

ATHENS voice

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Health VOICE

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΥΠΕΡΟΧΕΣ ΜΕΡΕΣ!

Το νέο πρόσωπο της πόλης

Η **Ελίζ Ζαλαντό** μιλάει
για το Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ

Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

26ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ρεπορτάζ

Κωνσταντίνος Καϊμάκης

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

τα μυστικά της
τελευταίας στιγμής

Της Ελένης Ψυχούλη

**στρατηγικός
συνεργάτης**
Διεθνούς Φεστιβάλ
Κινηματογράφου
Θεσσαλονίκης &
Διεθνούς Φεστιβάλ
Ντοκιμαντέρ
Θεσσαλονίκης



ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



«Τόσο καιρό πίστευα ότι έχεις κακό γούστο μόνο στους άντρες».

(Νεαρός σε νεαρή, μπροστά σε βιτρίνα παπουτσιών. Σύνταγμα, Τρίτη βράδυ)

«Πεινάω πολύ, τι να κάνω; Έχω άγχος και το 'χω ρίξει στο φαί».

(Πάρα πολύ λεπτός τύπος σε έναν φίλο του, κανονικό. Ακαδημία, Τετάρτη βράδυ)

«Με όλες αυτές τις γιορτές φωτίζουν το Ζάππειο και χαλάνε την πιάτσα το βράδυ».

(Συζήτηση έξω από γκέι μπαρ. Κεραμεικός, Σάββατο βράδυ)

-Μπορεί μία εθνική ομάδα να παίζει ταυτόχρονα με δύο εθνικές;
-Όχι, Μαρία μου.
-Τότε πρόπερσι πώς έπαιξε η εθνική μας με την Κόστα και με τη Ρίκα;

(Πεννηντάρα μιλάει με την παρέα της έξω από το Καλλιμάραρο, Τετάρτη βράδυ)

«Πάρε κόσμε με δοκιμή... Όσα πάνε στο στομάχι είναι δωρεάν! Όσα πάνε στη σακούλα τα πληρώνεις!»

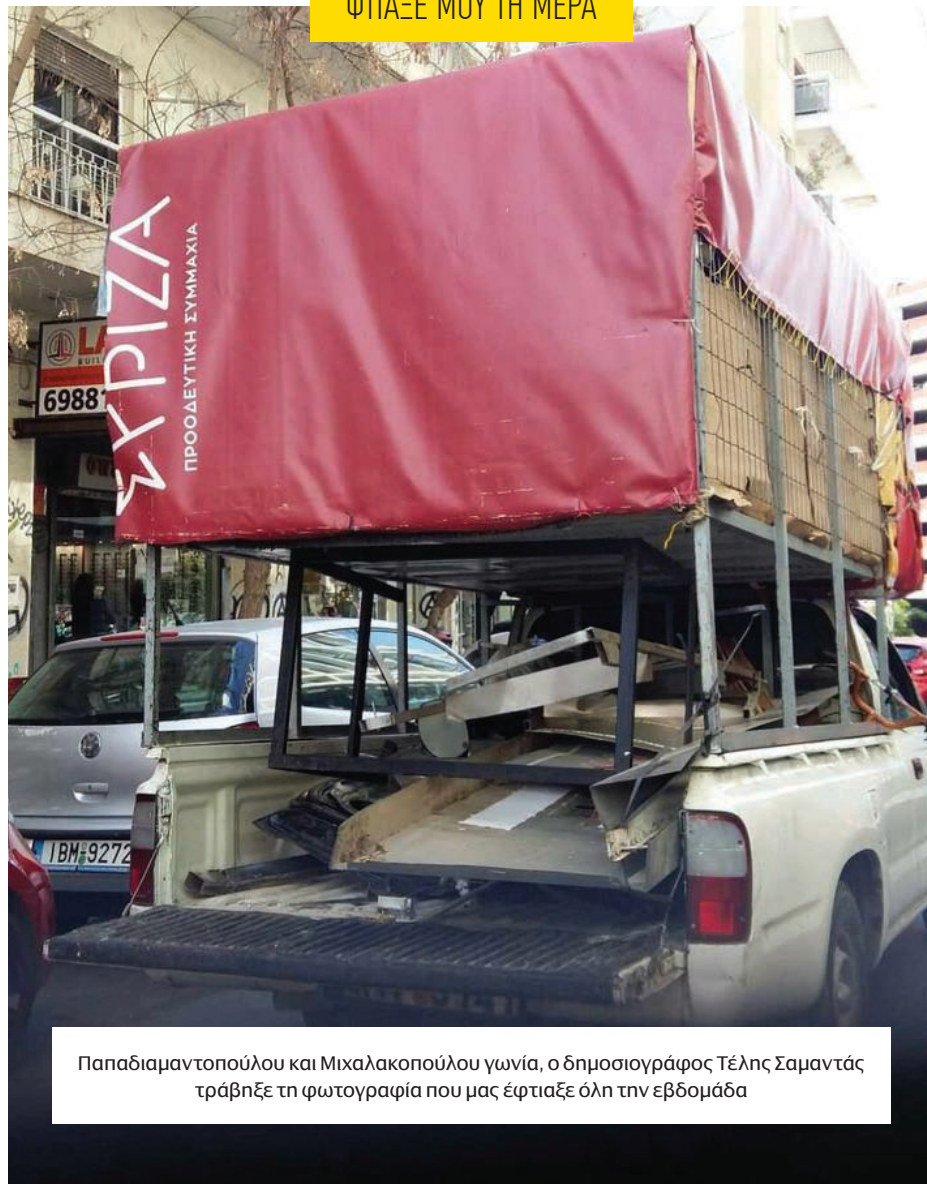
(Μανάβης στη λαϊκή της οδού Επιδάουρου στον Κολωνό, Τετάρτη πρωί)

(Στην ίδια λαϊκή, άλλος μανάβης)
«Α ρε Ματούλα, με την προίκα σου και με τον πεθερό μου... Καλό παιδί ο γαμπρός, γράψ' του τις μανταρινιές».

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
panikoval500@gmail.com



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



Παπαδιαμαντοπούλου και Μιχαλακοπούλου γωνία, ο δημοσιογράφος Τέλης Σαμαντάς τράβηξε τη φωτογραφία που μας έφτιαξε όλη την εβδομάδα

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Γιώργος Κρανίου**. Έχει σπουδάσει ζωγραφική στο εργαστήρι του ζωγράφου Δημήτρη Μανβίν και στο εργαστήριο «Ομάδα Τέχνης Σημείο», με δασκάλους τον Γιώργο Ρόρρη και την Κάλια Τριαντάφυλλου, ενώ έχει ολοκληρώσει ακαδημαϊκές σπουδές με διδακτορικό τίτλο στη Μοριακή Βιολογία. Έχει παρουσιάσει τη δουλειά του σε δύο ατομικές εκθέσεις, έχει συμμετάσχει σε ομαδικές εκθέσεις, καθώς και στην Art Athina (2021 και 2022) με την Αίθουσα Τέχνης Αθηνών. Το έργο του εξωφύλλου «Μισό ροζ», προέρχεται από την πρώτη του ατομική έκθεση με τίτλο «Νεκρές φύσεις» (2021) και βρίσκεται σε ιδιωτική συλλογή. Αυτές τις μέρες παρουσιάζεται, στην Αίθουσα Τέχνης Αθηνών, η δεύτερη ατομική του έκθεση με τίτλο «Αστικά σημεία».



ΣΕ ΒΛΕΠΩ!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε βλέπω να δουλεύεις μόνη

Σε είδα με την άκρη του ματιού μου περνώντας και αρχικά σε προσέπερα. Κάτι άφησες στον αμφιβλυστροειδή μου όμως που με ανάγκασε να κάνω μεταβολή και να ξαναγυρίσω αμέσως. Έβγαλα το κινητό, σε απαθανάτισα και σημείωσα: Παπωντζα δουλεύει μακρόθεν, μόνη σε κεντρικό καφέ στην Αθήνα – χαίρε, εργαζόμενη της αύριον! Χαίρε, πολίτη του κόσμου! Χαίρε, ευέλικτη εργασιακή σχέση που σκοτώνει κάθε άλλη σχέση. Χαίρε, δημιουργική μοναξιά! Χαίρε, καταθλιπτική μοναξιά! Χαίρε, που χαιρεσαι που σε τρία τέταρτα θα κάνεις Face Time με το boyfriend/girlfriend που δουλεύει κι αυτό μακριά (από την πατρίδα κι από σένα) στην Αυστραλία. Χαίρε, ρεαλιστική αποδοχή – it is what it is, τα λεφτά είναι καλά και ο καιρός τα σπάει. Προς το παρόν, μετά βλέπουμε. Χαίρε προς το παρόν!

Πήγε 9, εκεί θα κοντεύει μεσημέρι, κάλεσέ τον τώρα, μετά θα μπει σε Zoom. Θα τα πείτε λίγο, πολλή δουλειά, έχω φρικόρει κάπως αλλά τώρα είμαι OK, την παλεύω, σ' αγαπώ, κι εγώ σ' αγαπώ, θα παραγγείλω κάτι να φάω – εσύ τι έφαγες; Μόνη σου είσαι εκεί; Δεν βλέπω άλλα άτομα στο καφέ – α, όχι βλέπω και μια άλλη κοπέλα να δουλεύει στο βάθος. Όχι, ρε χαζό, χαχα, εγώ είμαι στον καθρέφτη, μην μερδεύεσαι.

Ναι, εσύ είσαι. Στον καθρέφτη.

Αρ. Πρωτ. Βασιλείου, Πρωτόκολλο, για Ομάδα Α.Ε. 13/2020/009

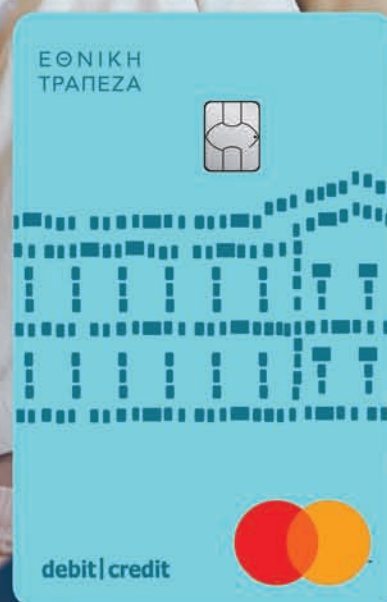
Σήμερα
ελευθερία σημαίνει
περισσότερες
επιλογές.

Κάρτα Dual

Χρεωστική και
Πιστωτική
σε μία κάρτα.

**ΕΘΝΙΚΗ
ΤΡΑΠΕΖΑ**

Η Τράπεζα Σήμερα



nbg.gr

FRESH *by* VOICES SESSIONS 11/03 20.00

voice
voice
102.5

AMNESIA PILLS



ΓΑΛΛΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΛΛΑΔΟΣ



&
**TASOS
MELETOPOULOS**
feat.
**CHRISTINA SAMARA
& IRWAN EASTY**

@voice1025

AMBASSADE
DE FRANCE
EN GRÈCE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

INSTITUT
FRANÇAIS
Grèce

ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ
ΜΕ ΠΟΤΟ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΚΡΟΑΤΕΣ
ΤΟΥ VOICE 102,5!

DISARONNO®
VELVET
LIQUEUR

ΕΥΡΩ ΠΑΡΤ

**ΜΕΤΡΗΤΑ
ΑΜΕΤΡΗΤΑ**



**ΚΕΡΑΗ ΕΩΣ
€120.000.000**

**ΚΛΗΡΩΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΟΠΑΠ**

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

40% ήταν η «βουτιά» των άμεσων ξένων επενδύσεων το 2023. Η πτώση αποδίδεται στις περιορισμένες αγορές κόκκινων δανείων από ξένα funds. Τα κόκκινα δάνεια μαζί με το real estate ήταν ο βασικός μοχλός ανάπτυξης των ξένων επενδύσεων κατά τα προηγούμενα χρόνια. Όχι και οι πιο παραγωγικές επενδύσεις προφανώς.

4,48 δισ. ευρώ επενδύθηκαν πέρυσι από ξένους επενδυτές στην Ελλάδα, από 7,53 δισ. το 2022. Επέστρεψαν στα επίπεδα του 2019 (4,47 δισ. ευρώ).

12,17 δισ. ευρώ είναι ο στόχος του ΥΠΟΙΚ για τις επενδυτικές δαπάνες το 2024. Αυτό σημαίνει –σύμφωνα πάντα με τον προϋπολογισμό– αύξηση της τάξης του 15,1% φέτος.

15,5% αύξηση προέβλεπε και ο προϋπολογισμός του 2023 και τελικά η εκτέλεση άγγιξε μόλις το 7% τελικά, όντας υποδιπλάσιες.

121% αυξήθηκαν το 2022 οι ελληνικές άμεσες επενδύσεις στο εξωτερικό. Ο όρος ελληνικές άμεσες επενδύσεις θα μπορούσε να μεταφραστεί από κάποιον κακεντρεχά και ως «εξαγωγή κερδών».

28% επιπλέον αυξήθηκαν οι ελληνικές επενδύσεις στο εξωτερικό και το 2023. Έξω πάμε καλά...

39% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι είναι πολύ ή αρκετά ικανοποιημένο από τη λειτουργία της δημοκρατίας στη χώρα μας, σύμφωνα με δημοσκοπήση της εταιρείας Pulse.

37% όμως των ερωτηθέντων, απάντησε «λίγο έως καθόλου» στην ίδια ερώτηση.

41% των ερωτηθέντων χαρακτηρίζει στάσιμη την πορεία των θεσμών και της διαφάνειας.

26% θεωρεί ότι η πορεία των θεσμών



Εμβληματική σκηνή από την ταινία «Χάος» των αδελφών Ταβιάνι

92 ετών άφησε τον μάταιο τούτο κόσμο ο σπουδαίος Ιταλός σκηνοθέτης Πάολο Ταβιάνι.

6 χρόνια νωρίτερα είχε αποδημήσει εις κύριον και ο αδελφός του Βιτόριο. Μαζί σκηνοθέτησαν μερικά από τα κλασικά αριστουργήματα του ιταλικού σινεμά. Μεταξύ των οποίων και η διασκευή στο έργο του Πιραντέλο, με τον τίτλο «Χάος».

και της διαφάνειας είναι καλύτερη.

6 χειμώνας, από τους 10 θερμότερους όλων των εποχών, σημειώθηκαν την τελευταία 10ετία, μας λέει ο ευρωπαϊκός οργανισμός Copernicus. Δεν υπάρχει κλιματική αλλαγή, λέει ο Ντόναλντ Τραμπ.

1,1% αύξηση παρουσίασαν οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα από παραγωγή ηλεκτρισμού το 2023 κι έφτασαν τους 37,4 δισ. τόνους. ΕΕ και ΗΠΑ περιόρισαν την κατανάλωση ορυκτών καυσίμων αλλά Ινδία Κίνα υπερκάλυψαν τη διαφορά, σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Ενέργειας.

1.314.742 χρειάστηκε ο Max Verstappen για να ολοκληρώσει το Grand Prix του Μπαχρέιν.

22.475 δευτερόλεπτα πίσω του τερμάτισε ο Sergio Perez, καταδεικνύοντας ότι για μία ακόμη χρονιά ο Max θα είναι μάλλον άπιστος.

0,7% αύξηση σημείωσε ο όγκος των πωλή-

σεων στο λιανικό εμπόριο τον Δεκέμβριο, καθώς υπήρξε άνοδος του τζίρου σε όλες τις επιμέρους κατηγορίες των καταστημάτων εκτός από τα πολυκαταστήματα. Ο Κυριάκος Βελόπουλος όμως δήλωσε: «Ο ελληνικός λαός δεν μπορεί πλέον να αντιμετωπίσει τη φτώχεια, την πείνα και κυρίως την κυβερνητική ανικανότητα». Φαίνεται ότι είχαν κεσάτια οι κηραλοιφές και οι επιστολές.

65,78% έλαβε ο υποψήφιος που στήριζε η ΝΔ για τις εκλογές της ΚΕΔΕ, δήμαρχος Αμπελοκήπων Μενεμένης, Λάζαρος Κυριζόγλου.

20 από τα 31 μέλη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου εξελέγησαν με το «γαλάζιο» ψηφοδέλτιο.

29,30% έλαβε η παράταξη του δημάρχου Αθηναίων, Χάρη Δούκα.

50% ασθενής, ο οποίος έπασχε από HIV, βλέπει την ασθένειά του να βρίσκεται σε ύφεση μετά από θεραπεία με γενετικά μεταλλαγμένα βλαστοκύτταρα.

68 ετών είναι ο Paul Edmonds, ο οποίος έπασχε επίσης από οξεία μυελογενή λευχαιμία. Ο Edmonds είδε και τη λευχαιμία του να υποχωρεί.

31 χρόνια έπασχε από HIV ο ασθενής.

2 μήνες παράταση δόθηκε τελικά για την εγκατάσταση POS, παρά τα περί του αντιθέτου θρυλούμενα. Τουλάχιστον είμαστε υπερήφανοι για το γεγονός ότι το ΥΠΟΙΚ κρατάει τις παρα-

δόσεις.

85% των συστημάτων POS και ταμειακών έχουν ήδη αναβαθμιστεί.

60.000 διασυνδέσεις είχαν ήδη ολοκληρωθεί μέχρι το τέλος του περασμένου μήνα.

20.000 ραντεβού για διασύνδεση είναι ήδη προγραμματισμένα για τις επόμενες ημέρες.

130.000 emails έχουν σταλεί σε επιχειρήσεις που διαθέτουν ταμειακή μηχανή και έχουν αναβαθμισμένα τα POS τους. Τα μηνύματα καλούν τις επιχειρήσεις να διασυνδέσουν άμεσα τα POS τους με τις ταμειακές. Για όποιον πονηρό επιχειρήσει να πει ότι δεν ενημερώθηκε.

121.138 επιχειρήσεις έχουν λάβει voucher για την αγορά/αντικατάσταση POS με το συνολικό ποσό να φθάνει τα 18,1 εκατ. ευρώ.

169.837 επιπλέον επιχειρήσεις έχουν λάβει αντίστοιχο voucher για την κάλυψη μέρους του κόστους διασύνδεσης των POS με τις ταμειακές με το συνολικό ποσό να φθάνει τα 22,5 εκατ. ευρώ.

200.000 εργατικά χέρια χρειάζεται η χώρα σε τουρισμό και οικοδομή, σύμφωνα με δηλώσεις του διοικητή της Τράπεζας της Ελλάδος, Γιάννη Στουρνάρα.

58% των Ελβετών ποταλίτων ενέκρινε σε δημοψήφισμα την πληρωμή 13ης σύνταξης στους συνταξιούχους.

VERBA VOLANT

ΣΟΦΙΑ ΜΟΥΤΙΔΟΥ

«Αυτή πάντα είχα την απορία γιατί δε της δίνουν μια μπανάνα. Μου θυμίζει πάρα πολύ μαϊμού σε ζωολογικό κήπο. Είναι άσχημη από τα βάθη της καρδιάς της, είναι πάρα πολύ άσχημη. Είναι σαν γέρος παππούς. Την είδατε; Τι εννοείτε όμορφη; Θα ξεχάσουμε την όμορφιά». Η μεγάλη μας πθθοποιός ξεκινά beef με την Τζένιφερ Άνιστον, για την οποία λέει ότι μοιάζει με μαϊμού. Πέρα από την υποκειμενικότητα της ομορφιάς, κάτι μου λέει ότι αν οποιοσδήποτε έλεγε κάτι ανάλογο για τη Μουτίδου, εκείνη θα έπαιρνε σβάρνα τα κανάλια και θα μιλούσε για body shaming, bullying κ.λπ.

ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΠΑΣ (Ο ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛΙΣΤΑΣ)

«Πριν δύο μέρες είχαμε την επέτειο για τα Τέμπη, με ενδιαφέρει που αυτοί οι δολοφόνοι είναι ακόμα αιμώρητοι, με καίει που για μία ακόμα φορά αποδεικνύεται η ανικανότητα, η ανευθυνότητα, η αλαζονεία αυτής της κυβέρνησης, η οποία προσπαθεί συστηματικά να συγκαλύπτει αυτό το έγκλημα». Ψυχραιμος πολακικός λόγος από τον rookie του συριζαϊσμού. Ευτυχώς που δεν μίλησε για κρεμάλες. Oh, wait! Είπε ότι συμφωνεί με τις πρακτικές αυτές.

ΕΛΕΝΑ ΚΡΕΜΛΙΔΟΥ (ΜΑΡΙΠΟΖΑ)

«Έχω και πτυχίο πλέον, δεν έχω μόνο οπίσθια». Κατά το «έχω και κότερο»;

ΑΛΕΞΗΣ ΤΣΙΠΡΑΣ

«Ποτέ δεν σκέφτηκα να διαπραγματευτώ την παρουσία μας στην Ευρώπη». Ο τέως αρχηγός του ΣΥΡΙΖΑ αποκαλύπτει το πραγματικό θεσμικό του πρόσωπο. Το άλλο πρόσωπο, εκείνο που έλεγε «το ευρώ δεν είναι φρετίχ» ή «και τι έγινε αν βγούμε από τη Σέγκεν» ήταν ένα αστειό. Για να γελάσουμε, βρε κουτά. Εγώ προσωπικά ξεκαρδίστηκα. Και μπράβο του που τα είπε.

ΠΑΥΛΟΣ ΠΟΛΑΚΗΣ

«ΛΑΘΟΣ, σύντροφε Αλεξη Τσιπρα! Ατυχές ήταν πως δεν ήρθες στο συνέδριο να τα πεις αυτά αλλά πήγες στο συνέδριο της Καθημερινής». Ίσως το επικότερο beef της εποχής μας. Ο άλλοτε «σωματοφύλακας» έβγαλε γλώσσα και «τη λέει» στον τέως. Σε εκείνον που έβγαλε τον «αψύ» από την αφάνεια του ΕΠΑΜ και τον Δημήτρη Καζάκη, για να τον κάνει μέχρι υφυπουργό στην προοδευτική κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ.

Όταν η Ιστορία έχει

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Στις 24 Ιουνίου του 2022, το Ανώτατο Δικαστήριο των ΗΠΑ ακύρωσε τον νόμο που έδινε το δικαίωμα στις γυναίκες να προσφεύγουν στην οικειοθελή διακοπή της κύησης. Πρόκειται για τον νόμο που ψηφίστηκε και κυρώθηκε από τον ίδιο θεσμό προ δεκαετιών αναγνωρίζοντας το δικαίωμα στις γυναίκες να ελέγχουν αυτές και μόνον το κορμί τους. Ένα δικαίωμα τόσο αυτονόητο, τουλάχιστον για τις γενιές που μεγάλωσαν, διδάχτηκαν, σπούδασαν και ένωσαν τον κόσμο κατά τη διάρκεια των χρόνων της μεγάλης ανατροπής, από τα μέσα της δεκαετίας του 1960 έως και τα μέσα της δεκαετίας του 1995.

Προς αποφυγή κάθε παρεξήγησης. Το δικαίωμα αυτό, της έκτρωσης, όπως και μία σειρά άλλων «αυτονόητων» δικαιωμάτων, όπως τα απολύτως καθημερινά που αφορούσαν στις απαγορεύσεις στη μετακίνηση των Αφροαμερικανών με τη δημόσια συγκοινωνία στον αμερικανικό νότο, τη συνεκπαίδευση μικρών μαύρων και λευκών Αμερικανών στα σχολεία, το δικαίωμα συν-ούρησης των Αφροαμερικανών με τους λευκούς στα δημόσια αλλά και ιδιωτικά συρτηρία των ΗΠΑ, αυτά και άλλα πολλά, σημαντικά και λιγότερο σημαντικά, είχαν να κάνουν με τον πυρήνα της ανατροπής ενός ανελέπτου συντηρητικού κατεστημένου. Μίας εδραιωμένης κυρίαρχης άποψης της λευκής, προτεσταντικής, φανατικά αντισοσιαλιστικής και οικονομικά ακραίας ελευθεριακής (libertarian) μερίδας της αμερικανικής κοινωνίας. Οι συνθήκες και κάποια συγκεκριμένα ποιοτικά στοιχεία εμβολίασαν την αμερικανική κοινή γνώμη με άλλα αντισώματα στα μέσα της δεκαετίας του 1960-1970. Η ανατροπή συνετελέσθη με τους πολιτικούς συσχετισμούς που ίσχυαν τότε.

Εξήντα χρόνια αργότερα οι συσχετισμοί μετατοπίστηκαν, τα ποσοστά άλλαξαν και τα δικαιώματα που για έξι δεκαετίες φάνταζαν αυτονόητα, όπως το δικαίωμα στην έκτρωση, ακυρώθηκαν.

Στη διεθνή πολιτική ορολογία εισέβαλε ο όρος «δικαιωματιστής» - «δικαιωματισμός». Ανάδοχοι του όρου αυτού ήταν και είναι στην αφετηρία αυτής της ιδιότυπης ιδεολογικής εισβολής, οι πάσης προέλευσης θεωρητικοί ή απλοί ακτιβιστές του αναθεωρητισμού. Διότι αναθεωρητές δεν είναι μόνον ο Πούτιν και ο Ερντογάν, επειδή απλά μας συμφέρει ή μας τριάζει λόγω συγκυρίας. Είναι και ο Τραμπ, η Μελόνι, ο Μπόρις Τζόνσον και οι συνοδοιπόροι τους. Είναι πάνω από όλα όσοι, πίσω από την καταδίκη των αναμφισβήτητων υπερβολών του... «δικαιωματισμού», εγείρουν απαιτήσεις και προβάλλουν αιτήματα που στοχεύουν στην ακύρωση των ουσιαστικών κεκτημένων των γενιών της μεγάλης ανατροπής.

Η ανατροπή αυτή δεν συνετελέστηκε μόνον στα πεδία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ως τελικό παράγωγο μίας κοινωνικής δυναμικής. Συντελέστηκε και στην επιστήμη, στον νομικό πολιτισμό της Δύσης, στην Τέχνη, στη γραφή και τη συγγραφή. Αυτή η ανατροπή συνέβαλε ως όχημα στην τεχνολογική επανάσταση που, από τα ιδιωτικά γκαράζ τρελών επιστημόνων από την Καλιφόρνια και τα πανεπιστημιακά

κέφια επιστρέφει στο... Παρίσι

εργαστήρια της ανατολικής ακτής, κατέληξαν στην οικοδόμηση ενός εντελώς διαφορετικού μοντέλου του επιχειρείν. Οι λίγες γενιές της μεγάλης ανατροπής συνέταξαν τον νέο χάρτη μίας νέας αισθητικής. Πρόκειται για την αισθητική η οποία επηρέασε τα ΜΜΕ, τον τρόπο γραφής των ειδήσεων, τη μανιέρα εκπομπής στα ερτζιανά, την τηλεόραση, την εικόνα γενικά αλλά και ειδικά.

Πριν από λίγα εικοσιτετράωρα, στις αρχές της τρέχουσας εβδομάδας στην καρδιά της Ευρώπης, στο Παρίσι, η Γαλλική Δημοκρατία με μία σπάνια και ιστορική ομοφωνία έδωσε μία θεσμική αλλά και εκκωφαντική απάντηση σε όλους εκείνους οι οποίοι επί μία δεκαετία τώρα επιχειρούν να αποδομήσουν τον τρόπο με τον οποίο κάποιες γενιές, δύο με τρεις για την ακρίβεια, έβλεπαν τον κόσμο. Πρόκειται για εκείνους και εκείνες που ενηλικιώθηκαν στα τέλη του Πολέμου και δημιούργησαν στη δεκαετία του 1950 και μετά. Δηλαδή 70, 60, 50, 40 ακόμη και 30 χρόνια πριν.

Προφανώς και όλοι αυτοί και αυτές δεν είχαν το αλάθητο, το χάρισμα του παντοτινού, ούτε και βρίσκονται στο απυρόβλητο. Προφανώς και κάθε ανατροπή εμπεριέχει την υπερβολή,

ακόμη και το σπέρμα της αναιρέσής της. Προφανέστατα κάθε ιστορική περίοδος έχει ημερομηνία λήξης στην κυριαρχία των αξιωμάτων (και των ιδεολογημάτων) στα οποία κατέληξε.

Πριν από λίγα εικοσιτετράωρα, η Γαλλική Εθνοσυνέλευση προέκισε την κοινή ευρωπαϊκή μας κουλτούρα με ένα νέο όπλο. Ενέταξε στον Καταστατικό Χάρτη της Γαλλίας το αναφαίρετο πλέον δικαίωμα των γυναικών να προσφεύγουν στην οικειοθελή διακοπή της κύησης.

Αν κάποιος νέος πολιτικός συσχετισμοί στο μέλλον αποφασίσουν πως σε ένα φασιστικό ή σταλινικό μοντέλο εξουσίας αυτό το δικαίωμα απορρίπτεται, θα πρέπει να προσφύγουν σε συνταγματική αλλαγή. Αν διαθέτουν τα ποσοστά και τη δυνατότητα θα σημαίνει πως η Ιστορία για άλλη μία φορά απέδειξε πως η ίδια δεν επαναλαμβάνεται αλλά πως οι άνθρωποι παραμένουν οι ίδιοι.

Η πολιτική αυτή πράξη της γαλλικής πολιτικής ελίτ έρχεται να απαντήσει σε ένα ξεκάθαρο ερώτημα. Οι δυτικές δημοκρατίες μπορούν ακόμη να αντισταθούν στον κίνδυνο ανατροπής τους και εάν ναι, τότε πώς;

Υπάρχει εναλλακτική διέξοδος στη μηχανιστική έως και μοιρολατρική συμπεριφορά εκείνης της ανησυχνητικής μεγάλης μερίδας των Αμερικανών η οποία συμπεριφέρεται ως αν επανεκλογή του Τραμπ να είναι ιστορικά αναπόφευκτη και όπως αναπόφευκτη θα είναι και η πολιτική, πιθανώς και συνταγματική (;) εκτροπή του αμερικανικού μοντέλου; Η σύγχρονη αμερικανική εμπειρία δίδαξε πως η αμερικανική δημοκρατία είναι σε θέση να αυτορυθμίζεται διότι διαθέτει τα απαιτούμενα θεσμικά αντίβαρα τα οποία εξουδετερώνουν τις ακραίες τάσεις της εξουσίας ή των επί μέρους εξουσιών. Ότι δηλαδή το σύστημα

είναι θωρακισμένο. Η προέλαση των ακροδεξιών ορδών του Τραμπ στο Καπιτώλιο τον Ιανουάριο του 2020 κατέδειξε όμως πως και η αμερικανική δημοκρατία είναι δυνατόν να καταρρεύσει εκ των έσω, αν τα αντίβαρα είναι ήδη υπό έλεγχο.

Είναι προφανές πως η διχασμένη αμερικανική κοινωνία χρειάζεται ένα υπαρκτό, ισχυρό και αποτελεσματικό αντίβαρα ως πολιτική πρόταση. Αν αυτό το αντίβαρα δεν εμφανιστεί άμεσα, τότε ενδεχομένως κάποιες επεξεργασμένες σκέψεις στη Δυτική Ακτή να εμφανιστούν ως ισχυρή εναλλακτική πρόταση.

Ήταν χειμώνας του 1996 όταν σε ένα πολύ γνωστό δικηγορικό γραφείο του Σιάτλ, κάποιος μεγαλοδικηγόρος οι οποίοι στις χαλαρές συζητήσεις τους με Ευρωπαίους δημοσιογράφους αναφέρονταν σε κολοσσούς όπως την Boeing ή τη Microsoft, κατέληξαν χαμογελώντας: «Αλλά και εάν τα πράγματα δεν εξελιχθούν θετικά και το οικονομικό και πολιτικό μοντέλο αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα, τότε μην ξεχνάτε ότι η Καλιφόρνια μαζί με την πολιτεία της Ουάσινγκτον και την British Columbia του Καναδά συγκροτούν την 5η οικονομία στον πλανήτη».

Ας αναρωτηθούμε τι ήθελαν να πουν οι μεγαλοδικηγόροι στο Σιάτλ, την πόλη όπου ήδη το 1996 ο κυβερνήτης ήταν Αφροαμερικανός και ο δήμαρχος Κινέζος και η πόλη διαθέτε τις περισσότερες θεατρικές αίθουσες ανά κάτοικο στις ΗΠΑ.

Απέναντι από την είσοδο του Λευκού Οίκου στο κέντρο της πλατείας στέκει ο ανδριάντας του Gilbert du Motier, Marquis de Lafayette. Τι γυρεύει ο ανδριάντας ενός Γάλλου αριστοκράτη, στρατηγού των επαναστατών, στην πλατεία με τους δεκάδες homeless στο κέντρο του σημερινού κόσμου; Ο ρόλος αυτής της

συγκεκριμένης μνήμης είναι να αναπαράγει μία αλήθεια. Ότι η ανατροπή για να νομιμοποιηθεί χρειάζεται εκτός του ανατροπέα και τους θεσμούς. Η Γαλλική Δημοκρατία διαθέτει ακόμη τη δυνατότητα ή και το κουράγιο να ενσωματώνει και υπερσυντηρητικούς, βλέπε ακροδεξιούς, βουλευτές και γερουσιαστές σε καταστατικούς νόμους ιστορικής και πολιτικά υπερβατικής εμβέλειας. Θα ήταν άραγε εφικτό σε μία χώρα σαν την Ελλάδα να ενσωματωθούν στον Καταστατικό της Χάρτη αρχές όπως το δικαίωμα στην έκτρωση ή ο διαχωρισμός Κράτους και Εκκλησίας; Είναι ζήτημα πολιτικού χρονισμού και κοινωνικού συγχρονισμού και πάντως δεν εξαρτάται απαραίτητα από την πολιτική καταγωγή των υποστηρικτών μίας τέτοιας πρωτοβουλίας. Ο γάμος των ομόφυλων ζευγαριών επιβλήθηκε στην Ελλάδα από έναν κεντροδεξιό πολιτικό και το συνταγματικά κατοχυρωμένο δικαίωμα στην έκτρωση στη Γαλλία από τον κεντροδεξιό Εμανουέλ Μακρόν. Το μεγαλύτερο ποσοστό των Γάλλων πολιτικών που καταψήφισαν την πρότασή του δεν προέρχονται, όπως θα ανέμενε κανείς, από το ακροδεξιό κόμμα της Μαρίν Λεπέν αλλά από του συντηρητικούς Ρεπουμπλικάνους. Είναι προφανές πως η ιστορία έχει κέφια και παίζει δύσκολα παιχνίδια. **A**

ONASSIS STEGI

onassis.org

Soundwalk Collective
ΜΕ ΤΗΝ Patti Smith

14-15.03.24

Correspondences

Γεωγραφίες / Φύση / Ποίηση / Μνήμη / Ηχοτοπία / Χρόνος

Τι ήχο κάνει η κλιματική κρίση;

ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ ΣΤΕΓΗΣ

ΜΗ ΚΡΑΤΙΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

Πέφτει ένα οχυρό και δεν αισθάνεστε δέος;

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Είναι απορίας άξιο ότι σύσσωμη η αντιπολίτευση επιμένει σε έναν παράλογο αναχρονισμό, μοναδικό στον κόσμο όλο. Στην απαγόρευση ίδρυσης μη κρατικών πανεπιστημίων. Ενώ εδώ και χρόνια λειτουργούν στη χώρα μας ιδιωτικά κολλέγια που δίνουν πλήρη επαγγελματικά δικαιώματα και μάλιστα σε χαλαρή σύνδεση με αντίστοιχα πανεπιστήμια του εξωτερικού. Αντιθέτως τα παραρτήματα των ξένων που πρόκειται να ιδρυθούν, σύμφωνα με το επίδοχο νομοσχέδιο, θα πρέπει να έχουν διπλή αδειοδότηση: και από τη χώρα που εδρεύει το μητρικό αλλά και από την ΕΘΑΑΕ. Άσε που μπορούν να έρθουν και παραρτήματα μεγάλων ξένων δημόσιων πανεπιστημίων. Ας πούμε η Σορβόννη. Αλλά ποιος μπορεί να πείσει την ερωτευμένη με το κράτος αντιπολίτευση για το προφανές;

Και φυσικά το επιχείρημα υπέρ της απαγόρευσης είναι λίγο πολύ ένα. Εξυπηρέτηση συμφερόντων. Η γνωστή «θυσία στο βωμό του κέρδους». Λες και δεν έχουμε ιδιωτικά σχολεία, νοσοκομεία, ΜΜΕ, τηλεοπτικές, Όλα αυτά λειτουργούν για την ψυχή της μάνας των ιδιοκτητών τους; Κανείς δεν επιδιώκει το κέρδος; Τη χασούρα ψάχνουν και γι' αυτό τα ίδρυσαν; Αλλά και καλοπροαίρετοι συμπολίτες μας τάσσονται εναντίον. Το πρόβλημά τους είναι η ποιότητα. Φυσικά εδώ μπορεί να υπάρξει πρόβλημα, αλλά αυτό μένει να αποδειχθεί από τη ζωή. Σαφώς και στην Ευρώπη τα μεγάλα πανεπιστήμια είναι δημόσια, αλλά υπάρχουν και άξια ιδιωτικά. Και απομένει στις εποπτικές και ρυθμιστικές αρχές της χώρας να φροντίσουν για τα δέοντα. Στο φινάλε κανείς δεν θα θέλει να πετάξει τα λεφτά του σε πτυχία που δεν θα έχουν καμιά αξία στην αγορά. Αλλά για τους φανατικούς κρατικιστές αυτό είναι ακατανόητο. Ακόμα και το 2024.

Από την άλλη, πολλοί φοβούνται ότι η ίδρυση των μη κρατικών θα υποβαθμίσει τη δημόσια. Μα η υποβάθμιση των δημόσιων είναι ένα δράμα που παίζεται χρόνια τώρα σ' αυτήν τη χώρα με ευθύνη όλων των πολιτικών παρατάξεων και βεβαίως του διδακτικού και διοικητικού προσωπικού τους. Πρωτίστως όλων αυτών που σήμερα αντιστέκονται, με νύχια και με δόντια, στην ίδρυση των μη κρατικών. Και περισσότερα χρήματα θα δοθούν, και οι εστίες θα ενισχυθούν, και τα προγράμματα διεθνοποίησης που βρίσκονται σε εξέλιξη θα προχωρήσουν. Αλλά πόσοι ελπίζουν βέβαια ότι θα αλλάξει κάτι σημαντικό; Όταν το ίδιο το ίδρυμα δεν θέλει;

Διότι μπορεί να υπάρχουν να είναι κρατικά, αλλά μόνο δημόσια δεν είναι. Και πώς να είναι όταν μπορούν οργανωμένες ισχνές μειοψηφίες να τα καταλαμβάνουν και να τα καταστρέφουν εις βάρος της κοινωνίας που τα χρηματοδοτεί; Πρόσφατα, μια ομάδα διοικητικών υπαλλήλων έριξε τον server του ΕΚΠΑ για να εμποδίσει τις εξετάσεις από απόσταση. Και οι κρατικές αρχές παρακολουθούσαν τη δολιοφθορά σχεδόν απαθείς. Την ίδια στιγμή

που το νομοσχέδιο έρχεται στη Βουλή, πολλές σχολές είναι εκτός λειτουργίας διότι είναι καταλυμένες κυρίως από εξωσχολικούς που δήθεν υπερασπίζονται την αυτονομία τους. Και πάλι η κεντροδεξιά κυβέρνηση παρακολουθεί απαθείς. Τρελή κι αδέσποτη Ελλάδα.

Φυσικά και πίσω από όλη αυτή τη φασαρία δεν είναι ούτε η ποιότητα, ούτε το Σύνταγμα, ούτε το επάροτο κέρδος. Η αντίδραση είναι καθαρά πολιτική. Μια σημαντική πλειοψηφία της κοινωνίας όχι μόνο τα θέλει, αλλά τα περιμένει με ανακούφιση. Διότι ζητάει περισσότερες εκπαιδευτικές ευκαιρίες. Όταν 40.000 ελληνόπουλα σπουδάζουν ήδη στο εξωτερικό αλλά και όταν πολλοί φοιτητές στην Ελλάδα αναγκάζονται να ζήσουν επί 5-6 χρόνια μακριά από τα σπίτια τους. Και γιατί όχι, όταν παιδιά που δεν έπιασαν τη βάση εισαγωγής της κρατικής σχολής που επιθυμούν αναγκάζονται να βολευτούν με μια σχολή και ένα αντικείμενο που δεν ήταν ψηλά στις προτιμήσεις τους. Τότε τα κόμματα της αντιπολίτευσης αισθάνονται την υποχρέωση να αντισταθούν ώστε να μη δώσουν άκοπα τους πόντους που αναλογούν στην κυβέρνηση και τον υπουργό. Ακόμα και αν πάνω από το 60% των ψηφοφόρων τους υποστηρίζει την κυβερνητική πρωτοβουλία, όπως συμβαίνει με το ΠΑΣΟΚ. Δεν είναι τελικά παράλογο, είναι απλώς βλακώδης μικροπολιτικό και τελείως ελληνικό. Το εν λόγω κόμμα νομίζει ότι θα πάρει ψήφους από τον ΣΥΡΙΖΑ ενώ με κάτι τέτοια χάνει τους δικούς του από τη ΝΔ.

Εντάξει, η «Ελληνική Λύση» φοβάται μην και έρθουν οι Τούρκοι και ιδρύσουν ιδιωτικό πανεπιστήμιο στη Θράκη και ανοίξει και πάλι η κερκόπορτα. Το κάθε κόμμα με τα κολλήματά του. Η Αριστερά όμως έχει πολύ σοβαρότερους λόγους να αντιστέκεται. Λόγους ιδεολογικούς, ταυτότητας. Το πανεπιστήμιο είναι ένας χώρος που της ανήκει ολοκληρωτικά. Έχει ακόμη την απόλυτη ιδεολογική ηγεμονία τόσο στους διδάσκοντες όσο και στους διδασκόμενους. Δεν έχει καμιά σημασία το μεταβαλλόμενο εκλογικό της ποσοστό, ούτε οι πολιτικές προτιμήσεις φοιτητών, καθηγητών και διοικητικών. Η μεταπολίτευση την έχρισε κυρίαρχη στον χώρο λόγω της ηρωικής αντίστασης στη χούντα και από τότε ο ρυθμιστικός της ρόλος είναι ισχυρός. Αν δεν θέλει, δεν θα γίνει. Την απόδειξη δίνουν τα γεγονότα. Ο Νόμος της Διαμαντοπούλου δεν εφαρμόστηκε ποτέ, ο νόμος για το Άσυλο δεν καταργήθηκε ποτέ, οι ΟΠΠΙ δεν πέρασαν ποτέ την πόρτα των σχολών. Και, μεταξύ μας, ούτε πρόκειται.

Τα μη κρατικά ΑΕΙ είναι πανεπιστήμια στα οποία η Αριστερά δεν θα έχει λόγο. Δεν θα μπορεί να τα καταστήσει ιμάντα της δικής της ιδεοκίνησης. Η δομή και η λειτουργία τους θα αποτελέσουν εκ των πραγμάτων υπόδειγμα. Και γι' αυτό τους ενοχλεί ακόμα και η άρτια κτηριακή τους συγκρότηση. Είναι αυτά που

χαλούν την πιάτσα. Που αποδεικνύουν στους πολίτες ότι μπορούν να υπάρξουν και χώροι ανώτατης εκπαίδευσης διαφορετικοί. Ευρωπαϊκοί και καθαροί. Που λειτουργούν απρόσκοπτα. Κυριλέ, για να το πω απλά. Ε όχι, αυτό δεν πρέπει να γίνει και θα παλέψουν να μη γίνει. Διότι ανοίγει την όρεξη στους πολίτες να απαιτήσουν τους ίδιους κανόνες και από τα κρατικά. Σάμπως αυτοί δεν τα χρηματοδοτούν;

Και να ήταν μόνο το κτηριακό; Τα ιδιωτικά λειτουργούν καθημερινά, οι φοιτητές παρακολουθούν, ανελλιπώς, χρεώνονται εργασίες, εξετάζονται συχνά και φυσικά είναι υποχρεωμένοι να μελετούν και να περνούν μαθήματα. Αλλιώς μένουν στάσιμοι και τα δίδακτρα τρέχουν. Υπάρχει μια στενότερη επαφή με τους διδάσκοντες και με τη διοίκηση της σχολής, πράγμα που σε αναγκάζει να έχεις πυκνή φοιτητική ζωή, να ασχολείσαι με το αντικείμενο. Καμία σχέση με το μπάχαλο ή τη χαλαρότητα που επικρατεί στα περισσότερα δημόσια. Και αυτό πολύ γρήγορα θα διαδοθεί και θα φτιάξει ένα ισχυρό αντιπαράδειγμα, που θα ενόχλησει όσους κάνουν πολιτική μέσα από την έκπτωση των δημόσιων δομών. Κάτι ανάλογο συμβαίνει σήμερα στα κολλέγια αλλά αυτά δεν είναι πανεπιστήμια.

Υπό τον φόβο λοιπόν ότι στην ελληνική ανώτατη εκπαίδευση θα μεταμοσχευθούν εκσυγχρονιστικά κύτταρα που αν είναι υγιή θα πολλαπλασιαστούν, οι δυνάμεις της οπισθοδρόμησης και της αβελτηρίας θα δώσουν τη δική τους μάχη. Μόλις το νομοσχέδιο ψηφιστεί θα σιγήσουν προσωρινά τα τύμπανα των αιωνίως ηττημένων στρατιωτών. Ωστόσο ο πόλεμος δεν θα τελειώσει τόσο εύκολα. Θα επιστρατευθούν τα ένδοξα μέσα και οι προσφυγές στο ΣτΕ. Και να είστε σίγουροι ότι στο πρώτο μη κρατικό που θα λειτουργήσει θα γίνει με το καλημέρα συμβολική κατάληψη εκ των έξω. Κι ας είναι ο χώρος ιδιωτικός. Ούτε ο πρώτος θα είναι ούτε ο τελευταίος. Και φυσικά κανείς δεν θα τολμήσει να τη σταματήσει αν είναι μαζική. Και θα είναι!

Όπως έλεγε και ένα παλιό σύνθημα «Κόκκινο είναι μόνο το πανεπιστήμιο που καίγεται». Στις μέρες μας μια παραλλαγή μπορεί να λέει «Κόκκινο είναι μόνο το κρατικό πανεπιστήμιο». Κι ας είναι το κράτος αστικό. Ισχυρές παραδόσεις μισού αιώνα έχουν φτιάξει το δικό τους παράλληλο σύνταγμα, τους δικούς τους νόμους, που τους βρίσκουμε συνεχώς μπροστά μας. Και στην Ελλάδα, προοδευτική πολιτική είναι η τέχνη της υπερπήδησης αυτών των παραδόσεων, όπως κάνει τώρα ο Πιερρακάκης. Και κει θα αποδειχθεί αν η κυβέρνηση έχει τα κότσια να το ολοκληρώσει. Όπως σε όλα τα πράγματα το στάδιο της εφαρμογής είναι το δυσκολότερο. Και ο 4009/2011 και η κατάργηση του Ασύλου και οι ΟΠΠΙ ψηφισμένοι νόμοι ήταν. Τους είδε κανείς να εφαρμόζονται; **Α**

ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΟΛΗ ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΑΣΑΡΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΥΤΕ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΟΥΤΕ ΤΟ ΣΥΝΤΑΓΜΑ, ΟΥΤΕ ΤΟ ΕΠΑΡΑΤΟ ΚΕΡΔΟΣ. Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ.

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)

Editorial Manager Ηλένα Κρητικού Βοηθός αρχισυντάκτη Τόνια Ζαβαρέλα

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συστηριμάς

Social Media Manager Τάσος Ανέστης

SEO Leadership Γεράσιμος Τζαμαρέλος

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρουσ Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλουτζού

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμαντίης, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδη, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Κалаμαντί, Μ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κασαμπαλή, 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. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρη, Α. Τριανταφυλλίδης, Σ. Τριανταφυλλίδης, Σ. Τοπασόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

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

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Creative Manager Θάνος Ψυλλίδης Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου

Εικονογραφίες art@athensvoice.gr
Φωτό: Ανάσσης Καρατζής, Γιώργος Ζαζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσος, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλτσος, Λάζαρος Γραϊκός

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 Εύν Τανάρη
Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

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

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
 «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.
 Χαρ. Τριχοπούλη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369, fax: 210 3632.317
Διαφήμιστικό: 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. Αναγορεύεται 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.



WHAT IF?.....

COLLECTION



BIOCERAMIC

swatch[®] 

SWATCH STORES: ΑΘΗΝΑ: ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 210 3313833 | ΜΑΡΟΥΣΙ: THE MALL, 210 6197472 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 2310 284988
www.swatch.com



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΥΠΕΡΟΧΕΣ ΜΕΡΕΣ!



Με τα στραβά αλλά και τα εκατό καλά της, η πόλη μέσα από αντιφάσεις, συνονθυλεύματα, γκρίνιες για τα χρωστούμενα και κατάλοιπα αιώνων, επινοεί το νέο της πρόσωπο. Το καταφέρνει;

Του **ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ**

© ΣΑΚΗΣ ΠΟΥΜΠΑΣΗΣ

Στις 4 του περασμένου Φλεβάρη, ένα κάργκο σάλπαρε από το λιμάνι Λιανιγιουάνγκ της επαρχίας Τσιανγκσού στην Κίνα με κατεύθυνση τη Θεσσαλονίκη. Την 1η Μαρτίου αγκυροβόλησε στον Θερμαϊκό εκτελωνίζοντας επιτυχώς την πράματεια του. Μεγάλη έκπληξη που στο μπάρκο δεν υπήρχαν ρούχα, παπούτσια, τσάντες, βαλίτσες, lava lamps, ηλεκτρονικά γκατζετάκια και χρυσές γάτες που κουνούνε πρόσχαρα κεράκι-ποδαράκι, οι συνήθειες «κινεζιές» δηλαδή που ξεστοκάρονται στις χονδρικές της Chinatown στα στενά της Ταντάλου, της Αφροδίτης, της Αναγεννήσεως και άλλων «Μαοτσετούνγκ» ενδιατημένων στα πέριξ της οδού Μοναστηρίου. Στα αμπάρια του, επίσης, δεν ταξίδεψαν πυροτεχνήματα, φωτοβολίδες, στρακαστρούκες, γνήσιες πάπιες Πεκίνου στην κατάψυξη, αντάμα με γλυκόξινα κοτόπουλα, σπρινγκ ρολς με τσίλι σος και βουντλς με γαρίδες, για την πλατεία Αριστοτέλους, όπου στις 22 Φλεβάρη από κοινού με τους Σι Πινγκ συμπολίτες γιορτάσαμε την Κινέζικη Πρωτοχρονιά. Ας το πάρει το ποτάμι, αρκετά με το σασπένς. Ούτε ένα, ούτε δυο, ούτε τρία, αλλά 112 υπερσύγχρονα ηλεκτρικά λεωφορεία, έτοιμα να ριχτούν στη μάχη του αφόρητου κυκλοφοριακού προβλήματος της Θεσσαλονίκης, μετέφερε το πλοίο. 112 ολοκαίνουργια λεωφορεία, του κουτιού, τζιτζιλόνια, ξεφόρτωσε στην πόλη το εμπορικό που σάλπαρε από το λιμάνι Λιανιγιουάνγκ της επαρχίας Τσιανγκσού της Κίνας. Η συνέχεια, όμως, μετά την πρώτη χαρά που πήρε η πόλη, έφερε στο μυαλό τρόπους, ρίγη και συγκινήσεις γκραν γκινιόλ... αλά μετρό! «Η λειτουργία των νέων λεωφορείων δεν θα ξεκινήσει, διότι για να πάρουν μπροστά τα δρομολόγια, απαιτείται να ολοκληρωθεί η διαδικασία κατασκευής του σταθμού φόρτισης στο αμαξοστάσιο του ΟΑΣΘ».

ΜΑΚΕΤΕΣ, ΠΑΡΤΕ ΚΥΡΙΕΣ ΜΟΥ, ΜΑΚΕΤΕΣ!

Χάρρυ Κλυνν, ζεις, εσύ μας οδηγείς ή και πώς να μην καταντήσουν καχύποπτοι και οργισμένα δύσπιστοι («Παλαιοχριστιανούς» τους αποκάλεσε ο υφυπουργός Μεταφορών **Νίκος Ταχιάος**) οι Θεσσαλονικείς; Νέα λεωφορεία έχουμε, λαό που αδημονεί να κινηθεί και να νιώσει πως ζει σε ευρωπαϊκή ανθρώπινη πόλη κι όχι σε Βαλκανικό κεφαλοχώρι έχουμε. Κοντά στο 1 εκατομμύριο και 200 χιλιάδες ψυχές ζουν πλέον στη «συμπρωτεύουσα». Ρωμαλέο μπλιαχ για τη χρήση της απαγορευμένης λέξης «συμπρωτεύουσα». Πιο υποφερτό είναι να σε αποκαλούν «Παλαιοχριστιανό» παρά «Συμπρωτευουσιάνο» εκείνοι που τα μεγάλα σχέδια, τις εξαγγελίες και τις μακέτες τις επιδεικνύουν σε κάθε ΔΕΘ, μα, όταν έρθει η στιγμή του ριάλιτι τσεκ, ένα τίποτα με μπόλικο καθόλου πετούν κατάμουτρα στην πραγματικότητα. Εύλογα αναρωτιόμαστε οι αφελείς γιατί δεν προνόησαν οι αρμόδιοι να φτιάξουν τον σταθμό φόρτισης, πριν έρθει το παπόρι από την Κίνα.

And just like that, ορίστε η νέα αφορμή για περισσότερη Θεσσαλονικιώτικη γκρίνια και θεωρίες συνωμοσίας και καχυποψία περί του χρόνου κίνησης των νέων λεωφορείων. Μήπως τα κρατούν μέχρι να ολοκληρωθούν τα έργα του **Flyover**; Φτου ξανά νέος διχασμός και εμφύλιος για την αξία ή όχι ενός μεγάλου έργου, που κι αυτό πήρε μπροστά τσάτρα – πάτρα, χωρίς μελέτη, χωρίς ενημέρωση, χωρίς κανένας να ρωτήσει ή να ενημερώσει κανέναν, με αποτέλεσμα η κίνηση στον περιφερειακό κάποιες ώρες να σμπαραλιάζει μηχανές και ανθρώπινα νεύρα. Αλυσιδωτά, το εργοτάξιο της μεγάλης προσδοκίας του Flyover το υπομένουμε αγγόγυστα να ρημάζει και το κυκλοφοριακό της έσω πόλης. Πάλι καλά που τα 112 νέα λεωφορεία του ΟΑΣΘ («εγγυημένα πράγματα» δηλώνουν οι αρμόδιοι) θα τα δούμε τον Απρίλιο να ρολάρουν στη Βασιλίσσης Όλγας. Αλήθεια, όμως, πόση ακόμα μπουγάτσα με υπομονή και καλή θέληση και πόσες μακέτες που παραμένουν μακέτες μπορεί να καταναλώσει μια πόλη, μετά το πάθημα και τον κλαυσίγελο του μετρό; Μακέτες, πάρτε, κυρίες μου, μακέτες! παραφράζοντας το «Πάρτε, κυρίες μου, πατάτες» του Χάρρυ Κλυνν

ΝΥΧΤΑ ΞΕΛΟΓΙΑΣΤΡΑ, ΝΥΧΤΑ ΟΜΟΡΦΗ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ Ο ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΡΑΣ ΔΕΝ ΜΕΝΕΙ ΠΙΑ ΕΔΩ

Μόλις αρχίσατε να διαβάζετε άλλο ένα κομμάτι που ξεκινά με γκρίνια. Και ειρωνείες. Και ζήσε, Μάη μου, να φας Απρίλη. Και μα τα Χίλια Μεγάλα Έργα που μας τάζουν, τίποτα, μα τίποτα δεν μπορεί να ξεκινήσει ποτέ σωστά σε αυτή την πόλη. Επιστρέφω στο **Flyover** και ορίστε το flyover.imet.gr. Δείχνει συνεχώς την κυκλοφορία στις βασικές οδούς και είναι ένα εργαλείο του Ινστιτούτου ΙΜΕΤ (Ινστιτούτου Βιώσιμης Κινητικότητας και Δικτύων Μεταφορών), δημιουργημένο από το **Κέντρο Διαχείρισης Κυκλοφορίας** για λογαριασμό της Περιφέρειας Θεσσαλονίκης. Όπου Περιφέρεια Θεσσαλονίκης, εννοούμε Απόστολος –λέγε τον και Χόλιγουντ Τζιτζι–, αφού έως και τους Αντώνι Μπαντέρας και Εύα Γκριν μας έφερε ο **Τζιτζιλόνιας**. Μαζί με τον φρέσκο δήμαρχο, **Στέλιο Αγγελούδη**, και σε αγαστή συνεργασία (θέλω να ελπίζω), με το γραφείο του Πρωθυπουργού στη Θεσσαλονίκη (**Μιχάλης Μπεκιρής** είπαμε πως λέγεστε, πολύ χάρηκα!), έχουν άραγε συνειδητοποιήσει οι προύχοντες πόσο πόρρω μακριά απέχουν οι ζωές μας από τις μακέτες που ανασύρουν κάθε που οι κόμμοι χτυπάνε χτένια και η Θεσσαλονίκη ωρρεύεται, *to whom it may concern*, πως φτάνει πια ο εμπαιγμός;

Πατί πολύ μακριά βρίσκονται και βολοδέρνουν οι ζωές μας από τις υπέροχες ζωές των Βαλκανίων, των Εβραίων, των Γάλλων και των Αμερικανών επισκεπτών, που καταφθάνουν στην εξωτική πόλη για να βγάλουν γούστα ανυπέβλητα, τουρισμούς και long weekend ή πενταήμερες. Καλώς τους, εννοείται. Η Θεσσαλονίκη έχει ανάγκη τα λεφτά τους, ο τουρισμός ειδικά από την άνοιξη και δώθε που τα κρουαζιερόπλοια θα αγκυροβολούν στο λιμάνι, τα τελευταία χρόνια είναι η κύρια πηγή εσόδων στην «ερωτική» πόλη, όπου η εστίαση και η φιλοξενία την κρατούν ζωντανή για να μην καταρρεύσει.

