

voice  
**ATHENS**

13 - 19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025  
ΤΕΥΧΟΣ 977  
210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ  
WWW.ATHENSVOICE.GR  
FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

# Health Voice

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

**Άδωνις Γεωργιάδης**

Ο υπουργός Υγείας μιλάει στην Α.Β.

Της Τόνιας Ζαραβέλα

**Θεόδωρος  
Πελαγίδης**

Συνέντευξη  
του υποδιοικητή της ΤτΕ  
Της Αγγελικής Μπιρμπίλη



FAVORINA

Η γεύση  
της γιορτής  
με έμπνευση  
την απόλαυση!



Favorina  
Μίνι Άγιος Βασίλης  
60 g  
1 Kg = 19,83€

1,19 €



Γιατί αξίζει.



# Info-diet

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



## Ο ΜΙΚ ΤΖΑΓΚΕΡ ΣΤΟ ΠΑΛΑΤΙ ΤΗΣ ΚΝΩΣΟΥ

Όταν τον ρωτήσανε για τα γλυπτά του Παρθενώνα, απάντησε: «No opinion». Πάντως έμεινε ξετρελαμένος, λέει, με την Κρήτη. Ευτυχώς, δεν τον πήγανε στα πιο ορεινά.

## ΝΤΙΜΗΣ ΚΡΙΤΣΑΣ

Έφυγε από τη ζωή ο άνθρωπος που έντυνε την κοσμική Αθήνα πριν η μόδα γίνει «του δρόμου».

## PHILIP GLASS

Το πιο καλοσχεδιασμένο wine bar της πόλης μόλις άνοιξε στην Πανόρμου.

## ΤΟ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΟ ΑΘΗΝΑΙΟΝ ΣΤΗ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Το αγαπημένο σινεμά δίνει μια νέα πρόταση σε αυτό που λέγαμε «έξοδο για σινεμά». Ανοίγει σύντομα, φουλ ανακαινισμένο, με 4 premium αίθουσες με Dolby ήχο, με 4K Laser προβολή, Infinity Sofas και VIP Recliners (πολυθρόνες υψηλής άνεσης).

## Ο ΦΡΑΝΚΕΝΣΤΑΪΝ ΤΟΥ ΓΚΙΓΕΡΜΟ ΝΤΕΛ ΤΟΡΟ

Μόλις έσκασε στο Netflix. Με τον Όσκαρ Άιζακ ως Βίκτορ Φράνκενσταϊν και τον νεαρό Τζέικομπ Ελόρντι – ή το πιο σέξι τέρας που είδατε ποτέ.

## ΤΟ ΝΕΟ MOLESKINE STORE ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Στον πρώτο όροφο του Attica City Link, σχεδιασμένο με την αισθητική των flagship stores του Μιλάνου και του Παρισιού. Γιατί κάθε Moleskine είναι το αξεσουάρ του ανθρώπου που δεν αφήνει τις ιδέες του να χαθούν.

## ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΤΟΛΜΗΡΟΣ

«Ένα πλοίο μέσα στο λιμάνι είναι ασφαλές, αλλά δεν φτιάχνονται γι' αυτό τα πλοία».

(Μπεναζίρ Μπούτο)



## ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ζωή (ψηφιακή) Κωνσταντοπούλου.

## ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΟ VIBER

«Δήλωσε τα γενέθλιά σου! Για να γιορτάσουν μαζί σου οι επαφές σου».

(Οι επαφές σου... οι νέοι συγγενείς σου)

## Η ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ ΤΟΥ 24ΩΡΟΥ

Αδυναμία, ναυτία και ζαλάδα. Φυλαχτείτε, μη σας ταβλιάσει.

## Ο ΑΙΜΙΛΙΟΣ ΧΕΙΛΑΚΗΣ ΔΙΑΒΑΖΕΙ ΤΗΝ «ΙΘΑΚΗ» ΤΟΥ ΤΣΙΠΡΑ

Audiobook θέλανε να κάνουνε, αλλά τους βγήκε σέξι ραδιοφωνικός νυχτερινός εκφωνητής που κάνει αφιερώσεις.

## ΜΕΤΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Έναν μήνα εκτός λειτουργίας «για επισκευές». Πάνω στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου και τους χιλιάδες επισκέπτες. Μπράβο, καρντάσια.

## ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΚΑΦΕ ΓΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΥΣ ΣΕ ΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΕΚΙ

Φραπέ γλυκός, με στέβια, ντεκάφ, με ΠΟΛΥ γάλα αμυγδάλου, ελαφρύς. (Κατά βάθος, νουγκατίνα ήθελε)

## ΠΡΩΤΟΣΕΛΙΔΟ

«Δεν τον κρίνω από τα κιλά του».  
(Η Αντωνά για τις καμπύλες του Λιάγκα)



# Σε βλέπω!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



## Σε βλέπω να ψάχνεις μέσα στη νύχτα

Τι ψάχνεις; Κόσμος πάει κι έρχεται, Σάββατο βράδυ, όλοι έξω, αυτός με το κορίτσι του μαλώνουν και φιλιώνουν, εκείνη με τον άντρα της πάνε θέατρο, αυτοί με την παρέα τους, εφτά είναι και φωνάζουν δυο μέτρα μακριά σου, άλλος πεινάει και θέλει σουβλάκια, άλλος διψάει και ζητάει τα ποτά του, κανένας δεν καταλαβαίνει πόσο τυχερός είναι. Εσύ μόνον το καταλαβαίνεις.

Εσύ που δεν κρύνεις, δεν πεινάς, δεν διψάς. Μόνος είσαι. Το σπίτι σου χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά, το σπίτι σου σχεδόν λησμονημένο, τσουχτερό το εισιτήριο για το Πακιστάν, το Αφγανιστάν, κάθε -ιστάν ένας αιώνας δρόμος, κι εσύ προτιμάς να τους στείλεις τα λεφτά παρά να τα ξεδεύεις στα εισιτήρια. «Πού είναι οι φίλοι σου;» «Σ' έναν γάμο», μου λες. «Παντρεύεται ο ξάδερφός μου». Μου τον δείχνεις στην οθόνη. «Να ζήσετε!» φωνάζω σαν νλίσια στον γαμπρό, που με κοιτάει σαν νλίσιος κι αυτός μέσα απ' το φωτεινό κουτάκι. «Άλλους φίλους εδώ δεν έχεις; Γιατί είσαι μόνος σου σαββατιάτικα;» «Έχω αυτό!» μου λέει θριαμβευτικά κουνώντας το κινητό μπροστά στα μούτρα μου, «κι έτσι τους έχω όλους!»

Αγαπητέ Μάρτιν Κούπερ σ' έχω καταραστεί πολλές φορές που εφπύρες το κινητό τηλέφωνο – ειδικά όταν με ψάχνουν να πληρώσω λογαριασμούς. Σε βρίζω από μέσα μου όταν βλέπω νήπια να κρέμονται απ' αυτό σαν να 'ταν το βυζί της μάνας τους. Αλλά σήμερα, αυτό το φθινοπωρινό Σάββατο που μοιάζει καλοκαίρι, εγώ και ο Firash –που σημαίνει πανέξυπνος–, εγώ κι αυτός, που είμαστε μόνον όταν όλοι στροβιλίζονται γύρω μας με την παρέα τους, σου στέλνουμε την ευγνωμοσύνη μας.

## ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα είναι μια φωτογραφία της Χριστίνας Δράκου, φωτογράφου και εικαστικού. Έργα της έχουν παρουσιαστεί σε διεθνείς εκθέσεις, ενώ έχει συμμετάσχει στην Πανελλήνια Έκθεση Φωτογραφίας και στη Φινλανδική Μπιενάλε. Έχει πραγματοποιήσει 25 ατομικές εκθέσεις. Το 2008 τιμήθηκε με τον τίτλο EFIAP από τη FIAP. Το 2013 ίδρυσε το Sagaro Children's Foundation, έναν ΜΚΟ που υποστηρίζει την εκπαίδευση παιδιών σε όλο τον κόσμο. Από το 2015 έως το 2020 σπούδασε ζωγραφική στην École Nationale Supérieure des Beaux-Arts.



# Athens Voices

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ  
panikova1500@gmail.com

## Λόγια που ακούστηκαν δημοσίως στην Αθήνα



Ενθουσιασμένος, χαμογελαστός Πακιστανός ντελιβεράς παραδίνοντας την παραγγελία:

**«Το ντικό σου παραγγελία  
πρώτο ντικό μου στην  
ντουλειά!».**

(Αμπελόκηποι, Παρασκευή βράδυ)

**- Τι περιμένεις; Είσαι ξανθιά.**

**- Ε, δεν είμαι και  
ΠΑΝΤΟΥ ξανθιά!**

(Δύο γυναίκες συζητούν σε café της Ακαδημίας,  
Σάββατο μεσημέρι)

Αγόρι: **Έχω πολλούς φίλους  
σε αναρχικές ομάδες.**

Κορίτσι: **Μια οργανωμένη  
ομάδα αναρχικών δεν είναι  
κάπως εναντίον  
του σκοπού της;**

Αγόρι: **Ρε, είσαι γκέι.**

(Μπεργκεράδικο, Αγία Παρασκευή, Σάββατο βράδυ)

**«Σιγά μην αλλάξω κινητό.  
Μόνο θήκη θα αλλάξω  
και θα νομίζω ότι είναι  
καινούργιο».**

(40άρης, γραβατωμένος, μετρό Δουκίσσης  
Πλακεντίας, Παρασκευή πρωί)

**«Αχ, κύριε Γιάννη μου, τι  
έχουν δει τα μάτια μου!  
Προχθές στην Πατριάρχου  
Ιωακείμ περνούσε τις διαβά-  
σεις μπροστά μου μια κοπέ-  
λα που μιλούσε στο κινητό  
της και από απέναντι ερχό-  
ταν μια άλλη που μιλούσε  
στο κινητό της και ΤΡΑ-ΚΑ-  
ΡΑ-ΝΕ! Το τι γέλιο έπεσε από  
τον κόσμο γύρω δε λέγεται!»**

(Ταξιτζής, διαδρομή Εξάρχεια-Ψυχικό,  
Τετάρτη πρωί)

**- Θέλετε να πάρουμε  
κοτόπουλο παιδάκια;**

**- Έχει και η κότα παιδάκια;**

(Παρέα παραγγέλνει σε ψησταριά  
των Ιλισίων, Τετάρτη βράδυ)





— Πώς μπλέχτηκες με το ραδιόφωνο; Ήταν τυχαίο ή το κυνήγησες; Η μουσική και το ραδιόφωνο υπήρχαν στη ζωή μου από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου. Το ραδιόφωνο ήταν το όνειρο των παιδικών μου χρόνων, που, στα 20 μου, έγινε πραγματικότητα.

— Θυμάσαι την πρώτη φορά που άνοιξες μικρόφωνο; Χαρά και στρες μαζί. Είχα φτάσει μπροστά στην «πόρτα» και απλά έπρεπε να την «ανοίξω» με ένα «ον». Ο ηχολόγητης έφερε αλκοόλ, για να χαλαρώσω. Τελικά πήγαν όλα καλά!

— Αν σου έλεγαν να περιγράψεις τον εαυτό σου χωρίς να πεις τι δουλειά κάνεις, τι θα έλεγες; Ενθουσιώδης, γεμάτη ενέργεια, που παράλληλα θέλει ηρεμία στους ρυθμούς της, γεμάτη δημιουργικότητα, που αναζητά το καινούργιο. Η επικοινωνία, η μουσική και ο πολιτισμός ήταν πάντα εκεί, συνένοχοι στο ταξίδι.

— Σου δίνουν ένα λευκό T-shirt. Τι στίχο θα έγραφες πάνω του για να σε αντιπροσωπεύει; Θα ζωγράφιζα μια καρδιά μπροστά, γιατί όλα στη ζωή αρχίζουν και τελειώνουν στην αγάπη. Κι ένα αστέρι στην πλάτη, για το φως και τη λάμψη που πρέπει να κρατάμε ζωντανά μέσα μας.

— Μπορείς να θυμηθείς τη μεγαλύτερη γκάφα που έχεις κάνει στον αέρα; Ξέχασα το μικρόφωνο ανοιχτό στο διάλειμμα.

— Τι σε εμπνέει και σου δίνει ενέργεια πριν μπεις στο στούντιο; Να έρχομαι στο στούντιο περπατώντας, για να αφουγκράζομαι τον ρυθμό της πόλης.

— Πώς φτιάχνεις το vibe της εκπομπής σου; Λέγοντας πράγματα στον κόσμο που πιστεύω ότι θα ήθελε να ακούσει, σε συνδυασμό με ωραίες μουσικές.

— Είναι ο ραδιοφωνικός σου εαυτός ο ίδιος με τον εαυτό σου εκτός στούντιο; Ναι, είναι ο ίδιος.

— Ποιο είναι το πιο απρόσμενο μήνυμα/αντίδραση ακροατή που έχεις λάβει; Τα μηνύματα αγάπης που λαμβάνω από ακροατές οι οποίοι δεν με γνωρίζουν προσωπικά, απλώς με ακούν, είναι πάντα απρόσμενα και καλοδεχούμενα.



© ΤΑΣΟΣ ΑΝΙΣΤΗΣ

— Το πιο πρόσφατο μουσικό «κόλλημα» σου; «Πάρτι», Billie Kark. Μου αρέσουν τα πάρτι. Το άκουσα τυχαία στο ραδιόφωνο.

— Αν μπορούσες να βάλεις ένα τραγούδι να παίζει παντού στην Αθήνα για 24 ώρες, ποιο θα ήταν; «Το βαλς των χαμένων ονείρων» του Μάνου Χατζιδάκι.

— Ποιον ραδιοφωνικό παραγωγό έχεις ζηλέψει για τις εκπομπές του; Τον Κωνσταντίνο Τζούμα. Θεωρούσα ποιητικό τον τρόπο που μιλούσε.

— Η πιο αξέχαστη συναυλία της ζωής σου; Paron Stelar. Στο Block 33 στη Θεσσαλονίκη. Ήταν ένα ξέφρενο πάρτι, με φοβερό ήχο! David Guetta, Cavo Paradiso. Χορεύαμε μέχρι την ανατολή του ήλιου.



**ΣΑΒΒΑΤΟ  
και ΚΥΡΙΑΚΗ  
12.00 - 14.00**

*\* Η Βιολέτα  
Καμπουροπούλου είναι  
δημοσιογράφος και  
ραδιοφωνική παραγωγός  
στον Voice 102.5*

— Είναι φθινόπωρο και τρέχεις με το αυτοκίνητο στην παραλιακή. Ποιο τραγούδι θα διάλεγες για τη διαδρομή; «Now That I Found You» από Sundayman.

— Ποιος θα ήθελες να γράψει το soundtrack της Αθήνας; Ο Μάνος Χατζιδάκις, αν ήταν εν ζωή. Η μουσική του έχει τη γλυκύτητα των στενών της παλιάς Αθήνας. Και ο Monsieur Minimal, γιατί μπορεί να συνδυάσει όμορφα τον ήχο του παρελθόντος και του παρόντος. Όπως στο «Παίζοντας με τη Μελίνα».

— Ποια λέξη δεν αντέχεις να ξανακούσεις ποτέ στον αέρα; «Ρε».

— Ποιος καλλιτέχνης θα ήθελες να σου χτυπήσει απρόσμενα την πόρτα του στούντιο; Οι Depeche Mode.

— Μαζί με ποιον καλλιτέχνη θα ήθελες να κάνεις ραδιοφωνική εκπομπή; Με όποιον μ'έκανε να νιώθω άνετα και είχαμε χημεία. Το ραδιόφωνο χρειάζεται καλά «υλικά», που να ταιριάζουν, για να πετύχει η συνταγή.

— Το ραδιόφωνο σε σώζει... Μπορείς να συμπληρώσεις τη φράση; Από τη μέρα που ξέχασε να χαμογελάσει.

— Τι θα έλεγες σε κάποιον που ακούει για πρώτη φορά τον σταθμό ώστε να τον «κερδίσεις»; Μπορώ να γίνω το πρωινό σου χαμόγελο.

— Γιατί να ακούσω την εκπομπή σου στον Voice 102.5; Γιατί θα σου φτιάξει τη μέρα, ήρεμα και απλά. **A**

# Βιολέτα Καμπουροπούλου

## «Το ραδιόφωνο σε σώζει από τη μέρα που ξέχασε να χαμογελάσει»

Επιμέλεια Α.Υ. TEAM





Από αριστερά: ο ηθοποιός **Γιώργος Νανούρης**, η Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, **Σοφία Δήμητρα**, η νικήτρια του βραβείου «ΦΩΣ» powered by ΔΕΗ, **Χαρά Κυριαζή**, η Διευθύντρια του πολιτιστικού ιστότοπου elculture, **Καλλιόπη Αλπίτση**, ο νικητής του βραβείου «ΦΩΣ» powered by ΔΕΗ, **Αλέξανδρος Νταβρής**, ο κριτικός κινηματογράφου **Παναγιώτης Τιμογιαννάκης**

## «Φως» powered by ΔΕΗ

Τιμώντας δύο πρωτοεμφανιζόμενους ηθοποιούς



**Η ΔΕΗ** στηρίζει, αγαπά και βραβεύει τη νέα γενιά του ελληνικού σινεμά με το βραβείο «Φως» powered by ΔΕΗ. Η **ATHENS VOICE** παρακολούθησε την τελετή απονομής του 66ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης και μεταφέρει το κλίμα της γιορτής.

Το 66ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης πραγματοποιήθηκε από τις 30 Οκτωβρίου έως τις 9 Νοεμβρίου 2025, μετατρέποντας την πόλη σε ένα ανοικτό πεδίο δημιουργίας, ιδεών και πολιτισμού, όπου συναντήθηκαν η τέχνη, η τεχνολογία και η ενέργεια. Και φυσικά η **ΔΕΗ**, σταθερά και ενεργά εμπλεκόμενη με την ενέργεια και τον πολιτισμό, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά «φώτισε» το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, επιβεβαιώνοντας τη ρητή της δέσμευση να στηρίζει την τέχνη και τη δημιουργία, που εμπνέει και εξελίσσει την κοινωνία.

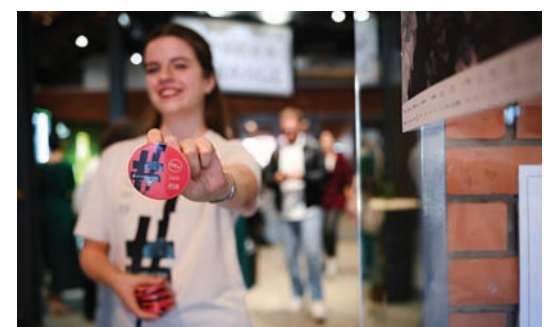
Κατά την τελετή απονομής των βραβείων του Φεστιβάλ, η **ΔΕΗ** απένειμε για δεύτερη χρονιά το βραβείο «Φως» powered by ΔΕΗ, τιμώντας δύο πρωτοεμφανιζόμενους ηθοποιούς σε ελληνικές ταινίες μεγάλου μήκους. Το βραβείο,

που συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο ύψους €3.000 για κάθε νικητή, απονεμήθηκε στους **Αλέξανδρο Νταβρή** και **Χαρά Κυριαζή**, που ξεχώρισαν για τη δυναμική και την αυθεντικότητα των ερμηνειών τους, αναδεικνύοντας τη νέα γενιά του ελληνικού σινεμά. Ο **Αλέξανδρος Νταβρής**, στην «**Απειρη γη**» του **Βασίλη Μαζωμένου**, και η **Χαρά Κυριαζή**, στην «**Αρκου-δότρυπα**» της **Χρυσιάννας Παπαδάκη** και του **Στέργιου Ντινόπουλου**, έπαιξαν μεστά και άφησαν υποσχέσεις για ένα ακόμα λαμπρότερο και φωτεινότερο μέλλον. Την επιλογή των φετινών νικητών πραγματοποίησε τριμελής κριτική επιτροπή, αποτελούμενη από τον κριτικό κινηματογράφου **Παναγιώτη Τιμογιαννάκη**, τον σκηνοθέτη και ηθοποιό **Γιώργο Νανούρη** και τη Διευθύντρια του πολιτιστικού ιστότοπου elculture **Καλλιόπη Αλπίτση**.

Με κεντρικό μήνυμα «*Για τις ταινίες που μας συγκινούν, για τους δημιουργούς που μας εμπνέουν, για όλες εκείνες τις στιγμές που ο κινηματογράφος ήταν εκεί για εμάς, είμαστε εδώ γι' αυτόν*», η **ΔΕΗ** διατράνωσε, για άλλη μια φορά, τη διαχρονική της στήριξη στον πολιτισμό και στους ανθρώπους που με το έργο τους «φωτίζουν» το σήμα και το αύριο του ελληνικού σινεμά.



Από αριστερά: ο κριτικός κινηματογράφου **Παναγιώτης Τιμογιαννάκης**, η Διευθύντρια του πολιτιστικού ιστότοπου elculture **Καλλιόπη Αλπίτση**, ο νικητής του βραβείου «ΦΩΣ» powered by ΔΕΗ, **Αλέξανδρος Νταβρής**, ο ηθοποιός **Γιώργος Νανούρης**, η Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, **Σοφία Δήμητρα**, ο Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, **Ορέστης Ανδρεαδάκης**



Αναμνηστική κονκάρδα ΔΕΗ, στο πλαίσιο του 66ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης

Η **ΔΕΗ**, σταθερά και ενεργά εμπλεκόμενη με την ενέργεια και τον πολιτισμό, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά «φώτισε» το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, επιβεβαιώνοντας τη ρητή της δέσμευση να στηρίζει την τέχνη



# Ζοράν Μαμντάνι ένας αντι-Τσάρλι Κερκ για τη γενιά woke

Σοσιαλισμός χαβιάρι-σαμπάνια, φιλομουςουλμανισμός, χιπστεριά και επαναστατικές ονειρώξεις

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

**Curb your enthusiasm** για την εκλογή του Zohran Mamdani στη δημαρχία της Νέας Υόρκης. Το κοινό του Mamdani είναι κατ' αρχάς οι περίπου 770.000 μουσουλμάνοι που ζουν στην πόλη, καθώς και οι νεοαφιχθέντες μετανάστες, πολλοί από τους οποίους πασχίζουν να συνυπάρξουν με αριστερούς ακτιβιστές απροσδιόριστου φύλου που αγωνίζονται υπέρ του μουσουλμάνου δημάρχου και ταυτοχρόνως εναντίον της ομοφοβίας, της τρανσφοβίας και του μισογυνισμού. Αν και για μερικούς από αυτούς τους αλλοδαπούς, τα σκουλαρίκια στη μύτη ως εμβλήματα ηθικής σαφήνειας, τα έξωμα μπουστάκια και τα σορτσάκια μαζί με τις ψεύτικες βλεφαρίδες είναι θεάματα ακραίου cringe, κάνουν την καρδιά τους πέτρα για το κοινό καλό: τον αντισημιτισμό και τον αντιδυτισμό που συνοδεύουν μια μεγάλη σοσιαλιστική ονειρώξη.

Η δεύτερη κατηγορία οπαδών του Mamdani είναι το πλήθος των νεαρών hipsters, οι άνθρωποι που χειροκροτούν και ζητωκραυγάζουν στο άκουσμα της ενθουσιώδους δήλωσης «Είμαι μουσουλμάνος!»: η μουσουλμανική θρησκεία αποτελεί στοιχείο της σύγχρονης χιπστεριάς\* είναι trendy. Οι σημερινοί hipsters, το μεγαλύτερο μέρος του κοινού του Mamdani, δεν καταναλώνουν επικίνδυνα ναρκωτικά όπως εκείνοι του 20ού αιώνα\* καταναλώνουν macchiato και latte από τα Starbucks, συχνά μαζί με ήπια χημικά κοκτέιλ (vegan πάντα) για τη «mental health», μια και είναι της μόδας να είσαι κλινικά ασταθής και να το διατυμπανίζεις.

Η τρίτη κατηγορία οπαδών του Mamdani είναι οι boomers που θα ψήφιζαν οποιονδήποτε αντιπολιτεύεται τον Ντόναλντ Τραμπ — αυτό ακριβώς κάνουν, βαρυγκομώντας\* είναι δύσκολο να τους ενοχοποιήσει κανείς για τυφλότητα και επιπολαιότητα. Πάντως, οι boomers που απέρριψαν τον Andrew Cuomo ως υπερβολικά διαπλεκόμενο με το μεγάλο κεφάλαιο (όχι αδικώς) και τον Curtis Sliwa ως υπερβολικά γραφικό Ρεπουμπλικανό, τροφοδοτούν, άθελά τους, το φονταμενταλιστικό, ακροδεξιό αφήγημα περί Μεγάλης Αντικατάστασης και επέλασης του κομμουνισμού: θα έπρεπε να αντιλαμβάνονται ότι η επιλογή του Mamdani διχάζει ακόμα περισσότερο τους Αμερικανούς και ευνοεί τον Ντόναλντ Τραμπ και τους ομοίους του. Μια από τις αιτίες της ανάδειξης του Τραμπ ήταν η μετακίνηση του Δημοκρατικού Κόμματος σε σοσιαλιστικές και woke θέσεις — ίσως σ' αυτό συμφωνήσουμε όλοι.

Μια δόση σοσιαλδημοκρατίας δεν θα έβλαπτε τη Νέα Υόρκη. Όμως, αν οι Νεοϋρκέζοι πιστεύουν ότι ο Mamdani θα εφαρμόσει στην πόλη πρόγραμμα φτωχομάνας, με ένα συνονθύλευμα τριτοκοσμικού ψευδοκομμουνισμού, μουσουλμανικού ριζοσπαστισμού («Είμαι μουσουλμάνος!») και παγκοσμιοποιημένου φιλελευθερισμού τύπου ΜΚΟ, θα απογοητευτούν πικρά. Η επιλογή τους και η εξίσωση του Mamdani με κάτι που αποκαλείται «εξέγερση» είναι γνώρισμα βαθιάς σύγχυσης: οι καταγορευμένοι οπαδοί, millennials και Z, δεν βλέπουν ότι επικυρώνουν την κατάργηση του κοσμικού κράτους\* αποθεώνουν, με χαρακτηριστική αφέλεια, κάποιον επειδή είναι νέος, συνονθλικός τους [People try to put us d-down / (Talkin' 'bout my generation) / Just because we get around / (Talkin' 'bout my generation)], επειδή έχει εξωτικό όνομα και θρησκεία, γεννήθηκε στη μαγευτική Ουγκάντα (Wow! Wow!) και η οικογένειά του είναι πλούσια και διάσημη, με καταγωγή από την Ινδία. Τι jackpot είναι αυτό! Το πακέτο ολοκληρώνει η καριέρα του ως ράπερ («Young Cardamom»): awesome!

Ο Zohran είναι το άβαταρ μιας γενιάς που διαιρείται σε εξτρεμιστές χριστιανούς τύπου Charlie Kirk και σε snowflakes που βλέπουν παντού απειλές για την ψυχική τους ισορροπία και που αγωνίζονται για την κλιματική αλλαγή ρίχνοντας σούπες σε πίνακες ζωγραφικής. Οι κοινωνικές αγώνες είναι σαν μπουτίκ: λίγο από δικαιωτισμό «αντιπροσωπευτικής μειονότητας», λίγο από σοσιαλισμό (να μη λείπει το χαβιάρι και η σαμπάνια!), λίγο από ηθικολογικό αυταρχισμό\* το πλήθος του Zohran δεν ταυτίζεται με εκείνο του Bernie Sanders, μολονότι ο Sanders τον στήριξε (τι άλλο θα μπορούσε να κάνει;) υπάρχει μεγάλη γενεακή απόσταση. Ο Sanders εμποτίζει τις συγκεντρώσεις με αισιοδοξία\* μπορείς να διαφωνείς, αλλά δεν μπορείς να τον κατηγορήσεις για κοινωνικό μίσος ή για ρεβανσισμό. Όσο για το σοσιαλιστικό πρόγραμμα του Mamdani, αν και μοιάζει με εκείνο του Sanders —εφόσον πρόκειται για εκπροσώπους της ίδιας πτέρυγας του Δημοκρατικού Κόμματος—, δεν απευθύνεται σε άτομα, ομάδες και κινήματα με «ιδεολογία», όπως είναι, για παράδειγμα, εκείνο των Εργαζομένων Οικογενειών που εκπροσωπεί η Kate Kohli. Η Koohli προβάλλει ειλικρινή και ξεκάθαρα αιτήματα με ειλικρινή και ξεκάθαρο τρόπο, ο οποίος ωστόσο δεν έχει απήχηση στη νεολαία\* η νεολαία έχει ανάγκη από συνθήματα lifestyle, περσόνες του TikTok, πρόσωπα που γίνονται viral για διάφορες «δράσεις» και που είναι ταυτοχρόνως non-whites, γκέι, non-binary και τα τοιαύτα. Το χρώμα του δέρματος και η σεξουαλική ταυτότητα καθορίζουν το ήθος.

Ο Zohran υπόσχεται ανοιχτά σύνορα και ταξικές μάχες. Το πρόγραμμά του δι-

νει έμφαση στην ακρίβεια της ζωής: πάγωμα ενοικίων σε ρυθμιζόμενες κατοικίες, δωρεάν αστικές συγκοινωνίες, δημόσια παιδική μέριμνα, ενίσχυση της προσιτής στέγης και κατώτατο μισθό 30 δολάρια την ώρα έως το 2030, με χρηματοδότηση από υψηλότερη φορολογία σε επιχειρήσεις και πολύ υψηλά εισοδήματα. Όλα αυτά θα ήταν εντάξει αν δεν είχαν τρομερές παρενέργειες τις οποίες ίσως ξέρει, ίσως δεν ξέρει: δημοσιονομικό κενό από απώλεια κομίστρων σε περίπτωση δωρεάν μεταφορών, υποβάθμιση συντήρησης και ανακαινίσεων σε περίπτωση παγώματος μισθωμάτων, αύξηση της εγκληματικότητας σε περίπτωση «κοινοτικής αστυνομίας», ανταγωνισμός στα μικρά καταστήματα σε περίπτωση δημόσιων παντοπωλείων, εκροή κεφαλαίων, εισροή πληθυσμών σε αναζήτηση εργασίας με 30 δολάρια την ώρα, υπερπροσφορά εργατικού δυναμικού, άρα ανεργία.

Η ρητορική του Zohran ακούγεται σαν ένα συμπλήρωμα πολιτικών αφαιρέσεων όπως αυτές που ακούγονται στα σεμινάρια των κοινωνικών επιστημών και αναμασώνται ως βαθιές σοφίες από υποαπασχολούμενους αριστερούς 20-30 ετών, που καθοδηγούνται από αλγορίθμους και χρηματοδοτούνται από τους γονείς τους. Αλλά, είτε μας αρέσει είτε όχι, οι παρορμήσεις του πλήθους —η οργή, το αίσθημα της αδικίας, το ηθικολογικό θέατρο— θα καθορίσουν το μέλλον του Δημοκρατικού Κόμματος. Θα παραδοθεί άραγε ολόκληρη η παράταξη σε άτομα που έχουν μόνο καταναλωτικές εμπειρίες και που ξεσηκώνουν ιδέες από τις ηλεκτρονικές πλατφόρμες; Δεν ξέρω.

Όπως έγραφε ο Zygmunt Bauman, ζούμε σε μια ρευστή νεωτερικότητα, σε έναν κόσμο όπου οι «στερεές» δομές της κοινότητας και της ταυτότητας διαλύονται στη ροή της αγοράς: κάθε χειρονομία διαφοροποίησης, κάθε πράξη εξέγερσης, μετατρέπονται σε μια ακόμη καταναλωτική επιλογή. Όσο πιο σκληρά προσπαθεί κανείς να αντισταθεί στο σύστημα, τόσο πιο αποτελεσματικά το τροφοδοτεί. Σήμερα, οι επαναστατημένοι νέοι που εξέλεξαν τον Zohran συνεννοούνται με συνθήματα —«Black Lives Matter», «Protect Trans Kids», «Green New Deal», «Gays4Gaza», «Globalize the Intifada»— που στηρίζονται σε φρικτές αυταπάτες, σε άγνοια απύθμενη και συχνά εξοργιστική. Γι' αυτό νομίζω ότι η επιλογή του μουσουλμάνου ράπερ είναι αποτέλεσμα μάρκετινγκ: δεν πρόκειται για ιδεολόγο της Χαμάς (αν και το αίμα νερό δεν γίνεται), αλλά μάλλον για ομορτυνιστή μεταμφιεσμένο σε επαναστάτη με μεταμοντέρνα θρησκευτική σηματοδότηση. Καθώς από τον Zohran λείπει η πολιτική μόρφωση, δανειζεται ελκυστικά τσιτάτα από τον Καρλ Μαρξ κι από τον Φραντς Φανόν —που είναι σταθερά της μόδας στα αριστερά πανεπιστήμια— και καταλήγει ανελλιπώς στον έλεγχο των ενοικίων, στην queer απελευθέρωση και στην αντικατάσταση της αστυνομίας από σώμα «κοινοτικής ασφάλειας» — αυτά είναι τα ζητήματα που απασχολούν τη χρυσή νεολαία του 2025, η οποία φοβάται την ταξική υποβάθμιση και ματαίωση των προσδοκιών της για λιγότερες ώρες εργασίας, για λιγότερο κόπο σε οτιδήποτε.

Ο Mamdani έχει μεγαλώσει σ' έναν φιλντισένιο πύργο\* δεν ξέρει τη Νέα Υόρκη όπως την ξέρει ο Curtis Sliwa. Αλλά η πραγματικότητα παίζει δευτερεύοντα ρόλο στον 21ο αιώνα. Γι' αυτό ο Mamdani ξεπέρασε τον Cuomo κατά 13 μονάδες στις πλουσιότερες περιοχές\* τον Sliwa τον ψήφισαν οι εργάτες από το Canarsie κι από τις παρυφές της πόλης\* τον Cuomo οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εργάτες, πολλοί ισπανόφωνοι καθολικοί και ορθόδοξοι Εβραίοι που θεωρούν τοξική την αντιισραηλινή ρητορική του Mamdani. Όπως έχουν εξευγενιστεί οι παλιές εργατικές συνοικίες, έτσι έχει εξευγενιστεί και η πολιτική: σήμερα η μεσοανώτερη τάξη έχει επεκταθεί σε σχεδόν όλο το Μπρούκλιν, το Κουίνς και το Μπρονξ\* διογκώνεται παντού η αριστερά της λιμουζίνας που συναγελάζεται με τους Σαουδάραβες και τους Καταριανούς ιδιοκτήτες πολυτελών ρετιρέ στο Μανχάταν.

Κάποτε ο σοσιαλισμός ήταν το όνειρο των χειρωνακτών και των «εγχρώμων»\* σήμερα είναι το όνειρο των καταναλωτών εξεζητημένων βιολογικών προϊόντων που διαθέτει σε εξωφρενικές τιμές η αλυσίδα Whole Foods. Οι άνθρωποι αυτοί στηρίζουν τους Παλαιστινίους χωρίς να ξέρουν το παραμικρό για την ιστορία της Μέσης Ανατολής\* τρώνε σόγια αντί για κρέας\* κάνουν φιλανθρωπίες που εκπίπτουν από τον φόρο: καθώς ο σοσιαλισμός είναι γι' αυτούς ένα εξωτερικό γνώρισμα της αρετής, επιδεικνύουν τις σοσιαλιστικές τους πεποιθήσεις όπως επιδεικνύουν μια τσάντα Hermès. Όσο για τον μουσουλμανισμό, τα εν λόγω στρώματα δεν συλλαμβάνουν καθόλου τα γεωπολιτικά παιχνίδια και το πώς η Δύση βάλλεται από παντού\* συμπεριλαμβανομένου του εσωτερικού της. Η εκλογή του Mamdani θεωρείται από πολλές ισλαμικές χώρες ως μια απτή νίκη του εισοδισμού, η οποία θα ευνοήσει τις μουσουλμανικές κοινότητες στις ΗΠΑ ικανοποιώντας όλα τους τα αιτήματα. Α propros, υπενθυμίζω ότι ο απερχόμενος δήμαρχος Eric Adams κατηγορήθηκε για δωροληψία από την Τουρκία: φέρεται να δέχτηκε προνόμια, δωρεές και πληρωμένα ταξίδια από Τούρκους αξιωματούχους με αντάλλαγμα να ανοίξει νέο τουρκικό προξενείο στη Νέα Υόρκη. Έχω κάθε λόγο να πιστεύω ότι ο σημερινός δήμαρχος θα κάνει το χατίρι στους Τούρκους χωρίς κανένα αντάλλαγμα. **A**





Πλάνο από την ειδική προβολή της ΔΕΗ

# Και οι 7 ήταν υπέροχοι!

Η ΔΕΗ, σταθερός υποστηρικτής του ελληνικού κινηματογράφου, συμμετείχε στο **66ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης**, στηρίζοντας την ειδική προβολή της ταινίας **«Ηλέκτρα 7»**

➤ Μετά την παγκόσμια πρεμιέρα της στο **Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου**, στο πλαίσιο του κύκλου **Contemporary Ancients** του 70ού Φεστιβάλ Αθηνών-Επιδαύρου, η **«Ηλέκτρα 7»** ταξίδεψε στη Θεσσαλονίκη επιβεβαιώνοντας τη γόνιμη σύνδεση θεάτρου και κινηματογράφου, κλασικής έμπνευσης και σύγχρονης κινηματογραφικής ματιάς.

Το φιλμ, μεσαίου μήκους σε επτά κεφάλαια, είναι εμπνευσμένο από την ομώνυμη τραγωδία του Σοφοκλή. Ο αρχαιολογικός μύθος της Ηλέκτρας ξαναζωντάνεψε στη σύγχρονη Ελλάδα μέσα από επτά διαφορετικές κινηματογραφικές ματιές: οι **Αλέξανδρος Βούλγαρης, Σοφία Εξάρχου, Νερίταν Ζιντζιρία, Χριστίνα Ιωακειμίδη, Μπάμπης Μακρίδης, Αργύρης Παπαδημητρώπουλος** και **Ελίνα Ψύκου** δούλεψαν ομόψυχα και συνεργατικά, πραγματοποιώντας ένα μοναδικό κινηματογραφικό εγχείρημα για τα ελληνικά χρονικά, ζωντανεύοντας το σενάριο του **Παναγιώτη Χριστόπουλου** σε μια πολυφωνική αφήγηση, όπου η κλασική αρχαία θεματολογία συνάντησε τη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα.

Το στόρι: Πατώντας στον μύθο των Ατρείδων, η Ηλέκτρα και ο Ορέστης κατηγορούνται ότι δολοφόνησαν

την μητέρα τους. Στη σύγχρονη Ελλάδα όμως, τον ρόλο της δικαιοσύνης δεν κρατούν οι θεοί, αλλά οι άνθρωποι, που μοιάζουν ανήμποροι να συνθέσουν την αλήθεια. Η **ATHENS VOICE** παρακολούθησε την ταινία και αμέσως μετά απόλαυσε το Q&A με όλους τους σκηνοθέτες και τις σκηνοθέτριες, παρόντες και παρούσες ώστε να αποκρυπτογραφούν τον τρόπο με τον οποίο συνεργάστηκαν φέρνοντας εις πέρας την αποστολή τους. Έχοντας ως ενιαίο κορμό μια υποθετική μητροκτονία στη σύγχρονη Ελλάδα και θεματικές από την **«Ηλέκτρα»** του Σοφοκλή, οι επτά δημιουργοί έχτισαν μια ιστορία σε επτά μέρη. Κάθε μέρος αντικατόπτρισε την οπτική γωνία του καθένα τους, ενώ αργότερα οι επτά καλλιτέχνες ενεπλάκησαν και στο μοντάζ, παράγοντας ένα έργο μοναδικό και μια υπερνεωτερική «ερμηνεία».

Αντίθετα με την τραγωδία του Σοφοκλή, οι βασικοί πρωταγωνιστές του μύθου της **«Ηλέκτρας 7»** μίλησαν ελάχιστα ή καθόλου στην ταινία, εφόσον το εύρημα του φιλμ ήθελε εξονόματός τους να μιλούν τα ΜΜΕ, οι αρχές, η κοινωνία και τα ψηφιακά ίχνη, προς αναζήτηση και ανασύνθεση της αλήθειας. Μέγα πλήθος, μέγα πάθος και μια εξαιρετική σύζευξη του αρχαίου κόσμου με τη σύγχρονη Ελλάδα, **powered by ΔΕΗ** – τον σταθερό υποστηρικτή του ελληνικού κινηματογράφου.



Από αριστερά: ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Κινηματογράφου, **Λευτέρης Χαρίτος**, ο Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Φεστιβάλ Αθηνών-Επιδαύρου, **Μιχαήλ Μαρμαρινός**, ο Γενικός Διευθυντής του Φεστιβάλ Αθηνών-Επιδαύρου, **Γιάννης Καπλάνης**, η Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, **Σοφία Δήμτσα**, ο Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, **Ορέστης Ανδρεαδάκης**

Η **«Ηλέκτρα 7»** ταξίδεψε στη Θεσσαλονίκη, με τη στήριξη της ΔΕΗ, επιβεβαιώνοντας τη γόνιμη σύνδεση θεάτρου και κινηματογράφου, κλασικής έμπνευσης και σύγχρονης κινηματογραφικής ματιάς



# Τα νούμερα της εβδομάδας

Του ΣΤΑΜΑΘΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

**431** σχολεία σε 245 δήμους της χώρας έχουν επισκευαστεί στο πλαίσιο του προγράμματος Μαριέττα Γιαννάκου. Με λεφτά δηλαδή που έδωσαν οι τράπεζες με «κινεζικό εθελοντισμό», καθώς πρακτικά τις υποχρέωσε η κυβέρνηση να γίνουν εθελοντές.

**8** σχολεία της Πάτρας ανακαινίστηκαν μέσω του προγράμματος. «Εμείς δεν θέλουμε καμία κορηγία», δήλωσε ο κομμουνιστής δήμαρχος Πελετίδης, αφού προηγουμένως είχε κάνει αίτηση για τη κορηγία και είχε πάρει τα λεφτά.

«**52** δισ. έχουν πάρει οι τράπεζες από τον ελληνικό λαό για να κρατηθούν οι ιδιοκτήτες τους. Και τώρα έρχονται να δώσουν ψίχουλα, θέλοντας να φανούν ευεργέτες», δήλωσε ο Πελετίδης. Οι παλιοί ιδιοκτήτες των τραπεζών φυσικά δεν κράτησαν τα ιδρύματα, αλλά πρακτικά έχασαν ό,τι είχαν και δεν είχαν. Μεταξύ αυτών και μεροκαματιάρηδες που είχαν δώσει όσα χρήματα έβγαλαν σε όλη τους τη ζωή για να πάρουν μετοχές. Ψιλά γράμματα για τον Πελετίδη και το ΚΚΕ, που δεν έχει δώσει ούτε σεντ για φιλανθρωπίες, παρά τον (κατ' εκτίμηση) συσσωρευμένο πλούτο.

**1,4%** ήταν ο πληθωρισμός τροφίμων στην Ελλάδα τον Σεπτέμβριο, έναντι 3,5% που ήταν ο μέσος όρος της ΕΕ.

**36,1%** ήταν ο πληθωρισμός τροφίμων στη γειτονική Τουρκία κατά το ίδιο διάστημα. «Η ακρίβεια και τα χρέη πνίγουν την κοινωνία και την οικονομία» ήταν το θέμα της επίκαιρης ερώτησης του Νίκου Ανδρουλάκη προς τον πρωθυπουργό στις 27 Οκτωβρίου.



© KLODIAN LATO / EUROKINISI

**2:20:08** ήταν ο χρόνος που χρειάστηκε ο Παναγιώτης Καραϊσκος για να τερματίσει πρώτος στην κλασική διαδρομή του 42ου Μαραθωνίου της Αθήνας.

**42.195** μέτρα είναι η απόσταση που πρέπει να καλύψουν οι αθλητές.

**3** ώρες και **18** λεπτά είχε χρειαστεί για να τερματίσει ο νικητής του πρώτου Μαραθωνίου επί της κλασικής

διαδρομής. Ήταν ο 19χρονος Χαρίλαος Βασιλάκος και ο αγώνας είχε πραγματοποιηθεί την Κυριακή 10 Μαρτίου του 1896.

**2:58:50** ήταν ο χρόνος που χρειάστηκε για να τερματίσει ο Σπύρος Λούης. Ο πρώτος Ολυμπιονίκης του Μαραθωνίου, στον αγώνα που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 29 Μαρτίου 1896.

**30** χλμ. δυτικά της Κέρκυρας, στα θαλάσσια όρια Ελλάδας-Ιταλίας, βρίσκεται το περιβόητο «οικόπεδο 2», εκεί δηλαδή που σχεδιάζεται να γίνουν εξορύξεις για υδρογονάνθρακες.

**2.422** τ.χ. καλύπτει το συγκεκριμένο οικόπεδο.

**7** τρις. κυβικά πόδια φυσικού αερίου εκτιμάται ότι κρύβει το συγκεκριμένο κοίτασμα. Σιδερώστε τις κελεμπίες σας.

**500** έως 1.500 μέτρα είναι το βάθος του νερού στη συγκεκριμένη περιοχή, η οποία ανήκει στη γεωλογική ενότητα

της Προ-Απούλιας Ζώνης.

**2.500** μέτρα είναι το βάθος στη θαλάσσια περιοχή ΝΔ της Κρήτης, όπου επίσης θα γίνουν έρευνες.

**18** μήνες θα χρειαστούν, σύμφωνα με τους ειδικούς, για να γίνει η πρώτη γεώτρηση στο οικόπεδο 2. Στον χρόνο δεν συμπεριλαμβάνονται τυχόν καθυστερήσεις που θα οφείλονται σε δίκαιες δυναμικές ενέργειες των κατοίκων.

**19** διαφορετικές Ζωές Κωνσταντοπούλου (αν μέτρησα καλά) είχαν την τύχη να δουν όσοι παρακολούθησαν την

παρουσίαση των στελεχών της Πλεύσης Ελευθερίας το βράδυ της Δευτέρας στο Γκά-ζι.

**20** συνολικά Ζωές εμφανίστηκαν, αν συνυπολογίσει κανείς και την original, διότι οι υπόλοιπες ήταν δημιουργήματα της Τεχνητής Νοημοσύνης. Στέλεχος άλλο δεν εμφανίστηκε στα σχετικά ρεπορτάζ.

**24%** λαμβάνει η ΝΔ σε όρους πρόθεσης ψήφου στην τελευταία δημοσκόπηση της Interview.

**12%** λαμβάνει το ΠΑΣΟΚ και 3% ο ΣΥΡΙΖΑ.

**29%** των ερωτηθέντων απαντούν ότι η κυβέρνηση ελέγχει την κατάσταση, ενώ μόλις 14% απαντά θετικά στο ερώτημα αν ασκείται σοβαρή αντιπολίτευση.

**16,4%** της συνολικής μεταφορικής ικανότητας των πλοίων παγκοσμίως ελέγχουν οι Έλληνες εφοπλιστές, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών.

**14,4%** της παγκόσμιας μεταφορικής ικανότητας ελέγχουν κινεζικά συμφέροντα και 9,9% Ιάπωνες εφοπλιστές.

**40%** της παγκόσμιας μεταφορικής ικανότητας ελέγχεται από τα τρία αυτά έθνη.

**1** δισ. δολάρια απειλεί να απαιτήσει ο Ντόναλντ Τραμπ από το BBC. Αιτία είναι ένα μοντάζ που έκανε το βρετανικό κανάλι και το οποίο –σύμφωνα με τον πρόεδρο– είχε ως αποτέλεσμα να παροποιηθούν οι δηλώσεις του. Ο πρόεδρος του BBC, Σαμίρ Σα, ζήτησε ήδη συγγνώμη.

## VERBA VOLANT

ΜΑΝΩΛΗΣ ΣΥΝΤΥΧΑΚΗΣ

«Αν θέλουμε να μιλήσουμε για αφοπλισμό, να τα ξεκαθαρίσουμε πρώτα, να φύγουν οι αμερικανικές-ΝΑΤΟικές βάσεις, που έχουν μετατρέψει την Κρήτη σε ένα πλωτό αεροπλανοφόρο». Ο βουλευτής του ΚΚΕ τα ξεκαθάρισε. Η απάντηση σε όλα τα προβλήματα είναι η ίδια και πάντα επίκαιρη: Να φύγει το ΝΑΤΟ. Για παράδειγμα: Πίνουν πολλή τσικουδιά στην Κρήτη; Να φύγει το ΝΑΤΟ. Κλέβουν

ζώα; Να φύγει το ΝΑΤΟ. Ήταν πλωτό ή κερσαίο το αεροπλανοφόρο; Να φύγει το ΝΑΤΟ.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΣΑΜΑΡΑΣ

«Η ΝΔ έχει μετατραπεί σε σπιτικό ΠΑΣΟΚ με μπλε χρώμα». Ωραίες κουβέντες από τον πρώην πρωθυπουργό. Κάπου έλεος με τον Μητσοτάκη, που αφήνει όλους τους πασόκους να γίνουν Νέα Δημοκρατία. Ήμασταν καλύτερα τότε που ο Σαμαράς δεν είχε κάνει τη ΝΔ «πράσινη» αλλά προτίμησε να συγκυβερνά με Βενιζέλο και Κουβέλη και τοποθετούσε υπουργούς τον Γιάννη Στουρνά-

ρα και τον Ανδρέα Λοβέρδο στα υπουργεία που διάλεγε ο ίδιος σύμφωνα με το σύστημα 4-2-1.

ΚΩΣΤΑΣ ΠΕΛΕΤΙΔΗΣ

«Είναι πρόκληση να μπαίνουν στα σχολεία πινακίδες τραπεζών που έχουν καταστρέψει τη χώρα και να καλούνται τα παιδιά να τους δοξάζουν». Οι ταμπέλες βέβαια δεν μπήκαν απρόσκλητες. Ο Πελετίδης συμφώνησε να μπουν, όταν έκανε αίτηση για να υπαχθούν τα σχολεία στο πρόγραμμα Μαριέττα Γιαννάκου. Πήρε τα λεφτά, έφτιαξε τα σχολεία και μετά πούλησε «επανάστα»

αθετώντας τον λόγο του. Α-συνήθιστη συμπεριφορά για νεοκομμουνιστή άνθρωπο. Πέσαμε απ' τα σύννεφα.

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΒΕΛΟΠΟΥΛΟΣ

«Καλούμε όλους τους Έλληνες πολίτες να μην απαντάνε στο e-mail που δέχονται από το αρμόδιο υπουργείο για τον "ηρωσωπικό αριθμό"». Η ασήμαντη λεπτομέρεια ότι το email είναι poreply@gov.gr και δεν χρειάζεται καμία ενέργεια από τον παραλήπτη, δεν μπορεί να χαλάσει την αντιστασιακή δράση του δρυϊδη προέδρου. Απαντάμε στο [jesus@paradise.org](mailto:jesus@paradise.org).

# ATHENSvoice

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη  
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης  
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πελιβαδίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide),  
Μπάμπης Καλογιάννης  
Αρχισυνταξία Newsroom Τόνια Ζαραβέλα  
Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντασιμάς  
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. Βαρόβλη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου,  
Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Ν. Γεωργιάδης,  
Κ. Γιαννακίδης, Κ. Γιανναδάκη, Β. Γραμματικογιάννη,  
Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Κ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη,  
Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή,  
Μπ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Β. Καμπουροπούλου,  
Δ. Καραθάνος, Α. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Α. Κοσμοπούλου,  
Δ. Κουμαριώτης, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου,  
Χ. Μαρκάκης, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζιρόπουλος,  
Τζ. Μελιτά, Α. Μηρουντζάκη, Γ. Νένες, Ε. Ντάκουλα,  
Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος,  
Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός,  
Γ. Πρέζα, Μ. Προβάτας, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού,  
Ε. Σιούσιουρα, Τ. Σκραπλιώρη, Ζ. Σφυρη,  
Σ. Τριανταφύλλου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης,  
Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκκα  
[info@athensvoice.gr](mailto:info@athensvoice.gr)  
[avguide@athensvoice.gr](mailto:avguide@athensvoice.gr)

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνια Βλαχοπούλου

Creative Manager Θάνας Ψυλλίδης  
Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου  
Branded Content Editor Χαρά Αλεξανδροπούλου

Εικονογραφίες [art@athensvoice.gr](mailto:art@athensvoice.gr)  
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρκώνης,  
Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας  
Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν,  
Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή,  
Πέτρος Νικόλτσος, Λάζαρος Γραικός

Account Directors  
Τίνα Γαϊτανίδου, Βόνυ Ζαφειροπούλου

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

Marketing & Advertising Director AV | VOICE 102.5  
Τζίνα Σαλαμπίση  
Marketing & Event Coordinator | VOICE 102.5  
Κωνσταντίνια Μιχάλη

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη  
[marketing@athensvoice.gr](mailto: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. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα  
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369, fax: 210 3632.317  
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310  
VOICE 102.5: 210 3648.213  
Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170

[www.athensvoice.gr](http://www.athensvoice.gr)  
Αν δεν βρίσκετε την Α.Β. στα σημεία διανομής,  
επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369  
Κωδικός εντύπου: 7021, ISSN 1790-6164

Νόμιμος Εκπρόσωπος: Γεωργελέ Ελισάβετ Τρισεύγεννη  
Κύριος Μέτοχος: Γεωργελέ Φώτης

Αρ. Πιστοποίησης MET: 230237

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







# Η νέα εποχή του The Lake Center μόλις ξεκίνησε

Έρχονται μεγάλα brands στο εμπορικό πάρκο των Ιωαννίνων



Γεγονός αποτελεί η επαναλειτουργία του σημαντικότερου πάρκου της Ηπείρου. Το Paralimnio μεταμορφώθηκε σε The Lake Center, έναν πλήρως αναβαθμισμένο εμπορικό και ψυχαγωγικό χώρο, που φιλοδοξεί να καθιερωθεί ως κορυφαίος προορισμός αγορών, εστίασης και ψυχαγωγίας για τα Ιωάννινα και όλη την Ηπειρο, αλλά και προορισμός για τους επισκέπτες από γειτονικές περιοχές και χώρες.

