμα. Οι τεχνι-



Μιλτιάδης Λάγιος,
επανορθωτικός
πλαστικός
χειρουργός

κές τοποθέτησης ενθεμάτων ποικίλουν. Ανάλογα με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά κάθε γυναίκας, η αυξητική στήθους μπορεί να πραγματοποιηθεί με μία από τις ακόλουθες τεχνικές.

Υποαδενικά (Subglandular). Όταν το φυσικό στήθος έχει αρκετό όγκο και είναι ελαφρώς πτωτικό, επιλέγουμε να τοποθετήσουμε τα ενθέματα κάτω από τον μαστικό (μαζικό) αδένα. Με τον τρόπο αυτόν, εξασφαλίζουμε κάλυψη των ενθεμάτων από το φυσικό λίπος και τον αδένα του στήθους.

Υπομυϊκά (Submuscular). Στην περίπτωση που το φυσικό στήθος είναι μικρό και όχι πτωτικό, τότε τοποθετούμε τα ενθέματα κάτω από τον μείζονα θωρακικό μυ, ώστε ο μυς να καλύπτει αποτελεσματικά τα ενθέματα και να τα συγκρατεί λίγο πιο ψηλά, προσφέροντας ένα φυσικό πλούσιο αποτέλεσμα.

Υποεπιπεδικά (Subfascial). Στις πολύ αδύνατες γυναίκες, μπορούμε να τοποθετήσουμε τα ενθέματα κάτω από την περιτονία του μυός, αποφεύγοντας έτσι τη διατομή του μυός και προσφέροντας ένα επιπλέον στρώμα προστασίας των ενθεμάτων.

Ανάλογα με την περίπτωση μπορούμε να τοποθετήσουμε τα ενθέματα σε 2 επίπεδα ώστε να έχουμε καλύτερο αποτέλεσμα.

Η επέμβαση γίνεται κατόπιν γενικής νάρκωσης και διαρκεί περίπου 3 ώρες. Τα αποτελέσματα της επέμβασης είναι άμεσα ορατά και δεν έχει πόνο σε κανένα μετεγχειρητικό στάδιο.

Δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, το σκί-νάνκι, το μπάσκετ και η ιππασία προκαλούν πολλές κινήσεις στο στήθος σας οπότε θα πρέπει να τις αποφεύγετε για κάποιο χρονικό διάστημα. Ένα άλμα χωρίς καλή υποστήριξη για τα στήθη σας μπορεί να τεντώσει το δέρμα για αυτό τον λόγο πάντα φοράμε έναν καλό στήθοδεσμο υποστήριξης. Στα δικά μας χέρια οι περισσότερες γυναίκες νιώθουν καλά αμέσως μετά την επέμβαση από τις πρώτες ώρες, ενώ μπορούν και κινούνται τα χέρια τους άμεσα.

Ο Δρ Μιλτιάδης Λάγιος χρησιμοποιεί μόνο τα ενθέματα Mentor. Η εταιρεία Mentor® αποτελεί ηγέτη στην κατασκευή ενθεμάτων σιλικόνης για περισσότερα από 30 χρόνια. Με περισσότερες από 7 εκατομμύρια γυναίκες να έχουν εμπιστευθεί την ποιότητά της, η επιλογή των ενθεμάτων Mentor® αποτελεί εγγύηση τόσο για την ασφάλεια της ασθενούς όσο και για το άριστο αισθητικό αποτέλεσμα, ενώ παρέχει και 10ετή εγγύηση. Στόχος του γιατρού είναι να χαρίσει ένα πλούσιο στήθος, το οποίο θα δείχνει ταυτόχρονα φυσικό και αρμονικό με το σώμα σας. Με την αύξηση του μαστού αναδεικνύουμε τη θηλυκότητά σας, διατηρώντας πάντα άθικτη τη λειτουργικότητα του στήθους και διαφυλάσσοντας την ικανότητα του θηλασμού. ●

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ ΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΚΛΕΙΣΤΗ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Ο πλαστικός χειρουργός, δρ. Στρατής Γαβριήλ, μας εξηγεί τα πλεονεκτήματα της μεθόδου



Δρ Στρατής Γαβριήλ
Πλαστικός Χειρουργός

Ο δρ. Στρατής Γαβριήλ μας μίλησε για τη δοκιμασμένη και επιτυχημένη επέμβαση της νέας κλειστής ρινοπλαστικής. Μια επέμβαση που πραγματοποιεί για περισσότερα από 25 χρόνια με χιλιάδες εξαιρετικά αποτελέσματα ασθενών. Σε όλες τις περιπτώσεις η προβληματική αισθητική εικόνα της μύτης, διορθώθηκε με τον καλύτερο τρόπο και έδωσε στους ασθενείς τη συνολική εμφάνιση του προσώπου που επιθυμούσαν. Ταυτόχρονα όπου χρειάστηκε διορθώθηκε και το λειτουργικό μέρος με ευθραυστότητα του διαφράγματος και άλλες παρεμβάσεις. Όλα αυτά χωρίς ιδιαίτερο πόνο και με πολύ γρήγορη ανάρρωση σε μια επέμβαση που διαρκεί μόλις 45'.

Πώς καταφέρνεται όλα αυτά τα θεαματικά αποτελέσματα που βλέπουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής σας με τη νέα κλειστή ρινοπλαστική;

Καταρχάς τηρούμε τους κανόνες που χρειάζεται μια ανάληψη επέμβασης κλειστής ρινοπλαστικής σε έναν ασθενή. Αυτό που συχνά αναφέρουμε σε όλους είναι ότι κάθε μύτη είναι διαφορετική και χρειάζεται άλλη προσέγγιση για να ταιριάζει στο πρόσωπο του κάθε ασθενούς. Η επιτυχία που έχουμε φέρει στην επέμβαση της κλειστής ρινοπλαστικής είναι το γεγονός ότι δίνουμε την ανάλογη σημασία στον κάθε ασθενή μας και του φτιάχνουμε τη μύτη που θα ταιριάζει απόλυτα πάνω του. Οι αισθητικές ενότητες του προσώπου είναι συγκριτικές. Το μέτωπο, τα μάτια, τα ζυγωματικά και τα χείλη



Info
Ζαλοκώστα 4,
Σύνταγμα, 2103600413
e-mail: info@sgabriel.gr
Facebook:
Στρατής Γαβριήλ - Stratis
Gabriel Plastic Surgeon
Instagram:
gabriels_plastic_surgery

συγκρίνονται με το μέγεθος της μύτης και αντίστροφα. Το φυσικό σχήμα, και το ανάλογο μέγεθος της μύτης ομορφαίνουν το σύνολο.

Γιατί να υποβληθώ σε μια επέμβαση νέας κλειστής ρινοπλαστικής από το Gabriel'steam;

Αρκετοί ασθενείς μας υποφέρουν είτε από αισθητικά προβλήματα στη μύτη τους είτε από λειτουργικά. Όλα αυτά με τη νέα κλειστή ρινοπλαστική μπορούν να διορθωθούν και να δημιουργήσουν μια νέα καθημερινότητα στους ανθρώπους που το αποφασίζουν. Συγκεκριμένα στο αισθητικό κομμάτι παρεμβαίνουμε στην εξάλειψη του ύβου (της λεγόμενης κα-

μπούρας) και στην ανόρθωση του tip (της κορυφής) στη μύτη, πετυχαίνοντας ένα άριστο αποτέλεσμα. Παράλληλα, στα λειτουργικά κομμάτια πραγματοποιούμε ευθραυστό στο στραβό διάφραγμα (σκολίωση του διαφράγματος) που δεν εμποδίζει μόνο την αναπνοή, αλλά παρεμβαίνει και στην αισθητική εικόνα, διόρθωση της στενής ρινικής βαλβίδας, των ρινικών κογχών και άλλες παρεμβάσεις. Όλα αυτά με πολύ γρήγορη ανάρρωση και άμεση επιστροφή στην καθημερινότητα.

Πέρα από τη νέα κλειστή ρινοπλαστική, ποιες άλλες επεμβάσεις πραγματοποιείται στην κλινική σας;

Η ομάδα μας πραγματοποιεί καθημερινά όλες τις επεμβάσεις που σχετίζονται με την πλαστική χειρουργική σε αισθητικό και επανορθωτικό επίπεδο. Η πολυετής εμπειρία μας σε όλες τις αισθητικές και λειτουργικές επεμβάσεις μας βοηθά στο να αντιμετωπίζουμε κάθε πρόβλημα που έχουν οι ασθενείς μας με το πρόσωπο, το στήθος και το σώμα τους. Χαρακτηριστικά πραγματοποιούμε συνεχώς Μείωση και Ανόρθωση στήθους με Gabriel'sL-τεχνική, Αυξητική στήθους, Βλεφαροπλαστική, Οτοπλαστική, Κοιλιοπλαστική, Βραχιονοπλαστική, Ανόρθωση μηρών, Ανόρθωση γλουτών κ.λπ.

Μπορείτε να δείτε όλη την 25χρονη πορεία μας στην πλαστική χειρουργική στο site μας, www.sgabriel.gr και στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσής μας @Gabriels_Plastic_Surgery.

Ask the Doctor

ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ; ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ; ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙΣ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ;

Η εξειδικευμένη χειρουργός γυναικολόγος Βασιλική Χατζηραφαήλ μας δίνει τις απαντήσεις



Βασιλική Χατζηραφαήλ

Μαιευτήρας,
Χειρουργός,
Γυναικολόγος,
εξειδικευμένη στη
Ρομποτική και
Λαπαροσκοπική
Χειρουργική

Διευθύντρια
Ρομποτικού και
Λαπαροσκοπικού
Τμήματος
Ευρωκλινικής
Αθηνών

Η ενδομητρίωση είναι μια πολύ συχνή νόσος στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Είναι μια πάθηση που τα κυριότερα συμπτώματά της είναι ο πόνος και η υπογονιμότητα. Ο πόνος μπορεί να είναι κατά τη διάρκεια της περιόδου ή κατά τη σεξουαλική επαφή. Όμως μπορεί να είναι και σε καθημερινή βάση στην κοιλιακή χώρα. Ένα ακόμα πιθανό σύμπτωμα της ενδομητρίωσης είναι διαταραχές στη λειτουργία του εντέρου ή και διαφυγή αίματος από το έντερο κατά τις ημέρες της περιόδου.

Είναι μια πάθηση κατά την οποία το ενδομήτριο αναπτύσσεται σε περιοχές εκτός του εσωτερικού της μήτρας, που είναι το φυσιολογικό. Μπορεί να αναπτυχτεί στο τοίχωμα της μήτρας που λέγεται αδενόμυωση, στις ωοθήκες σχηματίζοντας σοκολατοειδή κύστη, στο έντερο, στην ουροδόχο κύστη και στο περιτόναιο της κοιλιάς.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω ενδομητρίωση;

Πολύ σπουδαίο ρόλο παίζει το αναλυτικό ιστορικό που θα δώσει η ασθενής, αλλά και



η κλινική εξέταση που πρέπει να γίνει από εξειδικευμένο στην ενδομητρίωση γυναικολόγο. Βασικής σημασίας είναι το κολπικό υπερηχογράφημα και η γυναικολογική εξέταση. Πολλές φορές μπορεί να ζητηθούν συμπληρωματικές εξετάσεις, όπως η μαγνητική τομογραφία κάτω κοιλίας και ο καρκινικός δείκτης Ca 125 ο οποίος στην ενδομητρίωση συχνά είναι αυξημένος. Βέβαια, ο πιο σίγουρος τρόπος για να τεθεί η διάγνωση της ενδομητρίωσης και να φανεί η έκτασή της είναι η λαπαροσκόπηση. Η λαπαροσκοπική αφαίρεση των ενδομητρωσικών κύστεων της ωοθήκης και των διάσπαρτων εστιών της ενδομητρίωσης, αποτελεί την πιο αποτελεσματική θεραπεία. Μετά τη λαπαροσκόπηση εξαλείφεται ο πόνος και αυξάνεται η γονιμότητα. Μπορεί συμπληρωματικά σε κάποιες γυναίκες να χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή αμέσως μετά το χειρουργείο.

Το σημαντικότερο όλων είναι η διάγνωση και η θεραπεία να γίνουν από εξειδικευμένο στην ενδομητρίωση γυναικολόγο, ώστε να αφαιρεθεί όλη η βλάβη, η γυναίκα να απαλλαγεί άμεσα από τους πόνους και να καταφέρει να αποκτήσει τα παιδιά που επιθυμεί.

Ο ΥΠΕΡΠΑΡΑΘΥΡΕΟΙΔΙΣΜΟΣ, ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο Γεώργιος Σακοράφας, M.D., Ph.D., Χειρουργός Θυρεοειδούς και Παραθυρεοειδών,
μας εξηγεί τη συνηθέστερη μορφή της νόσου



**Γεώργιος
Σακοράφας**

M.D., Ph.D.
Χειρουργός
Θυρεοειδούς και
Παραθυρεοειδών
Επ. Καθηγητής
Χειρουργικής Πανεπι-
στημίου Αθηνών
Τ. Συντονιστής Δ/ντής
Χειρουργικής Κλινικής
Αγίου Σάββα
Νοσοκομεία:
Ευγενίδειο - Ιατρικό
Ψυχικού - Μπέρα

Ο υπερπαραθυρεοειδισμός είναι η παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την αυξημένη λειτουργική δραστηριότητα ενός ή περισσότερων παραθυρεοειδών αδένων. Οι παραθυρεοειδείς είναι 4 μικροί αδένες, μεγέθους φακής, που βρίσκονται ανά δύο πίσω από τον κάθε λοβό του θυρεοειδούς αδένου. Παράγουν και εκκρίνουν στο αίμα την παραθορμόνη, μία ορμόνη που έχει βασικό ρόλο στη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα.

Χαρακτηριστική στον υπερπαραθυρεοειδισμό είναι η υπερπαραθορμοναιμία (αυξημένα επίπεδα παραθορμόνης στο αίμα του ασθενούς). Η αυξημένη αυτή παραθορμόνη διεγείρει την κινητοποίηση του ασβεστίου από τα οστά. Σαν αποτέλεσμα, το ασβέστιο αποδεσμεύεται από τα οστά και εισέρχεται στο αίμα, οπότε εμφανίζεται υπερασβεστιαμία (αυξημένα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα). Ο συνδυασμός αυτός (αυξημένα επίπεδα παραθορμόνης με παράλληλη αύξηση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα) είναι χαρακτηριστικός στον υπερπαραθυρεοειδισμό. Το ασβέστιο στη συνέχεια –που κυκλοφορεί σε αυξημένη συγκέντρωση στο αίμα (υπερασβεστιαμία)– αποβάλλεται από τον οργανισμό με τα ούρα, όπου συναντάται σε αυξημένη συγκέντρωση (υπερασβεστιουρία). Ο υπερπαραθυρεοειδισμός χαρακτηρίζεται ως πρωτοπαθής όταν οφείλεται σε πάθηση αυτών καθ' αυτών των παραθυρεοειδών αδένων. Μπορεί εντούτοις να είναι και δευτεροπαθής ή και τριτοπαθής (σαν απάντηση σε άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως π.χ. στη νεφρική ανεπάρκεια). Στο παρόν άρθρο θα ασχοληθούμε με τον πρωτοπαθή υπερπαραθυρεοειδισμό, που είναι και η συνηθέστερη μορφή της νόσου.

Συμπτώματα

Τα δύο βασικά όργανα που προσβάλλονται από τον υπερπαραθυρεοειδισμό είναι, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα οστά και οι νεφροί.

Από τα οστά παρατηρείται οστεοπενία (ελάττωση του περιεχομένου των οστών σε ασβέστιο) ή οστεοπόρωση (πιο σοβαρού βαθμού απώλεια ασβεστίου). Σε βαριές περιπτώσεις, μπορεί η απώλεια του ασβεστίου να προκαλέσει σημαντικό βαθμό εξασθένηση των οστών και παθολογικά κατάγματα (κατάγματα με ελάχιστη καταπόνηση των οστών).

Η αυξημένη αποβολή ασβεστίου στα ούρα (υπερασβεστιουρία) έχει σαν αποτέλεσμα την καθίζηση των αλάτων ασβεστίου στο αποχετευτικό σύστημα των νεφρών (νεφροί, ουρητήρες, ουροδόχος κύστη), με συνέπεια τη δημιουργία λίθων. Οι λίθοι αυτοί μπορεί να είναι είτε ασυμπτωματικοί είτε να συνοδεύονται από κλινικές εκδηλώσεις (κωλικός, ουρολοίμωξη κ.λπ.). Σπανιότερα, το ασβέστιο μπορεί να εναποτεθεί στο παρέγχυμα του νεφρού με αποτέλεσμα την εμφάνιση της λεγόμενης νεφρασβεστωσης.

Εκτός από τις παραπάνω κλινικές εκδηλώσεις, μπορεί να εμφανιστούν και διάφορα άλλα συμπτώματα, όπως: Μυαλγίες / Αρθραλγίες / Αδυναμία συγκέντρωσης / Κα-



τάθλιψη / Διαταραχές της μνήμης / Διαταραχές του ύπνου / Αίσθημα κόπωσης κ.λπ. Τα συμπτώματα αυτά εντούτοις μπορεί να παρατηρηθούν και σε πολλές άλλες παθολογικές καταστάσεις. Για τον λόγο αυτό χαρακτηρίζονται ως «μη ειδικά», δεν χαρακτηρίζουν δηλαδή τον υπερπαραθυρεοειδισμό. Η εξαφάνιση των συμπτωμάτων αυτών μετά τη χειρουργική αντιμετώπιση του υπερπαραθυρεοειδισμού αποδεικνύει ότι για τα συμπτώματα αυτά ευθύνονταν ο υπερπαραθυρεοειδισμός.