Στους συνήθειες γλεντοκόπους τουρίστες προσθέστε και τους επισκέπτες από τη Θράκη και την Κεντροδυτική Μακεδονία, μιας και για τους Σερραίους, τους Εδεσσαίους, τους Ναουσαίους, τους Ξανθιωταίους, τους Κομοτινέζους, τους Δραμινοίους και τους Φλωρινιώτες, η Θεσσαλονίκη, παρά τα μύρια όσα στραβά της, διατηρεί πάντα την αίγλη της εκπληκτικής Joyland, σε αντίθεση με τις καθημαγμένες ταπεινές τους γαίες. Βλέπετε, εκτός από τη θεσσαλονικιώτικη μοναξιά υπάρχει (τη βλέπω γιατί την ταξιδεύω) και η απαξίωση όλης σχεδόν της υπόλοιπης βόρειας Ελλάδας. Όποιος το αρνείται και δεν το καταλαβαίνει, ούτε ξέρει πού πατά, ούτε και πού πηγαίνει, ούτε όμως και θα ερμηνεύσει ποτέ ψύχραιμα γιατί ο Πούτιν, ο Βελόπουλος και ο Νατσιός στη Βόρεια Ελλάδα σαρώνουν σε δημοφιλία.

«Τα παραλέτε, Στέφανε, μια υπέροχη πόλη είσατε. Μα τα χίλια Σούπερ Ουάου, αναρωτιόμαστε γιατί παραπονιέστε». Το ξέρω, θα με αμφισβητήσουν αυτές τις μέρες οι χίπστερ δημοσιογράφοι, κινηματογραφιστές και λοιποί καλεσμένοι του **26ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ**. Πατί κάθε που ανταμώνουμε στα «γούστα» (να ξεναγείς τους Αθηναίους φίλους σου, αξία ανεκτίμητη), οι ταξιδιώτες όλα ωραία τα θεωρούν και τα βρίσκουν. Δεν έχουν άδικο και πολύ λογικό μοιάζει. Όποιος δεν κατοικεί μόνιμα εδώ και μας επισκέπτεται μόνο για χαλαρωτικά Σαββατοκύριακα τέχνης, κουλτούρας και μύησης στη νέα γαστρονομική σκηνή μας, δύσκολο να αντιληφθεί το γκαπ που υπάρχει ανάμεσα στη «ζωάρα» που κάνουν οι ήρωες του σποτ του Οργανισμού Τουρισμού Θεσσαλονίκης με αυτή του μόνιμου κάτοικου.

Μπορείτε να το απολαύσετε και εσείς στο youtube, κρατά 59 δευτερόλεπτα και κάνουν (φαντάζομαι) πολύ περήφανη τη **Βούλα Πατουλίδου** αυτές οι εικόνες του σπαρταριστού φορκλόρ με τζατζίκια, ούζα και χωριάτικες σαλάτες στην **Άνω Πόλη**, ή ο **Λευκός Πύργος** και η **Ροτόντα** φιλμαρισμένα ψηλά από ντρόουν, καθώς κάτω τους κάνουν παιχνίδι τα συνήθη γραφικά με φραπόκαβλους καλαμακορουφηχτές στην παραλία και καψουροζεύγαρα που χαρίζουν λουλούδια ο ένας στον άλλον στα Λουλουδάκια. Φυσικά και δε λείπουν τα ιδεώδη πλάνα από την ανακαινισμένη αγορά **Μοδιάνο** – αναμεταξύ μας, ένα εμπορικό πατατράκ αποδείχτηκε το νέο της λίφτινγκ. Φευ, σε τέτοια ντιρέκτ επαρχιακά κλισέ ποντάρει η αφήγηση του **Οργανισμού Τουρισμού Θεσσαλο-**

νίκης. Δεν κουράστηκαν; «Φουλ του κλισέ και του Νύχτα ξελογιάστρα, νύχτα όμορφη, είναι το στιλ που προωθεί η υπεύθυνη Τουρισμού Βούλα Πατουλίδου, και ας μη μένει πια εδώ ο Βασίλης Καρράς και τα λαδάδικα που λάνε μόνο αυτό που θέλουν οι Σκοπιανοί, οι Ρουμάνοι και οι Λαρισσαϊοκαβαλιώτες μερακλήδες. Έτσι όμως προφίλ σοβαρό, με χαρακτήρα και στάνταρ που θα σαλπίζουν κάθεσμα σε ακριβά εισοδήματα, δεν φτιάχνεις. Γιατί σε σύγκριση με τον τουρισμό της Αθήνας, που είναι τσαμπιόνι, της πόλης μας είναι μπατίρ τουρίστ με την οκά.

EMILY IN (Ο,ΤΙ ΔΙΝΕΙΣ ΘΑ) ΠΑΡΕΙΣ

Σε αντίθεση με την Αμβέρσα ή το Σαν Σεμπασιάν, το Μάντσεστερ, το Μιλάνο και άλλες «συμπρωτεύουσες» ή μικρές πόλεις που επένδυσαν σε

γνώστες της Άθης Βόις, όταν ανηφορίζουν, και αναλαμβάνουν την ευθύνη που μου αναλογεί: ο **Λουκάκης** (Μούργα και Συντροφή), ο **Ζα-νάνκης** (Ηλιόπετρα), ο **Τασιούλας** (Όλυμπος Νάουσα) και οι λοιποί σεφ που διακονούν τον μύθο της νέας γαστρονομικής σκηνής, ωραίοι, μοιραίοι, πόσο, όμως αλανιάτικο κοκοράκι με μπάμιες και μαύρο χοίρο με καμένο λάχανο και μυλόκοπια σε παραλλαγές πρέπει να πουλήσει αυτή η πόλη στον τουρίστα, για να θρέψει τα παιδιά της; Γιατί, ως γνωστόν, η μόνη καριέρα που μπορούν να κάνουν όσοι δεν το αποφάσισαν ακόμα να κατεβούν στην Αθήνα για να γίνουν μάγειρες, ηθοποιοί, τραγουδιστές, γραφίστες, ινφλουένσερς, πολιτικοί σχολιαστές και πανελίστες στα πρωινάδικα, είναι να σερβίρουν, να μπαρμανάρουν και να μπαριστάρουν, ή να παλεύουν σε νυχάδικα και μπαρμπεράδικα που πετυχαίνουν Τόμι Σέλμι και Πίκι Μπλάιντερς κρουαίς.

ρισμένη. Βάλτε στο πλάνο και μερικά ακόμα ζενάδικα, πιλατάδικα, διαϊτάδικα, και να πώς η Θεσσαλονίκη... Αθηνοπότηθη, χωρίς όμως να προσφέρει τίποτα από τις ευκαιρίες της Αθήνας. Αυτό το παράδοξο και το σουρεαλιστικό, το αναφέρω γιατί αν ήμασταν Αθήνα, τώρα θα είχαμε όχι ένα, αλλά δέκα μετρό και επτά flyover. Περισσότερο **gentrification**, εμπρός, γνωρίζετε τη συνοικία των 12 Αποστόλων, ο Βαρδάρης δεν είναι πια μπουρδελιάρης και κακόφημος, υπάρχουν γοπητευτικά στοιχεία στο νέο τοκ οφ δε τάουν, που εντυπωσιάζουν με τις γευστικές και δημιουργικές τους προτάσεις. Ξεκινήστε το ταξίδι σας, μη διστάζετε, ειδικά οι εναλλακτικοί, προτιμήστε τις περιοχές πάνω από την Εγνατία. Στην **Ολύμπου** και τα **Κάστρα**, την **Φιλίππου** και το **Μπιτ Παζάρ**, εκεί όπου ανοιχτές κουζίνες με ξυλόφουρνους και φωτιές και άλλα πέπλα μυστηρίου σας προκαλούν να βιώσετε και την εμπειρία της indie Σαλονίκα: στο **Salento** για στριτ φροντ και στο **Πικάπ** για νεγκρόνι, στο

ή τους επαγγελματίες μίζερους που έκαναν τη μίρλα επάγγελμα, προσωπικά αισιοδοξώ. Γι' αυτό τον λόγο και θέλω χαρούμενα, δημογραφικά και έξω καρδιά να κλείσει αυτή η ανταπόκριση, ειδικά τέτοιες μέρες που η πόλη αστράφτει από αληθινό κοσμοπολιτισμό, ένεκα **26ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ**.

Είθιστοι, άλλωστε, τα τελευταία 20 χρόνια που τροποδοτώ την Άθης Βόις με εικόνες και πληροφορίες για τον βορρά, να προτείνω στους φιλοξενομένους προς επίσκεψη σημεία και ανθρώπους και έργα, που κρατάνε άσβεστη τη φλόγα της «*Σαλονίκα, place to be*». Βλέπετε, αρκεί ένας καλός Βαρδάρης να φουσήσει για να καθαρίσει την υγρασία, τη μόχλα και τα σύννεφα. Και ύστερα, όταν καταλαγιάσει, ένας ήλιος που δύνει σε φλογερό πορτοκαλί, μεταμορφώνει τον Όλυμπο απέναντι, τον **Θερμαϊκό**, τους γερανούς στο λιμάνι, την παραλία με τα αγκυροβολημένα κάργκο και τα Κάστρα που μας σκέπουν, σε ένα πάγια ανυπέρβλητο σκηνικό ταινίας που εντός του ζούμε τα καλύτερά μας χρόνια. Λατρεύω την πόλη, μαζί με τους μοιδαέτες, μπορεί να της τα κύνουμε, αλλά έτσι είναι οι έρωτες, με κόντρες και καυγάδες αναζωπυρώνεται το είναι τους.

Οπότε, να μερικά αναβράζοντα χιτ της Θεσσαλονίκης του τώρα, μέρη να πάτε και να ζήσετε μοπέμικα, μακριά από το φολκλόρ. Σκηνές και φρέσκιες φάσεις εντός εκείνου του πλαισίου της πόλης που κάποτε γέννησε τον εσωτερικό μονόλογο (Νίκος Γαβριήλ Πεντζίκης), το ελληνικό ροκενρόλ (από τους Μακεδονομάχους και τον Σαββόπουλο ως τα Μωρά στη Φωτιά, τα Σπαθιά και τις Τρύπες), την εκρηκτική γραφιστική (από τον Κάρολο Τσίζεκ και τη Διαγώνιο του Χριστιανόπουλου στους Beetroot, Θανάση Γεωργίου και Designers United). Σημεία από το παρόν του μέλλοντός μας δηλαδή, όπως θα έλεγε κι ο μέγιστος Νιόνιος, ή από το ένδοξο παρελθόν του Ήλιος με Ξιφολόγες, όπως ο μέγας Γεώργιος Σκαμπαρδώνης το κατέγραψε στην τελευταία του μυθιστορία-ενθύμιο Θεσσαλονίκης του Μεσοπολέμου. Η λίστα με σποτ για φαγητό, ποτό, χορούς και γλέντια, αρχίζει με τον «**Ορατός**». Εδώ γίνεται παιχνίδι, στο live stage της Σφρέτσου 2, δίπλα στα Δικαστήρια, όπου συχνάζει μια νέα και ωραία σκηνή μουσικών όπως οι Organismic Theory με τις νταρκ, άμπιεντ ντρον, τσαμπούνες, τεπόρο, σοπρανίνο και φρι τζαζ αυτοσχεδιασμούς τους, ο **Μπάμπης Παπαδόπουλος** (Τρύπες!) στην κιθάρα, με τον Άλεξ Λουλούδη στα τύμπανα και τον James Wylie στο σαξόφωνο, οι **Flying Root** των Λάκη Τζίμκα και Ελένης Σινιάρη, που μιζάρουν παράδοση με κλασική μουσική και τζαζ ροκ, ο σαξοφωνίστας **Χάρης Καπετανάκης** με το κουαρτέτο του και ο βιμπραφονίστας και μαέστρος **Δημήτρης Αγγελάκης**.

Παραδίπλα, μια ανάσα, βρίσκεται το εστιατόριο «**Μαιτρ και Μαργαρίτα**» του Σωκράτη Μπεληγιάννη και της Ρόης Αποίκου με τις «περιφάνειες» τους: γκιουζλεμέδες με χόρτα εποχής, αμπελοφάσουλα σάκαρα με σιτάρι, ντοματίνια και σκορδαλιά αμυγδάλου, λαχανοτολμάδες ψημένους στη σχάρα με καβουρμά και καμένο τζατζίκι σε λιινόριζας και ξινόκονδρο τραχανά. Μερικά μέτρα παραπέρα, στο **Krau** της Ορφανίδου 5 ο ντόπιος τέκνοχεντ **Petroza** το κρατά αληθινό, ενώ στο **Arcade** της Βηλαρά 2, όπου γράφεται αυτή η ανταπόκριση, σε έναν πρότζεκτ σπέις χώρο που θυμίζει Βερολίνο, ετοιμάζομαι να βάλω την τελέα, ακούγοντας την ονειρική ντρίμι ποπ λίστα που επιμελείται η Celeste. Τις νύχτες στα πάρτι της γίνεται ο καλός χαμός.

Νέα γενναία Θεσσαλονίκη των ημερών είναι και η **Βίλατζ Γιουνάιτεντ** της EPT3 (από το Κομφούζιο είχε να σκάσει τέτοια «δροσιά»), που αλωνίζει την επικράτεια και καταγράφει το συγκλονιστικό έπος του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου, με την υπογραφή των **Θανάση Νικολάου** και **Κώστα Αμοιρίδη**. Προσθέστε και την παράσταση με τίτλο «**Προσοχή Εκτελούνται Έργα**», όπου ο σκηνοθέτιδα **Νοεμύ Βασιλείδου** και μια ομάδα νέων ηθοποιών που δεν θυμάται πώς ήταν η Θεσσαλονίκη χωρίς εργοτάξια, ερευνούν από σκηνής το δίπολο στασιμότητα - μετακίνηση. Και να που τελειώνω όπως ξεκίνησα: κάνε, Γοργόνα αδελφή του Μέγα Αλέξανδρου, να πάρει μπροστά το ρημάδι το μετρό και θα δεις πως η πόλη θα πάρει τα ακόμα πιο πάνω της. Στοιχηματίζω...

Φωτορεαλιστική απεικόνιση της πρότασης «**Bioclimatic Urban Lighthouse**» της σύμπραξης **WaAU Team** (των γαλλικών αρχιτεκτονικών γραφείων **We Are Architects** και **Urban Planners**, που απέσπασε το 4ο Βραβείο στον διαγωνισμό **ArXellence 2** για τη δυτική πλευρά της πόλης.



στιβαρά προφίλ, εδώ στο βαλκανικό χωριό μας, ο κοσμοπολιτισμός μας επιδεικνύεται μόνο στις επώνυμες αλυσίδες για σόπινγκ που κείτονται επί της **Τοιμισκή**, ενώ γύρω-γύρω όλο το παραμύθι κλώθεται γύρω από τις Βυζαντινές εκκλησίες, τα Ρωμαϊκά μνημεία και το ένδοξο παρελθόν με τους Αλέξανδρους που πουλούν τα σουβενιράδικα της παραλίας. Αυτή είναι η κυρίαρχη εικόνα και πράξη που ορίζει το αβέβαιο μέλλον μιας πόλης σε μετάλλαξη.

Θεσσαλονίκη - μεταίχμιακή πόλη, με Airbnb, hotels and hostels. Και βαλιτσάκια με ροδάκια παντού, αφού ως και στον **Εύοσμο** και την **Καλαμαριά** βρίσκεται πλέον το Airbnb, μιας και το κέντρο τίκκαρε. Μπραντσάδικα, αυγουλοσκραμπ-πανκέικ-αβοκαντάδικα παντού στη **Βαλαωρίτου**, την **Αριστοτέλους** και τη **Θεμιστοκλή Σοφούλη**, υπερτουρισμός καραμπινάτος, δηλαδή, με κομπάζα μπιστρό και φίνα ντέλι και coffeeshopάδικα με κόκκους που καταφθάνουν από ειδικές φυτιές της Πουτλάνδης, συνθέτουν και συνιστούν τη μόνη επένδυση που γίνεται σε αυτή την πόλη. Η κάποτε Φραγεδοπούλη-Φρεντούπολη πλέον μεταβλήθηκε σε πόλη των οργανικών εσπρέσο μπαρ και άλλων χώρων διακοσμημένων με αλογονούχα σλόγκαν, που με κάνουν να θέλω να κάψω όλους τους οδηγούς αυτοβελτίωσης που κωλύφορούν: *Life isn't perfect but your coffee can be, Stop carrying old cafe feelings, get in the new coffee experience, hello I'm the coffee with eggs, avocado toast and banana bread, you've been waiting for!*

Από κοντά και τα εστιατόρια και τα νεογουρμέ γαστροκαφεναεία, που ψάχνουν να βρουν οι ανα-

ΚΟΙΤΑ ΠΟΥ ΧΑΛΑΣΑ, ΦΟΥΣΚΩΣΕ Η ΘΑΛΑΣΣΑ

Η υμνημένη εστίαση και ο υπερτουρισμός, εκτός από το «συνάλλαγμα» που φέρνουν, παράγουν και περισσότερα από τα ήδη υπάρχοντα σκουπίδια. Περισσότερα σκουπίδια και βρομιές που γιγαντώνουν το χάος μιας πόλης που οι υποδομές των δρόμων και της αποκομιδής είναι παλιές και απαρχαιωμένες. Έτσι ένα κέντρο-φουλ τσίρκο από γέρικες σκουπιδιάρες, τεράστια SUV, ποικιλία φορτοεκφορτώσεων, ασθματικά δυσκίνητα λεωφορεία, ποδηλάτες, ντελιβεράδες, πλεκτροπάτινους και πεζούς φλανέρ που ψάχνουν το καλό το μπραντ, βιώνει ένα χαίρε χάος απροσμέτρητο.

Και δώσ' του άλλη μια μερίδα με κρουασανάδικα, μπουλανζερί, νεοφώνηρους και να την και η αλύπητη **εκτόξευση των ενοικίων**, παντού από τη Μεγάλου Αλεξάνδρου ως τις συνοικίες, 400 ευρώ κοστίζουν τα 45 τετραγωνικά στους Αμπελόκηπους και τον Εύοσμο, 600 με 700 πρέπει να δώσεις για ένα ευπρεπές διαμέρισμα στην Τούμπα, την Πυλαία ή την Άνω Πόλη, 800 και πάνω για την πλατεία Ναβαρίνου και σε οποιοδήποτε δρόμο από τα πέριξ κοντά στη θάλασσα. Προσθέστε την **Εγνατία**, που δυο με τρεις φορές την εβδομάδα θα κλείσει από τις μολότοφ και το αντικαταπιταλιστικό φοιτηταριό που παίζει κλεφτοπόλεμο, υπολογίστε, όμως, και τη μεγαλοαστική **Μητροπέλων**, τον δρόμο των γιατρών, των δικηγόρων και των μπουτίκ, που είναι μονίμως διπλοπαρκα-

Μπάτε Σκύλοι (πανκ μπαρ) και το **Νάμα** ή το **Κιτς και σ' έφαγα**, εδώ, επάνω από την Εγνατία, όπου παντού πλέον μόνο μπαρ και φαγάδικα (πάλι καλά) φιλοτεχνούν τύποις μια ζωή νεανίζουσα, εν μέσω σάπιων κτιρίων παρατημένων από τον χρόνο και τους ιδιοκτήτες τους. Όπου και να κοιτάξεις πλέον βλέπεις τουρίστες που θέλουν να... δημιουργήσουν αναμνήσεις και να αγοράσουν εμπειρίες, σαν αυτές που προωθούν οι παρτζιές με σπόνσορντ ποστς, απευθυνόμενοι «στους λάτρεις του ελληνικού αμπελώνα ή των άφτερνουν ντρικς σε καλαίσθητα περιβάλλοντα σοφιστικά αισθητικές με ευρηματικές κοκτέιλ λίστες που ανανεώνονται διαρκώς».

Ρημάχτηκε το σύμπαν πάνω και κάτω από την Εγνατία από urbeat ρυθμούς, μείνστριμ ή ανεξάρτητους χώρους, που μας παρασέρνουν σε all day meet ups και αρμονικές συναντήσεις, όπως κάνουν και σε Αθήνα, Σύνταγμα, Παγκράτι, Πετράλωνα και Κυψέλη. Μήπως τελικά παρά τις αβυσσαλέες διαφορές μας σε μέγεθος και ευκαιρίες, οι ντόπιοι και στις δυο πόλεις ζουμε τον ίδιο εφιάλτη;

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΟΥ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Μέσα από αντιφάσεις, συνονθυλεύματα, διλήμματα, εγκατάλειψη και γκρίνια με ή άνευ αιτίας, η Θεσσαλονίκη του 2024 παλεύει να ξεμπλοκάρει, να προχωρήσει και να φιλοτεχνήσει το νέο της πρόσωπο. Παρά την γκρίνια και τα ζόρια





04.03 - 24.03.2024

ΤΡΩΜΕ ΕΞΩ!

Προνομιακά μενού των **15€, 30€, 60€ και 80€***.
Επιπλέον έκπτωση 10% & απολαυστικές εμπειρίες,
αποκλειστικά για κατόχους καρτών Alpha Bank Mastercard®!

Κλείστε τραπέζι στο dineathens.gr!

130+

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

4

ΕΚΠΤΩΤΙΚΑ
ΜΕΝΟΥ

+10%

ΕΚΠΤΩΣΗ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΡΤΕΣ
Alpha Bank Mastercard

Μάθετε περισσότερα:



*ισχύει για εστιατόρια βραβευμένα με αστέρι Michelin

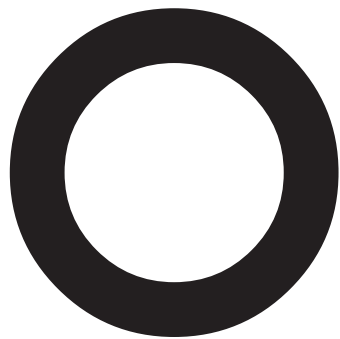
Για την υποστήριξη:



Το φεστιβάλ είναι κομμάτι του κόσμου και των αλλαγών του

ΕΛΙΖ ΖΑΛΑΝΤΟ

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ - Φωτογραφία: ΛΑΖΑΡΟΣ ΓΡΑΙΚΟΣ



Όλη η Θεσσαλονίκη μια μεγάλη αίθουσα: 250 ντοκιμαντέρ μικρού και μεγάλου μήκους, 110 παγκόσμιες, διεθνείς, και ευρωπαϊκές πρεμιέρες. Με ειδικές εκδόσεις, πόντκαστ, Αγορά, πάρτι, γλυκό συνωστισμό και ωραία ταραχή, ο θεσμός του 26ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ δικαιώνει την Ελίζ Ζαλαντό, τη γενική διευθύντρια του Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, που από το 2010 ζει στην Ελλάδα και προΐσταται.

Βρε πώς μεγάλωσε! 26 χρονών έγινε το Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ και θα ήθελα να μάθω με ποιο κριτήριο το τιμ σας αποφάσισε και κατέληξε στις συγκεκριμένες φετινές θεματικές. Το φεστιβάλ είναι κομμάτι του κόσμου και των αλλαγών του. Οφείλει να αφουγκράζεται ζητήματα που απασχολούν όλους και μέσα από την επιλογή των ταινιών να προσφέρει ένα πεδίο ανοικτού διαλόγου. Αυτή η κατεύθυνση, μαζί με τις αισθητικές και καλλιτεχνικές προσεγγίσεις κάθε χρόνο, δημιουργούν ένα πρόγραμμα που γίνεται ο πιο ελκυστικός καθρέφτης της κοινωνίας μας. Το κοινό φέτος θα έχει την ευκαιρία να παρακολουθήσει το μεγάλο μας αφιέρωμα Citizen Queer με ντοκιμαντέρ που σφράγισαν την ιστορία του queer σινεμά, ένα spotlight στον Δημήτρη Παπαϊωάννου, αφιέρωμα στον Παναγιώτη Ευαγγελίδη, αφιέρωμα για τα 50 χρόνια από την Αποκατάσταση της Δημοκρατίας και πολλά ακόμα.

Μιλήστε μου για την ταυτότητα του Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ, την ψυχή του και τον πυρήνα των ερωτημάτων αλλά και των προβληματισμών υπέρ των οποίων τάσσεται και διακονεί στο γενικό πλαίσιο. Η ψυχή του Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ ήταν και παραμένει ανθρωποκεντρική. Η διαρκώς μεταβαλλόμενη ανθρώπινη κατάσταση σε όλες τις εκφάνσεις της βρίσκεται στον πυρήνα του Φεστιβάλ, βρίσκεται ταυτόχρονα στον πυρήνα των πραγμάτων που απασχολούν τους δημιουργούς. Οι ντοκιμαντερίστες είναι από τη



φύση τους ιδιαίτερος ευαίσθητοι απέναντι σε εκείνες τις αλλαγές που μοιάζουν αμελητέες ή απειροελάχιστες, αλλά σταδιακά αλλάζουν τον κόσμο.

Τις μέρες του Φεστιβάλ Κινηματογράφου και στις μέρες του Ντοκιμαντέρ, στο Λιμάνι και στην Αριστοτέλους μαζεύεται ένα πλήθος κόσμου που αμέσως μετά το πέρας του εξαφανίζεται, αφήνοντας την Πλατεία και τις Αποθήκες παραδομένες στη συνήθη εικόνα της Θεσσαλονίκης - Καφεδούπολης! Πέρα, όμως, από το χιουμοριστικό της (μετά ελαφρής πικρίας), η ερώτηση έχει να κάνει με το πώς καταφέρατε τα δύο φεστιβάλ στα οποία προεδρεύετε να αλλάζουν τη ράθυμη και γραφική εικόνα της πόλης, μετατρέποντάς την σε σφριγηλή πόλη των τεχνών; Αυτό είναι το νόημα ενός φεστιβάλ: η προσφορά μιας πολιτιστικής διοργάνωσης που συγκεκριμένα μια ολόκληρη κοινότητα γύρω από μια κοινή δραστηριότητα. Είναι μια συνολική, διαδραστική εμπειρία στην οποία συμμετέ-

χουν θεατές, επαγγελματίες του σινεμά, καλλιτέχνες, ινστιτούτα, οργανισμοί, φορείς, καθώς και η εμπορική δραστηριότητα της πόλης. Φυσικά, αυτή η εμπειρία είναι μοναδική, και δεν μπορεί να διαρκεί 365 ημέρες. Το Λίντο της Βενετίας είναι πολύ ήσυχο πριν και μετά το φεστιβάλ, όπως και η Κρουαζέτ των Καννών. Αλλά δεν συμφωνώ με το ότι η Θεσσαλονίκη δεν έχει τίποτα να προσφέρει πέρα από τα φεστιβάλ. Μόνο στο πλαίσιο της ετήσιας δραστηριότητας του φεστιβάλ, προγραμματίζουμε προβολές για 4 κινηματογραφικές αίθουσες, σχολικές προβολές, πρεμιέρες και εκδηλώσεις όλη τη διάρκεια της σεζόν. Δύο από αυτές τις αίθουσες βρίσκονται στο λιμάνι. Το μουσείο μας είναι ανοικτό όλο τον χρόνο (τώρα μπορείτε να δείτε και την έκθεσή μας για τον Κανελλόπουλο εκεί) και η Αποθήκη Γ' προσφέρει ένα πλούσιο πρόγραμμα πολιτιστικών εκδηλώσεων και ψυχαγωγίας για το κοινό. Αυτό το καλοκαίρι, για παράδειγμα, θα φιλοξενηθούμε μια immersive έκθεση για τον Σαλβαδόρ Νταλι.

Επιστρέφοντας στο φεστιβάλ, είμαστε ιδιαίτερα τυχεροί που μπορούμε να καλωσορίσουμε τους επισκέπτες του σε μια τοποθεσία τόσο μοναδική όσο η Προβλήτα 1. Έχω επισκεφτεί αμέτρητα φεστιβάλ και μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι σε κανένα δεν υπάρχει κάτι παρόμοιο. Όσο για την ποιότητα του προγράμματός μας, είμαστε φιλόδοξοι. Ο στόχος μας ήταν ανέκαθεν να θεωρούμαστε ένα από τα καλύτερα φεστιβάλ στον κόσμο, τόσο για ντοκιμαντέρ όσο και για ταινίες. Και το έχουμε καταφέρει. Το φεστιβάλ έχει μεγάλη απήχηση και είναι ένα από τα σημαντικότερα για τους κινηματογραφιστές και τους επαγγελματίες από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο. Θα το ξαναπώ: Το Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης είναι μοναδικός οργανισμός στην Ευρώπη. Είμαστε ταυτόχρονα ένας θεσμός με υπέροχους χώρους που αποτελούν τόπο συγκέντρωσης και συνάντησης για πολλούς σινεφίλ, ένα επαγγελματικό hub εναρμονισμένο με τη βιομηχανία που προσφέρει δύο ανεπανάληπτες επαγγελματικές συναντήσεις για επαγγελματίες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ένα μουσείο, μια κινηματογραφική βιβλιοθήκη μοναδική στην Ελλάδα κ.ά.

Κινούμενη μεταξύ Θεσσαλονίκης και Αθήνας, πώς προσαρμόζετε εαυτόν στις δυο πόλεις; Ζείτε και στις δυο με τον ίδιο ρυθμό; Μετακόμισα από την Αθήνα στη Θεσσαλονίκη όταν ανέλαβα το Φεστιβάλ το 2016. Κάθε πόλη ανταποκρίνεται σε μια διαφορετική φάση της ζωής μου, συμπεριλαμβανομένης της οικογενειακής/προσωπικής μου ζωής. Μεγαλώνω ένα παιδί και την πόλη την απολαμβάνω σήμερα πιο πολύ σε σχέση με κάποια χρόνια νωρίτερα, όταν το παιδί μου ήταν ακόμα μικρό. Όταν έφτασα στη Θεσσαλονίκη, μου άρεσε πολύ η παραλία, το πολυσύχναστο κέντρο και η γαστρονομία (η οποία είναι, απολύτως αντικειμενικά, μοναδική στον κόσμο), έχω περάσει κυριολεκτικά τα τελευταία 8 χρόνια της ζωής μου στους κινηματογράφους και είμαι πολύ χαρούμενη που το έκανα. Καθώς ένα τμήμα της ομάδας βρίσκεται στην Αθήνα και είμαστε σε διαρκή επικοινωνία με άλλα οπτικοακουστικά ιδρύματα και επαγγελματίες με έδρα την Αθήνα, ταξιδεύω πολύ ανάμεσα στις δύο πόλεις. Στην Αθήνα, συναντώ παλιούς φίλους, κάτω από ένα φως μοναδικό σε όλο τον κόσμο (μιλώντας και πάλι εντελώς αντικειμενικά), στις δύο αυτές πόλεις μπορεί να ζήσει κανείς με ευκολία, δεν απαιτείται χρόνος για προσαρμογή. Οι ρυθμοί δεν είναι τόσο διαφορετικοί: λόγω των πυρετωδών ρυθμών με τους οποίους δουλεύουμε δεν είχα την ευκαιρία να απολαύσω έναν πιο χαλαρό ρυθμό στη Θεσσαλονίκη. Όχι ακόμα τουλάχιστον...

Πού στην Αθήνα θα πηγαίνατε έναν Θεσσαλονικιό για φαγητό και ποτό και πού στη Θεσσαλονίκη θα βγάζατε για γούστα έναν Αθηναίο; Για τη νυχτερινή ζωή στην Αθήνα δεν ξέρω πολλά, αλλά για μεσημεριανό φαγητό το Σάββατο, μετά από την αγορά στην οδό Καλλιδρομίου, μου αρέσει να κάθομαι στην αυλή του εστιατορίου Άμα Λάχει. Στη Θεσσαλονίκη έχω πολλά αγαπημένα εστιατόρια, με πιάτα τόσο νόστιμα όσο και δημιουργικά, όπως για παράδειγμα τον Ζύθο, τη Μούργα, το Μαιτρ και Μαργαρίτα, το Συν-τροφιά, το Χαρούπι, και στη συνέχεια θα πάω για ένα ποτό στο Υψίλον ή το Circle de Salonique.

Λίγες μέρες πριν από τα Όσκαρ να ζητήσω τα προγνωστικά σας; Ποιες ταινίες πιστεύετε πως θα κερδίσουν, αλλά και ποιες θα βραβεύατε εσείς αν διευθύνατε τον Θεσμό; Δεν έχω καμία πρόβλεψη αλλά στο φεστιβάλ έχουμε δύο ταινίες που αγαπάμε: Το «Poor Things» του Πώργου Λάνθιμου και «Τα Παιδιά του Χειμώνα» του Αλεξάντερ Πένιν. Προσωπικά, θα προσθέσω και ένα τρίτο από γυναίκα αλληλεγγύη: την «Ανατομία μιας Πτώσης» της Ζυστίν Τριέτ. Ελπίζω να γυριστούν όλα σίτι με όσα περισσότερα αγαπημένα γίνονται! Για να γιορτάσουμε τα Όσκαρ, ανοίγουμε το Ολύμπιον το βράδυ της 96ης τελετής απονομής, σε συνεργασία με τον μεγάλο μας χορηγό, την Cosmote TV, και παρακολουθούμε όλοι μαζί τόσο το κόκκινο χαλί από τις 22.30 και φυσικά όλη την τελετή μέχρι τη ξημέρωμα. Η είσοδος είναι δωρεάν με μηδενικό εισιτήριο από τα ταμεία μας και σίγουρα θα είναι μια αξέχαστη βραδιά για όλους τους σινεφίλ.



*Μέχρι να παντρευτείς
θα γιάνει.*

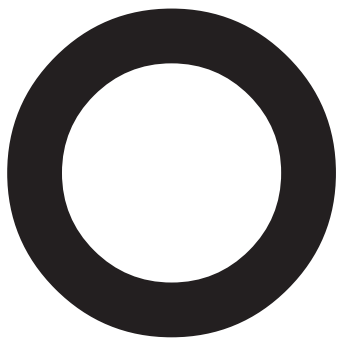
26° ΦΕΣΤΙΒΑΛ ————— ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ————— ΑΥΛΑΙΑ ΚΑΙ ΠΑΜΕ!

Αυλαία σήμερα 7 Μαρτίου για το κορυφαίο φεστιβάλ ντοκιμαντέρ της χώρας με την προβολή της ταινίας του ταινίας «Πυροβόλησαν τον πιανίστα» του Φερνάντο Τρουέμπα.

Ρεπορτάζ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΪΜΑΚΗΣ



| Ο χρόνος
| τα γιατρεύει όλα.



ο βραβευμένος με Όσκαρ Τρουέμπα θα βρεθεί στη σημερινή Τελετή Έναρξης και θα παραλάβει τιμητικό Χρυσό Αλέξανδρο για το σύνολο της καριέρας του. Θυμίζουμε ότι ο ισπανός σκηνοθέτης γύρισε μεγάλο μέρος της τελευταίας του ταινίας «Haunted heart», ένα αισθηματικό δράμα μυστηρίου με πρωταγωνιστή τον Ματ Ντίλον, στην περιοχή του Βόλου. Η ταινία της Τελετής Λήξης του φεστιβάλ που θα ολοκληρωθεί την Κυριακή 17 Μαρτίου είναι το ντοκιμαντέρ του Άρη Δόριζα «Πάννης Σπανός: Πίσω απ' τη μαρκίζα» αφιερωμένο στη ζωή και το έργο του δημοφιλή έλληνα μουσικοσυνθέτη.

Συνολικά στο φεστιβάλ, που θα διεξαχθεί τόσο σε φυσικούς χώρους (οι γνωστές αίθουσες Ολύμπιον, Πάυλος Ζάννας, οι τέσσερις Αποθήκες του Λιμανιού και το Μακεδονικό φιλοξενούν και φέτος τα φιλμ του φεστιβάλ) όσο και online θα προβληθούν 251 ντοκιμαντέρ (167 είναι οι ελληνικές ταινίες) μικρού και μεγάλου μήκους.



Forest



The tamarind singer

Σε αυτά ξεχωρίζουν 112 παγκόσμιες, διεθνείς και ευρωπαϊκές πρεμιέρες που θα προβληθούν στα 5 διαγωνιστικά τμήματα και στα 8 αφιερώματα του φεστιβάλ.

Τα κεντρικά τιμώμενα πρόσωπα φέτος είναι ο πολυσχιδής (σκηνοθέτης, σεναριογράφος, συγγραφέας κ.α.) δημιουργός **Παναγιώτης Ευαγγελίδης**, στον οποίο θα απονεμηθεί τιμητικός Χρυσός Αλέξανδρος, και ο διακεκριμένος σκηνοθέτης, χορογράφος, εικαστικός και περφόρμερ **Δημήτρης Παπαϊωάννου** του οποίου το πολυσήμαντο έργο θα φωτιστεί μέσω του ντοκιμαντέρ της **Εύας Στεφανή** «Η καρδιά του ταύρου» αλλά και της βίντεο-εγκατάστασης του Δημήτρη Παπαϊωάννου «Inside» με την παράλληλη κινηματογραφική απεικόνιση των παρασκηνίων της με τίτλο «Backside», που θα παρουσιαστεί στο MOMus - Πειραματικό Κέντρο Τεχνών.

Το μεγάλο αφιέρωμα της φετινής διοργάνωσης

ονομάζεται **Citizen Queer**. Στο πλαίσιο του θα παιχτούν 33 ξεχωριστά ντοκιμαντέρ του παγκόσμιου queer σινεμά, παρουσία γνωστών καλλιτεχνών, ακτιβιστών αλλά και εκπροσώπων της επιστημονικής και πανεπιστημιακής κοινότητας, οι οποίοι μετά από τις προβολές θα συζητούν με το κοινό.

Μεγάλη σημασία έχει η παρουσία των ταινιών τριών ελλήνων σκηνοθετών στο διεθνές διαγωνιστικό τμήμα που απονέμει τον Χρυσό Αλέξανδρο στο καλύτερο φιλμ του φεστιβάλ, το οποίο μπαίνει αυτομάτως στη λίστα προεπιλογής για τα επόμενα όσκαρ. Πρόκειται για τα φιλμ «Αδέσποτα κορμιά» της **Ελίνας Ψύκου**, «Αζήτητοι» της **Μαριάννας Οικονόμου** και «Unclickable» του **Μπάμπη Μακρίδη**, που θα αναμετρηθούν με άλλα 9 φιλμ από όλο τον κόσμο. Θυμίζουμε ότι ο Χρυσός Αλέξανδρος συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο ύψους 12.000 ευρώ, ενώ ο Αργυρός Αλέξανδρος έχει ως έπαθλο 5.000 ευρώ. Η ται-

νία της Ψύκου που έχει βρεθεί στο προσκήνιο αυτές τις μέρες λόγω των έντονων αντιδράσεων του κόμματος Νίκη για την αφίσσα της, αφορά τα νομικά παράδοξα (η έμπνευση για τη δημιουργία ήρθε πριν από μερικά χρόνια, όταν έμαθε πως στη Μάλτα οι αμβλώσεις ήταν απαγορευμένες) και τις κοινωνικές ανισότητες που ορίζουν τις τύχες κάποιων ανθρώπων.

Όμως και στα άλλα δύο διαγωνιστικά τμήματα έχουμε ελληνικές παρουσίες: στο **Newcomers** η «Λεσβία» της **Τζέλης Χατζηδημητρίου**, το «Πανελλήνιον» των **Σπύρου Μαντζαβίου - Κώστα Αντάραχαγια** για τους λάτρεις του σκακιού και το «Tack» της **Βάνια Τέρνερ** διεκδικούν τα βραβεία, ενώ στο Διαγωνιστικό >>>**FilmForward** το «Όταν συναντώ τους φίλους μου» του **Γιάννη Καρύδα** και το «Πρωτόγαλα» του **Παναγιώτη Παπαφράγκου** είναι οι εκπροσωποι της Ελλάδας.

Ειδικής σημασίας είναι οι εκδηλώσεις που θα γίνουν με αφορμή τη συμπλήρωση 50 ετών από την αποκατάσταση του δημοκρατικού πολιτεύματος στη χώρα μας ενώ με τεράστιο ενδιαφέρον αναμένεται η προβολή ενός άκρως επίκαιρου πολιτικού φιλμ. Οι διοργανωτές του φεστιβάλ εξασφάλισαν το βραβευμένο πέρυσι με όσκαρ ντοκιμαντέρ του Καναδού **Ντάνιελ Ρόερ** «Ναβάλνι» με αντικείμενο την παλαιότερη απόπειρα δολοφονίας του ρώσου πολιτικού κρατούμενου Ναβάλνι ο οποίος βρήκε τραγικό θάνατο πριν από λίγες βδομάδες. Ο Ρόερ αναπλάθει τα δραματικά γεγονότα του Αυγούστου 2020, όταν ο Ναβάλνι είχε πέσει σε κώμα και μεταφέρθηκε από τη Σιβηρία στη Γερμανία, με τις αιματολογικές εξετάσεις να αποδεικνύουν τη δηλητηρίαση του με νευροτοξική ουσία. Η προβολή του φιλμ θα γίνει στις 8/3 στην κατ'επιλογή, όπως αναμένεται, αίθουσα Τζον Κασσαβέτης. Αρκετούς σινεφίλ θα μαζέψει και η προβολή του φιλμ για την **Ανιές Βαρντά** «Viva Varda!» του Γάλλου Πιέρ **Ανρί Ζιμπέρτ**, ενώ οι μουσικόφιλοι θα έχουν να επιλέξουν ανάμεσα σε αρκετά δυνατά φιλμ που θα ανεβάσουν τη θερμοκρασία στην αίθουσα. Ειδικά το «Time takes a cigarette» της Παπώντζας **Άγια Κορέτζκι** παρουσιάζει με έντονα μουσικοχρώματα την πανκ ροκ σκηνή της Πορτογαλίας, όπου ζει πλέον μόνιμα η δημιουργός.

Τέλος, εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει φέτος το **Τμήμα των Ανοιχτών Οριζόντων** με την προβολή μερικών εξαιρετικών φιλμ, σαν το σκανδιναβικό «The Gullspang Miracle» της **Μαρία Φρέντρικσον**, το «Taboo - Amos Guttman» για τη δυναμική προσωπικότητα του ισραηλινού **Αμόρ Γκούτμαν**, το γαλλοφινλανδικό «Cinema Laika» με τον Άκι **Καουρισμάκι**. **A**

Γνωμικά όλοι ξέρουμε.
Σημασία όμως έχουν
οι πράξεις ©

Εδώ, για την επόμενη ημέρα.

ΕΘΝΙΚΗ
Η Πρώτη Ασφαλιστική

ethnikiasfalistiki.gr

8 ΜΑΡΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Οι γυναίκες κάνουν παιχνίδι στο ΕΜΣΤ

Έξι νέες εκθέσεις από πέντε διεθνείς καλλιτέχνιδες, αλλά και δύο περφόρμανς την **Ημέρα της Γυναίκας** στο Φιξ
Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Η Yael Bartana, η οποία φέτος θα εκπροσωπήσει τη Γερμανία στην 60η Μπιενάλε της Βενετίας (μαζί με τον Ersan Mondtag)· η διάσημη φωτογράφος και ακτιβίστρια Lola Flash· η ζωγράφος και γλύπτρια Claudia Comte· η Hadassah Emmerich, δημιουργός μιας πληθωρικής οπτικής γλώσσας, και η γνωστή για τα κέρια, και όχι μόνο, γλυπτά της Μαλβίνα Παναγιωτίδη σπκνώνουν στις 8 Μαρτίου την αυλαία στο δεύτερο μέρος του κύκλου εκθέσεων «*Κι αν οι γυναίκες κυβερνούσαν τον κόσμο*».

Το ομώνυμο έργο της Bartana, που φιγουράρει στην πρόσοψη του κτιρίου, δίνει το στίγμα της σεζόν στο Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης. Μέχρι τις 27 Οκτωβρίου όμως, στο αμφιθέατρο θα μπορούμε να πάρουμε μια γεύση και από την πρακτική της στην κινούμενη εικόνα. Στο βίντεο «*Δύο λεπτά πριν τα μεσάνυχτα*» εξελίσσεται το σενάριο μιας πιθανής πυρηνικής σύρραξης σε ένα σκηνικό à la Dr. Strange Love, με το συμβούλιο της απειλούμενης χώρας, όμως, να αποτελείται μόνο από γυναίκες από τα πεδία της άμυνας, του ακτιβισμού, της φιλανθρωπίας και της πολιτικής.

Στο φουαγιέ θα υποδέχεται το κοινό η τοιχογραφία της Βελγίδας Comte με τίτλο «*Η προέλευση του φαινομένου του κρουστικού κύματος - κίτρινο και τουρκουάζ*», μια μεταφορά πάνω στον αντίκτυπο της ανθρώπινης δραστηριότητας στη φύση. Από το ισόγειο ως το μεσο-

πάτωμα θα «φύεται» η «*Επικούρειος Εδέμ*» της Emmerich, πλέκοντας στη ζωγραφική επιφάνεια στιλιζαρισμένες απεικονίσεις εξωτικών φρούτων, μελών του ανθρώπινου σώματος και φυσικών στοιχείων.

Στον δεύτερο όροφο, με την ενότητα «*SALT*», η Flash δημιουργεί μια πινακοθήκη με πορτρέτα καταξιωμένων γυναικών άνω των 70 ετών, στοχεύοντας να αμφισβητήσει τον κοινωνικό παραγκωνισμό που βιώνουν οι ηλικιωμένες γυναίκες. Στον φακό της, μεταξύ άλλων, ποζάρουν η φωτογράφος Tony Parks, η δεξιοτέχνης του sumi-e Koho και η περίφημη ακτιβίστρια Esther Cooper Jackson.

Στο Project Room 2, για την έκθεση «*Όλα τα όνειρα είναι ενοκληπτικά*» η Μαλβίνα Παναγιωτίδη χτίζει ένα περιβάλλον με γλυπτά από γυαλί, κεριά και χαλκό, βίντεο και ένα ηχητικό έργο, επανεξετάζοντας τον μύθο της «*τρελής γυναίκας στη σοφίτα*». Αφετηρία έμπνευσης η πρώτη Ελληνίδα ζωγράφος Ελένη Μπούκουρα - Αλταμούρα (1821-1900), η οποία κατέφυγε στον πνευματισμό προσπαθώντας να επανασυνδεθεί με τα νεκρά παιδιά της.

Τη βραδιά των εγκαίνιων, στις 19:30 και στις 20:30, στο πλαίσιο της εγκατάστασης της Claudia Comte, θα πραγματοποιηθεί επιτελεστική δράση με την Andrea Tortosa Vidal, ενώ στις 21:30 η Jeanna Criscitiello παρουσιάζει τη σόλο μουσική περφόρμανς «*Και μετά ήταν η Εύα*».

INFO Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, Καλλιρρόης & Αμβροσίου Φραντζή, πρώην εργοστάσιο Φιξ, 2111019000, Εγκαίνια: 8 Μαρτίου στις 19:00-23:00

Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας



PIRAEUS BANK
EQUALL

Ημέρα αφιερωμένη στη Γυναίκα και τα δικαιώματά της, τα οποία είναι ανθρώπινα δικαιώματα.

Η Τράπεζα Πειραιώς με το πρόγραμμα EQUALL – Για μια Κοινωνία Ισότιμων Ανθρώπων αναπτύσσει δράσεις για την ένταξη των γυναικών στην αγορά εργασίας, την ενίσχυση της γυναικείας επιχειρηματικότητας, την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας, την κοινωνική ενσωμάτωση των γυναικών προσφύγων και την ευαισθητοποίηση όλων για τα έμφυλα στερεότυπα για μια ζωή με ανεξαρτησία και αξιοπρέπεια.

Για μια κοινωνία ισότιμων ανθρώπων.

Μάθετε περισσότερα για τις δράσεις μας στο www.equall.gr

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



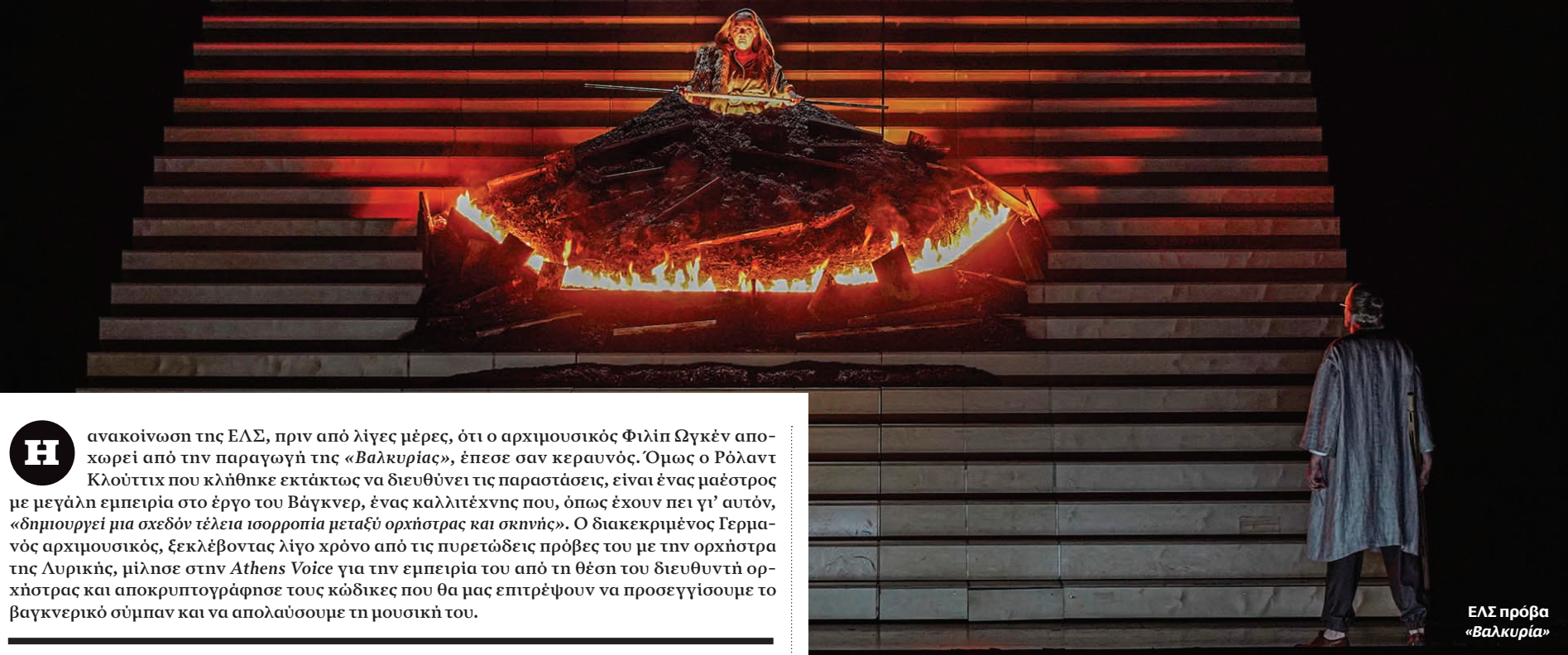
ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΑΥΡΙΟ

Ρόλαντ Κλούττιχ

«Με τον Βάγκνερ, αισθάνομαι “σαν στο σπίτι μου”»

Συναντήσαμε τον νέο μαέστρο που θα διευθύνει τη «Βαλκυρία» του Ρίχαρντ Βάγκνερ στην ΕΛΣ, ο οποίος αποκρυπτογράφησε τους κώδικες που θα μας επιτρέψουν να προσεγγίσουμε το βαγκνερικό σύμπαν και να απολαύσουμε τη μουσική του

Της ΛΕΝΑΣ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ



ΕΛΣ πρόβα «Βαλκυρία»

© Α. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ

Η ανακοίνωση της ΕΛΣ, πριν από λίγες μέρες, ότι ο αρχιμουσικός Φίλιπ Ωγκέν αποχωρεί από την παραγωγή της «Βαλκυρίας», έπεσε σαν κεραυνός. Όμως ο Ρόλαντ Κλούττιχ που κλήθηκε εκτάκτως να διευθύνει τις παραστάσεις, είναι ένας μαέστρος με μεγάλη εμπειρία στο έργο του Βάγκνερ, ένας καλλιτέχνης που, όπως έχουν πει γι' αυτόν, «δημιουργεί μια οχεδόν τέλεια ισορροπία μεταξύ ορχήστρας και σκηνής». Ο διακεκριμένος Γερμανός αρχιμουσικός, ξεκλέβοντας λίγο χρόνο από τις πυρετώδεις πρόβες του με την ορχήστρα της Λυρικής, μίλησε στην *Athens Voice* για την εμπειρία του από τη θέση του διευθυντή ορχήστρας και αποκρυπτογράφησε τους κώδικες που θα μας επιτρέψουν να προσεγγίσουμε το βαγκνερικό σύμπαν και να απολαύσουμε τη μουσική του.

— Δεχτήκατε να διευθύνετε για πρώτη φορά, αν δεν κάνω λάθος, τη «Βαλκυρία», έχοντας μάλιστα στη διάθεσή σας ελάχιστο χρόνο προετοιμασίας. Πώς αισθάνεστε;

Πράγματι, έχω διευθύνει αποσπάσματα της σε πολλά κονσέρτα, αλλά είναι η πρώτη φορά που διευθύνω ολόκληρη την όπερα. Έχοντας όμως ασχοληθεί συστηματικά με τον Βάγκνερ, αισθάνομαι «σαν στο σπίτι μου». Όπως ίσως γνωρίζετε, μεγάλωσα στη Σαξονία, μια περιοχή με ισχυρή βαγκνερική παράδοση. Ο Βάγκνερ με συνάρπαζε και σαν παιδί. Όταν αργότερα άρχισα να τον μελετώ και να τον αναλύω, το συναίσθημα, το βάρος που είχε η μουσική του μου φαίνονταν υπερβολικά, οι πολιτικές του ιδέες με ενοχλούσαν και για ένα μεγάλο διάστημα της καλλιτεχνικής μου ζωής ο μαέστρος, η σχέση μου με το έργο του ήταν μάλλον απόμακρη. Το 1995 όμως, κλήθηκα να διευθύνω για πρώτη φορά μια όπερα του Βάγκνερ – ήταν ο «Λόεγκριν» – και από τη στιγμή εκείνη, τον ερωτεύτηκα! Ανακάλυψα τον τρόπο να απολαμβάνω τη μουσική του στο μέγιστο. Το ότι σε λίγες μέρες θα ανέβω στο πόντιουμ και θα διευθύνω την πρώτη μου «Βαλκυρία», είναι οπωσδήποτε μια πρόκληση για μένα. Έχω τη μεγάλη τύχη όμως να συνεργάζομαι με ένα εξαιρετικά έμπειρο καστ τραγουδιστών, ειδικευμένο στο βαγκνερικό ρεπερτόριο – η Κάθριν Φόστερ για παράδειγμα, είναι μια από τις σημαντικότερες Βρουγχίλδες της εποχής μας. Χάρη σ' αυτούς η πρόκληση γίνεται ευκολότερη.

