

Δημήτρης Αρβανίτης

Ένας από τους σημαντικότερους
Έλληνες γραφίστες
διηγείται τη ζωή του
Του Γιάννη Νένε

Ανδρέας Πετρουλάκης

Ο γνωστός γελοιογράφος
μιλάει στην Α.Υ.
Του Γιάννη Χ. Παπαδόπουλου

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Health Voice

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

Ειρήνη Αγαπηδάκη

Η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας γράφει στην Α.Υ.

Νεκτάριος Ταβερναράκης

Το μυστήριο της Γήρανσης
Της Δήμητρας Γκρους

Αναστάσιος Μπονάκης

Τι συμβαίνει όταν κοιμόμαστε;
Της Δήμητρας Γκρους

Ιωάννης Μπολέτης, Σμαράγδη Μαρινάκη

Μιλούν για τη Μονάδα Μεταμόσχευσης
Νεφρού του «Λαϊκού Νοσοκομείου»
Του Λουκά Βελιδάκη

**Η συγκλονιστική ιστορία
του νοσοκομείου «Η Σωτηρία»**

Της Έλενας Ντάκουλα

ASK THE DOCTOR

A.V. Team

Απορροφούμε τον

~~ΦΠΑ~~

Από 20.03. έως 19.04.

Απορροφούμε τον ΦΠΑ
σε επιλεγμένα
κατεψυγμένα λαχανικά
και **ζυμαρικά**
για τη **Σαρακοστή**

Εσπανάκι φύλλο	1 Kg	1,89	1,64
Φασόλια χήνες	750 g	2,29	1,95
Φασολάκια λαδερά	1 Kg	2,79	2,42
Στρογγυλά φασολάκια Πέλλας	1 Kg	2,19	1,87
Στρογγυλά φασολάκια	1 Kg	1,79	1,55
Αρακάς	1 Kg	1,99	1,69
Αρακάς Πέλλας	1 Kg	2,29	1,99
Αρακάς με αγκινάρες	1 Kg	3,59	3,12
Μπιράμι	1 Kg	3,99	3,12
Μπάμιες extra	1 Kg	5,49	4,48
Μπάμιες Αλεξανδρινή	750 g	3,79	2,82
Ανάμεικτα λαχανικά	1 Kg	1,89	1,64
Αγκινάρες πάτοι	750 g	3,29	2,77
Ρεβύθια προσβασμένα	600 g	2,49	2,16

Ζυμαρικά λουκάνι	500g	0,45	0,37
Κόψοι μακαρόνια	500g	0,45	0,37
Ζυμαρικά Penne-tube	1kg	1,20	1,03
Καθαρά μακαρόνια	1kg	1,20	1,03
Ζυμαρικά τρέβη	500g	0,45	0,37
Ζυμαρικά spaghetti No. 5	1kg	1,20	0,94



Βρες **όλα τα προϊόντα**
στα καταστήματα Lidl
ή στο **[lidl-hellas.gr](https://www.lidl-hellas.gr)**



Info-diet

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΤΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΤΟΥ DA CARO

Μπορώ να περάσω ολόκληρη τη ζωή μου λιτά κι ευτυχισμένα, τρώγοντας ένα τη μέρα.

ΤΟ ΒΑΖΑΑΡ ΤΩΝ ΑΡΜΕΝΙΩΝ

Αν δεν έχεις φάει λαχματζούν και σιροπιαστά από τα χεράκια των γυναικών του Αρμενικού Κυανού Σταυρού, πήγαινε την Κυριακή 6 Απριλίου στο μπαζάρ αγάπης που διοργανώνουν στο Intercontinental και θα με ευγνωμονείς.
(Συγγρού 89-93, αίθουσα Aphrodite, 11:00 π.μ. - 5:00 μ.μ.)

BANYA ATHENS

Το νέο σούπερ χαμάμ της πόλης. Ρώσικο στιλ, με υπέροχους χώρους στους τόνους του κόκκινου, σάουνα και μετά λουτρό πάγου, ντους με κουβά, προϊόντα περιποίησης και ενεργειακό café στην είσοδο.
(Αγ. Ασωμάτων 13, Θησείο)

ΤΟ ΑΜΟΚ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Η φωτογραφία μας με φίλτρο Studio Ghibli. Όλοι κάναμε τη φωτογραφία μας να μοιάζει σαν να μας σχεδίασε ο Χαγιάο Μιγιαζάκι σε γιαπωνέζικο καρτούν, και νιώσαμε 12 ετών. Αυτό γι' αυτή την εβδομάδα. Από την επόμενη θα έχουμε βρει καινούργιο άχρηστο trend.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΟ

Οι φήμες από ανθρώπους που τον ήξεραν λένε ότι βρέθηκε ο δολοφόνος του, ένας Ιρακινός. Ο Δημήτρης, ένας από τους πιο αγαπητούς σχεδιαστές της Αθήνας, που είχε το μαγαζί του στην οδό Πινδάρου στο Κολωνάκι κι έκανε μόδα τα πουκάμισα «χωρίς γιακά», εξαφανίστηκε μια μέρα του 1986 κι από τότε κανείς δεν έμαθε ή άκουσε τίποτα γι' αυτόν.

ΤΟ ΝΕΟ YASEMI COTTAGE ΣΤΟ ΘΗΣΕΙΟ

Το αγαπημένο cafe-bistro Πασεμί στην Πλάκα μόλις έκλεισε τη 16χρονη ιστορία του. Μας αφήνει πολλή αγάπη και υπέροχες χατζηδακικές μουσικές και, για λίγο καιρό, ξαποσταίνει στο ντελικατέσεν στέκι του στην οδό Ηρακλειδών 7, στο Θησείο. Ευχόμαστε το νέο Πασεμί σύντομα κοντά μας.



ΑΛΛΑΓΗ ΩΡΑΣ

Το τζετ λαγκ των φτωχών.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

Έγινε σεισμός στη Μιανμάρ; Ας ανεβάσουμε λίγο τις τιμούλες.

ADOLESCENCE

Είπαμε είναι ωραίο, αλλά γκόσαμε με τόση υπερανάλυση.

ΤΟ ΣΤΙΛ ΝΙΚΗΤΑ ΚΑΚΛΑΜΑΝΗ

Και κάλτσες polka dots, και αρζάν γραβάτα, και πουκάμισο ριγέ ροζ της τσιχλόφουσας, και παντελόνι φόρμας με λάστιχο, και παντοφλέ παπούτσι περιπάτου, και μαύρα Λένον γυαλιά, και μαύρο σακάκι. Ήρθε η fashion police και του ζήτησε να εκκενώσει επειγόντως την περιοχή.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΣΕ ΚΡΙΣΗ: ΜΕΝΤΙΟΥΜ

Πατί κανένας δεν θέλει να ξέρει το μέλλον.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΣΑΝΤΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ

Εφόδια για 72 ώρες αυτονομίας. Και οι φωστήρες δεν έβαλαν μέσα μια τράπουλα.

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Όλα λάθος.

ΜΑΡΑΝΤΙΝΗΣ-ΧΡΗΣΤΙΔΟΥ

Ανεμοδαρμένα ύψη.



Σε βλέπω!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε είδα στα μπουζούκια με το κινητό στο χέρι

Σε είδα να μην το αφήνεις από το χέρι σου το κατπραμένο κινητό. Είχαμε πάει μεγάλη παρέα σ' ένα ρεμπετάδικο/μπουζουξιδικο, καθόμασταν μπροστά μπροστά, τραγουδούσαμε, τρώγαμε, πίναμε, αλλά το κινητό δεν έφευγε απ' το χέρι. Άρχισα να εκτοξεύω ψωμάκια στους κινητίες. Είστε εδώ ή αλλού, ρε παιδιά; Αν θέλετε τόσο να είστε αλλού και με άλλους, γιατί ήρθατε εδώ μ' εμάς;

Το έκρυβαν προς στιγμήν γελώντας ενοχικά, αλλά σε δυο λεπτά πληκτρολογούσαν ξανά.

Τι να κάνω, κύριε υπουργέ; Μ' έχει πιάσει απελπισία. Αφού απαγορεύσατε τα κινητά στα παιδιά μέσα στην τάξη, θα μπορούσατε, λέω, να βάλετε μια τάξη στα μεγάλα παιδιά;

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Παντελής Ψαρράς**. Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1954. Μαθήτευσε κοντά στον Γ. Βακιρτζή (1971-1980) ζωγραφική και γιγαντοαφίσα και σπούδασε στην ΑΣΚΤ από το 1973, στα εργαστήρια Γ. Μαυροΐδη και Δ. Κокκινίδη. Έχει ατομικές εκθέσεις στο ενεργητικό του σε ιστορικές γκαλερί της Αθήνας όπως ο Κρεωνίδης, η Ώρα αλλά και στο Ίδρυμα Κακογιάννης και στην Technochoros art gallery. Από το 1981 έως σήμερα, έχει συμμετοχές σε ατομικές και ομαδικές εκθέσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, έχει φιλοτεχνήσει τοιχογραφίες σε διάφορα ξενοδοχεία και έχει εργαστεί σε μεγάλες διαφημιστικές εταιρείες. Έργα του υπάρχουν σε ιδιωτικές συλλογές στην Ελλάδα, τη Γερμανία και την Αγγλία. Τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στο Πικέρμι. Το έργο του εξωφύλλου έχει τίτλο «02».



Athens Voices

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ
panikoval500@gmail.com

Λόγια που ακούστηκαν δημοσίως στην Αθήνα



«Πάω στην ψαροταβέρνα και τι βλέπω στο τραπέζι πάνω στο κύμα, ρε φίλε; Παϊδάκια!»

(Μουσάτος 40άρης, Χαριλάου Τρικούπη, Δευτέρα πρωί)

«Όποτε σας βολεύει κάνετε τις μεγάλες...»

(Πιτσιρικάς Βου-Που σε λεωφορεία, αρνούμενος να δώσει τη θέση του σε ηλικιωμένη, Πέμπτη πρωί)

«Άσε μας, κυρά μου, που θα μας κάνειις και παζάρια με τη γούνα».

(Μανάβης σε κυρία με γουναρικό, Λαϊκή Κυψέλης οδός Λέλας Καραγιάννη, Τρίτη πρωί με κρύο)

«Μόνη, ρε φίλε. Να θέλω να ανεβάσω το φερμουάρ στην πλάτη στο φόρεμα και να μην έχω άνθρωπο να μου το κάνει».

(50άρα σε απόγνωση, μιλάει με φίλη της σε café του Θησείου, Σάββατο μεσημέρι)

«Μιλάς λες και παίζεις στο "Sex & the City", ρε συ».

(Η απάντηση της φίλης)

«Εμένα, κύριε, η αδερφή μου διαβάζει τη "Φόνισσα" του Παπακαλιάτη».

(Δεκάχρονο στην τάξη, οδός Αχαΐας, Αμπελόκηποι, Πέμπτη πρωί)



ADOLESCENCE

Η υποκρισία του συλλογικού μας σοκ

Τα λάθη δεκαετίων, η τραυματισμένη νεολαία και το τσουνάμι του λειτουργικού αναλφαβητισμού

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Τη Δευτέρα 31 Μαρτίου ο Βρετανός πρωθυπουργός Κιρ Στάρμερ ανακοίνωσε ότι το «Adolescence», η σειρά του Netflix την οποία μέσα σε δύο εβδομάδες έχουν παρακολουθήσει πάνω από 66 εκατομμύρια θεατές, θα προβληθεί δωρεάν σε όλα τα σχολεία.

Το σοκ και η έκπληξη της βρετανικής κυβέρνησης αλλά και εκατομμυρίων θεατών (και στην Ελλάδα) μου θύμισε μια σπαρταριστή σκηνή στη θρυλική ταινία «Καζαμπλάνκα» (1942).

Ένα βράδυ —υπό την πίεση των Γερμανών— ο αρχηγός της γαλλικής αστυνομίας Ρενό διατάζει την άμεση εκκένωση και το κλείσιμο του καφέ (και ανεπίσημου καζίνο) του Ρικ (Χάμφρεϊ Μπόγκαρντ) επειδή, σοκαρισμένος, ανακαλύπτει ότι «εδώ μέσα γίνεται τζόγος». Πριν καλά καλά τελειώσει την ανακοίνωση, ο κρουπιέρης τού φέρνει τα κέρδη του. «Α, ευχαριστώ πολύ», απαντάει ο Ρενό και συνεχίζει να διώχνει τους θαμώνες.

Κάπως έτσι και οι κυβερνήσεις. Ξεπούλησαν τα πάντα, άφησαν το bigtech, τους Ρώσους και τους Κινέζους να διαλύσουν τις κοινωνίες και να αλωνίζουν στη ζωή μας, μετέτρεψαν τη νεότητα σε τοτέμ, αγνόησαν την ανάγκη παροχής πολιτικής αγωγής, ευνοούχισαν τους δασκάλους, προσπάθησαν να ανατρέψουν το τσουνάμι με μέτρα-κουβαδάκια, και τώρα σοκάρονται που ολόκληρη η νεά γενιά είναι μαζικά τραυματισμένη, κυνική, καμένη.

Το σοκ για τα όσα δείχνει η σειρά του Netflix υποδηλώνει τη βαθιά και εκτεταμένη υποκρισία μας. Είμαστε όλοι —όλοι—, με πρώτες τις κυβερνήσεις, τις τηλεοπτικές πλατφόρμες, τις εταιρείες υψηλής τεχνολογίας, τους γονείς, τους ακαδημαϊκούς, τους καταναλωτές, τους διαφημιστές, τα ΜΜΕ, απολύτως υπεύθυνοι για τα όσα συμβαίνουν. Δεν γίνεται να μη γνωρίζουμε.

Πρέπει κάποιος να είναι πάρα πολύ προστατευμένος ή αφελής για να μην έχει αντίληψη του τι συμβαίνει στα δημοτικά, τα γυμνάσια και τα λύκεια, στους δρόμους και στα σπίτια τόσο της Βρετανίας όσο και της Ελλάδας.

Αυτά τα παιδιά που δείχνει το «Adolescence» τρία ή τέσσερα χρόνια πιο μετά είναι οι φοιτητές μου στην Αγγλία. Τα ξέρω αυτά τα παιδιά, τα διδάσκω εδώ και 23 χρόνια. Έχω ζήσει την κουλτούρα του κυνισμού, του εκφοβισμού και της απάθειας στο πετσί μου. Έχω δει την αργή κατάρρευση αξιακών παισίων, κοινωνικών και ακαδημαϊκών δεξιοτήτων, αλφαβητισμού (όχι του ψηφιακού, του άλλου του παλιού, της ανάγνωσης και της γραφής), ψυχικής υγείας, αίσθησης καθήκοντος, φιλοδοξιών, ονείρων.

Ζω —όπως οι περισσότεροι— μέσα στην άβυσσο της πανταχού παρούσας εφηβικής αναρχίας, του νόμου της ζούγκλας, της βίας είτε προς τους πιο αδύναμους, είτε προς αντίπαλες συμμορίες, είτε προς τον εαυτό τους (αυτοτραυματισμός).

Στη ζούγκλα αυτή τα παιδιά δεν έχουν ούτε την ελευθερία επιλογής (αν δεν γίνεις θύτης, τότε θα γίνεις θύμα· αν δεν επιλέξεις πλευρά ή συμμορία, τότε θα στραφούν όλοι εναντίον σου), ούτε εργαλεία αυτοπροστασίας, πέρα από το να κουβαλάνε μαχαίρια. Στη ζούγκλα αυτή έννοιες όπως το κράτος, οι αρχές, οι αξίες, ο νόμος, ή πολλές φορές ακόμη και η οικογένεια, είναι γραφικές· αρχαιολογικά ευρήματα.

Οι δάσκαλοι και καθηγητές όλων των βαθμίδων ζουν έναν καθημερινό, καθημερινό εφιάλτη, όπου στη μεγάλη πλειοψηφία των σχολείων, ειδικά στις μεγάλες πόλεις, 90% του χρόνου αφιερώνεται στη διατήρηση της τάξης ή της προσοχής ή την αντιμετώπιση μαθησιακών δυσκολιών ή



ψυχικών ασθενειών και 10% σε μάθημα. Όπως λέει και ο αστυνομικός στο «Adolescence», όταν βλέπει το χάος που γίνεται στο σχολείο: «Πώς μπορεί να πιστεύει κανείς ότι εδώ μέσα μαθαίνει κανείς το οτιδήποτε?».

Δεν αρκεί ούτε ο καλύτερος, ο πιο χαρισματικός, ανθεκτικός και υπομονετικός δάσκαλος για να αντιμετωπίσει καθημερινά τον τοξικό οχετό που θυμίζει επείγοντα δημοσίων νοσοκομείων.

Οι δε γονείς τι να πρωτοκάνουν; Πώς να ελέγξουν ή να περιορίσουν το τι κάνουν τα παιδιά τους στα κινητά ή στους υπολογιστές τους; Πώς να προστατεύσουν τα παιδιά τους από την αβυσσαλέα λεκτική και σωματική βία που υπάρχει παντού, στον ψηφιακό και στον πραγματικό χώρο; Πώς να μιλήσουν μια ψηφιακή αργκό την οποία δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ούτε οι εικοσάρηδες και τριαντάρηδες;

Ναι, σαφώς και μπορούν να κάνουν πολλά και οι γονείς — ξεκινώντας από την ανάπτυξη καναλιών επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης, ενσυναίσθησης και φιλομάθειας. Μπορούν να υποστηρίξουν τους καθηγητές των παιδιών, αντί να τους πολεμούν. Ωστόσο, όχι, δεν φταίνε μόνο οι γονείς.

Όταν ολόκληρο το σύστημα στο οποίο τα παιδιά λειτουργούν είναι εντελώς σάπιο, όταν το εκπαιδευτικό μοντέλο των τελευταίων δεκαετιών στη Δύση είναι λάθος, όταν οι πιο προηγμένες τεχνολογίες στην ιστορία της ανθρωπότητας έχουν αναπτυχθεί με πρωταρχικό στόχο να εθίσουν και να διαβρώσουν τα μυαλά και τα σώματα των παιδιών, όταν ολόκληρη η κοινωνία έχει καταπιεί αμάσπτο το παραμύθι της παιδικής ή εφηβικής ηλικίας ως ένα άβατο αθωότητας, όπου το παιδί μπορεί να κάνει και να πει οτιδήποτε θέλει χωρίς ποτέ να αντιμετωπίζει συνέπειες, όταν το κράτος αμελεί τις δομές υποστήριξης και κοινωνικής προστασίας, όταν η ίδια η κουλτούρα μας πριμοδοτεί την άγνοια, την επίδειξη, την αμφισβήτηση της επιστήμης, της γνώσης και του μόχθου, τότε το να κατηγορείς τον ένα γονιό ή τον ένα δάσκαλο είναι από αφελές μέχρι εγκληματικό.

Όταν λέμε ότι η φιλελεύθερη Δύση ή η δημοκρατία ή το κράτος δικαίου καταρρέει, δεν το λέμε επειδή ο Τραμπ κάνει σήμερα ένα συνταγματικό πραξικόπημα, αλλά επειδή εδώ και δεκαετίες, αλλά ειδικά από τις αρχές της δεκαετίας του 2010 και μετά —δηλαδή από τη στιγμή που τα smartphones και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης άρχισαν να κυριαρχούν στην καθημερινότητά μας— γινόμαστε συλλογικά κυριολεκτικά πιο πλίθιοι. Το λέμε επειδή οι γενιές που μπαίνουν στον εργασιακό χώρο, και ειδικά αυτές που ακολουθούν, είναι λειτουργικά αναλφάβητες και δεν μπορούν ούτε να διαβάσουν ούτε να αντιπαρατεθούν με επιχειρήματα ούτε να μοχθήσουν ούτε να λειτουργήσουν σε ομάδες ούτε να ακολουθήσουν απλές οδηγίες.

Εσείς τι ακριβώς πιστεύετε ότι θα γίνει όταν τα εργασιακά περιβάλλοντα της Δύσης —οι κρατικοί μηχανισμοί και οι δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες, η διοίκηση, οι τράπεζες, οι ασφαλιστικές, οι ναυτιλιακές, τα νοσοκομεία, οι δημοσιογραφικοί οργανισμοί, οι υποδομές ασφάλειας και άμυνας και οι μηχανισμοί πολιτικής προστασίας και, ναι, τα ίδια τα σχολεία— στελεχωθούν από παιδιά που δεν μπορούν να διαβάσουν ούτε δύο συνεχόμενες παραγράφους, ούτε να συγκεντρωθούν σε μια δραστηριότητα για παραπάνω από λίγα λεπτά; **Α**

Η συνωμοσία του ξυλολίου: Πόσο ανυπεράσπιστοι είμαστε;

ΤΟΥ ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Τελικά η εμπορική αμαξοστοιχία δεν μετέφερε δεξαμενές ξυλολίου. Αλλά ούτε και αιθυλικής ή μεθυλικής αλκοόλης, προωθητικού για drones του ΝΑΤΟ, ή κάποιου άλλου, άγνωστου καυσίμου. Όπως είχε πιθανολογήσει ακόμα και το πόρισμα του ΕΟΔΑΣΑΑΜ. Και μάλιστα στα αγγλικά. Αφού τα βίντεο με την καταγραφή της διαδρομής της εμπορικής αμαξοστοιχίας που ενεπλάκη στο δυστύχημα των Τεμπών είναι έγκυρα, σύμφωνα με την εργασιακή πραγματικότητα που ελέγξε η ΕΛ.ΑΣ. Τα video που βρέθηκαν ξαφνικά, έπαιτα από δύο χρόνια, στα ηλεκτρονικά σκουπίδια της εταιρείας security και αμέσως κατηγορήθηκαν ως πλαστά. Από τους ειδήμονες αερολόγους.

Δηλαδή, όλοι αυτοί οι αυτοαποκαλούμενοι πραγματογνώμονες τάζαν επί μήνες κουτόχορτο την κοινωνία; Οι δάθεν διερροές των έγκριτων ΜΜΕ από τα διεθνή ινστιτούτα και τα πολυτεχνεία, που είχαν μάλιστα κυβίσει και ζυγίσει το καύσιμιο, ήταν τελικά αέρας κοπανιστός; Οι κατηγορίες για συγκαλύψη δολερές συκοφαντίες; Το κυνηγητό του έρμου του Τριαντόπουλου άνευ ουσίας και άνευ σημασίας; Οι περισπούδαστες δηλώσεις των συνταγματολόγων για την έρευνα της προανακριτικής επιτροπής, που θα έφερνε νέα στοιχεία στο φως, απλά μια φενάκη; Η Ελλάδα υπάρχει ως ευνομούμενη χώρα ή είναι και αυτό στη φαντασία μας;

Αν τα αναλογιστείς όλα αυτά που έζησες τους τελευταίους μήνες, ένα σύγκρυο σε πάνει. Αν μπορεί ένας τύπος, έστω και αρχηγός προσωποπαγούς κόμματος, να πετάει μια παρόλα περί ξυλολίου και μια ολόκληρη κοινωνία να τσιμπάει και να τλαιπωρείται, υπάρχει πρόβλημα στην κοινωνία. Αν κινητοποιούνται τσάμπα επί μήνες άνθρωποι με καλή πίστη ζητώντας να αποκαλυφθεί η συγκαλύψη του ξυλολίου, χωρίς αποδείξεις, υπάρχει πρόβλημα με την «ενημέρωση». Αν σύσσωμη η αντιπολίτευση «αγόρασε» το παραμύθι και το έκανε αιχμή της πολιτικής της, υπάρχει πρόβλημα με την αντιπολίτευση. Αν η συνωμοσία του ξυλολίου έφερε ένα ιδιωτικό κόμμα του 3% στη δεύτερη θέση με 15% μέσα σε δύο μήνες, υπάρχει πρόβλημα με πολιτικό μας σύστημα.

Αν το κυβερνών κόμμα είδε τα ποσοστά του να καταρρέουν λόγω μιας απάτης, υπάρχει πρόβλημα με την κυβέρνηση. Αν οι πολίτες περίμεναν να παραιτηθεί ο πρωθυπουργός και να αναλάβει άλλος, λόγω μιας φενάκης, ο πρωθυπουργός πρέπει να το κοιτάξει. Αν οι σύμβουλοί του τον προέτρεψαν να βγει στην τηλεόραση και να υπαινιχθεί ότι μπορεί και να «παίζει» ξυλόλιο και όλα θα τα αποκαλύψει κάποια στιγμή η δικαιοσύνη, υπάρχει πρόβλημα με τους συμβούλους αλλά και με τον ίδιο. Αν κατάφεραν τόσο λίγοι και άσχετοι να κοροϊδέψουν τόσο πολλούς και έμπειρους, η Ελλάδα έχει πρόβλημα χοντρό και δεν το ξέρει.

Και εύλογα αναρωτιέσαι. Κι αν η απάτη δεν αφορούσε ένα τραγικό δυστύχημα που συνέβη πριν από 2 χρόνια αλλά κάτι εθνικά ευαίσθητο; Αν είχε στηθεί από ξένες σκοτεινές δυνάμεις που ήθελαν το κακό της χώρας μας; Αν ήταν φτιαγμένο έτσι ώστε να προκαλέσει πανικό στους πολίτες; Ποιος θα μπορούσε να τους καθουχάσει; Μήπως ο έγκριτος γραπτός και ηλεκτρονικός Τύπος, που διακινούσε όλους αυτούς τους μήνες ανοησίες και υπερθεμάτιζε πάνω σε «ψευδοσυνθέσεις» θεωρίες; Μήπως η ΕΥΠ, που έλαμψε διά της απουσίας της; Μήπως ο ΟΣΕ, που δεν φρόντισε από την πρώτη στιγμή να δημοσιεύσει τα video και να προστατεύσει εκτός των άλλων και τους υπαλλήλους του; Μήπως ο αρμόδιος υπουργός, που δεν έβγαλε άχνα; Η μήπως η κυβέρνηση και το επιτελικό της κράτος, που δεν είχαν ιδέα ότι υπήρχε εταιρεία που μαγνητοσκοπούσε τη διαδρομή των τρένων; Πολλά έχουν δει τα μάτια μου, μα αυτό μου φέρνει τρόμο.

Τελικά είναι τόσο ανυπεράσπιστη η πατρίδα; Μπορεί ένα σκοτεινό κέντρο να την ποδηγετεί; Να κατεβάζει εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους στον δρόμο με μια γελοία θεωρία συνωμοσίας; Να ανατρέπει τις πολιτικές ισορροπίες και να δοκιμάζει την αποσταθεροποίηση μιας ισχυρής δημοκρατίας; Η μήπως η Ελληνική Δημοκρατία δεν είναι ισχυρή; Κι αν όλα αυτά είναι πιθανά, ποιος μπορεί να μας προστατεύσει; Μια δική που θα γίνει σε δύο ή τρία χρόνια με αμφίβολο αποτέλεσμα; Κι ως τότε; Θα περιστρέφεται μια ολόκληρη κοινωνία και το πολιτικό της σύστημα γύρω από ένα παραμύθι; Θα ζητούνται λαϊκά δικαστήρια και θα στήνονται κρεμάλες; Θα αμφισβητούνται οι δικαστικές Αρχές; Θα σέρνεται στα δικαστήρια υπουργός με την κατηγορία του μπαζώματος; Και θα υβρίζεται ξεδιάντροπα ο πρωθυπουργός;

Κι έπειτα απ' όλα αυτά τα αναπάντητα ερωτήματα, ποιος πολίτης θα έχει εμπιστοσύνη στις εντεταλμένες Αρχές της χώρας; Ποιος μπορεί να κοιμάται ήσυχος και να είναι σίγουρος ότι δεν θα πέσει ο ουρανός στο κεφάλι του; Ποια θα είναι η εικόνα της Ελλάδας στην ΕΕ και στο κόσμο ολόκληρο; Πώς μπορεί η κυβέρνηση να συνεχίσει το έργο της, όταν αφήνει τη χώρα να αποσυντίθεται με διαλυτικό μια γελοία υπόθεση; Και ποιος μπορεί να μας προστατεύσει από δόλιους πολιτικάντηδες που στηρίζουν την πολιτική τους σε ένα σκόπιμο ψέμα; Αν νομίζετε ότι η ιστορία αυτή δεν θα αφήσει ουλές στην κοινωνία, είστε γελασμένοι. Πάνω που η χώρα έφτυσε αίμα για να βγει από το τούνελ των μνημονίων που την έφεραν μέχρι το χείλος του γκρεμού, μια αστήρικτη υπόθεση περί ξυλολίου την έφερε στα πρόθυρα της διάλυσης. Σε ένα παράτολμο σάλτο μορτάλε χωρίς κανένα λόγο. Κάτι δεν κάνουμε σωστά, κυρίες και κύριοι. Και να λέμε δόξα τω Θεώ που δεν καταστραφήκαμε. Ο «θεός της Ελλάδας» ήταν τελικά και πάλι παρών. Αλλά γίνεται έτσι; **A**

STEGI.RADIO ONASSIS READY

BORDERLINE FESTIVAL'25

IGGOR CAVALERA — JOY ORBISON
DONATO DOZZY — MORITZ VON OSWALD
FORENSIS X BILL KOULIGAS

2 ΗΜΕΡΕΣ, 2 STAGES, 15 DJ SETS
& LIVE PERFORMANCES.

ΔΙΠΛΑ ΣΕ 8 ΕΡΓΑ ΤΟΥ
ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΟΥ ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΥ TAKIS.

11—12.04

ΣΤΟΝ ΝΕΟ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ ΧΩΡΟ
ΤΟΥ ONASSIS READY. ΣΤΡΑΤΗ ΤΣΙΡΚΑ 2, ΑΓ.Ι. ΡΕΝΤΗΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ
ACE HOTEL +
SNINN CLUB
ATHENS

ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΗ
Heineken®

50 ΧΡΟΝΙΑ
ONASSIS

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ABSOLUT®

www.apolafste.ypefthina.eneap.gr

Απολαύστε υπεύθυνα

Τα νούμερα της εβδομάδας

Του ΣΤΑΜΑΘ ΖΑΧΑΡΟΥ

334 ατομικές βόμβες θα χρειάζονταν για να απελευθερωθεί ενέργεια παρόμοια μ' εκείνη που εκλύθηκε από τον σεισμό 7,7 ρίχτερ στη Μιανμάρ.

1.644 νεκροί, 3.408 τραυματίες και 139 αγνοούμενοι ήταν ο απολογισμός μέχρι το βράδυ της Κυριακής, αλλά ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί δραματικά, καθώς ο διαλυμένος κρατικός μηχανισμός αδυνατεί να ανταποκριθεί στο έργο της διάσωσης σε όλες τις περιοχές. Επιπλέον, η χούντα της Μιανμάρ ελέγχει ασφυκτικά τη ροή των πληροφοριών.

880 ευρώ μεικτά είναι από την Τρίτη ο κατώτατος μισθός για περισσότερους από 570 χιλ. εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα. «Πρωταπριλιάτικο αστείο» χαρακτήρισε την αύξηση ο Σωκράτης Φάμελλος, πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ, σε ένα κρεσέντο πρωτότυπου χιούμορ.

586,08 ευρώ ήταν ο κατώτατος μισθός όλα τα χρόνια της κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ, της οποίας ήταν υπουργός ο Φάμελλος.

20 επιδόματα που είναι συνδεδεμένα με τον κατώτατο μισθό αυξάνονται επίσης. Αφορούν περίπου 250.000 δικαιούχους.

9,3% αύξηση εμφάνισαν τον Ιανουάριο τα χρήματα που δαπάνησαν οι Έλληνες για τυχερά παιχνίδια σε σχέση με έναν χρόνο πριν. Η φτώχεια θέλει καλοπέραση ή και ελπίδα για εύκολο χρήμα.

1,45 δισ. ευρώ δαπάνησαν οι συμπολίτες μας σε πονταρίσματα.

15,65 δισ. ευρώ δαπάνησαν όλο το 2024 οι συμπολίτες μας σε τυχερά παιχνίδια. Το ποσό ήταν αυξημένο κατά 7,8% σε σχέση με το 2023.

1,025 δισ. ευρώ έβαλε στην τσέπη το κράτος από δικαι-



17 νοματέους μέτρησαν κάποια μικρόχολα ελληνικά media εντός της αιθούσης του Χάρβαρντ, όπου έδωσε την πρώτη του διάλεξη ο Αλέξης Τσίπρας. Να θυμίσουμε στους κακεντρεχείς ότι και ο Κύριος με 12 ξεκίνησε.

ώματα και από τη φορολογία στα κέρδη των παικτών.

60% του ενήλικου πληθυσμού της χώρας παίζει τυχερά παιχνίδια, με το 10% να συμμετέχει σε παράνομα δίκτυα και περίπου το 3% να αναπτύσσει επικίνδυνο εθισμό.

58 όμηροι κρατούνται ακόμη στη Γάζα. Είχαν απαχθεί κατά την επίθεση της 7ης Οκτωβρίου του 2023.

34 απ' αυτούς είναι ήδη νεκροί, σύμφωνα με τον ισραηλινό στρατό.

1 νεαρός Παλαιστίνιος βασανίστηκε μέχρι θανάτου από τη Χαμάς επειδή συμμετείχε στις διαδηλώσεις μερίδας των ντόπιων κατά της χούντας που έχει επιβάλει η τρομοκρατική οργάνωση.

25 χώρες αναμένεται να επηρεάσουν οι δασμοί που θα επιβάλει από σήμερα Τετάρτη ο «άνθρωπος-δασμός», Ντόναλντ Τραμπ.

1,5 τρισ. δολάρια θα είναι το ύψος των συναλλαγών που θα επηρεαστούν από τους δασμούς. Θα τους πληρώσουν, φυσικά, οι πολίτες. Και εκείνοι

που ήθελαν την Αμερική Μεγάλη Ξανά αλλά και όλοι οι υπόλοιποι.

5% έχει υποχωρήσει ο S&P500 από την αρχή του έτους, 11% ο Nasdaq και 2% ο Dow Jones. Πρόκειται για το χειρότερο τρίμηνο από το 2022. Το Make America Great Again θέλει θυσίες.

3η θητεία λιγουρεύεται ο Ντόναλντ Τραμπ, γιατί «πολλοί άνθρωποι του το ζητούν». Ακούγεται λογικό το επιχείρημα. Δεν χρειάζεται καν να μπαίνουμε σε έξοδα και εκλογές. Το παλλαϊκό αίτημα πρέπει να ικανοποιηθεί.

82 ετών θα είναι ο Τραμπ στην αρχή της επόμενης θητείας του. Έχει πολλά να προσφέρει, οπότε ίσως πρέπει να εξεταστεί από τώρα το ενδεχόμενο και τέταρτης θητείας.

22η είναι η αναθεώρηση του αμερικανικού συντάγματος η οποία επικυρώθηκε το 1951 και προβλέπει πως ουδείς μπορεί να εκλεγεί πάνω από δύο φορές στο αξίωμα του Προέδρου των ΗΠΑ.

3 καθηγητές του Πανεπιστημίου Γέιλ ανακοίνωσαν ότι

εγκαταλείπουν τις ΗΠΑ εξαιτίας της ανησυχίας τους για την περιστολή της ελευθερίας του λόγου και την «ολίσθηση των ΗΠΑ στον φασισμό», αφότου ανέλαβε την εξουσία η κυβέρνηση Τραμπ. Πρόκειται για δύο ιστορικούς, τους Τίμοθι Σνάιντερ και Μάρσι Σορ, καθώς και για τον ειδικευμένο στον φασισμό ερευνητή Τζέισον Στάνλεϊ.

30 εκατ. δολάρια είναι η αύξηση του μετοχικού κεφαλαίου που φέρεται να πραγματοποιεί η εταιρεία Financial Innovation Holding, στην οποία μοναδικός μέτοχος είναι η Εκκλησία της Ελλάδος. Στόχος η ίδρυση νέας «εκκλησιαστικής» τράπεζας με το όνομα Phos Bank. Το παράξενο είναι ότι η νέα τράπεζα θα είναι ψηφιακή, χωρίς να γίνεται λόγος για το «χάραγμα», με το οποίο παραεκκλησιαστικοί κύκλοι είχαν συνδέσει εδώ και δεκαετίες το internet.

1841 ήταν το σωτήριο έτος κατά το οποίο η Εκκλησία της Ελλάδος ξεκίνησε να συμμετέχει στο μετοχικό κεφάλαιο της Εθνικής Τράπεζας, και μάλιστα εκπροσωπούσαν και στο διοικητικό της συμβούλιο. Τα επάρατα μνημόνια έφεραν τον μηδενισμό της συμμετοχής, οπότε η Εκκλησία της Ελλάδος εκδιώχθηκε από την τραπεζική αγορά.

500 εκατ. ευρώ επιπλέον έσοδα από ΦΠΑ αποκάλυψε η αντικατάσταση των μετρητών από ηλεκτρονικές πληρωμές. Αυτές τις οποίες δεν ήθελαν διάφοροι ευαίσθητοι, επειδή «θα μας παρακολουθούν» ή «δυσκολεύουν την καθημερινότητα των πολιτών».

37,9% αύξηση του βεβαιωθέντος ΦΠΑ καταγράφηκε στην εστίαση, 32,9% στα ΤΑΞΙ, 19,7% στα καταλύματα και 19,4% στα συνεργεία αυτοκινήτων. Μας έκλεβαν στην ψύχρα και είχαν και τα μούτρα να διεκδικούν το δικαίωμα στην Κλοπή εμφανιζόμενοι στα κανάλια.

ATHENSvoice	
Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς	
Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη	Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλή
Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ	
Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης	
Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης	
Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου	
Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)	
Βοηθός αρχισυντάκτη Τόνια Ζαραβέλα	
Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντασιρμάς	
Social Media Manager Τάσος Ανέστης	
Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρους Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλούντζου, Κατερίνα Ασήμου	
Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Κ. Γλυνιαδάκη, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Κ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Μπ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραβάνος, Α. Κασαμπαλή, Α. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Α. Κοσμοπούλου, Δ. Κουμαριώτης, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Γ. Μπελεσιώτης, Α. Μπουρντζάκη, Γ. Νένες, Ε. Ντάκουλα, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Σ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Χ. 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 Branded Content Editor Χαρά Αλεξανδροπούλου	
Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr Φωτο: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρχώσης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικόλαος, Λάζαρος Γραικός	
Account Directors Τίνα Γαϊτανίδου, Βόννη Ζαφειροπούλου	
Direct Market Advertising Director Άννα Αντωνίου Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Ελένη Βαρύτη Νώντας Νταμπάνης, Ελεωνόρα Τζεφρόνη	
Advertising & Marketing Director VOICE 102.5 Κική Μαλέρδου	
Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη marketing@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη	
Ψηφιακή Υποστήριξη Νικόλας Αργυρίου, Άγγελος Καραμανωλάκης	
Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαίρη Λυκούση, Μανώλης Κοττάκης	
Διαχωρισμοί- Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»	
Athens Voice S.A. Χαρ. Τρικοπύνη 22, 106 79 Αθήνα Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369, fax: 210 3632.317 Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310 VOICE 102.5: 210 3648.213 Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170	
www.athensvoice.gr Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369 Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164	
ATHENSvoice	
Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η έγκριση ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.	

VERBA VOLANT

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΜΕΡΟΣ

«Γιατί ένστολη είναι και η κυρία που είναι στο (sic) οποιονδήποτε δρόμο και φοράει ένα μπουφάν το πρωί και καθαρίζει τον δρόμο της γειτονιάς μας». Φυσικά, σύντροφε. Όλοι ένστολοι είμαστε όταν μας κοιτάξεις από την πλευρά της αντιπολίτευσης, και έτσι όλοι δικαιούμαστε την αύξηση. Όταν όμως η Αριστερά ήρθε στην εξουσία, κατάλαβε τη διαφορετικότητα του καθενός και, αντί για αυ-

ξήσεις, έκανε περικοπές στους μισθούς. Άλλωστε, και να μας τα έδινε, τι θα τα κάναμε; Θα τα σπαταλάγαμε.

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΣΣΕΛΑΚΗΣ

«Η κυρία Κωνσταντοπούλου θα μπορούσε κάλλιστα να είναι μία από τις καλύτερες υπουργούς Δικαιοσύνης που θα μπορούσε η χώρα να είχε. Με όση σεμνότητα μπορεί αυτό που θα πω να παρουσιάζει, να σας πω ότι, στο κομμάτι της οικονομίας, της ανάπτυξης, του εμπόριου, και εγώ προσωπικά και τα άτομα από το εξωτερικό τα οποία με περιστοιχίζουν μπο-

ρούμε να το υπηρετήσουμε». Ραφετίτε. Το επόμενο Υπουργικό είναι έτοιμο. Τον Παναγιώτη τον Λαφαζάνη μην ξεχάσετε να ειδοποιήσετε, για να αναλάβει κεντρικός τραπεζίτης. Ή μήπως υπουργός Εξωτερικών;

ΖΩΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

«Αν μου λέτε δημοκρατία ή ευρώ, θα πω δημοκρατία, αν μου λέτε δικαιοσύνη ή ευρώ, θα πω δικαιοσύνη, κι αν μου λέτε ευρώ ή ασφάλεια στα τρένα, θα πω ασφάλεια στα τρένα». Πρόεδρε, να απαντήσεις και στο δίλημμα «Δημοκρατία ή κέτσαπ στο σουβλάκι;». Είναι

φλέγον και κάποια φασισταριά μάς προετοιμάζουν για υποχρεωτική χρήση κέτσαπ. Εκεί μας οδηγούν.

ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΙΜΠΙΑΣ

«Η Βουλή είναι μια συνθήκη όπου κάθεσαι όχι σε αναπαυτικό καναπέ, αλλά σε ένα πάρα πολύ δύσκολο ξύλινο έδρανο, όπου είσαι εκεί». Μιλάμε για άθλιες συνθήκες. Γαλέρα. Το μεροκάματο του τρόμου. Καρμανιόλα. Και είναι και υποχρεωμένος να κρατά τα μάτια του ανοικτά για ατέλειωτες ώρες ακούγοντας την πρόεδρο να αγοράζει.

Η γαλλική Ακροδεξιά με «βραχιολάκι»

Ο ακρωτηριασμός του προεδρικού οράματος της Μαρίν Λεπέν

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Σαν να μην υπήρξε παραβίαση του νόμου. Σαν να μην πιάστηκε η αρχηγός της γαλλικής Ακροδεξιάς με τη γίδα στην πλάτη για υπεξαίρεση δημοσίου χρήματος. Ωσάν να μην υπήρξε αδίκημα, και μάλιστα ατιμωτικό για πολιτικό. Τη Δευτέρα που μας πέρασε καταδικάστηκαν η ίδια η Μαρίν Λεπέν, το κόμμα της και 23 ακόμη συνεργάτες της σε ποινές φυλάκισης και βαριά πρόστιμα, διότι υπεξαίρεσαν πάνω από 4 εκατομμύρια ευρώ από τον κρατικό προϋπολογισμό. Η ίδια κρίθηκε ένοχη για εικονικές προσλήψεις βοηθών στο γραφείο της και στα γραφεία άλλων ευρωβουλευτών του ακροδεξιού κόμματός της. Ήταν δηλαδή μανιέρα. Προσλάμβαναν βοηθούς και οι μισθοί τους κατευθύνονταν στα κομματικά ταμεία ή και αλλού, και πάντως όχι στα γραφεία του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, όπου υποτίθεται ότι εργάζονταν οι δήθεν βοηθοί. Παλιά μου τέχνη κόσκινο στη βελγική πρωτεύουσα. Μόνο που δεν διεκδικούν όλοι όσοι παραβιάζουν και παραβιάζουν τους νόμους στο Ευρωκοινοβούλιο το αξίωμα του Προέδρου της Γαλλικής Δημοκρατίας, όπως η κυρία Λεπέν, η οποία και πορεύτηκε πολιτικά με το σύνθημα της κάθαρσης και της εξουγίανσης της Γαλλίας από τη διεφθαρμένη πολιτική ελίτ της χώρας.

Η Μαρίν Λεπέν και οι δικηγόροι της γνώριζαν από καιρό πώς θα εξελισσόταν αυτή η δίκη. Με πολιτικό θράσος ανάλογο της ιστορικής θρασύτητας που συνεπάγεται η πολιτική παρουσία της γαλλικής Ακροδεξιάς, η ηγεσία και τα στελέχη μιλούν για δικαστικό πραξικόπημα με στόχο τον αποκλεισμό της για πολλοστή φορά υποψήφιας στην κούρσα των προεδρικών εκλογών. Με μια εμμονή που καταντά γραφική, τύπου «θέλω να γίνω χαλίφης στη θέση του χαλίφη», η Λεπέν, επί δεκαετίες μόνιμη επιλαχούσα στις εκλογικές αναμετρήσεις, επιμένει πως είναι θύμα ενός «πραξικοπήματος των δικαστών».

Γράφει η «Liberation»: «Πρόκειται για κεραυνό εν αιθρία και για μια απόφαση ιστορική λόγω των πρωτοφανών συνεπειών της.

Τη Δευτέρα 31 Μαρτίου, η Μαρίν Λεπέν κρίθηκε ένοχη για υπεξαίρεση δημοσίου χρήματος στην υπόθεση των κοινοβουλευτικών βοηθών του κόμματος Εθνική Συμπείρωση (Rassemblement National) και καταδικάστηκε σε πενταετή στέρηση του δικαιώματος του εκλέγεσθαι στο βουλευτικό αξίωμα, με άμεση ισχύ των ποινών.

«Κανείς δεν κρίνεται επειδή ασχολήθηκε με την πολιτική. Η ισότητα ενώπιον του νόμου αποτελεί πυλώνα της δημοκρατίας. Οι εκλεγμένοι αντιπρόσωποι δεν απολαμβάνουν προνόμια», επισήμανε η πρόεδρος του ποινικού δικαστηρίου του Παρισιού, Bénédicte de Perthuis, κατά την εκφώνηση της απόφασης, σαν να ήθελε να προλάβει την κριτική για ένα πολιτικοποιημένο σύστημα δικαιοσύνης.

Είναι τόσο απλό, όσο και το αυγό του Κολόμβου. Η Μαρίν Λεπέν, το κόμμα της συλλογικά και 23 κομματικά στελέχη, μεταξύ των οποίων και οι Ευρωβουλευτές της Εθνικής Συμπείρωσης, δεν καταδικάστηκαν από τους δικαστές αλλά από τον νόμο. Οι δικαστές εφάρμοσαν τον νόμο.

Αμέσως μετά την ανακοίνωση της απόφασης του δικαστηρίου, αντέδρασαν όλοι όσοι εδώ και χρόνια στηρίζουν τη γαλλική Ακροδεξιά. Ο Όρμπαν, ο ξανθωπός πρωθυπουργός της Ολλανδίας με το λευκό χαμόγελο, ο Βλαδίσλαβος ο Πούτιν, χρηματοδότης της κυρίας Λεπέν με κεφάλαια ρωσο-τσεχικού τραπεζικού ιδρύματος, ο Σαλβίνι της Λέ-



γκας του Βορρά και, βεβαίως, η εν χορώ κουστωδία του νέου Λευκού Οίκου, μιλούν για δικαστικό πραξικόπημα και για δικαστικά συστήματα που αποσκοπούν στον αποκλεισμό συγκεκριμένων πολιτικών προσώπων και πολιτικών από το προσκήνιο. Κουβέντα για την ταμπακιέρα, όπου ταμπακιέρα είναι βεβαίως η κλοπή με τη μέθοδο της υπεξαίρεσης δημοσίου χρήματος.

Η Μαρίν Λεπέν καταδικάστηκε σε τέσσερα χρόνια φυλάκιση, εκ των οποίων τα δύο με αναστολή, αλλά σε κατ' οίκον περιορισμό με «βραχιολάκι». Στα χνάρια του Σαρκοζί, του άλλου παιδιού-θαύματος της γαλλικής Δεξιάς με υπερσυντηρητικές επιλογές, ο οποίος δικάζεται εκ νέου για εισπραξη παρανόμων κονδυλίων «αδήλωτων και αφορολόγητων» από τον μακαρίτη

τον Μουαμάρ Καντάφι. Ο Σαρκοζί είναι διπλά ανήθικος. Όχι μόνο εισέπρατε παράνομα ποσά για την εκλογική του καμπάνια από τον Καντάφι, αλλά ήταν και αυτός που, όταν ήταν πρόεδρος, κήρυξε τον πόλεμο στη Λιβύη, με τα γνωστά αποτελέσματα. Και κλέφτης και αχάριστος. Η δίκη του βρίσκεται σε εξέλιξη και οι αποκαλύψεις είναι καταδικαστικές για τον πρώην πρόεδρο. Για να δούμε...

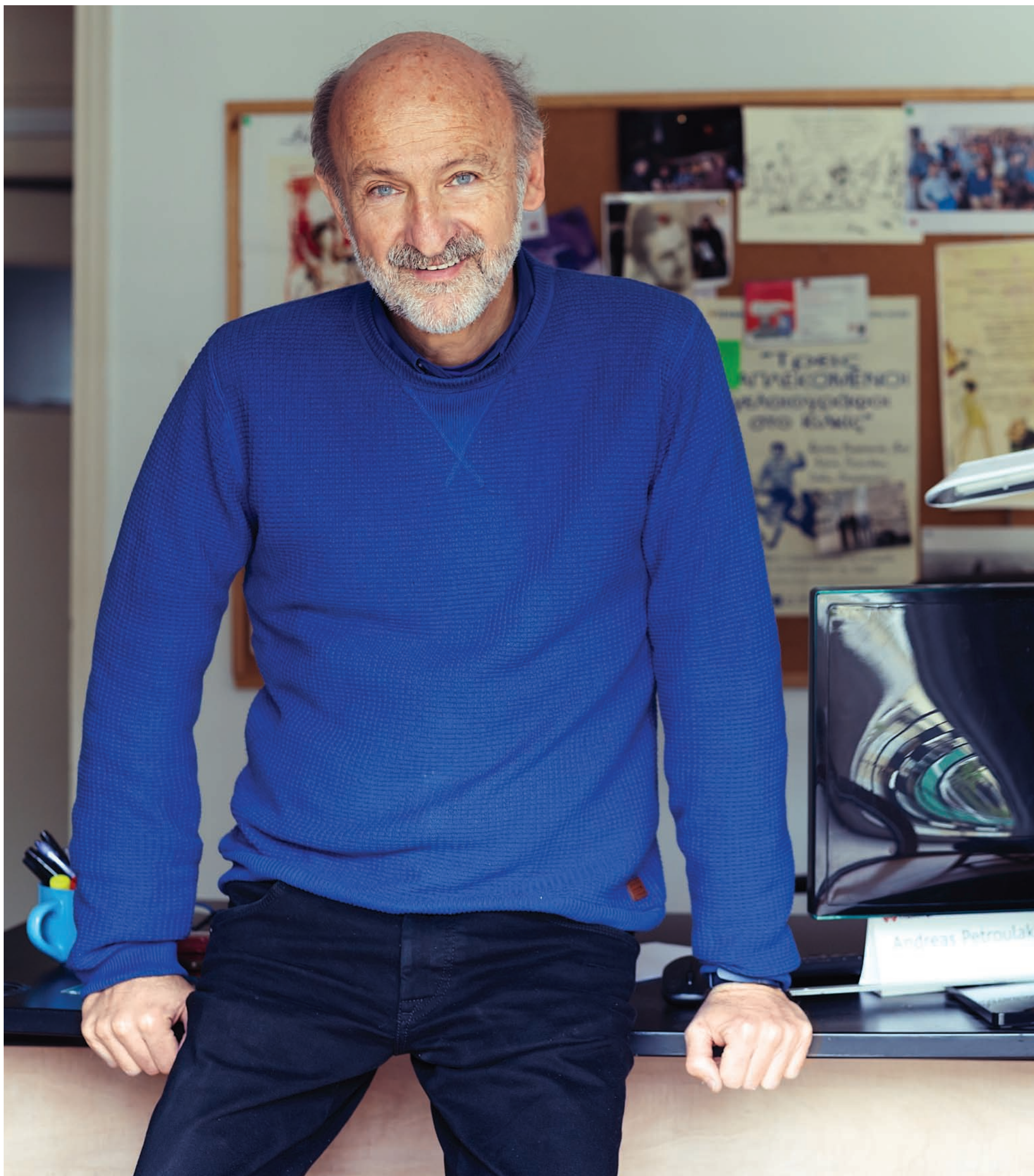
Η Λεπέν καταδικάστηκε επίσης σε πενταετή στέρηση του δικαιώματος του εκλέγεσθαι. Δεν θα έχει τη δυνατότητα συμμετοχής στην κούρσα των προεδρικών εκλογών. Η τύχη έπαιξε περιέργα παιχνίδια με το νεαρότατο πουλέν της μεσήλικης πλέον ηγέτιδας της γαλλικής Ακροδεξιάς. Η Λεπέν έχει φωτογραφηθεί να ακουμπά με χάρη και με πλατύ και αυτάρεσκο χαμόγελο το πέτο του κυρίου Μπαρντελά, του πολλά υποσχόμενου διαδόχου της. Ξέρετε, μια μάλλον επαρχιώτικη ιμτασιόν, ένα κακέκτυπο της ταινίας «Casablanca». Ουδέν κρυπτόν υπό τον ήλιον, έλεγαν οι παλαιότεροι.

Η γαλλική Ακροδεξιά εισήλθε λοιπόν σε έναν «ανένδοτο αγώνα», όπως τον αποκαλεί, με κεντρικό προεκλογικό άξονα τη «θυματοποίηση» της Μαρίν Λεπέν. Πολλοί πιστεύουν στη Γαλλία πως οι εξελίξεις ευνοούν τα ακροδεξιά πολιτικά σχήμα. Αρκετοί νομίζουν πως η Δικαιοσύνη διαδραμάτισε μείζονα πολιτικό ρόλο σε αυτή την υπόθεση, ρόλο που δεν της αρμόζει. Κάποιοι πιστεύουν

πως η γαλλική Ακροδεξιά χωρίς τους Λεπέν (ο πατέρας απεβίωσε και η θυγατέρα καταδικάστηκε) είναι σαν ένας στρατός χωρίς στρατηγό και με ακατάλληλους συνταγματάρχες. ■

Η γαλλική Ακροδεξιά εισήλθε σε έναν «ανένδοτο αγώνα», όπως τον αποκαλεί, με κεντρικό άξονα τη «θυματοποίηση» της Λεπέν





ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ Ο εργάτης του



εφήμερου

Ο **Ανδρέας Πετρουλάκης**, πολιτικός γελοιογράφος στις μεγαλύτερες εφημερίδες και σε πλήθος εντύπων εδώ και δεκαετίες, είναι ο άνθρωπος που μας κάνει καθημερινά να γελάμε. Η συνέντευξη που ακολουθεί μπορεί να σας φανεί ασυνήθιστη. Συνήθως μιλάμε με κάποιον επειδή βρίσκεται στην επικαιρότητα για κάποιον λόγο. Στην περίπτωση του Πετρουλάκη αυτό δεν ισχύει. Μπορεί ο ίδιος να λέει πως η τέχνη της γελοιογραφίας είναι η πλέον άδοξη, καθώς γεννιέται και πεθαίνει την ίδια μέρα, στην πραγματικότητα όμως η δουλειά του δεν αποτυπώνει απλώς την επικαιρότητα, *χαρακτηρίζεται* πάντα από την επικαιρότητα. Συναντήσαμε, λοιπόν, αυτόν τον εργάτη του εφήμερου και μιλήσαμε μαζί του ένα πρωινό Κυριακής στο Παγκράτι, ξεκινώντας να συζητάμε ακριβώς γι' αυτό: το εφήμερο στοιχείο της γελοιογραφίας.

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ - Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ

— **Κύριε Πετρουλάκη, καθώς ερχόμουν, σκεφτόμουν πως αυτή θα είναι μια περίεργη συνέντευξη. Συνήθως έχω στα χέρια μου κάποιο πρόσφατο βιβλίο, κάποιο άλμπουμ, κάτι που έφτιαξε ο συνεντευξιαζόμενος. Εδώ δεν έχουμε κάτι τέτοιο. Έχουμε ένα μεγάλο σώμα από εφήμερα σκίτσα.**

Είναι η πιο άδοξη τέχνη.

— **Γιατί άδοξη;**

Γιατί ό,τι κάνω γεννιέται το πρωί και πεθαίνει το ίδιο βράδυ. Η γελοιογραφία είναι αυτό ακριβώς. Οι καλύτερες γελοιογραφίες είναι αυτές που ζουν μία μέρα. Που έχουν τον παλμό της ημέρας. Που προκαλούν ένα αντανακλαστικό γέλιο ανθρώπων που συμμετέχουν, ας πούμε, στο ίδιο παραμύθι. Μετά δεν έχει διάρκεια, ζωή.

— **Κι όμως. Ξεφυλλίζοντας άλμπουμ με γελοιογραφίες σας από τα 90s, με έπιανα να γελάω συχνά.**

Ναι, αλλά πρέπει να τα θυμάσαι. Και είναι άχαρο να σ' τα θυμίζουν για να γελάσεις. Οι περισσότεροι δεν τα θυμούνται.

— **Γι' αυτό και δεν βγάζετε πια άλμπουμ;**

Ναι. Και όλα τα άλμπουμ στο πόδι τα έβγαλα. Δεν είχα καμιά ιδιαίτερη διάθεση να τα βγάλω. Μερικά τα έβγαλα νέος, άλλα με πείσαν φίλοι να τα βγάλω. Το βρίσκω λίγο άχαρο. Ούτε οι εκθέσεις μου αρέσουν ούτε τα λευκώματα. Αυτό που μου αρέσει είναι να κάνω ένα ωραίο σκίτσο αύριο.

— **Ισχύει αυτό που λένε ότι «είσαι τόσο καλός όσο το επόμενό σου σκίτσο»;**

Καταρχάς –αυτό είναι προς απόδειξη– είμαι τόσο καλός όσο το τελευταίο μου.

— **Πώς μπήκατε σ' αυτή τη δουλειά;**

Υπηρετούσα στο Πολεμικό Ναυτικό. Τα ταξίδια ήταν τρομερά πολυήμερα. Έναν μήνα το κάθε ταξίδι. Διάβαζα, ζωγράφιζα και, καθώς προέρχομαι από μια πολύ πολιτικοποιημένη γενιά, διάβαζα και εφημερίδες. Είμαστε η γενιά της Μεταπολίτευσης, ήταν πολύ μέσα στη ζωή μας η πολιτική. Οπότε, ο χώρος μου ήταν πολύ οικείος. Πάντα είχα τη λόξα της εφημερίδας, της πολιτικής, της επικαιρότητας και επίσης διάβαζα φανατικά κόμικς. Και φυσικά

τις γελοιογραφίες των παλαιότερων, που από πολύ μικρή ηλικία προσπαθούσα να αντιγράψω: τον Κώστα και τον Βασίλη Μπτρόπουλο, τον Κυρ, τον Ηλία Σκουλά. Έτσι λοιπόν, εκείνο το καλοκαίρι στο Ναυτικό, προσπαθούσα να αποδώσω πρόσωπα της τότε επικαιρότητας με γελοιογραφικό τρόπο, σε πολύ πρώιμο στάδιο φυσικά, καμία σχέση με τον τρόπο που το κάνω σήμερα. Ήταν όμως τότε τα πρόσωπα της πολιτικής επικαιρότητας πρόσωπα μεγάλου διαμετρήματος: Καραμανλής, Παπανδρέου, Φλωράκης, Μπτσοτάκης, Κύρκος. Πολιτικοί που, αν έκανες ένα σκίτσο γι' αυτούς, προσέλεικε το κοινό μόνο και μόνο ο πρωταγωνιστής. Ειδικά τα χρόνια που ξεκίνησα εγώ, είχαμε τον Ανδρέα Παπανδρέου, έναν «μάγο» της πολιτικής, που έκανε εντυπωσιακές κινήσεις. Ο Τύπος δεν βαριόταν ποτέ μαζί του, ήταν πολύ πρόσφορο το έδαφος. Τώρα νομίζω ότι για έναν νέο συνάδελφο είναι πολύ πιο δύσκολα τα πράγματα. Πολύ πιο λίγοι οι πρωταγωνιστές.

— **Και όχι τόσο «γελοιογραφήσιμοι»;**

Μερικοί είναι, αλλά έχει μεγάλη σημασία και το βεληνεκές που έχουν στη δημόσια ζωή. Αν έχεις, για παράδειγμα, έναν γραφικό υφυπουργό ενός όχι και τόσο σημαντικού υπουργείου και κάνεις ένα καλό σκίτσο, οι μισοί δεν ξέρουν το πρόσωπο και οι άλλοι μισοί δεν ξέρουν το γεγονός.

— **Νιώθεις πως είναι είδος προς εξαφάνιση η δουλειά του γελοιογράφου;**

Το βασικό πρόβλημα είναι η συρρίκνωση των εφημερίδων: χαμηλά μπάζετ, μικρός αριθμός εφημερίδων και σελίδων. Πολλοί θεωρούν τη γελοιογραφία πολυτέλεια, εγώ θεωρώ ότι ένας καλός γελοιογράφος είναι σημαντικό asset για μια εφημερίδα, ακόμα και για μια ολιγοσέλιδη ή χαμηλής κυκλοφορίας εφημερίδα. Αυτό έχει ως συνέπεια πολλοί συνάδελφοι να μη δημοσιεύουν ή να δημοσιεύουν στο ίντερνετ ή να κάνουν παραπλήσιες δουλειές. Κάτι που ίσως προκάλεσε και μια επιπρόσθετη ανάπτυξη των κόμικς.

— **Ξεκινήσατε στο «Βήμα» το 1985;**

Στο «Αντί» πρώτα, το 1984, για ένα μικρό διάστημα κάνοντας κόμικς κοινωνικά, όχι πολιτικά, και το 1985 πήγα στο «Βήμα».

◀ —Έχετε συμπληρώσει, λοιπόν, 40 χρόνια ως γελοιογράφος!

Μη λέμε νούμερα, παρακαλώ. (γέλια) Το «Αντί» ήταν ένα περιοδικό ελεύθερης έκφρασης πολλών ανθρώπων, και ερασιτεχνών. Ήταν ένα πολύ ανοικτό έντυπο. Ήμουν τότε πιτσιρικάς και έγραφε ο Χρήστος Παπουτσάκης, ο εκδότης του περιοδικού, στην ταυτότητα «Σκίτσα: Ιωάννου, Καλαϊτζής, Πετρουλάκης». Έζησα μια αυταπάτη με αυτό. Θεώρησα ότι ήμουν ήδη γελοιογράφος. Το επάγγελμα αυτό είναι παράξενο. Δεν μπορείς να πεις «θέλω να γίνω γελοιογράφος».

— Αυτή η γενναιοδωρία του Χ. Παπουτσάκη σάς βοήθησε να σταθείτε στα πόδια σας ως γελοιογράφος;

Όχι, καθόλου. Ίσα ίσα. Σ' ένα τεύχος δημοσιευόταν κάτι δικό μου, σε δύο δεν δημοσιευόταν. Ήταν ένα άναρχο περιοδικό. Κάποια στιγμή μάζεψα κάποια σκίτσα και τα έστειλα σε διευθυντές εφημερίδων. Και απάντησε ο Ψυχάρης.

— Πώς ήταν ο Ψυχάρης;

Για τον Ψυχάρη έχουν ειπωθεί διάφορα πράγματα. Δεν τον έζησα για μεγάλο διάστημα ώστε να έχω μια στέρεη άποψη. Ήμουν και μικρός, οπότε ίσως να μην μπορούσα να εκτιμήσω πράγματα και καταστάσεις. Εμένα με βοήθησε πολύ πάντως. Ήταν και υποστηρικτικός και διδακτικός με έναν τρόπο. Δεν με απόπαιρνε. Μου έλεγε: «Αυτό δεν μπορούμε να το πούμε».

Ή για μια έκφραση έλεγε: «Δεν μιλάει έτσι ο Καραμανλής. Τι το βάζεις αυτό στη γλώσσα του Καραμανλή; Δεν θα το έλεγε ποτέ έτσι». Τέτοια πράγματα, που για μένα ήταν άγνωστα, δεν μπορούσα καν να τα φανταστώ. Δημοσίευε τακτικά τα σκίτσα μου στο «Βήμα», το οποίο τότε ήταν ημερήσιο, μετά έγινε εβδομαδιαίο. Στο μεταξύ άρχισα να καταλαβαίνω ότι ήθελα να μείνω σ' αυτή τη δουλειά, γιατί ξεκίνησα με μια αντίληψη ερασιτέχνη. Σιγά σιγά όμως μου άρεσε. Σκεπτόμουν πως, αν δημοσίευα μόνο μία φορά την εβδομάδα στο Κυριακάτικο πια «Βήμα», δεν υπήρχε περίπτωση ούτε εγώ να ωριμάσω ούτε να γίνω γνωστός, οπότε πήγα και του είπα: «Κύριε Ψυχάρη, θα φύγω». «Πού θα πας;» «Στην “Αυγή”». Ο Ψυχάρης μου είπε τότε: «Είσαι παιδί του “Βήματος”, δεν μπορείς να δουλεύεις και στο “Βήμα” και στην “Αυγή”. Είσαι πολύ μικρός ακόμα, αλλά, αν θέλεις να γυρίσεις στο “Βήμα”, μπορείς». Πήγα στην “Αυγή”, που τότε τη διπύθνε ο Γιάνναρος.

— Ανήκατε, όπως είπατε πριν, στη γενιά του Πολυτεχνείου. Αισθανόσασταν πιο οικεία σ' αυτόν τον χώρο; Πολιτικά τότε είχαμε όλοι, ας το πούμε, μια αριστερή «πετριά». Δεν ήμουν ποτέ κομματικά ενταγμένοι, αλλά γενικά υπήρχε μια ροπή των νέων μετά τη Μεταπολίτευση προς την Αριστερά. Μου ήταν πολύ φιλικός ο χώρος, και στο Πανεπιστήμιο μ' αυτά τα παιδιά έκανα παρέα. Πήγα έτσι, δοκιμαστικά κι έμεινα δεκαπέντε χρόνια. Την «Αυγή» της εποχής αυτής την αγάπησα, αγάπησα τους ανθρώπους, με τους οποίους διατηρώ ακόμα στενές σχέσεις. Δεν είναι βέβαια στον χώρο της Αριστεράς πια οι περισσότεροι απ' αυτούς. Τη θεωρώ μεγάλο σχολείο. Όταν αργότερα ήρθε στην εξουσία η κυβέρνηση Τσιπρά, η προύληψή μου στην «Αυγή» με βοήθησε να δω πιο καθαρά. Είχα πια και μεγαλύτερη ωριμότητα για να καταλάβω ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν είχαν την προπαρασκευή για να αναλάβουν την κεντρική εξουσία. Ήταν πολλοί από αυτούς χρήσιμες αιρετικές φωνές. Η συμβολή τους κ η συνεισφορά τους ήταν συχνά πολύτιμη όταν ήταν στην εξουσία άλλα κόμματα: ήταν οι μόνοι που μιλούσαν συχνά για οικολογία, για δικαιώματα. Το πρόβλημα ήρθε όταν αυτά αποτέλεσαν την κεντρική ύλη της πολιτικής. Ήξερα ενστικτωδώς ότι δεν μπορούσαν να αντεπεξέλθουν.