Σημειώνεται τέλος ότι εναπόθεση ασβεστίου (λόγω της υπερασβεστιαμίας) μπορεί να παρατηρηθεί και σε διάφορα άλλα όργανα, όπως π.χ. στα αγγεία (και της καρδιάς), με αποτέλεσμα την εμφάνιση αντίστοιχων συμπτωμάτων. Οι βλάβες αυτές είναι μη αναστρέψιμες, πράγμα που υπογραμμίζει την ανάγκη έγκαιρης θεραπευτικής αντιμετώπισης του υπερπαραθυρεοειδισμού, πριν την εμφάνιση των ως άνω βλαβών.

Διάγνωση

Η διάγνωση του υπερπαραθυρεοειδισμού είναι «βιοχημική» (συνδυασμός υπερπαραθορμοναιμίας και υπερασβεστιαμίας, βλ. παραπάνω). Αφού τεθεί η διάγνωση, ακολουθεί η διερεύνηση για τη διακρίβωση της αιτιολογίας του υπερπαραθυρεοειδισμού. Ο υπερπαραθυρεοειδισμός μπορεί να οφείλεται σε μονήρες αδένωμα παραθυρεοειδούς (πάσχει μόνον ένας παραθυρεοειδής, η συχνότερη περίπτωση 85%), σε διάχυτη υπερπλασία των παραθυρεοειδών (πάσχουν πρακτικά όλοι οι παραθυρεοειδείς, 11-12%), σε διπλό αδένωμα παραθυρεοειδούς (2-3%) και εξαιρετικά σπάνια σε καρκίνο παραθυρεοειδούς.

Η διαγνωστική διερεύνηση στη συνέχεια έχει σαν στόχο τον εντοπισμό του υπερλειτουργούντος παραθυρεοειδικού ιστού («εντοπιστικός έλεγχος»). Ο εντοπιστικός έλεγχος γίνεται σήμερα με δύο βασικές εξετάσεις, το υπερηχογράφημα και το σπινθηρογράφημα παραθυρεοειδών. Σπανιότερα μπορεί να χρειαστούν και κάποιες άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως αξονική/μαγνητική τομογραφία, τετραδιάσταση αξονική τομογραφία κλπ.

Θεραπεία

Η θεραπεία του υπερπαραθυρεοειδισμού είναι χειρουργική και συνίσταται στην αφαίρεση του υπερλειτουργούντος παραθυρεοειδικού ιστού. Στην περίπτωση του μονήρους αδενώματος, γίνεται εκτομή του πάσχοντος παραθυρεοειδούς αδένου, διατηρώντας τους υπόλοιπους τρεις που είναι φυσιολογικοί. Αντίθετα στη διάχυτη υπερπλασία των παραθυρεοειδών γίνεται υφολική παραθυρεοειδεκτομή, όπου αφαιρούνται τρεις και ο μισός από τον τέταρτο (τον πιο φυσιολογικό μακροσκοπικά) παραθυρεοειδή.

Σήμερα, η παραθυρεοειδεκτομή γίνεται με ελάχιστα επεμβατικό τρόπο και επιτυγχάνει άμεση και οριστική λύση του προβλήματος του ασθενούς. Η διάρκεια νοσηλείας είναι λίγες ώρες. Ο μετεγχειρητικός πόνος είναι ελάχιστος. Ο ασθενής επανέρχεται άμεσα στις καθημερινές του δραστηριότητες, με άριστο αισθητικό αποτέλεσμα. Η παραθυρεοειδεκτομή θα πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση από εξειδικευμένο χειρουργό θυρεοειδούς-παραθυρεοειδών προκειμένου τα θεραπευτικά αποτελέσματα να είναι τα καλύτερα δυνατά. ●

Ask the
Doctor

Σήμερα, η παραθυρεοειδεκτομή γίνεται με ελάχιστα επεμβατικό τρόπο και επιτυγχάνει άμεση και οριστική λύση του προβλήματος του ασθενούς. Η διάρκεια νοσηλείας είναι λίγες ώρες και ο μετεγχειρητικός πόνος ελάχιστος.

Info
2107487192,
6977068223
www.gsakorafas.gr
email: georgesakorafas@yahoo.com

Look

Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



VANILE on the ROCK by Vanessa Geroulanos

Π

Πολυτέλεια, μικρό-γλυπτική και φαντασία. Τρία «μαγικά» συστατικά που παρασκευάζουν ένα κόσμημα με χαρακτήρα, όπως αυτά του **Vanile on the Rock**. Πηγή έμπνευσης της καλλιτέχνιδος, **Βανέσσας Γερουλάνου** είναι η πολυπλοκότητα και ταυτόχρονα η απλότητα της φύσης. Τα σχέδια της μοιάζουν με σαγηνευτικά γλυπτά και μικρά έργα τέχνης που αποτυπώνουν τη συνύπαρξη

του διαχρονικού και του αφηρημένου μοντερνισμού, δίνοντας στη σύγχρονη γυναίκα αυτοπεποίθηση και λάμψη. Από τα statement κομμάτια έως τους απλούς θησαυρούς, τα Vanile on the Rock, είναι ιδανικά να φορεθούν κάθε στιγμή της ημέρας προσθέτοντας φινέτσα και αναδεικνύοντας τη μοναδικότητα κάθε προσωπικότητας. Τις συλλογές κοσμημάτων θα τις βρείτε online στο **vanileontherock.com**



LOUIS VUITTON
Ζακέτα από τη συλλογή FW23



**MINAS
DESIGNS**
Pendant
Peppers €520

SWATCH
Ρολόι από τη Holiday Collection,
Dreaming of Gemstones, €90



KALOGIROU
Τσάντα Jacquemus Le Chiquito long €730



KARL LAGERFELD
Πανωφόρι με faux sherpa €479



SWAROVSKI
Κολιέ Millenia Green €350

APIVITA
Κρέμα προσώπου Beevine Elixir



*Πράσινο
και κόκκινο,
ο μόνος τρόπος
να συνδυαστούν
είναι
ο Δεκέμβριος!*



GENNY
Ψηλόμυσο παντελόνι με παγιέτα €540

GSTAR-RAW
Moto Jacket €100



PENTHEROUDAKIS
Δαχτυλίδι σε χρυσό 18κ με πράσινη τουρμαλίνη
σε baguette κοπή



TEZENIS
Μακρυμάνικη χριστουγεννιάτικη μπλούζα Unisex €24,99



**LUXOTICA
HELLAS**
Γυαλιά ηλίου Dolce & Gabbana

CONVERSE
Παπούτσια Lift Low €90



KORRES
Βερνίκι νυχιών gel effect 89
Velvet Green



THE BODY SHOP
Tea Tree Skin Clearing Toner



CITY GUIDE



Η Tilda Swinton «ενσαρκώνοντας τον Παζολίνι»

Η οσκαρική ηθοποιός ενδύεται τα κοστούμια από θρυλικές ταινίες του Ιταλού κινηματογραφιστή σε ένα τελετουργικό ντεφιλέ στη Στέγη

Το σμαραγδι, βιβλικό κοστούμι του Ηρώδη στο «Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο» του 1964, το χειροποίητο, διακοσμημένο με φτερά και όστρακα κοστούμι και στέμμα που φορούσε ως Ιοκάστη η Σιλβάνα Μανγκάνο στον «Οιδίποδα Τύραννο» του 1967, τα ρούχα από τις εξωτικές «Χίλιες και μία νύχτες» (1974), αλλά και από το σαρωτικό «Σαλό, 120 μέρες στα Σόδομα» (1975). Περισσότερα από τριάντα φορέματα, πανώφωρα και αντικείμενα, που σχεδίασε τις δεκαετίες του 1960 και του 1970 ο πολυβραβευμένος ενδυματολόγος Ντανίλο Ντονάτι για τις ταινίες του Πιερ Πάολο Παζολίνι, θα ντυθεί για έξι βράδια η Τίλντα Σουίντον. Στο -1 επίπεδο της Στέγης το ανδρόγυνο σώμα της γίνεται ο καμβάς για ένα τελετουργικό ντεφιλέ-φόρο τιμή στον μεγάλο αντικομοφομιστή κινηματογραφιστή, ποιητή και ακτιβιστή που δολοφονήθηκε στα 53 του χρόνια, το 1975. Με τίτλο «Ενσαρκώνοντας τον Παζολίνι», η περφόρμανς αποτελεί καρπό της συνεργασίας της με τον ιστορικό τέχνης, επιμελητή μόδας και διευθυντή του Ιδρύματος Azzedine Alaïa, Ολιβιέ Σαγιάρ – με τον οποίο συμπράττουν δημιουργικά ήδη από το 2012, όταν τότε στο Palais Galliera η ηθοποιός «ενεργοποίησε» ενδύματα από τη συλλογή ιστορικών κοστούμιών του παρισινού Μουσείου της Μόδας.

INFO Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, Συγγρού 107, 2111981784

11-16 Δεκεμβρίου, Δευτέρα & Παρασκευή στις 20:00, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο στις 18:00 & 21:00



ΕΠΙΔΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή
την εβδομάδα

13

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

1 Μποέμ, η ανάρπαστη

Το αριστούργημα του Πουτσίνι επιστρέφει επτά χρόνια μετά την τελευταία παρουσίασή του στην ΕΛΣ και τα εισιτήρια έκαναν γρήγορα φτερά. Τα καλά νέα είναι ότι προστέθηκε μία επιπλέον παράσταση (στις 7/1). Η σπαρακτική ερωτική ιστορία ανάμεσα στον ποιητή Ροντόλφο και τη ράφτρα Μιμή, έως τον θάνατό της από φυματίωση, ζωντανεύει μέσα από την αναβίωση της σκηνοθεσίας του **Γκρέιαμ Βικ**.

Εθνική Λυρική Σκηνή, από 9 Δεκεμβρίου



Κοτενίδης, Σούρμπης, Κοστέα, Καραγιάννη, Χριστόπουλος, Αποστόλου.

2 «The doctor» με Γουλιώτη και Χατζόπουλο

Η πολιτική της ταυτότητας και η κουλτούρα της ακύρωσης βρίσκονται στο επίκεντρο του θρίλερ του Ρόμπερτ Άικ που ανεβάζει η **Κατερίνα Ευαγγελάτου**. Όλα ξεκινούν όταν μια έφηβη μεταφέρεται σε κρίσιμη κατάσταση στο Ινστιτούτο Elizabeth μετά από μια αυτοσχέδια έκτρωση και η καθηγήτρια Ρουθ Γουλφ αρνείται την είσοδο ενός ιερέα στον θάλαμό της. Το σκάνδαλο που ξεσπά σύντομα λαμβάνει ανεξέλεγκτες διαστάσεις.

Αμφι-Θέατρο Σπύρου Ευαγγελάτου, από 8 Δεκεμβρίου



© ΕΡΗΝ ΤΟΥΖΗ



© RYAN PELUGER

3 Η Peaches στην Αθήνα

Φεμινίστρια μουσικός, παραγωγός, σκηνοθέτρια και εικαστικός, εδώ και είκοσι χρόνια χαράζει το δικό της μονοπάτι στην τέχνη επιδιώκοντας να διαλύσει τα στερεότυπα και να υπερασπιστεί τα δικαιώματα της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας. Αυτό το Σαββατόβραδο η πολυσχιδής Καναδή ανεβαίνει στη σκηνή με δύο χορεύτριες και, αλλάζοντας διαρκώς κοστούμια, υπόσχεται ένα electro-rock πάρτι με πολλή ενέργεια. **Τη συναυλία ανοίγει ο Kristof.**

Fuzz Live Music Club, 9 Δεκεμβρίου στις 20:30

4 Το αινιγματικό σινεμά της Άνγκελα Σάνελεκ

Το 2019 κέρδισε την Αργυρή Άρκτο με το «*Ημουν στο σπίτι, αλλά*», ενώ φέτος η γυρισμένη στην Ελλάδα «*Μουσική*» της, μια σύγχρονη μεταφορά του μύθου του Οιδίποδα, απέσπασε την Αργυρή Άρκτο Καλύτερου Σεναρίου. Με αυτή, λοιπόν, ξεκινά το αφιέρωμα στην καταξιωμένη Γερμανίδα κινηματογραφίστρια. Θα προβληθούν συνολικά 13 ταινίες της, ενώ η ίδια θα παραδώσει και masterclass (στις 9/12 στο Ινστιτούτο Γκαίτε).

Ταινιοθήκη της Ελλάδος, 7-12 Δεκεμβρίου



5 Όταν η Gen Z είναι «Φακντ-απ»

Εκείνος είχε όνειρο να γίνει σκηνοθέτης. Εκείνη τραγουδίστρια. Όμως συναντιούνται σε μια κλινική αντιμετώπισης ψυχικών νοσημάτων. Σε έναν κόσμο που κρίνει εύκολα, ο «Κεφάλας» και το «Βλήμα» ψάχνουν το μονοπάτι ν' αγαπηθούν. Μία απόπειρα «συνομιλίας» με εφήβους... όλων των ηλικιών είναι το νέο έργο του Τάσου Ιορδανίδη που σκηνοθετεί η **Θάλεια Ματίκα**. Με τους Αφροδίτη Λιάντου και Διονύση Παπανδρέου.

Θέατρο Αλφα - Ληναίος - Φωτίου, από 9 Δεκεμβρίου



Στον χώρο αποτοίχισης του σπιτιού από το οποίο προέρχεται το έργο Baalbeks. Μελίσινα Αττικής, Ιούλιος 1986.

6 Η Ρένα Παπασύρου και η ύλη

Επίμονη «χαρτογράφος» του ταπεινού και λιπομνημένου ίχνους στην αστική καθημερινότητα κι αγαπητή δασκάλα για χρόνια στην ΑΣΚΤ, η γνωστή εικαστικός εγκαινιάζει το πρόγραμμα «Ενδιάμεσος Χώρος» της ΕΠΜΑΣ. Με αφετηρία την εγκατάσταση «*Baalbeks*», παρουσιάζει περίπου είκοσι δημιουργίες από τις ενόπτες *Επεισόδια στην ύλη* και *Εικόνες στην ύλη*, ανάμεσά τους και δύο νέα έργα.

Εθνική Πινακοθήκη, 12 Δεκεμβρίου 2023-16 Ιουνίου 2024



Μιχάλης Μανουσάκης

7 Επτά ζωγράφοι και δύο γλύπτες

Οι γλυπτικές συναρμογές του **Παντελή Χανδρή** και οι ακροβάτες του **Γιώργου Λάππα** συναντούν τους ζωγραφικούς κόσμους των Pat Andrea, Κυριάκου Μορταράκου, Κατερίνας Μερτζάνη, Μιχάλη Μανουσάκη, Κώστα Παπανικολάου, Μανώλη Χάρου και Τάσου Μισούρα στην έκθεση «7 & 2». Η Athens Voice είναι χορηγός επικοινωνίας.

Γκαλερί ΑΛΜΑ, 7 Δεκεμβρίου 2023 - 13 Ιανουαρίου 2024 (εγκαίνια στις 19:00-22:00)



Παύλος Σιδηρόπουλος

8 Από Σιδηρόπουλο μέχρι Pink Floyd

Αυτή την Παρασκευή οι **Lunatics** επιστρέφουν στο Κύτταρο για να γιορτάσουν ξανά τα 50 χρόνια από την κυκλοφορία του «Dark Side of the Moon». Εννοείται, φυσικά, πώς θα παίξουν και άλλα αγαπημένα κομμάτια των Pink Floyd. Το Σαββατόβραδο, είναι η ώρα για την καθιερωμένη γιορτή για τον Παύλο Σιδηρόπουλο. Στη σκηνή φίλοι, συνοδοιπόροι του, αλλά και νεότεροι που επηρεάστηκαν από αυτόν – όπως οι Κυριάκος Δαρίβας, Βασίλης Σπυρόπουλος, Στέλιος Σαλαδόρ, Frank Panx, Ζωρζ Πιλαλί κ.ά.

9 «Βυσσινόκηπος» στο Θησείο

Το περιφημο έργο του Άντον Τσέκωφ προσεγγίζει η **Δέσποινα Ντορίνα Ρεμεδιάκη** επιχειρώντας να καταθέσει «*μια μικρή ωδή στην απώλεια και την αντίστασή μας*». Επί σκηνής επτά πρόσωπα επιστρέφουν σε ένα σπίτι που είναι πια εργοτάξιο και έχει ήδη πουληθεί. Πώς θα το ξαναοικειωθούν; Μπορούν να γυρίσουν τον χρόνο πίσω για να το σώσουν;

Θέατρο Θησείον, από 11 Δεκεμβρίου



© ΧΡΗΤΟΣ ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

10 Οι Black Country, New Road στο Γκάζι

Η μουσική τους ακροβατεί ανάμεσα σε post-rock ήχους, πολύπλοκες ενορχηστρώσεις, πιανιστικές ενδοσκοπήσεις, την jazz, την chamber pop και για πρώτη φορά θα έχουμε την ευκαιρία να την ακούσουμε live στην Αθήνα. Η νεανική indie μπάντα από το Λονδίνο μας δίνει ραντεβού στην Πειραιώς για μια συναυλία με την υποστήριξη του Voice 102,5.

Floyd, 9 Δεκεμβρίου από τις 20:00

12 Ο Θάνος Τοκάκης είναι «Ο Τίποτας»

Μετά τη μικρού μήκους ταινία «*Tokakis ή What's my name*», ο γνωστός πθοποιός συνεχίζει την έρευνά του πάνω στις έννοιες της ταυτότητας και της ευτυχίας. Με αφετηρία το έργο του Γουίλντο, καταθέτει μια παράσταση στα όρια της stand up comedy, ερμηνεύοντας έναν σχεδόν μπεκετικό ήρωα που μιλά για τον πόνο και τα τραύματα που κουβαλά.