Το πάρκο, επί της Λεωφόρου Γεννηματά, του νέου περιφερειακού οδικού άξονα της πόλης, ανακαινίσθηκε, απέκτησε νέα επωνυμία, νέο λογότυπο και εμπλουτίζεται συνεχώς με νέα brands, κατανεμημένα σε 10.000 τ.μ. στεγασμένων χώρων και όμορφα διαμορφωμένους εξωτερικούς χώρους πρασίνου. Έτσι, οι επισκέπτες θα βρίσκουν εύκολα όλα τα απαραίτητα για το σπίτι, την οικογένεια και την καθημερινότητα, με άνετο πάρκινγκ και άμεση πρόσβαση από κάθε σημείο της πόλης μέσω Λεωφόρου Γεννηματά, αλλά και μέσω της Εγνατίας, της Ιόνιας οδού.

## Δημοφιλή brands για όλους

Οι πρώτες «αφίξεις» είναι γεγονός: Ήδη λειτουργεί κατάστημα Perco, προσφέροντας μεγάλη ποικιλία προϊόντων για το σπίτι, τα παιδιά και τις ανάγκες της καθημερινότητας. Πριν λίγες μέρες άνοιξε και το νέο σουπερ μάρκετ Σκλαβενίτης, με εκθεσιακούς χώρους 1.100 τ.μ. και 64 υπαίθριες θέσεις στάθμευσης. Στόχος είναι να συγκεντρωθούν στο πάρκο οι βασικές αγορές της καθημερινότητας – σε έναν ενιαίο, εύκολα προσβάσιμο και άνετο χώρο, όπου το shopping, η διασκέδαση και η κοινωνική ζωή δίνουν «ραντεβού».

Προς το τέλος Ιανουαρίου 2026, σειρά θα πάρει το επίσης διεθνές brand μόδας και ειδών σπιτιού, η Sinsay, που φέρνει και αυτή σύγχρονο αέρα στο πάρκο! Οι επισκέπτες θα έχουν ακόμα περισσότερες ευκαιρίες για αγορές από γνωστά καταστήματα που έρχονται για να αναβαθμίσουν την καταναλωτική εμπειρία.

## Όλα όσα αναζητάς για ψυχαγωγία και διασκέδαση!

Συμπληρωματικά με το εμπορικό κομμάτι και τα δημοφιλή brands, το πάρκο διατηρεί και τον ψυχαγωγικό του χαρακτήρα. Έτσι, σημαντικό πόλο έλξης για μικρούς και μεγάλους σινεφίλ συνεχίζουν να αποτελούν οι σύγχρονες κινηματογραφικές αίθουσες Odeon by TFC, που λειτουργούν καθημερινά στον χώρο. Το πάρκο διαθέτει για τους επισκέπτες του 370 θέσεις στάθμευσης και βρίσκεται δίπλα στο ιστορικό κέντρο των Ιωαννίνων, με άμεση πρόσβαση για όλους, μέσω της νέας περιφερειακής.

Με την ολοκληρωμένη εμπειρία αγορών, ψυχαγωγίας και ελεύθερου χρόνου που προσφέρει, το The Lake Center φιλοδοξεί να εξελιχθεί σε hub εμπορίου κι αναψυχής, δημιουργώντας νέα δεδομένα στο λιανεμπόριο της Βορειοδυτικής Ελλάδας. Ταυτόχρονα, «υπόσχεται» να προσφέρει σε όλους τα απαραίτητα της καθημερινότητας αλλά και εμπειρίες που ξεπερνούν τα συνηθισμένα. Είτε πρόκειται για αγορές, είτε για μια βόλτα με φίλους, είτε για μια βραδιά στο σινεμά, το εμπορικό πάρκο των Ιωαννίνων είναι έτοιμο να γίνει ένας προορισμός για όλους!



Με την ολοκληρωμένη εμπειρία αγορών, ψυχαγωγίας και ελεύθερου χρόνου που προσφέρει, το The Lake Center φιλοδοξεί να εξελιχθεί σε hub εμπορίου κι αναψυχής, δημιουργώντας νέα δεδομένα στο λιανεμπόριο της Βορειοδυτικής Ελλάδας





## Χορεύοντας με τα ζόμπι

Ο κύκλος των παιδικών ασθενειών μιας απροσδιόριστης και ανέφικτης πολιτικής ανανέωσης

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

**Έπρεπε να περιμένουμε στην πολυθρόνα, εξαντλώντας την υπομονή μας, την εκδήλωση ενδιαφέροντος πασών των ημεδαπών πολιτικών δυνάμεων που εφεξής θα συνωστίζονται στο πάλκο της αμαρτωλής πολιτικής σκηνής μας. Βαριά η καλογερική του επαγγελματία «παρτηρητή» ομολογουμένως.**

Μετά την «Ιθάκη», προϊόν μιας κακοκωνεμένης ανάγνωσης (:) του Καβάφη και μιας επιπόλαιης ερμηνείας της «Οδύσσειας», διασταυρωθήκαμε με τις εξάρσεις της Μαρίας Καρυστιανού, η οποία αρέσκεται πλέον στο λεκτικό κρυφτούλι των παρασκηνίων με πολλαπλούς ρόλους, για να ολοκληρώσουμε ως πολίτες με τη συνέντευξη τύπου Μπεν Χουρ ενός εσαεί «πικραμένου» και πολύπλευρα «παρεξηγημένου» από την ιστορία και τους παραταξιακούς συνοδοιπόρους του αλλά και έκδηλα γερασμένου και καίρια χτυπημένου από τη μοίρα Αντώνη Σαμαρά.

**Ο πρώτος εγκαταλείπει** με γρήγορα βήματα την κυβερνώσα αριστερά, στην οποία επένδυσε στην πολιτική εφηβεία του, για να διεκδικήσει την κυβερνώσα κεντροαριστερά ενός αναμφίβολα ομικλώδους αν όχι απροσδιόριστου «πατριωτικού καπιταλισμού»! Τι πρόκειται να δούμε ακόμη, Θεέ μου. Η δεύτερη, της οποίας η ζωή της επιφύλαξε την πλέον δύσκολη και πιθανώς ανυπέρβλητη δοκιμασία, επιχειρεί εδώ και έναν χρόνο περίπου, με ρυθμούς εντεινόμενους ωστόσο, ένα σάλο με μεταξύ δηλώσεων, διαψεύσεων, καλά υπολογισμένων διαρροών και πληθώρα παλινωδιών, να παραμείνει στην τρέχουσα επικαιρότητα διεκδικώντας τον ρόλο του «αφανούς πρωταγωνιστή». Άλλοτε με τη συμβολή κάποιων «επαγγελματιών» του επονομαζόμενου «Πολιτικού Μάρκετινγκ», βλέπε Νίκο Καραχάλιο, άλλοτε με τα «μυστικά μίνι συνέδρια στη Νάξο» για το στήσιμο ενός κινήματος και πάντα με πολλές συνηθέστερες και ακόμη περισσότερες διαρροές. Οι διαρροές έχουν κάτι το χρήσιμο. Μπορεί κανείς πανεύκολα να τις διαψεύσει. Όσο για το πολιτικό της πρόσημο, ε, αυτό το «αμαρτωλό» μυστικό κρύβεται καλά στο παρελθόν μιας παραδοσιακά δεξιάς και συντηρητικής οικογένειας, όπως η ίδια ομολογεί, προσθέτοντας πως είχε να ασχοληθεί 20 χρόνια με την τρέχουσα πολιτική. Όσο που πατάει η γάτα, δηλαδή, *apolitique* και πάντως παραδοσιακά συντηρητική. Ένα όντως περίεργα φιλοτεχνημένο πολιτικό προφίλ.

**Ο τρίτος, με μια συνέντευξη** η οποία διατηρήθηκε στο «δημοσιογραφικό ψυγείο» επί πολλές μέρες και δημοσιοποιήθηκε ως «μακρύς μονόλογος» χωρίς αντίλογο σε μια βάνουσα κακοποιημένη, από δημοσιογραφική άποψη, στημένη παράσταση, επανέρχεται στο προσκήνιο έπειτα από μια τραυματική προσωπική τραγωδία. Ο Αντώνης Σαμαράς, δύο εικοσιτετράωρα μετά από ένα πολιτικό δέιπνο στο «Σταύρος Νιάρχος» με οικοδεσπότη πασίγνωστο μιντιάρχη, συνέφαγε με τους Αμερικανούς υπουργούς που βρίσκονταν στην Ελλάδα για το μεγάλο ενεργειακό Forum και την πρόσφατα εγκατεστημένη Αθήνησι πρέσβη των ΗΠΑ. Την Κυριακή που μας πέρασε μεταδόθηκε η πολυσυζητημένη συνέντευξη.

**Μίλησε για τη «Νέα Αρχή»,** όπως «Πολιτική Ανοιξη». Το πολιτικό στίγμα είναι το ίδιο μ' εκείνο που επικαλέστηκε όταν τορπίλισε την κυβέρνηση

του Κωνσταντίνου Μητσotάκη. Τα επιχειρήματα περί εξωτερικής πολιτικής, ηθικής και πολιτικής εντιμότητας ήταν ορθή επανάληψη εκείνων που χρησιμοποιήθηκαν τότε. Η επιθεση στον Κώστα Σημίτη, τον «αιώνιο εχθρό» κάθε πικραμένου και πολύπαθου εραστή της «Πατριδογνωσίας», όπως την αντιλαμβάνονταν η «Διάπλασις των παιδών», ήταν μετωπική. Τα σκάγια πήραν και τον κ. Ροζάκη, ο οποίος τόλμησε να υπενθυμίσει προ ημερών πως το 2003 είχαμε φτάσει σε κάποια πρώτη σφαιρική συνεννόηση με την Τουρκία όσον αφορά την Υφαλοκρηπίδα και την Αιγιαλιτίδα.

**Τη Δευτέρα που μας πέρασε** και ύστερα από την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων των τριών εναλλακτικών και πολυδιαφημιζόμενων πολιτικών –ή καλύτερα παραπολιτικών– μενού, χωρίς την αποκάλυψη των βασικών συστατικών που θα χρησιμοποιηθούν στην παρασκευή των πολιτικών εδεσμάτων, ο επίσης πολιτικός πολυτραυματίας μέσος πολίτης αντιλαμβανόταν εμβρόντητος πως η πολυσυζητημένη ανανέωση του πολιτικού προσωπικού της μικρής μας χώρας παραπέμπει στον μύθο του «Αγίου Δισκοπότηρου».

**Μ' αυτά και με τ' άλλα της πολιτικής ζωής,** τη Δευτέρα το πρωί της 10ης Νοεμβρίου του σωτηρίου έτους πού διανύουμε, ο μέσος ψηφοφόρος, αυτός ο άγνωστος και βασανισμένος ξωμάχος της ιστορίας, θα σκέφτηκε να καταφύγει στην ανάγνωση των πρόσφατων δημοσκοπήσεων, αλλά φευ, προτίμησε να ανασκώσει τους ώμους. Η κούραση ήταν πια τόσο έκδηλη και η εικόνα τόσο αποκρουστική. Στο Μαξίμου, αν διατηρούσαν ακόμη τη νηφαλιότητά τους, θα έπρεπε να χειροκροτούν και να αυτοσυχαίρονται. Χωρίς να κουνήσουν ούτε το δαχτυλάκι τους, είχαν καταφέρει να αφοπλίσουν το αντιπολιτευτικό μέτωπο απ' άκρη σ' άκρη. Η ακροδεξιά-υπερδεξιά αυτοπαγιδεύτηκε στην αποκρουστική πατριδολαγνεία της και τον αυτοψεκασμό της, το ραγιμένο τοπίο της αριστερής όχθης περιορίστηκε στην παθολογικό εξαναγκασμό του μηρυκάζοντας τον αρνητισμό του, και τα σπασμένα κομμάτια του αριστερού καθρέπτη αναρωτιούνταν πού βρίσκεται και πόσο απέχει από την

Πλατεία Συντάγματος αυτή η στραπατσαρισμένη «Ιθάκη».

**Την ίδια ημέρα τα πρωτοσέλιδα των ΜΜΕ,** με χαρακτηριστική ομοθυμία, επέμεναν εμμονικά στην πληρωμή των επιδομάτων στους δικαιούχους. Λες και η καταβολή επιδομάτων αποτελεί συγκροτημένη οικονομική πολιτική. Παγκόσμια πρωτοτυπία. Μια άριστα στημένη συγχορδία κακοκουρδισμένων οργάνων. Κουβέντα για την κατάσταση στα ράφια των σύγχρονων κέντρων κοινωνικού βασανισμού των νεοελλήνων. Κουβέντα για την άθλια και ντροπιαστική εικόνα των ράντζων στο Αττικό Νοσοκομείο. Κουβέντα για τα υπερκέρδη των συστημικών πολλαπλασιαστών του μονομερούς πλούτου, τουτέστιν των τραπεζών και των συν αυτοίς, όχι από τραπεζικά προϊόντα, αλλά από «ταμειακές διευκολύνσεις» του κρατικού μηχανισμού. Μόνο που, όπως τυχαίως, στην Ελλάδα του πρώτου εννεαμήνου του τρέχοντος έτους μειώθηκε δραματικά η αποταμίευση και αυξήθηκαν θεαματικά οι προσωπικές ανεξόφλητες οφειλές προς το κράτος. Στο «κόκκινο» δηλαδή. Σας θυμίζει κάτι αυτή η ανεξέλεγκτη πορεία προς την παλιά μας γνώριμη... άβυσσο; **A**

## Ο Μαρντάνι της ινδικής ελίτ

Του ΠΑΝΤΕΛΗ ΚΑΨΗ

**Η γελοιογραφία δημοσιεύτηκε στον «New Yorker». Δείχνει τρεις δεινόσαυρους κρυμμένους πίσω από έναν βράχο και στο βάθος μια σύγχρονη πόλη με ουρανοξύστες. «Με τα τρία», λέει ο ένας δεινόσαυρος, «βγαίνουμε και φωνάζουμε: "Εκπληξη, δεν έχουμε εξαφανιστεί!"». Το βρήκα σαν μια αλληγορία για τις αυτοκρατορίες. Δεν εξαφανίστηκαν, όπως μαθαίναμε στο σχολείο με τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο. Απλώς κάποιες κατέρρευσαν και αντικαταστάθηκαν από άλλες. Εξακολουθούν να επηρεάζουν τις ζωές μας και μας βοηθούν να καταλάβουμε πολλά απ' όσα συμβαίνουν γύρω μας.**

Για παράδειγμα, την εκλογή του Μαρντάνι στη Νέα Υόρκη. Έχει δοθεί μεγάλο βάρος στο ότι είναι μουσουλμάνος. Όμως αυτό που τον καθορίζει περισσότερο είναι το ότι αποτελεί τυπικό προϊόν της Βρετανικής Αυτοκρατορίας. Πιο κοσμικός δεν γίνεται. Ο πατέρας του είναι μέλος της ινδικής διασποράς. Των Ινδών, δηλαδή, οι οποίοι ως το τέλος του Β' ΠΠ αποτέλεσαν τον διοικητικό και οικονομικό βραχίονα της Βρετανίας, όχι μόνο στην Ινδία αλλά και στις υπόλοιπες βρετανικές αποικίες. Κατ' εξοχήν στις χώρες του Κόλπου και σε χώρες της Αφρικής όπως η Ουγκάντα, όπου βρέθηκε η οικογένεια του πατέρα του. Αποτέλεσαν, και σε ορισμένες περιπτώσεις εξακολουθούν να αποτελούν, μια μάλλον κοσμοπολίτικη ελίτ, η οποία έμεινε πίσω μετά την αποχώρηση των Βρετανών. Προκαλούσαν δε την μήνιν των ντόπιων, εξού και οι διωγμοί των Ινδών στην Ουγκάντα, επί Ίντι Αμίν τη δεκαετία του '70.

**Το ότι ο πατέρας του** βρέθηκε στις ΗΠΑ δεν προκαλεί απορία. Θα μπορούσε να είναι και πάλι μια τυπική περίπτωση της διασποράς. Ήταν μαθημένοι στις μετακινήσεις. Η Βρετανική Αυτοκρατορία ήταν ένας ενιαίος χώρος μέσα στον οποίο κινούνταν ελεύθερα, και το νέο κέντρο της αυτοκρατορίας είναι πια η Νέα Υόρκη. Το γεγονός ότι ανήκει σε μια ελίτ εξηγεί ενδεχομένως και την αυτοπεποίθησή του. Το ότι δηλαδή, σε μια εποχή όπου το *woke* είναι σε αποδρομή, δεν δίστασε να προβάλει επιθετικά την ξεχωριστή του ταυτότητα. Επιλογή η οποία του έδωσε τη δυνατότητα να κινητοποιήσει τις εθνικές και πολιτισμικές μειονότητες της Νέας Υόρκης. Γιατί αυτό είναι επίσης χαρακτηριστικό των αυτοκρατοριών: είναι συνήθως πολυεθνικές και πολυπολιτισμικές. Τον ψήφισαν λοιπόν πολίτες οι οποίοι σε άλλες εκλογές απείχαν. Ήταν ένα από τα μυστικά της επιτυχίας του όχι μόνο στις εκλογές, αλλά και στις προκριματικές στο Δημοκρατικό κόμμα. Εκεί όπου αντίπαλός του ήταν ένας εκπρόσωπος του επονομαζόμενου Δημοκρατικού κατεστημένου. Αλλά είναι και ο λόγος για τον οποίο αυτή η επιτυχία δεν μπορεί να επαναληφθεί σε εθνικό επίπεδο. Στις κρίσιμες εκλογικά Πολιτείες μια τέτοια ατζέντα θα είναι βούτυρο στο ψωμί των τραμπιστών. Μεγαλύτερη σημασία για τις προσεχείς προεδρικές εκλογές έχει η νίκη δύο μετριοπαθών Δημοκρατικών στις Πολιτείες της Βιρτζίνια με τον Νιου Τζέρσεϊ.

**Η ίδια επιφύλαξη ισχύει και για το αριστερό του πρόγραμμα.** Το οποίο δεν είναι τόσο αριστερό. Πάγωμα ενοικίων σε ακίνητα όπου ισχύουν τα ελεγχόμενα ενοίκια έχει επιβληθεί και στο παρελθόν. Πείραμα με δωρεάν μετακινήσεις έχει γίνει και σε άλλες πόλεις. Όσο για τον φόρο στα κέρδη, θα αυξηθεί σημαντικά, μόνο όμως για να εξισωθεί με το γειτονικό Νιου Τζέρσεϊ. Το πιο ριζοσπαστικό μέτρο στην πραγματικότητα είναι οι δωρεάν παιδικοί σταθμοί, που θα χρηματοδοτηθούν από έναν φόρο 2% για τα εισοδήματα πάνω από 1 εκ. δολάρια. Δύσκολα θα εφαρμοστεί, αλλά δεν το λες και κομμουνισμό.

**Παρ' όλα αυτά, η νίκη του Μαρντάνι** προσφέρεται για ευρύτερα συμπεράσματα, τα οποία είναι ενδεχομένως χρήσιμα και για τα καθ' ημάς. Το πρώτο είναι η σημασία της επικοινωνίας. Ένας χαρισματικός υποψήφιος υπερβαίνει όσα η ψυχρή λογική θα θεωρούσε ανυπέρβλητα εμπόδια. Ιδίως όταν, όπως ο Μαρντάνι, μπορεί να χειρίζεται με τέτοια άνεση τα κοινωνικά δίκτυα. Το δεύτερο είναι να μπορείς να πείσεις τον σφυγμό της κοινωνίας. Ο Μαρντάνι δεν είχε ένα λεπτομερές και επεξεργασμένο πρόγραμμα. Είχε απλώς κάποιες καλές ιδέες, σπείρα ενός προγράμματος, αν προτιμάτε. Το οποίο, όμως, έμπαινε κάτω από τον γενικό τίτλο *affordability*. Θα μπορούσε να μεταφραστεί ως η ανάγκη να μπορεί ο απλός πολίτης να τα βγάλει πέρα. Στην επαύριο της πληθωριστικής έξαρσης, με την ακρίβεια το υπ' αριθμόν ένα πρόβλημα, αυτή η επιλογή αποδείχτηκε εξαιρετικά αποτελεσματική. Ήταν το ιδανικό προεκλογικό αφήγημα. Θα μπορούσε να είναι και για τα δικά μας πολιτικά κόμματα, όσα τουλάχιστον δεν έχουν εξαντλήσει την αξιοπιστία τους. Φυσικά και για την κυβέρνηση η οποία πελαγοδρομεί τσαλαβουτώντας στην ανεξάντλητη καθημερινότητα. **A**





Διαφήμιση για την

# ΕΚΔΟΣΗ ΚΟΙΝΟΥ ΟΜΟΛΟΓΙΑΚΟΥ ΔΑΝΕΙΟΥ

έως €**500**ΕΚ.



**Μέσω Δημόσιας Προσφοράς στο επενδυτικό κοινό  
στην Ελλάδα**

**Συμμετοχή από €1.000 ανά επενδυτή**

**Διάρκεια 7 Έτη**

- Έναρξη Δημόσιας Προσφοράς 12 Νοεμβρίου 2025
- Λήξη Δημόσιας Προσφοράς 14 Νοεμβρίου 2025
- Έναρξη Διαπραγμάτευσης Ομολογιών 19 Νοεμβρίου 2025

Το από 06.11.2025 εγκεκριμένο από την Επιτροπή Κεφαλαιαγοράς Ενημερωτικό Δελτίο, θα είναι διαθέσιμο στο επενδυτικό κοινό, σε ηλεκτρονική μορφή στις ακόλουθες ιστοσελίδες: του Χ.Α. (<https://www.athexgroup.gr/el/raise-capital/list/how-to/new-listed-issuers>), της Επιτροπής Κεφαλαιαγοράς ([http://www.hcmc.gr/el\\_GR/web/portal/elib/deltia](http://www.hcmc.gr/el_GR/web/portal/elib/deltia)), της Εταιρείας (<https://www.lamdadev.com/ependytes/omologo-2025>), των Συμβούλων Έκδοσης και Συντονιστών Κύριων Αναδόχων, Τράπεζα Eurobank (<https://www.eurobank.gr/el/omilos/enimerosi-ependuton/enimerotika-deltia/enimerotika-deltia-sumboulos-anadoxos-trapeza-eurobank-ergasias-ae>) και Τράπεζα Πειραιώς (<https://www.piraeusholdings.gr/lamda2025>), των Συντονιστών Κύριων Αναδόχων, Alpha Bank (<https://www.alpha.gr/el/idiotes/ependuseis/xrimatistiriakes-upiresies/enimerotika-deltia>) και Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος (<https://www.nbg.gr/el/footer/enimerwtika-deltia>) και των Κύριων Αναδόχων, CrediaBank (<https://crediabank.com/el/idiotes/ependyseis/enimerotika-deltia/lamda-development/>) και Optima bank (<https://www.optimabank.gr/business/investment-banking/enimerotika-pliroforiaka-deltia>).

Επίσης, κατά τη διάρκεια της περιόδου της Δημόσιας Προσφοράς, με πρωτοβουλία της Εταιρείας, το Ενημερωτικό Δελτίο θα είναι διαθέσιμο δωρεάν στο επενδυτικό κοινό και σε έντυπη μορφή, εφόσον ζητηθεί, στα γραφεία της Εταιρείας, Λεωφόρος Κηφισίας 37Α, 151 23 Μαρούσι, και στο δίκτυο καταστημάτων των Συντονιστών Κύριων Αναδόχων και Συμβούλων Έκδοσης, ήτοι της «Τράπεζα Eurobank Ανώνυμη Εταιρεία» και της «Τράπεζα Πειραιώς Ανώνυμος Εταιρεία», των Συντονιστών Κύριων Αναδόχων, ήτοι της «ΑΛΦΑ Τράπεζα Ανώνυμη Εταιρεία» και της «Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος Α.Ε.», καθώς και των Κύριων Αναδόχων, ήτοι της «CREDIA BANK Ανώνυμη Τραπεζική Εταιρεία» και της «Τράπεζα Optima Bank Α.Ε.».

Η έγκριση από την Επιτροπή Κεφαλαιαγοράς του Ενημερωτικού Δελτίου δεν θα πρέπει να νοείται ως έγκριση των ομολογιών που προσφέρονται και εισάγονται προς διαπραγμάτευση στην Κατηγορία Τίτλων Σταθερού Εισοδήματος της Ρυθμιζόμενης Αγοράς του Χρηματιστηρίου Αθηνών. Οι επενδυτές θα πρέπει να μελετήσουν το Ενημερωτικό Δελτίο προτού προβούν σε επενδυτική απόφαση προκειμένου να κατανοήσουν πλήρως τους δυνητικούς κινδύνους και τα οφέλη που συνδέονται με την απόφαση επένδυσης στις ομολογίες.



# ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΕΛΑΓΙΔΗΣ

**«Το πολιτικό  
σύστημα πρέπει  
να σκέφτεται  
στρατηγικά  
και μακροπρό-  
θεσμα»**

Ο υποδιοικητής της Τράπεζας της Ελλάδος μιλάει για την οικονομία με αφορμή το βιβλίο του **«Από τον πληθωρισμό στους δασμούς – Η υπονόμευση της φιλελεύθερης διεθνούς οικονομικής τάξης»**.

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

**Σ**το επιβλητικό κτίριο της οδού Πανεπιστημίου, ο χρόνος μοιάζει να έχει μείνει ακίνητος. Αυτός ήταν ίσως ο στόχος όταν ιδρύθηκε, έναν αιώνα πριν, η Τράπεζα της Ελλάδος: να εμπνέει σταθερότητα κι εμπιστοσύνη. Στον σημερινό κόσμο, όμως, ο χρόνος τρέχει και ανησυχτικές αλλαγές μετασχηματίζουν ταχύτατα την παγκόσμια οικονομία. Η «δομική στασιμότητα», τα «Trumpnomics» και ο «άριστος δασμός», η αμφισβήτηση της «Pax Dollar Era», ο «κινεζικός επιταχυντής» είναι μόνο μερικές από τις τάσεις της νέας εποχής. Αυτά είναι τα θέματα του δοκιμίου **«Από τον πληθωρισμό στους δασμούς – Η υπονόμευση της φιλελεύθερης διεθνούς οικονομικής τάξης»** του Θεόδωρου Πελαγίδη (εκδόσεις Παπαζήση). Μια χρονολογική saga των τεκτονικών αλλαγών της τελευταίας πενταετίας, αφορμή της συζήτησής μας με τον υποδιοικητή της ΤτΕ.

Ο Θεόδωρος Πελαγίδης είναι ο κατάλληλος άνθρωπος στην κατάλληλη θέση. Καθηγητής οικονομικής ανάλυσης στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς από το 2004, ανέλαβε τα καθήκοντα υποδιοικητή τον Σεπτέμβριο του 2020. Συγγραφέας βιβλίων που έχουν αποτελέσει σημείο αναφοράς για την ανάλυση της ελληνικής κρίσης και με περισσότερες από 70 δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά, ο Πελαγίδης γνωρίζει σε βάθος την ελληνική οικονομία. Άμεσος, προσιτός, με λόγο πάντα καθαρό, έχει πολλές φορές επισημάνει τα δομικά προβλήματα της ελληνικής οικονομίας – από την «προσοδοθηρική» ανάπτυξη των προηγούμενων δεκαετιών, τις παθογένειες που οδήγησαν στα μνημόνια και τις δυσκολίες και προκλήσεις της μετα-covid εποχής. Το ενδιαφέρον στη συζήτηση μαζί του είναι ότι μπορεί να προσεγγίσει τα προβλήματα όχι μόνο θεωρητικά, αλλά και κοινωνικά και πολιτικά με την ουσιαστική έννοια του όρου – εκείνη που βλέπει την οικονομία όχι ως διαγράμματα και αριθμούς αλλά ως πεδίο ευθύνης και επιλογών.





— Στο δοκίμιό σας αναφέρεστε στον ξεχασμένο «εχθρό των νοικοκυριών», τον πληθωρισμό, που εμφανίστηκε μετά την πανδημία με τη μορφή της «τέλειας πληθωριστικής καταιγίδας», αν και επωαζόταν ήδη μια δεκαετία. Ποια ήταν τα βασικά «στατικά» της και πώς τα ένωσε η πανδημία;

Της πανδημίας προηγήθηκαν επεκτατικές δημοσιονομικές και νομισματικές πολιτικές, όπως τις λέμε στα οικονομικά, ώστε να τονώσουν τη δαπάνη, δηλαδή την κατανάλωση και τις επενδύσεις και τελικώς τον ρυθμό οικονομικής μεγέθυνσης. Η ανάπτυξη κινούνταν σε χαμηλότερα επίπεδα από εκείνα που προβλέπονταν πριν από τη μεγάλη κρίση του 2008. Έτσι, οι κεντρικές τράπεζες αγόραζαν συστηματικά στη δευτερογενή αγορά περιουσιακά στοιχεία, κυρίως ομόλογα του Δημοσίου, ενώ οι προϋπολογισμοί πολλών χωρών επεκτείνονταν με ελλειμματικό τρόπο ώστε να στηρίξουν την ανάπτυξη. Η ανάγκη αυτή έγινε πολύ μεγαλύτερη με την πανδημία, με αποτέλεσμα, όταν τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις βγήκαν από την απομόνωση, η ζήτηση να πιέσει αποφασιστικά την προσφορά, η οποία στο μεταξύ είχε αποδιοργανωθεί λόγω του ότι είχε παραμείνει κλειστή η οικονομία για το διάστημα της πανδημίας. Άρα η πανδημία ήταν ο καταλύτης.

— Η ασυνήθιστα μεγάλη επεκτατική πολιτική των κεντρικών τραπεζών στόχευε στο να αποφευχθεί μια νέα υφεσιακή κρίση, αλλά μήπως μας άφησε ακόμη πιο εκτεθειμένους στον πληθωρισμό;

Κεντρικές τράπεζες όπως η Fed προβλέπουν στο καταστατικό τους τη μέριμνα για την απασχόληση σε συνδυασμό με τη σταθερότητα του χρηματοπιστωτικού συστήματος και τον χαμηλό πληθωρισμό. Άρα η Fed έπρεπε να δράσει. Όταν τα προβλήματα είναι δομικά, οι λύσεις είναι δύσκολες. Για παράδειγμα, όταν τα προβλήματα έρχονται από την προσφορά ή όταν η γήρανση του πληθυσμού δεν βοηθά τη δαπάνη, η νομισματική πολιτική δεν είναι πάντα αποτελεσματική. Η παρέμβαση πάντως ήταν σε γενικές γραμμές αναπόφευκτη, ωστόσο ίσως θα μπορούσε να είναι πιο προσεκτική και να μην επεκτείνεται το ίδιο σε ζητήματα που δεν εντάσσονται σε μια πιο στενή ερμηνεία της έννοιας της ανεξαρτησίας των κεντρικών τραπεζών. Η έννοια και το περιεχόμενο της ανεξαρτησίας των κεντρικών τραπεζών τίθενται σήμερα ξανά στο τραπέζι κι αυτό έχει μεγάλο θεωρητικό ενδιαφέρον.

— Αναφέρεστε και σε κάτι άλλο που, όπως λέτε, δεν έχει επαρκώς τονιστεί: Η ασιατική μεσαία τάξη αναμένεται να διπλασιαστεί σε αριθμό μέχρι το 2030, με τις καταναλωτικές δαπάνες της να πλησιάζουν τα 36 τρις. δολάρια ετησίως, πιέζοντας ακόμη περισσότερο και σε μόνιμη βάση ανοδικά τις τιμές των διεθνών αγαθών. Ποιες είναι οι πιθανές επιπτώσεις για τις οικονομίες της Δύσης;

Το οικονομικό κέντρο του κόσμου για πάρα πολλές οικονομικές δραστηριότητες, όπως η ναυτιλία, έχει μεταφερθεί στην Ασία. Αυτό δεν είναι τυχαίο. Οι εσωτερικές της αγορές αναπτύσσονται, οι πληθυσμοί είναι πειθαρχημένοι και τα καθεστώςτα είναι συγκεντρωτικά και αυστηρά, ενώ η έλλειψη δικαιωμάτων και ελευθεριών χρησιμοποιείται ως ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Οι κυβερνήσεις, έχοντας σύμμαχο στις περιπτώσεις αυτές τις νέες ψηφιακές τεχνολογίες, έχουν τη δυνατότητα της καλής πληροφόρησης και επομένως μπορούν να παίρνουν στρατηγικές αποφάσεις που συνήθως αποδίδουν. Αυτό καταδεικνύει και το παράδειγμα της Κίνας σήμερα. Οι περισσότερες χώρες της Δύσης που βασίζονται στη δημοκρατία και στις ελεύθερες αγορές έχουν πλέον έναν πολύ υπολογίσιμο οικονομικό ανταγωνιστή.

— Η Ελλάδα έχει κάποια, γνωστά συγκριτικά πλεο-

νεκτήματα (γεωγραφική θέση, τουρισμός, ναυτιλία). Υπάρχουν άλλα που θα μας βοηθήσουν να μετριάσουμε τις επιπτώσεις του σκληρού διεθνούς ανταγωνισμού;

Δύο πράγματα θέλω να σας πω εδώ. Πρώτον ότι δεν υποτιμώ καθόλου ούτε τον τουρισμό ούτε την κτηματαγορά. Εννοώ τα ήδη αποκαλυμμένα συγκριτικά πλεονεκτήματα της χώρας μας. Πιστεύω μάλιστα ότι συνδυαστικά και οι δύο αυτοί τομείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα νέο συγκριτικό πλεονέκτημα του «Ευ Ζην», ιδίως για νοικοκυριά που θα εγκατασταθούν χρονικά μερικώς στη χώρα μας, είτε πρόκειται για εργαζόμενους από απόσταση, είτε για συνταξιούχους που διαμένουν εδώ απολαμβάνοντας υψηλή ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία. Το περιβάλλον της Ελλάδας έχει μια «φυσική πολυτέλεια», αρκεί να μην την καταστρέψουμε εμείς οι ίδιοι. Το δεύτερο που θέλω να σας πω είναι ότι δεν ισχύει αυτό που αλυσιτελώς υποστηρίζεται μερικές φορές, ότι η οικονομική δραστηριότητα στην Ελλάδα είναι μόνο αυτοί οι δύο κλάδοι. Η μεταποίηση έχει κάνει άλματα και βρίσκεται γύρω στο 10% του ΑΕΠ. Η Ελλάδα έχει μια υπολογίσιμη μεταποιητική και εξαγωγική δραστηριότητα. Μένουν όμως να γίνουν αρκετά, κυρίως για τις χρήσεις γης και το χωροταξικό της βιομηχανίας, πράγματα πάντως που έχουν ήδη δρομολογηθεί, ενώ σωστές πολιτικές έχουν εφαρμοστεί αθόρυβα τα τελευταία χρόνια.

Η Ελλάδα, σε κάθε περίπτωση, πρέπει να σκέφτεται περισσότερο ιδιωτικά και να δίνει προτεραιότητα στις επιχειρήσεις και στην επιτυχία τους διεθνώς, ώστε με τους φόρους που πληρώνονται να μπορεί να προσφέρει τα βασικά κοινωνικά αγαθά όπως η υγεία, η παιδεία και τα λοιπά. Μάλιστα, η όποια βελτίωση απαιτείται στα αγαθά αυτά δεν μπορεί να γίνει χωρίς χρήματα που να προέρχονται από τους φόρους της ιδιωτικής δραστηριότητας. Να το καταλάβουμε αυτό. Να καταλάβουμε επίσης ότι το πολιτικό σύστημα πρέπει να σκέφτεται στρατηγικά και μακροπρόθεσμα και ότι το κράτος πρέπει να λεπτύνει, να υιοθετήσει δρόμους αριστείας και ορόσημα (journeys of excellence and benchmarks) και να αξιολογείται από διεθνείς εξωτερικούς φορείς. Αυτά κάνουν οι χώρες που έχουν τρέξει μπροστά.

— Πρόσφατα διαβάσαμε ότι ο πληθωρισμός στην Ελλάδα υποχώρησε στο 1.7%, ακόμη πιο χαμηλά από τον μέσο όρο της Ευρωζώνης (2.1%). Τι σημαίνει αυτό για τα ελληνικά νοικοκυριά και για την οικονομία γενικότερα;

Παρά τη γενική εντύπωση που υπάρχει, η Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση σ' αυτά που συμβαίνουν διεθνώς. Αν, ας πούμε, κοιτάξει κανείς τις χώρες της Βαλτικής και τις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, θα δει ότι σχεδόν μονίμως ο πληθωρισμός είναι διπλάσιος από τον μέσο όρο των ευρωπαϊκών χωρών, πολύ υψηλότερος από της Ελλάδας. Αυτό σημαίνει ότι οι εν λόγω χώρες έχουν κλειστή αγορά και μονοπωλία; Όχι φυσικά. Ζούμε στην εποχή των ενιαίων αγορών, και ιδίως στην Ευρώπη οι οικονομίες είναι σχετικώς ολοκληρωμένες και ανοικτές. Τονίζω ότι οι τιμές των διεθνών εμπορεύσιμων αγαθών και υπηρεσιών είναι σχεδόν ενιαίες –ο νόμος της μίας τιμής (the law of one price)– και καθορίζονται διεθνώς από την προσφορά και τη ζήτηση. Αντιθέτως, οι μισθοί είναι τοπικοί και καθορίζονται από την κατά τόπους παραγωγικότητα, το ανθρώπινο κεφάλαιο και τις εγχώριες αγορές εργασίας. Πάντως μπορεί να βρούμε και πολλά ίδια αγαθά σε διαφορετικές τιμές σε διαφορετικές χώρες. Αυτό συμβαίνει γιατί π.χ. ένα αγαθό σε μια μεγάλη μαζική αγορά που βρίσκεται δίπλα στην παραγωγική του διαδικασία μπορεί να είναι σε χαμηλότερη τιμή, καθώς παίζουν ρόλο οι οικονομίες κλίμακος και η εγγύτητα. Παίζουν επίσης ρόλο οι υποδομές, τα

logistics, ο αριθμός των σημείων διανομής κ.λπ. Σε μια μικρή και απομακρυσμένη αγορά, όπου λίγα αγαθά πωλούνται, προφανώς η τιμή του ίδιου αγαθού μπορεί να είναι υψηλότερη. Πολύ περισσότερο όταν υστερούν οι υποδομές, οι εφοδιαστικές αλυσίδες δεν είναι σύγχρονες και γενικώς τα κόστη συναλλαγών είναι μεγαλύτερα λόγω του ότι η παραγωγικότητα σε όλη την αλυσίδα των μεταφορών είναι χαμηλότερη.

Βέβαια, υπάρχουν και αγορές που είναι πάρα πολύ δύσκολες και δεν είναι ανταγωνιστικές, όπως είναι η κτηματαγορά, με πολύ δύσκαμπτη προσφορά, η οποία απαιτεί πολλά έτη προσαρμογής σε μια, για παράδειγμα, κατακόρυφη αύξηση της ζήτησης. Μια άλλη δύσκολη αγορά είναι αυτή της ενέργειας, όπου απαιτείται, για να λειτουργήσει αποδοτικότερα, ένα δίκτυο εκτεταμένο αλλά και αρκετά ισχυρό ώστε να μπορεί να σπκώσει voltage power, και φυσικά σταθμούς αποθήκευσης.

— Η υποχώρηση δίνει ελπίδα για το τέλος των δομικών πληθωριστικών πιέσεων ή απλώς είναι μια προσωρινή παύση; Γιατί, παρά το θετικό σήμα της επιστροφής στο 2%, οι τιμές συνεχίζουν να είναι ψηλές σε σχέση με το προηγούμενο έτος, απλώς αυξάνονται με βραδύτερο ρυθμό. Επίσης, η πίεση στις τιμές των υπηρεσιών, τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ευρωζώνη, παραμένει ζήτημα. Πώς το σχολιάζετε;

Είναι ένα πράγμα το επίπεδο των τιμών και άλλο ο ρυθμός αύξησής τους, δηλαδή ο πληθωρισμός. Η άποψη που επικρατεί είναι ότι, λόγω διαφόρων παραγόντων που αφορούν τη ζήτηση από τις χώρες της Ασίας ή και την κλιματική αλλαγή, που μπορεί να περιορίζει την προσφορά λόγω φυσικών καταστροφών, μπορεί να έχουμε ξαφνικές αναταράξεις στις τιμές. Ένα άλλο θέμα είναι οι δασμοί. Αν γενικευτεί η σημερινή κατάσταση, δηλαδή στην περίπτωση ενός γενικευμένου δασμολογικού πολέμου, προφανώς και θα επιταχυνθεί ο ρυθμός αύξησης πέραν του 2%, θα αυξηθούν οι προσδοκίες και στο τέλος το επίπεδο των τιμών συγκεκριμένων αγαθών και υπηρεσιών θα ανέλθει. Εκτιμώ ότι κατά καιρούς υπάρχει πίεση σε συγκεκριμένα αγαθά, όπως τα τρόφιμα, όχι μόνο εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, αλλά και εξαιτίας της πίεσης της ζήτησης από τις πολυπληθυσμιακές χώρες της Ασίας. Όσον αφορά τις υπηρεσίες, η πίεση στη ζήτηση είναι μεγάλη, γιατί γενικώς το οικονομικό σύστημα σήμερα μεταφέρει τις δραστηριότητές του στον τομέα των υπηρεσιών, όπου και εντοπίζονται οι προτιμήσεις νοικοκυριών και επιχειρήσεων. Παραδείγματος χάριν, η ζήτηση για ταξιδιωτικές υπηρεσίες είναι ισχυρή, καθώς η εμπειρία του ταξιδιού θεωρείται σήμερα, με βάση τις σχετικές έρευνες, η 4η βασική ανάγκη του ανθρώπου. Είναι λογικό να υπάρχει λοιπόν πίεση σε όλες τις συναφείς υπηρεσίες, όπως τα εισιτήρια και η διαμονή σε ξενοδοχεία ή και η εστίαση, ιδιαιτέρως τους μήνες της τουριστικής περιόδου.

— Σας ανησυχεί μήπως αυτή η ταχεία υποχώρηση μετατραπεί σε μια «τέλεια υφεσιακή καταιγίδα», ιδιαίτερα για οικονομίες στις χώρες του Νότου, όπως η ελληνική;

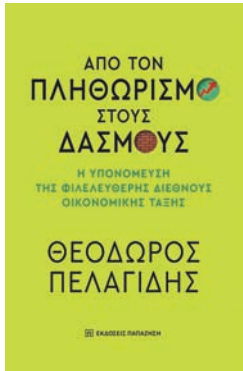
Δεν υπάρχουν τέτοια σημάδια στον ορίζοντα για τις χώρες αυτές. Η Ελλάδα έχει τακτοποιήσει το χρέος της και τα δημόσια οικονομικά της πηγαίνουν καλά. Βοηθά οπωσδήποτε και η αποκάλυψη της παραοικονομίας, που προσθέτει έσοδα στο Δημόσιο. Αυτό το επιτρέπουν τα νέα τεχνολογικά εργαλεία. Η Πορτογαλία είναι μια πειθαρχημένη χώρα, ενώ η Ισπανία είναι μια μεγάλη αγορά με ισχυρές μεταναστευτικές ροές και τουρισμό αλλά και βιομηχανία που ενισχύει την οικονομία.

— Δεδομένου ότι τα δομικά χαρακτηριστικά που



**Η Ελλάδα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στις επιχειρήσεις και στην επιτυχία τους διεθνώς, ώστε με τους φόρους που πληρώνονται να μπορεί να προσφέρει τα βασικά κοινωνικά αγαθά**





**Θεόδωρος Πελαγίδης**  
«Από τον πληθωρισμό στους δασμούς – Η υπονόμηση της φιλελεύθερης διεθνούς οικονομικής τάξης»  
(εκδ. Παπαζήση, Οκτώβριος 2025)





Συντονιστείτε εδώ

**voice**  
**voice**  
**102.5**

Το soundtrack της πόλης

**Τάνια Σκραπαλιώρη**

**Σα - Κυ 10:00 - 12:00**

**Βιολέτα Καμπουροπούλου**

**Σα - Κυ 12:00 - 14:00**

**Ξένια Ντάνια**

**Σα - Κυ 14:00 - 16:00**

**Χρήστος Αντωνίου**

**Σάββατο 00:00 - 02:00**

Συντονιστείτε κάθε Σαββατοκύριακο στον **VOICE 102.5**

Το κράτος  
πρέπει  
να λεπτύνει,  
να υιοθετή-  
σει δρόμους  
αριστείας και  
να αξιολογεί-  
ται από  
διεθνείς  
εξωτερικούς  
φορείς.  
Αυτά κάνουν  
οι χώρες που  
έχουν τρέξει  
μπροστά.

δημιούργησαν αυτό που αποκαλέσατε «τέλεια πληθωριστική καταιγίδα» επιμένουν (γεωπολιτικές εντάσεις, κόστος μετάβασης στην πράσινη ενέργεια κ.λπ.), και με το νέο δεδομένο της ΑΙ, δεν κινδυνεύουμε να βρεθούμε μπροστά σε μια νέα, πιθανόν διαφορετική, καταιγίδα στο μέλλον;

Είναι αλήθεια ότι οι επενδύσεις που γίνονται στην τεχνητή νοημοσύνη, κυρίως στις ΗΠΑ, είναι μεγάλες και ότι πρέπει οπωσδήποτε αυτές να αποδώσουν για να δικαιολογήσουν την αξία τους. Με τις διασυνδέσεις που ήδη υπάρχουν στην παγκόσμια οικονομία, μια ενδεχόμενη υπερβολή στον κλάδο αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει, όπως τονίζει η πρώην αναπληρώτρια διευθύνουσα σύμβουλος του ΔΝΤ Τζίτα Γκόπιναθ, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, σε μια γενικότερη διεθνή οικονομική αναταραχή. Προς το παρόν, παρά τις ανησυχίες, δεν φαίνεται κάτι τέτοιο. Ακόμη και η ίδια η αναταραχή της επιβολής δασμών δεν φαίνεται να έχει ανησυχήσει τις αγορές τελικώς. Ξέρετε, πάντως, τέτοια γεγονότα δεν μπορούν να προβλεφθούν.

— Η επιβολή δασμών θα αποδώσουν τα οφέλη που προσδοκά ο πρόεδρος Τραμπ; Πρόκειται για εργαλείο διαπραγματεύσεως για τη διαχείριση της γεωπολιτικής ανταγωνιστικότητας με την Κίνα ή είναι απλώς ένας τρόπος να αποσπαστεί η (αμερικανική) κοινή γνώμη από δυσκολότερα εσωτερικά οικονομικά προβλήματα, όπως το δημοσιονομικό έλλειμμα των ΗΠΑ, που έφτασε τα 2 τρις. το 2024;

Είναι και τα δύο. Οι μονόπλευροι δασμοί από πλευράς των ΗΠΑ μπορούν να αποδώσουν οφέλη για τη χώρα αυτή. Σε συνδυασμό με τη «σκληρή ισχύ» που διαθέτει η Αμερική. Στην ουσία η Αμερική βάζει όλες τις χώρες να πληρώσουν για το αγαθό της ασφάλειας που υπόσχεται να παρέχει στο παγκόσμιο σύστημα. Από την άλλη, τα δημοσιονομικά ελλείμματα της απαιτούν οπωσδήποτε κάποιο είδους περιστολές, ιδίως στα κοινωνικά και ασφαλιστικά της προγράμματα, πράγμα το οποίο μπορεί να είναι πολιτικά επώδυνο. Κάποια χρήματα θα προσπαθήσει να πάρει από τους δασμούς, οι οποίοι στην ουσία είναι φόρος επί της κατανάλωσης, κάποια άλλα θα κοιτάξει να τα πάρει από φόρους, λόγω της οικονομικής δραστηριότητας που ελπίζει ότι θα αναπτυχθεί εγχωρίως με τα μέτρα αυτά.

— Μια οικονομική ανάπτυξη, ακόμα και ισχυρή, μπορεί να «ξεγελάσει» το πρόβλημα του χρέους;

Η Αμερική έχει ήδη ισχυρή ανάπτυξη από τα χρόνια του προέδρου Μπάιντεν. Λόγω όμως των μεγάλων φορολογικών περικοπών που είχαν γίνει προηγουμένως, αλλά και των αναγκών του προϋπολογισμού για κοινωνικές δαπάνες, το δημοσιονομικό έλλειμμα ετησίως προσθέτει συνεχώς νέα ποσά στο δημόσιο χρέος. Η σημερινή φύση της οικονομικής δραστηριότητας απαιτεί υποστήριξη από δημόσιες δαπάνες και ιδίως δημόσιες επενδύσεις. Στο πλαίσιο αυτό, είναι μια δύσκολη άσκηση να περιορίσεις το κράτος. Δεν είμαστε στην εποχή του Ρέιγκαν. Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι δεν πρέπει να περιοριστεί η σπατάλη, ενώ οι νέες τεχνολογίες προσφέρουν μεγάλες ευκαιρίες εξοικονόμησης κόστους.

— Φτάνει, πιστεύετε, το τέλος της «Pax Dollar Era»;

Αν τα πράγματα μείνουν περίπου ως έχουν, με μια υποτίμηση του δολαρίου γύρω στο 10%, αυτό δεν φαίνεται να έχει υπολογίσιμες επιπτώσεις. Όμως η υπονόμευση της κυριαρχίας του δολαρίου μπορεί να έρθει μέσα από τα ψηφιακά νομίσματα. Το δολάριο κινείται διεθνώς, και ιδίως η μαύρη οικονομία, που είναι ένα πολύ υπολογίσιμο ποσοστό της παγκόσμιας δραστηριότητας. Αν αντικατασταθεί από τα ψηφιακά νομίσματα, τότε ο ρόλος του διεθνώς μπορεί να απομειωθεί.

— Η Κίνα εξελίσσεται στον νέο μεγάλο «επιταχυντή της ιστορίας», ο πρόεδρος Τραμπ να επιδιώκει να αλλάξει τη διεθνή τάξη πραγμάτων. Αναφερθήκατε προηγουμένως στην έλλειψη δικαιωμάτων και ελευθεριών που χρησιμοποιείται σήμερα ως ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Τι σημαίνουν όλα αυτά για τη δημοκρατία;

Η δημοκρατία όπως την ξέραμε φαίνεται να μπαίνει σε δεύτερη προτεραιότητα. Προηγείται η οικονομική επιτυχία ώστε να υπάρξουν πιο ευνοϊκές για τη δημοκρατία συνθήκες. Πάντως έτσι όπως είναι σήμερα τα πράγματα, η αστική δημοκρατία που γνωρίζαμε μέχρι σήμερα είναι πολύ δύσκολο να επιβιώσει χωρίς οικονομική επιτυχία, χωρίς πόρους που θα επιτρέπουν σε μια ευημερούσα μεσαία τάξη και να αναπτύσσεται αλλά και να αναπτύσσει παράλληλα δραστηριότητες απαραίτητες για την αστική ζωή: τις τέχνες, τα γράμματα και τον πολιτισμό. **Α**



# ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η ενέργεια είναι στην καρδιά των πάντων, γι' αυτό και η ΔΕΠΑ είναι σήμερα παντού. Από το Φυσικό Αέριο μέχρι όλη την αλυσίδα της ενέργειας και από τα μεγάλα έργα και τις στρατηγικές υποδομές, μέχρι την επιχείρηση και το σπίτι. Με εξωστρέφεια και διεθνείς συνεργασίες, εγγυάται την ενεργειακή ασφάλεια της χώρας. Συμμετέχοντας σε νέες, σύγχρονες μονάδες παραγωγής ενέργειας, διασφαλίζει τη σταθερότητα του συστήματος και ενισχύει τον ανταγωνισμό. Με επενδύσεις στην καθαρή ενέργεια, τα ανανεώσιμα καύσιμα και τις νέες τεχνολογίες, δημιουργεί ένα βιώσιμο μέλλον για όλους. Και επειδή στην καρδιά της βιώσιμης στρατηγικής είναι ο άνθρωπος, η ΔΕΠΑ είναι πάντα δίπλα στον καταναλωτή, στους εργαζόμενούς της και στις τοπικές κοινωνίες.

choose



ΟΜΙΛΟΣ



ΔΕΠΑ Εμπορίας Μ.Α.Ε.



ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



Το μωσαϊκό της αθηναϊκής ζωής μέσα από τα μάτια αυτών που κατέληξαν να αποκαλούν την πρωτεύουσα σπίτι τους  
Του ΜΠΑΜΠΗ ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗ

# Η Αλεξάνδρα Σλομποντιάν είναι Ουκρανή και ταυτόχρονα «Σπαρτιάτισσα». Πώς γίνεται;

«Είχα την τύχη να μεγαλώσω σε μια οικογένεια με πολλές γνώσεις για την Ελλάδα. Ο πατέρας μου ήταν πολιτικός κρατούμενος στα τέλη δεκαετίας του 1940 και μέσα στις φυλακές της Σιβηρίας μελετούσε συστηματικά την ελληνική ιστορία και ειδικά αυτή της αρχαίας Σπάρτης. Ως αντάρτης στο μέτωπο της Ουκρανίας απέναντι στη Ρωσία, με μεγάλωσε με μια νοοτροπία “σπαρτιάτικη”, που αντιμετώπιζε τις γυναίκες και τους άνδρες ως ισότιμους όχι μόνο στα καθημερινά, αλλά και στο πεδίο της μάχης, θεωρώντας και τη γυναίκα πολέμιστρια. Έτσι λοιπόν αγάπησα την Ελλάδα, ακριβώς για τον πολιτισμό, την ιστορία και τη δημοκρατία, και επέλεξα να ζήσω εδώ».

Η Αλεξάνδρα Σλομποντιάν έχει κλείσει 25 χρόνια στην Ελλάδα. Μας υποδέχεται με χαμόγελο, μαζί με την κόρη της, Ολένα, στο CafeBar 67, το ιδιαίτερα ζεστό στέκι που διατηρεί στην Εμμανουήλ Μπενάκη στα Εξάρχεια, όπου και ξεχωρίζει το ψυγείο-βιτρίνα με τα παραδοσιακά γλυκά από την Ουκρανία. Έχει την αύρα μιας γυναίκας ήρεμης, σίγουρης και άκρως στοχοπροσηλωμένης, που έχει καταφέρει να συνδυάζει αρμονικά επαγγελματική και οικογενειακή ζωή.

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Ζαλίστοικι, στις όχθες του ποταμού Δνεϊστερου, ενώ σπούδασε στο Τσερνιβίτσι, μια πόλη που αποκαλεί χαρακτηριστικά «Μικρό Παρίσι». Μεγαλώνοντας στην πρώην Σοβιετική Ένωση, θυμάται πως όφειλε από νεαρή ηλικία να γνωρίζει πού θα σπουδάσει, ποιον θα παντρευτεί και πού θα δουλέψει. Ερχόμενη στη χώρα μας, ένωσε αυτό το «μπαγκάζι» να φεύγει από πάνω της. Σήμερα πορεύεται με οδηγούς την παιδεία που έλαβε και την αγάπη των δύο παιδιών της.

«Ο βασικός λόγος που ήρθα είναι ότι, μετά το πυρηνικό ατύχημα του Τσερνόμπιλ, τα παιδιά μου παρουσίασαν κάποια προβλήματα υγείας και με την ολοκλήρωση της θεραπευτικής αγωγής οι γιατροί μάς συνέστησαν να φύγουμε. Παρότι δεν ήταν καθόλου εύκολο ν’ αφήσω τα παιδιά μου και τη ζωή μας εκεί, ήρθα πρώτη εγώ».

»Και μόνο η αλλαγή από ένα σοσιαλιστικό σε ένα καπιταλιστικό περιβάλλον ήταν τεράστια. Εργάστηκα ως νταντά στην περιοχή του Διονύσου κι έπειτα από εννιά μήνες αυτή η οικογένεια μου εξασφάλισε τα εισιτήρια ώστε να φέρω τα παιδιά μου από την Ουκρανία, και για ένα διάστημα συγκατοικήσαμε όλοι μαζί. Η υγεία των παιδιών βελτιώθηκε, και καθώς η Ελλάδα τους άρεσε, αποφασίσαμε να εγκατασταθούμε μόνιμα εδώ. Τότε η κόρη μου ήταν 12 ετών και ο γιος μου 6», λέει.

Η διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης τη δεκαετία του '90 προκάλεσε ένα μαζικό μεταναστευτικό κύμα προς τη χώρα μας από την Ανατολική Ευρώπη, όπως και από την Αλβανία μετά το άνοιγμα των συνόρων το 1991. Οι Έλληνες, λαός με μεγάλο μεταναστευτικό παρελθόν, τώρα, σε μια αντιστροφή των ρόλων, υποδέχονταν μετανάστες στη χώρα τους. Κι όπως πολύ καλά γνωρίζουμε, τα πρώτα χρόνια σε μια νέα χώρα δεν είναι εύκολα για κανέναν μετανάστη. Η προσαρμογή είναι μια πολύ δύσκολη και ιδιαίτερα μοναχική υπόθεση, ενώ η προκατάληψη –αν δεν φτάνει και στα όρια του ρατσισμού– είναι συχνά παρούσα.



«Οι άνθρωποι συχνά τοποθετούν τους άλλους σε “ραφιέρες”. Νομίζω δηλαδή πως μερικές φορές σε τακτοποιούν σε συγκεκριμένα “ράφια” με βάση τις πληροφορίες που λαμβάνουν –την ηλικία σου, το αν είσαι διαζευγμένη, αν έχεις παιδιά κ.λπ.– και σε αντιμετωπίζουν ανάλογα. Υποθέτω πως το κάνουν ώστε να ξέρουν από πριν πώς να φερθούν. Είναι φυσικά προσωπική μου άποψη. Τον πρώτο καιρό μου ήταν λίγο περίεργο, άβολο, στενόχωρο. Με ρωτούσαν, ας πούμε, από ποια χώρα είμαι και είχα την εντύπωση ότι αμέσως με κατέτασσαν κάπου. Μερικές φορές, θάρρω, μπήκα και σε λάθος ράφι σ’ αυτή τη ραφιέρα».

**Πόσο «Ελληνίδα» γίνεται μια Ουκρανή και πόσο κρατάει τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος όπου μεγάλωσε;**

«Η οικογένειά μου κρατούσε τις παραδόσεις. Νομίζω πως οι αντίστοιχες ελληνικές δεν είναι τόσο διαφορετικές. Η αγάπη για την οικογένεια, η αλληλοβοήθεια κ.λπ. Κάποια στιγμή φιλοξενήσα κι εγώ κόσμο, όπως αντίστοιχα φιλοξενήθηκα εγώ και τα παιδιά μου όταν ήρθαμε εδώ. Είναι αρχές που τις κρατάς. Αντιθέτως, μου προκαλεί εντύπωση –ευχάριστη μάλιστα– το πώς αντιμετωπίζει ο κόσμος εδώ τις εντάσεις. Δηλαδή το ότι με μια συγγνώμη προσπερνάνε τις παρεξηγήσεις τους. Αυτό βλέπω εγώ τουλάχιστον, που δεν είμαι συνηθισμένη στις συγγνώμες. Για τους Ουκρανούς κάθε λέξη ισοδυναμεί με πράξη, ενίοτε και μ’ ένα μαχαίρι, αν είναι κακή. Το παίρνουμε σοβαρά και το κρατάμε. Δεν μπορείς να πεις ότι “δεν το εννοούσες” αυτό που είπες. Ίσως είμαστε λίγο σκληροί μ’ αυτά οι Ουκρανοί, πιθανώς λόγω του κρύου. Δεν συγχωρού-

με πολύ εύκολα. Αλλά κατά τα άλλα είμαστε λαός δοτικός, “έξω καρδιά” που λέμε. Επίσης, αυτό που δεν συννηθίζεται πολύ στην Ουκρανία και έχω βρει εδώ, και φυσικά το έχω υιοθετήσει, είναι οι απλές καθημερινές ευχές. Η καλημέρα, η καλησπέρα, η καληνύχτα».

Η επαφή της Αλεξάνδρας Σλομποντιάν με την ουκρανική κοινότητα της Αθήνας έγινε στενότερη τον Μάρτιο του 2022. Ήταν τότε που η τέως Πρόεδρος της Δημοκρατίας, κα Κατερίνα Σακελλαροπούλου, επισκέφτηκε το CafeBar 67 και συζήτησε μαζί της για το ενδιαφέρον και την αλληλεγγύη των Ελλήνων προς τον δοκιμαζόμενο ουκρανικό λαό. Ο πόλεμος μεταξύ Ρωσίας και Ουκρανίας δεν θα μπορούσε να την αφήσει ασυγκίνητη, παρόλο που λείπει 25 χρόνια από την πατρίδα της.

«Παρά το γεγονός ότι μένω πολλά χρόνια στην Ελλάδα, το μυαλό μου βρισκόταν εκεί, ένιωθα να γίνεται μια “έκρηξη” στην καρδιά μου στη σκέψη πως η ιστορία επαναλαμβάνεται. Ο παππούς μου είχε χάσει τη ζωή του για την ελευθερία της Ουκρανίας και ο πατέρας μου, αντίστοιχα, έδωσε πόσα χρόνια απ’ τη ζωή του. Αυτό βλέπω πως συνεχίζεται και ίσως θα συνεχιστεί. Η Ρωσία είναι κίνδυνος για την Ουκρανία – 300 χρόνια κοντά κρατάει αυτό. Από την πρώτη στιγμή οργανωθήκαμε και διαδhlώσαμε με τις σημαίες μας. Μαζέψαμε άμεσα υλικά για βοήθεια. Όπως σας είπα, ο πατέρας μου με μεγάλωσε ως πολέμιστρια. Έτσι ένιωθα ότι οφείλω να πολεμήσω “πλάτη με πλάτη” μ’ αυτούς τους ανθρώπους. Θέλω να τονίσω τη συμβολή της κας Σακελλαροπούλου, καθώς έτσι μου δόθηκε η ευκαιρία να βγω στην τηλεόραση, ζητώντας βοήθεια για την Ουκρανία. Νιώθω τυχερή που, χάρη στην υποστήριξη πθοποιών και δημοσιογράφων, μπόρεσα να βοηθήσω τη χώρα μου ακόμα και ζώντας μακριά της. Συνεργαστήκαμε στενά και με την οργάνωση Givmed ως προς τη διανομή φαρμάκων. Βοήθησε πάρα πολύ και η γειτονιά. Τα Εξάρχεια έχουν τον τρόπο να σ’ “αγκαλιάζουν».

**Το CafeBar 67, καρπός μιας πορείας πολλών ετών, έδωσε την ευκαιρία στην Αλεξάνδρα να αξιοποιήσει την πολύχρονη πείρα της στην εστίαση μυώνοντας τους πελάτες της στα μυστικά της ουκρανικής γαστρονομίας, και στην κουλτούρα της χώρας.**

«Όπως βλέπετε, υπάρχει ολόκληρο μενού με παραδοσιακά ουκρανικά γλυκά. Μου αρέσουν πολύ τα γλυκά με παπαρουνόσπορο. Ένας λόγος που άνοιξα το δικό μου καφέ ήταν το να κάνω αυτό ακριβώς αυτό, να διατηρήσω και να διαδώσω τα στοιχεία της παράδοσής μας. Για τον ίδιο λόγο φρόντισα ώστε τα παιδιά μου να πάνε και σε ουκρανικό σχολείο για τρία χρόνια, ταυτόχρονα με το ελληνικό, ώστε να μάθουν καλά τη γλώσσα και την κουλτούρα της πατρίδας τους. Έχουμε, επίσης, πολλές σχέσεις με ουκρανικά σχολεία, παιδιά από τα οποία μας επισκέπτονται συχνά τα Χριστούγεννα».

»Νιώθω ευλογημένη που έχω πραγματοποιήσει το όνειρό μου να διαδώσω την κουλτούρα της χώρας μου μέσω της γαστρονομίας. Οι φίλοι, οι πελάτες, ο κύκλος μου, με έχουν επιβραβεύσει κι έχουν αναγνωρίσει την προσπάθειά μου. Ήταν πολύ σημαντική στιγμή για εμάς το ότι μας κάλεσαν στο Προεδρικό Μέγαρο για να συνεργαστούμε με τον σεφ του για την παρασκευή ουκρανικών μεζεδων, με την παρουσία ουκρανικών κοινοτήτων».

Η ιστορία της Αλεξάνδρας Σλομποντιάν θυμίζει σε κάποιον βαθμό τις αντίστοιχες αρκετών Ελλήνων των περασμένων δεκαετιών. Η μετανάστευση, η ανέλιξη στον επαγγελματικό και κοινωνικό στίβο της μεγαλούπολης, η ανάμιξη και σύμπληυση με τους συμπατριώτες αλλά και την ευρύτερη κοινότητα της περιοχής. Με αέρα ουκρανικό, «σπαρτιάτικο» και αθηναϊκό, η Αλεξάνδρα κατέληξε ίσως Εξαρχειώτισσα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. **Α**

*Τα Γράμματα από την Αθήνα περικλείουν την καθημερινότητα αυτών που μετέφεραν την κουλτούρα και τα βιώματά τους στην πρωτεύουσα, καταλήγοντας να την αποκαλούν «σπίτι» τους. Στείλτε μας mail αν πιστεύετε πως και το δικό σας αθηναϊκό γράμμα αξίζει να διαβαστεί. Σας ευχαριστούμε!*





## Μεξικό, Μεσολόγγι & Σκωτία συναντήθηκαν απρόσμενα στο φετινό *Athens Bar Show*



Από τις 4 έως τις 6 Νοεμβρίου, η Τεχνόπολη φιλοξένησε το **150 Athens Bar Show**, που γέμισε τον χώρο με γεύσεις, αρώματα και γνώση.

Κάθε περίπτερο διηγήθηκε τη δική του ιστορία, δύο brands όμως ξεχώρισαν με την καινοτομία και τη δημιουργικότητά τους: η **Don Julio Tequila** με το **Paloma Atelier &** το μυσταγωγικό χώρο **Mi Casa Su Casa**, αφιερωμένο στη super premium tequila **Don Julio 1942**, καθώς και το **Johnnie Walker Scotch Whisky** με το **The Drop**, μια μοναδική εμπειρία σε ένα διαδραστικό περιβάλλον.

Το Paloma bar της Don Julio, μια σύγχρονη μεξικάνικη γιορτή, προσκάλεσε τους επισκέπτες να γνωρίσουν με ανατρεπτικό τρόπο το δημοφιλές μεξικάνικο κοκτέιλ Παλόμα. Εκεί, η Νόρα Κουφού, World Class Greek Winner 2025, παρουσίασε το concept **«Between Two Seas»** – ένα δημιουργικό πάντρεμα Μεσολογγίου και Μεξικού, μέσα από δύο εκδοχές της Don Julio Paloma συνοδεία διαφορετικών ειδών αλατιού, δημιουργώντας μια συναρπαστική γευστική εμπειρία που πραγματικά γεννήθηκε «ανάμεσα σε δύο θάλασσες».

Στον εσωτερικό χώρο, το scotch whisky **Johnnie Walker** προσκάλεσε τους επισκέπτες σε ένα εξίσου εντυπωσιακό σκηνικό, το corner Johnnie Walker The Drop, όπου η γευστική απόλαυση συνάντησε την τέχνη της ανάμειξης και την τεχνολογία. Εκεί, γευτήκαμε το Johnnie Walker Black Label μέσα από ειδικά tasting sessions, γνωρίσαμε τον Global Brand Ambassador, Tim Phillips Johansson, και αποτυπώσαμε την πιο ξεχωριστή στιγμή μας στο Bartending Gallery Wall με polaroid φωτογραφίες, μια αγαπημένη λεπτομέρεια που γέμισε τον χώρο με χαμόγελα. Στο bar, αναγνωρισμένοι bartenders παρουσίασαν ευφάνταστα cocktails, και το draft Johnnie Walker Black Ruby bar έγινε γρήγορα το αγαπημένο σημείο του κοινού.

Κρατήσαμε το καλύτερο για το τέλος. Η επίσκεψη στο δωμάτιο **Mi Casa Su Casa** από τη Don Julio 1942, ένα μαγευτικό σκηνικό που ξεπήδησε από τη Guadalajara και μας εντυπωσίασε με το που περάσαμε το κατώφλι. Εκεί, η Άντζελα Μαριδάκη, η φωνή της Don Julio στην Ευρώπη, μας μύησε στην ιστορία του θρυλικού ιδρυτή της, Don Julio Gonzalez, και παρουσίασε ένα ευφάνταστο pairing session με τη super premium tequila Don Julio 1942, καταρρίπτοντας αρκετά από τα κλισέ που συνοδεύουν την απόλαυση της τεκίλας.

*Από το Μεσολόγγι και το Μεξικό, μέχρι τη Σκωτία, με οδηγούς  
την premium Don Julio tequila και το scotch whisky Johnnie Walker*





# Ημερολόγιο μιας επανεκκίνησης

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΤΣΟΥΚΑ

## 24 Οκτωβρίου 2025

Στο διαμέρισμα υπάρχουν ακόμα αντικείμενα δικά του (η βούρτσα, το πιάτο, η άμμος του) στα οποία το βλέμμα συνεχίζει να σκοντάφτει. Όμως ό,τι ζήσαμε μαζί έχει ήδη –μέσα σ' έναν μήνα– μετακομίσει στη μυστηριώδη χώρα της μνήμης. Από εκεί πηγαioέρχεται, σαν αεράκι, άλλοτε

με άλλη μυρωδιά και ένταση: τη μια φυσάει λύπη για τα λεμονιά μάτια που πέτρωσαν, την άλλη ανακούφιση που δεν έχω πια τη φροντίδα του, κι άλλοτε πάλι ένα κράμα των δύο. Χωρίς κάποιον να φροντίζεις, που σε αναγνωρίζει και σου απευθύνεται, είσαι όντως πιο ελεύθερος, αλλά και πιο... ασήμαντος απ' ό,τι πριν.

Σε κάθε περίπτωση, για πρώτη φορά μέσα στα τελευταία 11 χρόνια, κλείνω πίσω μου την πόρτα του σπιτιού τόσο τελεσίδικα. Γιατί, αυτή τη φορά δεν υπάρχει κανείς πίσω της. Για τις μέρες που θα είμαι Θεσσαλονίκη, το διαμέρισμα θα μείνει άδειο, αδρανές, χωρίς κίνηση. Ούτε θα υπάρχει λόγος να πάρω τηλέφωνο για να μάθω «τι γίνεται».

Η ώρα είναι έξι το πρωί. Πέντε λεπτά μετά την (καθυστερημένη) αναχώρηση, το τρένο

σταματάει και γυρνά πίσω στον σταθμό Λαρίσης, «για να γίνει έλεγχος του τροχαίου υλικού», σύμφωνα με την αμύχανη (κυριολεκτικά!) ανακοίνωση. Το σούσουρο παίρνει φωτιά ανάμεσα στους επιβάτες – δυο Δανοί αποχωρούν με συνοπτικές διαδικασίες σέρνοντας τα μπαγκάζια τους, κάποιος καλεί ένα τηλεοπτικό κανάλι για να ενημερώσει πως «τα νέα Τέμπη βρίσκονται σε εξέλιξη». Κάνω την παράλογη σκέψη ότι το σύμπαν μπαίνει σε επανεκκίνηση – τι θα μπορούσε, άραγε, αυτό να περιλαμβάνει;

Όμως όχι. Καμία γραμμικότητα δεν καταλύεται, όχι σήμερα, και σε άλλα είκοσι λεπτά οδεύουμε προς τον προγραμματισμένο μας προορισμό. Περνάμε χωρίς απρόοπτα δίπλα από τους ανάγλυφους όγκους της Οίτης και του Παρνασσού και βγαίνουμε κάτω απ' τον ωκεάνιο ουρανό του θεσσαλικού κάμπου. Όσο μακριά κι αν στοχεύεις να φτάσεις, αυτός ο ουρανός φτάνει μακρύτερα. Μέσα στα βαγόνια επικρατεί η γνωστή ατμόσφαιρα της μετέωρης, εφήμερης συνύπαρξης, όπου όλοι κρατιόμαστε φιλότιμα μέσα στα όρια του χώρου που μας αναλογεί. Σχεδόν. Διαδικασία που ειλικρινά θα διευκολυνόταν πολύ αν ο Οργανισμός Σιδηροδρόμων αποφάσιζε να εκδώσει έναν οδηγό savoir vivre για τη χρήση των κινητών.

## 25 Οκτωβρίου 2025

Από το μπαλκόνι του Airbnb όπου καταλύουμε, βλέπω ανθρώπους τεμαχισμένους στο εσωτερικό του νοσοκομείου που εκτείνεται για πάνω από 200 μέτρα απέναντί μας. Ασθενείς, νοσοκόμες, γιατροί εμφανίζονται σ' ένα παράθυρο, κάνουν τρία βήματα και χάνονται κρυμμένοι από τον τοίχο, για να επανεμφανιστούν στο επόμενο παράθυρο καθώς διασχίζουν τον μακρύ διάδρομο, είτε επίπονα, σπρώχνοντας τροχήλατους ορούς, είτε βιαστικά, κατευθυνόμενοι προς κάποιο γραφείο. Αυτή η διακοπτόμενη, καρέ καρέ παρέλαση έχει κάτι το υπνωτιστικό, είναι δύσκολο να αποστρέψεις το βλέμμα. Είναι σαν αλληγορία κάποιας αλήθειας για το πώς εναλλάσσονται η παρουσία και η απουσία, η παύση και η κίνηση, σαν το βλέμμα μου να ήταν ένα φανάρι της τροχαίας στο οποίο συμμορφώνονται ανεπίγνωστα οι άνθρωποι στα απέναντι παράθυρα. Κομμάτια του φθινοπωρινού ουρανού φυλλοροούν επάνω στα παρκαρισμένα αυτοκίνητα, γάτες κάθε ηλικίας και χρώματος αλητεύουν μέσα κι έξω από το προαύλιο του νοσοκομείου. Εμείς προβάρουμε μια ζωή χωρίς υποχρεώσεις, παίρνουμε τον πρώτο καφέ στο μπαλκόνι και τον δεύτερο στο κρεβάτι, γευόμαστε την αξία της απραξίας. Γνωρίζουμε καλά ότι ετούτες τις γιορτινές μέρες, αύριο του Πολιούχου, μετά η 28η, στην πόλη συρρέει πλήθος επισκεπτών για ατέλειωτο σουλάτσο και ψώνια, όπως επίσης και για το Φεστιβάλ Κινηματογράφου, που ξεκινάει στις 30, και δεν βιαζόμαστε ιδιαίτερα να τους συναντήσουμε.

Εγώ βρίσκομαι εδώ περισσότερο για να μην είμαι για λίγο εκεί απ' όπου έφυγα, και λιγότερο γιατί αυτή η πόλη είναι ένας προορισμός. Είναι μια δυσεξήγητη αλλά πολύ παλιά αίσθηση. Το πραγματικό γεγονός είναι η απουσία μου από «εκεί», από τον οικείο τόπο που αποδείχτηκε

μπολιασμένος με κάποια ανεπάρκεια ή απογοήτευση ή απώλεια. Τώρα, όσα εκτυλίσσονται εδώ έχουν προαιρετικό χαρακτήρα, τα πάντα θα μπορούσαν να είναι άλλα. Και μέσα σ' αυτά, ψάχνω το θαυμαστό, εκείνο το απροσδιόριστο je ne sais quoi που θα με αποζημίωνε και θα δικαίωνε το φευγιό μου. Ο κίνδυνος εδώ είναι να εγκατασταθεί ένα καθεστώς μόνιμης αναζήτησης, να μπει κανείς σ' ένα διπνεκές παρόν, μόνιμα ανήσυχο κι απαρνηγόρητο.

## 26 Οκτωβρίου 2025

Πάλι στο μπαλκόνι, απέναντι από την κυλιόμενη ανθρωπότητα, για καφέ και τσιγάρο. «Το γράψιμο είναι λίγο σαν το ψάρεμα», του λέω. «Γι' αυτό δεν θα μου μιλάς». Εις απάντηση εκείνος μπαίνει στο δωμάτιο και φέρνει το βιβλίο του. Σημειώνω νοερά να του κάνω κι εγώ ένα μικρό δώρο σε ανύποπτη στιγμή. Είναι επίσης σαν πλωτή πλατφόρμα εξόρυξης κάποιου σπάνιου υλικού. Η σπανιότητα έγκειται στο ότι, πριν το εντοπίσεις, δεν υπάρχει ακριβώς. Με την ανάσυρσή του παίρνει μορφή. Η διατύπωση το καθορίζει.

Πάνω από το κεφάλι μας, ένα ατέλειωτο σμάρι από μαύρα πουλιά κατευθύνονται νωρίς το απόγευμα προς τη Δύση. Τα έχουμε ξαναδεί και ξανακούσει. Κατά μόνας ή σε μικρές ομάδες, διαγράφουν μια τεράστια κυκλική τροχιά για να επιστρέψουν το δειλινό προς την αντίθετη κατεύθυνση. Για ώρα πολλή, διακρίνουμε τα σκουρόχρωμα κορμιά τους στο φόντο του ουρανού που σκοτεινιάζει, μέχρι που γίνονται ένα με αυτόν και ακούμε πλέον μόνο τα σποραδικά κρωξιματά τους. Ένας κύκλος σε αένα ροή, επιστροφή κι επανεκκίνηση, όπου διαβάζω κάτι από τη δική μου διαδρομή.

## 27 Οκτωβρίου 2025

Ο Πολιούχος της Θεσσαλονίκης ή έστω ένας φίλος που πρόσφατα έφυγε στο εξωτερικό, μου χάρισε χτες ένα ποδήλατο! Είναι κι αυτό σαν ένα

κατοικίδιο που υιοθετείς με σκοπό να περάσεις πολύ καιρό μαζί του, με αμοιβαία χαρά και φροντίδα.

Η πρώτη πράξη φροντίδας είναι να διασχίσω την πόλη μ' αυτό αξιμέρωτα, με τα μπαγκάζια μου στην πλάτη, για να το παραδώσω στη σκευοφόρο του τρένου που θα μας κατέβαζε και τους δυο στην Αθήνα. Στον σιδηροδρομικό σταθμό έπρεπε να βρίσκομαι στις 5:20, όχι αργότερα. Όλο το βράδυ τσαλαβουτούσα στα ρηχά του ύπνου, ετοιμοπόλεμος, ώστε, μόλις σημάνει το ξυπνητήρι, να ριχτώ σ' αυτή την περιπέτεια. Χωρίς καμία βεβαιότητα ότι θα μπορούσα να φέρω σε πέρας αυτό το πλάνο, τελικά τα κατάφερα.

Στο τρένο, τη χαρά της επιτυχίας την έσκιαζε η επιθυμία να είχε η τόσο

σύντομη και γεμάτη δράση νύχτα άλλες δυο τρεις ώρες σκοταδιού, για να δρέψω τη δίκαιη ανταμοιβή μου – λίγο ακόμα ύπνο. Όμως όχι. Ο χρόνος ρέει απρόσκοπτος προς το μέλλον κι ο ήλιος ανεβαίνει στον ουρανό ασυγκράτητος, ενώ εμείς, σαν τα μαύρα πουλιά, καλύπτουμε αντίστροφα την ίδια διαδρομή: Πλατύ-Κατερίνη-Παλιοφάρσαλος...

Κατευθύνομαι προς τη νησίδα ζωής που άφησα πριν από τέσσερις μέρες και που τώρα μεγαλώνει ολοένα μέχρι να γίνει ήπειρος και να με καταπιεί. Όμως γυρνάω στο ακίνητο διαμέρισμα ενισχυμένος, με τρόπαιο ένα καινούργιο ποδήλατο. Το ταξίδι αυτό ήταν ένα σημείο σίτισης, μια άνω τελεία πριν την επανεκκίνηση. Κι ο δρόμος μπροστά ανοιχτός. **A**

Χωρίς κάποιον να φροντίζεις, που σε αναγνωρίζει και σου απευθύνεται, είσαι όντως πιο ελεύθερος, αλλά και πιο... ασήμαντος απ' ό,τι πριν







# Η «ευφυής» Αθήνα στη Βαρκελώνη

Ο Λάζαρος Καραούλης παρουσίασε τη νέα πράσινη και βιώσιμη στρατηγική της πρωτεύουσας, στο Smart City Expo World Congress

Το όραμα και τις δράσεις του Δήμου Αθηναίων για μια πιο βιώσιμη, ανθεκτική αλλά και ψηφιακή πόλη παρουσίασε ο διευθύνων σύμβουλος της ΔΑΕΜ, Λάζαρος Καραούλης, εκπροσωπώντας τον δήμαρχο Αθηναίων, Χάρη Δούκα, στο Smart City Expo World Congress της Βαρκελώνης. «Αποστολή μας είναι να συνδέουμε την τεχνολογία, τα δεδομένα και τους ανθρώπους, μετατρέποντας την ψηφιακή καινοτομία σε χειροπιαστή αξία για τους πολίτες», τόνισε ο Λ. Καραούλης, αναφερόμενος στην αξιοποίηση εφαρμογών GIS και εργαλείων βασισμένων στην τεχνητή νοημοσύνη, με στόχο την αστική ανθεκτικότητα σε μια σειρά από θέματα που αφορούν την καθημερινότητα όλων μας.

## Η νέα γενιά εφαρμογών GIS που φέρνει ολόκληρη την πόλη στην παλάμη του χεριού μας

Ο Λ. Καραούλης παρουσίασε τη νέα πλατφόρμα GIS του Δήμου Αθηναίων, έναν ενιαίο, ευέλικτο χάρτη που ενσωματώνει δεδομένα από όλες τις δημοτικές υπηρεσίες. Η εφαρμογή δίνει τη δυνατότητα σε πολίτες, πολεοδόμους, στελέχη του δήμου και συνεργεία πεδίου να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες, σε πραγματικό χρόνο, για τις υπηρεσίες, τις υποδομές και τα σημεία ενδιαφέροντος σε όλη την πόλη, έχοντας σχεδιαστεί ώστε να είναι γρήγορη, ανοιχτή και φιλική προς όλους.

## Παραδείγματα

**Δημοτικά κέντρα υγείας.** Στην εφαρμογή για παράδειγμα, όπως σημείωσε ο διευθύνων σύμβουλος της ΔΑΕΜ, ο πολίτης μπορεί να δει όλα τα δημοτικά κέντρα υγείας, όπως εμφανίζονται ανά δημοτική ενότητα. Έτσι, μπορεί εύκολα να βρει το πλησιέστερο ιατρείο, να ελέγξει το ωράριο λειτουργίας, αλλά και να λάβει οδηγίες πρόσβασης ή στοιχεία για επείγουσα επικοινωνία. Με αυτόν τον τρόπο, βελτιώνεται η πρόσβαση των πολιτών στις υπηρεσίες δημόσιας υγείας και διασφαλίζεται ότι οι παροχές κατανέμονται δίκαια και ισόρροπα σε όλες τις γειτονιές της πόλης.

**Αθλητικές εγκαταστάσεις και παιδικές χαρές.** Η ίδια λογική ισχύει και για τις αθλητικές εγκαταστάσεις και τις παιδικές χαρές, όπου οι κάτοικοι μπορούν εύκολα να εντοπίσουν πάρκα και χώρους άθλησης, να ελέγξουν τη διαθεσιμότητά τους, αλλά και να αναφέρουν προβλήματα συντήρησης απευθείας, μέσω του χάρτη.

Πέρα από αυτά, η εφαρμογή περιλαμβάνει επιπλέον θεματικά επίπεδα, για ζώνες Wi-Fi, σταθμούς φόρτισης ηλεκτρικών

οχημάτων, «πάρκα τσέπης», πολιτιστικούς χώρους και πολλά άλλα σημεία ενδιαφέροντος. Η πλατφόρμα ανανεώνεται συνεχώς με νέα δεδομένα, για συλλογή απορριμμάτων, ζώνες στάθμευσης και σημεία εξυπηρέτησης πολιτών, μετατρέποντας τις πληροφορίες σε πραγματική αξία για την καθημερινότητα των Αθηναίων.

## Η καινοτομία στην πράξη

**Χάρτης ηλιακού δυναμικού.** Το επόμενο έργο της ΔΑΕΜ και του Δήμου Αθηναίων αξιοποιεί GIS και δεδομένα ηλιακής ακτινοβολίας για να χαρτογραφήσει το δυναμικό στεγών και δωμάτων σε όλη την Αθήνα. Πρόκειται για ένα εξαιρετικό παράδειγμα του πώς ο σχεδιασμός βάσει δεδομένων μπορεί να επιταχύνει τη μετάβαση της πόλης στη χρήση καθαρής ενέργειας, ωφελώντας τόσο τα νοικοκυριά όσο και τον δήμο. Το πιλοτικό σημείο, στο 21ο Δημοτικό Σχολείο «Λέλα Καραγιάννη», δείχνει ήδη πως τα τοπικά σχολεία μπορούν να παράγουν τη δική τους καθαρή ενέργεια.

**Ενεργειακή αναβάθμιση εμβληματικών εγκαταστάσεων.** Τέτοιο παράδειγμα, σημείωσε ο Λ. Καραούλης, αποτελεί το Συγκρότημα Σεράφειο, όπου υλοποιήθηκε μια ολοκληρωμένη ενεργειακή αναβάθμιση, με το έργο να συνδυάζει φωτοβολταϊκές εγκαταστάσεις, σημεία φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων και συστήματα μέτρησης βασισμένα στο IoT, για παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο.

**Δημιουργία του πρώτου Superblock στην Αθήνα, εμπνευσμένο από το μοντέλο της Βαρκελώνης.** Βρίσκεται στη γειτονιά των Πατισίων και αναμορφώνει τον αστικό χώρο, δίνοντας προτεραιότητα στους πεζούς, προωθώντας καθαρή κινητικότητα και ενεργειακά θετικά κτίρια. Αποτελεί μέρος της ευρύτερης στρατηγικής της Αθήνας, για την ανάκτηση του δημόσιου χώρου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην πόλη και της ανθεκτικότητάς της στην κλιματική αλλαγή.

**Πρόβλεψη θερμικής επικινδυνότητας στην Αθήνα σε GIS.** Χρησιμοποιεί δορυφορικά δεδομένα για να εντοπίσει περιοχές ευάλωτες στις υψηλές θερμοκρασίες, αναλύοντας θερμοκρασία επιφάνειας γης, ποσοστά πρασίνου και έκθεση του πληθυσμού. Ο χάρτης είναι προσβάσιμος σε όλους και διαδραστικός.

**AIHackathon: Rule Your City.** Το AIHackathon – «Apps4Athens» ενώνει φοιτητές, ερευνητές και startups, με σκοπό να σχεδιάσουν πρωτότυπες, νέες λύσεις αξιοποιώντας τα ανοιχτά δεδομένα της Αθήνας.

«Συνοψίζοντας», ανέφερε ο Λ. Καραούλης, «η Αθήνα κινείται από απομονωμένα ψηφιακά εργαλεία σε ένα συνδεδεμένο οικοσύστημα αστικής νοημοσύνης. Συνδυάζοντας GIS, AI και την ενεργή συμμετοχή των πολιτών, χτίζουμε μια πιο ανθεκτική, συμπεριληπτική και «έξυπνη» πόλη».

## Η ανθεκτικότητα των μικρομεσαίων επιχειρήσεων

Οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις είναι η καρδιά της οικονομικής και κοινωνικής ζωής των πόλεων, προσφέροντας υπηρεσίες, απασχόληση και καινοτομία. Παραμένουν, όμως, ταυτόχρονα και οι πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης και των φυσικών καταστροφών, υπογράμμισε στην παρέμβασή του ο Λάζαρος Καραούλης, μιλώντας στο side event του ΟΗΕ (UNDRR) για το Strengthening SME Resilience Through City, Finance & Tech Collaboration. Στο πλαίσιο αυτό, ο διευθύνων σύμβουλος της ΔΑΕΜ εστίασε στη στρατηγική του Δήμου Αθηναίων ώστε η ανθεκτικότητα, από μια θεωρητική έννοια, να μετατραπεί σε πρακτική πολιτική μέσα από:

- Ψηφιακά εργαλεία, που βοηθούν τις ΜΜΕ να αξιολογούν κινδύνους και να λαμβάνουν έγκαιρες ειδοποιήσεις.
- Έξυπνα δίκτυα δεδομένων, για έγκαιρη προειδοποίηση και προετοιμασία.
- Δημόσιες-ιδιωτικές συνεργασίες, για την ανάπτυξη νέων χρηματοδοτικών και ασφαλιστικών μοντέλων.
- Προγράμματα εκπαίδευσης και ενημέρωσης, που καθιστούν τη διαχείριση κρίσεων προσιτή σε κάθε μικρή επιχείρηση.





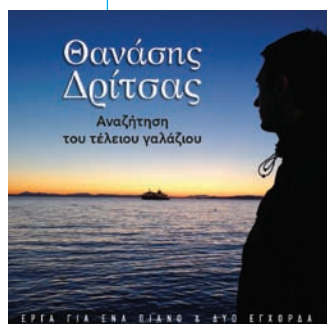
# Αφιέρωμα στο έργο του Θανάση Δρίτσα

Επιστημονικό  
και μουσικό  
αφιέρωμα  
στο έργο του  
γιατρού και  
μουσικού, του  
καρδιολόγου  
και συνθέτη  
Θανάση  
Δρίτσα,  
διοργανώνει  
ο Δήμος  
Καλλιθέας  
σε συνεργασία  
με το Δημοτικό  
Ωδείο  
Καλλιθέας



Ο διεθνώς αναγνωρισμένος επιστήμονας και διακεκριμένος μουσικός Θανάσης Δρίτσας θα δώσει διάλεξη με θέμα «**Η μουσική ως θεραπευτικό, μαθησιακό και γνωστικό εργαλείο**». Θα ακολουθήσει συναυλία με έργα του για πιάνο καθώς και τραγούδια που έχει συνθέσει ο ίδιος, με την καλλιτεχνική επιμέλεια του Βασίλη Μαστοράκη, καλλιτεχνικού διευθυντή του Δημοτικού Ωδείου Καλλιθέας «Οδυσσέας Δημητριάδης», το οποίο συμμετέχει με το χορωδιακό του σύνολο, καθηγητές και σπουδαστές, στο αφιέρωμα στον σπουδαίο επιστήμονα και καλλιτέχνη. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Δημοτικό Θέατρο Καλλιθέας (Κρέμου & Φιλαρέτου), τη Δευτέρα 24 Νοεμβρίου, με ώρα έναρξης 8 μ.μ. και ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

Ο **Θανάσης Δρίτσας** γεννήθηκε στην Αθήνα. Τελείωσε το Λύκειο στη Βαρβάκειο Πρότυπο Σχολή. Σπούδασε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και ειδικεύτηκε στην καρδιολογία στα πανεπιστημιακά νοσοκομεία Guy's & Hammersmith Hospital, RPMS, London, UK. Παράλληλα με τις ιατρικές του σπουδές μελέτησε ανώτερα θεωρητικά και σύνθεση με τους Κώστα Κυδωνιάτη και Πάννη Ιωαννίδη. Αποτελεί ενεργό μέλος του European Association of Preventive Cardiology και διακεκριμένο μέλος της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (FESC).



Δεξιά: «**Η μουσική ως φάρμακο**», το μοναδικό σύγγραμμα που αφορά την κλινική θεώρηση της μουσικής θεραπείας στην ελληνική ιατρική βιβλιογραφία

Πάνω: Το εξώφυλλο από το cd «**Η αναζήτηση του τέλειου γαλάζιου**», έργο για ένα πιάνο και δύο έγχορδα

Δεξιά: «**Συνομιλίες με πρόσωπα της Υγείας**» από τις εκδόσεις AthensVoice Books



Έχει αναγνωριστεί διεθνώς ως πρωτόπορος για την κλινική και ερευνητική του δραστηριότητα στη χρήση της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου (music medicine) και αποτελεί διακεκριμένο μέλος της Διεθνούς Ένωσης Μουσικής και Ιατρικής (International Association of Music and Medicine, IAMM). Διοργάνωσε στο Ωδείο Αθηνών το 2022 το Παγκόσμιο Συνέδριο της Διεθνούς Ένωσης Μουσικής και Ιατρικής (International Association of Music and Medicine). Είναι συγγραφέας του πρωτοποριακού επιστημονικού βιβλίου με τίτλο «**Η μουσική ως φάρμακο: η βιολογική προσέγγιση της μουσικής θεραπείας**», που έχει ενταχθεί στα πανεπιστημιακά συγγράμματα της πλατφόρμας «Εύδοξος» ως διδακτικό βιβλίο (ΑΠΘ). Έχει κυκλοφορήσει έξι προσωπικούς δίσκους (CD) με μουσικά του έργα ως συνθέτης, όπως και ακουστικό-ψηφιακό μουσικό υλικό για επιστημονική θεραπευτική χρήση. Είναι επίσης συγγραφέας πολλών βιβλίων λογοτεχνίας, παραμυθιών, δοκιμίων και επιστημονικών μελετών. Έχει διεθνώς αναγνωριστεί ως προσωπικότητα «γέφυρα» μεταξύ ιατρικής και τέχνης και έχει τιμηθεί με το διεθνές βραβείο Fontane Di Roma (2013). Το 2019 βραβεύτηκε από την Ακαδημία Αθηνών για το επιστημονικό του έργο που αφορά την εφαρμογή της μουσικής στη θεραπεία καρδιολογικών ασθενών. Εργάζεται στο Ωνάσειο Νοσοκομείο ως Καρδιολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής στο Τμήμα Μη-Επεμβατικής Καρδιολογίας του Καρδιολογικού Τομέα. ●



# SOUL / BODY / MIND

HEALTH  
VOICE

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

## Στο κατώφλι της εορταστικής περιόδου φροντίζουμε την υγεία μας

Παρά τον ήπιο καιρό οι διάφορες ιώσεις του αναπνευστικού, η γρίπη και η COVID-19 έχουν κάνει έντονη την παρουσία τους αυτό το φθινόπωρο. Μικροί και μεγάλοι πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα αυτή την περίοδο, ώστε να χαρούν μια από τις ωραιότερες εορταστικές περιόδους, αυτή των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Ιδιαίτερη βέβαια προσοχή χρειάζονται τα άτομα που ανήκουν στις λεγόμενες ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Εκτός από τους ιατρικούς ελέγχους που χρειαζόμαστε ανά ηλικία και ιατρικό ιστορικό, πρέπει να φροντίζουμε και οι ίδιοι τον εαυτό μας — γιατί ο καλύτερος σύμμαχος έναντι των ασθενειών είναι ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα.





## Άδωνις Γεωργιάδης «Του χρόνου το καλοκαίρι δεν θα αναγνωρίζετε το ΕΣΥ»

Της ΤΟΝΙΑΣ ΖΑΡΑΒΕΛΑ  
Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ

Η πόρτα του γραφείου του Άδωνι Γεωργιάδη ανοιγοκλείνει συνεχώς. Είναι μια δύσκολη, «πυκνή» ημέρα στο Υπουργείο Υγείας. Η συνάντησή μας δεν θα εξελιχθεί σε μια κλασική συνέντευξη, αλλά περισσότερο σε μια συζήτηση για το ΕΣΥ, την υγεία στην Ελλάδα, την πολιτική και τις πρόσφατες «άβολες» στιγμές στο Ελληνικό Κοινοβούλιο.

Οι απαντήσεις του αιχμηρές, γεννούν νέα σχόλια και συζητήσεις. Ενδεικτικές των θέσεών του για το Εθνικό Σύστημα Υγείας, τον Αλέξη Τσίπρα, τη Ζωή Κωνσταντοπούλου, το ΠΑΣΟΚ και την γκρίνια στο κόμμα του, τη Νέα Δημοκρατία. Στις 4 Ιανουαρίου —αν ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης δεν προχωρήσει σε ανασχηματισμό, όπως τελευταία όλο και πιο συχνά λέγεται— ο Άδωνις Γεωργιάδης θα κλείσει στο υπουργείο δύο χρόνια.

«Ιδεατό ΕΣΥ δεν υπάρχει, αλλά, πιστέψτε με, είναι πολύ καλύτερο απ' ό,τι νομίζουμε», μας διαβεβαιώνει από τα πρώτα λεπτά της συνάντησης. Αναγνωρίζει σημάδια κόπωσης στην κυβέρνηση και τονίζει ότι ήδη έχουν γίνει τα πρώτα βήματα για την επιστροφή Ελλήνων γιατρών από το εξωτερικό, προκειμένου να λυθεί σταδιακά το μεγαλύτερο πρόβλημα στο Σύστημα Υγείας, η έλλειψη προσωπικού.







— Υπουργέ, ποιο είναι το πρόσημο αυτών των δύο χρόνων στο Υπουργείο Υγείας;

Πρόσημο στον εαυτό μου δεν μπορώ να βάλω, θα ήταν αλαζονικό. Πιστεύω όμως, απ' ό,τι βλέπω και από τις δημοσκοπήσεις, που γενικά βελτιώνονται, ότι ο κόσμος βλέπει πως γίνονται αρκετή δουλειά.

— Ως υπουργός, πώς θα βαθμολογούσατε το ΕΣΥ; Ας θέσουμε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Έξυπνη ερώτηση. Εάν βάλω βαθμολογία με βάση το πώς ήταν το ΕΣΥ στο παρελθόν και πώς είναι σήμερα, σήμερα είναι καλύτερα από ποτέ. Άρα, θα έβαζα πολύ υψηλό βαθμό. Εάν με ρωτούσατε πώς θα ήθελα εγώ να είναι το ΕΣΥ, θα ήταν χαμηλότερος βαθμός. Έχουμε πάρα πολλά να κάνουμε. Εξαρτάται πώς το βλέπεις. Το ΕΣΥ είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση απ' ό,τι νομίζει ο μέσος πολίτης.

Πρώτα απ' όλα, παρέχει ανοιχτή πρόσβαση σε όλους, κάτι που τα περισσότερα ευρωπαϊκά συστήματα Υγείας δεν προβλέπουν. Έχουμε πολύ καλούς γιατρούς, πολύ καλό νοσηλευτικό προσωπικό, έχουν βελτιωθεί οι κτιριακές υποδομές, στα μηχανήματα είμαστε σε αρκετά καλό σημείο, οι αναμονές μας είναι πολύ καλύτερες από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο και οι επιτυχίες μας σε δύσκολα περιστατικά αξιοσημείωτα υψηλές.

Ο κόσμος καταλαβαίνει ότι θέλει ένα ιδεατό ΕΣΥ. Ιδεατό ΕΣΥ δεν υπάρχει, αλλά ναι, πιστέψτε με, είναι πολύ καλύτερο απ' ό,τι νομίζουμε.

— Ωστόσο, η εικόνα που μας περιγράφετε φαίνεται να απέχει από τις ειδήσεις που διαβάζουμε, τις ελλείψεις που αναδεικνύονται.

Πριν από λίγο διάβασα τις δηλώσεις του υπουργού Υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο σχετικά με τον στόχο να μειωθούν οι αναμονές στο βρετανικό ΕΣΥ, που ξεπερνούν τα δυόμισι χρόνια. Εμείς είμαστε πια κάτω από τον έναν χρόνο. Δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα στη ζωή. Πάμε καλύτερα από το παρελθόν και είμαστε πολύ καλύτερα από τους περισσότερους άλλους πια.

— Ποιο, όμως, παραμένει το μεγαλύτερο πρόβλημα του ΕΣΥ σήμερα;

Το έλλειμμα ανθρώπινου δυναμικού. Πρωτευνόντως, θα έλεγα, το έλλειμμα νοσηλευτών και δευτερευόντως το έλλειμμα κάποιων ιατρικών ειδικοτήτων. Οι παθολόγοι είναι η ειδικότητα με τις περισσότερες ελλείψεις.

— Γίνεται μια προσπάθεια να γυρίσουν Έλληνες γιατροί από το εξωτερικό. Υπάρχει κινητικότητα;

Ψηφίσαμε μια διάταξη για να γυρίσουν αυτόματα με αναγνώριση πτυχίου Έλληνες γιατροί από την Αμερική και έχουμε ήδη πάνω από 45 αιτήσεις. Προχθές στη Βουλή επεκτείναμε τη διάταξη αυτή και έχουμε προσθέσει τη Νέα Ζηλανδία, την Αυστραλία, τον Καναδά και το Ηνωμένο Βασίλειο. Θα γυρίσουν κι άλλοι γιατροί απ' αυτές τις χώρες.

— Κύριε υπουργέ, είδαμε μια ανάρτησή σας στην οποία αναφέρετε ότι κάποιοι σας αποκαλούν «υπουργό-έμπορο της Υγείας». Ποιοι είναι αυτοί;

Οι κομμουνιστές, επειδή έχω εγκαινιάσει μια πολιτική που λέει ότι πρέπει να συνεργάζεται ο ιδιωτικός με τον δημόσιο τομέα. Αυτό στην κομμουνιστική λογική ισοδυναμεί με παράδοση του δημοσίου στον ιδιώτη. Εγώ δεν εννοώ αυτό, και δεν είναι αυτό. Άλλωστε ένας υπουργός Υγείας της Ελλάδας είναι ταυτόχρονα υπουργός ▶



Το φακελάκι το θεωρώ ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα του ΕΣΥ. Προσπαθήσαμε με τα απογευματινά χειρουργεία να δώσουμε διέξοδο στους γιατρούς να αυξήσουν τις αμοιβές τους νόμιμα.





◀ και του δημοσίου και του ιδιωτικού συστήματος. Αυτό, με την αριστερή λογική, είναι δύσκολο να το καταλάβουν. Τα ακούω αυτά και γελάω. Δεν έχει σημασία. Δεν έχει αυξηθεί η ιδιωτική υγεία στην Ελλάδα επί των ημερών μου. Έχει μειωθεί κατά τι, για να είμαι ειλικρινής.

#### — Είδαμε πρόσφατα νέες υποθέσεις με γιατρούς που λαμβάνουν φακελάκια.

Τα σιχαίνομαι. Το φακελάκι το θεωρώ ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα του ΕΣΥ. Προσπαθήσαμε με τα απογευματινά χειρουργεία να δώσουμε διέξοδο στους γιατρούς που θέλουν να αυξήσουν τις αμοιβές τους νόμιμα. Δεν έχω καμία αντίρρηση στο να θέλει κάποιος να κερδίσει περισσότερα χρήματα. Έχει κάθε δικαίωμα, αρκεί να το κάνει με νόμιμο τρόπο. Το φακελάκι σημαίνει ότι εκμεταλλεύομαι τη θέση ισχύος που έχω στο σύστημα για να πάρω χρήματα παράνομα από έναν άνθρωπο τη στιγμή της ανάγκης του. Είναι και βαθιά αντικοινωνικό, και βαθιά ανήθικο.

#### — Πώς θα ολοκληρωθεί η μεταρρύθμιση στο ΕΣΥ; Τι να περιμένουμε το επόμενο διάστημα;

Πρώτα απ' όλα πρέπει να ολοκληρώσουμε τα έργα του Ταμείου Ανάκαμψης, τα οποία είναι πάρα πολλά και ο χρόνος που διαθέτουμε πάρα πολύ λίγος. Πρέπει στους επόμενους 8 μήνες να κάνουμε απίστευτα πράγματα. Χρειάζεται να είμαι συνεχώς από πάνω, θα ταξιδεύω σε όλη την Ελλάδα με τους συνεργάτες μου.

Χθες είχαμε μια πολύ σημαντική σύσκεψη εδώ με τους διευθυντές των τεχνικών υπηρεσιών όλων των Υγειονομικών Περιφερειών. Του χρόνου το καλοκαίρι δεν θα αναγνωρίζετε το ΕΣΥ. Οι δυνατότητες που θα σας δίνουμε θα είναι επιστημονικής φαντασίας.

#### — Πού θα δοθεί έμφαση;

Στις ψηφιακές υπηρεσίες, στη χρήση δηλαδή της τεχνολογίας για να μπορούμε να έχουμε καλύτερες υπηρεσίες υγείας σε μικρότερο χρόνο με λιγότερο προσωπικό.

*Η συζήτησή μας πάει γρήγορα σε θέματα επικαιρότητας και εν γένει πολιτικής.*

#### — Κάποιοι λένε ότι τα Τέμπη και ο ΟΠΕΚΕΠΕ θα ρίξουν την κυβέρνηση.

Η κυβέρνηση δεν θα πέσει. Θα έχουμε εκλογές σε έναν, ενάμιση χρόνο. Συνταγματική προθεσμία. Τώρα αν το μεγάλο αφεντικό αποφασίσει να αλλάξει την κυβέρνηση, αυτή είναι απόφαση του ελληνικού λαού. Στη Δημοκρατία το μεγάλο αφεντικό είναι ο λαός. Εμείς είμαστε εκλεγμένοι εκπρόσωποί του.

Καμιά φορά μας κατηγορούν ως τυράννους, ως αυταρχικούς. Εγώ δεν είμαι υπουργός Υγείας ως τύραννος. Εξελέγην από τους συμπολίτες μου βουλευτής, επελέγην από νόμιμα εκλεγμένο πρωθυπουργό να πάρω αυτή τη θέση και με υποστηρίζει μια νόμιμα εκλεγμένη Βουλή. Άρα έχω έρθει εδώ γιατί το θέλει ο ελληνικός λαός.

#### — Αισθάνεται η κυβέρνηση κάπως άβολα με τα σενάρια δημιουργίας κομμάτων από τον Αλέξη Τσίπρα και τον Αντώνη Σαμαρά;

Γιατί να νιώθει άβολα; Πρώτα απ' όλα, θεωρώ ότι θα γίνει κόμμα από τον Αλέξη Τσίπρα. Πολιτικός μας αντίπαλος ήταν και στο παρελθόν. Δεν νομίζω ότι έφυγε ποτέ τελικά από την πολιτική. Δρούσε στο παρασκήνιο. Τον έχουμε αντιμετωπίσει στο παρελθόν, θα τον αντιμετωπίσουμε και στο μέλλον, δεν χάθηκε κι ο κόσμος. Τώρα, σε ό,τι αφορά τον κ. Σαμαρά, αφήστε να κάνει πρώτα κόμμα και ύστερα θα το σχολιάσω.