— Μπήκατε πολύ νεαρός σε μια πολύ μεγάλη εφημερίδα, όπως το «Βήμα». Τι σας είχε εντυπωσιάσει τότε;

Είχα μάθει από τους πρώτους ότι ο Παπανδρέου δεν θα πρότεινε Καραμανλή για Πρόεδρο της Δημοκρατίας, αλλά Σαρτζετάκη. Το έμαθα πριν το μάθουν πολιτικοί! Είχα πάει εκείνο το πρωί του Σαββάτου στην εφημερίδα και έκανα ένα σκίτσο που έδειχνε ότι ο Παπανδρέου θα πρότεινε Καραμανλή, και ο Ψυχάρης, που ήταν φίλος του Κουτσόγιωργα και είχε μάθει τι θα συνέβαινε, μου αποκάλυψε ότι θα πρότεινε τον Σαρτζετάκη. Είχα τρελαθεί. Έπαιρνα τηλέφωνο τους φίλους μου, τους το έλεγα και δεν με πίστευαν. Είνα βέβαιο πως δεν το ήξεραν ούτε πολύ υψηλόβαθμα στελέχη του ΠΑΣΟΚ. Τότε είπα θα μείνω στις εφημερίδες. Ένωσα ότι εδώ είναι το κέντρο των εξελίξεων. Έπαιξε μεγάλο ρόλο αυτό για μένα. Είχα βέβαια και άγνοια κινδύνου, με την έννοια ότι δεν λογάριαζα και σε όλη μου τη ζωή να δουλεύω ως γελοιογράφος. Στην αρχή είχα νουοτροπία ερασιτέχνη. Το έκανα για τον εαυτό μου. Γούσταρα. Μου λέγανε και οι φίλοι μου: «Τι λες, ρε μεγάλε! Δημοσιεύεις στο “Βήμα”!» (γέλια). Είχε βάλει και μερικά σκίτσα μου στο πρωτοσέλιδο ο Ψυχάρης, οπότε, ξέρεις, στον στενό μου κύκλο είχε γίνει χαμός. Μου άρεσε όλο αυτό. Άλλωστε



επαγγελματικά το μέλλον μου δεν εξαρτιόταν από αυτό τότε. Αυτό συνέβη πολύ αργότερα. Το λέω και στα νέα παιδιά που ζωγραφίζουν κι έρχονται και μου λένε «θέλω να γίνω γελοιογράφος». Δεν ξέρεις αν μπορείς να γίνεις γελοιογράφος. Είναι μερικά επαγγέλματα στα οποία δεν ξέρεις αν μπορείς να ανταποκριθείς.

— Τι χρειάζεται να έχει ένας γελοιογράφος;

Χρειάζεται να έχει μια πολιτική αντίληψη. Αν μιλάμε για πολιτικούς γελοιογράφους. Να έχει αίσθηση του χιούμορ. Να ζωγραφίζει κάπως καλά, γιατί το σκίτσο είναι εργαλείο, πρέπει να αποδίδει τις εκφράσεις των προσώπων, τις κινήσεις των σωμάτων, τον περιβάλλοντα χώρο, έστω και ελλειπτικά. Πρέπει ο αναγνώστης να λάβει αστραπιαίες πληροφορίες. Δεν είναι να εξηγήσεις κάτι, γιατί μέχρι να εξηγήσεις, πάει το αστείο, έφυγε. Πρέπει κάποιος, με το που δει το σκίτσο, να εγκλιματιστεί αμέσως – που βρίσκεται, ποιοι είναι οι πρωταγωνιστές και σε τι κατάσταση βρίσκονται. Το σκίτσο είναι το τρένο, είναι ο τρόπος που θα βάλεις τον αναγνώστη σε μια δεκτική κατάσταση, ώστε να δεχτεί το αστείο ή ό,τι άλλο θέλεις να πεις.

— Στην «Αυγή» μείνατε 15 χρόνια. Και το 2000 περάσατε από την «Αυγή» στην «Καθημερινή», σ' έναν χώρο πολύ διαφορετικό, μια εφημερίδα δεξιού προσανατολισμού, ενίοτε συντηρητική. Πώς το αποφασίσατε;

Κι όμως δεν ήταν έτσι. Η«Καθημερινή» είναι ένας χώρος με μεγάλη ελευθερία, με μεγάλη σεβασμό στη δουλειά σου, με μια εσωτερική ποσχία και μια μακρά παράδοση, που πέρασε μεν από χίλια μύρια κύματα, αλλά είναι μια ώριμη αστική εφημερίδα, με μεγάλη δεκτικότητα στο να φιλοξενήσει μια γκάμα απόψεων διαφορετικών από τις κυρίαρχες του συντηρητικού χώρου. Όταν πήγα στην «Καθημερινή» είχε ήδη πολλούς δημοσιογράφους με αριστερές καταβολές, που ήταν όλοι τους πολύ αρμονικά ενταγμένοι. Μέχρι και σήμερα αποτελούν μερικά από τα εμβληματικά ονόματα της εφημερίδας. Δεν δυσκολεύτηκε απ' αυτή την άποψη.

Άλλωστε στο διάστημα, που ήμουν στην «Αυγή», δούλεψα και σε άλλες εφημερίδες και περιοδικά – στην «Πρώτη», στο «Έθνος», στη «Μεσημβρινή», στον «Επενδυτή», στο «Κλίκ», στο «ΜΕΝ», στο «Μετρό», στη «Γαλέρα». Ήμουν καλά στην «Αυγή», δεν ήθελα να φύγω. Όμως γύρω στο 2000 άρχισα να νιώθω ότι η «Αυγή» ήταν ένας «στενός» χώρος. Πολιτικά είχε αρχίσει να χάνει την αίγλη και την πνευματικότητα που είχε παλαιότερα. Οι συνεργάτες υψηλού επιπέδου άρχισαν λίγο λίγο να αραιώνουν. Εκείνη τη στιγμή της καριέρας μου ένιωσα πως δεν μου έκανε καλό η «πάνδημη» αποδοχή από ένα πολύ μικρό κοινό. Έβρισκα ανταπόκριση και έξω απ' αυτό, αλλά πρακτικά, όταν έχεις ένα συγκεκριμένο κοινό που σε ακολουθεί πολλά χρόνια, δεν θα σου μάθει τι είσαι. Δεν θα σου μάθει ποιος είσαι. Σε καθοσυχάζει, κι αυτό δεν είναι σωστό. Ήταν εν πολλοίς η αίγλη ενός μικρόκοσμου, κάτι που επαγγελματικά δεν είναι καλό. Έτσι λοιπόν πήγα στην «Καθημερινή».

— Αλλάξατε, λοιπόν, εφημερίδα το 2000. Είχατε να αντιμετωπίσετε αφενός το άγχος της αλλαγής περιβάλλοντος αφετέρου το γεγονός ότι στην εξουσία βρισκόταν μια κυβέρνηση που προετοίμαζε μεγάλες μεταρρυθμίσεις και έργα και έχαيره μεγάλης εκτίμησης στην Ευρώπη. Ήρεμα τα πράγματα γενικά. Πώς ήταν εκείνη η περίοδος. Μπορούσατε να τη γελοιογραφήσετε με ευκολία;

Κάθε φορά που απευθύνεσαι σ' ένα καινούργιο κοινό αγχώνεσαι, γιατί νιώθεις πως έχεις προσωπική επαφή με τον κάθε αναγνώστη σου, κι όταν αλλάζεις μέσο –αυτό στη δική μου περίπτωση δεν ισχύει απολύτως– νιώθεις ότι απευθύνεσαι σε ξένους, που πρέπει να σε μάθουν από την αρχή. Έχεις διαρκώς την αμφιβολία αν τη γλώσσα που οι άλλοι καταλάβαιναν θα την καταλαβαίνουν και οι καινούργιοι. Η γελοιογραφία, όντας ένα ελλειπτικό είδος, θέλει κι έναν εκπαιδευμένο αναγνώστη, κι εγώ δεν ήξερα ποιοι απ' αυτούς ήταν και ποιοι δεν ήταν.

Πάντως τις εποχές που είναι ήρεμα τα πράγματα, μπορεί να πω ότι μπορείς να κάνεις καλύτερες γελοιογραφίες. Άλλωστε κάνεις καλύτερα σκίτσα για προσωπικότητες που συμπαθείς παρά γι' αυτούς που σε θυμώνουν.

— Δεν δείχνετε να «μισείτε» τους πρωταγωνιστές σας...

Καθόλου. Όποιος μισεί τους πρωταγωνιστές του δεν κάνει καλές γελοιογραφίες. Δεν χωράει μίσος σε όλο αυτό. Το χιούμορ δεν πρέπει να έχει βαρβαρότητα ή εκθροπάθεια, δεν πρέπει να είναι τοξικό. Δεν υπάρχει χιούμορ σ' αυτές τις συνθήκες. Οι γελοιογραφίες είναι αστεία ανθρωπάκια, επομένως με κάποιον τρόπο, ακόμα κι αν τους αντιπαθείς, τους κάνεις συμπαθείς. Πρέπει να είσαι προσεκτικός σε αυτό. Για παράδειγμα, σε σκίτσα για τη Χρυσή Αυγή –όχι μόνο εγώ, κι άλλοι– δεν αποτυπώναμε τα πρόσωπα των χρυσαυγιτών με ακρίβεια και με ανθρώπινα χαρακτηριστικά, γελαστά, έκπληκτα κ.λπ. Τα έκανα πάντα θυμωμένα, απωθητικά. Δεν ήθελα να συμβάλω στην εξοικείωση του κόσμου με αυτά τα πρόσωπα. Αυτή τη στάση την είχα μόνο απέναντι σε εκθροές της δημοκρατίας. Όποιος είναι εκθροός της δημοκρατίας, στα σκίτσα μου αποκλείεται να γίνει συμμετοχος στο αστείο. Θα γίνει στόχος του αστείου. Δεν θα είναι αυτοί τα συμπαθητικά ανθρωπάκια που συμμετέχουν σε ένα σκετς. Αν αυτό αντίστοιχα το έκανες σε πρωθυπουργούς, πολιτικούς, δημόσια πρόσωπα κ.λπ., στην ουσία μεγάλο μέρος της ύλης σου θα ήταν ποτισμένο με μίσος. Δεν υπάρχει χιούμορ εκεί. Παρ' όλα αυτά, αυτούς που μπορεί να συμπαθούσα περισσότερο ενδεχομένως να μπορούσα να τους ψυχρογραφίσω και καλύτερα, ίσως να μπορούσα να αναδείξω και κάποιες ανατροπές, κάποιες αστείες πλευρές. Το καλύτερο βέβαια είναι να μην ταυτίζεσαι. Να έχεις μια απόσταση. Και γενικά δεν μ' αρέσει να έχω σχέσεις με πολιτικούς, μετά δεν μπορείς να κάνεις τη δουλειά σου.

— Η πιο δύσκολη περίοδος για εσάς σε αυτό το επάγγελμα ποια ήταν;

Υπήρξαν και υπάρχουν δύσκολες περίοδοι, όταν είχαμε ένα ομοιόμορφο πολιτικό σκηνικό που σχοινοτενώς τραβούσε επί εβδομάδες και μήνες. Με τον Ανδρέα Παπανδρέου δεν γινόταν ποτέ. Ο άνθρωπος ήταν μάγος της πολιτικής και χαρισματικός πρωταγωνιστής της γελοιογραφίας.

— Τηλέφωνα από πολιτικούς δέχεστε συχνά;

Οι περισσότεροι έχουν την εμπειρία και την εξυπνάδα, ακόμα και δικίο να έχουν, να μην τα βάλουν μ' έναν γελοιογράφο. Οι περισσότεροι σε παίρνουν να σου πουν συχαρητήρια γι' αυτό που έκανες εναντίον του άλλου. Μπορώ να πω ότι ένας άνθρωπος ο οποίος συστηματικά μάζεω ο ίδιος γελοιογραφίες, όχι κάποιος γραμματέας, ήταν ο Θεόδωρος Πάγκαλος. Μου έλεγε πάντα διάφορα ωραία λόγια και ότι, όταν θα τελείωνε τη θητεία του, θα έκανε μια μεγάλη έκθεση με γελοιογραφίες που τον αφορούσαν στην Ελευσίνα. Καταλάβαινες ότι επρόκειτο για έναν ευφυή άνθρωπο, λάτρη της γελοιογραφίας, αγαπούσε το χιούμορ. Κρατούσε ακόμα και τις γελοιογραφίες που τον «διέλυαν». Δεν πρόλαβε να το κάνει. Ελπίζω να το κάνει η οικογένειά του. Όλα τα σκίτσα υπάρχουν. Επίσης ο Κωνσταντίνος Μητσοτάκης ζητούσε γελοιογραφίες. Εκτιμούσε τις καλές γελοιογραφίες.

— Φοβηθήκατε κάποια στιγμή με αφορμή κάποιο σκίτσο ή κάποιο άρθρο σας;

Ο φόβος ο πραγματικός είναι αν έκανες λάθος. Αν έχεις πίστη σε αυτό που κάνεις, δεν υπάρχει φόβος. Προφανώς αυτές τις δεκαετίες είχα κατά καιρούς αμφιβολίες για κάποια σκίτσα, αποδείχθηκε όμως ότι ποτέ δεν ήταν κάτι σοβαρό. Υπάρχουν άλλα που ξέρω ότι θα προκαλέσουν και προκάλεσαν τηλεφωνήματα, απειλές, μηνύσεις. Μου ζητούσαν εκατομμύριο ο ένας, εκατοντάδες χιλιάδες ο άλλος. Ποτέ δεν τους φοβήθηκα αυτούς. Είχα πίστη σ' αυτό που έκανα. **Α**

Ό,τι κάνω γεννιέται το πρωί και πεθαίνει το ίδιο βράδυ. Η γελοιογραφία είναι αυτό ακριβώς. Οι καλύτερες γελοιογραφίες είναι αυτές που ζουν μία μέρα.



Η νέα εποχή στο lingerie έχει όνομα **TEZENIS Natural Lifting Bra**



Σε μια εποχή που η γυναικεία ταυτότητα απελευθερώνεται από στερεότυπα και προκαταλήψεις, η πραγματική ισχύς μιας γυναίκας βρίσκεται στην αυθεντικότητα και την άνεσή της. Η έννοια της ενδυνάμωσης δεν αφορά πια φωνές που υψώνονται μονάχα προς τα έξω, αλλά και μικρές καθημερινές επιλογές που στηρίζουν, κυριολεκτικά και μεταφορικά, το σώμα και τη διάθεση. Κι αν ένα εσώρουχο μπορεί να είναι σύμμαχος σε αυτό το ταξίδι, η Tezenis έχει την απάντηση.

Το νέο Natural Lifting Bra δεν είναι απλώς ένα ακόμη σουτιέν – είναι μια εμπειρία αισθήσεων, ένα δεύτερο δέρμα σχεδιασμένο να σέβεται τη μοναδικότητα κάθε γυναίκας. Η καινοτομία του ενσωματώνει τη seamless και laser cut τεχνολογία, καθιστώντας το πρακτικά άσρατο κάτω από οποιοδήποτε ρούχο. Το αποτέλεσμα; Απόλυτη ελευθερία κίνησης, μηδενικοί περιορισμοί και μια αίσθηση απαλότητας που ξεπερνά κάθε προσδοκία.

Η απουσία μπανέλας δεν στερεί τίποτα από τη στήριξη – αντιθέτως, η δομή του στηρίζει φυσικά κάθε

Όταν η τεχνολογία συναντά την άνεση και η φυσική ομορφιά βρίσκει την πιο διακριτική της σύμμαχο

σχήμα και μέγεθος στήθους, με ένα ανάλαφρο αλλά αποτελεσματικό lifting effect που αναδεικνύει χωρίς να επιβάλλει. Το Natural Lifting Bra «δουλεύει» μαζί σου, όχι εναντίον σου.

Κατασκευασμένο από εξαιρετικά απαλό microfibre ύφασμα, προσφέρει ανάλαφρη αίσθηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας – τόσο άνετο που μπορεί να ξεχάσεις ότι το φοράς. Από την πρωινή σου συνάντηση μέχρι το βραδινό σου ποτό, παραμένει διακριτικό, κομψό

και απόλυτα ευέλικτο. Φόρεσέ το με το αγαπημένο σου t-shirt, κάτω από ένα body-hugging φόρεμα ή ακόμα και με ένα blazer χωρίς τίποτα από μέσα – ναι, τόση αυτοπεποίθηση.

Αυτό που το κάνει αληθινά ξεχωριστό όμως είναι η φιλοσοφία του: δεν προσπαθεί να αλλάξει το σώμα σου, αλλά να το αναδείξει όπως είναι. Δεν περιορίζει, δεν πιέζει, δεν επιβάλλεται. Είναι εδώ για να σου υπενθυμίσει πως η άνεση δεν είναι συμβιβασμός, αλλά δικαίωμα. Και πως η κομψότητα μπορεί – και πρέπει – να συνυπάρχει με την ελευθερία.

Η Tezenis, με τη μοντέρνα της αισθητική και την τεχνολογική της υπεροχή, επαναπροσδιορίζει το everyday lingerie. Το Natural Lifting Bra δεν είναι απλώς ένα must-have για τη σεζόν – είναι ένα σύμβολο μιας νέας εποχής, όπου κάθε γυναίκα έχει τη στήριξη που της αξίζει. Γιατί η φυσική ομορφιά δεν χρειάζεται να φωνάζει. Αρκεί να έχει μια βάση που την υποστηρίζει – απαλά, διακριτικά, με σιλή.

TEZENIS
underwear

ΔΕΗ TOUR OF HELLAS 2025

Η Ελλάδα και το ποδήλατο σε πρώτο πλάνο

Μια εντυπωσιακή αγωνιστική διαδρομή
811,19 χιλιομέτρων, με τη συμμετοχή 120 κορυφαίων αθλητών
και την υποστήριξη της ΔΕΗ



Με τη συμμετοχή 20 ομάδων, εκ των οποίων 18 επαγγελματικές και 2 εθνικές, από Ελλάδα και Κύπρο, ο ΔΕΗ Tour of Hellas 2025 υπόσχεται υψηλό αγωνιστικό επίπεδο και μοναδικές στιγμές για αθλητές και θεατές



POWER UP THE RACE

Αναγνωρίζοντας την αξία του ποδηλάτου ως μέσου αθλητισμού και βιώσιμης μετακίνησης, η ΔΕΗ στηρίζει για 4η συνεχή χρονιά τον ΔΕΗ Tour Of Hellas, ως ονομαστικός και μεγάλος χορηγός του αγώνα. Ο φετινός ΔΕΗ Tour of Hellas εκτείνεται σε **πέντε αγωνιστικές ημέρες**, διασχίζοντας **τρεις περιφέρειες της χώρας** -Δυτικής Ελλάδας, Στερεάς Ελλάδας και Αττικής-, καλύπτοντας συνολικά 811,19 χιλιόμετρα. Με τη συμμετοχή **20 ομάδων**, εκ των οποίων 18 επαγγελματικές και δύο εθνικές, από Ελλάδα και Κύπρο, και συνολικά **120 κορυφαίων αθλητών της ποδηλασίας**, ο ΔΕΗ Tour of Hellas 2025 υπόσχεται υψηλό αγωνιστικό επίπεδο και μοναδικές στιγμές για αθλητές και θεατές.

Από τις **2 έως τις 6 Απριλίου** οι ποδηλάτες θα διασχίσουν διαδρομές απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς και ιστορικού ενδιαφέροντος. Ο **πρώτος αγώνας**, την **Τρίτη 2 Απριλίου**, ξεκινά από την Πάτρα και κατευθύνεται στο Αργίνιο, μια διαδρομή που συνδυάζει παραθαλάσσια τοπία με την ενδοχώρα της Αιτωλοακαρνανίας. Την **Τετάρτη 3 Απριλίου**, το **δεύτερο ετάπ** ξεκινά από το Αργίνιο και φτάνει στην Αράχοβα, ενώ την **Πέμπτη 4 Απριλίου**, το **τρίτο ετάπ** συνδέει δύο ιστορικές πόλεις, τους Δελφούς με τη Χαλκίδα. Το **Σάββατο 5 Απριλίου**, στο **τέταρτο ετάπ**, η Χαλκίδα υποδέχεται τους αθλητές πριν αυτοί συνεχίσουν προς το Ολυμπιακό Χωριό, σε μια διαδρομή που φέρνει τον αγώνα πιο κοντά στην πρωτεύουσα. Η μεγάλη αυλαία πέφτει την **Κυριακή 6 Απριλίου**, όπου οι ποδηλάτες ξεκινούν από τον ιστορικό Μαραθώνα και καταλήγουν στο εμβληματικό Παναθηναϊκό Στάδιο, σε έναν εντυπωσιακό τερματισμό.

Εκτός από την καθαρά αγωνιστική διάσταση, ο ΔΕΗ Tour of Hellas αποτελεί **μία μεγάλη γιορτή του ποδηλάτου**, προωθώντας την αξία του ως μέσου μετακίνησης και ψυχαγωγίας. Η ΔΕΗ, μέσω των ειδικά διαμορφωμένων **ΔΕΗ Fan Zones**, μεταφέρει το μήνυμα **ΔΕΗ Power Up The Race** και προσφέρει δράσεις που ενημερώνουν το κοινό για τα οφέλη της ποδηλασίας, προσελκύοντας μικρούς και μεγάλους σε έναν κόσμο γεμάτο ενέργεια και κίνηση. Οι θεατές θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά την ποδηλασία, να συμμετάσχουν σε διαδραστικά παιχνίδια και να ζήσουν τη μαγεία του αγώνα.

Ο Όμιλος ΔΕΗ, στο πλαίσιο του ενεργειακού του μετασχηματισμού, αναδεικνύει την ποδηλασία ως βασικό στοιχείο ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος. Υπογραμμίζει τη σημασία του ποδηλάτου, όχι μόνο ως μέσου άθλησης και ψυχαγωγίας αλλά και ως μία από τις πιο φιλικές προς το περιβάλλον μορφές αστικής μετακίνησης. Μέσα από τη στήριξή του στον ΔΕΗ Tour of Hellas, επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του για ένα καλύτερο και πιο πράσινο μέλλον για όλους.



OF
HELLAS



Ο Ποδηλατικός Γύρος της Ελλάδας έχει την ενέργεια της ΔΕΗ.

Για 4^η συνεχή χρονιά, η ΔΕΗ είναι ονοματοδότης και μεγάλος χορηγός του Ποδηλατικού Γύρου Ελλάδας. Και φέτος, το ποδήλατο τοποθετείται στο κέντρο μιας μεγάλης γιορτής για την Ελλάδα, τον αθλητισμό και το μέλλον.

Με αυτή την ενέργεια του ΔΕΗ Ποδηλατικού Γύρου Ελλάδας, συνεχίζουμε να κινούμαστε μαζί, προς ένα βιώσιμο αύριο.

Ένα με το μέλλον
dei.gr



**POWER UP
THE GAME**

MINAS



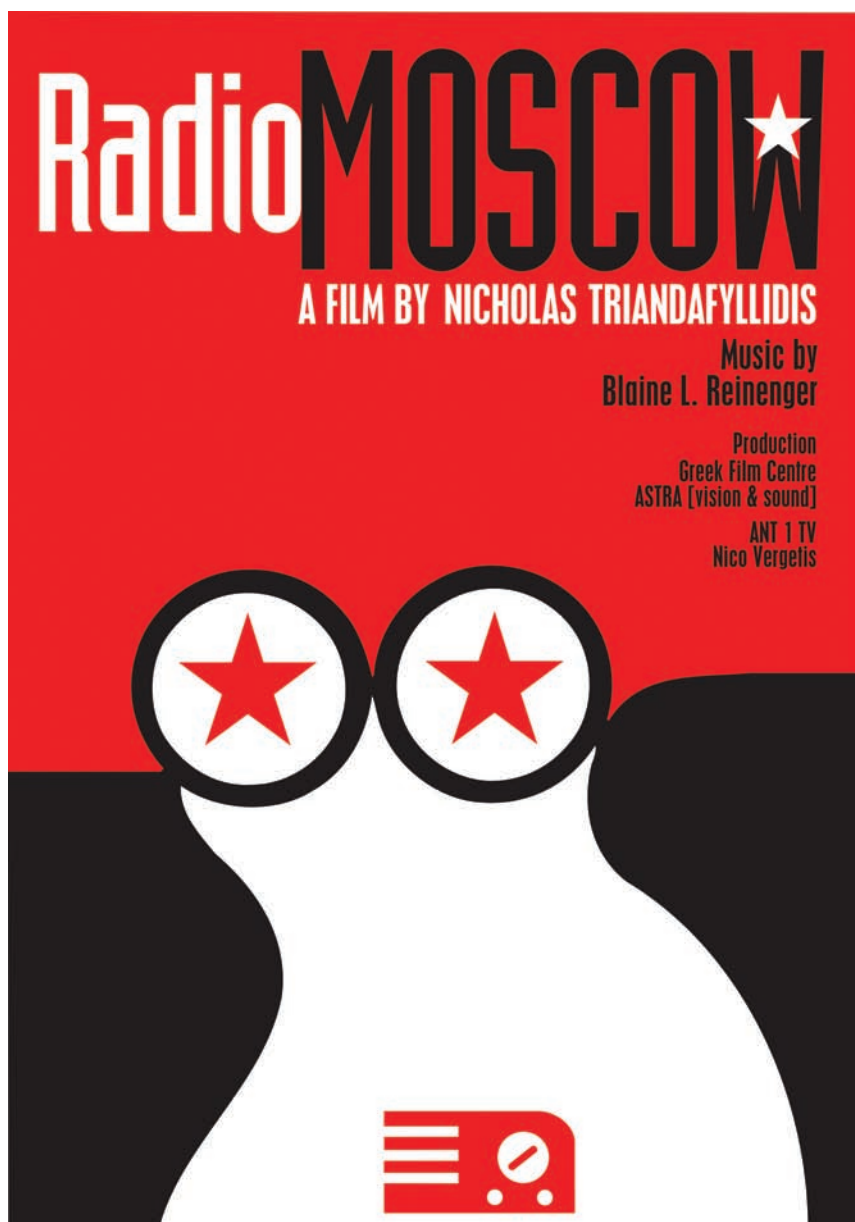
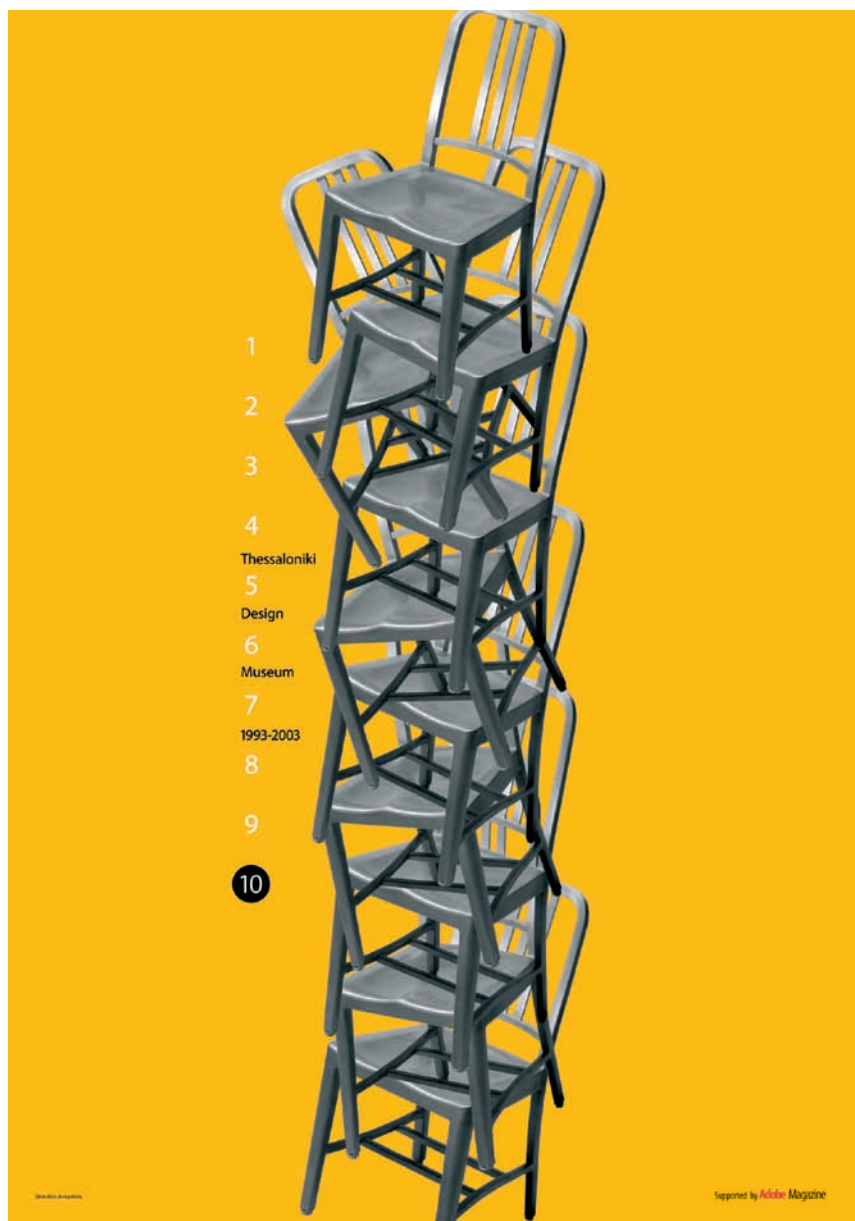
l'innocenza
MINAS

THE TIME IS NOW



IF PEOPLE SPOKE IN SHAPES, I WOULD HAVE MUCH TO SAY.

MINAS





Μισώ την
αυταρέσκεια.
Συχνά λένε
«ο καλύτε-
ρος Έλληνας
γραφίστας»,
αλλά αυτά
είναι
μπούρδες.
Καλοί
είναι όλοι,
αρκεί να
βρουν το
κλειδί της
δουλειάς
και όχι της
φιγούρας.

Δημήτρης
Αρβανίτης, 2023,
Χαλκίδα

ΔΗΜΗΤΡΗΣ «Γεια σου, Δημήτρη, δεν λέμε τίποτα» ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ

Ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες γραφίστες διηγείται
τη ζωή του, από τη Χαλκίδα, όπου γεννήθηκε, μέχρι τους
Εκδρομείς του Εξήντα, τον Τελόνιους Μονκ, τους Λευτερι-
στές και το πού τρώμε τον καλύτερο παστρουμά της πόλης
Επιμέλεια: ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

Χαλκίδα, 1948 και δεν το κρύβουμε

Τελικά έπειτα από χρόνια κατάλαβα ότι πιο πολύ μένω εκτός Χαλκίδας παρά εντός, αλλά τους άγιους τόπους πάντα τους προσκυνάς. Τώρα, αφού έφυγαν κι οι γονείς μου απ' τη ζωή, δεν πηγαίνω. Αλλά επειδή είμαι στην ομάδα του Φεστιβάλ Ελληνικού Ντοκιμαντέρ της Χαλκίδας, τους βοηθάω εδώ και 18 χρόνια, πηγαίνω μία φορά τον χρόνο. Εξακολουθεί να είναι ωραία πόλη. Έχω πολλές αναμνήσεις, αλλά δεν έχω νοσταλγία για τίποτα.

Αθήνα: Περιοδικά, δικτατορία και Σαββόπουλος

Από την Εύβοια έφυγα μόλις τελείωσα το σχολείο. Ήρθα στην Αθήνα. Δεν θα πω αυτά τα τετριμμένα, ότι εγώ από μικρός είχα χέρι...τίποτα, βλακείες κάναμε όλοι. Είχαμε μια ευκαιρία για κάτι. Ήμουν και αριστερόχειρας και μου

λέγανε οι δάσκαλοι «Εσείς οι αριστερόχειρες ζωγραφίζετε καλύτερα». Είμαι ακόμα αριστερόχειρας. Δεν μπορώ να κάνω τίποτα με το δεξί, παρά μόνο να γράφω, γιατί με είχαν τιμωρήσει στο νηπιαγωγείο. Μια απειλή μόνο, αλλά ήτανε μπουλινγκ. Μιλούσε η μάνα μου με τη δασκάλα κι εκείνη της λέει: «Δεν πειράζει, θα του δέσουμε το χεράκι πίσω». Μόλις τ' άκουσα εγώ, τρώμαξα κι άρχισα να γράφω με το δεξί. Τίποτ' άλλο. Όλα τα υπόλοιπα με το αριστερό. Και στο πόδι αριστερός είμαι.

Εντωμεταξύ, εγώ έβλεπα πράγματα στα περιοδικά, στη «Γυναίκα» ας πούμε, που έπαιρνε η αδερφή μου που ήταν λίγο μεγαλύτερη από μένα, είχε πολλά πράγματα μέσα από ζωγράφους. Μου έχει μείνει ανεξίτηλο στη μνήμη το σχέδιο ενός ανθρώπου που υπέγραφε ως Ε. Σπυρίδωνος. Μετά έμαθα ότι ήταν Ευάγγελος Σπυρίδωνος. Είχε μια εκφραστική, πολύ εξπρεσιονιστική. Αυτός με συντρόφευσε μέχρι που ήρθα στην Αθήνα. Εδώ έκανα φροντιστή-





ριο στον Σαραφιανό για την Καλών Τεχνών, όπου είχα δάσκαλο τον εξαιρετικό Νίκο Νικολάου. Ήδη πλησιάζαμε προς τη δικτατορία. Τότε βουτάγαμε τα πάντα. Ο Σαββόπουλος είναι μέσα στην ψυχή μας. Θυμάμαι μια μεγάλη κουβέντα που έχει πει όταν έκανε το «*Εμείς του εξήντα οι εκδρομείς*». Έλεγε: «*Τότε που δεν είχαμε τίποτα και τα είχαμε όλα*». Οφείλουμε σεβασμό σ’ αυτούς τους ανθρώπους. Όλοι Σαββόπουλοι θέλαμε να γίνουμε, αφήναμε μουστάκια.

Συνέβαιναν χιλιάδες πράγματα. Τρέχαμε, ακόμα κι αν χρειαζόταν να πάρμε με τα πόδια, να δούμε την Έκθεση Κεραμικής στο Μαρούσι, όπου, ανάμεσα στα πιάτα και στις κανάτες, έβλεπες και τις ασυνήθιστες γλυπτικές φόρμες της Μαίρης Χατζηνοκλή.

Είχα μέσα μου κάτι που μου έλεγε ότι, ενώ την αγαπάω πάρα πολύ τη ζωγραφική, την τέχνη γενικά, κάτι άλλο μου άρεσε. Έβλεπα, ας πούμε, τα πακέτα από τα τσιγάρα του πατέρα μου και προσπαθούσα να κάνω τα σχέδια: το Άρωμα με την καλλιγραφία, το Assos, το σκέτο του Παπαστράτου. Επίσης μου άρεσε το λογότυπο των Νέων, που είναι παχιά γράμματα και λεπτά. Μου είχε πει ο καθηγητής, ο Δημήτρης Αγγελής, «*Με πενάκι και σινική μελάνη μπορείς να κάνεις οτιδήποτε*». Αυτό μου άρεσε πάρα πολύ, γιατί είμαι γιος τεχνίτη, ο πατέρας μου είχε καρνάγιο, έστηνε καινούργια σκαριά. Ήταν ένας καλλιτέχνης. Έπαιρνε το σκεπάρνι και σου έβγαζε από έναν κορμό μια οδοντογλυφίδα. Είχα μια τέτοια ροπή, λοιπόν, να κάνω πράγματα με τα χέρια μου κυρίως. Τότε είδα αφίσες του Κάραμποτ και του Καντζουράκη για τον τουρισμό και έπαθα πλάκα. Μετά είχε κάνει μια έκθεση στην Αρχιτεκτονική, στο υπόγειο της Πανεπιστημίου 10, ο Λεωνίδας Χρηστάκης, ο οποίος έκανε γραφικές τέχνες τότε και είχε μαζέψει εκεί τέτοια παράξενα πράγματα, έντυπα που είχαν αρχές Bauhaus, γιατί από τότε στις διαφημιστικές εταιρείες οι art directors ήταν καλλιτεχνάρες.

Αγαπούσα επίσης το σινεμά. Εκείνα τα χρόνια αρχίζει να γίνεται στενότερη η σχέση μου με τον κινηματογράφο, που είχε ξεκινήσει ήδη από τη Χαλκίδα.

Το Νέο Ρεύμα, ο Βέγγος και η τζαζ

Θυμάμαι, οργώναμε την Αθήνα από τα Πατήσια μέχρι τους Αμπελόκηπους με τα πόδια. Το κέντρο για εμάς τότε ήταν τα Εξάρχεια και η Νεάπολη, με το Μοναστήρι, την ταβέρνα. Τρέχαμε στις γκαλερί – στις Νέες Μορφές, στην Άστορ στην Καραγιώργη Σερβίας. Και σινεμά – στο Αρτ στον Άγιο Λουκά, στο Studio στην Τρικόρφων. Είχε ήδη αρχίσει να βγαίνει και το περιοδικό «*Σύγχρονος Κινηματογράφος*» και είχαν αρχίσει να έρχονται και οι πρώτες ταινίες από το Νέο Ρεύμα. Είχαμε δει πολύ γαλλικό σινεμά, πέρα από το ιταλικό.

Εγώ ήρθα εδώ φορτωμένος Βέγγο. Για εμάς ήταν ένα κομμάτι της ζωής μας. Δεν σνομπάραμε τίποτα. Από τους μεγάλους ηθοποιούς μέχρι και τους νεότερους –τη Φόνσου πιτσιρικά, ας πούμε– όλα για εμάς, την κοινωνία της περιφέρειας, ήταν μεγάλη χαρά να τα βλέπουμε. Δεν μπορούσα να φανταστώ εγώ ότι θα έπαιζε Βέγγο σε κινηματογράφο «τέχνης» και θα πηγαινε τόσο πολλός κόσμος να το δει.

Εκείνα τα χρόνια μπήκε και η τζαζ στη ζωή μου. Μου φέρνει ένας γνωστός μου μια σακούλα από την Αμερική, και μου λέει: «*Αυτοί είναι μεγάλοι δίσκοι*». Εγώ είχα ένα πικάπ Terraz και παίζαμε τα μικρά δισκάκια των Beatles και διάφορα σχετικά. Μου άρεσε η μουσική γενικά κι από τότε περισσότερο απ’ όλους ο Τσιτσάνης. Ανάμεσα σ’ εκείνους τους μεγάλους δίσκους κλασικής μουσικής υπήρχαν και δύο που δεν καταλάβαινα τι ήταν, δεν ήξερα καν τι σήμαινε Μάιλς Ντέιβις. Ήταν το «*Kind of Blue*», δηλαδή το πλέον ιστορικό του άλμπουμ, και ένας άλλος δίσκος που μέσα είχε το «*Someday My Prince*». Με μεγάλη προσοχή έβαζα ν’ ακούσω τον κάθε δίσκο, αλλά το μπράτσο του πικάπ σκάλωνε. Έτσι, μετά πήρα ένα Philips και τα άκουγα από εκεί. Πολύ γρήγορα αυτή η μουσική με απογέλωσε. Οι φίλοι μου το λένε και το κοροϊδεύουν ότι αγαπώ τόσο πολύ την τζαζ και ιδιαίτερα τον Τελόνιους Μονκ, που έδωσα το όνομά του στον γιο μου. Αυτό δεν σημαίνει τίποτα. Ούτε σνομπισμός είναι. Έχω την εντύπωση ότι οι «προπάτορές» μας είναι μέσα μας για κάποιους λόγους.

Όταν πήγα στις Βρυξέλλες για σπουδές και γύρισα πίσω, είχε γίνει ήδη ο Μάης του ’68. Ήδη ερχόταν το ρεύμα της free jazz. Τα πράγματα ήταν λίγο άγρια, αλλά καταλαβαίναμε ότι κάτι συνέβαινε. Είχα έναν φίλο ελληνικής καταγωγής που είχε ζήσει την εξέγερση του Μάη, ο οποίος έπαιζε σαξόφωνο, και πηγαίναμε σ’

ένα υπόγειο τζαζ κλαμπ στην Grand Place. Στην Αθήνα γνώρισα τον Γιώργο Μπαράκο, που έστηνε τότε το Τζαζ Κλαμπ στην Πλάκα, και του έκανα εκείνη την αφισούλα με το πουλί. Τα πρώτα χρόνια που γύρισα, μετά τη Μεταπολίτευση, ζωγράφιζα περισσότερο. Είχα πάρει μέρος και στην πρώτη Athens Fair με κάτι περίεργα πράγματα conceptual art. Και στη Θεσσαλονίκη έκανα κάτι installations με τα παιδιά της ομάδας Δημοσιοϋπαλληλικό Ρετιρέ.

Στη δισκογραφία

Στη Μεταπολίτευση γνώρισα τον Τάσο Φαληρέα, ο οποίος ήταν στην Columbia. Κάποια στιγμή με φώναξε και μου λέει «*ΣΟΣ! Έχουμε ένα εξώφυλλο και δεν έχουμε οπισθόφυλλο και το θέλουμε μέσα σ’ ένα βράδυ*». Κάθισα και το έκανα και του άρεσε πολύ. Μου λέει γελώντας: «*Αν σου ξαναδώσω δίσκο, μην κάνεις πιο ωραίο το οπισθόφυλλο!*». Τότε η Columbia είχε όλα τα ονόματα: Μπιθκώτση, Διονυσίου, μετά Μαρκόπουλο, Μούτση, όλους. Η εταιρεία ήταν σε μια άνοδο φοβερή, είχε γίνει ήδη η Μεταπολίτευση και είχαν και το υλικό του Θεοδωράκη. Ανάσταση! Γραφεία στην Πραξιτέλους. Θυμάμαι από τα πρώτα πράγματα που είχα κάνει τότε, και με μια πονηριά φοβερή, ήταν ένας δίσκος του Χατζηνάσιου που λεγόταν «*Διαδρομή*». Είχα κάνει μια μακέτα με χαρτόνια που τα είχα βάψει και είχα βάλει και κάτι οδοδείκτες, κι αντί για κίτρινο τυπώσαμε χρυσό. Βγήκε περίεργο, όλοι λέγανε «*Τι ωραίο!*» κι εγώ πήρα θάρρος και πρότεινα «*άλλα*» πράγματα. Δηλαδή έκανα τη «*Γραφειοκρατία*» του Βίρβου πάλι με πύλες χαρτονένιες και σφραγίδες να χάνονται στο βάθος. Και βέβαια η μεγάλη επιτυχία ήρθε με τη «*Ρεμπέτικη ιστορία*» του Χατζηδουλή, που ήταν 5 δίσκοι. Αργότερα, όταν έφυγα από την Columbia, πήγα στη Μίνος και συνέχισα έτσι, μ’ αυτή τη δουλειά που αγαπούσα. Έκανα ένα είδος πλαστικής μακέτας, την οποία φωτογράφιζα. Δηλαδή τα ίδια που κάνω και τώρα. Φτιάχνω αντικείμενα και τα φωτογραφίζω. Από τότε είχα ξεκινήσει, ακολουθώντας τους Γερμανούς φωτογράφοι.

Από τις αρχές του ’80 μπαίνουμε στη φάση όπου αρχίζουν να γίνονται συναυλίες τζαζ και ροκ στην Ελλάδα και μου ανοίγεται πια ένας άλλος δρόμος, για τις μουσικές κυρίως αφίσες. Είχα ήδη παντρευτεί και το ’77 είχα κάνει την πρώτη μου κόρη, την Ειρήνη. Η άλλη ακολούθησε λίγα χρόνια αργότερα, η Αρετούσα. Τα έφερε έτσι η ζωή, τα φέραμε κι εμείς, και με την πρώτη μου γυναίκα δεν είμαστε μαζί εδώ και χρόνια, αλλά με τα παιδιά ήμουν πάντα μαζί, όπως είμαστε και τώρα. Και η ζωή προχώρησε. Μεσολάβησε ένα κενό δέκα χρόνων, βέβαια, και είχα παραμεγαλώσει όταν έγινα ξανά πατέρας δύο ακόμα παιδιών, αλλά, εντάξει, νομίζω ότι είναι όλα αγαπημένα και περνάμε καλά.

Κοινωνική αφύπνιση

Παράλληλα είχα αρχίσει να κάνω εξώφυλλα βιβλίων, κυρίως του χώρου της Αριστεράς, από τα πρώτα χρόνια της Μεταπολίτευσης. Προσπαθούσα να είμαι μέσα στον μοντερνισμό. Προϋπόθεση βέβαια ήταν να με αφίνουν να κάνω ό,τι ήθελα. Για αρκετά χρόνια συνεργάστηκα με πολλούς εκδοτικούς οίκους. Νομίζω, μου είναι αδύνατο να δεχτώ «στημένη» παραγγελία. Τώρα που κλείνει ο κύκλος, που είμαι ήδη συνταξιούχος, κάνω δουλειές για φίλους. Και είναι χαρά μου μεγάλη αυτό, γιατί κι εμένα μου κάνει καλό το ότι δεν σκουριάζω και βοηθάω ανθρώπους που δεν έχουν χρήματα. Ο εθελοντισμός μου έχει επεκταθεί εδώ και χρόνια. Ανέκαθεν είχα κοινωνική ματιά στη δουλειά μου. Ήξερα από νωρίς τι σημαίνει κοινωνικό design. Έχω λάβει μέρος δύο φορές στην Μπιενάλε, στη Σεντζέν της Κίνας με αφίσες για την Ειρήνη και στη Σλοβενία, και τα τελευταία χρόνια μπήκα στο Tolerance Project, που το κάνει ένας συνεργάτης του Μίλτον Γκλέιζερ. Θέλω να πω, όλα παίζουν ρόλο. Οι προσκλήσεις που δέχομαι για συμμετοχή σε εκθέσεις με κάνουν χαρούμενο. Μου αρέσει το ντιζάιν και μισώ την αυταρέσκεια. Συχνά λένε «ο καλύτερος Έλληνας γραφίστας», αλλά αυτά είναι μπουρδες. Καλοί είναι όλοι, αρκεί να βρουν το κλειδί της δουλειάς και όχι της φιγούρας.

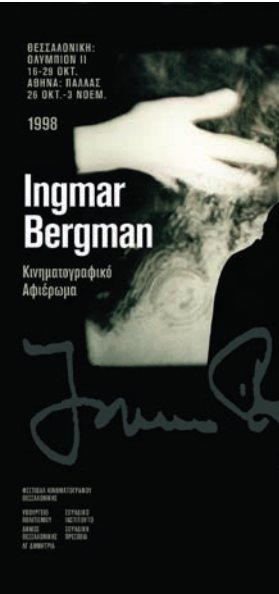
Βιβλία, δίσκοι, αφίσες, περιοδικά

Στη δισκογραφία, αυτό για το οποίο είμαι περήφανος είναι ότι σε κάθε εξώφυλλο δίσκου που άρχιζα ζητούσα από την παραγωγή να μου δώσουν τα πλήρη στοι-

χεία. Δηλαδή τις ημερομηνίες ηχογραφήσεων, τα ονόματα των μουσικών, ποιος έκανε τις ενορχηστρώσεις και όλο αυτό έγινε συνήθεια. Κι έτσι καθιερώθηκε. Αυτό που με έκανε μετρημένο ήταν η σχέση που είχα με τον λαϊκό κόσμο, τους καλλιτέχνες, από κάποιους δίσκους με δημοτικά μέχρι λαϊκούς των περιθωρίων της Ομόνοιας, αυτό το βαρύ λαϊκό, τα κλαρίνα που λένε. Σεβόμουν πάντοτε τους λαϊκούς καλλιτέχνες. Το πρώτο περιοδικό που έκανα ήτανε το «*Τζαζ*», το παλιό, μαζί με τον Κώστα Γιαννουλόπουλο και τον Σάκη Παπαδημητρίου. Χρόνια αργότερα κάναμε το «*Jazz & Τζαζ*», στο οποίο άλλαξα το σχήμα σε μεγάλο. Ήταν το βασικό όπλο του όταν κρεμιόταν στο περίπτερο. Και το δεύτερο όπλο του ήταν ότι είχε ένα πολύ καλό CD σε κάθε τεύχος, με επιλογές του Γιώργου Χαρωνίτη. Εν τω μεταξύ είχα δουλέψει για το «*Ντέφι*». Εκείνη την εποχή ήμουν πιο κοντά στη δισκογραφία. Στον δίσκο «*Τσάρκα στα παλιά*» που θεωρείται ο πρώτος δίσκος του Μπάμπη Γκολέ, είχα κάνει και την παραγωγή εγώ. Τότε φούντωνε η ιστορία του νεορεμπέτικου, ήταν και στα Πατήσια η ταβέρνα του Σαμπάνη με ζωντανή μουσική, μετά ο Κουασιμόδος και όλα αυτά. Μέσα από κει βγήκαν πολλά πράγματα και χαίρομαι που τα νέα παιδιά σήμερα αναβιώνουν τα νεορεμπέτικα. Μια παλιά μου φίλη, η Άννα Βλαβιανού, διπύθνε το «*Δίφωνο*» και κάναμε καλά πράγματα μαζί. Ήταν μεγάλη ιστορία για την ελληνική μουσική το περιοδικό, έφτανε να πουλάει γύρω στις πενήντα χιλιάδες αντίτυπα. Όταν έφυγα από τη δισκογραφία, πήγα στον «*Ταχυδρόμο*», όπου ήταν στη διεύθυνση η αείμνηστη Ρούλα Μητροπούλου και ο Μπάμπης Κολώνιας διευθυντής σύνταξης, αείμνηστος κι αυτός. Αγαπημένοι φίλοι που είχαμε τα ίδια αισθητικά αλλά και ιδεολογικά ενδιαφέροντα. Κάναμε πολλές βελτιώσεις, πήρα και καλούς φωτογράφους για συνεργασία, μαζί και τον Τάσο Βρεττό. Ήταν η χρυσή εποχή των περιοδικών.

Τα στέκια της Αθήνας

Τα χρόνια μετά τον χωρισμό μου έμενα στην Κυψέλη. Ανεβαίνοντας στη Βελβενδού, στο σινεμά Κολοσσαίον. Αγάπησα πολύ την Κυψέλη. Το πρώτο σπίτι που έμεινα όταν ήρθα στην Αθήνα ήταν στη Νέα Κυψέλη. Ανέβαινε δεν ανέβαινε το λεωφορείο. Όταν πέρασα στη σχολή, πήγα στα Εξάρχεια. Όταν παντρεύτηκα, έμεινα στην οδό Ιθάκης και μετά τέρμα Πατησίων. Ήταν ωραία, γιατί δούλευα στην Columbia και ήμουν δίπλα, πήγαινα με ποδήλατο. Μετά την Κυψέλη έπιασα ένα σπίτι στην πλατεία Αγίου Ανδρέα, στην οδό Κνωσού. Ένα καταπληκτικό σπίτι του ’30, τεράστιο για μένα. Έμεινα και εκεί αρκετά χρόνια και μετά παντρευτήκαμε με τη Σοφία. Η Σοφία τότε είχε το Memphis, δίπλα στο Χίλτον, έτρεχε γι’ αυτό. Καταλήξαμε στον πατρικό της, στο Πολύγωνο, και στήσαμε το Espresso Studio. Την αγαπούσα την Αθήνα και στον «*Ταχυδρόμο*» κάναμε ρεπορτάζ με τη Σταυρούλα Παναγιωτάκη: πού να βρείτε καλό καφέ, πού να βρείτε vintage πράγματα. Η Ρούλα η Μητροπούλου είχε τρελαθεί, γιατί τα ήθελε αυτά ο κόσμος. Δηλαδή ο Μίμης στην πλατεία Κάνιγγος, όταν πήγαινα να πάρω γυαλιά, δεν ήθελε να μου πάρει λεφτά. Πονηρός, φοβερός τύπος. Μια φορά τού είχα πει μια φράση και τρελάθηκε, μου το έλεγε συνέχεια. Είχα πάει με μια φίλη μου να πάρει γυαλιά και του έλεγα: «*Αυτά που φορούσε η Μιλέν Ντεμινζόν*». Του άρεσε. Μου το έλεγε συνέχεια από τότε. Την αγαπώ πάρα πολύ την Αθήνα, όχι αυτήν όμως. Αυτή δεν την έχω ζήσει, δεν την ξέρω. Δεν κυκλοφορώ, δεν ξέρω τίποτα πια. Μου φαίνεται πάρα πολύ βρόμικη, παραπεταμένη. Πηγαίνω όμως και πίνω όρθιος καφέ στο Καγα στη Στοά Μπολάνη στη Βουλής. Εκεί πίνεις, ίσως, τον καλύτερο καφέ στην Αθήνα. Κατά τα άλλα, δεν υπάρχουν πια τα Σαββατιάτικα μεσημέρια. Εμείς αυτά ψάχναμε. Η βόλτα μας ήταν με τον Αχιλλέα Θεοφίλου, όταν δουλεύαμε μαζί στη Μίνος. Συναντιόμασταν τα Σάββατα –πριν ακόμα σκεφτούμε να κάνουμε με τον Λευτέρη Παπαδόπουλο τους Λευτεριστές. Τότε ο Αχιλλέας ήταν παντρεμένος με τη Χαρούλα Αλεξίου. Δίναμε ραντεβού στη Χαριλάου Τρικούπη, στο Ατρίον, δίπλα στο γκαράζ. Ερχόταν με το 2CV και λέγαμε: Πού πάρμε σήμερα; Θα αγοράσεις το 51ο πουκάμισό σου; Πηγαίναμε στη Σάμπα, στο Κολωνάκι. Παίρναμε ρούχα. Πηγαίναμε στα βιβλιοπωλεία, πηγαίναμε στα δισκάδικα. Και κάποια στιγμή, επειδή τρέχαμε από δω κι από κει, λέει: υπάρχει ένα ωραίο μεζεδοπωλείο στη Σανταρόζα, που λέγεται Αθηναϊκόν. Ακόμα δεν τα είχανε γκρεμίσει, δεν είχανε κάνει την





**Low
Profile**
Café Jazz
Coffee &
Whisky



Το όνομά της έχει συνδεθεί με τις δύο πρόσφατες δουλειές της σε δημοφιλή εστιατόρια της Αθήνας — το Pharaoh στα Εξάρχεια και το Ιώδιο στο Κολωνάκι. Την ρώτησα πού θα ήθελε να βρεθούμε και μου είπε πως ο Λυκαβηττός ήταν η καθημερινή της απόδραση κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Κάπως έτσι αποφασίσαμε ότι θα ήταν το ιδανικό μέρος για τη φωτογράφιση και τη συνέντευξη. Συναντηθήκαμε ένα πρωί που έμοιαζε με αργία. Δεν υπήρχε κίνηση, παντού επικρατούσε ησυχία. Η ίδια εκπέμπει μια αντίστοιχη ηρεμία με τον τρόπο που μιλάει ή εξηγεί με υπομονή διάφορα τεχνικά θέματα αρχιτεκτονικής. Προσπαθώ να φανταστώ πώς λειτουργεί αυτή της η ηρεμία στον απαιτητικό χώρο του εργοταξίου. Της το θέτω ως ερώτημα, μαζί με άλλα.

Είναι κάποιες φορές που επεिता από μια συνέντευξη νιώθεις πως όσα άκουσες ήταν πολύ διαφωτιστικά, όχι μόνο για τον άνθρωπο με το οποίο συνομιλίες, αλλά και για τον χώρο στον οποίο δραστηριοποιείται, για καταστάσεις παγιωμένες με τις οποίες βρίσκεται αντιμέτωπος ή και για μια γενικότερη θέαση των πραγμάτων. Θεωρώ χαρακτηριστική τέτοια περίπτωση τη συζήτησή μου με τη Χρυσοκώνα Μαύρου.

— Πότε περίπου και με ποια αφορμή άρχισες να σκέφτεσαι ότι θα ασχοληθείς με την Αρχιτεκτονική. Στην αρχή της εφηβείας μου έκλυνα προς καλλιτεχνικά

επαγγέλματα, με το Σχέδιο Μόδας να είναι το επικρατέστερο. Όταν άρχισα να κατανοώ καλύτερα τη Φυσική, κατέληξα την Αρχιτεκτονική, γιατί μου φαινόταν δημιουργική πρόκληση μια επιστήμη που συνδυάζει την Τέχνη με τη Μηχανική. Δεν μετάνιωσα ποτέ για αυτή μου την επιλογή.

— Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που μπορεί να συναντήσει μια γυναίκα αρχιτέκτονα στον χώρο εργασίας;

Στην ελληνική κοινωνία υπάρχουν παραδοσιακά στερεότυπα που συχνά συνδέουν την ανδρική ταυτότητα με τον ρόλο του ηγέτη. Μεγάλη δυσκολία για μια γυναίκα είναι η αμφισβήτηση της ικανότητάς της να βρίσκεται επικεφαλής και να λαμβάνει τελικές αποφάσεις. Συναντάται κυρίως στο εργοτάξιο, καθώς είναι πεδίο πλήρως ανδροκρατούμενο. Οι σπουδές και η εμπειρία επισκιάζονται από το φύλο και πολλές φορές αισθάνομαι ότι πρέπει να αποδεικνύω ότι γνωρίζω το αντικείμενο συζήτησης με έξτρα προσπάθεια, που δεν θα ζητούσαν από έναν άντρα. Ωστόσο έχω βρεθεί και σε άψογες συνεργασίες, με πλήρη ισότητα και σεβασμό.

Και φυσικά η μητρότητα. Και η Αρχιτεκτονική και ένα παιδί απαιτούν αφοσίωση. Οπότε η γυναίκα καλείται να αντεπεξέλθει ταυτόχρονα σε δύο πολύ απαιτητικούς ρόλους. Θεωρώ ότι ο ένας δεν πρέπει να είναι απαγορευτικός του άλλου, αλλά σίγουρα χρειάζεται τεράστια προσπάθεια και ευελιξία. Πάλι συναντάμε το στερεότυπο ότι η μητέρα πρέπει να μένει πιο κοντά στην οικογένεια, ενώ ο πατέρας μπορεί να συνεχίσει να εξελίσσεται επαγγελματικά. Αν μια νταντά εξασφαλίσει λίγες ελεύθερες ώρες στη γυναίκα, έπειτα κοινωνική κατακραυγή του τύπου «το παιδί θα μεγαλώσει με ξένους;». Ευτυχώς οι μπαμπάδες πια βοηθούν

περισσότερο και η καλή οργάνωση του χρόνου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα και οι δύο αυτοί ρόλοι να εξελιχθούν παράλληλα με ισορροπία και εξαιρετικά αποτελέσματα.

— Το εργοτάξιο ως χώρος εργασίας έχει πρακτικές δυσκολίες;

Στο εργοτάξιο σπάνια συναντά κανείς γυναίκες, λόγω της φύσης του επαγγέλματος. Το γεγονός αυτό δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για αφιltrάριστη έκφραση σχολίων με οποιοδήποτε περιεχόμενο και σε οποιονδήποτε τόνο. Μπαίνοντας στο πεδίο, μια γυναίκα πρέπει να ενταχθεί σ' αυτό το κλίμα. Να είναι προετοιμασμένη ότι η ευγένεια και η ηρεμία μπορεί και να μη λειτουργήσουν αποτελεσματικά σε κάποιες περιπτώσεις και ότι ενδέχεται να αναγκαστεί να ανεβάσει την ένταση για να ακουστεί. Επίσης τα ρούχα που επιλέγει πρέπει να αντανακλούν τον επαγγελματισμό της, αποφεύγοντας οτιδήποτε τονίζει τη θηλυκότητά της. Τέλος, η γυναίκα καλείται να βρει λύση σε διάφορες πρακτικές ανάγκες, καθώς στο εργοτάξιο οι υποδομές που σχετίζονται με την υγιεινή είναι συχνά αυτοσχέδιες και συνήθως προορίζονται αποκλειστικά για άντρες.

— Συνδυάζονται εύκολα οι απαιτήσεις των πελατών με την προσωπική σου αισθητική; Είναι εύκολο να γίνει δεκτή μια πολύ πρωτοποριακή πρόταση;

Το πρώτο βήμα σε κάθε καινούργια συνεργασία είναι να ζητάω από τον εν δυνάμει πελάτη εικόνες από χώρους που του αρέσουν και, σε συνδυασμό με τις δικές μου αναφορές, γίνεται μια συζήτηση περί αισθητικής. Είναι σημαντικό να είμαστε είτε κοντά είτε ανοικτοί σε καινούργιες προσλαμβάνουσες, καθώς ένα έργο είναι προϊόν αλληλεπίδρασης και διαλόγου και το ιδανικό είναι το τελικό αποτέλεσμα να αντιπροσωπεύει και τις δύο μεριές εξίσου.

Χρυσοκώνα Μαύρου

«Η Αρχιτεκτονική απαιτεί αφοσίωση»

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΑΝΩΛΕΛΗ

Όταν υπάρχει διχογνωμία, φυσικά δεν θα επιβάλω μια πρόταση, αλλά δεν θα ακολουθήσω και τυφλά οτιδήποτε ζητήσει ο πελάτης, αν θεωρώ ότι υπάρχει καλύτερη λύση. Θα εξηγήσω τους λόγους για τους οποίους δεν συμφωνώ και θα προτείνω αρκετές εναλλακτικές μέχρι να βρεθεί κοινή προσέγγιση, που θα εκφράζει και τους δύο. Σε μια κατοικία θα είμαι πιο δεκτική στις απόψεις του ιδιοκτήτη, καθώς αυτός θα ζει εκεί καθημερινά, αλλά σ' έναν χώρο που υποδέχεται κοινό είναι σημαντικό το αποτέλεσμα να αντικατοπτρίζει και τη φιλοσοφία του γραφείου μου.

Για να γίνει δεκτή μια πολύ πρωτοποριακή πρόταση, απαιτείται ισχυρή τεκμηρίωση από την πλευρά μου και εμπιστοσύνη από τη μεριά του πελάτη.

— **Το Pharaoh, για το οποίο μάλιστα βραβεύτηκες πολύ πρόσφατα στα Βραβεία GRAIL, καθώς και το Ιώδιο είναι δύο εστιατόρια με πολύ ιδιαίτερο και μοναδικό χαρακτήρα και εντελώς διαφορετικά μεταξύ τους. Ποια ήταν η αρχική σου έμπνευση;**
Ο χώρος, και στις δύο περιπτώσεις, έπρεπε να έχει σημείο αναφοράς την «κουζίνα» που στεγάζει και να εκφράζει τους διαφορετικούς ιδιοκτήτες.

Στο Pharaoh το φαγητό μαγειρεύεται στα ξύλα, τα κρασιά είναι φυσικής οινοποίησης και η μουσική είναι αναλογική. Αυτές οι low-tech και ελάχιστα παρεμβατικές διαδικασίες έδωσαν και την κεντρική ιδέα για τη διαμόρφωση του χώρου. Το κέλυφος διατηρήθηκε όσο πιο ατόφιο γινόταν και οι αρχιτεκτονικές παρεμβάσεις έγιναν με όσο το δυνατόν πιο ακατέργαστα υλικά.

Στο Ιώδιο, η γαστρονομική κατεύθυνση εξαρχής ήταν τα ψαρικά. Η κεντρική ιδέα προέκυψε από την ανάμνηση της απόλυτα φρέσκιας ψαριάς των ψαροντουφεκάδων όταν έβγαιναν στη στεριά, και όσων άλλων δίδασκαν τον τρόπο συλλογής και κατανάλωσης οστράκων και αχινών απευθείας από τα βράχια. Τα χρώματα σε αποχρώσεις του λευκού, του μπλε και του καφέ, ένα ξεχωριστό, ακατέργαστο κομμάτι μάρμαρο που μοιάζει με κοραλλιογενή ύφαλο και οι τραχιές υφές είναι αναφορές σ' αυτή την εμπειρία στο όριο της ξηράς και της θάλασσας.



— **Ποια ήταν η αρχιτεκτονική σου «δράση» πριν από το Pharaoh;**
Τα πρώτα χρόνια μετά τις σπουδές μου είχα ασχοληθεί περισσότερο με αρχιτεκτονικούς διαγωνισμούς και μελέτες. Πριν από το Pharaoh, δύο ιδιωτικά έργα που θα ξεχώριζα είναι το C-ravilion, ένας χώρος γραφείου μέσα στη φύση για το Tatoi Club, και το διαμέρισμα του εικαστικού Κωνσταντίνου Κακανιά κοντά στην Κυψέλη, που σύντομα θα δημοσιεύσουμε.

— **Στο παρελθόν έχεις ασχοληθεί με τον σχεδιασμό κοσμημάτων. Πώς προέκυψε κάτι τέτοιο; Συνεχίζεις;**
Όταν επέστρεψα από τη Νέα Υόρκη το 2012, που η κρίση ήταν στο απόγειό της και τα αρχιτεκτονικά έργα λίγα, σκέφτηκα να κάνω ένα παράλληλο δημιουργικό project — μια σειρά από 3D printed κοσμήματα. Ο σχεδιασμός μικροαντικειμένων είναι κι αυτός αρχιτεκτονική σύνθεση, σε μικρότερη κλίμακα.

Είχα τις απαιτούμενες τεχνικές γνώσεις, καθώς στο master μου και στις συνεργασίες μου με γραφεία στο εξωτερικό χρησιμοποιούσαμε αρκετά 3D printing για την κατασκευή μακέτας. Στην Ελλάδα η τεχνική δεν ήταν ακόμα τόσο διαδεδομένη, οπότε ήταν μια καλή ευκαιρία για πειραματισμό

και καινοτομία.

Το εγχείρημα πήγε απρόσμενα καλά, τα κοσμήματα μπόκαν σε εξαιρετικά καταστήματα και πωλητήρια μουσείων και έλαβαν αρκετή δημοσιότητα. Το 3D printing έχει περισσότερο νόημα όταν γίνεται για custom αντικείμενα, οπότε σε δεύτερη φάση το project εμπλουτίστηκε με τον σχεδιασμό στεφάνων γάμου. Το 2016, με ένα pop-up show σε ένα κατάστημα στο Soho της Νέας Υόρκης, κάπως ολοκλήρωσε τον κύκλο του.

— **Η Αθήνα, κυρίως εκτός κέντρου, είναι ένας αρχιτεκτονικός αχταρμάς;**
Η εικόνα της Αθήνας, τόσο εντός κέντρου όσο και εκτός, είναι χαοτική. Είναι αποτέλεσμα άναρχου σχεδιασμού και σε ιδιωτικά κτίρια και στον δημόσιο χώρο, για πολλές δεκαετίες.

Στην Ελλάδα, ο Νόμος επιτρέπει την κατασκευή κτιρίων και την έκδοση πολεοδομικών αδειών χωρίς τη συμμετοχή αρχιτέκτονα, άρα δεν διασφαλίζει σωστές συνθετικές αρχές. Επιπλέον, παρόλο που διεξάγονται αρχιτεκτονικοί διαγωνισμοί για τον σχεδιασμό του δημόσιου χώρου και τα δημόσια κτίρια, δεν υλοποιούνται πάντα τα πρώτα βραβεία.

Κάθε κτίριο, ανεξάρτητα από τα υλικά και τα χαρακτηριστι-

ντρο της Αθήνας έχουν μετατραπεί σε πεδίο real estate με κύρια χρήση τον τουρισμό. Η μόνιμη κατοίκηση στοιχίζει πολύ και η προσωρινή διαμονή σε μεγάλη έκταση δημιουργεί ζώνες εστίασης, άρα και αυξημένο θόρυβο.

— **Ας υποθέσουμε πως όσοι εργάζεστε στον χώρο σου μπορούσατε να συνεννοηθείτε ώστε να προστατευτούν κάποια στοιχεία της Αθήνας. Ποιο στοιχείο θα πρότεινες να μείνει απαράλλακτο ή ακόμα και να τονιστεί και ποιο να εκλείψει τελείως;**
Καταρχάς θα πρότεινα να διασφαλιστεί ότι η Αθήνα δεν θα χάσει τη σύνδεσή της με το παρελθόν της. Μέσα στον πολεοδομικό ιστό υπάρχουν κτίρια που πρέπει να χαρτογραφηθούν στο σύνολό τους και να δοθούν οικονομικά κίνητρα για να αποκατασταθούν. Πέρα από τα προφανή, αρχαία και νεοκλασικά κτίρια, μέσα σε αυτή τη «θάλασσα του μπετόν», όπως την έχει αποκαλέσει ο Δημήτρης Φιλιππίδης, υπάρχουν εξαιρετικά παραδείγματα του προηγούμενου αιώνα, σχεδιασμένα από σημαντικούς Έλληνες αρχιτέκτονες, που αποτελούν αδιάσπαστο κομμάτι της ιστορίας της πόλης.