Θέατρο του Νέου Κόσμου, από 8 Δεκεμβρίου



© MICHAEL SCHMIDT BILDNR



© PATROKLOS SKAFIDAS

13 Το Βερολίνο του Michael Schmidt

Θεωρείται από τους πιο σημαντικούς μεταπολεμικούς φωτογράφους της Γερμανίας, με τη δουλειά του να παρουσιάζεται σε περιώνυμα μουσεία. Για δύο μήνες θα μπορούμε να δούμε και στα μέρη μας εικόνες από το εμβληματικό έργο του «*U-NI-TY*», που διερευνά τη δυσκολία της ιστορικής μνήμης στη σύγχρονη Γερμανία. Αποτελείται από 163 ασπρόμαυρες φωτογραφίες, τόσο του ίδιου όσο και από αρχειακές εικόνες που ξαναφωτογράφησε.

Γκαλερί Ελένη Κορωνάου, 8 Δεκεμβρίου 2023 - 10 Φεβρουαρίου 2024 (εγκαίνια στις 18:00-21:00)



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

THE OLD OAK



critic's CHOICE

Η παλιά παμπ (THE OLD OAK) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κεν Λόουτς ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ντέιβ Τέρνερ, Έμπια Μάρι, Κλερ Ρότζερσον

Σε μια μικρή πόλη της βόρειας Αγγλίας, το 2016, φτάνει ένα πούλμαν γεμάτο με πρόσφυγες από τη Συρία. Οι περισσότεροι ντόπιοι δεν βλέπουν με καλό μάτι τον ερχομό των ξένων, αλλά υπάρχει και μια σημαντική μειονότητα κατοίκων που αποφασίζει να τους στηρίξει έμπρακτα προκειμένου να προσαρμοστούν στις συνθήκες τις νέας τους ζωής. Ανάμεσά τους είναι και ο ιδιοκτήτης της Γέρικης Βελανιδιάς, της τελευταίας παμπ της πόλης, όπου μαζεύονται οι ντόπιοι για να πιουν τις μπύρες τους και να συζητήσουν όλα τα θέματα που τους απασχολούν.

Όπως και στα προγενέστερα έργα του σκηνοθέτη Κεν Λόουτς και του μόνιμου σεναριογράφου του Πολ Λάβερτι, η «Παλιά παμπ» αφορά σε μεγάλο βαθμό τα σύγχρονα κοινωνικά μελοδράματα και τους συσχετισμούς μεταξύ των κοινωνικών ομάδων, ερμηνευμένα φυσικά με πολιτικά εργαλεία. Το μεταναστευτικό έχει απασχολήσει κι άλλες φορές το δημιουργικό δίδυμο, αλλά στο εν λόγω φιλμ έχει κυρίαρχο ρόλο. Η εξερεύνηση των Λόουτς-Λάβερτι στον τρόπο που οι μεταβαλλόμενες παγκόσμιες συνθήκες επηρεάζουν την παραδοσιακή μορφή ζωής σε κάποιες ιστορικά δοκιμαζόμενες κοινότητες (σαν αυτή των πρώην ανθρακωρύχων που κράτησαν σθεναρή στάση απέναντι στον θατοερισμό αλλά τώρα θεωρούν τους πρόσφυγες πηγή όλων των δεινών τους) καθιστούν την «Παλιά παμπ» ως ένα ακόμη στιβαρό κοινωνικό δράμα ρεαλισμού, με καθαρή ματιά και αμεσότητα που καταγγέλλει τον ρατσισμό και την ξενοφοβία. Χωρίς να πιάνει το αιχμηρό ύφος άλλων ταινιών του, ο 87χρονος πλέον Λόουτς καταφέρει και πάλι να σώσει την παρτίδα, κρατώντας τη σημαία της επανάστασης μακριά από εύκολα πολιτικά συνθήματα ή αναμασήματα ιδεών. Μέσα από τη στενή σχέση που αναπτύσσει ο μεσήλικας ιδιοκτήτης της παμπ με τη νεαρή φωτογράφο πρόσφυγα, ο Λόουτς προάγει έναν αδιαπραγμάτευτο και αφοπλιστικό ουμανισμό, ενώ σπλητεύει την κοινωνική αναλγησία και αδιαφορία. Ταυτόχρονα, βρίσκει την ευκαιρία να υπενθυμίσει καταστάσεις ενός σκληρού παρελθόντος που μοιάζει να επιστρέφει με μαθηματική ακρίβεια. Η σκηνή με τις παλιές φωτογραφίες από τις απεργίες των ανθρακωρύχων στα 80s και η σύνδεση του χτες με το σήμερα έχουν ως γέφυρα την αλληλεγγύη και την ελπίδα, είναι από τις πιο ξεχωριστές και συγκινητικές στο φιλμ. Φυσικά υπάρχουν και τα χιουμοριστικά διαλείμματα που αποφορτίζουν την ένταση σε τούτο το άκρως επίκαιρο και ρεαλιστικό δράμα, το οποίο έχει και αλληγορικό χαρακτήρα, μετατρέποντας την παμπ σε συμβολικό χώρο μιας αλλοτινής εποχής όπου η κοινωνικοποίηση και ο δημόσιος διάλογος αποτελούσαν βασικά συστατικά μιας ζωντανής και μαχητικής κοινωνίας.

ΑΚΟΜΗ

▶▶▶ Το «Αγάπη, Ζωή» (Love Life)** του Κότζι Φουκάντα είναι ένα ιδιότυπο αλλά και δύσκαμπτο δράμα γύρω από τις σχέσεις ενός νεαρού ζευγαριού που βλέπει τη ζωή του να σημαδεύεται ανεπανόρθωτα από μια τρομακτική απώλεια. ▶▶▶ Το επίκαιρο ντοκιμαντέρ «Gaza»**1/2 των Γκάρι Κιν και Αντριου ΜακΚόνελ παρουσιάζει μια αντιπροσωπευτική εικόνα της Γάζας και την ήδη δύσκολη ζωή των κατοίκων της από το 2019, που γεννά τρομακτικές σκέψεις για το πώς είναι η κατάσταση σήμερα. ▶▶▶ Στο θρίλερ «Thanksgiving» ο σπεσιαλίστας του είδους Ελάι Ροθ δίνει μια αιματοβαμμένη εκδοχή του δείπνου των Ευχαριστιών. (Δεν προγραμματίστηκε έγκαιρη δημοσιογραφική προβολή για το φιλμ.)

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

Η«Φόνισσα»

(78.074 θεατές στο πρώτο τετραήμερο) πάει για ρεκόρ εισιτηρίων

Maestro **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μπράντλεϊ Κούπερ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μπράντλεϊ Κούπερ, Κάρι Μάλιγκαν, Γκρεγκ Χίλντρεθ



Η ζωή και το μουσικό έργο του παγκοσμίου φήμης συνθέτη Λέοναρντ Μπερνστάιν, παρουσιάζεται μέσα από τη σχέση του με τη σύζυγό του, τη Χιλιανή ηθοποιό Φελίσια Μοντεαλέγκρε, αλλά και τους προσωπικούς του δαίμονες.

Ο Κούπερ έχοντας μια τόσο ισχυρή προσωπικότητα στο κέντρο της κάμεράς του, καταφέρνει να φτιάξει ένα φιλμ που δεν το βαριέσαι, αλλά δεν σου προσφέρει νέες πληροφορίες γύρω από την αμφιλεγόμενη προσωπικότητα του Αμερικανού μουσικοσυνθέτη. Υποκριτικά στέκεται στο ύψος των περιστάσεων, καταφέροντας να δώσει σε αρκετά μεγάλο βαθμό την πληθωρική φύση του Μπερνστάιν, ενώ στη σκηνοθεσία του υπάρχουν αρκετές ιδέες που ενισχύουν την ομαλή αφήγηση της ιστορίας. Ομως από το φιλμ απουσιάζει το σενάριο εκείνο που θα προσέδιδε στη βιογραφία τα στοιχεία μιας στιβαρής δημιουργίας.

Ο τελευταίος στρατιώτης (THE LAST RIFLEMAN) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τέρι Λόουν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Πιρς Μπρόσναν, Ντέσμοντ Ιστυγουντ, Κλεμάνς Ποεζι, Γιούργκεν Πρόχνουο



Ένας 93χρονος βετεράνος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου το σκάει από ένα γηροκομείο στη Βόρεια Ιρλανδία και κάνει ό,τι παράνομο μπορεί να σκεφτεί (το διαβατήριό του έχει λήξει προ 20ετίας), προκειμένου να παρευρεθεί στον εορτασμό της 75ης επετείου από την απόβαση στη Νορμανδία.

Απλότητα και ατόφια συγκίνηση χαρακτηρίζουν το τρυφερό road movie του Τέρι Λόουν («Mickybo and me») που διανθίζεται κατά διαστήματα με κωμικά στιγμιότυπα, χάρη στο μεστό και καλογραμμένο σενάριο του Κέβιν Φιτζπάτρικ, το οποίο βασίζεται σε μια αληθινή ιστορία. Ο Πιρς Μπρόσναν με φορτωμένο από μακιγιάζ πρόσωπο ώστε να θυμίζει υπερήλικα, καταφέρει να προσδώσει την ανθρωπιά που χρειάζεται ο χαρακτήρας του χωρίς να χάνει σπιθαμή από την προσωπική γοητεία του: ο γεμάτος τσαγανό βετεράνος που δεν το βάζει κάτω είναι μια υπενθύμιση του δώρου που λέγεται «ζωή», αλλά και το επιβλητικό σύμβολο μιας σκοτεινής εποχής που άφησε ατελείωτες τραγωδίες πίσω της.

Ένα ταξίδι για πάπιες (MIGRATION) **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μπενζαμέν Ρενέρ Με τις φωνές των: Φοίβου Ριμένα, Στεφανίας Φιλιάδη, Μάριου Χρυσομάλλη



Μια οικογένεια από πάπιες που ζει όλα της τα χρόνια σε μια λίμνη, ξεσκώνεται από την επίσκεψη κάποιων μεταναστευτικών πτηνών που κατευθύνονται προς την Τζαμάικα και αποφασίζει –παρά τις ενστάσεις του πατέρα της φαμίλιας που δεν θέλει να χάσει τη βόλεψή του– να ζήσει τη μεγάλη περιπέτεια.

Η νέα animation δημιουργία του στούντιο Illumination, μπορεί να μην έχει το ανατρεπτικό χιούμορ ή τον ακαταμάχητο κυνισμό των «Minions», αλλά καταφέρνει να είναι απολαυστικότητα και σε ικανοποιητικό βαθμό θεαματική. Τα τρομακτικά διαλείμματα που ζουν στην περιπέτεια τους οι πέντε πάπιες (το αγωνιώδες κομμάτι με τη συνύπαρξη για μια βραδιά με το τρελαμένο ζευγάρι των πελεκάνων ή η πρώτη τους πτήση στην εχθρική Νέα Υόρκη) προσφέρουν ένα απρόβλεπτο στόρι που ενισχύεται από σαρκαστικά σχόλια για τις μικροαστικές συνήθειες και τα συντηρητικά ήθη.

«Μια φίλη λέει ότι η ελπίδα είναι χυδαία. Ίσως και να έχει δίκιο». (Η παλιά παμπ)

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ σε επεισόδια

Με αφορμή έναν ρόλο, μια ταινία, ή την προσωπική ιστορία ενός διάσημου ανθρώπου μιλάμε για ένα θέμα ψυχικής υγείας

Ο Μάθιου Πέρι και τα Οπιοειδή παυσίπονα

Της ΓΙΟΒΑΝΑΣ ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ

Στις 28 Οκτωβρίου του 2023 ο ηθοποιός Μάθιου Πέρι βρέθηκε νεκρός, πιθανόν από πνιγμό, στο τζακούζι του σπιτιού του στο Μαλιμπού. Πέθανε μόνος, στα 54 του χρόνια, και ενώ είχε περάσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του υποφέροντας από χρόνια εθισμό στα οπιοειδή παυσίπονα. Δεν ήταν ακόμη ένας διάσημος εθισμένος στα παράνομα ναρκωτικά. Δεν έκανε χρήση κοκαΐνης, ηρωΐνης, LSD ή κάποιου άλλου παράνομου ναρκωτικού. Ήταν εθισμένος στα νόμιμα ναρκωτικά. Στα συνταγογραφούμενα οπιοειδή παυσίπονα. Αυτά που σκοτώνουν εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους κάθε χρόνο. Τα ναρκωτικά, παράνομα και νόμιμα, έχουν έναν στόχο. Να σταματήσουν τον ανθρώπινο πόνο. Σωματικό και ψυχικό. Ο εθισμός στα οπιοειδή παυσίπονα χαρακτηρίζεται πια ως επιδημία. Μια επιδημία που δεν κάνει διακρίσεις και τους αφορά όλους, διάσημους και μη, πλούσιους και φτωχούς, με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και όχι. Σαρώνει κυρίως στην Αμερική, αλλά «έρχεται» και στην Ευρώπη.

Η επιτροπή Εσωτερικών Υποθέσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Ίλβα Γιόχανσον, ανέφερε τον Σεπτέμβριο του '23 (*Politico*) πως «η Ευρώπη θα πρέπει να προετοιμαστεί για μια ενδεχόμενη κρίση φαιντανύλης το προσεχές διάστημα». Ενδεικτικά, μόνο το 2022, η φαιντανύλη, πανίσχυρο οπιοειδές, εκτιμάται ότι προκάλεσε 70.000 θανάτους από υπερβολική δόση, από τους συνολικά 106.000 θανάτους στην Αμερική. Σίγουρα αυτό δεν είναι μια καινούργια ιστορία. Ήδη εδώ και 30 χρόνια η Αμερική ζει αυτήν την εθνική επιδημία/τραγωδία. Στα αμερικανικά δικαστήρια εκκρεμούν πάνω από 2.000 μηνύσεις κατά φαρμακευτικών εταιρειών, οι οποίες έχουν πληρώσει εκατομμύρια δολάρια σε εξωδικαστικούς συμβιβασμούς.

Το σκάνδαλο: με εξαιρετικό μάρκετινγκ και με συνταγή γιατρού έκαναν πολλούς Αμερικανούς ναρκωμανείς. Το 2017 οι ΗΠΑ και άλλες χώρες ανακηρύξαν την κατάχρηση οπιοειδών ως κρίση της δημόσιας υγείας και λαμβάνουν (;) μέτρα για την καταπολέμησή της. Ωστόσο, η «επιδημία των οπιοειδών» παραμένει μια μπιζνα διασεκατομμυρίων.

Ο Μάθιου Πέρι ξεκίνησε να παίρνει Vicodin το 1997 μετά από ένα ατύχημα που είχε με τζετ σκι κατά τη διάρκεια γυρισμάτων για μία ταινία. Σχεδόν έναν χρόνο αργότερα μπήκε για πρώτη φορά σε κλινική αποξίνωσης. Ακολούθησαν σχεδόν 30 χρόνια επαναλαμβανόμενων προσπαθειών απεξάρτησης και εντωμεταξύ στο κοκτέιλ της απελπισίας του προστέθηκε το αλκοόλ και η κατάθλιψη.

Προκειμένου να μοιραστεί την ιστορία του, αλλά κυρίως για να βοηθήσει και άλλους, ο Πέρι κυκλοφόρησε πέρυσι το αυτοβιογραφικό βιβλίο «Φιλαράκια, εραστές και το μεγάλο φριχτό πράγμα» (εκδόσεις Athens Bookstore). Ένα



βιβλίο στο οποίο γράφει για τα βιώματά του, για τη μάχη με τις εξαρτήσεις, αλλά και για τη βαθιά μοναξιά του. Ένα βιβλίο που σε συγκινεί και ταυτόχρονα σε κάνει να χαμογελάς, στο οποίο ο Πέρι παρουσιάζει την ιστορία του με γενναία ειλικρίνεια. Προσφέροντας παράλληλα και ένα χέρι βοήθειας σε αυτούς που το χρειάζονται. Η Μάρτα Κάουφμαν, δημιουργός της σειράς «Φιλαράκια», είπε για το βιβλίο: «Μια ωμή, γενναία αυτοβιογραφία που ήθελε κότσια για να γραφτεί. Μας μιλάει για τις εξαρτήσεις του, για τις ασθένειές του και για την παραλυτική μοναξιά του... Στην ουσία του, το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο ελπίδα για το μέλλον». Ο ίδιος σε κάθε συνέντευξη που έδινε για την προώθηση του βιβλίου έλεγε πως επιθυμία και σκοπός του ήταν να βοηθάει ανθρώπους. «Αν έρθει σε εμένα ένας εθισμένος και μου ζητήσει βοήθεια, θα απαντήσω “Ναι, ξέρω πώς να το κάνω αυτό. Θα το κάνω για εσένα, ακόμη κι αν δεν μπορώ πάντα να το κάνω για τον εαυτό μου”» δήλωσε. Και το έκανε. Και από ό,τι φαίνεται θα συνεχίσει να το κάνει και μετά θάνατον. Όπως ανακοινώθηκε λίγες ημέρες μετά τον θάνατό του, οι πολύ δικοί του άνθρωποι θα ιδρύσουν το «The Matthew Perry Foundation». Ένα ίδρυμα που θα βοηθάει εθισμένους ανθρώπους να απεξαρτηθούν και να αναρρώσουν.

«Η κόλαση υπάρχει», δήλωσε ο Μάθιου Πέρι σε συνέντευξή του στους NYT. «Μην αφήσετε κανέναν να σας πει το αντίθετο. Την έχω επισκεφτεί. Υπάρχει. Τέρμα η συζήτηση». Και επιλέγω να τον πιστέψω. Γιατί αυτό σημαίνει πως θα υπάρχει και ο παράδεισος. Και κάπως έτσι θα μπορούμε να σκεφτόμαστε ότι είναι ήδη εκεί. Γαλήνιος, επιτέλους.

Οπιοειδή παυσίπονα

Ο ψυχίατρος

**ΑΝΔΡΕΑΣ
ΚΑΠΟΝΙΚΟΛΟΣ**

μας δίνει απαντήσεις

Τι είναι τα οπιοειδή και γιατί είναι τόσο εθιστικά;

Τα οπιοειδή είναι ισχυρά αναλγητικά που συνταγογραφούνται με σκοπό να ανακουφίσουν τον πόνο. Έχουν όμως και την ιδιότητα να προκαλούν μεγάλη ευφορία.