— Η «Βαλκυρία» είναι το δεύτερο μέρος της τετραλογίας «Το δαχτυλίδι του Νίμπελουγκ», γνωστής και ως «Κύκλος του δαχτυλιδιού». Για να διευθύνει κανείς μεμονωμένα αυτήν την όπερα πιστεύετε ότι πρέπει να γνωρίζει και να λαμβάνει υπόψη το ευρύτερο περιεχόμενο του κύκλου;

Η μελέτη του κειμένου είναι καθοριστικής σημασίας αν θέλεις να προσεγγίσεις τη μουσική. Βέβαια, ο ίδιος Βάγκνερ έχει δουλέψει κάθε κομμάτι του έργου με τρομακτική λεπτομέρεια. Η μουσική του λειτουργεί σαν οδηγός, αποκαλύπτει τις ιδέες που κρύβονται στο κείμενο. Αυτό σημαίνει

πως ο μαέστρος οφείλει να μελετήσει πρώτα το κείμενο. Προσωπικά, όχι απλώς διαβάζω και ξαναδιαβάζω το κείμενο, αλλά το τραγουδώ.

— Ποια είναι μέχρι στιγμής η εμπειρία σας από τη συνεργασία σας με την ορχήστρα της ΕΛΣ; Σας δυσκολεύει το γεγονός ότι δεν είναι τόσο εξοικειωμένη με τη μουσική γλώσσα του Βάγκνερ;

Μπορεί να μην είναι η φυσική της μουσική γλώσσα ή να μην της δίνεται κάθε χρόνο η ευκαιρία να τη «μιλήσει», αλλά όλοι οι μουσικοί έχουν μεγάλη περιέργεια, «ρουφούν» κάθε πληροφορία που θα τους βοηθήσει να εμβαθύνουν. Από πρόβα σε πρόβα βλέπω και νιώθω τη διαφορά.

— Σε λίγες μέρες, λοιπόν, θα ανεβείτε στο πόντιουμ να διευθύνετε τη «Βαλκυρία» για πρώτη φορά μπροστά σε ελληνικό κοινό. Τι θέλετε και τι ελπίζετε να εισπράξει από εσάς και από την παράσταση;

Για να είμαι ειλικρινής, δεν ξέρω. Είμαι πολύ περίεργος να δω τις αντιδράσεις του κοινού. Είναι μια όπερα που, όπως είπαμε, διαρκεί πολύ. Παρακολουθώντας τη δεύτερη πράξη είναι πολύ πιθανό, τα βλέφαρά σας να βαρύνουν, αλλά μη νιώσετε άσχημα, συμβαίνει και αλλού (γέλια). Είμαι όμως πολύ χαρούμενος γιατί οι τραγουδιστές έχουν βαθιά γνώση του κειμένου, οπότε ακόμα και αν το κοινό δεν κατανοήσει κάτι, θα το βοηθήσουν να το νιώσει μέσα από τη μουσική, και να απολαύσει την παράσταση.

Maestro: Η περιπέτεια της μουσικής

— Προέρχεστε από οικογένεια μουσικών. Ήταν θέμα επιλογής ή φυσικό επακόλουθο να ακολουθήσετε τα βήματά τους;

Πράγματι, η παιδική μου ηλικία ήταν γεμάτη μουσική. Από πολύ μικρό ο πατέρας μου με έπαιρνε μαζί του στις πρόβες, ενώ στο σπίτι μου έρχονταν πάντα μουσικοί που έπαιζαν μουσική δωματίου. Μεγαλώνοντας, άρχισα να με ενδιαφέρει περισσότερο το θέατρο. Έβλεπα πολλά θεατρικά

έργα, δεν είχα όμως αποφασίσει προς τα πού θα πάω, αν θα ασχοληθώ με το δράμα. Ούτε ήταν ακόμη ξεκάθαρο στο μυαλό μου αν θα γίνω μαέστρος. Εκείνη την εποχή συνέθετα μουσική. Το καθεστώς τότε στην ανατολική Γερμανία επέβαλε στα αγόρια της 9ης τάξης να πάνε σε στρατιωτική κατασκήνωση κι εγώ αρνήθηκα, οπότε υποχρεώθηκα να εγκαταλείψω το σχολείο μετά τη 10η τάξη. Αυτή η στιγμή ήταν καταλυτική. Για να σπουδάσω μουσική έπρεπε να έχω αποφοιτήσει. Ορισμένα παιδιά όμως, μπορούσαν να σπουδάσουν νωρίτερα αν κρίνονταν σαν εξαιρετικά ταλέντα, κι εγώ ήμουν ένα από αυτά που επέλεξαν για το τμήμα διεύθυνσης ορχήστρας. Κατά κάποιον τρόπο οι περιστάσεις ήταν αυτές που επέλεξαν για μένα, αλλά ευτυχώς μου άρεσε.

— Το γεγονός ότι σπουδάσατε στη Δρέσδη πριν την επανένωση, πιστεύετε ότι σας έδωσε και εφόδια που δεν θα τα είχατε αν σπουδάzaτε στη Δύση;

Όπως ίσως γνωρίζετε, η Δρέσδη έχει τεράστια μουσική παράδοση και η εκπαίδευση στην ανατολική Γερμανία εκείνη την εποχή, ειδικά για έναν μαέστρο, ήταν μάλλον καλύτερη από ό,τι στη Δύση. Μπορούσαμε να δουλεύουμε με ορχήστρες. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα δε που ακολουθούσαμε μας προετοίμαζε για μια καριέρα στο γερμανικό θεατρικό σύστημα. Όμως δεν εντάχθηκα σε αυτό γιατί στο μεταξύ το Τείχος έπεσε και δεν ήθελα να εγκλωβιστώ σε μια μικρή επαρχιακή όπερα. Λαχταρούσα να ταξιδέψω στο Παρίσι, στη Βιέννη, στη Φρανκφούρτη, να γνωρίσω όλα εκείνα τα ανσάμπλ σύγχρονης μουσικής που με συνάρπαζαν, να μάθω τον δικό τους τρόπο δουλειάς. Και αισθάνομαι τυχερός γιατί βρέθηκα γρήγορα να συνεργάζομαι με αυτά τα ανσάμπλ, σε όλη την Ευρώπη. Τότε έμαθα πραγματικά όπερα ξεκινώντας πάλι από το μηδέν. Το 2000, διανύοντας πια τη δεκαετία των 30, συναντήθηκα με την Κρατική Όπερα της Στουτγάρδης. Το μεγάλο λυρικό θέατρο της Γερμανίας που έχει πάντα μια θέση για τη σύγχρονη μουσική στον προγραμματισμό του, αναζητούσε τότε έναν μαέστρο ικανό

να διευθύνει σύνθετα έργα, όπως αυτά του Λουίτζι Νόνο ή του Σένπεργκ. Με προσέλαβε δίνοντάς μου συγχρόνως την ευκαιρία να διευθύνω Βέρντι, Μότσαρτ και όλους τους κλασικούς.

— Ο μουσικοκριτικός Jan Brachmann έχει πει πως είστε ένας από τους ελάχιστους διευθυντές ορχήστρας που μπορούν να κινηθούν με ευκολία από τη μουσική του 20ού αιώνα στον Βάγκνερ, τον Μπετόβεν και τον Σιμπέλιους. Πώς προσεγγίζετε έργα από τόσο διαφορετικές ιστορικές περιόδους και στιλ;

Κάθε συνθέτης έχει τη δική του γλώσσα. Πρέπει επομένως να την ανακαλύψεις, να συνδεθείς μαζί της, να τη «μιλήσεις». Δεν φτάνει να τη μελετήσεις, πρέπει να ακούσεις τον ήχο της στις πρόβες. Τότε, σαν τον γλύπτη που δουλεύει ένα πρόπλασμα, αφαιρείς κάτι, προσθέτεις κάτι άλλο. Και όσο εμβαθύνεις, αποκτάς καλύτερη αίσθηση του τι είναι σωστό για έναν συνθέτη και τι λάθος για έναν άλλο. Για μένα δεν είναι τόσο ζήτημα ιστορικής περιόδου, όσο προσωπικού γούστου, με ποιον συνθέτη μπορώ να συνομιλήσω καλύτερα. Γνωρίζω μαέστρους που δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τον Σούμαν ή δεν τους αρέσει ο Μπερλιόζ. Εγώ τους λατρεύω! Είναι αλήθεια ότι τη δεκαετία του '90 εστίασα κυρίως σε έργα σύγχρονης μουσικής. Για παράδειγμα διεύθυνα πολλά έργα του Ιάννη Ξενάκη – τον οποίο γνώρισα –, κατά τη γνώμη μου ενός από τους επιδραστικότερους συνθέτες. Ήταν μια ισχυρή προσωπικότητα και είχα εντυπωσιαστεί γιατί η μουσική του είναι σαν αρχιτεκτονική. Ξέρετε, όταν έρχεσαι σε επαφή με συνθέτες που βρίσκονται εν ζωή και μιλάς μαζί τους, όταν κάνεις πρόβα και ακούν το έργο τους, διαπιστώνεις πόσο ασαφής μπορεί να είναι η γραφή τους. Μια νότα μπορεί να σημαίνει κάτι για έναν συνθέτη και κάτι διαφορετικό για έναν άλλο. Πολλές φορές κάνουν οι ίδιοι διορθώσεις στη διάρκεια της πρόβας. Και οι διορθώσεις αυτές δεν τυπώνονται, δεν θα τις βρεις πουθενά! Και τώρα που διευθύνω κυρίως έργα συνθετών που δεν ζουν, όσο κι αν μελετώ προσεκτικά την παρτιτούρα, εξακολουθώ να έχω αμφιβολίες. **A**

Κλείνουμε τα 25 και ανοιγόμαστε!

125 τυχεροί κερδίζουν συνολικά
250.000€

από 4 Μαρτίου έως 7 Απριλίου



2. Στέλνεις τη συμμετοχή σου
μέσω Lidl Plus



1. Σκανάρεις την ψηφιακή σου
κάρτα Lidl Plus στο ταμείο
και παίρνεις μία συμμετοχή
για κάθε 25€ αγορών



3. Μπαίνεις στην κλήρωση
για να κερδίσεις
2.000€ μετρητά

Κάθε
εβδομάδα
25
νικητές
κερδίζουν
2.000€
μετρητά
ο καθένας!



To Lidl στα καλύτερά του!



Ισχύουν όροι & προϋποθέσεις. Ο φόρος αφαιρείται από το τελικό ποσό του επάθλου.
Περισσότερα στο [lidl-hellas.gr/Diagonismos](https://www.lidl-hellas.gr/Diagonismos)



Πώς γράφτηκαν



τα γκέι τραγούδια του δίσκου

Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΥΡΙΑΝΟΣ ΚΑΝΕΙ ΜΙΑ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΓΚΕΪ ΖΩΗ ΤΩΝ 80S, ΤΟΤΕ ΠΟΥ Η ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ ΗΤΑΝ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ, ΚΑΙ ΘΥΜΑΤΑΙ ΣΟΒΑΡΑ ΚΑΙ ΑΣΤΕΙΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΑΡΙΝΟ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΑΜΑΤΗ ΚΡΑΟΥΝΑΚΗ, ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΠΟΥ ΕΓΡΑΦΕ ΤΟΥΣ ΣΤΙΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ «ΜΟΝΟΝ ΑΝΤΡΕΣ», ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΔΙΣΚΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕΙ ΩΣ ΤΩΡΑ, ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΚΕΪ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ.

Του ΓΙΩΡΓΟΥ Θ. ΠΑΥΡΙΑΝΟΥ

«ΜΟΝΟΝ ΑΝΤΡΕΣ»

Ήταν πολύ δύσκολο, για να μην πω βασανιστικό, να είσαι ομοφυλόφιλος τη δεκαετία του '80. Και λέω ομοφυλόφιλος και όχι γκέι, γιατί πολλοί από εμάς εκείνη την εποχή δεν ήμασταν καθόλου «χαρούμενοι», ήμασταν μελαγχολικοί και καταπιεσμένοι. Η κοινωνία μας αντιμετώπιζε χλευαστικά, μας αποκαλούσαν «κίμαιδους», «πούστηδες», «αδελφές», «ανώμαλους» και άλλα πολλά. Οι μανάδες μας, έτρεμαν στην ιδέα ότι μπορεί το αγοράκι τους να γίνει «κου-νιστός», «τσιούτος», «ντιγκιντάγκας». Στον στρατό τιμωρούσαν τους ομοφυλόφιλους, στις δημόσιες υπηρεσίες μπορούσαν να σε απολύσουν ή να σε υποβιβάσουν από τη θέση σου, ενώ η Εκκλησία το θεωρούσε (και το θεωρεί) θανάσιμο αμάρτημα. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, το 1977 η κυβέρνηση του Κωνσταντίνου Καραμανλή έφερε για ψήφιση στη Βουλή ένα νομοσχέδιο «Περί της εξ αφοροδισίων νοσημάτων προστασίας και ρυθμίσεις συναφών θεμάτων» το οποίο, ούτε λίγο ούτε πολύ, προέβλεπε μέχρι και εξορία στη Μακρόνησο για όσους ήταν πιθανοί φορείς αφοροδισίων νόσων. Αυτό το νομοσχέδιο ένωσε μια ομάδα ομοφυλόφιλων και τρανς ατόμων και στις 25 Απριλίου 1977 συγκεντρώθηκαν στο θέατρο Λουζιτάνια και δημιούργησαν το Απελευθερωτικό Κίνημα Ομοφυλόφιλων Ελλάδας, το ΑΚΟΕ. Πνευματικό παιδί του ΑΚΟΕ και μοναδικός καθοδηγητής των γκέι της εποχής, ήταν το περιοδικό *Αμφί*, με άρθρα, ψηφίσματα και δηλώσεις συμπαράστασης επώνυμων καλλιτεχνών, πολιτικών, συγγραφέων.

Από τον Καβάφη στον Φρέντι Μέρκιουρι

Στον κύκλο των ομοφυλόφιλων ήταν δύσκολο να υπάρξεις, εκτός αν ήσουν γνωστός και αναγνωρισμένος. Όλοι οι υπόλοιποι, αν θέλαμε να είμαστε καθωσπρέπει αδελφές, έπρεπε να μάθουμε απ' έξω όλα τα ποιήματα του Καβάφη, όλα τα τραγούδια του Χατζιδάκι, να δούμε όλες τις παραστάσεις του Κάρολου Κουν. Δεν υπήρχαν τότε Ίντερνετ και κινητά, τι λέω; Εδώ για να βάλεις τηλεφωνο στο σπίτι σου περίμενες χρόνια! Ό,τι μαθαίναμε από τον έξω κόσμο το μαθαίναμε από τις ταινίες και τους δίσκους. Ο Παζολίνι έγινε ο θεός μας, ο Μπόουι το είδωλό μας.

Όμως τα βράδια, αφού είχαμε ακούσει έναν δίσκο του Φρέντι Μέρκιουρι ή είχαμε δει μια ταινία του Φασμπίντερ, βγαίναμε σαν τα σαλιγκάρια – άλλοι για το Ζάππειο όπου γινόταν μεγάλο υπαίθριο ψωνιστήρι και άλλοι για τα λιγοστά gay bars της Πλάκας, το «Μύκονος», τα «Ζώδια», τον «Αλέκο». Εκεί χορεύαμε με τις τραγουδάρδες της εποχής, λέγαμε καλιαρντά αστεία και γελάγαμε με την καρδιά μας, φλερτάραμε, κάναμε φιλίες, εφήμερες σχέσεις, δεσμούς. Η αστυνομία έκανε συχνά

εφόδους, έλεγχο ταυτοτήτων και προσαγωγές στο αστυνομικό τμήμα του Μακρυγιάννη, αλλά σιγά τα λάχανα! Όλα αυτά τα βλέπαμε περισσότερο από την αστεία πλευρά. Για να καταλάβετε, είχαμε περάσει μια ανεπανάληπτη, τρελή νύχτα με τον Γιώργο Μανιώτη, στα κρατητήρια του τμήματος και είμαι σίγουρος ότι πολλά από όσα συνέβησαν εκείνη τη βραδιά, τον ενέπνευσαν να γράψει μετά το έργο «Ο Λάκκος της αμαρτίας».

Η εποχή της Μέδουσας

Στην αρχή της Διονυσίου Αρεοπαγίτου, αριστερά, σε μια πάροδο, υπήρχε ένα υπόγειο μαγαζί που λεγόταν «Μέδουσα». Εκεί εμφανιζόταν ο Γιώργος Μαρίνος. Σπουδαίος καλλιτέχνης, ένα μείγμα Χορν και Μαρινέλλας(!), είχε δημιουργήσει ένα δικό του είδος διασκέδασης, ένα καλλιτεχνικό πρόγραμμα, με τραγούδια, παρλάτες, μιμήσεις, χορευτικά και με γκέι ατμόσφαιρα. Ο Μαρίνος ήταν (και παραμένει) μυθικό πρόσωπο για όλους. Είχε δηλώσει από νωρίς στην οικογένειά του και μετά, όταν έγινε γνωστός, παραδέχτηκε και δημόσια πως είναι ομοφυλόφιλος. Αυτό, μαζί με το μεγάλο του ταλέντο, τον έκανε ήρωα στα μάτια μας, γιατί είχε θάρρος και τσαμπουκά που

εμείς δεν είχαμε. Είχε δημιουργήσει έναν κύκλο φανατικών θαυμαστών που δεν ήταν μόνο γκέι. Στρείτ άντρες και γυναίκες τον λάτρευαν επίσης. Θυμάμαι κάτι καλοστεκούμενες κυρίες (ο Μαρίνος τις έλεγε «γούνες» γιατί οι περισσότερες φορούσαν κάτι κοντές γούνες), να έρχονται συκινημένες στο καμαρίνι του και να του λένε: «Εσείς κύριε Μαρίνο, είστε πιο άντρας από τους άντρες!» Γύριζε, με κοίταζε και όταν έφρευαν με ρωτούσε δήθεν αθώα: «Μωρή, ακούς τι λένε; Μήπως έγινα τζάμπα πούστης;»

Τον Οκτώβριο του 1981 το ΠΑΣΟΚ του Ανδρέα Παπανδρέου, με το σύνθημα «Αλλαγή εδώ και τώρα», ανέβηκε στην εξουσία. Το αίτημα για αλλαγή κυριαρχούσε παντού. Οι ομοφυλόφιλοι θεώρησαν ότι έφτασε η στιγμή για να αλλάξει κάτι και για αυτούς. Το ΑΚΟΕ, το *Αμφί*, αλλά και σε συγκεντρώσεις, ομιλίες, εκδηλώσεις, πίεζαν προς όλες τις πλευρές να πάψει να διώκεται ποινικά η ομοφυλοφιλία μεταξύ συναινούστων ενήλικων. Εκείνη την εποχή, με τη μεσολάβηση του ηθοποιού και φίλου μου Μηνά Κωνσταντόπουλου, γνώρισα τον Γιώργο Μαρίνο.

Πήγα στο καμαρίνι του που μοσομούριζε από τη Lagerfeld κολόνια του. Με δέχτηκε ευγενικά και μου ζήτησε να κάνω στα ελληνικά τους στίχους από το «Walk on the wild side» του Λου Ριντ. Μετά από πολλές προσπάθειες, που μου έβγαλε και του έβγαλε την ψυχή, το έκανα επιτέλους με τίτλο «Η κραυγή του τρόμου». Ήταν το πρώτο μου τραγούδι που ακουγόταν δημόσια – κατά κάποιον τρόπο ο Μαρίνος είναι νονός μου, αυτός με έβγαλε στο επάγγελμα του στιχουργού. Γνωριστήκαμε καλύτερα, πήγα να στην παράσταση κάθε βράδυ, καθόμουν και τον θαύμαζα και μετά στο καμαρίνι, έβλεπα συκινημένες αδελφές να τον αγκαλιάζουν, τις «γούνες» να του λένε ότι είναι πιο άντρας από τους άντρες και γνωστούς καλλιτέχνες να του δίνουν συγχαρητήρια. Ένα βράδυ ο Γιώργος Μαργαρίτης του είπε το αμίμητο: «Μαρίνο, είσαι μεγάλος σουσογύμαν!»

Από τον «Άντρα» στον «Μόνον Άντρες»

Στη «Μέδουσα» τραγουδούσε μαζί του και ο Κώστας Τουρνάς. Κάποια στιγμή έλεγε ένα τραγούδι «Ο Αχιλλέας από το Κάιρο». Στο ρεφρέν, εκεί που τραγουδούσε «Είναι κάτι παιδιά που δεν γίνονται άντρες, θα μπορούσαν να είναι παιδιά σου» γινόταν από κάτω χαλασμός. Το άκουγε από το καμαρίνι του ο Μαρίνος και ζήλευε. «Να, ένα τέτοιο τραγούδι δεν μπορείς να μου γράψεις;» με ρώταγε συνέχεια. «Μπορώ, αλλά με ποιον συνθέτη;» «Με τον Σταμάτη Κραουνάκη! Έχει κάνει δύο καταπληκτικούς δίσκους, "Τα σκουριασμένα χείλια" και το "Σαρμπιντάμι θα πει τρελαίνομαι". Τον ξέρεις;» «Πώς δεν τον ξέρω! Ο Σταμάτης είναι φίλος μου και συμφοιτητής μου στην Πάντειο» «Ε, τότε φέρτον μια μέρα να δει το πρόγραμμα και να τον γνωρίσω!» Πήγαμε, γνωριστήκαμε και ερωτεύτηκα τον άλλο!

Δεν είχα ξαναδεί τον Μαρίνο να θαυμάζει έτσι έναν συνθέτη, ούτε όμως και τον Κραουνάκη να λατρεύει έτσι έναν καλλιτέχνη. Και έτσι, αδελφωμένοι όλοι, μέσα σε ένα κλίμα γενικής ευφορίας αλλά και επαναστατικότητας, αποφασίσαμε να κάνουμε τον πρώτο μεγάλο δίσκο στην ελληνική δισκογραφία, ένα LP –όπως λέγαμε τότε τους μεγάλους δίσκους βινυλίου– με αποκλειστικά γκέι περιεχόμενο. «Υπάρχει ένα τραγούδι της Ζιλιέτ Γκρεκό που λέγεται "La femme" (Η γυναίκα). Ο δικός μας δίσκος θα λέγεται «Ο Άντρας» και θα έχει μέσα τραγούδια μόνο για άντρες!» μας λέει ο Μαρίνος. Ήταν καλός τίτλος, αλλά ήθελε κάτι ακόμα, ένα υπονοούμενο. Τον καιρό εκείνο έξω από τις τουαλέτες έγραφαν «Μόνον Άντρες» ή «Μόνον Γυναίκες». Σε μερικές από αυτές τις τουαλέτες που έγραφαν «Μόνον Άντρες», γίνονταν τα Σόδομα και τα Γόμορα. Όσοι δεν είχαν δικό τους δωμάτιο ή λεφτά για το ξενοδοχείο, εκεί έβγαζαν τα μάτια τους. Έτσι αποφασίσαμε ότι ήταν πιο τραβηκτικό και πιο γκέι να λέγεται ο δίσκος «Μόνον Άντρες».



ΑΝΤΡΕΣ

Όλο το βάρος έπεσε αρχικά πάνω μου. Εγώ έπρεπε να γράψω τους στίχους, μετά θα περνούσαν από έγκριση του Μαρίνου και ο Κραουνάκης θα τους μελοποιούσε. Δεν δουλεύαμε ανεξάρτητα. Πήγαινα συχνά στο σπίτι του Κραουνάκη, στη Βούλα, καθόμασταν με τις ώρες, μελοποιούσε τους στίχους, έκανε διορθώσεις και μετά ανεβαίναμε με την αρχαία βέσπα του, στο σπίτι του Μαρίνου στον Νέο Βουτζά. Εκεί λέγαμε ιδέες, ιστορίες, ανέκδοτα, το φτιάχναμε και οι τρεις το τραγούδι, γινόταν ζωντανή συνεργασία. Τρώγαμε τον άμπακο, παίζαμε χαρτιά ή στα ρασμαν που είχε στο υπόγειο, και το βραδάκι έρχονταν διάφοροι γνωστοί και άγνωστοι να τον επισκεφτούν. Θυμάμαι ένα απόγευμα ήρθε ένας επιχειρηματίας για να του προτείνει να αφήσει τη «Μέδουσα» και να πάει στο μαγαζί του. Κουβαλούσε και μια μεγάλη καφέ βαλίτσα. Την άνοιξε μπροστά του και ήταν γεμάτη πάκα τα χιλιάρικά! Ο Μαρίνος τα έχασε προς στιγμήν και μετά αγρίεψε: «Τι είναι αυτά χιλιάρικά, αγάπη μου; Δεν μπορείς να καταλάβεις πως με προσβάλλεις;» Και τον έδιωξε κακήν κακώς. Ένα άλλο βράδυ, ο **Δημήτρης Μητροπάνος** ήπια σερί τρία μπουκάλια ούισκι! «Δεν έχεις άλλο;» τον ρώταγε. «Όχι, αγάπη μου, μου ρήμαξες την κάβα. Τρία μπουκάλια είχα, τα ρούφηξες!» του είπε αυστηρά και τηλεφώνησε να έρθει ταξί να πάει τον Μητροπάνο στο σπίτι του.

Πάντως, όλα αυτά τα περιστατικά, όλες οι συζητήσεις και τα σχέδια, στο τέλος κατέληξαν στην ίδια επωδή: «*Άντε μωρή Παύρη, γράψε κανά στίχο!*» Έγραφα, αλλά ήταν η πρώτη μου δισκογραφική δουλειά, μου έπαιρνε ώρες και μέρες για να βρω μια ωραία ιδέα, μια ωραία ομοιοκαταληξία. Έτσι, όταν τελείωσαν οι παραστάσεις στη «Μέδουσα», ο Μαρίνος, για να με έχει υπό έλεγχο, με κάλεσε στο σπίτι του και έμεινα εκεί όλο το καλοκαίρι του 1983. Το ψυχολογικό μάρτυριο που πέρασα εκείνο το καλοκαίρι, να μην το περάσει στιχουργός! Ήμουν 27 χρονών, είχα ελάχιστες ερωτικές εμπειρίες και αυτές ήταν οι πιο πολλές ρομαντικές. Ο Μαρίνος όμως, αλλά και ο Κραουνάκης, ήθελαν στίχους τολμηρούς, που να έχουν

μέσα σεξ, χιούμορ, να είναι αντεργκράουντ και σουρεαλιστικοί. Έτσι, εκτός από τις δικές του ιστορίες που μου αφηγήθηκε, όλες άτυχες, με δραματικό τέλος, ο Μαρίνος ανέλαβε να μου δείξει ένα γκέι σκηνικό, που δεν το ήξερα.

Αρχίσαμε να πηγαίνουμε σε κακόφημη μπαρ που σύχναζαν τεκνά, αδελφές, τρανς, όμορφα αγόρια που συνόδευαν αιωνόβιες γριές. Έβλεπα σημεία και τέρατα. Η απαγόρευση, η καταπίεση και το κυνηγητό είχαν δημιουργήσει στους γκέι μια συμπεριφορά που ισορροπούσε ανάμεσα στο γελίο και στο τραγικό. Ένα βράδυ, σε ένα μπαρ, μια τρανς κάρφωσε ένα πιρούνι στο μπουτί της και φώναζε σε έναν φαντάρο: «*Μη φεύγεις, Τάκη, μη φεύγεις! Θα πεθάνω από αιμορραγία!*» Μια άλλη, έβγαλε τη μασέλα της, την έβαλε κορώνα στο κεφάλι της και είπε στο τεκνό που την συνόδευε «*Να πας στο διάολο, ρε! Εδώ μέσα εγώ είμαι η βασίλισσα!*»

Σαν βγω απ' αυτή τη φυλακή

Βέβαια, δεν ήταν παντού έτσι. Υπήρχαν και ευχάριστα μέρη που μπορούσες να διασκεδάσεις μέσα σε μια γκέι ατμόσφαιρα, κυριλέ, χωρίς φωνές και δράματα. Τα πρωτεία κατείχε φυσικά η «Μέδουσα». Για να μπεις μέσα έπρεπε να ήσουν καλοντυμένος και περιποιημένος, να έχεις κλείσει τραπέζι και να πας στο μαγαζί στην ώρα σου. Μπορούσες να φας – είχε υπέροχο φιλέτο. Ο Μαρίνος πολλές φορές όταν έβλεπε κάποια να τρώει συνεχώς της έλεγε: «*Άσε κάτω το πιρούνι μωρή, θα πω τώρα ένα αστείο, μην σου κάτσει το φαΐ στον λαιμό!*» Υπήρχε όμως και η ταβέρνα των αδελφών Μπαρμπουτούσογλου στο Παγκράτι. Ήταν δύο αδελφές, που ενώ σερβίριζαν τους υπέροχους κοκκινιστούς κεφτέδες, έκαναν συγχρόνως και σόου με τους πελάτες. Πήγαμε στον Πύργο Χάλαρη, που έκανε drag show. Κάποια στιγμή εμφανιζόταν ως Μελίνα Μερκούρη, τραγουδούσε το «*Είμαι μια Ρωμιά*» και έβγαζε από το σουτιέν της μια ελληνική σημαία που την ανέμιζε. Από κάτω το κοινό τον αποθέωνε. Πήγαμε και στον Δαρζέντα, όπου είδα μια αλπομόνητη σκηνή.

Μια τρανς, έβγαίνει από μια φυλακή και άρχισε να γδύνεται, ώσπου στο τέλος αποκαλυπτόταν πως ήταν άντρας. Καλά θα μου πείτε, σιγά το πράγμα! Όμως τι μουσική ακουγόταν όσο διαρκούσε το στριπτιζ; Το «*Σαν βγω από αυτή την φυλακή*» του Διονύση Σαββόπουλου! Επηρεασμένος από όλη αυτή την τρανς κατάσταση, έγραψα το τραγούδι «*Τσικίτα Τιμπώ*», ένας άντρας που ταυτίζεται με την περόνα που υποδύεται. Στο τραγούδι, όταν το μελοποίησε ο Κραουνάκης, έβαλε και τρία «*Τακ-τακ-τακ!*» στο τέλος κάθε ρεφρέν. Μέχρι τώρα νόμιζα ότι το έβαλε για να θυμίζει τον ήχο των τακουινιών της Τσικίτας. Πρόσφατα μου αποκάλυψε, ότι το έβαλε για να θυμίζει το «*Τακ-τακ-τακ!*» που λέγαμε έξω από την πόρτα της τουαλέτας για να σιγουρευτούμε ότι μέσα είναι κάποιος δικός μας ή κάποιος ξένος.

Ένα βράδυ πήγαμε στο μαγαζί που τραγουδούσε ο Κώστας Καφάσης. Καθίσαμε πρώτη σειρά, παραγγείλαμε και μετά από κάθε τραγούδι χειροκροτούσαμε. Κάποια στιγμή ο **Καφάσης** σταμάτησε το τραγούδι: «*Τι χειροκροτάς, ρε Μαρίνο; Στη Σκάλα του Μιλάνου βρίσκεσαι!*» «*Αγάπη μου, για να σε τιμήσω το έκανα!*», του απαντάει ταραγμένος ο Μαρίνος. «*Αν θέλεις να με τιμήσεις, ρίξε κανά λουλούδι, να δουλέψουνε και οι λουλουδούδες!*» του απαντάει ο Καφάσης. Όπως ήταν αναμενόμενο, ο Μαρίνος αγόρασε όλα τα καλάθια και τον έπνιξε στο λελουδικό. Κάποια στιγμή, εκεί που ακούγαμε το «*Γέλα κυρία μου*» γυρνάει και μου λέει: «*Να, ένα τέτοιο τραγούδι, σε γκέι εκδοχή, δεν μπορείς να μου γράψεις!*» «*Τι να λέει δηλαδή; Γέλα κυρία μου!*» «*Όχι, βρε αγάπη μου! Να λέει ας πούμε, «Γέλα μαλάκα!*», κάτι ειπιθετικό!» Έκατσα και του έγραψα ένα που είχε τίτλο «*Γέλα παλιάτσο*» όμως το απέρριψε γιατί ήταν πολύ «της Παντείου». Έτσι έλεγε τους κουλτουριάρικους στίχους.

Στα τσοντάδικα της Ομόνοιας

Τα λόγια του «*Μόνο Άντρες*» βγήκαν σχετικά εύκολα. Οι περισσότεροι στίχοι είναι αληθινές ιστορίες από εμπειρίες μου και εμπειρίες φίλων. Οι «*Α-*

ντρες που τρελαίνονται τη μέρα, που πυροβολούν στον αέρα, που αυτοκτονούν με μηχανές, κι εκλιπαρούνε την σιωπή σου», είναι πραγματικά πρόσωπα. Πολύ με βοήθησε σε αυτό το τραγούδι και ο Σταμάτης, γιατί εγώ είχα γράψει ένα ολόκληρο κατεβατό, αυτός το μάζεψε και το μελοποίησε με μια θεατρικότητα που ταίριαζε γάντι στον Μαρίνο, ενώ ο **Νίκος Δανίκας** το ενορχήστρωσε έξω-χα, με ένα σαξόφωνο να κλαίει στο βάθος.

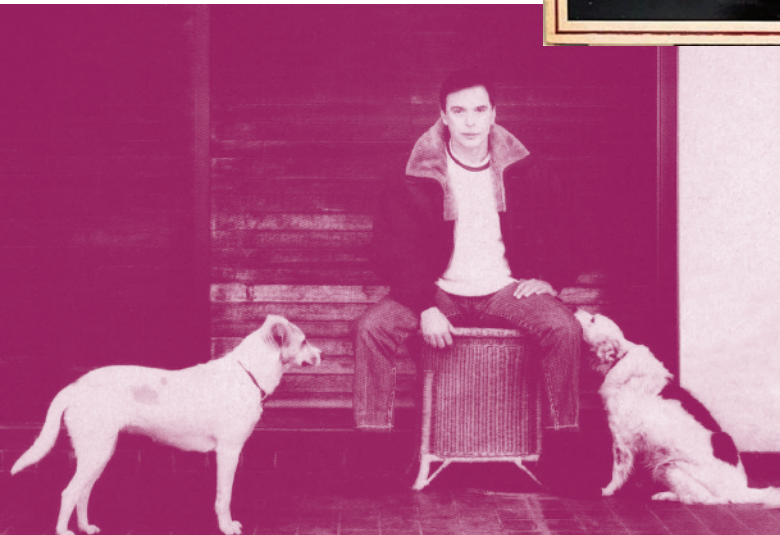
«*Κάνε και ένα τραγούδι πιο αντεργκράουντ, πιο βρόμικο! Γιατί δεν κάνεις ένα για τα σινεμά που παίζουν τσόντες!*» επέμενε ο Μαρίνος. Γύρω από την Ομόνοια υπήρχαν κάτι σκοτεινά σινεμά, το «*Σταρ*», ο «*Αρίων*», το «*Κοσμοπολίτ*» που έπαιζαν τσόντες. Δεν είχα πάει ποτέ. Παρακάλεσα έναν φίλο που ήξερε από αυτά, να πάμε. «*Τι ώρα αρχίζουν;*» τον ρώτησα. Γέλασε. «*Αγάπη μου, παίζουν από το πρωί μέχρι το βράδυ! Μη φανταστείς ότι παίζουν κανονική ταινία. Παίζουν μια ταινία του Μπρους Λι και κατά διαστήματα την κόβουν και παίζουν τσόντες.*» Πήγαμε στο «*Ομόνοια*», πίσω από το Hondos Center. Έξω από το σινεμά είχε μια ταμπέλα που έγραφε: 2 ΕΡΓΑ 2. Μου έκανε εντύπωση που το 2 ήταν μπροστά και πίσω από τη λέξη ΕΡΓΑ. Η μια ταινία που έπαιζε ήταν Μπρους Λι, η άλλη «*Το μικρόφωνο της Αλίκης*» με την Τίνα Σπάθη. Κόψαμε εισιτήριο, μπήκαμε, οι θεατές έβλεπαν την τσόντα και τον έπαιζαν, άλλοι κάνιζαν, άλλοι έτρωγαν σουβλάκια. Ο χώρος μύριζε απαίσια. Δεν πρόλαβα να κάτσω και εμφανίστηκε μια ταξιθέτρια που άρχισε να ψεκάει τον χώρο με κάτι σαν φτηνή κολώνια, σαν κατασαριδοκτόνο, σαν αποσμητικό, δεν μπορούσα να καταλάβω. Οι αδελφές τριγυρούσαν στην αίθουσα σαν τις σφήκες, άλλαζαν θέσεις, πήγαιναν από κάθισμα σε κάθισμα, ανεβοκατέβαιναν στον διάδρομο, έπαιρναν πόζες και έψαχναν να βρουν άντρες ερεθισμένους και διαθέσιμους για σεξ.

«*Σήκω, πάμε στις τουαλέτες, εκεί γίνεται το μεγάλο πανηγύρι!*» μου λέει ο φίλος μου. Πήγαμε στις τουαλέτες, είχαν χαμπλό φωτισμό, βρόμαγαν φρικτά, αλλά καμιά δεκαριά άντρες δεν έδιναν ▶

ΕΝΑ ΒΡΑΔΥ
 Ο ΓΙΩΡΓΟΣ
 ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ
 ΤΟΥ ΕΙΠΕ
 ΤΟ ΑΜΙΜΗΤΟ:
 «ΜΑΡΙΝΟ, ΕΙΣΑΙ
 ΜΕΓΑΛΟΣ
 ΣΟΟΥΓΟΥΜΑΝ!»



Πάνω: Το οπισθόφυλλο του δίσκου
Αριστερά: ο Γιώργος Μαρινός
 με τα αγαπημένα του σκυλιά
Στο κέντρο: από αριστερά Γ. Μαρινός,
 Γ. Παυριανός, Μ. Κωνσταντόπουλος,
 Δ. Παπάζογλου.
Πάνω δεξιά: Σ. Κραουνάκης
Κάτω δεξιά: Γιώργος Μαρινός και
 Σταμάτης Κραουνάκης στο στούντιο.



◀ σημασία σε όλα αυτά, το γλένταγαν με την ψυχή τους. Ήταν κυριολεκτικά ο ένας πίσω από τον άλλον! Εφυγα τρέχοντας. Είχα δει αρκετά. Λίγες μέρες μετά, όλες αυτές οι εικόνες μου ήρθαν στο μυαλό και έκαστα κι έγραψα το τραγούδι «Στο σινεμά». Εκεί έβαλα και έναν στίχο που ακόμα και τώρα, 40 χρόνια μετά, μου θυμίζει τις τουαλέτες του «Ομόνοια»: «Μες στο "Ανδρών" η αγωνία, μυρίζει σπέρμα και αμμωνία...»

Για κάποιον λόγο, ο Μαρινός το χασίς το έλεγε «Τζέζαμπελ». Ίσως να ήταν παραφθορά της ταινίας «Τζέζαμπελ» με την Μπέτι Ντέιβις. Ο ίδιος δεν έπαιρνε ναρκωτικά, κάπνιζε όμως πολύ, Davidoff. Έπινε ελάχιστα, συνήθως ένα Cutty Sark νερωμένο, αλλά έπινε πολύ νερό. Και τα ξημερώματα, για να μπορέσει να κοιμηθεί, έπαιρνε πάντα ένα βαρύ υπνωτικό χάπι. Με έβλεπε λοιπόν εμένα που έστριβα τσιγάρα και απορούσε: «Δεν μπορεί να καταλάβω τι ευχαρίστηση βρίσκεις με το Τζέζαμπελ! Εγώ αν έκανα Τζέζαμπελ, θα κοιμόμουν όλη μέρα. Εσύ καπνίζεις Τζέζαμπελ και γίνεσαι σαν οσία». Τζέζαμπελ από εδώ, Τζέζαμπελ από εκεί, έκαστα και έγραψα τον «Βίο της οσίας Τζέζαμπελ». Μια ιστορία για μια ντιζέξ που έγινε οσία και που στη μνήμη της καπνίζουν μια ουσία. Αν έχεις το κλειδί, ότι Τζέζαμπελ σημαίνει χασίς, το τραγούδι σου φαίνεται πολύ αστείο, αν δεν το ξέρεις, σου φαίνεται λίγο ακατανόητο. Εδώ ο Κραουνάκης έγραψε μια τρελή ανατολίτικη μουσική, που ξεκινάει και σταματάει απότομα. Έτσι, σε κάνει να περιμένεις τη συνέχεια. Όμως και ο Νίκος Δανίκας έβαλε πολλά μοντέρνα ενορχηστρωτικά κόλπα και ευρημάτα.

Οπλαρχηγός Ελένη

Είχα κάνει 4 τραγούδια και εκεί κόλλησα. Είχα μπουχτίσει από την τόση πουστία. Δεν ήταν πάντα γοπητευτική. Οι γκέι, όπως όλοι οι άνθρωποι,



ήταν ευγενικοί και χυδαίοι, καλοί και κακοί, πλούσιοι και φτωχοί, μορφωμένοι και αμόρφωτοι, κυριλέ και φρικιά. Δεν μπορούσα να τους βάλω στιχουργικά σε ένα καλούπι, ούτε να γράψω για τις 1.000 αποκρώσεις του γκέι. Το καλοκαίρι του 1983 τελειώνει και ο δίσκος είχε μόνο 4 τραγούδια. Ευτυχώς εμφανίστηκε ο **Γιώργος Ευσταθίου** που έγραψε άλλα 4, ανάμεσα στα οποία ξεχωρίζει το «Ξενοδοχείον Κέκρωψ», με την καθαφική του ατμόσφαιρα. Ο Κραουνάκης έγραψε άλλα 3, στίχους και μουσική, με κορυφαία την «Οπλαρχηγό Ελένη», όπου εμφανίζεται για πρώτη φορά η κυρίαρχη μορφή της μάνας. Για όλους εμάς που μας είχε γεννήσει και μας είχε ανατρέψει η φυσική μας μητέρα, η γνώμη της για την ομοφυλοφιλία μας, η αντίθεση ή η αποδοχή της, ήταν καθοριστική για τις επιλογές μας. Η μάνα ήταν το πρόσωπο που στοίχειωνε όλους τους

ομοφυλόφιλους. Την αγαπούσαμε και τη μισούσαμε συγχρόνως. Γι' αυτό και ο στίχος του Σταμάτη «Αχ! αμάν, αμάν μανούλα, κοριτσάκι μου γλυκό, σκέπασέ με, σκότωσέ με, σε μισώ και σ' αγαπώ» μπορεί να είναι σκληρός είναι όμως τόσο αληθινός.

Έλειπε ένα ακόμα τραγούδι για να συμπληρωθεί ο δίσκος – συνήθως τα LP είχαν 12 τραγούδια. Ο Μαρινός ήθελε να είναι χαρούμενο κι έτσι το «Τζάμπα κόπος! Μμμμ! ωραίος τρόπος!» που έφερε η Λίνα Νικολακοπούλου, ήταν ιδανικό. Μπήκαμε στο στούντιο για να ηχογραφήσουμε κι εκεί ο Κραουνάκης τράβηξε μαρτυρία. Ο Μαρινός τον κοίταζε με λατρεία στα μάτια και του έλεγε: «Αγάπη μου, αγάπη μου, όπως μου τα διδάξεις εσύ θα τα πω τα τραγούδια». Φυσικά, όταν άρχισε η ηχογράφηση τα έλεγε με τον δικό του τρόπο. Άλλες φορές πάλι κόλλαγε σε μια λέξη, άλλες ήταν βραχνιασμένος, άλλες ματιασμένος, μια φορά με έδιωξε από το στούντιο γιατί κουβαλούσα, όπως μου είπε, αρνητικά vibes. Μέρες, εβδομάδες, μήνες, κράτησε αυτή η ηχογράφηση. Κι εδώ θα πρέπει να τιμήσω τη μνήμη ενός σπουδαίου παραγωγού, του Γιώργου Μακράκη. Όχι μόνο άντεξε όλη αυτή την ψυχοφθόρα διαδικασία της ηχογράφησης του δίσκου, αλλά κατόρθωσε να πείσει και την εταιρεία MINOS-EMI να τον κυκλοφορήσει.

Ένας δίσκος πιο μπροστά από την εποχή του

Κυκλοφόρησε το 1983, με μια εκφραστική φωτογραφία του Μαρινού. Την είχε τραβήξει ο **Ντίκος Διαμαντόπουλος**, αλλά η ιδέα και το concept ήταν του **Νίκου Μουρατίδη**. Το art direction του εξωφύλλου ήταν της **Άνας Πανουργιά**. Ήταν ένας διπλός δίσκος και όπως τον άνοιγες, στο εσωφύλλο, έβλεπες τις σκιές του Μαρινού και του Κραουνάκη και από κάτω αφιερώσεις στη μάνα τους. Δεν ακούστηκε πουθενά αυτή η δουλειά. Ούτε στο ραδιόφωνο, ούτε στην τηλεόραση. Ο Μαρινός έδωσε δυο τρεις συνεντεύξεις για να τον υποστηρίξει αλλά οι πωλήσεις ήταν χαμηλές. Βρισκόμαστε στο 1983, στην Ελλάδα κυβερνούσε το φαλλοκρατικό ΠΑΣΟΚ, αν σε έβλεπαν στον δρόμο ή στο σπίτι να κρατάς αυτόν τον δίσκο αμέσως καρφωνόσουν. Γι' αυτό και πολλοί προτιμούσαν να τον αγοράσουν σε κασέτα. Από την άλλη, το Aids είχε αρχίσει να θερίζει γνωστούς και αγνώστους ομοφυλόφιλους σε όλο τον κόσμο, ήταν πολύ δύσκολο για στρέιτ και γκέι να γελάσουν με το χιούμορ της Οσίας Τζέζαμπελ ή να συγκινηθούν με την Τσικίτα Τιμώ και την Οπλαρχηγό Ελένη. Είχαν άλλους, φίλους και γνωστούς να κλάψουν, που τους είχε ρημάξει η επιδημία. Ακόμα και όταν έγινε παράσταση, το κοινό την παρακολουθούσε λίγο μουδιασμένο. Το «Μόνον Άντρες» ήταν ένας δίσκος πιο μπροστά από την εποχή του. Και αφού έγινε cult, με τις νέες νομοθεσίες και τα ευεργετικά μέτρα για τους ομοφυλόφιλους, τα νέα παιδιά τον ανακάλυψαν κι άρχισαν να ακούνε τα τραγούδια του, χωρίς τις δικές μας ενοχές, τις φοβίες και τα κόμπλεξ. Έτσι κι αλλιώς, το ΑΚΟΕ έχει γίνει ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα, τα πορνό σινεμά έγιναν τόντες στο Ίντερνετ, τα παλιά γκέι μπαρ έκλεισαν, η Τσικίτα Τιμώ έγινε Ζάκι Ο και ο Γιώργος Μαρινός δεν τραγουδάει πια στη «Μέδουσα». «Ο τίτλος φταίει!» μου είπε μια μέρα που συζητούσαμε γιατί δεν πούλησε ο δίσκος. «Αντί για "Μόνον Άντρες" έπρεπε να τον πούμε "Μόνο Λούγκρες"! Εκεί να δεις τι θα γινόταν! Θα τον αγόραζαν οι αδελφές σαν ζεστό ψωμάκι!»



ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΕΥΡΩΣΥΣΤΗΜΑ

Ορκωτοί Ελεγκτές Λογιστές: Κώστας Σταθόπουλος (Α.Μ. ΣΟΕΛ 42201) Ανδρέας Χατζηδουσανού (Α.Μ. ΣΟΕΛ 61391) ΕΡΝΣΤ & ΓΙΑΝΓΚ (ΕΜΛΑΣ) Ορκωτοί Ελεγκτές - Λογιστές Α.Ε. Με σύμφωνη γνώμη 4 Μαρτίου 2024 www.bankofgreece.gr

ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ 31ης ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023 ΕΤΟΣ ΕΝΕΝΗΚΟΣΤΟ ΕΚΤΟ (σε ευρώ)

Table with 4 columns: Category, 31.12.2023, 31.12.2022, and sub-categories. Rows include ENERGHTIKO (Assets) and PAΘHTIKO (Liabilities) with various sub-items like cash, deposits, loans, and provisions.

Table with 4 columns: Category, 31.12.2023, 31.12.2022, and sub-categories. Rows include LOGARIΣΜΟΙ ΕΚΤΟΣ ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΥ (TAΞΕΩΣ) such as Treasury bills, government bonds, and other securities.

Table with 4 columns: Category, 2023, 2022, and sub-categories. Rows include ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΧΡΗΣΕΩΣ 2023 showing income statement items like interest income, expenses, and net income.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: 1. Οι οικονομικές καταστάσεις της Τράπεζας της Ελλάδος... 2. Η αξία του χρηστού... 3. Οι αποδόσεις... 4. Η αξία των χρηστών... 5. Κατά τον έλεγχο... 6. Η συνολική... 7. Στις προβλέψεις... 8. Στους λοιπούς... 9. Ορισμένα στοιχεία...

Table with 4 columns: Category, 2023, 2022, and sub-categories. Rows include ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΕΡΔΩΝ (Αρθρο 71 του Καταστατικού) showing profit distribution items like dividend, reserves, and other allocations.

Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ

Look



CARRERA
Γυαλιά ηλίου



MANUEL RITZ
Παλτό με ζώνη €262



SWAROVSKI
Σκουλαρίκια Lucent hoop €180



FARFETCH
Σιλκ μπλούζα Atu
Body Couture

SWATCH
Ρολόι Proudly Violet 90



AUTRY
Δερμάτινα παπούτσια
Medalist Low €185



L'OREAL
Ενυδατικό κρέμα Revitalift Filler Pumping Water 50 ml

Na είσαι
εκκεντρική.
Μην περιμένεις
να γεράσεις
για να
φορέσεις μωβ.

-Regina Brett,
Αμερικανίδα
συγγραφέας



ADIDAS
Adibreak Pants €75



ESSENCE
Λιπ γκλος Juicy Bomb



THE BODY SHOP
Αρωμα Full Iris
Eau de Parfum
75 ml €35



BEE FACTOR
Κρέμα σώματος
Greek Remedies με
ελίχρυσο Κρήτης



KALOGIROU
Παπούτσια Sebastian Paris
Crystal €740



THE OFFICIAL CAP OF MLB®



*United
Through Style*

Available at selected retailers and at the NEW ERA corner in Attica City Link.

© 2024 New Era Cap, LLC. All Rights Reserved.
Major League Baseball trademarks and copyrights are used with permission of Major League Baseball. Visit MLB.com.

Ιμέλντα Μάρκος

Μουσικό άλμπουμ και μιούζικαλ από τον David Byrne και Fatboy Slim

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Τα καλλιστεία, ο γάμος με τον δικτάτορα Φερδινάντο Μάρκος, η θηριώδης συλλογή των παπουτσιών, τα πανάκριβα ρούχα, η λαϊκή εξέγερση, η εξορία στις ΗΠΑ και η επιστροφή

Το άκουσμα του ονόματος Ιμέλντα Μάρκος το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό είναι χιλιάδες ζευγάρια παπούτσια και μετά τρυφλήματα, σπατάλη και κατηγορίες για διαφθορά. Η πολιτικός και πρώην Πρώτη Κυρία των Φιλιππίνων θυσιάζεται ότι είχε αρραδιασμένα στα ράφια του βεστιαρίου της 3.000 ζευγάρια γόβες, κάτω από τις κρεμάστρες με τις μυθικές τουαλέτες υψηλής ραπτικής.

Η Ιμέλντα Μάρκος εξακολουθεί να εξιτάρει και η φράση «Here Lies Love», για την οποία λέγεται ότι θα ήθελε να χαραχθεί στο μάρμαρο μετά τον θάνατό της, έχει γίνει ήδη και άλμπουμ και μιούζικαλ. «Εδώ κείται η αγάπη».

Στην περιβόητη συλλογή των παπουτσιών δεν έγινε καμία αναφορά στο ντίσκο ποπ μιούζικαλ «Here Lies Love» στο Μπρόντγουεϊ, που ξετύλιξε τη ζωή της Ιμέλντα Μάρκος με πολλή μουσική, χορό, τραγούδι. Η αυλαία έπεσε μετά από 150 παραστάσεις στο τέλος του Νοεμβρίου που μας πέρασε. Το μιούζικαλ «γεννήθηκε» από τη συνεργασία του David Byrne και του Fatboy Slim. Αφορούσε στη ζωή της Μάρκος και την ακολουθούσε μέχρι που εκείνη και η οικογένειά της αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τις Φιλιππίνες εξορίζοντας εαυτούς στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Όπως εξήγησε ο Byrne «Αυτό που με ενδιέφερε, ήταν να εξερευνήσω τι κινεί ένα ισχυρό άτομο – τι το κάνει να τρελαίνεται. Πώς φτιάχνει και μετά ξαναφτιάχνει τον εαυτό του; Σκέφτηκα, δεν θα ήταν υπέροχο αν (καθώς αυτό το έργο αποτελείται κυρίως από κλαμπάτη χορευτική μουσική) θα μπορούσε κανείς να το βιώσει σε ένα περιβάλλον κλαμπ; Θα μπορούσε κανείς να φέρει μια ιστορία και ένα είδος θεάτρου στην ντίσκο;»

Όσοι δεν πρόλαβαν το επιτυχημένο μιούζικαλ, προηγήθηκε μουσικό άλμπουμ από τους Byrne και Fatboy Slim. Αρχικά το δίδυμο σχεδίαζε να μετατρέψει την ιστορία της ζωής της Μάρκος σε ένα concept άλμπουμ με τραγουδιστές τους Steve Earle, Tori Amos, Cyndi Lauper κ.ά. Και το έκαναν πράξη, καθώς το άλμπουμ κυκλοφόρησε το 2010 με τίτλο «Here Lies Love» – τη δυννητικά απόκρυφη φράση που η Ιμέλντα λέγεται ότι θέλει στην ταφόπλακά της.

Όσο για τα παπούτσια που άφησε πίσω του το ζεύγος Μάρκος μετά τη λαϊκή εξέγερση του 1982, αυτά τα έφαγαν οι τερμίτες και τα κατέστρεψαν οι πλημμύρες. Από τις καταγίδες στη Μανίλα γλίτωσαν ελάχιστα αντικείμενα, ρούχα και αξεσουάρ. Στο Εθνικό Μουσείο των Φιλιππίνων συντηρήθηκαν ορισμένα φορέματα, δημιουργίες εμβληματικών Φιλιππινέζων μόδιστρων.

Για την ιστορία, η Ιμέλντα Μάρκος βρίσκεται εν ζωή και είναι 95 ετών. Ο γιος της, ο Μπόνγκ μπόνγκ, γνωστός ως PBBM (Πρόεδρος Bongbong Marcos), είναι ο σημερινός ηγέτης των Φιλιππίνων. ●

«Αυτό που με ενδιέφερε ήταν να εξερευνήσω τι κινεί ένα ισχυρό άτομο — τι το κάνει να τρελαίνεται»

—David Byrne

Η Ιμέλντα την εποχή της νίκης της, στο αεροδρόμιο του Heathrow στο Λονδίνο, Φεβρουάριος 1973



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΒΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΕΝΑΝ «ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟ» ΧΕΙΜΩΝΑ

1 μέρες μεγαλώνουν, ο ήλιος γίνεται πιο δυνατός και βαδίζουμε προς την άνοιξη μετά από έναν ήπιο χειμώνα, κατά τη διάρκεια του οποίου επικράτησαν υψηλές θερμοκρασίες. Ο καλός καιρός, ωστόσο, δεν συνετέλεσε στο να μειωθούν τα κρούσματα των ιώσεων που ταλαιπώρησαν μεγάλο μέρος του γενικού πληθυσμού. Η άνοιξη είναι ιδανική εποχή για να δυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας περπατώντας περισσότερο, γιατί δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους ενδυνάμωσης του ανοσοποιητικού. Φυσικά είναι και μία καλή ευκαιρία, πριν έρθουν οι ζέστες του καλοκαιριού, για ένα σωστό προληπτικό έλεγχο. Με σύμμαχο, λοιπόν, την επιστήμη και τη θετική διάθεση ας υποδεχτούμε με υγεία την ωραιότερη ίσως εποχή του χρόνου.



Τα μπερδεψα. Τα ξέχασα. Τα ανάμειξα. Πήρα λάθος δόση. Τα πήρα το βράδυ, ενώ έπρεπε το πρωί...

Υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι να τα κάνεις κάποια στιγμή «μαντάρα» με τα φάρμακά σου, ειδικά όταν η καθημερινή σου ρουτίνα διαταράσσεται ξαφνικά από μια πολύπλοκη φαρμακευτική αγωγή. Η σωστή λήψη των φαρμάκων είναι εξαιρετικά σημαντική για να αποφύγεις δυσάρεστες εκπλήξεις που ενδεχομένως θα μπορούσαν να επιβαρύνουν περαιτέρω, αντί να αποκαταστήσουν, την υγεία σου. Δες τα 5 πιο κοινά λάθη στη λήψη φαρμάκων αλλά και τρόπους να το «κάνεις σωστά».

Λάθος #1: Παίρνεις το φάρμακο όποτε σε βολεύει...

Για κάποια φάρμακα, ο χρόνος που θα τα πάρεις είναι καθοριστικός για την αποτελεσματικότητά τους. Η ικανότητα του σώματος να απορροφήσει ένα φάρμακο μπορεί να εξαρτάται από την τροφή. Για παράδειγμα, ένα φάρμακο πρέπει να το πάρεις με άδειο στομάχι. Αν δεν το κάνεις, αυτό μπορεί να μην απορροφηθεί πλήρως από τον οργανισμό σου. Κάποιο άλλο, ίσως χρειάζεται να το παίρνεις μαζί με ένα γέυμα. Εάν πάλι χρειαστεί να πάρεις περισσότερα από ένα φάρμακα, όσο βολικό κι αν θα ήταν να τα παίρνεις ταυτόχρονα, ο τρόπος δράσης τους ίσως επηρεάζονται, κάνοντάς το ένα ή το άλλο ισχυρότερο ή λιγότερο δραστήριο. Συμβουλέψου τον γιατρό σου ή τον φαρμακοποιό για το πότε πρέπει να παίρνεις ένα φάρμακο, μπορεί να μην έχει σημασία, μπορεί όμως και να είναι ένας καθοριστικός παράγοντας.

Λάθος #2: Αγνοείς τις αλληλεπιδράσεις

Κάποια συνταγογραφούμενα φάρμακα μπορεί να αλληλεπιδρούν με συγκεκριμένες τροφές ή με μη συνταγογραφούμενα φάρμακα ή με συμπληρώματα διατροφής. Αλληλεπίδραση σημαίνει όταν ένα φάρμακο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο δρα κάποιο άλλο. Και κανείς δεν ξέρει την καθημερινότητά σου καλύτερα από εσένα. Για παράδειγμα, ταυτόχρονα με ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο μπορεί εσύ να παίρνεις ένα κοινό αναλγητικό για το επίμονο «πιάσιμο» στη μέση. Θα αλληλεπιδράσει αυτή η συνταγή με τα συστατικά του αναλγητικού; Επιπλέον, υπάρχουν κάποιες ουσίες σε φάρμακα, οι οποίες αλληλεπιδρούν με θρεπτικά συστατικά ή βιταμίνες που υπάρχουν στις τροφές, όπως η βιταμίνη Κ που βρίσκεται σε υψηλές ποσότητες στα φυλλώδη λαχανικά και η οποία αλληλεπιδρά, για παράδειγμα, με συγκεκριμένα φάρμακα που αντιμετωπίζουν τις θρομβώσεις. Η παράλληλη λήψη τους μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κάποιας αιμορραγίας.

Λάθος #3: Δεν θυμάσαι αν το «πήρες»

Καλύτερα να μη βρεθείς να αμφιβάλεις για το αν πήρες ή όχι το φάρμακό σου. Και εδώ θα βοηθούσε, σίγουρα, να έχεις ένα σύστημα. Κράτησε το φάρμακο που πρέπει να πάρεις δίπλα σε κάτι που χρησιμοποιείς καθημερινά. Για παράδειγμα, αν πρέπει να πάρεις κάποιο χάπι νωρίς το πρωί, φύλαξέ το δίπλα στην καφετιέρα σου... Δύο διαφορετικά σημεία στον πάγκο της κουζίνας, στην εταζέρα του μπάνιου ή στο γραφείο σου, θα σου έλυναν

επίσης την απορία αν το πήρες ή όχι. Μόλις πάρεις ένα φάρμακο, μετακίνησε τη συσκευασία του στο σημείο εκείνων που έχεις «ήδη πάρει».

Υπάρχουν, ξέρεις, και οι θήκες «οργάνωσης» χαπιών που έχουν χωρισμένα τμήματα για κάθε ημέρα της εβδομάδας. Έτσι γνωρίζεις πάντα, όχι μόνο ποια χάπια πρέπει να πάρεις σήμερα, αλλά και αν όντως τα έχεις πάρει όλα.

Λάθος #4: Σταματάς νωρίτερα την αγωγή

Είτε λόγω κάποιας παρενέργειας που σε ανησυχεί ή επειδή άρχισες να νιώθεις καλύτερα ή ακόμα και επειδή ένα φάρμακο δεν σου είναι ευχάριστο, ας πούμε, στη γεύση, αποφασίζεις να διακόψεις νωρίτερα μια συγκεκριμένη αγωγή. Είναι όμως σημαντικό να λαμβάνεις τα φάρμακα όπως και για όσο χρόνο ακριβώς σου έχουν συνταγογραφηθεί. Η πρόωπη διακοπή ενός αντιβιοτικού, για παράδειγμα, θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης μιας ανθεκτικής στη θεραπεία λοίμωξης. Εάν θέλεις να διακόψεις ένα φάρμακο ή να το αλλάξεις με κάποιο αντίστοιχο δράσης, συμβουλέψου τον γιατρό σου για τους κινδύνους ή τις εναλλακτικές επιλογές.

Λάθος #5: Δεν τα αποθηκεύεις σωστά

Αν υπάρχει «φαρμακείο» στο σπίτι, το πιθανότερο είναι να βρίσκεται κάπου στο μπάνιο σου και, δεν θα μπορούσες να φυλάξεις σε χειρότερο σημείο τα φάρμακά σου. Πιστολάκι μαλλιών, πλυντήριο, υδρατμοί από τα ντους που κάνεις καθημερινά, η συχνά ζεστή και υγρή ατμόσφαιρα που δημιουργείται στο μπάνιο μπορεί να επηρεάσει τη σύσταση και τις δραστηριότητες των ευαίσθητων φαρμάκων, καθιστώντας τα με τον καιρό αναποτελεσματικά. Το ντουλαπάκι των αυτοκινήτων ή το περβάζι του παραθύρου της κουζίνας, επίσης δεν είναι ιδανικά για να φυλάς τα φάρμακά σου. Διάλεξε ένα σημείο ξηρό και δροσερό που δεν έρχεται σε άμεση επαφή με τον ήλιο ή άλλες πηγές θερμότητας. Ένα ντουλάπι στην κουζίνα ή στο υπνοδωμάτιο είναι η καλύτερη επιλογή. Και φροντίζεις πάντα να μην έχουν πρόσβαση σε αυτό μικρά παιδιά με μεγάλη περιέργεια ή τα εξίσου περιέργα αγαπημένα σου τετράποδα.

Πώς να αποφύγεις τα λάθη (και τις σοβαρές επιπτώσεις τους)

- ▶ Εάν λαμβάνεις φάρμακα καθημερινά, φτιάξε μια λίστα αυτών και φρόντισε να είναι πάντα «ενημερωμένη», ώστε ανά πάσα στιγμή ή σε κάποια έκτακτη περίπτωση να γνωρίζεις ο φαρμακοποιός ή ο γιατρός για τα φάρμακα που λαμβάνεις συστηματικά.
- ▶ Και μιλώντας για φαρμακοποιούς, εκτός από κάτι έκτακτο, είναι καλό να προμηθεύεσαι πάντα τα φάρμακά σου από ένα συγκεκριμένο φαρμακείο και τον «δικό» σου φαρμακοποιό, ο οποίος έχει εξοικειωθεί με τις ανάγκες σου και θα μπορεί να σε συμβουλέψει μια δεδομένη στιγμή για τυχόν επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις ενός σκευάσματος, με τα φάρμακα που συνήθως παίρνεις.
- ▶ Μείνε στα «δικά σου». Μην παίρνεις φάρμακα που έχουν συνταγογραφηθεί για κάποιον άλλον, γνωστό, φίλο ή συγγενή, επειδή θεωρείς ότι έχεις εμφανίσει παρόμοια συμπτώματα ή τα έχεις κι εσύ ανάγκη. Κάποια χάπια ή συσκευασίες ή ονόματα φαρμάκων μοιάζουν επίσης πολύ μεταξύ τους και θα μπορούσες εύκολα να τα μπερδέψεις. Αν ζουν περισσότεροι από ένας στο ίδιο σπίτι, καλό είναι να φυλάει ο καθένας τα φάρμακά του σε διαφορετικό σημείο.

Γράψε όνομα ή φτιάξε το δικό σου σημάδι, ώστε να ξεχωρίζεις τα φάρμακά σου από εκείνα του «συγκατοίκου».

▶ Διάβαζε πάντα τις οδηγίες χρήσης και την ενδεδειγμένη δοσολογία. Οι δύο κουταλιές της σούπας αντιβηχικό διαφέρουν πολύ από τα δύο κουταλάκια του γλυκού... Σε όλα τα φάρμακα αναγράφεται η συνιστώμενη δοσολογία και κάποια παρέχουν ήδη δοσομετρητές για την αποφυγή τέτοιων «λαθών». Στην περίπτωση που δεν υπάρχει στη συσκευασία δοσομετρητής, ρώτησε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σου για τον πιο αξιόπιστο τρόπο μέτρησης. Να θυμάσαι, οι δοσολογίες των ρευστών φαρμάκων δεν έχουν οριστεί με βάση τα... μεγέθη των κουταλιών οικιακής χρήσης.

▶ Μη λαμβάνεις συμπληρώματα διατροφής ή άλλα «κοινά» και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης φαρμακευτικής αγωγής, χωρίς να έχεις πρώτα συμβουλευτεί τον γιατρό σου.

▶ Αν ξέχασες να πάρεις μία δόση, μη διπλασιάζεις την επόμενη. Όπως δεν πρέπει να διακόπτεις τη λήψη ενός φαρμάκου χωρίς την έγκριση ή την καθοδήγηση του γιατρού σου.

▶ Ταξινόμησε τα φάρμακα (και τις δόσεις) ανά ημέρα ή εβδομάδα χρησιμοποιώντας τις πολύ πρακτικές θήκες φαρμάκων. Μια ματιά αρκεί για να βεβαιωθείς πως έχεις (ή δεν έχεις) πάρει τα φάρμακα που έπρεπε να πάρεις μέσα στη μέρα. Ένα σημειωματάριο επίσης, θα μπορούσε να κάνει την ίδια καλή δουλειά, αρκεί να θυμάσαι να σημειώνεις κάθε φορά ότι πήρες το φάρμακό σου... Μια υπενθύμιση στο κινητό είναι ένας ακόμη τρόπος ώστε να μην ξεχνάς να παίρνεις τα φάρμακά σου την ώρα που πρέπει.

▶ Φύλαξε όλα τα φάρμακα σε συγκεκριμένο σημείο, σύμφωνα πάντα και με τις οδηγίες αποθήκευσής τους οι οποίες αναγράφονται στην περιγραφή του φαρμάκου.

Θα μπορούσε να συμβεί

«Πήρα ένα σιρόπι για τον βήχα και ένα ακόμη φάρμακο για τα συμπτώματα του κρυολογήματος και είδα μετά πως κάποιες από τις δραστικές τους ουσίες είναι ίδιες».

Πολλά ευρείας κυκλοφορίας και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα για τον βήχα, για παράδειγμα, ή για το απλό κρυολόγημα, έχουν παρόμοια σύνθεση. Κάποια φάρμακα για την αντιμετώπιση των αλλεργιών, μπορεί επίσης να έχουν ίδιες δραστικές ουσίες με εκείνα του κρυολογήματος. Παυσίπονα, αντιπυρετικά, αντιισταμινικά (για το φτέρνισμα), αποσυμφορητικά, αντιβηχικά... εύκολα παίρνεις «υπερβολικές» δόσεις δραστικών ουσιών. Το σωστό είναι:

▶ Αν σε ταλαιπωρεί βήχας, θα πάρεις αντιβηχικό. Μην επιλέγεις ένα φάρμακο που έχει επίσης αποσυμφορητική και παυσίπονη δράση.

▶ Πριν καταφύγεις σε έναν «συνδυασμό» φαρμάκων, διάβασε προσεκτικά και σύγκρινε τα δραστικά τους στοιχεία. Για παράδειγμα, εάν ένα φάρμακο περιέχει «ακεταμινοφαίνη» (αλλιώς παρακεταμόλη), μην πάρεις κι άλλο φάρμακο που περιέχει και αυτό ακεταμινοφαίνη.

▶ Διάβασε τις προειδοποιήσεις και τις αντενδείξεις. Για παράδειγμα, άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση ενδέχεται να μην μπορούν να πάρουν ένα συγκεκριμένο αποσυμφορητικό.

▶ Πάρε το φάρμακο για όσο χρόνο και στις δοσολογίες που συνέστησε ο γιατρός. Η υπερβολική λήψη δεν θα σε κάνει να αισθανθείς καλύτερα σε λιγότερο χρόνο.

**Μην κάνεις ποτέ του κεφαλιού σου, επειδή άκουσες ή διάβασες ή σου είπαν για κάποιο φάρμακο ή κάποιο θαυματουργό συμπλήρωμα διατροφής. Πριν πάρεις οποιοδήποτε σκεύασμα, από το πιο «αθώο» μέχρι το πιο εξειδικευμένο, συμβουλέψου τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σου. ●*

“
Αν ξέχασες να πάρεις μία δόση, μη διπλασιάζεις την επόμενη. Όπως δεν πρέπει να διακόπτεις τη λήψη ενός φαρμάκου χωρίς την έγκριση ή την καθοδήγηση του γιατρού σου.
”

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ

Εάν έχεις ταυτίσει την παντελή έλλειψη κίνησης ή την ελάχιστη έως καθόλου σωματική δραστηριότητα απλώς με ένα νούμερο στη ζυγαριά που δεν λέει να κατέβει, θα εκπλαγείς με τις άλλες, πιο ουσιαστικές, ενδείξεις –όπως η δυσκολία στον ύπνο ή τα, συχνά αδικαιολόγητα, νεύρα σου– ανεπαρκούς άσκησης. Το σώμα λειτουργεί πιο αποτελεσματικά όταν «κινείται» και στην αντίθετη περίπτωση, έχει τους τρόπους του να σου πει: «Βαρέθηκα να κάθωμαι, πρέπει να κάνεις κάτι γι' αυτό». Άκουσέ το.

Πόνοι στις αρθρώσεις και δυσκαμψία

Ναι, ενδέχεται να νονάς μετά από έντονη σωματική άσκηση ή να νιώσεις τις αρθρώσεις σου καταπονημένες, κάτι φυσιολογικό και παροδικό στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, όμως στην πραγματικότητα είναι η σωματική αδράνεια που οδηγεί σε χρόνιους πόνους και δυσκαμψία. Η έλλειψη κίνησης αυξάνει τον κίνδυνο φλεγμονών, μειώνοντας παράλληλα την κινητική ικανότητα των αρθρώσεων. Αντίθετα, η τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθά στην παραγωγή αρθρικού υγρού το οποίο «τρέφει» και λιπαίνει τις αρθρώσεις, προστατεύοντάς τις από τριβές και ενισχύοντας τη λειτουργικότητά τους. Χωρίς την κίνηση, καταλήγεις με «στεγνές» αρθρώσεις και όλα όσα συνεπάγονται με αυτή την γλαφυρή εικόνα.

«Θολό» μυαλό

Αν νιώθεις πως δεν μπορείς να συγκεντρωθείς, η μνήμη σου σε προδίδει ή δυσκολεύεσαι να ανταπεξέλθεις στις μικρές ή μεγάλες προκλήσεις που προκύπτουν εκτάκτως στο γραφείο (και τη ζωή, ενίοτε), ίσως φταίει το «καθιστό». Η έλλειψη οποιασδήποτε μορφής άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ροή αίματος, επηρεάζοντας την ικανότητα του εγκεφάλου να λειτουργεί στο μέγιστο των ικανοτήτων του. Η σωματική δραστηριότητα, από την άλλη, ενισχύει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, προάγοντας την ανάπτυξη νέων νευρώνων, αλλά και τη συνδεσιμότητά τους. Η παραγωγή μιας πρωτεΐνης με το όνομα BDNF (εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας), η οποία εμπλέκεται στην ανάπτυξη, τη λειτουργία και την επιβίωση των εγκεφαλικών κυττάρων, είναι καθοριστική. Έχει διαπιστωθεί ότι η BDNF βελτιώνει τη μνήμη και επιβραδύνει την εξέλιξη των νευροεκφυλιστικών νόσων.

Ενέργεια στα τάρταρα

Κανένας δεν «έχει» απλώς ενέργεια, πρέπει να την πάρει από κάπου. Είναι τα «μιτοχόνδρια» που ευθύνονται για τη μετατροπή της ενέργειας που λαμβάνεις από τις τροφές, σε ενέργεια που τροφοδοτεί τα κύτταρα. Ο καλύτερος τρόπος να αυξήσεις τον αριθμό των μιτοχονδρίων και να βελτιώσεις την ικανότητα του οργανισμού να παράγει ενέργεια, είναι η τακτική άσκηση.

Μυϊκή ένταση

...στον αυχένα, τους ώμους, τα πόδια. Όταν νιώθεις συχνά αυτές τις περιοχές «αγκυλωμένες», θεώρησέ το ως ένα ακόμη σημάδι ότι πρέπει να κινείσαι περισσότερο. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, στη χαλάρωση των μυών

και κατ' επέκταση στην πρόληψη των μυϊκών φθορών από την παραμονή σε μια θέση... για πολύ καιρό. Ο καλύτερος τρόπος για να αποφυγεις τέτοιου είδους «εντάσεις» είναι να κινείσαι. Περπάτησε, χόρευε ή κάνε μια απλή και εφικτή άσκηση. Θα εκπλαγείς από το πόση ένταση μπορεί να απελευθερωθεί απλά και μόνο με την κίνηση των χεριών, πόσο μάλλον όταν κινείται ολόκληρο το σώμα.

Στρες, άγχος και κατάθλιψη

Η άσκηση είναι η καλύτερη ίσως αγχολυτική μέθοδος. Μειώνει φυσικά την παραγωγή ορμονών του στρες, όπως η κορτιζόλη, και βοηθά στην απελευθέρωση ενδορφινών, τους ενισχυτές της διάθεσης. Ακόμη και η πιο ήπια σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης στο αίμα και να βελτιώσει τη διάθεσή σου. Βοηθάει επίσης στη χαλάρωση, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2023 στο *British Journal of Sports Medicine* υποστήριξε ότι η τακτική άσκηση ήταν μιάμιση φορά (150%) καλύτερη από το αποτελεσματικότερο αντικαταθλιπτικό σκεύασμα ή την ψυχοθεραπεία, στη βελτίωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους.

Αυξημένη όρεξη

Η άσκηση ανοίγει την όρεξη, λέει ένας καλά ριζωμένος «μύθος». Στην πραγματικότητα, η άσκηση περιορίζει την όρεξη και μειώνει και τις λιγούρες. Ασκήσεις υψηλής έντασης, όπως το τρέξιμο, η κολύμβηση, η άρση βαρών ή η ποδηλασία, ενεργοποιούν έναν μοριακό μηχανισμό «κατά της πείνας» που συμβάλλει στην περιορισμό της όρεξης. Ακόμη κι αν δεν είσαι φαν μίας από τις παραπάνω γυμναστικές επιλογές και προτιμάς τους απλούς, χαλαρούς περιπάτους, το όφελος παραμένει το ίδιο, ενώ αποφεύγεις σιμπολογήματα από πλήξη.

Μονίμως «στην τσίτα»

Νεύρα και ευερεθιστότητα. Το να νιώθεις συχνά ότι όλα σου φταίνε και να νευριάζεις με το παραμικρό, είναι σημάδι ότι το μυαλό σου αποζητά απελπισμένα μια διέξοδο. Η κίνηση είναι ο ιδανικός τρόπος να διαχειρίζεσαι συσσωρευμένη ενέργεια και να χαλαρώνεις. Η ενέργεια απελευθερώνεται και η νευρική αντακτιθιστικότητα από μια αίσθηση ηρεμίας. Η ευερεθιστότητα επίσης, μπορεί συχνά να υποδηλώνει κατάθλιψη και άγχος. Η άσκηση, ακόμη και μέτριας έντασης, είναι μια εξαιρετική μέθοδος βελτίωσης της ψυχικής υγείας.

Αρρωσταίνεις συχνά

Κρυολογήματα, ιώσεις, συνάχι, δεν παραπονιέ-

σαι, έχεις απ' όλα και συχνά, ενώ και εκείνος ο βήχας από την τελευταία φορά που αρρώστησες σε ταλαιπωρεί ακόμα. Μάλλον χρειάζεται να γυμνάζεσαι περισσότερο. Στα πολλαπλά για το σώμα οφέλη της άσκησης, ακόμη και της πιο ήπιας, είναι και η αντιφλεγμονώδης δυναμική της. Η τακτική άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό και μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών. Μην το παρακάνεις όμως, γιατί η υπερβολική (από την άλλη) άσκηση, μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα, να μειώσει, δηλαδή, την ανοσολογική απόκριση. Παν μέτρον άριστον.

Δεν μπορείς να κοιμηθείς

Η «καθιστική» ζωή επηρεάζει και την ποιότητα του ύπνου. Αν δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς το βράδυ ή αν όταν τελικά τα καταφέρνεις ξυπνάς συχνά μέσα στη νύχτα και δυσκολεύεσαι να ξανακοιμηθείς, σκέψου το ενδεχόμενο να εντάξεις στην καθημερινή σου ρουτίνα περισσότερη «κίνηση». Ακόμη και 30 λεπτά μέτριας αερόβιας γυμναστικής θα σε βοηθήσουν να κοιμηθείς πιο γρήγορα και για μεγαλύτερη διάρκεια. Στον αντίποδα, η έλλειψη οποιασδήποτε μορφής κίνησης δεν επηρεάζει μόνο την ποιότητα του ύπνου, αλλά οδηγεί και σε χαμηλότερα επίπεδα ενέργειας την επόμενη μέρα. Φαύλος κύκλος. Όσο για το ποια στιγμή της ημέρας είναι ιδανικότερο να γυμνάζεσαι, η απάντηση είναι «όποτε σε βολεύει». Ωστόσο, απόφυγε την έντονη άσκηση μια ώρα πριν τον βραδινό ύπνο.

Η «αδράνεια» του εντέρου

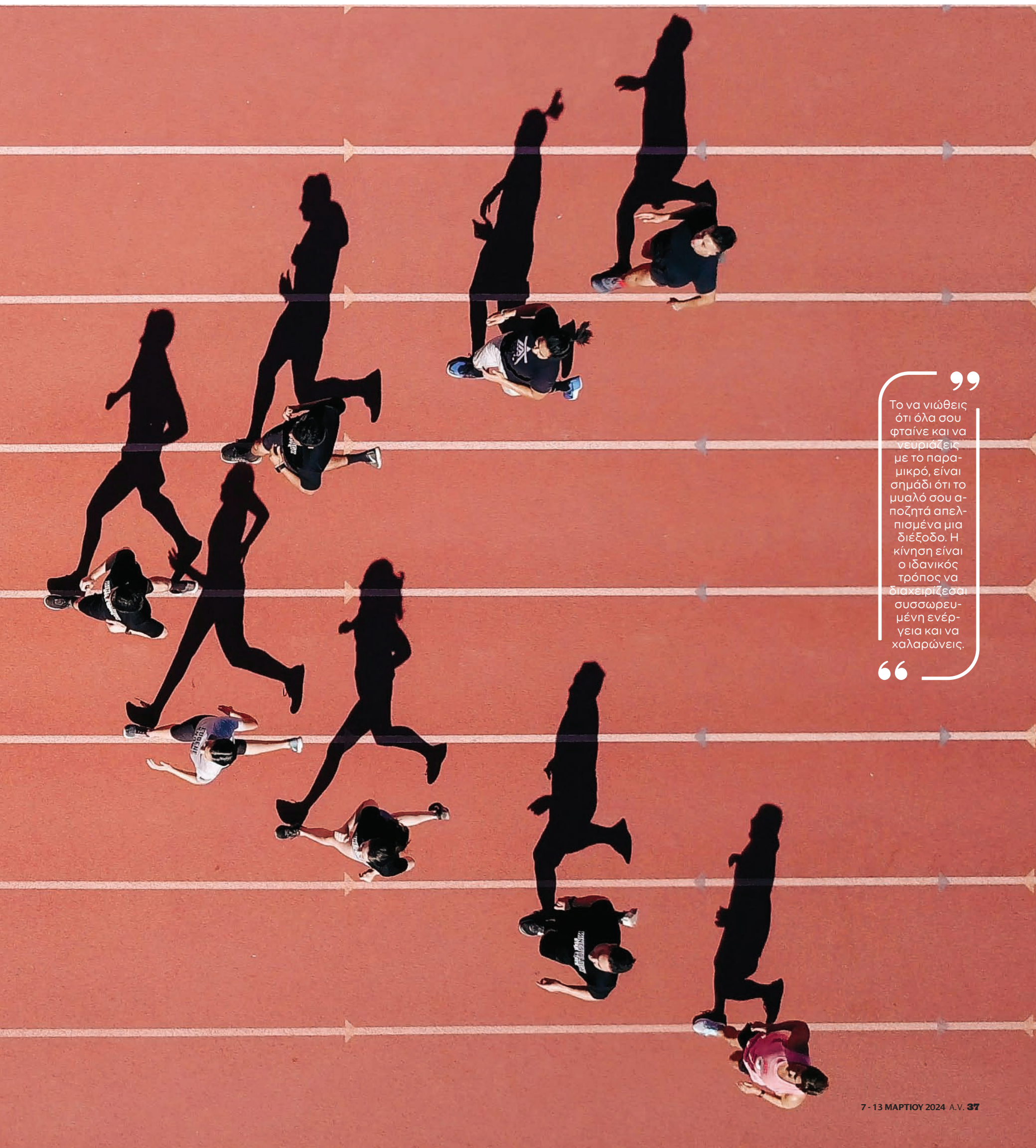
Μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2019 στο *Scandinavian Journal of Gastroenterology* έδειχνε ότι όσοι έκαναν 140 λεπτά ή περισσότερο αεροβική γυμναστική την εβδομάδα (περίπου 30 λεπτά την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα) μείωσαν τα περιστατικά δυσκοιλιότητας. Ακόμη περισσότερες έρευνες υποστηρίζουν το γεγονός ότι οι σωματικά δραστήριοι άνθρωποι έχουν εξίσου «δραστήριο» έντερο. Η μέτρια ή έντονη σωματική άσκηση μειώνει την «τάση» για δυσκοιλιότητα, ενώ η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας βοηθά στην αντιμετώπιση της χρόνιας δυσκοιλιότητας. Με λίγα λόγια: όταν αδρανεί το σώμα, αδρανεί και το έντερο και αντίστροφα.

Να θυμάσαι

Υπάρχουν άπειροι τρόποι να «κινείσαι» περισσότερο μέσα στη μέρα. Βρες αυτόν που λειτουργεί καλύτερα για σένα. Από την καθαριότητα του σπιτιού, μέχρι τη βόλτα του σκύλου, τα ψώνια με τα πόδια, το αυτοκίνητο που θα παρκάρεις πιο μακριά από τον προορισμό ή το σπίτι σου, τις σκάλες αντί του ασανσέρ... Εάν πάλι περνάς τη μισή σου μέρα στην καρέκλα ενός γραφείου, φρόντισε να σηκώνεσαι τουλάχιστον ανά ώρα για να περπατήσεις στον χώρο, να κάνεις μικρές, γρήγορες διατάσεις ή να χορέψεις για δυο τρία λεπτά (εάν έχεις την πολυτέλεια της ιδιωτικότητας). Σε ένα πιο «αυστηρό» πλαίσιο, η ιδανική κίνηση μεταφράζεται σε 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα την εβδομάδα (30 λεπτά την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα – δύο από τις οποίες θα είναι εκγύμναση των μυών). ●

ΑΡΚΕΤΑ;

Αποκαλύπτοντας τα 10 σημάδια που σου λένε ότι έχεις ανάγκη από περισσότερη άσκηση



”
Το να νιώθεις ότι όλα σου φτάνει και να νευριάζεις με το παραμικρό, είναι σημάδι ότι το μυαλό σου αποζητά απελπισμένα μια διέξοδο. Η κίνηση είναι ο ιδανικός τρόπος να διαχειριζέσαι συσσωρευμένη ενέργεια και να χαλαρώνεις.
“

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ - ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ

ΤΑ ΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΑ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ο μόνος αρμόδιος να εντοπίσει το πρόβλημα και να υποδείξει ενδεδειγμένη θεραπεία είναι ο ΩΡΛ



Προκαλεί έντονο μπουκωμα, εύκολη κόπωση, βαρύ κεφάλι (θολούρα), καταρροή, φτάρνισμα και αυτό μπορεί να συνοδεύεται από δάκρυα στα μάτια και φαγούρα, ευπάθεια στο να κολλήσουμε εύκολα λοιμώξεις του αναπνευστικού. Γι' αυτό και πολλοί πιστεύουν ότι πρόκειται για ένα απλό κρύωμα, το οποίο ήρθε τυχαία και θα φύγει μόνο του.

Τα συμπτώματα που προκαλεί η αλλεργική ρινίτιδα έχουν ως αποτέλεσμα να γίνεται κάποιος πολύ πιο ευάλωτος σε οποιαδήποτε ίωση και να εμφανίζει επιπλοκές από τα παραρρίνια και την ανάπτυξη χρόνιων φλεγμονών από τα γύρω όργανα, όπως ωτίτιδα, ιγμορίτιδα, βρογχίτιδα, ακόμη και πνευμονία, που οδηγούν σε κακή ποιότητα ζωής.

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση είναι το κλειδί για την σωστή αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της.

Η θεραπεία της αλλεργικής ρινίτιδας ποικίλει ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή και ο ειδικός γιατρός θα προτείνει την κατάλληλη αγωγή ανάλογα με τα ευρήματα που θα προκύψουν από τη διάγνωση. Συνήθως η θεραπεία συμπεριλαμβάνει πλύσεις, αποσυμφορητικά σπρέι και αντιισταμινικά. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας είναι πολύ σημαντική, καθώς αν την αγνοήσουμε μπορεί να επιδεινωθεί και να εξελιχθεί σε χρόνια ιγμορίτιδα.

Ιγμορίτιδα

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενήλικους, τα τελευταία χρόνια. Ένας βασικός, παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους. Και είναι οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας που εννοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισής της.

Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής που συνεπάγεται των αλλεργικών συμπτωμάτων, μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλτό και άπνοια, που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής καθώς προκαλούν κούραση και μειωμένη ευεξία.

Οπότε, η επίσκεψη και εξέταση από ωτορινολαρυγγολόγο είναι επιβεβλημένη, καθώς είναι ο μόνος αρμόδιος να εντοπίσει το πρόβλημα και να υποδείξει την ενδεδειγμένη θεραπεία.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και να περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι. Ενδέχεται όμως να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία, όταν ενδείκνυται, πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές. ●

Σύμφωνα με το ημερολόγιο, βρισκόμαστε ήδη στη άνοιξη, την εποχή όπου πάρα πολύς κόσμος υποφέρει είτε από αλλεργική ρινίτιδα είτε από αλλεργίες του κατώτερου αναπνευστικού. Ο αριθμός των ατόμων που τέτοια εποχή ταλαιπωρούνται έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και λόγω της κλιματικής αλλαγής, του τρόπου ζωής, των αλλαγών που αφορούν στη διατροφή, στην άσκηση, στα ίδια τα σπίτια μας. Κάποιος μπορεί να μην γεννηθεί αλλεργικός, αλλά να εμφανίσει ξαφνικά συμπτώματα όταν εκτίθεται στα κοινά αλλεργιογόνα, όπως στη γύρη, στα ακάρεα της σκόνης, στη μούχλα, στις χημικές ουσίες των καθαριστικών που χρησιμοποιούμε, στα επιθήλια των κατοικίδιων ζώων.

Έτσι, είτε είμαστε γνωστοί αλλεργικοί είτε όχι, καλό είναι να αποφεύγουμε την έκθεση σε εξωτερικούς χώρους ή στη φύση τις μέρες που φυσάει. Πατί αν εκτεθούμε σε ερεθιστικούς παράγοντες, και αλλεργικοί να μην είμαστε, μπορεί να αναπτύξουμε αυτό που λέγεται «αλλεργική υπεραντιδραστικότητα».

Ειδικά τις μέρες αυτές, οι ασθενείς που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα ή από βρογχικό άσθμα, είναι σίγουρα πολύ πιο αυξημένου κίνδυνου για να νοσήσουν και να εμφανί-

σουν επιπλοκές, όπως αναφέρει η **Ωτορινολαρυγγολόγος - Χειρουργός Κεφαλής - Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ, Ανατολή Παταρίδου.**

Αλλεργική ρινίτιδα

Οι αλλεργίες δεν είναι μόνο εποχιακές και η αλλεργική ρινίτιδα είναι ένα χρόνια νόσημα το οποίο θέλει συστηματική παρακολούθηση και θεραπεία.

“ Η αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας είναι πολύ σημαντική, καθώς αν την αγνοήσουμε μπορεί να επιδεινωθεί και να εξελιχθεί σε χρόνια ιγμορίτιδα, η οποία σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση



Ανατολή Παταρίδου
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής-Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ

Επιστημονική συνεργάτης των νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ



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 κινητήρι δύναμη 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, τις Ιογενείς Ηπατίτιδες, την COVID-19, καθώς και τους τομείς της Ογκολογίας και Αιματολογίας.

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 στις ΗΠΑ και απασχολεί περισσότερους από 18.000 υπαλλήλους. Στη χώρα μας η εταιρεία δραστηριοποιείται από το 2001 απασχολώντας 52 άτομα που εστιάζουν σε ιατρικές, κανονιστικές και εμπορικές δραστηριότητες.

BOEHRINGER INGELHEIM ΕΠΕΝΔΥΕΙ 120 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ 110 ΝΕΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μονάδα παραγωγής νέων καινοτόμων φαρμάκων στο Κορωπί



Soul/Body
Mind

Νέες θέσεις εργασίας φέρνει η τελευταία επένδυση του **Ομίλου της Boehringer Ingelheim GmbH**, που αφορά στη μονάδα παραγωγής νέων καινοτόμων φαρμάκων, καθώς επίσης και στην παραγωγή αντιδιαβητικών σκευασμάτων σε φιαλίδια για την αγορά της Αμερικής. Το εργοστάσιο της εταιρείας στο Κορωπί, ένα από τα σημαντικότερα εργοστάσια του Ομίλου για την παραγωγή φαρμάκων για ανθρώπινη χρήση, μετατρέπεται σε ακόμα μεγαλύτερο κέντρο εξαγωγών, με ένα δίκτυο που θα ξεπερνά τις 100 χώρες.

Η θεμελίωση της νέας πτέρυγας πραγματοποιήθηκε στις 11/1/2024, παρουσία του πρωθυπουργού κ. **Κυριάκου Μητσοτάκη** και του προέδρου της Boehringer Ingelheim κ. **Humbertus von Baumbach**.

Ο πρωθυπουργός εξέφρασε τη χαρά του που βρέθηκε ξανά στις εγκαταστάσεις της εταιρείας και μάλιστα για έναν τόσο σημαντικό λόγο: «Σήμερα είμαι εδώ – είχα ξαναμιλήσει από το ίδιο βήμα πριν από περίπου 2,5 χρόνια – για να συνδράμω στη θεμελίωση μιας νέας μονάδας παραγωγής που σύμφωνα με τους ειδικούς θα είναι μια από τις πιο τεχνολογικά προηγμένες στην Ευρώπη. Ένας στόχος φιλόδοξος, που είναι εφικτός όπως αποδεικνύεται από την επιλογή της Boehringer να επενδύσει ακόμα περισσότερο και να καταστήσει αυτήν τη μονάδα κέντρο παραγωγής των πιο εξελιγμένων, καινοτόμων και στρατηγικών της φαρμάκων».

Ο κ. **Von Baumbach**, αφού καλωσόρισε και ευχαρίστησε με τη σειρά του τους παρευρισκόμενους στην εκδήλωση, ανέφερε: «Η σημερινή θεμελίωση της νέας πτέρυγας του εργοστασίου σηματοδοτεί άλλη μια κομβική στιγμή στην ανάπτυξη και στην παρουσία μας στην Ελλάδα και έρχεται ως ένδειξη αναγνώρισης της ομάδας εδώ στο Κορωπί, αλλά και δέσμευσης της εταιρείας στη χώρα σας, η οποία γίνεται μέλος και

μέρος στο παγκόσμιο δίκτυο εφοδιασμού της Boehringer Ingelheim. Η τελευταία μας επένδυση αποτελεί μέρος ενός μακροπρόθεσμου επενδυτικού σχεδίου για αυτόν τον τόπο, ο οποίος συνεχίζει να αναβαθμίζει και να επεκτείνει την παραγωγή καινοτόμων και πρωτοποριακών θεραπειών σε ορισμένους από τους βασικούς θεραπευτικούς τομείς μας, όπως η ψυχική υγεία, η πνευμονική ίνωση, η καρδιοπάθεια, καθώς και τα νεφρικά-μεταβολικά νοσήματα. Η νέα επένδυση θα δημιουργήσει επιπλέον 110 θέσεις εργασίας, θα μας επιτρέψει να αυξήσουμε την παραγωγική ικανότητα έως και 35%, ενώ θα μπορούσαμε να εξυπηρετήσουμε περισσότερους από 8 εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως».

Ο κ. **Σάββας Αδάμος** ο οποίος ανέλαβε τη θέση του διευθυντή του εργοστασίου με την έναρξη του νέου χρόνου (1/1/2024), μιλώντας για τη σημασία της επένδυσης της νέας πτέρυγας του εργοστασίου, δήλωσε: «Σήμερα γιορτάζουμε το πρώτο βήμα σε ένα έργο ορόσημο, που μετατρέπεται σε πραγματικότητα τη συνεχιζόμενη και ακλόνητη δέσμευσή του εργοστασίου μας στην ανάπτυξη, αλλά με καινοτομία και ποιότητα. Στη νέα παραγωγική μονάδα θα παράγονται καινοτόμα φάρμακα και θα ενταχθούν προηγμένες ψηφιακές τεχνολογίες, με αυτόνομες (έξυπνες) διαδικασίες παραγωγής, εντάσσοντας σε αυτές τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης, διαβαίνοντας έτσι το κατώφλι του Industry 4.0».

Σε ρόλο οικοδεσπότη ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Boehringer Ingelheim Ελλάδος κ. **Δημήτρης Αναγνωστάκης**, αφού καλωσόρισε τους καλεσμένους και ευχαρίστησε τους συναδέλφους και εργαζόμενους για τη μεγάλη συνεισφορά τους στα σημαντικά επιτεύγματα της εταιρείας, απευθυνόμενος στον πρωθυπουργό ανέφερε: «Κύριε πρωθυπουργέ, πριν από 3 χρόνια σας υποδεχθήκαμε για πρώτη φορά και σας παρουσιάσαμε το τότε επενδυτικό μας πλάνο της τάξης των 100 εκατομμυρίων ευρώ. Σήμερα, λοιπόν, είμαστε ξανά

εδώ και βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι το 2022 οι **εξαγωγές από το εργοστάσιο αυτό έφτασαν τα 1,024 δισ. ευρώ** – όπως είχαμε τότε προαναγγείλει ότι αναμέναμε –, **νούμερο που αντιστοιχεί στο 41% των συνολικών εξαγωγών του φαρμάκου**. Η νέα αυτή επένδυση είναι απόρροια της έρευνας της εταιρείας μας στην ανεύρεση καινοτόμων θεραπειών σε ανεξερεύνητους τομείς που υπάρχουν ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες, όπως αυτές της ψυχικής υγείας, που φαίνεται να αποτελεί μάστιγα για την κοινωνία μας. Το εργοστάσιο της Boehringer Ingelheim στο Κορωπί μετατρέπεται σε ένα κέντρο εξαγωγών ακόμα μεγαλύτερο, με ένα δίκτυο που θα ξεπερνά τις 100 χώρες. Παράλληλα θα δημιουργηθούν νέες θέσεις εργασίας τόσο άμεσες όσο και έμμεσες. Με στοιχεία του διεθνούς οργανισμού Wifor για το 2021, μια θέση εργαζόμενου της Boehringer υποστηρίζει 5,82 έμμεσες θέσεις εργασίας για την ελληνική οικονομία» συμπλήρωσε.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν μεταξύ των διακεκριμένων προσκεκλημένων ο υπουργός υγείας κ. **Αδωνις Γεωργιάδης** και ο υπουργός Ανάπτυξης κ. **Κώστας Σκρέκας** οι οποίοι συμμετείχαν στην τελετή θεμελίωσης. ●

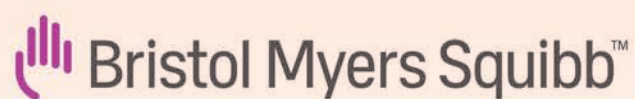


“ Η νέα επένδυση της Boehringer Ingelheim στην Ελλάδα είναι απόρροια της έρευνας για την ανεύρεση καινοτόμων θεραπειών σε ανεξερεύνητους τομείς όπου υπάρχουν ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες



NO-GR-2200004/Mar2022

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



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

UNI-PHARMA & INTERMED ΓΙΑ 2η ΧΡΟΝΙΑ TOP EMPLOYERS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κορυφαίοι εργοδότες 2024 για τις βέλτιστες πρακτικές του ανθρώπινου δυναμικού



Στελέχη του Ομίλου
Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων
Τσέτη, στην εκδήλωση στο
Παρίσι, στην παραλαβή της
διάκρισης TOP EMPLOYERS 2024

Μια σημαντική παγκόσμια διάκριση έφερε το 2024 στις βιομηχανίες **UNI-PHARMA και InterMed, του ομίλου ΟΦΕΤ**, καθώς αναδείχθηκαν Top Employers στην Ελλάδα για 2η συνεχόμενη χρονιά, σε τελετή που πραγματοποιήθηκε στο Παρίσι -LeTrianon- στις 23 Ιανουαρίου. Πρόκειται για τις μοναδικές ελληνικές φαρμακοβιομηχανίες που λαμβάνουν αυτή τη διάκριση μεταξύ 2.300 Οργανισμών, σε 121 χώρες. Οι φαρμακοβιομηχανίες με τα πρωτοποριακά και καινοτόμα σκευάσματά τους αποτελούν τους πιο αξιόπιστους πρεσβευτές της χώρας μας και της ελληνικής παραγωγής στις 70 αγορές του εξωτερικού. Αξίζει να σημειωθεί ότι το παγκόσμιο και ανεξάρτητο **Top Employers Institute** πιστοποιεί οργανισμούς για τις **Βέλτιστες Πρακτικές του Ανθρώπινου Δυναμικού**.

Διάκριση από το Top Employers Institute

Το πρόγραμμα Top Employers πιστοποιεί οργανισμούς με βάση τη συμμετοχή και τα αποτελέσματα της Έρευνας Βέλτιστων Πρακτικών HR. Αυτή η έρευνα καλύπτει έξι τομείς Ανθρώπινου Δυναμικού που αποτελούνται από 20 θέματα, όπως Στρατηγική Ανθρώπινου Δυναμικού, Εργασιακό Περιβάλλον, Απόκτηση Ταλέντων, Εκπαίδευση, Διαφορετικότητα, Ισότητα και Ένταξη, Ευεξία και άλλα.

Η Head of HR των UNI-PHARMA & InterMed **Σμαραγδή Ταλάκη**, με αφορμή τη σημαντική διάκριση δήλωσε: «Είμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι γι' αυτήν την πιστοποίηση παγκόσμιας εμβέλειας. Το γεγονός ότι είμαστε για 2η συνεχόμενη χρονιά η πρώτη ελληνική φαρμακοβιομηχανία που αναγνωρίζεται ως Top Employer μας γεμίζει αισιοδοξία ώστε να συνεχίσουμε μαζί με τους ανθρώπους μας να υπηρετούμε την υγεία και να θέτουμε την ανθρώπινη ζωή σε προτεραιότητα. Είμαστε υπερήφανοι που ένας παγκόσμιος ανεξάρτητος

οργανισμός αναγνωρίζει και επιβραβεύει τις βέλτιστες πρακτικές των εταιρειών μας και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε άοκνα ώστε να δημιουργούμε ένα όλο και καλύτερο περιβάλλον για τους 700 ανθρώπους μας».

Από την πλευρά του, ο **CEO του Top Employers Institute, David Plink**, ανέφερε: «Οι εξαιρετικές στιγμές αναδεικνύουν το καλύτερο σε ανθρώπους και οργανισμούς. Και αυτό το είδαμε στο πρόγραμμα πιστοποίησης κορυφαίων εργοδοτών φέτος: εξαιρετική απόδοση από τους πιστοποιημένους Κορυφαίους Εργοδότες 2024. Αυτοί οι εργοδότες έδειχναν πάντα ότι νοιάζονται για την ανάπτυξη και την ευημερία των ανθρώπων τους. Με αυτόν τον τρόπο, εμπλουτίζουν συλλογικά τον κόσμο της εργασίας. Είμαστε περήφανοι που ανακοινώνουμε και γιορτάζουμε τη φετινή ομάδα κορυφαίων εργοδοτών με προσανατολισμό στον άνθρωπο: τους Κορυφαίους Εργοδότες 2024».

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πιστοποίησε και αναγνώρισε 2.300 Top Employers από 121 χώρες στις 5 ηπείρους.



Η κα Ιουλία Τσέτη
πρόεδρος και CEO
του Ομίλου ΟΦΕΤ

Κορυφαίοι Εργοδότες 2024

Ο Όμιλος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη αποτελείται από τις φαρμακοβιομηχανίες UNI-PHARMA και InterMed, τη μονάδα εκκύλισης φαρμακευτικών φυτών UniHerbo στην Ελλάδα και την εμπορική εταιρεία Pharmabelle στην Κύπρο.

Ο Όμιλος έχει υιοθετήσει τα SDGs και τα πρότυπα Βιώσιμης Ανάπτυξης ως αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής του λειτουργίας. Οι UNI-PHARMA & InterMed είναι διεθνώς αναγνωρισμένες ως επίσημοι προμηθευτές των Ηνωμένων Εθνών, της UNICEF και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Την 1η Νοεμβρίου 2023 η UNI-PHARMA κατέκτησε το βραβείο Growth Awards 2023, το οποίο δόθηκε από τις Grant Thornton & Eurobank. Η UNI-PHARMA SA μετά από ενδελεχή αξιολόγηση βρίσκεται ως Growth Winner, μεταξύ των 6 επιχειρήσεων της χώρας από ένα σύνολο 8.000 επιχειρήσεων, με σημαντικό αναπτυξιακό και εξωστρεφές αποτύπωμα. Ο ΟΦΕΤ την τελευταία δεκαετία έχει επενδύσει περισσότερα από 120 εκατ. ευρώ, ενώ την τριετία 2019-2021 οι επενδύσεις ξεπέρασαν τα 50 εκατ. ευρώ με την ολοκλήρωση της ριζικής ανακαίνισης του πρώτου και ιστορικού εργοστασίου της UNI-PHARMA, και της νεοσύστατης UniHerbo.

Από το 2018 έως και το 2023 ο ΟΦΕΤ έχει χρηματοδοτήσει με ίδιους πόρους πάνω από 45 εσωτερικά ερευνητικά προγράμματα, τα οποία εκπονούνται σε συνεργασία με εγχώρια ακαδημαϊκά και ερευνητικά ιδρύματα, ενώ 26 ερευνητικά προγράμματα έχουν χρηματοδοτηθεί υπό μορφή χορηγιών & υποτροφιών από το Ίδρυμα ΑΜΚΕ «Κλέων Τσέτης».

Top Employers Institute

Το Top Employers Institute είναι η παγκόσμια αρχή για την αναγνώριση της αριστείας σε Ανθρώπινες Πρακτικές. Μέσω του προγράμματος πιστοποίησης του Top Employers Institute, οι συμμετέχουσες εταιρείες μπορούν να επικυρωθούν, να πιστοποιηθούν και να αναγνωριστούν ως «εργοδότης επιλογής». Το Top Employers Institute, που ιδρύθηκε πριν από περισσότερα από 30 χρόνια, έχει πιστοποιήσει 2.053 οργανισμούς σε 121 χώρες/περιοχές. Αυτοί οι πιστοποιημένοι κορυφαίοι εργοδότες επηρεάζουν θετικά τη ζωή περισσότερων από 9,5 εκατομμυρίων εργαζομένων παγκοσμίως. ●

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΑΣ, Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ



2^η
ΦΟΡΑ

ΟΙ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ
ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΨΗΛΗ
ΑΥΤΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗ

Συνεχίζουμε **μαζί με τους ανθρώπους μας** να **υπηρετούμε την υγεία** και να θέτουμε την **ανθρώπινη ζωή σε προτεραιότητα**. Είμαστε **υπερήφανοι** που πιστοποιηθήκαμε από έναν παγκόσμιο ανεξάρτητο οργανισμό για τις **βέλτιστες πρακτικές των βιομηχανιών** μας και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να **εργαζόμαστε άοκνα** ώστε να δημιουργούμε ένα όλο και **καλύτερο εργασιακό περιβάλλον** για τους **690 ανθρώπους μας**.

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας

Ιουλία Τσέτη



OFET

GROUP OF PHARMACEUTICAL COMPANIES



Pharmaceutical Laboratories S.A.



Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΗΣ IPSEN ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΠΑΝΙΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Η «Οδύσσεια» των ασθενών με Σπάνιες Ασθένειες και η ζωτική σημασία των Κέντρων Εμπειρογνώμοσύνης



Μεταξύ των γνωστών νόσων που πλήττουν εκατομμύρια ανθρώπους, υπάρχει ένας τομέας της υγείας που συχνά παραμελείται – ο κόσμος των σπάνιων παθήσεων. Περισσότερες από 7.000 διαφορετικές σπάνιες ασθένειες έχουν καταγραφεί σε όλο τον κόσμο, με τους πάσχοντες να φτάνουν τα 350 εκατομμύρια. Στην Ελλάδα οι σπάνιες παθήσεις κυμαίνονται από 350 έως 500, και επηρεάζουν από 350.000 έως 600.000 συνανθρώπους μας.

Αίτια - Διάγνωση

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές αιτίες για την εμφάνιση των σπάνιων ασθενειών. Οι περισσότερες είναι γενετικές που προκαλούνται άμεσα από αλλαγές στα γονίδια ή τα χρωμοσώματα. Σε άλλες περιπτώσεις εμφανίζονται τυχαία σε ένα άτομο που είναι το πρώτο στην οικογένεια που διαγιγνώσκεται. Οι σπάνιες παθήσεις χαρακτηρίζονται από μία ευρεία γκάμα διαταραχών και συμπτωμάτων που ποικίλλουν όχι μόνο από ασθένεια σε ασθένεια, αλλά και από ασθενή σε ασθενή με την ίδια νόσο. Επιπλέον, συχνά διαφορετικά σπάνια νοσήματα εκδηλώνονται με κοινά συμπτώματα, καθιστώντας δύσκολη τη διάγνωση τους. Συνεπώς, οι ασθενείς κάποιες φορές λαμβάνουν λανθασμένες διαγνώσεις ή παραμένουν αδιάγνωστοι για μεγάλο χρονικό διάστημα, βιώνοντας μία «Διαγνωστική Οδύσσεια», η οποία μπορεί να διαρκέσει από 5 έως 30 έτη.

Η έγκαιρη διάγνωση των σπάνιων παθήσεων αποτελεί σημαντική πρόκληση. Συχνά, η διάγνωση καθυστερεί πολλά χρόνια μετά την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων, επισημαίνοντας την ανάγκη για κλινική εγρήγορση και ενημέρωση των ιατρών. Απαιτείται, λοιπόν, εκπαίδευση και ενημέρωση του κοινού και των επαγγελματιών υγείας σχετικά με τα ειδικά συμπτώματα που συνοδεύουν αυτές τις παθήσεις. Για τη διάγνωση και την παροχή φροντίδας στους ασθενείς με σπάνιες νόσους,

είναι απαραίτητη η ύπαρξη **Εξειδικευμένων Κέντρων Σπάνιων Παθήσεων**.

Θεραπευτική προσέγγιση

Ενθαρρυντικό, ωστόσο, είναι ότι τα τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει μια πραγματική επανάσταση, με πολλά νέα φάρμακα να κυκλοφορούν και ακόμα περισσότερα να ερευνώνται, με κοινό χαρακτηριστικό την καινοτομία. Πρόσφατες εξελίξεις στη γενετική και την τεχνολογία προσφέρουν ελπιδοφόρες λύσεις για τη βελτίωση της διάγνωσης, της θεραπείας και της φροντίδας των ασθενών. Η γενετική έχει επιτρέψει την ανάπτυξη νέων θεραπειών, όπως οι κυτταρικές και γονιδιακές θεραπείες, μονοκλωνικά αντισώματα και η τεχνολογία παρεμβαλλόμενου RNA, οι οποίες φέρνουν υποσχόμενες νέες θεραπείες.

30 χρόνια εμπειρίας στις σπάνιες νόσους

Όπως αναφέρει η Ιατρική Διευθύντρια της **IPSEN, Πηνελόπη Τριανταφυλλοπούλου**, «με 30 χρόνια εμπειρίας στις σπάνιες νόσους, η **IPSEN** είναι παγκόσμια ηγέτιδα στην ανάπτυξη και την παροχή καινοτόμων θεραπειών για σπάνιες ασθένειες και η δέσμευσή μας για αυτές τις παθήσεις είναι ισχυρότερη από ποτέ. Μας κινητοποιεί η πεποίθηση ότι οι προκλήσεις της καινοτομίας στις σπάνιες νόσους μπορούν να υπερνικηθούν και αισιοδοξούμε

τα φάρμακά μας να μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή των ασθενών που πάσχουν από αυτές. Ενώ οι έρευνες συχνά επικεντρώνονται σε πιο διαδεδομένες σπάνιες παθήσεις, ως βιομηχανία δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τις σπάνιες νόσους που δεν είναι επαρκώς κατανοητές και για τις οποίες δεν υπάρχουν θεραπευτικές επιλογές. Η ανεύρεση καινοτόμων θεραπειών για τις πιο μικρές ομάδες ασθενών με τις πιο επείγουσες ανάγκες είναι προτεραιότητα μας».

Ενώ η Medical Advisor της **IPSEN, Ιωάννα Λεδάκη** συμπληρώνει «ότι ένα τέτοιο παράδειγμα δέσμευσής μας είναι η έγκριση από το FDA ενός φαρμάκου της **IPSEN**, του πρώτου και μοναδικού φαρμάκου για την **Προοδευτική Οστεοποϊό Ινδοϋπλάσια (FOP)**, μια σπάνια και σοβαρή γενετική διαταραχή που προκαλεί την ανάπτυξη οστών σε μυϊκούς ιστούς, περιορίζοντας σημαντικά την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Οι προσπάθειές μας δεν περιορίζονται στη FOP, αλλά αφορούν μια πληθώρα σπάνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων νοσημάτων του ήπατος, τα οποία είναι πιο συχνά από ό,τι ίσως πιστεύεται, επηρεάζοντας περίπου 1 στους 50.000 - 100.000 ανθρώπους».

Η Ipsen εισήλθε δυναμικά στον χώρο των σπάνιων νόσων του ήπατος το 2021, με την προσθήκη στο χαρτοφυλάκιο της μιας νέας θεραπείας για τη σπάνια αυτοάνοση **Πρωτοπαθή Χολική Χολαγγειίτιδα (PBC)**, που χαρακτηρίζεται από καταστροφή των μικρών ενδοηπατικών χοληδόχων πόρων και οδηγεί σε ηπατική ίνωση, κίρρωση και ηπατική ανεπάρκεια. Η νέα θεραπεία μας στοχεύει στο να επιβραδύνει την πρόοδο της νόσου και να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων της. Το χαρτοφυλάκιο μας περιλαμβάνει επίσης μια νέα θεραπεία για την **Πρωτοπαθή Σκληρυντική Χολαγγειίτιδα (PSC)**, καθώς και μια θεραπεία που αξιολογείται για ιογενείς και χολοστατικές νόσους.