Σε επίπεδο βιοκλιματικής προσέγγισης είναι σημαντικό να προστατευτεί και να αναδειχθεί το αστικό πράσινο με σωστό σχεδιασμό, που να ανταποκρίνεται στο κλίμα και τα αποθέματα νερού της Αθήνας. Η φύτευση στα βατά δώμα-



τα, τα ρετιρέ και τα μπαλκόνια των κτιρίων θα βοηθούσε στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης που διανύουμε και κάθε χρόνο βιώνουμε όλο και χειρότερα. Μακάρι να μπορούσαμε να εξαλείψουμε τις αυθαίρετες κατασκευές και να ενθαρρύνουμε τη χρήση μορφών και υλικών που είναι σε αρμονία με τον τόπο, το κλίμα και την ιστορία της Αθήνας.

— **Ποια είναι τα αγαπημένα σου υλικά;**
Προτιμώ τα φυσικά υλικά γενικά. Τα ακανόνιστα μοτίβα τους δίνουν ζωντάνια στον χώρο. Επίσης λατρεύω το μπετόν, με οποιαδήποτε σύσταση και σε οποιαδήποτε μορφή του. Αποφεύγω το πλαστικό και τα υλικά που έρχονται από μακριά, για λόγους βιωσιμότητας. Τα τοπικά υλικά, πέρα από το ενεργειακό αποτύπωμα ενός έργου, πάντα το συνδέουν πιο ισχυρά με το περιβάλλον του.

— **Ποιες είναι οι κορυφαίες επιθυμίες σου για το επαγγελματικό σου μέλλον;**
Θα ήθελα στο μέλλον να ασχοληθώ περισσότερο με χώρους τέχνης και πολιτισμού. Κορυφαία επιθυμία μου είναι να σχεδιάσω ένα μουσείο, Σύγχρονης Τέχνης κατά προτίμηση. **A**

Μακάρι να μπορούσαμε να εξαλείψουμε τις αυθαίρετες κατασκευές και να ενθαρρύνουμε τη χρήση μορφών και υλικών που είναι σε αρμονία με τον τόπο, το κλίμα και την ιστορία της Αθήνας

**Αριστερά: λεπτομέρεια από το Ιώδιο
Δεξιά: το Pharaoh**



Εχετε βαρεθεί τις καλοχτενισμένες ξεναγήσεις και τις βαθυστόχαστες θεωρίες που σας κοιτούν από ψηλά; Ο Γιώργος Τζινούδης ανοίγει, για δεύτερη χρονιά, τις πόρτες του εργαστηρίου του στο Κουκάκι, προσκαλώντας μας σε μια εμπειρία πιο άμεση και πιπεράτη από το κλασικό «εκθέτω-θαυμάζετε-φεύγετε». Πέρσι, γύρω στα 350 άτομα τρύπωσαν για να χαζέψουν τα έργα του εν τη γενέσει τους. Κάποιοι έμειναν για το κρασί, άλλοι για τις κουβέντες, σχεδόν όλοι όμως αποκόμισαν μια διαφορετική εμπειρία, πιο άμεση, πιο ασυνήθιστη και ίσως πιο αυθεντική.

Σε αυτό το Open Studio —το οποίο, μεταξύ μας, νομίζω το έχει οργανώσει έτσι, κυρίως, επειδή γουστάρει να δει ποιος θα σκάσει μύτη— θα περιπλανηθείτε ανάμεσα σε πίνακες που ακόμα στάζουν χρώμα, πινέλα που αχνομυρίζουν τερεβινθίνη, σωρούς από κόλλες και καμβάδες, και θα συναντήσετε έναν δημιουργό που δεσμεύεται να μη σας βομβαρδίσει με ακαδημαϊκές ατάκες. Θα δείτε τα έργα σε εξέλιξη, θα ρίξετε κλεφτές ματιές στα καλά κρυμμένα σκίτσα, που συνήθως μένουν θαμμένα στα συρτάρια, και, αν είστε τυχεροί, μπορεί να πιείτε μαζί του ένα ποτήρι από εκείνο το εξαιρετικό κρασί που χορηγεί το Κτήμα Γεροβασιλείου ή να απολαύσετε κάποιο κοκτέιλ με METAXA, που για την παρασκευή του θα φροντίσουν οι έμπειροι bartenders της ομώνυμης εταιρείας. Γιατί η επαφή με την τέχνη δεν περνά μόνο μέσα από καμβάδες κρεμασμένους σε τοίχους και εικαστικές θεωρίες, αλλά μπορεί να πραγματοποιηθεί με αφορμή τις εικόνες μέσα από χαλαρές συζητήσεις, που πλαισιώνονται από τα αρώματα και το έφορο κλίμα μιας βραδιάς με φίλους.

Και μη φοβάστε, δεν θα βρείτε τα γνωστά σε όλους μας επιμελητικά σημειώματα με τα δυσνόητα κείμενα. Ο Τζινούδης προτιμά τον λιτό λόγο, το περιούσιο περπάτημα των γατιών και τις κοφτές, γεμάτες μουσική τρίπλες του Κάιρί'Ιρβινγκ. Γεννήθηκε στην Κατερίνη, σπούδασε Καλές Τέχνες σε Ιωάννινα, Μαδρίτη και Νέα Υόρκη, έγινε υπότροφος Fulbright, και έκτοτε περιπλανιέται ανά τον κόσμο, αναζητώντας ιδανικά μέρη για να στήνει φωτεινές ταμπέλες στη μέση της Κόλασης (όπως αναφέρεται στο βιογραφικό του).

Το Σάββατο 5 (18:00-00:00) και την Κυριακή 6 Απριλίου (16:00-22:00), στην Τούσα Μπότοαρν 18, εσείς και τα κατοικίδια σας είστε ευπρόσδεκτοι. Το στούντιο του Γιώργου Τζινούδη δεν είναι μουσείο, ούτε γκαλερί. Ο δημιουργός θα είναι εκεί για να σας ξεναγήσει, να σας προσφέρει ένα ποτήρι κρασί και, κυρίως, για να σας δείξει πόσο πιο ανθρώπινη μπορεί να γίνει η επαφή με την τέχνη. Περάστε, δείτε, συζητήστε. Και φύγετε με την αίσθηση πως ήσασταν —έστω για λίγο— μέρος ενός αυθεντικού, τολμηρού και αφοπλιστικά ποπ κόσμου. **A**

Open Studio στο The Shot Space του Γιώργου Τζινούδη

Μια απόδραση από τις προβλέψιμες γκαλερί
Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

SOUL / BODY / MIND

HEALTH
VOICE

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΓΕΙΑΣ 7.4.2025

Υγιείς αφετηρίες ελπιδοφόρο μέλλον

Ο φετινός εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας σηματοδοτεί την έναρξη ετήσιας εκστρατείας ενημέρωσης για την υγεία των μητέρων και των νεογνών, με στόχο τη μείωση της μητρικής και βρεφικής θνησιμότητας και την προώθηση της μακροπρόθεσμης υγείας και ευημερίας των γυναικών. Παράλληλα, ο ΠΟΥ επισημαίνει την ανάγκη να αντιμετωπιστούν τα πολλά και αυξανόμενα προβλήματα που επηρεάζουν την υγεία των μητέρων και των νεογνών. Δυστυχώς λοιμώξεις όπως η ιλαρά και ο κοκκύτης παρουσιάζουν έξαρση, καθώς η παραπληροφόρηση, μεταξύ άλλων, έχει οδηγήσει στη μείωση της εμβολιαστικής κά-

λυψης, με αποτέλεσμα να χάνονται ζωές.

Μοιραία αποτελέσματα έχει συχνά και η προσφυγή σε εναλλακτικές θεραπείες, με παράλληλη εγκατάλειψη της φαρμακευτικής αγωγής. Η υιοθέτηση αμφιλεγόμενων έως και επικίνδυνων πρακτικών –όπως κλύσματα καφέ!– αλλά και η κατανάλωση προϊόντων ως θεραπευτικών χωρίς επιστημονική τεκμηρίωση πρέπει να αποφεύγονται.

Προσοχή στην υγεία μας, λοιπόν, και μην ξεχνάμε πως κάθε άνοιξη, με βροχή ή με ήλιο, είναι πάντα μια αφετηρία ελπίδας.



Πρόληψη Εθνική στρατηγική, προσωπικό στοίχημα

η **Ειρήνη Αγαπηδάκη**, αναπληρώτρια υπουργός Υγείας, γράφει στην **ATHENS VOICE**

Το μήνυμα με το παραπεμπτικό των προληπτικών εξετάσεων που λαμβάνουμε στο κινητό μας μπορεί να μας σώσει τη ζωή. Γι' αυτούς που λαμβάνουν αυτό το μήνυμα ίσως είναι άλλη μια ειδοποίηση μέσα στην ημέρα τους: για μένα, όμως, αυτός ο ήχος συμβολίζει μια μικρή νίκη. Κάθε παραπεμπτικό που στέλνουμε μέσω του προγράμματος «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» είναι η δέσμευση που έχουμε αναλάβει έναντι κάθε πολίτη ότι η υγεία του μετράει για όλους μας. Είναι ένα χτύπημα στην πόρτα του, που λέει: «Είμαστε εδώ, φροντίζουμε για σένα πριν το χρειαστείς».

Όταν ανέλαβα καθήκοντα ως Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, έβαλα ένα προσωπικό στοίχημα: να φέρω την πρόληψη στο επίκεντρο της δημόσιας υγείας. Γνώριζα από τον ακαδημαϊκό χώρο, στον οποίο υπηρετούσα επί έτη, ότι στη χώρα μας η οργανωμένη πρόληψη απουσιάζει, ότι επενδύουμε πολλά στη θεραπεία, αλλά όχι στην υγεία. Ως αποτέλεσμα, είχαμε πολλούς πρόωρους θανάτους, πολλές ζωές χάνονταν σιωπηλά επειδή μια εξέταση δεν έγινε ποτέ. Πρόκειται για εξετάσεις που παρέχονται δωρεάν σε όλους τους δικαιούχους, ασφαλισμένους και ανασφάλιστους, και γίνονται σε δημόσια και ιδιωτικά κέντρα σε όλη τη χώρα.

Η περαιτέρω παραμέληση των βασικών θεμάτων της υγείας μας λόγω της πανδημίας ήταν ο καταλύτης. Γι' αυτό, πριν καλά καλά τελειώσει επίσημα η πανδημία covid-19, ξεκινήσαμε με το πρώτο οργανωμένο εθνικό πρόγραμμα πρόληψης του καρκίνου του μαστού «Φώφη Γεννηματά», τιμώντας τη μνήμη μιας γυναίκας που αποτέλεσε σύμβολο δύναμης και φροντίδας. Στην πράξη, το πρόγραμμα αυτό σημαίνει ότι πάνω από 2.2 εκατομμύρια γυναίκες στη χώρα μας αποκτούν πρόσβαση σε δωρεάν ψηφιακή μαστογραφία, σε υπερηχογράφημα μαστών, εφόσον χρειαστεί, και δωρεάν επίσκεψη σε γιατρό. Δεν είναι απλώς μια θεωρητική παροχή: είναι μια ολόκληρη αγκαλιά της πολιτείας προς αυτές τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα μιλούν από μόνα τους: μέχρι τώρα έχουν πραγματοποιηθεί πάνω από 680.000 μαστογραφίες και έχουν εντοπιστεί έγκαιρα με ευρήματα πάνω από 40.000 γυναίκες. Η πρόληψη δεν είναι απλώς αριθμοί. Κάθε αριθμός αντιπροσωπεύει τη μοναδική περίπτωση ενός ανθρώπου, τη δική του προσωπική ιστορία.

Με την ίδια αποφασιστικότητα, υλοποιήσαμε, παράλληλα με το πρόγραμμα κατά του καρκίνου του μαστού, και τα υπόλοιπα προγράμματα πρόληψης: για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, τον καρκίνο του παχέος εντέρου, τα καρδιαγγειακά, θεμελιώνοντας το πρώτο οργανωμένο σύστημα πρόληψης στη χώρα μας. Εστιάσαμε σε αυτά τα τέσσερα χρόνια νοσήματα γιατί αυτά αποτελούν τις βασικές απειλές για την υγεία και τη ζωή στη χώρα μας.

Το πρόγραμμα πρόληψης κατά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας αφορά 2,5 εκατομμύρια γυναίκες 21-65 ετών. Σε αυτές προσφέρουμε δωρεάν εξετάσεις, όπως η γυναικολογική εξέταση, αλλά και

τα τεστ PAP και HPV-DNA, ενώ, αν χρειαστεί, παρέχεται δωρεάν και η κολονοσκόπηση και η βιοψία. Ακολουθήσε ακόμα ένα μεγάλο βήμα: δωρεάν έλεγχος για τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Για πρώτη φορά, πάνω από 3.2 εκατομμύρια άντρες και γυναίκες ηλικίας 50-65 ετών έχουν τη δυνατότητα να λάβουν εντελώς δωρεάν το ειδικό self-test από τα συνεργαζόμενα φαρμακεία σε όλη τη χώρα και βέβαια να κάνουν δωρεάν κολονοσκόπηση, ενώ παράλληλα να διενεργηθεί και δωρεάν βιοψία και αφαίρεση πολυπόδων όπου ενδείκνυται και σύμφωνα πάντα με τις επιστημονικές οδηγίες της αρμόδιας επιτροπής ειδικών. Παράλληλα, το τέταρτο πρόγραμμα που ξεκινήσαμε πρόσφατα αφορά την πρόληψη και αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων και παρέχει τρία διαφορετικά σετ δωρεάν εξετάσεων: ξεκινάμε με αιματολογικές εξετάσεις, οι οποίες, εκτός από τα επίπεδα λιπιδίων του αίματος, ανιχνεύουν και το κατά πόσο έχουμε αυτό που λέμε στην καθομιλουμένη «κληρονομική χοληστερόλη». Στη συνέχεια αξιολογούνται τα αποτελέσματα από τον γιατρό κι αν έχουμε υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο, που σημαίνει αυξημένη πιθανότητα να εκδηλώσουμε κάποιο καρδιαγγειακό συμβάν τα επόμενα δέκα χρόνια, τότε προχωράμε σε περαιτέρω καρδιολογικό έλεγχο με ένα επιπλέον σετ εξετάσεων. Αν εντοπιστεί και εκεί κάτι που χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση, πάμε στο τρίτο σετ, που περιλαμβάνει μια ειδική εξέταση που εντοπίζει το αν έχουμε ισχαιμία (stress echo-contrast echo ή σπινθηρογράφημα). Με αυτό τον τρόπο γνωρίζουμε ότι για κάθε 1 εκατομμύριο πολιτών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα γλιτώνουμε 20.000 θανάτους, εγκεφαλικά και εμφράγματα.

Πριν από λίγο καιρό γνώρισα μια γυναίκα, μητέρα δύο παιδιών, που ήρθε να μου πει ευχαριστώ. Είχε λάβει το SMS, έκλεισε ραντε-

||

Η πρόληψη είναι το κλειδί για να κερδίζουμε υγεία, όχι απλώς για να αποφύγουμε την ασθένεια. Βήμα βήμα, υφαινούμε ένα δίχτυ προστασίας που θα καλύπτει όλο και περισσότερους συμπολίτες μας.

||

βού για μαστογραφία χωρίς να παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα, και οι γιατροί εντόπισαν έναν μικρό όγκο σε αρχικό στάδιο. «Τώρα θα δω τα παιδιά μου να μεγαλώνουν», μου είπε με δάκρυα χαράς. Σε τέτοιες στιγμές αντιλαμβάνομαι με δέος πόσο βαθιά και ανθρώπινη είναι η έννοια της δημόσιας υγείας. Δεν πρόκειται για αριθμούς σε μια αναφορά, αλλά για τη ζωή της Μαρίας, της Ελένης, του Κώστα, του Δημήτρη, της κάθε γυναίκας και άντρα, που μπορούν να συνεχίσουν την καθημερινότητά τους, να γιορτάζουν γενέθλια, να ονειρεύονται το μέλλον. Αυτή η ανθρώπινη πλευρά είναι που μου δίνει δύναμη να συνεχίσω με ακόμα μεγαλύτερο πάθος και αποφασιστικότητα.

Η επιτυχία του προγράμματος «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» μάς έμαθε κάτι πολύ σημαντικό: οι πολίτες αγκαλιάζουν την πρόληψη όταν τους δοθεί η ευκαιρία και η κατάλληλη ενημέρωση. Από την αρχή του προγράμματος έως σήμερα έχουν σωθεί πάνω από 50.000 συνάνθρωποί μας σε ολόκληρη τη χώρα. Θέλω λοιπόν να ζητήσω από κάθε γυναίκα και κάθε άντρα που θα λάβει αυτό το μήνυμα να μην το αγνοήσει. Να εκμεταλλευτεί αυτή τη δυνατότητα και να κάνει τις δωρεάν εξετάσεις. Συχνά, στην καθημερινότητά μας, προσπερνάμε τέτοιες προτροπές, όμως αυτή η μία ώρα που θα διαθέσουμε για να κάνουμε τις εξετάσεις θα μας χαρίσει παραπάνω χρόνια ζωής. Η πρόληψη είναι το κλειδί για να κερδίζουμε υγεία, όχι απλώς για να αποφύγουμε την ασθένεια. Βήμα βήμα, υφαινούμε ένα δίχτυ προστασίας που θα καλύπτει όλο και περισσότερους συμπολίτες μας. Γιατί αυτό σημαίνει πολιτική για μένα: να μπορείς να φροντίζεις τους ανθρώπους. Δεν γεννιόμαστε έχοντας αυτόματα την ικανότητα να φροντίζουμε, να αγαπάμε τον εαυτό μας – είναι κάτι που το μαθαίνουμε. Και αυτό ακριβώς θεωρώ ότι αξίζει σε καθεμιά και καθέναν μας: να μπορεί να γνωρίσει, να αγαπήσει, να φροντίσει τον εαυτό του. Τα εργαλεία της πρόληψης είναι αυτά που έλειπαν. Τώρα επιτέλους είναι διαθέσιμα και μπορούμε χωρίς κόστος, χωρίς ταλαιπωρία να δώσουμε στο σώμα μας τη φροντίδα που χρειάζεται, ώστε να μειώσουμε τις πιθανότητες να υποφέρουμε και εμείς και οι αγαπημένοι μας από κάτι που θα μπορούσαμε να είχαμε προλάβει ή αποφύγει.

Η πρόληψη δεν αποτελεί για την κυβέρνηση μία ακόμα πολιτική, αλλά την πιο ειλικρινή ίσως έκφραση της αφοσίωσής μας στη διαφύλαξη της ανθρώπινης ζωής. Είναι ένα εθνικό σχέδιο το οποίο δίνει σάρκα και οστά στο όραμα του πρωθυπουργού για λιγότερες ανισότητες και καλύτερη υγεία για όλους και στο οποίο, βέβαια, έχω αφιερώσει τις δυνάμεις μου. Η αλλαγή δεν είναι μια αυτόματη διαδικασία. Κάθε μέρα όμως που ένας πολίτης λαμβάνει το παραπεμπτικό με SMS και κάνει τις προληπτικές του εξετάσεις, κάτι αλλάζει. Κάθε άνθρωπος είναι ένας ολόκληρος, μοναδικός και ανεπανάληπτος κόσμος. Και κάθε ζωή που σώζεται αλλάζει τον κόσμο μας. ●

ΕΘΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ

Μέσω της ιστοσελίδας proliptikes.gov.gr, κάθε πολίτης μπορεί να βρει το πλησιέστερο συνεργαζόμενο διαγνωστικό κέντρο και να πραγματοποιήσει δωρεάν τις απαραίτητες εξετάσεις. Η υγεία δεν περιμένει. Μια απλή εξέταση σήμερα μπορεί να σώσει τη ζωή μας αύριο. Ας αξιοποιήσουμε αυτή τη δυνατότητα που μας δίνεται. Μην αγνοήσετε το SMS: Ενημερωθείτε, εξεταστείτε, προλάβετε.

One Health Ενιαία Υγεία.

Άνθρωποι, ζώα και περιβάλλον είμαστε ένα!



Η **MSD**, έχοντας μια μακρόχρονη πορεία και εκτεταμένη εμπειρία στον τομέα της υγείας των ανθρώπων και των ζώων και τηρώντας, παράλληλα, τη δέσμευσή της για την προστασία του περιβάλλοντος, αποτελεί έναν από τους βασικούς πρωταγωνιστές στην εφαρμογή της «**Ενιαίας Υγείας**» ή αλλιώς «**One Health**». Η «Ενιαία Υγεία» αποτελεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση προκλήσεων υγείας στους ανθρώπους, τα ζώα και το περιβάλλον, προς όφελος όλων.

Η **MSD** εστιάζει στην «Ενιαία Υγεία - One Health» με στόχο να ανακαλύψει και να αναπτύξει λύσεις για τις υπάρχουσες αλλά και αναδυόμενες ασθένειες σε ζώα και ανθρώπους.



Νεκτάριος Ταβερναράκης

Το μυστήριο της Γήρανσης

Ο Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, ένας από τους πιο δραστήριους Έλληνες επιστήμονες και ερευνητές διεθνώς, μας μιλάει για τα νέα δεδομένα στην έρευνα για τη γήρανση

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Τις τελευταίες δεκαετίες, με την τεράστια πρόοδο στη βιοϊατρική και τη βιοτεχνολογία, έχουν γίνει πολύ σημαντικά βήματα στην έρευνα για την κατανόηση του φαινομένου της γήρανσης. Τι προσπαθεί να απαντήσει η επιστήμη και ποια ερωτήματα έχουμε καταφέρει να κατανοήσουμε; Ο Νεκτάριος Ταβερναράκης, Καθηγητής Μοριακής Βιολογίας Συστημάτων στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης και Διευθυντής Ερευνών στο Ινστιτούτο Μοριακής Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας του Ιδρύματος Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ), ηγείται του Εργαστηρίου Νευρογενετικής και Γήρανσης. Έχει διατελέσει Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του ΙΤΕ, Πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Καινοτομίας και Τεχνολογίας (EIT) και Αντιπρόεδρος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Έρευνας (ERC).

Το ΙΤΕ είναι αυτή τη στιγμή το μεγαλύτερο ερευνητικό κέντρο της Ελλάδας, με διεθνή αναγνώριση, υπερσύγχρονες υποδομές και προσωπικό υψηλών δεξιοτήτων, ενώ το εργαστήριο του κ. Ταβερναράκη έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση των μηχανισμών της Γήρανσης, της Νέκρωσης, του Νευροεκφυλισμού, καθώς, της Μνήμης και Μάθησης, έχοντας αποσπάσει εξαιρετικά ανταγωνιστικές χρηματοδοτήσεις. Ο ίδιος ο καθηγητής έχει βραβευτεί με σημαντικές διακρίσεις και θεωρείται ένας από τους πιο δραστήριους Έλληνες ερευνητές, έχοντας δημοσιεύσει περισσότερες από 270 επιστημονικές εργασίες, με περισσότερες από 81.000 αναφορές στο ερευνητικό του έργο, ενώ μελέτες του έχουν δημοσιευτεί σε κορυφαία διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Ως άνθρωπος είναι προσηνής και έχει το χάρισμα να μιλάει με απλά λόγια για σύνθετα επιστημονικά ζητήματα, θεωρώντας σημαντική τη διάχυση της επιστημονικής γνώσης σε ένα ευρύτερο κοινό. Μιλήσαμε μαζί του για να μας εξηγήσει το μυστήριο της Γήρανσης, αλλά και για ποιους λόγους μπορούμε να είμαστε αισιόδοξοι.

— **Κ. Ταβερναράκη, όταν λέτε ότι ερευνάτε τους μηχανισμούς της Γήρανσης, τι καταλαβαίνει κάποιος; Και ποια είναι τα βασικά ερωτήματα της έρευνας;**

Εκείνο το οποίο ίσως καμιά φορά παρεξηγείται είναι το να νομίζουμε ότι η έρευνα για τη γήρανση σκοπό έχει να μας κάνει να ζήσουμε πολύ περισσότερο ή και αιώνια. Στην πραγματικότητα, αυτό που προσπαθούμε είναι να συμβάλλουμε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε μεγαλύτερες ηλικίες. Γιατί, όπως γνωρίζουμε, πάρα πολλές ασθένειες συνδέονται άμεσα με τη γήρανση. Συνεπώς, ένας από τους πρωταρχικούς στόχους της έρευνας είναι να μπορέσουμε να έχουμε γήρανση ελεύθερη από παθολογικές καταστάσεις, και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής σε μεγάλες ηλικίες.

Για παράδειγμα, μπορεί να έχουμε τα γονίδια που είναι υπεύθυνα για τη νόσο Πάρκινσον, αλλά αυτή αρχίζει να εκδηλώνεται μετά τα 65 με 70 έτη. Γιατί συμβαίνει αυτό; Τι προκαλεί την αύξηση της συχνότητας αυτών των ασθενειών καθώς γερνάμε; Και ένα δεύτερο ερώτημα, στην καρδιά του φαινομένου της γήρανσης, είναι γιατί γερνούν οι έμβιοι οργανισμοί; Ποιοι μοριακοί και κυτταρικοί μηχανισμοί είναι υπεύθυνοι για τη γήρανση κι αν μπορούμε να επεμβούμε ώστε να την τροποποιήσουμε.

— **Μπορείτε να μας εξηγήσετε με απλά λόγια τι συμβαίνει στο σώμα μας, όταν γερνάμε;** Βεβαίως. Τα κύτταρά μας, καθώς περνάει ο χρόνος, συσσωρεύουν βλάβες. Από τη μία έχουμε τους εξωγενείς παράγοντες. Ο σημαντικότερος παράγοντας γήρανσης του δέρματος είναι η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου, αυτό που ονο-

μάζουμε φωτογήρανση, που τι είναι; Βλάβες στο DNA των κυττάρων του δέρματος. Άλλοι εξωγενείς παράγοντες μπορεί να είναι οι τοξίνες στην τροφή, ο αέρας που αναπνέουμε, οι χημικές ουσίες στο νερό...

Υπάρχουν όμως και οι ενδογενείς παράγοντες, που οφείλονται στη τη λειτουργία των κυττάρων. Γιατί τα κύτταρά μας παράγουν τα λεγόμενα παραπροϊόντα του μεταβολισμού, όπως οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου, οι οποίες παράγονται στα μιτοχόνδρια των κυττάρων, που είναι ουσιαστικά τα εργοστάσια παραγωγής ενέργειας των κυττάρων. Οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου είναι εξαιρετικά επιβλαβείς και μπορούν να προκαλέσουν βλάβες σε πρωτεΐνες στο DNA των κυττάρων.

— **Κάπως έτσι, καθώς μεγαλώνουμε, τα κύτταρά μας συσσωρεύουν βλάβες;**

Ουσιαστικά αυτό είναι η γήρανση. Με το πέρασμα του χρόνου οι βλάβες αυτές επεκτείνονται στους ιστούς μας, οι οποίοι αποτελούνται από κύτταρα, και στα όργανα του σώματός μας, στο σκελετό, στην καρδιά... οδηγώντας σταδιακά σε δυσλειτουργία αυτών των οργάνων. Ή στο να ρυτιδώσει για παράδειγμα το δέρμα μας, ή να καταστραφούν νευρικά κύτταρα στον εγκέφαλό μας – γιατί και οι νευροεκφυλιστικές καταστάσεις προκαλούνται από συσσωρευση βλαβών στα κύτταρα.

— **Από τις βλάβες που οφείλονται σε εξωγενείς παράγοντες, μπορούμε να προστατευτούμε – να μην καταναλώνουμε τοξικά τρόφιμα, να προσέχουμε την ηλιακή ακτινοβολία...** Φυσικά! Δεν μπορούμε όμως να προστατευτούμε

είναι οι βλάβες που οφείλονται στη λειτουργία των κυττάρων. Για αυτό και δεν μπορούμε να προστατευτούμε εξ ολοκλήρου από τη συσσωρευση βλαβών, μπορούμε μόνο να την επιβραδύνουμε.

Αλλά ποιο είναι το ενδιαφέρον; Αυτή η συσσωρευση βλαβών δεν σημαίνει ότι υποχρεωτικά θα οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις. Γιατί τα κύτταρα μας έχουν ειδικούς μοριακούς μηχανισμούς άμυνας, που μπορούν να επιδιορθώσουν τις βλάβες αυτές. Αν μια πρωτεΐνη καταστραφεί, μπορούν να την αντικαταστήσουν με μια λειτουργική πρωτεΐνη, ή αν το DNA υποστεί βλάβες μπορεί να επιδιορθωθεί. Αυτοί οι μηχανισμοί, όμως, εξασθενούν με το πέρασμα του χρόνου, οπότε στα γερασμένα κύτταρα δεν προλαβαίνουν να επιδιορθώνονται όλες οι βλάβες και αρχίζουν να συσσωρεύονται.

Τι μάθημα, όμως, πήραμε κάνοντας έρευνα; Ότι ναι μεν η γήρανση οφείλεται σε συσσωρευση βλαβών, αν μπορούσαμε όμως αυτούς τους μηχανισμούς άμυνας των κυττάρων να τους ενισχύσουμε, θα μπορούσαμε ενδεχομένως να ζήσουμε και περισσότερο, και μάλιστα με καλύτερη ποιότητα ζωής, χωρίς ασθένειες. Αυτό δεν είναι επιστημονική φαντασία. Πλέον, μπορούμε να τροποποιούμε τη γήρανση σε οργανισμούς στο εργαστήριο, ενισχύοντας τους μοριακούς μηχανισμούς που επιδιορθώνουν βλάβες στα κύτταρα, το κάνουμε ήδη σε ποντίκια, δροσόφιλα και νηματώδεις οργανισμούς.

— **Εύλογα θα ρωτήσουμε, αν αντίστοιχες παρεμβάσεις μπορεί να γίνουν και στον άνθρωπο. Υπάρχουν κλινικές δοκιμές σε σχέση με τη γήρανση;**

Αυτή είναι η επόμενη σκέψη. Έχουμε κατανοήσει σε πολύ μεγάλο βαθμό τη γήρανση ως βιολογικό φαινόμενο σε άλλους οργανισμούς στο εργαστήριο, αλλά είμαστε ακόμα μακριά από το να μπορούμε να κάνουμε αντίστοιχες παρεμβάσεις και στον άνθρωπο, καθώς πρόκειται για ένα πολύ πιο πολύπλοκο οργανισμό, αλλά και για λόγους βιοηθικής.

Αν αυτό συμβεί κάποια μέρα, θα είναι μέσω φαρμακολογικών παρεμβάσεων, δηλαδή ουσιών που θα μπορούν να τροποποιήσουν τους μηχανισμούς άμυνας των κυττάρων.

Στην Αμερική είναι σε εξέλιξη κλινικές δοκιμές με μια ουσία που λέγεται *μετφορμίνη*, η οποία βρέθηκε ότι επεκτείνει τη διάρκεια ζωής σε πειραματόζωα. Είναι ένα φάρμακο που χορηγείται σε περιπτώσεις ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, αυτό που ονομάζουμε ζάχαρο. Μια ουσία, δηλαδή, που έχει ήδη εγκριθεί για μια άλλη παθολογική κατάσταση, τώρα δοκιμάζεται στην ανθρώπινη γήρανση. Είναι νωρίς για να εξαχθούν συμπεράσματα, αλλά θεωρώ ότι στο μέλλον θα υπάρξουν κι άλλες τέτοιες κλινικές μελέτες.

— **Γιατί η γήρανση βρίσκεται στην αιχμή της έρευνας και επενδύονται τόσα χρήματα και επιστημονικό δυναμικό παγκοσμίως;**

Πέρα από την ίδια την επιστημονική πρόοδο, υπάρχουν πολύ σημαντικά κίνητρα που σχετίζονται και με την κοινωνία. Όπως γνωρίζουμε, ο ανθρώπινος πληθυσμός γερνάει. Ειδικά στην Ελλάδα, το δημογραφικό πρόβλημα είναι πολύ σοβαρό. Έχουμε γερασμένο πληθυσμό, όπως και σε όλες τις κοινωνίες της Δύσης – οι άνω των 85 ετών είναι το ταχύτερα αυξανόμενο κομμάτι. Ουσιαστικά, θα έχουμε έναν πληθυσμό που θα αποτελείται κυρίως από ηλικιωμένους ανθρώπους, κάτι που έχει συνέπειες για ολόκληρη την κοινωνία, επειδή η γήρανση συνδέεται με



II
Ένα εργαστήριο στην Ελλάδα, ουσιαστικά, ανταγωνίζεται άλλα εργαστήρια στην Αμερική, την Ευρώπη, την Κίνα... Για να παραμείνει ανταγωνιστικό θα πρέπει να παράγει νέα γνώση – και είμαστε περήφανοι για τη γνώση που παράγουν οι ερευνητές μας!
II

πολλές παθολογικές καταστάσεις. Για αυτό και ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ, και γενικότερα οι άνοιες, παλιότερα ήταν σπάνιες – για να εκδηλωθούν, έπρεπε οι άνθρωποι να περάσουν τα 65-70 χρόνια.

Υπολογίζεται ότι τις επόμενες δεκαετίες, σε παγκόσμιο επίπεδο, οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ θα ξεπεράσουν τα 110-120 εκατομμύρια. Αν υπολογίσουμε όλες τις νευροεκφυλιστικές νόσους που οδηγούν σε άνοια, αυτή τη στιγμή, παγκοσμίως, υπάρχουν περισσότεροι από 130 εκ. ασθενείς – μια πανδημία πολύ μεγάλων διαστάσεων. Και δεν υπάρχουν εμβόλια, όπως στον κορωνοϊό, μιλάμε για ανίατες, χρόνιες ασθένειες. Ένας ασθενής με Αλτσχάιμερ μπορεί να ζήσει 10 και 15 χρόνια, φανταστείτε την επιβάρυνση για το σύστημα υγείας, τους συγγενείς, τους φροντιστές, το κοινωνικό σύνολο γενικότερα.

— Ζούμε περισσότερο, επειδή καταφέρνουμε να αποτρέπουμε τους πρόωρους θανάτους...

Η αύξηση του προσδόκιμου της ανθρώπινης ζωής οφείλεται στη βελτίωση των συνθηκών ζωής συνολικά και κυρίως στην καλύτερη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, στο ότι υπάρχουν φάρμακα πλέον με τα οποία αντι-

μετωπίζουμε ασθένειες που σε άλλες εποχές θα ήταν μοιραίες. Επίσης, με τα εμβόλια και τα αντιβιοτικά, έχουμε καταφέρει να νικήσουμε μολυσματικές ασθένειες.

Να πούμε, βέβαια, ότι πλέον παρατηρούμε μια αντιστροφή του φαινομένου της αύξησης του προσδόκιμου ζωής, η οποία οφείλεται κυρίως στην περιβαλλοντική επιβάρυνση, στο ότι δηλαδή πλέον ζούμε σε έναν κόσμο λιγότερο καθαρό από ό,τι αυτός των γονιών ή των παππούδων μας. Η τροφή, το νερό, ο αέρας που αναπνέουμε δεν είναι το ίδιο καθαρά, κι αυτό, σε συνδυασμό με τον σύγχρονο τρόπο ζωής, έχει συνέπεια σε περιοχές της Ευρώπης και της Αμερικής το προσδόκιμο ζωής να υποχωρεί, καθώς οι εξωγενείς παράγοντες που προκαλούν βλάβες στα κύτταρά μας αυξάνονται συνεχώς.

Που σημαίνει ότι εκδηλώνονται πλέον ασθένειες, όπως καρκίνοι, σε νεότερες ηλικίες, αυτό μας λέτε;

Ακριβώς. Εδώ στην Κρήτη, για παράδειγμα, έχουμε παρατηρήσει πολύ μεγάλη αύξηση της συχνότητας του καρκίνου σε περιοχές όπου γίνονται καλλιέργειες με χρήση φυτοφαρμάκων, κάποια από τα οποία είναι εξαιρετικά τοξικά και καρκινογόνα, οπότε έχουμε μειωμένο προσδόκιμο ζωής τελικά.

— Η γενιά των γονιών μας μεγάλωσε σε ένα πολύ πιο καθαρό περιβάλλον, είχαν λιγότερο στρες, αλλά κι αυτοί εμφάνιζαν ασθένειες από μια ηλικία και μετά. Το πιο επιβλαυντικό ίσως ήταν το φαγητό, αν έτρωγαν πολύ;

Αυτός είναι ένας από τους λόγους. Αλλά το περιβάλλον είναι η μία παράμετρος που επηρεάζει τη γήρανση. Η άλλη είναι η κληρονομικότητα. Άνθρωποι που ζουν σε καλύτερο περιβάλλον και θεωρητικά θα έπρεπε να ζουν περισσότερο, μπορεί να έχουν κληρονομήσει γονίδια που τους δίνουν χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής. Από την άλλη, βλέπουμε ανθρώπους που ξεπερνούν τα 100 χρόνια, ενώ ζουν σε αντίξοο περιβάλλον, ή μπορεί να καπνίζουν... Προφανώς έχουν κληρονομήσει κάποια γονίδια που τους έκαναν πιο ανθεκτικούς.

Η κληρονομικότητα παίζει πολύ μεγάλο ρόλο. Κι έχουμε πλέον τη δυνατότητα να εφαρμόζουμε προσεγγίσεις ιατρικής ακρίβειας, γιατί μπορούμε να διαβάζουμε το ανθρώπινο DNA. Τώρα πια μπορούμε να βλέπουμε τι γονίδια έχει κληρονομήσει κάποιος, κι έτσι θα μπορούμε να ξέρουμε αν υπάρχει προδιάθεση για κάποια μορφή καρκίνου ή άλλη κληρονομική πάθηση, ώστε να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα αρκετά νωρίς.

— Ακούγεται πολύ ενθαρρυντικό στο επίπεδο της πρόληψης...

Έτσι είναι, μπορούμε πλέον να κάνουμε πολύ έγκαιρη πρόγνωση. Ακόμα και σε προγεννητικό έλεγχο μπορούμε να βρούμε τέτοιου είδους πληροφορίες, για παράδειγμα για την πιθανότητα κάποιος να αναπτύξει ένα νευροεκφυλιστικό νόσημα όταν φτάσει στην ηλικία των 65 ετών. Αν το ξέρουμε από την παιδική ηλικία, μπορούμε να προσαρμόσουμε τον τρόπο ζωής μας και να αναβάλουμε την εκδήλωση μιας νόσου για πολλά χρόνια. Η ανάλυση αυτή, σήμερα κοστίζει περίπου 500 ευρώ και χρειάζεται μερικές ημέρες. Στα επόμενα 2-3 χρόνια το κόστος θα πέσει κάτω από τα 100 ευρώ, θα κοστίζει λιγότερο από μια γενική αίματος.

— Πού μπορούμε να κάνουμε έναν τέτοιο έλεγχο;

Στην Ελλάδα, έχουν δημιουργηθεί 4 κόμβοι Ιατρικής Ακρίβειας: ένας στη Θεσσαλονίκη, δύο στην Αθήνα και ένας εδώ στο Ηράκλειο. Μάλιστα, στο ΙΤΕ, όπου λειτουργούμε αυτόν τον κόμβο, έχουν γίνει ήδη χιλιάδες αναλύ-

σεις δειγμάτων από ασθενείς, κυρίως καρκίνοπαθείς, και κάποιες από αυτές πραγματικά έκαναν τη διαφορά ανάμεσα στη ζωή και στον θάνατο. Μέσω των αναλύσεων αυτών, ο κλινικός γιατρός μπορεί να επιλέξει το κατάλληλο φάρμακο για τον συγκεκριμένο ασθενή, με βάση τα γονίδιά του, αποφεύγοντας δοκιμές που δεν θα έχουν καλό αποτέλεσμα. Η ιατρική ακρίβειας, εκεί όπου οδεύουμε, δεν θα λαμβάνει υπόψη μόνο το ιστορικό του ασθενούς αλλά και τη γενετική του σύσταση.

— Μέσα από την έρευνά σας έχετε βρει κάτι που θα μας ήταν χρήσιμο σαν πληροφορία; Βεβαίως, έχουμε βρει ότι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να επεκτείνουμε τη διάρκεια ζωής σε πειραματόζωα είναι η μειωμένη πρόσληψη τροφής. Μπορούμε να διπλασιάσουμε και να τριπλασιάσουμε την διάρκεια ζωής τους κάνοντας θερμιδικό περιορισμό (calorie restriction).

Ο λόγος είναι ότι ενεργοποιούμε στα κύτταρά μας μηχανισμούς άμυνας και αυτοκαθαρισμού, που οδηγούν στο να επιδιορθώνονται οι βλάβες με πολύ πιο γρήγορους ρυθμούς. Υπάρχει μια διαδικασία στα κύτταρα μας που λέγεται αυτοφαγία, ίσως να την έχετε ακούσει.

— Ναι, από τη διαλειμματική διατροφή.

Σωστά. Στην ουσία τι είναι η αυτοφαγία; Όταν τα κύτταρα αισθανθούν έλλειψη τροφής, από κάπου πρέπει να βρουν θρεπτικά συστατικά προκειμένου να επιβιώσουν. Ένας τρόπος είναι να κανιβαλίζουν κομμάτια τους. Η διαδικασία της αυτοφαγίας όχι μόνο επιτρέπει την επιβίωση, αλλά καθαρίζει τα κύτταρα από βλάβες, είτε σε πρωτεΐνες, είτε σε οργανίδια όπως μιτοχόνδρια, είτε στον πυρήνα του κυττάρου που περιέχει όλο το DNA. Με αποτέλεσμα το κύτταρο αποτοξινωθεί και να γίνει πιο υγιές, ικανότερο να επιβιώσει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Μάλιστα, αν αυξήσουμε τη διαδικασία της αυτοφαγίας στα κύτταρά μας τεχνητά, με φαρμακευτική παρέμβαση ή κάποια αλλαγή στα γονίδια, μπορούμε να επιμηκύνουμε τη διάρκεια ζωής σε πειραματόζωα στο εργαστήριο. Είναι κάτι εφικτό που δείχνει με ποιον τρόπο η δίαιτα τελικά επιβραδύνει τη γήρανση των κυττάρων.

— Στο Εργαστήριό σας, εκτός από τη γήρανση, μελετάτε τον νευροεκφυλισμό, πώς πεθαίνουν τα κύτταρα του εγκεφάλου μας σε νόσους όπως Πάρκινσον και Αλτσχάιμερ, και επίσης τους μηχανισμούς μνήμης και μάθησης. Τα αποτελέσματα των ερευνών σας τα επικοινωνείτε σε διεθνές επίπεδο. Θα μας πείτε λίγο για αυτό;

Ξέρετε, υπάρχει τεράστιος ανταγωνισμός. Ειδικά στο πεδίο της έρευνας για τη γήρανση, υπάρχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον από μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες και από πάρα πολλά ερευνητικά εργαστήρια παγκοσμίως. Οπότε λειτουργούμε σε ένα πολύ ανταγωνιστικό περιβάλλον και οι μελέτες μας προσπαθούμε να δημοσιεύονται στα καλύτερα επιστημονικά περιοδικά του κόσμου – ακριβώς για να μπορούμε κι εμείς να βάλουμε το λιθαράκι μας, αν θέλετε, στο παγκόσμιο οικοδόμημα της γνώσης που αφορά τη γήρανση και βέβαια σοβαρές ασθένειες στον άνθρωπο.

Η έρευνα, και η επιστήμη γενικότερα, είναι η πιο παγκοσμιοποιημένη ανθρώπινη δραστηριότητα. Η αρένα είναι το παγκόσμιο ερευνητικό γίγνεσθαι. Ουσιαστικά, ένα εργαστήριο στην Ελλάδα ανταγωνίζεται άλλα εργαστήρια στην Αμερική, την Ευρώπη, την Ιαπωνία, την Κίνα. Για να παραμείνει, λοιπόν, ανταγωνιστικό θα πρέπει να παράγει νέα γνώση και γι' αυτό είμαστε περήφανοι για τη γνώση που παράγουν οι ερευνητές μας! ●

Υπάρχει μόσχευμα

Το πρόγραμμα και η αποστολή της Μονάδας Μεταμόσχευσης Νεφρού του «Λαϊκού Νοσοκομείου»

Στο «Λαϊκό Νοσοκομείο» λειτουργεί το σημαντικότερο πρόγραμμα μεταμόσχευσης νεφρού στην Ελλάδα. Ο καθηγητής Ιωάννης Μπολέτης και η αναπληρώτρια καθηγήτρια Σμαράγδη Μαρινάκη, μιλώντας στην ATHENS VOICE, εξηγούν το πώς χτίστηκε μια υποδομή που σώζει ζωές, πώς λειτουργεί ένας μηχανισμός ακριβείας με αντίστροφη μέτρηση, αλλά και γιατί ο μεγαλύτερος φόβος τους δεν είναι ο ασθενής, αλλά ο υγιής δότης.

Του ΛΟΥΚΑ ΒΕΛΙΔΑΚΗ - Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ

Το τηλέφωνο μπορεί να χτυπήσει οποιαδήποτε στιγμή. Μέρα ή νύχτα. Στην άλλη άκρη της γραμμής θα ακουστεί μια φράση: «Υπάρχει μόσχευμα». Κι από τη στιγμή εκείνη, αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση. Όχι μόνο για τον λήπτη, που ενδέχεται να περιμένει στη λίστα επί μία δεκαετία, αλλά για ολόκληρη την ιατρική ομάδα, που έχει στη διάθεσή της 24 ώρες να επιβεβαιώσει, να σχεδιάσει, να συντονίσει, να προετοιμάσει και να χειρουργήσει.

Στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό» η Μονάδα Μεταμόσχευσης Νεφρού είναι εδώ και χρόνια η καρδιά του σχετικού προγράμματος στην Ελλάδα. Όχι μόνο επειδή πραγματοποιεί τις περισσότερες μεταμοσχεύσεις από κάθε άλλο νοσοκομείο της χώρας. Αλλά επειδή εκεί εφαρμόζονται οι πιο προηγμένες τεχνικές, οι πιο αυστηρές διαδικασίες και τα πιο απαιτητικά πρωτόκολλα. Γιατί η μεταμόσχευση δεν είναι μια εγχείρηση. Είναι μια επιχείρηση ακριβείας.

Ο καθηγητής Παθολογίας - Νεφρολογίας Ιωάννης Μπολέτης και η αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας Σμαράγδη Μαρινάκη είναι δύο βασικοί αρχιτέκτονες του προγράμματος. Ο πρώτος το θεμελίωσε και το ανέδειξε. Η δεύτερη το αναβάθμισε και το διευθύνει. Η συνέντευξή τους είναι πολύτιμη, όχι μόνο επειδή περιγράφει το «πώς», αλλά κυρίως επειδή αποκαλύπτει το «τι σημαίνει» μεταμόσχευση – για τον ασθενή, για την κοινωνία, για τον γιατρό.

Η αρχή της διαδρομής

«Το 1971 έγινε στο «Λαϊκό» η πρώτη μεταμόσχευση νεφρού στην Αθήνα», λέει ο Γιάννης Μπολέτης. «Είχαν προηγηθεί οι πρώτες μεταμοσχεύσεις στην Ελλάδα στο ΑΧΕΠΑ Θεσσαλονίκης, το 1968-69. Από τότε ξεκινά και η ιστορία της μεταμόσχευσης στη χώρα μας». Για περίπου δύο δεκαετίες, η μεταμόσχευση δεν αποτελούσε οργανωμένη ιατρική πράξη. «Μέχρι τα τέλη του '80 κι ακόμα περισσότερο του '90, η μεταμόσχευση θεωρούνταν αποκλειστικά χειρουργική πράξη. Δεν υπήρχε οργανωμένος νεφρολογικός έλεγχος, ούτε φροντίδα πριν και μετά το χειρουργείο. Ο νεφρολόγος έμπαινε μόνο ως σύμβουλος – «για να περάσει μια βόλτα».

Από την εγχείρηση στο πρόγραμμα

«Η μεταμόσχευση πλέον δεν είναι η πράξη της μεταφοράς ενός οργάνου. Είναι μέρος ενός ολοκληρωμένου θεραπευτικού σχεδιασμού για ασθενείς με τελικού σταδίου νεφρική ανεπάρκεια», εξηγεί ο καθηγητής. «Ο ασθενής δεν φτάνει πια στη μεταμόσχευση από τύχη. Φτάνει επειδή έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα έγκαιρα, έχει παρακολουθηθεί, προετοιμαστεί και αξιολογηθεί. Αυτό είναι που αλλάζει το αποτέλεσμα».

Η Μονάδα στο «Λαϊκό» ήταν η πρώτη στην Ελλάδα που εφάρμοσε προληπτικές μεταμοσχεύσεις, πριν καν χρειαστεί αιμοκάθαρση. Παράλληλα αναπτύχθηκαν μεταμοσχεύσεις υψηλού ανοσολογικού κινδύνου, μεταμοσχεύσεις με ασύμβατη ομάδα αίματος και, από το 2020, παιδιατρικές μεταμοσχεύσεις, σε συνεργασία με το Νοσοκομείο Παιδών «Αγλαΐα Κυριακού».

«Το 2023 έγιναν 148 μεταμοσχεύσεις – 74 από ζώντα και 74 από αποβιώσαντα δότη. Το «Λαϊκό» έχει φτάσει

στο μέγιστο της δυναμικότητάς του. Και είναι ο βασικός λόγος που η Ελλάδα βρίσκεται στο πάνω τεταρτημόριο της Ευρώπης όσον αφορά τις ζωές μεταμοσχευμένες».

24 ώρες για να σώσεις μια ζωή

Η Σμαράγδη Μαρινάκη μάς ξεναγεί στον κύκλο της μεταμόσχευσης. «Το πρόγραμμα είναι μια αλυσίδα. Ο κρίκος που σπάει, σπάει τα πάντα. Κι υπάρχει τεράστιο άγχος. Μόλις μας ειδοποιήσει ο Ελληνικός Οργανισμός Μεταμοσχεύσεων για διαθέσιμο μόσχευμα, έχουμε το πολύ 24 ώρες. Μέσα σε αυτό το διάστημα πρέπει να ελεγχθεί ο δότης, να επιβεβαιωθεί η συμβατότητα, να μετακινηθεί το μόσχευμα, να εντοπιστεί ο λήπτης, να φτάσει στο νοσοκομείο, να γίνει ο προεγχειρητικός έλεγχος και τελικά το χειρουργείο».

Η ίδια έχει δει δεκάδες φορές το ίδιο σενάριο: «Χτυπάει το τηλέφωνο. Υπάρχει δότης. Εκεί ξεκινάει η πιο κρίσιμη διαδικασία. Πρέπει να αξιολογήσουμε τον δότη: για λοιμώξεις, παθολογικά προβλήματα, ιστορικό, λειτουργία του οργάνου. Την ίδια στιγμή, καλούμε τον λήπτη. Πρέπει να τον βρούμε, να τον φέρουμε, να τον ελέγξουμε ξανά. Πολλές φορές χρειάστηκε να κινητοποιηθεί η Πολεμική Αεροπορία για να μεταφερθεί μόσχευμα ή λήπτης. Το χρονικό περιθώριο είναι το πολύ 23-24 ώρες», λέει και συμπληρώνει πως η πίεση δεν είναι μόνο τεχνική, αλλά και ηθική: «Δεν επιτρέπεται λάθος. Δεν επιτρέπεται να χαθεί μόσχευμα. Δεν επιτρέπεται να κάνουμε επέμβαση αν δεν έχουμε εξασφαλίσει, και για τον δότη και για τον λήπτη, όλες τις προϋποθέσεις».

Η αναμονή στη λίστα είναι μεγάλη. «Μέσος χρόνος: 8,8 χρόνια. Κι αυτός είναι ο μέσος όρος. Κάποιοι περιμένουν περισσότερο. Κάποιοι δεν καταφέρνουν να φτάσουν στη μεταμόσχευση».





Ομαδική
Νεφρολογικής
Κλινικής



Ομαδική
Χειρουργικής
Κλινικής

Οι αριθμοί πίσω από τους ανθρώπους

«Μέχρι και το 2022, είχαμε περισσότερους ζώντες δότες απ' ό,τι αποβίωναντες. Το 2023 ήταν 75-60. Το 2024, για πρώτη φορά, ήταν 74-74. Αυτό δεν σημαίνει ότι φτάσαμε σε ισορροπία, αλλά ότι έχουμε έλλειψη αποβιωσάντων δοτών και προσπαθούμε να καλύψουμε την ανάγκη με συγγενείς», λέει η κ. Μαρινάκη. Η δωρεά οργάνων στην Ελλάδα βελτιώνεται, αλλά υπολείπεται. «Το 2020 είχαμε 4,5 δότες ανά εκατομμύριο πληθυσμού. Το 2023, είχαμε 10,7. Ο μέσος ευρωπαϊκός όρος είναι ο διπλάσιος. Δεν φταίνε οι πολίτες. Δεν υπήρχε κρατική πολιτική. Μόνο την τελευταία πενταετία γίνεται σοβαρή προσπάθεια», τονίζει ο κ. Μπολέτης.

Η μεγαλύτερη ευθύνη

Το πρόγραμμα μεταμοσχεύσεων από ζώντα δότη είναι ίσως το πιο «αόρατο» στο ευρύ κοινό. Όμως είναι και το πιο δύσκολο. «Ο δότης είναι ένας απόλυτα υγιής άνθρωπος. Και ζητάμε να του αφαιρέσουμε ένα ζωτικό όργανο. Όλο το βάρος της ευθύνης είναι πάνω μας. Ο έλεγχος που κάνουμε είναι πολύ αυστηρός, ειδικά για νεαρούς δότες. Και μετά τη μεταμόσχευση, οφείλουμε να τον παρακολουθούμε εφ' όρου ζωής», εξηγεί η Σμαράγδη Μαρινάκη. «Στην Ευρώπη μόνο το 20% των μεταμοσχεύσεων νεφρού γίνονται από ζώντες δότες. Στην Ελλάδα φτάνουμε το 50%, χάρη στο «Λαϊκό». Αυτό δείχνει την εμπιστοσύνη, αλλά και το κενό από την άλλη πλευρά – γιατί δεν έχουμε ακόμη αρκετούς αποβιωσάντες δότες». Κι όπως τονίζει: «Ο δότης είναι ο μόνος υγιής άνθρωπος στην ιατρική που μπαίνει σε χειρουργείο για να του αφαιρεθεί ένα υγιές όργανο. Η ευθύνη μας είναι τεράστια».

Ο προμεταμοσχευτικός έλεγχος για τους δότες είναι εξονυχιστικός. «Ελέγχονται όλα τα όργανα και τα συστήματα, αξιολογούμε τη νεφρική λειτουργία, τα πιθανά μελλοντικά ρίσκα. Είμαστε πολύ πιο αυστηροί στους νεότερους δότες, γιατί έχουν μπροστά τους δεκαετίες. Και μετά την επέμβαση συνεχίζουμε να τους βλέπουμε τακτικά, για πάντα. Αυτή είναι η δική μας ευθύνη. Το ορίζει και η ευρωπαϊκή νομοθεσία. Όχι μόνο για να διασφαλίσουμε την υγεία τους, αλλά και γιατί ο δότης είναι η βάση του προγράμματος. Αν χαθεί η εμπιστοσύνη, όλα καταρρέουν», σημειώνει η διευθύντρια Κλινικής Νεφρολογίας και Μεταμόσχευσης Νεφρού.

Το πρόγραμμα του «Λαϊκού» είναι το μόνο στην Ελλάδα που πραγματοποιεί μεταμοσχεύσεις υψηλού ανοσολογικού κινδύνου. «Περίπου ένα στα τρία ζευγάρια δότη-λήπτη είναι ασύμβατο – είτε λόγω ομάδας αίματος είτε ανοσολογικά. Εμείς μπορούμε να κάνουμε μεταμοσχεύσεις με ασύμβατη ομάδα αίματος, με ειδικά πρωτόκολλα απευαισθητοποίησης. Από το 2005 έχουμε πραγματοποιήσει πάνω από 130 τέτοιες επεμβάσεις, με πολύ καλά αποτελέσματα. Κάνουμε ακόμη και μεταμοσχεύσεις σε περιπτώσεις με υψηλά επίπεδα αντισωμάτων, με εξαιρετικά απαιτητική προετοιμασία και παρακολούθηση, που γίνονται σε ελάχιστα κέντρα στην Ευρώπη», λέει η κ. Μαρινάκη.

Για να λειτουργήσει ένα τέτοιο πρόγραμμα, χρειάζεται δίκτυο, συντονισμός, νομοθεσία, ανθρώπινη επάρκεια και επιστημονικό κύρος. «Ο ζώντας δότης νεφρού δεν είναι στατιστικό, είναι ευθύνη. Ο αποβιώσας δότης δεν είναι «μια ευκαιρία», είναι μια δεύτερη ζωή. Και η δουλειά μας δεν είναι να χειρουργούμε, είναι να διαχειριζόμαστε ζωές, με ασφάλεια, ακρίβεια και βάθος χρόνου». Όλα αυτά σε ένα δημόσιο νοσοκομείο, με πίεση προσωπικού και υποδομών. «Η επιτυχία του «Λαϊκού» δεν είναι μόνο ιατρική – είναι οργανωτική, θεσμική και βαθιά ανθρώπινη». ●



Γιάννης Μπολέτης Μια μονάδα ζωής στο «Λαϊκό»

Η μεταμόσχευση νεφρού στο Λαϊκό Νοσοκομείο ξεκίνησε το 1971. Μια ημερομηνία σταθμός, καθώς αποτέλεσε την απαρχή της μεταμοσχευτικής ιστορίας στην Αθήνα, μόλις δύο χρόνια μετά την πρώτη επέμβαση που είχε πραγματοποιηθεί στη Θεσσαλονίκη, στο ΑΧΕΠΑ. Για δεκαετίες, όπως εξηγεί ο καθηγητής Παθολογίας-Νεφρολογίας του ΕΚΠΑ, πρώην διευθυντής της Κλινικής Νεφρολογίας και Μεταμόσχευσης Νεφρού του ΓΝΑ «Λαϊκό» και πρόεδρος του Δ.Σ. του Ωνασείου, Γιάννης Μπολέτης, οι μεταμοσχεύσεις γίνονταν σποραδικά και χωρίς ενιαίο επιστημονικό υπόβαθρο.

«Μέχρι και τη δεκαετία του '90, η μεταμόσχευση νεφρού στην Ελλάδα αντιμετωπιζόταν σχεδόν αποκλειστικά ως χειρουργική πράξη», λέει. «Οι νεφρολόγοι είχαν απλώς συμβουλευτικό ρόλο. Η φροντίδα πριν, κατά και μετά τη μεταμόσχευση ήταν αποσπασματική και ανεπαρκής». Αυτό, όπως εξηγεί, οφειλόταν όχι μόνο στην έλλειψη δομών, αλλά και στην ίδια τη νοοτροπία του συστήματος υγείας της εποχής.

«Εκτοτε, η μεταμόσχευση δεν θεωρείται μεμονωμένη επέμβαση, αλλά μέρος ενός συνολικού θεραπευτικού προγράμματος για την τελικού σταδίου νεφρική νόσο».

«Για πρώτη φορά, ο ασθενής έμπαινε σε πρόγραμμα προετοιμασίας, έγκαιρης διάγνωσης, προμεταμοσχευτικού ελέγχου και μακροχρόνιας παρακολούθησης. Καθιερώσαμε ακόμη και την προληπτική μεταμόσχευση – πριν καν ξεκινήσει αιμοκάθαρση – κάτι που δεν είχε ξαναγίνει στην Ελλάδα».

Η αναγνώριση δεν άργησε. Από τις αρχές της δεκαετίας του 2000 και μετά, το «Λαϊκό» έγινε το πρώτο σε αριθμό μεταμοσχεύσεων κέντρο στη χώρα. Χάρη και σε μια μεγάλη δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, η μονάδα απέκτησε υπερσύγχρονο εξοπλισμό, ανακαινίστηκε ριζικά και πλαισιώθηκε με ειδικευμένο προσωπικό.

«Είναι καλό που έχουμε τόσους ζώντες δότες, αλλά ο στόχος είναι να αυξήσουμε τους αποβιωσάντες. Έχουμε κάνει σημαντική πρόοδο, αλλά ακόμα απέχουμε από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο». Το «Λαϊκό», σύμφωνα με τον καθηγητή, αποτελεί πρότυπο. «Γίνονται μεταμοσχεύσεις που δεν γίνονται πουθενά αλλού στην Ελλάδα. Υψηλού ανοσολογικού κινδύνου, ασύμβατες ομάδες αίματος, παιδιατρικές μεταμοσχεύσεις – όλα λειτουργούν εδώ με διατομεακή συνεργασία, με αυστηρά πρωτόκολλα και συνεχή φροντίδα. Δεν είναι μόνο ποσοτικό το έργο, είναι κυρίως ποιοτικό». ▶



Ο ρόλος της χειρουργικής ομάδας

Η χειρουργική ομάδα μας αποτελείται από 6 εξειδικευμένους χειρουργούς στις μεταμοσχεύσεις οργάνων με εμπειρία σε αναγνωρισμένα μεταμοσχευτικά κέντρα του εξωτερικού. Η χειρουργική μεταμοσχεύσεων αποτελεί ύψιστη πρόκληση, καθώς απαιτεί γνώση και τεχνική ακρίβεια, γρήγορες αποφάσεις, 24ώρη διαθεσιμότητα, πολύωρα κοπιαστικά χειρουργεία, και όλα τα παραπάνω υπό το καθεστώς σημαντικών χρόνιων περιορισμών.

Κάθε επέμβαση είναι ένας ξεχωριστός και υπέρτατος αγώνας, μια ευκαιρία να σώσουμε μια ζωή ή, σε άλλες περιπτώσεις, να δώσουμε μία δεύτερη, καλύτερη ζωή σε έναν ασθενή με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Από την αρχική χειρουργική αξιολόγηση δότη και λήπτη, την ενημέρωση και υποστήριξη του ασθενή και των οικείων του, το χειρουργείο της λήψης και εκείνο της μεταμόσχευσης, μέχρι τη μετεγχειρητική παρακολούθηση, αλλά ακόμα και μετά την έξοδο του μεταμοσχευμένου ασθενή μας από το νοσοκομείο, ευθύνη μας είναι να διασφαλίσουμε ότι κάθε στάδιο εκτελείται με απόλυτη ακρίβεια, σε περιβάλλον αгаστικής συνεργασίας, με μοναδικό μας μέλημα το βέλτιστο αποτέλεσμα για τον ασθενή μας.

Στη Μονάδα μας, στόχος μας είναι να εξασφαλίσουμε ότι κάθε ασθενής λαμβάνει την καλύτερη δυνατή φροντίδα, με σεβασμό και αφοσίωση. Παρότι αποτελούμε τη μεγαλύτερη Μονάδα Μεταμόσχευσης Νεφρού στη χώρα μας, με βάση τους αριθμούς και τα στατιστικά δεδομένα, δεν μένουμε σε αυτό, γιατί πιστεύουμε βαθιά ότι πίσω και πέρα από κάθε αριθμό υπάρχει μια ζωή ακόμα, που αξίζει και πρέπει να σωθεί!

Είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε να λαμβάνουμε την υποστήριξη της Πολιτείας, ώστε να μπορούμε να ανταποκριθούμε με επιτυχία στη διαρκώς αυξανόμενη ανάγκη για μεταμόσχευση οργάνων, προσφέροντας παράλληλα στους ασθενείς μας την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Αλέξανδρος Μπάρρας
Γενικός Χειρουργός & Χειρουργός
Μεταμοσχεύσεων, Διευθυντής ΕΣΥ
Χειρουργικά Υπεύθυνος της Μονάδας
Μεταμόσχευσης Νεφρού (MMN) ΓΝΑ Λαϊκό



Ο ρόλος του λοιμωξιολόγου

Ο ρόλος του λοιμωξιολόγου σε μια Ομάδα Μεταμόσχευσης Νεφρού είναι σημαντικός για την επιτυχία και την ασφάλεια της μεταμόσχευσης. Ο λοιμωξιολόγος σε συνεργασία με τους υπεύθυνους νεφρολόγους αξιολογεί τους υποψήφιους δότες και λήπτες πριν από την μεταμόσχευση, εξασφαλίζοντας ότι είναι απαλλαγμένοι από λοιμώξεις που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την επιτυχή έκβαση της επέμβασης. Ιδίως μεριμνά για την ελαχιστοποίηση της πιθανότητας μετάδοσης λοίμωξης του δότη στον λήπτη, μέσω του μεταμοσχευμένου νεφρού.

Στην άμεση μετεγχειρητική περίοδο, ο λοιμωξιολόγος συνεργάζεται στενά με τους νεφρολόγους και τους χειρουργούς στην παρακολούθηση και διαχείριση τυχόν λοιμώξεων που μπορεί να εμφανιστούν ή στην χορήγηση θεραπείας στον δότη ή και στον υποψήφιο λήπτη ως προφύλαξη. Η πρόληψη και η έγκαιρη ανίχνευση λοιμώξεων είναι κρίσιμες, καθώς οι ασθενείς είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι λόγω της ανοσοκαταστολής που απαιτείται για την αποτροπή απόρριψης του νέου νεφρού.

Μετά τη μεταμόσχευση, ο λοιμωξιολόγος συνεχίζει να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση των μεταμοσχευμένων, προσφέροντας συμβουλές για την πρόληψη και τη θεραπεία λοιμώξεων. Αυτό, περιλαμβάνει εκτός των άλλων, την εκπαίδευση των ασθενών και των οικογενειών τους σχετικά με τα μέτρα πρόληψης λοιμώξεων και την επιλογή των κατάλληλων αντιβιοτικών θεραπευτικών σχημάτων.

Η συμβολή του λοιμωξιολόγου εξασφαλίζει ότι οι ασθενείς απολαμβάνουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής μετά τη μεταμόσχευση, με μειωμένο κίνδυνο επιπλοκών και βελτιωμένα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Η συνεργασία όλων των μελών της Πολυεπιστημονικής Ομάδας είναι δεδομένη και απαραίτητη, για την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων για τους ασθενείς μας.

Μίνα Ψυχογιού
Καθηγήτρια Παθολογίας Λοιμώξεων,
Α' Παθολογική Κλινική, ΕΚΠΑ



Ο ρόλος του παθολογοανατόμου

Η βιοψία του νεφρικού μοσχεύματος είναι ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία για τους συνεργάτες μας κλινικούς ιατρούς της Πολυεπιστημονικής Ομάδας Μεταμόσχευσης. Ο ρόλος του Παθολογοανατομικού Εργαστηρίου καθίσταται κομβικός, διότι βοηθά στη λήψη κρίσιμων αποφάσεων για τους ασθενείς.

Αρχικά, η βιοψία μπορεί να δείξει αν το σώμα του ασθενούς απορρίπτει το μεταμοσχευμένο νεφρό. Σε τέτοια περίπτωση, οι γιατροί μπορούν να ενισχύσουν έγκαιρα την ανοσοκαταστολή για να σώσουν το μόσχευμα, μειώνοντας δραστικά την «ένταση» της αντίδρασης του οργανισμού του λήπτη. Επιπλέον, η βιοψία αποκαλύπτει άλλες πιθανές βλάβες, όπως προβλήματα στα αγγεία ή λοιμώξεις, βοηθώντας επίσης στην προσαρμογή της θεραπείας.