Αυτή τους η δράση είναι που τα καθιστά εξαιρετικά εθιστικά. Ο εγκέφαλος τα «προτιμά» από τις ενδορφίνες (φυσικά οπιοειδή) που παράγει ο ίδιος.

Κάνουν σχετικά εύκολα και γρήγορα ανοχή. Αρχίζει δηλαδή ο οργανισμός να τα συννηθίζει και χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για να έχει το ίδιο αποτέλεσμα. Η επιθυμία (craving) για τις ουσίες είναι τόσο μεγάλη που ξεπερνά τόσο τη θέληση όσο και τη δύναμη για αυτόβουλη διακοπή. Η διακοπή τους γίνεται σταδιακά με ιατρική παρακολούθηση καθώς αν αυτό γίνει απότομα προκαλεί σοβαρά στερητικά συμπτώματα.

— Οπιοειδή και κατάθλιψη ή κατάθλιψη και οπιοειδή;

Η σχέση μεταξύ κατάθλιψης και κατάχρησης οπιοειδών είναι αμφίδρομη. Όταν κάποιος υποφέρει από το ένα, διατρέχει σοβαρό κίνδυνο να αναπτύξει και το άλλο.

— Τι συμβουλευέτε;

Ακολουθούμε πιστά τις ιατρικές οδηγίες και τα παίρνουμε σύμφωνα με αυτές. Σε περίπτωση που χαθεί ο έλεγχος ζητάμε άμεσα βοήθεια από εξειδικευμένα ιατρικά κέντρα και προγράμματα απεξάρτησης. Οι εξαρτήσεις δεν οδηγούν ποτέ σε οριστική λύση του προβλήματος παρά μόνο σε έναν φαύλο κύκλο με αποτέλεσμα τη συνεχώς επιδεινούμενη απογοήτευση και θλίψη.



BIBΛΙΟ

Τα prose poems της Εύας Χρόνη

Αχ! Πόσο αχόρταγος ο θαυμασμός του κόσμου και για πράγματα που, αν τα γνώριζε, δεν θα τα θαύμαζε. Οι εμπειρίες που μάζεψα. Και τώρα συνεχίζω να προχωρώ. Δε σε παίρνω μαζί μου. Τόσο καιρό περίμενα μα δε φάνηκες, και μάλιστα για ανόητους λόγους. Τώρα πια δε σε θέλω. Έτσι κι αλλιώς υπήρχουμε σε ό,τι έχουμε ζήσει.

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



Τα μικρά κείμενα της Εύας Χρόνη, 59 τον αριθμό, με τον παράξενο τίτλο «Η νεότροπη εκδοχή της μνήμης», ενώνουν το παζλ εικόνων στους «περιπάτους της ζωής» της. Από τον κολίγο του Θεσσαλικού κάμπου και τους Βενετσιάνους κατακτητές στην Κρήτη στην εμπειρία της αγάπης, σκέψεις σκόρπιες, ιδέες και νοήματα, χωρίς κάποια –τουλάχιστον φανερή– σύνδεση μεταξύ τους, συγκροτούν μια προσωπική περιπέτεια που κρύβει μια αλήθεια η οποία με κάποιον τρόπο μας αφορά. Ίσως γιατί τα prose poems είναι στο βάθος, όπως σημειώνει η συγγραφέας, «λέξεις και σκέψεις που η ίδια η ζωή υπαγορεύει και που προέκυψαν από τις σημαντικές κι ασήμαντες στιγμές που συνθέτουν την καθημερινότητά μας».

«Η νεότροπη εκδοχή της μνήμης», μπορείτε να μας εξηγήσετε τον τίτλο; Ο τίτλος του βιβλίου προέρχεται από τον τρόπο που σκέφτομαι και ο οποίος είναι περισσότερο δομικός. Μέσα δηλαδή από καθημερινές καταστάσεις ψάχνω να βρω πιθανές διαρθρωτικές αλλαγές που να μπορούν μετά να προτείνουν νέες προσεγγίσεις και λύσεις. Όχι απλά να αναφέρεται μια κατάσταση, αλλά να προχωράμε σε λύσεις.

Γιατί επιλέξατε τη μικρή φόρμα; Τα ποιήματα είναι prose poems και η φύση τους είναι να είναι μικρά. Πίσω από αυτό όμως δεν κρύβονται τσιτάτα, αλλά προτεινόμενες θεματολογίες ως ανοίγματα συζητήσεων. Η συγγραφή με οποιαδήποτε μορφή δίνει στον ομιλητή την ευκαιρία να αποκαλύψει τον εαυτό του, και η γραφή περιλαμβάνει στην πράξη της την ώθηση και τη διεύθυνση της παραγωγής νοήματος καταστάσεων της ζωής.

Γιατί είναι δίγλωσσος η έκδοσή; Το βιβλίο είναι αφιερωμένο και στη γιατρό Ρίτα Σάρων. Έχει σταλεί σε πανεπιστήμιο στην Αμερική. Οι Αμερικανοί συμφώνησαν και με τη λέξη «memoiring» του τίτλου του βιβλίου, την οποία έφτιαξα γιατί συνδυάζει το «θυμάμαι» με το «έχω μνήμη».

Πώς προέκυψαν τα prose poems; Είναι βιωματικές σημειώσεις, ένα αυθόρμητο ημερολόγιο εμπειριών που δεν αναπτύσσονται σε «κανονικό» πεζογράφημα, θεωρητικοί στοχασμοί... Προέκυψαν ύστερα από στενή παρατήρηση καταστάσεων και ανθρώπινων συμπεριφορών και σίγουρα εμπιέχουν βίωμα και καμιά φορά –πιο σπάνια– λίγη φαντασία. Το αποτύπωμα της στενής παρατήρησης είναι οδηγός μου. Η καθημερινότητα έχει διεπιστημονικά χαρακτηριστικά, και ήθελα να ξεκινήσω όπως ένιωθα.

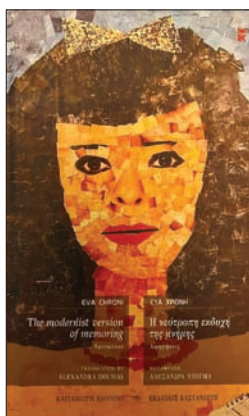
Γράφετε: «Έλα στον διάλογο και θα αποκαλυφθείς». Τι αποκαλύπτουν τα γραπτά σας για εσάς; Το «Έλα στον διάλογο και θα αποκαλυφθείς» είναι η αγαπημένη μου φράση καθώς και όταν

καθόμαστε να συζητήσουμε αντιλαμβανόμαστε πού βρίσκεται πνευματικά αλλά και πρακτικά ο κάθε άνθρωπος. Τι πιστεύει, αν συνάδουν τα λεγόμενα με τις πράξεις του, τι τον έφερε σε όποια πνευματική κατάσταση σήμερα, από πού έχει επηρεαστεί, πώς λειτουργεί και γιατί, και πολλά άλλα. Στο τέλος αναζητώ ανθρώπους που δομικά κάνουν τη διαφορά. Αλλά και για να καταλάβεις αν κάνουν διαφορά πρέπει να κάτσεις να συζητήσεις. Και βέβαια ο διάλογος είναι πάντα μια καλή αρχή, αλλά βλέπουμε πως χρειάζεται να πάμε πέρα από τα λόγια, στις πράξεις. Πόσοι μένουν στα λόγια και πόσοι στις πράξεις;

Έχει επίσης ενδιαφέρον όταν παρατηρώ μια προσπάθεια, αλλά ο τρόπος δεν είναι ο κατάλληλος για την επίτευξή. Όπως αναφέρω και στο σημείωμα του βιβλίου, αυτό που προσδοκώ μέσω του αναγνώστού του είναι να γίνουμε όλοι καλύτεροι παρατηρητές, να μπορούμε να μεταμορφώνουμε κάθε αφήγηση, να δίνουμε φωνή σε όσους είναι κρυμμένοι και πάνω απ' όλα να ακούμε (για να κατανοούμε και για να δίνουμε λύσεις).

Τα κείμενα του βιβλίου σας συγκροτούν μια έμμεση αυτοβιογραφία κι έναν –κατά κάποιο τρόπο– διάλογο με τον αναγνώστη; Η απάντηση είναι ναι. Με την έννοια του ότι η χειρονομία της αφήγησης του εαυτού είναι κάτι σαν μια έκκληση επιβεβαίωσης, ενώ θέτει σε εφαρμογή μια ειλικρινή, μερικές φορές βάνουσα, αλλά πάντα δημιουργική γνώση του εαυτού μας. Οποιοδήποτε είδος γραφής πάντως –είτε αυτό είναι βιογραφία, είτε αυτοβιογραφία, είτε μυθοπλασία, είτε μανιφέστο– είναι μια αναπαράσταση της ζωής μας ή μια δήλωση του τι νομίζουμε ότι είμαστε. Σκεφτείτε ότι μέχρι το 1950 η αυτοβιογραφία αντιμετωπιζόταν από τους μελετητές ως μια περιθωριακή πηγή πληροφοριών. Μετά με τον Ρουσσώ ή τον Μπέντζαμιν Φράνκλιν και άλλους που έγραφαν για τη ζωή τους, άρχισε η αυτοβιογραφία να γίνεται έγκυρη και αδιαμφισβήτητη. Για αυτό λέω ότι η καθημερινότητα έχει διεπιστημονικά χαρακτηριστικά και θα έπρεπε να της δίνουμε περισσότερη σημασία.

Ο πατέρας σας είναι και ποιητής. Σας έχει επηρεάσει; Ο πατέρας μου γράφει από τα δώδεκά του χρόνια, όταν μεγάλωνε στο χωριό του (τη Σταυρούπολη), και όποιος έχει διαβάσει ποίησή του γνωρίζει ότι είναι λάτρης της αρχαίας Ελλάδας. Τον περιγράφω ως «εικονικό ποιητή», που δημιουργεί εικόνες. Γράφει πολύ διαφορετικά από μένα και σκεφτόμαστε πολύ διαφορετικά. Αλλά αυτή η διαφορετικότητα είναι έναυσμα.



ΕΥΑ ΧΡΟΝΗ
Η νεότροπη εκδοχή της μνήμης
Εκδ. Καστανιώτη

Είχατε και δική σας μουσική εκπομπή για επτά χρόνια. Η μουσική τι ρόλο παίζει στη ζωή σας; Η μουσική εκπομπή που παρουσίαζα είναι η καλύτερη δουλειά που έχω ποτέ κάνει, η μεγάλη μου και παντοτινή αγάπη. Προσφάτως έκανα και μια μικρή προσωπική έρευνα θέλοντας να αναδείξω το δημόσιο ραδιόφωνο και τις διαρθρωτικές αλλαγές που χρειάζεται σε συνδυασμό με προτάσεις. Είναι σαφώς θέμα πολιτικό και παράλληλα κατανόησης των δυνατοτήτων που μπορεί να προσφέρει. Αυτό απαιτεί γνώση και έρευνα. Δεν την είχα όταν ξεκίνησα να κάνω ραδιόφωνο στα 22 μου χρόνια. Και θα σε ευχαριστήσω για αυτή σου την ερώτηση γιατί μου δίνεται η δυνατότητα να εκφράσω τη βλέψη μου για ραδιοφωνική εκπομπή ξανά. Είναι η ώρα και θα ήθελα να αναδείξω

κάτι πιο συγκεκριμένο αυτήν τη φορά. Και ένα σχόλιο: το ραδιόφωνο πρέπει να ανοίξει τις πόρτες του σε περισσότερο κόσμο. Κρατιέται κλειστό από συγκεκριμένους ανθρώπους και είναι λάθος. Παρακολουθώ στενά μουσικές, ηχηρά ανελλιπώς σε συναυλίες –ελληνικές και ξένες–, ακούω ραδιόφωνο, γνωρίζω τη δουλειά πολλών ραδιοφωνικών παρουσιαστών, και δεν υπάρχει τραγούδι που να έχω ακούσει και να μην έχω ψάξει και διαβάσει τους στίχους –ακόμα και πιο ασυνήθιστων γλωσσών– με τη βοήθεια μεταφραστών.

Αγαπάτε την τέχνη αλλά εργάζεστε στη διαφήμιση. Πώς συνδυάζονται; Ξεκινάω με μια ερώτηση: τι ορίζουμε τέχνη; Ποιος την κατευθύνει και τι προσδοκά; Βλέπω τέχνη σε ζωές ανθρώπων που δεν τους γνωρίζω κανείς. Η μητέρα μου κάνει σε συναυλίες και 30 χρόνια. Ζωγραφίζει και κάνει ψηφιδωτά. Και προσωπικά η καθημερινή ζωή μου από την ώρα που ξυπνάω περιέχει τέχνη. Όταν μπαίνουν τα χρήματα στη μέση, αυτή η τέχνη μετατρέπεται και σε εμπόριο τέχνης που αυτό έχει τα δικά του μυστικά. Τώρα το πώς συνδυάζεται η τέχνη με τη διαφήμιση; Στη δική μου περίπτωση κάνω χορό από 4 χρονών. Στα 17 μου πήρα υποτροφία από τη Royal Academy of Dance του Λονδίνου. Η ζωή μου εμπειρείε χορό, μουσική και καλλιτέχνες. Οι δάσκαλοί μου είναι από τα σημαντικότερα ονόματα του χορού. Η διαφήμιση ήρθε όταν αποφάσισα να σπουδάσω κάτι άλλο εκτός από χορό. Παρότι σπούδασα και δούλεψα στη διαφήμιση, είμαι περισσότερο άνθρωπος της έρευνας και της στρατηγικής. Εξού και η πρώτη μου εξειδίκευση. Η διαφήμιση έχει ένα απαραίτητο και χρήσιμο βεγγαλικό. Αλλά η έρευνα και η στρατηγική μου έχουν ανοίξει άλλους δρόμους. Πιο χρήσιμος για διαρθρωτικές αλλαγές που με ενδιαφέρουν.

Διαβάζω στο βιογραφικό σας ότι έχετε ξεκινήσει εξειδίκευσή στο Columbia University στην Αφηγηματική Ιατρική (Narrative Medicine). Θέλετε να μας μιλήσετε για αυτό; Για την αφηγηματική θα μιλήσω όταν έρθει η ώρα και δεν είναι τώρα αυτή. Σας ευχαριστώ για την ερώτηση και θα παραμείνω στο γεγονός ότι οι απόφοιτοι θα είναι έτοιμοι να γίνουν εκπαιδευτικοί και ηγέτες στην υγειονομική περίθαλψη και όχι μόνον.

Από όλα όσα καταπιαστήκατε, από ποιο θα θέλατε ιδανικά να βιοπορίζεστε; Ο συνδυασμός όλων είναι και θα είναι ο βιοπορισμός μου.

Ετοιμάζετε κάποιο νέο βιβλίο; Θα συνεχίσετε στη μικρή φόρμα, σκέφτεστε το διήγημα ή το μυθιστόρημα; Ετοιμάζω ήδη το νέο βιβλίο που θα μου δείξει τον δρόμο της πρόζας ή της μεγαλύτερης αφήγησης. Και όπως έχει πει και ο Βέλγος κριτικός λογοτεχνίας Ζωρζ Πουλέ «το εξαιρετικό γεγονός στην περίπτωση ενός βιβλίου είναι η πτώση των φραγμών ανάμεσα σε εμάς και αυτό. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να βρεθούμε μέσα σε αυτό. Και να μείνουμε μέσα μας». **A**

Σύντομο βιογραφικό Η Εύα Χρόνη παίρνει 12χρονών υποτροφία από τη Royal Academy of Dance του Λονδίνου. Πτυχιούχος του Boston University στην επιστήμη της Επικοινωνίας, εργάστηκε στη διαφήμιση και στην παραγωγή σε τηλεοπτικούς σταθμούς. Στην ελληνική ραδιοφωνία είχε δική της μουσική εκπομπή για 7 χρόνια και για 11 χρόνια εργάζεται ως υπεύθυνη καλεσμένων των Ελλήνων ευρωβουλευτών σε εκπομπή στην τηλεόραση της Βουλής. Ολοκληρώνει το μεταπτυχιακό της στη Στρατηγική Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων και ετοιμάζεται να ξεκινήσει τη δεύτερη εξειδίκευσή της στο Columbia University στην Αφηγηματική Ιατρική (Narrative Medicine). Υποστηρίκτρια γυναικείας ομάδας για την ένταξη των γυναικών στη δημόσια σφαίρα και σε θέσεις ηγεσίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Η «διάλυση πολλών ψευδαισθήσεων» από την Άλκη Ζέη

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ



Τα βιβλία της Άλκη Ζέη είναι διάσπαρτα στο σπίτι. Σε διαφορετικές εκδόσεις και στις παιδικές βιβλιοθήκες και στις βιβλιοθήκες των μεγάλων. Η γοητεία της είναι ο καθαρός της λόγος και το γεγονός πως αν και ενταγμένη στην αριστερά υπήρξε πάντα ένα ελεύθερο πνεύμα.

Μπαίνω στην ιστοσελίδα www.alkizei.com η οποία καταγράφει τη διαδρομή της και το ατελείωτο λογοτεχνικό της έργο.

Η Άλκη Ζέη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1923, στην οδό Κέας, στην πλατεία Κολιάτσου, στις 15 του Δεκέμβρη. Ο πατέρας της καταγόταν από την Κρήτη και η μητέρα της από τη Σάμο, όπου πέρασε τα πρώτα παιδικά της χρόνια. Όταν άρχισε το σχολείο, η οικογένειά της εγκαταστάθηκε στο Μαρούσι και στη συνέχεια στην Αθήνα. Παντρεύτηκε τον θεατρικό συγγραφέα και σκηνοθέτη Γιώργο Σεβαστιόγλου, ο οποίος πέθανε το 1991. Απέκτησαν δύο παιδιά, την Ειρήνη και τον Πέτρο. Η ίδια έφυγε από τη ζωή πλήρης ημερών στις 27 Φεβρουαρίου 2020.