Στρατηγικές συνεργασίες

Με στόχο να ενισχύσουμε τη δέσμευσή μας για τη διεύρυνση των επιλογών θεραπείας για παιδιά και ενήλικες που ζουν με άλλες σπάνιες χολοστατικές νόσους του ήπατος, προχωρήσαμε στην εξαγορά της **Albireo Pharma (Μάρτιος 2023)**. Η **Albireo Pharma** είναι μια κορυφαία καινοτόμος εταιρεία που αναπτύσσει νέους παράγοντες για τη θεραπεία σπάνιων νοσημάτων του ήπατος. Έτσι αποκτήσαμε τη δικαιοδοσία για μια νέα θεραπεία για την **Προοδευτική Οικογενή Ενδοηπατική Χολόσταση (PFIC)**, μια σπάνια γενετική νόσο του ήπατος, η οποία χαρακτηρίζεται από διαταραχή στη μεταφορά της χολής από τα ηπατοκύτταρα στα χοληφόρα. Το αποτέλεσμα είναι η συσσώρευση χολής και τοξικών χολικών οξέων στο ήπαρ. Η νέα θεραπεία μας, που ανήκει στην κατηγορία των αναστολέων του ειλεϊκού μεταφορέα χολικών οξέων (IBAT), μειώνει την επιστροφή των χολικών οξέων στο ήπαρ, βοηθώντας έτσι στη μείωση της φλεγμονής. Πέραν της θεραπείας για την PFIC, στοχεύουμε να δώσουμε νέες ελπίδες και σε ασθενείς που πάσχουν από το **σύνδρομο Alagille (ALGS)**, δίνοντας στους ασθενείς και τους ιατρούς μια νέα θεραπευτική επιλογή. Επιπλέον, η έρευνά μας επικεντρώνεται και στην ανάπτυξη θεραπειών για μια ακόμα σπάνια παιδική χολοστατική νόσο, την **ατρησία χοληφόρων (BA)**, η οποία βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο ανάπτυξης». ●

Στοχεύουμε να δώσουμε ελπίδα, με την ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών, σε ασθενείς με σπάνια νοσήματα και στους ιατρούς νέες θεραπευτικές επιλογές



**FOCUS.
TOGETHER.
FOR PATIENTS
AND SOCIETY.**

www.ipsen.com

ALLSC-GR-000010

ΤΡΙΠΛΑ ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Ποιες είναι οι νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις



Ο καρκίνος του μαστού είναι μια συχνή νόσος την οποία 1 στις 7 ή 8 γυναίκες, περίπου, στον δυτικό κόσμο θα την εμφανίσει κάποια στιγμή στη ζωή της, ενώ οι πρόσφατες καταγραφές βεβαιώνουν μια αύξηση στην επίπτωση της νόσου σε νεαρές ηλικίες, ακόμα και σε γυναίκες πριν από την εμμηνόπαυση. Τα νέα όμως είναι ευχάριστα, μια και εμείς οι ογκολόγοι έχουμε πλέον στα χέρια μας καινοτόμες αποτελεσματικές θεραπείες με τις οποίες κάνουμε τη διαφορά στις ζωές των ασθενών μας, όπως τονίζει η κ. **Ζένια Σαριδάκη - Ζώρα, MD PhD Παθολόγος Ογκολόγος, Πρόεδρος Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ), Διευθύντρια στην Α' Ογκολογική Κλινική Metropolitan Hospital, Αθήνα, Επιστημονική Υπεύθυνη Ογκολογικού Τμήματος «Ασκληπιός ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ», Ηράκλειο Κρήτης.**



Ζένια Σαριδάκη - Ζώρα

MD PhD Παθολόγος Ογκολόγος, Πρόεδρος Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ), Διευθύντρια στην Α' Ογκολογική Κλινική Metropolitan Hospital, Αθήνα, Επιστημονική Υπεύθυνη Ογκολογικού Τμήματος «Ασκληπιός ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ», Ηράκλειο Κρήτης

Τριπλά αρνητικός καρκίνος μαστού Θεραπευτική προσέγγιση

Η εξατομικευμένη θεραπεία βρίσκει εφαρμογή και στον καρκίνο του μαστού, ο οποίος δεν αντιμετωπίζεται ως μια νοσογόνος οντότητα. Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες, και μέχρι πρότινος πιο δύσκολες στην αντιμετώπισή τους υποκατηγορίες, είναι ο λεγόμενος τριπλά αρνητικός καρκίνος μαστού, ο οποίος αφορά στο 15-20% περίπου του συνόλου, δεν εκφράζει ούτε ορμονικούς, ούτε HER2 υποδοχείς, και σε ένα σημαντικό βαθμό έχει κληρονομικό γενετικό υπόβαθρο.

Μια νέα κατηγορία θεραπευτικών παραγόντων, που φαίνεται ότι θα αποτελέσει τη νέα πραγματικότητα στη θεραπεία του καρκίνου, όχι μόνο στον τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού, αλλά και σε αυτόν, και που είναι διαθέσιμη στα χέρια μας χάρη στην ιατρική βιοτεχνολογία, είναι τα συζευγμένα μονοκλωνικά αντισώματα. Αυτά είναι μόρια τα οποία μεταφέρουν στοχευμένα χημειοθεραπευτικούς παράγοντες στα καρκινικά κύτταρα, αυξάνοντας έτσι την αποτελεσματικότητά τους και μειώνοντας πάρα πολύ τις ανεπιθύμητες ενέργειες. Για παράδειγμα, ένα τέτοιο φάρμακο είναι το sacituzumab govitecan που προσδένεται στο μόριο Trop-2

της επιφάνειας των καρκινικών κυττάρων. Στον μεταστατικό τριπλά αρνητικό καρκίνο μαστού και σε προθεραπευμένες ασθενείς το sacituzumab govitecan έχει έρθει να δώσει θεραπευτικές λύσεις.


● **Ανοσοθεραπεία:** Στη θεραπεία του τριπλά αρνητικού καρκίνου του μαστού, τόσο στον πρώιμο όσο και στον μεταστατικό, έχει προσφάτως προστεθεί η ανοσοθεραπεία, η οποία κινητοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα. Στη μεταστατική νόσο μπορεί να συγχρηγηθεί με χημειοθεραπεία αρχικά, αλλά και ως μονοθεραπεία μπορεί να συνεχίσει να χορηγείται επί μακρόν, διατηρώντας τη νόσο σε ύφεση και αυξάνοντας τις επιβιώσεις. Στην πρώιμη νόσο δίνεται πριν και μετά την επέμβαση, αυξάνοντας τα ποσοστά παθολογοανατομικής ανταπόκρισης και προστατεύοντας τις ασθενείς από την υποτροπή.

● **Αναστολείς PARP:** Μια ακόμα κατηγορία φαρμάκων που βρίσκει εφαρμογή στον τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού με μεταλλάξεις στα γονίδια του ομόλογου ανασυνδυασμού BRCA1/2 είναι οι αναστολείς PARP, οι οποίοι μπορούν να χορηγηθούν ως μονοθεραπεία στη μεταστατική νόσο.

Όπως είναι ξεκάθαρο από τα ανωτέρω, η θεραπεία των ασθενών με τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού έχει εξελιχθεί σε ένα σύνολο σύγχρονων, επιστημονικά εξελιγμένων και εξατομικευμένων στρατηγικών, παρέχοντας αξιόλογες θεραπευτικές επιλογές σε κάθε ασθενή. Στη χώρα μας όλες αυτές οι καινοτόμες, σύγχρονες θεραπείες διατίθενται στις ασθενείς που τις χρειάζονται. Βασική μέριμνα της **Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ)**, της οποίας έχω την τιμή να είμαι πρόεδρος του ΔΣ, αποτελεί το να εξασφαλίζει τη δυνατότητα σε όλους τους ογκολόγους ανά την Ελλάδα να προσφέρουν τα μέγιστα στους ασθενείς τους, με πολλαπλούς τρόπους, μεταξύ των οποίων είναι η αδιάκοπη συζήτηση και συνεργασία με την πολιτεία, η θέσπιση, συγγραφή και τακτική ανανέωση θεραπευτικών πρωτοκόλλων, η συνεχιζόμενη εκπαίδευση και ενημέρωση των γιατρών μελών της, αλλά και η οικονομική κάλυψη για τον έλεγχο των βιοδεικτών, δηλαδή των εξειδικευμένων εκείνων μοριακών εξετάσεων που δεν καλύπτονται ακόμα από το σύστημα της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης, αλλά είναι απαραίτητες για να καθοδηγήσουν στη λήψη της βέλτιστης θεραπευτικής απόφασης.

Με τους τρόπους αυτούς και με την αγαστή συνεργασία με την πολιτεία και τις αρχές, ώστε να έρχονται τα νέα καινοτόμα φάρμακα στην Ελλάδα, φιλοδοξούμε να κάνουμε τη διαφορά στις δοκιμαζόμενες ασθενείς, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους. ●

“ Η θεραπεία των ασθενών με τριπλά αρνητικό καρκίνο του μαστού έχει εξελιχθεί σε ένα σύνολο σύγχρονων, επιστημονικά εξελιγμένων και εξατομικευμένων στρατηγικών, παρέχοντας θεραπευτικές επιλογές σε κάθε ασθενή



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



**Boehringer
Ingelheim**

Life forward

Boehringer Ingelheim Ελλάς Μονοπρόσωπη Α.Ε, Αριθμός ΓΕΜΗ: 122178501000, Λεωφ. Ανδρέα Συγγρού 340, 176 73 Καλλιθέα. Τηλ.: 210 89 06 300
Γραφείο Μακεδονίας - Θράκης: Αντώνη Τρίτση 15-17 & Μαρίας Κάλλας 6, Πυλαία. 555 35 Θεσσαλονίκη. Τηλ.: 2310 424 618.
E-mail: info@ath.boehringer-ingelheim.com | www.boehringer-ingelheim.gr

ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΚΗ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΕΝΕΤΙΚΟ ΚΩΔΙΚΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Καινοτόμες θεραπείες και σωστός τρόπος ζωής, η απάντηση στη νόσο



Soul/Body
Mind

Ο Δημήτρης ξέρεi να απολαμβάνει τη ζωή του. Είναι 19 ετών, αθλείται συστηματικά, έχει γεμάτο πρόγραμμα ως φοιτητής στο πανεπιστήμιο. Προβληματίζεται, όμως, που εδώ και κάποιους μήνες δυσκολεύεται η ανάσα του όταν πηγαίνει για τρέξιμο. Έως ότου μία μέρα ζαλίστηκε ξαφνικά και έχασε τις αισθήσεις του. Ακολούθησε μια σειρά ιατρικών εξετάσεων που άκουσε για πρώτη φορά τη φράση «υπερτροφική αποφρακτική μυοκαρδιοπάθεια». Το πρώτο που συνειδητοποίησε είναι πως πάσχει από ένα χρόνια νόσημα το οποίο χρειάζεται τακτική παρακολούθηση. Ακολούθως, έμαθε πως είναι μεν σπάνιο, αλλά όχι και τόσο, αφού θεωρείται το συχνότερο από τα κληρονομικά νοσήματα της καρδιάς.

Υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια

Η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια χαρακτηρίζεται από παθολογική υπερτροφία (πάχυνση) των τοιχωμάτων της καρδιάς. Παραδοσιακά θεωρείται ότι προσβάλλει ένα στα 500 άτομα του γενικού πληθυσμού (περίπου 0,2%). Συγκριτικά, η στεφανιαία νόσος, η οποία προκαλεί τα εμφράγματα, θα διαγνωσθεί σε 2-5% του πληθυσμού. Νεότερα δεδομένα από γενετικές αναλύσεις υποδεικνύουν πως ένας στους 200 ανθρώπους (0,5%) μπορεί να φέρει μια γονιδιακή παραλλαγή σχετιζόμενη με την υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, όπως αναφέρει ο κ. **Χαράλαμπος Βλαχόπουλος Καθηγητής Καρδιολογίας, Υπεύθυνος της Μονάδας Καρδιογενετικής και Αθλητικής Καρδιολογίας, Ιπποκράτειο ΓΝΑ.**

Η νόσος θεωρείται ότι είναι κατά βάση μονογονιδιακή και συνήθως μεταδίδεται με τον αυτοσωματικό επικρατούντα τρόπο, δηλαδή υπάρχει

50% πιθανότητα να μεταδοθεί σε απόγονο, και πως ο σύγχρονος γενετικός έλεγχος θα ανακαλύψει μία ένοχη γενετική παραλλαγή στο 60% των ασθενών. Αυτές οι παραλλαγές είναι σπάνιες, αλλά ισχυρές και αφορούν μία από τις βασικές πρωτεΐνες του σαρκομερίου, δηλαδή της δομικής μονάδας του μυοκαρδιακού κυττάρου (εξού και η φράση «σαρκομερική νόσος»), με το βασικό μικροσκοπικό εύρημα να είναι η αποδιοργάνωση των μυοκαρδιακών ινών). Πλέον, πρόσφατα δεδομένα υποδεικνύουν πως όταν ο γενετικός έλεγχος για μία από τις σπάνιες αυτές μεταλλάξεις είναι «αρνητικός», η κληρονομικότητα είναι πιθανώς πολυγονιδιακή, δηλαδή αφορά όχι μία αλλά συνδυασμό λιγότερο ισχυρών αλλά συχνότερων γενετικών παραλλαγών.

Η παθολογική πάχυνση της υπερτροφικής μυοκαρδιοπάθειας μπορεί να αφορά οποιοδήποτε τμήμα ή και ολόκληρο το μυοκάρδιο, αλλά στο 90% των περιπτώσεων εντοπίζεται στο μεσοκοιλιακό διάφραγμα, δηλαδή το διαχωριστικό τοίχωμα μεταξύ της αριστερής και της δεξιάς κοιλίας. Η υπερτροφία του μεσοκοιλιακού διαφράγματος μπορεί να συνοδεύεται από παρεμπόδιση της φυσιολογικής ροής του αίματος κατά τη μυοκαρδιακή συστολή. Πράγματι, η αποφρακτική μορφή της νόσου προσβάλλει τα δύο τρίτα αυτών των ασθενών και μπορεί να δημιουργεί συμπτώματα όπως δύσπνοια, ζάλη και στηθάγχη. Τα ενοχλήματα αυτά μπορεί να περιορίσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής.

Κίνδυνοι από την αποφρακτική μυοκαρδιοπάθεια

Ο κίνδυνος θανάτου από αποφρακτική μυοκαρδιοπάθεια είναι πολύ μικρός, όπως σημειώνει ο **Διευθυντής της Α΄ Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής του Ιπποκρατείου Νοσο-**

κομείου Αθηνών, Καθηγητής Κωνσταντίνος Τσιούφης. Η δε πιθανότητα μιας επικίνδυνης αρρυθμίας που μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο εκτιμάται στο 1% τον χρόνο, σίγουρα χαμηλότερη σε σχέση με ό,τι πιστεύαμε παλαιότερα. Η αναγνώριση των χαρακτηριστικών που σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο για κακοήθεις αρρυθμίες, αποτελεί κεντρικό σημείο της διαχείρισης της νόσου. Βάσει αυτών θα ληφθεί η απόφαση για πρωτογενή προστασία με έναν εμφυτεύσιμο απινιδωτή. Σίγουρα, μια τέτοια απόφαση δεν είναι εύκολη αφού συχνά πρόκειται για νέους ανθρώπους. Σε κάθε περίπτωση, η προσέγγιση της διαστρωμάτωσης αυτού του κινδύνου διαφέρει μεταξύ Ευρώπης και Αμερικής, ενώ γνωρίζουμε πως η μεγαλύτερη ηλικιακή δραστικότητα (σε αντίθεση με άλλα καρδιακά νοσήματα). Υπάρχουν, επίσης, στοιχεία που δείχνουν ότι η ύπαρξη ουλής στο μυοκάρδιο, όπως αυτή απεικονίζεται με τη μαγνητική τομογραφία καρδιάς, μπορεί να μας δώσει χρήσιμες πληροφορίες.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Αρκετοί ασθενείς δεν χρειάζονται συγκεκριμένη θεραπεία, πέραν κατευθύνσεων για τον τρόπο ζωής τους (π.χ. καλή ενυδάτωση και επαγρύπνηση για ύπνοτα συμπτώματα όπως η ξαφνική ζάλη) και οδηγίες άθλησης. Όσον αφορά το τελευταίο, **ο εντεταλμένος διδάσκοντας και Καρδιολόγος της Μονάδας Καρδιογενετικής Αλέξανδρος Κασιακόγιας** αναφέρει πως κάποτε ήμαστε πολύ αυστηροί στις οδηγίες μας για αθλητική δραστηριότητα επιτρέποντας μόνο χαμηλής έντασης άσκηση. Πλέον, λαμβάνουμε προσεκτικά υπόψη τα συμπτώματα, τις εξετάσεις που αποτυπώνουν τη βαρύτητα της νόσου (π.χ. τις απεικονιστικές εξετάσεις και την καταγραφή του ρυθμού) και το οικογενειακό ιστορικό, για να συζητήσουμε τις προτεινόμενες συστάσεις άσκησης. Κάποιοι εκ των ασθενών με υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια ίσως είναι ασφαλείς να συμμετάσχουν και σε ανταγωνιστικό αθλητισμό.

Τα καρδιολογικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται στοχεύουν στον περιορισμό των συμπτωμάτων αυτών των ασθενών, αλλά και στην αντιμετώπιση σχετιζόμενων καταστάσεων όπως η κολπική μαρμαρυγή. Ειδικότερα, τα συμπτώματα της αποφρακτικής μορφής της νόσου αντιμετωπίζονται για δεκαετίες με ειδικά φάρμακα που παρουσιάζουν αρνητική ινότροπο δράση όπως οι β-αναστολείς και η δισοπυραμίδη. Εξάλλου, χαρακτηριστικό της νόσου είναι η υπερσυσταλτικότητα του μυοκαρδίου. Πλέον πρόσφατα, μετά από περίπου 70 χρόνια που μελετάται η νόσος, είναι διαθέσιμα τα πρώτα φάρμακα σχεδιασμένα ειδικά για την υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια. Οι άμεσοι αναστολείς της μυοσίνης μειώνουν τις γέφυρες που αναπτύσσονται μεταξύ της μυοσίνης και της ακτίνης, των δύο βασικών στοιχείων του σαρκομερίου αντιμετωπίζοντας έτσι την υπερσυσταλτικότητα. Ο μηχανισμός δράσης τους είναι περίπλοκος και περιλαμβάνει την αναστολή των ενζύμων παραγωγής ενέργειας και την επαναφορά της ενεργειακής ισορροπίας των αλύσεων της μυοσίνης. Μεγάλες κλινικές μελέτες σε ανθρώπους του κύριου εκπροσώπου αυτής της νέας θεραπευτικής κατηγορίας, του Mavacamten, έδειξαν σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων έναντι του εικονικού φαρμάκου. Παράλληλα, ένα σημαντικό ποσοστό των ασθενών, εάν ακολουθήσουν τη νέα φαρμακευτική αγωγή, μπορούν να αποφύγουν το χειρουργείο για την αντιμετώπιση της απόφραξης. Το φάρμακο έχει ξεκινήσει να χορηγείται στην Ευρώπη συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. ●

Μετά από περίπου 70 χρόνια που μελετάται η νόσος, είναι διαθέσιμα τα πρώτα φάρμακα σχεδιασμένα ειδικά για την υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια



Χαράλαμπος Βλαχόπουλος
Καθηγητής Καρδιολογίας, Υπεύθυνος της Μονάδας Καρδιογενετικής και Αθλητικής Καρδιολογίας, Ιπποκράτειο ΓΝΑ

ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ Η ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Η επιλογή της κατάλληλης Μονάδας βασικός παράγοντας στην επιτυχία



© PEXELS, ANASTASIYA VRAGOVA

Όσοι επισκέπτονται οποιαδήποτε μεγάλη Μονάδα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής της Ελλάδας διαπιστώνουν ότι ο μέσος όρος ηλικίας των γυναικών που καταφεύγουν στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή είναι άνω των 37 ετών. Ένας βασικός λόγος για αυτή την κοινωνική πραγματικότητα είναι ότι στη χώρα μας, όπως και στις υπόλοιπες προηγμένες χώρες του δυτικού κόσμου, οι γυναίκες αποφασίζουν να κάνουν παιδιά σε όλο και μεγαλύτερες ηλικίες. Ωστόσο, όσο αυξάνεται η ηλικία της γυναίκας επηρεάζεται αρνητικά τόσο ο αριθμός όσο και η ποιότητα των διαθέσιμων ωαρίων, με αποτέλεσμα η λύση της Εξωσωματικής Γονιμοποίησης να είναι σε πολλές περιπτώσεις μονόδρομος, όπως επισημαίνει ο **Dr. Ιωάννης Ζερβομανωλάκης, Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βόννης, Εξειδικευμένος στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, Ιδρυτικό Μέλος Μονάδας Υγείας IVF Εμβρυογένεσις.**

Κατάψυξη ωαρίων για τη δημιουργία οικογένειας στο μέλλον

Η πρόσφατη ανακοίνωση της γέννησης ενός υγιέστατου κοριτσιού στην κλινική μας μετά από γονιμοποίηση ωαρίων που είχαν καταψυχθεί πριν δέκα χρόνια δείχνει ότι η κατάψυξη ωαρίων αποτελεί μια αξιόπιστη μέθοδο διατήρησης γονιμότητας για γυναίκες νεαρής ηλικίας. Αν και η μέθοδος αυτή ξεκίνησε πειραματικά για γυναίκες που λόγω καρκίνου ενδεχομένως θα αντιμετώπιζαν δυσκολίες να αποκτήσουν παιδιά, η απόφαση των μεγάλων εταιρειών Apple και Facebook το 2014 να προσφέρουν δωρεάν κατάψυξη ωαρίων στις γυναίκες υπαλλήλους τους οδήγησε πολλές νέες γυναίκες σε όλο τον κόσμο να καταψύξουν τα ωαριά τους λόγω αναβολής του οικογενειακού προγραμματισμού ή έλλειψης κατάλληλου συντρόφου. Έτσι, ακόμη και στην Ελλάδα πολλές νέες γυναίκες κάτω των 35 ετών καταψύχουν τα ωαριά τους ώστε να τα χρησιμοποιήσουν στο μέλλον. Μάλιστα, η αλλαγή του νομοθετικού πλαισίου το 2022 επιτρέπει πλέον και σε παντρεμένες γυναίκες να

καταψύξουν το γενετικό τους υλικό χωρίς συγκατάθεση του συζύγου, ενώ η κατάψυξη της δεκαετίας ως μέγιστου χρονικού διαστήματος κατάψυξης γενετικού υλικού και ο ορισμός της ηλικίας των 54 ετών ως ανώτατου ορίου ηλικίας για την εξωσωματική γονιμοποίηση αφαιρεί από τις γυναίκες το άγχος της σύντομης χρησιμοποίησης των κατεψυγμένων ωαρίων.

Αξιόπιστη και ασφαλής μέθοδος για τη διατήρηση της γονιμότητας

Η κατάψυξη ωαρίων είναι μια απλή διαδικασία, ανάλογη με μια κλασική προσπάθεια εξωσωματικής γονιμοποίησης. Η προετοιμασία ξεκινά στην αρχή του κύκλου. Η επιλογή της φαρμακευτικής αγωγής, της mini IVF ή του φυσικού κύκλου εξαρτάται από την ηλικία της γυναίκας και την AMH ή αντιμυλλέριο ορμόνη, δηλαδή την ορμόνη που μας δείχνει το ωθητικό απόθεμα. Με μια σειρά υπερήχων και ορμονικών εξετάσεων παρακολουθείται η ωρίμανση των ωοθυλακίων. Όταν τα ωοθυλάκια αποκτήσουν ικανοποιητικό μέγεθος, περίπου 12 μέρες αργότερα, τα ωάρια αφαιρούνται κολπικά με τη βοήθεια μιας μικρής βελόνας και ελαφριά νάρκωση και καταψύχονται για όσα χρόνια χρειαστεί με τη μέθοδο της υαλοποίησης χωρίς να επηρεαστεί η ποιότητά τους. Η γονιμοποίησή τους γίνεται αργότερα με το σπέρμα του συντρόφου ή με τη χρήση σπέρματος από τράπεζα σπέρματος, ενώ τα έμβρυα που δημιουργούνται τοποθετούνται χωρίς νάρκωση, αφού προηγηθεί ανάλογη προετοιμασία της γυναίκας.

Ο αριθμός των απαιτούμενων ωαρίων εξαρτάται από την ηλικία της γυναίκας τη στιγμή της κατάψυξης. Στις γυναίκες κάτω των 35, η κύηση εξασφαλίζεται με μία ωοληψία, ενώ γυναίκες μετά τα 40 χρειάζεται ενδεχομένως να επαναλάβουν τη διαδικασία. Λόγω της εξέλιξης της μεθόδου επιτυγχάνονται ποσοστά επιβίωσης των ωαρίων πάνω από 90% μετά την απόψυξη, οπότε τα ποσοστά εγκυμοσύνης υπερβαίνουν το 50% στις ηλικίες κάτω των 35. Επιπλέον, όλες οι μελέτες αποδεικνύουν ότι οι ορμόνες που χρησιμοποιούνται σήμερα στην προετοιμασία είναι ασφαλείς και δεν αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου στο μέλλον.

Το επίπεδο της Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής στη χώρα μας είναι πολύ υψηλό, προσελκύοντας γυναίκες από το εξωτερικό που επιλέγουν τις κλινικές της Ελλάδας λόγω της επιστημονικής κατάρτισης ιατρών και εμβρυολόγων, του σύγχρονου τεχνολογικού εξοπλισμού, του ευνοϊκού νομικού πλαισίου, του ανταγωνιστικού κόστους και του συνδυασμού της θεραπείας και διακοπών. Ωστόσο, η επιλογή της κατάλληλης Μονάδας για την ολοκλήρωση της διαδικασίας δεν εξαρτάται μόνο από τις τεχνολογικές και επιστημονικές δυνατότητες, αλλά και από τη σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται μεταξύ της γυναίκας και του γιατρού που θα τη βοηθήσει να κάνει το όνειρο της απόκτησης ενός παιδιού πραγματικότητα, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή. ●

“
Η κατάψυξη ωαρίων είναι μια απλή διαδικασία, ανάλογη με μια κλασική προσπάθεια εξωσωματικής γονιμοποίησης. Ο αριθμός των απαιτούμενων ωαρίων εξαρτάται από την ηλικία της γυναίκας τη στιγμή της κατάψυξης.”



Dr. Ιωάννης Ζερβομανωλάκης

Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βόννης, Εξειδικευμένος στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, Ιδρυτικό Μέλος Μονάδας Υγείας IVF Εμβρυογένεσις

Ask the Doctor



ΚΡΥΟΣΥΝΤΗΡΗΣΗ («ΚΑΤΑΨΥΞΗ») ΚΑΙ ΔΩΡΕΑ ΩΑΡΙΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑΣ!

Ο χειρουργός - μαιευτήρας - γυναικολόγος **Θεόδωρος Καλαμπόκας** αναλύει τα δεδομένα



Θεόδωρος Καλαμπόκας

Χειρουργός-Μαιευτήρας-Γυναικολόγος
Επίκουρος Καθηγητής
Μαιευτικής-Γυναικολογίας Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών, Β' Μαιευτική-
Γυναικολογική
Κλινική, «Αρεταίειο»
Νοσοκομείο

Πιστοποιημένος
Ειδικός της British
Fertility Society στην
Αντιμετώπιση της
Υπογονιμότητας-
Εξωσωματική
Γονιμοποίηση

Μια από τις μεγαλύτερες εξελίξεις των τελευταίων ετών στον τομέα της Αναπαραγωγικής Ιατρικής είναι η δυνατότητα που έχει δοθεί στην κάθε γυναίκα να κρυσυντηρεί (να «καταψύχει», κατά το κοινώς λεγόμενο) τα ωάρια της ή να χρησιμοποιεί τα ωάρια μιας άλλης γυναίκας («δωρεά ωαρίων»). Οι εξελίξεις της επιστήμης της Εμβρυολογίας έχουν προσδώσει αποτελέσματα επίτευξης εγκυμοσύνης όταν χρησιμοποιούμε ωάρια, είτε «κατεψυγμένα» είτε προερχόμενα από δωρεά, εφάμιλλα με αυτά όλων των υπόλοιπων τεχνικών που χρησιμοποιούμε στη θεραπεία της υπογονιμότητας, με άμεση συνέπεια οι μέθοδοι αυτές να προσφέρουν θεραπευτικές λύσεις που παλαιότερα δεν υπήρχαν.

Οι αρχικές εφαρμογές της κρυσυντήρησης ωαρίων αφορούσαν στις περιπτώσεις όπου έπρεπε να διατηρηθεί η γονιμότητα της γυναίκας όταν εκείνη θα έπρεπε να λάβει θεραπείες καταστροφικές για τα ωάρια της, όπως π.χ. συμβαίνει στις περιπτώσεις όπου η γυναίκα πάσχει από αυτοάνοσα νοσήματα, νεοπλασίες κ.ά. Σε αυτές τις καταστάσεις είναι συνηθισμένο στο πλαίσιο της θεραπείας της νόσου να χορηγούνται φάρμακα ή ακτινοθεραπευτικά μέσα, πολλά εκ των οποίων καταστρέφουν τα ωάρια. Ιδιαίτερα επειδή αυτές οι θεραπείες αφορούν πολλές φορές γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, είναι ευνόητο ότι η διαφύλαξη της δυνατότητας αναπαραγωγής αποτελεί όχι μια «πολυτέλεια» αλλά ένα αναφαίρετο δικαίωμα – κι αυτό ακριβώς προφυλάσσει η κρυσυντήρηση των ωαρίων!



Τα τελευταία έτη σε παγκόσμιο επίπεδο παρέχεται και άλλη μια δυνατότητα για τις γυναίκες: η κρυσυντήρηση των ωαρίων για «κοινωνικούς» λόγους. Όταν δηλαδή μια γυναίκα επιθυμεί να καθυστερήσει την αναπαραγωγή της για λόγους της επιλογής της, όπως π.χ. είναι οικονομικοί λόγοι, η εργασιακή και επαγγελματική καταξίωση, η επιλογή συντρόφου κ.λπ. Με αποτελεσματικότητα που αγγίζει το τέλειο, η νέα αυτή δυνατότητα διευρύνει τις επιλογές της γυναίκας περισσότερο από ποτέ στον τομέα της αναπαραγωγικής προοπτικής!

Η διαδικασία της κρυσυντήρησης είναι μια απλή διαδικασία που περιλαμβάνει είτε τη λήψη των ωαρίων χωρίς τη χρήση φαρμάκων (ο λεγόμενος «φυσικός κύκλος») είτε τη διέγερση των ωοθηκών – προς αύξηση του αριθμού των ωαρίων που θα συλλέξουμε – με σύγχρονα, ασφαλή και μικρής διάρκειας πρωτόκολλα (για 10 περίπου ημέρες), είτε, τέλος, τη χρήση μικρών δόσεων φαρμάκων στο πλαίσιο του λεγόμενου «τροποποιημένου φυσικού κύκλου». Σε κάθε περίπτωση, η επιλογή της σωστής μεθόδου και πρωτοκόλλου διέγερσης είναι υποχρέωση του ιατρού, ο οποίος αν έχει τη γνώση και την εκπαίδευση, πρέπει να δίνει τη δυνατότητα στη γυναίκα, με απλό τρόπο και ελάχιστα στο κόστος, να πολλαπλασιάζει τις επιλογές της!

Τα ωάρια που λαμβάνονται ενσυνεχεία υποβάλλονται σε επεξεργασία από την εμβρυολογική ομάδα και φυλάσσονται υπό αυστηρούς κανόνες, παραμένοντας προς χρήση στο πλαίσιο του νόμου. Έτσι η κάθε γυναίκα «παγώνει τον χρόνο» και μπορεί να τεκνοποιήσει όταν θεωρήσει ότι οι συνθήκες είναι οι δέουσες για την ίδια. Ακόμα όμως και στις περιπτώσεις που η γυναίκα δεν έχει φροντίσει να κρυσυντηρήσει τα ωάρια της και πλέον το ωοθηκικό της απόθεμα έχει εξαντληθεί, έχει πλέον με ευκολία τη δυνατότητα της επιλογής της χρήσης ωαρίων από μια γυναίκα «δότηρια». Σε αυτήν την περίπτωση της δωρεάς ωαρίων, με πλήρη ασφάλεια (αφού ο νόμος επιβάλλει τον πλήρη ιατρικό έλεγχο των δωρητριών) και χωρίς να υποβληθεί σε διαδικασία διέγερσης των δικών της ωοθηκών, η κάθε γυναίκα μπορεί, αν το θελήσει, να κιοφορήσει και να απολαύσει την εγκυμοσύνη της! ●

Info
www.drkalampokas.gr
e-mail:
kalamp@yahoo.com

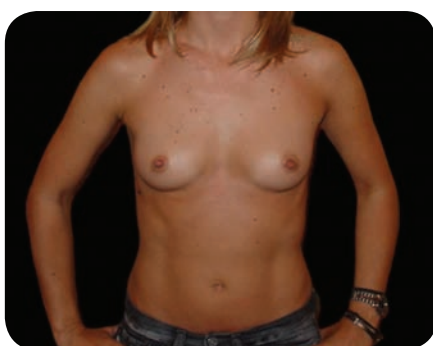
ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΜΑΣΤΟΥ ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Ο επανορθωτικός πλαστικός χειρουργός Δρ Μιλτιάδης Λάγιος μας εξηγεί
τις καλύτερες τεχνικές για ένα τέλειο αποτέλεσμα



Μιλτιάδης
Λάγιος,
επανορθωτικός
πλαστικός
χειρουργός

Ask the
Doctor



Η αυξητική μαστών είναι μια επέμβαση πλαστικής χειρουργικής που επιδιώκει να αυξήσει τον όγκο (μικρομαστία-αμαστία) και το σχήμα (σωληνωτοί μαστοί) του στήθους. Ο Δρ Μιλτιάδης Λάγιος, μετά 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 και ποια είναι η καλύτερη τεχνική για να πετύχετε το τέλειο αποτέλεσμα.

Αύξηση αυτοπεποίθησης Πολλές γυναίκες επιλέγουν την αυξητική μαστών για να βελτιώσουν την εικόνα τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να φορούν τα ρούχα που επιθυμούν και να τονώσουν 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 που υπάρχει ανι-

σομετρία στο μέγεθος των μαστών ή που 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.

Το μέγεθος των ενθεμάτων σιλικόνης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα όσον αφορά στην αυξητική στήθους. Η επιλογή του τελικού μεγέθους πρέπει να προκύπτει τόσο από τον συνδυασμό της επιθυμίας σας όσο και από την αντικειμενική γνώμη του ιατρού σας.

Οι τεχνικές τοποθέτησης ενθεμάτων ποικίλουν

Ανάλογα με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά κάθε γυναίκας, η αυξητική στήθους μπορεί να πραγματοποιηθεί με μία από τις ακόλουθες τεχνικές:

**Υποαδενικά (Subglandular),
Υπομυϊκά (Submuscular),
Υποπεριτονιακά (Subfascial)**

“
Στα δικά μας χέρια οι περισσότερες γυναίκες νιώθουν καλά αμέσως μετά την επέμβαση. Είναι μια διαδικασία σχεδόν ανώδυνη γιατί όλα πραγματοποιούνται με ανατομική τάξη και σεβασμό στους ιστούς και κυρίως με ατραυματικό τρόπο.”
”

Της περισσότερες φορές ο Δρ Μιλτιάδης Λάγιος επιλέγει την πρωτοποριακή τεχνική **dualplane** (διπλού επιπέδου) που συνδυάζει όλα τα παραπάνω αφού τα ενθέματα τοποθετούνται σε δύο επίπεδα ταυτόχρονα (μερικώς πίσω από το μείζονα θωρακικό μυ –στον άνω πόλο– και μερικώς πίσω από το μαζικό αδένιο – κάτω και έξω). Η ανεξάρτητη σχέση του ενθέματος τόσο με τον υπερκείμενο μυ όσο και με τον υπερκείμενο μαστό προσφέρει μια σειρά ασύγκριτων πλεονεκτημάτων, που την κάνουν να υπερτερεί έναντι όλων των άλλων τεχνικών αυξητικής στήθους.

«Στα δικά μας χέρια οι περισσότερες γυναίκες νιώθουν καλά αμέσως μετά την επέμβαση, είναι μια διαδικασία σχεδόν ανώδυνη γιατί όλα πραγματοποιούνται με ανατομική τάξη και σεβασμό στους ιστούς και κυρίως με ατραυματικό τρόπο».

Η **dualplane** αποτελεί την πιο ασφαλή τεχνική αυξητικής στήθους, αφού ελαχιστοποιεί τις επιπλοκές: μειώνει την πιθανότητα της κάψας, της ορατότητας ή ψηλάφησης του ενθέματος στην περιοχή του άνω πόλου και δεν υπάρχει κίνδυνος παρεκτόπισης του ενθέματος προς τα πλάγια.

Ο Δρ Μιλτιάδης Λάγιος χρησιμοποιεί μόνο τα ενθέματα **Mentor**. Η επέμβαση γίνεται κατόπιν γενικής νάρκωσης και διαρκεί περίπου 3 ώρες. Τα αποτελέσματα της επέμβασης είναι άμεσα ορατά με μακροχρόνιο αισθητικό αποτέλεσμα και με απόλυτη εξασφάλιση του θηλασμού.

Στόχος του γιατρού είναι η ασφάλεια της υγείας της θεραπευμένης και παράλληλα να χαρίσει ένα πλούσιο στήθος, το οποίο θα δείχνει ταυτόχρονα φυσικό και αρμονικό με το σώμα της. ●

Info
2107212202
www.mlclinic.gr
Fb: LagiosMiltiadis
insta:
ml_clinic_athens
Λεωφόρος
Βασιλίσσης Σοφίας 65

BROW LIFT ΧΑΡΙΖΕΙ ΦΡΕΣΚΑΔΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΑΣ

Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου αναλύει ο πλαστικός χειρουργός **Δρ Στέφανος Σταθάκης**



Δρ Στέφανος Σταθάκης

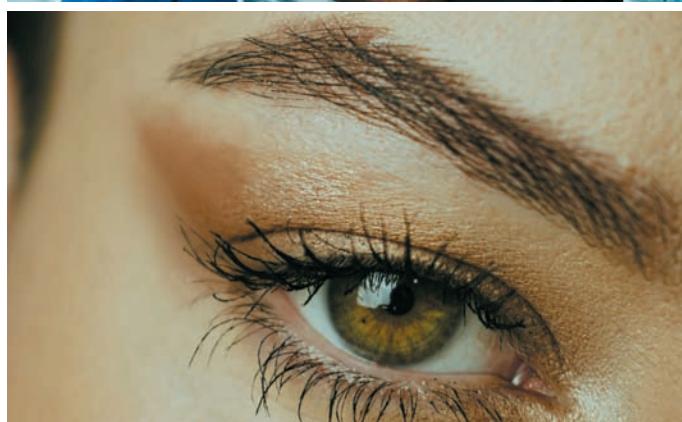
Διευθυντής
Πλαστικής
Χειρουργικής
στην Ευρωκλινική
Αθηνών

Όσο περνάνε τα χρόνια και ιδιαίτερα μετά τα 30, οι ρυτίδες κάνουν το πρόσωπό μας να φαίνεται κουρασμένο και το βλέμμα βαρύ, ενώ το δέρμα μας χάνει την ελαστικότητά του. Αιτία είναι η χαλάρωση του δέρματος στα άνω βλέφαρα και το μεσόφρυο. Το Brow Lift είναι μία χειρουργική επέμβαση, η οποία διορθώνει την πτώση των φρυδιών και του μετώπου. Επιτυγχάνεται με τη βοήθεια διαφόρων τεχνικών που στερεώνουν τους ιστούς στη σωστή τους θέση, δίνοντας ένα πιο ξεκούραστο και με πολύ λιγότερες ρυτίδες μέτωπο.

Οι δύο τύποι Brow Lift

Ενδοσκοπική επέμβαση Brow Lift

Μία λιγότερο παρεμβατική μέθοδος. Κατά την ενδοσκοπική επέμβαση ο πλαστικός χειρουργός πραγματοποιεί μια σειρά μικρών τομών στη γραμμή των μαλλιών, χρησιμοποιώντας λεπτά όργανα και ενδοσκόπιο υποδόρια του μετώπου. Με αυτόν τον τρόπο ανυψώνεται η περιοχή των φρυδιών για να εξομαλύνει



Info

plasticoperations@yahoo.gr
www.plasticoperations.gr, 2107470000, 6944338257
fb: Πλαστικός Χειρουργός Στέφανος Σταθάκης

τις γραμμές συνοφρυώματος. Οι ουλές είναι ανεπαίσθητες και ο χρόνος αποθεραπείας σύντομος.

Κλασική ανοιχτή επέμβαση Brow Lift

Ο κλασικός τρόπος πλαστικής χειρουργικής επέμβασης του Brow Lift γίνεται με τρεις μικρές τομές στο όριο του τριχωτού της κεφαλής, μεγέθους 1,5 εκατοστού. Συνίσταται σε έντονη πτώση των φρυδιών και μεγάλη χαλάρωση.

Μετά την επέμβαση

Μπορεί να εμφανιστούν οίδημα και μώλωπες, που συνήθως υποχωρούν λίγες ημέρες μετά την επέμβαση. Οι ασθενείς μπορούν να επιστρέψουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες μετά από 7 έως 10 ημέρες.

Τα αποτελέσματα του Brow Lift

Θα μειωθούν οι ρυτίδες του μετώπου, το βλέμμα μας θα φαίνεται πιο ξεκούραστο, θα αποκαλυφθεί το άνω βλέφαρο. Διάρκεια: έως 10 χρόνια. ●

Ask the Doctor

ΝΙΚΑΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΣ

Η ενδοκρινολόγος διαβητολόγος Δρ Αργυρώ Παναγιωτάκου μας εξηγεί τις διαδικασίες του μεταβολισμού



Αργυρώ Παναγιωτάκου
MD, MSc, EBEDM

Ενδοκρινολόγος-
Διαβητολόγος
Health Coach
Scope Fellow (World
Obesity Federation)

Η 4η Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας. Στην Ελλάδα περίπου το 30% πάσχει από παχυσαρκία. Με βάση τα κλινικά στοιχεία και τα νεότερα ερευνητικά δεδομένα που έχουμε, φαίνεται πλέον ξεκάθαρα ότι η παχυσαρκία είναι μια πάθηση και όχι ένα αισθητικό πρόβλημα. Και παρ' όλο που η αύξηση του σωματικού λίπους έχει ως βάση το θετικό ενεργειακό ισοζύγιο (τρώμε παραπάνω από ό,τι ξοδεύουμε), οι αιτίες που μας οδηγούν εκεί είναι πολύ πιο πολύπλοκες από ό,τι πιστεύαμε παλιότερα. Το τι τρώμε και το πόσο τρώμε επηρεάζεται από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

Το ενεργειακό μας ισοζύγιο προκύπτει αν υπολογίσουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε από την τροφή και αυτές που ξοδεύει ο μεταβολισμός μας. Οι θερμίδες αυτές για τον καθένα μας εξαρτώνται από τον βασικό μεταβολισμό (αυτόν που χρειάζονται τα κύτταρά μας για να διατηρηθούν στη ζωή) και την ενέργεια που χρειαζόμαστε για τις δραστηριότητές μας. Για τους κατοίκους των πόλεων με εργασίες γραφείου, η ενέργεια δραστηριότητας δεν ξεπερνάει συνήθως το 20%, που συνεπάγεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των θερμίδων που καταναλώνουμε εξαρτάται από τον βασικό μας μεταβολισμό.



Info: www.endokrinologos-glyfada.gr

Ο βασικός μεταβολισμός καθορίζεται από γενετικούς παράγοντες, το φύλο μας, την ηλικία μας, το ποσοστό της μυϊκής μάζας, την ανισορροπία των ορμονών, φάρμακα και τις αποτυχημένες προσπάθειες απώλειας βάρους.

Κάθε φορά που χάνουμε βάρος, ο οργανισμός μας χαμηλώνει τον βασικό του μεταβολισμό. Η συγκεκριμένη διαδικασία είναι μια φυσιολογική ανταπόκριση του σώματός να μειώσει την απώλεια ενέργειας. Δυστυχώς όταν ξαναπαίρνουμε το βάρος που χάσαμε δεν επιστρέφει ο μεταβολισμός μας εκεί που ήταν, με αποτέλεσμα κάθε φορά που επαναλαμβάνεται αυτό, ο μεταβολισμός μας να πέφτει ακόμα πιο χαμηλά.

Πατί, όμως, ενώ έχουμε πλέον τόσες θεραπευτικές επιλογές (νεότερα φάρμακα, βαρϊατρική χειρουργική) δεν μπορούμε να πετύχουμε τον στόχο μας; Η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζουμε είναι η αλλαγή. Τα φάρμακα/βαρϊατρική θα μας βοηθήσουν να τρώμε λιγότερο, αλλά το τι επιλέγουμε να φάμε, αν θα αυξήσουμε τη σωματική μας δραστηριότητα, αν θα πίνουμε περισσότερο νερό και αν θα κοιμόμαστε καλύτερα εξαρτάται από εμάς. Ο βασικότερος παράγοντας για να χάσουμε βάρος και να μην το ξανα πάρουμε είναι η αλλαγή των συνθηκών μας. ●

ΕΜΒΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ, ΝΕΟΙ ΔΡΟΜΟΙ, ΝΕΕΣ ΕΛΠΙΔΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Όλες οι τελευταίες εξελίξεις από τον παθολόγο ογκολόγο **Δρ Χρήστο Πανόπουλο**



Δρ Χρήστος Πανόπουλος

Παθολόγος Ογκολόγος
Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών
Διευθυντής
Ογκολογικού Τμήματος
Ευρωκλινικής Αθηνών
Τ. Διευθυντής Ογκολογικού Νοσοκομείου «Άγιος Σάββας»
Μέλος Δ.Σ. Ελληνικής
Αντικαρκινικής
Εταιρείας

Η ανοσοθεραπεία αναδύθηκε την τελευταία δεκαετία σαν μία νέα θεραπεία με σημαντική επιτυχία στην αντιμετώπιση ορισμένων τουλάχιστον μορφών καρκίνου. Άλλαξε τελείως την πορεία ορισμένων νεοπλασμάτων, όπως το μελάνωμα του δέρματος, ο καρκίνος του πνεύμονα κ.ά., αυξάνοντας τον χρόνο και τα ποσοστά της συνολικής επιβίωσης και βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Η ανοσοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση η οποία διαμορφώνει δυναμικά το ανοσοποιητικό σύστημα του ασθενούς έτσι ώστε να αναγνωρίζει και να καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα.

Τα εμβόλια mRNA, για τα οποία γίνεται πολύς λόγος μετά την εφαρμογή και την προσφορά τους στην αντιμετώπιση της πανδημίας του ιού COVID 19, αποτελούν ένα ελκυστικό και δυναμικό πεδίο ανοσοθεραπείας κατά του καρκίνου με βάση τα μέχρι τώρα ερευνητικά δεδομένα που έχουν δείξει σημαντική δραστηριότητα, ειδικότητα, ευελιξία, ταχεία δυνατότητα ανάπτυξης σε μεγάλες ποσότητες, μικρό κόστος παραγωγής και ασφάλεια. Η σχετικά πρόσφατη τεχνολογική εξέλιξη επιτάχυνε την ανάπτυξή τους και σύντομα αναμένεται η εφαρμογή τους στον καρκίνο μετά την ολοκλήρωση όλης της απαραίτητης έρευνας.

Τα εμβόλια για τον καρκίνο στοχεύουν καρκινικά αντιγόνα έτσι ώστε να κινητοποιήσουν τόσο την κυτταρική όσο και τη χημική ανοσιακή απάντηση, η οποία καταστέλλει την ανάπτυξη του όγκου. Τα καρκινικά αντιγόνα ταξινομούνται σαν συνδεδεμένα με τον όγκο (Tumor-associated), δηλαδή εκφράζονται στο καρκινικό κύτταρο περισσότερο, αλλά παρατηρούνται και σε άλλα κύτταρα. Επομένως δεν είναι αποκλειστικά για ένα συγκεκριμένο όγκο. Εκτός όμως από τα συνδεδεμένα με τον όγκο, υπάρχουν και αντιγόνα που είναι αποκλειστικά του όγκου (Tumor-specific). Κλινικές μελέτες με εμβόλια που στοχεύουν συνδεδεμένα με τον όγκο αντιγόνα, είχαν περιορισμένη δραστηριότητα, δεδομένου ότι κάποια από αυτά τα αντιγόνα εκφράζονται και στα φυσιολογικά κύτταρα οπότε αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης αυτοάνοσης τοξικότητας. Τα ειδικά για τον όγκο αντιγόνα δεν εκφράζονται στα φυσιολογικά κύτταρα και θεωρούνται βασικοί στόχοι των εμβολίων τα τελευταία χρόνια.

Διακρίνονται δύο στρατηγικές εμβολιασμού για τον καρκίνο: ο προληπτικός ή προφυλακτικός και ο θεραπευτικός εμβολιασμός. Η προληπτική στρατηγική έχει σκοπό την κινητοποίηση της μνήμης που χαρακτηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, με τη χορήγηση εμβολίου σε υγιή άτομα, προκαλώντας ανοσία έναντι αντιγόνων συνδεδεμένων με τον όγκο. Σήμερα έχουν εγκριθεί και κυκλοφορούν δύο προληπτικά για τον καρκίνο εμβόλια: το εμβόλιο για τον ιό της ηπατίτιδας Β που είναι η βασική αιτία του ηπατοκυτταρικού καρκίνου και το εμβόλιο κατά του θηλωματώδους ιού (HPV) που είναι υπεύθυνος για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας,



του πρωκτού, αλλά και καρκίνων της κεφαλής και του τραχήλου, όπως οι καρκίνοι του στοματοφάρυγγα και των αμυγδαλών.

Η θεραπευτική στρατηγική έχει σκοπό να θεραπεύσει τη νόσο με την κινητοποίηση ή την επαναδραστηριοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος του ασθενούς. Επί του παρόντος έχουν εγκριθεί και κυκλοφορούν δύο θεραπευτικά εμβόλια για τον καρκίνο: το BCG (Bacillus Calmette-Guerrin), εμβόλιο για τη θεραπεία του σχετικά πρώιμου καρκίνου της ουροδόχου κύστεως, και ένα εμβόλιο για τον ευνουχοάντοχο καρκίνο του προστάτη, το Sipoleucel-T, βασισμένο σε δενδριτικά κύτταρα (κύτταρα που παρουσιάζουν το αντιγόνο στα T και Β-Λεμφοκύτταρα ώστε αυτά να διαφοροποιηθούν κατάλληλα και να προωθήσουν την ανοσιακή απάντηση στη νόσο). Σημαντικός αριθμός άλλων εμβολίων βρίσκονται σε προκλινική ή κλινική ερευνητική φάση.

Παρά τη σημαντική ερευνητική προσπάθεια για την ανάπτυξη θεραπευτικών εμβολίων για τον καρκίνο, η κλινική εφαρμογή τους καθυστερεί και αυτό φαίνεται ότι οφείλεται στη διαφορετικότητα των καρκινικών αντιγόνων, τη συστηματική τοξικότητα και τη χαμηλή ανοσογονικότητα των συγκεκριμένων αντιγόνων. Παρ' όλα αυτά έχει σημειωθεί πρόοδος τα τελευταία χρόνια, με την καλύτερη κατανόηση της ανοσολογίας και την ανάπτυξη της τεχνολογίας. Η σχετικά ταχεία ανάπτυξη των mRNA εμβολίων κατά την πανδημία COVID 19 συνέβαλε σημαντικά σε αυτή την εξέλιξη.

Έχουν αναπτυχθεί διάφορες πλατφόρμες

αντικαρκινικών εμβολίων που ταξινομούνται σαν: εμβόλια βασισμένα σε κύτταρα, σε πεπτιδία ή σε ιούς.

Τα εμβόλια mRNA είναι μία νέα, ισχυρή και πολύπλευρη μορφή ανοσοθεραπείας. Έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να κωδικοποιούν καρκινικά αντιγόνα και τις σχετικές κυτοκίνες και μπορούν να προκαλέσουν τόσο κυτταρική όσο και χημική ανοσιακή απάντηση. Η κατάλληλη επιλογή των αντιγόνων είναι η βάση για την ανάπτυξη των mRNA εμβολίων. Τα βασικά τους πλεονεκτήματα είναι η δυνατότητα γρήγορης ανάπτυξης με σχετικά χαμηλό κόστος, η ευελιξία, η έλλειψη ογκογόνου δυναμικού και η ικανότητα ισχυρής ανοσιακής απάντησης. Ένα βασικό τους χαρακτηριστικό είναι η έλλειψη του κινδύνου ενσωμάτωσης στο γονιδίωμα του ασθενούς που καθιστά αυτά τα εμβόλια ασφαλή. Έχει αναπτυχθεί σημαντικός αριθμός mRNA εμβολίων για την αντιμετώπιση διαφόρων μορφών καρκίνου, που πιστεύεται ότι θα προστεθούν σύντομα στη θεραπευτική μας φαρέτρα, μετά την ολοκλήρωση των μελετών.

Σημαντικό ενδιαφέρον παρουσιάζει η ανάπτυξη προσωποποιημένων mRNA εμβολίων, που κωδικοποιούν συγκεκριμένα καρκινικά αντιγόνα, καθώς και η επίτευξη σταθερότητας του mRNA και άλλοι προβληματισμοί, που αποτελούν βασικούς στόχους έρευνας.

Μεγάλη διεθνής μελέτη εμβολίου για το μελάνωμα, στην οποία συμμετέχει και η χώρα μας, παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον και δημιουργεί σημαντικές ελπίδες για το μέλλον. ●

Τα εμβόλια mRNA είναι μία νέα, ισχυρή και πολύπλευρη μορφή ανοσοθεραπείας. Έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να κωδικοποιούν καρκινικά αντιγόνα και τις σχετικές κυτοκίνες και μπορούν να προκαλέσουν τόσο κυτταρική όσο και χημική ανοσιακή απάντηση.

Info
www.Panopoulos-ogologos.gr
chris.panopoulos@gmail.com

Ask the Doctor

ΟΜΟΡΦΟ ΜΠΟΥΣΤΟ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ

Η πλαστική χειρουργός **Λουίζα Μιχαλάκη** μας εξηγεί πώς μπορούμε να αποκτήσουμε όμορφο, στητό και νεανικό στήθος



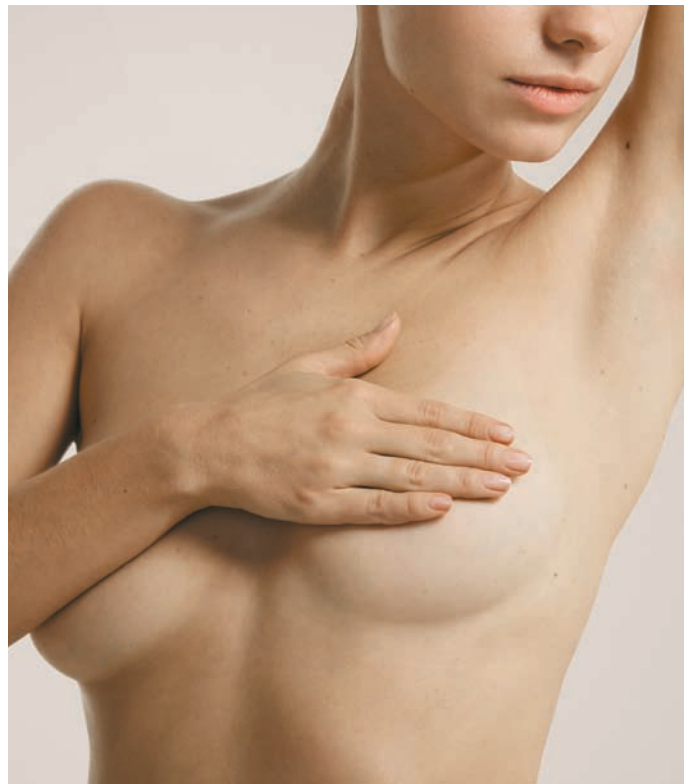
Λουίζα Μιχαλάκη
πλαστική χειρουργός
MD, MRCS, EBOPRAS,
MSC

Πολλές γυναίκες προβληματίζονται όσον αφορά το στήθος τους. Μια επίσκεψη σε έναν πλαστικό χειρουργό θα τις βοηθήσει και θα τους τονώσει το ηθικό.