Η αξιολόγηση της βιοψίας δεν είναι χρήσιμη μόνο για τη διάγνωση της απόρριψης. Συμβάλλει επίσης στον σχεδιασμό της ανοσοκαταστολής, ώστε οι ασθενείς να μην παίρνουν περιττά φάρμακα: Σε πολλές περιπτώσεις, βοηθά να αποφευχθεί η υπερβολική ανοσοκαταστολή, μειώνοντας έτσι τους κινδύνους για τον ασθενή.

Σε όλα τα μεγάλα Μεταμοσχευτικά Κέντρα του κόσμου, αλλά και στη δική μας Μονάδα Μεταμόσχευσης Νεφρού, η βιοψία θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της λειτουργίας τους. Η στενή συνεργασία μεταξύ των κλινικών και εργαστηριακών ιατρών είναι το κλειδί για να παρθούν οι σωστές αποφάσεις και να διασφαλιστεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για τους ασθενείς.

Ο αυξημένος βαθμός ετοιμότητας που απαιτείται, το «επείγον» της βιοψίας και η ανάγκη γρήγορης διάγνωσης, προσθέτουν προφανώς κάποιον παραπάνω βαθμό «πίεσης» στον Παθολογοανατόμο, που όμως αντισταθμίζεται άμεσα και καταλυτικά από την αίσθηση προσφοράς προς τον συνάνθρωπο.

Γιώργος Λιάπης,
Παθολογοανατόμος, Α' Εργαστήριο
Παθολογικής Ανατομικής, Ιατρική Σχολή
Αθηνών - ΕΚΠΑ, Λαϊκό Νοσοκομείο



Ο ρόλος της αναισθησιολογικής ομάδας

Για τους αναισθησιολόγους που υπηρετούμε στο Λαϊκό Νοσοκομείο, η συμβολή μας στη στήριξη του μεγαλύτερου Μεταμοσχευτικού Προγράμματος Μεταμόσχευσης Νεφρού στην χώρα μας αποτελεί μεγάλη ηθική επιβράβευση ανιδιοτελούς προσφοράς και επιστημονικών γνώσεων και δεξιοτήτων.

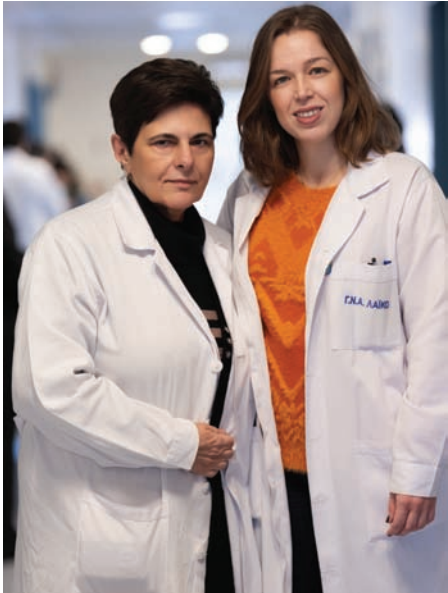
Ο αναισθησιολόγος, ως ο «παθολόγος» του χειρουργείου, πρέπει να υποστηρίξει –προλαμβάνοντας και διορθώνοντας με τις κατάλληλες παρεμβάσεις– τις λειτουργίες όλων των ζωτικών οργάνων του ασθενούς, που διαταράσσονται από το χειρουργικό τραύμα και τα συνυπάρχοντα νοσήματα. Δεν είναι τυχαίο ότι οι αναισθησιολόγοι διαχειρίζονται περί τα 300 και πλέον φάρμακα πλην των αμιγώς αναισθησιολογικών.

Η νεφρική μεταμόσχευση είναι απαιτητική, εξειδικευμένη επέμβαση, κατά την οποία εκτός από τον βαριά πάσχοντα ασθενή, ο αναισθησιολόγος πρέπει να φροντίσει για την προστασία και την καλύτερη δυνατή λειτουργία του μοσχεύματος στο σώμα του λήπτη.

Είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι, που υλοποιήθηκε η λειτουργία του «Προγράμματος Παιδιατρικής Νεφρικής Μεταμόσχευσης» στο Λαϊκό, που είναι νοσοκομείο ενηλίκων, χάρη στις επίμονες προσπάθειες του καθηγητή κ. Ι. Μπολέτη και την συμμετοχή της διευθύντριας του Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» κ. Ε. Καλλιαρδού. Υπήρξε για μένα τεράστια ηθική ικανοποίηση η μητέρα που μου είπε δακρυσμένη: «Βοηθήσατε να αδειάσουν οι τεχνητοί νεφροί παιδιών».

Αικατερίνη Λαμπαδαρίου
Συντονίστρια Διευθύντρια
Αναισθησιολογικού Τμήματος Γ.Ν.Α. Λαϊκό
Επικεφαλής Αναισθησιολογικών Ομάδων
Μεταμοσχεύσεων Συμπαγών Οργάνων

αμόσχευσης Νεφρού του «Λαϊκού Νοσοκομείου»



Ο ρόλος της Ν.Υ. αιμοδοσίας

Χάρη στην πρόοδο της Αιματολογίας και της Ανοσολογίας της Μεταμόσχευσης και στις σύγχρονες τεχνικές που διαθέτουμε, μπορούμε πλέον να πραγματοποιούμε μεταμοσχεύσεις νεφρών ακόμα κι όταν ο δότης και ο λήπτης έχουν διαφορετικές ομάδες αίματος, κάτι που παλαιότερα φάνταζε αδύνατο. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνεται ο αριθμός των διαθέσιμων δοτών, βελτιώνοντας σημαντικά τις πιθανότητες και τις ευκαιρίες των ασθενών μας για μια επιτυχημένη μεταμόσχευση. Ειδικά για όσους δεν μπορούν να βρουν συμβατό δότη από συγγενείς τους εξ αίματος, η δυνατότητα μεταμόσχευσης από δότη διαφορετικής ομάδας αίματος είναι ζωτικής σημασίας.

Το μεγαλύτερο εμπόδιο στην προσπάθεια αυτή είναι η ύπαρξη αντισωμάτων στον λήπτη, που αναγνωρίζουν τα αντιγόνα της διαφορετικής ομάδας αίματος του δότη και μπορεί να προκαλέσουν οξεία (άμεση) απόρριψη του μοσχεύματος. Στην Υπηρεσία Αιμοδοσίας διαθέτουμε όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό και τις πιο σύγχρονες τεχνικές, ώστε να παρακολουθούμε τα επίπεδα αυτών των αντισωμάτων με ακρίβεια. Συμβάλλουμε έτσι καθοριστικά στην προσπάθεια της Πολυεπιστημονικής Ομάδας Μεταμόσχευσης να μειωθεί ο αριθμός των αντισωμάτων πριν την επέμβαση και να διατηρηθεί σε χαμηλά επίπεδα μετά τη μεταμόσχευση.

Με αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζουμε ότι η μεταμόσχευση μπορεί να γίνει με τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις για τη ριζική βελτίωση της ποιότητας ζωής και της μακροχρόνιας υγείας του ασθενούς.

Γαβαλάκη Μαρία
Διευθύντρια ΕΣΥ
Ν.Υ. Αιμοδοσίας και Κέντρο Αναφοράς Συγγενών και Αιμορραγικών Διαθέσεων



Ο ρόλος του ανοσολογικού εργαστηρίου

Το Εθνικό Κέντρο Ιστοσυμβατότητας του ΓΝΑ «Γ. Γεννηματάς» έχει υποστηρίξει περισσότερες από 3.500 μεταμοσχεύσεις νεφρού, παρέχει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες ακολουθώντας ευρωπαϊκά πρότυπα και είναι διαπιστευμένο από τον ευρωπαϊκό οργανισμό ανοσογενετικής (EFI). Το Εργαστήριο Ιστοσυμβατότητας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μεταμόσχευση νεφρού τόσο με τον προμεταμοσχευτικό έλεγχο όσο και με την παρακολούθηση των μεταμοσχευμένων ασθενών.

Πραγματοποιεί σύγχρονους, σύνθετους και εξειδικευμένους ελέγχους για να διασφαλίσει την επιτυχία των μεταμοσχεύσεων νεφρού, σύμφωνα με τις βέλτιστες διεθνείς πρακτικές και τα πλέον αυστηρά πρωτόκολλα λειτουργίας. Οι εξετάσεις αυτές περιλαμβάνουν την ταυτοποίηση των αντιγόνων ιστοσυμβατότητας και την ανίχνευση αντισωμάτων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν απόρριψη του μοσχεύματος. Μετά τη μεταμόσχευση, το εργαστήριο σε στενή συνεργασία με τους νεφρολόγους της Πολυεπιστημονικής Ομάδας Μεταμόσχευσης, συνεχίζει να λαμβάνει και να επεξεργάζεται δεδομένα των μεταμοσχευμένων ασθενών, συμβάλλοντας στην αξιολόγηση της ανοσολογικής τους απόντησης και στην έγκαιρη ανίχνευση ενδείξεων απόρριψης του μεταμοσχευμένου νεφρού. Επιπλέον, το εργαστήριο παρέχει τα απαραίτητα δεδομένα στους υπεύθυνους νεφρολόγους για την προσαρμογή της ανοσοκατασταλτικής θεραπείας, εξασφαλίζοντας την μακροχρόνια επιβίωση και την καλή λειτουργία του μοσχεύματος.

Με τη συνεχή εξέλιξη των τεχνολογικών και επιστημονικών μεθόδων, το Εργαστήριο Ιστοσυμβατότητας προσφέρει προηγμένες υπηρεσίες, ανταποκρινόμενο στις αυξανόμενες ανάγκες και προκλήσεις της ανοσολογίας των μεταμοσχεύσεων. Ειδικά τα τελευταία χρόνια, το εργαστήριο συνέβαλε ενεργά στη μεταμόσχευση υψηλού ανοσολογικού ρίσκου ασθενών από ζώντα και αποβιώσαντα δότη, καθώς και στην υλοποίηση του προγράμματος δισταυρούμενων μεταμοσχεύσεων στην Ελλάδα.

Αγγελική Βιτωράκη
Βιοπαθολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ
Ανοσολογικό Τμήμα & Εθνικό Κέντρο Ιστοσυμβατότητας
Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών Γ. Γεννηματάς
σχευσης Νεφρού (MMN) ΓΝΑ Λαϊκό



Ο ρόλος του επεμβατικού ακτινολόγου

Η επεμβατική ακτινολογία διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της μεταμόσχευσης νεφρού, παρέχοντας πολύτιμη υποστήριξη σε όλα τα στάδια – από την προεγχειρητική αξιολόγηση έως και τη μετεγχειρητική παρακολούθηση.

Η διαδερμική απεικονιστικά καθοδηγούμενη βιοψία νεφρού (με τη βοήθεια υπερήχων ή αζονικού τομογράφου), που ενδέχεται να απαιτηθεί τόσο πριν τη μεταμόσχευση στον δότη, όσο και μετά τη μεταμόσχευση στον λήπτη, επιτρέπει την έγκαιρη ανίχνευση υποκείμενων νεφρικών παθήσεων που δεν είναι δυνατόν να διαγνωστούν με άλλον τρόπο ή τον εντοπισμό απόρριψης του νεφρού, αλλά και την παρακολούθηση της νεφρικής λειτουργίας.

Μέσω τεχνικών όπως η αγγειογραφία, οι ειδικοί εξετάζουν τα αγγεία του δότη και του λήπτη, εντοπίζοντας πιθανές στενώσεις που ενδέχεται να επηρεάσουν την κυκλοφορία του αίματος στο μεταμοσχευμένο νεφρό, με άμεσες επιπτώσεις και στην λειτουργία του. Σε περίπτωση επιπλοκών μετά τη μεταμόσχευση, η επεμβατική ακτινολογία προσφέρει άμεση λύση, όπως διάνοιξη στενωμένων αγγείων, εμβολισμό αιμορραγιών, διαδερμική νεφροστομία ή παροχέτευση υγρών, χωρίς να χρειαστεί να καταφύγουμε σε «ανοικτό» χειρουργείο της κοιλιάς.

Οι σύγχρονες τεχνικές απεικονιστικής καθοδήγησης επιτρέπουν στους εξειδικευμένους επεμβατικούς ακτινολόγους, σε συνεργασία με την υπόλοιπη Πολυεπιστημονική Ομάδα Μεταμόσχευσης, να παρέχουν ακριβή διάγνωση και στοχευμένη θεραπεία, αποφεύγοντας πιθανές μείζονες χειρουργικές επεμβάσεις, συμβάλλοντας στην ταχύτερη ανάρρωση του ασθενούς και στη διάσωση και διατήρηση της λειτουργίας των μεταμοσχευμένων νεφρών.

Δρ Χρυσοβαλάντης Βεργαδής
Επεμβατικός Ακτινολόγος

Καλλιόπη Κόκκαλη, MD, MSc
Επιμελήτρια Β
Ακτινολόγος, ΓΝΑ Λαϊκό



Ο ρόλος του παιδονεφρολόγου

Τα παιδιά με χρόνια νεφρική νόσο τελικού σταδίου υποχρεώνονται –μερικές φορές από πολύ μικρή ηλικία– να μπου σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση, για την απομάκρυνση των επικίνδυνων τοξινών από το αίμα τους. Οι θεραπείες, όμως, αυτές δεν καταφέρνουν να αντικαταστήσουν πλήρως τις λειτουργίες των νεφρών. Τα παιδιά πάσχουν από βαριά αναιμία και χρόνια κόπωση, εμφανίζουν σοβαρή καθυστέρηση σωματικής ανάπτυξης και ψυχολογικά προβλήματα, υφίστανται σοβαρούς διατροφικούς περιορισμούς, ενώ οι υποχρεωτικές συνεδρίες αιμοκάθαρσης τρεις φορές την εβδομάδα επηρεάζουν αρνητικά τη σχολική τους απόδοση.

Η μεταμόσχευση νεφρού αποτελεί τη μόνη οριστική θεραπεία για αυτά τα παιδιά, καθώς αποκαθιστά την υγεία και την ευζωία τους και, το κυριότερο, μειώνει σημαντικά τον αυξημένο κίνδυνο απώλειας της ζωής τους, που ελλοχεύει ακόμη και σε νεαρή ηλικία.

Οι Παιδονεφρολόγοι επωμιζόμαστε, μαζί με την υπόλοιπη Ομάδα Μεταμόσχευσης, τη μεγάλη ευθύνη να οδηγήσουμε με ασφάλεια τα παιδιά σε ένα επιτυχημένο άλμα προς μια καλύτερη ζωή: Ο ενδελχής προμεταμοσχευτικός έλεγχος, η ψυχοσωματική προετοιμασία τους για το χειρουργείο, η υποστήριξη των γονέων τους, η μετεγχειρητική τους παρακολούθηση, η επιλογή της κατάλληλης ανοσοκαταστολής αλλά και η μακροχρόνια παρακολούθησή τους, αποτελούν αντικείμενο της καθημερινής μας προσπάθειας και αγωνίας. Η ευτυχία στα πρόσωπά τους, όταν μας επισκέπτονται για την τακτική τους παρακολούθηση, είναι η πιο πολύτιμη ανταμοιβή μας...

Με το «νέο» νεφρό, υποχωρούν θεαματικά τα συμπτώματα της ασθένειας, τα παιδιά αναπτύσσονται φυσιολογικά, μπορούν να παρακολουθούν κανονικά το σχολείο, να χαίρονται τον αθλητισμό και να εισέρχονται χωρίς προβλήματα στην εφηβεία. Η μεταμόσχευση νεφρού προσφέρει στα παιδιά μας μια δεύτερη, σωτήρια ευκαιρία για μια φυσιολογική ζωή!

Βαρβάρα Ασκητή
MD, PhD, Παιδίατρος - Παιδονεφρολόγος
Διευθύντρια Νεφρολογικού Τμήματος - MTN
Γενικό Νοσοκομείο Παιδών Αθηνών
Π. & Α. Κυριακού ●

Τι συμβαίνει όταν κοιμόμαστε;

Μιλήσαμε με τον **Αναστάσιο Μπονάκη**, καθηγητής νευρολογίας - υπνολόγο, για τη λειτουργία των ονείρων, τις διαταραχές ύπνου, αλλά και το πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος για την ψυχική και σωματική μας υγεία

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Το να χτίσουμε ψυχική και σωματική ανθεκτικότητα σημαίνει να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε πάνω στα αυτονόητα. Αλήθεια, υπάρχει τίποτα πιο αυτονόητο από τον ύπνο; Ο ύπνος είναι στο κέντρο της επιστημονικής συζήτησης ως ένας από τους βασικούς πυλώνες της καλής υγείας, όμως ο τρόπος ζωής μας μάς κάνει να τον υποτιμούμε: κοινωνικοποιούμαστε αργά, τρώμε αργά, κοιμόμαστε αργά, με την οθόνη του κινητού στο χέρι. Με αυτές τις σκέψεις επισκέφθηκα τον Αναστάσιο Μπονάκη στο ιατρείο του, καθώς, εκτός από αναπληρωτή καθηγητής νευρολογίας στο ΕΚΠΑ και υπεύθυνος της Μονάδας Κλινικής Νευροφυσιολογίας στο Νοσοκομείο «Αττικό», είναι Υπνολόγος, διαπιστευμένος από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Έρευνας στον Ύπνο, με την ερευνητική και κλινική του δραστηριότητα να εστιάζει κυρίως στις διαταραχές ύπνου και την επιληψία.

«Ο ύπνος αποτελεί το 1/3 του 24ώρου μας. Κι αυτό που δεν συνειδητοποιούμε είναι ότι κρύβει τα δικά του μυστικά κι όταν διαταραχτεί μπορεί να παράξει παθολογία. Ως νευρολόγος, έρχομαι αντιμέτωπος με ανθρώπους που θέλουν απαντήσεις σε προβλήματα υγείας και αισθάνονται ότι είναι ο εγκέφαλος που πάσχει. Δεν έχουν άδικο, αλλά δεν είναι μόνο ο εγκέφαλος – πάντα έχουμε ένα σώμα που πάσχει και μια ψυχή. Ο ύπνος είναι ένα κομμάτι της συνολικής λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού που παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχική, νοητική και σωματική υγεία. Είναι μια στιγμή τόσο σημαντική για το σώμα, που, αν δεν γίνεται σωστά, θα δημιουργήσει προβλήματα», λέει ο καθηγητής και ξεκινάει να μιλάει για όλα αυτά που γίνονται στον ύπνο μας, βοηθώντας μας να καταλάβουμε τι είναι τα όνειρα.

«Η μέρα είναι αφιερωμένη κυρίως στην επιβίωση μας: τρώω, πίνω, παίρνω ενέργεια, συλλέγω πληροφορίες και αλληλεπιδρώ με το περιβάλλον. Διαμορφώνω συμπεριφορές που θα με βοηθήσουν να λειτουργήσω στο εκάστοτε περιβάλλον και τις ανάγκες του. Η νύχτα έρχεται να δώσει αξία σε όλα αυτά που έγιναν την ημέρα και να ενδυναμώσει τα χρήσιμα».

Η λειτουργία του ύπνου ξεκινάει όταν πέφτει το φως, με τη δύση του ηλίου. «Τότε είναι που η έκκριση της μελατονίνης μάς δίνει ένα σήμα να αλλάξουμε λειτουργική κατάσταση – γιατί το σκοτάδι δεν είναι φιλικό περιβάλλον για έναν ημερόβιο οργανισμό. Χρειάζεται, λοιπόν, να μπούμε σε μια συμπεριφορική και νοητική διαδικασία πιο μαζεμένη, να πάμε σε ένα ήσυχο περιβάλλον, να απομονωθούμε, να είμαστε λιγότερο εκτεθειμένοι σε κινδύνους... Και όταν μπούμε στη λειτουργία του ύπνου, κλείνουν οι πόρτες της μνήμης, όπως την ξέρουμε, κι αποκοβόμαστε από το περιβάλλον, ενώ μέσα μας γίνεται ασυνείδητα ένα πολύ σημαντικό ενδοκρινολογικό, αναγεννητικό για τα κύτταρα και την άμυνά μας έργο. Στον ύπνο, ο εγκέφαλός μας δεν κοιμάται. Δουλεύει ακατάπαυστα με ένα ασυνείδητο νοητικό έργο, που λέγεται όνειρο».

— Πώς θα περιγράφατε αυτό το νοητικό έργο της νύχτας, που είναι τα όνειρα;

Από τότε που γεννηθήκαμε δομούμε ασταμάτητα στον εγκέφαλό μας βάσεις δεδομένων από πληροφορίες που συλλέγουμε κατά την εγρήγορση. Το σύστημα επικοινωνίας μας με το περιβάλλον είναι ανοιχτό, ώστε να περνάνε πληροφορίες προς τον εγκέφαλο μέσω των αισθήσεων, οι οποίες φτάνουν στον φλοιό του εγκεφάλου. Εκεί αναγνωρίζονται, αν είναι παλιές, υποψήφιες για μονιμοποίηση, ή αν είναι καινούργιες και χρήσιμες. Εικόνες και πληροφορίες ρέουν συνέχεια προς τον εγκέφαλο, χωρίς να το συνειδητοποιούμε, και με αυτές τις πληροφορίες αποκτά αξία ο κόσμος τριγύρω μας.

Π.χ. Πότε έμαθα τη λέξη *ποτήρι*, ότι είναι αυτό το αντικείμενο που έχει αυτό το σχήμα και το χρησιμοποιώ για να βάζω μέσα υγρά, κανένας μας ποτέ δεν θα θυμηθεί. Ή, κάποια στιγμή έμαθα τον φόβο, π.χ. ότι ένα λιοντάρι είναι επικίνδυνο και μπορεί να με σκοτώσει. Πότε; Άγνωστο. Εκεί ο ύπνος φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο με το νοητικό του έργο που λογικά είναι η ονειρική δραστηριότητα.

— Τα όνειρά μας νομίζουμε ότι διαρκούν πολύ λίγο. Ή, λέμε, δεν θυμάμαι τα όνειρά μου...

Νομίζουμε ότι ονειρευόμαστε για δευτερόλεπτα, όμως ονειρευόμαστε συνέχεια. Επιπλέον, τα όνειρα

δεν πρέπει να τα θυμόμαστε. Είναι μια γνώση που μου προσφέρει κάθε βράδυ ο εγκέφαλός μου χωρίς να το καταλαβαίνω. Όταν γεννιόμαστε δεν ξέρουμε τίποτα, σιγά-σιγά, όπως είπαμε, αποκτούμε μνήμες που διαμορφώνουν τη θέση μας στον κόσμο, και έτσι αντικαθιστούμε τα ένστικτα με την εκούσια συμπεριφορά και γινόμαστε όλο και πιο ανεξάρτητοι.

Όλες αυτές οι μνήμες εγχαράζονται στον ύπνο, ο οποίος έχει διάφορα λειτουργικά στάδια. Στο στάδιο non-REM, ή βραδέων κυμάτων, φαίνεται ότι εγχαράζονται μνήμες που δηλώνουν κάτι μη συναισθηματικό, π.χ. αντικείμενα. Ενώ στο στάδιο REM εγχαράζονται μνήμες που έχουν συναισθηματικό φορτίο, και είναι πάρα πολύ σημαντικές γιατί μας μαθαίνουν τον φόβο, τη χαρά, το δέσιμο με τον άλλον... Άρα μας μαθαίνουν την επιβίωση – από τι να προστετευτούμε και τι να πλησιάσουμε. Πόσες φορές έχουν περάσει όλες αυτές οι εικόνες το βράδυ στον ύπνο μου; Πιθανότατα πάρα πολλές. Το έχω συνειδητοποιήσει; Όχι. Το νοητικό λειτουργία της νύχτας δεν τη θυμόμαστε, είναι εκεί για να μας εκπαιδεύει και για να μας μάθει να επιβιώνουμε.

— Μας λέτε ότι την ώρα που κοιμόμαστε εμπεδώνουμε τις πληροφορίες που αποκτούμε κατά τη διάρκεια της μέρας; Δηλαδή ότι χτίζεται η μνήμη μας;



Ακριβώς, όλα κάποια στιγμή μπήκαν μέσα μας και απόκτησαν ένα νόημα. Και ο ύπνος είναι ένα εργαστήριο, όπου η μνήμη γίνεται πια κτήμα μας. Ένα παιδάκι, όταν γεννηθεί, είναι 8 ώρες σε εγρήγορση, 8 ώρες σε έναν ύπνο που μοιάζει με βραδέων κυμάτων και 8 ώρες σε ύπνο REM. Άρα η φύση τα έχει χωρίσει ώστε, όταν έρθω στον κόσμο, έχω 8 ώρες για να συλλέγω καινούργιες πληροφορίες, 8 ώρες για να αναπτύσσομαι και να εμπεδώνω τις νέες εμπειρίες – γιατί στο στάδιο βραδέων κυμάτων εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη και εγχαράζονται μνήμες – και 8 ώρες για να χτίσω συμπεριφορές επιβίωσης και συναισθηματικές εμπειρίες για να μπορέσω να σταθώ σε έναν κόσμο γεμάτο κινδύνους και προκλήσεις.

— Άρα τα όνειρα δεν είναι απλώς «τα όνειρα που θυμόμαστε» – για να το πούμε έτσι...

Ελάχιστα πράγματα θυμόμαστε από όλη τη νοητική λειτουργία του ύπνου – αν ξυπνήσουμε κάποια στιγμή μέσα στη νύχτα. Το να ξυπνάμε συνέχεια και να θυμόμαστε τα όνειρά μας δεν είναι καλό, σημαίνει ότι έχουμε κάποια διαταραχή που μας αφυπνίζει. Τις περιόδους που έχουμε άγχος σίγουρα ο ύπνος μας χαλάει, δεν είναι ποιοτικός, και μας φέρνει πιο κοντά σε αφυπνίσεις – κι αν αφυπνιστώ σε στάδιο





REM είναι πολύ πιο εύκολο να έχω επαφή με το ονειρικό περιεχόμενο.

Εξάλλου εμείς έχουμε ανθρώπους που ζουν το όνειρο σαν να είναι πραγματικότητα. Οι ασθενείς με ναρκοληψία μάς έχουν μάθει πολλά για το όνειρο, γιατί το βιώνουν από την πρώτη στιγμή μέχρι την τελευταία, συχνά με τα μάτια ανοικτά. Θα είχε ενδιαφέρον μια βάση δεδομένων με όνειρα αυτών των ανθρώπων... Για παράδειγμα, το όνειρο του να παίρνω κάποιον από το χέρι, να ανοίγω το παράθυρο και να ταξιδεύω πάνω από την πόλη, το ακούμε πολύ συχνά από πολλούς τέτοιους ασθενείς – είναι πιθανό να το βλέπουμε όλοι. Όπως και το ότι βγαίνω από το σώμα μου, πηγαίνω στη γωνία του δωματίου και παρατηρώ τον εαυτό μου, κι αυτό είναι πάρα πολύ συχνό. Μέσα από τη συζήτηση με αυτούς τους ανθρώπους μαθαίνουμε πολλά και για τα δικά μας όνειρα.

Επίσης υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι έχουν διαταραχή συμπεριφοράς στο στάδιο REM, που μπαίνουν στο όνειρο και το εκδραματίζουν. Και εκεί πάλι αντιλαμβανόμαστε την ποιότητα του ονείρου και πώς αυτό λειτουργεί εν μέρει, γιατί, ό,τι βλέπουν στο όνειρό τους, το κάνουν με το σώμα τους. Συνήθως είναι βίαια όνειρα, δέχονται κάποια επίθεση και προσπα-

θούν να αμυνθούν, και άρα υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουν οι ίδιοι ή τον άνθρωπο που κοιμάται μαζί τους. Κι επειδή αυτή η διαταραχή συμβαίνει κυρίως σε άντρες, ένα 30-40% έχει πιάσει τη σύντροφο από τον λαιμό – ευτυχώς αφυπνίζονται πολύ εύκολα επειδή είναι στο στάδιο REM. Ενώ σε συμπεριφορές που συμβαίνουν στο στάδιο βραδέων κυμάτων, όπως η υπνοβασία, οι άνθρωποι δεν ξυπνούν εύκολα. Αν πας να ξυπνήσεις κάποιον που υπνοβατεί μπορεί να αποκτήσει σύγχυση, οπότε τον γυρνάς ήσυχα στο κρεβάτι του. Είναι γεμάτος τέτοια πράγματα ο ύπνος μας.

— **Υπάρχουν και διαταραχές του ύπνου που έχουν να κάνουν με την αναπνοή μας, σωστά;** Όταν κοιμόμαστε, το σύστημα της αναπνοής περνάει σε ένα αυτοματοποιημένο μοντέλο, χωρίς να χρειάζεται να κάνουμε εμείς κάτι. Η κύρια και πολύ βασική διαταραχή που μπορεί να διαταράξει την καλή αναπνευστική λειτουργία είναι η άπνοια, δηλαδή η κακή πορεία του αέρα προς τους πνεύμονες εξαιτίας αυξημένων αντιστάσεων που συναντάει στον φάρυγγα – ακόμα και πλήρους ανεπάρκειας ενός ανθρώπου σε στιγμές να εισπνεύσει, να βάλει αέρα μέσα στο πνευμονικό παρέγχυμα. Η άπνοια είναι μια διαταραχή πάρα πολύ συχνή, που έχει να κάνει με τον τρόπο της ζωής μας, με την καθιστική ζωή, με το μεταβολικό σύνδρομο, και είναι σημαντικό

να αναγνωρίζεται νωρίς και να αντιμετωπίζεται.

— **Αν κάποιος ροχαλίζει το βράδυ σημαίνει ότι έχει άπνοια;**

Το ροχαλτό από μόνο του δεν δείχνει κακή αναπνευστική λειτουργία. Μπορεί, για ανατομικούς λόγους, να έχω στοματική αναπνοή και κάποιος αέρας στροβιλίζεται, ενώ ικανή ποσότητα περνάει προς τους πνεύμονες. Αν όμως οφείλεται σε κακή ροή του αέρα προς τους πνεύμονες, τότε συνδέεται με άπνοιες και εκεί σίγουρα θέλει ψάξιμο. Είναι ένα κλινικό στοιχείο, που μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε, αν κάποιος πάσχει από αποφρακτική άπνοια. Αλλά αυτό που θα μας το πει σίγουρα, είναι μια μελέτη ύπνου. Υπάρχουν πολλά κέντρα που μπορεί να κάνει κάποιος μελέτη ύπνου. Μπορεί μια μελέτη ύπνου να πρέπει να γίνει σε εργαστήριο, υπό την επίβλεψη τεχνικού, και υπάρχει και απλοποιημένη μελέτη που μπορεί να γίνει και στο σπίτι του ασθενή με την τοποθέτηση ενός μηχανήματος – συνήθως έτσι γίνονται αυτές οι μελέτες, αν θέλουμε να διερευνήσουμε μόνο την αναπνοή.

Κάποιος που ροχαλίζει αρκετά, πάντως, καλό θα ήταν να πάρει μια γνώμη, για να δει αν μπορεί να αντιμετωπιστεί, ή να βρει έναν τρόπο ανατομικά να το φτιάξει. Πατι αφενός, όταν κοιμάμαι και ροχαλίζω, ο εγκέφαλός μου δεν ηρεμεί, αφετέρου συνήθως ενοχλείται και ο άνθρωπος που κοιμάται δίπλα του. Δηλαδή, πέρα από την υγεία μας, είναι κι άλλες παράμετροι που κάνουν ενοχλητικό το ροχαλτό.

— **Πλέον, οι επιστήμονες που μελετούν το aging τεκμηριώνουν ότι ο ύπνος είναι ο πέμπτος πυλώνας της υγιούς γήρανσης. Το καταλαβαίνουμε εμπειρικά – αν δεν κοιμηθούμε καλά, την επόμενη μέρα δυσκολευόμαστε.**

Ο ύπνος είναι τόσο απαραίτητος όσο το νερό, η τροφή και ο αέρας που αναπνέουμε. Είμαστε ημερόβιοι οργανισμοί, φτιαγμένοι ώστε, όταν εκκριθεί η μελατονίνη, να χρειάζεται να ακούσουμε το σώμα μας και να ετοιμαστούμε για τη λειτουργία του ύπνου. Το κακό είναι ότι η κοινωνία μας και ο σύγχρονος τρόπος ζωής τον έχουν υποτιμήσει, ακόμα και η ιατρική δεν του έχει δώσει την αξία που του αρμόζει.

Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, πράγματι αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο την αξία του ύπνου για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Και ξέρουμε ότι η χρόνια στέρηση ύπνου, ποιοτική ή ποσοτική, έχει σημαντικές επιπτώσεις στον οργανισμό μας. Όχι μόνο αυτές που αντιλαμβανόμαστε – κόπωση, κακή μνήμη, διαταραχές συγκέντρωσης, καταθλιπτικό συναίσθημα, υπερκατανάλωση υδατανθράκων, υπνηλία, που μπορεί να είναι επικίνδυνη ή και θανατηφόρος όταν οδηγούμε. Αλλά και συνέπειες που δεν συνειδητοποιούμε, σε επίπεδο ορμονικό, στο ανοσοποιητικό, στον μεταβολισμό μας, στην εκκαθάριση του εγκεφάλου από ουσίες που πρέπει να απομακρυνθούν – όπως το αμυλοειδές, το οποίο έχει ενοχοποιηθεί για το Αλτσχάιμερ.

— **Αν δεν κοιμόμαστε καλά μέσα στην εβδομάδα, μπορούμε να αναπληρώσουμε το Σαββατοκύριακο;**

Όχι, ο ύπνος είναι μια λειτουργία που πρέπει καθημερινά να γίνεται σωστά. Αν κοιμάμαι 5 ώρες κάθε μέρα, δεν θα είμαι εντάξει αν κοιμηθώ 16 ώρες το σ/κ. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ποιοτικό ύπνο κάθε βράδυ, να προετοιμάζουμε τη συνθήκη του ύπνου, να κατεβάζουμε ρυθμούς εγκαίρως, να απομονωνόμαστε, να μην έχουμε επαφή με την οθόνη του κινητού ή της τηλεόρασης τουλάχιστον μισή ώρα πριν κοιμηθούμε. ●

Είναι πολύ σημαντικό να προετοιμάζουμε τη συνθήκη του ύπνου, να κατεβάζουμε ρυθμούς εγκαίρως, να απομονωνόμαστε, να μην έχουμε επαφή με την οθόνη του κινητού ή της τηλεόρασης τουλάχιστον μισή ώρα πριν κοιμηθούμε

Η συγκλονιστική ιστορία του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία»

Το σημερινό Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος «Η Σωτηρία» αποτελεί έναν σημαντικό πυλώνα της νεότερης κοινωνικοπολιτικής και ιατρικής ιστορίας της Ελλάδος. Συστάθηκε με Βασιλικό Διάταγμα του 1902, ως εταιρεία με την επωνυμία «Σωτηρία», κατόπιν πρωτοβουλίας και επιμονής της Σοφίας Σλήμαν, η οποία, μετά τον θάνατο του συζύγου της Ερρίκου (1890), είχε αναπτύξει έντονη φιλανθρωπική δράση ως επικεφαλής ενός «ομίλου κυριών», αποτελούμενο από ευκατάστατες κυρίες της αθηναϊκής κοινωνίας.

Της ΕΛΕΝΑΣ ΝΤΑΚΟΥΛΑ

Επισκεπτόμενη μια μέρα το νοσοκομείο «Ελπίς» της οδού Ακαδημίας, συγκλονίστηκε από το θέαμα φυματικών στρατιωτών, από τον Ελληνοτουρκικό πόλεμο του 1897, που ήταν στοιβαγμένοι στα υπόγεια, για να μην έρχονται σ' επαφή με άλλους ασθενείς και τους κολλήσουν. Ευαισθητοποιημένη από το απάνθρωπο της νοσηλείας αυτών των ανθρώπων καθώς και της μεγάλης διασποράς της νόσου, ξεκίνησε έναν τεράστιο αντιφυματικό αγώνα, με πρώτο στόχο τη δημιουργία ενός σανατορίου. Η μεγάλη της περιουσία αλλά και ο ευρύς κοινωνικός της κύκλος, με εξέχουσες προσωπικότητες από τους πολιτικο-οικονομικούς χώρους, βοήθησαν στην επίτευξη του σκοπού της. Αφοσιωμένη, ψυχή και σώματι, στον κοινωφελή σκοπό του «Σωτηρία», κατάφερε να πείσει τον ηγούμενο της ΙΜ Πετράκη να της παραχωρήσει ένα οικόπεδο πολλών στρεμμάτων ώστε να ανεγερθεί εκεί το σανατόριο, ενώ λίγα χρόνια αργότερα η Μονή δώρισε μία ακόμη μεγαλύτερη έκταση.

Το πρώτο κτίριο του νοσοκομείου

Το πρώτο κτίριο, σε σχέδια των μηχανικών **Ιωάννη** και **Μιλτιάδη Αξελού**, θεμελιώθηκε το 1903. Οι οικοδομικές εργασίες ολοκληρώθηκαν μετά από δύο χρόνια, με έξοδα που καλύφθηκαν από την ίδια τη Σλήμαν. Το περίπτερο «Σωτηρία», με τις 40 κλίνες προορισμένες για τη νοσηλεία απόρων φυματικών, εγκαινιάστηκε το 1905 από τη βασίλισσα Όλγα και επιστημονικά επανδρώθηκε από τους καθηγητές Ν. Μακκά και Μ. Σακορράφο. Στις 6 Ιουνίου 1905 δέχθηκε τον πρώτο ασθενή. Έκτοτε το όνομα του νοσοκομείου συνδέθηκε με την αντιμετώπιση της πνευμονικής φυματίωσης στη χώρα μας. Στις αρχές του 20ού αιώνα η φυματίωση θέριζε, χωρίς διακρίσεις. Φάρμακο δεν υπήρχε και εφαρμόζονταν το τρίπτυχο της σανατορικής ιατρικής: αεροθεραπεία, ανάπαυση και υπερσιτισμός. Οι γιατροί δεν ήταν εξειδικευμένοι και το μόνο που μπορούσαν να πετύχουν ήταν η προσωρινή ανακούφιση από τα συμπτώματα. Χιλιάδες άνθρωποι πέθαιναν κάθε χρόνο, με τη θνητότητα να φτάνει το 98%. Η ανάγκη για περισσότερους χώρους νοσηλείας ήταν επιτακτική. Ο όμιλος κυριών, με επικεφαλής τη δραστήρια Σοφία Σλήμαν, τη «μητέρα των φυματικών» όπως την αποκαλούσαν, διοργάνωνε παραστάσεις, ετήσιους εράνους και φιλανθρωπικούς χορούς για τη συγκέντρωση χρημάτων, ώστε να ανεγερθούν κι άλλα διώροφα κτίρια-περίπτερα που θα κάλυπταν τις ανάγκες. Η δε αθηναϊκή κοινωνία ανταποκρινόταν με μεγάλη προθυμία στα καλέσματά της, με αποτέλεσμα ο αντιφυματικός αγώνας να είναι αρχικά υπόθεση των αστών, ενώ το επίσημο κράτος δίσταζε ν' αναλάβει πρωτοβουλίες για την αναβάθμιση της δημόσιας υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας ή για την ίδρυση ενός δημόσιου σανατορίου εκ θεμελίων.

Τα κτίρια-περίπτερα για την κάλυψη των αναγκών των ασθενών

Από το 1907 έως το 1917 κτίστηκαν επτά κτίρια-περίπτερα, τα οποία έπαιρναν το όνομα των δωρητών τους («**Κυριαζίδειο**», «**Αμπέτειο**», «**Σπηλιοπούλειο**», «**Μελά**», «**Οικονόμειο**»). Το δε επωνομαζόμενο «**Τριανταφυλλάκι**» οφείλει την ονομασία του σ' ένα μικρό τριαντάφυλλο που πρόσφεραν οι κυρίες του ομίλου, κατά τη διάρκεια του εράνου, ανήμερα του Αγίου Νικολάου του 1911, σε όλους όσους συνεισέφεραν χρήματα για τους σκοπούς του «Σωτηρία», που χρησιμοποιήθηκαν για να κτιστεί το εν λόγω μικρό περίπτερο των 30 κλινών. Ο έρανος εκείνος θεωρήθηκε ιδιαίτερα επιτυχής και εγκωμιάστηκε από την αθηναϊκή κοινωνία αλλά και από τον Τύπο της εποχής, όχι μόνο για τη διοργάνωση και το εξαιρετικό αποτέλεσμα αλλά και για την ιδέα του τριαντάφυλλου ως «αντίτιμο». Το εντυπωσιακό ελληνοελβετικού ρυθμού κτίριο, χαρακτηρισμένο διατηρητέο από το 1987, γνωστό ως «**Το Στρατιωτικό Περίπτερο**», που οικοδομήθηκε το 1913 για τους φυματικούς στρατιώτες των Βαλκανικών Πολέμων, ανακαινισμένο και κατάλληλα διαμορφωμένο, ετοιμάζεται να στεγάσει το μουσείο του νοσοκομείου. Πρόκειται για το πρώτο ιστορικό **Ιατρικό Μουσείο της Ελλάδας**. Έχει αρχίσει να συγκροτείται από το 2005, με μεράκι, επιμονή και υπομονή, από μια ομάδα «ρομαντικών» εργαζομένων του νοσοκομείου, που από τη δεκαετία του '90 αναζητούσαν και συγκέντρωναν παλιό υλικό ή/και διάφορα προς αχρήστευση αντικείμενα, προκειμένου να διασωθεί η ιστορική μνήμη του. Ανάμεσα σ' αυτούς, οι γιατροί **Μιχάλης Τουμπής** και ο **Φώτης Βλαστός**. Η σπάνια και πολύτιμη συλλογή αρχείων,





Κτίριο Διοίκησης



Οίκος Αδελφών



Έχοντας αφήσει πίσω τα δύσκολα χρόνια, το νοσοκομείο αναγνωρίζεται ως το μεγαλύτερο πνευμονολογικό κέντρο της Ελλάδας και ως ένα από τα μεγαλύτερα της Ευρώπης





Το πρώτο κτίριο-περίπτερο, το «Σωτηρία»



Κτίριο στο οποίο θα στεγαστεί το Μουσείο



Το κτίριο «Φιλελλίνων»



◀ κειμηλίων, επίπλων εποχής, ιατρικών μηχανημάτων και εργαλείων θα αφηγείται τόσο την ιστορία του νοσοκομείου από τη στιγμή της ίδρυσής του όσο και της ασθένειας-μάστιγας του περασμένου αιώνα, με τα χιλιάδες θύματα που βίωσαν, εκτός των άλλων, και την κοινωνική περιθωριοποίηση.

Αξιίζει να σημειωθεί ότι τα κτίρια δεν είχαν ενταχθεί από την αρχή σε έναν ενιαίο αρχιτεκτονικό σχεδιασμό και κάθε ένα ξεκίνησε την περίοδο λειτουργούσε ως μια αυτόνομη μικρή νοσοκομειακή μονάδα. Παράλληλα, το κακοτράχαλο, γεμάτο πέτρες και πουρνάρια οικόπεδο δενδροφυτεύτηκε με πεύκα και ευκάλυπτους και χάριν των ενεργειών της Σοφίας Σλήμαν επετεύχθη η μεταφορά νερού με στρατιωτικά βυτιοφόρα.

Σήμερα, τα πρώτα κτίρια του «Σωτηρία» είναι σε κακή κατάσταση, ετοιμόρροπα και εγκαταλειμμένα, αλλά με την παρουσία τους στον καταπράσινο χώρο, ανάμεσα στα σύγχρονα κτίρια στα οποία νοσηλεύονται οι ασθενείς, «μνημονεύουν» τις μαύρες εποχές του χτικιού και του θανατικού αλλά και τους ευεργέτες χάρη στους οποίους αυτά ολοκληρώθηκαν, καλύπτοντας τότε τις δαπάνες λειτουργίας τους.

Το 1910, από την ετήσια κρατική χορηγία που ορίστηκε για μια σειρά από φιλανθρωπικά ιδρύματα, το νοσοκομείο «Σωτηρία» έλαβε ένα ποσό 5.000 δρχ., το οποίο ήταν σταγόνα στον ωκεανό για την αντιμετώπιση των εξόδων του.

Από το 1919, με νομοθετικό διάταγμα της κυβέρνησης του Ελ. Βενιζέλου, τη διοίκηση του νοσοκομείου αναλαμβάνει το κράτος, καθώς το μέγεθός του ξεπερνούσε πλέον τις οικονομικές δυνατότητες της Σλήμαν,



που παρέμεινε ως τον θάνατό της (1932) πρόεδρος του 8μελούς Συμβουλίου. Σύμφωνα με το διάταγμα, ο κρατικός προϋπολογισμός θα πιστωνόταν ετησίως 800.000 δρχ. για τις ανάγκες του ιδρύματος.

Ενώ η πρώτη περίοδος λειτουργίας του «Σωτηρία» άφησε άριστες μνήμες στους Αθηναίους, η δεκαετία του '20 ήταν μια δεκαετία φρίκης. Η άφιξη 1.500.000 περίπου προσφύγων αλλά και των στρατιωτών από το μέτωπο, δημιούργησε τεράστια κοινωνικά και υγειονομικά προβλήματα στη χώρα. Το νοσοκομείο γεμίζει από πάσης φύσεως αρρώστους, όχι αναγκαστικά φυματικούς. Εκεί βρήκαν καταφύγιο και Μικρασιάτες πρόσφυγες, άποροι και άστεγοι που έστηναν αυτοσχέδιες παράγκες γύρω από το σανατόριο, αλλά και πολλοί περιθωριακοί τύποι.

Το νοσοκομείο μετατράπηκε σε γκέτο και καταγράφηκε στη συλλογική συνείδηση ως τόπος μαρτυρίου (λόγω της φυματίωσης), αλλά και ως τόπος διαφθοράς, πορνείας, παρανομίας, κλοπών, εμπορίου ναρκωτικών και αναρχίας. Είχε στηθεί μία δεύτερη πόλη μέσα στην πόλη της Αθήνας. Από περιγραφές των ασθενών διαπιστώνεται ότι κυριαρχούσαν εικόνες εξαθλίωσης και το «Σωτηρία» συχνά άποκαλούνταν «πεθαμενατζίδικο». Το άκουσμα και μόνο του ονόματός του προκαλούσε τρόμο. Οι φυματικοί δεν άργησαν να οργανωθούν, απαιτώντας καλύτερες συνθήκες, καταγγέλλοντας δε τη διεύθυνση και το προσωπικό για αυθαιρεσίες. Η πρώτη εξέγερση ξεσπά το 1921, ενώ ακολούθησαν άλλες το 1925, 1929, 1931, με την αστυνομία να τις καταστέλλει με αγριότητα.

Από τα πρώτα κτίρια-περίπτερα του σανατορίου

Το νοσοκομείο μετατρέπεται σε Νομικό πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου

Τη δεκαετία του '30, επί κυβέρνησης Ι. Μεταξά και διοίκησης του νοσοκομείου από τους γιατρούς **Μαρίνο Γερουλάνο** και **Μάνθο Μεταλληνό**, η κατάσταση βελτιώθηκε. Το νοσοκομείο μετατράπηκε σε «Νομικό πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου», η κρατική επιχορήγηση αυξήθηκε κατά πολύ, καταργήθηκε το γκέτο, απομακρύνθηκαν όσοι δεν ήταν ασθενείς, γκρεμίστηκαν οι παράγκες, οικοδομήθηκαν νέα κτίρια, δημιουργήθηκαν χώροι εργασιοθεραπείας και ψυχαγωγίας και η εικόνα του αναβαθμίστηκε αισθητά. Το νοσοκομείο στελεχώθηκε με φυματιολόγους και χειρουργούς του θώρακα, ενώ η δυναμικότητά του άγγιζε τα 2.000 κρεβάτια. Ο πόλεμος του '40 ανέκοψε την ανοδική του πορεία, δημιουργώντας νέα προβλήματα. Η κοινωνία γέμισε από φυματικούς που κατέληγαν εκεί για να πεθάνουν, και το νοσοκομείο κλήθηκε και πάλι να σηκώσει το βάρος. Παρ' όλα αυτά, τη δεκαετία του '40 ιδρύθηκε εκεί η **Φυματιολογική Πανεπιστημιακή Κλινική** και η **Σχολή Βοηθών Νοσοκόμων «Σοφία Σλήμαν»**, ενώ την ίδια δεκαετία συστάθηκε Σύλλογος με σκοπό τη βοήθεια στους άπορους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Η σοβαρότητα της αρρώστιας δεν απέτρεπε τους ασθενείς από το ν' ασχολούνται με τα πολιτικά, να διαφωνούν, να χωρίζονται σε στρατόπεδα ανάλογα με τις πολιτικές τους πεποιθήσεις, όπως συνέβη κατά την περίοδο της Κατοχής, τότε που το νοσοκομείο έγινε ορμητήριο του αντιστασιακού αγώνα, ενώ αργότερα μετατράπηκε σε τόπο εκτελέσεων και φυλακή για τους αριστερούς.

Από τη «Σωτηρία» έγινε το 1943 η θρυλική απόδραση των 56 Ακροναυπλιωτών κομμουνιστών (πολιτικοί κρατούμενοι από την εποχή του Μεταξά, τους οποίους αντί να ελευθερώσουν όταν οι Γερμανοί κατέλαβαν τη χώρα, τους παρέδωσαν σ' αυτούς). Είχαν υποκριθεί ότι ήταν άρρωστοι, ώστε να μεταφερθούν από τις φυλακές της Ακροναυπλίας στις φυλακές της «Σωτηρίας», με σκοπό να οργανώσουν ένοπλο αγώνα κατά των Γερμανών. Κατάφεραν και απέδρασαν από τον υπόνομο του σανατορίου, χωρίς να γίνουν αντιληπτοί.

Το νοσοκομείο την περίοδο του εμφυλίου

Την περίοδο του εμφυλίου η ένοπλη αντιπαράθεση έλαβε χώρα ακόμη και μέσα στο «Σωτηρία», ενώ στο στρατόπεδο πίσω από τον μαντρότοίχο που περιέβαλε το νοσοκομείο γινόντουσαν εκτελέσεις αντιφρονούντων. Εκτελέστηκαν συνολικά 492. Ο τελευταίος ήταν ο **Νίκος Μπελογιάννης**, τον Μάρτιο του 1952. Στον χώρο του νοσοκομείου υπάρχει μνημείο με τα ονόματα των αγωνιστών της εθνικής αντίστασης, που εκτελέστηκαν από τα γερμανικά στρατεύματα την περίοδο 1941-1944, καθώς και των εκτελεσμένων στο Γουδί την περίοδο 1947-1952.

Από το 1950 η κατάσταση ομαλοποιήθηκε. Η στρεπτομυκίνη, το φάρμακο για τη φυματίωση που είχε ήδη ανακαλυφθεί από το 1943, έφτασε επιτέλους και στην Ελλάδα. Ο αριθμός των νεκρών άρχισε να μειώνεται και το «Σωτηρία» βαθμιαία μεταβλήθηκε σε διαγνωστικό και θεραπευτικό κέντρο του συνόλου των νοσημάτων του αναπνευστικού, ιδρύοντας παράλληλα το πρώτο εν Ελλάδι κέντρο αντιμετώπισης της αναπνευστικής ανεπάρκειας, υπό τη διεύθυνση της κ. **Σ. Μαγκριώτη**, και την πρώτη Θωρακοχειρουργική Κλινική, υπό τη διεύθυνση του **Ν. Τσούτη**.

Σήμερα, έχοντας αφήσει πίσω τα δύσκολα χρόνια, αναγνωρίζεται ως το μεγαλύτερο πνευμονολογικό κέντρο της Ελλάδας και ως ένα από τα μεγαλύτερα της Ευρώπης, ενώ το 2020 αποτέλεσε μέγα από τα κύρια κέντρα αναφοράς για ασθενείς με COVID στη χώρα μας. Το Νοσοκομείο «Η Σωτηρία» στα 120 χρόνια της λειτουργίας του έχει περάσει από διάφορες φάσεις. Αν είχε φωνή θα μπορούσε να διηγηθεί πολλές ανθρώπινες ιστορίες, γεμάτες τρόμο, δάκρυα και πόνο. Η κάθε φάση της νεότερης ιστορίας μας καθρεφτίζεται στους χώρους του, έχοντας αφήσει πίσω ανεξίτηλα ίχνη. ●



GroSupport

*Ενημερώνει.
Ενθαρρύνει.
Ενδυναμώνει
κάθε ταξίδι ανάπτυξης.*

Ο διαδικτυακός ιστότοπος GroSupport αποτελεί μια πηγή πληροφόρησης. Έχει δημιουργηθεί για άτομα με διαταραχές που σχετίζονται με ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης ή τους φροντιστές τους.

Ο στόχος του GroSupport είναι να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες που συναντάτε λόγω των διαταραχών που σχετίζονται με την ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης.

Μάθετε περισσότερα στο
www.grosupport.gr



PP-UNP-GRC-0667-OCT24



Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, 15451, Ν. Ψυχικό, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ: 000242901000

Σήμερα η μοναξιά ακούγεται πολύ – σε ταινίες, σε άρθρα (καλή ώρα), σε podcasts, στον ψυχολόγο. Και κυρίως σε στατιστικές. Στην Αγγλία, τέσσερα εκατομμύρια πολίτες δήλωσαν ότι τη βιώνουν σε μόνιμη βάση, ενώ τρία εκατομμύρια ηλικιωμένοι έχουν για μοναδική παρέα την τηλεόραση. Στην Αμερική, ένας στους τρεις υποφέρει από χρόνια μοναξιά και ένας στους πέντε νιώθει ότι, πέρα από τους κοντινούς συγγενείς, κανείς δεν νοιάζεται γι' αυτόν ούτε στο ελάχιστο. Η μερίδα που την πληρώνει περισσότερο είναι οι νέοι έως είκοσι πέντε ετών και οι μπότερες με μικρά παιδιά.

Το 2024, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δήλωσε ότι η μοναξιά είναι «παγκόσμιο πρόβλημα δημόσιας υγείας που μας απειλεί περισσότερο απ' ό,τι η παχυσαρκία ή ο διαβήτης». Και δεν είναι μονοπώλιο της Δύσης και του προηγμένου Βορρά. Σε κάθε γωνιά του πλανήτη, ένας στους τέσσερις ηλικιωμένους νιώθει κοινωνική απομόνωση. Στην Αφρική, το ποσοστό των νέων που νιώθουν μοναξιά είναι διπλάσιο απ' ό,τι στην Ευρώπη.

Οι αριθμοί είναι εντυπωσιακοί – δείχνουν, αν μη τι άλλο, μια εντυπωσιακά μεγάλη τρύπα στον κοινωνικό ιστό. Και η εύκολη λύση είναι να κατηγορήσουμε τον Covid, που μας άφησε κληροδότημα τις ασφαλείς, πλην όμως αφύσικες, αποστάσεις. Περισσότεροι άρχισαν να δουλεύουν από το σπίτι, να ψωνίζουν online, να βολεύονται στο μαλακό, προστατευτικό κουκούλι του ψηφιακού κόσμου, που μπορεί να σου προσφέρει τα πάντα εκτός από στενή ανθρώπινη επαφή. Ναι, ο Covid κάποια κουσούρια μάς άφησε – εμένα, για παράδειγμα, μου 'μεινε το Netflix. Αλλά δεν δημιούργησε το πρόβλημα της μοναξιάς, έφερε απλώς στο φως το μέγεθός του, την έλλειψη αυτού του υποστηρικτικού δικτύου ανθρώπων γύρω μας που τόσο έχουμε ανάγκη.

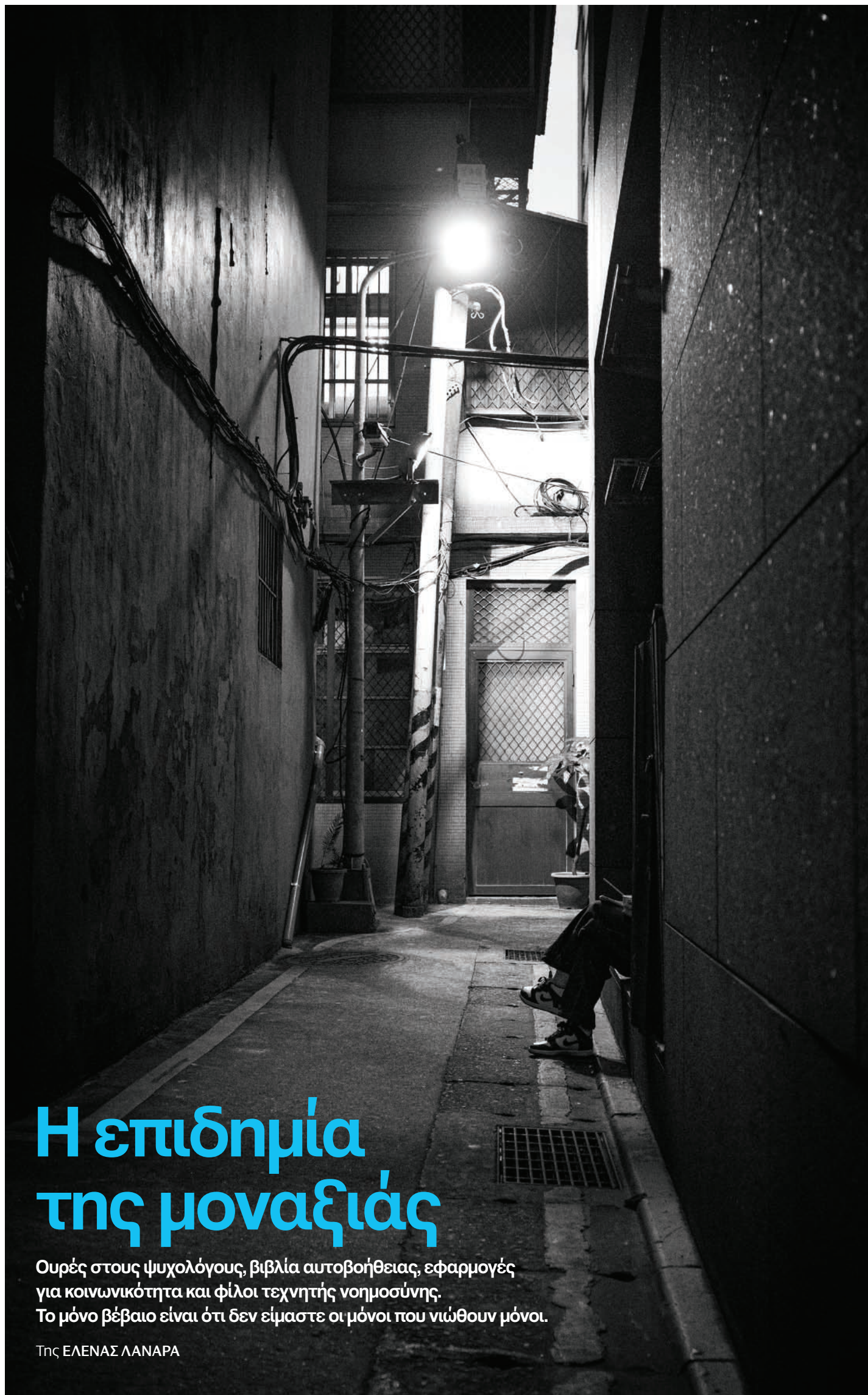
Η ψυχή και το σώμα

Συμφωνούμε όλοι ότι η μοναξιά εμπεριέχει λύπη, φόβο, αγωνία – αλλά το πώς και πότε τη βιώνουμε είναι υποκειμενικό. Ξέρουμε ότι η ταμίας στο σουπερ μάρκετ, με μια ουρά δεκαπέντε ατόμων μπροστά της, μπορεί να νιώθει απελπιστικά μόνη, ενώ ένας ασκητής στη σπηλιά του να πλέει σε πελάγη ευδαιμονίας. Γύρω στο 1980 δόθηκε ο ορισμός της ως «μια ανεπιθύμητη απόκλιση ανάμεσα στην κοινωνικότητα που έχουμε και σ' αυτήν που θα θέλαμε να έχουμε». Αλλά κι αυτό υποκειμενικό είναι.

Η μοναξιά δεν είναι κάτι συγκεκριμένο ή μετρήσιμο. Το κόστος της, ωστόσο, είναι και συγκεκριμένο και μετρήσιμο. Κατά τον δρ **Βίβεκ Μέρθι**, τον άνθρωπο που άνοιξε όλη αυτή την κουβέντα που κάνουμε τώρα, η μοναξιά αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σχετίζεται με καρδιακές επιπλοκές, με το έμφραγμα, την κατάθλιψη, την άνοια και μας κάνει πιο ευάλωτους σε ιούς και παθήσεις του αναπνευστικού. Κι αν ο Μέρθι δεν μας έφτιαξε αρκετά το κέφι, άλλες έρευνες λένε ότι η μοναξιά ανεβάξει την πίεση, δυσχεραίνει τις γνωσιακές μας λειτουργίες, σχετίζεται με τον διαβήτη τύπου Β. Και ο ΠΟΥ συμπληρώνει: «*Ισούται με το να καπνίζεις δεκαπέντε τσιγάρα την ημέρα. Αν δεν μας σκοτώσει, θα διαλύσει την ενότητα της κοινωνίας μας*».

Ωραία, βλέπω σύντομα τους γιατρούς να μας συνταγογραφούν «έξοδο για καφέ με παρέα». Αν το χρειαζόμαστε, γιατί όχι; Η εξελικτική βιολογία λέει ότι το χρειαζόμαστε. Ο Homo Sapiens, άσπλος και αδύναμος να αντιμετωπίσει τα δόντια των θηρίων, κατέφυγε στη δύναμη της ομάδας. Έμαθε να επικοινωνεί, να συνεργάζεται, να δημιουργεί συμμαχίες. Ή, έστω, αυτό έκαναν εκείνοι που κατάφεραν να επιβιώσουν. Σταδιακά, ο εγκέφαλός μας έμαθε να εκτιμά το «μαζί» και να αντιδρά με άγχος στην έλλειψή του. Ψέματα: να αντιδρά με πόνο, σωματικό πόνο, σαν αυτόν που προκαλεί ένα άδειο στομάχι. Λέει ο Μέρθι: «*Η κοινωνικότητα είναι κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας και ο πόνος της μοναξιάς είναι κάπως σαν την πείνα και τη δίψα. Ένα σημάδι που μας στέλνει το σώμα για να μας πει ότι μας λείπει κάτι που χρειαζόμαστε για την επιβίωσή μας*».

Μιλώντας για τη μοναξιά ως απειλή και πάθηση δεν εννοούμε βέβαια αυτό που νιώθεις όταν είσαι στο κρε-



Η επιδημία της μοναξιάς

Ουρές στους ψυχολόγους, βιβλία αυτοβοήθειας, εφαρμογές για κοινωνικότητα και φίλοι τεχνητής νοημοσύνης. Το μόνο βέβαιο είναι ότι δεν είμαστε οι μόνοι που νιώθουν μόνοι.

Της ΕΛΕΝΑΣ ΛΑΝΑΡΑ

βάτι με πυρετό ενώ οι φίλοι σου διασκεδάζουν. Δεν εννοούμε τη δημιουργική μοναξιά του καλλιτέχνη, ούτε τον πόνο αυτού που πενθεί κάποιον αγαπημένο. Μιλάμε για τη μοναξιά που σε αποδυναμώνει, σε αποδομεί, σε παραλύει, δεν σου επιτρέπει να λειτουργήσεις – και κάποτε οδηγεί σε ψυχωτικές καταστάσεις. Η μοναξιά είναι σαν υπαρξιακή σύγχυση. Προκαλεί άγχος, κατάθλιψη, καχυποψία. Όταν είναι μαζική, μοιάζει με συλλογική κρίση πανικού. Πόλεμοι, μόλυνση, υπερθέρμανση – δεν νιώθεις πια τον κόσμο οικείο και φιλόξενο. Νιώθεις μικρός, αποξενωμένος, εγκαταλειμμένος, αβοήθητος. Ζεις αμυντικά, επιφυλακτικά, σαν να σου έχουν ρουφήξει την ενέργεια. Είναι εξαντλητικό.

Το στίγμα και η μόδα

Είμαστε όμως πιο μόνοι σήμερα ή απλώς έχουμε γίνει πιο γκρινιάρηδες; «*Μέχρι το 1800 κανείς δεν παραπονιόταν για μοναξιά*», λέει η ιστορικός **Φέι Μπάρντ Φερέτι** στο βιβλίο της «*A Biography of Loneliness*». Όχι ότι ήταν ανύπαρκτη, κάπου την έβλεπες να αναφέρεται, στη λογοτεχνία ή στο θέατρο, αλλά δεν είχε απαραίτητα το αρνητικό πρόσημο που έχει σήμερα. Αντίθετα, συχνά ήταν ευπρόσδεκτη. Δοκίμασε να ζησεις με άλλους δεκαπέντε συγγενείς σε ένα σπίτι και θα καταλάβεις γιατί. Η μελέτη της μοναξιάς ξεκίνησε στην Αμερική το 1950. Εβδομήντα χρόνια αργότερα, ακόμη δυσκολευόμαστε να προσεγγίσουμε την έννοιά της. Ίσως επειδή η μοναξιά, εξ ορισμού, προτιμά να κρατά αποστάσεις. Ίσως επειδή η αγαπημένη της παρέα είναι η ντροπή. Πώς να μελετήσεις ένα συναίσθημα για το οποίο οι άνθρωποι ντρέπονται να μιλήσουν; Που το κρύβουν όπως ένα αντιαισθητικό σπυράκι ή μια ανοικτή πληγή; Όσοι νιώθουν μόνοι νιώθουν συγχρόνως ότι ευθύνονται για την κατάστασή τους – ότι ίσως δεν είναι αρκετά ενδιαφέροντες, αξιαγάπητοι ή, έστω, αρκετά καλοί. Μια φίλη μου εκμυστηρεύτηκε ότι, όταν ήταν νέα μαμά, καθώς έσπρωχνε το καροτσάκι με την μπέμπα στο πεζοδρόμιο, ένιωθε τόσο μόνη, που φοβόταν ότι το παραμικρό αεράκι θα μπορούσε να την κάνει κομμάτια. Τότε δεν το είχε πει σε κανέναν. Ένιωθε ενοχές που αισθανόταν μοναξιά, οχτώ ώρες την ημέρα μόνη με το μωρό. Ενώ μπορεί να ήταν απλώς προδομένη από ένα σύστημα που τη χτύπησε φιλικά στον ώμο, της είπε ότι μπορεί να τα καταφέρει μια χαρά μόνη της και την άφησε αβοήθητη.

Ωστόσο, ενώ παραδοσιακά η μοναξιά ήταν λίγο ταμπού, σήμερα έχει γίνει λίγο μόδα. Όπως είχε γίνει λίγο μόδα η κατάθλιψη όταν πρωτοκυκλοφόρησε το *Ladose* και το «*Prozac Nation*» – ένα πρόβλημα πολυτελείας για τους προνομιούχους, που το προμόταραν σελέμπριτις. Ένα προϊόν. Αναμενόμενα, γεμίσαμε οδηγούς αυτοβοήθειας και ειδικούς επί του θέματος. Πατί κάθε νέα μόδα δημιουργεί μια νέα αγορά. Και με κάθε νέο πρόβλημα εμφανίζεται και μια startup που υπόσχεται να το λύσει.

Όπως το **Groundflop Club**. Έχει καθιστικό, γυμναστήριο, βιβλιοθήκη, τέσσερα παραρτήματα στην Καλιφόρνια και συνδρομή διακόσια δολάρια τον μήνα. Και μεγάλη λίστα αναμονής για τα επιδοξα μέλη. Τι προσφέρει; Ένα μέρος να αράξεις, ένα στέκι, ένα σημείο αναφοράς – αυτό που χάνουμε δηλαδή σιγά σιγά μετά τα τριάντα. Προσφέρει επίσης την ελπίδα ότι, θες δεν θες, τους ίδιους θα βλέπεις κάθε μέρα, δεν μπορεί, όλο και κάποια φιλία θα κάνεις. Με την ίδια ελπίδα πηγαίνει ο κόσμος και στα **Supper Clubs**, τα οργανωμένα γεύματα μεταξύ αγνώστων.