## Άδωνις Γεωργιάδης

### «Του χρόνου το καλοκαίρι δεν θα αναγνωρίζετε το ΕΣΥ»

#### — Αν, σε έναν ιδεατό κόσμο, πριν προχωρούσαν στην επόμενη κίνησή τους σάς ζητούσαν συμβουλές, τι θα τους λέγατε;

Στον κ. Σαμαρά δεν δίνω εγώ συμβουλές. Υπήρξε πρωθυπουργός, πρόεδρος της ΝΔ, βουλευτής από το 1976. Θα ήταν πολύ αλαζονικό εκ μέρους μου. Ξέρει καλύτερα μόνος του τι πρέπει να κάνει. Όσον αφορά τον κ. Τσίπρα, δεν θα δεχόταν τη συμβουλή μου. Δεν με συμπαθεί και ιδιαίτερα, φαντάζομαι. Άρα δεν νομίζω ότι υπάρχει λόγος να τον συμβουλέψω. Για τον κύριο Τσίπρα εύχομαι πραγματικά να κάνει το κόμμα. Μου αρέσει ως πολιτικός αντίπαλος και ανυπομονώ να τον δω να τσακώνεται με τη Ζωή Κωνσταντοπούλου στη Βουλή.

#### — Πρόσφατα είδαμε στιγμές ιδιαίτερης έντασης στη Βουλή, ανάμεσα σ' εσάς και την κ. Κωνσταντοπούλου. Θεωρείτε ότι αυτές οι στιγμές μετέτρεψαν το κοινοβούλιο σε ρινγκ;

Η κ. Κωνσταντοπούλου είναι ένα φαινόμενο. Και στην πολιτική, και στη ζωή εν γένει. Πιστεύω ότι αυτά που θα σας πω εκφράζουν το σύνολο των βουλευτών, ακόμη κι αν δεν το παραδεχτούν. Η Ζωή Κωνσταντοπούλου έχει ένα ταλέντο να φτάνει τους ανθρώπους στα όριά τους. Μπορεί να σε κάνει να παραφερθείς και να μην μπορείς να συγκρατήσεις τον εαυτό σου. Γιατί η ίδια δεν έχει μέτρο. Το στόμα της λέει πράγματα αδιανόητα, επαναλαμβάνει τα ίδια χίλιες φορές, ξεπερνάει τον χρόνο πέντε φορές, κατηγορεί ανθρώπους. Έχει μηδενική ενσυναίσθηση. Είναι γενικά ένα προβληματικό πρόσωπο. Δεν θα υποδείξω εγώ στον ελληνικό λαό τι θα ψηφίσει. Η κ. Κωνσταντοπούλου παραμένει ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα ως προς το πώς λειτουργεί η Βουλή. Και μόνο ότι η Βουλή αναγκάστηκε να αλλάξει τον τρόπο λειτουργίας εξαιτίας της λέει πολλά.

Και έχετε υπόψη ότι δεν έχει τσακωθεί μόνο μαζί μου. Εκείνη την ημέρα τσακώθηκε με το ΚΚΕ, μ' εμένα, με άλλους βουλευτές άλλων κομμάτων, με την Επιτροπή Δεοντολογίας... Πάλι καλά που δεν τσακώθηκε και με τους ανθρώπους που μας έδιναν νερά.

#### — Έντονες στιγμές στη Βουλή είχατε στο παρελθόν και με τον κ. Πολάκη. Εκκρεμεί ένα δικαστήριο. Εκτιμάτε ότι μετά το τέλος της δικαστικής διαμάχης θα αποκατασταθούν οι σχέσεις σας;

Η σύγκρουση με τον κ. Πολάκη δεν έχει πια πολύ ενδιαφέρον για την κοινή γνώμη. Έχει παλιώσει και έχει κουράσει. Ούτως ή άλλως ο κ. Πολάκης δεν έχει πια πολύ μεγάλο πολιτικό ενδιαφέρον. Έχω προσφύγει στα δικαστήρια για να προστατεύσω την τιμή και την υπόληψή μου από τις συνεχείς του κατηγορίες και συκοφαντίες. Δεν νομίζω ότι θαβάλει μυαλό. Νομίζω ότι θα συνεχίσει.

#### — Στον ΣΥΡΙΖΑ, μια και αναφερθήκαμε στον κ. Πολάκη, υπάρχουν έντονες αλλαγές. Υπάρχει αντιπολίτευση στη Βουλή;

Είναι λυπηρό, αλλά δεν υπάρχει σοβαρή αντιπολίτευση. Δεν υπάρχει ΣΥΡΙΖΑ πια, εφόσον ο κ. Φάμελλος είπε ότι θέλει να προσχωρήσει στο κόμμα Τσίπρα. Ο ΣΥΡΙΖΑ είναι ένα κόμμα που το

αντιμετωπίζουμε ως υπό κατάργηση. Εμένα με εντυπωσίασε το πόσο εύκολα το εγκατέλειψαν τα στελέχη. Τελικά ήταν ένα αδειανό πουκάμισο. Δεν ήθελαν οι ίδιοι του ΣΥΡΙΖΑ να υπερασπιστούν το κόμμα τους... Μου θυμίζει κάτι καθεστώς στη Μέση Ανατολή τύπου Ιράκ, Σαντάμ Χουσεΐν, που έπεσαν χωρίς να πέσει μία σφαίρα. Είχε το κόμμα ΣΥΡΙΖΑ, το έχεις φτιάξει, το αγαπάς, σε έκανε βουλευτή, υπουργό, έκανες μια καριέρα σ' αυτό — και πας και το καταργείς λες και δεν υπήρξε ποτέ; Μου έκανε αλγεινή εντύπωση. Πίστευα ότι κάποιοι θα το υπερασπίζονταν.

#### — Το ΠΑΣΟΚ, μετά την επανεκλογή του Νίκου Ανδρουλάκη, θα λέγατε ότι βρίσκεται ακόμη σε βρεφική φάση ως αντιπολίτευση; Έχει χρόνο ακόμα;

Πόσα χρόνια χρειάζεται κάποιος να ξεπεράσει τη βρεφική φάση του; Το ΠΑΣΟΚ είναι κόμμα από το '74. Στο ΠΑΣΟΚ εξέλεξαν έναν νέο αρχηγό, τον Νίκο Ανδρουλάκη. Αρχισαν να λένε ότι δεν τραβάει. Στις Ευρωεκλογές κατέληξαν ότι όντως δεν τραβάει και γι' αυτό αποφάσισαν να εκλέξουν νέο αρχηγό. Και τελικά εξέλεξαν τον ίδιο, που έλεγαν πριν ότι δεν τραβάει. Ο κ. Ανδρουλάκης δεν μου είναι συμπαθής, αλλά, αν με ρωτάτε, τον έβγαλαν αρχηγό — ε, δεν είναι τίμιο να μην του δώσουν μια καθαρή ευκαιρία να κατέβει στις εκλογές. Δηλαδή, αν κάθε μέρα ένας από τους ΠΑΣΟΚους λέει κάτι αντίθετο από τον κ. Ανδρουλάκη, και μετά ο κ. Ανδρουλάκης χάσει τις εκλογές και του λένε «τώρα πρέπει να φύγεις γιατί έχασες», στην πραγματικότητα δεν έχει πάρει μια τίμια ευκαιρία. Εφόσον τον εξέλεξαν, πρέπει να τον εμπιστευτούν να τους πεί σε εκλογές, πρέπει να συνταχθούν μαζί του. Δεν γίνεται να τον σαμποτάρουν από την πρώτη ημέρα που επανεξελέγη.

#### — Άρα, ποιος είναι ο αντίπαλος της Νέας Δημοκρατίας;

Ο κακός της εαυτός. Η Νέα Δημοκρατία μπορεί να πτηθεί μόνο από τη Νέα Δημοκρατία. Αν κάνουμε τη δουλειά μας σωστά, αν λύσουμε τα προβλήματα των ανθρώπων και κυβερνήσουμε σωστά, θα ξανακερδίσουμε.

#### — Με τον Κυριάκο Μητσοτάκη αρχηγό;

Ξέρετε, αυτή η κουβέντα περί αλλαγής αρχηγού είναι παράλογη. Έχουμε έναν αρχηγό που έχει κερδίσει δύο απανωτές εκλογικές αναμετρήσεις και σήμερα προηγείται 14 μονάδες του δεύτερου κόμματος. Με τι ψυχή θα πάει ένας δημοκράτης να πει θέλω ν' αλλάξω αρχηγό που προηγείται 14 μονάδες του δεύτερου κόμματος. Κι αν αλλάξουμε αρχηγό και μετά προηγούμαστε 5 μονάδες, θα εκλέξουμε άλλον αρχηγό; Αυτή τη δουλειά θα κάνουμε; Ένας αρχηγός που έχει κερδίσει εκλογές δεν αλλάζει, εκτός αν θέλει ο ίδιος να φύγει.

#### — Υπάρχει γκρίνια στη Νέα Δημοκρατία;

Υπάρχει γκρίνια στη Νέα Δημοκρατία και στην Ελλάδα γενικά. Είμαστε στον 7ο χρόνο διακυβέρνησης. Έχετε ακούσει για τα 7 χρόνια φαγούρα; Ε, ισχύει και στην πολιτική. Η εξουσία και η διακυβέρνηση δημιουργούν φθορά. Το αν θα γίνει ανασχηματισμός δεν το ξέρω, αυτό είναι θέμα πρωθυπουργού. ●

Ένας υπουργός Υγείας είναι υπουργός και του δημοσίου και του ιδιωτικού συστήματος. Αυτό, με την αριστερή λογική, είναι δύσκολο να το καταλάβουν.





Αν περιμένεις μωρό ή σχεδιάζεις  
να γίνεις μητέρα, είναι σημαντικό  
να γνωρίζεις τον RSV και τον  
κίνδυνο για τα βρέφη

## Κατανοώντας περισσότερα για τον RSV και τον κίνδυνο για τα βρέφη

### Τι είναι ο RSV;

Ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV), είναι ένας  
εξαιρετικά μεταδοτικός αναπνευστικός ιός που μπορεί  
να προκαλέσει σοβαρή νόσηση.<sup>1,2</sup>

Ο RSV είναι η πιο κοινή αιτία πνευμονίας και  
βρογχιολίτιδας σε βρέφη μικρότερα του 1 έτους,  
που μπορεί να οδηγήσει σε νοσηλεία.<sup>1,3,4</sup>

## Ενημερώσου από τον γιατρό σου σχετικά με τον RSV

#### Βιβλιογραφικές Αναφορές

1. CDC. RSV in Infants and Young Children [https://www.cdc.gov/rsv/infants-young-children/?CDC\\_Aref\\_Val=](https://www.cdc.gov/rsv/infants-young-children/?CDC_Aref_Val=). Accessed October 2025. 2. Carvajal JJ, Avellaneda AM, Salazar-Ardiles C, Maya JE, Kalergis AM, Lay MK. Host Components Contributing to Respiratory Syncytial Virus Pathogenesis. Front Immunol. 2019;10:2152. Accessed October 2025. 3. Li Y et al. Lancet. 2022;399(10340):2047-2064., 4. Meissner HC. N Engl J Med. 2016;374(1):62-72.

Μάθετε περισσότερα  
[www.pfizer.gr/rsv](http://www.pfizer.gr/rsv)



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

PP-UNP-GRC-0798-OCT25

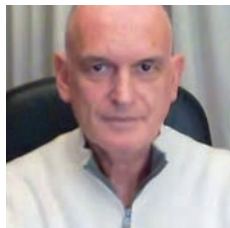


# Μεταβολική Υγεία

## Πώς η ενεργειακή ισορροπία καθορίζει το σώμα μας

**Ο ενδοκρινολόγος Αριστείδης Λύτρας**  
μάς βοηθά να καταλάβουμε πώς ο οργανισμός  
μας διαχειρίζεται την ενέργεια και γιατί αυτό  
έχει σημασία για την υγεία μας

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ



Θέλω καιρό να κάνω αυτό το ραντεβού στο ιατρείο του Αριστείδη Λύτρα, ενδοκρινολόγου με εξειδίκευση στον διαβήτη και τον μεταβολισμό (Ph.D. στην μοριακή βιολογία και μεταπτυχιακή έρευνα στον μεταβολισμό της ενέργειας ως υπότροφος του ευρωπαϊκού προγράμματος Marie-Curie International Outgoing Fellowships στο Joslin Diabetes Center, HMS). Έχω καταλάβει πόσο σημαντική είναι η «μεταβολική υγεία» και είναι από τους πλέον κατάλληλους για να μας το εξηγήσει. Η εξειδίκευσή του στο πεδίο του μεταβολισμού εμπλουτίζεται καθημερινά από την κλινική εμπειρία: από τους ανθρώπους που τον συναντούν, όχι μόνο ως «ασθενείς», αλλά επειδή θέλουν να γίνουν υγιέστεροι και πιο ανθεκτικοί. Από την πλευρά μου, έχω προσωπικό ενδιαφέρον, με τις αλλαγές στο σώμα μετά την εμμηνοπαυση να χτυπούν καμπανάκια. Επιπλέον, θέλω να καταλάβω τα αποτελέσματα των εξετάσεων από το πρόγραμμα «Προλαμβάνω» για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, όπου –παρά τη διατροφή και την άσκηση που κάνω– οι τιμές της χοληστερίνης είναι στα κόκκινα.

### Το σώμα σας έχει σχήμα μήλο ή αχλάδι;

#### — Πείτε μας, τι κάνει το ενδοκρινικό σύστημα;

Το ενδοκρινικό σύστημα δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε εξελικτικά προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η αποδοτική διαχείριση της ενέργειας από τους πολυκύτταρους οργανισμούς. Υπάρχουν μοριακά συστήματα στον οργανισμό μας που ανιχνεύουν τη διαθέσιμη ενέργεια στα κύτταρα και ρυθμίζουν τη διαχείριση και την κατανομή της ενέργειας στους ιστούς μας: δηλαδή πού θα αποθηκευτεί, πώς θα δρομολογηθεί η εναπόθεσή της στον έναν ιστό σε σχέση με έναν άλλο, πώς διαφοροποιείται αυτό χρονικά μέσα στην ημέρα, στην εποχή και συνολικά στο έτος.

Οι διαδικασίες αυτές βελτιστοποιούνται από τις ορμόνες, οι οποίες συντονίζουν τις λειτουργίες των οργάνων –όπως το ήπαρ, το πάγκρεας, το έντερο και ο εγκέφαλος– και των ιστών, όπως ο μυϊκός και λιπώδης ιστός. Για να κάνουμε οτιδήποτε χρειαζόμαστε ενέργεια. Για να κινηθούμε, για να μιλήσουμε – η φαϊά ουσία καταναλώνει πολλή ενέργεια. Άρα έχουμε μια διαρκή διαδικασία: προσλαμβάνεις ενέργεια, αποθηκεύεις ενέργεια, χρησιμοποιείς ενέργεια.

#### — Αλλά πώς συνδέεται το ενδοκρινικό σύστημα με τον μεταβολισμό της τροφής; Για να καταλάβουμε και τι είναι τα «μεταβολικά προβλήματα».

Όταν μιλάμε για μεταβολισμό μιλάμε για τον μεταβολισμό της ενέργειας, δηλαδή για τη λειτουργική διαχείριση της και την ισορροπία μεταξύ πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας. Το έχει πει ήδη ο Ιπποκράτης: η άσκηση και η τροφή είναι και τα δύο πολύ σημαντικά για την υγεία, με διαφορετικό τρόπο το καθένα. Η άσκηση ξοδεύει αυτά που έχουν αποθηκευτεί και η τροφή έρχεται να τα αναπληρώσει. Και προσθέτει... αν γνωρίζαμε την ιδανική αναλογία των δύο –ώστε να μην περισσεύει και να μη λείπει τίποτα– θα προσφέραμε σημαντική υπηρεσία στην υγεία.

Και όντως το βλέπουμε σήμερα: τα μεταβολικά προβλήματα αρχίζουν είτε όταν η ενέργεια είναι

πολύ λίγη, οπότε ο οργανισμός φθίνει, είτε όταν είναι σε μεγάλο πλεόνασμα. Τα συστήματά μας δεν είναι εξελικτικά σχεδιασμένα για να διαχειρίζονται επιτυχώς την περίσσεια ενέργειας (η οποία προσλαμβάνεται με την τροφή με τη μορφή οργανικών μορίων, δηλαδή υδατανθράκων, λιπών, πρωτεϊνών). Ο καθένας από εμάς έχει ένα όριο ασφαλούς αποθήκευσης του πλεονάσματος ενέργειας, κυρίως στον λιπώδη ιστό. Από ένα σημείο και μετά, όταν ο λιπώδης ιστός δεν μπορεί να αποθηκεύσει άλλη ενέργεια με ασφάλεια, τότε η περίσσεια –με τη μορφή λιπιδίων– αρχίζει να διαχέεται στον υπόλοιπο οργανισμό.

#### — Αυτό σημαίνει ότι δίνουμε στον οργανισμό μας περισσότερη ή λάθος τροφή, κάτι που οδηγεί σε αύξηση βάρους ή παχυσαρκία;

Αυτό που αναφέρθηκε σε κάποιες περιπτώσεις είναι πέραν του ορατού. Δηλαδή μπορείς να έχεις αυτή τη διάχυση λιπιδίων, ακόμα και όταν δεν υπάρχει εμφανής αύξηση βάρους ή παχυσαρκία. Μπορεί να έχεις έναν άνθρωπο λεπτό, ο οποίος δεν μπορεί να αναπτύξει επαρκώς τον λιπώδη ιστό. Αντίστοιχα, όταν κορεστεί ο λιπώδης ιστός (λόγω της ανάπτυξης κάποιου βαθμού παχυσαρκίας, διαφορετικού για κάθε άνθρωπο), η περίσσεια ενέργειας κυκλοφορεί πλέον στο αίμα με τη μορφή λιπιδίων και καταλήγει εκεί που δεν θα έπρεπε: στο ήπαρ (λιπώδης διήθηση ήπατος = λίπος στο συκώτι), στο πάγκρεας, στα αγγεία (αθηρωματική νόσος).

Εκεί αρχίζουν τα μεταβολικά προβλήματα. Αυτό έχει ατομική διάσταση – δεν είμαστε όλοι ίδιοι. Κάποιος μπορεί να αναπτύξει μεταβολικά προβλήματα ακόμα και στο ιδανικό βάρος, και κάποιος άλλος να φτάσει σε πολύ υψηλότερο βάρος χωρίς να εμφανίσει σημαντικά μεταβολικά προβλήματα.

#### — Έχει να κάνει και με τον σωματότυπο του καθενός;

Όπως είπα πριν, μπορεί κάποιος να έχει δυσανάλογα αυξημένο ενδοκοιλιακό λίπος, ενώ εξωτερικά δείχνει λεπτός. Ο περιφερικός υποδόριος λιπώδης ιστός (ορατός στην παχυσαρκία) είναι, κατά τεκμήριο, προστατευτικός. Αν μπορούσαμε

να αποθηκεύουμε ό,τι καταναλώνουμε σε αυτόν τον «εξωτερικό» ιστό, θα ήμασταν πιο προστατευμένοι μεταβολικά.

Αυτό είναι και σε συμφωνία με το ότι ο πιο «ωφέλιμος» τύπος κατανομής λίπους είναι αυτός του σώματος με σχήμα αχλαδιού, ο «γυναικείος» τύπος, ο οποίος είναι πιο αποτελεσματικός στο να αποθηκεύει με ασφάλεια την περίσσεια ενέργειας. Όπου υπάρχει η κατανομή τύπου «μήλου», συχνότερα στους άνδρες, ο λιπώδης ιστός φτάνει γρηγορότερα στο όριό του, και το ενδοκοιλιακό (σπλαχνικό) λίπος αυξάνεται επίσης ταχύτερα. Άρα συνδέεται με μεγαλύτερη μεταβολική «επικινδυνότητα», καθώς προσλαμβάνει και απελευθερώνει ενέργεια (λιπίδια) με μεγαλύτερη ταχύτητα, και η υπέρμετρη ανάπτυξή του συνδέεται με μεγαλύτερη διήθηση λιπιδίων. Όταν το σύστημα φτάσει σε αυτό το όριο, αρχίζουν να αυξάνονται δείκτες όπως η χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια (ενδεχομένως και η γλυκόζη), και εκδηλώνεται το μεταβολικό σύνδρομο. Εκτός από τους άνδρες, το ίδιο βλέπουμε και σε αρκετές γυναίκες μετά την εμμηνοπαυση, όταν μειώνονται τα οιστρογόνα.

#### — Η κακή μεταβολική υγεία σε ποιες τιμές αποτυπώνεται;

Αν τα τριγλυκερίδια είναι αυξημένα, αν η γλυκόζη (σάκχαρο) νηστείας έχει πλησιάσει ή ξεπεράσει τα 100 mg/dl, ή η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη είναι υψηλότερη από 5,7-5,8 %, τότε πλησιάζουμε το όριο του μεταβολικού συνδρόμου. Αν σε μια καμπύλη γλυκόζης η γλυκόζη παραμένει υψηλή μετά από 2 ή περισσότερες ώρες, αυτό είναι επίσης ένδειξη. Αν μετρηθεί η περιφέρεια της μέσης, συχνά θα δούμε ότι συνδέεται με τα παραπάνω. Ταυτόχρονα, η HDL –η «καλή» χοληστερίνη– τείνει να είναι χαμηλή. Η HDL συνήθως αυξάνεται όταν μειώνεται το σωματικό βάρος και αυξάνεται η σωματική δραστηριότητα. Όλα αυτά, με την προσθήκη υπέρτασης, συγκροτούν αυτό που λέμε μεταβολικό σύνδρομο. Μπορεί κάποιος να έχει προδιάθεση για μεταβολικό σύνδρομο αλλά να μην το εκδηλώσει ποτέ, αν ο τρόπος ζωής του παραμένει προστατευτικός. Επομένως μιλάμε για «σύνδρομο» όταν ο οργανισμός έχει φτάσει στο όριο της ικανότητάς του για αποτελεσματική διαχείριση της ενέργειας, δηλαδή στο όριο της μεταβολικής υγείας.

#### Πώς ο ενδοκρινολόγος μάς βοηθά να χτίσουμε ανθεκτικότητα

#### — Η δική σας ειδικότητα ασχολείται με όλο αυτό; Συνήθως στον ενδοκρινολόγο πηγαίνουμε κυρίως για τον θυρεοειδή ή άλλες ενδοκρινικές παθήσεις, ενώ για ένα τσεκάπ συνήθως σκέφτεσαι πρώτα τον παθολόγο.

Όπως είπαμε, η ισορροπία του ορμονικού συστήματος τροποποιεί τη διαχείριση της ενέργειας και συνολικά τις λειτουργίες του οργανισμού. Αντίστοιχα, η άσκηση, η τροφή και οι φυσικές συνθήκες επηρεάζουν το ορμονικό προφίλ. Με βάση αυτήν την κατανόηση, τα τελευταία χρόνια, και στη χώρα μας, υπάρχει μια αλλαγή οπτικής η οποία αντανακλάται πλέον και στον τίτλο της ειδικότητας: Ενδοκρινολογία, Διαβήτης και Μεταβολισμός.

Σε θεωρητικό επίπεδο, οι ενδοκρινολόγοι έχουν την καλύτερη δυνατή κατανόηση αυτού του τρίπτυχου. Σε πρακτικό επίπεδο, θα πρέπει να αυξήσουμε την κατανόηση των εννοιών του μεταβολισμού και από το ευρύ κοινό. Το χρέος μας είναι να ενημερώνουμε τον άνθρωπο, να προάγουμε την πρόληψη, να αντιμετωπίζουμε την παχυσαρκία που





οδηγεί στο μεταβολικό σύνδρομο και τον προδιαβήτη, και να παρέχουμε καθοδήγηση ώστε να τους προστατεύουμε από τον διαβήτη και τις επιπλοκές του. Σε αυτήν την καθοδήγηση περιλαμβάνονται και η άσκηση και η διατροφή σε συνεργασία με τους ειδικούς της φυσικής αγωγής και της διατροφής, καθώς και η φαρμακευτική αγωγή όπου αυτή απαιτείται.

Οι υπόλοιπες ιατρικές ειδικότητες συνήθως αναλαμβάνουν όταν υπάρχουν επιπλοκές: καρδιολόγοι, επεμβατικοί καρδιολόγοι, καρδιοχειρουργοί, αγγειοχειρουργοί, νευρολόγοι έρχονται όταν εμείς έχουμε αποτύχει να ελέγξουμε αποτελεσματικά αυτήν την εξαιρετικά επιβαρυντική χρόνια κατάσταση. Ο παθολόγος με εξειδίκευση στον διαβήτη είναι ο πλέον κατάλληλος για τη συνολική διαχείριση των επιπλοκών και την καθοδήγηση των ασθενών μετά από μία μακροχρόνια πορεία με σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, καθώς οι παθολόγοι είναι σαφώς περισσότεροι σε αριθμό από τους ενδοκρινολόγους, είναι εύλογο να κατευθύνουν μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Χρειάζεται ωστόσο συντονισμός: να μιλάμε την ίδια γλώσσα και να έχουμε κοινή οπτική ώστε η συνεργασία μας να είναι αποτελεσματική.

#### —Εσείς χορηγείτε φάρμακα για τη χοληστερίνη;

Ναι, αλλά πρώτα θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε ποιον ανθρώπινο οργανισμό έχουμε απέναντί μας και να εξαντλήσουμε τις μη φαρμακευτικές επιλογές. Όταν διαπιστώσουμε την αναγκαιότητα φαρμακευτικής αγωγής, είναι χρήσιμη και η εκτίμηση από καρδιολόγο του καρδιαγγειακού κινδύνου. Σε σχέση με τη διαχείριση της παχυσαρκίας, όσοι έρχονται σε επαφή πολλαπλές φορές τον χρόνο με ενδοκρινολόγο, διατροφολόγο, γυμναστή, ψυχολόγο, δηλαδή μια σταθερή επαφή με το δίκτυο των ειδικών, πηγαίνουν πολύ καλύτερα. Είναι σημαντικό να υπάρχει υπενθύμιση, ενθάρρυνση και καθοδήγηση.

#### Γυναίκες, εμμηνόπαυση και μεταβολικά προβλήματα

#### —Μετά την εμμηνόπαυση, οι γυναίκες έχουμε την τάση να παχαίνουμε στην κοιλιά. Αυτό σημαίνει προβλήματα στη μεταβολική μας υγεία;

Τα οιστρογόνα αυξάνουν την «αποτελεσματικότητα» του λιπώδους ιστού π.χ. στους γοφούς. Όταν μειωθούν, η αποθήκευση λίπους μετατοπίζεται προς την κοιλιακή χώρα. Γι' αυτό βλέπουμε αύξηση της χοληστερίνης μετά την εμμηνόπαυση σε σημαντικό αριθμό γυναικών, ανάλογα και με τη γενετική προδιάθεση. Για παράδειγμα, γυναίκες με ιστορικό πολυκυστικών ωοθηκών έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν μεταβολικά προβλήματα.

Το πότε θα εμφανιστεί το πρόβλημα έχει να κάνει με το «όριο ασφαλείας» της κάθε γυναίκας. Εφόσον μία γυναίκα μετά την εμμηνόπαυση δεν αυξήσει το βάρος της, ακόμα κι αν αλλάξει λίγο η κατανομή του λίπους λόγω ορμονικών αλλαγών και αυξηθούν τα επίπεδα χοληστερίνης, αυτό δεν σημαίνει σημαντικό μεταβολικό πρόβλημα. Το θέμα είναι τι συμβαίνει όταν «αφεθούμε»: όταν μειωθεί η διάθεση για κίνηση και άσκηση,

όταν αυξηθεί το άγχος, εγκαταλείψουμε την φροντίδα μας, ή όταν η διατροφή γίνει ανεξέλεγκτη. Τότε η αλλαγή είναι πολύ πιο έντονη και μπορεί να γίνει μεταβολικά επιβαρυντική.

#### —Άρα, από μία ηλικία και μετά, κάτι αλλάζει στον οργανισμό μας και πρέπει να αλλάξουμε συνήθειες.

Οι οικονομολόγοι συζητούν για διαφορές 1% ή 2% στην ανάπτυξη ως πολύ σημαντικά μέγεθ. Αν το δει κανείς από την άποψη του σωματικού βάρους, ενδεικτικά σε μια δεκαετία, ένα μέσο βάρος 75 κιλών με 2% ετήσια αύξηση μπορεί να φτάσει σε > 91 Kg. Η διαφορά είναι μεγάλη. Αν, λοιπόν, πούμε «ήρθε η εμμηνόπαυση, χάλασε ο μεταβολισμός μου, σε δέκα χρόνια θα έχω πάρει 11 κιλά», αυτό αντιστοιχεί σε αύξηση περίπου 2% τον χρόνο. Μπορώ να διαχειριστώ μια διαφορά 2%; Διαφορά 1 Kg σωματικού βάρους (2% για μία γυναίκα 50 Kg) ισοδυναμεί με διαφορά 21 Kcal (θερμίδων) κάθε ημέρα για ένα έτος. Αν μια γυναίκα στην περιεμμηνόπαυσιακή περίοδο επισκεφθεί το ιατρείο, αυτό θα

της εξηγήσω: χρειάζεται να αυξήσει την ποιότητα της διατροφής της, ώστε να αποφύγει τις κλασικές παγίδες — τροφές που ανεβάζουν πολύ την ινσουλίνη ή θερμίδες χωρίς θρεπτική αξία. Παράλληλα, επειδή οι ορμόνες επηρεάζουν και τον μυϊκό ιστό, πρέπει να εισάγει στη ζωή της (ή να αυξήσει) την άσκηση, για να διατηρήσει ή να βελτιώσει τη σύσταση σώματος. Θα γίνουν μεταβολές στην κατανάλωση ενέργειας λόγω μεταβολών στις ορμόνες, αλλά αν βελτιώσει τη μυϊκή μάζα σε σχέση με 5 χρόνια πριν, όταν ίσως δεν γυμναζόταν καθόλου, μπορεί να έχει ακόμη και καλύτερο μεταβολισμό.

Παλαιότερα οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το σώμα τους σε χειρωνακτικές εργασίες. Με τις σημερινές συνθήκες συχνά δεν υπάρχει εύκολος τρόπος να αντιμετωπίσουμε ακόμη και μια μικρή ετήσια μεταβολή, καθώς οι συνήθειες είναι ισχυρές παράγοντας. Θεωρητικά, θα μπορούσαμε να το επιτύχουμε μέσα από απλές, καθημερινές αλλαγές στο

life-style. Οι μεγαλύτερες δυσκολίες, ωστόσο, εντοπίζονται στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (διαθέσιμος χρόνος, κόστος, κατάλληλο περιβάλλον). Στην πράξη αποδεικνύεται δύσκολο να οδηγήσεις έναν άνθρωπο π.χ. από την αδράνεια σε μία συστηματικά δραστήρια κατάσταση — συνήθως οποίος τα καταφέρνει, βρίσκει τον τρόπο μόνος του. Αντικειμενικά, είναι ένα δύσκολο πεδίο και υπάρχουν πολλά που δεν γνωρίζουμε ακόμα (π.χ. στην επιστήμη της τροποποίησης της συμπεριφοράς), αλλά θα πρέπει να δημιουργήσουμε το κατάλληλο πλαίσιο ώστε να παράγουμε νέα γνώση.

Όταν τελειώνουμε, δείχνω τις εξετάσεις μου: υψηλή καλή χοληστερίνη, χαμηλά τριγλυκερίδια, υψηλό Lp(a) και αρκετά υψηλή ολική χοληστερίνη. «Δηλαδή, αν δεν έκανα διατροφή και γυμναστική, πώς θα ήταν οι τιμές μου;» Απαντά: «Αυτές οι τιμές, με καλό τρόπο ζωής, χωρίς κάπνισμα και μετά την εμμηνόπαυση, είναι OK. Το μήνυμα είναι σαφές: Είστε καταδικασμένη να συνεχίστε να κάνετε τα καλά πράγματα που κάνετε». Όπως συνηθίζω να λέω... έχετε ένα προφίλ που σήμερα δεν σας κάνει κακό, αλλά με αυτές τις τιμές είστε καταδικασμένη να είστε fit». Δεν ακούγεται άσχημο! ●



# Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί την πιο ταχέως εξελισσόμενη πάθηση

Αφιερωμένη στην εργασιακή ένταξη των ασθενών η φετινή Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη, στις 14 Νοεμβρίου



**Ο** κ. Χρήστος Δαραμήλας, πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Σωματείων-Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ), βιολόγος, διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ, επιστημονικός συνεργάτης του Εργαστηρίου Κλινικής Φαρμακολογίας Α.Π.Θ., MSc Κλινική και Βιομηχανική Φαρμακολογία και Τοξικολογία, MSc Εκπαίδευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη, μιλάει για την αύξηση του επιπολασμού της νόσου, τη φαρμακευτική δαπάνη και την επαγγελματική συμμετοχή και οικονομική και ασφαλιστική ανεξαρτησία των πασχόντων.

Σήμερα εκτιμάται ότι περισσότεροι από 537 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Στη χώρα μας, κάθε χρόνο, και συγκεκριμένα τα τελευταία δέκα χρόνια, η Η.Δ.Ι.Κ.Α. δίνει στην ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ το πλήθος των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Έτσι, για το έτος 2025 οι πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη ανέρχονται στους 1.292.729. Ο επιπολασμός της πάθησης έχει ξεπεράσει το 12% του πληθυσμού της Ελλάδας, ποσοστό που υποδηλώνει την ανάγκη άμεσης παρέμβασης.

## Φαρμακευτική δαπάνη

Η ετήσια φαρμακευτική δαπάνη έχει ξεπεράσει κάθε προηγούμενο, με αποτέλεσμα να εφαρμόζονται παράλογες μειώσεις σε ιατροτεχνολογικά υλικά και φάρμακα. Η λύση στα οικονομικά προβλήματα της υγείας δεν είναι η αυθαίρετη μείωση παροχών, αλλά η καταγραφή

των δεδομένων, οι προληπτικές παρεμβάσεις, η δημιουργία συστήματος επανειλημμένης παρακολούθησης των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη και των άλλων χρόνιων και σπάνιων παθήσεων, η ελεγχόμενη συνταγογράφηση, η αξιολόγηση και διαπραγμάτευση όλων των φαρμάκων που αποζημιώνονται, και πολλά άλλα, τα οποία, ενώ φαντάζουν λογικά, δυστυχώς δεν εφαρμόζονται.

Οι λανθασμένες μειώσεις παροχών, οι αυξήσεις συμμετοχών στα φάρμακα και η μετακύληση του Clowback στους ασθενείς οδηγούν σε αύξηση του χρηματικού ποσού που πληρώνει ο πολίτης, πέρα από την ασφαλιστική του εισφορά, ώστε να λάβει, τελικά, λειψές υπηρεσίες υγείας. Όλα αυτά πληρώνονται εφόσον το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη εργάζεται. Αν δεν εργάζεται τότε κινδυνεύει.

## Εργασιακά δικαιώματα και εργασιακή ένταξη

Μια χρόνια πάθηση όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, δυστυχώς, αποτελεί αποτρεπτικό παράγοντα για τους εργοδότες. Κυρίως εξαιτίας των βραχυπρόθεσμων επιπλοκών του όπως η υπογλυκαιμία και η υπεργλυκαιμία, οι οποίες απαιτούν έως 30 λεπτά χρόνο για την αποκατάσταση της νοτικής αντίληψης του πάσχοντα. Επιπλέον, σοβαρό πρόβλημα στις μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες αποτελούν οι ασφαλίσεις του προσωπικού, διότι, μέχρι το πρόσφατο παρελθόν τουλάχιστον, αδυνατούσαν να ασφαλισουν άτομο το οποίο πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη.

Όλοι εμείς που πάσχουμε από σακχαρώδη διαβήτη και βρισκόμαστε μπροστά συμμετέχοντας στα όργανα εκπροσώπησης, παλεύουμε για την εκπαιδευτική ανάπτυξη και τη διεκδίκηση της επαγγελματικής πρόσβασης, τόσο στον ιδιωτικό όσο και στο δημόσιο τομέα. Διότι στόχος μας είναι η επαγγελματική συμμετοχή και η οικονομική και ασφαλιστική ανεξαρτησία.

Με τον νόμο 4440/2016 πετύχαμε τη συμμετοχή μας σε προκηρύξεις ΑΣΕΠ, με το 10% των θέσεων να αφορά άτομα με ποσοστό αναπηρίας από τουλάχιστον 50%. Επιπλέον, με τον νόμο 2920/2001 και την τροποποίηση αυτού, νόμος 5007/2022, προβλέπονται προσωποπαγείς θέσεις στο ΕΣΥ που αφορούν ειδικότητες οι οποίες σχετίζονται με επαγγέλματα υγείας.

Στόχος μας είναι το άτομο με διαβήτη να ζει και να απολαμβάνει ανεμπόδιστα στο δικαίωμα στην εργασία.

Ένα άλλο σοβαρό ζήτημα που σχετίζεται με τα εργασιακά είναι το προνοιακό επίδομα βαριάς αναπηρίας, το οποίο δικαιούται ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 έως ότου να εργαστεί. Το επίδομα αυτό δεν είναι επίδομα επιβίωσης, αλλά επίδομα ενίσχυσης των απαιτήσεων της χρόνιας αυτής πάθησης. Κάτι το οποίο δεν έχει γίνει κατανοητό σε καμία πολιτική ηγεσία. Και ενώ σε άλλες χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες δίνεται εσαεί, στους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 διακόπτεται μόλις το άτομο ξεκινήσει να εργάζεται.

Στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, παρά τις αλληπάλληλες παρεμβάσεις, δυστυχώς δεν έχουμε καταφέρει να θεμελιώσουμε καμιά νομοθετική εργασιακή ρύθμιση, κάτι που με θλίβει ιδιαίτερα, διότι η απάντηση που λαμβάνουμε πάντα είναι πως το πλήθος των πασχόντων είναι μεγάλο, κι όσο κι αν πιέζουμε δεν ανταποκρίνεται κανείς.

## Αποζημίωση συσκευών διαχείρισης γλυκόζης

Ακόμη μια αδικία που αφορά τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 είναι η κάλυψή τους με νέες ιατροτεχνολογικές συσκευές διαχείρισης της γλυκόζης. Ενώ από το 2019 αυτά τα προϊόντα αποζημιώνονται από τον ΕΟΠΥΥ για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, και ενώ το 2024 ο υπουργός Υγείας, Άδωνης Γεωργιάδης, δεσμεύτηκε πως θα τα αποζημιώσει και για αυτούς που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και βρίσκονται σε ινσουλινοθεραπεία, και ενώ τα αποζημιώνουν όλες οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εμείς ακόμη παλεύουμε με «κίμαιρες»!

Όταν το βλέμμα της πολιτικής ηγεσίας εστιάζει αποκλειστικά σε βραχυπρόθεσμα σχέδια είναι αδύνατο να μιλήσουμε για οικονομική διαχείριση και ανακατανομή πόρων για εισόδο νέων φαρμάκων ή/και ιατροτεχνολογικών προϊόντων. Η ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ αγωνίζεται και θα συνεχίσει να αγωνίζεται, όπως το κάνει σχεδόν 30 χρόνια τώρα, για την υποστήριξη των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2, αλλά και των οικογενειών τους, με στόχο να διευκολύνει τη διαβίωσή τους και τη συμμετοχή τους σε κάθε κοινωνική ομάδα. ●



**Χρήστος Δαραμήλας**

Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Σωματείων-Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ), βιολόγος, διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ, επιστημονικός συνεργάτης του Εργαστηρίου Κλινικής Φαρμακολογίας Α.Π.Θ., MSc Κλινική και Βιομηχανική Φαρμακολογία και Τοξικολογία, MSc Εκπαίδευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη



## Ahead Together

**Ενώνουμε την επιστήμη, την τεχνολογία  
και το ταλέντο, ώστε να ξεπεράσουμε τις  
ασθένειες μαζί.**

Είμαστε υπερήφανοι για τη συνεισφορά μας, για περισσότερα από 50 χρόνια, στο ελληνικό σύστημα υγείας και τη χώρα εν γένει, καθώς και ευγνώμονες για τη σχέση εμπιστοσύνης που έχουμε οικοδομήσει με όλους τους φορείς, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, των επαγγελματιών υγείας, κυβερνητικών φορέων, συλλόγων ασθενών, ιατρικών κοινοτήτων και δημοσιογράφων υγείας.

Κοιτώντας μπροστά, δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με το ίδιο πάθος και προσήλωση την επένδυσή μας σε καινοτόμα φάρμακα και εμβόλια, στο ανθρώπινο δυναμικό μας, καθώς και σε ενέργειες με υψηλό κοινωνικό-οικονομικό αντίκτυπο για τη χώρα, έχοντας πάντα ως γνώμονα το όφελος των ασθενών.

### Στοιχεία επικοινωνίας:

Λ. Κηφισίας 266  
15232, Αθήνα  
2106882100

 [www.gr.gsk.com](http://www.gr.gsk.com)

©2023 Όμιλος εταιρειών GSK





# Lifestyle Medicine

## Η ζωή είναι ωραία και αξίζει να τη ζεις υγιής

**Ενέργεια και ποιότητα ζωής μέχρι τα βαθιά γεράματα; Μιλήσαμε με τη δρ. Άννα Παπαγεωργίου για την Ιατρική του Τρόπου Ζωής, που μας θυμίζει ότι οι καθημερινές μας επιλογές – από το πιάτο μέχρι τον ύπνο και την κίνηση – μπορούν να χτίσουν στον οργανισμό μας υγεία και ανθεκτικότητα.**

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Το να αναπτύξουμε health literacy (εγγραμματισμό υγείας) σημαίνει να μπορούμε να διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων ή τις ενδείξεις των φαρμάκων, να καταλαβαίνουμε τι μας λέει ο γιατρός ώστε να συμμετέχουμε στις αποφάσεις για την υγεία μας, να αξιολογούμε τις πληροφορίες στις οποίες έχουμε ανεξέλεγκτη πρόσβαση. Πώς γεννιέται το ενδιαφέρον για αυτή τη γνώση; Το δικό μου σημείο εκκίνησης ήταν η ιδέα ότι τα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα κατά 70-80% συνδέονται με τις συμπεριφορές υγείας και τον τρόπο ζωής μας. «Το 80% του ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα πάσχει από ένα χρόνιο νόσημα: μεταβολικά προβλήματα, χοληστερίνη, καρδιαγγειακά, διαβήτη, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, νευροεκφυλιστικές ασθένειες, καρκίνος. Είναι πολύ μεγάλο ποσοστό. Λείπει η εκπαίδευση του πληθυσμού, ή ένα ολοκληρωμένο σχέδιο πολιτικών υγείας όσον αφορά την προληπτική ιατρική» εξηγεί, ανάμεσα σε άλλα, η δρ. Άννα Παπαγεωργίου, κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος και καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, υπεύθυνη σχεδιασμού προγραμμάτων προαγωγής της Υγείας «Ευρωστία».

### Τα χρόνια νοσήματα και ο ρόλος του τρόπου ζωής

Και εδώ έρχεται το Lifestyle Medicine, η ιατρική του τρόπου ζωής με έξι βασικούς πυλώνες: **διατροφή, φυσική δραστηριότητα, ύπνος, διαχείριση άγχους, αποφυγή επιβλαβών ουσιών και υγιείς κοινωνικές σχέσεις.** «Εκεί στηρίζεται αυτό που όλοι φωνάζουμε ως “τρόπος ζωής”. Αναφορικά με τη συμπεριφορά των καταναλωτών και τις διατροφικές συνήθειες έχουμε πολλές διαφορετικές παραμέτρους όπως: ο τρόπος σκέψης και η κουλτούρα, οι κοινωνικές και πολιτισμικές αξίες, το marketing, τα media, η τεχνολογία και η αγοραστική οικονομική προσιτότητα. Οι επιστημονικές έρευνες λένε “κάνει καλό το ψάρι” ή “κάνουν καλό τα φρούτα του δάσους” – αλλά μπορώ να τα αγοράσω; Και έπειτα, το τι θα μπει στο στόμα και στο στομάχι μου, και κατ’ επέκταση αν θα ωφεληθεί ή θα βλάψει την υγεία μου, επηρεάζεται από τον έλεγχο της πείνας και της όρεξης. Εκεί μπαίνουν οι βιολογικοί παράγοντες. Η πείνα και η όρεξη δεν είναι απλώς “θέλω να φάω” ή “μου ήρθε όρεξη για κάτι γλυκό”. Είναι ένα πολύπλοκο βιολογικό σύστημα ρύθμισης, όπου ο εγκέφαλος, οι ορμόνες και το πεπτικό σύστημα επικοινωνούν συνεχώς για να διατηρήσουν την ενεργειακή ισορροπία του οργανισμού. Ο εγκέφαλος –ειδικά ο υποθάλαμος– λειτουργεί σαν “κέντρο ελέγχου” της πείνας. Ανιχνεύει τα επίπεδα ενέργειας στο σώμα και δίνει το σήμα «φά» ή «σταμάτα να τρως».

**Η κατανόηση ότι μέσα από τον τρόπο ζωής μας μπορεί να “χτίζουμε”** σιωπηλά την ασθένεια του σώματος μπορεί να σε ταρακουνήσει. Αν εξαιρέσουμε τη γενετική προδιάθεση (περίπου 20%), και παράγοντες που δεν ελέγχουμε όπως ο αέρας που αναπνέουμε, υπάρχει ένα πολύ μεγάλο κομμάτι που είναι στο χέρι μας. Αν το συνειδητοποιήσεις... Η Άννα συμφωνεί: «Βοηθάει να έχει κανείς στο μυαλό του τα επιστημονικά δεδομένα. Στο παρελθόν, οι μολυσματικές ασθένειες ήταν η κύρια αιτία θανάτου. Σήμερα, είναι τα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα – σχεδόν 45 εκ. θάνατοι τον χρόνο, συνδεδεμένοι αποκλειστι-

κά με τον τρόπο ζωής. Αν έχεις μια διατροφή με υπερ-επεξεργασμένα προϊόντα και κορεσμένα λίπη, με τα προϊόντα της διαφήμισης και της βιομηχανίας της δίαιτας με πολλά πρόσθετα και υπερ-επεξεργασμένους υδατάνθρακες, συν αλκοόλ, κάπνισμα, υποκινητικότητα... είναι η τέλεια συνταγή για τη δημιουργία νοσήματος. Από την άλλη, τα τρόφιμα ολικής άλεσης, τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, έχουν προστατευτική δράση: μειώνουν φλεγμονές, καρδιαγγειακά, ορισμένους καρκίνους, ακόμη και νευροεκφυλιστικές νόσους. Και είναι σημαντικά και για τη δευτερογενή πρόληψη – τι κάνεις αφού έχεις νοσήσει».

**Πώς προέκυψε το Lifestyle Medicine;** Είδαμε ότι ο τρόπος με τον οποίο η ιατρική αντιμετωπίζει τα χρόνια νοσήματα, βασιζόμενη στη φαρμακευτική αγωγή, δεν αρκεί. «Βγάζουμε συνεχώς νέα φάρμακα, αλλά τα χρόνια νοσήματα έχουν εκτοξευθεί. Γι’ αυτό και η ιατρική κοινότητα λέει ότι πρέπει να στρέψουμε την προσοχή μας στη ρίζα του προβλήματος, που είναι ο τρόπος ζωής. Ένας παχύσαρκος άνθρωπος μπορεί να ζήσει έως και οκτώ χρόνια λιγότερο από το προσδόκιμο ζωής του. Με το που χάνει σπλαχνικό λίπος, με το που εντάσσει καθημερινή άσκηση, δημιουργεί ένα προστατευτικό περιβάλλον στα κύτταρά του, βελτιώνει τη φυσιολογία του οργανισμού του, μειώνει πάνω από 70% τη φλεγμονή που έχει προκαλέσει η παχυσαρκία και τους συναφείς κινδύνους. Ο οργανισμός αναπλάθεται και αυτό μεταφράζεται σε κερδισμένα χρόνια ζωής».

### Άσκηση: το πιο ισχυρό φάρμακο

Γνωρίζαμε πάντα ότι η άσκηση βοηθάει... «Τώρα, όμως, έχουμε ανακαλύψει τους μηχανισμούς που επηρεάζουν τα κύτταρά μας. Ξέρουμε ότι έχει: 1) αντι-διαβητική δράση: κατά τη νυκτική σύσπαση έχουμε εξωκυττάρωση των υποδοχέων glut4 στο μυϊκό ιστό, έτσι αν φας υδατάνθρακα μετά την άσκηση θα τον απορροφήσει αποτελεσματικά χωρίς να επιβαρύνεις τον μεταβολισμό σου. 2) Έχει αντι-υπερτασική δράση: κατά τη νυκτική σύ-

σπαση παράγεται μονοξειδίο του αζώτου δημιουργώντας αγγειοδιαστολή και η ροή του αίματος βελτιώνεται, ρυθμίζοντας την πίεσή σου. 3) Η άσκηση ενεργοποιεί παράγοντες στον εγκέφαλο, όπως ο BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), ο οποίος συνδέεται άμεσα με την άνοια και βελτιώνει τη συναπτική πλαστικότητα. Άρα μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης άνοιας! 4) Βελτιώνει το ενδοθήλιο της καρδιάς και μέσω της αερόβιας κίνησης συμβάλλει στη δημιουργία νέων μιτοχονδρίων, των “εργοστασίων ενέργειας” του σώματος – που σε όλες τις σύγχρονες ασθένειες δυσλειτουργούν. 5) Ρυθμίζει τις δυσλιπιδαιμίες καθώς μειώνει την LDL χοληστερόλη, αυξάνει την καλή αγγειοπροστατευτική χοληστερόλη HDL. 6) Μετά την άσκηση παράγεις ενδογενή ενδοκανναβοειδή, που ρυθμίζει τη σεροτονίνη και βελτιώνει τη διάθεσή σου. Με λίγα λόγια, δεν υπάρχει καλύτερο και αποτελεσματικότερο φάρμακο και για την αντιγήρανση από την άσκηση!

### Ύπνος και κirkάδιος ρυθμός: το φυσικό μας ρολόι

Συχνά δεν συνειδητοποιούμε τη σημασία του ύπνου – το θυμόμαστε μόνο όταν νιώθουμε καλύτερα επειδή κοιμηθήκαμε καλά. Η Άννα εξηγεί για το κirkάδιο ρολόι μας: «Ως βιολογικά συστήματα είμαστε ενσωματωμένοι σε έναν ρυθμό που ακολουθεί την ανατολή και τη δύση του ήλιου. Υπάρχουν “χρονοδιακόπτες” στον εγκέφαλό μας που επηρεάζονται από την ακτινοβολία και το φως της ημέρας. Όταν διαταράσσουμε το κirkάδιο σύστημα, αυτό έχει σοβαρές επιπτώσεις στη μεταβολική μας υγεία».

**Το ίδιο ισχύει και για το τελευταίο γεύμα.** Ξέρουμε ότι από κάποια ώρα και μετά ο οργανισμός δεν μεταβολίζει σωστά την τροφή – και παρ’ όλα αυτά για κάποιους είναι τόσο δύσκολο να το αλλάξουν. «Υπάρχουν νόμοι της βιολογίας μας που δεν μπορούμε να παραβιάζουμε ανάλογα με τις ορέξεις ή τις συνήθειες μας, ή επειδή “βολεύει” κοινωνικά ή οικονομικά. Πατί έτσι πέφτουμε στην παγίδα να αρρωσταίνουμε». Και επίσης κοινωνικότητα γευμάτων και ύπνου: όταν οι ώρες είναι σταθερές βλέπουμε τεράστια διαφορά στην ενέργειά μας. «Ακριβώς! Ο εγκέφαλός μας, όταν είμαστε κοντά στον κirkάδιο ρυθμό μας, ρυθμίζει ολόκληρη την ομοίωση του οργανισμού».

### Διατροφικά μηνύματα και κοινωνική πίεση

«Βομβαρδιζόμαστε από καταϊγισμό μηνυμάτων. Από τη διαφήμιση και την τηλεόραση μέχρι το ατελείωτο scroll στα social media: συμπληρώματα διατροφής, βιταμίνες και “superfoods” που υπόσχονται ιδανικά σώματα γρήγορα: “Φτιάξε σώμα παραλίας σε 4 εβδομάδες!”. Από την άλλη, έχουμε ένα άλλο μήνυμα, εξίσου δυνατό: “Αγάπησε το σώμα σου όπως είναι”, “αποδέξου τον εαυτό σου”. Που είναι σωστό, αλλά κοίτα τι οξύμωρο σχήμα δημιουργείται για έναν έφηβο ή μια νεαρή γυναίκα: από τη μία, στερητικές δίαιτες, χάπια αδυνατίσματος, τώρα και οι ενέσεις. Από την άλλη, η εξιδανίκευση της αποδοχής. Αυτό το μόνιμο τράβηγμα μπορεί να οδηγήσει στην απογοήτευση και, τελικά, στην επίθεση στο φαγητό. Και μετά αρχίζουμε να αναζητάμε όλο και πιο συχνά τη γλυκιά







γεύση της σοκολάτας, για να σβήσουμε το αίσθημα της ήττας ή την κατάθλιψη».