Το μάτι που πέφτει στην «Αρραβωνιαστικά του Αχιλλέα». Το βιβλίο μιλάει «για τους μεγάλους έρωτες, τις περιπέτειες, όταν οι εραστές χάνονται και αναζητούνται διασχίζοντας τον κόσμο. Έτσι, βέβαια, κι η Ελένη φτάνει στα πέρατα της Γης για να ξανασμίξει με τον μυθικό αρραβωνιαστικό. Μονάχα που οι σημερινοί ήρωες δεν έχουν να παλέψουν με δράκοντες και με καστρόπυργους αλλά με τις συμπληγάδες της Ιστορίας. Αυτή ορίζει τη μοίρα τους, ρυθμίζει τις ερωτικές συμπεριφορές, πλάθει πρότυπα ή θαμπώνει τη λάμψη των ανθρώπων. Ο διπλός ιστός λοιπόν,

της προσωπικής και της συλλογικής περιπέτειας, πλέκεται αβίαστα στο μυθιστόρημα. Πρόσωπα κοινά, αθλήτοι πρωταγωνιστές ή ανίδεοι κομπάρσοι του δράματος: Αντίσταση, Εμφύλιος, διώξεις. Μεγάλα οράματα και διαψεύσεις, διάλυση πολλών ψευδαισθήσεων. Η Ελλάδα, ο κόσμος», όπως διαβάζω στο οπισθοφύλλο του βιβλίου από τις εκδόσεις Κέδρος.

Ψάχνω στις σελίδες. Κάπου θυμάμαι αναφέρεται ένα οικογενειακό γεύμα!

«Η Νάντια είχε κουβαλήσει από χτες τα μαχαιροπήρουνα της γιαγιάς της και ένα σερβίτιο ποροελάνη, θαρρώ της προγιαγιάς της. Έφτιαξε και το περιφημο “ναπολεόν” της. Η Ουρούνη ετοιμάσε δύο κατσαρόλες ουζμπέκικο πλάφι και η Ευγένεια Γκαβρίλοβνα ένα λοφάκι πιροσκι. Ο Αντρέας κατέφτασε με σαμπάνια και χαβιάρ κι εγώ κάνω τη σπεσιαλιτέ μου “μπεφροτρογκάνο”, δηλαδή μικρά κομμάτια μοσαρίσιο κρέας με κρέμα και μανιτάρια. Όχι, τρώμε οδοντόπαστες! Έχουμε ντυθεί με τη Δαφνούλα με καινούργια φουστάνια από τη βαλίτσα της Λίζας. Μόνο ο Αχιλλέας στεναχωριέται που δεν έχει κοστούμι να φορέσει. Ένα κοστούμι μπλε σταυρωτό σακάκι και φαρδιά παντελόνια, σαν κι αυτά που φορεί η Κεντρική Επιτροπή του ΚΚΣΕ στην εξέδρα, στην Κόκκινη Πλατεία τις μέρες της παρέλασης. Ο Αντρέας, φηγουρίνη σκέτο με το γιλέκο της Λίζας και παπιγιόν που έφτιαξε μόνο στο ίδιο χρώμα».

Κλείνω το βιβλίο και ανοίγω το μάτι της κουζίνας. Τοποθετώ την κατσαρόλα και με καθοδηγεί η Άλκη Ζέη.

Η συνταγή

Γλώσσα Βοδινή ή μοσχαρίσια με σάλτσα πικάντικη

Υλικά

- 1 γλώσσα βοδινή ή μοσχαρίσια
- 2 κρεμμύδια
- 2 καρότα
- 1 κλωνάρι σέλερι
- 1 ματσάκι αρωματικά χόρτα (μαϊντανός, δάφνη, θυμάρι)
- 30 γραμμάρια βούτυρο
- 3 κουτάλια της σούπας ξίδι
- 1 κουτάλι της σούπας πελτέ ντομάτα
- 2 κουτάλια της σούπας λευκό κρασί
- 1 φλιτζάνι ζωμό μοσχαριού
- 1 κόκκινη πιπεριά γλυκιά
- λίγη πιπεριά καυτερή
- λίγη κάπαρη
- αλάτι
- πιπέρι

Η εκτέλεση

Σε μία κατσαρόλα τοποθετούμε τη γλώσσα ώστε να βράσει με ένα κρεμμύδι, τα καρότα, το σέλερι και τα αρωματικά χόρτα. Την αφήνουμε σε σιγανή φωτιά 2μιση με 3 ώρες. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το άλλο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες. Προσθέτουμε το ξίδι, τον πελτέ ντομάτας και τις πιπεριές ψιλοκομμένες. Στη συνέχεια ρίχνουμε το κρασί και τον ζωμό και ρίχνουμε αλατοπίπερο. Βγάζουμε τη γλώσσα από την κατσαρόλα, της αφαιρούμε το δέρμα και την κόβουμε σε φέτες. Τοποθετούμε τις φέτες σε μία πιατέλα και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα.

Το βιβλίο

«Η αρραβωνιαστικά του Αχιλλέα» της Άλκης Ζέη, εκδόσεις Κέδρος, εκδόσεις Μεταίχιμο

«Συνταγές μέσα από τη λογοτεχνία» της Μαρίνβας Αννίνου και της Αμφιτρίτης Σαραφάνου, εκδόσεις Τα Νέα

«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, βρίσκονται στο *Ertecho*.

Από τα σκλαβοπάζαρα της Αφρικής στα βαμβακοχώραφα της Αμερικής

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Πριν από κάμποσα χρόνια, θα ήμουν τότε φοιτητής της Νομικής, είχα πετάξει με τα φτερά της πάλαι ποτέ Ολυμπιακής των 7 πειρών έως το Γιοχάνεσμπουργκ. Ήμουν ένας νεαρός τολμητής τότε, έμπαινα σε ένα αεροπλάνο και ταξίδευα χωρίς κανένα πλάνο. Θυμάμαι σε εκείνο το ταξίδι μου, δεν είχα φροντίσει να μάθω ούτε καν τι νόμισμα είχε η χώρα της Νότιας Αφρικής. Ήξερα βέβαια ότι βασιλεύει ο φυλετικός διαχωρισμός, το περίφημο απαρχαίντ, όμως το σοκ ήταν μεγάλο όταν το βίωσα ο ίδιος. Υπήρχαν λεωφορεία μόνο για λευκούς, εστιατόρια μόνο για λευκούς, τουαλέτες μόνο για λευκούς (σε αυτό το τελευταίο αναγνώριζα ένα κάποιο δίκιο, διότι δεν γίνεται να επιχειρείς σε ουρητήριο και δίπλα σου να ξεδιπλώνεται ανερυθρίαστα μια νέγκρικη μαλαπέρδα). Όταν επισκέφτηκα κάποιο εργοστάσιο μεταλλουργίας – ένας Θεός ξέρει πώς βρέθηκα εκεί –, και το αφεντικό με ξενάγησε στον χώρο, όλοι του απευθύνονταν με σκυμμένο το κεφάλι και χαμηλωμένη τη φωνή, «Yes, master. Yes, master».

Αλλά γιατί είχα άραγε παραξενευτεί; Μήπως και η υπηρετιούλα που είχαμε στο πατρικό μου, μια μικρή χωριατοπούλα, δεν υπάκουε σε ό,τι της έλεγε η μάνα μου με το χαρακτηριστικό εκείνο «Μάλιστα, κυρία»;

Αυτές τις ενθυμήσεις μου έφερε στο νου το μυθιστόρημα της Για Τζάσι, «Επιστροφή στην πατρίδα». Η συγγραφέας, κρίνοντας από τη φωτογραφία στο αυτί του βιβλίου, είναι μια χαμογελαστή νεαρή

από την Γκάνα της Αφρικής που το άφρο μαλλί της θα προκαλεί πονοκέφαλο σε κάθε κομμώτρια που σέβεται τον εαυτό της. Ωστόσο, το μυαλό που κρύβεται πίσω από αυτό το θυσαντώ μαλλί είναι υπέροχο.

Πρόκειται για το πρώτο βιβλίο της νεαρής Γκανέζας και έχει κάνει ήδη πάταγο. Πώς αλλιώς; Η συγγραφέας αφηγείται τις ιστορίες διαφόρων συμπατριωτών της από την αρχή κιόλας του ιερού θεσμού της δουλείας – λέω ιερού επειδή τον ευλόγησαν οι παπική έδρα, αλλά και οι ιεραποστολές.

Η ιστορία της δουλείας είναι βέβαια μια πολύ παλιά υπόθεση. Αν δεν υπήρχαν οι δούλοι στην αρχαία Αθήνα δεν ξέρω πώς θα έβρισκε τον χρόνο να φιλοσοφεί στην αγορά ο Σωκράτης, ούτε πώς θα έφταναν τα μάρμαρα στον λόφο της Ακροπόλεως



Yaa Gyasi
Επιστροφή στην πατρίδα
Εκδ. Ίκαρος

για να χτιστεί ο Παρθενώνας. Δούλοι βρέθηκαν οι Εβραίοι στην Αίγυπτο αρχικά κι ύστερα στη Βαβυλώνα. Δούλοι είναι σήμερα οι Παλαιστίνιοι στον τόπο τους και δούλοι είναι οι Πακιστανοί που δουλεύουν στις φράουλες της Μανωλάδας. Θα μου πείτε, δούλοι είναι και τα νετρόνια που περιφέρονται αλυσοδεμένα γύρω από τον πυρήνα του ατόμου.

Η Για Τζάσι στο «Επιστροφή στην πατρίδα» δεν ασχολείται γενικώς με τη δουλεία. Την ενδιαφέρει η δουλεία που υπέστησαν οι ομοχρώματί της. Οι μαύροι της Αφρικής. Βέβαια, δεν ήταν μόνο οι λευκοί που εκμεταλλεύτηκαν αυτό το εμπόριο. Οι ιθαγενείς ήταν εκείνοι που αιχμαλώτιζαν μαύρους από τις αντίπαλες φυλές και τους παρέδιδαν στους λευκούς εμπόρους για τις αγοραπωλησίες. Η συγγραφέας δεν αθρώνει κανέναν.

Η αφήγησή της φτάνει ως τα βαμβακοχώραφα της Αμερικής και τον εμφύλιο που ξέσπασε εκεί, κι είχε ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση των νέγρων (μπορώ άραγε τη σήμερον ημέρα να γράφω τη λέξη νέγρος ή θα θεωρηθώ κατάπτυστος από τους δικαιωματιστές;)

Με εξαιρετική μετάφραση της Μαρίας Φακίνου (διότι όταν μεταφράζει ένας συγγραφέας είναι αλλιώς) θα δυσκολευτείτε να αφήσετε το βιβλίο από τα χέρια σας – ακόμη κι αν δεν έχετε έναν «μαύρο» να σας γυρίζει τις σελίδες.



Ηρώ Σκάρου: Μια λογοτεχνική ματιά στη δυσλειτουργική οικογενειακή συμβίωση

ΤΗΣ ΔΑΝΑΗΣ ΚΑΜΖΟΛΑ

Tο καινούργιο βιβλίο της Ηρώς Σκάρου, «Τροία», κυκλοφόρησε τον περασμένο Σεπτέμβριο από τις εκδόσεις Κέδρος. Πρόκειται για ένα βιβλίο που αναδεικνύει με χιούμορ την τραγικότητα της αγίας ελληνικής οικογένειας. Ένας παράξενος απειλητικός βόμβος από τα έγκατα της γης αναστατώνει την Ελένη, την ηρωίδα, αλλά και όλη τη γειτονιά. Δεν είναι όμως μόνο αυτό που την κρατάει ξύπνια τα βράδια. Το πατρικό της στο νησί κινδυνεύει να καταρρεύσει, το ίδιο και το σπίτι της στα Βριλήσσια. Ο σύζυγός της, σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης, νοιάζεται κυρίως για τη δική του ευζωία, ο γιος της δηλώνει gender fluid, η πεθερά της ανακατεύεται σε όλα. Όσπου ένας καρδιολόγος - ποιητής και μια σκυλίτσα έρχονται για να ανατρέψουν το σκηνικό.

Η Ηρώ Σκάρου κατάγεται από την Ικαρία, έζησε στη Σύρο και ενηλικιώθηκε στην Αθήνα, όπου σπούδασε φιλοσοφία και μάρκετινγκ. Σήμερα γράφει, μεταφράζει και διδάσκει δημιουργική ανάγνωση και γραφή μαζί με τον συγγραφέα Άρη Σφακιανόκη στην Ανοιχτή Τέχνη. Έχουν εκδοθεί δύο συλλογές διηγημάτων της, οι «Μια χαρά είναι» το 2018, εκδόσεις Γκοβόστη και «Η ζωή όπως είναι» το 2020, εκδόσεις Κέδρος. Με αφορμή το πρώτο της μυθιστόρημα, της ζητήσαμε να μας μιλήσει για τη σύγχρονη ελληνική οικογένεια, την αναζήτηση σεξουαλικής ικανοποίησης εντός ή εκτός γάμου, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η σύγχρονη γυναίκα και άλλα σύγχρονα θέματα όπως αυτά της ταυτότητας του φύλου ή τη συγγραφή μέσω Τεχνητής Νοημοσύνης.



ΗΡΩ ΣΚΑΡΟΥ
Τροία
Εκδ. Κέδρος

Το μυθιστόρημά σας αναφέρεται σε μια σύγχρονη ελληνική οικογένεια. Ο τίτλος «Τροία» έχει να κάνει με κάποια πολεμική ατμόσφαιρα εντός της; Ακριβώς. Οι άνθρωποι για τους οποίους γράφω βρίσκονται σε μια εμπόλεμη κατάσταση με τακτικές συρράξεις και περιόδους ανακωχής. Καθώς η λέξη Τροία είναι συνυφασμένη με έναν πόλεμο, αποτέλεσμα προσβολών και διενέξεων, ο τίτλος μου φάνηκε ως ο πλέον ταιριαστός.

Υπάρχει κι ένας Δούρειος Ίππος, σωστά; Υπάρχει πράγματι στην ιστορία ένα εύρημα αντίστοιχο του Δούρειου Ίππου με το οποίο αποκαλύπτονται κάποια στιγμή οι σκελετοί στην τουλάπα.

Είναι συχνό φαινόμενο οι συρράξεις και τα μυστικά εντός της αγίας ελληνικής οικογένειας; Θεωρώ, πως σήμερα περισσότερο από ποτέ.

Τι φτάνει γι' αυτό; Πιθανότατα η κρίση αξιών. Οι αλλαγές είναι ραγδαίες και τα ιδανικά του παρελθόντος απομυθοποιούνται. Η ρευστότητα, κυρίαρχο χαρακτηριστικό της εποχής, αποδιοργανώνει τις σχέσεις. Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να βρουν ισορροπία στους διαφορετικούς τομείς της ζωής τους. Η επικοινωνία απουσιάζει.

Είναι η έλλειψη επικοινωνίας ο βασικός λόγος που η οικογένεια στην «Τροία» δυσλειτουργεί; Ένας από τους βασικούς. Στο ζευγάρι απουσιάζει επίσης η συντροφικότητα, η στοργή και το μοίρασμα των καθημερινών ευθυνών.

Ποιο ήταν το έναυσμα ώστε να ασχοληθείτε με το συγκεκριμένο θέμα; Χάρη στη δουλειά μου γίνομαι κοινωνός πολλών και διαφορετικών ανθρώπινων ιστοριών. Στις περισσότερες από αυτές, ο ρόλος της οικογένειας αναδεικνύεται ως πρωταρχικός στο πλαίσιο των προβλημάτων που συζητιούνται. Μια δυσλειτουργική οικογενειακή συμβίωση επηρεάζει όλα τα μέλη, ιδίως τα νεότερα, ως προς την επικοινωνία και την αίσθηση ασφάλειας, συναισθηματικής και σωματικής. Αποφάσισα λοιπόν να διερευνήσω αυτά τα ζητήματα μέσα από μια λογοτεχνική ματιά.

Αναφέρεστε και στις προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει μια σύγχρονη γυναίκα. Θεωρώ πως η αναπροσαρμογή που έχουν υποστεί οι ρόλοι στην οικογένεια, λόγω των μετασχηματισμών και μεταβολών στη λειτουργία της, δεν ήταν απαραίτητα προς όφελος των γυναικών. Η σύγχρονη γυναίκα έχει πολλαπλά καθήκοντα και παράλληλα πολλούς περιορισμούς. Πρέπει, για παράδειγμα, να είναι αφοσιωμένη μητέρα και ικανή νοικοκυρά αλλά να έχει και δουλειά με καλές αποδοχές, κατά προτίμηση όχι καλύτερες από του συζύγου της.

Η ηρωίδα σας είναι μεταφράστρια, όπως κι εσείς στην πραγματική ζωή. Υπάρχουν άλλα κομμάτια της δικής σας προσωπικότητας που έχετε δανείσει στην ηρωίδα σας; Θέλω να πω, πιστεύετε ότι οι συγγραφείς αυτοβιογραφούνται κατά κάποιον τρόπο; Αυτό συμβαίνει, κάποιες φορές συνειδητά κι άλλες ασυνείδητα. Όσο για μένα, θα δανειστώ μια δήλωση του Ρέιμοντ Κάρβερ: «Δεν είμαι οι χαρακτήρες μου, μα οι χαρακτήρες μου είμαι εγώ». Σε όλους τους ήρωές μου υπάρχουν ψήγματα δικών μου εμπειριών και χαρακτηριστικών. Σίγουρα περισσότερο στην κεντρική μου ηρωίδα, Ελένη, στην οποία όμως έχω αποδώσει και γνωρίσματα αντίθετα από τα δικά μου καθώς με ενδιέφερε να εξερευνήσω τις περιοριστικές πεποιθήσεις μιας σύγχρονης γυναίκας και τους τρόπους να απαλλαγεί από αυτές.