Και λες, δεν θα 'πρεπε αυτό να είναι δωρεάν, όπως ήταν κάποτε η πλατεία και τα παγκάκια; Τέτοιο είναι το *Belong Center*. Μην κερδοσκοπικό, στόχο έχει, μέσα από συλλογικές δράσεις, να προσφέρει την αίσθηση ότι κάπου ανήκεις – μία από αυτές τις δράσεις είναι να κάθεται στο παγκάκι της πλατείας και να πιάνεις κουβέντα με αγνώστους. Βέβαια, οι πιο ωραίες συναντήσεις είναι οι τυχαίες, αυτές που κάνεις όταν κατεβάζεις τα σκουπίδια ή πας στον φούρνο. Αυτές όμως προποθέτουν γείτονες – που τους ξέρεις. Ο ιστότοπος *livenearfriends.com* σε βοηθά να βρεις σπίτι με βάση τις διευθύνσεις των φίλων σου. Όταν ήμασταν έφηβοι, δεν ονειρευόμασταν με τους φίλους μας ότι μια μέρα θα ζούμε όλοι μαζί σ' ένα τεράστιο σπίτι; Ε, κάτι τέτοιο.

Το χτες και το αύριο

Οι κυβερνήσεις κάνουν κι αυτές τη δική τους προσπάθεια. Στην Ιαπωνία υπάρχουν «υπουργοί Μοναξιάς», επιφορτισμένοι με την αντιμετώπιση του προβλήματος. Το 2023, η Μεγάλη Βρετανία έβαλε τους ταχυδρόμους, στις καθημερινές τους διαδρομές, να χτυπούν την πόρτα των ηλικιωμένων για να πουν μια «καλημέρα» και να τσεκάρουν αν είναι καλά. Άλλες χώρες παροτρύνουν τους πολίτες να συμμετέχουν σε δομημένες κοινωνικές εκδηλώσεις – εθελοντισμό, σπορ, τον σύλλογο της γειτονιάς. Στη Λουεά, μια πόλη της Σουηδίας που τον χειμώνα έχει μόνο τρεις ώρες ηλιοφάνεια – αν βγει ο ήλιος –, ο δήμος έτρεξε καμπάνια με τίτλο «Πες γεια!» για να ενθαρρύνει τους πολίτες να χαιρετούν αγνώστους στον δρόμο. Οι πολίτες λένε ότι με κάθε «γεια» που τους απευθύνεται νιώθουν «κάπως περισσότερο ότι υπάρχουν, κάπως περισσότερο ότι ανήκουν».

Όλες, ωστόσο, αυτές οι προσεγγίσεις είναι σαν να προσπαθούν να επαναφέρουν τις συνθήκες που άλλοτε μας κρατούσαν κοντά. Σαν να μας καλούν να παίξουμε το «όπως παλιά». Έχουν κοινό παρονομαστή την πεποίθηση ότι η θεραπεία της μοναξιάς είναι ένα απόγευμα σε κάποιο σύλλογο, ένα γεια ή ένα φιλικό χτύπημα στην πόρτα. Ότι για να γεφυρωθεί η άβυσσος της αποξένωσης που μας καταπνίει αρκεί να κρατηθούμε με όλη μας τη δύναμη γαντζωμένοι σε έναν κόσμο που φεύγει ανεπιστρεπτή.

Και αναρωτιέμαι αν έχει αποτέλεσμα. Το να λες σε κάποιον που υποφέρει από μοναξιά να πάει σε μια ομάδα εθελοντισμού, είναι λίγο σαν να λες σε έναν ναρκομανή να κάνει αθλητισμό. Το θέμα είναι ότι οι θεσμοί και οι συνήθειες που κάποτε μας ένωναν πλέον δεν υφίστανται. Ή δεν μας αφορούν. Και για να το λύσεις αυτό δεν γίνεται να γυρίσεις τον χρόνο πίσω στην εποχή που οι νοικοκυρές καθάριζαν παρέα φασολάκια στην αυλή. Καλό είναι να βλέπεις την πραγματικότητα, και η πραγματικότητα είναι ότι ο κόσμος αλλάζει – κι αυτό πάντοτε μας τρόμαζε.

Όταν ανακαλύφθηκε το ραδιόφωνο, όλοι ανησυχούσαν ότι θα μας έκανε πιο μοναχικούς, αφού δεν θα μιλούσαμε πια μεταξύ μας. Με την τηλεόραση το ίδιο. Με την αύξηση των αυτοκινήτων, πάλι ανησυχούσαν ότι θα παρατούσαμε τους δικούς μας σε αναζήτηση κάτι νέου. Η απειλή της μοναξιάς είναι κάτι σαν μπλαντέρ – η εύκολη εξήγηση για το τι νιώθουμε όταν ο κόσμος αλλάζει και μας αφήνει πίσω. Και σήμερα αλλάζει με πρωτοφανή ρυθμό, ειδικά ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε. Σήμερα οι συνήθειες ύπνοτοι για τη μοναξιά είναι το ίντερνετ και το κινητό. Αλλά πλέον μέσω αυτών γίνεται το φλερτ. Μέσω αυτών άνθρωποι άρρωστοι ή με κινητικά προβλήματα μπορούν να έχουν κάποια επαφή – και γιατρό. Κι ένα παιδί μπορεί να δηλώσει ότι κακοποιείται στο σπίτι. Η τεχνολογία δεν φταίει. Δεν μπορεί να φταίει. Δεν έχει άλλωστε βούληση – όχι ακόμη τουλάχιστον.

Συμβαίνει ωστόσο κάτι παράδοξο. Οι άνθρωποι υποτίθεται ότι είμαστε ζώα κοινωνικά που αποζητούν την επαφή και παίρνουν χαρά από αυτήν. Τελευταία, ωστόσο, λες και κάνουμε τα πάντα για να την αποφύγουμε. Ίσως επειδή το να είμαστε με άλλους είναι πιο περίπλοκο, πιο μπελαλίδικο από το να είμαστε μόνοι μας, με το κινητό μας. Χωρίς να τρέχουμε δεξιά κι αριστερά για να συναντηθούμε. Αλλά και με παρέα όταν είμαστε, πάλι είναι πιο εύκολο να χαζεύουμε στα social παρά να μιλάμε, να εξηγούμε, να διαφωνούμε, να παρεξηγούμαστε και φτουμε κι απ' την αρχή. Κι αν κάτι χρειαζόμαστε, κατεβάζουμε μια εφαρμογή. Αν όμως το κινητό και οι εφαρμογές είναι το πρόβλημα, θα μπορούσαν να είναι και κομμάτι της λύσης; Σίγουρα προσπαθούν, αν μη τι άλλο για το κέρδος – όχι το δικό μας απαραίτητα. Το **Bumble BFF** έχει αλγόριθμο που σε βοηθά να βρεις πιθανούς συμβατούς φίλους ώστε να τους συναντήσεις από κοντά, κάτι σαν *Tinder* για φιλίες. Ενώ το **HearMe** υπόσχεται «αυθεντική ανθρώπινη επικοινωνία τη στιγμή που τη χρειάζεσαι» – σε συνδέει άμεσα με έναν εκπαιδευμένο, δημογραφικά ταιριαστό μαζί σου ακροατή. Μα οι φιλίες ξέραμε ότι δεν χτίζονται μόνο στα συμβατά δημογραφικά στοιχεία, αλλά και πάνω στα λάθη, τις κρού-

σεις, τις συγκρούσεις. Ψιλά γράμματα. Τουλάχιστον οι παραπάνω πλατφόρμες επιχειρούν να συνδέσουν άνθρωπο με άνθρωπο – δεν είναι πλέον αυτονόητο.

Το Αι και το Εγώ

Ο αυριανός σου φίλος είναι τέλειος. Σε στηρίζει, σε ρωτά πώς νιώθεις, σε ακούει χωρίς να διακόπτει. Και ποτέ δεν θα σου ζητήσει να τον βοηθήσεις στη με-τακόμιση ή να του προσέχεις τη γάτα το καλοκαίρι. Κοστίζει ενενήντα εννέα δολάρια, λέγεται **Friend** και τον κρεμάς στον λαιμό σου σαν μενταγιόν. Είναι το πάντρεμα των δύο νέων φαινομένων, της μοναξιάς και της τεχνητής νοημοσύνης. Είναι μια μικρή άσπρη συσκευή που καταγράφει κάθε σου λέξη και σχολιάζει κάθε σου διάδραση – σε ρωτάει «Πώς ήταν το χάμπουργκερ;» για παράδειγμα, και κάνει μαζί σου φιλή κουβέντα. Όλο αυτό σε κάποιους θυμίζει δυστοπικό επεισόδιο του «*Black Mirror*». Άλλοι, πάλι, δεν το παίρνουν τόσο βαριά, το βλέπουν σαν ένα αθώο, διασκεδαστικό παιχνίδι. Σίγουρα πάντως έχει ανταγωνισμό. Η πλατφόρμα **Replica** διαφημίζει ότι σου προσφέρει έναν φίλο που «είναι πάντα στο πλευρό σου». Και μπορείς να διαλέξεις πώς θα είναι – από έξυπνος και πνευματώδης μέχρι γκοθ και σκοτεινός.

Πριν βιαστούμε να πούμε «Μα πού πάει ο κόσμος μας...» ας δούμε τα θετικά. Αν έχεις ήδη δυσκολία στις φιλίες και τις επαφές, γιατί να μην κάνεις λίγη εξάσκηση με το Αι αντί να τρως τα μούτρα σου με τους ανθρώπους; Εκείνο τουλάχιστον δεν σε ανταγωνίζεται, δεν προσβάλλει και δεν κάνει bullying, σου κατευνάζει τα άγχη και σου ανεβάζει το πηκδό. Έρευνα του περιοδικού *Culture* μελέτησε χίλιους χρήστες του Replica. Οι μισοί ήταν πολύ χαρούμενοι που είχαν επιτέλους έναν φίλο που δεν τους κρίνει. Ένας είπε ότι οι συμβουλές του Αι τον βοήθησαν στις σχέσεις του με τους αληθινούς ανθρώπους. Τριάντα χρήστες δήλωσαν ότι τους έσωσε τη ζωή – τους σταμάτησε από απόπειρα αυτοκτονίας.

Τελικά, ίσως να μην είναι τόσο τρομερό το ότι δεν είναι άνθρωπος και δεν κάνεις ισότιμη σχέση μαζί του. Κάνουμε άλλωστε παρέα και δεσμούς με σκύλους –που ούτε άνθρωποι είναι ούτε ισότιμοι– και δεν το θεωρούμε κακό. Τα δε παιδιά παίζουν με κούκλες και δεν μας ενοχλεί, αντίθετα, το θεωρούμε φυσιολογικό και χρήσιμο. Γιατί όχι και το Αι; Ειδικά σε ανθρώπους στα όρια της απομόνωσης, θα μπορούσε να βοηθήσει να μην αποκοπούν από την κοινωνία ολοκληρωτικά. Μόνο που, αν παρυσυνήθισουμε την παρέα με το τέλειο Αι, μπορεί να δυσκολευτούμε να τα βρούμε με τους λιγότερο τέλειους συνανθρώπους μας. Επιπλέον, οι ανθρώπινες σχέσεις είναι μαθήματα, ακόμη κι όταν είναι αποτυχημένες, σκληρές ή ολέθριες.

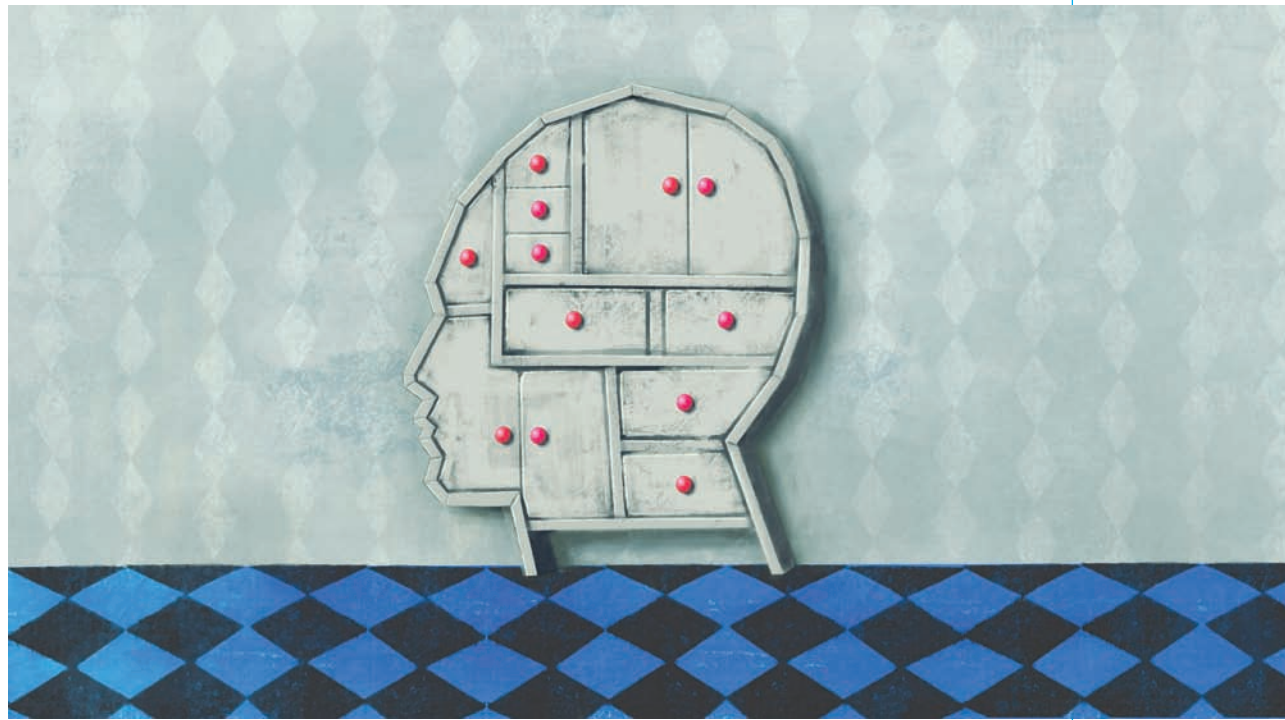
Το πρόβλημα, βέβαια, δεν είναι η τεχνητή νοημοσύνη, αλλά η ανθρώπινη φύση. Ως είδος έχουμε την τάση να αναζητούμε τη βολή μας – το ονλάιν ντελίβερι και τον Αι φίλο. Και όσο δεν επικοινωνείς, δεν αναμετριάσαι, δεν τρως τα μούτρα σου με αληθινούς, αναπόφευκτα ατελείς και ελαττωματικούς ανθρώπους, τόσο πιο απρόθυμος θα είσαι να το κάνεις. Γιατί οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν παγίδες. Προϋποθέτουν το να εμπιστευτείς, να γίνεις ευάλωτος – με τον κίνδυνο να σε προδώσουν ή να σε απορρίψουν. Έχουν και ευθύνες – την άγραφη υποχρέωση να είσαι παρών. Ο Αι φίλος σου, ό,τι και να του κάνεις, δεν νομίζω να σου κόψει την καλημέρα – έχεις πληρώσει συνδρομή, άλλωστε. Η φιλία με το Αι είναι εύκολη. Αλλά έχει να κάνει μόνο με το Εγώ, τις δικές μας ανάγκες και επιθυμίες, και όχι το Εμείς – εκείνη την αίσθηση ότι ανήκεις σε κάτι μεγαλύτερο και υψηλότερο. Όσο συννηθίζεις στην ευκολία, τόσο δεν βλέπεις τον λόγο να βγεις από τα όριά της. Μένεις να συρρικνώνεις τον κόσμο σου, μέχρι που γίνεται ένα κουτάκι, μια φούσκα που χωράει μόνο εσένα.

«Πολλοί άνθρωποι που συναντώ», λέει ο Βίβεκ Μέρθι, «*λαχταρούν αυθεντικότητα, θέλουν να ανοιχτούν σε άλλους ανθρώπους, θέλουν οι άλλοι να ανοιχτούν σ' αυτούς. Αλλά μπορεί να τους φαίνεται τρομακτικό το να το κάνουν. Πρέπει να δεχτούμε ότι κομμάτι της κοινωνικότητας είναι να εκτεθούμε, να ρισκάρουμε, να μοιραστούμε με τους άλλους, αλλά και να τους ακούσουμε, και να τους ρωτάμε πώς τα πάνε και πραγματικά να περιμένουμε, ξέρεις... την απάντησή τους*». Είναι μια αρχή. **A**

Η μαμάς μας έχει άνοια

Χιλιάδες άνθρωποι στην Ελλάδα έχουν άνοια, για την ακρίβεια 200.000. Αλλά δεν γράφω ένα θεωρητικό κείμενο για την άνοια, γιατί ένα από αυτά τα άτομα είναι η μαμάκα μας.

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ



Όταν διαβάζεις επιστημονικά άρθρα για την άνοια, το πρώτο που σκοντάφτεις είναι τα «πιθανά αίτια»: κάπνισμα, παχυσαρκία, αρρύθμιστο ζάχαρο, χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, αλκοολισμός και κατάθλιψη. Και όπως με όλες τις αρρώστιες, τα «πιθανά αίτια» σε χαλνούν, σε μπερδεύουν – καταλαβαίνεις ότι «πιθανά αίτια» δεν είναι σιγουράκια, δεν είναι. Οι αιτίες που παθαίνει κανείς το στιγίποτε, παρά «παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση και εξέλιξη της νόσου». Παρόλο που το καταλαβαίνεις, εκνευρίζεσαι. Με την απλοποίηση, αλλά κυρίως με την αδικία του πράγματος.

Η μαμά μας έχει άνοια, που χειροτερεύει σταδιακά εδώ και 4-5 χρόνια. Η μαμά μας δεν κάπνιζε, έπινε πότε πότε κοινωνικά, ήταν κομψή, δεν έτρωγε ποτέ πολύ («Petite bouche», την αποκαλούσε η δική της μαμά, «μικρό στόμα»). Το ζάχαρό της ήταν κανονικό, και να μην είχε πανεπιστημιακό πτυχίο, αλλά μιλούσε τρεις γλώσσες, εκτός από σωστά ελληνικά. Άρχισε γερμανικά στα 27 της, στο Ινστιτούτο Γκαίτε της Καβάλας, και έφτασε να τα μιλάει φαρσί, όπως φαρσί μιλούσε και τα γαλλικά. Τα αγγλικά της ήταν μέτρια, όπως και τα ιταλικά της. Ζωγράφιζε καταπληκτικά, έγραφε συγκινητικά γράμματα και ακόμα πιο συγκινητικά ποιήματα. Ανήκε σε μια γενιά γυναικών που δεν εκμεταλλεύτηκαν τα ταλέντα ούτε τις ευκαιρίες, γιατί δεν είχαν ευκαιρίες: στη δεκαετία του '50, ακόμα και οι μορφωμένοι, κοσμοπολίτες γονείς, προτιμούσαν να καλοπαντρεύουν την κόρη τους πριν κλείσει τα 20, παρά να τη δούνε να σπουδάζει. Η μαμά της φίλης μου, η κυρία Ν., συνομήλικη με τη μαμά μου (80+), ήθελε από μικρή να σπουδάσει αρχιτέκτονα. Ο μπαμπάς της της είχε δώσει το οκέυ, αλλά όταν ήρθε η ώρα να φύγει για τη Θεσσαλονίκη ώστε να αρχίσει τις σπουδές της, έπεσε η πατρική απαγόρευση. Μέχρι τώρα η κυρία Ν. μιλάει με πάρονο για την καριέρα που ήθελε τόσο πολύ και που

δεν της δόθηκε η ευκαιρία να τη δοκιμάσει...

Ήταν μια άλλη γενιά οι γυναίκες που γεννήθηκαν στη δεκαετία του '30 και '40, και κυρίως, είχανε πατεράδες μιας ακόμα πιο άλλης, παλιάς γενιάς. Παντρεύτηκαν άντρες της γενιάς τους, έκαναν παιδιά, αφοσιώθηκαν στην οικογένεια. Τόσο η μαμά μας όσο και η κυρία Ν., η μαμά της φίλης μου, φρόντιζαν τους άντρες τους μέχρι που συγχωρέθηκαν – και οι δύο σταμάτησαν να μαγειρεύουν όταν πέθανε ο σύζυγος, είτε τα πήγαιναν καλά μαζί του είτε όχι. Το «Πθα φάει ο μπαμπάς σας;» ήταν η κυρίαρχη φράση, μαζί με το «Θα φας κάτι; Έχω ετοιμάσει...»

Ανεπίσημα και καθόλου επιστημονικά καταθέτω ότι η άνοια αρχίζει να καλπάζει από την ώρα που η μαμά σταματάει να μαγειρεύει για κάποιον ή κάποιους. Δεν ξέρω τι γίνεται με τους άντρες που παθαίνουν άνοια, πάντως για τις γυναίκες είναι εξακριβωμένο. Όταν φύγει ο ρόλος του φροντιστή από την ζωή της γυναίκας (εκείνης της γενιάς, λέμε), αρχίζει να φεύγει σιγά σιγά το μυαλό. Αφήστε που οι γυναίκες παθαίνουν άνοια σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άντρες, με μεγαλύτερη συχνότητα, κι αυτό σύμφωνα με διεθνή στοιχεία, τα οποία ξέθαψα σε ελληνικά και ξένα ιατρικά σαιτ: στις 100 γυναίκες με άνοια, ο αντίστοιχος αριθμός στους άντρες είναι 69.

Δε θέλω να σας ρίξω περιγράφοντας την καταστροφική καταστροφή της άνοιας. Στις εξετάσεις σημειώνεται «συρρίκνωση του εγκέφαλου, μαζί με άλλα ακαταλαβίστικα για την αιμάτωση, τους λοβούς κ.λπ., τα ξεχνάω αμέσως όπως κάθε τι ιατρικο-ειδές. Θα έχετε ζήσει ίσως την άνοια με δικά σας πρόσωπα, καμιά όρεξη δεν έχετε να τη φάτε στη μάπα τώρα. Η μαμά μας είναι «σχετικά καλά», όπως λέμε σε πιο μακρινούς συγγενείς. Έχει αδυνατίσει πολύ, η παλιά κομψότητά της έχει γίνει τρομακτική αδυναμία. Άλλοτε μας γνωρίζει και άλλοτε όχι, εμάς τα φουλ-ενήλικα παιδιά της, και πάντα η δικαιολογία για να ανέβει στο δωμάτιό της είναι: «Έχω τα παιδιά μόνα τους επάνω...» Δε ξέρουμε τι να της πούμε, ό-

ταν το λέει αυτό. Τα παιδιά της είμαστε εμείς οι τρεις, τρία αδέρφια 48, 61 και 64 ετών, και δεν είμαστε «επάνω». «Επάνω» είναι ένα ωραίο πλιν όμως νοσοκομειακό δωμάτιο, με τρεις ακόμα κυρίες, σε χειρότερη κατάσταση από τη μαμά μας. «Επάνω» ήταν οι δύο κρεβατοκάμαρες στο πατρικό μας στην Καβάλα, της αδερφής μου και η δική μου – δεν ξέρω αν η μαμά κάνει αυτόν τον συνειρμό. Μερικές φορές ζητάει να γυρίσει «στο σπίτι της στην Καβάλα, με την ωραία θέα», παρόλο που το σπίτι αυτό το έφαγε η τράπεζα το 1987, και από κι ύστερα η μαμά έμενε στην Αθήνα, στον Άγιο Παντελεήμονα. Τον οποίο ποτέ δεν αναφέρει σαν «σπίτι της», λες και δεν υπήρξε. Λες κι από το σπίτι της στην Καβάλα βρέθηκε ξαφνικά στο ίδρυμα στη Δάφνη.

Προσπαθούμε πάντα να πάρουμε τη μαμά στο προαύλιο του ιδρύματος, ή ακόμα και έξω, στην γύρω περιοχή, στον «Γρηγόρη» στη γωνία από κάτω, οπουδήποτε. Έχει την έννοια της «στα παιδιά» και δεν θέλει να απομακρυνθεί, πόσο μάλλον να βγει έξω. Είναι πάντα ανήσυχη – μου θυμίζει φίλη, με έφηβα σήμερα παιδιά, που κάποτε είχε πει ότι «Από τότε που έγινε μαμά έχει συνέχεια άγχος». Ότι και να λέμε για να την καθησυχάσουμε, τη μαμά, ίσως και τη φίλη, πάει στον βρόντο.

Δεν είναι παρηγορία της προκοπής, αλλά υπάρχουν 57 εκατομμύρια άτομα με άνοια σε όλο τον κόσμο και μέχρι το 2050 θα έχουν φτάσει τα 153 εκατομμύρια. Στην Ελλάδα θα έχουν ξεπεράσει τις 600.000, και είμαστε η χώρα με αύξηση μόνο 45%, που είναι «η μικρότερη αναμενόμενη αύξηση» ως το '50, κατά τους ειδικούς. Πάλι καλά να λέμε.

Τα τελευταία χρόνια που η μαμά μας είχε πάψει να μαγειρεύει ή μαγειρεύε αθλία, επειδή «το είχε χάσει» ή επειδή δεν την έννοιαζε, δεν έτρωγα ποτέ στο σπίτι της, τίποτα. Δεν τρώγαμε ποτέ μαζί, ούτε καν κουλουράκια με το τσάι (αγόραζε τα πιο φθηνά, και δεν ξέρω πώς τα κατάφερνε, ήταν πάντα σκυλο-μπαγιάτικα). Τώρα της πηγαίνω μια σπανακόπιτα και τρώμε παρέα, η καθεμιά μας από μία λίγο ιδρωμένη σπανακόπιτα – τις αγοράζω ζεστές, αλλά κρυώνουν μέχρι να φτάσω. Ένα από τα πράγματα που έφτιαχνε η μαμά με επιτυχία ήταν η σπανακόπιτα, με δικό της φύλλο, χειροποίητη. Δεν θυμάται ότι την έφτιαχνε, εδώ δεν θυμάται καλά καλά εμένα. Αλλά χαίρεται που τρώμε παρέα, καθισμένες στον καναπέ στο σεμνό σαλονάκι έξω από το δωμάτιό της.

Όταν της λέω ότι είμαι κόρη της, καγχάζει, «Τι λες, βρε παιδί μου, εσύ είσαι μεγάλη γυναίκα!» Κάθε φορά που φεύγω από το ίδρυμα, σκέφτομαι ότι δεν έχει νόημα. Ότι είμαι μια μεγάλη γυναίκα που τρώω σπανακόπιτα με μια άλλη γυναίκα, που δεν με αναγνωρίζει και που βιάζεται να με ξεφορτωθεί για να πάει «στα παιδιά της». Αλλά όσο τρώμε παρέα, όσο καθόμαστε χωρίς να μιλάμε, εκείνα τα λίγα λεπτά που της σκουπίζω τα χέρια με μωρομάντηλα και μασουλάμε και λέμε πόσο καλή είναι η σπανακόπιτα και μαζεύω τα κομματάκια που πέφτουν στο πάτωμα, για μισή ώρα περίπου, αισθάνομαι ότι έχει αποτέλεσμα η επίσκεψη, ότι της κάνει καλό, ας μην ξέρει ποια ακριβώς είμαι. Της το χρώσταγα από καιρό – όχι μόνο για τα χρόνια που όταν πήγαινα στο σπίτι της δεν έτρωγα ούτε μισό κουλουράκι, παρά για τα χρόνια που ήταν νέα κι αγωνιζόταν να με ταΐσει. Γιατί ήμουν άφαγο παιδί, μίζερο. Κι η μαμά μας, η καμένη, ήθελε να γίνει ζωγράφος και δεν έγινε ποτέ επειδή είχε αναλάβει εμάς τους τρεις, τέσσερις μαζί με τον μπαμπά μας, και το είχε πάρει τόσο μα τόσο πατριωτικά... ●

Στην κορυφή της ποιότητας με αποδείξεις



15.600 ασθενείς
μιλούν για εμάς

9/10 ασθενείς
δηλώνουν απόλυτα ικανοποιημένοι

93,3%

Μέσο Ποσοστό
Ικανοποίησης
Εξωτερικών Ασθενών
Ευρωκλινικής Αθηνών
& Ευρωκλινικής Παίδων

89,9%

Μέσο Ποσοστό
Ικανοποίησης
Εσωτερικών Ασθενών
Ευρωκλινικής Αθηνών
& Ευρωκλινικής Παίδων

94,5%

Μέσο Ποσοστό
Ικανοποίησης
Περιστατικών
Πολυϊατρείου
– Σημείου ΔΥΟ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ Η ΕΡΕΥΝΑ
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ



Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από ανεξάρτητη εταιρεία ερευνών σε δείγμα
15.600 ατόμων που επισκέφθηκαν τον Όμιλο Ευρωκλινικής το διάστημα 01.2024-12.2024.

 Αθανασιάδου 7-9, Αθήνα (μετρό Αμπελόκηποι), 115 21
 210 6416600

euroclinic.gr    

Gilead Απρόσκοπτη πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες

Προβλεψιμότητα στη φαρμακευτική πολιτική στην Ελλάδα – Από τους αριθμούς στη γνώση



SOUL/BODY
MIND

Ο Ναπολέων Βοναπάρτης είχε πει ότι «δεν υπάρχει τίποτα πιο δύσκολο, και άρα πιο πολύτιμο, από την ικανότητα να αποφασίζεις». Αλλά πώς μπορεί κανείς να λάβει σωστές αποφάσεις χωρίς να διαθέτει επαρκή γνώση των δεδομένων; Ο Πλάτωνας είχε τονίσει ότι «μια καλή απόφαση βασίζεται στη γνώση, όχι στους αριθμούς», επισημαίνοντας πως οι αριθμοί από μόνοι τους δεν αρκούν – χρειάζεται και η σωστή ερμηνεία τους.

Αν εξετάσουμε τη φαρμακευτική δαπάνη στην Ελλάδα, μπορούμε να πούμε με σιγουριά ότι διαβάζουμε σωστά τα δεδομένα για να λαμβάνουμε ορθές αποφάσεις; Το ερώτημα θέτει ο **κ. Σάββας Χαραλαμπίδης, Γενικός Διευθυντής Gilead Sciences Ελλάδας, Κύπρου & EDM** και συνεχίζει:

Η ελληνική φαρμακευτική αγορά αναπτύσσεται σταθερά, ακολουθώντας τις διεθνείς τάσεις, λόγω της εξέλιξης της φαρμακευτικής επιστήμης και των αυξημένων αναγκών υγείας του πληθυσμού. Όμως, σε αντίθεση με άλλες χώρες, η Ελλάδα αντιμετωπίζει ένα σοβαρό ζήτημα: η χρηματοδότηση της φαρμακευτικής καινοτομίας καθορίζεται από αριθμούς που δεν λαμβάνουν υπόψη τις σύγχρονες ανάγκες και τις πραγματικές συνθήκες.

Ο συνολικός προϋπολογισμός για τη φαρμακευτική δαπάνη στην Ελλάδα έχει καθοριστεί με βάση δεδομένα που αντικατοπτρίζουν την κατάσταση μιας δεκαετίας πριν, χωρίς να έχει προσαρμοστεί στις σημερινές ανάγκες. Ως αποτέλεσμα, το υπερβάλλον ποσό καλύπτεται

από τις φαρμακευτικές εταιρείες μέσω υποχρεωτικών επιστροφών, οι οποίες φτάνουν το 75-80% της συνολικής δαπάνης. Αυτό το βάρος πλήττει κυρίως τα καινοτόμα φάρμακα, κάνοντας δυσκολότερη τη διάθεσή τους στην ελληνική αγορά και καθυστερώντας την πρόσβαση των ασθενών σε σημαντικές θεραπείες.

Επιπλέον, οι αριθμοί που καθορίζουν τις οικονομικές υποχρεώσεις της φαρμακευτικής βιομηχανίας ανακοινώνονται με μεγάλη καθυστέρηση. Αυτό δημιουργεί προβλήματα προβλεψιμότητας, καθιστώντας δύσκολες



Σάββας Χαραλαμπίδης, Γενικός Διευθυντής Gilead Sciences Ελλάδας, Κύπρου & EDM

||

Τα προβλήματα προβλεψιμότητας επηρεάζουν αρνητικά τις επενδύσεις και την εισαγωγή νέων φαρμάκων στη χώρα. Η προβλεψιμότητα αποτελεί βασική προϋπόθεση για ένα υγιές επιχειρηματικό περιβάλλον, αλλά και για τη διασφάλιση της απρόσκοπτης πρόσβασης των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες.

||

τις στρατηγικές των εταιρειών και επηρεάζοντας αρνητικά τη συνέχιση επενδύσεων και την εισαγωγή νέων φαρμάκων στη χώρα. Η προβλεψιμότητα αποτελεί βασική προϋπόθεση για ένα υγιές επιχειρηματικό περιβάλλον, αλλά και για τη διασφάλιση της απρόσκοπτης πρόσβασης των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες.

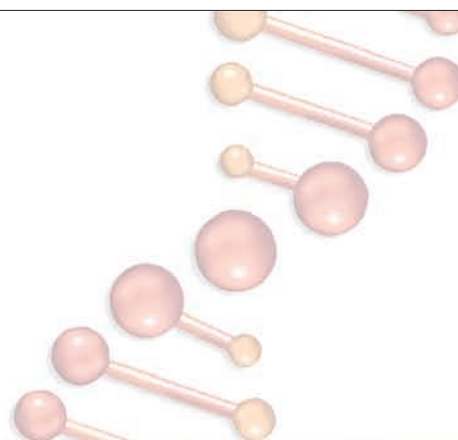
Το υπουργείο Υγείας έχει κάνει κάποια βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση, ανακοινώνοντας έγκαιρα τον ετήσιο προϋπολογισμό φαρμάκου. Ωστόσο, η αργοπορία στην κατανομή των διαθεσίμων πόρων στα διαφορετικά κανάλια διάθεσης των φαρμάκων δημιουργεί αβεβαιότητα. Αυτό σημαίνει ότι οι αποφάσεις των εταιρειών λαμβάνονται με βάση ελλιπή δεδομένα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες συνέπειες, όπως καθυστερήσεις στην κυκλοφορία νέων φαρμάκων ή ακόμη και αποσύρσεις θεραπειών από την αγορά.

Για να διαμορφωθεί μια βιώσιμη φαρμακευτική πολιτική, είναι κρίσιμο να μη λαμβάνονται αποφάσεις μόνο με βάση τους αριθμούς, αλλά να εξετάζονται και οι παράγοντες που τις διαμορφώνουν. Η υιοθέτηση μιας πιο διαφανούς και τεκμηριωμένης προσέγγισης μπορεί να διασφαλίσει τόσο τη σταθερότητα στην αγορά φαρμάκου όσο και τη διαρκή πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες. Μόνο έτσι η Ελλάδα θα μπορέσει να εναρμονιστεί με τις διεθνείς πρακτικές και να προσφέρει στους πολίτες της τα οφέλη της σύγχρονης φαρμακευτικής επιστήμης χωρίς καθυστερήσεις και ανισότητες. ●



GILEAD

Creating Possible



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

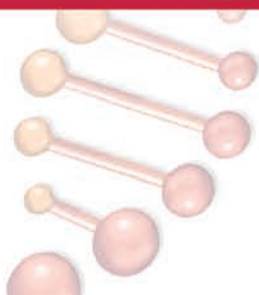
Η **Gilead Sciences** είναι μια πρωτοπόρος εταιρεία βιοτεχνολογίας που ερευνά και αναπτύσσει καινοτόμες θεραπείες σε τομείς που υπάρχουν σημαντικά θεραπευτικά κενά.

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 κινητήρια δύναμη μας. Χάρη στις καινοτόμες θεραπείες μας, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν, απολαμβάνοντας καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

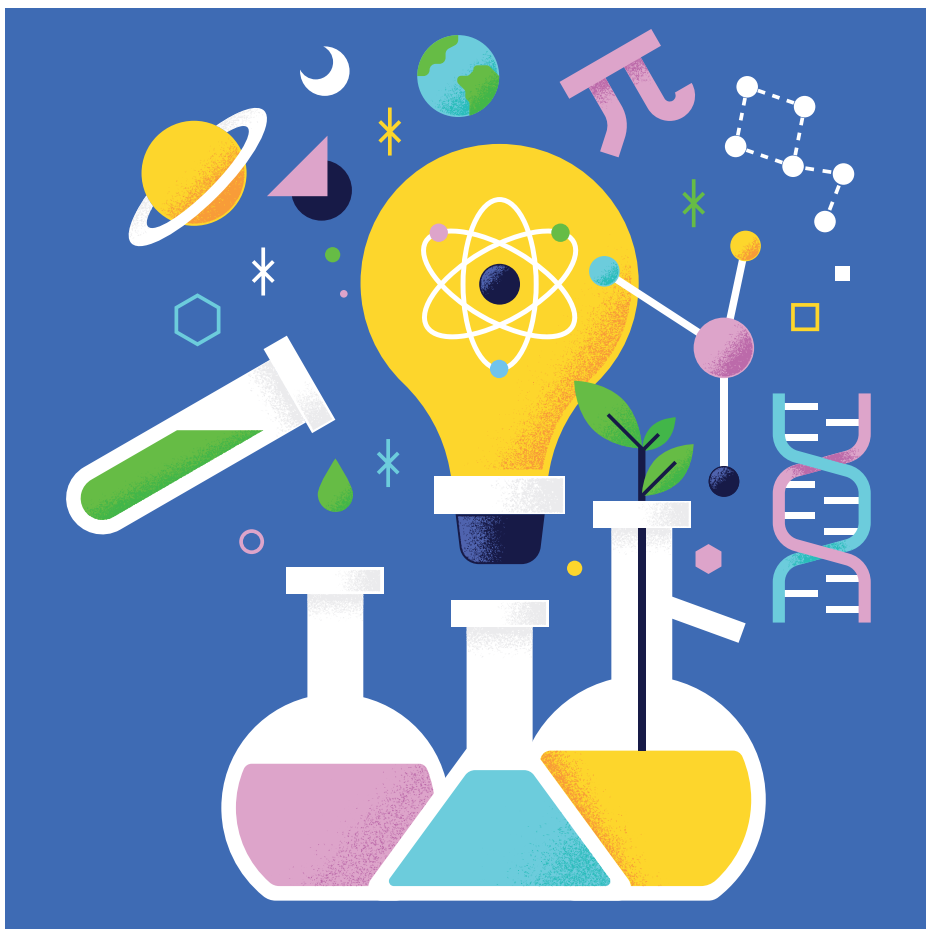
Οι θεραπευτικοί τομείς που εστιάζουμε περιλαμβάνουν την HIV λοίμωξη, τις Ιογενείς Ηπατίτιδες, την COVID-19, καθώς και τους τομείς της Ογκολογίας και Αιματολογίας.

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.



Η Boehringer Ingelheim εξυπηρετεί περισσότερους ασθενείς το 2024 και προετοιμάζει κυκλοφορίες νέων καινοτόμων φαρμάκων



||
Προτεραιότητα της Boehringer Ingelheim είναι να φέρει νέες καινοτόμες θεραπείες στους ασθενείς όσο το δυνατόν γρηγορότερα, γι' αυτό προετοιμάζει κυκλοφορίες νέων καινοτόμων φαρμάκων, που θα ξεκινήσουν μέσα στο 2025
 ||

Η Boehringer Ingelheim GmbH ανακοίνωσε τη συνέχιση της αύξησης του αριθμού των ασθενών που εξυπηρετήθηκαν, φτάνοντας τα 66 εκατομμύρια το 2024, αύξηση 8% από το προηγούμενο έτος. Η ανάπτυξη της τρέχουσας σειράς προϊόντων της είναι σε καλό δρόμο, καθώς η εταιρεία προετοιμάζει πολλαπλές κυκλοφορίες νέων φαρμάκων. Οι γενικές τάσεις και εξελίξεις του περασμένου έτους αναμένεται να συνεχίσουν να επηρεάζουν το 2025. Η εταιρεία αναμένει συνεχιζόμενη αύξηση στον αριθμό των ασθενών που θα εξυπηρετούνται και μια ελαφρά ετήσια αύξηση των καθαρών πωλήσεων, προσαρμοσμένη για τις νομισματικές και εξαιρετικές επιδράσεις.

Οι επενδύσεις στην Έρευνα και Ανάπτυξη (R&D) αυξήθηκαν στα 6,2 δισεκατομμύρια ευρώ, ή 23,2% των καθαρών πωλήσεων του ομίλου. Οι καθαρές πωλήσεις του ομίλου αυξήθηκαν κατά 6,1%, 26,8 δισεκατομμύρια ευρώ.

«Καθώς η τρέχουσα σειρά των φαρμάκων μας συνεχίζει να ωριμάζει και περισσότερα φάρμακα πλησιάζουν σε μια πιθανή εισαγωγή στην αγορά, έχουμε εισέλθει σε μια κρίσιμη φάση υψηλών επενδύσεων, για να φέρουμε αυτές τις νέες καινοτομίες στους ασθενείς», δήλωσε ο **Hubertus von Baumbach**, Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου. «Είναι σημαντικό να εκμεταλλευτούμε κάθε ευκαιρία για να φέρουμε αυτές τις νέες θεραπείες στους ασθενείς όσο το δυνατόν γρηγορότερα – αυτή είναι η νούμερο ένα προτεραιότητά μας».

Πάνω από δέκα νέες δοκιμές Φάσης II και III θα πραγματοποιηθούν τους επόμενους 12 έως 18 μήνες. Εάν τα αποτελέσματά τους είναι θετικά, ενδέχεται να οδηγήσουν σε μια σειρά σημαντικών κυκλοφοριών καινοτόμων φαρμάκων τα επόμενα πέντε χρόνια. Οι δαπάνες για Έρευνα και Ανάπτυξη (R&D) στα φάρμακα για ανθρώπινη χρήση αυξήθηκαν στα 5,7 δισεκατομμύρια ευρώ, ή 27,6% των καθαρών πωλήσεων της επιχειρηματικής μονάδας.

«Αν ανατρέξουμε στα τελευταία πέντε χρόνια, η Boehringer Ingelheim έχει επενδύσει περίπου 25 δισεκατομμύρια ευρώ στην Έρευνα και Ανάπτυξη (R&D)», δήλωσε ο **Frank Hübler**, Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου με ευθύνη για τα Οικονομικά. «Με τις καινοτομίες που βρίσκονται αυτή τη στιγμή στη σειρά προϊόντων μας, θα αυξήσουμε περαιτέρω τις επενδύσεις στην Έρευνα και Ανάπτυξη τα επόμενα χρόνια».



Δημήτρης Αναγνωστάκης
 Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας στην Ελλάδα

Βιώσιμη Ανάπτυξη

Η Boehringer Ingelheim βρίσκεται σε καλό δρόμο για να επιτύχει τον στόχο της, να γίνει ουδέτερη ως προς τον άνθρακα στις εταιρικές της δραστηριότητες μέχρι το 2030. Η εταιρεία αύξησε τις αγορές ανανεώσιμης ηλεκτρικής ενέργειας παγκοσμίως σε περίπου 75% το 2024, κυρίως λόγω της μετάβασης σε ανανεώσιμες λύσεις σε διάφορες τοποθεσίες.

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας προσπάθειάς της να σταματήσει τη λύσσα, η εταιρεία παρείχε 46 εκατομμύρια δόσεις εμβολίου κατά της λύσσας και υποστήριξε εκστρατείες εμβολιασμού σε ενδημικές χώρες. Η πρωτοβουλία «Angels», που στοχεύει στη βελτιστοποίηση της ποιότητας της θεραπείας στα υπάρχοντα κέντρα εγκεφαλικών επεισοδίων, πρόσθεσε πάνω από 1.000 οργανισμούς στο δίκτυο. Είναι η μεγαλύτερη κοινότητα εγκεφαλικών επεισοδίων στον κόσμο, που τώρα περιλαμβάνει 237.000 επαγγελματίες υγείας σε περισσότερα από 9.000 νοσοκομεία σε 158 χώρες και έχει βοηθήσει 19 εκατομμύρια ασθενείς με εγκεφαλικά επεισόδια μέχρι σήμερα.

Με αφορμή την ανακοίνωση της μητρικής εταιρείας, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας στην Ελλάδα κ. **Δημήτρης Αναγνωστάκης** δήλωσε:

«Οι παραπάνω ανακοινώσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη χώρα μας, καθώς ένα από τα σημαντικότερα εργοστάσια του Ομίλου της Boehringer Ingelheim GmbH, για την παραγωγή φαρμάκων για ανθρώπινη χρήση, είναι αυτό στο Κορωπί, όπου παράγονται και συσκευάζονται φάρμακα τα οποία εξάγονται σε πάνω από 90 χώρες. Η νέα πτέρυγα του εργοστασίου που θεμελιώθηκε τον Ιανουάριο του 2024 από τον πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη αφορά, μεταξύ άλλων, στην παραγωγή καινοτόμων θεραπειών –προϊόντων έρευνας της εταιρείας μας σε ανεξερεύνητους τομείς που υπάρχουν ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες–, όπως αυτή της ιδιοπαθούς πνευμονικής ίνωσης και των καρδιομεταβολικών νοσημάτων. Για τα καινοτόμα αυτά φάρμακα είναι η πρώτη φορά που το εργοστάσιό μας θα αναλάβει την παραγωγή τους για πάνω από 100 χώρες, συμβάλλοντας ακόμα περισσότερο τόσο στην εθνική οικονομία όσο και στο να γίνει η Ελλάδα ένα παράδειγμα καινοτομίας στην Ευρώπη».

Boehringer Ingelheim

Η Boehringer Ingelheim είναι μια βιοφαρμακευτική εταιρεία που δραστηριοποιείται τόσο στην ανθρώπινη όσο και στην υγεία των ζώων. Ως ένας από τους κορυφαίους επενδυτές στην έρευνα και ανάπτυξη της βιομηχανίας, η εταιρεία επικεντρώνεται στην ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών, που μπορούν να βελτιώσουν και να παρατείνουν τη ζωή σε τομείς με υψηλές ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες. Ανεξάρτητη από την ίδρυσή της το 1885, η Boehringer υιοθετεί μια μακροπρόθεσμη προοπτική, ενσωματώνοντας τη βιωσιμότητα σε όλη την αλυσίδα αξίας. Περίπου 54.500 υπάλληλοι εξυπηρετούν πάνω από 130 αγορές για να χτίσουν ένα πιο υγιές, πιο βιώσιμο και πιο δίκαιο αύριο.

Περισσότερα στο **Boehringer Ingelheim - Life Forward** | **Boehringer Ingelheim** ●

ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΤΙΣΤΕΚΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.

- Αυξημένο αίσθημα πείνας
- Μειωμένο αίσθημα πληρότητας
- Επιβράδυνση μεταβολισμού

Η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος.

Δε φταις εσύ.
Το σώμα σου χρειάζεται βοήθεια.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΜΙΛΑ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ.



exopaxisarkia.lilly.gr

ΜΙΑ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Με την υποστήριξη της



Νεότερες εξελίξεις στην αρthroπλαστική ισχίου

Τι έχει αλλάξει σήμερα;

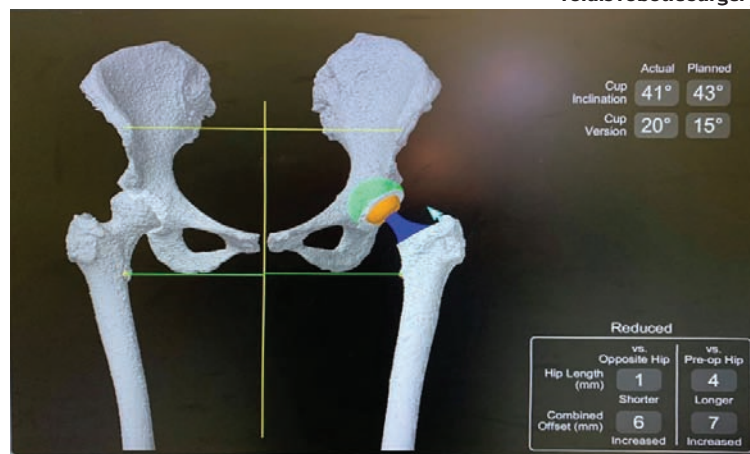
Επαναστατικές αλλαγές και θεαματική βελτίωση των χειρουργικών πρακτικών τα τελευταία χρόνια



Hip arthroplasty



roidis robotic surgery



Τα τελευταία χρόνια έχουν επέλθει πολύ σημαντικές αλλαγές στη χειρουργική των αρthroπλαστικών ισχίου, μια και τα χειρουργεία αυτά γίνονται σήμερα με νοσηλεία μίας ημέρας ή σε πολλές περιπτώσεις λίγων ωρών (fast track –out patient surgery), χωρίς καθόλου πόνο και με πολύ μεγάλα ποσοστά ικανοποίησης των ασθενών. Τις εξελίξεις εξηγεί ο **Ροϊδης Θ. Νικόλαος, MD, PhD, DSc, Διευθυντής Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Ευρωκλινική Αθηνών.**

Νέες τεχνολογίες και καινοτομία

1. Τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας (MIS)

Στη σύγχρονη ιατρική χρησιμοποιούνται τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας με μικρή τομή, αλλά κυριότερα ελάχιστο τραυματισμό σημαντικών ανατομικών στοιχείων κατά τη διενέργεια της προσπέλασης του χειρουργείου (minimally invasive surgery). Διεθνείς μελέτες καταδεικνύουν ότι έχουν επικρατήσει οι πρόσθιες προσπελάσεις, οι οποίες διενεργούνται διαμέσου μυικών ομάδων, οπότε δεν προκαλείται κανένας τραυματισμός μυών, τενόντων, αγγείων ή νεύρων. Η πρόσθια προσπέλαση ABMS (anterior based muscle

sparing) θεωρείται η μετεξέλιξη της προσπέλασης ALMIS (anterolateral minimally invasive surgery) και σύγχρονα αναγνωρίζεται στην Αμερική από πολλά κέντρα ως η καλύτερη και ασφαλέστερη επιλογή.

2. Ρομποτική χειρουργική

Έχουν αναπτυχθεί σύγχρονα συστήματα πλοήγησης (Navi Swiss) ή ρομποτικής χειρουργικής (ROSA) που προσφέρουν σημαντική βοήθεια κατά τη διάρκεια του χειρουργείου μιας αρthroπλαστικής ισχίου με πρόσθιες προσπελάσεις (ABMS). Υπάρχουν ρομποτικοί βραχίονες που μας βοηθούν κυρίως στην ακρίβεια της τοποθέτησης των υλικών μας με ακρίβεια χιλιοστού (surgical precision). Η ακρίβεια και η

σωστή τοποθέτηση των υλικών μας αντανakλούν στη μακροχρόνια επιβίωση και την καλή λειτουργία αυτών των αρthroπλαστικών.

3. Πρωτόκολλα ταχείας κινητοποίησης (fast track)

Τα πρωτόκολλα ταχείας κινητοποίησης αποτελούν τη μεγάλη και επαναστατική αλλαγή στις χειρουργικές επεμβάσεις αρthroπλαστικών ισχίου. Τι είναι όμως τα πρωτόκολλα ταχείας κινητοποίησης με απλά λόγια; Είναι η συνεργασία πολλών ειδικοτήτων (χειρουργοί, αναισθησιολόγοι, νοσηλευτές, φυσικοθεραπευτές, γραμματείς), έτσι ώστε να γίνουν κάποιες ενέργειες τόσο πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά τη χειρουργική επέμβαση, οι οποίες συντελούν ώστε ο ασθενής να φτάσει στη βέλτιστη προεγχειρητική κατάσταση, να μην πονέσει καθόλου κατά τη διάρκεια του χειρουργείου, με την ελάχιστη δυνατή απώλεια αίματος, και να εξασφαλισθεί η ταχύτερη μετεγχειρητική του ανάρρωση.

4. Αλλαγή χειρουργικών τεχνικών - Εξατομικευμένη προσέγγιση

Τα τελευταία χρόνια έχουν αλλάξει σε σημαντικό βαθμό και οι χειρουργικές τεχνικές στην αρthroπλαστική ισχίου, σε τέτοιο βαθμό που η χειρουργική της τελευταίας μόλις δεκαετίας να απέχει πολύ από τη χειρουργική πραγματικότητα του σήμερα. Στην αρthroπλαστική ισχίου οι πρόσθιες προσπελάσεις ελάχιστης επεμβατικότητας (AMIS, ALMIS, ABMS) αποτέλεσαν την επαναστατική αλλαγή (game changers). Η ρομποτική τεχνολογία βοηθά στη χρήση εξατομικευμένων τεχνικών, μια και γίνεται λεπτομερής προεγχειρητικός όσο και διεγχειρητικός έλεγχος όλων των σχετικών ανατομικών παραμέτρων, αλλά και εξισορρόπησης των μαλακών μορίων. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεται ο ελάχιστος τραυματισμός των ιστών με μια άριστη εμβιομηχανικά ανακατασκευή του ισχίου, προσφέροντας μια άμεση και ανώδυνη βάδιση σε λίγες μόνο ώρες μετά το χειρουργείο.

5. Ορθοπαιδικά εμφυτεύματα νέας τεχνολογίας και φιλοσοφίας

Στην αρthroπλαστική ισχίου έχουν επικρατήσει υλικά από διάφορα κράματα τιτανίου και τανταλίου, που έχουν εξαιρετικά κλινικά αποτελέσματα, όσο και μεταλλικοί μπριαίοι στυλεοί που κατασκευάζονται εξατομικευμένα (custom made), με βάση τις ανατομικές ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενούς.

Συμπερασματικά, οι επαναστατικές αλλαγές και η θεαματική βελτίωση των χειρουργικών πρακτικών μας των τελευταίων ετών, δεν μπορούν να αποδοθούν σε ένα και μόνο παράγοντα. Ο κάθε παράγοντας είναι διαφορετικός και εξίσου σημαντικός και απαιτείται η ενσωμάτωση όλων αυτών των παραγόντων στη χειρουργική μας πρακτική για την επίτευξη των βέλτιστων μετεγχειρητικών αποτελεσμάτων, μετά από μια αρthroπλαστική ισχίου με τις νεότερες τεχνικές.

Η χειρουργική γνώση και εμπειρία παραμένει πάντα σε πρώτο πλάνο και αποτελεί τον πιο κρίσιμο και καθοριστικό παράγοντα, που θα προσφέρει στον ασθενή μας ένα εξαιρετικό μετεγχειρητικό αποτέλεσμα, ακολουθώντας τα πιο σύγχρονα διεθνή πρότυπα. ●



Ροϊδης Θ. Νικόλαος

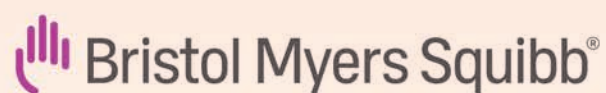
MD, PhD, DSc
Διευθυντής
Ορθοπαιδικός
Χειρουργός,
Ευρωκλινική Αθηνών

Τα
πρωτόκολλα
ταχείας
κινητοποίησης
αποτελούν
τη μεγάλη και
επαναστατική
αλλαγή στις
χειρουργικές
επεμβάσεις
αρθροπλαστικών
ισχίου



NO-GR-2400020/Sept2024

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



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

Ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης Νέες θεραπευτικές επιλογές βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ασθενών



θεραπείας. Η ορμόνη χορηγείται ενέσιμα, υποδόρια (κάτω από το δέρμα) σε κοιλιά, βραχίονα, μηρούς ή γλουτού. Στην Ελλάδα ο ασφαλιστικός φορέας της οικογένειας καλύπτει το κόστος της θεραπείας.

Δuo θεραπευτικές επιλογές

Προ διετίας η μοναδική επιλογή ήταν η καθημερινή υποδόρια χορήγηση αυξητικής ορμόνης, η οποία χρησιμοποιείται από το 1985 και είναι αποτελεσματική και ασφαλής. Μία νέα μορφή εβδομαδιαίας υποδόριας χορήγησης αυξητικής ορμόνης αναπτύχθηκε και πήρε έγκριση από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων και το FDA το 2021. Η ημερήσια μορφή χορηγείται το βράδυ πριν τον ύπνο, ενώ η εβδομαδιαία οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.

Ημερήσια χορήγηση

Η εβδομαδιαία χορήγηση δεν έχει ακόμα ένδειξη για παιδιά κάτω των 2 ετών, όπως και για άλλες ενδείξεις πέραν της ανεπάρκειας αυξητικής ορμόνης (π.χ. σύνδρομο Turner, SGA κ.ά.) Στις περιπτώσεις αυτές, η ημερήσια θεραπεία είναι η μοναδική ενδεδειγμένη επιλογή. Πολλές οικογένειες επίσης, επιλέγουν με τον θεράποντα ιατρό τους την ημερήσια χορήγηση, λόγω των μακροχρόνιων δεδομένων μελετών ασφαλείας.

Εβδομαδιαία χορήγηση

Η εβδομαδιαία χορήγηση είναι προτιμότερη σε οικογένειες με πλημμελή συμμόρφωση, όπως και σε εφήβους που επιζητούν την ανεξαρτησία τους, κυρίως όσον αφορά στην ώρα του ύπνου – άλλο 52 και άλλο 365 δόσεις ανά έτος. Επίσης παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, βελονοφοβία και άλλες δυσκολίες στην καθημερινή χορήγηση είναι καλοί υποψήφιοι για την εβδομαδιαία επιλογή. Η βελτίωση της συμμόρφωσης οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα θεραπείας.

Πόσο διαρκεί η θεραπεία με αυξητική ορμόνη;

Ανεξαρτήτως της επιλογής θεραπείας (εβδομαδιαία ή ημερήσια), η αγωγή ολοκληρώνεται με το τέλος της εφηβείας, κατά μέσο όρο σε ηλικία 15-17 ετών. Τα κριτήρια διακοπής της αγωγής είναι ο ετήσιος ρυθμός αύξησης να είναι κάτω των 2 εκατοστών και η οστική ηλικία άνω των 16 ετών. Μετά τη διακοπή της θεραπείας γίνεται ενδοκρινολογικός επανέλεγχος και η πλειοψηφία των παιδιών δεν χρειάζεται να συνεχίσει την αγωγή.

Επικεντρωνόμαστε στο αποτέλεσμα

Η πλειοψηφία των παιδιών βλέπουν άμεση ανταπόκριση στην ταχύτητα ανάπτυξής τους ήδη από το πρώτο εξάμηνο/έτος της αγωγής. Η εντυπωσιακή ανάπτυξη μετά από χρόνια στασιμότητας στο ύψος, αποτελεί το μεγαλύτερο κίνητρο για να συνεχίσουν αυτή τη μακροχρόνια θεραπεία. Ως γιατροί και γονείς πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά, και κυρίως τους εφήβους, να μην αμελούν την ορμόνη τους, ώστε να έχουν το αποτέλεσμα που προσδοκούν. ●



Μαρία Καράντζα

MD, FAAP, Παιδίατρος - Ενδοκρινολόγος, Επ. Διευθ. Κλινικής Παιδικής - Εφηβικής Ενδοκρινολογίας και Διαβήτη «Παιδών Μπτέρα»

Η διάγνωση της ανεπάρκειας αυξητικής ορμόνης σε ένα παιδί προκαλεί άγχος στους γονείς για τη μελλοντική ανάπτυξη και υγεία του παιδιού τους. Η ύπαρξη όμως ασφαλών και αποτελεσματικής θεραπείας και ενός συντονισμένου δικτύου παιδοενδοκρινολόγων, νοσηλευτών και φαρμακείων καθιστά την οικογένεια, όπως εξηγεί η κ. **Μαρία Καράντζα, MD, FAAP, Παιδίατρος - Ενδοκρινολόγος, Επ. Διευθ. Κλινικής Παιδικής - Εφηβικής Ενδοκρινολογίας και Διαβήτη «Παιδών Μπτέρα».**

Ποιο είναι το δυναμικό ανάπτυξης του παιδιού μου; Πόσο ψηλό θα γίνει με τη θεραπεία;

Η διάγνωση της ανεπάρκειας αυξητικής ορμόνης μέσω δοκιμασιών πρόκλησης αυξητικής ορμόνης περιλαμβάνει και μια ακτινογραφία άκρας χειρός, για τον υπολογισμό της οστικής ηλικίας. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά και το γενετικό ύψος στόχο του παιδιού, ο παι-

δοενδοκρινολόγος μπορεί να υπολογίσει το τελικό ανάστημα, παρόλα αυτά η πρόβλεψη αυτή μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Θα πρέπει να εξηγήσουμε στην οικογένεια ότι η πρόβλεψη ύψους είναι κατά προσέγγιση και όχι ένας δεσμευτικός στόχος.

Ποιες είναι η επιλογές θεραπείας;

Υπάρχουν πολλά σκευάσματα αυξητικής ορμόνης με εξίσου καλά αποτελέσματα. Τα σκευάσματα αυτά είναι ανθρώπινη ανασυνδυασμένη αυξητική ορμόνη – δηλαδή συνθετική ορμόνη παρόμοια με αυτή που παράγει ο οργανισμός μας. Στη χώρα μας, ο παιδοενδοκρινολόγος συνταγογραφεί την ορμόνη μετά την έγκριση της αγωγής από την αρμόδια επιτροπή έγκρισης αυξητικής ορμόνης του Υπουργείου Υγείας. Η ορμόνη διατίθεται στην οικογένεια από φαρμακείο δημόσιου νοσοκομείου. Στη συνέχεια η νοσηλευτική υπηρεσία επισκέπτεται την οικογένεια προκειμένου να εκπαιδευτεί στη χορήγηση της ορμόνης και υποστηρίζει το παιδί καθ' όλη τη διάρκεια της

||
Μία νέα μορφή εβδομαδιαίας υποδόριας χορήγησης αυξητικής ορμόνης αναπτύχθηκε και πήρε έγκριση από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων και το FDA το 2021. Η εβδομαδιαία επιλογή χορηγείται οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
||

Η νέα επαναστατική μέθοδος στο Metropolitan General



SOUL/BODY
MIND

Μια από τις πλέον πρωτοποριακές μεθόδους αντιμετώπισης του τοπικά εντοπισμένου, χαμηλής κακοήθειας καρκίνου του προστάτη εφαρμόζεται πλέον στο θεραπευτήριο Metropolitan General, θέτοντας νέα πρότυπα στη θεραπεία της νόσου, όπως επισημαίνει ο **δρ Γεώργιος Σακελλαρίου MD M.Sc, Χειρουργός Ουρολόγος, Διευθυντής Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής Β' Ουρολογικής Κλινικής του Metropolitan General.**

Πώς λειτουργεί η μέθοδος;

Η θεραπεία συνδυάζει τις πιο εξελιγμένες τεχνικές διάγνωσης, όπως η πολυπαραμετρική MRI προστάτη και η fusion biopsy προστάτη, εξασφαλίζοντας ακριβή εντοπισμό του καρκινικού ιστού. Στη συνέχεια πραγματοποιείται η μη αναστρέψιμη ηλεκτροδιάτρηση των καρκινικών κυττάρων, με 3-4 βελόνων που τοποθετούνται διαδερμικά μέσω του περινέου, χρησιμοποιώντας ειδικές συντεταγμένες. Μέσω αυτών εφαρμόζεται ηλεκτρική ενέργεια, η οποία προκαλεί νέκρωση των καρκινικών κυττάρων, καταστρέφοντάς τα χωρίς να επηρεάζει τους γύρω υγιείς ιστούς και χωρίς να αυξάνεται η θερμοκρασία, καθώς η πηγή ενέργειας διατηρεί αυτόματα τη θερμοκρασία εντός φυσιολογικών επιπέδων. Η μέθοδος αυτή προσφέρει μια ασφαλή και αποτελεσματική εναλλακτική λύση, αποφεύγοντας τις παρενέργειες των παραδοσιακών θεραπειών, όπως η ριζική προστατεκτομή ή η ακτινοθεραπεία, που συχνά προκαλούν σημαντικές επιπλοκές, όπως στυτική δυσλειτουργία και ακράτεια, απώλεια εκσπερμάτισης, διαταραχές του εντέρου. Η διαδικασία διαρκεί περίπου μία ώρα και χαρακτηρίζεται από ταχύτατη ανάρρωση, επιτρέποντας στους ασθενείς να επιστρέψουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες σχεδόν άμεσα, με μια ημέρα νοσηλείας και με μικρό χρόνο αποκατάστασης.



Γεώργιος Σακελλαρίου

MD M.Sc, Χειρουργός Ουρολόγος, Διευθυντής Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής Β' Ουρολογικής Κλινικής του Metropolitan General

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα;

- **Αναίμακτη και ελάχιστα επεμβατική προσέγγιση:** Δεν απαιτείται ανοιχτό χειρουργείο, ούτε τομές για την τοποθέτηση ρομποτικών-λαπαροσκοπικών εργαλείων, ελαχιστοποιώντας τον χρόνο αποκατάστασης και τους κινδύνους επιπλοκών.
- **Διατήρηση της στυτικής λειτουργίας και της εκσπερμάτισης:** Σε αντίθεση με άλλες μεθόδους, η τεχνική αυτή διατηρεί πλήρως τις λειτουργίες του ουρογεννητικού συστήματος.
- **Καμία βλάβη στα νεύρα και τα αγγεία:** Η ηλεκτροδιάτρηση στοχεύει αποκλειστικά τα καρκινικά κύτταρα, αφήνοντας ανέπαφους τους υγιείς ιστούς.
- **Γρήγορη ανάρρωση και ελάχιστες παρενέργειες:** Οι περισσότεροι ασθενείς επιστρέφουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες μέσα σε 24-48 ώρες.
- **Υψηλή αποτελεσματικότητα:** Η τεχνική έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική στην εξάλειψη των καρκινικών κυττάρων, προσφέροντας μια εναλλακτική λύση στην παραδοσιακή ριζική προστατεκτομή.

Για ποιους ασθενείς είναι κατάλληλη η μέθοδος;

Η συγκεκριμένη θεραπεία απευθύνεται σε άνδρες με τοπικά εντοπισμένο, χαμηλής κακοήθειας καρκίνο του προστάτη, οι οποίοι αναζητούν μια λιγότερο επιθετική προσέγγιση. Οι ασθενείς που πληρούν τα κριτήρια επιλογής αποφεύγουν τις επιπτώσεις της ακτινοβολίας ή των επεμβατικών διαδικασιών, έχοντας τη δυνατότητα να διατηρήσουν μια υψηλή ποιότητα ζωής μετά τη θεραπεία. Η επιλογή της θεραπείας γίνεται πάντοτε σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, μετά από λεπτομερή αξιολόγηση της περίπτωσης του κάθε ασθενή.

Η αναίμακτη και ελάχιστα επεμβατική θεραπεία καρκίνου του προστάτη συνδυάζει τις πιο εξελιγμένες τεχνικές, εξασφαλίζοντας ακριβή εντοπισμό του καρκινικού ιστού, διατηρώντας πλήρως τις λειτουργίες του ουρογεννητικού συστήματος και αφήνοντας ανέπαφους τους υγιείς ιστούς

Η σημασία της πρωτοποριακής θεραπείας

Την τεχνική αυτή, που αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προόδου στη διαχείριση του καρκίνου του προστάτη στη χώρα μας, εφαρμόζει ο **δρ Γεώργιος Σακελλαρίου στο Metropolitan General**, από τους ελάχιστους πιστοποιημένους ιατρούς στην Αθήνα, ο οποίος εκπαιδεύτηκε σε πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Μαδρίτης, Κέντρο Αναφοράς της συγκεκριμένης τεχνικής. Καθώς η μέθοδος εφαρμόζεται ήδη σε προηγμένα ιατρικά κέντρα του εξωτερικού με εξαιρετικά αποτελέσματα, η υιοθέτησή της από το Metropolitan General αναβαθμίζει τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές για τους ασθενείς της χώρας. Παράλληλα, ανοίγει τον δρόμο για περαιτέρω έρευνα και βελτιστοποίηση της μεθόδου, με στόχο την ακόμη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και την εξατομικευμένη προσέγγιση.