**Οι γρήγορες δίαιτες**, πέραν του ότι δεν έχουν αποτέλεσμα που διαρκεί, σημαίνουν απώλεια μυϊκής μάζας. «Αν έχεις περάσει τη ζωή σου παίρνοντας και χάνοντας βάρος, φτάνεις στην εμμηνόπαυση με σαρκοπενία, αυξημένο κοιλιακό λίπος και χαμηλή μυϊκή μάζα, άρα αδύνατο μεταβολισμό. Όλα αυτά σημαίνουν χαμηλό ανοσοποιητικό, ευάλωτο σε χρόνια νοσήματα, φλεγμονές στο σώμα και κακή μεταβολική υγεία».

#### Δείκτες υγείας και αξιολόγηση συστασης σώματος

«Υπάρχουν κάποιοι δείκτες που μας κατηγοριοποιούν, όπως ο Δείκτης Μάζας Σώματος — ΔΜΣ = βάρος/ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο. Από 18 μέχρι 24,9 θεωρούμε το βάρος φυσιολογικό, από 25 μέχρι 29,9 είσαι υπέρβαρος, και από 30 και πάνω ξεκινούν παχυσαρκία και νοσηρή παχυσαρκία».

**Η υπέρβαροτητα χρήζει πρόληψης:** «Εκεί θα μετρήσουμε πόσο σπλαχνικό λίπος έχει στα εσωτερικά όργανα και πόσο υποδόριο. Αφού αξιολογήσουμε την κατάσταση της υγείας, αν κάποιος είναι υπέρβαρος πρέπει να δούμε: είναι σαρκοπενικός; Υπάρχει απώλεια μυϊκής μάζας; Οι δείκτες υγείας είναι καλοί; Κάποιος μπορεί να έχει λίγα παραπάνω κιλά αλλά να γυμνάζεται, να έχει καλή αερόβια κατάσταση, αντοχή και υγιή μυϊκή μάζα. Και υπάρχει και μια άλλη μέτρηση: η περιφέρεια μέσης, που πρέπει να είναι από 94 cm για τους άνδρες και 80 cm για τις γυναίκες. Από εκεί και πέρα προσαρμόζουμε το πρόγραμμα που θα σε επαναφέρει σε καλή κατάσταση. Η επιστημονική καθοδήγηση από επαγγελματία κλινικό διατολόγο με άδεια νόμιμη είναι σημαντική και χρήσιμη στις περιπτώσεις αυτές».

#### Στρες και απώλεια βάρους

Το στρες μπορεί να σε εμποδίζει να χάσεις βάρος; «Το στρες είναι μια κατάσταση όπου δυσκολευόμαστε να ανταπεξέλθουμε στις εξωτερικές πιέσεις, με αποτέλεσμα ανισορροπίες στο βιολογικό μας σύστημα. Η πρώτη ανισορροπία: όταν το στρες είναι υψηλό, αυξάνεται η κορτιζόλη, και ο οργανισμός τείνει να παράγει λίπος. Το στρες ανεβάζει τη γλυκόζη στο αίμα, σαν να τρως γλυκό. Το πάγκρεας τότε εκκρίνει πολλή ινσουλίνη για να “συλλέξει” αυτή τη γλυκόζη — σαν σφουγγαρίστρα που απορροφά το σιρόπι στο αίμα. Όταν η γλυκόζη ανεβαίνει συνεχώς λόγω στρες, το πάγκρεας παράγει υπερβολική ινσουλίνη, οδηγώντας σε υπερινσουλιναιμία. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μεταβολικό σύνδρομο και συσσώρευση κοιλιακού λίπους. Όταν η κορτιζόλη παραμένει υψηλή για μεγάλα χρονικά διαστήματα, δημιουργείται χρόνιο στρες και φλεγμονή».

**Όταν τρως πολύ γλυκό, σου έρχεται διάθεση να φας κι άλλο.** «Το ίδιο όταν έχεις υψηλό στρες. Η γλυκόζη ανεβαίνει, η ινσουλίνη αυξάνεται, ρίχνει τη γλυκόζη και ξαναθέλεις κάτι γλυκό. Ο εγκέφαλός σου κινητοποιεί αυτό το κέντρο που σε οδηγεί να αναζητήσεις

γλυκά ή γρήγορους υδατάνθρακες, επειδή θέλει τροφή — και τρέφεται από τη γλυκόζη. Σε αυτό το πολύπλοκο σύστημα έρχονται οι σωματικές και εγκεφαλικές τεχνικές χαλάρωσης, ώστε να μπορούμε να κουμαντάρουμε καλύτερα τη φυσιολογία μας».

#### Υγιείς μέχρι τα βαθιά γεράματα

Αν μάθουμε να ακούμε τα «καμπανάκια» που μας δίνει ο οργανισμός μας, μπορούμε να κάνουμε κάτι. Έχουμε όμως δημιουργήσει έναν τρόπο ζωής που φέρνει το γήρας πιο γρήγορα. Υπάρχει και μια άλλη εκδοχή: «Μπορεί κανείς να φτάσει στα 85 και να είναι φρέσκος, με καλούς μυς. Υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι γύρω μας. Τι θα σου πουν αν τους ρωτήσεις; “Το έκανα πάντα”, “από μικρός τρεφόμουν σωστά”, “γυμναζόμουν”. Έφτιαξαν από νωρίς μια κουλτούρα και συνήθειες που τους ακολουθούν εφ’ όρου ζωής. Οι αλλαγές στο σώμα καθώς μεγαλώνουμε είναι τέτοιες, που, αν τρως σωστά και γυμνάζεσαι, μπορείς να τις υπερβείς και να διατηρήσεις το σώμα σου σε πολύ καλά επίπεδα μέχρι τα βαθιά γεράματα».

**Αν πηγαίνεις απλώς με τη ροή** της νοσηρής καθημερινότητας χωρίς να είσαι αφυπνισμένος, σταδιακά βλάπτεις τη μεταβολική σου υγεία. «Κι όταν δεν έχεις κουλτούρα υγείας, καθώς μεγαλώνεις και βλέπεις τις μεταβολές, ο φόβος του θανάτου έρχεται πιο γρήγορα. Όταν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα γινόμαστε πεσιμιστές, σκεφτόμαστε “τώρα πήρα την κάτω βόλτα, πάει...”. Υπάρχει όμως η εναλλακτική να διεκδικούμε κάθε μέρα την υγεία μας μέσα από την καθημερινότητα που δημιουργούμε και να προχωράμε έτσι μέχρι το τέλος. Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο της ζωής μας: κάθε

δεκαετία χρειάζεται το δικό της healthy lifestyle. Μπορούμε ανά πάσα στιγμή να αναστρέψουμε την κατάσταση, χάρη στη νευροπλαστικότητα» — και αυτό από μόνο του είναι αισιόδοξο.

**Η Άννα επικαλείται νέες έρευνες** που δείχνουν ότι αν περπατάς 7.000 βήματα την ημέρα, αυξάνεται η νευροπλαστικότητα στον εγκέφαλο και μειώνεται το αμυλοειδές β, υπεύθυνο για την άνοια. «Το σλόγκαν πρέπει να είναι: Βγείτε και περπατήστε και χαρείτε τη ζωή όλοι! Έχουμε ένα εργαλείο εντελώς δωρεάν. Αντίθετα, η καθιστική ζωή δαπανά όλη μας την παρουσία στα νοσοκομεία και τις ασθένειες, επιβαρύνοντας το σύστημα υγείας και όσους μας φροντίζουν». Το μήνυμα; «Μετά τα 50 δεν είναι κατηφόρα — είναι restart-reboost. Έχεις την σοφία, τις γνώσεις και έχεις αποκτήσει resiliency (ανθεκτικότητα). Ξεκινάς από καλύτερη αφετηρία. Ένα σώμα δυνατό, που ασκείται, σου επιστρέφει δύναμη, ευρωστία και ευεξία. Αυτή είναι η προληπτική ιατρική που πρέπει να μάθουμε. Έχω μια πελάτισσα 78 χρονών που κάνει καθημερινά 11.000 βήματα, δεν τη σταματάει τίποτα. Έχει ενάργεια, αισιόδοξια... Υπάρχουν πολλές τέτοιες ιστορίες ανθρώπων που μας δείχνουν τον τρόπο. Μάλιστα, κάποιες φορές η υγεία τους μπορεί να είναι καλύτερη από αυτή που είχαν όταν ήταν νεότεροι!» ●



# Face Yoga

## Πιο λαμπερό και νεανικό πρόσωπο μέσα σ' ένα μήνα

Γυμναστική για το πρόσωπο, όπως για το σώμα: ενεργοποίηση μυών, μικροκυκλοφορία, φυσική ανόρθωση. Η **Αρετή Καφαντάρη** κάνει μαθήματα face yoga και μας βοηθάει να αποκτήσουμε λάμψη από μέσα προς τα έξω.

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Είχα ανυπομονησία για το μάθημά μας, μαζί με μια διαίσθηση. Εδώ και καιρό αναρωτιόμουν αν η face yoga λειτουργεί όπως η γυμναστική, που από μια ηλικία και μετά γίνεται απαραίτητη για τη συνολική μας υγεία. Παρατηρώντας τα σημάδια του χρόνου στο πρόσωπό μου και μια φυσική τάση χαλάρωσης μετά τα 50, ήθελα να δω αν αυτή η «γυμναστική» του προσώπου μπορεί να λειτουργήσει σαν φυσικό lifting. Η απάντηση ήρθε έπειτα από δύο μαθήματα με την Αρετή Καφαντάρη και έναν μήνα ενδιάμεσα, που έκανα επιμελώς τις ασκήσεις μου – 5 με 7 λεπτά, μερικές φορές και δύο φορές τη μέρα. Στη δεύτερη διαδικτυακή μας συνάντηση έμαθα ότι η Αρετή έχει σπουδάσει Διοίκηση Επιχειρήσεων και Marketing και έχει MBA στο Ανθρώπινο Δυναμικό. Δούλεψε για χρόνια σε πολυεθνικές στον χώρο των καλλυντικών και τότε γεννήθηκε η βασική της απορία: «Πώς γίνεται η γυμναστική να σταματάει στον λαιμό και για το πρόσωπο η λύση να είναι μόνο κρέμες και botox;» Σε ένα ταξίδι στο Λονδίνο ήρθε σε επαφή με τη face yoga – κάτι που της άλλαξε τη ζωή. Εκπαιδεύτηκε στην Αγγλία, στην Αμερική και στην Ιαπωνία, ασχολήθηκε με τον βελονισμό, το μασάζ και άλλες τεχνικές, ενώ παράλληλα ολοκλήρωσε και μεταπτυχιακές σπουδές στη Διατροφολογία στο Καποδιστριακό. Σήμερα είναι Face Yoga Expert και έχει δημιουργήσει τη δική της μέθοδο, τη Face Yoga for All. Θα σας διηγηθώ τα πράγματα με τη σειρά.

### Το πρώτο μας μάθημα

Με την Αρετή συνδεθήκαμε ένα πρωί στο Zoom, εγώ από την Αθήνα κι εκείνη από το Άμστερνταμ. Όπως της εξήγησα, η face yoga ήταν η επόμενη σκέψη μου έπειτα από μια σειρά αλλαγών που εισήγαγα στον τρόπο ζωής μου – διατροφή, καθημερινή άσκηση, ποιοτικός ύπνος – σαν μια επένδυση στην ευεξία και την υγεία μου.

«Όταν κάνουμε τις δικές μας “Πρωτοχρονιές”, μου είπε, «το σημαντικό είναι να γίνουν συνήθεια. Διαφορετικά, λειτουργούν μόνο όσο λειτουργεί η πειθαρχία σου» σχολιάζει. «Πάμε τώρα να καταλάβουμε πώς λειτουργεί το πρόσωπό μας και τι θέλουμε να κάνουμε με τη face yoga».

Μου δείχνει στην οθόνη μια εικόνα με ένα πρόσωπο χωρισμένο στα δύο, κάτι σαν «χάρτη» του εσωτερικού του. «Κάτω από το δέρμα μας υπάρχουν μικροί “σάκοι” λίπους (fat pads). Αυτοί δίνουν στο πρόσωπο τη δομή του: αν έχουμε περισσότερο γέμισμα στα μάγουλα, αν υπάρχει χαλάρωση γύρω από το στόμα, κάτω από τα μάτια... Με τα χρόνια, εξαιτίας της μείωσης του κολλαγόνου και της ελαστικότητας, χάνουν τον όγκο τους και ξεκολλούν λόγω της βαρύτητας».

Η Αρετή εξηγεί ότι αυτή η μετατόπιση – και όχι οι ρυτίδες – είναι το βασικό στοιχείο της χαλάρωσης που βλέπουμε στον καθρέφτη: «Το πρόσωπο και ο λαιμός μας έχουν περίπου 57 μυϊκές ομάδες, τις οποίες πρέπει να γυμνάζουμε ακριβώς με την ίδια λογική που γυμνάζουμε το σώμα μας. Η διαφορά είναι ότι οι μύες του προσώπου είναι σχεδόν κολλημένοι πάνω στην επιδερμίδα μας, με αποτέλεσμα να την παρασύρουν σε κάθε κίνησή τους, κάτι που δεν συμβαίνει με το υπόλοιπο σώμα. Το μάγουλο, για παράδειγμα, είναι ένα πολύ λεπτό στρώμα που περιέχει δέρμα, λίπος, νεύρα, αγγεία, λέμφο και μυϊκό σύστημα – δεν ακουμπάει πάνω στο οστό. Η στή-

ριξη του εξαρτάται αποκλειστικά από τους μυς του προσώπου και τη συνοχή των ιστών, κι όταν αυτοί αδυνατίζουν, τη χάνει».

Επιπλέον, στο πρόσωπό μας βρίσκονται η όσφρηση, η όραση, η ακοή, η γεύση, ενώ οι μύες συμμετέχουν στη μάσηση, την ομιλία, τις εκφράσεις μας – κάνουμε περίπου 1,5 εκατομμύριο μικροκινήσεις τη μέρα. «Όταν συνοφρυώνεσαι, δεν το καταλαβαίνεις. Αν όμως επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για χρόνια, όταν το δέρμα χάσει την ελαστικότητά του, η ρυτίδα μένει. Άρα τι θα κάνουμε σήμερα; Θα ενεργοποιήσουμε το μυϊκό σύστημα – και εδώ βρίσκεται η απάντηση στο γιατί χρειάζομαστε τη face yoga», μου λέει η Αρετή πριν ξεκινήσουμε το πρακτικό κομμάτι του μαθήματος.

«Για μένα η face yoga δεν έχει να κάνει μόνο με το πώς θέλω να δείχνει το πρόσωπό μου. Πρώτα έχει να κάνει με την υγεία. Καθώς μεγαλώνουμε και περνάμε στην εμμηνοπαύση χάνουμε οστική μάζα. Και τι λένε οι γιατροί; Για να προστατεύσεις τα οστά σου, πρέπει να κινείσαι και να δυναμώνεις τους μύες, γιατί αυτοί τα στηρίζουν. Το ίδιο και με το πρόσωπο: αν οι μύες αποδυναμωθούν, σταδιακά αρχίζει να συρρικνώνεται και να “πέφτει”, ακριβώς επειδή χάνουμε οστό και μυϊκή στήριξη». Και συνεχίζει: «Τι να τα κάνω τα fillers, όταν δεν υπάρχουν πια τα κόκαλα για να “πατήσει” πάνω τους το αποτέλεσμα; Προσωπικά πιστεύω ότι κάθε ρυτίδα είναι εμπειρία, μνήμη, έκφραση – αλλά αυτό είναι καθαρά προσωπική επιλογή. Όμως η απώλεια οστικής μάζας δεν είναι θέμα αισθητικής, αλλά υγείας. Και εκεί είναι που για μένα η face yoga αποκτά πραγματικό νόημα». Και για μένα!

### Χαρτογραφώντας το κάθε πρόσωπο

Όλα αρχίζουν να αποκτούν περισσότερο νόημα. Αφού χαρτογράφησε το πρόσωπό μου κι έκανε τη

«διάγνωση» στα πρώτα πέντε λεπτά, μου έδειξε μια σειρά ασκήσεων που κάνουμε μαζί κάθε φορά, για να τις καταλάβω και να τις κάνω σωστά. Τι σημαίνει χαρτογράφηση; «Δες τι συμβαίνει στο δικό σου πρόσωπο: Έχεις ένα πολύ δυνατό μυϊκό σύστημα στο μέτωπο και ένα λιγότερο ενεργό γύρω από τα μάτια. Γι' αυτό, όταν σου λέω “άνοιξε τα μάτια”, η κίνηση τραβάει από το μέτωπο. Άρα, θέλουμε να ενεργοποιήσουμε τον μυ γύρω από τα μάτια και, ταυτόχρονα, να εκπαιδεύσουμε το μέτωπο να δουλεύει προς τα πάνω, ώστε να μη σπάει η περιοχή ανάμεσα στα φρύδια».

«Τώρα, στο κάτω μέρος του προσώπου: από το στόμα ξεκινούν πολλές μυϊκές ομάδες, κυρίως λόγω μάσησης, και δεν στηρίζονται σε οστό, οπότε η ισορροπία τους είναι πολύ σημαντική. Στο δικό σου πρόσωπο, ο μυς που κατεβάζει τις γωνίες των χειλιών (ο καθελκτήρας) είναι υπερ-ενεργοποιημένος, ενώ ο ανταγωνιστής του, ο ανελκτήρας, δουλεύει λιγότερο. Γι' αυτό, σε μια χαλαρή έκφραση, οι γωνίες των χειλιών τείνουν να πέφτουν προς τα κάτω. Θέλουμε λοιπόν να πάρουμε δύναμη από το στόμα προς τα μάγουλα, μέχρι πάνω».

Και ναι, ο τρόπος που κινούνται αυτοί οι μύες συνδέεται και με τον χαρακτήρα μας. «Οι ζυγωματικοί μύες και οι μύες του γέλιου ενεργοποιούνται διαφορετικά αν κάποιος είναι πιο εσωστρεφής, πιο συγκαταληκτικός ή τυπικά ευγενικός. Όταν συνηθίζεις να “κρατάς” την έκφρασή σου, το πρόσωπο κάνει τη μισή κίνηση – και μόνο απ' αυτό μπορείς να καταλάβεις πολλά».

Η συμφωνία μας ήταν να κάνω ένα σετ πέντε ασκήσεων κάθε μέρα και να μιλήσουμε ξανά έπειτα από ένα μήνα για να δούμε πώς θα προχωρήσουμε – και έτσι έγινε.

### Ένας μήνας μετά

Πολύ γρήγορα, από τη στιγμή που ξεκίνησα, άρχισα να κάνω πιο σωστά τις ασκήσεις, με μεγαλύτερο εύρος, ενεργοποιώντας μύς που στην αρχή δεν καταλάβαινα καν. Δίνοντας την εντολή στο στόμα να χαμογελάσει, μπορούσα σταδιακά να κουνάω τα μάγουλά μου, κάνοντας 15-20 επαναλήψεις, όπως και με τις άλλες ασκήσεις. Μέσα σε 2-3 βδομάδες άρχισα να βλέπω διαφορά στο πρόσωπό μου – σαν να είχε αποκτήσει σχήμα και λάμψη. Είναι δυνατόν;

Όταν το λέω στην Αρετή, έναν μήνα μετά, απαντάει: «Φυσικά! Εγώ το βλέπω». Οι ασκήσεις που έκανα με συνέπεια είχαν αρχίσει να επαναφέρουν τη μορφολογία του προσώπου μου, οι σάκοι λίπους να παίρνουν ξανά τη σωστή τους θέση – για πιο νεανική όψη. Το μυϊκό σύστημα είχε εμφανώς δυναμώσει, στηρίζοντας καλύτερα τα οστά και επιβραδύνοντας την απώλεια οστικής μάζας – μια επένδυση για το μέλλον.

«Φαίνεται όντως και πιο λαμπερό;» ρωτάω. «Συνήθως, με το που ξεκινά κάποιος, λέει “ουάου, κοίτα πόσο φωτεινό και ροδαλό είναι το πρόσωπό μου!” Αυτό οφείλεται στη μικροκυκλοφορία και την αιμάτωση, που μειώνουν και το πρήξιμο από την κούραση της ημέρας». Η Αρετή εξηγεί: Ξεκινάς από την αιμάτωση, μετά ενεργοποιείς τους μύς (όπως τα ζυγωματικά), ακολουθεί η ενδυνάμωση και στη συνέχεια η διαμόρφωση του φυσικού σχήματος του προσώπου. Όλα αυτά συμβαίνουν ταυτόχρονα. «Ξεκινάει δηλαδή από





κάτι που βλέπεις εσύ στον καθρέφτη, αλλά από μέσα συνεχίζει να λειτουργεί σε επίπεδα που δεν αντιλαμβανόμαστε».

Κι αυτό όσο ζεις; «Εννοείται!» απαντάει με έμφραση. «Η γυμναστική του προσώπου σημαίνει να μάθεις να εκφράζεσαι σωστά. Αυτό που μας έλεγαν οι μαμάδες μας, “Μη μορφάζεις, θα κάνεις ρυτίδες”, είναι η πιο λάθος συμβουλή. Το πρόσωπο πρέπει να εκφράζεται. Με τη face yoga μαθαίνεις τις σωστές, φυσικές και ανοιχτές εκφράσεις. Για παράδειγμα, εσύ έχεις μάθει να χαμογελάς σταματώντας την κίνηση γύρω από το στόμα – είναι μια μимητική συνήθεια. Έτσι όμως δημιουργούνται οι ρινοπαρειακές γραμμές. Αν εκπαιδεύσεις το χαμόγελο να απλώνεται μέχρι τα ζυγωματικά, τότε μαθαίνεις στο πρόσωπο να γελάει σωστά. Το ίδιο και για τις γραμμές γύρω από τη μύτη – τα laugh lines».

Τι άλλες λάθος κινήσεις κάνουμε ασυνείδητα; «Το συνοφρύωμα είναι η νούμερο ένα μимητική κίνηση (σ.σ. όταν συγκεντρωνόμαστε στον υπολογιστή). Δεύτερον, το να δαγκώνεις τα χείλη – δημιουργεί ένταση, γιατί γύρω από το στόμα ξεκινούν 18 μυϊκές ομάδες. Τρίτον, το “μισό γέλιο”: όταν γελάμε αλλά κλείνουμε ελαφρώς τα μάτια και δεν αφήνουμε την έκφραση να απλωθεί». Και καταλήγει: «Άρα τι κάνουμε τώρα; Επαναπρογραμματίζουμε το μυϊκό μας σύστημα ξαναμαθαίνοντας στο πρόσωπο τον φυσικό τρόπο να κινείται».

### Ερωτήσεις & απαντήσεις

Έχω καταλάβει τα βασικά, είμαι σούπερ-ευχαριστημένη, και λύνουμε κάποιες απορίες. Να ρωτήσω...

—Έχει πιο καλά αποτελέσματα να κάνεις περισσότερη ώρα;

Το μυϊκό σύστημα του προσώπου είναι πολύ λεπτό, δεν έχει νόημα να το κουράσεις. Σίγουρα, από τα 3 λεπτά, τα 7 είναι καλύτερα, αλλά αν πάμε στα 15, τότε είναι προτιμότερο να κάνεις δύο φορές τη μέρα και με συγκεκριμένες ασκήσεις. Τα εβδομαδιαία μαθήματα που κάνουν διαρκούν μία ώρα, αλλά εκεί δουλεύουμε περίπου 20 διαφορετικές ασκήσεις».

—Πώς πάει συνήθως με τα μαθήματα;

Ξεκινάει κανείς με 1-4 ιδιαίτερα, για να κάνουμε τη χαρτογράφηση του προσώπου, να καταλάβουμε ποιους μυς λειτουργεί το πρόσωπο και ποιοι είναι πιο ατροφικοί, και μετά φτιάχνουμε πρόγραμμα ασκήσεων πάνω στις ανάγκες του κάθε προσώπου. Αν δεν υπάρχουν ειδικά θέματα –όπως πάρεση, κάποιος τραυματισμός κ.λπ.–, μπορείς να μπεις είτε σε ένα τμήμα ομαδικών μαθημάτων είτε να ακολουθήσεις το “φυσικό λήφτινγκ προσώπου”, ένα pre-recorded πρόγραμμα έξι εβδομάδων όπου κάθε μέρα ανοίγεις ένα βίντεο περίπου 10 λεπτών. Αυτό που λέω πάντα είναι ότι ο καλύτερος τρόπος είναι αυτός που ταιριάζει στη δική σου καθημερινότητα και ανάγκες, ώστε να μπορεί να γίνει συνήθεια. Ο στόχος παραμένει ο ίδιος: να γνωρίσουμε το πρόσωπό μας, να συνδεθούμε μαζί του, να το αγαπήσουμε και να το γυμνάσουμε.

—Και πώς το κάνεις συνήθεια;

Υπάρχουν τα γνωστά τρικ: κολλάς τη face yoga σε κάτι που ήδη κάνεις – π.χ. μετά το πλύσιμο δοντιών ή την κρέμα σου. Στη συνέχεια είναι το στοίχημα: όχι πόσα μαθήματα θα κάνεις, αλλά το να φτιάξεις μια σταθερή ρουτίνα. Πολύ σημαντικό: οι ασκήσεις πρέπει

να γίνουν σε ενυδατωμένο πρόσωπο για να έχουν αποτέλεσμα, δηλαδή το δέρμα να έχει ελαστικότητα. (σ.σ. αν θέλεις συμβουλές για skin care, η Αρετή μπορεί να σου πει ό,τι χρειάζεσαι). Για παράδειγμα, το δικό μου πρόσωπο δεν είναι ότι δεν κάνει ρυτίδες. Αν κάνω γκριμάτσες φυσικά και έχει (σ.σ. τσαλακώνει το πρόσωπό της), αλλά όταν σταματά η κίνηση, σταματούν κι αυτές – γιατί το δέρμα μου έχει ελαστικότητα.

—Η διατροφή παίζει ρόλο;

Τεράστιο! Αν κάνεις τα πάντα, αλλά τρως πίτσες, burger και υπερ-επεξεργασμένα προϊόντα, δεν θα πετύχεις πολλά. Πρέπει να το δεις πιο ολιστικά, στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, με ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε ωμέγα-3, λιπαρά ψάρια, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς. Και, βέβαια, με σωστό ύπνο.

—Υπάρχει σωστή ηλικία για να ξεκινήσεις face yoga;

Όχι, δεν υπάρχει – απλώς αλλάζουν οι ασκήσεις σε κάθε περίοδο της ζωής σου. Στα 25-35 δουλεύουμε κυρίως πρόληψη και διαμόρφωση: μαθαίνουμε στο πρόσωπο να εκφράζεται σωστά και να τονίζει τις γωνίες του, τα μάτια, το χαμόγελο. Στα 36-50 εστιάζουμε στην αντιγήρανση: λειαίνουμε γραμμές, γεμίζουμε περιοχές που έχουν αρχίσει να αδειάζουν, διατηρούμε την ελαστικότητα των μυών και του δέρματος. Από τα 51 και πάνω, οι ασκήσεις συνδυάζουν αντιγήρανση και χαλάρωση, με ανοδικές κινήσεις που βοηθούν να κρατήσουμε το πρόσωπο σταθερό και φωτεινό – πάντα σε φυσικά και λογικά πλαίσια.

—Τι θα έλεγες σε μια γυναίκα που κάνει επεμβάσεις στο πρόσωπό της;

Ότι για εκείνη είναι ακόμα πιο επιτακτική ανάγκη η face yoga. Ό,τι επεμβατικό κι αν έχω κάνει, τη βάση του μυϊκού συστήματος πρέπει να τη φροντίσω. Και είναι ακόμα πιο επιτακτική όταν υπάρχει botox, γιατί το botox “κοιμίζει” τους μύες. Είναι σαν να έχεις σπάσει το πόδι σου και να το έχεις σε γύψο – μετά χρειάζεσαι φυσιοθεραπείες. Πολλές γυναίκες που ξεκίνησαν face yoga είτε σταμάτησαν τις επεμβάσεις είτε τις συνεχίζουν πολύ πιο αραιά.

—Έρχονται και άνδρες;

Φυσικά!

### Όταν η face yoga έγινε συνήθεια

Από τη συνάντησή μας πέρασε κι άλλος καιρός, και μπορώ πια να πω με βεβαιότητα: Το πρόσωπό μου είναι ξεκάθαρα πιο λαμπερό και νεανικό – το λέω στις φίλες μου, σαν να έχω βρει έναν θησαυρό που θέλω να τον μοιραστώ. Κάπου κάπου πιάνω τα μάγουλά μου, γιατί μου κάνει εντύπωση που έχουν σφίξει. Έχω βάλει τις ασκήσεις στην καθημερινότητά μου, πρωί και βράδυ, μετά τις κρέμες που, για πρώτη φορά, βάζω με συνέπεια. Πλέον δεν αισθάνομαι ανήμπορη μπροστά στη χαλάρωση που έβλεπα στο πρόσωπό μου, κι όλο αυτό, μαζί με τις άλλες αλλαγές στη ζωή μου, μου δίνει μια αίσθηση ελέγχου. Κι ένα συναίσθημα αισιοδοξίας. Δεν μπορώ να σκεφτώ τίποτα πιο σημαντικό από το να είμαστε και να αισθανόμαστε καλά. ●

Face Yoga [www.faceyogaforall.gr](http://www.faceyogaforall.gr)

Instagram [@aretikafantari](https://www.instagram.com/aretikafantari)

YouTube [«Face Yoga with Areti Kafantari»](https://www.youtube.com/channel/UC...)

|| Το πρόσωπο και ο λαιμός μας έχουν περίπου 57 μυϊκές ομάδες, τις οποίες πρέπει να γυμνάζουμε ακριβώς με την ίδια λογική που γυμνάζουμε το σώμα μας

||



Το αποτελεσματικότερο όπλο πρόληψης είναι ο εμβολιασμός



**Τ**ο κρυολόγημα, η βρογχίτιδα και η πνευμονία ανήκουν στις λοιμώξεις που επηρεάζουν το ανώτερο ή το κατώτερο αναπνευστικό σύστημα.

Μπορεί να προκληθούν από ιούς, βακτήρια, μύκητες ή παράσιτα. Περισσότεροι από 100 αναπνευστικοί ιοί κυκλοφορούν κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες, με ποικίλες συνέπειες, από ένα απλό κρυολόγημα μέχρι μια σοβαρή νόσηση, επισημαίνει ο **κ. Ευάγγελος ΑΘ. Φραγκούλης, γενικός/οικογενειακός ιατρός M.Sc., αναπληρωτής αρχίατρος του ΕΔΟΕΑΠ**, μέλος της Εθνικής Επιτροπής Εμπειρογνομώνων Δημόσιας Υγείας, μέλος του Συμβουλίου του European Primary Care Cardiovascular Society (EPCCS).

## Κίνδυνος νόσησης

Οποιοσδήποτε μπορεί να αρρωστήσει από μια αναπνευστική λοίμωξη. Αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης διατρέχουν:

- **Τα παιδιά < 5 ετών.** Το ανοσοποιητικό τους σύστημα αναπτύσσεται και έχουν μικρότερους πνεύμονες και αεραγωγούς.
- **Οι ηλικιωμένοι.** Το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, δυσκολεύοντας την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε λοιμώξεις.
- **Άτομα με ορισμένες υποκείμενες χρόνιες παθήσεις**, π.χ. παθήσεις των πνευμόνων (όπως άσθμα, ΧΑΠ), καρδιοπάθειες, διαβήτη, ανοσοκαταστολή κ.λπ.

## Εργαλεία για την πρόληψη σοβαρής νόσησης από αναπνευστικούς ιούς και πνευμονιόκοκκο

Το αποτελεσματικότερο όπλο πρόληψης είναι ο εμβολιασμός. Διερευνήστε με τον γιατρό σας αν είναι ενημερωμένοι οι εμβολιασμοί σας σύμφωνα με το εθνικό πρόγραμμα.

**Εμβόλιο γρίπης:** Συνιστάται σε όλα τα παιδιά από 6 μηνών έως 5 ετών, σε όλους τους ενήλικες > 60 ετών και στα υπόλοιπα παιδιά και ενήλικες, αν διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λόγω υποκείμενης κατάστασης. Στους > 65 ετών συστήνεται ο εμβολιασμός να γίνεται με τα ενισχυμένα εμβόλια έναντι της γρίπης, που έχουν αποδείξει καλύτερη προστασία.

**Εμβόλιο RSV:** Συνιστάται για όλους τους ενήλικες ηλικίας ≥ 75 ετών και για άτομα 60-74 ετών που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης από RSV, λόγω υποκείμενων καταστάσεων υγείας ή διαμονής σε μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας ή φιλιοξενίας ηλικιωμένων. Συνιστάται επίσης ο εμβολιασμός εγκύων για την προστασία των βρεφών από σοβαρή λοίμωξη RSV και χορηγείται μεταξύ των εβδομάδων 32-36 της εγκυμοσύνης, με αναμενόμενη ημερομηνία τοκετού μεταξύ Οκτωβρίου και Μαρτίου.

**Εμβόλιο COVID-19:** Συνιστάται μια δόση του επικαιροποιημένου εμβολίου σε άτομα ηλικίας ≥ 60 ετών, καθώς και σε άτομα με επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα, ειδικά αν έχει περάσει πάνω από ένα έτος από προηγούμενη νόσηση ή εμβολιασμό.

**Εμβόλιο πνευμονιόκοκκου:** Προστατεύει από πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Σε ενήλικες ≥ 65 ετών συνιστάται μια δόση του 20-δύναμου πνευμονιοκοκκικού εμβολίου. Άτομα που έχουν λάβει μόνο μία δόση από τα παλιότερα εμβόλια (13-δύναμο ή 23-δύναμο) συνιστάται να ολοκληρώσουν τον εμβολιασμό τους με μία δόση του 20-δύναμου, τουλάχιστον 1 χρόνο αργότερα. Σε άτομα που έχουν λάβει και τα δύο παλιότερα εμβόλια, συνιστάται να ακολουθηθεί η χορήγηση του 20-δύναμου μετά την παρέλευση πενταετίας από τον τελευταίο εμβολιασμό. Μια δόση του 20-δύναμου πνευμονιοκοκκικού εμβολίου συστήνεται και σε ενήλικες 18-64 ετών με υποκείμενα νοσήματα ή σε βαρείς καπνιστές.

## Διαγνωστικά τεστ

Υπάρχουν τεστ που βοηθούν τον γιατρό σας να εντοπίσει ποιος ιός προκαλεί την ασθένεια. Η εξέταση μπορεί να καθοδηγήσει τα επόμενα βήματα, όπως την κατάλληλη θεραπεία. Αν αρρωστήσετε –ιδιαιτέρα αν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου– επικοινωνήστε άμεσα με τον γιατρό σας για τεστ.

## Αντιικά φάρμακα

Υπάρχουν αντιικά φάρμακα διαθέσιμα για τη γρίπη και την COVID-19. Αν ληφθούν έγκαιρα (εντός του προτεινόμενου χρονικού διαστήματος), μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρής νόσησης, νοσηλείας και θανάτου.

## Καθημερινές συνήθειες για την προστασία από ασθένειες

**Πλένετε τα χέρια σας** με σαπούνι ή χρησιμοποιήστε απολυμαντικό με τουλάχιστον 60% αλκοόλη, όταν δεν υπάρχει πρόσβαση σε νερό.

**Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας** όταν βήχετε ή φτερνίζετε, χρησιμοποιώντας χαρτομάντιλο ή, αν δεν έχετε, τον αγκώνα σας.

**Αποφύγετε την επαφή με άτομα που είναι άρρωστα:** Όσο πιο κοντά βρίσκεστε σε ένα άτομο με λοίμωξη, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος μετάδοσης.

**Μείνετε σπίτι όταν είστε άρρωστοι:** Ελαχιστοποιήστε την επαφή με άλλους στο σπίτι για να μειώσετε την εξάπλωση του ιού.

**Καθαρισμός και απολύμανση:** Όταν υπάρχει ασθενής στο σπίτι, καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά.

**Βελτιώστε την ποιότητα του αέρα στους εσωτερικούς χώρους:** Ανοίξτε παράθυρα, χρησιμοποιήστε εξαεριστήρες, φορητά φίλτρα HEPA κ.λπ.

**Χρήση μάσκας:** Μπορείτε να επιλέξετε να φοράτε μάσκα για επιπλέον προστασία, ειδικά αν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Η αποτελεσματικότητα διαφέρει ανάλογα με τον ιό και τον τύπο της μάσκας. ●



**Ευάγγελος ΑΘ. Φραγκούλης**

Γενικός/οικογενειακός ιατρός M.Sc., αναπληρωτής αρχίατρος του ΕΔΟΕΑΠ

Περισσότεροι από 100 αναπνευστικοί ιοί κυκλοφορούν κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες με ποικίλες συνέπειες, από ένα απλό κρυολόγημα μέχρι σοβαρή νόσηση



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

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

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

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

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



[www.genesispharma.com](http://www.genesispharma.com)





# Παχυσαρκία Μια πολύπλοκη νόσος που χρειάζεται ολιστική αντιμετώπιση

Η προσέγγιση της παχυσαρκίας απαιτεί ομάδα επαγγελματιών υγείας: γιατρό, φαρμακοποιό, διαιτολόγο, ψυχολόγο, γυμναστή



© TOWFIQ BARBHUIYA, UNSPLASH

**Η** παχυσαρκία δεν είναι απλώς ένα θέμα αισθητικής ή προσωπικής επιλογής. Είναι μια πολύπλοκη, χρόνια νόσος που επηρεάζεται από ποικίλους βιολογικούς, περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Αν και η συμβουλή «φάε λιγότερο και κινήσου περισσότερο» είναι ευρέως διαδεδομένη, δεν αποτυπώνει την πραγματικότητα για τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων που παλεύουν με την παχυσαρκία, αναφέρει η κ. **Κατερίνα Μπαρμπαγιάννη MD, MSc, παθολόγος, με εξειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη, Medical Advisor Φαρμασέρβ-Λίλλυ.**

Πράγματι, η **ισορροπία μεταξύ προσλαμβανόμενης και καταναλισκόμενης ενέργειας** είναι θεμελιώδης για τον έλεγχο του βάρους και το **σύγχρονο περιβάλλον** ευνοεί την παχυσαρκία. Επεξεργασμένα, πλούσια σε θερμίδες τρόφιμα είναι φθηνά και εύκολα διαθέσιμα, ενώ ταυτόχρονα η σωματική δραστηριότητα έχει μειωθεί σημαντικά, καθώς, τόσο στην εργασία όσο και στον ελεύθερο χρόνο, ευνοείται η καθιστική συμπεριφορά. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες, πιο δύσκολα τροποποιήσιμοι ή ακόμα και μη τροποποιήσιμοι. Παράδειγμα είναι η **κατάσταση της ψυχικής υγείας**. Το άγχος, η κατάθλιψη και το χρόνιο στρες μπορούν να οδηγήσουν σε υπερφαγία και μείωση της κινητικότητας. Η ανεπάρκεια ύπνου, που είναι συχνό φαινόμενο σήμερα, επηρεάζει τις ορμόνες που ρυθμίζουν την όρεξη, ενισχύοντας την πιθανότητα αύξησης βάρους. Διάφορα **ενδοκρι-**

**νικά νοσήματα** (όπως ο υποθυρεοειδισμός) ή **φαρμακευτικές αγωγές** για νοσήματα (π.χ. η κορτιζόνη για αυτοάνοσα νοσήματα) μπορεί να σχετίζονται με αύξηση βάρους ή να δυσχεραίνουν την απώλεια βάρους. Αλλά και «φυσιολογικές» **ορμονικές αλλαγές** (όπως συμβαίνει στην εμμηνοπαυση, την εφηβεία ή την κύηση) επηρεάζουν σαφώς την ποσότητα και την κατανομή λίπους στο σώμα. Και φυσικά, σήμερα γνωρίζουμε πως η **γενετική προδιάθεση** παίζει αποφασιστικό ρόλο. Τα γονίδιά μας καθορίζουν το πώς θα ανταποκριθούμε σε συνθήκες αυξημένης πρόσληψης θερμίδων, με τις εκτιμήσεις για την κληρονομικότητα της παχυσαρκίας να αγγίζουν το 70%.

## Παχυσαρκία - απώλεια βάρους

Όλα τα παραπάνω δείχνουν ότι η παχυσαρκία **δεν είναι ποτέ αποτέλεσμα ενός και μόνο παράγοντα**. Αλλά ούτε και η απώλεια βάρους είναι εύκολη υπόθεση. Μελέτες δείχνουν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που χάνουν βάρος με δίαιτα και άσκηση, το ξαναπαίρνουν μέσα σε λίγα χρόνια. Αυτό δεν οφείλεται σε «αδυναμία χαρακτήρα», αλλά σε **βιολογικούς μηχανισμούς** που αντιστέκονται στην απώλεια βάρους. Η λειτουργία του σώματος και του εγκεφάλου μας είναι έτσι σχεδιασμένη ώστε να προστατεύει το βάρος μας από τη μείωση – και όχι το αντίστροφο. Όταν προσπαθούμε να χάσουμε κιλά, το σώμα μας ενεργοποιεί μηχανισμούς που αυξάνουν την πείνα και μειώνουν τον μεταβολισμό, οδηγώντας συχνά στην **επανάκτηση του βάρους**. Άρα ούτε η

**Η φαρμακευτική αγωγή και, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, η βariatρική χειρουργική αποτελούν σημαντικά εργαλεία στη διαχείριση της παχυσαρκίας. Και φυσικά, όπως κάθε χρόνια νόσος, χρειάζεται τακτική παρακολούθηση και επανεκτίμηση για την αποφυγή υποτροπών.**

απώλεια βάρους είναι θέμα απλής θέλησης ή πειθαρχίας.

Η παχυσαρκία σχετίζεται με **πολλές και σοβαρές επιπλοκές**: σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα, υπογονιμότητα, υπνική άπνοια, οστεοαρθρίτιδα, ακόμα και κακοήθειες. Επιπλέον, επηρεάζει την ψυχική υγεία, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο με υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους. Οι λανθασμένες αντιλήψεις που συνδέουν την παχυσαρκία αποκλειστικά με την ατομική ευθύνη, δημιουργούν αρνητικές συνέπειες στην ψυχολογία και στην κοινωνική ζωή των πασχόντων, καθιστώντας πιο δύσκολη την αναζήτηση βοήθειας και τη διαχείριση της νόσου.

Η αποδοχή της παχυσαρκίας ως πολύπλοκης νόσου είναι το πρώτο βήμα για την **ουσιαστική κατανόηση και σωστή αντιμετώπισή της**. Η προσέγγιση της παχυσαρκίας απαιτεί **ομάδα επαγγελματιών υγείας**: γιατρό, φαρμακοποιό, διαιτολόγο, ψυχολόγο, γυμναστή. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι θεμελιώδεις (μείωση θερμίδων, αύξηση άσκησης), όμως πλέον γνωρίζουμε ότι συνήθως δεν επαρκούν από μόνες τους. Η **φαρμακευτική αγωγή** και, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, η **βariatρική χειρουργική** αποτελούν σημαντικά εργαλεία στη διαχείριση της νόσου. Και φυσικά, όπως σε κάθε χρόνια νόσο, χρειάζεται τακτική παρακολούθηση και επανεκτίμηση για την αποφυγή υποτροπών. Γιατί ο στόχος δεν είναι απλώς η απώλεια βάρους, αλλά η **βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής** του ατόμου και η πρόληψη ή η αντιμετώπιση των επιπλοκών. ●



**Κατερίνα Μπαρμπαγιάννη**

MD, MSc, παθολόγος με εξειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη, Medical Advisor Φαρμασέρβ-Λίλλυ





Τα φυσικά καταστήματα των  
φαρμακείων είναι η μόνη πηγή  
προμήθειας των φαρμάκων της  
Εταιρείας μας.

Στην Ελλάδα δεν επιτρέπεται η διαδικτυακή  
πώληση φαρμάκων.

Η οποιαδήποτε προμήθεια φαρμάκου από  
μη αξιόπιστη πηγή, όπως το διαδίκτυο,  
ενέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία  
των χρηστών.

**Όλα ξεκινούν με μια υπόσχεση**  
να κάνουμε τη ζωή των ανθρώπων καλύτερη

CONVEY corp\_ad\_far\_2025



15ο χμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας,  
Κηφισιά, 145 64, Ελλάδα  
Τηλέφωνο: +30 210 6294 600

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



Περισσότερες πληροφορίες στο [www.lilly.gr](http://www.lilly.gr)



# Η καινοτομία χρειάζεται όραμα, όχι διαχείριση

Η χώρα μας χρειάζεται ένα σύστημα πρόσβασης στην καινοτομία, το οποίο να λειτουργεί με τη λογική του 21ου αιώνα

SOUL/BODY  
MIND



**Καινοτομίας** δείχνει ότι υπάρχει διάθεση αλλαγής. Όμως, χρειαζόμαστε **συνέχεια** και **συνέπεια**. Δεν αρκεί να ξεκινήσει ένα Ταμείο για τις πιο εξελιγμένες θεραπείες· πρέπει να δημιουργηθεί ένα **σταθερό οικοσύστημα** που να υποδέχεται την καινοτομία, όχι να τη «δοκιμάζει» προσωρινά.

Κάθε νέα θεραπεία που καθυστερεί να έρθει, κάθε επένδυση που αναβάλλεται, κάθε ασθενής που ταξιδεύει στο εξωτερικό για να βρει αυτό που θα μπορούσε να υπάρχει εδώ, είναι χαμένη ευκαιρία – όχι μόνο ανθρώπινη, αλλά και εθνική.

Για να κερδίσουμε το στοίχημα, χρειάζεται ένα **νέο συμβόλαιο εμπιστοσύνης** μεταξύ πολιτείας, φαρμακευτικής βιομηχανίας και κοινωνίας. Η πολιτεία οφείλει να διασφαλίζει επαρκή χρηματοδότηση και θεσμική σταθερότητα.

Η βιομηχανία πρέπει να συνεχίσει να επενδύει υπεύθυνα, προσφέροντας διαφάνεια και συνεργασία.

Και οι ασθενείς – με τη φωνή και τη συμμετοχή τους – πρέπει να υπενθυμίζουν σε όλους μας ποιος είναι ο λόγος ύπαρξης κάθε πολιτικής: **ο άνθρωπος**.

Αν κάτι μάθαμε τα τελευταία χρόνια, είναι ότι καμία κρίση – οικονομική ή υγειονομική – δεν μπορεί να ανασχέσει την επιστήμη. Μπορεί, όμως, να καθυστερήσει την εφαρμογή της. Κι αυτό είναι κάτι που δεν πρέπει να αποδεχτούμε.

Η Ελλάδα έχει το δυναμικό να γίνει **χώρα που υποδέχεται την καινοτομία, όχι που την περιμένει**. Έχει εξαιρετικούς γιατρούς, ερευνητές, πανεπιστήμια και φαρμακευτικές εταιρείες με διεθνή παρουσία. Αυτό που χρειάζεται είναι να φτιάξουμε μαζί ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, όπου κάθε νέα θεραπεία θα βρísκει τον δρόμο της προς τον ασθενή, **χωρίς καθυστέρηση και χωρίς αποκλεισμούς**.

**Η καινοτομία δεν περιμένει.** Κάθε μέρα που καθυστερεί να εφαρμοστεί μια νέα θεραπεία, κάποιος περιμένει. Κι αυτός ο κάποιος δεν είναι αριθμός σε προϋπολογισμό. Είναι ένας άνθρωπος, ένα παιδί, μια οικογένεια που θέλει να ελπίζει.

Ας κάνουμε, λοιπόν, την καινοτομία **όχι απλώς υπόσχεση, αλλά πράξη**. Γιατί όταν η επιστήμη τρέχει, πρέπει και η πολιτεία να τρέχει μαζί της. ●

**Α**ν η επιστήμη μπορεί σήμερα να αλλάξει τη ζωή ενός ασθενούς, τότε το στοίχημα της πολιτείας είναι να μην καθυστερήσει αυτή την αλλαγή. Η πρόσβαση στην καινοτομία είναι δικαίωμα, όχι πολυτέλεια, τονίζει ο κ. **Σάββας Χαραλαμπίδης**, γενικός διευθυντής Gilead Sciences Ελλάδας, Κύπρου & European Distributor Markets & αντιπρόεδρος Δ.Σ. Pharma Innovation Forum (PIF).

Ζούμε στην πιο δημιουργική εποχή της ιστορίας. Η βιοτεχνολογία ανατρέπει τα όρια και οι επιστήμονες μπορούν να «ξαναγράψουν» τα γονίδια μας, να σταματήσουν την εξέλιξη σπάνιων ασθενειών, να θεραπεύσουν καρκίνους που μέχρι πριν λίγα χρόνια θεωρούνταν ανίκητοι. Η καινοτομία δεν είναι πια μια μακρινή υπόσχεση· είναι εδώ. Αλλά στην Ελλάδα, πολλές φορές, φτάνει **αργά**. Όχι γιατί λείπει η γνώση ή η θέληση, αλλά γιατί λείπουν η **ταχύτητα** και το **όραμα**, η συνολική εικόνα για το πού θέλουμε να πάμε τον τομέα της υγείας στη χώρα μας, όχι μόνο πώς θα το «διαχειριστούμε».

Η χώρα μας χρειάζεται ένα **σύστημα πρόσβασης στην καινοτομία**, το οποίο να λειτουργεί με τη λογική του 21ου αιώνα.

Να μην περιμένει πρώτα να δει πόσο κοστίζει και μετά να αποφασίσει αν «αντέχει» να το προσφέρει. Γιατί στην υγεία το πραγματικό ερώτημα δεν είναι «πόσο κοστίζει μια θεραπεία», αλλά «πόσο κοστίζει να τη στερηθείς».

Η συζήτηση γύρω από τη φαρμακευτική πολιτική παραμένει εγκλωβισμένη σε αριθμούς, ποσοστά και επιστροφές. Όμως, η **βιωσιμότητα** του συστήματος δεν θα επιτευχθεί αν συνεχίσουμε να βλέπουμε το φάρμακο μόνο ως δαπάνη.

Το φάρμακο είναι **επένδυση** – σε χρόνο ζωής, σε ποιότητα, σε αξιοπρέπεια, σε λιγότερες νοσηλείες, σε παραγωγικότητα. Τα τελευταία χρόνια, η πολιτεία κάνει βήματα μπροστά: η δημιουργία του **Ταμείου**

**Η συζήτηση γύρω από τη φαρμακευτική πολιτική παραμένει εγκλωβισμένη σε αριθμούς, ποσοστά και επιστροφές. Όμως δεν πρέπει να βλέπουμε το φάρμακο μόνο ως δαπάνη. Το φάρμακο είναι επένδυση – σε χρόνο ζωής, ποιότητα, αξιοπρέπεια, λιγότερες νοσηλείες, παραγωγικότητα.**



**Σάββας Χαραλαμπίδης**

Γενικός διευθυντής Gilead Sciences Ελλάδας, Κύπρου & European Distributor Markets & αντιπρόεδρος Δ.Σ. Pharma Innovation Forum (PIF)





# GILEAD

Creating Possible



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

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

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

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

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

Η Gilead Sciences ιδρύθηκε το 1987 στις ΗΠΑ και απασχολεί περισσότερους από 18.000 υπαλλήλους. Στη χώρα μας η εταιρεία δραστηριοποιείται από το 2001 απασχολώντας 52 άτομα που εστιάζουν σε ιατρικές, κανονιστικές και εμπορικές δραστηριότητες.



# Εμβολιασμός εγκύων κατά του RSV Η νέα ασπίδα προστασίας για τα νεογνά

Η πρόληψη ξεκινά πριν ακόμη γεννηθεί το μωρό



© CURATED LIFESTYLE, UNSPLASH

**Ο** αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV) αποτελεί έναν από τους πιο συχνούς και επικίνδυνους ιούς για τα βρέφη, ιδίως στους πρώτους μήνες ζωής. Σύμφωνα με πρόσφατα ευρωπαϊκά δεδομένα, περίπου το 26% των νεογνών έως ενός έτους μολύνονται από τον RSV, για το 14% απαιτείται ιατρική παρακολούθηση, ενώ ένα ποσοστό θα χρειαστεί και νοσηλεία, ακόμη και σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Αξίζει να σημειώσουμε ότι περίπου το 60% των νοσηλειών λόγω RSV αφορούν βρέφη ηλικίας 0-3 μηνών. Έως σήμερα δεν διατίθεται θεραπεία για τον RSV, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της πρόληψης από την πρώτη μέρα ζωής, αναφέρει η **κ. Καρολίνα Ακινόσογλου, παθολόγος - λοιμωξιολόγος, αναπληρώτρια καθηγήτρια Παθολογίας, Ιατρικό Τμήμα Πανεπιστημίου Πατρών.**

## Εμβόλιο έναντι του RSV

Η πρόσφατη άφιξη του εμβολίου άλλαξε τα δεδομένα στις περιορισμένες διαθέσιμες επιλογές προστασίας έναντι του RSV. Πρόκειται για εμβόλιο που χορηγείται κατά την εγκυμοσύνη και έχει στόχο να προστατεύσει το μωρό με την παθητική μεταφορά

αντισωμάτων από τη μητέρα στο έμβρυο μέσω του πλακούντα. Μετά τον εμβολιασμό της εγκύου, τα επίπεδα προστατευτικών αντισωμάτων αυξάνονται στους ιστούς της μητέρας και περνούν στο έμβρυο μέσα σε περίπου δύο εβδομάδες, προσφέροντας άμεση άμυνα απέναντι στον ιό μετά τη γέννηση. Έτσι, το βρέφος αποκτά φυσική «ασπίδα» για τους κρίσιμους πρώτους μήνες της ζωής του, όταν το ανοσοποιητικό του σύστημα παραμένει ακόμη ανώριμο.