Η αυξητική μαστών (σιλικόνες) βοηθάει γυναίκες με μικρό μέγεθος μαστών. Η επέμβαση αυτή είναι πολύ ασφαλής και την ίδια ή την επόμενη ημέρα γυρνάτε στο σπίτι σας και μέσα σε 4-5 ημέρες επιστρέφετε κανονικά στις ασχολίες σας. Η τοποθέτηση προθέσεων δεν προκαλεί προβλήματα στη μητρότητα ή στον θηλασμό.

Τα αποτελέσματα είναι ορατά από την πρώτη κιόλας ημέρα. Η συντριπτική πλειοψηφία είναι πλήρως ικανοποιημένη από τα αποτελέσματα και η καινούργια βελτιωμένη εμφάνιση διαρκεί για χρόνια. Αυτή η επέμβαση έχει βοηθήσει μεγάλο αριθμό γυναικών να αισθανθούν καλά με το σώμα τους και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση.

Υπάρχουν γυναίκες οι οποίες έχουν καλό μέγεθος στήθους αλλά παρουσιάζει χαλάρωση, σε αυτήν την περίπτωση η ανόρθωση μαστών με ή χωρίς σιλικόνες θα προσφέρει ένα στητό στήθος. Μετά την επέμβαση καλό θα είναι να έχετε αναρρωτική άδεια για 7 ημέρες. Η βελτιωμένη εμφάνιση φαίνεται από την πρώτη



Info Κηφισίας 195 και Ιερέως Δούση 23, Μαρούσι
2106127790, 2106972000
www.mihalaki.gr, louisadoc@hotmail.com

κιάλας ημέρα, αλλά το τελικό αποτέλεσμα θα το δείτε σε 6-8 εβδομάδες.

Τα αποτελέσματα που έχει αυτή η επέμβαση δεν μπορούν να τα επιτύχουν ούτε η γυμναστική, ούτε οι καλλυντικές κρέμες, ούτε διάφορα άλλα μηχανήματα τα οποία κυκλοφορούν στο εμπόριο. Τα αποτελέσματα είναι πολύ καλά, διαρκούν χρόνια και οι ασθενείς είναι πολύ ικανοποιημένες.

Γυναίκες με υπερβολικά πλούσιο στήθος παρουσιάζουν πόνο στην πλάτη και στον αυχένα, δερματικό ερεθισμό κάτω από τους μαστούς και δυσκολία στο να βρουν κατάλληλο ρουχισμό. Η σμίκρυνση των μαστών μειώνει το μέγεθος των μαστών, δίνοντας μια καλή αισθητική εμφάνιση ανάλογα με τη σωματική διάπλαση της κάθε γυναίκας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να γίνει συνδυασμός μιας επέμβασης στήθους και λιποαναρρόφησης ή κοιλιοπλαστικής κ.λπ., με θεαματικά αποτελέσματα για την εμφάνιση της γυναίκας.

Σε κάθε περίπτωση, όποια γυναίκα ενδιαφέρετε για κάποια επέμβαση θα πρέπει να συμβουλευτεί έναν εξειδικευμένο πλαστικό χειρουργό γιατί η κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. ●

Ask the Doctor

euLab ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Εργαστήρια
σε Κουκάκι
και Εξάρχεια



Ευσταθία Μαρμασιούλα

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

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

Τμήματα
Βιοπαθολογικό
Αιματολογικό
Μικροβιολογικό
Κυτταρολογικό
Τμήμα Μοριακής Βιολογίας

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



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

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ, ΠΩΣ ΔΙΑΓΙΓΝΩΣΚΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ;

Ο Γεώργιος Σακοράφας, M.D., Ph.D., Χειρουργός Θυρεοειδούς και Παραθυρεοειδών, μας δίνει τις απαντήσεις



Γεώργιος Σακοράφας,

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



Ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι μία συχνή μορφή καρκίνου και αποτελεί τον συνηθέστερο καρκίνο ενδοκρινών αδένων. Παρατηρείται πιο συχνά σε γυναίκες και η συχνότητά του βαίνει αυξανόμενη τα τελευταία χρόνια.

Καρκίνος θυρεοειδούς - πώς εκδηλώνεται;

Η συνηθέστερη μορφή με την οποία παρουσιάζεται ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι ο όζος θυρεοειδούς. Όταν ο όζος θυρεοειδούς αποκτήσει μεγάλο μέγεθος μπορεί να είναι εμφανής και οπτικά ή μπορεί να γίνει αντιληπτός από τον ίδιο τον ασθενή με την ψηλάφηση. Μπορεί επίσης ο καρκίνος θυρεοειδούς να γίνει αντιληπτός από την παρουσία διογκωμένων λεμφαδένων στον τραχήλο, που αντιστοιχούν σε λεμφαδενικές μεταστάσεις. Άλλες πιθανές εκδηλώσεις του καρκίνου θυρεοειδούς είναι το αίσθημα βάρους ή ξένου σώματος στον λαιμό, ο βήχας, η βραχνάδα κ.λπ. Οι εκδηλώσεις αυτές ήταν πιο συνηθισμένες στο παρελθόν, όταν δεν υπήρχαν τα σύγχρονα διαγνωστικά «εργαλεία» και όταν η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας δεν ήταν εύκολη σε όλους. Σήμερα, συχνά ο καρκίνος θυρεοειδούς διαγιγνώσκεται σε πολύ αρχικά στάδια σαν τυχαίο εύρημα στο υπερηχογράφημα που κάνει ο ασθενής για άλλο λόγο (π.χ. στα πλαίσια ελέγχου για άλλο πρόβλημα, όπως για παράδειγμα για έλεγχο καρωτίδων).

Καρκίνος θυρεοειδούς - πώς διαγιγνώσκεται;

Οι δύο βασικές εξετάσεις σήμερα για τη διάγνωση του καρκίνου θυρεοειδούς είναι το υπερηχογράφημα και η παρακέντηση με λεπτή βελόνη (FNA, Fine-Needle Aspiration). Στο υπερηχογράφημα υπάρχουν συγκεκριμένα ευρήματα που δημιουργούν την υποψία για παρουσία καρκίνου θυρεοειδούς σε έναν όζο θυρεοειδούς (που είναι

η συνθέστερη παρουσίαση της νόσου), όπως κάθετος προσανατολισμός του όζου, ανώμαλα όρια του όζου, αυξημένη και άναρχη εσωτερική αγγείωση, μικροαποπιτανώσεις κ.λπ. Η απεικόνιση παθολογικών λεμφαδένων είναι επίσης ένα χρήσιμο υπερηχογραφικό εύρημα για τη διάγνωση του καρκίνου θυρεοειδούς.

Όταν υπάρχει υποψία για την ύπαρξη καρκίνου σε έναν όζο θυρεοειδούς, το επόμενο διαγνωστικό βήμα είναι η παρακέντηση με λεπτή βελόνη (FNA). Η παρακέντηση γίνεται σήμερα υπό υπερηχογραφική καθοδήγηση προκειμένου να ληφθεί υλικό αντιπροσωπευτικό από την ύποπτη βλάβη, αυξάνοντας έτσι τη διαγνωστική ακρίβεια της μεθόδου. Το υλικό που λαμβάνεται με την παρακέντηση αποστέλλεται για κυτταρολογική εξέταση. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να έχουμε διάγνωση ή υποψία για την παρουσία καρκίνου θυρεοειδούς.

Αφού τεθεί η διάγνωση του καρκίνου θυρεοειδούς έχει πολύ μεγάλη σημασία ο προσδιορισμός του σταδίου της νόσου. Με τον όρο αυτό αναφερόμαστε στον βαθμό επέκτασης της καρκίνου θυρεοειδούς, εάν δηλαδή είναι περιορισμένος μέσα στο θυρεοειδή ή αν επεκτείνεται και έξω από αυτόν (εξωθυρεοειδική επέκταση), εάν έχει επεκταθεί στους λεμφαδένες του τραχήλου (λεμφαδενικές μεταστάσεις) ή αν υπάρχουν μεταστάσεις σε μακρινά όργανα. Και πάλι το υπερηχογράφημα είναι η βασικότερη εξέταση για την προεγχειρητική σταδιοποίηση του καρκίνου θυρεοειδούς. Με το υπερηχογράφημα ελέγχονται οι λεμφαδένες του τραχήλου προκειμένου να διευκρινιστεί αν υπάρχουν ή όχι μεταστάσεις σε αυτούς. Η πληροφορία αυτή έχει τεράστια σημασία για τη σωστή αντιμετώπιση της νόσου, καθώς αν υπάρχουν μεταστάσεις σε λεμφαδένες του τραχήλου η αφαίρεση μόνο του θυρεοειδούς (θυρεοειδεκτομή) δεν είναι αρκετή για τη θεραπεία, αλλά θα πρέπει να γίνεται ταυτόχρονα αφαίρεση και των λεμφαδένων (λεμφαδενικός καθαρισμός).

Σε ειδικές περιπτώσεις μπορεί να χρησιμο-

ποιηθούν και άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως η αξονική ή η μαγνητική τομογραφία και η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων. Με τις εξετάσεις αυτές μπορεί να ανιχνευθούν οι μακρινές μεταστάσεις.

Οι εξετάσεις αίματος σε γενικές γραμμές δεν είναι χρήσιμες για τη διάγνωση του καρκίνου θυρεοειδούς, καθώς δεν επηρεάζονται από τη νόσο. Εξαίρεση είναι η μέτρηση της καλσιτονίνης που όταν είναι αυξημένη (ιδιαίτερα σε υψηλά επίπεδα) τίθεται η διάγνωση μιας σπανιότερης μορφής καρκίνου θυρεοειδούς (του μυελοειδούς). Το σπινθηρογράφημα ήταν σε χρήση παλαιότερα περισσότερο, σήμερα εντούτοις έχει αντικατασταθεί από την παραπάνω διαγνωστική μεθοδολογία.

Καρκίνος θυρεοειδούς - πώς θεραπεύεται;

Η χειρουργική είναι η βασική μέθοδος θεραπείας του καρκίνου θυρεοειδούς. Το είδος της χειρουργικής επέμβασης εξαρτάται στον κάθε ασθενή, ανάλογα με τα ευρήματα του λεπτομερούς και προσεκτικού προεγχειρητικού ελέγχου. Οι πιθανές επιλογές είναι θυρεοειδεκτομή ή θυρεοειδεκτομή με λεμφαδενικό καθαρισμό τραχήλου. Υπάρχουν σήμερα συγκεκριμένα κριτήρια που καθορίζουν το εάν πρέπει ή όχι να γίνει και λεμφαδενικός καθαρισμός τραχήλου. Είναι προφανές ότι αν υπάρχουν λεμφαδενικές μεταστάσεις, η απλή θυρεοειδεκτομή δεν είναι αρκετή.

Στη συνηθέστερη μορφή καρκίνου θυρεοειδούς (που είναι ο διαφοροποιημένος θηλώδης/θυλακίωδης) είναι πιθανό να χρειαστεί μετά την επέμβαση συμπληρωματική θεραπεία με ραδιενεργό ιώδιο, με κριτήρια βάσει της ιστολογικής εξέτασης. Στις σπανιότερες μορφές καρκίνου θυρεοειδούς (μυελοειδής και αναπλαστικό) δεν έχει θέση η θεραπεία με ραδιενεργό ιώδιο.

Σε ειδικές σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χημειοθεραπεία ή/και ακτινοθεραπεία. ●

Ask the Doctor

Συχνά ο καρκίνος θυρεοειδούς διαγιγνώσκεται σε πολύ αρχικά στάδια σαν τυχαίο εύρημα στο υπερηχογράφημα που κάνει ο ασθενής για άλλο λόγο (π.χ. στα πλαίσια ελέγχου για άλλο πρόβλημα, όπως για παράδειγμα για έλεγχο καρωτίδων).

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

CITY GUIDE

ΤΑΡΑΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Δράκος, ιππόκαμπος, σαυροειδές; Ένα υβριδικό «τέρας» παίρνει τους δρόμους αυτό το Σάββατο

Από την ΙΩΑΝΝΑ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Θα ξεπροβάλλει στον κόσμο από το κτίριο Νόμπελ για να κατευθυνθεί προς τη ρεματιά, πριν καταλήξει με την πολύχρωμη κουστωδία του στην κεντρική πλατεία. Με συνθήματα αταξινόμητα και ποιητικά, με φωνές απείθαρχες, χορούς ακανόνιστους και μουσικές ταραχοποιές από την Αγία Φανφάρα, με στοιχεία λόγια και στοιχειά παράλογα, το δρώμενο που εμπνεύστηκε ο καλλιτέχνης Πάνος Σκλαβενίτης και ενορχηστρώνει από κοινού με την επιμελήτρια Νάντια Αργυροπούλου μας προσκαλεί σε μια διαφορετική βακχική πομπή στο Χαλάνδρι.

Οι ρίζες του παραπέμπου, φυσικά, στα παραδοσιακά καρναβαλικά δρώμενα, όπως αυτό της «καμήλας» που απαντάται σε αρκετά μέρη της νοτιοανατολικής Ευρώπης και απαιτεί τη συνεργασία αρκετών ατόμων για την κίνηση ενός υπερφυσικού μεγέθους ομοιώματος ζώου, αλλά και στα «Ταράματα» της αθηναϊκής Αποκριάς, στα οποία άνθρωποι ντυμένοι με προβιές ζώων έτρεχαν στους δρόμους τρομάζοντας το αστικό πλήθος, σαν δαιμόνια. Οι αναφορές, όμως, αυτής της πρωτοβουλίας φτάνουν και στις καλλιτεχνικές μορφές δημόσιων διεκδικητικών συλλογών στις πρωτοπορίες του 20ού αιώνα, ενώ αντλούν και από διηγήσεις που συγκεντρώθηκαν από την ιστορία της περιοχής, καθώς επανειλημμένα στο παρελθόν οι κάτοικοί της έχουν διαμαρτυρηθεί για την αλλοτρίωση του δημόσιου χώρου οργανώνοντας δημόσιες παρελάσεις με μεταμφιέσεις. «Το τέρας στο Χαλάνδρι έχει τη ρευστή, υβριδική, ενδιάμεση ταυτότητα που συμπεριλαμβάνει στοιχεία του νερού, της γης, του αέρα, της χιμαιρικής φαντασίας και της pop κουλτούρας», αναφέρει χαρακτηριστικά η Νάντια Αργυροπούλου. «Προτείνει την επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης μας με το ζώο, το θηρίο, τη δημόσια και επί του πεδίου κριτική αναμόχλευση εθιμικών τελετουργικών, της σημασίας του χαλινού και της εξ-ημέρωσης. Το δρώμενο προτείνει μια σχέση με τον δημόσιο χώρο που αρνείται τον επιφανειακό "εξευγενισμό" του, δείχνει προς μια άλλη αντίληψη για τους χρόνους και τους τρόπους του κοινοτισμού, για τα ευφρόσυνα τεχνάσματα της επινοητικότητας που ζωομορφίζει, τερατοποιεί και εξοικειώνει με το άγνωστο, όχι για να το περιθάλλει αλλά για να το γιορτάσει».

Καρπός της μακρόχρονης έρευνας του Πάνου Σκλαβενίτη και σε συνέχεια της συμμετοχής του στην έκθεση «έξω φρενών από ευχαρίστηση» το περασμένο φθινόπωρο, το ιδιαίτερο αυτό πλάσμα κάνει την πρώτη του έξοδο στις 9 Μαρτίου. Μια μέρα αργότερα, όμως, θα εμφανιστεί και στη μαθητική καρναβαλική παρέλαση στο κέντρο του Χαλανδρίου.

INFO 9 Μαρτίου στις 16:00-19:00.

Εκκίνηση από Ήβης 30 & Τυμφορστού, Χαλάνδρι

©ΓΙΑΣΟΣ ΒΡΕΤΤΟΣ





ΕΠΙΔΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα



1 Η επιστροφή του ROHTKO

Εντυπωσιακά σκηνικά που στροβιλίζονται υπό τους ήχους καταιγιστικών beats και κάμερες που καταγράφουν και εξακοντίζουν τη δράση σε οθόνες παρακολουθώντας Κινέζους μάγισσες, γκαλερίστες, μαϊκίνες της τέχνης και υπάλληλους παράδοσης φαγητού. Η πολυεπίπεδη παράσταση του Λούκας Ταρκόβσκι, που καταχειροκροτήθηκε την περασμένη σεζόν, επανακάμπτει. Για να θέσει ερωτήματα σχετικά με την τέχνη, την αξία της και τη σημασία του αυθεντικού στον καιρό των NFTs και να μας βάλει ξανά στο δημιουργικό σύμπαν του δυναμικού Πολωνού σκηνοθέτη, λίγους μήνες πριν επιστρέψει στα μέρη μας με το «Respublika».

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 8-10 Μαρτίου στις 19:00

© ARTURS PAVLOVS

12

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

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ



© MARCO-BORCGREVE
Βίλντε Φρανκ

2 Διο βράδια με τη Φιλαρμονική του Radio France

Ραβέλ και Ντεμπουσί την Τρίτη και Σοστακόβιτς και Στραβίνσκι την Τετάρτη, μας υπόσχεται η Φιλαρμονική Ορχήστρα της Γαλλίας που καταφθάνει στα μέρη μας με τον διάσημο Φιλανδό μαέστρο Μίκκο Φρανκ. Την πρώτη βραδιά το ιστορικό σύνολο συμπράττει με τον διάσημο πιανίστα Ζαν-Υβ Τιμποντέ σε δημοφιλείς δημιουργίες, όπως το «Πρελούδιο στο απομεσήμερο ενός φαΐνου», ενώ τη δεύτερη, με σολίστ την καταξιωμένη βιολονίστα Βίλντε Φρανκ, εστιάζουν σε αντιπροσωπευτικές παρτιτούρες του ρωσικού Μοντερνισμού, όπως το μπαλέτο «Πετρούσκα».

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών,
12 & 13 Μαρτίου στις 20:30



© ANDREW ECCLIES
Ζαν-Υβ Τιμποντέ



© CHRISTOPHE ABRAMOWITZ
Μίκκο Φρανκ

3 Κοιτάζοντας την πληγή

Μεγάλωσε με κόμικς, ζωγραφίζει ακούγοντας drone doom και αυτή η αισθητική διαπερνά και τη δουλειά του. Στην έκθεση με τίτλο «Vulnera», ο Δημήτρης Πρωτοπαπής παρουσιάζει λάδια, σχέδια και φωτογραφίες, με τα οποία προσεγγίζει το τραύμα, το ανοίκειο, τη φθαρτότητα, το αποτρόπαιο, το γκροτέσκο και το απόκρυφο. Πρόσωπα φαγωμένα, που όπως επισημαίνει ο επιμελητής Χριστόφορος Μαρίνος, μπροστά τους «νιώθεις τον θάνατο να σε κοιτάζει κατάματα, απροκάλυπτα». Ωστόσο, «αντί να απωθούν, σε έλκουν. Η απροσποίητη εκκεντρικότητα και η απωθητική ασχήμια μαγνητίζουν το βλέμμα σου».

Πολιτιστικό Κέντρο «Μελίνα» Δήμου Αθηναίων, 8-23 Μαρτίου (εγκαίνια στις 19:00-22:00)



4 25 χρόνια CJ Jeff, ένα μεγάλο party στην Αθήνα

Ο πιο αναγνωρίσιμος μουσικός παραγωγός και DJ στην Ελλάδα, ο CJ Jeff, έχει παίξει από θεοσκότεινα clubs μέχρι ηλιόλουστες τοποθεσίες στον πλανήτη, από αίθριο Πανεπιστημίου μέχρι υπερπολυτελή spots, χορεύοντας τους ανθρώπους με deep για deep house. Ο 19χρονος κάποτε raver που τριγυρούσε στο Ministry Of Sound και το Cavo Paradiso, γιορτάζει 25 χρόνια δημιουργίας. Με ένα μεγάλο πάρτι στο Cozmo, με ένα all night long set, με back 2 back guest τον Thodoris Triantafyllou και cameos στα decks από τους George R, Kiko, Lance, Raise και Senorj μεταξύ άλλων. Η βαρεμάρα θα μείνει μόνη στο σπίτι της. -Δ.Α.

Cozmo, στις 8 Φεβρουαρίου

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

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ



© DOMINIQUE SOUSSE

5 Μια γέφυρα μουσικής πάνω από τη Συγγρού

Σε μια μουσική Οδύσσεια μας παρασέρνει η καθιερωμένη συνεργασία της Στέγης με το Πάντειο Πανεπιστήμιο. Η πρώτη συναυλία είναι αφιερωμένη στο έργο του Maurice Ohana, που συνδυάζει αναφορές στο φλαμένκο και τους αφρικανικούς ρυθμούς. Στη δεύτερη η πιανίστα Rebeca Omordia μας συστήνει την αφρικανική μουσική για πιάνο. Η Παρασκευή, πάλι, θα κινηθεί στον ρυθμό του βραζιλιάνικου choro και σε σύγχρονα μελωδικά μονοπάτια από την Αργεντινή, αλλά και με συνθέσεις των Yuji Takahashi, Toshio Hosokawa και Misato Mochikuzi από την Ιαπωνία. Είσοδος ελεύθερη με δελτία εισόδου.

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 7 & 8 Μαρτίου στις 20:30 & 21:30



© ΠΟΡΤΟΣ ΔΑΝΟΠΟΥΛΟΣ, ΡΟΥΣΟΣ ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ

6 Χαίρετε κι αντίο

Με το κοινωνικό δράμα του Άθολ Φούγκαρντ –του σημαντικού και βραβευμένου με Tony για το σύνολο της προσφοράς του Νοτιοαφρικανού συγγραφέα– καταπιάνονται οι Κώστας Βασαρδάνης και η Βίκυ Καλπάκα. Ένα έργο δωματίου για δύο ηθοποιούς, με «υπόγειο χιούμορ και μια αίσθηση σασπένς» σύμφωνα με τον σκηνοθέτη και πρωταγωνιστή, μιλά για τις κοινωνικές ανισότητες, τις τραυματικές οικογενειακές σχέσεις και αναμνήσεις, τη μοναξιά και το βαθύ προσωπικό αδιέξοδο των χαρακτήρων.

Θέατρο Φούρνος, από 7 Μαρτίου



© ΚΟΣΤΑΣ ΓΚΙΟΚΑΣ

7 Άουστρας: εμείς και οι «ξένοι»

Στην πρώτη της σκηνοθεσία, η ηθοποιός Στεφανία Σαμαρά (την οποία πρόσφατα είδαμε στο «Όλοι εμείς πουλιά» στο Εθνικό Θέατρο) ποντάρει στη γραφή της Λένας Κιτσοπούλου. Στο «Άουστρας ή η αγριάδα» η Κατερίνα, η Αγγελική και ο Βαγγέλης περιμένουν έναν τουρίστα που γνώρισαν νωρίτερα. Σίγουροι για την ανωτερότητά τους ως Έλληνες, παρότι αγνοούν βασικά στοιχεία της ιστορίας, τον παγιδεύουν στο σπίτι τους επιβάλλοντάς του να αναγνωρίσει την υπεροχή της Ελλάδας. Παίζουν ακόμα οι Θαλασσινή Βοστατζόγλου, Διαμαντής Αδαμαντίδης και Βίκτωρ Μπενουζίλι.

Θέατρο 104, από 11 Μαρτίου

8 Μια «ROBA» για τη φροντίδα

Αν χάνουμε τα πάντα όταν ασθενούμε, τότε μπορεί η αρρώστια να γίνει παράδειγμα προς την ελευθερία; Αποτέλεσμα έρευνας τεσσάρων ετών γύρω από το πάρκινσον και την άνοια είναι η παράσταση σωματικού θεάτρου της ομάδας JEUDI (Κορίνα Κόκκαλη και Simon Gleave). Βασίζεται σ' ένα αρχείο χειρονομιών, ήχων, εικόνων και οικείων εμπειριών της φροντίδας, παίζει με τον ήχο, το φως και το σκοτάδι, εξερευνώντας την πιθανότητα του να βρούμε λύτρωση μέσα από την αρρώστια.

ΠΛΥΦΑ, από 11 Μαρτίου



© ΜΑΡΙΤΣΑ ΚΑΥΑΜΠΕΛΗ

9 Οι Τσέντσι στο λιμάνι

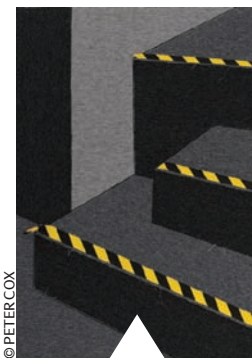
Από τον Σταντάλ μέχρι τον Μοράβια και τον Αρτώ, η αληθινή ιστορία της αρχοντικής οικογένειας της Ρώμης του 1600 δεν έχει πάψει να εμπνέει συγγραφείς, μουσικούς και σκηνοθέτες. Με όχημα το κείμενο του Πέρσι Σέλ λεϋ, η Μαριλίτα Λαμπροπούλου σκηνοθετεί τον Πάννη Νταλιάνη και την Ελίζα Σκολίδη στους ρόλους του τυραννικού και αδίστακτου πατέρα και της κόρης του Μπεατρίτσε που μετά τον βιασμό της οδηγείται στην πατροκτονία. Στη δίκη που θα ακολουθήσει δεν βρίσκονται στο εδώλιο μόνο άνθρωποι και πράξεις, αλλά και τα σύμβολα του καλού και του κακού.

Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, από 9 Μαρτίου

10 Ο David Morales στην Αθήνα

Έχει κάνει remix και έχει παραγάγει περισσότερες από 500 κυκλοφορίες για καλλιτέχνες όπως οι Mariah Carey, Aretha Franklin, Michael Jackson, Janet Jackson, Spice Girls, Eric Clapton, Seal, Pet Shop Boys, U2, Donna Summer, Whitney Houston, Selena και Jamiroquai. Αυτό το Σάββατο ο διάσημος Νεοϋορκέζος DJ δίνει τον ρυθμό στο club restaurant της Πέτρου Ράλλη. Τη βραδιά θα ανοίξει ο DJ Akylla.

ΒΟΤΟΧΕ Athens, 9 Μαρτίου από τις 23:00



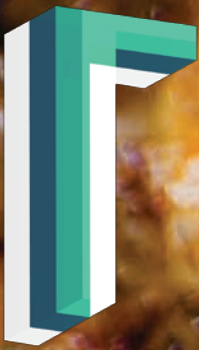
© PETER COX

11 Ο εικαστικός Martin Margiela

Έφερε τα πάνω κάτω στον κόσμο της μόδας, αφηφώντας κάθε κανόνα, ενώ δεν δίστασε να την εγκαταλείψει χωρίς ποτέ, μάλιστα, να αποκαλύψει το πρόσωπό του. Τώρα, ο Βέλγος δημιουργός μας συστήνει την εικαστική δουλειά του για πρώτη φορά στην Αθήνα. Από τη ζωγραφική και τα κολλάζ έως τη γλυπτική και τις εγκαταστάσεις, τα έργα του μαρτυρούν την προτίμησή του για το περιφρονημένο και το αντισηματικό, εστιάζοντας στο ανθρώπινο σώμα, τη φόρμα και τον χρόνο.

Γκαλερί Bernier/Eliades
7 Μαρτίου-15 Μαΐου
(εγκαίνια στις 18:00-21:00)





ΓΕΥΣΗ

Επιμέλεια
NENEΛΑ
ΓΕΩΡΓΕΛΕ

Αν αγαπάς το κρέας, το να βγεις έξω μια Τσικνοπέμπτη, ισοδυναμεί με γαστρονομική αυτοκτονία. Βαβούρα και συνωστισμός, αγωνία για μια κράτηση, πάρκινγκ ούτε για δείγμα, εξυπηρέτηση της υπομονής, σάουντρακ που δεν θα ευχόσουν ούτε στον εχθρό σου. Εσύ είχες ονειρευτεί τη σπαλομπριζόλα σωστά ψημένη με το αιματάκι της, είχες ονειρευτεί το χρυσαφένιο τραγανό παϊδάκι, και 'γω μαζί σου... Το ίδιο όνειρο κάνω κάθε χρόνο τέτοια μέρα, πλην όμως, μέσα από ένα ανεξήγητο σύνδρομο, ακόμη και η κρεατερί που ορκίζεσαι στο όνομά της, κάθε Τσικνοπέμπτη σου επιφυλάσσει το ναδίρ μιας κρεατολαγνείας, λες και περιμένει τη μέρα αυτή για να βγάλει την πιο επίπεδη γεύση του κόσμου και ένα απημέλπητα ψημένο κρεατικό. Ιερή τσίκνα που κρατά από την αρχαιότητα, η Κρεατινή εβδομάδα της χριστιανοσύνης σε προκαλεί να καταναλώσεις ξεσαλωτικά και αυτή τη μέρα, λέει, όλα πρέπει να 'ναι κόκκινα: το κρασί και το κρέας. Γόρτασέ την στο «κόκκινο» της καλύτερης διάθεσης, χαλαρά, διονυσιακά και με την εγγύηση της οπτικής κουζίνας.

● Ο χασάπης της εμπιστοσύνης

Τα απανταχού κρεοπωλεία ένεκα της ημέρας, γεμίζουν έτοιμα μαριναρισμένα σκευάσματα, τα οποία σου συστήνουν να προσέξεις: υπόσχονται το εύκολο όνειρο αλλά δείχνουν τον κακό τους χαρακτήρα μόλις μπουν στον φούρνο – κάτω από τη μαρινάδα, κρύβεται η ύποπτη ποιότητα, η σκληρή, άνοστη σάρκα. Έχεις καλεσμένους, δεν είναι να ρισκάρεις, εμπιστέψου τον δικό σου χασάπη. Αν δεν έχεις, να σου συστήσουμε αυτούς που εμείς εμπιστευόμαστε.

Ο Θάνος Αγγελής, μερακλής και νεωτεριστής της κοπής, θα σου δώσει ελληνικά κρέατα από φάρμες των Σερρών και της Ορεστιάδας που δεν έχουν υποστεί τα δεινά της εντατικής εκτροφής, γουρουνάκια από τις Σέρρες, γίδα από τη Νάξο και άψογα κομμένο παϊδάκι. Και αφού ήρθες, δεν θα παραλείψεις το αριστοτεχνικά κομμένο καρπάσιο του. Θα το σερβίρεις για ορεκτικό με λίγο λεμόνι, ελαιόλαδο, κάπαρη, φύλλα ρόκας και ίσως, λίγη τριμμένη παρμεζάνα και θα με θυμηθείς. (Βαρβάκειος, είσοδος από Αιόλου, 2103232211)

Ναζιώτης με οικολογικές ανησυχίες, ο Αρτέμις θα σου πει τόσα για την εντατική κτηνοτρο-

φία που δεν θα ξαναπλησιάσεις μοσχάρι-ό,τι-να 'ναι ποτέ στη ζωή σου. Εδώ θα βρεις βιολογικές ναζιώτικες πατάτες, αγνά αυγά, όλα τα τυριά του συνεταιρισμού από το νησί, κυρίως όμως ένα «άλλο» γουρουνάκι που μεγαλώνει ελεύθερο στα βουνά τρώγοντας μόνο βελανίδια, τον πιο αληθινό αλανιάρη κόκορα και όλα τα κρέατα από ζώα που δεν έχουν δει ποτέ τους χημικά. (Νάξια Επιλογή, Κεϊριαδών 44, Κ. Πετράλων, 2103471540)

Για το πιο εγγυημένο, έτοιμο μπιφτέκι, ελαφρύ κεμπάπ από μοσχάρι και πρόβειο κρέας, θεόρατες μπιφτέκες από ελληνικό κρέας γεμιστές με την ΠΟΠ φέτα του Κάραλη, πιπεριά και ντομάτα, αλλά και σπιτικό γύρο και σουτζουκάκια και σνίτσελ κοτόπουλο και μοσχάρι από τα Τρίκαλα και τη Λάρισα, και το εξαιρετικό χοιρινό της φάρμας Μπακρατσά. Θα εμπιστευτείς τον Γιώργο Μανταλάρα. Στα ράφια του θα βρεις και κρασιά, γλυκά παραδοσιακά από όλη την Ελλάδα, σάλτσες και όσα χρειάζεται η ημέρα, ελληνικά και μικρής παραγωγής. (Το Κρεοπωλείο, Κερκύρας & Παξών 24-26, Κυψέλη, 2108821616)

● Ένα κάποιο σαβουάρ βιβρ

Αν έχεις χαθεί στον πλανήτη των εδεσμάτων και

δεν ξέρεις ποια να προτιμήσεις στο τσίκνισμα-πάρτι σου, να σε καθοδηγήσω: σ' αυτό το τραπέζι χωρά όποιο κρεατικό αγαπάς, οπωσδήποτε το παϊδάκι, το λουκάνικο και το κοτόπουλο, αμέσως μετά το σουβλάκι, η πανσέτα, το μπιφτέκι, τα spare ribs, αλλά τίποτα σε μαγειρευτό κρέας του φούρνου, όπως γιουβέτσι ας πούμε. Η πίτα, πάλι, που δεν λείπει από τα ορεκτικά του παραδοσιακού τραπέζιου, εδώ είναι περιττή. Τα αλλαντικά, παρομοίως. Χρειαζόμαστε μια λιτή αφθονία από ψητά, αλοιφές, σαλατικά και ψωμί, μουστάρδα, κέτσαπ και ίσως κάποια σάλτσα. Το γλυκό αναλαμβάνουν οι καλεσμένοι. Πίνουμε μπύρες, τσίπουρο, ρακί και κρασί. Ίσως, μια ρετσίνα νέας γενιάς, από τις ποιοτικές.

● Αλήθειες & ψέμα για μια μαρινάδα

Ο αστικός μύθος επιμένει πως η μαρινάδα κάνει το κρέας πιο τρυφερό. Αυτό, ωστόσο, δεν ισχύει. Το πολύ πολύ να του χαρίσει τα αρώματά της. Το μαρινάρισμα που ακολουθεί μόλις το κρέας ψηθεί, είναι το πιο αποτελεσματικό: ένα μείγμα από λαδολέμονο με μυρωδικά, απλό ξίδι στο οποίο βουτάς τα σουβλάκια που μόλις ψήθηκαν, χοντρό αλάτι με βότανα, είναι ό,τι καλύτερο μπορείς να κάνεις για ένα ζουμερό, αρωματικό κρεατάκι. Ωστόσο, υπάρχει και η αλάνθαστη μαρινάδα που πραγματικά κάνει δουλειά, προσθέτοντας γεύση σε κάθε σάρκα: αφήνεις όλο το βράδυ το οποιοδήποτε κρέας ή πουλερικό, σκεπασμένο με νερό στο οποίο έχεις διαλύσει αλάτι και ζάχαρη. Αναλογία: 10 γρ. αλάτι και 10 γρ. ζάχαρη για 100 ml νερό.

● Τα απαραίτητα συνοδευτικά

Οι αλοιφές γίνονται στο πι και φι και παίζουν διπλό ρόλο: λειτουργούν σαν πρόλογος, αλλά και σαν συνοδευτικό.

Η παράδοση θα μουτρώσει αν δεν την συνοδεύσεις με τζατζίκι. Αλοιφές έτοιμες της προκοπής, ενδεχομένως και να βρεις. Τζατζίκι, σου το ορκίζομαι, πως όχι. Φτιάξ' το στη μαγικότερη εκδοχή του με γιαούρτι σακούλας και όχι με το κλασικό στραγγιστό. Ανακατεύουμε 500 γρ. γιαούρτι, 1 αγγούρι που του αφαιρέσαμε τα σπόρια, το τρίψαμε στον τρίφτη και το στύσαμε, 1 σκελίδα σκόρδο, 1/4 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 2 κ.σ. ξίδι, αλάτι, ξύσμα από 1 λεμόνι και λίγο άνηθο ψιλοκομμένο. Νοστιμότερο αν το φτιάξεις από την προηγούμενη.

Μια ρουστίκ συνενστίαση χρειάζεται ένα κάτι από νοσταλγία. Μια σπιτική ρώσικη μπορεί να σου εγγυηθεί μνήμες από οικογενειακές, παλαιού τύπου συναθροίσεις. Η μαμαδίστικη μαγιονέζα γίνεται με ένα χτύπημα στο μίμπερ: κρόκος από 2 αυγά, 1 κ.σ. μουστάρδα, ένα τσικ ζάχαρη, 1 κ.γ. αλάτι, 1 κ.γ. χυμό λεμόνι, 1 κ.σ. ξίδι, 300 ml σπορέλαιο. Για να καλύψουμε ένα μείγμα από βρασμένο καρότο σε καρέ, αρακά, πατάτα σε καρεδάκι, σφιχτό αυγό, μαϊντανό ψιλοκομμένο, κάπαρη και αγγουράκι τουρσί ψιλοκομμένο.

Η τυροκαυτερή, που γίνεται άχαστη με φρέσκια, καυτερή πιπεριά (όπως Θεσσαλονίκη). Χτυπάμε στο μούλτι 1 ψιλοκομμένη καυτερή πιπεριά κέρατο, 2 κ.γ. γλυκιά πάπρικα, λίγη καυτερή πάπρικα, 800 γρ. φέτα, 6 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 κ.γ. ρίγανη, 1 μικρή σκελίδα σκόρδο. Αν η φέτα είναι σκληρή, προσθέτουμε 1-2 κ.σ. γιαούρτι για να βοηθήσουμε το χτύπημα.

Το ντιπ της στιγμής, που πάει με όλα: μια μίνι συσκευασία πελτέ ντομάτας που θα ανακατέψουμε με 4 κ.σ. ελαιόλαδο και αλάτι. Προαιρετικά σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σπασμένο μαρούρι με πιπεράκι.

● Στον φούρνο

Μέρα που είναι, ο φούρνος θα πάρει φωτιά. Ο,τι-

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

τα μυστικά της τελευταίας στιγμής

ΠΩΣ ΝΑ ΤΣΙΚΝΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΑΛΟΝΙ,
ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ ΚΑΙ ΨΗΣΤΑΡΙΑ,
ΜΕ ΟΠΛΟ ΣΟΥ ΜΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

δύποτε, ωστόσο, τυλίγεται σε χαρτί ψησίματος και μετά αλουμινόχαρτο, πιάνει λιγότερο χώρο, οπότε η σχάρα μας μπορεί να εξυπηρετήσει πολλές αποστολές.

● Το κοτόπουλο-παϊδάκι

Λέμε στον χασάπη να μας κόψει «πεταλούδα» ένα μεγάλο κοτόπουλο. Το τυλίγουμε σε χαρτί ψησίματος και μετά σε αλουμινόχαρτο, σε σφιχτό πακέτο, αφού το αλατοπιπερώσουμε καλά, του προσθέσουμε μπόλικο μείγμα μπαχαρικών για κοτόπουλο ή κρέας, ρίγανη και λίγο ελαιόλαδο. Το αφήνουμε 2 ώρες να ψηθεί στο χαρτί, το ανοίγουμε, το περικύνουμε με ένα μείγμα από 100 γρ. λιωμένο βούτυρο, χυμό από 2 λεμόνια και μισή σκελίδα λιωμένο σκόρδο, και το αφήνουμε να ξεροψηθεί.

● Σουβλάκι από σπίτι

Νοστιμότερο από οποιοδήποτε αγοραστό. Παίρνουμε μαλακό χοιρινό από λαιμό και το κόβουμε σε κομματάκια (3 εκ. περίπου). Τα περνάμε στις βέργες και αλατίζουμε. Στρώνουμε το ρηχό ταψί του φούρνου με αλουμινόχαρτο και τοποθετούμε τη σχάρα. Αλατίζουμε και ψήνουμε στο γκριλ γυρνώντας 3 φορές. Μόλις βγουν καυτά, τα ραπνίζουμε με ξίδι και σερβίρουμε με ρίγανη.

● Για να αποθεώσεις ένα λουκάνικο

Τσίκνισμα χωρίς λουκάνικο δεν νοείται! Η ποικιλία της αγοράς τεράστια, αλλά θα σου πρότεινα να προτιμήσεις ένα μικρής παραγωγής ελληνικό ή κάποιο φρέσκο από τον χασάπη σου για να αποφύγεις τη χημεία της πλαστικής συσκευασίας. Οποιο κι αν κλέψει την καρδιά σου, το κόβεις ροδέλες και το ψήνεις στο τηγάνι. Μόλις ψηθεί, το σβήνεις με 1 φλιτζάνι λευκό ή κόκκινο κρασί, χυμό από 1 πορτοκάλι και αφήνεις τη σάλτσα να δέσει. Σε σάντουιτς με μαλακό ψωμί που παπαρίζεται από το ζουμάκι του, βγαίνει όνειρο. Αν το

θες πιο λεμονάτο, βάζεις λεμόνι αντί για πορτοκάλι. Αντε και λίγη μουστάρδα.

● Spare ribs ή χοιρινή πανσέτα

Μια συνταγή και για τα δύο: ανακατεύουμε πολύ καλά 3 κ.σ. μαύρη ζάχαρη, 2 κ.σ. μουστάρδα, 2 κ.γ. γλυκιά πάπρικα, 1 φλιτζάνι κέτσαπ, ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο και από 1 κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη, θυμάρι, ξερό βασιλικό, ρίγανη, κύμινο, αλάτι και πιπέρι. Αλείφουμε με το μείγμα πολύ καλά την πανσέτα και την αφήνουμε σκεπασμένη μια νύχτα στο ψυγείο. Ψήνουμε σε ταψί στους 180°C για 1 ώρα και 30 λεπτά, αφού περικύνουμε το χοιρινό με τη μαρινάδα και προσθέσουμε 1 ποτήρι νερό και χυμό από 2-3 πορτοκάλια. Όσο ψήνεται το κρέας το περικύνουμε συχνά με το ζουμάκι του ταψιού, κυρίως προς το τέλος, για να κάνει την τέλεια κρούστα. Είναι έτοιμο όταν έχει απορροφήσει όλα τα ζουμάκια του ταψιού.

● Σπιτικός γύρος κοτόπουλο ή χοιρινό

Παίρνουμε μούτι ή στήθος από κοτόπουλο ή χοιρινό λαιμό. Τυλίγουμε το κρέας σε λεπτό ρολό, σαν καραμέλα, σε μεμβράνη κουζίνας. Το βάζουμε στην κατάψυξη για 40 λεπτά και το κόβουμε σε διάφανες σχεδόν φετούλες. Το ανακατεύουμε με 3 κ.σ. ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι, 1 κ.γ. μουστάρδα, ρίγανη και 1 κ.γ. μείγμα μπαχαρικών για κρέας. Αφήνουμε να κάψει καλά ένα αντικοληπτικό τηγάνι και το σοτάρουμε ανακατεύοντας μέχρι να ψηθεί. Σερβίρουμε με πιτούλες, φέτες κρεμμύδι και καρεδάκια ντομάτας.

● Το ψωμί

Για χάρη της ημέρας ξεχάστε τα σοφιστικά ψωμιά αργής ωρίμανσης. Σήμερα θέλουμε μπόλικο πίτα για σουβλάκι που σε ρηχό ταψί θα ζεστάνουμε στον φούρνο με αλάτι, λίγο ελαιόλαδο και ρίγανη. (Γίνεται και στη φρυγανιέρα ή την τοστιέρα, καθ' ότι ο φούρνος θα στενάζει από άλλες διε-

γασίες.) Επίσης, αν έχουμε σουβλάκια, ας θυμηθούμε το παλιό, αθάνατο καλαμάκι με μια φέτα μαλακό, «πολυτελείας» ψωμάκι καρφωμένο στην κορφή του.

● Παϊδάκι, ο βασιλιάς της ημέρας

Πορτάζει μαζί με την Τσικνοπέμπτη και η επιτυχία του εξαρτάται από τον χασάπη. Θα το προτιμήσεις από τα πλευρά του ζώου και μόνον, όλα τα παϊδάκια κομμένα μοιόμορφα, στο ίδιο, λεπτό, πάχος (1.5-2 εκ.). Στον φούρνο, το παϊδάκι δεν έχει τη χάρη της σχάρας. Υπάρχει, όμως, μια παλιά συνταγή που θα το απογειώσει: τηγανίζεις τα παϊδάκια σε ελαιόλαδο –αν θες προσθέτεις και κανένα κλωναράκι δεντρολίβανο ή θυμάρι– και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ροδίσει. Σβήνεις με μπόλικο χυμό λεμονιού και αφήνεις να απορροφηθεί μέχρι να κάνει αυτή τη μαγική, λεμονάτη σαλτσούλα-χαρά της βούτα!

● Χωρίς πατάτα, τσίκνισμα δεν γίνεται

Και η αλήθεια είναι πως η ημέρα την λαχταρά τηγανητή. Αν έχεις κόσμο, αυτό μεταφράζεται σε πολλές ώρες πάνω από ένα τηγάνι και εσύ τη μέρα αυτή την είχες αλλιώς ονειρευτεί. Υπάρχει, όμως, η λύση της ψευδοτηγανητής, η οποία βγαίνει ολοτράγανη και επιπλέον, δεν απορροφά διόλου λάδι στο εσωτερικό της. Και ένα ακόμη μπόνους, μπορείς από την προηγούμενη να τη βράσεις. Βράζουμε, λοιπόν, σε αλατισμένο νερό με τη φλούδα τους ή χωρίς, όσες πατάτες θέλουμε. Τις στραγγίζουμε, τις κόβουμε στο μέγεθος που θέλουμε, στρώνουμε με χαρτί το ρηχό ταψί του φούρνου και τις αραδιάζουμε: αν τις σπάσουμε και λίγο με το χέρι, γίνονται ακόμη πιο κρατσανιστές. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι και αν θέλουμε, ρίγανη ή θυμάρι ή πάπρικα ή οποιοδήποτε μείγμα μπαχαρικών ή σκόρδο. Ψήνουμε στους 220°C μέχρι να ροδίσουν και να τραγανίσουν.

● Προσοχή στη σαλάτα

Η άφθονη πρωτεΐνη του τραπέζιού αποζητά σαλάτες με λαχανικά. Όποια βάλει ο νους σου –εκτός από χωριάτικη που είναι εκτός εποχής, με εξαίρεση τα ντοματίνια, καθότι παντός καιρού. Πράσινες εμπνεύσεις με γλυκερές σάλτσες, αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα, τυριά, αλλαντικά και ξηρούς καρπούς, κρατείστε τες για μια άλλη ευκαιρία. Θυμηθείτε τα φρέσκα μυρωδικά, μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, βασιλικό, ξύσμα λεμόνι, δυόσμο και μυρώνια που λατρεύουν το κρέας.

● Τσίκνισμα με θέμα

Το θεματικό τσίκνισμα έχει τα καλά του, αποφεύγει τα πολλά ψώνια και τις πολύπλοκες προετοιμασίες. Μια βραδιά Μπέργκερ είναι ότι πρέπει και σου έχω την τέλεια αμερικάνικη, συνταγή: παίρνεις κιμά από λάπα, στον οποίο λες του χασάπη να σου προσθέσει και λίγο λίπος. Σοτάρεις με ελαιόλαδο και αλάτι, μπόλικο κρεμμύδι σε φετάκια. Ζυμώνεις τον κιμά με το κρεμμύδι, αλατοπίπερο, λίγη σόγια σος και τίποτα άλλο. Φτιάχνεις ρολό τον κιμά, στο μέγεθος του ψωμακιού και τον κόβεις σε χοντρά κομμάτια. Σε αντικοληπτικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, δίνεις χρώμα στα μπιφτέκια και από τις δυο πλευρές και μετά, όπως είναι το τηγάνι το μεταφέρεις στον φούρνο, στους 200°C, για 8 λεπτά. Μην ξεχάσεις τα συνοδευτικά: ψωμάκια, πίκλες, λαχανικά, μαγιονέζα, μουστάρδα.

● Η ψησταριά της μιας φορές

Αν δεν έχεις μπάρμπεκιου και ψησταριά αλλά πολύ ποθείς μια τσίκνα έστω για το γούρι, υπάρχει η low budget εκδοχή μιας ψησταριάς, στα μεγάλα σούπερ μάρκετ: ταψάκι-ψηστιέρα με κάρβουνα μιας χρήσης. Τα κάρβουνα είναι έτοιμα σε δέκα λεπτά, η νοστιμιά ανάλογη με της ψησταριάς στη βάρη και στο τέλος το όλο σκηνικό πετιέται στα σκουπίδια, οπότε δεν χρειάζεται πλύσιμο. **A**

FRESH VOICES SESSIONS

by

voice
voice
voice
102.5

Ο VOICE 102.5, ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΓΑΛΛΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΙΣ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΦΩΝΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΚΑΙ ΔΙΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΑΚΡΟΑΤΕΣ ΤΟΥ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΚΟΙΝΟ, ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΣΚΗΝΗ. Ο ΝΕΟΣ ΘΕΣΜΟΣ, FRESH VOICES, ΕΠΑΝΕΡΧΕΤΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΔΙΠΛΟ LIVE, ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ ΜΕ ΤΟΥΣ AMENSIA PILLS ΚΑΙ ΤΑΣΟ ΜΕΛΕΤΟΠΟΥΛΟ (FEAT. CHRISTINA SAMARA & IRWAN EASTY) ΣΤΟΝ ΕΠΙΒΛΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΓΑΛΛΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΜΑΡΤΙΟΥ ΣΤΙΣ 20.30. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ SESSIONS, ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ.

Της ΛΙΑΝΑΣ ΜΑΣΤΑΘΗ



MELETOPOULOS TASOS

Ο Τάσος Μελετόπουλος είναι συγγραφέας και μουσικός. Τη δεκαετία του '70 ήταν μουσικός επιμελητής στα «Καθημερινά» επί Μάνου Χατζιδάκι. Σπούδασε στο Παρίσι και τη Νέα Υόρκη όπου αποφοίτησε από το New York University. Τη δεκαετία του '80 δημιούργησε και συμμετείχε στα club «Εργοστάσιο», «Αεροδρόμιο», «Α-τομο», «Βυθός» και την «Ντέρτι Πίτσα». Ήταν εκδότης του περιοδικού «Πρόσωπα» τη δεκαετία του '90 και έχει γράψει έξι βιβλία, δύο από τα οποία έχουν μεταφραστεί στα Γαλλικά και τα Ιαπωνικά. Έχει συνθέσει μουσική για ταινίες μεγάλου και μικρού μήκους και για χοροθέατρο.

— Διαβάζοντας το εντυπωσιακό βιογραφικό σας έχουμε την αίσθηση ότι όλες οι δραστηριότητές σας ήταν το προλεούδιο μιας καθορισμένης πορείας που οδηγούσε στην ενασχόληση με τη μουσική. Έτσι είναι; Ήταν πάντα αυτός ο στόχος σας;

Από μικρός ήθελα να ασχοληθώ με τη μουσική, αλλά δεν το είχα τόσο ως «στόχο» όσο ως τρόπο έκφρασης. Ξεκίνησα παίζοντας πιάνο στα 18, όταν ήμουν στο Παρίσι για σπουδές. Στα 20 μου ήμουν μουσικός επιμελητής στην εκπομπή «Τα Καθημερινά», τα οποία παρουσίαζαν στο Τρίτο πρόγραμμα του Μάνου Χατζιδάκι, ο Άρης Δαβαράκης με τη Μαρίκα Τζιραλίδου. Εκεί «γνώρισα» τους maîtres της μουσικής, έψαξα πολύ πρώτες εκτελέσεις όπου έπαιζαν οι ίδιοι οι συνθέτες το έργο τους, και σπάνια κομμάτια που δεν κυκλοφορούσαν στην Ελλάδα. Εκείνη την περίοδο έγραφα και το πρώτο μου τραγούδι για το φεστιβάλ της Κέρκυρας που διοργάνωσε ο Μάνος Χατζιδάκις, με στίχους του Άρη Δαβαράκη και ερμηνεία της Τάνιας Τσανακλίδου. Το τραγούδι είχε τίτλο «Για να σ' ακουμπώ στο ώμο» και διακρίθηκε στο φεστιβάλ.

Συνέχισα τις σπουδές μου στο Ν.Υ. και επέστρεψα στην Ελλάδα για να δουλέψω με τον πατέρα μου, αλλά όλα αυτά τα σχέδια γκρεμίστηκαν από τον θάνατό του στα 49 του χρόνια. Τότε ο αδερφός μου είχε την ιδέα να γίνει στο οικογενειακό εργοστάσιο ξυλείας το club «Εργοστάσιο». Μπήκα με χίλια σ' αυτή τη δουλειά για 10 χρόνια. Ακό-

μα και εκεί προσπαθούσα να εκφραστώ φέρνοντας την τέχνη στη νύχτα. Συνεργάστηκα με τον Δημήτρη Παπαϊωάννου, που μου είχε συστήσει ο Πάννης Τσαρούχης. Αυτή η συνεργασία μου έκανε πιο απαλή την επιβίωση στον δύσκολο αυτό δρόμο. Ο στόχος μου μάλλον ήταν πάντα αυτός: να ασχολούμαι με οτιδήποτε με φέρνει πιο κοντά στη δημιουργία και την τέχνη.

— Συγγραφέας, επιχειρηματίας, ζωγράφος, ποιητής, σκηνοθέτης, μουσικός, ποια ιδιότητα σας εκφράζει καλύτερα;

Όταν με ρωτούν τι δουλειά κάνετε απαντώ «είμαι συνταξιούχος», γιατί άντε να εξηγήσω! Η σύνθεση τραγουδιών και η ζωγραφική με εκφράζουν αυτόν τον καιρό. Αυτό όμως μπορεί αύριο να αλλάξει. Ο χαρακτήρας μου είναι έτσι. Απροσάρμοστος!

— Ο έρωτας, η αγάπη, ο χωρισμός κυριαρχούν στις μελωδίες σας. Τι σας δίνει την έμπνευση που χρειάζεστε για να γράψετε τους στίχους για ένα τραγούδι;

Πρώτα γράφω τη μελωδία τραγουδώντας φράσεις-λέξεις-συναισθήματα που με έκαναν να τη γράψω. Μετά, όταν την ακούω, φαντάζομαι μια ιστορία και προσπαθώ να την εκφράσω με λέξεις. Είμαι γεμάτος ιστορίες που θέλουν να βγουν στην επιφάνεια. Ιστορίες αγάπης, προδοσίας, χωρισμού και έρωτα.

— Πώς επιλέγετε τις φωνές με τις οποίες συνεργάζεστε;

Αν η φωνή έχει τη ρίζα της στην καρδιά και εκφράζει αυτό που λέει ο στίχος, τη διακρίνω.

— Με ποιους άλλους τραγουδιστές θα θέλατε να συνεργαστείτε;

Με πολλούς. Προτιμώ όμως να μη σας πω γιατί θα ακουστώ ψώνιο.

— Ποια από τις συνθέσεις σας είναι η πιο αγαπημένη και γιατί;

Η πιο αγαπημένη μου σύνθεση είναι η «Βεράντα». Το πρώτο μου ορχηστρικό έργο που γράφτηκε για την έκθεση ζωγραφικής του Πύργου Χαδούλη στην Γκαλερί Ζουμπουλάκη.

— Έχετε συνθέσει ορχηστρική μουσική για εικαστικές παρεμβάσεις, για ταινίες, για χοροθέατρο, μέχρι την «αισθηματική pop», όπως τη χαρακτηρίσε ο Γ. Νένης. Τι έχει αλλάξει από τις πρώτες σας συνθέσεις μέχρι τώρα;

Όταν ακούω συνθέσεις που έκανα πριν 25 χρόνια αναρωτιέμαι τι έβρισκα σ' αυτές. Σκέφτομαι πόσο παιδικές είναι. Αναγνωρίζω όμως μελωδίες και συγχορδίες που χρησιμοποιώ στα καινούργια μου τραγούδια. Το ένα φέρνει το άλλο. Σε όλα ισχύει αυτό. Ιδίως στην τέχνη.

— Ποια ήταν τα μουσικά σας ακούσματα μεγαλύτενωντας;

Beatles, Ravel, Eric Satie, Debussy, Morricone...

— Μελλοντικά σχέδια;

Ετοιμάζω: «Το τραγούδι του Φαύνου». Ποιητικό έργο του Πύργου Κακουλίδη για χοροθέατρο. Ένα τραγούδι μου σε στίχους της Ρέας Βιτάλη που τραγουδά η μοναδική Μάρθα Φριτζήλα και θα κυκλοφορήσει τον Μάιο. Και πάντα ελληνικά και ξένα τραγούδια με τη Χριστίνα Σαμαρά και τον Irwan Easty.