Όλο το φάσμα των ιατρικών υπηρεσιών στο Metropolitan General

Το Metropolitan General*, μέλος του Hellenic Healthcare Group, του μεγαλύτερου ομίλου παροχής υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα, αντιμετωπίζει ολοκληρωμένα και υπεύθυνα οποιοδήποτε περιστατικό σε επίπεδο διάγνωσης, πρόληψης και θεραπείας. Στελεχώνεται από διακεκριμένους επιστήμονες, άριστα εκπαιδευμένο νοσηλευτικό προσωπικό και έχει πιστοποιηθεί από διεθνείς οργανισμούς για το υψηλό επίπεδο παρεχόμενων υπηρεσιών. Διαθέτει 13 πλήρως εξοπλισμένες χειρουργικές αίθουσες, Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, Εξωτερικά Ιατρεία όλων των ειδικοτήτων και σύγχρονα διαγνωστικά και απεικονιστικά εργαστήρια που διεξάγουν όλες τις νέες και εξειδικευμένες εξετάσεις, καθιστώντας το νοσοκομείο πρότυπο στον τομέα της υγείας. ●

*Το Metropolitan General βρίσκεται στη Λεωφόρο Μεσογείων 264, στο Χολαργό Αττικής. Website: www.metropolitan-general.gr

Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα είναι μια πάθηση που εμφανίζεται όταν τα μάτια έρθουν σε επαφή με διάφορα αλλεργιογόνα. Τα συμπτώματά της περιλαμβάνουν δακρύρροια, φαγούρα, πόνο ή ερυθρότητα (κόκκινα μάτια) και οίδημα (πρήξιμο).

Οι αλλεργίες εμφανίζονται σε οικογένειες με ιστορικό αλλεργιών και επηρεάζουν περίπου το 10% του πληθυσμού, όλων των ηλικιών, αλλά είναι πιο συχνές σε παιδιά και εφήβους. Το εσωτερικό των βλεφάρων και ο βολβός του ματιού καλύπτονται από μια μεμβράνη, τον επιπεφυκότα. Η επαφή του με διάφορα αλλεργιογόνα οδηγεί σε μια κατάσταση που ονομάζεται αλλεργική επιπεφυκίτιδα. Οι πιο συχνές αιτίες της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας είναι τα εποχικά αλλεργιογόνα, όπως η γύρη και οι μύκητες της υγρασίας.

Τα εσωτερικά αλλεργιογόνα, όπως είναι τα ακάρεα της σκόνης και τα κατοικίδια, μπορούν επίσης να προκαλέσουν συμπτώματα στα μάτια. Όσοι υποφέρουν από τα συγκεκριμένα αλλεργιογόνα μπορεί να παρατηρήσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως ο καθαρισμός του σπιτιού ή η περιποίηση του κατοικιδίου. Τα συμπτώματα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας είναι πολύ ενοχλητικά. Ωστόσο, δεν αποτελούν απειλή για την όραση, εκτός από την προσωρινή θολότητα. Σε αντίθεση με άλλες καταστάσεις, η αλλεργική επιπεφυκίτιδα δεν είναι μεταδοτική. Ωστόσο, η ερυθρότητα, η φαγούρα, το κάψιμο και τα πρησμένα μάτια μπορεί να είναι συμπτώματα που προκαλούνται από λοιμώξεις και άλλες καταστάσεις που μπορεί να απειλήσουν την όραση.

Τύποι αλλεργικής επιπεφυκίτιδας

Η οξεία αλλεργική επιπεφυκίτιδα, η εποχική αλλεργική επιπεφυκίτιδα και η αλλεργική επιπεφυκίτιδα από επαφή, είναι οι πιο συχνοί τύποι αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Τα συμπτώματά τους είναι συνήθως μικρής έντασης και η σημαντικότητα τους έγκειται περισσότερο στη συχνότητα παρά στη σοβαρότητά τους.

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

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

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

Η εποχική αλλεργική επιπεφυκίτιδα είναι η συννηθέστερη μορφή αλλεργικής επιπεφυκίτιδας και αντιπροσωπεύει περίπου το 50% των περιπτώσεων αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Προκαλείται από αντίδραση στην έκθεση σε



Οι οφθαλμικές σταγόνες Artelac™ Ectoin® ανακουφίζουν από το αίσθημα του κνησμού και ενυδατώνουν τα ερεθισμένα μάτια, μειώνοντας την ερυθρότητα, τον κνησμό και τη δακρύρροια που προκαλούνται από τα αλλεργιογόνα



αντιγόνα (γύρη, φυτά κ.λπ.), τα οποία εμφανίζονται πιο συχνά την άνοιξη και το καλοκαίρι.

Η ολοετής αλλεργική επιπεφυκίτιδα προκαλεί τα ίδια (αλλά ηπιότερα) συμπτώματα με την εποχική αλλεργική επιπεφυκίτιδα, αλλά επηρεάζει τους ασθενείς καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Προκαλείται από τη χρόνια έκθεση σε αλλεργιογόνα που μεταφέρονται με τον αέρα των εσωτερικών χώρων, όπως τα ακάρεα της οικιακής σκόνης (ζωύφια που ζουν στα στρώματα, μαξιλάρια κ.λπ.), το τρίχωμα των κατοικίδιων, τα πούπουλα και οι μύκητες.

Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα από επαφή οφείλεται σε αντίδραση υπερευαισθησίας σε διάφορες ουσίες που έρχονται σε επαφή με την οφθαλμική επιφάνεια.

Συμπτώματα

Εάν τα συμπτώματα σχετίζονται με την αλλεργική επιπεφυκίτιδα, πιθανότατα εμφανίζονται και στα δύο μάτια και συνήθως περιλαμβάνουν:

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

Τα συμπτώματα που εμφανίζονται από εξωτερικά αλλεργιογόνα τείνουν να είναι πιο έντονα από ό,τι τα συμπτώματά που οφείλονται σε ενδοοικιακά αλλεργιογόνα.

Αντιμετωπίστε την αλλεργική επιπεφυκίτιδα με Artelac™ Ectoin®

Οι οφθαλμικές σταγόνες για την πρόληψη και θεραπεία των συμπτωμάτων της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας ανακουφίζουν και ενυδατώνουν τα ερεθισμένα μάτια, μειώνουν τη φαγούρα, το κοκκίνισμα και τη δακρύρροια. Το **Artelac™ Ectoin®** είναι ένα ισότονο διάλυμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία και πρόληψη των συμπτωμάτων της εποχικής και χρόνιας αλλεργικής επιπεφυκίτιδας, που οφείλεται π.χ. στη γύρη, τα ακάρεα σκόνης, το τρίχωμα των ζώων ή τη μούχλα. Το αίσθημα κνησμού, ο ερεθισμός, η ερυθρότητα και η δακρύρροια των ματιών μπορούν να μειωθούν αποτελεσματικά. Δεν περιέχει συντηρητικά και είναι κατάλληλο για χρήστες φακών επαφής και για άτομα με ευαίσθητα μάτια. Επίσης είναι κατάλληλο για ενήλικες, παιδιά και γυναίκες κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας, και δεν υπάρχει περιορισμός ως προς τη συχνότητα και τη διάρκεια χρήσης του. ●



Αντιμετωπίστε τα συμπτώματα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας φυσικά!

Το ArtelacTM Ectoin[®] ανακουφίζει και ενυδατώνει τα ερεθισμένα μάτια. Μειώνει αποτελεσματικά το αίσθημα κνησμού, την ερυθρότητα και τη δακρύρροια των ματιών.

/// 0.24% Υαλουρονικό Οξύ

/// 2% Ectoin[®]

- /// Χωρίς συντηρητικά
- /// Κατάλληλο για παιδιά
- /// Κατάλληλο για έγκυες και θηλάζουσες
- /// Καλά ανεκτό
- /// Κατάλληλο για χρήση με φακούς επαφής



* Ιατροτεχνολογικό προϊόν

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

ART-GR-250306

Κυτταρικές Θεραπείες Μια νέα εποχή ελπίδας για τους ασθενείς

Bristol Myers Squibb: Οι καινοτόμες θεραπείες είναι δικαίωμα όλων

SOUL/BODY
MIND

Ζούμε σε μια εποχή όπου η επιστήμη φέρνει επανάσταση στη θεραπεία σοβαρών και απειλητικών για τη ζωή ασθενειών. Τα τελευταία χρόνια οι κυτταρικές θεραπείες αλλάζουν τα δεδομένα στη μάχη κατά αιματολογικών κακοηθειών, προσφέροντας ελπίδα σε ασθενείς που μέχρι πρόσφατα δεν είχαν καμία αποτελεσματική θεραπευτική επιλογή, όπως επισημαίνει ο **κ. Γιώργος Τσιακαλάκης, Διευθυντής Market Access & External Affairs, Bristol Myers Squibb, Ελλάδα.**

Κυτταρικές Θεραπείες

Οι κυτταρικές θεραπείες αξιοποιούν το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του ασθενούς. Τα κύτταρά του τροποποιούνται στο εργαστήριο, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν και να καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα, πριν αυτά εξαπλωθούν. Πρόκειται για μια εξατομικευμένη μορφή θεραπείας, που έχει δείξει εξαιρετικά αποτελέσματα, ιδιαίτερα σε αιματολογικές κακοήθειες, όπως ανθεκτική λευχαιμία και λέμφωμα.

Τα αποτελέσματα των κλινικών μελετών γεμίζουν με αισιοδοξία την επιστημονική κοινότητα και προσφέρουν νέα προοπτική στους ασθενείς. Οι CAR-T κυτταρικές θεραπείες σε αιματολογικούς ασθενείς με ανθεκτική λευχαιμία ή λέμφωμα, παρουσιάζουν πλήρη ύφεση σε ένα εντυπωσιακά μεγάλο ποσοστό ασθενών – από 80 έως 90% –, ενώ παρουσιάζουν ακόμη και ίαση σε ορισμένες περιπτώσεις. Άλλες μελέτες καταδεικνύουν ότι ασθενείς που έλαβαν συγκεκριμένη κυτταρική θεραπεία παρουσίασαν τριπλάσια αύξηση στον χρόνο επιβίωσης, χωρίς πρόοδο της νόσου, σε σύγκριση με την τυπική θεραπεία. Ένα επιπλέον πλεονέκτημα των κυτταρικών θεραπειών είναι η εφάπαξ χο-

ρήγησή τους, η οποία ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα του ασθενούς, μειώνοντας την ανάγκη για επαναλαμβανόμενες θεραπείες και προσφέροντας μακροχρόνια θεραπευτικά αποτελέσματα.

Υποχρηματοδότηση και περιορισμένη πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες

Παρά την επιστημονική πρόοδο, η πρόσβαση σε αυτές τις θεραπείες στην Ελλάδα παραμένει περιορισμένη, κυρίως λόγω της ανεπαρκούς



Γιώργος Τσιακαλάκης, Διευθυντής Market Access & External Affairs, Bristol Myers Squibb, Ελλάδα

II

Η μάχη κατά του καρκίνου είναι συλλογική. Γι' αυτό, Πολιτεία, επιστημονική κοινότητα, φαρμακευτική βιομηχανία και ασθενείς πρέπει να συνεργαστούν για να διασφαλίσουν ότι οι καινοτόμες θεραπείες δεν θα είναι προνόμιο των λίγων, αλλά δικαίωμα όλων.

II

χρηματοδότησης του συστήματος υγείας. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία του IOBE, η δημόσια χρηματοδότηση για τη συνολική υγειονομική περίθαλψη στην Ελλάδα ανέρχεται στο 5,3% του ΑΕΠ, όταν ο μέσος όρος στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι 8,4%.

Ακόμα πιο ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι η δημόσια φαρμακευτική δαπάνη παραμένει σημαντικά χαμηλότερη από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Το 2023, η συνολική φαρμακευτική δαπάνη στην Ελλάδα εκτιμήθηκε στα 7,1 δισ. ευρώ, εκ των οποίων μόλις 2,8 δισ. ευρώ καλύφθηκαν από τη δημόσια χρηματοδότηση. Αντίθετα, οι φαρμακευτικές εταιρείες κλήθηκαν να επιστρέψουν 3,5 δισ. ευρώ μέσω υποχρεωτικών επιστροφών (clawback), γεγονός που καθιστά το ελληνικό σύστημα ένα από τα πιο αφιλόξενα για την εισαγωγή καινοτόμων θεραπειών, ιδιαίτερα αν λάβει κανείς υπόψη ότι στο νοσοκομειακό κανάλι διάθεσης φαρμάκων για σοβαρές χρόνιες παθήσεις, η υπέρβαση του προϋπολογισμού άγγιξε το 2023 το 79%. Δηλαδή, το κράτος καλύπτει τις θεραπείες μόνο για 2 στους 10 ασθενείς.

Η υποχρηματοδότηση αυτή δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο. Πρώτον, περιορίζει τη δυνατότητα των ασθενών να έχουν πρόσβαση σε νέες θεραπείες. Δεύτερον, καθυστερεί τη διαδικασία αποζημίωσης και ένταξης καινοτόμων φαρμάκων στο σύστημα υγείας. Τρίτον, αποθαρρύνει τις φαρμακευτικές εταιρείες από το να φέρουν γρήγορα νέες θεραπείες στη χώρα.

Η Πολιτεία μπορεί και πρέπει να αναλάβει πρωτοβουλίες για να διασφαλίσει ότι οι Έλληνες ασθενείς δεν θα μείνουν πίσω σε αυτή την επανάσταση της ιατρικής. Υπάρχουν συγκεκριμένες λύσεις που έχουν ήδη εφαρμοστεί σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες και μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση στην Ελλάδα. Η δημιουργία ενός Ταμείου Καινοτομίας, η εφαρμογή συμφωνιών αποζημίωσης βάσει κλινικών αποτελεσμάτων (outcome-based agreements) και η ενίσχυση των μηχανισμών αξιολόγησης τεχνολογιών υγείας (HTA) με πραγματικά δεδομένα, είναι λύσεις που έχουν εφαρμοστεί επιτυχώς σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Bristol Myers Squibb

Στην Bristol Myers Squibb, ως ηγέτες στην ογκολογία, εργαζόμαστε αδιάκοπα για να κάνουμε τις κυτταρικές θεραπείες προσβάσιμες σε περισσότερους ασθενείς. Διερευνούμε πρωτοποριακές προσεγγίσεις για να ξεπεράσουμε την πολυπλοκότητα αυτών των θεραπειών και να τις καταστήσουμε πιο αποτελεσματικές και ευκολότερα διαθέσιμες.

Η μάχη κατά του καρκίνου δεν είναι ατομική – είναι συλλογική. Πολιτεία, επιστημονική κοινότητα, φαρμακευτική βιομηχανία και ασθενείς πρέπει να συνεργαστούν για να διασφαλίσουν ότι οι πιο καινοτόμες θεραπείες δεν θα είναι προνόμιο των λίγων, αλλά δικαίωμα όλων.

Η Ελλάδα δεν πρέπει να μείνει πίσω. Με περισσότερες από 60 κυτταρικές και γονιδιακές θεραπείες να αναμένονται στην Ευρώπη έως το 2030, είναι επιτακτική ανάγκη να διαμορφώσουμε ένα σύγχρονο και βιώσιμο μοντέλο πρόσβασης. Γιατί κάθε ασθενής αξίζει την ευκαιρία να παλέψει για περισσότερα και ποιοτικότερα χρόνια ζωής. ●

Ιγμορίτιδα και αλλεργίες, οι σταθεροί επισκέπτες της άνοιξης

Χειρουργική επέμβαση της ιγμορίτιδας: ενδοσκοπικά και με τη χρήση νευροπλοήγησης



νόσος που συνήθως παρουσιάζεται μετά από ένα κρυολόγημα και εάν οι ενοχλήσεις διαρκέσουν μέχρι τέσσερις εβδομάδες πρόκειται για την οξεία μορφή της, ενώ εάν αυτές επιμείνουν για πάνω από τρεις μήνες, τότε η νόσος έχει εξελιχθεί σε χρόνια. Το πιο σημαντικό είναι να αξιολογηθεί ο ασθενής έγκαιρα από τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο και να γίνει ένας ολοκληρωμένος ενδοσκοπικός έλεγχος, που θα αποκαλύψει αν υπάρχει διάφραγμα, υπερτροφία των κογχών, πολύποδες, ξένα σώματα στα παιδιά, μεγάλα κρεατάκια, ευρήματα τα οποία επιβάλλουν χειρουργική αντιμετώπιση γιατί αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για τη δημιουργία χρόνιας ιγμορίτιδας.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης, σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι (όπου αξίζει να σημειώσουμε ότι η υπερβολική τους χρήση προκαλεί φαρμακευτική ρινίτιδα), αλλά μπορεί να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία όταν ενδεικνύεται πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές. Η χειρουργική επέμβαση της ιγμορίτιδας σήμερα, με την εξέλιξη της τεχνολογίας, γίνεται χωρίς τομές, ενδοσκοπικά με τη χρήση κάμερας, με μεγάλη ακρίβεια στους χειρισμούς, χάρη στη μεγέθυνση, τον φωτισμό και τη χρήση της νευροπλοήγησης (navigation).

Χρήσιμες συμβουλές

1. Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.
2. Να κρατάτε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου σας κλειστά την περίοδο της άνοιξης.
3. Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποφεύγετε τη σκόνη και τα ακάρεα, που επιδεινώνουν πολύ την κατάστασή σας.
4. Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η διόδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.
5. Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.
6. Αποφύγετε κυρίως στα υπνοδωμάτια χαλάκια, κουρτίνες, βαριά υφάσματα και μαλλιαρά κουκλάκια.
7. Χρησιμοποιήστε ένα υγρόμετρο για να υπολογίσετε την υγρασία στο σπίτι.
8. Χρησιμοποιείτε παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.
9. Υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής, πλούσιο σε φυτικές ίνες, και ελαττώστε το πρόχειρο και έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ.
10. Να μην κάνετε αυτοδιάγνωση, η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο και το ιστορικό θα δείξουν με ακρίβεια αν είναι ιγμορίτιδα και θα οδηγήσουν σε ενδεδειγμένη θεραπεία. ●

Η μύτη και τα παραρρίνια προσβάλλονται πολύ συχνά από λοιμώξεις, με πιο γνωστή την ιγμορίτιδα από αλλεργία. Με τον όρο ιγμορίτιδα συνήθως περιγράφεται η φλεγμονή του ενός ή και των δύο ιγμορείων κόλπων που υπάρχουν δεξιά και αριστερά της μύτης και δημιουργούν ένα «σύστημα» μέσα στο οποίο κυκλοφορεί ο αέρας φυσιολογικά. Όταν η φυσιολογική ροή του αέρα διαταράσσεται, παρουσιάζεται υπερβολική συσσώρευση βλέννας στα ιγμόρεια, που μπορεί να οδηγήσει σε μόλυνση, δηλαδή στην ιγμορίτιδα, όπως αναφέρει η **κ. Ανατολή Παταρίδου, Ωτορινολαρυγγολόγος - Χειρουργός Κεφαλής - Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.**

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενήλικους. Ένας βασικός παράγοντας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους.

Μπορεί να παρουσιαστεί με **διάφορα συμπτώματα**, ανάλογα με τον τύπο, αν είναι οξεία ή χρόνια υποτροπιάζουσα. Πολύ συχνά συνυπάρχει ρινική συμφόρηση. Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, από πονοκεφάλους, έντο-

νο ροχαλητό και άπνοια. Στα παιδιά μπορεί να προκύψουν δυσμορφίες στο πρόσωπο, ορθοδοντικά προβλήματα, κακή απόδοση στο σχολείο και επιπτώσεις στη γενικότερη ανάπτυξη τους.

Οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής, μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης αλλεργίας. Επίσης, εξαιτίας της κρίσης, η κακή θέρμανση των σπιτιών και των εργασιακών χώρων τα τελευταία χρόνια οδήγησε στην αύξηση της παρουσίας υγρασίας, η οποία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει τη δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Ποια είναι η διαφορά της ιγμορίτιδας με το κοινό κρυολόγημα

Πολλοί είναι εκείνοι που συγχέουν την ιγμορίτιδα με το κοινό κρυολόγημα, επειδή τα συμπτώματά τους μοιάζουν, ενώ άλλοι τόσοι πιστεύουν ότι η ιγμορίτιδα είναι μια πάθηση που δεν θεραπεύεται. Και τα δύο όμως είναι μύθοι, αφού η ιγμορίτιδα είναι

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους. Ένας βασικός παράγοντας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους.



Ανατολή Παταρίδου

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

Εμβολιασμός έναντι του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων HPV

Απαραίτητος ο εμβολιασμός αγοριών και κοριτσιών 9-18 ετών

SOUL/BODY
MIND



νους τύπους του ιού HPV (16, 18, 31, 33, 45, 52, 58), οι οποίοι σχετίζονται με το 90% των καρκίνων στους οποίους εμπλέκεται ο ιός: τραχήλου μήτρας, αιδοίου, κόλπου, πρωκτού και στοματοφάρυγγα. Το εμβόλιο προστατεύει και από τους τύπους 6, 11, που προκαλούν το 90% των γεννητικών κονδυλωμάτων, το συχνότερο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, με πιθανότητα εκδήλωσης σε 1 στα 100 άτομα κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Σημειώνεται ότι, στις ανεπτυγμένες χώρες, η συχνότητα του καρκίνου του στοματοφάρυγγα που συνδέεται με τον HPV είναι 4 φορές πιο συχνός στους άντρες και τείνει να ξεπεράσει τη συχνότητα του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας των γυναικών, που κατεξοχήν συνδεόταν με τον ιό HPV. Ένας επιπλέον σημαντικός στόχος του εμβολιασμού και των δύο φύλων, που ήδη αναφέρθηκε, είναι η μείωση της κυκλοφορίας του ιού στην κοινότητα, με αποτέλεσμα την προστασία (συλλογική ανοσία) και ακολούθως τη δραστική μείωση της συχνότητας όλων των HPV σχετιζόμενων νοσημάτων.

Εμβολιασμός στις ηλικίες 9-18 ετών

Ο εμβολιασμός των εφήβων στην Ελλάδα συστήνεται και χορηγείται δωρεάν στις ηλικίες 9-18 ετών. Είναι απαραίτητος για όλους τους εφήβους, κατά προτίμηση στην ηλικία των 9-11 ετών, όπου υπάρχει ακόμη συστηματική παρακολούθηση από τον παιδίατρο, η ανοσολογική απάντηση είναι η μέγιστη, η συμμόρφωση των εφήβων στις ιατρικές οδηγίες είναι υψηλή, ενώ η πρόληψη παρέχεται εγκαίρως πριν την πιθανότητα έκθεσης στον ιό (ο ιός HPV μεταδίδεται και με μη ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή). Εφαρμόζονται δύο δόσεις εμβολίου, με μεσοδιάστημα τουλάχιστον 6 μηνών, και προτείνεται η πρώτη εφηβεία (9-11 ετών) ως ιδανική για τη χορήγηση, για τους λόγους που προαναφέρθηκαν. Σε περίπτωση που χαθεί η ευκαιρία να γίνει το εμβόλιο σε αυτή τη χρονική συγκυρία, τότε μεταβαίνουμε στην ηλικία των μεγαλύτερων εφήβων. Να θυμίσουμε όμως ότι το προνόμιο της δωρεάν χορήγησης ισχύει έως τις 31 Δεκεμβρίου του τρέχοντος έτους 2025.

Μείωση των καρκίνων από HPV

Αυξάνοντας τα ποσοστά εμβολιασμού και στα δύο φύλα μπορεί να επιτευχθεί σημαντική μείωση των HPV-σχετιζόμενων νόσων και καρκίνων. Χρειάζεται, όμως, μεγαλύτερη κινητοποίηση όλων των εμπλεκόμενων φορέων, αρχών υγείας, επιστημονικών φορέων, παιδιάνων και γονέων, ώστε να εμβολιαστούν, ει δυνατόν, όλοι οι έφηβοι και να προστατευτούν από τις μορφές καρκίνων και τα γεννητικά κονδυλώματα με τα οποία συσχετίζεται ο ιός HPV. Ειδικά για τα αγόρια, που είναι σε μεγάλο ποσοστό ανεμβολίαστα, καθώς είναι σχετικά πρόσφατη η δωρεάν χορήγηση του εμβολίου. Το όραμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για καταρχήν εξάλειψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και ακολούθως και των άλλων HPV σχετιζόμενων καρκίνων μπορεί έτσι να γίνει πραγματικότητα. ●

Ο ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων HPV είναι ιδιαίτερα συχνός στον άνθρωπο και μπορεί να προκαλέσει καρκίνο. Μάλιστα, υπολογίζεται ότι 5% των καρκίνων παγκοσμίως σχετίζονται με τον ιό HPV. Υπάρχουν αποδεδειγμένα ογκογόνοι τύποι του ιού που προκαλούν καρκινογένεση σε άνδρες και γυναίκες στο γεννητικό σύστημα, τον πρωκτό και τον στοματοφάρυγγα, ενώ κάποιοι άλλοι ορότυποι προκαλούν τα καλοήγη μαλακά ογκώματα στη γεννητική περιοχή, τα κονδυλώματα, τα οποία είναι ωστόσο ενοχλητικά και δύσμορφα και επηρεάζουν τη σεξουαλική ζωή και την καθημερινότητα νέων ανθρώπων, όπως επισημαίνει η κ. **Άρτεμις Κ. Τσίτσικα**, Καθηγήτρια Af. UNESCO GHE, Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής Ε.Κ.Π.Α., Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄ Παιδιατρική Κλινική Ε.Κ.Π.Α. - Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», Διευθύντρια ΠΜΣ «Στρ. Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας», Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ).

Lifestyle και ιός HPV

Η πρόληψη της μόλυνσης από τον ιό και η εξέλιξη της σε χρόνια λοίμωξη, που μπορεί να οδηγήσει σε καρκινογένεση, έχουν σχέση με επιλογές του τρόπου ζωής (lifestyle) και την κατάκτηση της ευεξίας (wellbeing). Η ποιοτική διατροφή, η φυσική άσκηση, η θετική ψυχολογία και η αποφυγή της χρήσης καπνού και τοξικών ουσιών αποτελούν «ασπίδα» κατά της HPV νόσου. Στην κουλτούρα της βέλτιστης φροντίδας υγείας σημαντική θέση κατέχουν πάντα οι απαραίτητοι εμβολιασμοί, σε όλες τις ηλικίες, και ένα από τα αποτελεσματικότερα εμβόλια είναι αυτό έναντι του ιού HPV.

Εμβόλιο έναντι του ιού HPV

Ο εμβολιασμός αγοριών και κοριτσιών έναντι του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) είναι απαραίτητος. Από τον Μάρτιο του 2022, ο εμβολιασμός χορηγείται χωρίς καμία χρέωση και στα αγόρια, αφού έχει αποδειχθεί ότι τα αφορά και τα προφυλάσσει από μορφές ανδρικού καρκίνου και από τα κονδυλώματα. Επίσης, με τον εμβολιασμό και των αγοριών, ενισχύεται και η προστασία των κοριτσιών και εξασφαλίζεται η ισότητα στο πολύτιμο αγαθό του εμβολιασμού. Το εμβόλιο προστατεύει από επτά ογκογό-

||

Το εμβόλιο προστατεύει από επτά ογκογόνους τύπους του ιού HPV, που σχετίζονται με το 90% των καρκίνων στους οποίους εμπλέκεται ο ιός, αλλά και από τους τύπους που προκαλούν τα κονδυλώματα, το συχνότερο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα

||



Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Καθηγήτρια Af. UNESCO GHE, Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής Ε.Κ.Π.Α., Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄ Παιδιατρική Κλινική Ε.Κ.Π.Α. - Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», Διευθύντρια ΠΜΣ «Στρ. Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας», Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (ΕΕΕΙ)

WinMedica Ποτέ δεν είναι αργά για να κόψεις το κάπνισμα

Κυτισινικλίνη, η μοναδική φαρμακευτική επιλογή φυτικής προέλευσης για τη διακοπή του καπνίσματος



SOUL / BODY
MIND

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το κάπνισμα αποτελεί τον κύριο, αλλά αναστρέψιμο, παράγοντα νοσηρότητας και θνησιμότητας. Επίσης, κατά το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Πρόληψη του Καπνίσματος (ENSP) η εξάρτηση από τη νικοτίνη επισημαίνεται ως μια χρόνια και υποτροπιάζουσα νόσος.

Ο βαθμός του εθισμού αντανακλάται στο γεγονός ότι από τους καπνιστές που προσπαθούν να διακόψουν χωρίς ιατρική βοήθεια, **μόνο ένα ποσοστό 3-5% τα καταφέρνει**, καθώς οι περισσότεροι πρώην καπνιστές, **μέσα στους 3 πρώτους μήνες από τη διακοπή**, επιστρέφουν στο κάπνισμα. Αυτό οφείλεται κυρίως στα έντονα στερητικά συμπτώματα που βιώνουν όσοι προσπαθούν να κόψουν το κάπνισμα χωρίς φαρμακευτική αγωγή.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένας δύσκολος στόχος, με τον κίνδυνο της υποτροπής να παραμονεύει. Ωστόσο, υπάρχουν νέες φαρμακευτικές, θεραπευτικές προσεγγίσεις, που δίνουν ελπίδα στους καπνιστές ώστε να πετύχουν τον στόχο τους.

**Κυτισινικλίνη: Η παλαιότερη...
νέα θεραπεία διακοπής καπνίσματος**

Η **κυτισινικλίνη** χρησιμοποιούνταν στην

Ανατολική και Κεντρική Ευρώπη, πριν από σχεδόν 60 χρόνια, για να βοηθήσει τους ανθρώπους να σταματήσουν το κάπνισμα, προτού εγκριθούν οποιεσδήποτε μέθοδοι για τη διακοπή του καπνίσματος στον δυτικό κόσμο. Η **κυτισινικλίνη** είναι ένα **φυτικό αλκαλοειδές**, που προέρχεται από το φυτό **Cytisus laburnum** και έχει υψηλή συγγένεια με τον υποτύπο α4β2 του νικοτινικού υποδοχέα της ακετυλοχολίνης. Ανακαλύφθηκε το 1818, απομονώθηκε για πρώτη φορά το 1865 και οι δράσεις της τεκμηριώθηκαν ως «ποιοτικά ταυτόσημες με αυτές της νικοτίνης» το 1912.

Παρουσιάστηκε στην αγορά το 1964 ως βοηθητική μέθοδος διακοπής του καπνίσματος, με την επωνυμία Tabex, από μια βουλγαρική φαρμακευτική εταιρεία. Τα πρώτα δεδομένα από κλινικές δοκιμές που έδειχναν τα θετικά αποτελέσματα της **κυτισινικλίνης** στη διακοπή του καπνίσματος, δημοσιεύθηκαν σε περιοδικά της Ανατολικής Ευρώπης από τα τέλη της δεκαετίας του 1960 έως τις αρχές της δεκαετίας του 1970. Τα ποσοστά διακοπής καπνίσματος –που καταγράφηκαν μέσω συμπλήρωσης ερωτηματολογίων από τους χρήστες του φαρμάκου κι αποστολής μέσω ταχυδρομείου– κυμαίνονταν από 41% έως 65% στο τέλος της θεραπείας και 21% έως 30% μετά από έξι ή περισσότερους μήνες, από την ημέρα έναρξης της παρακολούθησης.

||
Το TOKOVYS αποτελεί ένα νέο όπλο για την οριστική διακοπή της χρήσης προϊόντων που περιέχουν νικοτίνη. Η απεξάρτηση διαρκεί 25 ημέρες χωρίς συμπτώματα στέρησης.
||

Ωστόσο, η παραπάνω μεθοδολογία και ο τότε σχεδιασμός των κλινικών μελετών δεν πληρούσε τις σύγχρονες απαιτήσεις των κανονιστικών αρχών.

Το 2011 δημοσιεύθηκε μια πιο αυστηρά σχεδιασμένη κλινική δοκιμή της **κυτισινικλίνης** στο *New England Journal of Medicine*, η οποία έδειξε ότι είναι πιο αποτελεσματική από το εικονικό φάρμακο, ενώ μια **ανασκόπηση 75 κλινικών δοκιμών με 45.049 συμμετέχοντες**, δημοσιευμένη στο **Cochrane Library το 2023**, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η **κυτισινικλίνη** και η **βαρενικλίνη** βοηθούν στη διακοπή του καπνίσματος για τουλάχιστον 6 μήνες, με την **κυτισινικλίνη** να οδηγεί σε λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με τη **βαρενικλίνη**. **Σήμερα, η κυτισινικλίνη κυκλοφορεί σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες** και πλέον υπάρχουν **πολυάριθμες κλινικές δοκιμές** που τεκμηριώνουν την αποτελεσματικότητα και την **ασφάλεια του προϊόντος**, ενώ αρκετές ακόμα αναμένεται να ολοκληρωθούν σύντομα.

Σε διεθνές επίπεδο τα αποτελέσματα των μελετών που διερευνούν τη θεραπευτική επιλογή της **κυτισινικλίνης** για τη διακοπή του καπνίσματος είναι ιδιαίτερως ενθαρρυντικά. Η **κυτισινικλίνη** είναι μια φαρμακευτική ουσία που **μιμείται και ανταγωνίζεται τον τρόπο δράσης της νικοτίνης**, καθώς ο μηχανισμός δράσης της ουσίας αφορά στην εκλεκτική και ισχυρότερη δέσμευση στους α4β2 υποδοχείς, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Συγκεκριμένα, δρα εκλεκτικά στους νικοτινικούς υποδοχείς (α4β2) και **ανταγωνίζεται τη νικοτίνη**, την οποία σταδιακά εκτοπίζει λόγω της ισχυρότερης δέσμευσης. Αυξάνει μέτρια τα επίπεδα της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, κάτι που προλαμβάνει και **ανακουφίζει τα συμπτώματα από τη στέρηση της νικοτίνης**.

Το πλάνο της απεξάρτησης διαρκεί **25 ημέρες**, επιτρέποντας τη σταδιακή μείωση της εξάρτησης από τη νικοτίνη και τη διακοπή του καπνίσματος **χωρίς συμπτώματα στέρησης**.

Κυκλοφορεί με την εμπορική ονομασία **TOKOVYS** και αποτελεί ένα **σημαντικό νέο όπλο** για την οριστική διακοπή της χρήσης προϊόντων που περιέχουν νικοτίνη, σε καπνιστές που είναι πρόθυμοι να διακόψουν το κάπνισμα.

Ποτέ δεν είναι αργά για να κόψεις το κάπνισμα. Αρκεί να το πάρεις απόφαση! Τώρα μπορείς! Με **TOKOVYS!** Στα φαρμακεία από τη WinMedica.

Περισσότερες πληροφορίες για το **TOKOVYS®** στο: tokovys.com ●



Δρ Γιούλη Αργυρακοπούλου

MD, MSc, PhD, Παθολόγος Διαβητολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, International Scope Fellow, EASO National Clinical Fellow, Διευθύντρια Διαβητολογικής Μονάδας και Μονάδας Παχυσαρκίας Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής, τις τελευταίες δεκαετίες, με ολοένα περισσότερη μείωση στη σωματική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με την εύκολη πρόσβαση σε υψηλής θερμιδικής αξίας τρόφιμα, έχουν οδηγήσει στη διαρκώς αυξανόμενη επιπτώση της παχυσαρκίας. Η νόσος αναπτύσσεται συχνά στο έδαφος ενός παθολογικού γενετικού περιβάλλοντος, όπως αναφέρει η **Δρ Γιούλη Αργυρακοπούλου MD, MSc, PhD, Παθολόγος Διαβητολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, International Scope Fellow, EASO National Clinical Fellow, Διευθύντρια Διαβητολογικής Μονάδας και Μονάδας Παχυσαρκίας Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.**

Φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Ο ακρογωνιαίος λίθος στην καταπολέμηση

της παχυσαρκίας είναι η σωστή διατροφή και η άσκηση. Η φαρμακευτική αγωγή στοχεύει στη μείωση της πείνας και στην αύξηση του αισθήματος του κορεσμού. Τα σύγχρονα φάρμακα κυκλοφορούν στην Ελλάδα από το 2017. Το σωματικό βάρος μειώνεται μέσω της πρόσληψης λιγότερων θερμίδων από αυτές που δαπανούμε καθημερινά. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα φάρμακα δεν είναι «αδυνατιστικά». Δεν αδυνατίζουν παρά τη λήψη τροφής, αλλά οδηγούν σε μειωμένη λήψη τροφής.

Στην Ελλάδα έχουμε στη διάθεσή μας φάρμακα ασφαλή, με ισχυρή αποτελεσματικότητα στην απώλεια βάρους. Τα φάρμακα που έχουν ένδειξη και είναι διαθέσιμα στη χώρα μας είναι: η ναλτρεξόνη/βουπροπιόνη, σκεύασμα το οποίο λαμβάνεται σε δισκία, καθώς και το ανάλογο GLP-1 (λιραγλουτίδη) που χορηγείται καθημερινά υποδορίως. Τα προαναφερθέντα φάρμακα οδηγούν σε μεσοσταθμική απώλεια βάρους 9-11%.

Η φαρμακευτική αγωγή στοχεύει στη μείωση της πείνας και στην αύξηση του αισθήματος του κορεσμού. Τα φάρμακα δεν είναι «αδυνατιστικά», δεν αδυνατίζουν παρά τη λήψη τροφής, αλλά οδηγούν σε μειωμένη λήψη τροφής.

Η μεγάλη πρόοδος στην κατηγορία των αναλόγων του πεπτιδίου GLP-1 θα βοηθήσει ιδιαίτερα τα άτομα με παχυσαρκία, καθώς παράγονται νεότερα και πιο αποτελεσματικά φάρμακα, τα οποία έχουν παρόμοιο προφίλ ασφαλείας και φαίνεται να οδηγούν σε μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Πολλά από αυτά τα φάρμακα βρίσκονται ήδη σε προχωρημένα στάδια κλινικών μελετών.

Τα ανάλογα του γλυκαγονόμορφου πεπτιδίου GLP-1 (Glucagon Like Peptide-1) ανήκουν στην κατηγορία των ινκρετινικών ορμονών, οι οποίες παράγονται και ενδογενώς στα κύτταρα του γαστρεντερικού μας σωλήνα κάθε φορά που τρώμε. Καταστέλλουν την όρεξη, χαρίζοντας αίσθημα κορεσμού μέσω της δράσης τους στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Στα GLP-1 ανάλογα συγκαταλέγεται και η σεμαγλουτίδη. Το σκεύασμα και η δοσολογία που κυκλοφορεί στη χώρα μας έχει ένδειξη μόνο στη θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Σε άλλες χώρες έχει κυκλοφορήσει σε διαφορετική, μεγαλύτερη δοσολογία, έχοντας ένδειξη και για τη θεραπεία της παχυσαρκίας.

Το νέο φάρμακο με βάση τη δραστική ουσία τирζεπατίδη

Πρόσφατα, κυκλοφόρησε και στην Ελλάδα το νέο φάρμακο με δραστική ουσία την τирζεπατίδη, ο πρώτος εκπρόσωπος μιας νέας κατηγορίας ινκρετινικών αγωνιστών. Είναι ένας διπλός αγωνιστής των GLP-1/GIP υποδοχέων, δηλαδή έχει τη δυνατότητα να δρα και στον υποδοχέα του GLP-1, αλλά και στον υποδοχέα του εξαρτώμενου από τη γλυκόζη ινσουλινοτρόπου πεπτιδίου GIP (glucose-dependent insulinotropic polypeptide). Βάσει των μελετών, η τирζεπατίδη οδηγεί σε μεσοσταθμική απώλεια βάρους της τάξεως του 22,5%. Η τирζεπατίδη χορηγείται υποδορίως με εβδομαδιαία συχνότητα.

Οι ενδείξεις χορήγησης των φαρμάκων αφορούν άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ ή και $\geq 27 \text{ kg/m}^2$, εφόσον συνοδεύεται από κάποια συννοσηρότητα της παχυσαρκίας, όπως ο προδιαβήτης, η λιπώδης διήθηση του ήπατος, η υπνική άπνοια και άλλα.

Τα φάρμακα αυτά χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή και αποθαρρύνουμε πλήρως τη λήψη τους χωρίς τη σύσταση και ιατρική παρακολούθηση, καθώς όπως όλες οι φαρμακευτικές αγωγές έχουν και αυτά αντενδείξεις αλλά και ανεπιθύμητες ενέργειες που συνήθως αφορούν το πεπτικό σύστημα. Η χορήγηση αγωγής οφείλει να συνοδεύεται από συμβουλευτική για σωστή διατροφή και αύξηση της ενεργειακής δαπάνης, μέσω της σωματικής άσκησης. ●



**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

Η Akoustica Medica και ο Ολυμπιονίκης Παναγιώτης Χιώνης Μια συνεργασία που ακούγεται δυνατά!

Μια απόδειξη του πόσο σημαντική είναι η σωστή ακουστική φροντίδα για την καθημερινότητα κάθε ανθρώπου



θλητική του καριέρα αλλά και την καθημερινότητά του.

«Δεν είχα αποδεχτεί το πρόβλημά μου. Και όταν δεν έχεις αποδεχτεί το πρόβλημά σου, δεν το λύνεις», αναφέρει χαρακτηριστικά. Η συνειδητοποίηση ήρθε όταν σταμάτησε τον πρωταθλητισμό και ξεκίνησε τις σπουδές του στη Γυμναστική Ακαδημία. Η ανάγκη για σωστή επικοινωνία τον οδήγησε στην αναζήτηση της κατάλληλης λύσης.

Η σημασία της σωστής επιλογής ακουστικών

Ο Παναγιώτης Χιώνης αναφέρεται στη δυσκολία της επιλογής των κατάλληλων ακουστικών βαρηκοΐας, καθώς δεν υπάρχει μία λύση που να ταιριάζει σε όλους.

«Εάν δεν βρεις την εφαρμογή που σου ταιριάζει, σύμφωνα με τις ανάγκες και το πρόβλημά σου, δεν λύνεις το πρόβλημα», εξηγεί.

Εδώ είναι που η **Akoustica Medica** έκανε τη διαφορά. Με την εξειδίκευση και την εξατομικευμένη προσέγγιση που προσφέρει, μπόρεσε να βρει την κατάλληλη λύση για τον ίδιο.

«Η εταιρεία που θα επιλέξουμε πρέπει να είναι δίπλα μας, να είναι εκσυγχρονισμένη και να παρακολουθεί τις εξελίξεις στην επιστημονική κοινότητα».

Στην **Akoustica Medica**, ακριβώς αυτό κάνουν. Με σύγχρονα κέντρα ακοής, εξειδικευμένους επαγγελματίες και κορυφαία τεχνολογία βοηθούν κάθε άνθρωπο να βρει τη λύση που του ταιριάζει.

Πρόληψη Το κλειδί για μια καλύτερη ακοή

Η ιστορία του Παναγιώτη Χιώνη είναι ένα ισχυρό μήνυμα για τη σημασία της πρόληψης και της σωστής αντιμετώπισης των προβλημάτων ακοής. Πολλοί άνθρωποι, είτε από άγνοια είτε από άρνηση, καθυστερούν να ζητήσουν βοήθεια.

Η Akoustica Medica προσφέρει

- Δωρεάν αξιολόγηση ακοής από έμπειρους ειδικούς.
- Δωρεάν δοκιμή ακουστικών βαρηκοΐας, για να βρείτε την ιδανική λύση για εσάς.
- Συμβουλευτική συνεδρία* για ενημέρωση σχετικά με τις επιλογές σας.
- Τεχνική υποστήριξη, ρυθμίσεις και επισκευές για χρήστες ακουστικών.
- Προμήθεια αναλωσίμων για τη σωστή συντήρηση των ακουστικών σας.

Με 26 Σύγχρονα Κέντρα Ακοής σε όλη την Ελλάδα, η **Akoustica Medica** δεσμεύεται να παρέχει υπηρεσίες υψηλού επιπέδου, βασισμένες στη νεότερη επιστημονική γνώση και τεχνολογία. Ενημερωθείτε υπεύθυνα στο 2103000278 και κάντε το πρώτο βήμα για μια καλύτερη ακοή!

(*Η συμβουλευτική συνεδρία δεν υποκαθιστά τον πλήρη ακοολογικό έλεγχο που πραγματοποιείται από Ιατρούς ΩΡΛ.) ●

Η Akoustica Medica, μέλος της **Audika Group**, έχει ως αποστολή να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων μέσω της εξειδικευμένης φροντίδας ακοής. Η συνεργασία της με τον Ολυμπιονίκη Παναγιώτη Χιώνη δεν είναι απλώς μια επαγγελματική σχέση, είναι μια απόδειξη του πόσο σημαντική είναι η σωστή ακουστική φροντίδα για την καθημερινότητα και τις επιδόσεις ενός αθλητή, αλλά και κάθε ανθρώπου που αντιμετωπίζει δυσκολίες ακοής.

Παναγιώτης Χιώνης Μια ζωντανή απόδειξη του τι σημαίνει να ξεπερνάς τα όρια

Ο Παναγιώτης Χιώνης δεν είναι απλώς ένας σπουδαίος αθλητής – είναι ένας αθλητής που έχει κατακτήσει την κορυφή, παρά τις προκλήσεις που αντιμετώπισε λόγω της ακοής του.

- Κάτοχος 2 Ολυμπιακών μεταλλίων στους Ολυμπιακούς Αγώνες Κωφών στη Βραζιλία (2022).
- 2 φορές Παγκόσμιος Πρωταθλητής σε δύο διαφορετικά αγωνίσματα ποδηλασίας (Ποδηλασία Δρόμου Αντοχής & 1000 μ. Σπριντ).
- Χάλκινος Παγκόσμιος Πρωταθλητής (2024) στο αγώνισμα της Ατομικής Χρονόμετρησης, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ποδηλασίας Κωφών στην Πολωνία.

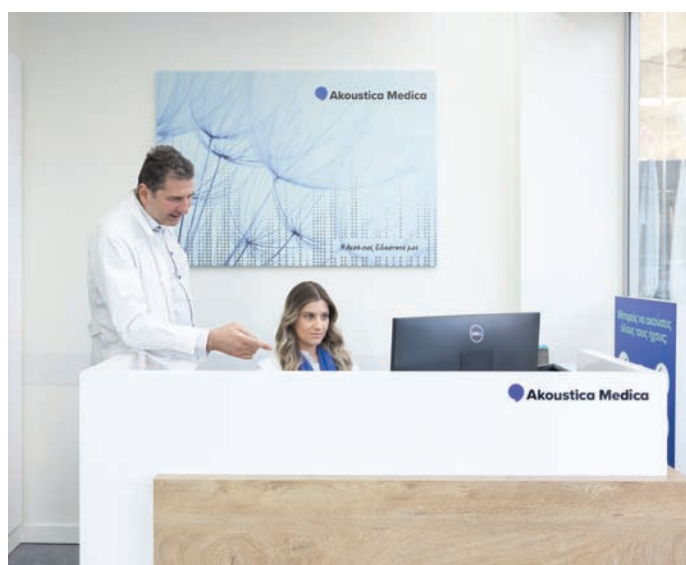
Από την άρνηση στην αποδοχή Το ταξίδι του προς την καλύτερη ακοή

Όπως ο ίδιος μοιράστηκε σε πρόσφατη συνέντευξή του, η ακοή του υπήρξε μια πρόκληση που επηρέασε όχι μόνο την α-



Εάν δεν βρεις
την εφαρμογή
που σου
ταιριάζει,
σύμφωνα με
τις ανάγκες
και το πρόβλημά σου, δεν
λύνεις το
πρόβλημα

Παναγιώτης Χιώνης





Φροντίστε την ακοή σας, φροντίστε την υγεία σας.

Η ακοή σας αξίζει την καλύτερη φροντίδα

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας στις 7 Απριλίου, υπενθυμίζουμε ότι η καλή ακοή είναι κάτι περισσότερο από απλά ήχοι και συνομιλίες: είναι η γέφυρά σας με τον κόσμο, με τους ανθρώπους που αγαπάτε και με όλες τις μικρές ή μεγάλες χαρές της καθημερινότητάς σας.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα. Στην Akoustica Medica, οι ειδικοί μας γνωρίζουν πως η έγκαιρη αξιολόγηση της ακοής συμβάλλει στην ποιότητα ζωής, βελτιώνει τις σχέσεις και την καθημερινή επικοινωνία και ενισχύει σημαντικά την υγεία σας. Γι' αυτό σας προσκαλούμε να κάνετε ένα πολύτιμο δώρο στον εαυτό σας: **μια δωρεάν αξιολόγηση ακοής** στα υπερσύγχρονα κέντρα μας, σε όλη την Ελλάδα.

Ανακαλύψτε τη διαφορά της Akoustica Medica

Επιπλέον, σας προσφέρουμε τη δυνατότητα **δωρεάν δοκιμής σύγχρονων ακουστικών**, ώστε να ανακαλύψετε με σιγουριά και χωρίς καμία δέσμευση πόσο πιο πλούσια μπορεί να είναι η ζωή όταν ακούτε καθαρά.

Με ένα δίκτυο **26 σύγχρονων κέντρων ακοής** σε όλη την Ελλάδα, βρισκόμαστε πάντα κοντά σας. Οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες μας θα σας καθοδηγήσουν βήμα-βήμα στην εξατομικευμένη φροντίδα της ακοής σας, παρέχοντάς σας τις πιο προηγμένες λύσεις και υποστήριξη όποτε την χρειάζεστε.

Κλείστε σήμερα το ραντεβού σας,
καλώντας στο:

210 3000278



ΚΕΝΤΡΑ ΑΚΟΗΣ ΑΚΟΥSTICA MEDICA

ΑΘΗΝΑ: ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ, ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ, ΓΑΛΑΤΣΙ, ΓΛΥΦΑΔΑ, ΚΗΦΙΣΙΑ, ΟΜΟΝΟΙΑ, ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ, ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ, ΝΙΚΑΙΑ, ΠΕΙΡΑΙΑΣ, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΕΓΝΑΤΙΑ, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΙΑ: ΛΑΡΙΣΑ

ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ: ΑΓΡΙΝΙΟ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ, ΚΕΡΚΥΡΑ, ΠΡΕΒΕΖΑ

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ: ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΚΟΖΑΝΗ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΚΟΡΙΝΘΟΣ, ΠΑΤΡΑ

Μάθετε περισσότερα για εμάς στο:
www.akousticamedica.gr

Βρείτε μας στα social media:
[@akousticamedica](https://www.instagram.com/akousticamedica)



Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT

Άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση οξέων και χρόνιων γαστρεντερικών συμπτωμάτων



© GETTY IMAGES, UNSPLASH

||

Το Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT καταπραΰνει με απόλυτα φυσικό τρόπο τα συμπτώματα οξέων και χρόνιων γαστρεντερικών διαταραχών. Είναι κατάλληλο για πόνους στο στομάχι, φούσκωμα, ναυτία, έμετο, διάρροια, καούρες.

||

Ουμάσαι εκείνον τον ανυπόφορο πόνο στο στομάχι; Το ενοχλητικό φούσκωμα; Όμως δεν είναι μόνο αυτά τα πιο συνηθισμένα γαστρεντερικά προβλήματα, αλλά και μερικά άλλα όπως ναυτία, έμετος, καούρες, διάρροια, δυσπεψία και αέρια. Σε όλα αυτά δίνει άμεσα λύση το Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT, το οποίο καταπραΰνει με απόλυτα φυσικό τρόπο τα συμπτώματα οξέων και χρόνιων γαστρεντερικών συμπτωμάτων, ακόμα και σε περιπτώσεις παθήσεων όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Επίσης, πρέπει να τονιστεί ότι είναι κατάλληλο και για παιδιά.

Πώς λειτουργεί

Το ιατροτεχνολογικό προϊόν Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT είναι πόσιμη γέλη πυριτίου, για την αντιμετώπιση οξέων και χρόνιων γαστρεντερικών συμπτωμάτων.

Η πόσιμη γέλη πυριτίου δεσμεύει τους παθογόνους μικροοργανισμούς και τις τοξίνες στον γαστρεντερικό σωλήνα, μέσω μιας καθαρά φυσικής διεργασίας, που έχει ως αποτέλεσμα την απομάκρυνσή τους από τον οργανισμό με απόλυτα φυσικό τρόπο.

Τα συμπτώματα αντιμετωπίζονται και αποκαθίσταται άμεσα η φυσική λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Εκτός από την αποβολή των παθογόνων μικροοργανισμών, η γέλη πυριτικού οξέος μπορεί να μειώσει και το ενοχλητικό φούσκωμα.

Το Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν το οποίο

✓ προσφέρει άμεση αποτελεσματικότητα χωρίς παρενέργειες

✓ είναι 100% φυσικό προϊόν

✓ είναι κατάλληλο για παιδιά

✓ δεν περιέχει χημικά πρόσθετα

✓ δεν περιέχει γλουτένη και λακτόζη

✓ είναι κατάλληλο για vegans και vegetarians



Χρήση

Για την αντιμετώπιση οξέων γαστρεντερικών συμπτωμάτων συστήνεται, για παιδιά και ενήλικες, η λήψη 2 φακελίσκων των 15 ml, 3 έως 5 φορές την ημέρα, απευθείας ή σε νερό ή τσάι, μεταξύ των γευμάτων και εφόσον απαιτείται, αμέσως πριν τον ύπνο. Όταν τα οξέα συμπτώματα υποχωρήσουν, η λήψη μπορεί να συνεχιστεί για λίγες ημέρες με 1 φακελίσκο (15ml) τρεις φορές την ημέρα.

Η πόσιμη γαστρεντερική γέλη Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT περιέχει αποκλειστικά μεταλλικά φυσικά στοιχεία ορυκτής προέλευσης και είναι εξαιρετικά ανεκτή από τον οργανισμό.

Extra tips!

► Σε περιπτώσεις διάρροιας, μην ξεχνάτε να καταναλώνετε άφθονα υγρά, για την πρόληψη της αφυδάτωσης και την αποκατάσταση των ηλεκτρολυτών.

► Σε περίπτωση τακτικής φαρμακευτικής αγωγής, συστήνεται η λήψη του Silicea Gastro-Intestinal Gel DIRECT με διαφορά τουλάχιστον 2 ωρών από τη λήψη των φαρμάκων. ●

Info 100 ml γέλης πυριτικού οξέος περιέχουν 3,5 g διοξειδίου του πυριτίου
*Συμβουλευθείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας

Eye Drops

Φυσικό κολλύριο με ευφράσια & υαλουρονικό οξύ

Η αποτελεσματικότερη φυσική λύση για τα ξηρά, ερεθισμένα και κουρασμένα μάτια

Το Eye Drops είναι κατάλληλο για :

- ✓ την ξηροφθαλμία
- ✓ ερεθισμένα και κουρασμένα μάτια
- ✓ τους χρήστες φακών επαφής

- χωρίς συντηρητικά και φωσφορικά άλατα
- πρακτική δοσομετρική συσκευασία
- χρήση έως και 6 μήνες από το άνοιγμά του
- κατάλληλο για την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού

για καθημερινή
χρήση και εύκολη
συντήρηση εκτός
ψυγείου



Ιατροτεχνολογικό προϊόν



Healthcode
nature & science

Μενεμένης 13, 177 78, Ταύρος | Τ: 210 9408880 | info@healthcode.gr
healthcode.gr | avogel.gr | f o y g



ASK THE DOCTOR



Τι θα πρέπει να προσέξετε εάν προχωρήσετε σε εξωσωματική μετά τα 40; Ποια είναι τα «μυστικά» των μικροβιολογικών εξετάσεων; Οι τελευταίες εξελίξεις στην αντιμετώπιση του καρκίνου; Οι απαντήσεις από ειδικούς σε αυτά και σε άλλα ερωτήματα που, λιγότερο ή περισσότερο, μας απασχολούν όλους μας, στις σελίδες που ακολουθούν.

Αττική Διάγνωση Πατησίων Αξιόπιστος μικροβιολογικός έλεγχος

Ο Σπύρος Κραμποβίτης, μικροβιολόγος του κέντρου, τονίζει τη σημασία της αξιοπιστίας των εξετάσεων

Ποιες είναι οι υπηρεσίες τις οποίες προσφέρει η Αττική Διάγνωση Πατησίων; Είναι οι εξετάσεις του αίματος και των λοιπών ανθρώπινων βιολογικών υλικών. Η πλειονότητα εξ αυτών εκτελείται, ελέγχεται και αξιολογείται από εμάς. Αυτό εγγυάται την αξιοπιστία και την ποιότητα των υπηρεσιών.

Εκτελούνται και σπάνιες εξετάσεις; Φυσικά, τα πάντα. Οι πολύ σπάνιες εξετάσεις αποστέλλονται στο κεντρικό εργαστήριο αναφοράς, το Medisyn, το οποίο είναι ένα μεγάλο συνεταιριστικό εργαστήριο, που συνιδρύσαμε πολλοί μικροβιολόγοι μαζί γι' αυτόν ακριβώς τον σκοπό. Πρόκειται δε κυρίως για μοριακές εξετάσεις και ορισμένες σπάνιες ανοσολογικές.

Τόσο εσείς όσο και η συνεργατίδα σας, η κ. Έφη Γεωργοπούλου, δραστηριοποιείστε ως βιοπαθολόγοι ήδη από τη δεκαετία του 1980 – πόσα πράγματα θα έχουν αλλάξει από τότε. Αυτό που έχει αλλάξει είναι οι διαδικασίες. Δηλαδή νέα μηχανήματα, νέα αντιδραστήρια, προγράμματα, computers κ.λπ., τα οποία απλοποίησαν και επιτάχυναν τις διαδικασίες εκτέλεσης των εξετάσεων. Αυτό που έμεινε απαράλλακτα ίδιο είναι οι εξετάσεις αυτές καθ' αυτές, η αξία τους, η αξιολόγησή τους και η συνεκτίμησή τους στην όποια παθολογική ή μη κατάσταση του ασθενούς.

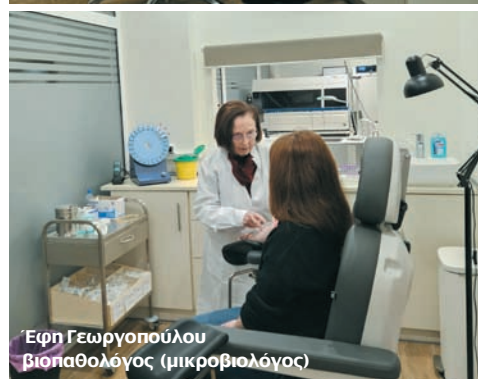
Τελικά, ο βασικός πυλώνας ενός εργαστηρίου είναι ο τεχνολογικός εξοπλισμός, η επιστημονική επάρκεια του προσωπικού; Τι είναι το πιο σημαντικό; Σαφώς και τη μεγαλύτερη αξία σε ένα εργαστήριο έχει η επιστημονική επάρκεια, η εμπειρία και η υπευθυνότητα του προσωπικού.

Info
Φαρουδάκη
2-4 &
Ναυάρχου
Βότση
Κάτω Πατήσια
2106013137

[www.
a-diagnostika.gr](http://www.a-diagnostika.gr)



Σπύρος Κραμποβίτης
βιοπαθολόγος (μικροβιολόγος)



Έφη Γεωργοπούλου
βιοπαθολόγος (μικροβιολόγος)

Όλες οι εξετάσεις, ακόμα και η πιο απλή, για να είναι σωστές και ακριβείς, πρέπει αυτός που τις εκτελεί να ξέρει τι είναι αυτό που κάνει, πώς το κάνει, γιατί το κάνει και τι περιμένει να δει... αλλά και αφού βγει το αποτέλεσμα, να μπορεί να κρίνει τι είναι αυτό που έβγαλε, είναι όπως το περίμενε; Ταιριάζει με τις υπόλοιπες εξετάσεις; Ταιριάζει με την κλινική εικόνα του ασθενούς; Συμβαδίζει με προηγούμενες αντίστοιχες εξετάσεις; Φυσικά όλα αυτά δεν θέλουν μηχανήματα, θέλουν το μυαλό πίσω από το μηχανήματα. Βεβαίως και ο τεχνολογικός εξοπλισμός είναι σημαντικός, αλλά ως μέσο διευκόλυνσης του γιατρού και μείωσης του χρόνου εξαγωγής των αποτελεσμάτων. Αλλά ακόμη και η επιλογή του εξοπλισμού, ο έλεγχος και η συντήρηση αυτού, εξαρτώνται απόλυτα από την εμπειρία, τη γνώση και την επιστημονική επάρκεια του εργαστηριακού γιατρού.

Λέτε ότι στην Αττική Διάγνωση Πατησίων ο κάθε ασθενής δεν είναι απλά ένα ακόμα δείγμα ή ένα νούμερο. Ακριβώς. Δεν πρόκειται για ένα εργαστήριο όπου κάποιος θα πάρει τα στοιχεία του ασθενούς, κάποιος άλλος το αίμα, θα γίνουν οι εξετάσεις του και τελικά θα του δώσουν έναν κλειστό φάκελο με αριθμούς και με την υπόδειξη: «να τα πάτε στον γιατρό σας», και τέλος. Εμείς γνωρίζουμε τον ασθενή, συζητάμε το πρόβλημά του, ξέρουμε τι να περιμένουμε από τις εξετάσεις του, του εξηγούμε τι βρίσκουμε, του προτείνουμε περαιτέρω ιατρικό ή εργαστηριακό έλεγχο εάν χρειαστεί, συζητούμε με τον γιατρό του και στο κάτω κάτω ξέρει σε ποιον θα παραπονεθεί αν κάτι δεν του άρεσε. ●

Θυρεοειδίτιδα Hashimoto – από το Α μέχρι το Ω με μία ματιά

Η αιτιολογία, τα συμπτώματα, η διάγνωση και η θεραπεία. Γράφει ο χειρουργός θυρεοειδούς – παραθυρεοειδών Γεώργιος Σακοράφας



Θυρεοειδίτιδα Hashimoto είναι μία πάθηση του θυρεοειδούς, αυτοάνοσης αιτιολογίας. Αποτελεί τη βασικότερη αιτία υποθυρεοειδισμού. Ακολουθεί συνοπτική παρουσίαση των βασικών σημείων της νόσου.

Αιτιολογία

Στη θυρεοειδίτιδα Hashimoto το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού προσβάλλει εσφαλμένα τον θυρεοειδή αδένα. Ως αποτέλεσμα της εσφαλμένης αυτής απάντησης του ανοσοποιητικού συστήματος παρατηρείται συσώρευση λεμφοκυττάρων στον θυρεοειδή, τα οποία οδηγούν σε προοδευτική καταστροφή του θυρεοειδικού ιστού που αντικαθίσταται σε ποσοστά που ποικίλλουν από ινώδεις ταινίες. Η παρουσία των λεμφοκυττάρων εξηγεί τον όρο «χρόνια λεμφοκυτταρική θυρεοειδίτιδα», με τον οποίο είναι επίσης γνωστή η θυρεοειδίτιδα Hashimoto.

Στην αιτιολογία της θυρεοειδίτιδας Hashimoto περιλαμβάνονται

- Γενετική προδιάθεση
- Ορμονικές αλλαγές, ιδιαίτερα στις γυναίκες
- Έλλειψη ή περίσσεια ιωδίου
- Χρόνια έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ. μολυσματικοί παράγοντες, στρες)

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα στη θυρεοειδίτιδα Hashimoto ποικίλλουν. Σε κάποιους ασθενείς η νόσος είναι ασυμπτωματική και η διάγνωση τίθεται τυχαία με βάση τις εξετάσεις που γίνονται για άσχετο λόγο ή στο πλαίσιο ενός checkup.

Πιθανά συμπτώματα (όταν υπάρχουν) είναι τα εξής

- Συμπτώματα λόγω της φλεγμονής, όπως διόγκωση στην περιοχή του τραχήλου και πόνος τοπικά.
- Συμπτώματα υποθυρεοειδισμού. Η θυρεοειδίτιδα Hashimoto είναι η συνθέςτερη αιτία υποθυρεοειδισμού. Είναι επομένως λογικό να υπάρχουν σε ένα ποσοστό των ασθενών τα συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού, που μπορεί να είναι είτε υποκλινικός (δηλαδή χωρίς συμπτώματα και με τη διάγνωση να τίθεται με βάση τα επίπεδα των θυρεοειδικών ορμονών) είτε κλινικός (με τα τυπικά συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού, όπως εύκολη κόπωση, υπνηλία, βραδυψυχισμός, μείωση των τενοντίων αντανakλαστικών, δυσανεξία στο κρύο, αύξηση του βάρους κ.λπ.).
- Συμπτώματα λόγω διόγκωσης του θυρεοειδούς. Παρατηρούνται όταν η θυρεοειδίτιδα Hashimoto συνοδεύεται από αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς (βρογχοκήλη) και περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων την αίσθηση βάρους ή πίεσης ή ξένου σώματος στον τράχηλο, τη δυσκολία στην αναπνοή, τη δυσκολία στην κατάποση, την παρουσία μάζας στον τράχηλο, τον βήχα, τη βραχνάδα κ.λπ.

Διάγνωση

Η διάγνωση τίθεται με βάση τις αυξημένες τιμές των αντιθυρεοειδικών αντισωμάτων (έναντι της θυρεοειδικής υπεροξειδάσης [αντι-TPO] και έναντι της θυρεοσφαιρίνης [αντι-Tg]). Όταν υπάρχει υποθυρεοειδισμός παρατηρούνται αυξημένα επίπεδα θυρεοειδοτρόπου ορμόνης (TSH) και μειωμένες τιμές των θυρεοειδικών ορμονών (T3 και T4) στο αίμα. Στο υπερηχογράφημα παρατηρείται συχνά μικροοζώδης υφή του θυρεοειδούς με παρουσία ινώδων ταινιών



στο παρέγχυμα, ενώ μπορεί να παρατηρηθεί και αύξηση των διαστάσεων του θυρεοειδούς.

Θεραπεία

Όταν υπάρχει υποθυρεοειδισμός χορηγείται, στην κατάλληλη δόση, λεβοθυροξίνη από το στόμα, με περιοδική παρακολούθηση των επιπέδων TSH για τη ρύθμιση της δόσης. Προτείνεται, επίσης, διατροφή πλούσια σε σελήνιο, ψευδάργυρο και ω-3 λιπαρά, σε συνδυασμό με αποφυγή υπερβολικής πρόσληψης ιωδίου. Ενίοτε χορηγούνται συμπληρώματα διατροφής, που περιέχουν τα ως άνω θρεπτικά συστατικά.

Η διαχείριση του στρες είναι επίσης χρήσιμη, καθώς το στρες μπορεί να επιδεινώσει τις αυτοάνοσες παθήσεις.

Χειρουργική επέμβαση μπορεί να απαιτηθεί σε επιλεγμένους ασθενείς, όπως π.χ. σε ασθενείς με ευμεγέθη βρογχοκήλη, ευμεγέθεις όζους, ή όταν υπάρχει υποψία ή διάγνωση καρκίνου θυρεοειδούς.