Το εμβόλιο έναντι του RSV προσέφερε στην κλινική δοκιμή υψηλή προστασία κατά της σοβαρής πνευμονίας από RSV έως και 6 μήνες, ενώ δεδομένα από επόμενες κλινικές μελέτες, αλλά και μετέπειτα εμπειρία από τον αληθινό κόσμο, ανέδειξαν την ασφάλειά του, απουσία σημαντικών παρενεργειών, τόσο για την έγκυο όσο και για το έμβρυο.

Σήμερα, πάνω από 50 χώρες έχουν εγκρίνει τη χρήση του για εμβολιασμό εγκύων, μεταξύ των οποίων οι ΗΠΑ, χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Αγγλία, ο Καναδάς, η Ιαπωνία, η Αυστραλία και πολλές ακόμη. Η Ελλάδα έχει συμπεριλάβει το εμβόλιο στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών ενηλίκων, αναγνωρίζοντας τη σημασία του για

**||**  
*Το εμβόλιο έναντι του RSV προσέφερε στην κλινική δοκιμή υψηλή προστασία κατά της σοβαρής πνευμονίας από RSV έως και 6 μήνες, ενώ επόμενες κλινικές μελέτες, αλλά και εμπειρία από τον αληθινό κόσμο, ανέδειξαν την ασφάλειά του, απουσία σημαντικών παρενεργειών, τόσο για την έγκυο όσο και για το έμβρυο.*  
**||**

τη δημόσια υγεία και την προστασία των βρεφών. Στη χώρα μας το εμβόλιο συστήνεται σε εγκύους ηλικίας άνω των 18 ετών, μεταξύ 32ης και 36ης εβδομάδας κύησης, για περιπτώσεις που η αναμενόμενη ημερομηνία τοκετού είναι κατά την περίοδο έξαρσης του RSV, δηλαδή από Νοέμβριο έως και Μάρτιο. Εντούτοις, δεδομένης της κυκλοφορίας του ιού καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ενθαρρύνεται ο εμβολιασμός οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, ανεξαρτήτως της αναμενόμενης ημερομηνίας τοκετού. Χορηγείται σε μία δόση, ενδομυϊκά, και μπορεί να συγχωρηθεί με τα εμβόλια γρίπης και κορωνοϊού, χωρίς να απαιτείται απαραίτητα χρονική απόσταση μεταξύ τους.

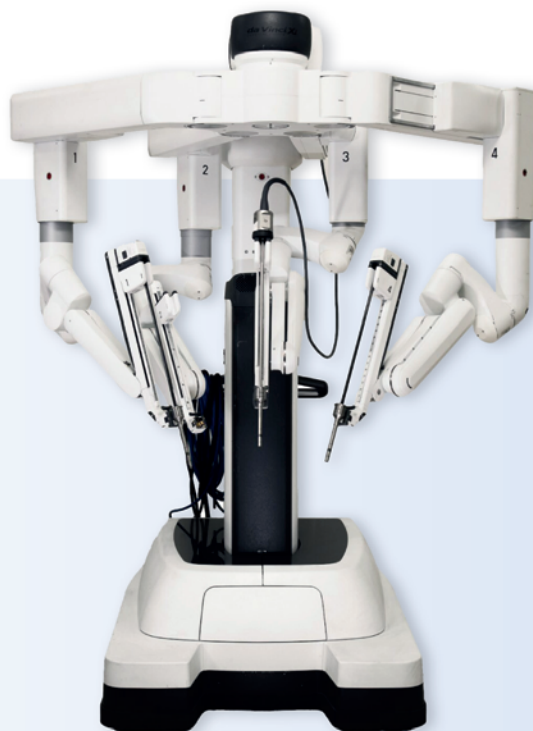
Η προσέγγιση αυτή έχει διπλό όφελος. Η μητέρα προστατεύεται από πιθανή λοίμωξη κατά την εγκυμοσύνη, αλλά κυρίως το βρέφος αποκτά άμεσα αντισώματα έναντι ενός ιού που μπορεί να το οδηγήσει σε σοβαρή επιπλοκή, ακόμα και σε νοσηλεία σε μονάδα εντατικής θεραπείας, ή και θάνατο. Για τις οικογένειες, αυτό μεταφράζεται σε λιγότερο άγχος, λιγότερες επισκέψεις σε νοσοκομεία και μεγαλύτερη ασφάλεια στα πρώτα πολύτιμα στάδια της ζωής του μωρού. Το μήνυμα είναι σαφές: Η πρόληψη ξεκινά πριν ακόμη το μωρό γεννηθεί. ●



**Καρολίνα Ακινόσογλου**

Παθολόγος - λοιμωξιολόγος, αναπληρώτρια καθηγήτρια Παθολογίας, Ιατρικό Τμήμα Πανεπιστημίου Πατρών





# Da Vinci Xi

## Ρομποτική Ουρολογική Χειρουργική στην Ευρωκλινική

Η πλέον σύγχρονη, ελάχιστα επεμβατική μέθοδος για την αποτελεσματική αντιμετώπιση ογκολογικών παθήσεων όπως η ριζική προστατεκτομή, η ριζική κυστεκτομή και η νεφρεκτομή.

### Πλεονεκτήματα της μεθόδου

- Μικρότερος κίνδυνος επιπλοκών
- Ελάχιστη απώλεια αίματος
- Λιγότερος μετεγχειρητικός πόνος
- Μειωμένος χρόνος νοσηλείας
- Ταχύτερη ανάρρωση και επάνοδος στις καθημερινές δραστηριότητες
- Εξαιρετικό αισθητικό αποτέλεσμα

### Γιατί στην Ευρωκλινική;

- **Πρωτοπορία:** Από το 2008 εφαρμόζουμε τη ρομποτική τεχνολογία Da Vinci με βάση τις ενδείξεις, όταν και όπως χρειάζεται.
- **Εξειδίκευση:** Έμπειρη και πιστοποιημένη ιατρική ομάδα.
- **Αποτελεσματικότητα:** Εξαιρετικά ποσοστά ίασης και ικανοποίησης ασθενών.

Αθανασιάδου 7-9, Αθήνα (μετρό Αμπελόκηποι), 115 21,  
Τηλ.: 210 6416600, Email: info@euroclinic.gr

euroclinic.gr    



# Οξεία διαλείπουσα πορφυρία Μια σπάνια αλλά όχι αόρατη νόσος

Μια καινοτόμος θεραπεία αλλάζει ριζικά το τοπίο



Στο τέλος του 19ου αιώνα ένας γιατρός στο Άμστερνταμ παρατηρεί κάτι παράξενο. Ένας ασθενής, μετά τη λήψη υπνωτικού φαρμάκου, εμφανίζει έντονο κοιλιακό πόνο, αδυναμία και σύγχυση. Όταν ο Stokvis (έτσι λεγόταν ο γιατρός) συλλέγει τα ούρα του ασθενούς, βλέπει ότι στο φως του ήλιου παίρνουν ένα βαθύ κοκκινωπό χρώμα. Η ανάλυση αποκαλύπτει ουσίες που κανείς μέχρι τότε δεν είχε συνδέσει με κάποια ασθένεια. Έτσι, το 1889, περιγράφεται για πρώτη φορά μια από τις πιο παράξενες και σπάνιες διαταραχές του ανθρώπινου μεταβολισμού: η **οξεία διαλείπουσα πορφυρία**.

Πίσω από αυτή την ιστορία κρύβεται κάτι μεγαλύτερο – μια πάθηση που μπορεί να εμφανιστεί αιφνίδια, με φρικτούς πόνους και νευρολογικά συμπτώματα, μιμούμενη δεκάδες άλλες ασθένειες. Οι πορφυρίες είναι ομάδα σπάνιων μεταβολικών διαταραχών που αφορούν τη **σύνθεση της αίμης**, του συστατικού που δίνει στο αίμα το κόκκινο χρώμα του και επιτρέπει τη μεταφορά οξυγόνου. Όταν κάποιο ένζυμο της αλυσίδας παραγωγής της αίμης δυσλειτουργεί, συσσωρεύονται στο σώμα τοξικά ενδιάμεσα προϊόντα, προκαλώντας τα χαρακτηριστικά επεισόδια της νόσου, εξηγούν ο κ. **Νίκος Πετρίδης**, επιμελητής Α' παθολόγος, Ε' Παθολογική Κλινική, ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός» και η κ. **Μαριάννα Χρόνη**, ειδικευόμενη παθολογίας, Ε' Παθολογική Κλινική, ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός». Η λέξη πορφυρία προέρχεται από το αρχαιοελληνικό πορφύρα, τη βαθιά κόκκινη βαφή που προερχόταν από το όστρακο murex. Η ονομασία δόθηκε γιατί τα ούρα των ασθενών, όταν εκτίθενται στο φως,

αποκτούν κοκκινωπό-πορφυρό χρώμα, ένα από τα πρώτα εντυπωσιακά ευρήματα που οδήγησαν στην ανακάλυψη της νόσου. Στις πορφυρίες ανήκει και η οξεία διαλείπουσα πορφυρία (ΟΔΠ), που, παρότι σπάνια, μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις για όσους πάσχουν από αυτήν.

## Πόσο συχνή είναι;

Η ΟΔΠ ανήκει στις λεγόμενες οξείες ηπατικές πορφυρίες. Εμφανίζεται σε περίπου 5-10 άτομα ανά εκατομμύριο πληθυσμού, ωστόσο τα γονίδια που προδιαθέτουν στη νόσο είναι πολύ πιο συχνά. Οι περισσότεροι φορείς δεν εκδηλώνουν ποτέ συμπτώματα. **Οι κρίσεις εμφανίζονται συνήθως σε γυναικές αναπαραγωγικής ηλικίας και πυροδοτούνται από ορμονικές μεταβολές, νηστεία, στρες, φάρμακα ή λοιμώξεις.**

## Όταν το σώμα «επαναστατεί»

Η κρίση της ΟΔΠ ξεκινά αιφνίδια, με έντονο κοιλιακό πόνο, ναυτία και εμέτους, χωρίς σαφή αιτία. Συχνά ακολουθούν ταχυκαρδία, υπέρταση, αδυναμία ή ακόμα και παράλυση. Οι ασθενείς καταλήγουν πολλές φορές στα επείγοντα, καθώς η εικόνα μιμείται την οξεία χειρουργική κοιλία ή νευρολογικό επεισόδιο. Η νόσος μπορεί επίσης να προκαλέσει χρόνια νευροπάθεια και ψυχιατρικές εκδηλώσεις, επηρεάζοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής. Δεν είναι λίγες οι φορές που «δύσκολα» νευρολογικά ή ψυχιατρικά περιστατικά αποδεικνύεται ότι οφείλονται τελικά σε ΟΔΠ. Η διάγνωση τίθεται με **ειδικές εξετάσεις ούρων**, που ανιχνεύουν αυξημένα πορφυρικά πρόδρομα, όπως το PBG και το ALA

– ουσίες που δρουν τοξικά στο νευρικό σύστημα. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα **γενετικής ταυτοποίησης**, η οποία βοηθά στη διάγνωση και στην πρόληψη μέσα στις οικογένειες.

## Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης

Η ΟΔΠ είναι σπάνια, αλλά κάθε κρίση μπορεί να γίνει επικίνδυνη. Η καθυστέρηση στη διάγνωση ή η χορήγηση φαρμάκων που επιδεινώνουν τη νόσο μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές: αόρητο κοιλιακό πόνο, παράλυση, αναπνευστική ανεπάρκεια, υπονατρίαμια, ακόμη και θάνατο. Σήμερα, ωστόσο, υπάρχει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση στην ιατρική κοινότητα. Η βασική θεραπεία μιας κρίσης είναι η **ενδοφλέβια χορήγηση γλυκοζούχων ορών και αιμίνης**, που «φρενάρει» τη συσσώρευση των τοξικών ουσιών και επιτρέπει στον οργανισμό να επανέλθει.

## Ζώντας με μια χρόνια ευαισθησία

Αν και οι κρίσεις μπορεί να επαναλαμβάνονται, πολλοί ασθενείς ζουν φυσιολογικά, αρκεί να γνωρίζουν τι πρέπει να αποφεύγουν. Ο κατάλογος των «επικίνδυνων» φαρμάκων – από ορισμένα αντιεπιληπτικά μέχρι κοινά αντιβιοτικά – είναι διαθέσιμος διεθνώς και η ενημέρωση είναι το ισχυρότερο όπλο. Το 2019 εγκρίθηκε μια **καινοτόμος θεραπεία RNA**, το **Givosiran**, που άλλαξε ριζικά το τοπίο. Πρόκειται για ένα μικρό μόριο RNA (siRNA) που στοχεύει το ένζυμο **ALAS1** στο ήπαρ. Με απλά λόγια, «σιωπά» το γονίδιο που ενεργοποιεί την παθολογική υπερπαραγωγή των τοξικών ουσιών. Το φάρμακο χορηγείται **μία φορά τον μήνα με υποδόρια ένεση** και έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τις κρίσεις έως και 90% σε ασθενείς με συχνές υποτροπές. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι συνήθως ήπιες – τοπικός πόνος στο σημείο της ένεσης ή παροδική αύξηση των τρανσαμινασών –, ενώ το σημαντικότερο είναι ότι **δεν απαιτεί νοσηλεία**: μπορεί να χορηγείται σε εξωτερικό ιατρείο, υπό την καθοδήγηση ειδικού κέντρου.

## Η εμπειρία στην Ελλάδα

Στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός», στην Ε' Παθολογική Κλινική, με διευθυντή τον κ. Βασίλειο Παπασταμόπουλο, λειτουργεί εδώ και δεκαετίες το **Εργαστήριο Πορφυρινών και Μολύβδου** (υπεύθυνοι Ν. Πετρίδης, Αθ. Μπαμπαναράκη), που αναπτύχθηκε ιδιαίτερα με τον πρώην διευθυντή Δημήτριο Μίντζια. Εκεί διαγιγνώσκονται και παρακολουθούνται ασθενείς με ΟΔΠ, σε στενή συνεργασία με τις κλινικές του νοσοκομείου και διεθνή δίκτυα αναφοράς. Η οξεία διαλείπουσα πορφυρία, παρά τη σπανιότητά της, υπενθυμίζει ότι η ιατρική δεν είναι μόνο η αντιμετώπιση των συχνών ασθενειών, αλλά και η κατανόηση των σπάνιων. Ένας ενημερωμένος γιατρός μπορεί να προλάβει μια κρίση με μια σωστή ερώτηση ή επιλογή φαρμάκου. Ένας ενημερωμένος ασθενής μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του και την οικογένειά του. ●



**Νίκος Πετρίδης**

Επιμελητής Α' παθολογίας, Ε' Παθολογική Κλινική, ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός»



**Μαριάννα Χρόνη**

Ειδικευόμενη παθολογίας, Ε' Παθολογική Κλινική, ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός»



Ένας ενημερωμένος γιατρός μπορεί να προλάβει μια κρίση με μια σωστή ερώτηση ή επιλογή φαρμάκου. Ένας ενημερωμένος ασθενής μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του και την οικογένειά του.





# Apotel®

Παρακεταμόλη

## Μη μένεις στη συνήθεια ...



Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:  
**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.**  
 Αντενδείκνυται σε σοβαρή ηπατική/νεφρική ανεπάρκεια ή ενεργό πεπτικό έλκος.



Pharmaceutical Laboratories S.A.



Ελλάδα  
Greece  
2025

FOR A BETTER WORLD OF WORK  
ΓΙΑ 3<sup>η</sup> ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ



61 χρόνια UNI-PHARMA.  
Αξία για τον άνθρωπο.  
Ευθύνη για την κοινωνία.

14<sup>ο</sup> χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά  
 Τηλ.: 210-80 72 512, Fax: 210-80 78 907  
 e-mail: unipharma@uni-pharma.gr

[www.uni-pharma.gr](http://www.uni-pharma.gr)



# Αιφνίδια βαρηκοΐα Είναι αποτελεσματικές οι ενδοτυμπανικές ενέσεις;

Η έκταση της αιφνίδιας βαρηκοΐας ποικίλλει, καθώς μπορεί να είναι είτε μετρίου βαθμού, είτε να προκαλέσει πλήρη κώφωση

SOUL / BODY  
MIND



## Θεραπευτικές επιλογές για την αντιμετώπισή της

Ως προς τη θεραπεία της πάθησης, σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπτώματα υποχωρούν αυτόματα χωρίς θεραπεία. Ωστόσο, η συγκεκριμένη πάθηση είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί άμεσα με την κατάλληλη αγωγή. Η χορήγηση κορτικοστεροειδών αποτελεί τη συνιστώμενη θεραπευτική μέθοδο, η οποία αναλόγως την περίπτωση μπορεί να είναι σε μορφή χαπιού ή ενδοφλέβια. Ωστόσο, οι ενδοτυμπανικές ενέσεις για την αντιμετώπιση της αιφνίδιας βαρηκοΐας αποτελούν την πλέον ενδεδειγμένη μέθοδο αντιμετώπισης.

## Οι ενδοτυμπανικές ενέσεις στη θεραπεία της αιφνίδιας βαρηκοΐας

Οι ενδοτυμπανικές ενέσεις για την αντιμετώπιση της πάθησης περιλαμβάνουν την έγχυση κορτιζόνης στο εσωτερικό του μέσου ωτός. Ενδείκνυνται για την περίπτωση ασθενών που δεν μπορούν να λάβουν κορτιζόνη με μορφή χαπιού ή ενδοφλέβια, ή σε περιπτώσεις ανεπαρκούς ανταπόκρισης στους παραπάνω τρόπους χορήγησης. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μια μορφή μικροεπέμβασης με τη χρήση τοπικής αναισθησίας. Με τη χρήση ενός ειδικού ενδοσκοπίου ωτός πραγματοποιείται ωτομικροσκοπήση, κατά τη διάρκεια της οποίας γίνεται παρακέντηση του τυμπανικού υμένα με μια σύριγγα οσφυονωτιαίας παρακέντησης. Έπειτα, εγχύεται στοχευμένα κορτιζόνη στην τυμπανική κοιλότητα. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η συσσώρευση της κορτιζόνης στην περιοχή του κοχλίου, για αποτελεσματικότερη θεραπεία της πάθησης.

\*Το Metropolitan Hospital διαθέτει μια πρότυπη, πλήρως εξοπλισμένη και οργανωμένη Ωτορινολαρυγγολογική Κλινική, στελεχωμένη με άριστο επιστημονικό και νοσηλευτικό προσωπικό. Με τη χρήση σύγχρονου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού και την εφαρμογή προηγμένων διαγνωστικών και θεραπευτικών μεθόδων, η κλινική παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα για το σύνολο των παθήσεων που αφορούν το ωτορινολαρυγγολογικό σύστημα. ●

**Α**ιφνίδια βαρηκοΐα ονομάζεται η ξαφνική απώλεια ακοής, συνήθως στο ένα από τα δύο αυτιά. Στην πλειοψηφία της εκδηλώνεται στιγμιαία ή εντός 72 ωρών και παρουσιάζει απώλεια τουλάχιστον 30 decibel (dB) σε τρεις διαδοχικές συχνότητες. Η έκταση της αιφνίδιας βαρηκοΐας ποικίλλει, καθώς μπορεί να είναι είτε μετρίου βαθμού, είτε να προκαλέσει πλήρη κώφωση. Σε πολλές περιπτώσεις εντοπίζεται ταυτόχρονα ύπαρξη εμβοών και ιλίγγου. Η αιφνίδια βαρηκοΐα αποτελεί επείγουσα ιατρική κατάσταση και απαιτεί άμεση ιατρική αντιμετώπιση. Οι ενδοτυμπανικές ενέσεις για την αντιμετώπισή της αποτελούν τη συνιστώμενη μέθοδο θεραπείας στις περισσότερες περιπτώσεις, αναφέρει η κ. **Όλγα Παπαδοπούλου**, διευθύντρια ωτορινολαρυγγολόγος στο Metropolitan Hospital.

### Αιφνίδια βαρηκοΐα: Τι είναι και πώς εμφανίζεται

Η συγκεκριμένη πάθηση είναι στην πλειοψηφία της ιδιοπαθής, δηλαδή δεν υπάρχει ξεκάθαρη αιτία που την προκαλεί. Έχουν προταθεί διάφορες θεωρίες σχετικά με την αιτιολογία της πάθησης, ωστόσο δεν υπάρχει ακριβής εξήγηση. Ασθενείς λοιμώδους αιτιολογίας, τραυματισμοί στην περιοχή του κεφαλιού, διαταραχές της ροής του αίματος προς τα αυτιά, κάποιος όγκος που ασκεί πίεση στο ακουστικό νεύρο, ασθενείς όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας ή το σύνδρομο Meniere ενδέχεται να λειτουργούν επιβαρυντικά για την εκδήλωση αιφνίδιας βαρηκοΐας. Εμφανίζεται με την ίδια συχνότητα σε άτομα και των δύο φύλων. Τα συμπτώματα της αιφνίδιας βαρηκοΐας περιλαμβάνουν οξεία απώλεια της ακοής στο ένα ή και στα δύο αυτιά, αίσθημα πλη-

ρότητας στο εσωτερικό του αυτιού, εμφάνιση εμβοών και ιλίγγου, πόνο στο αυτί ή μούδιασμα στο πρόσωπο.

### Διάγνωση

Για τη διάγνωση της αιφνίδιας βαρηκοΐας απαιτείται λεπτομερές ιστορικό του ασθενούς, λαμβάνοντας όλες τις πληροφορίες σχετικά με την απώλεια ακοής αλλά και τα συμπτώματα που τη συνοδεύουν. Ακολουθεί κλινική εξέταση με έλεγχο του αυτιού με ωτοσκόπιο, ενώ εξετάζεται παράλληλα η περιοχή της μύτης, του φάρυγγα και του λάρυγγα. Διεξάγεται πλήρης ακοολογικός έλεγχος. Για την ολοκλήρωση του διαγνωστικού ελέγχου συνιστάται επίσης η διενέργεια αιματολογικών εξετάσεων, αλλά και μαγνητικής τομογραφίας εγκεφάλου και λιθοειδών, με χρήση παραμαγνητικής ουσίας.

**Η αιφνίδια βαρηκοΐα είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί άμεσα με την κατάλληλη αγωγή. Η χορήγηση κορτικοστεροειδών αποτελεί συνιστώμενη θεραπευτική μέθοδο και οι ενδοτυμπανικές ενέσεις είναι η πλέον ενδεδειγμένη μέθοδος για την αντιμετώπισή της.**



**Όλγα Παπαδοπούλου**

Διευθύντρια ωτορινολαρυγγολόγος στο Metropolitan Hospital



Ας κάνουμε  
τον κόσμο  
να αισθάνεται  
καλύτερα

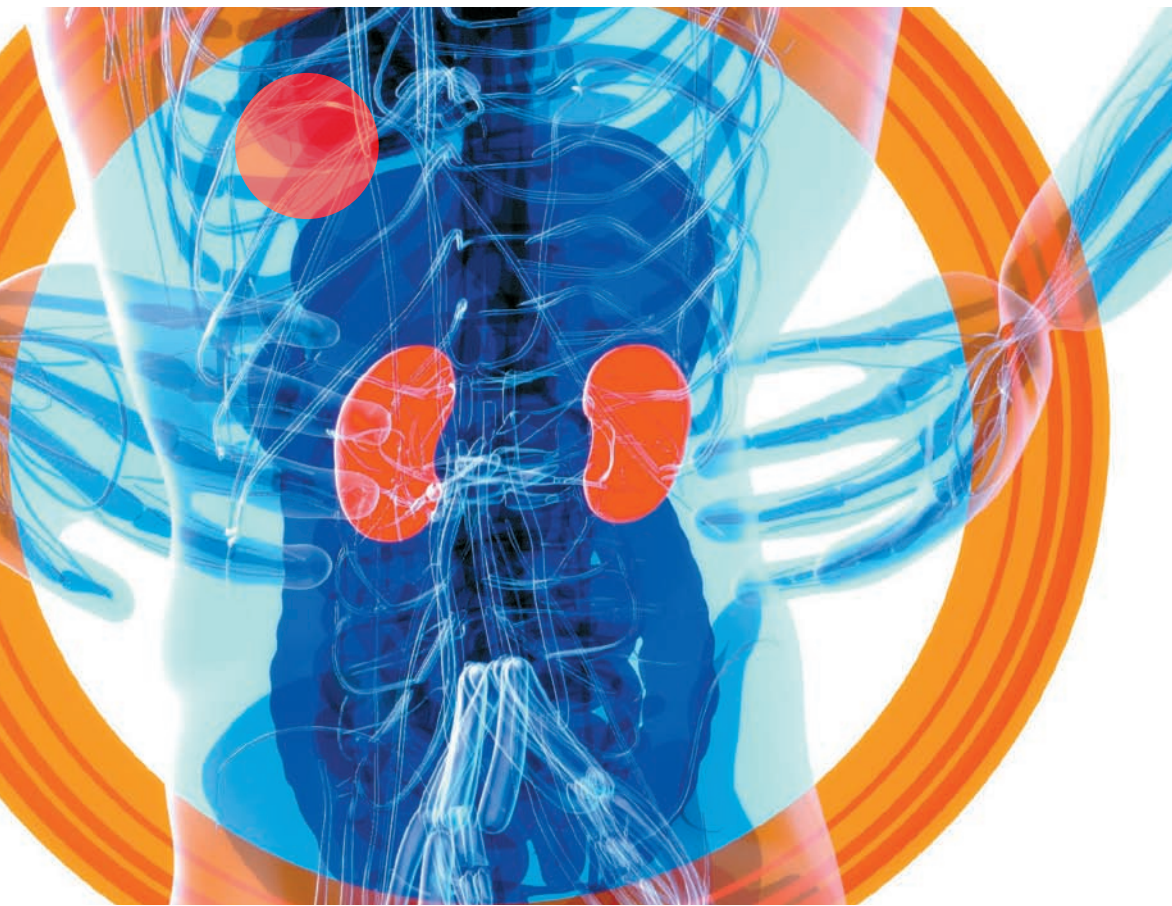




# Καρδιο-Νεφρο-Μεταβολικό Σύνδρομο Από την έγκαιρη διάγνωση στην αποτελεσματική αντιμετώπιση

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία

SOUL / BODY  
MIND



**Τ**ο καρδιο-νεφρο-μεταβολικό σύνδρομο (Cardio-Renal-Metabolic, ή CRM) είναι μια σύνθετη κατάσταση που συνδυάζει ταυτόχρονα ή όχι προβλήματα στην καρδιά, τους νεφρούς και τον μεταβολισμό. Αποκαλείται σύνδρομο και αναγνωρίστηκε ως ξεχωριστή κλινική οντότητα από την Αμερικανική Εταιρεία Καρδιάς (AHA) και άλλους επιστημονικούς οργανισμούς.

Αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία, καθώς επηρεάζει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού και επιβαρύνει τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης. Χαρακτηρίζεται από τη σύνθετη αλληλεπίδραση μεταξύ καρδιαγγειακών νοσημάτων, μεταβολικών διαταραχών (όπως ο διαβήτης τύπου 2 και η παχυσαρκία) και της χρόνιας νεφρικής νόσου. Οι παθήσεις αυτές συνδέονται στενά, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο που οδηγεί σε σοβαρές επιπλοκές, όπως νεφρική ανεπάρκεια, εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακή ανεπάρκεια. Οι ασθενείς που πάσχουν από υπέρταση, διαβήτη τύπου 2, δυσλιπιδαιμία ή καρδιοπάθειες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιας νεφρικής νόσου. Κοντά σε αυτούς, ασθενείς με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, οικογενειακό ιστορικό χρόνιας νεφρικής νόσου ή καρδιαγγειακής νόσου, ασθενείς που εμφανίζουν διαταραχές ύπνου, ψυχικής υγείας, χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως αυτοάνοσα νοσήματα, το αρσενικό φύλο, η πρόωπη εμμηνοπαύση και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών έρχονται να προστεθούν στους κλασικούς παράγοντες κινδύνου, πέρα από την παχυσαρκία.

Η έγκαιρη διάγνωση είναι καθοριστική για τη μείωση των επιπλοκών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Τα καλά νέα, σύμφωνα με μια πρόσφατη δημοσίευση στην Ελληνική Καρδιολογική Επιθεώρηση, είναι ότι στο οπλοστάσιο της ιατρικής έχουν προστεθεί φάρμακα με θετική επίδραση σε όλες τις συνιστώσες του καρδιο-νεφρο-μεταβολικού συνδρόμου. Ωστόσο τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι οι θεραπείες αυτές χρησιμοποιούνται σε ποσοστό δυσανάλογα μικρό για τα σημαντικά οφέλη που προσφέρουν. Έτσι, η ευαισθητοποίηση για την πρόληψη, την έγκαιρη αναγνώριση και τη διαχείριση του καρδιο-νεφρο-μεταβολικού συνδρόμου είναι επιτακτική.

## Βασικοί, απλοί διαγνωστικοί έλεγχοι που πρέπει να γίνονται τακτικά

- Εκτιμώμενος ρυθμός σπειραματικής διήθησης (eGFR) για την αξιολόγηση της λειτουργίας των νεφρών.
- Λόγος λευκωματίνης προς κρεατίνη στα ούρα (UACR) για τον εντοπισμό πρόωπης νεφρικής βλάβης

Σημαντική είναι επίσης η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης για την παρακολούθηση της υπέρτασης, που είναι βασικός παράγοντας κινδύνου. Ο συνδυασμός των παραπάνω εξετάσεων βοηθά στον εντοπισμό των ατόμων που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών, καθορίζει τη συχνότητα των επανεξετάσεων και την ανάγκη για παραπομπή σε ειδικό νεφρολόγο.

## Αντιμετωπίζοντας το καρδιο-νεφρο-μεταβολικό σύνδρομο

Η στρατηγική για την αντιμετώπιση του CRM πρέπει να βασίζεται σε μια ολιστική προσέγγιση, με έμφαση στην πρόληψη και την πρόωπη διάγνωση. Κεντρικό ρόλο σε αυτήν τη στρατηγική διαδραματίζουν οι γιατροί, οι οποίοι καλούνται να παρακολουθούν συστηματικά τη νεφρική λειτουργία των ασθενών που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο.

## Η σημασία της έγκαιρης παρέμβασης

Η έγκαιρη διάγνωση επιτρέπει την πρόωπη έναρξη θεραπευτικών παρεμβάσεων που μπορούν να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νεφρικής νόσου και να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών συμβαμάτων. Επιπλέον, μειώνεται το οικονομικό βάρος για τα συστήματα υγείας, καθώς αποτρέπονται οι δαπανηρές θεραπείες για τελικά στάδια της νόσου, όπως η αιμοκάθαρση ή η μεταμόσχευση νεφρού.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η ενημέρωση των ασθενών, ώστε να γνωρίζουν τη σημασία των τακτικών ελέγχων και να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι ασθενείς που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου θα πρέπει να υποβάλλονται σε τακτικούς ελέγχους ανάλογα με το στάδιο της νεφρικής νόσου που διαγιγνώσκονται, ώστε να εντοπίζονται έγκαιρα τυχόν επιβαρύνσεις.

Σε πολλές χώρες, οι κυβερνήσεις έχουν αναπτύξει εκστρατείες ενημέρωσης για τη χρόνια νεφρική νόσο, δίνοντας έμφαση στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση, ιδιαίτερα στους ασθενείς με υπέρταση και διαβήτη τύπου 2.

Θα ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη δημόσια υγεία η συστηματική ένταξη των νεφρικών εξετάσεων στα θεραπευτικά πρωτόκολλα για τις καρδιομεταβολικές παθήσεις. Έτσι, οι γιατροί πρωτοβάθμιας περίθαλψης θα μπορούσαν να ενσωματώσουν τακτικούς ελέγχους ως μέρος της ρουτίνας των ασθενών τους, βελτιώνοντας την έγκαιρη διάγνωση και μειώνοντας την εξέλιξη της νόσου.

Η επιτυχής αντιμετώπιση του καρδιο-νεφρο-μεταβολικού συνδρόμου απαιτεί συνεργασία μεταξύ των γιατρών, των ασθενών και των υγειονομικών αρχών. Η τακτική παρακολούθηση, η ενημέρωση των ασθενών και η προληπτική ιατρική μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη βελτίωση της υγείας του πληθυσμού και στη μείωση των δαπανών για τα συστήματα υγείας.

Με την έγκαιρη διάγνωση και την εφαρμογή κατάλληλων θεραπευτικών στρατηγικών, μπορεί να περιοριστεί η εξέλιξη της νόσου, να αποτραπουν σοβαρές επιπλοκές και να βελτιωθεί σημαντικά η ποιότητα ζωής των ασθενών. Η ενίσχυση της πρόσβασης στις προληπτικές εξετάσεις νεφρικής λειτουργίας, μέσω εθνικών προγραμμάτων δημόσιας υγείας, είναι έργο ζωτικής σημασίας ●





Μία επίσκεψη στον φαρμακοποιό σου και βρίσκεις  
σωστές συμβουλές και λύσεις στα καθημερινά,  
απλά θέματα.

**Θυμήσου. Η αυτοφροντίδα περνάει πάντα,  
πρώτα από το φαρμακείο.**

Ο Σύνδεσμος Εταιρειών Φαρμάκων Ευρείας Χρήσης (ΕΦΕΧ)  
εκπροσωπεί τις σημαντικότερες ελληνικές και διεθνείς εταιρείες  
που προσφέρουν αξιόπιστα προϊόντα αυτοφροντίδας, τα οποία  
αγγίζουν καθημερινά πάνω από ένα εκατομμύριο πολίτες.

Το όραμά μας είναι να βοηθάμε κάθε πολίτη να φροντίζει  
καλύτερα την υγεία του, σε συνεργασία με τους επαγγελματίες  
υγείας και την Πολιτεία.

[mefrontizwkala.gr](http://mefrontizwkala.gr)

**ΕΦΕΧ**  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ  
ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΕΥΡΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



# Πρόσβαση καινοτόμου θεραπείας για ασθενείς με δερματικό Τ-λέμφωμα (CTCL)

Αποκλειστική συνεργασία της INTEGRIS PHARMA με τη Citius Oncology σε 12 χώρες της Νότιας Ευρώπης

SOUL / BODY  
MIND



**Η** INTEGRIS Pharma S.A., φαρμακευτική εταιρεία με έδρα την Αθήνα και αποστολή την άμεση πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες στην ογκολογία, την αιματολογία και τις σπάνιες παθήσεις, ανακοίνωσε την αποκλειστική συνεργασία με τη Citius Oncology, Inc., για την υποστήριξη ασθενών με **υποτροπιάζον ή ανθεκτικό δερματικό Τ-λέμφωμα (CTCL)** στη Νότια Ευρώπη.

**Η συμφωνία καλύπτει 12 χώρες:** Ελλάδα, Κύπρο, Μάλτα, Βουλγαρία, Ρουμανία, Κροατία, Σερβία, Αλβανία, Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Κόσοβο, Μαυροβούνιο και Βόρεια Μακεδονία. Μέσω αυτής της συνεργασίας, οι ασθενείς με υποτροπιάζον ή ανθεκτικό δερματικό Τ-λέμφωμα θα μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε μια καινοτόμο θεραπεία, εγκεκριμένη από τον FDA.

Αναφερόμενος στη συνεργασία, ο **δρ Χαράλαμπος Θεριανός, CEO της INTEGRIS Pharma**, δήλωσε: «Η συνεργασία μας με τη Citius Oncology αποτελεί σημαντικό ορόσημο στην αποστολή μας να φέρνουμε καινοτόμες θεραπείες πιο κοντά στους ασθενείς με σπάνιες, χρόνιες και απειλητικές για τη ζωή νόσους. Με βάση την εμπειρία μας, τη στενή συνεργασία μας με τις ρυθμιστικές αρχές και τα νοσοκομεία, τη σταθερή μας δέσμευση για κανονιστική συμμόρφωση και με γνώμονα την υποστήριξη των ασθενών, η INTEGRIS Pharma είναι έτοιμη να διασφαλίσει ότι οι ασθενείς με υποτροπιάζον ή ανθεκτικό δερματικό Τ-λέμφωμα θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στις νέες θεραπευτικές επιλογές, τη στιγμή που τις χρειάζονται».

Ο **Ceo της Citius Oncology και της Citius Pharmaceuticals, Leonard Mazur**, ανέφερε: «Η διεύρυνση της πρόσβασης σε διεθνείς αγορές αποτελεί για τη Citius Oncology αποστολή με επίκεντρο τον ασθενή, αλλά και στρατηγική ευκαιρία. Μέσω της πρόσφατης αποκλειστικής συμφωνίας μας με την INTEGRIS Pharma, μας δίνεται η δυνατότητα να υπηρετήσουμε περισσότερους ασθενείς με δερματικό Τ-λέμφωμα, που έχουν ανάγκη την πρόσβαση σε νέες θεραπευτικές επιλογές, και ταυτόχρονα καθιερώνει μια αξιόπιστη συνεργασία για εμάς στη Νότια Ευρώπη».

## Σχετικά με το δερματικό Τ-λέμφωμα

Το δερματικό λέμφωμα από Τ-λεμφοκύτταρα είναι ένας τύπος non-Hodgkin δερματικού λεμφώματος (NHL), ο οποίος εμφανίζεται σε ποικίλες μορφές και αποτελεί τον πιο συχνό τύπο δερματικού λεμφώματος. Στο CTCL, τα Τ-κύτταρα, ένας τύπος λεμφοκυττάρων που παίζει σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα, μετατρέπονται σε καρκινικά, πολλαπλασιάζονται και προκαλούν δερματικές βλάβες, επιβαρύνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών.

νών λόγω έντονων συμπτωμάτων, όπως πόνος και κνησμός. Οι περισσότερες περιπτώσεις του CTCL περιλαμβάνουν τη Σπογγοειδή Μυκητίαση (Mycosis Fungoides, MF) και το Σύνδρομο Σέζαρυ (Sézary Syndrome, SS).

Ανάλογα με τον τύπο CTCL, η νόσος μπορεί να εξελίσσεται αργά και να διαρκέσει έως και πάνω από δέκα χρόνια πριν φτάσει στο στάδιο της ανάπτυξης του όγκου. Ωστόσο, όταν η νόσος φτάσει σε αυτό το στάδιο, είναι ιδιαίτερα κακοήθης και μπορεί να εξαπλωθεί στους λεμφαδένες και τα εσωτερικά όργανα, με κακή πρόγνωση. Δεδομένης της χρόνιας πορείας της νόσου, οι ασθενείς συνήθως υποβάλλονται σε πολλαπλές θεραπείες για τον έλεγχο της εξέλιξής της. Το CTCL εμφανίζεται με διπλάσια συχνότητα στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες και συνήθως διαγιγνώσκεται για πρώτη φορά σε ασθενείς ηλικίας 50-60 ετών. Εκτός από την αλλογενή μεταμόσχευση αρχέγονων αιμοποιητικών κυττάρων, για την οποία πληροί τα κριτήρια μόνο ένα μικρό ποσοστό ασθενών, δεν υπάρχει επί του παρόντος θεραπεία ίασης για προχωρημένο CTCL.

## INTEGRIS Pharma

Η INTEGRIS Pharma είναι μια δυναμική αναπτυσσόμενη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία. Η σταθερά αναπτυξιακή πορεία της εταιρείας, από το 2018 έως σήμερα, είναι το αποτέλεσμα της υλοποίησης μιας στρατηγικής που εστιάζεται στη σύναψη συνεργασιών με διεθνείς εταιρείες έρευνας και ανάπτυξης καινοτόμων φαρμακευτικών και ιατροτεχνολογικών προϊόντων, για την κάλυψη θεραπευτικών αναγκών των ασθενών με σπάνιες, χρόνιες και απειλητικές για τη ζωή νόσους. Σήμερα η εταιρεία διατηρεί συνεργασίες με 15 διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες και ένα ευρύ, διαφοροποιημένο χαρτοφυλάκιο προϊόντων για περισσότερες από 25 νόσους, το οποίο περιλαμβάνει ορφανά φάρμακα για σπάνιες και πολύ σπάνιες ασθένειες, ένα εύρος πρωτότυπων και υβριδικών φαρμακευτικών σκευασμάτων στους τομείς της Ογκολογίας και Αιματολογίας, καθώς και υψηλής τεχνολογίας καινοτόμα ιατροτεχνολογικά προϊόντα για την επώλυση δερματικών ελκών και τραυμάτων.

## Citius Oncology, Inc.

Η Citius Oncology είναι μια εξειδικευμένη βιοφαρμακευτική εταιρεία που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και εμπορική διάθεση καινοτόμων και στοχευμένων θεραπειών ογκολογίας. Η εταιρεία διαθέτει δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας που καλύπτουν την πολύπλοκη τεχνολογία, τα εμπορικά μυστικά και τις εκκρεμείς πατέντες για χρήση στην ανοσο-ογκολογία ως συνδυαστική θεραπεία με αναστολείς σημείων ελέγχου (check point inhibitors), ενισχύοντας περαιτέρω τη στρατηγική ανταγωνιστική θέση της Citius Oncology. Η Citius Oncology αποτελεί εισηγμένη θυγατρική της Citius Pharmaceuticals. ●

**Η συνεργασία της INTEGRIS Pharma με τη Citius Oncology αποτελεί σημαντικό ορόσημο στην αποστολή της εταιρείας, καθώς φέρνει καινοτόμες θεραπείες πιο κοντά στους ασθενείς με σπάνιες, χρόνιες και απειλητικές για τη ζωή νόσους**





...να αναζητάμε νέες,  
**καινοτόμες θεραπείες**  
σε όλο τον κόσμο

Αυτή είναι η αποστολή μας στην INTEGRIS Pharma.

Να αναζητάμε σε όλο τον κόσμο καινοτόμες θεραπείες αιχμής, για να καλύπτουμε ανεκπλήρωτες θεραπευτικές ανάγκες των ασθενών με σπάνιες και απειλητικές για τη ζωή νόσους.

Σήμερα, διαθέτουμε ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο προϊόντων για αιματολογικές και ογκολογικές παθήσεις, για σπάνιες γενετικές και μεταβολικές νόσους και για τη φροντίδα δερματικών ελκών, μέσω συνεργασιών με κορυφαίες, διεθνείς βιοφαρμακευτικές εταιρείες.

Όραμά μας είναι να μπορούμε να προσφέρουμε την κατάλληλη θεραπευτική λύση στις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε ασθενή στη χώρα μας, στις θεραπευτικές κατηγορίες που δραστηριοποιούμαστε.

Μάθετε περισσότερα στο [www.integriss.gr](http://www.integriss.gr)



ΕΛΛΑΔΑ: Νικηταρά 2, 152 32, Χαλάνδρι | Τηλ: +30 210 8778240  
ΚΥΠΡΟΣ: Λεωφ. Αρτέμιδος 33, 6025 Λάρνακα | Τηλ: +357 2465 6165  
E-MAIL: [info@integriss.gr](mailto:info@integriss.gr)

CORP\_AD0923



# Αpotel Το παυσίπονο που σε βγάζει από τη «συνήθεια»

Η νέα καμπάνια για το Αpotel αναδεικνύει τη δύναμη της επιλογής για την πραγματικά αποτελεσματική ανακούφιση από τον πόνο



© VALERIA MILLER, UNSPLASH

**Ο** πόνος είναι μια δυσάρεστη αίσθηση που βιώνεται υποκειμενικά και, ανάλογα με την ένταση και τη διάρκειά του, επηρεάζει την κατάσταση του πάσχοντος. Γι' αυτό και πολύ συχνά οι άνθρωποι που πονούν (πονοκέφαλος, η συχνότερη μορφή πόνου) επηρεάζονται στην καθημερινότητά τους και δυσκολεύονται να συμμετέχουν ή να εκτελέσουν απλές δραστηριότητες. Βέβαια, δεν βιώνουν όλοι οι άνθρωποι τον πόνο με τον ίδιο τρόπο και φυσικά, δεν είναι όλοι οι πόνοι ίδιοι. Αν και δυσάρεστη εμπειρία, ο πόνος δρα ως προειδοποίηση του οργανισμού ότι κάτι συμβαίνει, ότι κάτι δεν πάει καλά.

## Ένα ελληνικό παυσίπονο: Αpotel από τη UNI-PHARMA

Για περισσότερα από 40 χρόνια, το Αpotel από τη UNI-PHARMA αποτελεί σημείο αναφοράς στην κατηγορία των παυσίπων. Ένα ελληνικό brand που ταξιδεύει σε πάνω από 30 χώρες, έχοντας κερδίσει την εμπιστοσύνη εκατομμυρίων ανθρώπων. Σήμερα, μέσα από μια δυναμική νέα καμπάνια με τίτλο «Μη μένεις στη συνήθεια», το Αpotel επανέρχεται με μια τολμηρή πρόταση: να αμφισβητήσουμε ό,τι θεωρούμε δεδομένο, ξεκινώντας από τις καθημερινές αλλά σημαντικές μας επιλογές, όπως η ανακούφιση από τον πόνο.

## Η καλύτερη λύση για την αντιμετώπιση του πόνου

Η νέα καμπάνια του Αpotel μας καλεί να επανεξετάσουμε τη σχέση μας με τη «συνήθεια», αυτή τη «δύναμη» που καθορίζει την καθημερινότητά μας, αλλά δεν χρειάζεται να καθορίζει και τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τον πόνο.

## «Μη μένεις στη συνήθεια»

Η συνήθεια πολλές φορές μάς καθοδηγεί. Μας δημιουργεί ένα αίσθημα «ασφάλειας» ακόμα κι αν δεν είμαστε ουσιαστικά ικανοποιημένοι. Όμως, η ίδια συνήθεια μπορεί να μας κρατά και πίσω, να μας κάνει να επιλέγουμε αυτό που «κάνουν οι άλλοι», αντί για

αυτό που πραγματικά μας «καλύπτει» και είναι καλύτερο ή αποτελεσματικότερο για εμάς. Η νέα καμπάνια του Αpotel μας προκαλεί να σταματήσουμε να αναπαράγουμε συνήθειες που δεν μας εξυπηρετούν, είτε πρόκειται για τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τον πόνο είτε για τον τρόπο που ζούμε.

## «Ίσως νιώσεις καλύτερα αν επιλέξεις διαφορετικά»

Με κινηματογραφική αισθητική, έντονο ρυθμό και έναν αφηγηματικό τόνο που «ταρακουνάει», η καμπάνια φέρει την υπογραφή της Filmskin. Η σκηνοθετική ματιά του Πέτρου Νικολίντα αναδεικνύει τη σύγκρουση ανάμεσα στην επιλογή από συνήθεια και τη δύναμη της επιλογής. Το Αpotel παρουσιάζεται όχι απλώς ως ένα αποτελεσματικό παυσίπονο, αλλά ως σύμβολο αλλαγής νοοτροπίας: ένα brand που δίνει το μήνυμα ότι «ίσως νιώσεις καλύτερα αν επιλέξεις διαφορετικά».

«Η καμπάνια του Αpotel "Μη μένεις στη συνήθεια" δεν μιλά μόνο για ένα παυσίπονο, μιλά για τη στάση ζωής μας απέναντι στη συνήθεια αλλά και την αλλαγή. Θέλαμε να υπενθυμίσουμε ότι δύναμή μας είναι η επιλογή, ακόμα και όταν αφορά κάτι τόσο καθημερινό, ταυτόχρονα όμως και τόσο σοβαρό, όπως είναι η ανακούφιση από τον πόνο», λέει ο Τάσος Μπίθας, head of media του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη, αναφορικά με τη νέα 360° καμπάνια. ●

Η νέα καμπάνια του Αpotel μας προκαλεί να σταματήσουμε να αναπαράγουμε συνήθειες που δεν μας εξυπηρετούν, είτε πρόκειται για τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τον πόνο είτε για τον τρόπο που ζούμε



Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:  
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ ΤΟΝ ΠΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.  
Αντενδείκνυται σε σοβαρή ηπατική/νεφρική ανεπάρκεια ή ενεργό πεπτικό έλκος.





**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](mailto:info@ath.boehringer-ingelheim.com) | [www.boehringer-ingelheim.gr](http://www.boehringer-ingelheim.gr)



Εθελοντισμός των ανθρώπων της εταιρείας σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη για έναν βιώσιμο πλανήτη

**Μ**ε σταθερή δέσμευση απέναντι στο περιβάλλον και την κοινωνία, η βιοφαρμακευτική εταιρεία **Chiesi Hellas** υλοποίησε, τον Οκτώβριο του 2025, δράσεις δένδροφύτευσης και φροντίδας νεόφυτων δέντρων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας «**We ACT Day** – **We Actively Care for Tomorrow**».

#### Περιβάλλον και άνθρωποι

Το πρόγραμμα, που ξεκίνησε το 2018 από τον Όμιλο Chiesi και εφαρμόζεται κάθε χρόνο σε όλες τις χώρες δραστηριοποίησής του, επικεντρώθηκε φέτος σε δύο στρατηγικούς πυλώνες: περιβάλλον και άνθρωποι. Με οδηγό τις εταιρικές της αξίες και σε συνεργασία με την περιβαλλοντική οργάνωση **We4all**, η Chiesi Hellas ενισχύει τις πρωτοβουλίες της για την προστασία του πλανήτη και την καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης στους εργαζομένους της.

Στην Αττική, η δράση δένδροφύτευσης πραγματοποιήθηκε στη Βούλα, έπειτα από αίτημα του Δήμου Βάρης - Βούλας - Βουλιαγμένης, στο πλαίσιο των προσπαθειών ενίσχυσης των φυσικών φραγμάτων απορρόφησης ομβρίων υδάτων και περιορισμού πλημμυρικών φαινομένων. Στη Θεσσαλονίκη, οι εργαζόμενοι της εταιρείας επισκέφθηκαν μία περιοχή στη Νέα Ραιδεστό, όπου είχαν ήδη φυτευτεί δέντρα, με στόχο τη συντήρηση του έργου. Κατά τη διάρκεια της πρωτοβουλίας, οι εθελοντές της εταιρείας καθάρισαν τον περιβάλλοντα χώρο, κλάδεψαν και πότισαν το αστικό πράσινο. Με τις δύο παράλληλες δράσεις, η Chiesi Hellas συνέβαλε στη βελτίωση του μικροκλίματος των περιοχών, δημιουργώντας

χώρους πρασίνου που ενισχύουν τη διαχείριση του νερού και αναβαθμίζουν μακροπρόθεσμα την ποιότητα του αέρα.

Επιπλέον, των ανωτέρω δράσεων η Chiesi Hellas ενίσχυσε το έργο του οργανισμού **We4all** με δωρεά 500 δέντρων, τα οποία θα φυτευτούν σε δασική περιοχή της Ελλάδας, την οποία θα υποδείξουν αρμόδιοι περιβαλλοντολόγοι.

**Do good, do well, repeat!**

**Ο Head of Value, Market Access & External Affairs της Chiesi Hellas κ. Ηλίας Πυρνοκόκης**, με αφορμή την ολοκλήρωση του προγράμματος, δήλωσε: «Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους συναδέλφους της Chiesi Hellas για τον ενθουσιασμό, τη δέσμευση και το ομαδικό πνεύμα που επέδειξαν, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επιτυχία της φετινής μας δράσης. Ευχαριστούμε, επίσης, τον περιβαλλοντικό & ανθρωπιστικό οργανισμό **We4all** για τη φετινή, εξαιρετικά εποικοδομητική συνεργασία, καθώς και τους τοπικούς φορείς για τη στήριξή τους. Φέτος, το μήνυμά μας «**Do good, do well, repeat!**» εκφράζει τη δέσμευσή μας να μετατρέπουμε το καλό σε πράξη, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα που αναπνέουμε και την προώθηση μιας πιο υγιούς και βιώσιμης ζωής για όλους».

#### Εταιρική υπευθυνότητα

Σε πλήρη εναρμόνιση με τη στρατηγική βιώσιμης ανάπτυξης του Ομίλου Chiesi, η εταιρεία μεταφέρει το μήνυμα ότι η υγεία του περιβάλλοντος είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την υγεία του ανθρώπου. Με κάθε «**We ACT Day**», η Chiesi Hellas αποδεικνύει ότι η εταιρική υπευθυνότητα δεν εί-



**Για την Chiesi η βιωσιμότητα δεν είναι απλώς μια τάση της εποχής· είναι μια στάση ζωής, μια συνειδητή επιλογή για τις επόμενες γενιές. Σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται συνεχώς, η ανάγκη για υπεύθυνες επιχειρηματικές πρακτικές γίνεται όλο και πιο επιτακτική.**

ναι απλώς μια προφορική δέσμευση, αλλά μια πράξη συνεχούς προσφοράς προς το περιβάλλον και την κοινωνία – μια δράση που θέτει τα θεμέλια για ένα βιώσιμο και πιο ανθρώπινο αύριο.