Στην προμετωπίδα διαβάζουμε ένα απόφθεγμα του Αλέξανδρου Δουμά, υιού. «Τα δεσμά του γάμου είναι τόσο βαριά που χρειάζονται δύο για να τα κουβαλήσουν. Συχνά, και τρεις». Πόσο δύσκολο είναι να παραμείνει ένας άνθρωπος πιστός στον γάμο του; Λέγεται πως ο άνθρωπος ανήκει στο μικρό ποσοστό των θηλαστικών που είναι ικανά για διατήρηση μονογαμικών σχέσεων. Από την άλλη, είναι εξαιρετικά επιρρεπής στην απιστία και την πολυγαμία. Η μοιχεία ως έννοια υπάρχει από τότε που εφευρέθηκε και αυτή του γάμου. Οι λόγοι είναι πολλοί και διαφορετικοί για κάθε περίπτωση, αν και οι πιο συνηθισμένοι έχουν να κάνουν με την αναζήτηση σεξουαλικής ικανοποίησης και την πλήξη στη συζυγική σχέση. Αν συνυπολογίσουμε και την ένταση που μπορεί να δημιουργηθεί εξαιτίας καθημερινών συγκρούσεων, οι αναζητήσεις εκτός σχέσης μοιάζουν δικαιολογημένες (όχι για τον απατημένο).

Μπορεί, παρ' όλα αυτά, ένα ζευγάρι να προστατεύσει τη σχέση του; Θεωρώ πως ναι. Αν υπάρχει ευθύτητα στην επικοινωνία, έκφραση των αναγκών και δέσμευση από το ζευγάρι να κοιπάσει –αν χρειάζεται– γι' αυτά.

Στο μυθιστόρημά σας καταπιάνεστε με θέματα αιχμής, όπως η ταυτότητα του φύλου, αλλά και με πλέον διαχρονικά ζητήματα όπως ο ρόλος της πεθεράς στην ελληνική οικογένεια. Τι λένε οι φίλοι σας που διάβασαν το βιβλίο; Δεν μιλάω για την πεθερά σας... Οι φίλοι μου που διάβασαν την «Τροία» βρήκαν αρκετά σημεία ταύτισης. Η πεθερά μου όχι, αλλά δεν το έχει διαβάσει ακόμη. Αστειεύομαι. Η αλήθεια είναι πως στη Ρένα έχω αποδώσει αρκετά χαρακτηριστικά της κλασικής Ελληνίδας πεθεράς, αλλά και κάποια που τη διαφοροποιούν ευχάριστα. Σε ό,τι αφορά στα θέματα αιχμής, όπως τα ονομάζετε, στάθηκαν αφορμή για συζητήσεις. Κι αυτό ήταν που επιθυμούσα. Βάζοντας για παράδειγμα τον μεγάλο γιο της οικογένειας να δηλώνει gender fluid και αναφέροντας τις αντιδράσεις από τον οικογενειακό περίγυρο, αναδείχθηκε η ανάγκη που έχει ένα παιδί να αποδεχθεί ο γονιός του την όποια διαφορετικότητά του ως φυσιολογική έκφραση της ταυτότητάς του.

Έλκετε την καταγωγή σας από την Ικαρία. Το νησί για το οποίο γράφετε στο βιβλίο είναι αυτό; Όσο έγγραφα την «Τροία», μου έρχονταν πράγματι εικόνες από το νησί καταγωγής μου, αλλά και από τη Σύρο όπου έζησα ως παιδί. Υπάρχουν στο βιβλίο αναφορές στην αυτοσχέδια σκηνή που είχαμε στήσει με τον αδελφό μου στον κήπο του σπιτιού στην Ερμούπολη. Υπάρχει ακόμη περιγραφή της εκκλησίας του Αγίου Κηρύκου στην Ικαρία και σκηνές που διαδραματίζονται στην παραλία του Ιερού. Κι ακόμη αναμνήσεις με εικόνες, γεύσεις και αρώματα από τα δύο αγαπημένα νησιά.

Η γραφή σας, τόσο στα διηγήματα όσο και στο μυθιστόρημά σας, είναι δίχως πολλά επίθετα, σχεδόν δωρική. Με τον τρόπο αυτόν τιμάτε κάποιους συγγραφείς που σας έδειξαν το φωτεινό μονοπάτι της

πεζογραφίας; Με άλλα λόγια, ποιους ξένους συγγραφείς αγαπάτε; Έναν από αυτούς τον ανέφερα ήδη. Είναι ο Ρέιμοντ Κάρβερ. Θαυμάζω την αριστοτεχνική του λιτότητα. Αγαπώ τον Τσέχοφ για τον μοναδικό του τρόπο να ρίχνει φως στα σκοτάδια της καθημερινής ζωής. Κι ακόμη τον Ντοστογιέφσκι για τη φιλοσοφική και ψυχολογική διάσταση των έργων του. Τα τελευταία χρόνια, ξεχώρισα την Ελίζαμπεθ Στράουτ για τον καθηλωτικό ρεαλισμό της.

Ποια πιστεύετε ότι είναι τα απαραίτητα εφόδια για έναν νέο που αποφασίζει να γράψει ένα βιβλίο; Παρατηρητικότητα, ικανότητα συγκέντρωσης, υπομονή κι επιμονή. Εννοείται ότι διαβάζει πολύ, κυρίως συγγραφείς με το ύφος που προτιμά, και δεν αντιστέκεται στις παρατηρήσεις και την κριτική.

Έχετε γράψει διηγήματα, τώρα και μυθιστόρημα. Εσείς, ως αναγνώστρια, ποιο από τα δύο αυτά είδη πεζογραφίας προτιμάτε; Ως αναγνώστρια απολαμβάνω εξίσου μικρά και μεγαλύτερα σε έκταση αναγνώσματα όταν έχουν τα χαρακτηριστικά που αναζητώ: λιτότητα και πυκνότητα. Είναι γεγονός ότι αυτές οι ιδιότητες βρίσκονται συχνότερα στη μικρή φόρμα. Χάρη στην ελλειπτικότητα, που απαιτεί προσεκτική επιλογή λέξεων και ακρίβεια στη διατύπωση, ένα διήγημα «δείχνει» περισσότερο από όσα «λέει». Κι αυτό οδηγεί σε ενεργητική ανάγνωση, εμπάθωση και προβληματισμό.

Και ως συγγραφέας; Γράφοντας η ίδια διηγήματα είχα την ευκαιρία να καταπιαστώ με ζητήματα που με απασχολούσαν, με ελευθερία στην έκφραση, χωρίς περιορισμό στο ύφος και την οπτική γωνία.

Μετά την ολοκλήρωση του πρώτου σας μυθιστορηματος, ποια θεωρείτε ότι είναι η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στη μικρή και τη μεγάλη φόρμα; Το βάθος στο οποίο φτάνει η γραφή. Το μυθιστόρημα δίνει το περιώριο βαθύτερης εξερεύνησης ενός μεγαλύτερου αριθμού χαρακτήρων και ανάπτυξης των καταστάσεων. Αυτή η ανάπτυξη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον

Σε όλους τους ήρωές μου υπάρχουν ψήγματα δικών μου εμπειριών και χαρακτηριστικών

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
Η παρουσίαση του βιβλίου της Ηρώς Σκάρου, «Τροία», θα γίνει την Τετάρτη 13 Δεκεμβρίου στις 19:30, στο MONK Grapes and Spirits, Καρόρη 4 Αθήνα.

ρυθμό που πρέπει να τον χαρακτηρίζει, διακύμανση αλλά και ισορροπία.

Σκοπεύετε να γράψετε κάποιο καινούργιο βιβλίο ή θα το αναθέσετε στην Τεχνητή Νοημοσύνη; Εννοώ, για πόσο καιρό ακόμα πιστεύετε ότι θα γράφει ο άνθρωπος κι όχι ο αλγόριθμος; Σκοπεύω όντως να γράψω καινούργιο βιβλίο, αλλά τώρα που μου βάλατε την ιδέαας ρωτήσουμε το chat bot αν αξίζει τον κόπο.

Χρησιμοποιείτε συχνά την εφαρμογή; Μέχρι σήμερα, μία ακόμη φορά. Για μία σκηνή της «Τροίας» όπου η πρωίδα μου ψάχνει λογισμικό για δημιουργία ποιημάτων. Ζητάει από το bot να της γράψει ένα, με θέμα τη ζωή, σε στιλ T.S. Eliot. Το αποτέλεσμα υπάρχει μέσα στο βιβλίο. Για το κατά πόσο είναι επιτυχημένο ή όχι θα πρέπει να αποφανθούν οι κριτικοί. Για μένα ήταν ικανοποιητικό. Ας ρωτήσουμε τώρα: «θα αντικαταστήσει στο μέλλον η Τεχνητή Νοημοσύνη τους συγγραφείς;»

Τι λέει, λοιπόν, το λογισμικό; Σας διαβάζω: «Παρ' όλο που η Τεχνητή Νοημοσύνη έχει κάνει σημαντικά βήματα στη δημιουργία κειμένων που μιμούνται την ανθρώπινη γραφή, στην ουσία της λογοτεχνικής δημιουργίας εμπεριέχεται το βάθος του συναισθήματος, η δημιουργικότητα και μια μοναδική θεώρηση που συχνά υπερβαίνει τις δυνατότητες των αλγορίθμων. Η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να βοηθήσει τους συγγραφείς δημιουργώντας ιδέες, προτείνοντας δομές ή ακόμη και δημιουργώντας περιεχόμενο με βάση υποδείγματα. Ωστόσο, η βαθιά σύνδεση με το συναίσθημα, ο πλούτος της ανθρώπινης εμπειρίας και η ικανότητα μοναδικής έκφρασης είναι στοιχεία στα οποία οι άνθρωποι υπερέρχονται».

Ακούγεται ελπιδοφόρο. Το πιστεύετε; Παρότι οι δημιουργοί του λογισμικού αναφέρουν στην ιστοσελίδα της εταιρίας πως οι απαντήσεις που δίνονται «μπορεί να είναι ανακριβείς, αναληθείς και ενίοτε παραπλανητικές», επιλέγω να το πιστέψω και να θεωρώ πως η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν θα αντικαταστήσει τους συγγραφείς, αλλά μπορεί να τους βοηθήσει. Τουλάχιστον μέχρι να γράψω το νέο μου μυθιστόρημα. **A**

GRAPHIC NOVEL - Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΡΝΤΟΓΑΝ ΟΠΩΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΕΙΠΘΕΙ ΠΟΤΕ



ERDOĞAN
Η ΑΝΟΔΟΣ ΕΝΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ
Μια εικονογραφημένη βιογραφία

«Ο Can Dündar ανήκει στην ελίτ των πραγματικά γενναίων δημοσιογράφων, που ρισκάρουν τα πάντα ώστε ο κόσμος να μάθει την αλήθεια.»
– Jennifer Clement, πρόεδρος της PEN International

“Ο Can Dündar είναι ένας εξαιρετικά θαρραλέος δημοσιογράφος.”
– Ορχάν Παμούκ, Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 2006

ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΘΥΜΙΖΕΙ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ

Ζητήστε το στα βιβλιοπωλεία και στο e-shop www.anubis.gr



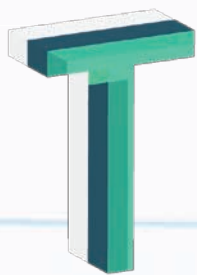
www.anubis.gr

Βρείτε μας στα social media



SCAN ME





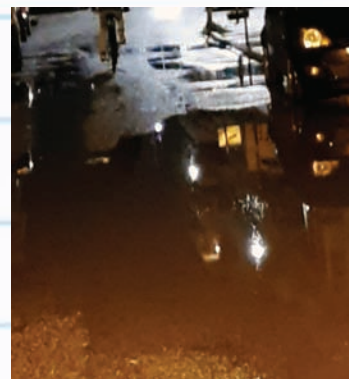
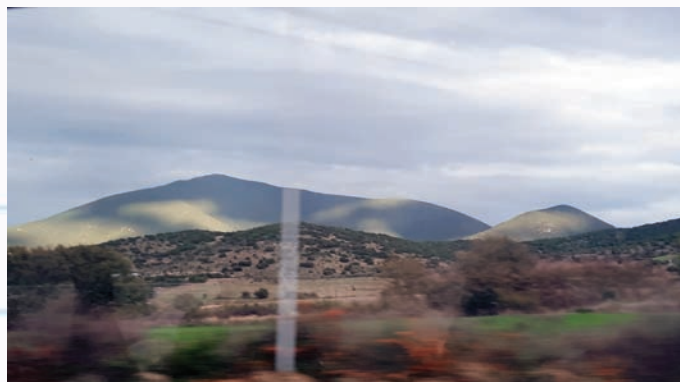
ΤΑΞΙΔΙ

Όσο παγιώνεται η καθημερινότητα, πλέκει γύρω από τον άνθρωπο έναν εφνοουχαστικό ιστό που εμποδίζει την πρωτογενή επαφή με τα πράγματα. Είναι λίγο πολύ αξιωματικό. Στ' αγγλικά το λένε: «A rolling stone gathers no moss». Που σημαίνει ότι τα ταξίδια οξυγονώνουν την ύπαρξη. Για να νιώσεις πιο βαθιά ή, ίσως, κάτι καινούργιο, χρειάζεται κάθε τόσο ν' αφήνεις το κάστρο σου για κάπου όπου δεν έχεις ξαναβρεθεί.

Αν ήμασταν πάμπλουτοι θα στριφογυρίζαμε την υδρόγειο σφαίρα με δεμένα μάτια, θα καρφώναμε πάνω της μια καρφίτσα κι αυτός θα ήταν ο επόμενος προορισμός μας. Όπως έχουν τα πράγματα, πήραμε μια πέτρα και την πετάξαμε όσο πιο βόρεια μπορούσαμε. Έφτασε μέχρι την Καβάλα. Έτσι, ξεκινήσαμε για εκεί. Ας ειπωθεί πως ο τόπος ήταν μόνο η αφορμή, ο προορισμός ήταν το ίδιο το ταξίδι.

Για το πρώτο σκέλος του ταξιδιού, μέχρι Θεσσαλονίκη, ξεκινήσαμε με ΚΤΕΛ από το Πεδίον του Αρεώς. Φτάνοντας, οκτώ ώρες αργότερα, το πρώτο που κάνουμε είναι να ακυρώσουμε τα εισιτήρια επιστροφής. Ποτέ ξανά. Καθώς μετά τις θεσσαλικές πλημμύρες, η σύνδεση με τρένο έχει διακοπεί επ' αόριστον, τα λεωφορεία του ΚΤΕΛ είναι συνήθως πλήρως κατειλημμένα και οι οδηγοί δουλεύουν απανωτές υπερωρίες. Λίγο μετά τη Λάρισα, το όχημα φεύγει προς τα δεξιά και ξύνει την μπάρα στην άκρη της Εθνικής! Ο οδηγός μας ήταν στα πρόθυρα του ν' αποκοιμηθεί στο τιμόνι. Για τις επόμενες τρεις ώρες, ένας επιβάτης αναλαμβάνει να τον κρατήσει ξύπνιο μιλώντας του. Και αυτό όμως να μην είχε συμβεί, ποιος έχει όρεξη να ξαναβρεθεί σε μια υπερπολυτελή, αεροστεγή κάψουλα, κατάμεστη με κόσμο (όλοι εξοπλισμένοι με κινητά!) ακούγοντας Νταλάρα και Μπτροπάνο; Εστω και αν το υλικό που αποκομίζεις ακούγοντας τις προσωπικές συζητήσεις αγνώστων δεν είναι διόλου αμελητέο. (Ακούγεται πια συχνά, και δικαίως, ότι τα ΚΤΕΛ είναι από τα πιο πρόσφορα πεδία έρευνας της Κοινωνικής Ανθρωπολογίας.)

Στη συμπρωτεύουσα γευόμαστε ξανά τις δόξες του παλιού κόσμου, που η ομογενοποίηση του σύγχρονου δεν έχει καταφέρει να εκθρονίσει. Μετά τη χτεσινή νεροποντή, οι νερόλακκοι στη Γιαννιτσών, κάτω απ' τον Βαρδάρη (σε μια εν πολλοίς αδόμητη περιοχή της πόλης) στραφταλίζουν το βράδυ, μυστηριώδεις και αβυθομέτρητες πύλες προς κάπου αλλού. Η Παλιά Αγορά βρithει από υφάσματα στον αργαλειό, ξύλο σκαλισμένο στο χέρι και κατασκευάσματα που τεκμηριώνουν ότι οι παλιές τέχνες συνεχίζουν να αντιστέκονται στην Κίνα και στο ΙΚΕΑ. Επιπλέον, μια έκπληξη: η πόλη είναι πλημμυρισμένη από Τούρκους θείους, ξάδελφους και ανήψια, που κάθε 10 Νοέμβρη συρρέουν κατά εκατοντάδες εδώ, στη γενέτειρα του Κεμάλ Ατατούρκ, για την επέτειο της γέννησης του Τούρκου εθνάρχη. Περνάμε το βράδυ στο στούντιο μιας φίλης ζωγράφου, σ' έναν πέμπτο όροφο στα Λαδάδικα, περιτριγυρισμένοι από πίνακες και ανολοκλήρωτα σκίτσα στους



Η Καβάλα ΗΤΑΝ ΤΟ ΠΡΟΣΧΗΜΑ

Του ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΤΣΟΥΚΑ

από τη σινική μελάνη που εισρέει απ' όλα τα σημεία του ορίζοντα. Η σινική πυκνώνει, κι εμείς καταφορίζουμε πάλι για να συμμετέχουμε στις ιστορίες που συλλαβίζουν τα φώτα της Καβάλας καθώς πληθαίνουν...

Καθοδόν στην επιστροφή για Αθήνα: Σπύρα ή Σπάρα; Το όνομα στην επιγραφή της Εθνικής δεν σημαίνει κάτι. Όμως ο λόφος που γουργουρίζει πίσω από τις δεντρογραμμές λέει πολλά. Βαθυπράσινες πτυχωσεις σάρκινης γης, κατάστικτες από κηλίδες ήλιου, μια φιδίτσια οντότητα που δείχνει να αναδύεται ναυαχικά καθώς κυλάμε πλάι της, και μαζί κάπως διστακτικά σαν να ορέγεται την ορατότητα αλλά όχι απαραίτητα και την οικειότητα.