— Τι να περιμένουμε στο Γαλλικό Ινστιτούτο τη Δευτέρα 11/3 στις 20:30;

Δώδεκα αγγλικά τραγούδια από τη χαρισματική Χριστίνα Σαμαρά και τον ταλαντούχο Irwan Easty. Ο Άρης Δαβαράκης έγραψε στίχους σε δύο τραγούδια και ο φίλος Χρήστος Αλεξάκης τα ενορχήστρωσε. **A**



AMNESIA | PILLS

Οι Amnesia Pills είναι ένα αγγλόφωνο μουσικό σχήμα από την Αθήνα. Ο ήχος τους, μελωδικός, κινείται μεταξύ alternative rock, indie και pop, έχοντας σαφείς αναφορές στην αγγλική σκηνή των 80s, αλλά με μια πιο σύγχρονη ματιά. Το συγκρότημα έχει πέντε μέλη, τους: Γιώργο Μπίλιο (φωνή), Σταύρο Πηλαδάκη (πλήκτρα), Στέφανο Ψαραδάκη (τύμπανα), Κιάρα Σαφαρή (μπάσο), Κώστα Μιχαλό (κιθάρα).

— Από πού αντλήσατε την έμπνευσή σας για το τελευταίο σας άλμπουμ «Ripples in a linear world»;

Στο μεγαλύτερο μέρος τους τα τραγούδια γράφτηκαν στη διάρκεια της πανδημίας. Η περίοδος του πρώτου εγκλεισμού δεν είχε σε όλους την ίδια επίδραση. Από κάποιους βιώθηκε ως μια επώδυνη συνθήκη, γεμάτη φόβο και αγωνία, και από άλλους ως ένα δώρο, μια απενοχοποιημένη επιβράδυνση απέναντι σε ρυθμούς εξοντωτικούς. Μπροστά σε αυτή τη διπλή ανάγνωση προσπαθήσαμε να σταθούμε με τρόπο δημιουργικό, με τραγούδια που άλλοτε μιλούν για τον πόνο, την αποξένωση και την καταστροφή του πλανήτη, και άλλοτε για τον ανέμελο έρωτα και την ελπίδα μιας πιο φωτεινής ημέρας που έρχεται.

— Ο τίτλος πώς προέκυψε; Τι σημαίνει;

Σημαίνει κυματισμοί σε έναν γραμμικό κόσμο. Η εικόνα των κυματισμών που ταξιδεύουν σε έναν σκληρό γραμμικό άξονα προκαλεί μια ενδιαφέρουσα αντίθεση. Εάν πετάξεις ένα βότσαλο στο κέντρο της λίμνης θα παρατηρήσεις να γεννιούνται κυματισμοί, που όσο μακραίνουν από το σημείο εκείνο τόσο μειώνεται η έντασή τους, ενώ αυξάνεται η ακτίνα τους. Και ταξιδεύουν μακριά, χωρίς πια να έχεις έλεγχο σε αυτό που γίνεται. Ενεργεί ερήμην σου. Έτσι και στη ζωή, αλλά και στην τέχνη, ποτέ δεν μπορείς να ξέρεις τι απο-

τέλεσμα θα έχει κάτι που είπες ή έκανες. Είναι μια ιδέα του Irvin Yalom από ένα βιβλίο του. Στον όρο γραμμικό μπορεί ο καθένας να δώσει όποια σημασία θέλει. Για κάποιους είναι ο χρόνος, για άλλους κάτι διαφορετικό.

— Το 2023 κυκλοφόρησε το ντεμπούτο άλμπουμ σας, ενώ το πρώτο σας single είχε κυκλοφορήσει το 2016. Γιατί χρειάστηκε να περμένουμε επτά χρόνια;

Μπορεί γιατί το 7 είναι ο μαγικός αριθμός... (γέλια) Στην πραγματικότητα ήταν η απόφαση να περάσουμε από τα singles στην αποτύπωση ενός δίσκου. Και για να γίνει αυτό έπρεπε να βρούμε την ψηφίδες που θα τον αποτελούσαν. Όπως θα δείτε, κάποια από τα singles που κυκλοφορήσαμε κατά καιρούς δεν συμπεριλήφθηκαν στον δίσκο γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο. Μας φάνηκαν «ξένα» ως προς το όλο.

— Πώς προέκυψε η σύνθεση του συγκροτήματος;

Η τωρινή σύνθεση του σχήματος έχει προκύψει τον τελευταίο 1,5 χρόνο περίπου. Τα δύο μέλη που θεωρούνται με έναν τρόπο ιδρυτικά είναι ο Σταύρος Πηλαδάκης (πλήκτρα) που έχει επωμιστεί το κομμάτι του song writing και της παραγωγής και ο Γιώργος Μπίλιος που είναι η φωνή του group σε όλα τα επίπεδα. Η Κιάρα Σαφαρή (μπάσο), αν και η βενιαμίν της παρέας είναι το τρίτο τη χρονολογική τάξει μέλος και ξεκάθαρα η ήρεμη δύναμη. Ο Στέφανος Ψαραδάκης στα τύμπανα και ο Κώστας Μιχαλός στην κιθάρα είναι the last but not least και έφεραν στο σχήμα την εμπειρία χρόνων, αλλά και τη δημιουργικότητα που έπρεπε.

— Πόσο εύκολη ή δύσκολη είναι η συνύπαρξη διαφορετικών προσωπικοτήτων σε μια μπάντα;

Νομίζω ότι από τη στιγμή που έρχεσαι σε μια

μπάντα έχεις ήδη νομοτελειακά αποφασίσει να βάλεις νερό στο κρασί σου. Ειδάλλως καλύτερα να κάνεις solo καριέρα. Εννοώ ότι πρέπει να αποδεχτείς τη διαφορετικότητα των επιρροών και των ακουσμάτων. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει ότι σε μια pop/rock μπάντα είναι ευπρόσδεκτος κάποιος που ακούει μόνο λαϊκά. Νομίζω ούτε αυτός θα έπαιρνε την πρωτοβουλία να έρθει... Όμως, βάσει ενός ευρύτατου κοινού παρονομαστή που αποτελεί την πρώτη συμφωνία, τα διαφορετικά ερείσματα, άρα και οι προσωπικότητες είναι προς όφελος μιας μπάντας. Αρκεί να είσαι ανοιχτός. Πάντα κάτι μαθαίνεις από τον άλλο, τραγούδια, συμπεριφορές, συνήθειες. Και αυτό αντανακλά και στη μουσική σου.

— Έχετε αναφέρει ότι το 2020 αποφασίσατε να αλλάξετε τον ήχο της μπάντας. Τι σας οδήγησε σε αυτό;

Από το 2019 αποφασίσαμε να αλλάξουμε τον τρόπο που δουλεύουμε στο στούντιο. Μέχρι τότε επεξεργαζόμασταν τα τραγούδια στις πρόβες και στο στούντιο επαναλαμβάναμε την προσέγγιση στην οποία είχαμε καταλήξει. Αυτό έχει ορισμένα μειονεκτήματα γιατί μπορεί να λειτουργεί περιοριστικά (είναι συγκεκριμένα αυτά που μπορούν να παίξουν πέντε άνθρωποι), ενώ το στούντιο παρέχει τεράστιες δυνατότητες πειραματισμού. Η αλλαγή αυτή μας οδήγησε σε νέους δρόμους και σε έναν ήχο αρκετά διαφορετικό.

— Τα τραγούδια σας είναι στα αγγλικά, θεωρείτε ότι έτσι μπορείτε να στοχεύσετε και σε μια καριέρα στο εξωτερικό ή είναι ο τρόπος που προτιμάτε να εκφράζεται τις μουσικές σας ανησυχίες;

Το να στοχεύει κανείς σε διεθνή καριέρα κάνοντας αγγλόφωνο στην Ελλάδα είναι μάλλον μια ανεδαφική προσδοκία. Υπάρχει τόσος ανταγωνισμός με καλλιτέχνες που ζουν στο εξωτερικό και επιπλέον η αγορά μας είναι πολύ μικρή για να δημιουργήσει το «θαύμα» εκείνο που θα τραβήξει το ενδιαφέρον ξένων εταιρειών και ατζέντηδων. Όμως ο αγγλικός στίχος ταιριάζει περισσότερο στη μουσική που θέλουμε να κάνουμε. Επικεντρωνόμαστε στην παραγωγή και φροντίζουμε ώστε ο στίχος μας να είναι τουλάχιστον εξίσου δυνατός με τη μουσική, αν όχι περισσότερο. Εννοείται ότι χαιρόμαστε όταν μαθαίνουμε ότι φίλοι ακούνε τραγούδια μας π.χ. σε σούπερ μάρκετ στη Ζυρίχη ή όταν μας έρχεται ειδοποίηση ότι τα συμπεριλαμβάνουν ξένα ραδιόφωνα.

— Έχετε γράψει στο fb ότι «η pop μουσική δεν χρειάζεται να είναι ασήμαντη. Σοβαρά πράγματα μπορούν να ειπωθούν και ίσως να γίνουν δεκτά πιο εύκολα με έναν up tempo ρυθμό». Πιστεύετε ότι όταν χαρακτηρίζεται ένα τραγούδι pop, απαξιώνεται από ένα μέλος του κοινού;

Δεν θα έπρεπε. Οι Beatles, ας πούμε, είναι το πιο διαδεδομένο pop συγκρότημα της Μ. Βρετανίας, μην πω και του κόσμου όλου και μας φάνε οι φαν των Stones. Και έχουν γράψει τραγούδια με ποιητική θεματολογία. Κι ο Justin Bieber pop είναι, θα πείτε. Το θέμα είναι ότι υπάρχει και το ένα και το άλλο. Δηλαδή pop μουσική που επιλέγει πώς θα πει και τι θα πει ανάλογα.

— Ποια είναι η πιο ισχυρή σας ανάμνηση από την εμφάνισή σας στο Rockwave το 2017;

Από τη μία η υπερβολική ζέστη (46 βαθμοί κελσίου) και το ατυχές κρασάρισμα του υπολογιστή πάνω στη σκηνή, και από την άλλη η συμμετοχή σε μια τεράστια παραγωγή δίπλα σε μεγάλα διεθνή ονόματα, όπως οι Placebo και ο Sivert Höyem.

— Μελλοντικά σχέδια;

Αυτή τη στιγμή έχουμε ξεκινήσει να δουλεύουμε νέο υλικό προκειμένου σύντομα να κυκλοφορήσουμε το καινούργιο μας ep. Ελπίζω να μη χρειαστεί πάλι άλλα 7 χρόνια... (γέλια). Επίσης, μας έχουν λείψει τα live και νομίζω ότι και σ' αυτή την κατεύθυνση θα κινηθούμε πλέον.

— Τι να περιμένουμε τη Δευτέρα 11/3 στο Γαλλικό Ινστιτούτο;

Ένα δυνατό live με κομμάτια από όλη μας την πορεία, με έμφαση στον δίσκο και μια γεύση από αυτά που έρχονται...●





critic's CHOICE

ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

Μάμα Γκλόρια (AMA GLORIA) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μαρί Αματσουκελί ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Λουίζ Μορό-Πανζανί, Ιλσά Μορένο Ζέγκο, Αρνό Ρεμποτί

Η εξάχρονη Κλεό που ζει στο Παρίσι με τον πατέρα της, λατρεύει την νταντά της, την Γκλόρια, μια Αφρικανή μετανάστρια, που την μεγαλώνει σαν να είναι δικό της παιδί. Ανάμεσα τους έχει δημιουργηθεί ένα μοναδικό δέσιμο που όμως θα δοκιμαστεί έντονα όταν η Γκλόρια μαθαίνει για τον θάνατο της μητέρας της και αναγκάζεται να επιστρέψει στην πατρίδα, αλλά και στην οικογένειά της.

«Εγώ έχω αναμνήσεις μόνο με σένα» λέει η μικρή Κλεό στην Γκλόρια με ειλικρίνεια και σαν κάτι που θεωρεί φυσικό ή λογικό, όταν εκείνη της δείχνει παλιές φωτογραφίες της οικογένειάς της. Η ταινία της Μαρί Αματσουκελί, που μας είχε κερδίσει πριν από μια δεκαετία με το ιδιουσγγρασιακά απελευθερωτικό «Party girl», είναι μια συγκινητική δημιουργία γύρω από μια διαφορετική «μητρική» σχέση. Η συντριβή που νιώθει η μικρή Κλεό (μια απίστευτη ερμηνεία από τη νεαρή πρωταγωνίστρια) ύστερα από την αναγκαστική αναχώρηση και απουσία της αγαπημένης της νταντάς, αναγκάζει τον πατέρα της να της επιτρέψει να περάσει τις καλοκαιρινές διακοπές της στο αφρικανικό νησί καταγωγής της Γκλόρια. Στη διάρκεια αυτού του επεισοδιακού καλοκαιριού θα συμβούν περιστατικά (η Γκλόρια έχει δύο παιδιά που έκανε πολλά χρόνια να τα δει, εκ των οποίων το μικρό αγόρι θεωρεί υπεύθυν για την απουσία της μητέρας του την ανεπιθύμητη Κλεό) που θα οδηγήσουν τη σχέση τους σε απρόσμενες καταστάσεις. Καταστάσεις που έχουν μια έντονη δραματικότητα, αλλά η ντελικάτη και γεμάτη ευαισθησία γραφή της σκηνοθέτριας διαχειρίζεται με αφοπλιστική λεπτότητα και ειλικρίνεια. Με την κάμερα πεισματικά κολλημένη στο τόσο εκφραστικό πρόσωπο της μικρής ηρωίδας ώστε να γίνουμε συμμετοχοί του άγχους, του ενθουσιασμού, της λύπης και της χαράς που νιώθει σε κάθε νέα «περιπέτεια» της, η ικανότατη Μαρί Αματσουκελί υπογράφει μια από τις πιο τρυφερές ταινίες που είδαμε τελευταία. Το «Μάμα Γκλόρια» που άνοιξε την Εβδομάδα Κριτική του Φεστιβάλ Καννών το 2023 και κέρδισε τον Χρυσό Αλέξανδρο στο τμήμα Newcomers του 64ου Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης, είναι μια σύνθετη συναισθηματική «Οδύσσεια». Μια ιστορία με στοιχεία πρόωρης «ενηλικίωσης» για τη μικρή ηρωίδα, αλλά και μια σπαραχτική επίκληση αγάπης και στοργής από όλους ανεξαιρέτως τους πρωταγωνιστές.

ΑΚΟΜΗ

►►► «Σκύλος & Γάτα: Μια τρελή καταδίωξη» (Chien et Chat) (-) της Ριμ Κερίσι, φέρνει μία γάτα ινφλουένσερ με εκατομμύρια ακολούθους κι ένα αδέσποτο κουτάβι σε μια τρελή περιπέτεια. ►►► «Ο τελευταίος αυτοκράτορας» (The Last Emperor) (""½) του Μπερνάρντο Μπερτολούτσι είναι το βραβευμένο με 9 Όσκαρ έπος για τον τελευταίο Κινέζο αυτοκράτορα, που ξαναβγαίνει στις αίθουσες.

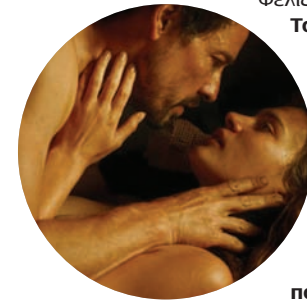
«Περιπλανιόμαστε χωρίς προορισμό» (Κάποια μέρα θα πούμε τα πάντα ο ένας στον άλλον)

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

➔ Αυτάκι-Οι «Υπέροχες μέρες» του Βιμ Βέντερς αλλά και του «Dune» συνεχίζονται

Κάποια μέρα θα πούμε τα πάντα ο ένας στον άλλον (SOMEDAY WE' LL TELL EACH OTHER EVERYTHING) (**1/2)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Έμιλι Ατέφ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μαρλένε Μπάρου, Φέλιξ Κράμερ

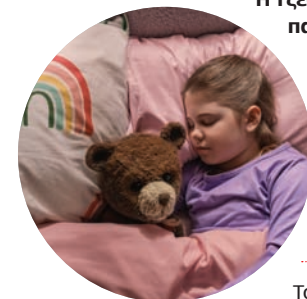


Το καλοκαίρι του 1990, η νεαρή Μαρία μετακομίζει στο αγροτικό σπίτι του φίλου της λόγω της αδυναμίας της χωρισμένης μητέρας της να τη συντηρήσει. Εκεί έρχεται σε επαφή για πρώτη φορά με την ανόθευτη αγάπη και την καλοσύνη της νέας της οικογένειας, αλλά και με το ερωτικό πάθος που της προκαλεί ένας μοναχικός, μεσήλικας χωρικός.

Η απόπειρα να συνδεθεί το πολιτικό στοιχείο (η διχοτομημένη Γερμανία βρίσκεται σε φάση επανένωσης μετά την πτώση του υπαρκτού σοσιαλισμού) με την υπαρξιακή και ερωτική αναζήτηση της ηρωίδας που λατρεύει το διάβασμα και ονειρεύεται μια άλλη ζωή, δίνεται με άνισα αποτελέσματα από την Έμιλι Ατέφ του «Πιο πολύ από ποτέ». Η ερωτική ιστορία παρουσιάζεται σαν την περιπέτεια ενός καταραμένου, αυτοκαταστροφικού ρομάντζου που παρ' ότι έχει ενδιαφέρον δεν δίνει απόλυτα με την κρίση που βιώνει ένα ολόκληρο έθνος το οποίο βρίσκεται στο μεταίχμιο μιας κρίσιμης ιστορικής φάσης. Πολλά στοιχεία της διττής ιστορίας μοιάζουν είτε περιττά είτε άστοχα, το κομμάτι της ψυχολογικής σκιαγράφησης των βασικών χαρακτήρων είναι άνισα μοιρασμένο (οριακά καρικατούρες κάποιοι χαρακτήρες), αλλά ο φακός καλύπτει τις αδυναμίες του φιλμ, όταν στρέφεται στο αστραφτερό και γεμάτο ζωή πορτρέτο της πρωταγωνίστριας.

Ένας φανταστικός φίλος (IMAGINARY) (**)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζεφ Γουάντλουου ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: ΝτεΓουάντα Γουαίτζ, Τομ Πέιν, Τέγκεν Μπερνς



Η Τζέσικα επιστρέφει στο σπίτι της παιδικής της ηλικίας με την οικογένειά της. Εκεί η μικρότερη θετή κόρη της, Άλις, βρίσκει ένα λούτρινο αρκουδάκι που το ονομάζει Τσότσι. Η Άλις αναπτύσσει μια εμμονική σχέση με τον Τσότσι, ο οποίος την «βάζει» να κάνει περίεργα πράγματα.

Το θέμα του φανταστικού φίλου που εφευρίσκουν αρκετά παιδιά για να κλύψουν συναισθηματικά κενά ή να βρουν την ψυχολογική βοήθεια που χρειάζονται, εμπνέει το σενάριο του φιλμ που ακολουθεί πιστά τους κανόνες του μεταφυσικού τρόμου. Και παρ' ότι η ταινία δεν έχει το κάτι παραπάνω που θα έκανε τον θεατή να τρομάξει πραγματικά, πετυχαίνει να διατηρεί το σασπένς χάρη σε 2-3 καλοφτιαγμένες σκηνές που οδηγούν την πλοκή σε άγνωστα λημέρια.

Όσκαρ 2024: Θα γράψει ιστορία ο Λάνθιμος;

Δύσκολο, πολύ δύσκολο. Ειδικά από τη στιγμή που ο Νόλαν και το «Οπενχάιμερ» έχουν σαρώσει σχεδόν όλα τα κινηματογραφικά βραβεία τον τελευταίο μήνα.

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

Τα ξημερώματα της ερχόμενης Δευτέρας θα γνωρίζουμε αν ο Γιώργος Λάνθιμος θα γίνει ο πρώτος σκηνοθέτης ελληνικής καταγωγής που θα κατακτήσει το αντίστοιχο βραβείο Όσκαρ. Αφήνοντας στην άκρη τον Ελία Καζάν που είναι ειδική περίπτωση, στο παρελθόν μόνο ο Κώστας Γαβράς, ο Μιχάλης Κακογιάννης, ο Αλεξάντερ Πέιν, αλλά και ο Λάνθιμος έχουν φτάσει κοντά στην πηγή αλλά νερό δεν ήπιαν. Ο Γαβράς με το «Ζ»

το 1970 βρέθηκε στην πεντάδα των καλύτερων σκηνοθετών, αλλά νικητής αναδείχτηκε ο Σλέινγκερ για τον «Καουμπόι του μεσονυχτίου». Ο Μιχάλης Κακογιάννης παρ' ότι είχε τρεις υποψηφιότητες το 1965 για ταινία, σκηνοθεσία και διασκευασμένο σενάριο του «Αλέξη Ζορμπά», έχασε τελικά και τα τρία βραβεία από το «Ωραία μου κυρία» του Τζορτζ Κιούκορ και το «Μπέκετ» (σενάριο). Τέλος, οι απόπειρες του ο Πέιν για το Όσκαρ σκηνοθεσίας με τα «Πλαγίως», «Οι απόγονοι» και «Nebraska» δεν είχαν αίσιο τέλος, ενώ και ο Λάνθιμος έχασε στη δική του μία υποψηφιότητα για την «Ευνοούμενη» από τον Αλφόνσο Κουαρόν («Roma») το 2019. Τα προγνωστικά δεν είναι υπέρ του Έλληνα σκηνοθέτη. Το βραβείο της καλύτερης σκηνοθεσίας έχει σχεδόν «κλειδώσει» στον Κρίστοφερ Νόλαν, ενώ και στην κατηγορία της καλύτερης ταινίας το «Οπενχάιμερ» δείχνει να αφήνει πίσω τα όποια περιθώρια ανατροπής είχε το «Poor things». Οι τελευταίες βρα-

βεύσεις στις ενώσεις παραγωγών, ηθοποιών κ.λπ. έρχονται να αμφισβητήσουν το μέχρι πρότινος πιο σίγουρο Όσκαρ του φιλμ στις μεγάλες κατηγορίες – εκείνο της Έμα Στόουν στην κατηγορία του Α' Γυναικείου ρόλου. Με ένα φοβερό κρεσέντο και με ισχυρό ατού την ετυμολογία των ηθοποιών που χάρισαν στη Λίλι Γκλάστοουν το βραβείο της καλύτερης γυναικείας ηθοποιού για το 2023, η πρωταγωνίστρια του σκορσεζικού «Οι δολοφόνοι του αντισυμβατικού φεγγαριού» έχει αποκτήσει προβάδισμα απέναντι στην Μπέλα Μπάξτερ της καταπληκτικής Στόουν.

Όλα δείχνουν ότι το «Οπενχάιμερ» θα σαρώσει τα φετινά Όσκαρ με ένα νούμερο μεταξύ 6-8 νικιών: σχεδόν σίγουρα είναι τα βραβεία σε ταινία, σκηνοθεσία, Α' Αντρικού (Κ. Μέρφι), Β' Αντρικού (Ρόμπερτ Ντάουνι Τζ.), φωτογραφία, μοντάζ, μουσική και ήχο, ενώ διεκδικεί τα Όσκαρ στις κατηγορίες της καλλιτεχνικής διεύθυνσης και των κοστουμιών.





© ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΑΤΣΑΝΗ

ΘΕΑΤΡΟ

«Τζούλια»

Μήπως, τελικά, υπάρχει αυτό που λέμε κάρμα

Η νέα παράσταση του **Τάσου Ιορδανίδη**, βασισμένη στη «Δεσποινίδα Τζούλια», του Αύγουστου Στρίντμπεργκ

Τάσος Ιορδανίδης τα τελευταία χρόνια καταπιάνεται συνεχώς με τη θεατρική συγγραφή και από ό,τι φαίνεται του ταιριάζει πολύ. Μετά τη μεγάλη του επιτυχία «*Θέλω να σου κρατάω το χέρι*» για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, και το «*Φακντ-Απ*», ένα έργο για τη νέα γενιά που εντυπωσίασε από την πρώτη στιγμή, συνεχίζει τον συγγραφικό του ρόλο επιδιώκοντας όλο και μεγαλύτερα στοιχήματα. Εμπνευσμένος από τη «*Δεσποινίδα Τζούλια*», το κλασικό αριστούργημα του **Αύγουστου Στρίντμπεργκ**, γράφει την «*Τζούλια*», ένα ολοκαίνουργιο θεατρικό έργο. Με κεντρικό του πυλώνα την κοινή ρήση «Αμαρτίες γονέων παιδεύουσι τέκνα», θέτει ερωτήματα και σχολιάζει την πάλη των κοινωνικών τάξεων, το αδηφάγο πρόσωπο των μέσων μαζικής ενημέρωσης, την έννοια της φιλίας, την τοξικότητα των ανθρώπινων εξαρτητικών σχέσεων, τον κοινωνικό ρατσισμό, τη χρήση ουσιών, την προδοσία, τον έρωτα στη διάσταση του πόθου, τη δυσκολία του ανθρώπου να αγαπήσει, αλλά και τη βαθιά του ανάγκη να αγαπηθεί, και το ανικανοποίητο του είδους μας. Μήπως τελικά υπάρχει αυτό που λέμε κάρμα και τίποτα τελικά δεν είναι τυχαίο; Ξεκινάει αυτό το εγχείρημα, λοιπόν, με σκοπό να αποκωδικοποιήσει τα ζητήματα που έθεσε ο Στρίντμπεργκ στην εποχή του και να τα μεταφέρει στη σύγχρονη πραγματικότητα. Εμπνευσμένος από το νατουραλιστικό μανιφέστο του Στρίντμπεργκ, αναρωτιέται πώς θα ήθελε ο δημιουργός του να ανέβει στο σήμερα. Τολμά συνεπώς να «γκρεμίσει» τον τέταρτο τοίχο που υπάρχει ανάμεσα στους θεατές και τους ερμηνευτές, στοχεύοντας στη δημιουργία της αίσθησης ή και της ψευδαισθήσεως ότι όλα αυτά που διαδραματίζονται μπορεί και να μην ανήκουν στο πλαίσιο μιας θεατρικής παράστασης.

Λίγα λόγια για την υπόθεση: Η παράσταση ξεκινάει σε ένα ιστορικό θέατρο της Πατψίων τον Μάρτιο του 2024. Λίγες μέρες αργότερα έχει πρεμιέρα ο «*Άμλετ*». Το θέατρο έχει μετατραπεί σε εργοτάξιο. Γίνονται ηλεκτρολογικές και κατασκευαστικές σκηνογραφικές εργασίες. Σκόνη και μπερδεμένα καλώδια παντού, και ανάμεσά τους η σκηνογράφος, ο ηλεκτρολόγος και η υπεύθυνη του θεάτρου. Μετά από λίγο καταφθάνει η θιασάρχισ, σκηνοθέτις και πρωταγωνίστρια (στον ρόλο του Άμλετ) της παράστασης. Απόψε θα έπρεπε να βρίσκεται στην τιμητική βραδιά για τον πατέρα της. Κι όμως, θα είναι στο θέατρο. Στο θέατρο που της ανήκει. Που ανήκει, τέλος πάντων, εδώ και χρόνια στην οικογένειά της. Θα είναι στο θέατρο γιατί μια βραδιά σαν κι αυτή πριν από κάποια χρόνια...

© **Πρεμιέρα**
Δευτέρα
11 Μαρτίου
Κάθε Δευτέρα &
Τρίτη στις 21.00

Παίζουν: Ευσταθία Τσαπαρέλη, Κυριάκος Σαλής,
Δήμητρα Βήττα, Μαρία Καρτσαφλέκ

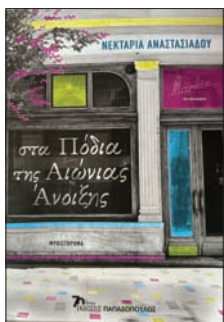


© ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΑΤΣΑΝΗ

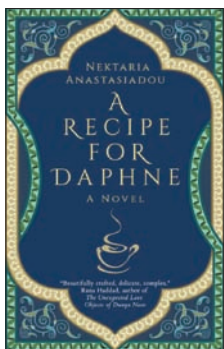


ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



Νεκταρία Αναστασιάδου
«Στα πόδια της αιώνιας άνοιξης»
εκδ. Παπαδόπουλος



Nektaria Anastasiadou
«A Recipe for Daphne»
Hooroe

Νεκταρία Αναστασιάδου

Από την Πόλη στην Άιοβα και πίσω

Η συγγραφέας – υποψήφια για το *Dublin Literary Award* και το *Runciman Award* για το μυθιστόρημά της *«A recipe for Daphne»* – μας μιλάει για τη συγγραφή, την Πόλη και το νέο της μυθιστόρημα *«Στα πόδια της αιώνιας άνοιξης»* που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Παπαδόπουλος

Της ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ ΓΛΥΝΑΔΑΚΗ*



*

Στις αρχές της Ιστικλάλ, στην άλλη άκρη της πλατείας Ταξίμ, κοντά στο Τουνέλ, κάθεται άδειο και σιωπηρό ένα ορόσημο της παλιάς ζωής του Πέραν, το Ζαχαροπλαστείο Μαρκίζ.

Το 1940 είχε αντικαταστήσει, στην κορυφή της οδού Κουμπαρτζί, ένα άλλο θρυλικό στέκι των διανοουμένων της πρώιμης τουρκικής δημοκρατίας, την πατισερί Λεμπόν (*Chez Lebon, tout est bon!*) και γίνει κομβικό σημείο συνάντησης για τους κατοίκους του Μπέγιουλου.

Τους τοίκους του διακοσμούσαν κάτι τεράστια κεραμικά πάνελ σε στιλ Αρ Νουβό, που απεικόνιζαν τις τέσσερις εποχές του χρόνου. Ένα από αυτά ήταν η (αιώνια) Άνοιξη, στα πόδια της οποίας, μετά από τέσσερις δεκαετίες σιωπής, η larger-than-life πρωταγωνίστρια της Νεκταρίας Αναστασιάδου, η 70χρονη Αθηνά Αρζουκαλτζή, έχει δώσει ραντεβού με έναν (πολύ) παλιό της έρωτα, τον φραγκολεβαντίνο Ραφαήλ Ντόρια.

*

Το ραντεβού είναι, φυσικά, απλώς ένα τέχνασμα που χρησιμοποιεί η Αναστασιάδου για να μας εισάγει στη ζωή και το μυαλό της Αθηνάς και, με κέντρο εκείνη, να δημιουργήσει ένα μεγάλο μωσαϊκό από χαρακτηρισμούς που, ο καθείς υπό γωνία, φωτίζουν το πλούσιο, πολυεθνικό και πολυπολιτισμικό παρελθόν και παρόν του Πέραν.

Όμως δεν έχουμε εδώ «ένα ακόμα» βιβλίο για την Πόλη των Ρωμιών και των Τούρκων, των Κούρδων και των Εβραίων, των Αρμένιων και των Αράβων το δεύτερο μισό του 20ού και τις αρχές του 21ου αιώνα – έχουμε κάτι εντελώς διαφορετικό απ' όλα αυτά τα νοσταλγικά ιστορικά μυθιστορήματα και τα ρομάντζα με τα οποία οι Έλληνες συγγραφείς συχνά αναπολούν κι ονειρεύονται την Κωνσταντινούπολη: έχουμε ένα βιβλίο δίχως ίχνος μελοδραματισμού, μια ιστορία με αβίστο χιούμορ, καυστικές ατάκες, απολαυστικές σκηνές, μια αφήγηση που ρέει με τρόπο χειμαρρώδη, γραμμένη εξ ολοκλήρου σε πολιτικό ιδίωμα, και που στο δικό μου μυαλό είναι περισσότερο αδελφάκι των δύο σειρών του Netflix *«The Club»* και *«Ethos»*, παρά οποιουδήποτε άλλου βιβλίου έχετε διαβάσει για την Πόλη του σήμερα.

Τι λοιπόν έχει να μας πει η συγγραφέας αυτής της τόσο καλοδουλεμένης ιστορίας για το πηγαίο γέλιο, τους χαρακτήρες, τον υποδόριο φεμινισμό και τον τρόπο γραφής της;

*

— **Μια Πολίτισσα 70 ετών, γυναίκα δύσκολη, απαιτητική αλλά τρυφερή, πανέξυπνη και ανεξάρτητη συνάμα. Γιατί αυτός ο κεντρικός χαρακτήρας, Νεκταρία;** Άκουγα τη φωνή της Αθηνάς στο κεφάλι μου, ήξερα πώς μιλούσε, πώς σκεφτόταν. Ήταν μια γυναίκα

μεγαλύτερης ηλικίας και είχε φάει τη ζωή με το κουτάλι. Τις περισσότερες φορές κατέχει αυτό που ο Πλάτων, στο «Συμπόσιο», ονομάζει «ορθή γνώμη» – κάτι μεταξύ αγνωσίας και σοφίας. Την έβλεπα να κάθεται σε μια πατισερί και να περιμένει έναν άντρα, ο οποίος όμως δεν θα ήταν η σημαντικότερη της σχέση. Θα περνούσαν πολλοί άντρες από τη ζωή της, αλλά στο παρόν της, το 2016, μια γυναίκα φίλια θα ήταν η πιο σπουδαία της σχέση. Έτσι γεννήθηκε και ο χαρακτήρας της Νίνας, η οποία είναι μια Ελλαδίτισσα αρχιτέκτο-νισσα μέσης ηλικίας. Έπρεπε και να γίνει μια ρήξη στη φίλια αυτή, και ο λόγος της ρήξης είναι κάτι που ακούω δυστυχώς ακόμα στην Πόλη – αντιστημικά σχόλια. Έκανα λοιπόν τη Νίνα εβραϊκής καταγωγής, για να τη στεναχωρούν βαθιά τα σχόλια της Αθηνάς.

— **Μια καθόλα επιτυχημένη προσπάθεια. Πώς εξελίχθηκε από το πρώτο στο δεύτερο μυθιστόρημα ώστε να φτάσεις στην Αθηνά;** Στα πρώτα μου διηγήματα αλλά και στο *«A Recipe for Daphne»* (σ.σ. American University of Cairo Press, 2021, shortlisted για το Runciman Award και longlisted για το Dublin Literary Award – μεταφράζεται τώρα στα ελληνικά από τη συγγραφέα) έγραφα πιο εύκολα για άντρες, ίσως επειδή τους καταλάβαινα καλύτερα από τις γυναίκες, ίσως επειδή τα πρότυπα γυναικών που είχα μέχρι τότε δεν με ενέπνεαν. Με την *«Άνοιξη»* έμαθα να γράφω για γυναίκες.

Επίσης, έμαθα ότι δεν πρέπει να με ενδιαφέρουν οι λέξεις πριν χτίσω τη σωστή δομή. Αυτό ίσως ακούγεται παράλογο. Όμως, κατάλαβα ότι είναι άσκοπο να γράφω καλά, αν είναι να πετάξω μετά όλη την ιστορία ή ένα κομμάτι της επειδή δεν έχει γερή δομή και ορμή.

— **Έχουν αυτά τα «μαθήματα» καθόλου να κάνουν με το International Writers' Program του Πανεπιστημίου της Iowa στο οποίο συμμετείχα;** Δεν έχουν, επειδή το συνέδριο αυτό είναι για ήδη βραβευμένους και πετυχημένους συγγραφείς. Πάντως τα μαθήματα δημιουργικής γραφής έχουν μεγάλη αξία. Δεν πιστεύω καθόλου σε αυτό που λένε «όποιος ξέρει να γράφει ξέρει να γράφει» και όποιος δεν ξέρει δεν θα μάθει ποτέ». Η συγγραφή είναι και τέχνη και τεχνικές, και η σπουδή στην τεχνική θέλει τόσο χρόνο και τόση αφοσίωση όσο η χειρουργική. Η σπουδή αυτή μπορεί να γίνει σε πανεπιστήμιο, ή μπορεί κανείς να διαβάσει βιβλία δημιουργικής γραφής μόνος του, ή να έχει έναν μέντορα. Υπάρχει, όμως, τεράστια διαφορά στον συγγραφέα που έχει σπουδάσει συγγραφή και σε αυτόν που δεν έχει σπουδάσει.

— **Τι ακριβώς είναι το IWP;** Είναι ένα συνέδριο 10 εβδομάδων όπου καλούνται βραβευμένοι συγγραφείς από όλον τον κόσμο για να παρουσιάσουν το έργο τους με απαγγελίες, και για να συζητήσουν διάφορα λογοτεχνικά θέματα σε πάνελ κ.λπ. Ενδεικτικά, έχουν περάσει από εκεί ο Παμούκ, ο Βαλτινός, ο Ταχτσής, η Αγγελάκη-Ρουκ, ο Χωμενίδης. Ανέπτυξα σημαντικές λογοτεχνικές φιλίες στο πρόγραμμα αυτό, γνώρισα ανθρώπους με τους οποίους κάναμε λογοτεχνικά σαλόνια και συζητούσαμε για τη συγγραφή και τη λογοτεχνία ώρες ολόκληρες.

— **Και πώς βρέθηκες εκεί;** Τον περασμένο χειμώνα ήμουν πελαγωμένη με ένα γραφειοκρα-

τικό μπέρδεμα. Ένα βράδυ ήμουν στην κουζίνα μου και φώναξα δυνατά στον συγχωρεμένο πατέρα μου «Κάμε κάτι!». Μέσα σε 24 ώρες είχα μήνυμα από τη διευθύντρια πολιτισμού της αμερικανικής Πρεσβείας στην Άγκυρα. Έγραφε ότι ήθελε να με προτείνει για το IWP. Συναντηθήκαμε στα Ταταύλα και υπέβαλε το όνομά μου για υποψηφιότητα, αλλά λόγω μιας τεχνικής λεπτομέρειας το State Department δεν μπόρεσε να γίνει σπόνσοράς μου κι έτσι δεν έκανα ποτέ αίτηση. Δυο μήνες μετά, έλαβα πρόσκληση από το IWP επειδή είχαν βρει άλλον σπόνσορα: το κληροδόχημα του William B. Quarton. Σπόνσοράς μου έγινε, δηλαδή, ένας πεθαμένος. Είμαι πεπεισμένη ότι ο πατέρας μου παρακίνησε τη διευθύντρια πολιτισμού και τα κανόνισε και με τον William εκεί πάνω που είναι. (γελάει)

— **Και μετά την Άιοβα, μετά το «Recipe for Daphne», ένα βιβλίο στα πολιτικά. Γιατί;** Γενικά προτιμώ να γράφω στα ελληνικά. Η πολυγλωσσία είναι προτέρημα στη δημιουργική γραφή επειδή σε βοηθάει να αποβάλλεις κλισέ και να γράφεις με φρεσκάδα. Όταν γράφω σύγχρονη μυθοπλασία στα πολιτικά, γράφω με τον τρόπο που μιλούν σήμερα οι Ρωμιοί της Πόλης, όχι με τον τρόπο που μιλούσαν πριν από διακόσια χρόνια, όχι με τον τρόπο που αναμένει ο Ελλαδίτης, ούτε με τον τρόπο που αναμένει ο Πολίτης που πλέον ζει μόνιμα στην Ελλάδα αποκομμένος από τη ζωντανή γλώσσα του σήμερα.

— **Θεωρείς ότι υπάρχει ένα νέο λογοτεχνικό είδος που μπορούμε να το ονομάσουμε «γυναικεία γραφή» – και δεν αναφερόμαι φυσικά στα λεγόμενα chick lit, αλλά σε ένα νέο είδος γυναικείας/φεμινιστικής γραφής, μαχητικής, που διεκδικεί λογοτεχνικό χώρο αλλά και την προσοχή του κοινού που μέχρι πρόσφατα διάβαζε κυρίως άνδρες λογοτέχνες;** Παρ' όλο που η πλειοψηφία του αναγνωστικού κοινού είναι γυναίκες, οι περισσότερες συγγραφείς είναι γυναίκες, και οι άντρες συνεχίζουν να κερδίζουν τα περισσότερα λογοτεχνικά βραβεία, ίσως επειδή παίρνουμε τους άντρες στα σοβαρά και τις γυναίκες όχι. Στον αγγλόφωνο εκδοτικό κόσμο το δηλώνουμε και ανοιχτά: *«Οι γυναίκες μάς φέρνουν τα κέρδη και οι άντρες τα βραβεία»*. Δυστυχώς υπάρχει μισογυνισμός στον εκδοτικό κόσμο παγκοσμίως. Το είδα με τα μάτια μου στον πρώτο μου εκδοτικό οίκο, όπου η «Δάφνη» χαρακτηρίστηκε ως «ρομάντζο» από διευθυντή μάρκετινγκ, ο οποίος δεν το είχε καν διαβάσει, μόνο και μόνο επειδή είμαι γυναίκα συγγραφέας. Όταν ανέφερα ότι το βιβλίο δεν είναι ρομάντζο, δύο άντρες διευθυντές του εκδοτικού οίκου μου μιλήσανε με τελείως απαράδεκτο και σεξιστικό τρόπο. Είδα παρόμοιο μισογυνισμό πρόσφατα και στη Νέα Υόρκη, όταν βρέθηκα σε μια συνεργασία με έναν μεγάλο ατζέντη, ο οποίος απεύθυνε τον λόγο σε βραβευμένες γυναίκες συγγραφείς ως «young lady», νεαρά δηλαδή, κάτι που είναι άκρως προσβλητικό στα αγγλικά.

Πρέπει να διεκδικήσουμε τη θέση μας στον λογοτεχνικό κόσμο και πρέπει να υπάρχει φεμινιστική γραφή. Και δεν είναι μόνο θέμα βραβείων: ακόμα αφήνουμε άντρες συγγραφείς να προσδιορίζουν το πώς πρέπει να αποτυπώνεται ο εσωτερικός κόσμος των γυναικείων χαρακτήρων. Πρέπει οι γυναίκες συγγραφείς να σπάσουμε τα στερεότυπα που συχνά εντοπίζουμε στην ανδρική λογοτεχνία.

— **Εσύ νιώθεις ότι ανήκεις σε αυτό το «ρεύμα»;** Μέχρι να υπάρξει ισότητα, οφείλω να ανήκω. Κάθε σοβαρή γυναικεία συγγραφέας οφείλει να ανήκει στο ρεύμα αυτό, αν δεν θέλει να θεωρηθούν τα βιβλία της ρομάντζα και αν θέλει να πάρει σοβαρή θέση στον λογοτεχνικό κόσμο. Επίσης, πρέπει να υπάρχει αλληλεγγύη ανάμεσα στις γυναίκες συγγραφείς. Όταν η Ελίφ Σαφάκ, γράφοντας για τους *New York Times*, συμπεριέλαβε το πρώτο μου βιβλίο στη λίστα των αγαπημένων της για την Πόλη, της έστειλα ένα ευχαριστώ και μου απάντησε *«Love and Sisterhood»*. Πιστεύω σε αυτά τα δύο. Θα συνεχίσω να γράφω για δυνατές μαχητικές και μάχιμες γυναίκες, και επειδή τις αγαπώ και επειδή είμαι μία από αυτές. **A**

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Το φοβερό βιβλίο του Τζέισον Μοτ

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

«Το μόνο ψεγάδι που βρίσκω στο γράψιμο είναι πως, όσο κι αν μιλάς εσύ στις σελίδες, εκείνες δεν σου κάνουν ποτέ τη χάρη να απαντήσουν. Ας μην ξεχνάμε ότι το γράψιμο είναι μια εμμονική πράξη. Και κάθε εμμονή είναι από τη φύση της μονόδρομος».

Αυτά γράφει σε κάποιο σημείο του βιβλίου του ο Αφροαμερικανός συγγραφέας Τζέισον Μοτ στο μυθιστόρημά του «Το φοβερό βιβλίο». Ηρωάς του είναι ένας νεαρός πεζογράφος που το πρώτο του μυθιστόρημα έχει την τύχη να γίνει αμέσως μπεστ σέλερ. Ένα μπεστ σέλερ, ωστόσο, ακολουθείται από υποχρεώσεις. Ο συγγραφέας του αναγκάζεται να παρακολουθήσει μαθήματα από ειδικούς για να προωθήσει καλύτερα το βιβλίο του (ευρισκόμεθα στις ΗΠΑ, όχι σε κάποιον έρημο, αναγνωστικά, τόπο των Βαλκανίων). Υποχρεώνεται να υποστεί τη βάσανο των διαρκών μετακινήσεων ώστε να παραβρίσκεται σε παρουσιάσεις των βιβλίων του. Αναγκάζεται να συνομιλεί με εκμανείς αναγνώστες και να παραδίδεται στις ορέξεις μεσόκοπων αναγνώστριών που θα ήθελαν να υπογράψει το βιβλίο του πάνω στο γυμνό κορμί τους (πράγμα που δεν χαλάει ιδιαίτερα τον συγγραφέα μας).

Οι περιπέτειες και τα πάθη αυτού του νεαρού Βέρθερου –καμιά σχέση με τον ήρωα του Γκαίτε– είναι εξόχως απολαυστικές. (Συμβάλλει σε αυτό και η μετάφραση της Δέσποινας Κανελλοπούλου.) Την ίδια στιγμή ο Τζέισον Μοτ, ο συγγραφέας του «Φοβερού βιβλίου», δεν παύει να απασχολείται με τα ακανθώδη ζητήματα των ομοεθνών του. Η μαύρη φυλή τραβάει τα μύρια όσα από τους λευκούς δυνάστες της. Η υπερβολική έκκριση μελατονίνης στη δύστυχη επιδερμίδα τους είναι μια συμφορά δυσβάσταχτη που πρέπει να αντιμετωπιστεί. Ακολουθούν ιερεμιάδες για τους δολοφόνους των έγχρωμων θνητών.

Ωστόσο, ο Τζέισον Μοτ καταφέρνει να διατηρεί την ψυχραιμία του και να κρατάει μια καλά διατηρημένη ισορροπία ανάμεσα στην πεζογραφική δεινότητά του –όντως φοβερή– και την κατηχητική του διάθεση – ίσως απαραίτητη για την έξωθεν καλή μαρτυρία των κάποτε σκλάβων της Λουιζιάνα.

Κάποια στιγμή θα πρέπει να κάνω αυτό το ταξίδι στα μέρη εκείνα όπου λιάζονται

οι αλιγότερες στον Μισισσιππί, όπου μαϊνάριζε τα πανιά του ο Χακλέμπερι Φιν, όπου άνθισε η τζαζ (την οποία, παρεμπιπτόντως, αποστρέφομαι), εκεί, στις βαμβάκοφυτείες του Νότους και στις σελίδες της Μάργκαρετ Μίτσελ στο «Όσα παίρνει ο άνεμος» (Frankly, my dear...).

Βέβαια, μεταξύ μας, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα κάνω ποτέ αυτό το ταξίδι. Προέχει το Μπουένος Άιρες, το Μάτσου Πίτσου και τα νησιά του Γκογκέν στον Ειρηνικό.

Οπότε, στο μεταξύ, θα συνεχίσω να διαβάζω βιβλία Αφροαμερικανών συγγραφέων όπως ο Τζέισον Μοτ, θα διασκεδάω με τις περιπέτειες των ηρώων τους, θα καταλύω στα ίδια με εκείνους περιθωριακά μοτέλ, θα διαμαρτύρομαι για την αστυνομική βία και για τον ρατσισμό, ενώ θα αναζητώ ήδη το επόμενο βιβλίο που θα διαβάσω. Διότι δεν είναι μόνο το γράψιμο μια εμμονική πράξη, όπως αναφέρω στην αρχή του κειμένου με τα λόγια του συγγραφέα. Εμμονική πράξη είναι και η ανάγνωση.



Τζέισον Μοτ
Το φοβερό βιβλίο
εκδ. ΔΙΟΠΤΡΑ

Ελένη Κοσμά

Επιμέλεια: Κ. ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ

ΝΕΑ
ΣΤΗΛΗ



Σήμερα μια νέα στήλη εγκαινιάζεται στην Athens Voice. Θα λέγεται Τα δωμάτια των συγγραφέων και θα παρουσιάζει τα λημέρια των συγγραφέων μας – πεζογράφων, ποιητών, δοκιμογράφων. Γιατί γράφουν εκεί που γράφουν; Τι φετιχ έχουν; Πώς εμπνέονται σ' αυτόν τον χώρο; Ποδαρικό μάς κάνει η ποιήτρια **Ελένη Κοσμά**.

Μένω στον Χολαργό. Κάτι με τράβηξε σε αυτή τη γειτονιά από την αρχή. Πιθανότατα η υπόσχεση της βραδύτητας που ακούγεται στο όνομά της. Το σπίτι μου κι εγώ μοιάζουμε με ιστοφόρους Ξιφίες (64 χιλιόμετρα/ώρα), ενώ θα θέλαμε να είμαστε σαλιγκάρια (0,0001 χιλιόμετρα/ώρα). Στο σπίτι μου υπάρχουν επτά διαφορετικοί χώροι, τους οποίους μπορεί κανείς να διασχίσει τόσο ως ιστοφόρος Ξιφίας (σε 1 λεπτό της ώρας) όσο και ως σαλιγκάρι. Έχω προσπαθήσει να γράψω και στους επτά: στο μπαλκόνι, στο υπνοδωμάτιο, στο γραφείο, στο μπάνιο, στην κουζίνα, στο σαλόνι και στο χολ. Σε όλους τους χώρους του σπιτιού μου είναι δύσκολο να γράψει κανείς (χωρίς, ωστόσο, αυτό να σημαίνει απαραίτητα πως φταίει το σπίτι). Αλλά, αν πρέπει οπωσδήποτε να το κάνει, θα πρότεινα, από τη δική μου εμπειρία, το σαλόνι. Στο σαλόνι μου υπάρχουν: μια βιβλιοθήκη, ένας καναπές, δύο πίνακες του μπαμπά μου, ένα μικρό τραπέζι με μπικλμπιπία, ένα μεγάλο στρογγυλό τραπέζι, που μοιάζει με σαλάχι (22 χιλιόμετρα/ώρα) και τέσσερις πολυθρόνες, που το περικυκλώνουν, σαν την τζαμαρία ενός ενυδρείου. Για να γράψω, μετακινώ ελαφρώς τη μία πολυθρόνα, επιτρέποντας με αυτόν τον τρόπο στο σαλάχι-τραπέζι να απελευθερωθεί και να καταδυθεί αστραπιαία (22 χιλιόμετρα/ώρα) σε έναν ωκεανό λέξεων, μαύρο κι άραχνο, αλλά με καλές προθέ-

σεις, περιμένοντας, καθισμένη στη μαύρη βελούδινη πολυθρόνα μου, την καλή ψαριά.

Είμαι, ωστόσο, άνθρωπος ανυπόμονος. Γι' αυτό γράφω πάντοτε στον υπολογιστή, αποθηκεύω αστραπιαία ό,τι γράφω σε ένα αρχείο word και κατόπιν σε ένα αρχείο pdf, που μοιάζει με υπόσχεση τυπωμένου βιβλίου, για να το ανοίξω ξανά λίγο αργότερα, να αλλάξω μια-δυο λέξεις, να το αποθηκεύσω εκ νέου, με την ίδια λαιμαργία για το οριστικό (που αργεί) και ούτως καθεξής. Αν μπορούσα να γράψω απευθείας σε μια τυπογραφική μηχανή τη στιγμή της εκτύπωσης, θα το έκανα ευχαρίστως και θα γινόμουν μια συγγραφέας-γατόπαρδος (105 χιλιόμετρα/ώρα). Με ανακούφιση, ωστόσο, έχω αποδεχτεί πως πρέπει να περιμένω να γράφω, να ξαναγράψω και κυρίως: να σβήνω. Αργά, πιο αργά ακόμη κι από ένα σαλιγκάρι (0,0001 χιλιόμετρα/ώρα). Εάν γυρίσω το βλέμμα μου αριστερά, θα δω τα βιβλία της βιβλιοθήκης μου, στην ασφάλεια της προσωρινής ακινησίας που επιβάλλει η σταθερή τους θέση στον χώρο. Κάποτε, κάποιος, ίσως εγώ, παίρνει ένα βιβλίο από το μεσαίο ράφι, το ξεφυλλίζει και το τοποθετεί δυο ράφια πιο πάνω. Σκέφτομαι πως τελικά τα τυπωμένα βιβλία κατοικούν σε ένα σύμπαν αμετάκλητης βραδύτητας, σε αντίθεση με τα αρχεία του υπολογιστή που θυμίζουν λιόδεντρα σε ανεμοθύελλα (105 χιλιόμετρα/ώρα).

«Σογκούν»

Το διάσημο ιστορικό μυθιστόρημα του James Clavell κυκλοφορεί σε δύο τόμους από τις εκδόσεις Anubis

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΟΥ

Το εμβληματικό ιστορικό μυθιστόρημα του James Clavell, «Σογκούν» (1975), με φόντο την Ιαπωνία του 17ου αιώνα, ξεκινά από το σημείο όπου ο Άγγλος κυβερνήτης του ολλανδικού πολεμικού πλοίου «Erasmus», Τζον Μπλάκθορν, χάνει τις αισθήσεις του παλεύοντας με τα κύματα και ξυπνά στις ακτές της Νιπόν, στην Ιαπωνία – έναν τόπο που ελάχιστοι Ευρωπαίοι έχουν επισκεφθεί ως τότε. Ο Μπλάκθορν με δέκα ακόμα επιζώντες του πληρώματός του πιάνονται σύντομα αιχμάλωτοι από έναν τοπικό σαμουράι, τον Κασίγκι Όμι, μέχρι που καταφθάνουν ο «ντάιμιο» και ο θείος του. Αφότου καταφέρνουν να αποφύγουν την εκτέλεσή τους ως πειρατές στην οποία τους καταδικάζουν οι τοπικοί άρχοντες, ο Μπλάκθορν και το πλήρωμά του αναγκάζονται να προσαρμοστούν στη φεουδαρχική κοινωνία της Ιαπωνίας του 17ου αιώνα, μαθαίνοντας τη γλώσσα και τα τοπικά ήθη και έθιμα. Σύντομα στην ιστορία εμπλέκεται και η Μαρίκο, απόγονος μιας αριστοκρατικής οικογένειας, και ο Μπλάκθορν γίνεται μέλος της αυλής του πανίσχυρου Τορανάγκα, που φιλοδοξεί να κατακτήσει τον τίτλο του Σογκούν, του ανώτερου στρατιωτικού ηγέτη ολόκληρης της Ιαπωνίας.

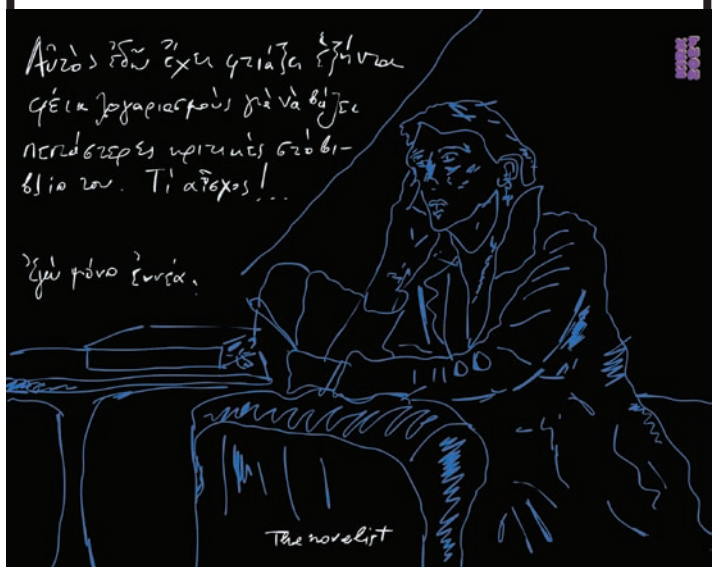
Ο γεννημένος στην Αυστραλία Βρετανός συγγραφέας του έργου, James Clavell, κατατάχθηκε στον στρατό σε ηλικία 16 χρονών και πολέμησε στον Β΄ ΠΠ, όπου αιχμαλωτίστηκε από τους Ιάπωνες και οδηγήθηκε στη Σιγκαπούρη, στο στρατόπεδο αιχμαλώτων Changi Prison. Μετά το τέλος του πολέμου, ο Clavell αφοσιώθηκε στη συγγραφή και στον κινηματογράφο. Τα βιβλία της περίφημης «Ασιατικής Σάγκα», στην οποία περιλαμβάνεται το «Σογκούν», γνώρισαν μεγάλη επιτυχία και μεταφέρθηκαν στον κινηματογράφο και την τηλεόραση.