Για την Chiesi η βιωσιμότητα δεν είναι απλώς μια τάση της εποχής· είναι μια στάση ζωής, μια συνειδητή επιλογή για τις επόμενες γενιές. Σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται συνεχώς, η ανάγκη για υπεύθυνες επιχειρηματικές πρακτικές γίνεται όλο και πιο επιτακτική. Η προσέγγιση της Chiesi Hellas βασίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε απόφαση επηρεάζει όχι μόνο το επιχειρείν, αλλά και όλα τα εμπλεκόμενα μέρη του κοινωνικού και περιβαλλοντικού οικοσυστήματος στο οποίο δραστηριοποιείται.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Όμιλος Chiesi έχει διαμορφώσει και υλοποιεί ένα φιλόδοξο και ρεαλιστικό πλάνο μείωσης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, με στόχο μηδενικό ισοζύγιο έως το 2035. Παράλληλα, στοχεύει στη μείωση έως και 90% του ανθρακικού αποτυπώματος των συσκευών εισπνεόμενων του, με επένδυση άνω των 350 εκατομμυρίων ευρώ, προσφέροντας όχι μόνο αξιόπιστες θεραπευτικές λύσεις, αλλά και λύσεις που υπηρετούν την περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Επίσης, έχει καταρτίσει ένα λεπτομερές Σχέδιο Κλιματικής Μετάβασης, με στόχους που εγκρίθηκαν τον Οκτώβριο του 2024 από την πρωτοβουλία Science Based Targets (SBTi) και ευθυγραμμίζονται με τη Συμφωνία του Παρισιού για τον περιορισμό της αύξησης της θερμοκρασίας του πλανήτη.

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει άμεσα την ποιότητα του αέρα, αυξάνοντας τη συγκέντρωση ρύπων και αλλεργιογόνων στην ατμόσφαιρα, γεγονός που επιβαρύνει τις αναπνευστικές παθήσεις. Ένας υγιής πλανήτης αποτελεί το θεμέλιο της ανθρώπινης υγείας, ωστόσο η ρύπανση, η απώλεια βιοποικιλότητας και η κλιματική κρίση επηρεάζουν την ευημερία των ανθρώπων, αυξάνοντας τους κινδύνους για την υγεία. Η Chiesi δεσμεύεται να αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις, όπου τόσο ο πλανήτης όσο και οι άνθρωποι του θα μπορούν να ευημερούν στο παρόν αλλά και στο μέλλον. ●





## Παράλυση των φωνητικών χορδών και πρώιμος καρκίνος του λάρυγγα

## Νεότερες τεχνικές με τις διάφορες μορφές laser



Ανατολή  
Παταρίδου

Ωτορινολαρυγγολόγος  
- Χειρουργός κεφαλής  
- τραχήλου, παιδοΩΡΛ,  
επιστημονική συνεργ-  
γάτης νοσοκομείων  
ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

**Ο** λάρυγγας είναι ένα όργανο με πολυ-  
λαπλή αποστολή: την αναπνοή, την  
ομιλία και την κατάποση. Η ομιλία εί-  
ναι το κυριότερο μέσο της ανθρώπινης  
επικοινωνίας και παίζει καθοριστικό ρόλο  
στην εξέλιξή μας, τόσο σε επαγγελματικό  
όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Οποιαδήποτε  
πάθηση που θα επηρεάσει τις φωνητικές  
χορδές ή οποιαδήποτε θεραπευτική παρέμ-  
βαση έχει μεγάλη επίδραση στην ποιότητα  
της καθημερινής ζωής, εξηγεί η κ. **Ανατολή**  
**Παταρίδου**, **ωτορινολαρυγγολόγος - χει-**  
**ρουργός κεφαλής - τραχήλου, παιδοΩΡΛ,**  
**επιστημονική συνεργάτης νοσοκομείων**  
**ΥΓΕΙΑ και ΜΗΤΕΡΑ.**

Τα προβλήματα που σχετίζονται με τον λάρυγγα είναι συχνότερα καλοήθη, όπως οι πολύποδες, οι κύστει, οι κάλοι και τα θηλώματα. Ένα όμως από τα λιγότερο συχνά καλοήθη προβλήματα είναι η παράλυση των φωνητικών χορδών, η οποία μπορεί να προκύψει είτε μετά από μία ιογενή λοίμωξη ή σαν επιπλοκή μετά από επεμβάσεις στον θυρεοειδή αδένα, καρδιοχειρουργικές και θωρακοχειρουργικές επεμβάσεις, όγκους τραχήλου ή μεσοθωρακίου μετά από τραυματισμό. Η χειρουργική αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων δεν είναι γνωστή στους περισσότερους ανθρώπους: υπάρχει, λοιπόν, ένας φόβος γύρω από το θέμα αυτό και γενικά σε ό,τι αφορά σε επεμβάσεις στην περιοχή του λαιμού.

## Βραχνάδα φωνής

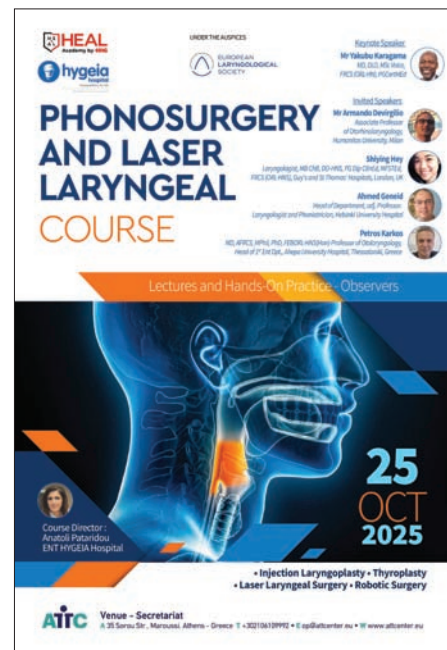
Το κυριότερο σύμπτωμα, όταν η παράλυση αφορά τη μία φωνητική χορδή, είναι η βραχνάδα και η χαμηλή ένταση της φωνής, γεγονός που δημιουργεί ιδιαίτερα προβλήματα στην επικοινωνία, ειδικά σε ανθρώπους που το επάγγελμά τους βασίζεται στην ομιλία και την επικοινωνία. Η εξέταση, όταν η παρά-

λυσή αφορά τη μία χορδή, συνίσταται στην έγχυση ενός υλικού, έτσι ώστε να ενισχύουμε τη χορδή που πάσχει, γιατί η υγιής χορδή είναι αναγκασμένη να κάνει τον «κρωθαθλητή» για να μπορεί ο ασθενής να μιλήσει. Τα υλικά της έγχυσης μπορεί να έχουν παροδική διάρκεια ή και μεγαλύτερη.

## Το laser στην αντιμετώπιση των προβλημάτων του λάρυγγα

Αν η παράλυση αφορά και τις δύο φωνητικές χορδές, τότε αυτό αποτελεί μια πολύ πειστική κατάσταση, γιατί ο ασθενής έχει σοβαρότατη δύσπνοια και πρέπει να κάνει αμέσως τραχειοστομία μια και η ζωή του βρίσκεται σε κίνδυνο. Η επέμβαση που πρέπει να γίνει σε δεύτερο στάδιο λέγεται οπίσθια χορδοτομή με laser, κατά την οποία ουσιαστικά ανοίγεται ένα «παράθυρο» στο οπίσθιο τμήμα της χορδής, για να διευρυνθεί ο αναπνευστικός χώρος. Αν δεν αντιμετωπιστεί το πρόβλημα επεμβατικά, πρέπει ο ασθενής να περιορίσει στο ελάχιστο όλες του τις δραστηριότητες για να μπορεί να ανταπεξέλθει – ουσιαστικά αυτό αποτελεί μια σημαντική αναπηρία. Στην περίπτωση όμως που ο πάσχων αποφασίσει να χειρουργηθεί, το αποτέλεσμα είναι η θεαματική βελτίωση στην ποιότητα ζωής του. Το laser έφερε μια επαναστατική αλλαγή όχι μόνο στην αντιμετώπιση των καλοσθών προβλημάτων του λάρυγγα, αλλά ιδιαίτερα και στον πρώιμο καρκίνο των φωνητικών χορδών. Ενώ παλιότερα για την αντιμετώπιση αυτού του καρκίνου, κατά την επέμβαση έπρεπε να γίνουν εξωτερικές τομές, με αποτέλεσμα επίδραση στην ποιότητα της φωνής του ασθενούς, τώρα έχουμε τη δυνατότητα στην ίδια επέμβαση να γίνει βιοψία και αφαίρεση του καρκίνου στο πλαίσιο της ελάχιστης παρεμβατικής χειρουργικής (minimally invasive surgery).

Τα προβλήματα που σχετίζονται με τον λάρυγγα είναι συχνότερα καλοήγη, όπως οι πολύποδες, οι κύστει, οι κάλοι και τα θηλώματα. Ένα όμως από τα λιγότερο συχνά αλλά σημαντικά καλοήγη προβλήματα είναι η παράλυση των φωνητικών χορδών.



**4ο Διεθνές ετήσιο workshop  
φωνοχειρουργικής και χειρουργικής  
του λάρυγγα με Laser**

Είχα τη χαρά και την τιμή να είμαι υπεύ-  
θυνη διοργάνωσης του 4ου διεθνούς  
ετήσιου workshop φωνοχειρουργι-  
κής και χειρουργικής του λάρυγγα  
με laser, που έγινε στις 25/10/2025  
στην Αθήνα. Στόχος του workshop  
ήταν η εκπαίδευση νέων γιατρών  
στις εξελεγμένες μικροχειρουργικές  
τεχνικές για τη διάγνωση και αντιμε-  
τώπιση των παθήσεων του λάρυγγα,  
αλλά και της διάφορες μορφές laser,  
από διεθνούς φήμης γιατρούς. ●

**SOUL/BODY**  
**MIND**



# Η αυτοφροντίδα ως στρατηγική επιλογή για καλύτερη υγεία και ενίσχυση του ΕΣΥ

Ο ρόλος του φαρμακοποιού ως ενός προσβάσιμου συμμάχου στη φροντίδα της υγείας μας



χύτατη, είναι το γεγονός ότι ο καθένας μπορεί να απευθυνθεί σε εκείνον χωρίς ραντεβού και αναμονές. Δεν είναι τυχαίο ότι στην Ελλάδα κάθε μέρα καταγράφονται περίπου 500.000 επισκέψεις σε φαρμακεία, αριθμός που αποδεικνύει την απόλυτη εμπιστοσύνη των πολιτών στον κρίσιμο ρόλο του. Ο φαρμακοποιός μπορεί να κατανοήσει τα ήπια συμπτώματα, να συμβουλευθεί υπεύθυνα για τη χρήση των ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ., να προειδοποιήσει για πιθανές αλληλεπιδράσεις με άλλα σκευάσματα και να παραπέμψει στον γιατρό όταν τα συμπτώματα είναι επίμονα. Με αυτόν τον τρόπο, κάθε πολίτης συμμετέχει ενεργά όχι μόνο σε έναν κύκλο ατομικής ευεξίας και καλής υγείας, αλλά γίνεται κρίκος σε μια αλυσίδα που ενδυναμώνει συνολικά το σύστημα υγείας της χώρας και ταυτόχρονα αποσυμφορεί τα ιατρεία και τις δομές του Εθνικού Συστήματος Υγείας (ΕΣΥ).

## Η αυτοφροντίδα είναι «επένδυση» για τα συστήματα υγείας

Είναι άλλωστε κοινώς παραδεκτό ότι το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) αντιμετωπίζει μεγάλες πιέσεις και προκλήσεις, λόγω της γήρανσης του πληθυσμού, της αύξησης των χρόνιων νοσημάτων, τις ασύμμετρες καταστάσεις που συνεπάγεται η κλιματική αλλαγή και άλλων παραγόντων. Υπό αυτό το πρίσμα, είναι επιτακτική η ανάγκη να ενσωματωθεί συστηματικά η υπεύθυνη αυτοφροντίδα στον εθνικό σχεδιασμό για την υγεία. Η αξία της κίνησης αυτής είναι πολλαπλή, καθώς για κάθε 1 ευρώ που δαπανάται στην αυτοφροντίδα, η κοινωνία και τα ευρωπαϊκά συστήματα υγείας εξοικονομούν 6,7 ευρώ.

Δηλαδή, η ενίσχυση της αυτοφροντίδας μπορεί να εξασφαλίσει στα ευρωπαϊκά συστήματα υγείας εξοικονόμηση έως και 24 δισ. ευρώ ετησίως, σύμφωνα με το Better Health Report 2025 της AESGP. Οι αρχές υγείας της χώρας μας θα μπορούσαν να αποσυμφορήσουν χιλιάδες επισκέψεις και να μειώσουν τους χρόνους αναμονής στις δομές του ΕΣΥ, αν ενέκριναν την είσοδο περισσότερων φαρμάκων στην κατηγορία των ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ., από τη στιγμή μάλιστα που τα ίδια αυτά προϊόντα είναι ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ. σε άλλες χώρες της ΕΕ.

Τελικά, η αυτοφροντίδα (λήψη βιταμινών, σωστή διατροφή, ενημέρωση) ενδυναμώνει κάθε πολίτη, ο οποίος γίνεται «πρωταγωνιστής» της υγείας του και θωρακίζεται απέναντι σε μελλοντικές παθήσεις, και ταυτόχρονα κάνει το δημόσιο σύστημα υγείας πιο δυνατό απέναντι στις προκλήσεις του αύριο. «Πυξίδα» για την αυτοφροντίδα είναι και η πρωτοβουλία «Με ΦροντίζΩ ΚΑΛΑ». Μέσα από την ιστοσελίδα της [www.mefrontizwkala.gr](http://www.mefrontizwkala.gr) οι πολίτες μπορούν να ανακαλύψουν απλές και αξιόπιστες συμβουλές, να καταρρίψουν μύθους και να βρουν «οδηγίες» για καθημερινή ευεξία. Διότι, όπως μας θυμίζει η ίδια η πρωτοβουλία: «η υγεία μας βρίσκεται πλέον στα χέρια μας»! ●

Ένα κρύωμα που προκαλεί δυσφορία. Μια ενόχληση ή ένα «κάψιμο» στο στομάχι. Δέκατα που καταβάλλουν μικρούς και μεγάλους. Μια ήπια αλλά ενοχλητική αλλεργική αντίδραση σε ένα καλλυντικό ή ένα φυτό, ένας επίμονος πονοκέφαλος, μια ξηροφθαλμία που γίνεται δυσάρεστη. Γνώριμα συμπτώματα και αδιαθεσίες που, όμως, φέρνουν ανατροπή στη ρουτίνα της καθημερινότητας και στο εργασιακό πρόγραμμα. «Κλειδί» για την πρόληψη αυτών των καταστάσεων, την έγκαιρη αντιμετώπισή τους και την αποτροπή εξελίξεων που μπορεί να φέρουν σοβαρότερες καταστάσεις, είναι η αυτοφροντίδα, σημειώνει ο **Γρηγόρης Καρέλος, πρόεδρος ΕΦΕΧ**. Μια λέξη που μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση όχι μόνο στον ίδιο τον άνθρωπο, αλλά και σε ολόκληρα εθνικά συστήματα υγείας!

Ο όρος αυτοφροντίδα αναφέρεται κυρίως στην πρόληψη αλλά και θεραπεία ήπιων παθήσεων και σε όλες εκείνες τις μικρές ή μεγάλες κινήσεις που κάνει κάποιος για τη «θωράκιση» της υγείας του, με τη βοήθεια του φαρμακοποιού του, που είναι έ-

νας άμεσος και προσιτός σύμβουλος υγείας και ευεξίας και την αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων που δίνουν τα Μη Συνταγογραφούμενα Φάρμακα (ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ.), τα συμπληρώματα διατροφής και τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα. Μάλιστα, αν δεν υπήρχαν τα ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ., κάθε πολίτης θα αφιέρωνε κατά μέσο όρο 106 λεπτά σε μετακινήσεις, αναμονή και εξέταση για μια απλή ασθένεια. Ο επαρκής ύπνος, η κίνηση, η σωστή διατροφή είναι επίσης παράγοντες που συντελούν στην αυτοφροντίδα και προλαμβάνουν καταστάσεις που μπορεί να εξελιχθούν σε σοβαρά προβλήματα υγείας.

## Φαρμακοποιός: Ένας σύμβουλος σε κάθε γειτονιά

Ένας «σύμμαχος» προσιτός, προσβάσιμος και συνήθως πολύ κοντά στην κατοικία μας είναι ο φαρμακοποιός. Η νέα διάσταση του επαγγέλματος δεν είναι απλά η εκτέλεση συνταγών, αλλά η συμβουλευτική για το πώς, με επιλογές τόσο από το ράφι του φαρμακείου όσο και από προσωπικές αποφάσεις, μπορεί να επιτευχθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής. Πρόσθετο πλεονέκτημα που κάνει τη διάδραση με τον φαρμακοποιό τα-

||  
Ο φαρμακοποιός μπορεί να κατανοήσει τα ήπια συμπτώματα, να συμβουλευθεί υπεύθυνα για τη χρήση των ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ., να προειδοποιήσει για πιθανές αλληλεπιδράσεις με άλλα σκευάσματα και να παραπέμψει στον γιατρό όταν τα συμπτώματα είναι επίμονα

||



**Γρηγόρης Καρέλος**

Πρόεδρος ΕΦΕΧ, γενικός διευθυντής ΝΑ Ευρώπης, Kenvue (πρώην Johnson & Johnson)



# Γλυκαντικά και διαβήτης Επιστημονικά δεδομένα πίσω από τη γλυκιά ισορροπία

Χρήσιμα δεδομένα για όσους καταναλώνουν συχνά γλυκά τρόφιμα ή ροφήματα



SOUL/BODY  
MIND

**Η** μείωση της πρόσληψης ζάχαρης αποτελεί προτεραιότητα στη δημόσια υγεία. Οι γλυκαντικές ύλες χαμηλών ή μηδενικών θερμίδων μπορούν να αποτελέσουν σύμμαχο για όσους ζουν με σακχαρώδη διαβήτη: δεν αυξάνουν το σάκχαρο και προσφέρουν μια ρεαλιστική επιλογή για μείωση των ελεύθερων σακχάρων, πάντα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης, μεσογειακού τύπου διατροφής, αναφέρει η **Δρ. Αιμιλία Παπακωνσταντίνου, αναπληρώτρια καθηγήτρια Διατροφής και Μεταβολισμού Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.**

Χρησιμοποιούνται σήμερα σε ποικιλία προϊόντων: αναψυκτικά/ροφήματα χωρίς ζάχαρη, γιαούρτια και επιδόρπια, δημητριακά πρωινού, τσίχλες, σάλτσες, γλυκίσματα και επιτραπέζια γλυκαντικά. Δεν είναι «μαγική λύση», αλλά μέρος μιας ολοκληρωμένης διατροφικής στρατηγικής. Το όφελος μεγιστοποιείται όταν συνδυάζονται με περισσότερες φυτικές ίνες, λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και λιγότερο αλάτι. Ωστόσο, η συζήτηση γύρω από την ασφάλεια και την επίδρασή τους στον διαβήτη παραμένει ζωντανή και συχνά παραπλανητική.

## Ασφάλεια με ισχυρή τεκμηρίωση

Το πρόσφατο κοινό επιστημονικό πόρισμα της British Dietetic Association, της British Nutrition

Foundation και της Diabetes UK (2025) επιβεβαιώνει ότι οι εγκεκριμένες χαμηλών ή μηδενικών θερμίδων γλυκαντικές ύλες είναι ασφαλείς όταν καταναλώνονται εντός των ορίων της Αποδεκτής Ημερήσιας Πρόσληψης (ADI).

Η ADI αντιπροσωπεύει το επίπεδο ημερήσιας πρόσληψης που μπορεί να καταναλώνεται διά βίου χωρίς κίνδυνο και έχει καθοριστεί με συντελεστή ασφαλείας 100 φορές χαμηλότερα από το κατώφλι πιθανών ανεπιθύμητων επιδράσεων υγείας. Η αξιολόγηση ασφαλείας και οι πολιτικές χρήσης στην Ευρώπη βασίζονται σε φορείς όπως η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA). Το κοινό πόρισμα των επίσημων φορέων επισημαίνει ότι οι γλυκαντικές ύλες μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για όσους καταναλώνουν συχνά τρόφιμα ή ροφήματα με ζάχαρη, βοηθώντας τους να μειώσουν σταδιακά την πρόσληψη ελεύθερων σακχάρων χωρίς να αισθάνονται στέρηση.

## Πώς βοηθούν στη διαχείριση του διαβήτη

Όταν αντικαθιστούν τη ζάχαρη σε τρόφιμα και ποτά, μπορούν να συμβάλουν:

- στη βελτίωση του μεταγευματικού ελέγχου της γλυκόζης
- στη μείωση της συνολικής πρόσληψης θερμίδων
- στη διατήρηση ή απώλεια σωματικού βάρους, παράγοντες που υποστηρίζουν την καλύτερη ρύθμιση του διαβήτη

Οι γλυκαντικές ύλες χαμηλών ή μηδενικών θερμίδων μπορούν να αποτελέσουν σύμμαχο για όσους ζουν με σακχαρώδη διαβήτη

## Τι πρέπει να γνωρίζουμε:

- Διαβάζουμε τις ετικέτες (αναγράφονται με ονομασία/κωδικό E).
- Δεν χαλαρώνουμε τη συνολική πρόσληψη: τα «χωρίς ζάχαρη» δεν αναιρούν την ανάγκη για ισορροπημένη διατροφή.
- Παρακολουθούμε την απόκριση: αξίζει να δούμε πώς η αντικατάσταση της ζάχαρης επηρεάζει τη γλυκόζη και το βάρος.
- Παιδιά <36 μηνών: προϊόντα με γλυκαντικά δεν συνιστώνται.
- Ζητάμε καθοδήγηση: εξατομικευμένες, τεκμηριωμένες συμβουλές από επαγγελματίες υγείας.

## Η επόμενη μέρα

Χρειάζονται καλύτερα δεδομένα για την πραγματική πρόσληψη γλυκαντικών (σε όλα τα τρόφιμα, όχι μόνο στα ποτά) και μακροχρόνιες μελέτες για τις μεταβολικές/συμπεριφορικές επιδράσεις. Μέχρι τότε, τα διαθέσιμα στοιχεία είναι συνεπή: οι χαμηλών ή μηδενικών θερμίδων γλυκαντικές ύλες είναι ασφαλείς και αποτελούν χρήσιμο εργαλείο, όταν χρησιμοποιούνται σωστά και με μέτρο.

## Συμπέρασμα

Τα γλυκαντικά μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο σύμμαχο στη διαχείριση του σακχάρου και του βάρους για τα άτομα με διαβήτη. Δεν αντικαθιστούν τη σωστή διατροφή, τη συμπληρώνουν, προσφέροντας έναν ρεαλιστικό τρόπο ώστε να περιοριστεί η ζάχαρη, χωρίς να χαθεί η απόλαυση. ●



**Δρ. Αιμιλία Παπακωνσταντίνου**

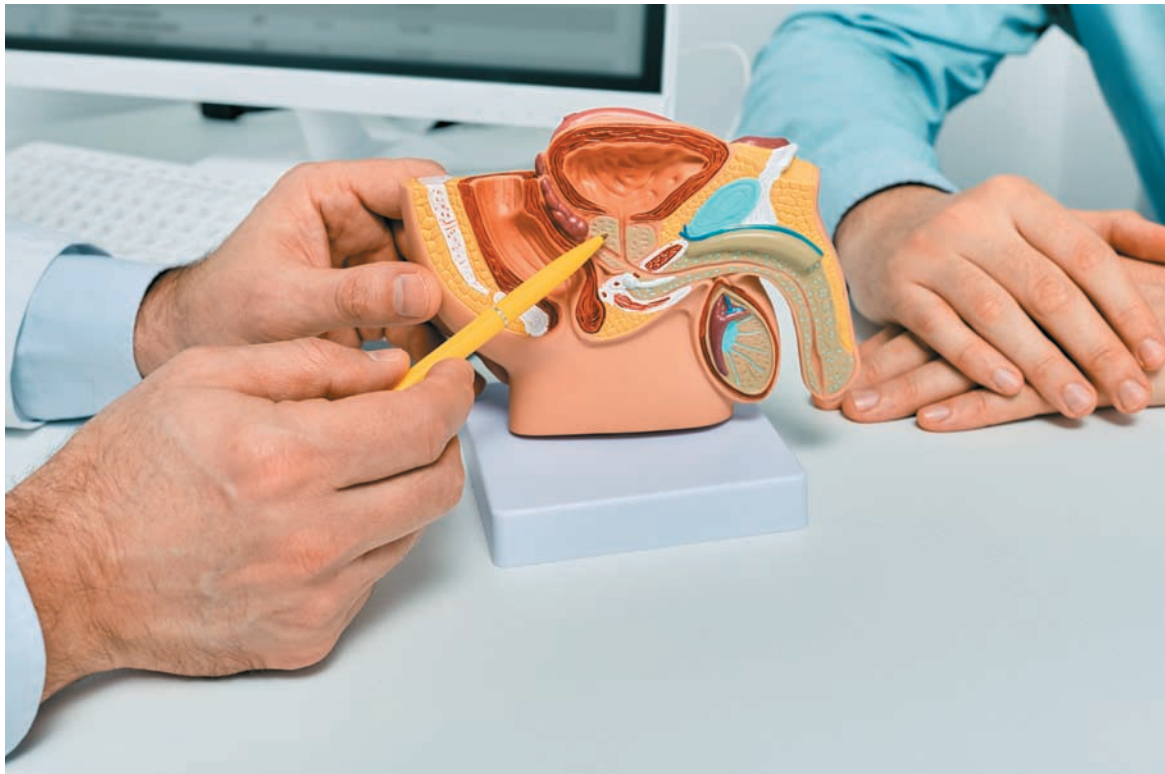
Αναπληρώτρια καθηγήτρια Διατροφής και Μεταβολισμού Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών



# Καρκίνος του προστάτη

## Η νέα τεχνική για τη διάγνυσή του

Η διαπερινεϊκή βιοψία προστάτη είναι η μέθοδος που προτείνει η Ευρωπαϊκή Ουρολογική Εταιρεία



**Ο** καρκίνος του προστάτη, αν και είναι ο πιο συχνός καρκίνος στους άνδρες στην Ευρώπη, αποτελεί μόλις την 5η αιτία θανάτου. Αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην έγκαιρη διάγνυσή του: 1 στους 7 άνδρες θα διαγνωστεί με καρκίνο προστάτη, αλλά μόνο 1 στους 26 θα χάσει τη ζωή του από αυτόν, σημειώνουν ο **Αριστείδης Καραγιάννης**, διευθυντής ουρολόγος, Ευρωκλινική Αθηνών και ο **Ανδρέας Καραγιάννης**, διευθυντής ουρολόγος ρομποτικής χειρουργός, Ευρωκλινική Αθηνών. Η αύξηση του PSA, η θετική δακτυλική εξέταση και η πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία οδηγούν στη διερεύνηση του προστάτη και, εφόσον χρειάζεται, στη βιοψία που θέτει τη διάγνωση.

**Πότε πρέπει να πραγματοποιείται η βιοψία προστάτη;**

**Η βιοψία προστάτη ενδείκνυται όταν υπάρχει αυξημένη υποψία καρκίνου προστάτη. Τέτοιες περιπτώσεις είναι οι εξής:**

- Υψηλό PSA ή αύξησή του σε σχέση με προηγούμενη εξέταση
- Δακτυλική εξέταση με ύποπτα ευρήματα (σκληρία)
- Πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία με ύποπτες βλάβες PIRADS ≥ 3
- Ενεργό παρακολούθηση διαγνωσμένου καρκίνου προστάτη

Με ποια μέθοδο πραγματοποιείται η βιοψία προστάτη;

Η βιοψία προστάτη πραγματοποιείται, είτε με διορθική είτε με διαπερινεϊκή προσέγγιση. Παραδοσιακά, από τη δεκαετία του '80, η βιοψία προστάτη γινόταν διορθικά καθοδηγούμενη από διορθικό υπέρηχο, περνώντας τη βελόνα βιοψίας μέσα από το ορθό. Αποτελεί ακόμα την πιο συχνή μέθοδο, γιατί είναι εύκολη, γρήγορη και μπορεί να πραγματοποιηθεί στα εξωτερικά ιατρεία με

χαμηλό κόστος. Βασικός περιορισμός αυτής της τεχνικής είναι η δίοδος της βελόνας μέσα από το έντερο που έχει πολλά μικρόβια, με αποτέλεσμα να έχουμε αυξημένα ποσοστά ουρολοίμωξης, που οδηγούν σε νοσηλεία για σήψη αλλά και για αιμορραγία από το ορθό.

**Ποια μέθοδο συστήνει η Ευρωπαϊκή Ουρολογική Εταιρεία;**

Για να αποφευχθούν αυτές οι επικίνδυνες επιπλοκές της διορθικής, συστήνεται πλέον από τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Εταιρείας η διαπερινεϊκή βιοψία προστάτη, όπου πραγματοποιείται με τη διέλευση της βελόνας βιοψίας μέσω του δέρματος μεταξύ του ορθού και του οσχέου. Με αυτόν τον τρόπο, μειώνεται κατά δέκα φορές ο κίνδυνος για ουρολοίμωξεις και σήψη, κι έτσι οι ασθενείς δεν χρειάζεται να λαμβάνουν αντιβιοτική προφύλαξη για τη βιοψία.

**Ποια είναι τα πλεονεκτήματα;**

Η διαπερινεϊκή μέθοδος, αν και τεχνικά πιο δύσκολη, όταν συνδυαστεί με ειδικό ψηφιακό πρόγραμμα καθοδήγησης και εξοπλισμό που «παντρεύει» τις εικόνες της πολυπαραμετρικής μαγνητικής με τη «ζωντανή» εικόνα του υπερήχου, μπορεί να στοχεύσει με μεγαλύτερη διαγνωστική ακρίβεια τις ύποπτες βλάβες του προστάτη. Παράλληλα, υπερτερεί στη διάγνωση των καρκίνων της πρόσθιας ζώνης και της κορυφής του προστάτη, περιοχές μη προσπελάσιμες με την κλασική διορθική μέθοδο.

Η τεχνική της σύντηξης (Fusion) των εικόνων που προκύπτουν από την πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία του προστάτη (η οποία έχει προηγηθεί της βιοψίας και του υπερηχογραφήματος), η οποία πραγματοποιείται κατά τη διαπερινεϊκή βιοψία σε τρισδιά-

στα 3D μοντέλα, επιτρέπει: ακρίβεια στη στόχευση και υψηλά ποσοστά διάγνωσης >95%, ελαχιστοποίηση των επιπλοκών, ενώ μειώνεται σημαντικά ο αριθμός των ασθενών που θα χρειαστούν επαναληπτικές βιοψίες. Επίσης, ενδείκνυται για ειδικές ομάδες ασθενών που αδυνατούσαν να κάνουν διορθική βιοψία, όπως: ασθενείς με προηγούμενη ουρολοίμωξη ή σήψη, αιμορραγία από το έντερο, φλεγμονώδης νόσος ή καρκίνο του εντέρου, παθήσεις ορθού ή ακτινοβολίες. Επιπρόσθετα, το 3D μοντέλο του προστάτη με τις βλάβες και τη χαρτογράφηση με τις βιοψίες, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ενεργό παρακολούθηση ή για την εστιακή θεραπεία του καρκίνου του προστάτη (π.χ. με Nanoknife).

**Πώς γίνεται η διαπερινεϊκή τρισδιάστατη 3D Fusion MRI βιοψία προστάτη;**

Η διαπερινεϊκή τρισδιάστατη Fusion MRI βιοψία προστάτη είναι μια ελάχιστα επεμβατική χειρουργική πράξη, η οποία γίνεται στο χειρουργείο, με τον ασθενή σε θέση λιθοτομής υπό αναισθησία. Ο τρισδιάστατος σχεδιασμός διαρκεί 10 λεπτά και άλλα 10 διαρκούν οι στοχεύσεις με την πολύ λεπτή βελόνα βιοψίας. Ο ασθενής, αφού επιστρέψει στονθάλαμο του, συνέλθει από την αναισθησία και ουρρήσει, παίρνει εξιτήριο, χωρίς να χρειάζεται παυσίπονα ή αντιβίωση στο σπίτι.

**Εξατομικευμένη διάγνωση και θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη σε κέντρο αριστείας**

Στην Ευρωκλινική Αθηνών η διαπερινεϊκή βιοψία πραγματοποιείται με το τελευταίας γενιάς σύστημα ψηφιακής στόχευσης Fusion BiorSee, σε συνδυασμό με τον υπέρηχο Arietta 65 με τον πιο λεπτό διορθικό ηχοβολέα. Με αυτό, εξασφαλίζεται εξαιρετική ευκρίνεια, ενώ παράλληλα επιτρέπει τη δημιουργία –χωρίς παραμόρφωση– 3D εικόνων σύντηξης.

Η δυνατότητα να λαμβάνουμε στοχευμένες βιοψίες με ελάχιστα επεμβατικό τρόπο και παράλληλα να δημιουργούμε εξατομικευμένα μοντέλα του προστάτη, έχει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο για τους ασθενείς που θα διαγνωστούν με καρκίνο στον προστάτη και εν τέλει θα υποβληθούν σε ρομποτική ριζική προστατεκτομή με το σύστημα Da VinciXi. Κατά τη διάρκεια της ρομποτικής επέμβασης, όταν έχει προηγηθεί διαπερινεϊκή Fusion τεχνική, δεν υπάρχουν φλεγμονή, αντίδραση και συμφύσεις από τις βιοψίες, και έτσι η αποκόλληση του προστάτη από το έντερο και η διατήρηση των αγγείων και νεύρων της στύσης είναι πολύ πιο εύκολη. Παράλληλα, επειδή γνωρίζουμε ακριβώς πού βρίσκεται η βλάβη, χειρουργούμε με τέτοιο τρόπο, εξατομικευμένα, έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουμε τη διατήρηση των αγγείων και των νεύρων ξεχωριστά για τον κάθε ασθενή.

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Εταιρείας, από το 2022 με ισχυρή σύσταση: «Οι διαπερινεϊκές βιοψίες πρέπει να προτιμώνται έναντι των διορθικών». ●

SOUL/BODY  
MIND



**Αριστείδης Καραγιάννης**

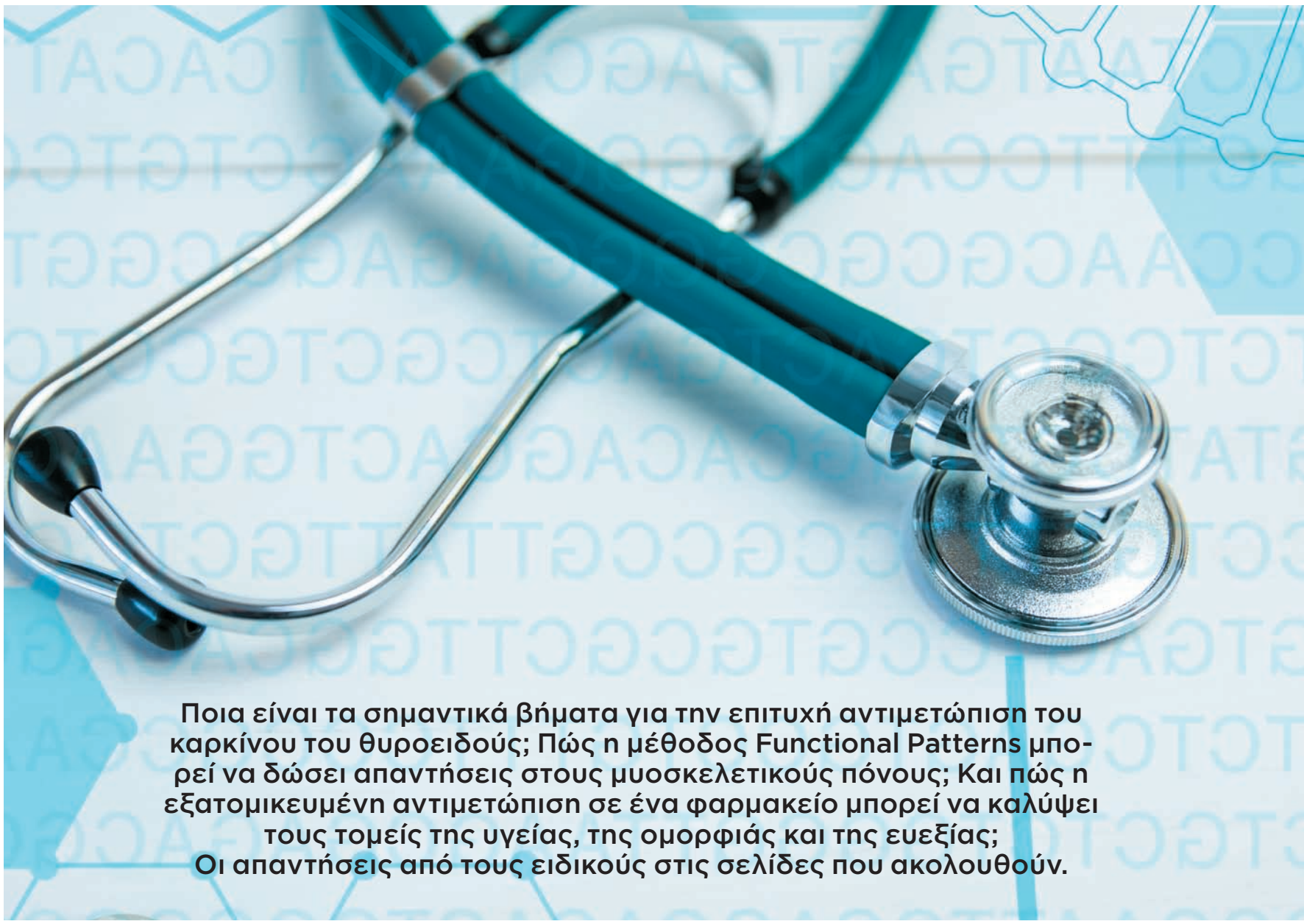
Διευθυντής ουρολόγος, Ευρωκλινική Αθηνών  
Πρόεδρος επιτροπής Επιστημονικού Συμβουλίου Ηθικής και Δεοντολογίας,



**Ανδρέας Καραγιάννης**

Διευθυντής Ουρολόγος, Ρομποτικός Χειρουργός, Ευρωκλινική Αθηνών





Ποια είναι τα σημαντικά βήματα για την επιτυχή αντιμετώπιση του καρκίνου του θυροειδούς; Πώς η μέθοδος Functional Patterns μπορεί να δώσει απαντήσεις στους μυοσκελετικούς πόνους; Και πώς η εξατομικευμένη αντιμετώπιση σε ένα φαρμακείο μπορεί να καλύψει τους τομείς της υγείας, της ομορφιάς και της ευεξίας; Οι απαντήσεις από τους ειδικούς στις σελίδες που ακολουθούν.

## Αντιμετωπίζοντας τους χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους

Η Νικολέτα Κασέρη, εξειδικευμένη στην Ανθρώπινη Εμβιομηχανική, εξηγεί πώς λειτουργεί η μέθοδος Functional Patterns, η οποία αποτελεί επανάσταση στον χώρο της αποκατάστασης και της εκγύμνασης



**Νικολέτα Κασέρη**  
Athens Biomechanics  
Training

↓ Ποια ήταν η στιγμή που σε ώθησε να ασχοληθείς με αυτή τη μέθοδο; Μετά το χειρουργείο στο γόνατό μου και τα οκτώ χρόνια πόνου, η πιο καθοριστική στιγμή ήταν όταν ξεκίνησα να εφαρμόζω τη μέθοδο Functional Patterns στο σώμα μου. Το θυμάμαι σαν χθες: ολοκλήρωσα μία τεχνική, περπάτησα και ένιωσα το πόδι μου ανάλαφρο, χωρίς πόνο. Εκείνη τη στιγμή βίωσα τη δύναμη της φυσικής αποκατάστασης μέσω της επανεκπαίδευσης του σώματος. Αυτή η εμπειρία άλλαξε ριζικά τη ζωή μου και έκτοτε έχω αφιερωθεί στο να βοηθώ ανθρώπους να ξεπερνούν τον χρόνιο πόνο.

Πώς προσφέρει μακροχρόνια λύση σε σχέση με τις κλασικές μεθόδους; Η μέθοδος Functional Patterns (FP), που εφευρέθηκε από τον Naudi Aguilar, αλλάζει τη στάση και το κινητικό μοτίβο του αθλούμενου. Αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος «παίρνει» την αλλαγή μαζί του μετά τη συνεδρία, καθώς το σώμα του κινείται με ένα νέο, αποδοτικότερο πρότυπο. Προσφέρει ορατά και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, τα οποία αδυνατούν να επιτύχουν άλλες προσεγγίσεις. Η αποτελεσματικότητα του Functional Patterns οφείλεται στο ότι αντιμετωπίζει το σώμα ως ενιαίο σύστημα και όχι αποσπασματικά στα σημεία του πόνου, που είναι απλώς συμπτώματα.



**Info**  
6958736627  
**Fb** Nicole Kaseri  
**Insta** nicolekaseri  
**TikTok** Nicole Kaseri  
Athensbiomechanics.com

Πώς επηρεάζει η εκπαίδευση κίνησης το νευρικό σύστημα και ποια εμπειρία ξεχωρίζει; Η στάση του σώματος επηρεάζει άμεσα την εγκεφαλική λειτουργία και αντικατοπτρίζεται συναισθηματικά και διαγενεακά μοτίβα. Η μέθοδος Functional Patterns αξιοποιεί αυτή τη γνώση και επανεκπαιδεύει την κίνηση μέσω στοχευμένων ασκήσεων και σωστής ευθυγράμμισης, επηρεάζοντας θετικά το νευρικό σύστημα. Αυτό είναι σημαντικό για όλους, αλλά κυρίως για ανθρώπους με νευρολογικές παθήσεις όπως εγκεφαλική παράλυση ή νόσο Πάρκινσον, καθώς αυτοί μπορούν να βελτιώσουν την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής τους. Κι αυτό είναι κάτι που με συγκινεί βαθιά.

Πώς αναπτύσσεται η μέθοδος και το ενδιαφέρον στην Ελλάδα για φυσικές λύσεις στην υγεία; Η μέθοδος Functional Patterns στην Ελλάδα είναι έργο σε εξέλιξη. Είμαι από τους λίγους επαγγελματίες που την εφαρμόζουν ενεργά, αλλά μέσα από αυτή τη μικρή ομάδα η δύναμη του «εμείς» υπερικνύει, καθώς η επιρροή μας στην υγεία των ανθρώπων είναι μεγάλη και σημαντική. Παρατηρώ ότι ολοένα και περισσότεροι αναζητούν μακροπρόθεσμες λύσεις και δεν αρκούνται σε προσωρινές θεραπείες ή θεωρητικές γνώσεις. Κατανοούν πως η υγεία χτίζεται με υπευθυνότητα, συνέπεια και σεβασμό στο σώμα και τη φύση του. ●



# Remedi Pharmacy: Ένας μοναδικός χώρος υγείας, ομορφιάς και ευεξίας

Εξειδικευμένη αντιμετώπιση στην πιο ολοκληρωμένη και ολιστική εκδοχή τους



Η υγεία μας και κυρίως το ευ ζην βασίζονται εξίσου στο σωματικό, το ψυχικό και το νοητικό επίπεδο, λέει η **Ρεβέκκα Διρχαλίδου**, φαρμακοποιός και health & wellness coach. Αυτό ακριβώς εφαρμόζει στο **Remedi Pharmacy**, αντιμετωπίζοντας εξειδικευμένα τον καθένα από εμάς.

**Συνήθως, μπαίνοντας κανείς σε ένα φαρμακείο, ζητάει το φάρμακο που του έχει γράψει ο γιατρός του, το παίρνει και φεύγει. Αυτή είναι η εικόνα που έχουμε συνηθίσει. Τι είναι αυτό που διαφοροποιεί το Remedi Pharmacy;**

Το φαρμακείο Remedi Pharmacy αποτελεί ένα μοναδικό χώρο υγείας, ομορφιάς και ευεξίας, που καλύπτει τις προσωπικές ανάγκες, με καθοδήγηση από εξειδικευμένη ομάδα και στόχο την πρόληψη, την αντιμετώπιση και τη διασφάλιση μιας υγιούς ζωής. Ως φαρμακοποιός, στόχος μου είναι να βοηθήσω τους ασθενείς μου και να τους δώσω την κατάλληλη συμβουλή. Για να το πετύχω αυτό ανακάλυψα πως πρέπει να δημιουργήσω μια ολοκληρωμένη επικοινωνία με τον άνθρωπο που έχω κάθε φορά μπροστά μου και που παρουσιάζει μια διαφορετική και μοναδική ανάγκη. Για την ίδια ανάγκη, διαφορετική αντιμετώπιση χρειάζεται μια γυναίκα που βρίσκεται σε εγκυμοσύνη, μια γυναίκα που έχει ορμονική διαταραχή λόγω εμμηνοπαυσίας, ένας έφηβος, ένας άντρας 30 ή 60 ετών, ένας διαβητικός.

Επίσης, μια ανάγκη υγείας ή ομορφιάς δεν είναι ποτέ μόνο αυτό που βλέπουμε εκείνη τη στιγμή, αλλά σχετίζεται με μια συνήθεια, με τον τρόπο ζωής, με ένα πρόβλημα που προϋπάρχει. Ο ασθενής που απευθύνεται σε εμάς δεν αντιλαμβάνεται την κατάσταση της υγείας του και πολλές φορές πρέπει να τον βοηθήσουμε να τη συνειδητοποιήσει. Και ακριβώς σε αυτό το σημείο βρίσκεται ο ρόλος μου ως επιστήμονας υγείας, ως φαρμακοποιός, ως health and wellness coach.

**Τι σημαίνει ότι είστε φαρμακοποιός και health & wellness coach συγχρόνως;**

Σημαίνει πως βρίσκομαι εδώ για να σε βοηθήσω να νιώσεις καλύτερα σωματικά και ψυχικά. Ξέρω πόσο δύσκολο είναι να βρεις χρόνο για τον εαυτό σου, να ξεχωρίσεις τι πραγματικά έχει ανάγκη ο οργανισμός σου ή να πάρεις αποφάσεις μέσα σε μια καθημερινότητα γεμάτη δυσκολίες και υποχρεώσεις. Μπορούμε λοιπόν να συζητήσουμε εσύ κι εγώ ό,τι σε απασχολεί γύρω από: τη διατροφή και τα συμπληρώματα, τον ύπνο και την ενέργεια, το άγχος και την ισορροπία, ή απλώς για να σε βοηθήσω να βρεις τι χρειάζεσαι, χωρίς πίεση και χωρίς υπερβολές.

Η συμβουλευτική αυτή είναι μια δομημένη υπηρεσία που στηρίζεται στις αρχές του coaching και της ενεργητικής ψυχολογίας – βοηθάω, δηλαδή, το άτομο να κινητοποιηθεί, ώστε να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του, αλλά κυρίως βοηθάω άτομα με



χρόνια προβλήματα υγείας, ώστε να τα αντιμετωπίσουν με τον καλύτερο τρόπο, πάντα σε επικοινωνία με τον θεράποντα γιατρό.

**Το Remedi Pharmacy διαθέτει πολλούς εξειδικευμένους τομείς. Θέλετε να μας τους συστήσετε;**

Υγεία και ομορφιά, δύο έννοιες που θα συναντήσει κανείς στην πιο ολοκληρωμένη και ολιστική εκδοχή τους στο φαρμακείο μας. Στον διώροφο χώρο του Remedi Pharmacy υπάρχουν εξειδικευμένα τμήματα Health, Beauty, Wellness και Babycare, με την ομάδα συμβούλων να είναι πάντα έτοιμη να προτείνει ακριβώς αυτό που χρειάζεται ο καθένας και η καθεμία.

Οι beauty experts θα σου προτείνουν λύσεις μέσα από μια σειρά διεθνώς αναγνωρισμένων προϊόντων για το δέρμα, τα μαλλιά, την αντιγηραντική προστασία και άλλες μοναδικές επιλογές. Στο τμήμα Babycare, εκτός από προϊόντα για τη διατροφή και την περιποίηση, θα βρεις καθετί που αφορά την εγκυμοσύνη, έξυπνα gadgets και παιχνίδια για το μωρό, ακόμα και μαγικό με αντιγηραντικό δείκτη προστασίας. Τέλος, στον χώρο του Wellness θα βρεις πολλές επιλογές από συμπληρώματα διατροφής, για να αποκτήσεις ένα ισχυρό

ανοσοποιητικό σύστημα και να δώσεις ενέργεια και αντιγήρανση από μέσα προς τα έξω στον οργανισμό σου.

**Είστε η μόνη Ελληνίδα φαρμακοποιός και μία από τους οκτώ συνολικά φαρμακοποιούς που συμμετέχετε στο διεθνές φόρουμ της Vichy σχετικά με τις εξελίξεις στη δερματολογία και την εξειδικευμένη αντιμετώπιση του εκάστοτε ασθενούς. Πώς εφαρμόζεται στην πράξη αυτή η γνώση;**

Είναι ιδιαίτερα τιμητικό να συμμετέχω ως η μόνη Ελληνίδα φαρμακοποιός στο International Board Vichy – και συγχρόνως είναι μια μεγάλη αναγνώριση των σπουδών μου και του έργου μου στον χώρο του φαρμακείου. Συμμετέχοντας στο παγκόσμιο συμβούλιο του μεγαλύτερου leader στην έρευνα για το δέρμα και την αντιγήρανση, μαθαίνω και εκπαιδεύομαι πρώτη απ' όλους σε ό,τι πιο σύγχρονο και επιστημονικά άρτιο σχετικά με τον τομέα της ομορφιάς και της δερματολογίας, ανταλλάσσοντας παράλληλα γνώση και εμπειρίες με καταξιωμένους επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο. ●

**Ο ασθενής που απευθύνεται σε εμάς δεν αντιλαμβάνεται την κατάσταση της υγείας του και πολλές φορές πρέπει να τον βοηθήσουμε να τη συνειδητοποιήσει... Σε αυτό το σημείο βρίσκεται ο ρόλος μου ως επιστήμονας υγείας, ως φαρμακοποιός, ως health and wellness coach.**

ASK THE DOCTOR



**Ρεβέκκα Διρχαλίδου**

Φαρμακοποιός και health & wellness coach. Ίδρυσε το φαρμακείο Remedi Pharmacy το 2013

**Info**  
Κύπρου 61, Γλυφάδα  
2108943438  
**Fb** Pharmacy.Remedi  
**Insta** rebekka.dirchalidou / remedi\_pharmacy  
**TikTok** Rebekka\_Remedi\_pharm



# Καρκίνος θυρεοειδούς

## Σημαντικά βήματα για την επιτυχή του αντιμετώπιση

Ο Γεώργιος Σακοράφας, χειρουργός θυρεοειδούς – παραθυρεοειδών, μας εξηγεί τα βήματα της διάγνωσης και της θεραπείας



Ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι η συχνότερη μορφή καρκίνου των ενδοκρινών αδένων. Υπό τον όρο αυτό περιλαμβάνεται μία ετερογενής ομάδα νεοπλασμάτων με διαφορετική βιολογική συμπεριφορά, διαφορετική πρόγνωση και διαφορετική θεραπευτική αντιμετώπιση. Στο παρόν άρθρο θα αναφερθούμε στη συχνότερη μορφή καρκίνου θυρεοειδούς, το θηλώδες καρκίνωμα θυρεοειδούς, και στα βήματα που θα πρέπει να γίνουν για την επιτυχή αντιμετώπισή του.

### Βήμα 1

Έγκαιρη διάγνωση: Η συχνότερη μορφή με την οποία εμφανίζεται ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι οι όζοι θυρεοειδούς. Οι περισσότεροι όζοι είναι καλοήθεις, σε ένα όμως ποσοστό (5 - 8 %) μπορεί να υποκρύπτεται καρκίνος θυρεοειδούς. Το πρώτο σημαντικό βήμα είναι η αναγνώριση των όζων που μπορεί να υποκρύπτουν καρκίνο θυρεοειδούς.