Η τελευταία αυτή ένδειξη (υποψία ή διάγνωση καρκίνου θυρεοειδούς) απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή από την πλευρά του γιατρού. Θα πρέ-

πει για τον σκοπό αυτό να γίνεται προσεκτική αξιολόγηση των υπερηχογραφικών ευρημάτων και, όταν υπάρχει υποψία καρκίνου, να γίνεται υπερηχογραφικά καθοδηγούμενη παρακέντηση του ύποπτου ή των ύποπτων όζων και κυτταρολογική εξέταση του υλικού που λαμβάνεται με την παρακέντηση.

Στο χειρουργείο η θυρεοειδίτιδα Hashimoto μπορεί να δημιουργήσει ένα ιδιαίτερο πρόβλημα στην εξέλιξη της επέμβασης – τη δυσκολία αποκόλλησης του θυρεοειδούς από την τραχεία. Και αυτό γιατί η θυρεοειδίτιδα Hashimoto είναι μία φλεγμονή και, όπως κάθε φλεγμονή, προκαλεί συμφύσεις του φλεγμαίνοντος οργάνου (και εν προκειμένω του θυρεοειδούς) με την τραχεία. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη εμπειρία και προσοχή από την πλευρά του χειρουργού, προκειμένου να αποφευχθεί τυχόν βλάβη των λαρυγγικών νεύρων (με επακόλουθη διαταραχή της φωνητικής λειτουργίας). Μετά την επέμβαση (αν απαιτηθεί) χορηγείται λεβοθυροξίνη από το στόμα ως θεραπεία υποκατάστασης. ●



Σε κάποιους ασθενείς η νόσος είναι ασυμπτωματική και η διάγνωση τίθεται τυχαία με βάση τις εξετάσεις που γίνονται για άσχετο λόγο ή στο πλαίσιο ενός checkup



ASK THE
DOCTOR



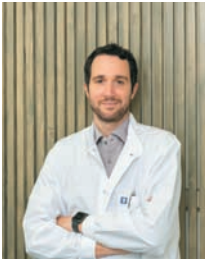
Γεώργιος
Σακοράφας

M.D., Ph.D.
Χειρουργός
Θυρεοειδούς -
παραθυρεοειδών
Επ. Καθηγητής
Χειρουργικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Τ. Συντονιστής
Διευθυντής
Χειρουργικής Κλινικής
Αγίου Σάββα
Νοσοκομείο
Ευγενίδειο
Ιατρικό Ψυχικού
Μπρέλα

Info
2107487318
6977068223
Email
georgesakorafas@
yahoo.com
www.gsakorafas.gr

Εξωσωματική μετά τα 40;

Για τις θεραπείες γονιμότητας σε προχωρημένη ηλικία γράφει ο καθ. Παναγιώτης Δρακόπουλος, γυναικολόγος και ειδικός γονιμότητας



Καθ. Παναγιώτης Δρακόπουλος

MD, PhD
Γυναικολόγος-
Ειδικός Γονιμότητας

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η γονιμότητα μειώνεται με την ηλικία, τόσο λόγω της φυσιολογικής μείωσης του αριθμού των ωαρίων που απομένουν στις ωοθήκες, όσο και της σταδιακής υποβάθμισης της ποιότητάς τους. Αυτή η μείωση επηρεάζει όχι μόνο τη φυσική σύλληψη, αλλά και την επιτυχία των θεραπειών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, συμπεριλαμβανομένης της εξωσωματικής γονιμοποίησης (IVF). Παρότι τα μέσα ενημέρωσης και τα social media συχνά προβάλλουν ιστορίες επιτυχημένων κυήσεων σε μεγαλύτερες ηλικίες, δημιουργώντας την εντύπωση ότι οι θεραπείες γονιμότητας μπορούν να είναι αποτελεσματικές ανεξαρτήτως ηλικίας, η επιστημονική πραγματικότητα είναι διαφορετική. Σύμφωνα με όλες τις πρόσφατες μελέτες, η ηλικία μιας γυναίκας αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τα ποσοστά επιτυχίας των θεραπειών αυτών, κάτι που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στον οικογενειακό προγραμματισμό.

Πώς η ηλικία επηρεάζει την ποσότητα και την ποιότητα των ωαρίων; Οι γυναίκες μετά τα 40 έχουν μειωμένες πιθανότητες να πετύχουν εγκυμοσύνη και αυξημένο κίνδυνο αποβολής, κυρίως λόγω της μείωσης τόσο στην ποιότητα όσο και στον αριθμό των ωαρίων. Μία από τις πιο σημαντικές αλλαγές που συμβαίνουν με την ηλικία, είναι η αυξημένη συχνότητα γενετικών ανωμαλιών, γνωστή ως ανευλοειδία (δηλαδή, η παρουσία πάρα πολλών ή πολύ λίγων χρωμοσωμάτων στα έμβρυα). Τα έμβρυα με ανευλοειδία είτε δεν εμφυτεύονται είτε καταλήγουν σε αποβολή. Όσον αφορά την ποσότητα των ωαρίων, το αποθεματικό



των ωοθηκών μειώνεται προοδευτικά με την πάροδο του χρόνου. Παρόλο που δεν υπάρχει άμεσος τρόπος να αξιολογηθεί η ποιότητα των ωαρίων, η ιατρική διαθέτει εξετάσεις για την εκτίμηση του ωοθηκικού αποθέματος, όπως η μέτρηση της αντιμυλλέριου ορμόνης (AMH).

Θεραπίες γονιμότητας σε προχωρημένη ηλικία
Η αξιολόγηση της γονιμότητας μετά τα 40 πρέπει να ξεκινά ήδη στους 3 μήνες προσπάθειών χωρίς επίτευξη εγκυμοσύνης, καθώς κάθε μήνας που περνάει είναι κρίσιμος και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις πιθανότητες επιτυχίας. Η εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF) μπορεί να αποτελεί επιλογή για ασθενείς άνω των 40 ετών, υπό προϋποθέσεις. Ο βασικός παράγοντας είναι η ωοθηκική εφεδρεία της γυναίκας. Υπάρ-

χουν επιστημονικά μοντέλα που μας δείχνουν τον ελάχιστο αριθμό ωαρίων που απαιτείται, ώστε να έχουμε ρεαλιστικές πιθανότητες για τη δημιουργία ενός γενετικά φυσιολογικού εμβρύου, το οποίο θα οδηγήσει σε εγκυμοσύνη (κάτι που μπορεί επιτευχθεί με έναν ή περισσότερους κύκλους εξωσωματικής, ανάλογα της ωοθηκικής εφεδρείας). Είναι σημαντικό αυτές οι πληροφορίες να μεταφέρονται στην ασθενή με σαφήνεια, ώστε να διαμορφώνει ρεαλιστικές προσδοκίες. Η προσφυγή σε πειραματικές μεθόδους χωρίς επαρκή επιστημονική τεκμηρίωση, μπορεί όχι μόνο να επιβαρύνει οικονομικά το ζευγάρι, αλλά και να θέσει σε κίνδυνο την υγεία της γυναίκας, καθώς η ασφάλεια αυτών των μεθόδων βρίσκεται ακόμη υπό διερεύνηση. ●

Info

Αλωπερκής 47
Αθήνα
www.
drakopoulos-ivf.gr
Instagram/
facebook/
tiktok/
drakopoulosivf

Λιπώδης διήθηση ήπατος

Ποιες είναι οι μέθοδοι πρόληψης και ποια η θεραπεία; Απαντά η ενδοκρινολόγος – διαβητολόγος Αργυρώ Παναγιωτάκου



Αργυρώ Παναγιωτάκου

MD, MSc, EBEEDM
Ενδοκρινολόγος -
Διαβητολόγος
Health Coach
Scope Fellow (Obesity
World Federation)

Η λιπώδης διήθηση ήπατος είναι μια υποτιμημένη νόσος. Δεν της δίνουμε τόσο μεγάλη σημασία και συνήθως την προσπερνάμε. Η εξέλιξη όμως της νόσου μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση ήπατος. Μάλιστα στα τελευταία στατιστικά δεδομένα αναφέρεται ότι το 60% των ανθρώπων με κίρρωση είναι αποτέλεσμα της λιπώδης διήθησης. Το λίπος στο ήπαρ αυξάνει τη φλεγμονή. Η φλεγμονή με τη σειρά της δημιουργεί ίνωση και η ίνωση οδηγεί σε κίρρωση και ηπατική ανεπάρκεια.

Η επίπτωση είναι 38%, δηλαδή πρακτικά 4 στους 10 έχουμε λιπώδη διήθηση. Αν συνυπάρχει και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, τότε το ποσοστό μπορεί να φτάσει το 60%.

Οι θεραπευτικές μας επιλογές είναι περιορισμένες. Ουσιαστικά έχουμε μόνο ένα διαθέσιμο φάρμακο που μπορεί να υποστρέψει την ίνωση και την κίρρωση. Ακόμα και αυτό είναι αποτελεσματικό μόνο κατά 25%. Τα βασικότερα όπλα μας κατά της λιπώδους διήθησης είναι η απώλεια βάρους. Ακόμα και για ανθρώπους με φυσιολογικό βάρος σώματος, έστω και μικρή απώλεια 2-3 κιλών βοηθάει. Για ανθρώπους με αυξημένο σωματικό βάρος, χρειάζεται τουλάχιστον 5% απώλεια βάρους για να δούμε μείωση του ενδοηπατικού λίπους. Αν φτάσουμε το 7-10%, τότε υποχωρεί και η



ενδοηπατική φλεγμονή. Ιδανικά, απώλεια 15% οδηγεί σε υποστροφή της ίνωσης.

Όσοι έχουν αυξημένο σωματικό βάρος, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο, υποθυρεοειδισμό ή λαμβάνουν ορμονοθεραπεία διατρέχουν μεγαλύτερο ρίσκο να έχουν λιπώδη διήθηση ήπατος. Ζητήστε από τον γιατρό σας μια αξιολόγηση (μέτρηση

ηπατικών ενζύμων, υπερηχογράφημα ήπατος, υπολογισμό FIB-4 δείκτη).

Υπάρχουν αρκετές μελέτες που γίνονται ώστε να βρεθούν φάρμακα για τη λιπώδη διήθηση. Η πρόληψη όμως είναι πάντα προτιμότερη από τη θεραπεία. Βάλτε στη ζωή σας περισσότερη κίνηση και άσκηση, ισορροπημένη διατροφή και περιορισμό στην υπερ-επεξεργασμένες τροφές. ●

Info

Δημητρίου
Γούναρη 119
Γλυφάδα
2109613464
www.
endokrinologos-
glyfada.gr

Στερεοτακτική Ακτινοχειρουργική, ένα από τα κύρια όπλα στην αντιμετώπιση του καρκίνου

Η Μαρία Ν. Πιπέρη, ογκολόγος – ακτινοθεραπεύτης, μας εξηγεί τη σημασία του αναίμακτου αυτού χειρουργείου

Ο καρκίνος για μια μεγάλη ομάδα ασθενών έχει γίνει πλέον ένα χρόνιο νόσημα. Με τις εξελίξεις στην τεχνολογία, στην ανοσοθεραπεία και στις γονιδιακές υπογραφές των όγκων, οδηγούμαστε στην εξατομίκευση των θεραπειών και έχουμε κερδίσει έδαφος στον χρόνο ζωής των ασθενών μας. Αυτό που καθίσταται επομένως ουσιαστικό, είναι ο χρόνος αυτός να είναι ποιοτικός.

Οι ασθενείς μας ζουν περισσότερο ακόμη και με μεταστατική νόσο, απαιτώντας ωστόσο παρεμβάσεις στην πορεία της νόσου, για υποτροπές ή την εμφάνιση μεταστάσεων. Σκοπός κάθε θεραπείας είναι το ποιοτικό διάστημα ελεύθερο νόσου.

Έτσι, η Στερεοτακτική Ακτινοχειρουργική αποτελεί ένα από τα κύρια όπλα στη φαρέτρα αντιμετώπισης του καρκίνου. Είναι ένα αναίμακτο χειρουργείο, χωρίς καμία τομή, αναισθησία ή νοσοκομειακή παραμονή. Φέρει τη λογική μιας χειρουργικής επέμβασης, χρησιμοποιώντας την ακτινοβολία για την πρόκληση βλάβης στον όγκο, με ισοδύναμη αποτελεσματικότητα.

Οι υψηλές δόσεις ακτινοβολίας της τεχνικής χορηγούνται με τέτοια ακρίβεια, που εξασφαλίζουν τη μέγιστη δυνατή προστασία των γύρω φυσιολογικών ιστών, με αποτέλεσμα το χαμηλό ρίσκο παρενεργειών συγκρινόμενη με το κλασικό χειρουργείο ή άλλες τοπικές θεραπείες. Παράλληλα, η χρήση ιοντίζουσας ακτινοβολίας δημιουργεί μη επιδιορθώσιμες βλάβες στο DNA των βλαβερών κυττάρων, ώστε να μην μπορούν να αναπαράχθούν και να μεγαλώσουν περαιτέρω. Ο μη φυσιολογικός ιστός καθίσταται ανενεργός και υφίσταται σταδιακή σμίκρυνση.

Επιπλέον των βλαβών στο DNA, οι πολύ υψηλές, αυστηρά καθοδηγούμενες δόσεις ακτινοβολίας βλάπτουν τα αγγεία των όγκων, με αποτέλεσμα να τους στερούν την αιματική τους ροή, επάγουν φλεγμονώδεις αντιδράσεις και διεγείρουν ανοσοτροποποιητικά μονοπάτια στο μικροπεριβάλλον του όγκου και πιθανά απομακρυσμένα στο σώμα.

Στην εποχή που η ανοσοθεραπεία κερδίζει ολοένα έδαφος στην αντιμετώπιση κακοήθων νοσημάτων, διερευνάται η συνέργειά τους. Αντιλαμβανόμαστε πως προκύπτει ένα επιπρόσθετο πλεονέκτημα της μεθόδου.

Συχνά, αποτελεί μοναδική θεραπευτική λύση για ασθενείς που δεν δύνανται να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση ή φαρμακευτική θεραπεία, λόγω άλλων προβλημάτων υγείας-συννοσηροτήτων, ηλικίας ή λόγω μεγέθους ή θέσης της νόσου τους. Όπως προκύπτει, η εμπειρία προέρχεται από δύσκολες ασθένειες ή επιβαρυνμένους ασθενείς.

Οι εφαρμογές της ακτινοχειρουργικής

Οι εφαρμογές της ακτινοχειρουργικής είναι πολλαπλές. Στον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη αντιμετωπίζονται κυρίως κακοήθειες αλλά και επιληψία, νευραλγία τριδύμου, αρτηριοφλεβώδεις δυσπλασίες, καλοήθεις όγκοι (μηνιγγίωμα, ακουστικό νευρίνωμα, αδενώματα της υπόφυσης) και λειτουργικές νευρολογικές διαταραχές, όπως η νόσος Parkinson και ο ιδιοπαθής τρόμος.

Στο σώμα, όπου καλείται στερεοτακτική ακτινοθεραπεία σώματος, εφαρμόζεται για την αντιμετώπιση κακοήθων σε οποιοδήποτε σημείο, ενώ έχει βρει και εφαρμογή στην καρδιολογία (καρδιακή αρρυθμία).



Οι ασθενείς μας ζουν περισσότερο ακόμη και με μεταστατική νόσο, απαιτώντας ωστόσο παρεμβάσεις στην πορεία της νόσου, για υποτροπές ή την εμφάνιση μεταστάσεων

Η θεραπευτική μέθοδος επιβάλλεται να γίνεται μόνο σε εξειδικευμένα κέντρα από ομάδα ειδικευμένων ιατρών, ιατρών φυσικής ιατρικής και τεχνολόγων ακτινοθεραπείας.

Για έναν ιατρό, που καθημερινά δίνει μάχη με τη ματαιότητα, η μεγαλύτερη χαρά είναι η προσφορά μιας θεραπευτικής λύσης η οποία αποτελεί ίσως την πιο απλή διαδικασία για τον ασθενή στην πορεία της νόσου του, με ανεπαίσθητες παρενέργειες. Ηχεί παράδοξο αλλά στα χέρια των ανθρώπων που έχουν αφοσιωθεί σε αυτή τη θεραπεία, με επιστημονικά δεδομένα ετών που υποστηρίζουν τη χρήση της και επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητά της με συνοδό φιλικό προφίλ παρενεργειών έναντι άλλων θεραπευτικών προσεγγίσεων, αποτελεί μια πραγματικότητα.

Στόχος, λοιπόν, είναι να επιτευχθεί η παροχή καλών, ποιοτικών επιλογών στους ασθενείς μας. Η ακτινοχειρουργική/στερεοτακτική α-

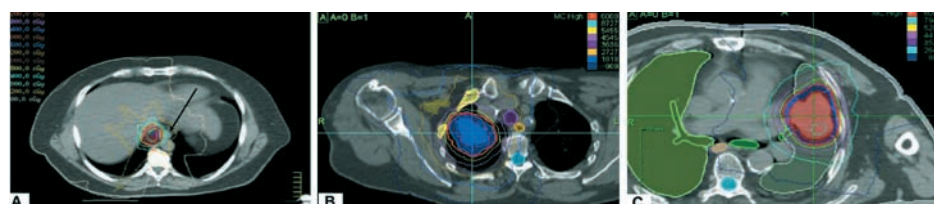
κτινοθεραπεία σώματος αποτελεί μια εύκολη και αποτελεσματική «επέμβαση» σε αυτό το δύσκολο νόσημα.

Αυτή είναι η αρχή κάθε ιατρικής πράξης: να θεραπεύουμε, να ανακουφίζουμε και να υποστηρίζουμε τον ασθενή μας με σεβασμό.

Ευχαριστώ τους ασθενείς μου που με εμπιστεύτηκαν και μου έδωσαν όλη την εμπειρία, τη δύναμη και τη γνώση που φέρω χάρη σε αυτούς και πέρα από τα ιατρικά δεδομένα. Κανένας ασθενής, όπως και η νόσος του, δεν είναι ίδιος/ίδια, σε αυτή την ιστορία που συμμετέχουμε ως θεράποντες.

Ευχαριστώ το εξειδικευμένο κέντρο όπου εργάζομαι καθώς και τους συνεργάτες μου, που με στηρίζουν και με εμπιστεύονται.

Ευχαριστώ και εσάς για τη φιλοξενία σας προκειμένου να μιλήσω για μια ωραία μάχη που δίνουμε επιτυχώς καθημερινά. ●



Info
6974437916 &
6970233001
Fb: Maria Piperis



Μαρία Ν. Πιπέρη

MD, PhD
Ογκολόγος
Ακτινοθεραπεύτης
Αν. Διευθύντρια
Ιατρόπολης
Επ. συν/γτης ΥΓΕΙΑ

ASK THE
DOCTOR



© ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ

Γιώργος Ελευθεριάδης

Ο σπουδαίος Έλληνας σχεδιαστής μάς μιλάει για τη δουλειά του αλλά και για το νέο εργαστήριο μόδας Morphés, που εμπνεύστηκε η Κατερίνα Ευαγγελάτου, με τη συμμετοχή νέων δημιουργών

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΑΛΟΥ

Ανήκει στους γκουρού της ελληνικής Μόδας, αγαπημένος σχεδιαστής όλων μας, με το ιδιαίτερο, δικό του στυλ. Ένα κορδελάκι του Ελευθεριάδη μπορείς να το αναγνωρίσεις από χιλιόμετρα. Εδώ και τέσσερις δεκαετίες έχει καταφέρει να δημιουργήσει έναν άκρως διακριτό σχεδιαστικό κόσμο, όπου η γεωμετρία, η αρχιτεκτονική, η αειφορία και η ουσιαστική έκφραση αποτελούν θεμέλια της δουλειάς του. Συναντηθήκαμε στο κατάστημα που διατηρεί εδώ και 13 χρόνια στην οδό Τσακάλωφ στο Κολωνάκι. Με υποδέχεται ντυμένος με ένα πιτ καρό σακάκι και παντελόνι σε άλλη παραλλαγή του καρό (τι όμορφος συνδυασμός και πόσο δύσκολο να τον πετύχεις). Μπαίνοντας στον χώρο, το μάτι μου σταματά στο πόστερ που γράφει: «Όλα θα πάνε καλά!». Μου εξηγεί πως το έχει στον τοίχο του από το 2011, χρονιά που άνοιξε το κατάστημά του. «Ήταν ένα μήνυμα και μια υπόσχεση κόντρα στους δύσκολους καιρούς της κρίσης» διευκρινίζει. Το βλέμμα μου σταματάει στα ρούχα. Ρούχα ισορροπημένα, αλλά όχι απλά. Δεν απευθύνονται μόνο σε όσους θέλουν να ντυθούν, αλλά και σ' αυτούς που θέλουν να εκφράσουν την άποψή τους. Έχουν λεπτομέρειες, αλλά δεν βασίζονται στη διακόσμηση. Έχουν δομή, σχεδιασμένα για να φοριούνται όλες τις ώρες, τις ημέρες και κάθε εποχή, ανεξάρτητα από κυρίαρχες τάσεις. Κομμάτια διαχρονικά, που μοιάζουν σημερινά κι ας τα έχεις αγοράσει πριν από μια δεκαετία. Ο χρόνος περνάει από πάνω τους χωρίς να τα αγγίζει.

Πίσω στον χρόνο

Αν και όλοι πίστευαν ότι θα ασχολιόταν με την αρχιτεκτονική, στα 19 του ο Ελευθεριάδης αποφασίζει να ακολουθήσει το δικό του μονοπάτι στον κόσμο της μόδας και δύο χρόνια αργότερα κάνει την πρώτη του επαγγελματική απόπειρα. «Από μικρός ζωγράφιζα, έκανα κεραμική. Μεγάλωσα σε ένα περιβάλλον που με ενθάρρυνε να δημιουργώ και με υποστήριζε. Εγώ για κάποιον λόγο ήξερα τι ήθελα να κάνω», μου λέει. Τις σπουδές του στη μόδα δεν τις ολοκληρώνει ποτέ. «Η μανία μου ήταν να μπω μέσα στα πράγματα». Έχει άποψη και διαφορετικότητα στην προσέγγιση και δοκιμάζει πράγματα πρωτοπόρα για την εποχή του, στοιχεία που κάνουν τον χώρο να τον προσέξει. «Ήμουν 25 χρονών και τα περιοδικά ασχολούνταν μαζί μου». Ο Γ. Ελευθεριάδης όμως δεν επιδιώκει να γίνει διάσημος, ούτε να τον προσέξουν. «Ποτέ δεν έκανα κάτι για να γίνω γνωστός. Πάντα λειτουργούσα όπως αισθανόμουν. Το επιχειρηματικό κομμάτι ήταν πάντα το 1/3 της δουλειάς μου, κάτι που υποχρεωτικά έπρεπε να προσέχω. Αλλά οι κινήσεις μου ήταν αυτές ενός δημιουργού, ενός σχεδιαστή και όχι ενός εμπόρου. Μου είχαν γίνει απίστευτες προτάσεις και τις αρνήθηκα. Δεν το μετανιώνω», εξηγεί. Αντίθετα, για αυτόν το σχέδιο ενός ρούχου είναι έκφραση της ίδιας του της προσωπικότητας. «Θέλω μέσα από τις συλλογές μου να συνομιλώ με την εποχή. Να αποτυπώνω αυτά που με ενδιαφέρουν, με ευχαριστούν ή με στεναχωρούν. Αυτά με τα οποία συμφωνώ ή διαφωνώ». Γρήγορα επεκτείνει τη δουλειά του στο εξωτερικό, αποκτά δυναμική παρουσία σε πολλά high-end καταστήματα και ταυτόχρονα μια ελευθερία που δεν την είχε στην Ελλάδα.

Το 2004, και ενώ η καριέρα του είναι στο απόγειο –μαζί με την Ολυμπιακή άνοιξη της χώρας–, κάνει μια τολμηρή κίνηση: κλείνει όλα τα καταστήματά του και δουλεύει μόνο για τις ξένες αγορές. «Δεν ήθελα να είμαι μέρος ενός κόσμου που επικεντρωνόταν στην υπερκατανάλωση. Ήθελα να βρεθώ κά-

που άγνωστος μεταξύ αγνώστων, να απευθυνθώ σε ένα κοινό πιο δικό μου, πιο ελεύθερο». Από το Λονδίνο στο Παρίσι, στο Μιλάνο στη Βαρκελώνη, σε shows με εξαιρετικούς σχεδιαστές και δίπλα σε μεγάλα ονόματα του χώρου, ο Ελευθεριάδης γίνεται ambassador του design Made in Greece. Το 2010, όταν η χώρα κατέρρεε, αποφασίζει να ξαναγυρίσει στην ελληνική αγορά, και το 2011 ανοίγει το κατάστημα στο Κολωνάκι. «Ήταν η κατάλληλη στιγμή να υποστηρίξω τη χώρα μου, να είμαι δίπλα στους ανθρώπους που δουλεύουν, να δείξω τον θυμό μου για όλη την κατάσταση αλλά και να δώσω το παρών. Εξαρχής ήξερα ότι τα ρούχα μου απευθύνονται σε συγκεκριμένο κοινό, που είναι μεν περιορισμένο, αλλά ποτέ δεν στόχευα σε κάτι περισσότερο. Είναι το κοινό που με ακολουθεί όλα αυτά τα χρόνια και ευτυχώς διευρύνεται. Έμεινε πιστό σ' εμένα κι εγώ σ' αυτό». Σήμερα ο Γ. Ελευθεριάδης διανύει μια πολύ δημιουργική περίοδο, δίνοντας στην τέχνη του μια ακόμη διαφορετική πλευρά του, αυτήν της εκπαίδευσης, μέσα από το εργαστήριο Morphés.

Η μόδα συναντά το αρχαίο δράμα στο εργαστήριο Morphés

Οι Morphés, μέρος του OPEN PLAN, είναι ένα εργαστήριο μόδας, κεραμικής, χορού, το οποίο δημιούργησε η Κατερίνα Ευαγγελάτου, καλλιτεχνική διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Το φετινό φεστιβάλ, στο πλαίσιο των 70ών γενεθλίων του, είχε θέμα το δίπολο Απόλλωνας-Διώνυσος, και στο εργαστήριο της μόδας την καθοδήγηση ανέλαβε ο Γιώργος Ελευθεριάδης με μια επιλεγμένη ομάδα συνεργατών. Το project είχε στόχο να φέρει κοντά νέους δημιουργούς με καταξιωμένους επαγγελματίες, δίνοντάς τους την ευκαιρία να εκφραστούν και να αναδείξουν το ταλέντο τους. Η πρόκληση για τους συμμετέχοντες φέτος ήταν να αφίσουν τη φαντασία τους ελεύθερη, να μην ακολουθήσουν τα κλασικά μονοπάτια της μόδας, ούτε να πε-



Δεν φτιάξαμε ρούχα, φτιάξαμε δημιουργίες που τυχαίνουν να φοριούνται

© ALEX KAT. APXEO ATHENS EPIDAUROS FESTIVAL



Το να φοράς κάτι για σένα, αυτή είναι η δύναμη του στιλ. Όχι το τι φοράς, αλλά ότι ξέρεις ποιος είσαι εσύ φορώντας το.

ριοριστούν στα καθιερωμένα σχέδια, αλλά να αναπτύξουν κάτι καινούργιο, κάτι που θα ξεπερνάει την παραδοσιακή έννοια του ενδύματος και τους εκφράζει προσωπικά. «Δεν ήθελα να δημιουργήσουμε απλά ρούχα ή να ντύσουμε έναν ρόλο, αλλά μία έννοια. Ήθελα να φτιάξουμε κάτι πιο ρευστό, πιο καλλιτεχνικό, να το βλέπεις και να μην καταλαβαίνεις αμέσως αν είναι ένδυμα ή έργο τέχνης. Σαν ένα master ιδεών».

Η διαδικασία ήταν απαιτητική. «Είχαμε να κάνουμε με 10 νέους ανθρώπους από διαφορετικούς χώρους, με γνώσεις κάποιου στη μόδα, άλλος στο fine art, άλλοι στην αρχιτεκτονική». Ο Ελευθεριάδης ήταν καθ' όλη τη διάρκεια ο μέντοράς τους. «Δεν ήθελα να τους μάθω πώς να ράβουν ή να φτιάχνουν πατρόν – κανένα εργαστήριο δεν μπορεί να σε μάθει σε τρεις μήνες. Ήθελα να τους μάθω πώς να κάνουν τη δημιουργικότητά τους πράξη. Τους είπα να μπουν στα βαθιά, εκεί που δεν φτάνουν».

Οι καλλιτεχνικές δημιουργίες του εργαστηρίου θα παρουσιαστούν τον Απρίλιο στο πλαίσιο της παρουσίασης του φετινού προγράμματος του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, όπου τα έργα των συμμετεχόντων, σε συνδυασμό με έργα από τα εργαστήρια κεραμικής και τεχνών του χαρτιού, θα φέρουν στο φως μια νέα εκδοχή της μόδας. «Δεν ήθελα να δούμε ρούχα, ήθελα να δούμε δημιουργίες που τυχαίνουν να φοριούνται», εξηγεί ο κ. Ελευθεριάδης. Όσο συζητάμε, μαθαίνω ακόμη περισσότερα για τη μόδα μέσα από τη δική του ματιά: σύγχρονη, κοφτερή και αληθινή.

— Ποια είναι η δική σας θέση απέναντι στη βιωσιμότητα; Προσπαθώ να χρησιμοποιώ βιώσιμα υλικά από το 1997. Οι ετικέτες μου έγραφαν «Yiorgos Eleftheriades Protect the Earth, We've Got Only One». Ήταν μια εποχή που το περιβάλλον δεν ήταν θέμα συζήτησης, αλλά τα δείγματα «μιλούσαν». Σήμερα έχω ρίξει την παραγωγή μου στο μισό και

σταμάτησα τη χονδρική στο μισό, με αποτέλεσμα τη μείωση της προσωπικού μου κέρδους. Μου λένε «Δεν ταλαιπωρείσαι;». Πάρα πολύ. «Δεν χάνεις;» Πάρα πολύ. Αλλά μένω πιστός στην ιδεολογία μου στην πράξη. Θες να κανείς κάτι για την εποχή σου; Κάνε το, χωρίς ούτε να φωνάζεις ούτε να κατηγορείς. Σε επίπεδο βιομηχανίας της μόδας, δεν έχει γίνει τίποτα ουσιαστικό παρά μόνο για λόγους marketing, που στην πραγματικότητα άπλα μπερδεύουν το κοινό αντί να το εκπαιδεύσουν. Ζούμε σε ένα σύστημα το οποίο συνεχίζει να υπερκαταναλώνει και να υπερπαράγει, δεν μπορεί να μιλάει για βιωσιμότητα.

— Η μόδα δημιουργείται στον δρόμο και όχι στις πασαρέλες; Από πού έχουν ξεκινήσει τα πράγματα; Από τον δρόμο. Η μόδα του δρόμου μου αρέσει επειδή λείπει την αλήθεια της κοινωνίας σε σχέση με τη χρονική στιγμή, ακόμα κι αν η ίδια η κοινωνία δεν την αντιλαμβάνεται.

— Ξεχωρίζετε κάποιον νέο Έλληνα σχεδιαστή; Η Ελένη Καββάδα είναι εξαιρετική σχεδιάστρια και θαυμάσιο άτομο, που, αποφοιτώντας από την Ιταλία, ξεκίνησε την επαγγελματική της διαδρομή μαζί μου. Όπως και η Ειρήνη Μαγγίνα που είναι πολύ ταλαντούχα, με άποψη και υπέροχη δουλειά.

— Θεωρείτε ότι οι Έλληνες έχουμε αισθητική στο ντύσιμο; Η αισθητική του mainstream μάς χαρακτηρίζει ως κοινωνία. Κακόγουστοι σίγουρα δεν είμαστε. Όλα ξεκινούν από το γεγονός ότι ντυνόμαστε για τους άλλους. Ντύνομαι για να είμαι σέξι, για να νομίζω ότι ανήκω σε μια τάξη κ.λπ. Το να φοράς κάτι για σένα, αυτή είναι η δύναμη του στιλ. Όχι το τι φοράς, αλλά ότι ξέρεις ποιος είσαι φορώντας το. Κι αυτό είναι που κάνει τη διαφορά, η προσωπικότητα.

— Αν η μόδα ήταν μια γλώσσα, τι μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στον κόσμο με τη δημιουργία σας; Εκφράσου, κατανάλωσε λιγότερο, απόκτησε συνείδηση.

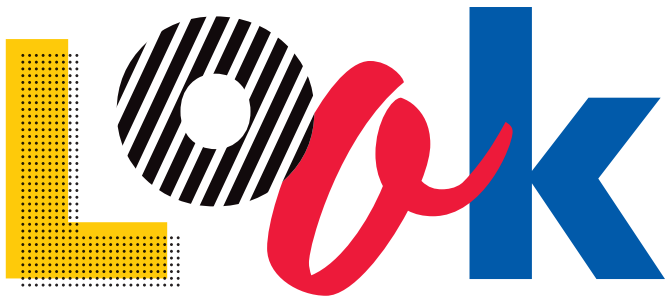
— Ποια τάση πιστεύετε ότι θα παραμείνει στη μόδα; Η μεγαλύτερη τάση είναι ο συνδυασμός του high-end design μαζί με το casual, τα ιδιαίτερα uniforms, γιατί θα ανταποκρίνεται στον τρόπο ζωής του μέλλοντος. Θέλουμε να είμαστε comfort, αλλά ταυτόχρονα να εκφράζουμε τη διαφορετικότητά μας. Και σίγουρα το ιδιαίτερο design έχει υπεραξία σ' αυτό το ρεύμα: να βλέπεις κάτι που, ακόμα κι αν είναι απλό, να ξεφεύγει από το σύνθετο.

— Ποια ξένη προσωπικότητα θέλετε να φορέσει μια custom δημιουργία σας; Μια γυναίκα που αισθάνομαι ότι έχει την αύρα της άποψης χωρίς να το προσπαθεί, είναι η Τίλντα Σουίντον. Είναι ανεπιτήδευτη και ό,τι φοράει το κάνει δικό της. Έχει το υπέροχο χάρισμα όλα επάνω της να είναι καταπληκτικά. Θα ήταν τρομερό να φορέσει οποιοδήποτε ρούχο μου, και πάνω της να εκτοξευθεί.

— Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο σχεδιαστή; Να βρει τα δικά του στοιχεία για να μπορέσει να μιλήσει σε μια πιο προσωπική γλώσσα, να διευρύνει τον ορίζοντα του τι σημαίνει αγορά και να πιστέψει στις δημιουργικές ομάδες, γιατί λειτουργούν πολύ πιο δυναμικά απ' ό,τι μια μονάδα. Αυτό στην Ελλάδα είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα και στοιχείο. Να δημιουργήσει για ανθρώπους σαν τον ίδιο.

Η μόδα για τον Γιώργο Ελευθεριάδη είναι πράξη ελευθερίας και άσκηση δημιουργίας χωρίς υπερβολές. Δημιουργεί ρούχα που δεν τα φοράς απλώς, τα ζεις. Αλλά στο τέλος αναρωτιέσαι: «Πόσο έτοιμος είμαι πραγματικά να εκφραστώ μέσα από ό,τι φοράω;». **A**

Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



KURT GEIGER
Τσάντα Mini Kensington €220



CATRICE
Κρεμώδες στικ ρουζ Blushin' Charm σε αποχρ. 010 €5,79



BLACK SHEEP
T-shirt Sailor Moon €16,80



CAROLINA HERRERA
Γυαλιά μωωπίας



TINY TOES
Κλιπ μαλλιών Stripy Scallop Long Bow €8



SEPHORA
Παλέτα Pixi + Hello Kitty Chrome Glow για διάφορες χρήσεις €23,50



ADIDAS
Ζακέτα «Adicolor Classic Firebird» σε ανοιχτό ροζ €79,90



SWAROVSKI
Dulcis Cocktail Ring €89



LEVIS
XL Overall φούστα

To Shibuya Crossing είναι η πιο πολυπληθής διάβαση πεζών στον κόσμο. Τη διασχίζουν 3.000 πεζοί ανά φανάρι



ASPESI
Φόρεμα €480



ANSWEAR.GR
Μποτάκια εργασίας Koi Footwear Chibi Cherub €82,99



CALZEDONIA
Κάλτσες Bow €10



ESSENCE
Αυτοκόλλητα νυχιών Put a bow on it 75 τμχ. €1,61



KALOGIROU
Παπούτσια Carel Banana €445

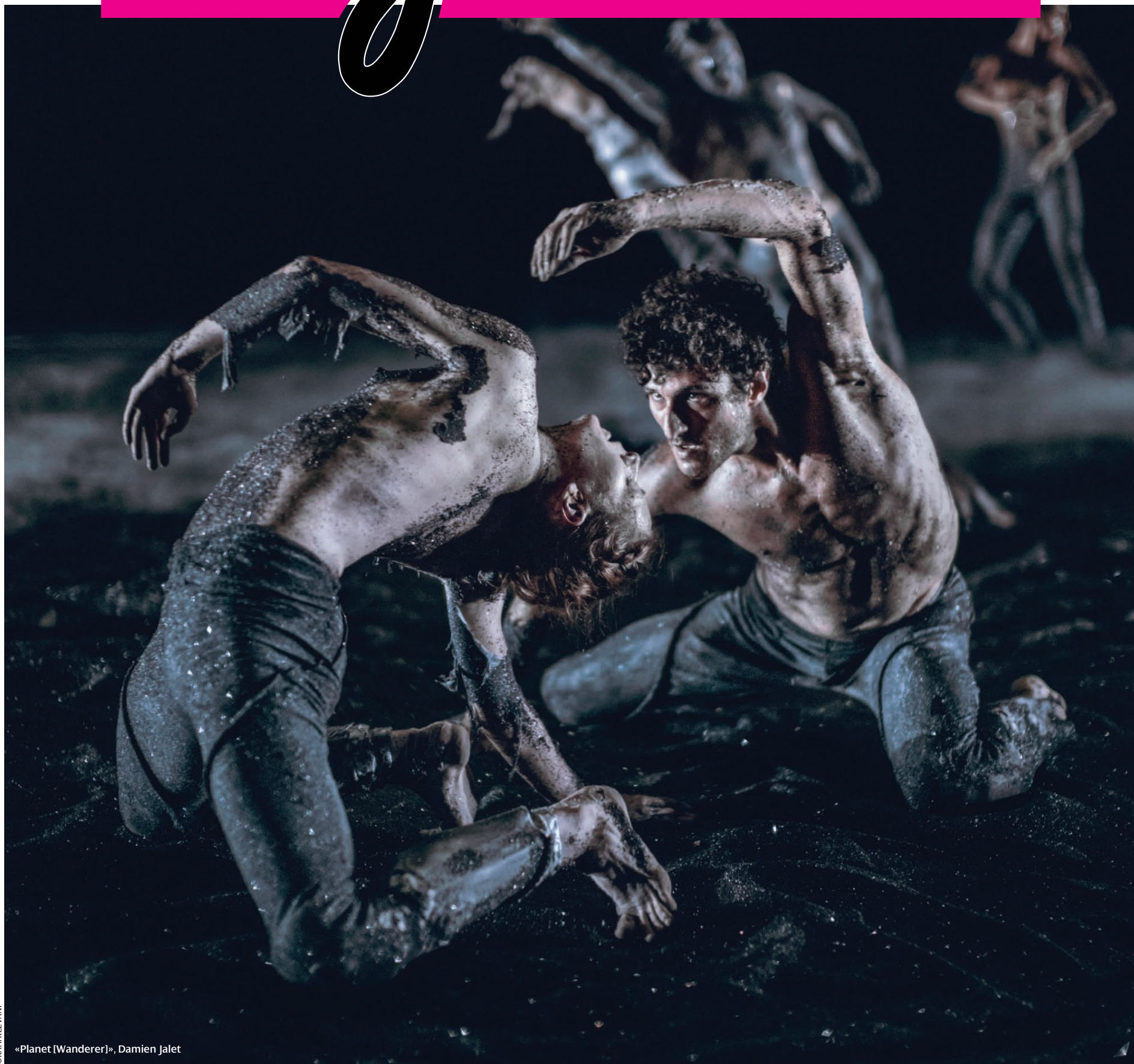


SINSAY
Σετ 4 φουρκέτες Hello Kitty €3,49

03
09
ΑΠΡ.
2025

City Guide

ΤΕΧΝΗ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΘΕΑΤΡΟ
ΓΕΥΣΗ
ΒΙΒΛΙΟ
ΣΙΝΕΜΑ



«Planet [Wanderer]», Damien Jalet

Onassis Dance Days 2025

Ένα μοναδικό θέαμα 4 ημερών με 8 ώρες συνεχόμενου χορού στη Στέγη

Ένα τετραήμερο γεμάτο καινοτόμες χορογραφίες και συναρπαστικές παραστάσεις, όπου εξετάζονται το σώμα, ο χρόνος και η αλλαγή, ξεκινά στη Στέγη Γραμμάτων & Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση. Το φεστιβάλ φέτος γιορτάζει τη σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία με πέντε παραστάσεις και μία ταινία, επικεντρωμένες στην εικαστικότητα και την εξέλιξη του χορού. Οι Έλληνες χορογράφοι **Μιχάλης Θεοφάνους**, **Χαρά Κότσαλη**, **Φωτεινή Σταματελοπούλου**, **Σοφία Μαυραγάνη** και **Τζάνης Ράφα** συνεργάζονται με διεθνείς γλύπτες, εικαστικούς και sound designers για να αναδείξουν την πλαστικότητα του σώματος και τη σχέση του με τη φύση, την κοινωνία, την ιστορία. Ανάμεσα στις προγραμματισμένες χορευτικές δράσεις θα δούμε το «Planet [Wanderer]» των Damien Jalet (χορογραφία) και Kohei Nawa (σκηνογραφία), το «ecdysis», μια σόλο περφόρμανς του Μιχάλη Θεοφάνους, καθώς και το «It's the end of the amusement phase» της Χαράς Κότσαλη. —**Νίκη-Μαρία Κοσκινά**

INFO Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 3 έως 6 Απριλίου

Επιλογές

ΜΗ ΧΑΣΕΤΕ ΑΥΤΗ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Της ΝΙΚΗΣ-ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΣΚΙΝΑ

Θέατρο, μουσική, εκθέσεις, προβολές. Πολιτιστικές προτάσεις που μας ιντριγκάρουν αυτό το επταήμερο.



Arooj Aftab



Idra Kayne

1 WOW Athens

Στο πλαίσιο του **WOW Athens**, της μεγάλης διοργάνωσης που εστιάζει στην έμφυλη ισότητα, πραγματοποιείται και μια σειρά από συναυλίες και εκθέσεις. Στο μουσικό πρόγραμμα ξεχωρίζουν η **Arooj Aftab**, η πρώτη Πακιστανή καλλιτέχνη με Grammy, αλλά και η **Idra Kayne**. Στην Εσπλανάδα, η **Claudia Wieser** δημιουργήσει έργα για «Όσα μας περιβάλλουν» (Surroundings), σε επιμέλεια **Κατερίνας Σταθάτου** (3 Απριλίου έως 16 Νοεμβρίου). Η εικαστικός **Γεωργία Λαλέ** παρουσιάζει την έκθεση «Λόλα μίλα», με θέμα τις γυναικοκτονίες (4 έως 25 Απριλίου). Τέλος, στην Περίμετρο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος θα φιλοξενηθεί η έκθεση «Safe Space» της **Μαριλένας Γρίσπου**, με θέμα την έμφυλη βία (3 Απριλίου έως 29 Ιουνίου). ΚΠΣΙΝ, 4 έως 7 Απριλίου



«Femme au billard», Ντίκος Βυζάντιος

2 Περικλής και Ντίκος Βυζάντιος: «Ζωγραφικές συγγένειες και αντιθέσεις»

Το έργο των δύο κορυφαίων ζωγράφων, πατέρα και γιου, για πρώτη φορά μαζί, σε μια έκθεση που επιμελείται ο **Τάκης Μαυρωτάς** και αναδεικνύει τις αισθητικές τους συγγένειες και διαφορές, καθώς και τις επιρροές τους από τη σύγχρονη ευρωπαϊκή τέχνη. Με έργα από σημαντικές συλλογές, προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για το κοινό να εξερευνήσει τη συνύπαρξη διαφορετικών κόσμων και την καλλιτεχνική πορεία των δύο δημιουργών. Συνοδεύεται από έναν κατάλογο με αναλύσεις και κείμενα ειδικών για τη συμβολή τους στην ευρωπαϊκή ζωγραφική. **18ρυμα Β & Μ Θεοχαράκη**, 3 Απριλίου έως 21 Σεπτεμβρίου

2 Τα «αλγεινά σώματα» της Βάσως Κατράκη

Μια έκθεση, σε επιμέλεια της **Άλιας Τσαγκάρη**, που εστιάζει στο ύστερο έργο της Βάσως Κατράκη. Εδώ οι χαράξεις της σε πέτρα αναδεικνύουν το ανθρώπινο σώμα ως φορέα συλλογικής μνήμης και πολιτικής διάστασης. Μέσα από στιβαρές, αρχετυπικές μορφές, η Κατράκη εξετάζει την ανθρώπινη ύπαρξη και τη σχέση του σώματος με τον ιστορικό χρόνο. Οι συνθέσεις της ενσωματώνουν τον χώρο και τη μορφή σε μια διαλεκτική διαδικασία.

Roma Gallery,
έως 3 Μαΐου



«Επέλαση Ι»

«Over all»



4 Η Κική Κολυμπάρη στην Γκαλερί Αντωνοπούλου

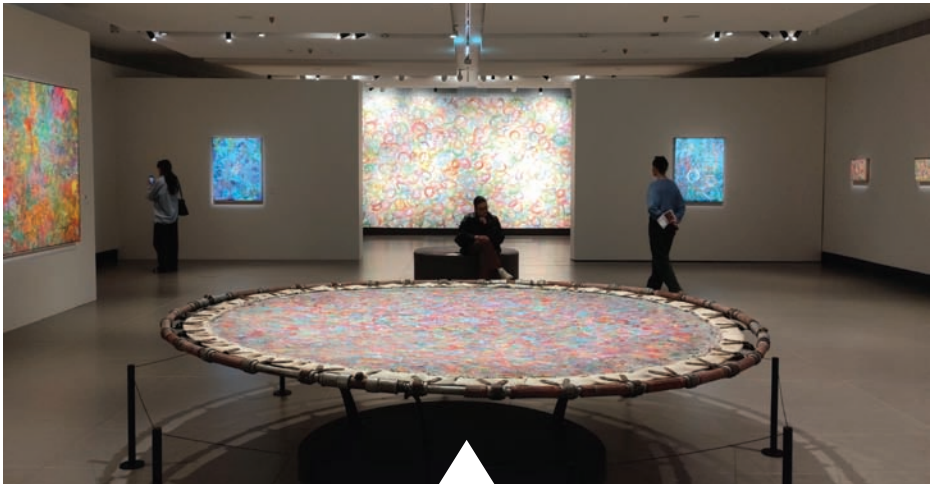
Η ατομική έκθεση με τίτλο «What I see when the street walks over me» παρουσιάζει μορφές που μοιάζουν με συμπαγείς όγκους που λιώνουν, σαν αντικείμενα που διαθλώνται πίσω από βρεγμένο τζάμι. Η καλλιτέχνης μεταπλάθει συγκεκριμένα αντικείμενα και σχέσεις, ακολουθώντας την τεχνική της αναμόρφωσης, όπως στο γνωστό παράδειγμα του κρανίου στους «Πρεσβευτές» του Χανς Χόλμπαϊν. Έτσι επιδιώκει να τοποθετήσει τον θεατή σε ένα σημείο που θα τον οδηγήσει να παρατηρήσει το έργο με τρόπο που αποκαλύπτει την ψυχική του διάσταση, ισορροπώντας μεταξύ έκθεσης και απόκρυψης. **Γκαλερί Αντωνοπούλου**, 3 Απριλίου έως 17 Μαΐου

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



5 Τελειώνει η έκθεση «Αρχαία Ελλάδα»

Μια εκπαιδευτική και διαδραστική εμπειρία για μικρούς και μεγάλους, με θέμα τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, σε σκηνοθεσία του **Σωτήρη Τσαφούλια** και ιστορική επιμέλεια του **Θάνου Βερέμη**. Η έκθεση εστιάζει σε θέματα όπως οι πόλεις-κράτη, η μυθολογία, οι επιστήμες και οι τέχνες και περιλαμβάνει εντυπωσιακά αγάλματα, μοντέλα και εφαρμογές AI που αναβιώνουν αρχαίους φιλοσόφους και επιστήμονες. Παράλληλα, προσφέρονται εκπαιδευτικά προγράμματα για σχολικές ομάδες. **Ολυμπιακό Κέντρο Γουδί, έως 13 Απριλίου**



6 Slow art day 2025 στο Μουσείο Ιδρύματος Β & Ε Γουλανδρή

Μια παγκόσμια πρωτοβουλία, που πραγματοποιείται κάθε χρόνο και ενθαρρύνει τους επισκέπτες στην αργή παρατήρηση έργων τέχνης. Τέσσερα επιλεγμένα έργα της μόνιμης συλλογής του μουσείου καλούν τον κόσμο να τα κατανοήσει βαθιά, μέσα από έντυπα στα ελληνικά και αγγλικά που θα μοιράζονται στην υποδοχή. Παράλληλα, έχουν προγραμματιστεί τρεις δράσεις ενσυνειδητότητας (mindfulness), με την ιστορική τέχνη, εικαστική εκπαιδευτικό και εκπαιδευτρία ενσυνειδητότητας **Λύντια Πετροπούλου**, δύο για ενήλικες και μία για γονείς και παιδιά. **Μουσείο Ιδρύματος Β & Ε Γουλανδρή, 5 Απριλίου**



7 Ο Σάμι Μπαλότζι στο ΕΜΣΤ

Εγκαινιάζονται τέσσερις εκθέσεις που εστιάζουν στη σχέση του ανθρώπου με τα ζώα και τη φύση. Ανάμεσά τους οι «**Απόηχοι της Ιστορίας, σκιές της προόδου**», σε επιμέλεια **Ιόλης Τζανετάκη**. Με καταγωγή από το Κονγκό, ο Σάμι Μπαλότζι βρίσκεται κάθε χρόνο στη λίστα με τους πιο επιδραστικούς καλλιτέχνες παγκοσμίως. Εδώ θα δούμε έργα του από τα τελευταία 13 χρόνια, καθώς και ένα νέο που φιλοτέχνησε αποκλειστικά για το ΕΜΣΤ. Ο καλλιτέχνης εστιάζει στην επιρροή της βελγικής αποικιακής κυριαρχίας στο Κονγκό, αναδεικνύοντας τις συνέπειες στην τοπική υποδομή, αρχιτεκτονική και φύση. **Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, 3 Απριλίου έως 2 Νοεμβρίου**

ΜΗΝ
ΤΟ
ΧΑΣΕΙΣ

8 7 σπουδαίες παραστάσεις ρίχνουν αυλαία

Η θεατρική σεζόν 2024-25 πλησιάζει προς το τέλος της, καθώς πολλά έργα ολοκληρώνονται πριν από την περίοδο του Πάσχα.

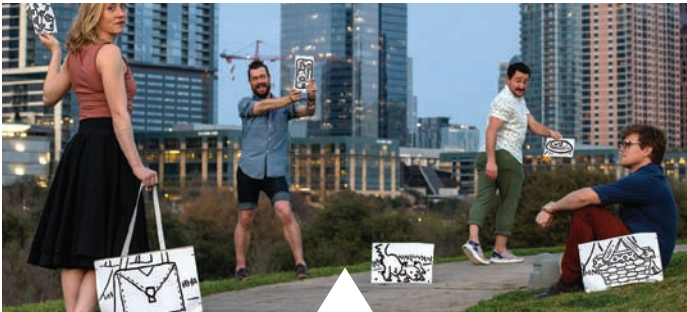
Μέχρι τις 8 Απριλίου θα παίζεται το «**Prima facie**», σε σκηνοθεσία **Γιώργου Οικονόμου**, (Θέατρο Πορεία) αλλά και «**Το πήδημα**», που σκηνοθετεί ο **Δημήτρης Αγιοπετρίτης-Μπογδάνος** στο Πόρτα.

Στις 9 Απριλίου ρίχνει αυλαία το «**Η λέξη πρόοδος στο στόμα της μητέρας μου ηχούσε πολύ φάλτσα**» του **Ματέι Βίσνιεκ**, σε σκηνοθεσία **Αικατερίνης Παπαγεωργίου** (Θέατρο Μπέλλος), ενώ στις 11 Απριλίου ολοκληρώνεται «**Το συνέδριο για το Ιράν**» του **Ιβάν Βιριπάγεφ** σε σκηνοθεσία **Χρήστου Θεοδωρίδη** (θέατρο Πορεία). Τέλος, στις 13 Απριλίου τελειώνουν οι παραστάσεις για το «**Frankenstein & Eliza**», σε σκηνοθεσία **Δημήτρη Τάρλου** (θέατρο Πορεία), ο «**Άσχημος**» στο **Νέο Θέατρο Κατερίνας Βασιλάκου**, σε σκηνοθεσία **Γιώργου Κουτλή**, αλλά και «**Το ακρωτήριο**», σε σκηνοθεσία **Οδυσσέα Παπασηληόπουλου** (θέατρο Ιλίσια).



9 Οι «Γιαγιάδες» επιστρέφουν για 3 παραστάσεις

Η παράσταση, σε κείμενο και σκηνοθεσία του **Γιώργου Καλογερόπουλου**, είναι ένα συναισθηματικό αφιέρωμα στις γιαγιάδες, με ιστορίες που καλύπτουν τη ζωή τους σε διαφορετικές φράσεις: από τον πόλεμο και τις αναμνήσεις έως τη σύγχρονη τεχνολογία και τη μοναξιά. Μέσα από προσωπικές ιστορίες, αποτυπώνεται η ομορφιά, η αγάπη, η απώλεια και η αποδοχή. Ένας ποιητικός φόρος τιμής στις γιαγιάδες, που συνθέτει μια συγκινητική και ανθρωπίνη παράσταση για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον τους. **Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, 4-6 Απριλίου**



10 Από τη Νέα Υόρκη στην Αθήνα

Τα σόου τους χαρακτηρίζονται ως ζωντανά κινούμενα σχέδια. Ο λόγος για τους πολυβραβευμένους «**The Back Pack**», που έρχονται στην Ελλάδα για να παρουσιάσουν το νέο τους έργο με τίτλο «**Noted**» σε δύο βραδιές. Τέσσερις περφόρμερ πειραματίζονται πάνω στις τεχνικές κλόουν, κουκλοθέατρου, κινουμένων σχεδίων, θεάτρου σκιών, stop motion και δημιουργίας ζωντανών ήχων με φυσικά υλικά (foley techniques) αλλά και με ό,τι άλλο βρουν μπροστά τους. **Θέατρο Ροές, 5 & 6 Απριλίου**



11 Δημήτρης Μητσοτάκης και Σπύρος Γραμμένος για ένα ακόμη live

Γνωρίστηκαν πριν από 13 χρόνια κι από τότε έχουν πραγματοποιήσει πολλές μουσικές συναντήσεις. Πα ένα ακόμη live ο Δημήτρης Μητσοτάκης συναντά τον Σπύρο Γραμμένο στο «**Γουστάρω**», παίζοντας αγαπημένα τραγούδια από τις δισκογραφικές δουλειές τους. Παράλληλα, τρεις γενιές της ελληνόφωνης ροκ (Ντίνος Σαδίκης, Stournari Street Band, Κωνσταντίνος Αγγελόπουλος), θα παρουσιάσουν στη σκηνή τα κομμάτια τους (3 Απριλίου). Τέλος, την Κυριακή θα πραγματοποιηθεί το πρώτο **The Gallery Metal Festival** στην αγαπημένη μουσική σκηνή. **Κύτταρο, 4 Απριλίου 27-30 Μαρτίου**

Στο Σισλί για φιστικλί κεμπάπ και άλλα ωραία της πολιτικής κουζίνας

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ



Το Σισλί, στην ευρωπαϊκή όχθη της Πόλης, είναι από τις παλιές γειτονιές, που στην αγκαλιά του μεγάλωσαν, αδελφωμένες ή λιγότερο αγαπημένες, γενιές και γενιές Ελλήνων, Μωαμεθανών, Εβραίων και Ευρωπαίων. Το μεγάλο και σημαντικό ελληνορθόδοξο νεκροταφείο μένει σήμερα να θυμίζει το παρελθόν, σε μια γειτονιά με μεγάλα ξενοδοχεία, πάρκα και πιάτσες με καφέ και εστιατόρια στην καρδιά της παλιάς Πόλης. Σισλί, όμως, έχουμε και στην Αγία Παρασκευή. Ακριβώς πάνω στη Μεσογείων. Ακόμη και περπατώντας να περάσεις από μπροστά του, αποκλείεται να τραβήξει την προσοχή σου.

Κεντρικό αλλά απολύτως εσωστρεφές, το Σισλί κρατά τα μυστικά του εντός των τειχών του, στρέφοντας την πλάτη του στην κεντρική λεωφόρο. Αν πας συστημένος, όπως εγώ, και βαστά ακόμη ο χειμώνας, η πρόσοψή του θα σου φανεί κάπως, σαν να μην είσαι στο σωστό σημείο. Περνώντας το κατώφλι, όλα αλλάζουν. Δύο ευρύχωρες αίθουσες με ορατή την πέτρα των παλιών τοίχων, φροντισμένα τραπέζια με καρό τραπεζομάντιλα, μια παλιά τικουάζ ξύλινη πόρτα, ξύλινα ταβάνια και πολυέλαιοι της Ανατολής, αυτοί με τα πολύχρωμα γυαλιά, κάτι σου λέει πως όλο αυτό το σκηνικό έχει ρίζες από παλιά. Και πράγματι, το πέτρινο κτίριο του 1923 στέγαζε ένα χάνι των αρχών του περασμένου αιώνα. Από το 1948 ως το 1979 φιλοξενούσε τη «Λιοπεσιώτισσα», μια ταβέρνα που ακόμη θυμούνται οι παλιοί Αγιοπαρασκευιώτες. Στη συνέχεια περιήλθε στον Κώστα Παπαγεωργίου, τον έναν από τους τρεις ιδιοκτήτες του Σισλί.

Αν έρθεις καλοκαίρι, η πρώτη σου εντύπωση θα πάρει άλλη τροπή. Διότι, πού να πάει ο νους σου πως ένα βήμα από τη λεωφόρο κρύβεται ένας τέτοιος μαγικός κήπος. Ο Πέτρος Τσιροζίδης και η γυναίκα του είναι οι άλλοι δύο οικοδεσπότες του εν Αθήναις Σισλί. Λογίστρια η μία, με δικό του εργοστάσιο υφασμάτων ο άλλος, με την κρίση της κλωστοϋφαντουργίας αποφάσισαν ν' ανοίξουν αυτό το μαγαζί, που μετρά κιόλας δέκα χρόνια ζωής. Το Σισλί δεν είναι απλά η κουζίνα της πολιτίσας γιαγιάς σου. Μπορεί σαν κι αυτή να φτιάχνει τζιέρι τηγανητό με τα φρέσκα κρεμμυδάκια του, ονειρεμένα σπιτικά ντολμαδάκια, χιουνκιάρ μπεγιεντί με καπνιστή μελιτζάνα και, φυσικά, τα κλασικά σουτζουκάκια, μπορεί να περνά την κλωστή της γεύσης του από την Τραπεζούντα, την Πόλη και τη Σμύρνη, αλλά είναι ταυτόχρονα και ένα εστιατόριο της Πόλης, με τα κεμπάπ, το λαχματζούν, το πολιτικό κοκορέτσι χωρίς συκώτι και την εσμέ του. Πολλές παραδόσεις μαζί, λαοφιλείς συνταγές που κάποτε συγκατοίκησαν σε άλλους τόπους και που πάντα θα μας συγκινούν.

Τα αλίπαστα που έρχονται από την Πόλη, η λακέρδα, η αντζούγια και ο τσίρος, σε μεταφέρουν στην παράδοση και το καλωσόρισμα με ένα ντούζικο, όπως έλεγαν τότε το ούζο. Μια κρεμώδης μουςαμάρα, κρέμα με πιπεριές Φλωρίνης, καρύδια, σκόρδο και σάλτσα από ρόδι, σε πηγαίνει στις βαθύτερες παραδόσεις της ενδόκτης Τουρκίας, το ταμπουλέ σε φέρνει μια γύρα και από τη Βηρυτό, το γαίς, το τυρί του Πόντου, με δυόσμο ή καυτερή πιπερίτσα, αράζει στην Οδησσό, και να πώς στο τραπέζι χωράει ολόκληρη η Ιστορία. Άνθες, το επεκτείνεις κι από την άλλη πλευρά του Αιγαίου, βάλε και ντοματοκεφτέδες και μια φάβα Σαντορίνης.

Ο ιτοσλί κιοφτές, μπαμπάτσικος και τραγανός, με ωραία κρούστα από πλιγούρι, είναι από τα οπωσδήποτε του μενού, μαζί με τα παστοურμαδοπιτάκια και το σπιτικό λαχματζούν. Οι ζύμες είναι χειροποίητες και ό,τι δοκιμάσεις δεν αγοράζεται έτοιμο κατεψυγμένο. Εμείς προτιμήσαμε την πιο εκκεντρική καραντενίζ πίτα –πες την και πίτσα–, με αφράτο ζυμαράκι, σουτζούκι, χαλούμι και ντομάτα. Τα κεμπάπ τα τιμούν όλα τα τραπέζια. Η οικιλία τους, γενναϊόδωρη, ούρφα (το κανονικό), γιαουρτιού, μπεϊτί (με κασέρι, σκόρδο και σάλτσα ντομάτας), σουτζουκλί, παστοურμαλί, αλλά και μοσχαρίσιο ντονέρ και κοτόπουλο.

Το φιστικλί που δοκιμάσαμε είναι λίγο πιο χοντρούλι από τα υπόλοιπα, με κρούστα από φιστίκι και λίγο αρνίσιο κιμά, που δίνει τη χαρακτηριστική γεύση και νοστιμιά σε ένα κεμπάπ. Τα σουτζουκάκια σχάρας είναι επίσης νόστιμα και αρωματικά, σερβιρισμένα με φέτες κρεμμυδιού που πραγματικά κάνουν τη μεγάλη διαφορά στη νοστιμιά τους.

Δοκιμάσαμε και τα χειροποίητα μαντί, με γιαούρτι, μαϊντανό και σάλτσα ντομάτας. Για την επόμενη φορά άφησα τα ιδιαίτερα πιάφια. Το σισλί με ρύζι της Ανατολίας και βότανα, το σισλί με σαφράν και μυρωδικά και το πόλαου, με φρούτα και ξηρούς καρπούς. Πολίτικο γλυκό κλείσιμο, με μαστιχάτο μαλεμπί, εκμέκ με παγωτό καϊμάκι και κιουνεφέ με αγελαδινό τυρί και πλούσιο, αληθινό βούτυρο. Όταν σκέφτομαι πολιτική κουζίνα, πάντα φαντάζομαι τεράστιες οικογένειες, από τον παππού στον εγγονό, κεφάτες γύρω από τραπέζια με του πουλιού το γάλα. Ε, λοιπόν, αυτή είναι η πελατεία του Σισλί. Οικογένειες αγκαλιασμένες την εποχή που η οικογένεια φαντάζει σαν εξωτικό πτηνό. Και νέοι, αλλοφερμένοι, οι οποίοι τελικά μπορεί να μην είναι τουρίστες, αλλά αυτή η κοσμοπολιτική φυλή του Βοσπόρου, που από πάντα μέσα της είχε το ταξίδι αλλά και τη σύνδεση με τις ρίζες της, σε ίσες δόσεις.

Μεσογείων 376, Αγία Παρασκευή, 2106008885

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΜΕ ΑΙΤΙΑ

Ο Τζόνναθαν Κόου και η απόδειξη της αθωότητας

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Ευτυχώς δεν έχει φτάσει ακόμα η εποχή που τα βιβλία θα γράφονται από την Τεχνητή Νοημοσύνη. Βέβαια, ομολογώ ότι θα διασκεδάσα απίστευτα –καθώς θα όδεα προς το τέλος του βίου μου– βλέποντας διάφορους αλγορίθμους να διαγκωνίζονται για τα λογοτεχνικά βραβεία, για την πρώτη θέση στις λίστες των μπεστ σέλερ, για μια διθυραμβική κριτική στα λογοτεχνικά περιοδικά (που θα γράφονταν από άλλους αλγορίθμους). Ποιο Chat Gpt θα λάμβανε άραγε τον τίτλο του δαφνοστεφούς ποιητή της Αγγλίας; Το 4, το 5 ή το 23 Pro;

Και μια και μιλάμε για την Αγγλία, θέλω να αναφερθώ εδώ στο τελευταίο βιβλίο που κυκλοφόρησε στα μέρη μας –σε πολύ καλή μετάφραση της **Άλκηστης Τριμπέρη**– του εξαιρετού Βρετανού συγγραφέα Τζόνναθαν Κόου. Ποιος από εμάς δεν έχει διαβάσει τουλάχιστον ένα από τα βιβλία του; Τι να πρωτοθυμηθώ: Το *«Τι ωραίο πλιάτσικο»*; Τους *«Νάνους του θανάτου»*; Το *«Μέση Αγγλία»*; Το *«Διαμεμένο βασίλειο»*;

Σε αυτό το άρτι κυκλοφορήσαν στα ελληνικά μυθιστόρημά του, ο Κόου συνεχίζει να διασκεδάει τον αναγνώστη, καθώς φαίνεται πως πρώτα απ' όλα διασκεδάει τον εαυτό του. Στο παρόν πόνημα ο συγγραφέας παρουσιάζει στο κοινό του τρία μυθιστορήματα στη δορά του ενός. Εκεί που διαβάζουμε για έναν ακτιβιστή μπλόγκερ που προσπαθεί να ξεσκεπάσει την ηγεσία και τα σχέδια της άκρας δεξιάς στην πολιτική σκηνή, βρισκόμαστε στη μέση ενός αστυνομικού νουάρ. Και ενώ προσπαθούμε να αντιληφθούμε πώς δολοφονήθηκε

το θύμα μέσα σ' ένα κλειδωμένο δωμάτιο, αίφνης βρισκόμαστε να περιφερόμαστε στα γρασίδια και τις λόχμες ενός πανεπιστημιακού campus novel, όπου μια απόκοσμη ομορφιά ηρωίδα τραγουδάει πλάι σ' ένα κλαβέσεν (ή μήπως ήταν κλαβίχορδο;) Και ενώ διεξάγονται πυρετώδεις συζητήσεις σχετικά με το εθνικό σύστημα υγείας και το μέλλον ενός κόσμου που μοιάζει να αφυδατώνεται από τις ιδεοληψίες της αριστεράς, ενώ οι πολίτες αγωνιούν για προβλήματα ταυτοτικής υφής αλλά πρωτίστως για τις τιμές στα σούπερ μάρκετ

ούστερα από το Brexit, δυο νεαρά κοράσια αναζητούν το νήμα εκείνο που θα τις οδηγήσει όχι στην αποτύπωση ενός γκομπλέν, αλλά στην εξιχνίαση ενός συγγραφικού μυστηρίου: αυτοκτόνησε πράγματι ο συγγραφέας της *«Αθωότητας»* ή μήπως κρύβεται πίσω από κάποια άλλη περσόνα με απώτερο στόχο να προβάλει το δημιουργικό του ταλέντο τη στιγμή που κανείς άλλος δεν φαίνεται να ενδιαφέρεται; Είναι άραγε τόσο η ανάγκη για αυτοπροβολή, που θα μπορούσε να οδηγήσει και σε φόνο;

Έκανα αυτή την ερώτηση στην Τεχνητή Νοημοσύνη. Εκείνη δεν φάνηκε να το σκέφτεται πολύ. Μίλησε χωρίς να διστάσει στιγμή. Μα και βέβαια, αποκρίθηκε, είναι ανθρώπινο, πολύ ανθρώπινο, να ζητάει κάποιος την κατίσχυση (δεν το έθεσε ακριβώς έτσι) πάνω στους άλλους. Γιατί να μην κάνει το ίδιο κι ένας συγγραφέας; Το Νόμπελ είναι το ιερό Γκράαλ. Κάθε κεφαλοκλειδωμά δεκτόν. Κάθε τρικλοποδιά απαραίτητη. Κι ένας φόνος ακόμη, γιατί όχι; Θέλω να πω, το βιβλίο συνιστάται χωρίς απαραίτητα τη συνοδεία σουμπλιμέ.