Εκτός από τη μίνι σειρά του FX, με πρωταγωνιστές τους Χιρογιούκι Σανάντα, Κόσμο Τζάρβις και Άννα Σασουάι, που έκανε πρεμιέρα στο Disney+ στις 27 Φεβρουαρίου με τα πρώτα δύο επεισόδια, το «Σογκούν» είχε μεταφερθεί ακόμα μια φορά σε μίνι σειρά για την τηλεόραση το 1980, με πρωταγωνιστές τους Ρίτσαρντ Τσάμπερλεϊν, Τσάρλοτ Μιφούνε, Γιόκο Σιμάντα και Τζον Ρις-Ντέιβις. Στο «Σογκούν», ο Clavell, σκιαγραφεί με αριστοτεχνικό τρόπο τη σκληρή πραγματικότητα της ζωής στη φεουδαρχική Ιαπωνία. Ο ίδιος υποστήριζε πως η έμπνευση για το επικό αυτό έργο του ήρθε όταν διάβασε σε ένα σχολικό βιβλίο της κόρης του τη φράση: «Το 1600, ένας Άγγλος πήγε στην Ιαπωνία και έγινε σαμουράι». Βασισμένη σε αληθινά γεγονότα, η ιστορία είχε τεράστιο αντίκτυπο στη Δύση, στρέφοντας το ενδιαφέρον μιας εξαιρετικά ευρείας γκάμας αναγνωστών προς την ιαπωνική ιστορία και κουλτούρα.

Το πολυδιαβασμένο έπος, που μέχρι το 1980 έγινε μπεστ σέλερ, με παραπάνω από έξι εκατομμύρια αντίτυπα σε 14 σκληρόδετες εκδόσεις και 38 με μαλακό εξώφυλλο, κυκλοφορεί τώρα από τις εκδόσεις Anubis σε δύο μεγαλοπρεπείς τόμους και σε νέα μετάφραση από τον Θανάση Βέμπο. **A**

The novelist

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ



Το στοίχημα του Λιγκότι

«Teatro Grottesco»: Το πιο καλά φυλαγμένο μυστικό στη λογοτεχνία τρόμου

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΤΣΟΥΚΑ

Έχουν αποκαλέσει το έργο του «το πιο καλά φυλαγμένο μυστικό στη λογοτεχνία τρόμου». Κάποιοι τον συγκαταλέγουν στην παρα-λογοτεχνία, άλλοι διαφωνούν λέγοντας ότι εγκαινιάζει ένα καινούργιο είδος, τον «φιλοσοφικό τρόμο». Άλλοι, τέλος, προσπερνούν τις ειδολογικές κατατάξεις και ασχολούνται με το έργο καθ' αυτό.

Οι περιγραφές του λεπτομερείς και μεθοδικές, διαπνέονται ωστόσο από μια εξίσου μεθοδευμένη αοριστία: το ανίερο που εδρεύει στον πυρήνα του κάθε διηγήματος ουδέποτε παίρνει σάρκα και οστά. Βλέπουμε τις αντανάκλασεις του, τις συνηκίες και τις μετωνυμίες του, ποτέ το ίδιο. Ξανά και ξανά, λέγεται για τις πληροφορίες στις οποίες μας κάνει μέτοχους ο αφηγητής, ότι είναι από ανώνυμες πηγές, πάντα φήμες, πάντα ομιχλώδεις. «Πρόκειται για παραπλάνηση ή σκόπιμη επιπόνηση;» Η ερώτηση επιστρέφει σαν μόνιμη επώδυνος. Έτσι, έχουμε ατμόσφαιρες κι εντυπώσεις μάλλον παρά γεγονότα, μετεϊκάσματα μάλλον παρά περιγράμματα. Τα εξαμβλώματα, τοξικά περιβάλλοντα και οι σκιώδεις φιγούρες που κατοικούν εδρεύουν εδώ είναι αφορμές για να ειπωθεί κάτι άλλο. Η πλοκή θολή, κυρίως χρησιμεύει σαν υπόβαθρο για την ανέλιξη (ή, πιο σωστά, πύκνωση) ενός αποτυπώματος. Θυμόμαστε εδώ κάποια έργα του Πόε, φτιαγμένα σαν από ιστό αράχνης, όπου είναι αδύνατον να διαχωρίσει κάποιος τα γεγονότα από το παραλήρημα.

Η μόνη βεβαιότητα είναι ότι ο Λιγκότι εννοεί αυτά που λέει. Παρ' ότι τα διηγήματα προέρχονται από πολλές διαφορετικές περιόδους, η αφηγηματική φωνή έχει διακύβευμα, το ύφος και το περιεχόμενο είναι ενιαία. Γι' αυτόν τον λόγο, και παρά τη ματαιώση του αφηγηματικού πόθου για αποκάλυψη (εκπλήρωση/κάθαρση), οι αναγνώστες του Αμερικανού συγγραφέα μένουν ζεμένοι στο λογοτεχνικό άρμα του. Ούτε είναι τυχαίο, ίσως, ότι ο ίδιος έχει υπάρξει σκανδαλωδώς απών από δημόσιες σχέσεις και συνεντεύξεις. Αφανής και ο ίδιος, όπως και οι δυνάμεις που κινούν τα νήματα στις ιστορίες του, χωρίς ούτε μία φωτογραφία του στο διαδίκτυο! Αξιοσημείωτη, ως εκ

τούτου, η συνεργασία του με τους Current 93 που έχουν ντύσει πολλά κείμενά του με μουσική μετατρέποντάς τα σε αιρετικές προσευχές και μηδενιστικούς χρησμούς.

Ένας από τους λόγους, νομίζω, που συνεχίζει κάποιος να ξεφυλλίζει το «Teatro Grottesco» (εκδ. Αντίποδες) είναι, ακριβώς, το στοιχείο της ιερουργίας που υποβόσκει στη λαβυρινθώδη γραφή (όπως επισημαίνει και ο μεταφραστής, Χρυσόστομος Τσαπραΐλης, στο ιδιαίτερα κατατοπιστικό επίμετρο) Π.χ. οι τελετουργικές επαναλήψεις φράσεων («η γκρίζα και άγωνα ερμηιά» στο υπέροχο «Κόκκινος πύργος») λειτουργούν σαν προειδοποίηση στον αναγνώστη να βάλει φρένο στην κεκτημένη προσδοκία να μάθει τι θα γίνει παρακάτω. Τίποτα δεν θα γίνει, όλα έχουν ήδη, ανέκαθεν, συντελεστεί. Ο ιστορικός χρόνος δεν υφίσταται ή είναι Μπεκετικός, δηλαδή έχει κι αυτός εκλείψει, μαζί όλες τις άλλες άγκυρες της ανθρώπινης ύπαρξης (λογική, νόημα, σχέσεις στοργής).

Το καύσιμο των ιστοριών είναι η τρομώδης διέγερση που μοιράζεται ο αφηγητής με τον αναγνώστη. Αφ' ης στιγμής αυτή αρχίζει να κλιμακώνεται (συνήθως χωρίς στο διήγημα), η λογική είναι ανίκανη να τη συγκρατήσει. Οποιαδήποτε λογική ανακολουθία εκ μέρους των χαρακτήρων είναι πλέον πταίσμα μπροστά σε αυτό που εκτυλίσσεται σε υπαρξιακό-φαντασιακό επίπεδο. Και σε αυτό έγκειται η μεγάλη αρετή του βιβλίου, ο μαγνητισμός που ασκεί. Αριστοτεχνικά συναρμοσμένες ιστορίες του παραλόγου, η μία πιο δυσώδη από την άλλη, με μια αυθεντική φωνή που αρνείται κάθε παρηγοριά και σπλητεύει την ελπίδα ως την πιο τιμωρητική ψευδαισθησιον. Μια λογοτεχνική εκδοχή

της ματαιότητας και δυστυχίας του να είσαι ζωντανός (Σόπενχαουερ). Και η πλέον ψυχαγωγική εκδοχή του αντιναταλισμού, δηλαδή της προτροπής προς το είδος μας να σταματήσει να αναπαράγεται. Στοίχημα διόλου αμελητέο εν έτη 2024, με 75 εκατομμύρια περισσότερους ανθρώπους στον πλανήτη από πέρυσι, και αδιάλειπτο το κάλεσμα για ευεξία και αυτοπραγμάτωση. **A**



THOMAS LIGOTTI
Teatro Grottesco
εκδ. ΑΝΤΙΠΟΔΕΣ

Όλα για την εικόνα

Το «Λέξεις που δεν έζησε...» της Κωνσταντίνης Κατρακάζου είναι ένα βιβλίο για μια «ζωή» που ακροβατεί μεταξύ πραγματικής και ψηφιακής

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ

Η Κωνσταντίνα Κατρακάζου δεν κρύβει την ηλικία της: τη γράφει πρώτο πράγμα στο εσώφυλλο του πρώτου της βιβλίου και σε προετοιμάζει για μια ιστορία και μια γραφή ενός ανθρώπου κοντά στα εβδομήντα. Κι όμως, η γλώσσα και το ύφος του γραψιματός της σε ξαφνιάζουν στο ξεκίνημα της ανάγνωσης. Άμεσο, προφορικό, φορές εκούσια παραληρηματικό, σύγχρονο, με εμοjis και συνομιλίες στα social media – πόσο πολύ έχει διεισδύσει, τελικά, στη ζωή μας ο κόσμος του διαδικτύου και πόσο αυτός καθορίζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και εκφραζόμαστε εν τέλει; Ξέρω την Κωνσταντίνα κοντά είκοσι πέντε χρόνια και δεν πιστεύω ούτε ότι σκέφτεται (μόνο) έτσι ούτε ότι εκφράζεται (μόνο) έτσι. Είναι εικαστικός με έργα που από πίσω έχουν πολλή σκέψη και δουλειά, αντίστοιχα και το βιβλίο της. Η απόφασή της, άλλωστε, να τοποθετήσει τη δράση του βιβλίου της στο σήμερα αυτό προδίδει. Ήρωάς της είναι ένας μεσήλικας (ποια είναι τα όρια πια αυτής της λέξης;) άνδρας, ο οποίος θυμίζει τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος της ανθρωπίνης ύπαρξης στη σημερινή υπερκοινωνική, ταχύτατη, απρόσωπη και επιφανειακή κοινωνία. Περνάει από τη φάση του bonnieur – που επιβάλλει η κοινωνία – στη φάση του απομονωμένου και ξεχασμένου ατόμου, ενός ερμηίτη που από επιλογή εγκαταλείπει το χάος και τη φασαρία και αποφασίζει να «ζήσει»...

Ο ήρωας κοιτάζει από την κλειδαρότρυπα τις σχέσεις των ανθρώπων. Αυτή η κλειδαρότρυπα είναι το απέναντι πεζοδρόμιο ή τα προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και επιβάλλει, πάλι, πρότυπα συμπεριφοράς. Πρότυπα και δεσμά συμπεριφοράς τα οποία χτίζονται σε παιδικές αναμνήσεις και σε φιλικές ή ερωτικές σχέσεις.

«Απογοητευτικά», λέει ο ήρωας για μια ιστορία που θυμίζει πολλές από τις καθημερινές δικές μας, κι αυτή η απογοήτευση ταιριάζει σε όλες τις ιστορίες – είτε τις δικές του είτε αυτές που παρατηρεί – κι έρχεται σε πλήρη αντίθεση με την πικρή ικανοποίηση που σου αφήνει το βιβλίο διαβάζοντάς το και βρίσκοντας σε αυτό κομμάτια (ή και ολόκληρα κεφάλαια) της δικής σου ιστορίας. Ακόμη και τα κεφάλαια, μπλεγμένα σε υποφακέλους του υπολογιστή του πρωταγωνιστή (ή της συγγραφέως), με τίτλους διαφορετικούς και με εμφανή ασυνέχεια, δείχνουν την πολυδιάσπαση που επικρατεί σήμερα και τον κατακερματισμό της εργασίας και των σκέψεών μας που δεν επιτρέπουν εύκολα τη γαλήνια γραμμική σκέψη.

Το ύφος της γραφής θυμίζει σε σημεία Γιάννη Μαρτή (είναι αφιερωμένο το βιβλίο άλλωστε στον Ανδρέα Αποστολίδη, δείχνοντας έτσι εκούσιες ή ακούσιες επιρροές), ενώ αλλάζει εκεί που χρειάζεται, προσγειώνοντας

την/τον αναγνώστρια/η στη σκληρή πραγματικότητα της εκμετάλλευσης μεταξύ των μελών μιας οικογένειας, ή ακόμη και αυτής του θανάτου, με σκοπό την (αυτό) προβολή: όλα για την εικόνα. Μπορεί ο πρωταγωνιστής να μην μπόρεσε να «ζήσει λέξεις», αλλά είδε εικόνες – και η θεματική των εικόνων εμπίπτει ακόμη περισσότερο στη συγχρονία που ζούμε, που όλο και περισσότερο μειώνεται η χρήση των λέξεων και αυξάνεται η υπερκατανάλωση των εικόνων που, με τη σειρά τους, γίνονται όλο βιαιότερες, σκληρότερες, χυδαιότερες. Αυτές οι εικόνες είναι η καθημερινότητά μας – ο πατέρας που ξεσπά στα παιδιά του, οι κάθε λογής τραμπούκοι που απειλούν, τα σκουπίδια που έχουν κατακλύσει κάθε γωνιά των πόλεών μας.

Το βιβλίο, μέσα από πλήθος ατάκτως (ή λιγότερο ατάκτως) ειρημένων εικόνων, παρουσιάζει μια «ζωή» που ακροβατεί μεταξύ πραγματικού και ψηφιακού, τη ζωή που οι περισσότερες/οι βιώνουμε μάλλον. Μπορεί τελικά ο πρωταγωνιστής, η συγγραφέας και οι αναγνώστρες/ες να μην έζησαν τις λέξεις, αλλά τις εικόνες σίγουρα τις είδαν. Και το έργο αυτό είναι ίσως ένα κάλεσμα σε αφύπνιση, μια προσπάθεια να ταρακουνήσει και να ξεβλέψει απ' την ευκολία του ηλεκτρολογίου (είμαστε ήδη στην μετά-κλισέ εποχή) και τη βιαιότητα της κοινωνικής αποσύνθεσης. **A**



Κωνσταντίνα Κατρακάζου
Λέξεις που δεν έζησε...
εκδ. Αρμός

ΤΟ ΚΛΑΣΙΚΟ ΕΠΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ
ΘΡΙΑΜΒΕΥΕΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΟΘΟΝΗ!

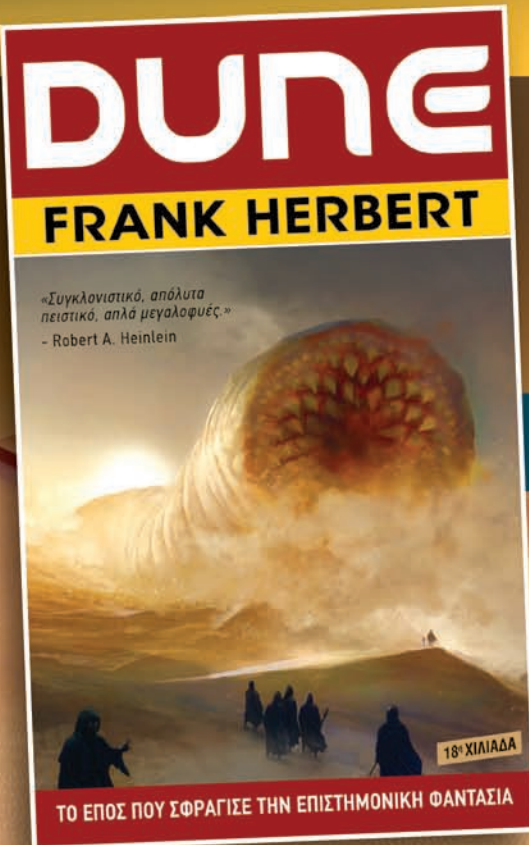
DUNE

Το βιβλίο που γέννησε το μύθο!

«Ένας μεγαλειώδης,
φантаστικός
κόσμος.»
- *Ελευθεροτυπία*

«Συγκλονιστικό,
απόλυτα πειστικό,
απλά μεγαλοφυές.»
- *Robert A. Heinlein*

«Ένα μνημειώδες
έργο επιστημονικής
φαντασίας.»
- *Chicago Tribune*



Κατέκτησε τα κορυφαία
βραβεία του Φανταστικού,
Nebula και Hugo.



Στα βιβλιοπωλεία και στο www.anubis.gr



www.anubis.gr

Βρείτε μας στα social media



SCAN ME



Τσικνοπέμπτη με σεφουκλωτή Νάξου

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ

Περί της νηστείας θα μπορούσαμε να πούμε πολλά. Και σήμερα που κυκλοφορεί η Athens Voice είναι Τσικνοπέμπτη, οπότε λίγο πολύ όλοι τρώμε κρέας. Όμως, όσο διαρκεί η Σαρακοστή είναι χρήσιμο να μπορούμε να απέχουμε από την κατάναλυσή του.

Από την άλλη, σήμερα είναι η μέρα του μεζέ. Δεν τρώς για να σκάσεις – αν και αυτό είναι λίγο δύσκολο να αποφευχθεί. Έχω, για παράδειγμα, στον νου μου ένα απόσπασμα από το βιβλίο «Τα παλιόπαιδα τ' ατίθασα» του Νίκου Τσιφόρου: «Λοιπόν, καθίσαμε τρεις και λέει τώρα ο Σίλης στον κύριο γκαρόν: “Θέλω να φάνε τα παιδιά ό,τι έχεις καλύτερο, ό,τι τραβάει η ψυχή τους, και εγώ δεν θα φάω, έτσι μια μπίρα και έναν μεζέ θέλω για την μπίρα να πούμε”.

»Ένα μεζέ ήθελε και κατέβασε κοτόπουλο ολόκληρο με σαλάτα και έφαγε και όλα τα μάγουλα του γουρουνιού και έριξε και μισό κιλό νεφραδιά και γέμισε μπίρα μέχρι τα μπούνια και στάθηκε στα ίσια η ψυχή του».

Η ιστορία έχει ενδιαφέρον, διότι στη συνέχεια ο Σίλης πετάχτηκε να πάρει τοιγάρα και καθώς περνούσε η ώρα, το γκαρόνι λέει στα παιδιά:



—Αργεί ο θεός σας;
—Ποιος θεός μας; Δεν είναι θεός μας.

—Αλλά;
—Να, στον δρόμο μας βρήκε.

«Και αφού από εδώ παν και οι άλλοι», όπως λέει ο θυμώσοφος λαός, λέω να πρωτοτυπήσουμε και σήμερα να μην αναζητήσουμε γεύσεις με κρέας, αλλά να βρούμε άλλα υλικά, πιο ταπεινά, που δημιουργούν εξαιρετικά φαγητά εκεί που κανείς δεν το περιμένει.

Κάνουμε, λοιπόν, μια στάση στη Νάξο για να γευτούμε μια πίτα η οποία είναι μοναδική. Παλαιότερα την κάνανε μόνο τον χειμώνα και τη Μεγάλη Σαρακοστή, αλλά τώρα την βρίσκουμε και το καλοκαίρι. Τα χόρ-

τα αυτά είναι ξεχωριστά και σε γεμίζουν δύναμη. Σέφουκλα τα λένε στο νησί, σέσκουλα στην πρωτεύουσα. Τα σέσκουλα είναι ωραία και σκέτα, με λαδάκι, δίπλα σε τηγανιτές πατάτες Νάξου και ψάρια, αλλά πρόκειται για πολύ βαρύ φαγητό. Η αειμνηστή **Εύη Βουσινά**, η οποία είχε κάνει έρευνα σε όλη τη χώρα για τις γεύσεις, εντόπισε μια συνταγή για σεφουκλωτή από τις Εγγαρές της Νάξου. Ιδού!

Σεφουκλωτή

Υλικά για γέμιση

- 4 κιλά σέσκουλα
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια (κομμένα φετάκια) • 2 μεγάλα, ξερά κρεμμύδια φιλοκομμένα
- 1 μεγάλο μάτσο μάραθο
- 1 μάτσο άνηθο • 1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι • 2 φλιτζανάκια του καφέ λάδι • 1 κουταλιά ζάχαρη • 1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες • 1 φλιτζάνι ξανθές σταφίδες • 1 κουταλάκι κανέλα • σουσάμι για το σερβίρισμα

Υλικά για φύλλο

- 600-700 γραμμάρια αλεύρι άσπρο • 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλιά λάδι
- χλιαρό νερό

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό και αλάτι, τα βράζουμε και στη συνέχεια βουτάμε τα σέσκουλα, αφού τα πλύνουμε καλά. Τα αφήνουμε να ζεματιστούν για ένα λεπτό

και τα σουρώνουμε αμέσως στο τρυπητό. Όταν κρυσώσουν λίγο τα κόβουμε και τα αφήνουμε πάλι στο τρυπητό να στραγγίξουν τελείως. Σε ρηχή, φαρδιά κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και τα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε για να μαραθούν λίγο. Προσθέτουμε τα σέσκουλα, τον μάραθο και τον άνηθο (κομμένα επίσης), λίγο λάδι ακόμα, και τα μαγειρεύουμε για 2 με 3 λεπτά. Στη συνέχεια βάζουμε το ρύζι και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Ρίχνουμε τη ζάχαρη και τις σταφίδες, ανακατεύουμε και αφήνουμε τη γέμιση να κρυσώσει.

Στο μεταξύ ζυμώνουμε όλα τα υλικά για το φύλλο και σκεπάζουμε το ζυμάρι με πετσέτα για να ξεκουραστεί. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο κομμάτια – το ένα μεγαλύτερο από το άλλο, αφού το κάτω φύλλο πρέπει να γίνει μεγάλο για να γυρίσει, ενώ το πάνω πρέπει να είναι περίπου στην επιφάνεια του ταψιού. Λαδώνουμε το ταψί, απλώνουμε το φύλλο (δεν πρέπει να είναι πολύ λεπτό, διαφορετικά βάζουμε 2-3 φύλλα ακόμη), πασπαλίζουμε μια ιδέα κανέλα και στρώνουμε το 1/3 της γέμισης, ξανά

πασπαλίζουμε με κανέλα και στρώνουμε το 1/3 της γέμισης και επαναλαμβάνουμε μια ακόμη φορά τη διαδικασία τελειώνοντας με κανέλα. Απλώνουμε και το πάνω φύλλο και γυρίζουμε τις άκρες του κάτω που περισσεύουν κλείνοντας την πίτα. Αλείφουμε με λάδι και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Χαράζουμε και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C μέχρι να ροδίσει.

Σερβίρουμε τη σεφουκλωτή αποκλειστικά ζεστή, με ένα μολ μέλι.

Τα βιβλία

«Οσες γεύσεις φέρνει ο χρόνος» της Εύης Βουσινά, εκδόσεις «Καθημερινή»
«Τα παλιόπαιδα τ' ατίθασα» του Νίκου Τσιφόρου, εκδόσεις «Ερμής»

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



Τα φωτάκια των Πετραλώνων: Μικρός αποχαιρετισμός στον Δημήτρη Φύσσα

» Όταν φεύγει κάποιος άνθρωπος που με κάποιον τρόπο γνωρίζω, η χειρότερή μου είναι οι δακρύβρεχτοι επικήδαιοι στα social media

Τα βράδια που ξαπλώνω, πριν κοιμηθώ κοιτάζω έξω από το παράθυρο. Μπορώ να δω τα μπαλκόνια των πάνω ορόφων, τα κάγκελα των ταρατσών, μερικές ξεχασμένες κεραίες τηλεοράσεων και τον ουρανό. Έναν ουρανό που είναι πιο όμορφος τον χειμώνα, όταν είναι γεμάτος σύννεφα, κόκκινοι η φωτισμένοι από ένα θαμπό φεγγάρι. Οι νύχτες της βροχής είναι οι πιο όμορφες.

Αν τυχαίνει να επιστρέφω απόγευμα, φροντίζω να κατεβαίνω την Τρώων, περνώντας από τα σχολεία, αυτά που πήγα ο ίδιος αλλά κι αυτό που ηγαίνει η κόρη μου. Κάθε φορά έρχεται στον νου μου ο **Χατζιδάκης** και το αντίστοιχο απόσπασμα από κάποιο από τα **Σχόλιά του στο Τρίτο**: «Εφ' όσον κι ο συνοικισμός των Πετραλώνων ετοιμάζεται να υποδεχτεί τη νύχτα με χιλιάδες έρημα λαμπιόνια, μετέωρα σαν σταλακτίτες ή σαν χαμόγελα μικρών παιδιών, που πάγωσαν για μια στιγμή και μείναν απολιθωμένα».

Όταν τελειώνουν τα σχολεία, περπατάς δύο τετράγωνα και φθάνεις στον **Ζέφυρο**. Σ' εκείνο το απίθανο σχεδόν 1.000 σελίδων που είχε κυκλοφορήσει δωρεάν στο διαδίκτυο ο Δημήτρης Φύσσας και που αφορούσε τα «Σινεμά της Αθήνας», γράφει για τον Ζέφυρο: «Μεταπολεμικός διατηρητέος θερινός κινηματογράφος (και τα παλιά χρόνια, λίγο βαριετέ ή και θέατρο) στ' Άνω Πετράλωνα, που με τ' όνομά του συντηρεί τη μνήμη του παλιού, κοντινού "Ζέφυρου" (προπολεμική μπιραρία στην Αποστόλου Παύλου στο Θησείο), έχοντας μάλιστα μια αξιοσημείωτη εξέλιξη. Τυπική η διάταξη του χώρου. Πάρα πολύ πράσινο στην πλαγιάς μάντρες, μέχρι κι ένα δεντράκι αριστερά της οθόνης, γάτες, ωραίες μυρωδιές από τον λόφο του Αστεροσκοπείου. Το μπαρ χωριστό μαγαζάκι, με είσοδο και από το σινεμά και από τον δρόμο. Υπάρχει στοιχειώδης εξώστης, οι σκάλες του οποίου οδηγούν και στην καμπίνα προβολής, αλλά δεν χρησιμοποιείται, είναι υπαίθρια αποθήκη. Κραυγαλέα σινεφίλ η διακόσμηση

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CLLXV Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



του: πολλές παλιές κινηματογραφικές μηχανές, πάρα πολλά καρούλια από ταινίες. Αν λογαριάσεις όμως ότι το '50, το '60 και το '70 έπαιξε Μάρθα Βούρτση και Χούλια, τώρα που είναι σινεμά τέχνης, χαλάλι του η υπερβολή». Τον Ζέφυρο τον γνωρίζουν όλοι, είναι ένα από τα εμβληματικά σημεία των Πετραλώνων. Μόνο όμως οι παλιοί Πετραλωνίτες ξέρουν ότι ακριβώς δίπλα του, εκεί που είναι σήμερα σούπερ μάρκετ, στεγαζόταν κι ένας χειμερινός κινηματογράφος, η **Άννα**. Οι παλιοί Πετραλωνίτες αλλά και ο Φύσσας: «Χειμωνιάτικος λαϊκός κινηματογράφος στ' Άνω Πετράλωνα, ο οποίος δεν υπήρχε πια. Αρχικά εντάσσεται στους συνοικιακούς, ενώ αργότερα περνάει στους ημικεντρικούς. Εκλείσει προσωράς το διάστημα 1976-1981, ξανάπαιξε 1982-1985 και μετά έκλεισε οριστικά».

Κόβω το κεφάλι μου ότι στις αρχές της δεκαετίας του '80 έπαιζαν εκεί τα πρωινά της Κυριακής ροκ συγκροτήματα. Θυμάμαι σίγουρα να παίζουν οι **Blue Jeans** και πρέπει να είχαν παίξει κι αρκετά ακόμα. Όμως μερικές φορές η μνήμη ξεθωριάζει. Ειδικά σ' αυτούς τους καιρούς. Σ' ένα από τα ποιήματά μου από τον τόμο «*Οι αστικοί χώροι είναι ποίηση από μόνοι τους*», ο **Δημήτρης Φύσσας** γράφει, «ο κόσμος που με διαμόρφωσε βουλιάζει». Έτσι νιώθω κι εγώ μερικές φορές. Και καταφεύγω στα ποιήματα ενός ανθρώπου με τον οποίο δεν είχαμε στενή σχέση, αλλά εκτίμησα βαθιά από τα κείμενά του και τη γενικότερη στάση του: «Θ' απομείνω μια σύντομη σκέψη / Λάμπη μνήμης αυτών που με ξέραν / Αλλά βέβαια με λάθος εικόνα / οι ανίδεοι αυτοί ποτέ δεν είδαν το βαρύ του μυαλού μου φορτίο - Στη συνάφεια του κόσμου μπλεγμένος / Στης ζωής τα σκοινιά στριμωγμένος / Στα μεγάλα, Στ' απρόσμενα Αντίο». Όταν φεύγει κάποιος άνθρωπος που με κάποιον τρόπο γνωρίζω, η χειρότερή μου είναι οι δακρύβρεχτοι επικήδαιοι στα social media. Αποφεύγω, λοιπόν, όπως απέφυγα να περάσω από το σπίτι του στα Πατήσια και να διαλέξω βιβλία ή δίσκους από αυτούς που πουλούσε προς το τέλος. Δύσκολο πράγμα μού φαινόταν, είδος εισβολής στη ζωή ενός ανθρώπου που εκτιμούσα. Ασε που έπρεπε να πάρω και τον ηλεκτρικό από τα Πετράλωνα και για να φτάσω στα Πατήσια θα έπρεπε να περάσω κι από τη Βικτώρια: «Όταν ο ίδιος πια δεν θα υπάρχει –καμιά λύπη–, θα υπάρχουν όμως τα τικουάζ πλακάκια της Βικτωρίας...» Πονάει αυτός ο στίχος. Και πιο πολύ πονάει εκείνο το «καμιά λύπη». Ειδικά επειδή δεν ισχύει κιόλας. ...

ΗΣΑΠ Ν. ΙΩΝΙΑΣ, ΠΕΜΠΤΗ 29/2

Σε μια από τις χειρότερες μέρες μου, πέρασες ξαφνικά από μπροστά μου. Με μάγεψε το βλέμμα σου, το στίλ σου, η ομορφιά σου. Μπορεί να ένωθα χάλια, αλλά δεν θα έχανα την ευκαιρία να σε απολαύσω, για όσο θα διαρκούσε έστω η αναμονή σου για το τρένο... Ήρθα εκεί κοντά και σε χάξευα μέχρι να κλείσει η πόρτα... Νομίζω, το κατάλαβες. Θέλω να σε ξαναδώ.

622

Χάος τα μέσα, ειδικά τέτοιες μέρες. Σου μίλησα στον πληθυντικό και με ρώτησες πόσο είμαι. Πολύ ζεστό βλέμμα και ωραίο χαμόγελο!

ΑΠΕΡΓΙΑ

Σε είδα στην πλατεία Σαπφούς, στη συγκέντρωση για την απεργία. Μετά καθίσαμε τυχαία στο ίδιο καφέ, Whiskyginger. Δεν μπόρεσα να βρω έναν τρόπο να σου μιλήσω και μετά από λίγο έπρεπε να φύγω. Κρατούσα μια φωτογραφική μηχανή... Θυμάμαι φορούσες σκουλαρίκι στο αριστερό αυτί. Αν θέλεις να ξαναβρεθούμε, στείλε μου.

ΣΠΙΤΙΑ ΚΑΙ ΤΡΕΧΑΜΑΤΑ

Μπήκες από τον σταθμό Πανεπιστήμιο με τη μητέρα σου μάλλον. Μπεζ καμπαρντίνα, σιλατίτ, με μαγευτικό πρόσωπο! Ήσουν με τη μητέρα σου και λέγατε κάτι για σπίτια και δικηγόρους, οπότε προφανώς δεν ενόχλησα. Κατέβηκα στην επόμενη στάση (Σύνταγμα), μελαχρινός με μαύρο μπουφάν. Αν το χάσεις το σπίτι, μη σκας, θα σε φιλοξενήσω.

ΣΕ ΕΙΔΑ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΟΥΣ ΔΕΛΦΟΥΣ

Είχαμε πάει εκδρομή με το Πανεπιστήμιο στην Αράκωβα και μια από τις στάσεις ήταν στο μουσείο των Δελφών. Περιμέναμε να μας δώσουν τα εισιτήρια και να μπούμε και τότε σε είδα. Ψηλός, μελαχρινός, με μούσια, Κύπριος, με μακρυμάνικη μαύρη μπλούζα και μπεζ παντελόνι. Ανταλλάξαμε βλέμματα και κάποια στιγμή ήρθες και έκατρες δίπλα μας, αλλά δεν τόλμησα να σου μιλήσω.

ΚΟΚΚΙΝΟΜΑΛΛΑ, ΜΑΥΡΟ ΤΖΑΚΕΤ

Στο τρένο προς Πειραιά. Καθόσουν απέναντί μου και παρακολουθούσες αθλητικά στο κινητό. Φορούσες μαύρα ακουστικά. Έμοιαζες σαν να βγήκες από το «Eternal Sunshine»...

BODYGUARD ΣΤΗΝ ΚΑΡΝΕΑΔΟΥ

9.20 το πρωί. Φορούσες μαύρα, το ίδιο και εγώ. Πέρασα από μπροστά σου με μια φίλη, εσύ με 2 συναδέλφους. Είσαι ξανθοκόκκινος και κούκλος. Έπρεπε να σου έχω πει καλημέρα. Η ματιά σου δεν ξεχνιέται.

ΚΤΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΑΘΗΝΑ

Ήσουν ο οδηγός στο ΚΤΕΛ Θεσσαλονίκη-Αθήνα, στο δρομολόγιο που έφυγε από τον Σταθμό Μακεδονία, την Πέμπτη 22 Φεβρουαρίου 2024, στις 7.05 το πρωί. Κ.Κ., αν θυμάμαι καλά, τα αρχικά σου. Είσαι πολύ ωραίος τύπος. Σε θαύμαζα από τη θέση Α4, πίσω από το λαπ-τοπ μου. Να ήμουν 10 χρόνια νεότερη...

ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

Κοιταχτήκαμε στον φούρνο της Αγίας Μαρίνας, δίπλα στον Γαλαξία, γύρω στις 10.30 το πρωί, φορούσες κολάν γυμναστικής. Θα ήθελα να σε ξαναδώ.

ΜΠΟΡΝΤΟ ADIDAS

Κατέβηκες Συγγρού-Φιξ, καθόμασταν αντικριστά, ο μικρός νύσταζε, εσύ χαμογελούσες. Φορούσες αθλητικά Adidas και παντελόνι με τριαντάφυλλα... Δεν προλάβαμε ούτε γεια να πούμε. Πρέπει να ξαναβρεθούμε.

ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΨΕ ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ!

Γύρω στις 08.20 το πρωί... Εγώ Ιερά Οδό να στρίψω αριστερά Πειραιώς... Εσύ Πειραιώς, στρίβεις αριστερά Ιερά Οδό... Αντίθετη πορεία αλλά μάτια κολλημένα.

ΦΟΥΤΕΡ CHICAGO BULLS

Πλατεία Αγίου Θωμά. Διέσχίζεις την πλατεία κοντά στο κλειστό περίπτερο, πέρασες δίπλα μου και εκείνη τη στιγμή σε τρόμαξε ένα περιστέρι που πέταξε και έκανες μια πολύ αστεία γκριμάτσα. Στείλε αν θες!

ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΜΑ ΝΑ ΜΗΝ ΞΑΝΑΣΥΝΑΝΤΗΘΟΥΜΕ

Ανέβαινα προς Κηφισιά και εσύ κατέβαινες στρίβοντας να μπεις στα Hondos Center. Διασταυρώθηκαν τα βλέμματά μας για κάποια δευτερόλεπτα και μέχρι να καταλάβω τι βλέπω και τα αισθήματα που δημιουργήθηκαν από μένα, είχες φύγει από το οπτικό μου πεδίο. Ένιωσα λες και σε ήξερα προτού σε γνωρίσω. Τα μάτια σου και το βλέμμα σου ήταν τόσο οικεία όσο και ερωτεύσιμα. Γράφω εδώ γιατί πολύ απλά αυτό δεν μου έχει ξανασυμβεί. Είναι κρίμα να μην ξανασυναντηθούμε.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ

Σε ξαναείδα, μετά από καιρό, στο ταμείο πάλι, πάλι ένιωσα αμήχανα και παρήγγεια όσο πιο γρήγορα μπορούσα! Εκπληκτικό βλέμμα, μελαχρινό αστέρι! Κάνεις τον απογεύματα Παρασκευής πιο ευχάριστα... Πώς θα γίνεις να κάνεις και τα υπόλοιπα το ίδιο;

ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΣΟΥ...

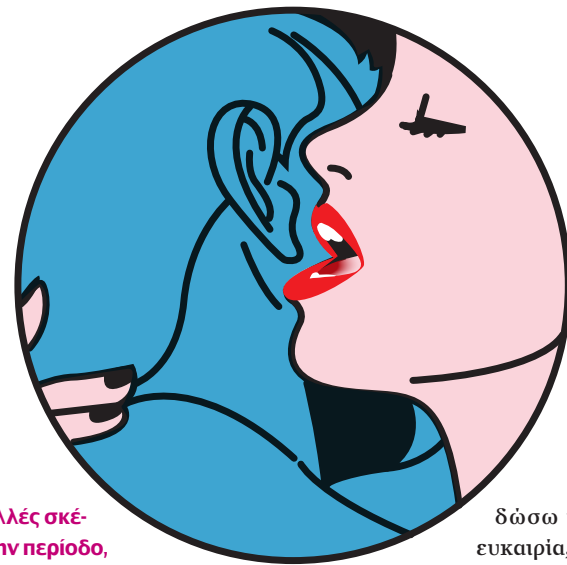
Χάξευα και προσπαθούσα να διαλέξω διαφορά candies για την πιναίτα, σήκωσα κάποια στιγμή το βλέμμα μου και σε είδα να με κοιτάς και να χαμογελάς... Χτύπησε το τηλέφωνό μου, εσύ πήγες προς το ταμείο αλλά μου έδειξες να πάρω κάποια ζελεδάκια. Μόλις έκλεισα, ήρθα προς το μέρος σου και τα πήρα, δεν γινόταν άλλωστε με τέτοιο χαμόγελο! Πώς μπορώ να σε ξαναδώ;

ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΘΗΚΑΜΕ

Στην έξοδο το απόγευμα. Orbit. Εσύ έβγαίνεις από τη δουλειά σου, εγώ έκανα βόλτα έναν μικρό κύριο αγκαλιά. Χαμογελούσαμε και μου είπες «αυτά είναι». Δεν σκέφτηκα αρκετά γρήγορα για να σου απαντήσω κάτι έξυπνο.

ΚΑΛΟ ΣΥΝΑΠΑΝΤΗΜΑ

Αλλάζοντας τη ρουτίνα μου καθώς στην Ομόνοια δεν είχε ρεύμα, επέλεξα να κατέβω στην Αττική για να φτάσω σπίτι και με το που ανοίγει η πόρτα βρεθήκαμε σχεδόν μούρη με μούρη. Ξαν να σάσιτσε, πάντως μου χαμογέλασες κάπως μέσα στο υπέροχο μπεζ φόρεμά σου για να γίνεις μια εικόνα στο μυαλό μου και εγώ να αναρωτιέμαι, το έζησα αυτό ή κάνω λάθος;::



δώσω μια δεύτερη ευκαιρία, τι λες;

Είμαι σε πολλές σκέψεις αυτή την περίοδο,

Τζένη μου. Το τελευταίο διάστημα, ο σύντροφός μου δυσκολεύεται οικονομικά γιατί νοίκιασε μόνος του σπίτι και δεν ξέρει αν έκανε καλά. Το μόνιμο θέμα συζήτησης είναι αυτό και έχουμε μπερδέψει κάπως. Την τελευταία φορά που βρεθήκαμε, μου αποκάλυψε ότι σκέφτεται να φύγει σεζόν στη Μύκονο γιατί πιστεύει ότι είναι ο μόνος τρόπος για να βγάλει ένα έξτρα καλό εισόδημα. Μου είπε να μην το πάρω στραβά και ότι θα το κάνει και για τους δυο μας. Από τη μια με προβληματίζει, αλλά από την άλλη, αν όντως τον βοηθήσει οικονομικά; Δεν έχω ιδέα. Εσύ τι λες;

Ακου, φίλη μου, καταλαβαίνω ότι μπορεί να νιώθεις τώρα πελαγωμένη με το ενδεχόμενο, αλλά αν στη σχέση σας υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη, τότε γιατί όχι; Σκέψου ότι θα μπορείς να πηγαίνεις το καλοκαίρι και να τον επισκέπτεσαι μόνη ή με τις φίλες σου και πριν προλάβεις να το καταλάβεις, τσουπ θα μπει ο Σεπτέμβριος και θα γυρίσει. Αυτό είναι το καλό το σενάριο και σε αυτό θα μείνουμε. Δεν φεύγει και για Αμερική. Υπομονή, WhatsApp, Skype, Zoom, Messenger και όλα θα πάνε περίφημα!

© JOHN HOLMES



Αποτυχημένο ραντεβού alert! Χαρούμενη εγώ που -επιτέλους- μετά από καιρό γνώρισα έναν άνθρωπο που γουστάρω πολύ, μετά από ένα σωρό αποτυχημένες σχέσεις, κανονίζουμε να βρεθούμε σε ένα μπαράκι στο κέντρο. Αυτός λίγο μαγκωμένος, ήπιε το ποτό του μονορούφι και άρχισε να παραγγέλνει κι άλλα κι άλλα. Του είπα κάποια στιγμή μήπως το παρακάνει και μου λέει «εντάξει, δεν οδηγώ μετά, οπότε ok». Σε κάποια φάση, αρχίζει να χασκογελάει και να παραγγέλνει σφηνάκια και για τους δύο. Εκείνη τη στιγμή είπα μέσα μου «enough» και του λέω «σήκω να πάρουμε ταξί να σε γυρίσω σπίτι σου». Αυτός πλέον τύφλα και, όπως σηκωνόμαστε, πέφτει πάνω μου και κάνει τον μισό εμετό πάνω στο φόρεμά μου. Ήθελα να πεθάνω εκείνη τη στιγμή, ειδικά μπροστά στον κόσμο! Τον πήγα σπίτι του και από τότε δεν μου έχει στείλει μήνυμα, ούτε κι εγώ φυσικά. Θα ήθελα όμως να του

Έχω ακούσει κι αν έχω ακούσει για αποτυχημένα ραντεβού, αλλά αυτό πια... Κι εσύ, βρε κορίτσι μου, τη σκέφτεσαι με τα σωστά σου τη δεύτερη ευκαιρία; Δεν τα βλέπεις τα red flags; Αρχικώς, έπρεπε την άλλη μέρα κιόλας να σε πάρει να σου ζητήσει συγγνώμη για όλο αυτό. Καταλαβαίνω να νιώθει μια αμηχανία, αλλά μια συγγνώμη στη χρωστάει. Δεν το πιστεύεις κι εσύ;

Στέλνω, γιατί θέλω τη γνώμη σου. Το θέμα μου δεν αφορά στο ερωτικό, αλλά είναι καθαρά φιλικό! Η κολλητή μου μου αποκάλυψε ότι σκέφτεται να φύγει από την Αθήνα και να μετακομίσει στο αγαπημένο της νησί, την Αίγινα. Εγώ στεναχωρήθηκα τόσο πολύ που θα με αφήσει και της απάντησα πάνω στα νεύρα μου ότι αυτό το θεωρώ βακώδες και πως θα δυσκολευτεί πάρα πολύ. Εκείνη τσαντίστηκε και μου απάντησε πως είναι το μεγάλο της όνειρο και πως δεν μπορώ να το μειώσω έτσι. Προσπάθησα να της εξηγήσω τι εννοώ, αλλά εκείνη μου είπε «παράτα με», σηκώθηκε κι έφυγε! Πρώτη φορά αντέδρασε τόσο άσχημα, έχουμε να βρεθούμε από τότε και στα μνύματα όλο μου μιλάει κοφτά...

Πιστεύω ότι περίμενε μια άλλη απάντηση από σένα, μια πιο υποστηρικτική. Καταλαβαίνω τη στεναχώρια σου και πως, αν τελικά φύγει, θα σου λείψει πάρα πολύ, αλλά τους ανθρώπους που αγαπάμε, δεν μπορούμε να τους κρατάμε φυλακισμένους δίπλα μας. Χρειάζεται να τους στηρίξουμε στα όνειρα τους, να προσπαθούμε να τους καταλάβουμε, ακόμη κι αν δεν καταλαβαίνουμε τίποτα, να τους δίνουμε αέρα και φτερά για να πετάξουν, ακόμη κι αν είναι να φύγουν μακριά μας. Είναι κρίμα να είστε ψυχρές η μία με την άλλη. Σου προτείνω να πας τώρα κιόλας από το σπίτι της, να κλάψετε παρέα, να διαφωνήσετε, να σκάσετε στα γέλια και να κάνετε μεγάλες αγκαλιές. Όλα θα πάνε καλά!





COSMIC TELEGRAM

Από την ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αγαπημέ μου Κριέ, ξεκινά εβδομάδα τραμπάλα, κοινώς εβδομάδα σκαμπανεβασμάτων... Η Νέα Σελήνη στον Ιχθύ σου φέρνει αποκαλύψεις και σου δείχνει το πλαίσιο που θα κινηθεί και το υπόλοιπο του μήνα σου. Στα θετικά, ο Ερμής προς το τέλος της εβδομάδας σου επαναφέρει το κέφι και σε ωθεί να βγεις και να κοινωνικοποιηθείς. Στα αισθηματικά σου, προβλέπεται κάποια τάση για ελευθερία και αυτό ίσως προκαλέσει παρεξηγήσεις στη σχέση, αν είσαι δεσμευμένος. Εσύ πάλι που είσαι ελεύθερος, ενδέχεται να κάνεις κάποια γνωριμία, μην επενδύσεις πολλά όμως μια και δεν πρόκειται για κάτι σοβαρό.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Η Νέα Σελήνη στον Ιχθύ αυτή την εβδομάδα φέρνει θετικές εξελίξεις για εσένα, φίλε Ταύρε! Είναι η στιγμή που θα δεις όνειρα, στόχους ή γενικότερα expectations να πραγματοποιούνται. Περίεργα σκηνικά ίσως δημιουργήσουν νέες φιλίες - μη λες ότι σε προτάσεις αυτή την εβδομάδα. Στα ερωτικά σου το ότι τα πράγματα δεν σου έρχονται όπως θέλεις, σε ωθεί να το παίξεις επαναστάτης. Αν είσαι σε σχέση και θέλεις να την κρατήσεις, θα σου πρότεινα να πάρεις απόσταση ασφαλείας. Αν είσαι ελεύθερος τις έχεις τις ευκαιρίες για γνωριμίες, όμως δεν πρόκειται για κάτι σημαντικό, άρα μην ενθουσιαστείς και τόσο.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Το πλανητικό σκηνικό την εβδομάδα αυτή, Δίδυμε, θα δεις πως φρενάρει κάπως τα προσωπικά σου σχέδια. Παρ' όλα αυτά, προς το τέλος της εβδομάδας, η Νέα Σελήνη σε βοηθάει να κάνεις ένα νέο ξεκίνημα στα επαγγελματικά, όπως ήθελες εδώ και καιρό. Στον ερωτικό τομέα, δεν σε λες και ιδιαίτερα ρομαντικό. Εσύ που είσαι σε σχέση, έχεις κολλήσει σε δικές σου σκέψεις, κάτι που προκαλεί ασυνεννοσία με το έτερον ήμισυ. Εσύ που είσαι ελεύθερος, μην πέφτεις με τα μούτρα σε οποιονδήποτε γνωρίζεις. Ότι λάμπει δεν είναι πάντα χρυσός, οπότε οι γνωριμίες που θα κάνεις αυτή την περίοδο δεν είναι αυτό που ζητάς.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Αγαπημέ μου Καρκίνε, με αισιοδοξία και ελπίδα σε βρίσκει η νέα εβδομάδα. Και γιατί όχι, αφού βλέπεις πως η Νέα Σελήνη σε βοηθάει φέρνοντάς σου ευχάριστα νέα. Κάποιο ταξίδι ή κάποιο σχέδιο που είχες στα σκαριά θα δεις να παίρνει μορφή και να οργανώνεται. Στα ερωτικά σου, βλέπεις πως το πλανητικό σκηνικό είναι υπέρ των επισημοποιήσεων. Αν είσαι σε σχέση, παύεις να έχεις αμφιβολίες για το ταίρι σου και κάνεις το επόμενο βήμα. Αν είσαι ελεύθερος, αφήνεις το παρελθόν πίσω και ετοιμάζεσαι να υποδεχτείς νέα πρόσωπα που θα σε κάνουν να χαμογελάσεις.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Έντονη προβλέπεται η εβδομάδα, αγαπητό Λιοντάρι. Το ένστικτό σου όμως, είναι ο καλύτερος σύμμαχος στη λήψη σημαντικών αποφάσεων. Η Νέα Σελήνη ρίχνει φως στα οικονομικά σου, ωστόσο κάνε σωστές επιλογές και μην πιστεύεις ό,τι σου τάζει ο καθένας. Στα ερωτικά σου, προβλέπεται μια θεαλλώδης εβδομάδα με καβγάδες. Εσύ που είσαι σε σχέση, είσαι κάπως απογοητευμένος από κάποια γεγονότα και αυτό ίσως σε φέρει σε ρήξη με τον σύντροφό σου. Εσύ που είσαι ελεύθερος έχεις ευκαιρίες για αξιόλογες γνωριμίες, ειδικά στα τέλη της εβδομάδας, που περνάει ο Ερμής στον Κριό.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Σημαντική αυτή η εβδομάδα, φίλε Παρθένε, καθώς καλείσαι να πάρεις μεγάλες αποφάσεις. Από τη μία, θα ακούσεις υποσχέσεις σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. (Διπλοσέκαρε ό,τι σου πουν, ενδέχεται κάτι να μην είναι αλήθεια.) Από την άλλη, η Νέα Σελήνη από το ζώδιο του Ιχθύ, σου φέρνει ενέργεια για νέα ξεκινήματα είτε στην εργασία είτε σε μια νέα γνωριμία. Στα αισθηματικά σου, είναι έντονος ο ενθουσιασμός, κάτι που σε κάνει να μη βλέπεις καθαρά. Εσύ που είσαι ελεύθερος, δεν αποκλείεται να γνωρίσεις κάποιο άτομο που να σε οδηγήσει σε μεπερδεμένα μονοπάτια.



Ζυγός

23 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Θέλω αυτή την εβδομάδα να είσαι προσεκτικός, φίλε Ζυγέ. Από τη μία είσαι άκρως πεισμένος και τα αποθέματα της ενέργειάς σου εξαντλούνται, από την άλλη η Νέα Σελήνη στον Ιχθύ σε βοηθά να ανανεωθείς και να αφήσεις πίσω κακές συνήθειες. Λίγο παραπάνω προσοχή σε θέματα που αφορούν στην υγεία ή τη φυσική σου κατάσταση. Τα αισθηματικά σου, λόγω του πλανητικού σκηνικού, δεν θα μείνουν «παραπονεμένα». Εσύ που είσαι δεσμευμένος απόφυγε τα νεύρα και τις εκρήξεις θυμού και θα δεις πως προς το τέλος της εβδομάδας η επικοινωνία σου με το ταίρι θα βελτιωθεί. Εσύ πάλι που είσαι αδέσμευτος θα έχεις ευκαιρίες γνωριμιών, όμως μην αντιδράσεις επιπόλαια.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Αγαπημέ μου Σκορπιέ πρόκειται για εβδομάδα εκπλήξεων, συναντήσεων ή ευχάριστων νέων! Δεν θα λείψει η δημιουργικότητα, η φαντασία και το συναίσθημα από τις μέρες σου. Η Νέα Σελήνη στον Ιχθύ φωτίζει τον τομέα των αισθηματικών, αλλά ταυτόχρονα φέρνει κόντρες. Στα ερωτικά σου, εσύ που είσαι δεσμευμένος θα βρεις ξανά το πάθος σου και θα έχεις ευχάριστες εξελίξεις στη σχέση σου. Αλλά κι εσύ που είσαι αδέσμευτος, δεν αποκλείεται να κάνεις κάποια αξιόλογη γνωριμία που θα σου φέρει ευχάριστες στιγμές. Όσον αφορά στα επαγγελματικά, θα πρότεινα να μη δώσεις ιδιαίτερη σημασία σε συνεργάτες ή συναδέλφους που ξέρεις ότι θέλουν να σου βάζουν εμπόδια.



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Αγαπημέ μου Τοξότη, το πλανητικό σκηνικό αυτή την εβδομάδα στρέφει το ενδιαφέρον σου σε θέματα που αφορούν το σπίτι και την οικογένεια. Μέχρι τα μέσα της εβδομάδας κάνεις κινήσεις για να βελτιώσεις τα επαγγελματικά και την καθημερινότητά σου, αργότερα ίσως σε απασχολήσουν θέματα του σπιτιού. Στα αισθηματικά σου, το τοπίο είναι κάπως θολό. Αν είσαι σε σχέση, δώσε βάση και στα δικά σου λόγια και υποσχέσεις, αλλά και στου συντρόφου. Ίσως συμφωνήσετε πράγματα στα οποία δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε. Αν είσαι ελεύθερος, ευνοούνται οι γνωριμίες αυτή την εβδομάδα. Θα σε συμβούλευα να είσαι προσεκτικός ώστε να μην κάνεις λάθος επιλογές.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Αγαπημέ μου Αιγόκερε, παίρνεις μπρος αυτή την εβδομάδα και κάνεις πράξη όσα είχες κατά νου τον τελευταίο καιρό. Θα έχεις ενδιαφέρουσες συναντήσεις ή μηνύματα, αλλά πρέπει να είσαι προσεκτικός σε θέματα που αφορούν τις μετακινήσεις. Στον ερωτικό τομέα έχεις θετικές εξελίξεις τις οποίες χρειάζεσαι για να ανανεωθείς και να ξεχαστείς. Εσύ που είσαι σε σχέση θα μπορέσεις να κάνεις συζητήσεις με το έτερον ήμισυ για θέματα που σας απασχολούν καιρό. Προσοχή μόνο στα μεγάλα λόγια εντυπωσιασμού ή στις υποσχέσεις. Εσύ που δεν είσαι σε κάποια σχέση, βγαίνεις, συναντάς κόσμο και κάνεις όμορφες γνωριμίες.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Ψάχνεις τρόπους να βρεις τη χαμένη σου προμία αυτή την εβδομάδα, φίλε Υδροχόε. Αυτό που σε χαρακτηρίζει σε αυτή τη φάση είναι η επαναστατικότητα! Πρόσεξε μόνο μην ξεσπάσεις άδικα σε όσους θέλουν το καλό σου. Στα ερωτικά το κλίμα που επικρατεί σε κάνει να νιώθεις ανασφαλής. Μην αναβάλλεις κάποια συζήτηση που μπορείς να κάνεις σήμερα, για αύριο. Ναι, σε εσένα το λέω που είσαι σε σχέση και αποζητάς παραπάνω ελευθερία απ' όση μπορεί να δεχτεί το ταίρι σου. Όχι ότι εσύ που είσαι ελεύθερος απέχεις πολύ απ' όσα περιγράφω. Μετρίασε τον απότομο τόνο σου γιατί με τη συμπεριφορά σου μόνο κόσμο απομακρύνεις.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Αγαπημέ μου Ιχθύ, ξεκινά μια εβδομάδα που παίρνεις θάρρος και βλέπεις ότι πολλά από τα όνειρά σου είναι πραγματοποιήσιμα. Σε αυτό συνηγορεί η Νέα Σελήνη στο ζώδιό σου, η οποία εγκαινιάζει έναν νέο κύκλο. Θες νέες προτάσεις ή σχέδια; Θες νέες γνωριμίες; Θες συναντήσεις και μετακινήσεις; Απ' όλα θα έχεις, αυτό όμως δεν σημαίνει πως δεν χρειάζεται να παραμείνεις ρεαλιστής - ως γνωστόν στο τέλος έρχεται ο λογαριασμός. Στα ερωτικά σου, αν επιθυμείς ισοροπία και ηρεμία θα δεις επιτέλους να γίνεται πράξη καθώς, είτε ανήκεις στους δεσμευμένους είτε στους αδέσμευτους, θα έχεις ευκαιρίες να κατασταλάξεις.

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