Ένα τριήμερο που ανοιγόκλεισε σαν διάφραγμα φωτογραφικής μηχανής. Τώρα, η γραφή αναλαμβάνει να «καθαρογράψει το πρόχειρο της εμπειρίας», να εμψυώσει καινούργια ζωή στο βίωμα, να το αρδεύσει εκ νέου. Πράγμα εφικτό μόνο κατά προσέγγιση... Ναι, όντως, πάντα υπάρχουν περισσότερα που μπορούν να ειπωθούν. Ίσως όμως να αρκεί να ειπωθούν μόνο όσα χρειάζονται για να γίνει το ίδιο το κείμενο ένα μικρό συμβάν· ένα σύντομο ταξίδι. ■

τοιχούς. Είναι Σαββατόβραδο κι η πόλη γύρω μας δονείται εν μέσω Φεστιβάλ Κινηματογράφου, και παρέες φοιτητόκοσμου που δείχνουν να εξισώνουν την απόλαυση με την ένταση. Το κατάλυμά μας, όμως, είναι διαποτισμένο από μια διαφορετική ενέργεια: εκείνη της μοναχικής, επίπονης αναμέτρησης με τη δημιουργία. Ένα πουχαστήριο στη μέση μιας τρικυμισμένης πόλης.

Την επόμενη μέρα, στα εκατόν πενήντα χιλιόμετρα οδήγησης μέχρι την Καβάλα, οι ουρανοί του Νοέμβρη που μας συνοδεύουν, ζουν τη δική τους ζωή – ειδικά πάνω από τους υδροβιότοπους της Κερκίνης. Ακατάπαυστα δραστήριοι, μεταφέρουν βροχές πάνω από τα κεφάλια μας για να τις εναποθέσουν, ελπίζουμε, κάπου μακριά. Όμως όχι. Ένα φιλόβροχο αποφασίζει να μας πάρει στο κατόπι καθώς περνάμε κάτω από τις Καμάρες του Υδραγωγείου, ανηφορίζοντας προς την Ακρόπολη της Καβάλας. Πρόκειται για το οχυρό πάνω από τη θάλασσα, με βυζαντινές, ενετικές, οθωμανικές επιστρώσεις επάνω στα προηγούμενα ερείπια. Από την κορυφή του, ωστόσο, η πανοραμική θέα του λιμανιού παραμένει η ίδια ανά τους αιώνες, όπως και οι γάτες που περιδιαβαίνουν τις πολεμίστρες, άφοβες και κοινωνικότερες. Στα ριζά του, στριμωγμένα για προστασία, σπitια με χαμπλές πόρτες και καγιάτια, όπως εκείνα που θυμόμαστε κι από αλλού (τη Βέροια, τη Θεσσαλονίκη, ακόμα και τα Αναφιώτικα της Αθήνας).

Απέναντί του, το Imaret, ένα εντυπωσιακό σύμπλεγμα κτιρίων (τζαμί, αγορά, θρησκευτικό σχολείο, πτωχοκομείο), είναι παλιό ισλαμικό ιεροδιδασκαλείο που σήμερα έχει προαχθεί σε υπερπολυτελές ξενοδοχείο. Εδώ, πλέον, μια βραδιά κοστίζει 994 ευρώ και η παραμονή μικρών παιδιών και κατοικίδιων... αποθαρρύνεται. Εκπληρώνει δηλαδή, τον ακριβώς αντίθετο σκοπό από εκείνον για τον οποίο κτίστηκε πριν από διακόσια χρόνια.

Αυτήν την εποχή του χρόνου, η νύχτα πέφτει νωρίς. Από ψηλά, όπου βρισκόμαστε, βλέπουμε στον ουρανό τα σύννεφα, σαν χρυσόμαλλα πρόβατα να τρέχουν να ξεφύγουν



Χάρης Αλεξίου και Λεξ: Ραδιοφωνικές σκέψεις για μια αιφνιδιαστική συνεργασία

► Η συνεργασία του Λεξ με τη Χαρούλα Αλεξίου παραξένεψε πολλούς. Μερικούς μάλιστα τους τρόμαξε. Όμως τι είναι αυτό που έχει τελικά σημασία όταν δύο καλλιτέχνες συναντιούνται;

Αν και οι κύριες μουσικές μου προτιμήσεις έχουν να κάνουν με τους ήχους που έρχονται από τη Βρετανία και την Αμερική, υπήρξα για 6 χρόνια παραγωγός του Δεύτερου Προγράμματος. Αν και δεν έφτασα ποτέ τις ανασκαφές στο ελληνικό ρεπερτόριο που έκαναν και κάνουν άλλοι συνάδελφοι, όπως ο Πύργος Τσάμπρας, ή ο Σιδεράς Πρίντζης από τους πιο παλιούς, ή ο Μιχάλης Γελασάκης από τους πιο νέους, ένιωθα μεγάλη αγάπη για το ελληνικό τραγούδι. Από τους γονείς μου κληρονόμησα πολλά επτάιντσα – υπήρχε πολύς **Χατζιδάκις** – και τρία μόνο LP: Τη «*Συννεφιασμένη Κυριακή*» του **Τσιτσάνη**, μια συλλογή με τραγούδια του **Θεοδωράκη** – ανάμεσα στα οποία ήταν και η εκπληκτική εκτέλεση του «*Χάθηκα*» με τη δική του φωνή – κι ένα δίσκος με τραγούδια του **Αττίκ**.

Αν το σκεφτείς, ήταν μια ενδιαφέρουσα συνοπτική καταγραφή κόσμων του ελληνικού τραγουδιού. Ύστερα, στην παιδική μου ηλικία δεν υπήρχε η τηλεόραση (έπαιζε μόνο 3-4 ώρες το απόγευμα) αλλά υπήρχε το ραδιόφωνο. Κι έπαιζε σε πολύ μεγάλο βαθμό το λαϊκό τραγούδι, που μετασχηματιζόταν συνεχώς.

Ξεκινώντας τις εκπομπές μου στο Δεύτερο, πίσω στο 2010, πίστευα ότι το καλύτερο που θα είχα να κάνω θα ήταν να φέρω περισσότερη Δύση στο πρόγραμμά του: Να ξεκινάω από τον **Σαββόπουλο**, να πιάνω όλους τους τραγουδοποιούς που μεγάλωσαν μ' εκείνον, όλες τις ροκ εκφάνσεις που εμ-

φανίστηκαν από τη δεκαετία του '60, όσο hip hop δεν έβριζε πολύ, όσο καλή ποπ έφτανε στα χέρια μου και να ανατρέχω, από τα παλιά, στον Χατζιδάκι. Να κάνω δηλαδή μια εκπομπή που να μην παίζει καθόλου μπουζούκι. Αυτά ήταν άλλωστε και τα κομμάτια του ελληνικού τραγουδιού που ήξερα πιο καλά και πίστευα ότι μου άρεσαν περισσότερο. Δεν πέρασε πολύς καιρός κι άφησα στην άκρη τα μεγαλεπήβολα σχέδιά μου περί δυτικότερου ήχου στο Δεύτερο κι έπεσα στα σκληρά: **Καλδάρας**, **Κουγιουμτζής**, **Πάνου**, αλλά και φυσικά **Σπανός**, **Λοΐζος**, **Χατζηνάσιος**, πολύς **Θεοδωράκης**, πολύς **Χατζιδάκις**. Από τραγουδιστές λαχταρούσα τη φωνή του **Διονυσίου** και του **Χατζαντζιδή** κι από τους τραγουδιστές που μέσα στα χρόνια είχαν δημιουργήσει μια ευρεία γκάμα, διάλεγα τα πιο λαϊκά τους. Τέτοιες περιπτώσεις ήταν ο **Νταλάρας** και η **Αλεξίου**. Δεν ήταν η προϋπάρχουσα γνώση που με οδηγούσε εκεί – διάβαζα και άκουγα μανιωδώς για να τα βγάλω πέρα – αλλά το βίωμα. Η οικειότητα της φωνής αλλά και του τρόπου που τραγουδούσαν από τη δεκαετία του '70 αυτοί οι μεγάλοι τραγουδιστές. Ε ναι, το λαϊκό τραγούδι, ο τρόπος που συνέθεταν οι μεγάλοι μας λαϊκοί συνθέτες και οι φωνές των μεγάλων λαϊκών τραγουδιστών μας, ανήκουν στη συλλογική μας μνήμη.

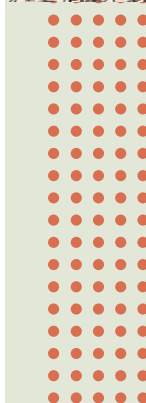
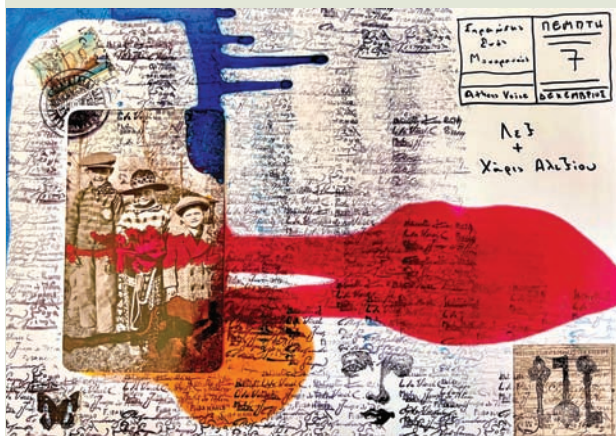
Δεν με απασχολεί καθόλου αν η Χάρης Αλεξίου έχει αντικειμενικά καλή φωνή. Δεν δίνω μία σχετικά με το πόσες οκτάβες πιάνει. Εκείνο που έχει σημασία για μένα είναι ότι το πχόχρωμά της με συγκινεί. Και με συγκινεί τόσο στο «*Φεύγω*» του **Βαρδή**, όσο και στο «*Φύγε*» με τον **Λεξ**. Όπως – και το είπα αρκετά διεξοδικά στο προηγούμενο σημείωμά – με συγκινούν και οι τρόποι του Λεξ.

Λοιπόν, φίλε, είναι η φωνή της Αλεξίου που στο «*Φύγε*» απλώς μιλάει και χωρίς να το θέλεις κάτι μέσα σου αλλάζει θέση: «*Αποφάσεις εντάσεις, καινούργιες προφάσεις, και φεύγεις ξανά*», κι ύστερα πάλι: «*Τι κοιτάς τις πληγές σου, λες και είσαι εσύ το θύμα της γης, κάθε άνθρωπος έχει ένα βάσανο, που δεν αντέχει*». Κι είναι μετά, στο δεύτερο επίπεδο, ο Λεξ: «*Ζούμε στην τραγωδία όλοι μας σαν τον χορό, η Νέα Σμύρνη έχει ιστορία μα δεν την έγραφα εγώ*».

Έχω δει περισσότερους από έναν ανθρώπους να σημαδεύουν το μέρος που υποτίθεται ότι τους ανήκει. Να περιχαράκωνονται και να ζουν αποκομμένοι – αλλά ευτυχείς, όπως οι ίδιοι λένε – μέσα σ' αυτό. Μα αν το κάνεις έτσι, τι γίνεται το βίωμα; Ο Λεξ ακολουθεί ακριβώς τα βιώματά του, γι' αυτό συναντά την Αλεξίου, και πολύ καλά κάνει. Είναι βέβαιο ότι το τρανζιστοράκι στο σπίτι του την είχε μεταδώσει πολλές φορές όταν εκείνος ήταν παιδί. Και το «*Φύγε*» είναι μια από τις συγκινητικότερες στιγμές της χρονιάς που τελειώνει. Και ειλικρινά δεν με απασχολεί καθόλου αν είναι αντικειμενικά καλό τραγούδι ή όχι. Μερικά πράγματα μετριούνται αλλιώς...

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CLLIV

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



Καλησπέρα Τζένη μου, σου γράφω με μεγάλη απογοήτευση για τον κόσμο που ζούμε, και για το πόσο επιφανειακοί είμαστε ως άνθρωποι. Είμαι 35, μια χαρά βλέπομαι, με στρωμένη δουλειά. Όλα πάνε καλά στη ζωή μου, εκτός από τα ερωτικά μου και γι' αυτό από ό,τι καταλαβαίνω «ευθύνεται» η δουλειά μου. Έχω γραφείο τελετών, είναι οικογενειακή επιχείρηση, και εργάζομαι εκεί από όταν τελείωσα τις σπουδές μου. Ας μη λέω, όμως, πολλά γι' αυτό. Έχω γνωρίσει κατά καιρούς διάφορες κοπέλες, αλλά τώρα νιώθω την ανάγκη να ερωτευτώ, να μείνω σε μια σχέση και, γιατί όχι, να κάνω οικογένεια. Μου γνώρισε ένας γνωστός, λοιπόν, μια κοπέλα, βγήκαμε για ένα ρομαντικό δείπνο. Φαινόταν και από την πλευρά της ότι της άρεσα, με ρώτησε με τι ασχολούμαι και απέφυγα να απαντήσω. Τις επόμενες μέρες μιλούσαμε συνέχεια, μου έστειλε όλο καρδούλες στα stories μου και πότε θα βρεθούμε ξανά και τέτοια. Σε μια συζήτηση που είχαμε στο IG, πήρα την απόφαση να της πω με τι ασχολούμαι. Άλλαξε σχεδόν αμέσως συμπεριφορά μόλις το έμαθε, έγινε απόμακρη, έστειλε μόνο εγώ. Της είπα «*είσαι πολύ απόμακρη, γιατί αυτή η συμπεριφορά; Μήπως έχει να κάνει με τη δουλειά μου;*» Και μου απάντησε «*όχι, καμία σχέση, εγώ δεν κρίνω τους ανθρώπους από το επαγγελματά τους*», αλλά στο τέλος μου έσκασε το ότι είμαι «*δυσοίονος νεκροθάφτης*». Μαλώσαμε και εξαφανιστήκαμε. Τα συμπεράσματα δικά σου...

Απαπα! Πάρα πολύ toxic. Μερικές φορές κι εγώ με κάτι τέτοια αναρωτιέμαι και απογοητεύομαι φουλ. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι κουβαλάνε περιέργες προκαταλήψεις και στερεότυπα, και το χειρότερο είναι ότι δεν νοιάζονται να τα αλλάξουν. Καταλαβαίνω ότι πληγώθηκες, αλλά ευτυχώς γρήγορα γρήγορα έδειξε προς τα πού θα πήγαινε η φάση. Το θέμα είναι εσύ να νιώθεις cool με τη δουλειά σου και να περιστοιχίζεσαι από υψαίους ανθρώπους. Άλλαξε σελίδα, βγες, διασκέδασε και είμαι σίγουρη ότι θα βρεθεί κάποια που να σου αξίζει και να της αξίζεις.

Μανεκέν μου, έχω να σου εξομολογηθώ κάτι για το οποίο έχω σπάσει το κεφάλι μου σοβαρά! Είναι ένας συνάδελφος στη δουλειά που κόβω φλέβα. Τον σκέφτομαι στον ύπνο μου, τον σκέφτομαι και στον ξύπνιο μου. Είναι πάρα πολύ όμορφος, πάρα πολύ σέξυ, πάρα πολύ ευγενικός. Αποφασίσαμε τώρα που λησιάζουν και οι γιορτές να κάνουμε ένα Secret Santa αυτοί που είμαστε ως ομάδα στο γραφείο. Το κακό είναι ότι εγώ κληρώθηκα να πάρω δώρο σε αυτόν. Έχω σκαλώσει τρομερά. Δεν θέλω να είναι κάτι που να δείχνει πόσο τον γουστάρω, ούτε και κάτι εντελώς φλατ.

Πρέπει να του πάρω κάτι να του περάσω το μήνυμα; Τι μου προτείνεις;

Αχ, και τα δώρα δεν είναι το δυνατό μου σημείο, αλλά θα το προσπαθήσω. Το λοιπόν, η απόφαση είναι, όντως, ζόρικη. Από τη μία, γιατί να χάσεις αυτή τη χρυσή ευκαιρία, ώστε να του ανοιχτείς λιγάκι και να δεις αν πάει και προς τα πού πάει. Από την άλλη, λόγω επαγγελματικού περιβάλλοντος, θα ήταν ίσως σώφρον να κρατήσεις τη μπάλα χαμηλά. Ας μην το κουράζουμε το κεφάλι μας περαιτέρω. Πάρ' του 2 εισιτήρια για το αγαπημένο του θέαμα (θέατρο, μπάσκετ, συναυλία) και αν σε ρωτήσει για ποιον είναι το δεύτερο, πες του ότι μπορείς να πάτε και παρέα. Καλό;

Μέχρι τώρα πίστευα ότι έχω βρει τον άνθρωπο της ζωής μου, αλλά τελικά είμαι πολύ άτυχη. Πάρα πολύ άτυχη. Γνωριστήκαμε μέσω μιας παρέας από την εταιρεία και μου συστήθηκε με ελληνικό όνομα. Πού να φανταστώ ότι είναι Ελληνογάλλος που δεν μένει μόνιμα στην Ελλάδα και ότι έχει έρθει για ένα εξάμηνο με τη δουλειά του; Αυτό το έμαθα αφού προχωρήσαμε αρκετά, και μου το αποκάλυψε τυχαία πάνω σε μια συζήτηση που είχαμε. Προβληματίστηκα πολύ από τότε που το έμαθα και συνειδητοποίησα ότι η σχέση μας δεν έχει μέλλον. Με βαριά καρδιά, λοιπόν, τον χώρισα λίγο πριν επιστρέψει στο Παρίσι, όπου και είναι το σπίτι του. Νιώθω απάθεια γι' αυτό που έκανα, γιατί αυτός είναι αρκετά ανοιχτός και δεν είχε πρόβλημα να συνεχίσουμε από απόσταση. Κλαίω κάθε μέρα, αλλά από την άλλη μήπως δεν μπορεί να πετύχει μια τέτοια σχέση και καλύτερα να τελειώνω μια ώρα αρχύτερα;

Φίλη μου, ίσως είμαι στη δυσάρεστη θέση να σου πω ότι σε βρίσκω αρκετά απόλυτη στην απόφαση που πήρες να χωρίσετε, αν και σε καταλαβαίνω φουλ. Με κάποια προσπάθεια και ανοιχτούς ορίζοντες, θα μπορούσατε ίσως να κάνετε ένα test drive, πριν το αποφασίσεις μια κι έξω. Μια δοκιμή, βρε αδερφέ. Καταλαβαίνω τους φόβους σου και τις αμφιβολίες σου, αλλά μια καλαρή δοκιμή τι θα κόστιζε παραπάνω σε στεναχώρια; Ήδη στεναχωριέσαι και πολύ μάλιστα, απ' ότι μου λες. Ασε τις παγιωμένες πεποιθήσεις σου για τις σχέσεις εξ αποστάσεως και δες εσύ τι πραγματικά θέλεις να έχεις στη ζωή σου. Θα μπορούσες, αν το αποφασίσεις, να κάνεις και μια προσπάθεια επανασύνδεσης τώρα που είναι ακόμα φρέσκο το πράγμα. Εδώ που τα λέμε δεν είναι καθόλου άσχημα τα Χριστούγεννα στο Παρίσι!



Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ



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

© JOHN HOLMES



COSMIC TELEGRAM

Από την ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αγαπημέ μου Κριέ, για πολύ λίγο ακόμα θα πρέπει να υπομείνεις το άγχος και τα μικροπροβλήματα στην καθημερινότητά σου. Στα θετικά, θα υπάρξουν αξιόλογες πηγές ώστε να αυξήσει το εισόδημά σου. Στα ερωτικά, τίποτα το σπουδαίο, αλλά ως διά μαγείας κρατάς την ψυχραιμία σου σε διάφορα συμβάντα που σου τη δίνουν στα νεύρα. Στο τέλος της εβδομάδας, για τους ελεύθερους Κριούς, ίσως υπάρξει μια ευχάριστη γνωριμία με προοπτική για το μέλλον. Στα επαγγελματικά, έχεις βαρεθεί κάπως το εργασιακό σου περιβάλλον και σκέφτεσαι να αλλάξεις κατεύθυνση. Προσοχή όμως, λέμε όχι στις βιαστικές κινήσεις.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Αγαπημένη μου Ταύρε, η εβδομάδα αυτή έχει έντονο συναισθηματικό ενδιαφέρον, καθώς πρόσφατα πέρασες κάποιες απογοητεύσεις τις οποίες προσπαθείς να βάλεις σε τάξη. Θα καταφέρεις να είσαι λογικός, αυτό δεν σημαίνει πως θα είσαι και επιεικής όμως. Πρέπει να προσέξεις τις βιάστικες κινήσεις και τα γρήγορα συμπεράσματα. Τα ξεσπάσματά σου, με μπινελίκια και ακαταλόγιστο χαμό, δεν θα σε βοηθήσουν σε αυτή τη φάση. Στον ερωτικό τομέα, αναζητάς ασφάλεια και ίσως γίνεσαι πειστικός. Τα νέα στα επαγγελματικά σου είναι θετικά καθώς παίρνεις σωστές αποφάσεις, που ίσως συνοδεύσουν καλές ευκαιρίες για αναβάθμιση.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα στον ταλαιπωρημένο Δίδυμο. Είσαι σε φάση που απορροφάς πολλή πληροφορία. Δεν θα λείψουν από την εβδομάδα σου συναντήσεις με άκυρα άτομα - πολλά τα ξαφνικά, όχι απαραίτητα και κακά! Πολύ καλή περίοδος για να ξεκινήσεις κάτι καινούργιο, ίσως κάποιο χόμπι, μία γλώσσα. Εσύ που είσαι ελεύθερος δεν παίζει κάποια αστρολογική όψη που να μπορείς να την πεις και θετική! Για τους δεσμευμένους Διδύμους, ο εκνευρισμός της καθημερινότητας περνάει και στη σχέση με το ταίρι. Στον επαγγελματικό τομέα προσπάθησε να μην κάνεις τις δουλιές των άλλων και επικεντρώσου στα δικά σου πρότζεκτ.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Αγαπημέ μου Καρκίνε, έχεις αγχωθεί για πράγματα που δεν μπορείς να διαχειριστείς, πρόκειται για συσσωρευμένα σκηνικά που σκάνε μαζί. Μην αφήνεις πίσω πλάνα που θα επιδρούσαν θετικά στην ψυχολογία σου και θα σε βοηθήσουν να αποφορτιστείς και να ανανεωθείς. Για τον ερωτικό τομέα οι εξελίξεις είναι θετικότερες, με εσένα να βρίσκεται στο επίκεντρο, γενικότερα έχεις ζήτηση και γίνεται συζήτηση γύρω απ' το όνομά σου! Εσύ που είσαι σε σχέση, δεν σε βλέπω καλά αν συνεχίσεις με την ίδια λογική. Οικονομικά υπάρχει αστάθεια και αβεβαιότητα γι' αυτό λίγη προσοχή.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Αγαπημέ μου, αυτή η εβδομάδα δεν κρύβει ούτε θετικές ούτε και αρνητικές εξελίξεις. Παίρνεις απόσταση από άτομα καταλαβαίνεις ότι δεν σου ταιριάζουν. Στα επαγγελματικά πρέπει να προσέξεις τι συζητάς γιατί πολλά από αυτά που θα ακούσεις δεν συμβαδίζουν με την πραγματικότητα. Στα ερωτικά σου έχεις εύνιοια! Για σένα που φιλοψάχνεσαι θα είναι μια ερωτική εβδομάδα. Αλλά και εσύ που δεν έχεις όρεξη για πολλά πολλά, δεν θα αποφύγεις το φλερτ. Για τους δεσμευμένους, υπάρχουν τρόποι να ανανεώσετε τη φάση με το ταίρι και το ανακαλύψετε σιγά σιγά.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Αγαπημέ μου Παρθένε, αν και έχεις περάσει τα πάνδεινα αυτή την περίοδο, επιμένεις σε μία αλλόκοτη στάση για την αντιμετώπιση διάφορων θεμάτων. Το τελευταίο διάστημα είσαι απότομος και παρορμητικός με το ταίρι σου, πράγμα που δημιουργεί εντάσεις στη σχέση. Εσύ που είσαι φρι και δεν σε ενδιαφέρει κάποιο συγκεκριμένο άτομο, μην πιέζεις τον εαυτό σου να μπει στο τριπάκι του φλερτ αφού δεν σε εκφράζει αυτή την περίοδο. Στον τομέα των οικονομικών, λαμβάνεις απρόσμενα έσοδα, αλλά θα ακολουθήσουν και αρκετά έξοδα, οπότε προτείνω αποταμίευση σε αυτή τη φάση.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Αγαπημένη μου Ζυγέ, καλό κουράγιο. Είσαι ναι μεν από τους τυχερούς, αλλά από άποψη ψυχολογίας δεν είσαι στα καλύτερά σου. Βρίσκεσαι σε μόνιμο στρες και οι ψυχαναγκασμοί δεν θα βοηθήσουν, αντίθετα θα σε αποδιοργανώσουν. Τρώγεις λίγο με τα ρούχα σου αλλά δεν σε ωφελεί. Στον ερωτικό τομέα, εσύ που είσαι ελεύθερος, τα γρήγορα συμπεράσματα για κάποιο άτομο που σε ενδιαφέρει σε βάζουν σε εκθρική στάση. Εσύ που είσαι σε σχέση, είσαι μία κρύο μία ζέστη με το ταίρι σου. Στα επαγγελματικά έχουν αρχίσει και σου τη δίνουν κάποιοι συγκεκριμένοι συνάδελφοι, δεν είσαι στα φόρτε σου γενικά. Παρ' όλα αυτά με έναν παράδοξο τρόπο τα έσοδά σου αυξάνονται.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Αγαπημέ μου Σκορπιέ, αυτή την εβδομάδα περνάει η Αφροδίτη στο ζώδιό σου! Παίρνεις πιο σίγουρες αποφάσεις, έχεις αυτοπεποίθηση για αυτά που πιστεύεις, υποστηρίζεις τον εαυτό σου και διεκδικείς αυτό που θες. Εσύ που είσαι ελεύθερος, υπάρχει έντονα το ερωτικό ενδιαφέρον από άτομα που γνωρίζεις. Εσύ που είσαι σε σχέση, θα έχεις σίγουρα στιγμές συναισθηματισμού με το ταίρι. Εκεί που θα σου έλεγα να προσέξεις, είναι στα νέα άτομα που μπαίνουν στη ζωή σου καθώς τα κίνητρά τους δεν είναι ξεκάθαρα. Σε κάθε περίπτωση, στον οικονομικό τομέα υπάρχει ανανέωση καθώς οι γνωριμιές που κάνεις είναι αρκετά ουσιαστικές και ωφέλιμες για την καριέρα σου!



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Φίλε μου Τοξότη, είμαι περήφανη που την έβγαλες καθαρή τις προηγούμενες εβδομάδες. Αυτή, από την άλλη, είναι μια εβδομάδα που ξεκινάει με γνώμονα την οργάνωση και την τάξη. Στα ερωτικά σου είναι λίγο περιέργια τα πράγματα, καθώς αυτή την εβδομάδα σε ελκύει μόνο το λάθος... Ταυτόχρονα εσύ που είσαι απλά τσιμπημένος με κάποιο άτομο, κάνεις τις πιο παρορμητικές κινήσεις και εκδηλώνεις υπέρ του δεόντως το ενδιαφέρον σου. Για εσένα που είσαι σε σχέση, πρόσεχε λίγο παραπάνω τη συμπεριφορά σου και τον τρόπο που διαχειρίζεσαι κάποια θέματα, γιατί και η υπομονή έχει τα όριά της. Προς το τέλος της εβδομάδας ευνοούνται πολύ συζητήσεις για δουλειά.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Καλή εβδομάδα στον πιο πεισματάρη του ζωδιακού κύκλου! Θα αντιμετωπίσεις κάποιες δυσκολίες στον εργασιακό χώρο, δεν θα βγάζεις εύκολα άκρη με συναδέλφους και συνεργάτες, και αυτό θα σου δημιουργήσει εκνευρισμό. Λίγη προσοχή στον τρόπο που εκφράζεσαι μια και δεν συμπίπτει με αυτά που νιώθεις, κάτι που γίνεται φανερό σε συνεργάτες, φίλους, αλλά και σε άτομα που σε έλκουν ερωτικά! Εσύ που δεν έχεις σχέση, παίρνεις πιο σοβαρά απ' ό,τι πρέπει ένα επιπόλαιο φλερτ και σε κάποιο βαθμό παθαίνεις εμμονή με αυτό. Θα υπάρξει, ωστόσο, έντονο ενδιαφέρον για σένα από διάφορα άτομα, κοίτα να το εκμεταλλευτείς.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Αγαπημέ μου Υδροχόο, δεν θα λείψει η ζωηρότητα και η ενέργεια από την εβδομάδα σου. Επειδή έχεις κακό συνήθειο να εθελουφλείς, θέλω να προσπαθήσεις να είσαι ρεαλιστής και να αξιολογήσεις τις καταστάσεις με αντικειμενικότητα. Στα ερωτικά, εσύ που είσαι σε σχέση έχεις λίγο βαλτώσει και ψάχνεις τρόπους να σπάσεις τη ρουτίνα. Εσύ που είσαι ελεύθερος, έχεις ανάγκη από προσοχή, αλλά και κάποιες «αναταράξεις». Καμιά φορά εσείς οι Υδροχόοι, όταν βαριέστε, παίζετε λίγο με τα συναισθηματά των άλλων - αμαρτία, ρε παιδιά! Στα επαγγελματικά, λίγη προσοχή ώστε να μη φανείς απόλυτος σε θέματα που θα προκύψουν.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

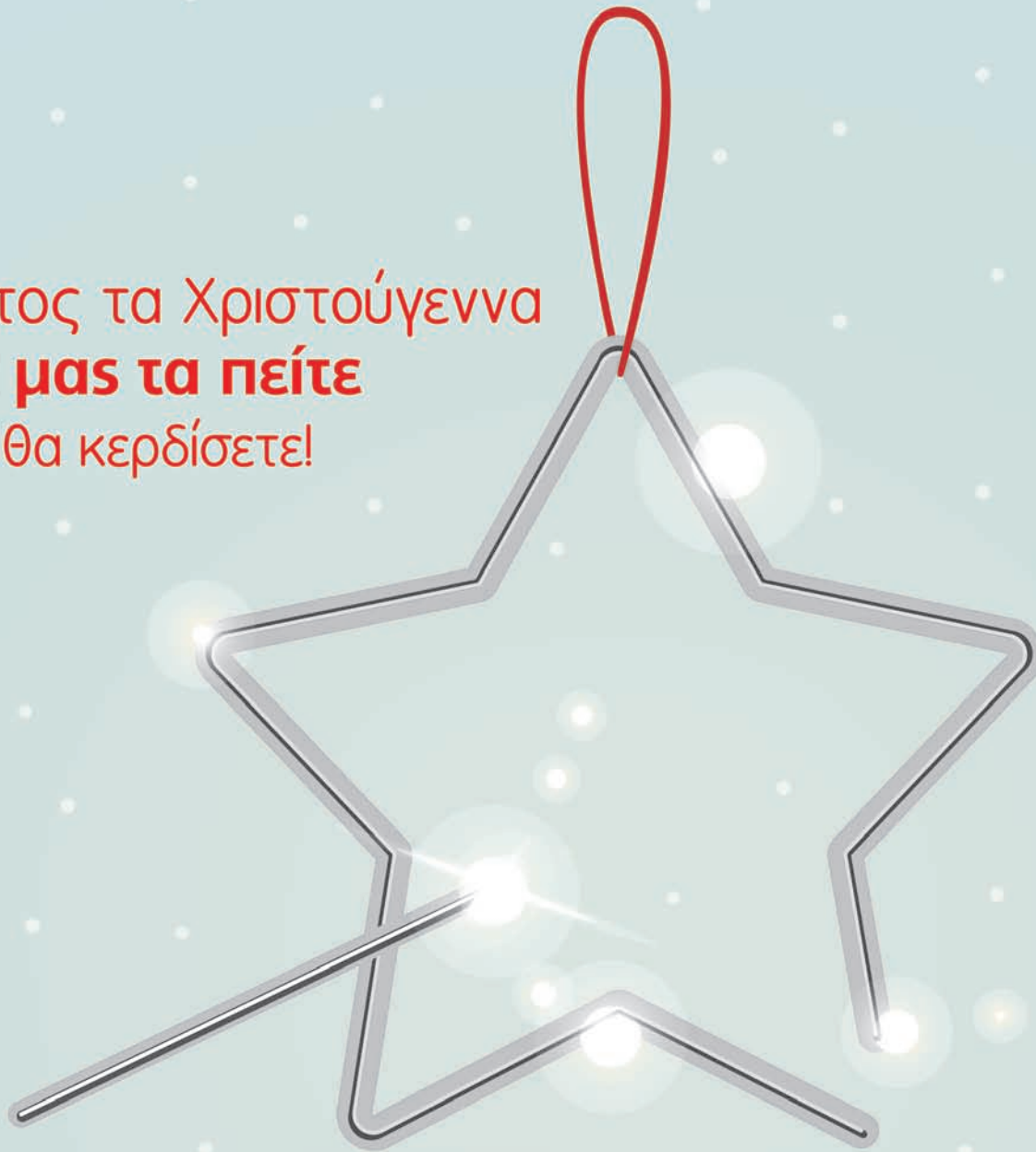
Αγαπημένα μου ψαράκια, αυτή την εβδομάδα θα φανούν οι ευκαιρίες στις οποίες θα μπορέσεις να πατήσεις ώστε να αναδειχθείς. Στα επαγγελματικά, πρέπει λίγο να χαλαρώσεις τα γκάζια γιατί έχεις αναλάβει πολλά για να κάνεις τα χατήρια τρίτων. Βάλε όρια, λοιπόν, και γίνε ρεαλιστής! Στα ερωτικά, το κλίμα είναι αρκετά ευνοϊκό, καθώς η Αφροδίτη στον Σκορπιό σου δίνει το προβάδισμα και την αυτοπεποίθηση για περισσότερο φλερτ. Εσύ που είσαι σε σχέση, αναμένεται ερωτική, και πιο συγκεκριμένα σεξουαλική, ανανέωση. Αν έχεις νομικές εκκρεμότητες, αυτή την εβδομάδα το πιθανότερο είναι επιτέλους να προχωρήσουν.

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ

Την καθημερινή αστρολογική σου προβλέψη στο athensvoice.gr/zodia

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

Φέτος τα Χριστούγεννα
να μας τα πείτε
και θα κερδίσετε!



FRANKFAME

**Αξιολογήστε τις υπηρεσίες μας μέσα από το ACS Mobile App
και διεκδικήστε ένα από τα 5 iPhone 15**

Κάντε την αξιολόγηση της εμπειρίας σας μετά από κάθε αποστολή
ή παραλαβή δέματος, αρροκλειστικά μέσα από την εφαρμογή της ACS,
και μπίετε στην κλήρωση για να κερδίσετε!



Εάν δεν έχετε ήδη
το ACS Mobile App
στο κινητό σας,
κατεβάστε το **app**ΑΡΑΙΤΗΤΩΣ!



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 36-38, 122 41 ΑΙΓΑΛΕΩ,
τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr

Διάρκεια διαγωνισμού, έως 21/01/2024.



iPhone 15



Και κάλαντα και δώρα αξίας 150.000€ με το Lidl Plus!

Από 27.11. έως 31.12.



Για κάθε 30€ 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.



Δεν έχεις ακόμη **Lidl Plus**; Κατέβασέ το τώρα!