Jonathan Coe
Η απόδειξη της αθωότητάς μου
εκδ. Πόλις

θέατρο

ΚΡΙΤΙΚΗ

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ

© ANTONIA KANTA

Οι δούλες του Ζαν Ζενέ

Μια σχεδόν καρναβαλική ευτυχία από τον Σάββα Στρούμπο

Ζαν Ζενέ
Οι δούλες
Σκηνοθεσία
Σάββα
Στρούμπος
Σημείο Μηδέν
Θέατρο Άττις –
Νέος Χώρος

Ο Ζαν Ζενέ (Jean Genet, 1910-1986), ο κατά Ζαν-Πολ Σαρτρ «άγιος Ζενέ – κωμωδός και μάρτυρας», έχει καθορίσει τα γαλλικά γράμματα μέσα από το μυθιστορηματικό, θεατρικό και ποιητικό έργο του. Ταυτόχρονα υπήρξε ακτιβιστής υπέρ όσων θεωρούσε καταπιεσμένους –όπως των Μαύρων Πανθήρων στις ΗΠΑ και των Παλαιστινίων– ή τοποθετούνταν μέσω έργων του όπως τα *«Οι νέγροι»* και *«Παραβάν»* κατά της γαλλικής αποικιοκρατίας, εν μέσω μάλιστα του πολέμου της Αλγερίας.

Αγνώστου πατρός και εγκαταλειμμένος από τη μητέρα του, δίνεται από νωρίς σε αγροτική οικογένεια. Ένα του παράπτωμα αρκεί για να τον οδηγήσει στο αναμορφωτήριο, και από εκεί αρχίζει μια πορεία μικροαπειτών που μπαινοβγαίνει στις φυλακές, κατάσταση που θα συνεχιστεί για αρκετά χρόνια. Θα του δοθεί χάρη το 1947, έπειτα από τις καθοριστικές παρεμβάσεις των Ζαν Κοκτό και Ζαν-Πολ Σαρτρ στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και ενώ έχει ήδη γράψει στη φυλακή τα πρώτα του έργα, που τον έχουν κάνει γνωστό στους φιλολογικούς κύκλους της Γαλλίας.

Πρώτο του μυθιστόρημα, που εκδίδεται το 1943, η περίφημη *«Παναγία των λουλουδιών»*, ενώ το 1947, τη χρονιά που εκδίδεται ο *«Κερέλ»* (Querelle de Brest), ανεβαίνουν στη σκηνή *«Οι δούλες»*. Έργο που θεωρείται ότι ο Ζενέ εμπνεύστηκε από την υπόθεση των αδελφών Παπέν, που εκτυλίχθηκε πριν από 14 χρόνια, κάτι που ο ίδιος αρνείται. Στα έργα του Ζενέ παρελαύνουν ομοφυλόφιλοι, τρανς άτομα, εγκληματίες και γενικότερα πρόσωπα των κατώτερων τάξεων, οι παρίες της κοινωνίας, οι οποίοι αποτελούν το ανεστραμμένο είδωλό της. Και αυτό θα πρέπει να την τρομάζει. Αλλάστε, οι *«Δούλες»* του, και όχι μόνο, μιλούν τη γλώσσα αυτής της κυρίαρχης αστικής τάξης, οικειοποιούμενες το βασικό της εργαλείο υπόταξης των κατωτέρων. Σε παρατήρηση που είχε γίνει στον Ζενέ για το πώς είναι δυνατόν οι δούλες στο έργο του να μιλούν μια τέτοια περίτεχνη γλώσσα, αυτός απαντά ότι είναι εκείνη που μιλούσαν όταν μένουν μόνες, και αυτή τη γλώσσα φέρνει στο προσκήνιο μέσω του έργου του.

Στην παράσταση του **Σάββα Στρούμπο** το βασικό σκηνικό είναι μια σπειροειδής σκάλα που οδηγεί στο κενό. Αν για τον σκηνοθέτη το σχήμα της σπείρας *«συνδέεται με το θέατρο της εθελοδοουλίας και την ατέρμονη επιστροφή στο αδιέξοδο»* (όπως σημειώνει η δραματουργός της παράστασης **Μαρία Σικιτάνο** στο πρόγραμμα, σ. 55), η αρχετυπική σπείρα παραπέμπει ταυτόχρονα στη θάλασσα, συνυφασμένη με την έλευση της ζωής και άρα με τη γυναίκα, αλλά και στο σαλιγκάρι, παραδοσιακό σύμβολο του ανδρόγυνου, της διφυΐας, σύμφωνα με τον Όσκαρ Σλέμερ του περίφημου «τριαδικού μπαλέτου». Οι συμβολισμοί μπορούν να ισχύουν χωρίς να αναιρούν ο ένας τον άλλον, καθώς οι δύο δούλες, η Σολάνζ και η Κλερ, βρίσκονται «υποταγμένες» εθελουσίως στην κυρία τους, έχοντας πειστεί ότι δεν υπάρχει οδός διαφυγής γι' αυτές, ενώ προβάλλουν συγκρουσιακά την ευνοχισμένη θηλυκότητά τους και ταυτόχρονα

να αναδεικνύουν, μέσω των συνεχών τους μεταμφιέσεων, το διφυές τους, αναλαμβάνοντας δε η μία τον ρόλο της άλλης σε μια δίχως όρια εναλλαξιμότητα της ταυτότητάς τους.

Η Κλερ (**Μυρτώ Ροζάκη**) και η Σολάνζ (**Ελλη Ιγγλιζ**), ενώ διατηρούν τη διαφορετικότητά τους, παίζουν στην υπερβολή, κυρίως στις φωνητικές τους επιτελέσεις. Η Κλερ της Ροζάκη, υποδυόμενη την Κυρία, αγγίζει τη φωνητική υπερβολή, ακυρώνοντας (όπως ήθελε και ο Ζενέ) κάθε ρεαλιστικό παίξιμο, αναγόμενη σχεδόν σε ηχητικό κακέκτυπο σπασμωδικής κούκλας, χωρίς, ωστόσο, να στερείται μιας απαράμιλλης μουσικότητας. Σε αντίθεση, η Κυρία, του έξοχου εδώ **Ντίνου Παπαγεωργίου**, «παίζει» αυτόν τον ρόλο όσο την υποχρεώνει η θέση της απέναντι στις υπηρέτριές της, αυτές που την υπεραγαπούν και τη μισούν. Με κινησιολογία όρθιου ερπετού, που συσπειρώνεται κάτω από τη σπειροειδή σκάλα για να ορμήξει ξανά την κατάληλη στιγμή, ο Παπαγεωργίου, με το έξοχο κοστούμι της **Κατερίνας Παπαγεωργίου**, δίνει μια εντελή υπόσταση στον ρόλο της Κυρίας, χωρίς γυναικεία φωνητική προσποίηση, αλλά με τις κατάλληλες σαγηνευτικές εκφράσεις, ακόμα και προσποιήσεις απόγνωσης για τον φυλακισμένο εραστή.

Τα σχεδόν πανομοιότυπα κοστούμια των δύο αδελφών δεν παραπέμπουν τόσο σε ρούχα υπηρετριών όσο σε κοστούμια βαριετέ, μαύρα με έναν μικρό φραγμαλά. Σε όλη την παράσταση οι δύο αδελφές κινούνται στα σκαλιά, ενώ, όταν υποδύονται την Κυρία, ανέρχονται προς την κορυφή για να κατακυλιχθούν ξανά στη βάση. Η σκάλα είναι σύμβολο της εσωτερικής ιεραρχίας που θέτει το δικό τους παιχνίδι ενάντια στην Κυρία. Σε αυτή την κορυφή της σκάλας, στο σημείο όπου γι' αυτές δεν υπάρχει άλλη «άνοδος», η Κλερ θα ζητήσει επιτακτικά από τη Σολάνζ, υποδυόμενη για ακόμη μια φορά την Κυρία, να πει το τίλιο της. Το δηλητηριασμένο τίλιο που προοριζόταν για την πραγματική Κυρία. Και εκεί, στην απώτερη κορυφή της δικής της τάξης, μια ψευδαισθητική κορυφή, θα πεθάνει.

Είναι η κορυφή που συμπιέπει με την πτώση. Πρόκειται για την τραγική έννοια του «αείρω», της ανύψωσης, όπως την επιτυγχάνει ένα πουλί, για να ακολουθήσει η πτώση, με τραγικό παράδειγμα εκείνο της Ευάδνης στις *«Ικέτιδες»* του Ευριπίδη, η οποία ανεβαίνει στον βράχο και «ζυγιάζεται σαν πουλί», για να πέσει στην πυρά (στ. 1045-48). Πρόκειται για αυτή την ένδοξη ανύψωση/πτώση που η Σολάνζ έχει ήδη φαντασιωθεί κοιτάζοντας έξω από το παράθυρο, απ' όπου «βλέπει» κάτω μια πένθιμη αλλά εκλεκτή πομπή, έναν μόνολογο που η Έλλη Ιγγλιζ θα εκφέρει καθλωτικά στην έξοχη μετάφραση που έκανε ο **Δημήτρης Δημητριάδης**: *«Είμαι η στραγγαλιστρια. Η δεσποινίς Σολάνζ, αυτή που στραγγάλισε την αδελφή της! [...] Ο δήμιος με συνοδεύει!»* Και την εκθαμβωτική νεκρώσιμη πομπή ακολουθούν με στέφανα, καλοντυμένοι, οι υπηρέτες, οι λακέςδες, οι θαλαμπόλοι, οι καμαριέρες με τα διακριτικά τους, οι θυρωροί, «οι αντιπροσωπείες του ουρανού», όλοι αυτοί που για τη Σολάνζ (όπως και για τον Ζενέ) αποτελούν τους απόκληρους της κοινωνίας, ανυψούμενοι σε αγίους.

Η μουσική του **Λεωνίδα Μαριδάκη** συνοδεύει λειτουργικά την παράσταση, ενώ σημαντικό ρόλο παίζουν και οι φωτισμοί του **Κώστα Μπεθάνη**.

Ο Σάββας Στρούμπος διάβασε τις *«Δούλες»* του Ζενέ με εσωτερική μουσικότητα και θεατροποίηση της ταξικής οργής, οδηγώντας τους ηθοποιούς του σε μια σχεδόν καρναβαλική ευτυχία. ●

Λύο μέρες μετά την άφιξή της στην Αθήνα, συνάντησα την Τζέσικα Πρατ σε ένα διάλειμμα από τις εντατικές πρόβες της. Αντίκρισα όχι μια ντίβα, αλλά μια νέα, όμορφη γυναίκα, γεμάτη ζωντάνια και με ένα απίστευτα φωτεινό χαμόγελο. Η κουβέντα μας θα μπορούσε να κρατήσει ώρες αν δεν έπρεπε να συνεχίσει την πρόβα της. Με χειμαρρώδη λόγο –και πολλά γέλια ενδιάμεσα–, χωρίς ίχνος έπαρσης, μίλησε στην ATHENS VOICE για τη ζωή της, τις προοπτικές της να ακολουθήσει το όνειρό της και για τη Λουτσία ντι Λαμερμούρ, τον απόλυτα συνυφασμένο με τη λαμπρή καριέρα της ρόλο.

Οι κριτικοί έχουν εγκωμιάσει τη φωνητική της ευελιξία, την τονική καθαρότητα και τις εκφραστικές ερμηνείες της σε μερικούς από τους πιο απαιτητικούς ρόλους του μελκάντο. Την περιγράφουν ως μια σοπράνο με αστραφτερό ήχο, αβίαστες ψηλές νότες, αριστοτεχνική δεξιότητα στις κινήσεις κολορατούρας. Η Τζέσικα Πρατ έκανε το ντεμπούτο της στην Ιταλία το 2007, ερμηνεύοντας τον ομώνυμο ρόλο στη «Λουτσία ντι Λαμερμούρ» του Ντονιτσέτι. Με περισσότερες από 117 παραστάσεις σε 40 διαφορετικές παραγωγές στα σημαντικότερα λυρικά θέατρα του κόσμου, ο ρόλος αυτός έγινε σήμα κατατεθέν της. Τώρα, για πρώτη φορά, θα τραγουδήσει Λουτσία στην Ελλάδα, στην αναβίωση της σπουδαίας συμπαραγωγής της Εθνικής Λυρικής Σκηνής με τη Βασιλική Όπερα του Λονδίνου, σε σκηνοθεσία της διάσημης Βρετανίδας σκηνοθέτριας Κέιτι Μίτσελ και μουσική διεύθυνση Λουκά Καρυτινού.

Σοπράνο από κούνια...

Η Τζέσικα Πρατ γεννήθηκε στο Μπρίστολ της Αγγλίας και 11 χρονών μετακόμισε στην Αυστραλία. Ο πατέρας της, Φίλιπ Πρατ, τενόρος και μουσικός διευθυντής στο Trinity Grammar School του Σίδνεϊ, τη μύησε στο τραγούδι από παιδί, αν και σπούδασε τρομπέτα για μια δεκαετία πριν επικεντρωθεί στη φωνητική της εκπαίδευση, πρώτα στην Αυστραλία και στη συνέχεια στην Ευρώπη. Η ίδια περιγράφει με γλαφυρότητα και χιούμορ το ταξίδι της προς την καταξίωση.

— **Θέλετε να μας πείτε λίγα λόγια για το μουσικό σας ξεκίνημα;** Μεγάλωσα σε μια οικογένεια καλλιτεχνική και πολύ θορυβώδη, αφού τα πάρτι στο σπίτι μας ήταν συχνά και είχαν πάντα φασαρία! Τα παιχνίδια μας, όταν τα αδέρφια μου κι εγώ ήμασταν παιδιά, είχαν να κάνουν με τη μουσική. Ο πατέρας καθόταν στο πιάνο, έπαιζε διάφορα ακόρντα ζητώντας να αναγνωρίσουμε τις νότες και κέρδιζε όποιος θυμόταν την πιο μεγάλη μουσική φράση. Εκείνος επέμεινε να μάθουμε από μικρά να παίζουμε πνευστά. Εγώ διάλεξα την τρομπέτα, ο αδερφός μου το τρομπόνι, η αδερφή μου το κλαρινέτο και με τον μπαμπά, που έπαιζε τούμπα, φτιάξαμε την οικογενειακή μας μπάντα, κάνοντας τα πάρτι μας ακόμα πιο θορυβώδη! Η όπερα μπήκε στη ζωή μου όταν ήμουν μόλις εφτά χρονών. Μου άρεσε να παρακολουθώ τον πατέρα μου να διδάσκει τραγούδι σε νέους καλλιτέχνες. Μια μέρα, ακούγοντας μια σοπράνο να προσπαθεί να τραγουδήσει κάτι που της μάθαινε, το τραγούδησα εγώ. Εκείνος ξαφνιασμένος μου ζήτησε να το επαναλάβω και τότε είπε: «Το παιδί θα γίνει σπουδαία τραγουδίστρια!». Αυτό ήταν, το έδεσα. Ξέρετε, σε αυτή την ηλικία πιστεύεις ό,τι σου λένε οι γονείς σου, οπότε από εκείνη τη στιγμή στο μυαλό μου ήμουν ήδη τραγουδίστρια! Και ο πατέρας μου έγινε ο διά βίου δάσκαλός μου στο τραγούδι μέχρι τον θάνατό του, δύο μήνες πριν.

— **Ποια ήταν τα ακούσματά σας στην όπερα;** Η πρώτη σοπράνο που με συνεπήρε με τη φωνή της ήταν φυσικά η Μαρία Κάλλας. Έβαζα ξανά και ξανά τα cd της, δεν χόρταινα να την ακούω. Στη συνέχεια ανακάλυψα κι άλλες σπουδαίες λυρικές τραγουδίστριες, και βέβαια την Τζόαν Σάδερλαντ στα τελευταία χρόνια της ζωής της. Μάλιστα, ο Έναν διαγωνισμό ανάδειξης νέων ταλέντων στον οποίο συμμετείχε ως κριτής, είχα την αφέλεια να λάβω μέρος –ήμουν μόνο 19 χρονών– και να τραγουδήσω μπροστά της την άρια της πρώτης πράξης από τη Λουτσία, βγάζοντας στο φινάλε ένα ψηλό σο! Μου είπε τότε: «Είναι σπουδαίο να ξέρεις ότι έχεις τη νότα, μόνο που δεν υπάρχει στην άρια που τραγούδησες».

— **Πώς βρεθήκατε από την Αυστραλία στην Ιταλία;** Η συμμετοχή μου στο Australian Singing Competition (Διαγωνισμός Τραγουδιού της Αυστραλίας) με έφερε στη Ρώμη. Δεν είχα κερδίσει, αλλά ένας από τους κριτές (ο συνθέτης και μαέστρος Τζανλουίτζι Τζελμέτι) με κάλεσε να πάω να τον βρω στην Ιταλία. Χωρίς να σκεφτώ τίποτα, άφησα τα πάντα πίσω μου και πήγα. Όταν έπειτα από περιπέτειες εμφανίστηκα μπροστά του, δεν θυμόταν το όνομά μου, αλλά εκείνος φώναξε «Ααα, το καγκουρό!» (γέλια). Έτσι, άρχισα να τον παρακολουθώ στο πρόγραμμα για νέους καλλιτέχνες που

διπύθουνε, κάθε μέρα επί έξι μήνες. Τελειώνοντας, αποφάσισα να μείνω στην Ιταλία. Πέρασα πέντε ζόρικα χρόνια, τα βόλευα όπως μπορούσα. Κυκλοφορούσα με ένα μοτοποδήλατο, έμενα στο σπίτι του φίλου μου, η μαμά του μου μαγείρευε, αλλά δεν είχα λεφτά ούτε για έναν καφέ. Έτρεμα μην αρρωστήσω και χρειαστώ γιατρό. Δεν ήθελα όμως να επιβαρύνω την οικογένειά μου. Ευτυχώς είχα καλές φίλες – τα δανεικά τους με έσωσαν πολλές φορές. Πήγα για ένα διάστημα και στο Λονδίνο –είχα κερδίσει μια σειρά μνημάτων πιάνου–, αλλά επέστρεψα όταν έμαθα για ένα πρόγραμμα υποτροφιών για το Opera Studio της περίφημης Ρενάτα Σκότο στην Accademia Nazionale di Santa Cecilia της Ρώμης. Φτάνοντας, μου είπαν ότι η λίστα των ακροάσεων είχε κλείσει, αλλά εγώ απτόνη, στήθηκα από τις δέκα το πρωί έξω από την αίθουσα και περίμενα. Τελικά, στις πέντε το απόγευμα, η Σκότο με λυπήθηκε και μου επέτρεψε να τραγουδήσω. Με δέχτηκε στα μαθήματα, αλλά χωρίς υποτροφία δεν μπορούσα να πληρώσω τα διδάκτρα. Αυτή ήταν η μοναδική φορά που ζήτησα χρήματα από τον πατέρα μου. Το 2006 μετακόμισα στο Μιλάνο για να συνεχίσω τις σπουδές μου με τη Λέλα Κουμπέρλι. Έναν χρόνο αργότερα έκανα την πρώτη μου Λουτσία και υπέγραψα επιτέλους το πρώτο μου συμβόλαιο.

— **Η Λουτσία σας ακολουθεί εδώ και 18 χρόνια! Είναι ένας από τους πιο απαιτητικούς ρόλους του οπερατικού ρεπερτορίου. Σε λίγες μέρες θα σας ακούσουμε στην ΕΛΣ. Θα μας πείτε πώς προετοιμάζεστε;** Η Λουτσία ντι Λαμερμούρ είναι μια συναρπαστική όπερα, εξαιρετικά δομημένη σε δραματικό επίπεδο. Έχει απόλυτα πιστευτή υπόθεση και στέρεους χαρακτήρες. Ακόμα και η τρέλα της Λουτσία είναι δικαιολογημένη, γεγονός που με διευκολύνει αφάνταστα στην ερμηνεία. Φωνητικά, είναι αναμφίβολα μια δύσκολη όπερα, όμως όλες οι όπερες που τραγουδώ έχουν δυσκολίες. Αυτό που φροντίζω πριν βγω στη σκηνή είναι να είμαι καλά διαβασμένα, να αξιοποιώ στο μέξιμουμ την τεχνική μου και να έχω κάνει τις ασκήσεις αναπνοής που πρέπει, έτσι ώστε να αντέξει το σώμα μου.

— **Έχετε αποφασίσει πώς θα τραγουδήσετε αυτή τη φορά την περίφημη καντέντσα, τη «συνομιλία» της Λουτσία με το φλάουτο στην τελική σκηνή της τρέλας;** Θα ακολουθήσω την παραδοσιακή ερμηνεία, στην πλήρη της εκδοχή. Νομίζω, ταιριάζει με τη σκηνοθεσία της Κέιτι Μίτσελ. Μπορώ να τραγουδήσω με διαφορετικούς τρόπους την καντέντσα, η τελική επιλογή μου όμως γίνεται ανάλογα με την παραγωγή και σε συνεργασία πάντα με τον μαέστρο.

— **Η όπερα αυτή έχει πολλά δραματικά ντουέτα. Στην παράσταση της ΕΛΣ, τον ρόλο του Εντγκάρντο ερμηνεύει ο Ισμαέλ Τζόρντι. Τι κάνετε για να δημιουργηθεί κάθε φορά η αναγκαία χημεία μεταξύ σας;** Είμαι τυχερή, γιατί με τον Ισμαέλ έχουμε συνεργαστεί πολλές φορές – στη Λουτσία του Άμστερνταμ που σας ανέφερα ήμασταν μαζί. Είναι μακράν ο πιο αγαπημένος μου Εντγκάρντο! Είναι υπέροχος τενόρος, με τέλειο φρασάρισμα στην ερμηνεία και καταπληκτικός άνθρωπος, ένας αληθινός ευγενής. Μου είναι τόσο εύκολο να τραγουδάμε μαζί... Γενικά, όταν βρίσκομαι στη σκηνή με ανθρώπους που γνωρίζω και εμπιστεύομαι, ανοίγομαι, διευρύνω τα όριά μου.

— **Η εμβληματικότερη σκηνή τρέλας στην όπερα ακούγεται στη Λουτσία ντι Λαμερμούρ. Εσείς όχι μόνο την έχετε ερμηνεύσει πάνω από 100 φορές, αλλά σε ένα πρόσφατο άλμπουμ σας, το «Delirio», την ηχογραφήσατε μαζί με όλες τις ανάλογες σκηνές από τις όπερες του Ντονιτσέτι και του Μπελίνι. Γιατί η τρέλα τότε ήταν τόσο δημοφιλής;** Κατά τον 19ο αιώνα, οι πρώτες προσπάθειες των γυναικών να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους, να γίνουν ανεξάρτητες, «μεταφράζονταν» από τους άντρες σαν τρέλα. Οι δυναμικές γυναίκες, όσες δεν συμπεριφέρονταν όπως επέτασσε η πατριαρχική κοινωνία, θεωρούνταν υστερικές. Κάπως έτσι έγινε trend και στην όπερα. Σκέφτηκα λοιπόν ότι θα είχε ενδιαφέρον να εξερευνήσω όλες αυτές τις σκηνές και να τις συγκεντρώσω σε ένα cd. Στις περισσότερες όπερες οι ηρωίδες κάνουν για μια στιγμή τα λογικά τους –από έρωτα–, αλλά επανέρχονται. Η Λουτσία, αντίθετα, δεν ξαναβρίσκει τα λογικά της και πεθαίνει. Πιστεύω ότι, επειδή ο ίδιος ο Ντονιτσέτι, εξαιτίας της σύφιλης, είχε συχνές κρίσεις τρέλας, κατανοούσε την αρρώστια, έσκυβε με συμπάθεια πάνω στις ηρωίδες του, είχε ενσυναίσθηση, όπως θα λέγαμε σήμερα. Όλα δε αποτυπώνονται στην παρτιτούρα. Με τη συνεχόμενη ροή, τον διαφορετικό ρυθμό της μουσικής και τα τεράστια άλματα στις οκτάβες, ο συνθέτης ανιχνεύει σε βάθος και με ακρίβεια την ψυχική αστάθεια της Λουτσία.

— **Η άποψή σας συμπίπτει με τη σκηνοθετική προσέγγιση της Κέιτι Μίτσελ, που βλέπει τη Λουτσία σαν μια δυναμική γυναίκα και όχι σαν ένα εύθραυστο κορίτσι...** Ακριβώς. Η Λουτσία δίνει μάχες, παίρνει ρίσκα για να συναντήσει τον Εντγκάρντο, εναντιώνεται στον αδερφό της που την αναγκάζει να παντρευτεί κάποιον άλλο. Αν ήταν λιγότερο μαχητική και αποδεχόταν τη μοίρα της, όλα θα τέλειωναν ωραία. Η δύναμή της είναι που τη σπρώχνει στην τρέλα, η ανάγκη της για ανεξαρτησία γίνεται η καταστροφή της.

— **Πώς εξελίσσετε την ερμηνεία του ρόλου; Αλλάζετε, προσθέτετε κάτι κάθε φορά που τραγουδάτε;** Η εμπειρία παίζει τον πρώτο ρόλο, συχνά όμως, με αφορμή ένα γεγονός που συμβαίνει στη ζωή μου, μπορεί να αλλάξω γνώμη για την ερμηνεία μου σε κάποιες μουσικές φράσεις. Από την άλλη, διαφέρουν οι παραγωγές, η σκηνοθετική προσέγγιση, το τέμπο του μαέστρου, οι ερμηνείες των άλλων τραγουδιστών, επομένως και η δική μου ερμηνεία προσαρμόζεται, αλλάζει, ανανεώνεται. Πριν από έναν μήνα, βρέθηκα να τραγουδώ Λουτσία στην Μπολόνια και στο Άμστερνταμ. Ταξίδευα από τη μια πόλη στην άλλη. Στην αρχή φοβόμουν ότι θα πάθω σύγχυση, όμως ήταν δύο τόσο διαφορετικές παραγωγές, που είχα την αίσθηση ότι τραγουδω σε δύο διαφορετικές όπερες! Αυτό που έκανα στο ενδιαίμεσο ήταν να μελετώ την παρτιτούρα στο πιάνο, για να μπορώ να ανεβαίνω στη σκηνή έχοντας στο μυαλό μου «καθαρή» τη μουσική.

— **Ποιο είναι το καλύτερο μέρος της δουλειάς σας, τι σας συγκινεί περισσότερο, η μελέτη και το χτίσιμο του ρόλου, η ώρα της παράστασης, το χειροκρότημα;** Με το χειροκρότημα αισθάνομαι περίεργα, ντρέπομαι... Για μένα, η καλύτερη στιγμή όταν βρίσκομαι στη σκηνή είναι οι σιωπές. Όταν το ακροατήριο κρατά την ανάσα του και εισπράττω την ενέργειά του. Τότε όλοι γίνονται ένα –τους ενώνω στο κοινό συναίσθημα–, κάτι που το ανθρώπινο είδος έχει ανάγκη.

Για μένα, η καλύτερη στιγμή όταν βρίσκομαι στη σκηνή είναι οι σιωπές. Όταν το ακροατήριο κρατά την ανάσα του και εισπράττω την ενέργειά του.

— **Έχετε τραγουδήσει στα μεγαλύτερα λυρικά θέατρα. Από την εμπειρία σας, υπάρχει τελικά εύκολο ή δύσκολο κοινό;** Δεν μπορείς να ξέρεις πριν τραγουδήσεις. Το κοινό στη Σκάλα, για παράδειγμα, είναι πιθανό τη μια βραδιά να σε γιουχάρει και την επόμενη να σε αποθεώσει. Πρέπει να προσέχεις πολύ, ιδίως όταν ερμηνεύεις ιταλικό ρεπερτόριο, γιατί οι Ιταλοί παθιάζουν με τις «δικές τους» όπερες. Έχει τύχει άνθρωποι του χώρου να με έχουν προειδοποιήσει –για να μην πω απειλήσει– να μην τραγουδήσω ρόλους του μελκάντο που θεωρούνται βαρύτεροι, γιατί θα αποτύχω, κι όταν τελικά τα πράγματα πάνε καλά, οι ίδιοι άνθρωποι να έρχονται για να μου πουν μπράβο. Ωστόσο, όταν στην όπερα η ορχήστρα και οι φωνές είναι πάνω από ένα επίπεδο, το κοινό το αισθάνεται, έστω κι αν δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί του άρεσε η συγκεκριμένη παράσταση περισσότερο από κάποια άλλη.

— **Υπάρχουν ρόλοι που ονειρεύεστε να τραγουδήσετε αλλά δεν αισθάνεστε ακόμα έτοιμη;** Δεν είμαι ακόμα έτοιμη για το Il Pirata («Ο πειρατής» του Μπελίνι), ίσως σε λίγα χρόνια είμαι, αλλά ανυπομονώ να τραγουδήσω το φθινόπωρο στη Φλωρεντία Λουκρητία Βοργία του Ντονιτσέτι. Από τις όπερες του Βέρντι έχω τραγουδήσει μόνο «Τραβιάτα» και «Ριγκολέτο», αλλά για την ώρα μού είναι αρκετό. Προτιμώ να μείνω στο ρεπερτόριο του μελκάντο και να προσθέσω ίσως λίγο περισσότερο Μότσαρτ. Και σίγουρα λέω όχι στον Πουτσίνι, δεν νομίζω ότι μου πάει.

— **Είπατε ποτέ στον εαυτό σας «τα κατάφερα»;** Δεν το έχω πει ακόμα, δεν το έχω νιώσει. Έχουν υπάρξει στιγμές... τα πέντε μπιζαρίσματα στη Σκάλα του Μιλάνου σε ένα soldout ρεσιτάλ 2,5 ωρών, ναι, ήταν μια όμορφη εμπειρία, όπως και όταν τραγούδησα στη Νάπολη, πρώτη φορά μετά την πανδημία, και ο κόσμος ούρλιαζε από χαρά. Δεν νομίζω όμως ότι εύκολα θα πω «τα κατάφερα». Θα ήταν πιο ρεαλιστικό να το πω όταν θα έχω φτάσει στην κορυφή του λόφου και θα έχω αρχίσει να κατεβαίνω... (γέλια).

— **Όταν δεν βρίσκεστε στη σκηνή κάποιου θεάτρου πώς χαλαρώνετε;** Κάνω κηπουρική! Γύρω από το σπίτι που μένουμε με τον σύζυγό μου στη Φλωρεντία έχουμε ένα μεγάλο κτήμα με ελαιόδεντρα και μου αρέσει να τα φροντίζω, με χαλαρώνει. Για να καταλάβετε, ενώ ταξιδεύω τους περισσότερους μήνες του χρόνου, κανονίζω πάντα να βρίσκομαι πίσω στην εποχή του μαζέματος των ελιών. Επίσης ζούμε παρέα με τέσσερις γάτες και τρεις σκύλους –παράλιγο και με έναν γαίδαρο– όλα αδέσποτα. Οι γάτες ήταν το πρώτο που λάτρεψα στην Αθήνα, τις βλέπεις παντού! **Λ**

TZEZKA ΠΡΑΤ





critic's CHOICE

Εδώ μιλάνε για λατρεία ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ-ΣΕΝΑΡΙΟ: Βύρωνας Κριτζάς – ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Μαρίνα Δανέζη – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: Πάννης Κολόζης
ΜΟΝΤΑΖ: Χρήστος Γάκης – ΜΟΥΣΙΚΗ: Κόρε.Ύδρο.

Το 1993 τρεις συμμαθητές από την τρίτη γυμνασίου (Παντελής Δημητριάδης, Σπύρος Καταγής, Γιώργος Αρβανιτάκης), με επιρροές από τους REM και τους Nirvana μέχρι τον Τζιμ Πανούση, σχηματίζουν την μπάντα Κόρε.Ύδρο. Στη συνέχεια μπαίνουν στο γκρουπ και οι Κωνσταντίνος Αμύγδαλος, Αλέξανδρος Μακρής.

Ντοκιμαντέρ για τους Κόρε.Ύδρο., την εμβληματική μπάντα από την Κέρκυρα, διά χειρός Βύρωνα Κριτζά, ενός πρωτοεμφανιζόμενου σκηνοθέτη αλλά έμπειρου δημοσιογράφου στα της μουσικής, που κατάφερε μέσα σε μιάμιση σχεδόν ώρα να χωρέσει όλα τα βασικά συστατικά της καλτ λατρείας για το συγκρότημα που έλαμψε κυρίως στα οοs. Το φιλμ ξεκινάει με την ερωτηματική φράση «Ποιος είναι ο βασικός καλλιτεχνικός σκοπός της μπάντας;» γραμμένη σε μαύρο φόντο. Η απάντηση είναι η εξής: «Η κατάληψη των μελωδικών κορυφών του βιωματικού ελληνικού τραγουδιού της δεκαετίας του '80 και των αρχών της δεκαετίας του '90, μέσα από τα προκλητικά δύσβατα περάσματα των κορυφαίων Ελλήνων λυρικών, εμποτισμένα με τις γοπευτικότερες πτυχές της post-punk αισθητικής και της εφηβικής αγνότητας, σύγχυσης και παρεκτροπής». Τα παραπάνω λόγια ανήκουν στον Παντελή Δημητριάδη κι αποτελούν κομμάτι μιας συνέντευξης του στην εφημερίδα «Αρχιπέλαγος», τον Φεβρουάριο του 2004. Ακολουθούν ερασιτεχνικά βίντεο, φτιαγμένα με αθωότητα και περιέργεια, στα οποία οι ατάκες μιας γειτόνισσας («Παιδιά, πάλι βίντεο κλιπ φτιάχνετε; Το ξεφτιλίσσατε... δεν πάτε να βρείτε τίποτα γκόμενες;») ανακατεύονται με τις απόψεις επαγγελματιών της μουσικής («δεν είναι ένα απλό συγκρότημα») σε ένα απολαυστικό σύνολο. Ενδιάμεσα εισέρχονται βινιέτες από live της μπάντας, όπου παρακολουθούμε το ισχυρό δέσιμο των μελών της με τους θαυμαστές τους, αλλά και απόψεις haters που τους αποδομούν πλήρως. Το φιλμ δίνει έμφαση στον αέρα νεωτερικότητας αλλά και στη σαφή διάθεση ανατροπής του καθωσπρεπισμού από τους Κόρε.Ύδρο. Οι αφηγήσεις του Παντελή Δημητριάδη ξεκινούν με ένα απόσπασμα συνέντευξης του στον Γιώργο Χρονά, που λέει ότι οι Κερκυραίοι γονείς του ήρθαν στην Αθήνα για τη γέννησή του, επειδή ο μαιευτήρας της μητέρας του «είχε διαγνώσει ότι ήμουν ήδη νεκρός!». Στην ερώτηση του Χρονά αν αυτή η λάθος ιατρική γνώματευση τον επηρέασε στη συνέχεια στη ζωή και τη μουσική του, ο τραγουδιστής αρνείται, συμπληρώνοντας ότι «μεταγενέστερα γεγονότα με επηρέασαν». Στην έρευνά του ο Κριτζάς ενσωματώνει έντεχνα τον «κερκυραϊσμό» (μία πνευματική και πολιτισμική αυτάρκεια που τείνει προς την αυταρέσκεια), με μουσικά στιγμιότυπα όπου η παράδοση και ο μοντερνισμός συνδιαλέγονται δημιουργικά αλλά και με μια θεατρική υπερβολή. Όλα αυτά τα στοιχεία συνθέτουν το προφίλ της μπάντας, που ξεκίνησε το 1993 και διαλύθηκε είκοσι χρόνια μετά. Δεν είμαστε βέβαιοι αν οι «Κορεσμένοι Ύδρογονάνθρακες» είναι η σημαντικότερη ελληνική μπάντα των τελευταίων δεκαετιών, όπως υποστηρίζει ο Γιάννης Παλαβός, αλλά είναι βέβαιο ότι είναι μία από τις πιο επιδραστικές, με την όμορφη τρέλα των μελών της να μεταδίδεται και στα καλοφτιαγμένα κάδρα του φιλμ.

ΑΚΟΜΗ

►►► Το ντοκιμαντέρ της Αννέτας Παπαθανασίου «Η τέχνη της μνήμης» (") παρουσιάζει το έργο αλλά και τη συγκλονιστική οικογενειακή ιστορία της εικαστικού Αρτέμιδος Αλκαλάν. ►►► Ένα δημοφιλές video game δανείζει την πλοκή του στο συμπαιθέστατο «Μια ταινία Minecraft» (A Minecraft Movie) (-) του Τζάρεντ Χες, με τους Τζέισον Μομόα και Τζακ Μπλακ. ►►► Το θρίλερ «Ψυχάκιες» (Borderline) (-) αποτελεί το σκηνοθετικό ντεμπούτο του Τζίμι Γουόρντεν, σεναριογράφου του «Cocaine Bear». ►►► Στο «Ποπάι ο φονιάς» (-) του Ρόμπερτ Μάικλ Ράιαν, ο κλασικός παιδικός ήρωας αποκτά σπλάτερ προφίλ. ►►► Η πρώτη μεγάλου μήκους ταινία του Ντάνιελ Μπόλντα είναι οι «Μαλδίβες» (""), με πρωταγωνιστή τον Αντώνη Τσιτσιόπουλο στον ρόλο ενός δασκάλου μουσικής που ζει σε μια απομονωμένη ορεινή περιοχή μαζί με τον σκύλο του.

Saint-Exupery **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πάμπλο Αγουέρο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Λουί Γκαρέλ, Βενσάν Κασέλ, Ντάιαν Κρούγκερ



Ο Αντουάν ντε Σεν Εξιπερί είναι ένας ονειροπόλος πιλότος που εργάζεται για τη γαλλική αεροπορία. Όταν ο φίλος και συνάδελφός του Ανρί Γκιγιόμε εξαφανίζεται κάπου στις Άνδεις, ο Σεν Εξιπερί θα επιχειρήσει μια παράτολμη αποστολή προκειμένου να τον εντοπίσει.

Ο Αργεντίνος σκηνοθέτης επιστρέφει στον χώρο της ιστορικής βιογραφίας για να ασχοληθεί με τη μυστηριώδη περίπτωση του συγγραφέα του «Μικρού Πρίγκιπα», επιστρατεύοντας εκλεκτούς σtar σε μια εντυπωσιακή παραγωγή, που δεν κρύβει τις υψηλές φιλοδοξίες της. Στα υπέρ του φιλμ, η ανόθευτη αθωότητα με την οποία ο σκηνοθέτης χτίζει την ιστορία του Σεν Εξιπερί, το ιδιότυπο χιούμορ –κράμα αφέλειας και παιδικής ματιάς–, αλλά και η ζωογόνα δύναμη της αστείρευτης φαντασίας. Το τελευταίο στοιχείο είναι και το καλοδεχούμενο μήνυμα του σεναρίου, το οποίο υπογράφει ο ίδιος ο σκηνοθέτης, γύρω από το κλειδί για μια συναρπαστική ζωή, γεμάτη περιπέτειες και συγκινήσεις.

Όλο το σόι (RIFF RAFF) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντίτο Μοντιέλ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Εντ Χάρις, Τζένιφερ Κούλιτζ, Μπιλ Μάρει, Λιούις Πούλμαν



Βετεράνος κακοποιός, που ζει πλέον ήσυχਾ και απομονωμένα με τη νέα οικογένειά του, δέχεται απρόσμενη επίσκεψη από τον γιο που είχε αποκτήσει από τον πρώτο του γάμο, την έγκυο σύντροφό του αλλά και την ανυπόφορη πρώην σύζυγό του.

Κωμωδία καταστάσεων που επιχειρεί να συνδέσει δύο ξένους κόσμους (τα καθωσπρέπει μέλη της νέας οικογένειας του ήρωα με τους εξ αγχιστείας συγγενείς, που είναι βουτηγμένοι στο έγκλημα και την κομπίνα), με όχημα το μαύρο χιούμορ και την επιστράτευση των κλισιέ της γκανγκστερικής περιπέτειας. Σε κάποιες σκηνές το γέλιο έρχεται με φυσικότητα και χωρίς κόπο, αλλά στο μεγαλύτερο μέρος του φιλμ συνειδητοποιούμε ότι όλα αυτά τα έχουμε δει στο παρελθόν σε σαφώς πιο πετυχημένες εκδοχές.

Niki **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σελίν Σαλέτ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Σαρλότ Λε Μπον, Τζον Ρόμπινσον, Νταμιέν Μπονά



Η Νίκι, Γαλλοαμερικανίδα επίδοξη ηθοποιός και μοντέλο, μετακομίζει από τις ΗΠΑ στο Παρίσι, με τον σύζυγο και την κόρη τους, σε μια προσπάθεια να βρει τον πραγματικό εαυτό της αλλά και τη γνήσια καλλιτεχνική της φλέβα.

Η ιστορία της Νίκι ντε Σεν Φαλ, μιας από τις πλέον πολυσιδείες Γαλλίδες καλλιτέχνιδες του 20ού αιώνα, παρουσιάζεται σε μια βιογραφία που ακολουθεί την τάση της εποχής γύρω από τη γυναικεία ενδυνάμωση. Η Σαλέτ επιχειρεί να συνδέσει τα κάδρα του φιλμ με το πρωτοποριακό έργο της Νίκι, αλλά δεν μπορεί να αποφύγει την ακαταμάχητη έλξη που της ασκεί η προσωπικότητα της καλλιτέχνιδας, με συνέπεια την αιογραφία. Ακόμη και με τούτη τη σκηνοθετική δυστοκία, ο θεατής θα βρει στοιχεία που θα του κεντρίσουν το ενδιαφέρον, ειδικά στο κομμάτι που αφορά την αντιμετώπιση της ηρωίδας από τους ανδροκρατούμενους καλλιτεχνικούς κύκλους.

© JULIEN PANIE

«ΤΟ ΟΛΟΚΑΥΤΩΜΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΓΚΥΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΣΥΓΚΥΡΙΕΣ» (Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ)

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς

CCCXXII Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Τζόνathan Κόου: Η απόδειξη της πνευματώδους βρετανικότητας



Διαβάζοντας την «Απόδειξη της αθωότητάς μου» (εκδόσεις Πόλις, μετάφραση Αλκιστис Τριμπέρη)

Μερικές σκέψεις περί «βρετανικότητας», περί νοσταλγίας, περί διαφυγών από το κέντρο μιας ιστορίας, περί «Lord Randall» και της σκηνής του Canterbury, και περί του να γράφεις ένα ακόμη genius βιβλίο.

Η έννοια της «βρετανικότητας» περιλαμβάνει όλα εκείνα τα στοιχεία που συνδέουν τους

Βρετανούς μεταξύ τους και τους διαχωρίζουν από όλους τους υπόλοιπους λαούς. Ενδεχομένως, δεν μπορεί να οριστεί με απόλυτη ακρίβεια. Όμως, όσοι έχουν ζήσει έστω και για λίγο καιρό σε κάποια βρετανική πόλη, ξέρουν καλά περί τίνος πρόκειται, ακόμη κι αν θα επέλεγαν διαφορετικές όψεις για να ξεκινήσουν να την ορίζουν. Αλήθεια, δεν ξέρω πόσοι θα επέλεγαν την «tidy queue of one» στις στάσεις των λεωφορείων, ή το «stiff upper lip», ή την εμμονή με τον Σαίξπηρ και τη βασίλισσα, τα fish and chips ή ακόμη το σαββατιάτικο «football on the big screen» στις παμπ, για να δώσουν μια πρόχειρη γεύση αυτού του φαινομένου. Ο Τζόνathan Κόου, εκτός του ότι αναφέρεται συνεχώς στην «Britishness», είναι κι ο ίδιος πολύ σημαντικό κομμάτι της.

Η Βρετανία τού θανάτου της βασίλισσας Ελισάβετ και της σύντομης πρωθυπουργίας της Λιζ Τρας, οι ακροδεξιές θέσεις που έχει υιοθετήσει το συντηρητικό κόμμα στην πορεία του, από την εποχή της θάτσερ μέχρι σήμερα, ο ρόλος που παίζουν τα think tanks και οι ομάδες συμφερόντων, και ταυτόχρονα η γεμάτη χιούμορ, σαρκασμό και «wit» αφήγηση του Κόου, κάνουν (και) το καινούργιο του βιβλίο εξαιρετικό. Την ίδια στιγμή, τρέχει σε πρώτο πλάνο και μια «σχεδόν» αστυνομική ιστορία, που περιλαμβάνει έναν παράξενο φόνο. Ο Κόου έχει τρομακτική αυτοπεποίθηση ως συγγραφέας. Δεν διστάζει να αλλάξει τον αφηγητή συνολικά τέσσερις φορές μέσα στο βιβλίο: Ξεκινάει ως παντογνώστης, περνάει από δύο βιβλία που υποτίθεται ότι έχουν γράψει πρωταγωνιστικά και όχι και τόσο πρωταγωνιστικά πρόσωπα, και καταλήγει σε δύο κοπέλες, που αφηγούνται, κάποιες φορές εκ περιτροπής και κάποιες φορές κι οι δύο μαζί, τη συνέχεια, μέχρι να φτάσουν στη λύση του αστυνομικού αινίγματος. Κι όλα αυτά χωρίς να ανοίξει μύτη: η ροή παραμένει ασταμάτητη, γρήγορη και συναρπαστική, από την πρώτη σελίδα μέχρι την τελευταία λέξη.

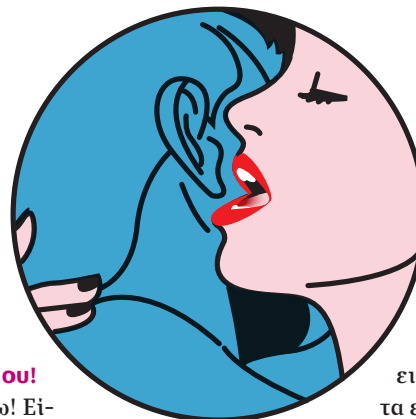
Ο Κόου αναζητά τον χαμένο χρόνο και αγωνιά να τον ξανακερδίσει με τους όρους του Προυστ: «Όμως βλέπετε, αυτή είναι η δύναμη του γραπτού λόγου. Σημαίνει πως τίποτα δεν ξεχνιέται ποτέ. Η συγγραφή σταματά το πέρασμα του χρόνου. Εν τέλει αυτός είναι ο μοναδικός λόγος που γράφει κάποιος». Ένα ακόμη είδος νοσταλγίας που εμφανίζεται στα γραπτά του. Αλλά υπάρχει κι ακόμη μία: η **anemoia**. Ο Κόου χρησιμοποιεί τον όρο αυτό που προέρχεται από το βιβλίο του **Τζον Κένινγκ** «*The Dictionary Of Obscure Sorrows*», του 2021. Ο Κένινγκ δημιουργεί ονόματα για μερικές από τις θλίψεις που βιώνει ο άνθρωπος του σημερινού κόσμου και δεν έχει καταφέρει ακόμα κανείς πριν από αυτόν να ονομάσει. Ανεμοία «είναι η νοσταλγία για μια εποχή πριν από τη γέννησή μας». Προέρχεται από τη σύνδεση των ελληνικών λέξεων «άνεμος» και «νους». Ακούγεται κάπως αυθαίρετο, αλλά αυθαίρετος δεν είναι ο τρόπος με τον οποίο δημιουργείται κάθε λέξη; (Αναζήτησα το λεξικό και το διαβάζω μετά μανίας τις τελευταίες μέρες.)

Ο Τζόνathan Κόου παρακολουθεί φανατικά την progressive σκηνή του Canterbury, δηλαδή ακούει συγκροτήματα όπως οι **Soft Machine**, οι **Caravan**, οι **Matching Mole** και πολλοί ακόμα. Όμως στο βιβλίο αυτό βάζει σε κεντρική θέση την μπαλάντα του 17ου αιώνα «*Lord Randall*», ένα τραγούδι που δημιουργήθηκε στα σύνορα της Αγγλίας με τη Σκωτία, τραγουδήθηκε σε δεκάδες εκδοχές και εκτυλίσσεται μέσα από τη στιχομυθία μιας μητέρας κι ενός γιου, ο οποίος πρόκειται να πεθάνει από το δηλητήριο που του έδωσε η αγαπημένη του. Πρόκειται για το τραγούδι που ενέπνευσε τον **Μπομπ Ντίλαν** ώστε να δημιουργήσει το «*A Hard Rain's A-Gonna Fall*», αλλά ενδεχομένως και το «*It's Alright Ma*».

Ο Κόου είναι ένας από τους πιο σημαντικούς συγγραφείς της Βρετανίας. Μία από τις πιο σημαντικές σύγχρονες πηγές για να κατανοήσει κανείς την αγγλική πολιτική κατάσταση –ενδεχομένως και την ιστορία– αυτής της χώρας. Είναι ο συγγραφέας που μπορεί να δείξει με τον πιο πνευματώδη (witty) τρόπο τι σημαίνει «βρετανικότητα», από τα πιο σύνθετα μέχρι τα πιο απλά. Για να φέρω τη συζήτηση στην πατρίδα μου, το Bristol, δεν υπάρχει καθαρότερη όψη της «βρετανικότητας» από το να υποστηρίξεις τη Bristol Rovers αντί για τη Bristol City.

Μίλα μου Βρόμικα - RELOADED

Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ



Τζένη μου, Τζένη μου!

Δεν ξέρω τι να κάνω! Είμαι ερωτευμένη, μπορώ να πω, με ένα παιδί που μιλάμε καιρό τώρα στο Insta. Έχουμε βρεθεί και από κοντά, χαλαρά για καφέ και σινεμά. Το ειδύλλιο μας δεν έχει προχωρήσει στο ερωτικό. Έχουμε κάνει πολλές συζητήσεις μεταξύ μας, για τον έρωτα, τις σχέσεις, ακόμα και για πολλά κοινωνικά ζητήματα. Αυτό που έχω καταλάβει είναι ότι δεν είναι ίσως τόσο του γάμου, σε αντίθεση μ' εμένα, και αυτό με στενοχωρεί πολύ. Μέσα στην απελπισία μου, ρώτησα μέχρι και το Chat Gpt για το αν ταιριάζουμε. Εν ολίγοις, μου είπε ότι δεν ταιριάζουμε και ίσως μπορούμε να μείνουμε φίλοι. Τι να κάνω;

Ασε, παιδί μου, το chat gpt, εδώ μιλάμε για συναισθήματα! Μην επηρεάζεσαι αρνητικά από τέτοια πράγματα, οι σχέσεις δεν είναι αλγόριθμοι. Ασε που το έχεις πάει πολύ μακριά. Ζήσε τώρα τη φάση σου και για τα υπόλοιπα το βλέπουμε εν καιρώ. Χαίρομαι που έχετε επικοινωνία ανοιχτή, αλλά, αν δεν ζήσεις κάτι, δεν μπορείς να το προδικάσεις.

Γνώρισα μια κοπέλα εδώ και δυο μήνες, αρκετά εντυπωσιακή, αλλά... Στην αρχή δεν είχα καταλάβει πολλά για τον χαρακτήρα της, αλλά μετά συνειδητοποίησα πως την είχε «δει» φουλ. Με τις φίλες της πήγαιναν για τσάι σε πολυτελή ξενοδοχεία, φορούσε μόνο ακριβά brands, πηγαίναμε μόνο σε καλά εστιατόρια, και όλα αυτά για να τα ανεβάσει στα social. Εμένα, ok, δεν με ενδιέφεραν τόσο αυτά, μέχρι που πέφτει στο τραπέζι τι θα κάνουμε το Πάσχα. Αυτή μου λέει ότι έχει την τέλεια ιδέα: να πάμε 10 μέρες στο Ντουμπάι. Εννοείται πως της είπα ότι αυτό δεν γίνεται, πρώτον γιατί θέλει μεγάλο budget, ειδικά τελευταία στιγμή, και δεύτερον δεν έχω άδεια. Έπειτα απ' αυτό μου είπε να χωρίσουμε, λέ-

ει, γιατί δεν ταιριάζουν τα ενδιαφέροντά μας. Τα συμπεράσματα δικά σου...

Νομίζω πως δεν χρειάζεται να πω πολλά, τα είπες όλα μόνος σου σε λίγες γραμμές. Η κοπέλα ζει το δικό της ψηφιακό παραμύθι. Κι ας κάνει ό,τι θέλει, αν αυτό της αρέσει, αλλά δεν είναι για σένα, είναι ξεκάθαρο. Προφανώς και τα συναισθήματά της δεν ήταν τόσο δυνατά. Αλλά ξέρεις κάτι; Καλύτερα τώρα παρά αργότερα. Ελπίζω να βρεις τον αληθινό έρωτα σύντομα, πριν απ' το Πάσχα!

Ελπίζω να δεις αυτό το μήνυμα, θέλω βοήθεια. Μέσω κοινών φίλων βρεθήκαμε με έναν τύπο, ο οποίος στην αρχή μου έδειχνε τρελό ενδιαφέρον. Όλο μηνύματα και πότε θα βρεθούμε. Μου άρεσε που από την αρχή ήταν ξεκάθαρος. Βρεθήκαμε και face to face οι δυο μας, συζητήσαμε, πήγαμε για φαγητό και ποτό και στο τέλος μου λέει αν θέλω να συνεχίσουμε σπίτι του ή σπίτι μου, εννοείται είπα «ναι», απλώς την επομένη θα έφευγα για Πάτρα, απ' όπου είναι η καταγωγή μου, λόγω οικογενειακού θέματος, και θα έπρεπε να ξυπνήσω νωρίς. Κάπως πάγωσε, με ρώτησε «από εκεί είσαι;» και του απάντησα θετικά. Εκείνη την ώρα προσποιήθηκε ότι, και καλά, κάτι τον έπιασε κι έπρεπε να πάει σπίτι. Από τότε, εδώ και 10 μέρες δεν έχει απαντήσει στο μήνυμά μου. Μπορείς να μου πεις τι συμβαίνει;

Τι έγινε, ρε παιδιά; (που έλεγε κι ο Σπύρος Παπαδόπουλος στους Απαράδεκτους!) Εγώ πού να ξέρω τι συνέβη; Οι κοινοί σας φίλοι να μας πουν τι έπαθε το παλικάρι. Βρε, μήπως είχε κανέναν άλλο δεσμό στην ευρύτερη περιοχή και δεν είχε τελειώσει ωραία; Μυστήριο καλύπτει την υπόθεσή σου, αλλά επειδή δεν μου αρέσουν και οι ghosting καταστάσεις, πάμε παρακάτω. Δεν ευθύνεσαι για κάτι εσύ. Πάμε παρακάτω και για πολύ καλύτερα!

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



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Κριέ! Επταήμερο γεμάτο backstage! Θα σε απασχολήσει το παρελθόν. Ίσως όμως αυτό σου δώσει την ευκαιρία να πάρεις το closure που καιρό αναζητάς. Προσπάθησε να κρατήσεις σε περιορισμό τα συναισθήματά σου, αλλά κάνε και χώρο για οτιδήποτε το καινούργιο. Επανάξιολόγησε και κάποιους από τους στόχους σου, για να είσαι έτοιμος να δράσεις εντός ολίγων ημερών... Στα ερωτικά σου, αν είσαι ελεύθερο πουλί, φρόντισε να κρατήσεις μικρό καλάθι στις νέες γνωριμίες, γιατί ο πολύς ενθουσιασμός καλό δεν κάνει! Αν δεν είσαι ελεύθερος, μικροπροβλήματα θα σκάσουν μύτη, αλλά δεν πρόκειται για κάτι το πολύ σοβαρό.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Καλή εβδομάδα, Ταυράκι μου! Karma is a b@#ch, λένε, και αυτή την εβδομάδα σου χτυπάει την πόρτα. Ίσως με τη μορφή καρμικών επικοινωνιών. Θα έχεις ευκαιρίες να ασχοληθείς με πράγματα που είχες παραμελήσει. Ταυτόχρονα, πρέπει να καταφέρεις να συνδυάσεις τις εμπειρίες και τα μαθήματα του παρελθόντος με όλα όσα εκτυλίσσονται τώρα. Στα αισθηματικά, αν ανήκεις στους ελεύθερους, ενδέχεται να κάνεις μια γνωριμία πολλά υποσχόμενη. Απλά μη βιαστείς να βγάλεις συμπεράσματα. Αν ανήκεις στους δεσμευμένους, ίσως δεις ότι το αμόρε θέλει παραπάνω ελευθερία. Μήπως να χαλαρώσεις λίγο τα λουριά, εεε... τα όρια της σχέσης εννοώ.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα, αγαπημένε Δίδυμε! Επταήμερο ξεσκαρταρίσματος! Ψάξου καλά με το μέσα σου πρώτα και μετά να εξωτερικεύσεις σκέψεις και σχέδια σε τρίτους, διαφορετικά μπορεί να εκθεθείς. Η αργή και σταθερή πρόοδος είναι προτιμότερη από ένα απότομο πυροτέχνημα που μπορεί γρήγορα να σβήσει. Επομένως, οργάνωσε μεθοδικά τις κινήσεις σου. Ειδικά στα επαγγελματικά. Σε θέματα καρδιάς, αν είσαι αδέσμευτος, είσαι απόμακρος και αδιάφορος, αλλά θες να κάνεις και γνωριμίες. Πώς θα γίνει αυτό; Μην πέσεις στην παγίδα αυτών που τάζουν πολλά πάντως. Αν, πάλι, είσαι ήδη δεσμευμένος, πρόσεξε τον τόνο σου στις συζητήσεις σου με το αμόρε.



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Καλή εβδομάδα, αγαπητέ Καρκίνε! Για ακόμα μια φορά, εσύ θα θες να δράσεις, αλλά όσοι... το παρελθόν θα σου βάλει φρένο! Έτσι όμως θα καταφέρεις να αποφύγεις λάθη στο τώρα! Παράλληλα, θα αναρωτηθείς αν αυτά που ήθελες στο πριν συνεχίζουν να αποτελούν επιθυμίες σου στο τώρα. Οργανώσου και μην είσαι επαναστάτης χωρίς αιτία! Στα ερωτικά, αν είσαι μπακούρι, προσοχή στους μνηστήρες που σ' το παίζουν ιδανικοί. Φταις κι εσύ, βέβαια, που θεωρείς πως όλοι είναι για σπίτι. Αν δεν είσαι μπακούρι, δες αν θες τα ίδια με το ταίρι σου, γιατί νομίζω πως εσύ είσαι ο μόνος που κρατάει αυτή τη σχέση.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Αγαπημένε Λέοντα, καλή εβδομάδα! Επταήμερο ενδοσκόπησης! Βάλε όλες τις σκέψεις και τις επιθυμίες σου στο μικροσκόπιο και δες αν πραγματικά αξίζει να παλεύεις για κάποιες καταστάσεις. Αν ναι, συνέχισέ το, αν όχι, σταμάτα και βρες κάτι καλύτερο να ασχοληθείς! Ωστόσο, η στιγμή που θα ανταμειφθείς για τους μέχρι τώρα κόπους σου δεν αργεί, άρα κάνε λίγο ακόμα υπομονή! Στα προσωπικά σου, αν είσαι χωρίς ταίρι, σταμάτα να γοντεύεις από μη συναισθηματικά διαθεσίμους τύπους. Αν είσαι ήδη με ταίρι, βρίσκεις τη δύναμη να συζητήσεις τα πιο ενδόμυχα συναισθήματα ή... προβλήματα που έχεις.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Παρθένε! Οι μέρες του ξεκαθαρίσματος έφτασαν. Όχι μόνο στα σκηνικά γύρω σου, αλλά και στον τρόπο που σκέφτεσαι και επικοινωνείς. Έχε τα μάτια σου ανοιχτά στα επαγγελματικά, καθώς, εκεί που δεν το περιμένεις, ίσως σου χαμογελάσει η τύχη και κάποιες συνθήκες αλλάζουν προς το καλό. Αρκεί να είσαι κι εσύ οργανωμένος! Στα γκομενικά, αν είσαι χωρίς σχέση, ίσως γνωρίσεις κάποιο αμόρε που θα σε κάνει να δεις το πράγμα σοβαρά. Αν, πάλι, είσαι ήδη σε σχέση, βρίσκεις τρόπους να εναρμονίσεις τα θέλω σου με αυτά του συντρόφου σου. Άντε, μπας και δείτε άσπρη μέρα!



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Ζυγέ! Αυτό που θα σε καίει περισσότερο είναι η καθημερινότητα και η ρουτίνα σου. Σπίτι, υγεία, εμφάνιση - απλά και καθημερινά μικροζητήματα, δηλαδή. Πρόσεξε μόνο μη χαωθείς και τρέχεις να προλάβεις τα πάντα, χωρίς να υπάρχει πραγματικός λόγος. Από την άλλη, χρειάζεσαι και μια οργάνωση, καθώς οτιδήποτε ξεκινάς τώρα, να ξέρεις πως θα αποδώσει στο μέλλον. Άρα φρόντισε να βάλεις γερά θεμέλια! Στα ερωτικά, αν δεν έχεις μόνιμο δεσμό, ίσως νιώσεις πως παίζεις σε ταινία, με τόσο ρομαντισμό που θα δεις γύρω σου. Δώσε λίγο περισσότερο χρόνο πάντως. Αν έχεις μόνιμο δεσμό, ίσως έρθεις ακόμα πιο κοντά με το αμόρε.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Αγαπητέ Σκορπιέ, καλή εβδομάδα! Πολλή σκέψη σχετικά με τα θέλω σου προβλέπεται! Αν θες να δεις πραγματική αλλαγή, μη μείνεις στο overthinking, αλλά πέραν και στην πράξη. Μια μικρή εύνοια σε θέματα γύρω από το γκομενικό, τα όνειρα ή και απλά εσένα τον ίδιο υπάρχει! Αν, ας πούμε, θες να αλλάξεις κάτι πάνω σου, αν θες να πλησιάσεις κάποιο γκομενάκι ή απλώς να σχεδιάσεις τα επαγγελματικά σου, αξιοποίησε αυτές τις μέρες. Στα αισθηματικά, αν δεν έχεις ταίρι, κάνε κάτι το διαφορετικό, μπας και γνωρίσεις και κάτι το διαφορετικό. Αν έχεις ήδη ταίρι, κάνε πράγματα που μπορούν να ισχυροποιήσουν τους μεταξύ σας δεσμούς.



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Καλή εβδομάδα, αγαπημένε Τοξότη! Αν δεν θες να χάνεσαι μόνος σου, πρέπει να καταφέρεις να κοινοποιήσεις τις σκέψεις σου. Από την άλλη, δεν μπορείς ούτε να βλέπεις το μέλλον με παιδική αφέλεια και υπέρμετρη αισιοδοξία και μετά να μαραΐνεσαι όταν βλέπεις ότι τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θες. Παράλληλα, καλό θα ήταν να αποστασιοποιηθείς από άτομα που μόνο να υπόσχονται ξέρουν. Στα θέματα καρδιάς, αν είσαι single, δώσε χώρο στο φλερτ, αν θες να κάνεις κάποια αξιολόγηση γνωριμίας. Ακόμα κι αν τα άτομα που γνωρίζεις διαφέρουν από σένα. Αν δεν είσαι single, βγάλε τα συναισθήματά σου στη φόρα και θα περάσετε υπέροχα!



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Καλή εβδομάδα εύχομαι, Αιγόκερέ μου. Πρέπει να καταλάβεις ότι δεν χωράνε πολλά καρπούζια κάτω από μία μασχάλη! Διαχώρισε, λοιπόν, αυτά που θες να κάνεις και δες τι μπορείς πραγματικά να πραγματοποιήσεις! Αν κάποιος είναι πρόθυμος να σε βοηθήσει με τους στόχους σου, δέξου τη βοήθειά του. Πάντως υπάρχει θέληση και προσπάθεια από τη μεριά σου και θα ανταμειφθούν οι κόποι σου. Στα προσωπικά σου, αν ανήκεις στους αδέσμευτους, προτίμησε αυτούς που έρχονται με ανοιχτά τα χαρτιά τους και δεν σ' έχουν στο περίμενε. Αν, πάλι, ανήκεις στους δεσμευμένους, θα νιώσεις πως κάτι βελτιώνεται κι αυτό θα σε φέρει πιο κοντά στο ταίρι σου.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Υδροχόε! Θα κληθείς να ασχοληθείς -ξανά!- με το ταμείο σου, και μάλιστα με περισσότερη προσοχή. Παράλληλα, θα μπεις σε σκέψεις που σχετίζονται με τις αξίες σου, καθώς τελευταία, προς χάριν της καλοπέρασης, έχασες τον μπουσούλα! Και το σπίτι θα χρειαστεί μια προσοχή παραπάνω. Βρες τι θέλεις και διεκδικήσε το, μην είσαι κότ! Στα αισθηματικά, αν είσαι μπακούρο-μπάκουρο, ίσως μέσα από τους κύκλους όπου ήδη κινείσαι να γνωρίσεις κάτι το αξιόλογο. Αν δεν είσαι μπακούρο-μπάκουρο, νιώσε άνετα και συζήτησε τα δικά σου, τα φιλοσοφικά, ξέρεις εσύ. Μπορεί να κεντρίσεις κι άλλο την προσοχή του δεσμού σου!



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Αγαπημένε μου Ιχθύ, καλή εβδομάδα! Θα σου πρότεινα να χαλαρώσεις λίγο. Ναι, τρέχουν πολλά! Αλλά, αν κάνεις πρώτα έναν σωστό απολογισμό, θα δεις πως το μέλλον προμηνύεται πιο αισιόδοξο, απ' όσο νομίζεις. Προτίμησε να μείνεις λίγο ακόμα στην αδράνεια. Αν θες να νιώσεις πιο ήρεμος, βρες ποιοι πρέπει να απομακρυνθούν με συνοπτικές διαδικασίες από κοντά σου. Στα γκομενικά, αν είσαι χωρίς σχέση, είσαι τυχερός, γιατί μπορεί να την κάνεις τη γνωριμία σου, και μάλιστα με κάποιον που ξέρει τι ζητάει! Όρμα, λοιπόν! Αν, πάλι, είσαι χωρίς σχέση, ίσως θελήσεις να την πας ένα βήμα παραπέρα, είτε με συγκατοίκηση, είτε με επισημοποίηση!



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



102.5

TO SOUNDTRACK
ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

A large, stylized graphic of a city skyline, rendered in black, positioned to the right of the main text.

ΑΚΟΥ ΕΔΩ

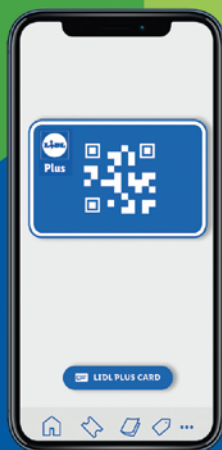


Αυτό το Πάσχα

προσφέρουμε αγάπη σε αυτούς που το χρειάζονται

unicef 
για κάθε παιδί

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ



Και φέτος, με κάθε σκανάρισμα της κάρτας **Lidl Plus**

προσφέρουμε 0,10€

στη «**UNICEF**» στηρίζοντας το πρόγραμμα
«**Μαζί ενάντια στη βία κατά των παιδιών**».

Η ενέργεια ισχύει από 4 έως και 19 Απριλίου.

Η Unicef δεν στηρίζει καμία εταιρεία, επωνυμία, προϊόν ή υπηρεσία.

Περισσότερα: lidl-hellas.gr/lidl-plus