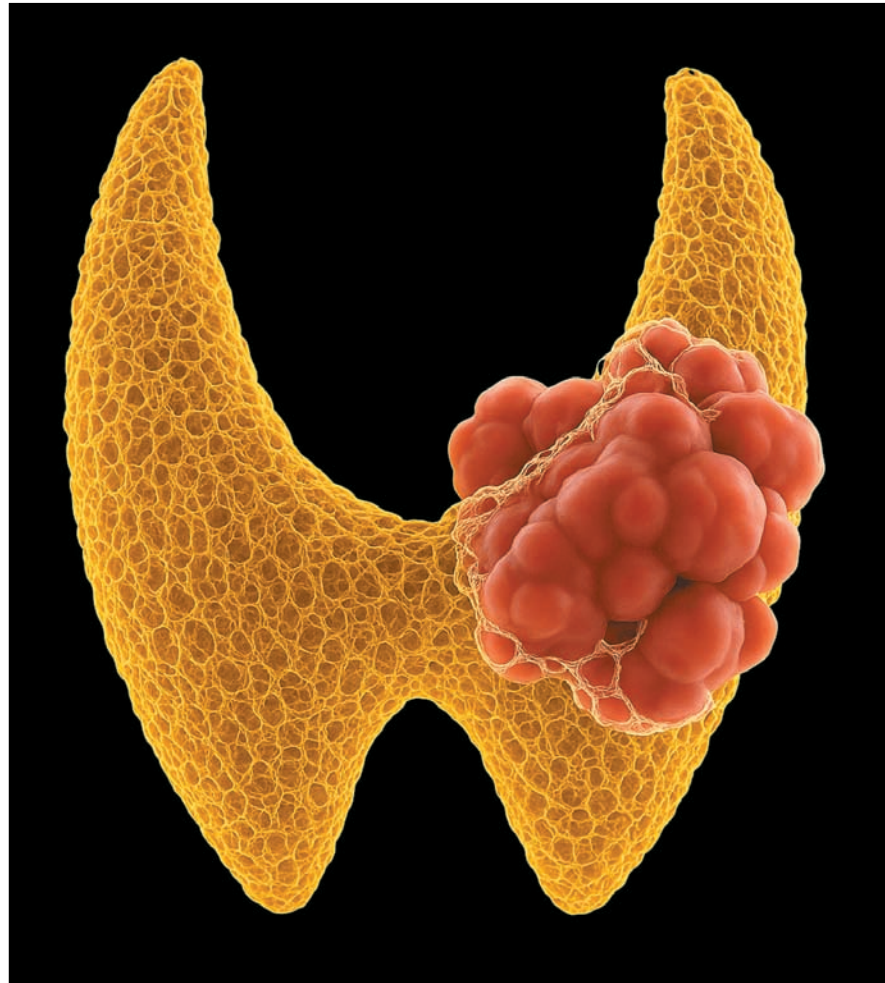
Η αναγνώριση των όζων αυτών, σήμερα γίνεται κυρίως με τη βοήθεια του υπερηχογραφήματος υψηλής ευκρίνειας. Στο υπερηχογράφημα υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των όζων που θεωρούνται ύποπτα για την παρουσία καρκίνου θυρεοειδούς. Η αναγνώριση των χαρακτηριστικών αυτών σχετίζεται με την εμπειρία του ακτινολόγου.

Σε περίπτωση που κάποιος όζος θεωρηθεί –βάσει της υπερηχογραφικής του εικόνας– ύποπτος, τότε θα πρέπει να γίνεται η παρακέντησή του με λεπτή βελόνη (υπερηχογραφική καθοδήγηση) και κυτταρολογική εξέταση του υλικού που λαμβάνεται. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να αναγνωριστούν οι όζοι που είναι ύποπτοι για καρκίνο ή που είναι κακοήθεις.

### Βήμα 2

Αφού τεθεί η διάγνωση του καρκίνου, το δεύτερο βήμα είναι η σταδιοποίησή του, δηλαδή το πόσο εκτεταμένος είναι. Περιορίζεται μόνο στον θυρεοειδή; Επεκτείνεται στα διπλανά όργανα (π.χ. τραχεία); Υπάρχουν μεταστάσεις στους λεμφαδένες του τραχήλου; Υπάρχουν μεταστάσεις σε μακρινά όργανα;

Η σταδιοποίηση του καρκίνου θυρεοειδούς γίνεται με τη βοήθεια των σύγχρονων απεικονιστικών μεθόδων και κυρίως του υπερηχογραφήματος. Στο υπερηχογράφημα γίνεται έλεγχος όχι μόνο του θυρεοειδούς αλλά και των λεμφαδένων σε όλον τον τράχηλο, από την κάτω γνάθο μέχρι τις κλείδες. Αν υπάρχουν ύποπτοι ή παθολογικοί λεμφαδένες θα πρέπει αυτοί να περιγράφονται αναλυτικά όσον αφορά τον αριθμό τους, το μέγεθος του καθενός, την ακριβή του θέση και τη σχέση του με τα παρακείμενα ανατομικά στοιχεία. Η περιγραφή αυτή είναι η



λεγόμενη «χαρτογράφηση λεμφαδένων τραχήλου», η οποία είναι εντελώς απαραίτητη πριν από κάθε επέμβαση για καρκίνο (ή πιθανό καρκίνο) θυρεοειδούς.

Σε επιλεγμένες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να γίνουν και άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως αξονική ή μαγνητική τομογραφία, σπινθηρογράφημα, PET-CT scan κ.λπ.

### Βήμα 3

Μετά τη σταδιοποίηση ακολουθεί η επιλογή της σωστής χειρουργικής επέμβασης. Η ολική θυρεοειδεκτομή δεν είναι πάντα αρκετή. Συχνά θα χρειαστεί να γίνει αφαίρεση και των λεμφαδένων τραχήλου (ο λεγόμενος λεμφαδενικός καθαρισμός τραχήλου). Η έκταση του λεμφαδενικού καθαρισμού θα καθοριστεί με βάση τα ευρήματα της προεγχειρητικής χαρτογράφησης. Σε σπάνιες περιπτώσεις που υπάρχει διήθηση παρακείμενων ανατομικών στοιχείων (π.χ. μυών του τραχήλου, έσω σφαγίτιδας κ.λπ.) μπορεί να γίνει ταυτόχρονη συναφαίρεση αυτών.

### Βήμα 4

Το επόμενο βήμα είναι η χειρουργική επέμβαση, που θα πρέπει να γίνει με ασφάλεια (για την ελαχιστοποίηση των επιπλοκών) και με ριζικότητα (με πλήρη δηλαδή εκρίζωση της νόσου, χωρίς να παραμείνει υπόλειμμα καρκίνου). Ο χειρουργός που θα την εκτελέσει θα πρέπει να είναι εξειδικευμέ-

νος χειρουργός θυρεοειδούς, ώστε να μπορεί να εφαρμόσει όποια επέμβαση θεωρείται κατάλληλη για τον κάθε συγκεκριμένο ασθενή, με τεχνικά άρτιο τρόπο (είτε απλή ολική θυρεοειδεκτομή είτε ολική θυρεοειδεκτομή με λεμφαδενικό καθαρισμό).

### Βήμα 5

Χορήγηση θεραπείας καταστολής: Είναι αποστολή του ενδοκρινολόγου να χορηγήσει τη θυροξίνη σε δόση που να προκαλέσει καταστολή της TSH (επίπεδα TSH περί τα κατώτερα φυσιολογικά όρια). Είναι βήμα βασικό για τη μείωση της πιθανότητας υποτροπής του καρκίνου.

### Βήμα 6

Βάσει των αποτελεσμάτων της ιστολογικής εξέτασης και της σταδιοποίησης του καρκίνου αποφασίζεται η χορήγηση ή όχι ραδιενεργού ιωδίου. Η γνώμη του χειρουργού και του ενδοκρινολόγου εν προκειμένω, έχει βαρύνουσα σημασία. Η παράλειψη του ραδιενεργού ιωδίου (όταν χρειάζεται) συνοδεύεται από αυξημένο κίνδυνο υποτροπής και επιβάρυνση της πρόγνωσης του καρκίνου.

### Βήμα 7

Η παρακολούθηση (follow-up) έχει σημασία για να μη διαφύγει της προσοχής τυχόν υποτροπή.



Η συχνότερη μορφή με την οποία εμφανίζεται ο καρκίνος θυρεοειδούς είναι οι όζοι θυρεοειδούς. Οι περισσότεροι όζοι είναι καλοήθεις, σε ένα όμως ποσοστό (5 - 8 %) μπορεί να υποκρύπτεται καρκίνος θυρεοειδούς.



Γεώργιος Σακοράφας

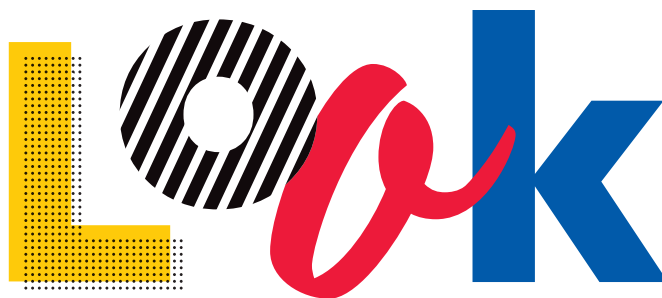
M.D., Ph.D.  
χειρουργός  
θυρεοειδούς -  
παραθυρεοειδών  
επ. καθηγητής  
Χειρουργικής  
Πανεπιστημίου Αθηνών  
τ. συντονιστής  
διευθυντής  
Χειρουργικής Κλινικής  
Αγίου Σάββα  
Νοσοκομείο  
Ευγενίδειο  
Ιατρικό Ψυχικού  
Μπέρα

ASK THE  
DOCTOR

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



Επιμέλεια  
ΕΛΕΝΗ ΒΑΡΔΑΚΗ



**ATTICA**  
Γυναικεία ζακέτα Missoni



**MINAS DESIGNS**  
Γούρι As one for 2026 €160



**TEZENIS**  
Μακρυμάνικο τοπ από βισκόζη και μαλλί Merinos, με στενή εφαρμογή



**ANSWEAR.GR**  
Τσάντα ώμου Karl Lagerfeld jeans



**ZARA**  
Ψηλόμηση, μίντι φούστα από βισκόζη, με ασύμμετρο τελείωμα €29,95



**PEDRO GARCIA**  
Μποτάκι «Nanook» με ανατομικό πάτο



**BERSHKA**  
Χαμηλόμεσο τζιν Bershka x Von Dutch με κέντημα

Ο πιο γρήγορος  
τρόπος για  
να μάθεις μία  
γυναίκα είναι  
να πας μαζί της  
για shopping  
– Marcelene Cox  
(συγγραφέας)



**DR. MARTENS**  
Δερμάτινες μπότες «Rejena» με σχέδιο κροκόδειλου €230



**GLAMI.GR**  
Μαύρα γάντια με μπεζ λεπτομέρειες €23



**SWATCH**  
Ρολόι με καντράν σε αποχρώσεις που αλλάζουν από σκούρο κόκκινο σε μοβ €235



**CATRICE**  
Ματ υγρό κραγιόν μακράς διάρκειας σε βαθιά ροζ απόχρωση



**STEIFF.COM**  
Κρεμαστό αρκούδακι



**SKIN CEUTICALS**  
Κρέμα προσώπου που αναστέλλει την απώλεια ελαστικότητας και σφιγριλότητας



## Τριήμερο αφιέρωμα στον Βιμ Βέντερς στη Στέγη

13 προβολές ταινιών του, συζητήσεις και masterclasses, παρουσία του ίδιου του σκηνοθέτη

Ο Βιμ Βέντερς κινηματογραφεί τον κόσμο σαν να τον βλέπει για πρώτη φορά. Οι ταινίες του έχουν χαρακτηριστεί ως ποιήματα δρόμου, φτιαγμένα από σιωπές, βλέμματα και αναμονές. Από το «Παρίσι, Τέξας» και τα «Φτερά του έρωτα» έως και τις πιο πρόσφατες ταινίες του, όπως οι «Υπέροχες μέρες», οι ήρωές του περιπλανιούνται μεταξύ της μοναξιάς και της φαντασίας, αναζητώντας κάτι φαινομενικά απλό: την ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία. Αυτή τη ματιά – βαθιά υπαρξιακή και λυρική – τημά η Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση με ένα τριήμερο αφιέρωμα στον μεγάλο Γερμανό κινηματογραφιστή. Δεκατρείς ταινίες, ένα masterclass με τον ίδιο τον σκηνοθέτη, μια συζήτηση με την **Αφροδίτη Παναγιωτάκου** και ένα 3D installation εμπνευσμένο από τον **Έντουαρντ Χόπερ**, συνθέτουν ένα ολόκληρο σύμπαν εικόνων και στοχασμού. Ο Βέντερς, άλλωστε, μας θυμίζει πως «οι ταινίες μπορούν να θεραπεύσουν! Όχι τον κόσμο φυσικά, αλλά την οπτική μας γι' αυτόν, κι αυτό από μόνο του είναι ήδη αρκετό».

– Νίκη-Μαρία Κοσκινά

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 14 έως 16 Νοεμβρίου

Ο Μπρούνο Γκαντ  
στα «Φτερά του έρωτα»  
του Βιμ Βέντερς





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



© SEBASTIAN GREVILLE

## ❶ Ο Θεόδωρος Κουρεντζής αναμετρείται με τον Βάγκνερ

Για δύο μοναδικές βραδιές, ο χαρισματικός Έλληνας μαέστρος έρχεται στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών με την ορχήστρα του, την **Utopia**, ώστε να αναμετρηθεί με τον Βάγκνερ και μάλιστα σε ένα έργο που δεν ακούμε συχνά – τουλάχιστον στην Ελλάδα: «*Το δαχτυλίδι του Νίμπελουγκ*». Μέσα από μια επιλογή από ορχηστρικά κομμάτια της τετραλογίας, ο Θεόδωρος Κουρεντζής, με το μοναδικό του ερμηνευτικό στίλ, θα μας ταξιδέψει στον κόσμο του μεγάλου Γερμανού συνθέτη. **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 14 & 15 Νοεμβρίου**

## ❷ Φεστιβάλ Μπαρόκ Μουσικής 2025

Το φετινό Φεστιβάλ Μπαρόκ Μουσικής, σε επιμέλεια του **Δήμου Γκουνταρούλη**, εστιάζει στη μουσική του 18ου αιώνα, από το όψιμο μπαρόκ έως τον κλασικισμό. Τέσσερις συναυλίες παρουσιάζουν έργα των Βιβάλντι, Τέλεμαν, Μπαχ, Χάυντν, Μότσαρτ και Μπετόβεν, αναδεικνύοντας τη σταδιακή εξέλιξη ύφους και στίλ. Ανάμεσα στις διεθνείς συμμετοχές



© ROGER BALLEEN

## ❸ Τζαζ στο Μουσείο

Ο νέος κύκλος της σειράς Jazz στο Μουσείο, με τίτλο «*Her Voice*», εγκαινιάζεται για τη σεζόν 2025-2026 με την παράσταση «*Sounds of the World*». Ο **Στάθης Άννινος** και η **Κατερίνα Πολέμη**, μαζί με κορυφαίους μουσικούς, προσκαλούν το κοινό σε ένα πολύχρωμο ταξίδι ήχων από την Ελλάδα έως τη Βραζιλία, συνδυάζοντας διαφορετικά μουσικά στίλ και εκφράσεις, σε μια συναρπαστική εμπειρία γεμάτη μουσική, τραγούδι και συναίσθημα. **Μουσείο Ιδρύματος Β & Ε Γουλανδρή, 14 Νοεμβρίου**



«Απογείωση»

## ❹ Μεγάλη αναδρομική έκθεση για τον Ρότζερ Μπάλεν

Ένα μεγάλο πρότζεκτ αφιερωμένο στον διεθνώς αναγνωρισμένο φωτογράφο Ρότζερ Μπάλεν παρουσιάζεται σε επιμέλεια **Ηρακλή Παπαϊωάννου**. Η έκθεση συνδιοργανώνεται από το Μουσείο Μπενάκη, το Momus-Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης και το Studio Roger Ballen, με την υποστήριξη του ΕΜΣΤ. Η πρακτική του Μπάλεν, που εξελίσσεται επί πέντε δεκαετίες, μεταβαίνει από το ντοκουμέντο σε σκηνοθετημένα ψυχολογικά τοπία, δημιουργώντας το ιδιαίτερο στίλ του, το «*Ballenesque*» – ένα θέατρο του μυαλού, με ανθρώπους, ζώα, φαντάσματα και το παράλογο. **Μουσείο Μπενάκη, έως 25 Ιανουαρίου 2026**



Λίνα Τουρ Μπονέτ

της φετινής διοργάνωσης ξεχωρίζουμε την Ισπανίδα βιολονίστρια **Λίνα Τουρ Μπονέτ** και τον Γάλλο τσελίστα και γκαμπίστα **Κριστόφ Κουάν**. **ΕΛΣ, 16 έως 22 Νοεμβρίου**

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





## 7 Μια μεγάλη παραγωγή για την Αλεξάνδρεια

Μια ερωτική ιστορία αποτελεί την αφορμή για να παρουσιαστεί επί σκηνής η Αλεξάνδρεια του Μεσοπολέμου. Η παράσταση «Αλεξάνδρεια», σε σύλληψη και σκηνοθεσία **Φωκά Ευαγγελινού** και κείμενο **Ζέτης Φίτσιου**, μας μετεφέρει στην πόλη όπου συναντιούνται πολιτισμοί, γλώσσες και θρησκείες, σε μια περίοδο που έχουν ξεκινήσει σημαντικές πολιτικές ανακατατάξεις. Τη μουσική της παράστασης υπογράφει η **Ευανθία Ρεμπούτσικα**.  
Παλλάς, από 14 Νοεμβρίου



## 9 Ο μουσικός γαλαξίας ενός μεγάλου συνθέτη

Η έκθεση «Ο γαλαξίας μου: Μίκης Θεοδωράκης», υπό την επιμέλεια της **Ερατώ Κουτσουδάκη**, φωτίζει τη ζωή, το έργο και την παγκόσμια απήχηση του μεγάλου συνθέτη. Μέσα από πρωτότυπα ντοκουμέντα, χειρόγραφες παρτιτούρες και ψηφιακές εφαρμογές, αποκαλύπτονται οι πολλαπλές του διαδρομές: ο δημιουργός, ο αγωνιστής, ο πολιτικός και ο οικουμενικός Έλληνας που άλλαξε τη σύγχρονη μουσική ιστορία. Μια πολυδιάστατη αφήγηση που τιμά τον άνθρωπο πίσω από τις μελωδίες-σύμβολα της σύγχρονης Ελλάδας. **Βιβλιοθήκη «Λίλιαν Βουδούρη»**, έως 30 Δεκεμβρίου



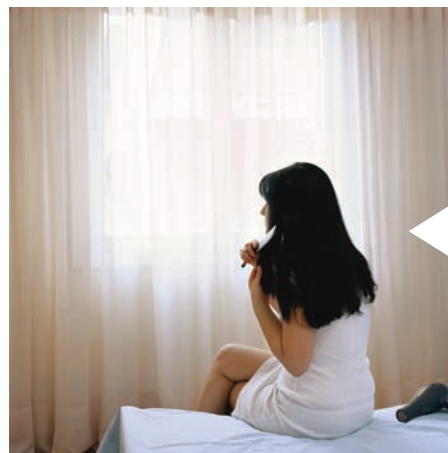
## 6 Ένα έργο για τον Καμπανέλλη

Για τρεις μόνο παραστάσεις θα έχουμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε ένα έργο αφιερωμένο στον Ιάκωβο Καμπανέλλη, «Ο πατέρας μου ο Ιάκωβος». Η **Ελισάβετ Χάσσε** μεταφέρει στη σκηνή τον κόσμο της Καμπανέλλη, κόρης του μεγάλου συγγραφέα ο οποίος επέζησε από το στρατόπεδο συγκέντρωσης στο Μαουτχάουζεν και μας μετέφερε την εμπειρία του. Πώς είναι η ζωή με έναν διάσημο πατέρα; Πώς διαχειρίστηκε το τραύμα του απέναντι στην κόρη του; **Μπάγκειον**, 13 έως 15 Νοεμβρίου



## 9 Η Ιδανική Συνθήκη του Αχιλλέα Παπακώστα

Ο εικαστικός στη νέα του έκθεση «Ιδανική συνθήκη» παρουσιάζει έργα των τελευταίων πέντε ετών, όπου κυριαρχεί το φως και το χρώμα, σε εικόνες που κινούνται μεταξύ του πραγματικού και του ονειρικού κόσμου. Τα θέματά του αφορούν τη σχέση του ανθρώπου με τον κόσμο και τους γύρω του, ενώ οι εικόνες του είναι γεμάτες χρώματα και σχήματα που καλούμαστε να ερμηνεύσουμε. Η ανήγνωση των έργων του είναι απαλλαγμένη από μεγάλες αντιθέσεις, ώστε τα έργα του καλλιτέχνη να λειτουργούν θεραπευτικά στην ψυχολογία του επισκέπτη. **Γκαλερί Ζουμπουλάκη**, 13 Νοεμβρίου έως 6 Δεκεμβρίου



## 10 Τα φωτογραφικά ιντερλούδια της Αγγελικής Σβορώνου

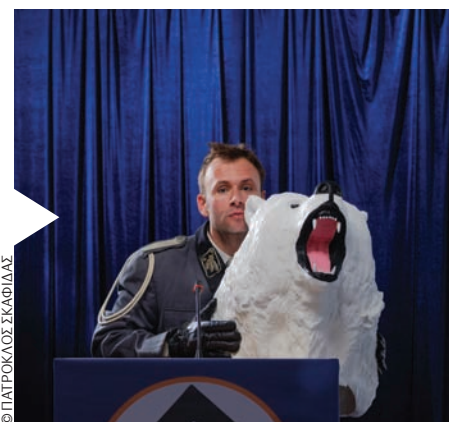
Στην ατομική της έκθεση με τίτλο «Interludes», η Αγγελική Σβορώνου, μέσα από σκηνοθετημένες φωτογραφίες που συνδυάζουν το τυχαίο και το στημένο, δημιουργεί αφηγηματικά έργα εμπνευσμένα από τη ζωγραφική. Ο τίτλος του πρότζεκτ παραπέμπει στη μορφή ενός ιντερλουδίου, δηλαδή του κενού μεταξύ δύο μουσικών πράξεων. Οι εικόνες της καλλιτέχνιδος προβάλλουν ανθρώπους σε προσωπικούς ή εργασιακούς χώρους, καλώντας τον θεατή όχι μόνο να τους αναγνωρίσει αλλά και να ταυτιστεί μαζί τους. **House of Lucie**, έως 22 Νοεμβρίου

## 8 Ο Οιδίπδας του Θανάση Σαράντου επιστρέφει

Για τρίτη συνεχόμενη σεζόν επιστρέφει η τραγωδία του Σοφοκλή, υπό τη σκηνοθετική προσέγγιση του **Θανάση Σαράντου**, ο οποίος ενσαρκώνει και τον κεντρικό ρόλο. Φέτος όμως, η παράσταση αλλάζει στέγη και μεταφέρεται στο θέατρο Ροές. Η υπόθεση γνωστή: ο Οιδίπδας φεύγει από την πατρίδα του, καθώς ο χρησμός που λαμβάνει λέει ότι θα σκοτώσει τον πατέρα του και θα παντρευτεί τη μητέρα του. Εντέλει η μοίρα του παίζει ένα πολύ άσχημο παιχνίδι, με αποτέλεσμα να αυτοτυφλωθεί και να αυτοεξοριστεί. **Θέατρο Ροές**, από 18 Νοεμβρίου

## 11 Οι Δημοκράτορες

Ο **Γιάννης Αποσκήτης**, μετά τους «Προβοκάτορες» που παρουσιάστηκαν το 2022 στην Πειραματική Σκηνή, επιστρέφει στο φανταστικό κράτος της Ωρυγίας, με το δεύτερο μέρος της πολιτικής του σάτιρας, τους «Δημοκράτορες». Μεταφερόμαστε σε μια ψυχιατρική κλινική και παρακολουθούμε ένα θεραπευτικό πείραμα σε έναν σχιζοφρενή ασθενή που αυτοαποκαλούνταν «Δημοκράτορας της Ωρυγίας». Με χιούμορ και έντονα σατιρικά στοιχεία, η παράσταση σχολιάζει τη σύγχρονη πολιτική και κοινωνική πραγματικότητα. **Θέατρο του Νέου Κόσμου**, από 18 Νοεμβρίου







## Ντάνιελ Ντέι Λιούις Η μεγάλη επιστροφή

Η ταινία «Ανεμώνη», που σκηνοθέτησε ο γιος του, Ρόναν Ντέι Λιούις, έκανε τον ακριβοθώρητο star να διακόψει την δετή αποχή του από το σινεμά

Συνέντευξη: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΪΜΑΚΗΣ

**Μ**ε αφορμή την πρώτη ταινία του γιου του, Ρόναν Ντέι Λιούις, ο τρεις φορές βραβευμένος με Όσκαρ Α' ανδρικού ρόλου (ρεκόρ) διάσημος ηθοποιός επιστρέφει στον κινηματογράφο. Πατέρας και γιος βρέθηκαν στην Αθήνα, προσκεκλημένοι της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή, με αφορμή την προβολή της ταινίας τους «Ανεμώνη» στο πλαίσιο του φεστιβάλ Νύχτες Πρεμιέρας, και μιλήσαμε μαζί τους.

— **Λογικά, Ντάνιελ, θα έχετε κουραστεί να απαντάτε στην ερώτηση γιατί επιλέξατε τώρα να επιστρέψετε στο σινεμά...**

Όχι, όχι. Δεν έχω κουραστεί. Τουλάχιστον όχι ακόμη. (γέλια) Ο βασικός

λόγος είναι πως βρήκα το κατάλληλο υλικό για να ξανανιώσω εκείνη την ένταση και τον ενθουσιασμό που είχα χάσει ως ηθοποιός. Σαφώς και η παρουσία του Ρόναν ήταν ένας ακόμη λόγος –απολαμβάνω να δουλεύουμε μαζί–, αλλά η δύναμη της ιστορίας είναι εκείνη που μ'έκανε να πω το ναι.

— **Ρόναν, πώς αντιμετωπίσατε τη συμμετοχή του πατέρα σας στο φιλμ;** Στην αρχή των γυρισμάτων ήταν λίγο περίεργα και είχα μια σχετική αγωνία. Η δημιουργία του φιλμ από κοινού (σ.σ. συνοπογράφουν το σενάριο) ήταν κάτι που θα κάναμε για πρώτη φορά. Όμως, επειδή έχουμε συνεργαστεί στο παρελθόν σε πολλά πράγματα, γνωρίζω από πρώτο χέρι τον ενθουσιασμό, τον περφεξιονισμό και την προσήλωσή του σε ό,τι κι αν κάνει. Κι αυτός ήταν ο βασι-

### INFO

Η συνέντευξη του σκηνοθέτη Ρόναν Ντέι Λιούις και του πατέρα του, Ντάνιελ Ντέι Λιούις, πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρετανία, που φιλοξένησε τους καλεσμένους του 31ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Αθήνας Νύχτες Πρεμιέρας, στο πλαίσιο του οποίου πραγματοποιήθηκε η διεθνής πρεμιέρα της ταινίας «Ανεμώνη» στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Όλα τα έσοδα της κινηματογραφικής προβολής διατέθηκαν για τους σκοπούς της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή. Η ταινία βγαίνει στις αίθουσες από τις 13 Νοεμβρίου 2025 σε διανομή Tanweer.

κός λόγος που του πρότεινα να συνεργαστούμε. Συν μια σκέψη που με στενοχωρούσε, πως, αν δεν κάναμε την ταινία αυτή, μπορεί έπειτα από μερικά χρόνια να το μετάνιωνα.

— **Πώς δουλέψατε τη συνεργασία σας στο σενάριο;**

**Ρ. Ν. Α.:** Αρχικά ανταλλάσαμε ιδέες σε χαλαρό ρυθμό. Ενώ είχα καταλήξει σε μια συγκεκριμένη μορφή όσον αφορά το σενάριο, που το είχα γράψει πριν από αρκετά χρόνια, όταν κάναμε τα γυρίσματα, πολλά πράγματα λειτουργούσαν ενστικτωδώς.

**Ν.Τ.Α.:** Ήταν ένας συνδυασμός αρκετών πραγμάτων οι αλλαγές αυτές, όπως π.χ. το να κρατάμε ενίοτε αποστάσεις από τον ρεαλισμό ή το να αφήνουμε το φυσικό τοπίο να επιβάλλεται στο σενάριο. Η ταινία αυτή δεν θα μπορούσε να γίνει σε κάποιο στούντιο ή κάπου αλλού εκτός από εκείνο το ξύλινο σπιτάκι, που έβγαζε αρκετή ενέργεια και μας ανάγκαζε να αυτοσχεδιάζουμε ή να αλλάζουμε συνεχώς την υφή της ιστορίας. Και στο κομμάτι αυτό ο Ρόναν έκανε τρομερή δουλειά, χάρη και στην εμπειρία του από τη ζωγραφική, πιάνοντας το κατάλληλο ύφος που έπρεπε να έχει η συγκεκριμένη ιστορία.

— **Γνωρίζουμε, Ντάνιελ, ότι δεν σας αρέσει να το ακούτε, αλλά για πολλούς είστε ο μεγαλύτερος εν ζωή ηθοποιός στον πλανήτη. Δεν ξέρω αν συμφωνείτε, αλλά αν όχι, τότε ποιος είναι για σας ο κορυφαίος;**

Είναι κάπως δύσκολο να απαντήσω, αφού υπάρχουν τόσο σπουδαίοι ηθοποιοί... (σκέφτεται). Οι περισσότεροι, βέβαια, όπως ο Μάρλον Μπράντο ή ο Λόρενς Ολίβιε, δεν είναι πια στη ζωή. Όμως, αν έπρεπε να διαλέξω τον κορυφαίο των κορυφαίων, αυτός μάλλον θα ήταν ο Ρόμπερτ ντε Νίρο. Θυμάμαι ακόμη πώς ένιωσα όταν είδα τον «Ταξιτζή» για πρώτη φορά. Υπήρχε κάτι εκπληκτικά ρεαλιστικό και τρομακτικό συνάμα στην ερμηνεία του. Είδα το φιλμ άλλες τρεις τέσσερις φορές τις επόμενες μέρες και νομίζω ότι τότε συνειδητοποίησα για πρώτη φορά ότι το μέλλον μου ήταν στον κινηματογράφο.

— **Ρόναν, εκτός από σκηνοθέτης και σεναριογράφος, είστε και ζωγράφος. Πολλά από τα κάδρα σας θυμίζουν πίνακες.**

Προσπάθησα να δώσω στοιχεία της σχέσης ανθρώπου-φύσης, αλλά και το δέσιμο ανάμεσα στα δύο αποξενωμένα αδέλφια. Η ιδέα της αδελφοσύνης ήταν κάτι που με απασχολούσε από παλιά, και μάλιστα από εκεί ξεκίνησε και το σενάριο, όμως το σημαντικό στοιχείο της ιστορίας της «Ανεμώνης» αφορούσε το σκοτεινό παρελθόν τους. Ειδικά του Ρέι (σ.σ. ο χαρακτήρας του Ντάνιελ Ντέι Λιούις είναι ένας πρώην στρατιωτικός που ζει απομονωμένος στο δάσος), που κουβαλά μέσα του την ενοχή.

— **Ντάνιελ, πώς προσεγγίσατε τον ρόλο του Ρέι; Βρήκατε κοινά στοιχεία;**

Όχι, δεν εντόπισα κοινά στοιχεία. Από την άλλη, προσπαθούσα να βρω τα στοιχεία στα οποία στηρίζεται ο Ρέι για να μπορεί να ζει σ' εκείνη την ερημιά, μακριά από τους ανθρώπους. Και, παρότι μου ήταν ξένος σαν χαρακτήρας, μπορούσα να νιώσω την ξεκούραση που έχει η ψυχή του χάρη στην ευεργετική δύναμη της φύσης που τον περιβάλλει.

— **Ρόναν, τι σας προβλημάτισε περισσότερο στο φιλμ;**

Η απειρία. Το γεγονός πως ήταν η πρώτη μου ταινία με γέμιζε κάποιες στιγμές με άγχος, από την άλλη πλευρά, όμως, καταλάβαινα ότι η ιστορία που αφηγούμασταν είχε αρκετό συμβολισμό και δυνατή δραματολογία.

— **Εσείς, Ντάνιελ, στη μεγάλη καριέρα σας νιώσατε ποτέ φόβο; Φοβηθήκατε ποτέ την αποτυχία;**

Συνέχεια. Δεν μπορείς να είσαι ποτέ βέβαιος αν αυτό που κάνεις είναι όντως καλό ή έχει κι άλλα περιθώρια βελτίωσης. Έχω πιάσει πολλές φορές τον εαυτό μου να είμαι αρχικά ικανοποιημένος από το πώς αντιμετώπισα μια σκηνή, αλλά έπειτα από λίγη ώρα να σκέφτομαι ότι με μια άλλη προσέγγιση ίσως το αποτέλεσμα να ήταν καλύτερο. Όταν, λοιπόν, σου γεννιούνται τέτοιες σκέψεις, δεν μπορείς ποτέ να επαναπαύσαι.

— **Μοιάζετε να αναζητάτε ρόλους που δοκιμάζουν έντονα τις σωματικές δυνατότητες σας. Είναι κάτι που κάνετε συνειδητά;**

**Ν.Ν.Α.:** Όχι απαραίτητα. Πολλές φορές το ίδιο το σενάριο απαιτεί έντονη σωματική δοκιμασία, που σε οδηγεί στα επίπεδα της εξάντλησης. Κι αυτό, φυσικά, για τους επικριτές της Μεθόδου είναι αρνητικό. (γέλια)

— **Η τελευταία ερώτηση δεν έχει να κάνει με το σινεμά αλλά με το ποδόσφαιρο. Νομίζω ότι παλιά είχα διαβάσει μια συνέντευξή σας, Ντάνιελ, όπου λέγατε ότι σας αρέσει το ποδόσφαιρο. Τη θυμήθηκα προχτές, βλέποντας τον Γκάρι Όλντμαν σε τηλεοπτική συνέντευξη να λέει πως θα χάριζε άνετα το Όσκαρ του για να πάρει το Τσάμπιονς Λιγκ η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ...**

**Ν.Ν.Α.:** Σοβαρά, είπε κάτι τέτοιο ο Γκάρι; Είμαστε παιδικοί φίλοι. Τα σπίτια μας τα χώριζε ένας δρόμος και μαζί πηγαίναμε στο γήπεδο για να δούμε τη Μίλγουολ. Είμαστε κι οι δύο οπαδοί της.

**Ρ.Ν.Α.:** Ναι, είναι οπαδός της Μίλγουολ. Ακόμα πηγαίνει στο γήπεδο.

**Ν.Ν.Α.:** Φέτος πάμε καλά στο πρωτάθλημα. Ποιος ξέρει, ίσως σε λίγα χρόνια να καταφέρουμε να ανέβουμε και στην Πρέμιερ Λιγκ. **■**





critic's CHOICE

## Καμία άλλη επιλογή (NO OTHER CHOICE)\*\*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Παρκ Τσαν-γουκ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Λι Μπιονγκ-χον, Σον Γιε-τζίν, Λι Σανγκ-μιν, Τσα Σουνγκ-γον

Ο Μάνσου τα έχει όλα στη ζωή του. Μια τέλεια οικογένεια (αποτελείται από την όμορφη δυναμική σύζυγο και τα δύο χαρισματικά παιδιά τους), μια δουλειά που τον «γεμίζει», καθώς και το ιδανικό σπίτι, στο οποίο ξεχωριστή θέση καταλαμβάνει το θερμοκήπιο με τα αγαπημένα του φυτά. Όμως όλα αυτά σβήνουν τη μέρα που ο Μάνσου μαθαίνει ξαφνικά πως απολύεται από την εταιρεία στην οποία δούλευε επί 25 χρόνια.

Το 2005 ο Κώστας Γαβράς είχε διασκευάσει με το «Τσεκούρι» το ορότιτλο μυθιστόρημα του Αμερικανού Ντόναλντ Γουέστλεϊκ. Το ίδιο βιβλίο, που γράφτηκε το 1997, επιλέγει ο δημιουργός του «Oldboy» για να αφηγηθεί με ακόμη πιο έντονα χρώματα την ψυχολογική κατάρρευση ενός πετυχημένου επαγγελματία, ο οποίος βρίσκεται ξαφνικά στο κενό. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο φιλμ είναι πως, ενώ το «Τσεκούρι» δεν δείχνει τόσο βέβαιο για το αν η παραπάνω συνθήκη μπορεί να οδηγήσει κάποιον σε τόσο ακραίες συμπεριφορές, στη δική του ταινία, ο Παρκ Τσαν-γουκ όχι μόνο το πιστεύει ακράδαντα, αλλά και υπερθεματίζει. Ο Μάνσου στο «Καμία άλλη επιλογή» πρέπει να «ξεφορτωθεί» τουλάχιστον πέντε ανταγωνιστές, που έχουν πολύ πιο δυνατά βιογραφικά από το δικό του. Η διακριτική, υπόγεια ειρωνεία που χαρακτηρίζει το φιλμ του Γαβρά δίνει τη θέση της σε μια γκροτέσκα και στιλιζαρισμένη κωμωδία, που ενισχύεται από σουρεαλιστικές λεπτομέρειες απαράμιλλης σκηνοθετικής δεξιοτεχνίας. Αρχικά ο ήρωας αναζητά βοήθεια σε ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης. Όσο ο χρόνος περνά και η λύση δεν έρχεται, το ανθρώπινο μυαλό αρχίζει να κάνει τα δικά του και ο ήρωας αποφασίζει να περάσει την απαγορευτική κόκκινη γραμμή. Με το «Καμία άλλη επιλογή» ο Παρκ Τσαν-γουκ στηλιτεύει την ανθρωποφαγία του καπιταλιστικού συστήματος, τονίζοντας πως η βία της ανεργίας δεν μπορεί να νικηθεί εύκολα. Ταυτόχρονα επισημαίνει την κομβική πλευρά ενός φεμινιστικού αφηγήματος για τη γυναικεία οξυδερκεία, σε ένα σενάριο κέντημα. Κι αν στην προσπάθειά του να διαπράξει το «τέλειο πολλαπλό έγκλημα» ο Μάνσου πατάει τη μία μπανανόφλουδα μετά την άλλη οδηγώντας τον θεατή σε παροξυσμό γέλιου, υπάρχει και η άλλη όψη. Το δράμα που εκτυλίσσεται έχει στιγμιότυπα σπάνιας ανθρωπιάς και ταύτισης, τονίζοντας απλώς το αυτονόητο: στη θέση του άτυχου Μάνσου μπορεί κάλλιστα να βρεθεί αύριο ο οποιοσδήποτε.

ΑΚΟΜΗ

▶▶▶ Το τρυφερό ντοκιμαντέρ «Λο» (""½) του Θανάση Βασιλείου συνδέει την ιστορία του πατέρα του σκηνοθέτη με το βιβλίο της Οριάνας Φαλάτσι για τον Αλέξανδρο Παναγούλη. ▶▶▶ Το ιαπωνικό θρίλερ «The Exit 8» (-) του Γκένκι Κασουαμούρα βασίζεται στο ορότιτλο videogame κι έχει πρωταγωνιστή έναν άντρα που έχει παγιδευτεί στους διαδρόμους και τις πλατφόρμες του μετρό. ▶▶▶ Στο animation «Δεσποινίς Μόξι: Η Οδύσσεια μιας γάτας» (-) μια σκανταλιέρα γάτα, η Μόξι, χάνεται κατά λάθος από τα αφεντικά της στη διάρκεια των διακοπών στη Γαλλία. ▶▶▶ Τέλος, ακόμη ένα γιαπωνέζικο manga, το «Jujutsu Kaisen: Execution» (-) βγαίνει στις αίθουσες, ευελπιστώντας να συναντηθεί με τους φαν του δημοφιλούς franchise.

### JUST THE FACTS

#### Καμία άλλη επιλογή \*\*\*\*

Το ακαταμάχητο σινεμά του Παρκ Τσαν-γουκ

#### Νυρεμβέργη \*\*

Το ψυχογράφημα των Ναζί

#### Ανεμώνη \*\*\*1/2

Οι Ντέι Λιούις και το μυστικό δάσος

#### Ο άτρωτος \*\*

Και στην ούγια να γράφει Στίβεν Κινγκ

#### Λο \*\*\*1/2

Δύσκολες οικογενειακές καταστάσεις

#### The Exit 8 —

Προσοχή στο κενό μεταξύ συρμού και αποβάθρας

#### Δεσποινίς Μόξι: Η Οδύσσεια μιας γάτας —

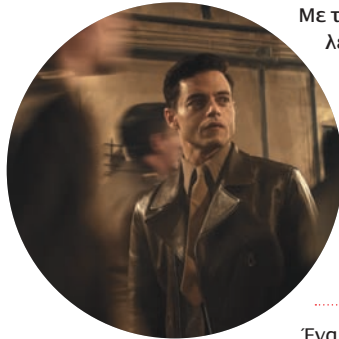
Διακοπές για σκανταλιάρικα τετράποδα

#### Jujutsu Kaisen: Execution —

Το ιαπωνικό θρίλερ της Σιμπούγκα

### Νυρεμβέργη (NUREMBERG) \*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζέιμς Βάντερμπιλτ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ράσελ Κρόου, Ράμι Μάλεκ, Μάικλ Σάνον, Τζον Σλάτερι, Ρίτσαρντ Ε. Γκραντ



Με το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου οι Σύμμαχοι αποφασίζουν να περάσουν τα εναπομείναντα υψηλόβαθμα στελέχη των Ναζί από δίκη για εγκλήματα κατά της ανθρωπότητας. Ο ψυχίατρος Ντάγκλας Κίλι καλείται να αποφασίσει αν ο Χέρμαν Γκέρινγκ και οι υπόλοιποι Ναζί είναι σε θέση για να παραστούν στις δίκες της Νυρεμβέργης.

Ένα ιστορικό δράμα εξαιρετικού ενδιαφέροντος, που, παρά την ακαδημαϊκή αφήγηση, ποντάρει στη δύναμη των αυθεντικών γεγονότων αλλά και στις χρήσιμες λεπτομέρειες που προσφέρει το βιβλίο «Ο Ναζί και ο ψυχίατρος» του δημοσιογράφου Τζακ Ελ-Χάι. Οι πνευματώδεις συζητήσεις που είχε ο Αμερικανός ψυχίατρος –ο Ράμι Μάλεκ στον ρόλο– με τον ιδιοφυή Χέρμαν Γκέρινγκ (τον υποδύεται ο Ράσελ Κρόου) προσφέρουν ένα πρώτης τάξεως υλικό για να αντιληφθούμε όχι μόνο τη ναρκισσιστική αλαζονεία των ηγετών του Γ΄ Ράιχ αλλά και την ιστορική σημασία –αν όχι κρίσιμότητα– της περίφημης δίκης της Νυρεμβέργης.

### Ανεμώνη (ANEMONE) \*\*\*1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ρόναν Ντέι Λιούις ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ντάνιελ Ντέι Λιούις, Σον Μπιν, Σαμάνθα Μόρτον



Σε ένα απομακρυσμένο δάσος φτάνει ένας μεσήλικας άντρας για να συναντήσει έπειτα από πολλά χρόνια τον ερμηίτη αδελφό του. Οι μέρες που θα περάσουν μαζί θα φέρουν στην επιφάνεια τα μυστικά του παρελθόντος που οδήγησαν τα δύο αδέρφια στον χωρισμό.

Η επιστροφή του Ντάνιελ Ντέι Λιούις γίνεται λόγω του σκηνοθετικού ντεμπούτου του γιου του, Ρόναν, με ένα στιβαρό οικογενειακό δράμα με πολιτικό χαρακτήρα (σε διακριτικό πλαίσιο η πολεμική διαμάχη των Αγγλων με τον IRA) και έντονη εσωτερικότητα. Η μινιμαλιστική αφήγηση του ταλαντούχου σκηνοθέτη είναι εύστοχα προσαρμοσμένη στις σκηνές όπου ο άνθρωπος και η φύση γίνονται ένα – υπέροχα τα πλάνα του υιού Ντέι Λιούις–, αλλά υπάρχουν εμπόδια που δεν μπορούν να ξεπεραστούν, όπως η αχρεία στη σύζευξη του θρησκευτικού στοιχείου, με μια μεταφυσική χροιά που θυμίζει άσκηση ύψους. Μεγαλειώδης και πάλι ο Λιούις, αποδεικνύει ξανά τη σπάνια υποκριτική στόφα του, με αξιο συμπαράστατη τον Σον Μπιν.

### Ο άτρωτος (THE RUNNING MAN) \*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Εντγκαρ Ράιτ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Γκλεν Πάουελ, Τζος Μπρόλιν, Κόλμαν Ντομίνγκο, Μάικλ Σέρα, Γουίλιαμ Χ. Μέισι



Ο εργάτης Μπεν Ρίτσαρντς, μην μπορώντας να βλέπει την άρρωστη μικρή κόρη του να μη λαμβάνει τη φαρμακευτική της αγωγή, αποφασίζει να συμμετάσχει σ' ένα τηλεοπτικό ριάλιτι όπου οι παίκτες ρισκάρουν τη ζωή τους καταδιωκόμενοι από επαγγελματίες δολοφόνους.

Δεύτερη διασκευή του γνωστού ορότιτλου βιβλίου του Στίβεν Κινγκ μετά την πρώτη ταινία, του 1987. Ο σκηνοθέτης του «Baby Driver» φτιάχνει μια τοποθετημένη στο δυστοπικό μέλλον ντελικάτη sci-fi περιπέτεια, με όρους καυστικής πολιτικής σάτιρας –ναι υπάρχει αρκετό μαύρο χιούμορ– αλλά και με αδυναμία αντίστασης στα παρωχημένα κλισέ του φαντέζι και χωρίς ουσία θεάματος. Μία ακόμη πειστική εμφάνιση από τον Γκλεν Πάουελ («Λατρεύω να σε μισώ», «Hitman», «Twisters»), ο οποίος αναδεικνύει τα δέοντα αντανakλαστικά στην επιλογή των κατάλληλων ρόλων που θα τον μετατρέψουν πολύ σύντομα σε σταρ πρώτης γραμμής.

«ΑΝ ΔΕΝ ΠΑΙΞΕΙΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΑΙΖΕΙ ΕΣΕΝΑ» (Ο ΑΤΡΩΤΟΣ)



goodstories  
SUMMIT 2025

# BE PART of the STORY



21.11

ΩΔΕΙΟΝ  
ΑΘΗΝΩΝ

10.00-18.00  
ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ  
ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

[www.goodstoriessummit.gr](http://www.goodstoriessummit.gr)

STORYMENTOR 

# Βιβλίο

Επιμέλεια: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

## ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΜΕ ΑΙΤΙΑ

### «Ο αυτοκράτορας της Χαράς» Η τρυφερότητα ως αντίδοτο στη θλίψη

ΤΟΥ ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Σε αντίθεση με τον Ούγγρο συγγραφέα (αδύνατο να θυμηθώ το όνομά του) που πήρε το φετινό Νόμπελ Λογοτεχνίας και του οποίου τα μυθιστορήματα για να διαβάσει ο επίμονος αναγνώστης θα πρέπει να παλουκωθεί στο γραφείο του με διπλή δόση καφέ, ιώβεια υπομονή –αφού οι σελίδες γυρίζουν βασανιστικά αργά, καθώς απουσιάζει προκλητικά κάθε σημείο στίξης ανάμεσα στις λέξεις, που στοιβάζονται σαν δομικά υλικά ενός Πύργου της Βαβέλ– κι ένα περιστρεφόμενο στον κρόταφο, οι αναγνώστες του νεαρού Βιετναμέζου συγγραφέα **Όσιαν Βουόνγκ** θα απολαύσουν ευφρόσυνα το καινούργιο του μυθιστόρημα, που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Gutenberg σε πολύ καλή μετάφραση του **Δημήτρη Μαύρου**.

Το μυθιστόρημα φέρει τον τίτλο «Ο αυτοκράτορας της Χαράς», μονάχα που εδώ η Χαρά δεν αναφέρεται ακριβώς σε συναίσθημα, αλλά αποτελεί τοπωνύμιο κάποιας αμερικανικής πολίχνης χαμένης στο πουθενά.

Ο ήρωας του Βουόνγκ είναι ένας νεανίας που έχει χάσει τον δρόμο του στο δύσβατο μονοπάτι της ζωής. Τον συναντάμε, στις πρώτες κιόλας σελίδες, να στέκεται στο παραπέτο μιας γέφυρας έτοιμος να εγκαταλείψει τον μάταιο τούτο κόσμο πέφτοντας στα αφρισμένα νερά του ποταμού που κυλάει από κάτω. Την ύστατη στιγμή σώζεται από μια γραία, που τον καλεί να αφήσει τη σκέψη του περί μεταστάσεως στον άλλο κόσμο και να εγκατασταθεί έως ότου συνέλθει ψυχολογικά στο σπίτι της, που βρίσκεται εκεί δίπλα. Ο νεανίας υπακούει.

Ο Χάι, γιατί αυτό είναι το όνομα του νεαρού Αμερικανο-βιετναμέζου,

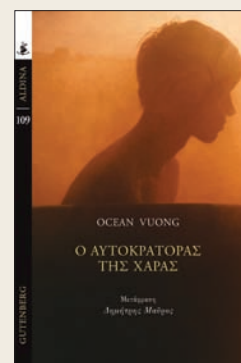
έχει εγκαταλείψει τις σπουδές του χωρίς να ενημερώσει τη μάνα του σχετικά, ενώ δεν παύει να την απογοητεύει με τις διάφορες επιλογές της ζωής του (εκτός των άλλων, είναι και μέλος της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+).

Κάποια στιγμή αποφασίζει να συνδράμει στα έξοδα του σπιτιού όπου φιλοξενείται από την ηλικιωμένη, Λιθουανή στην καταγωγή οικοδέσποινα και βρίσκει δουλειά σε ένα ταχυφαγείο. Οι συνάδελφοί του εκεί είναι ένα σμάρι ποικίλων πολιτισμικών παραδόσεων και ιδιοσυγκρασιακής ποικιλοχρωμίας. Μπλέκει μαζί τους σε ένα σωρό απίθανες περιστάσεις, που εντέλει τον οδηγούν στην ενηλικίωση.

Στο μεταξύ, στο σπίτι, η μάνα του αγνοεί ότι ο γιος της μένει στην άλλη μεριά της πόλης,

έχει εγκαταλείψει τις σπουδές του, παίρνει χάπια και ότι άλλο φέρει η στιγμή μπροστά του και προσφέρει συντροφιά και βοήθεια σε μια γυναίκα που τον φιλοξενεί. Η οικοδέσποινά του, έχοντας περάσει κατά πολύ την ηλικία των ογδόντα, βρίσκεται πια σε φάση άνοιας. Μιας άνοιας που εξελίσσεται με τρόπο αργό μεν αλλά σταθερό. Εδώ θα κάνω μια παρένθεση και θα πω ότι ολόένα και περισσότεροι σύγχρονοι συγγραφείς ασχολούνται με αυτή τη μάστιγα των γηρατειών, καθώς ολόένα και περισσότεροι αντιμετωπίζουν παρόμοια περιστατικά με συγγενείς τους – και, ως γνωστόν, οι συγγραφείς αυτοβιογραφούνται συνεχώς.

Ο «Αυτοκράτορας της Χαράς» είναι ένα μυθιστόρημα που δεν άφησα από τα χέρια μου, μια αφήγηση που προσφέρει απόλαυση στον αναγνώστη, ενώ την ίδια στιγμή τον κάνει να συνειδητοποιήσει για μία ακόμη φορά πόσο θεραπευτική μπορεί να είναι η λογοτεχνία.



**Ocean Vuong**  
**Ο αυτοκράτορας της Χαράς**  
εκδ. Gutenberg



## Ο Neil Young στα 80: Μια λίστα με μερικά από τα «κρυμμένα» αριστουργήματά του

Ο Neil Young, ένας από τους σημαντικότερους τραγουδιστές-τραγουδοποιούς στον κόσμο, στις 12 Νοεμβρίου έγινε 80 ετών. Αν και αρκετά από τα τραγούδια του έχουν γίνει γνωστά, τα περισσότερα παραμένουν στη σκιά. Και ανάμεσά τους υπάρχουν και μερικά διαμάντια.

Έτυχε ν' ακούσω κάποιο τραγούδι του Neil Young, το «Goin' Back» από τον δίσκο «Comes A Time» –ένα μελαγχολικό αριστούργημα στο οποίο ο καλλιτέχνης υποστηρίζει ότι «δεν μπορείς να γυρίσεις στο παρελθόν, εκεί που δεν έχεις πουθενά να σταθείς»–, στη ραδιοφωνική εκπομπή «H WEA παρουσιάζει» στο κρατικό ραδιόφωνο, κάποια στιγμή το 1978. Δεν έχω και πολλά να διηγηθώ από το παρελθόν μου –ήμουν μόλις δεκατεσσάρων ετών–, αλλά μερικά χρόνια αργότερα απέκτησα όλη την έως τότε δισκογραφία του Young, κι είχα ψάξει κάθε κρυμμένο τραγούδι, ακόμα και σε δίσκους που δεν ήταν ιδιαίτερα καλοί. Το ίδιο συνεχίζω να κάνω ακόμα. Έχω όλα τα άλμπουμ του και ξέρω σχεδόν όλους τους στίχους απέξω. Στη λίστα που ακολουθεί περιλαμβάνονται τραγούδια που υπάρχουν στους επίσημους προσωπικούς του δίσκους, αλλά κανένα τους δεν είναι πολύ γνωστό.

**Here We Are In The Years:** Όταν κυκλοφόρησε το ντεμπούτο του, ο Young ήταν μόλις

23 ετών. Μεγαλώνοντας, απέκτησε ριζοσπαστική κοινωνική άποψη για το περιβάλλον, την οποία και υποστηρίζει με φανατισμό μέχρι σήμερα. Αυτό το τραγούδι ήταν απλώς η αρχή.

**Birds:** Ένα πολύ απλό τραγούδι χωρισμού. Μόνο που, σε αντίθεση με τα περισσότερα τραγούδια του Young, εκείνος είναι που πρόκειται να εγκαταλείψει το κορίτσι.

**Love In Mind:** Μια ερωτική εξομολόγηση. Εσωστρεφής, μελαγχολική, φοβισμένη, αλλά πολύ τρυφερή. Ζωντανά μ' ένα πιάνο, από το «Time Fades Away» – που δεν ήταν σπουδαίος δίσκος.

**See The Sky About To Rain:** Το «On The Beach» είναι το αγαπημένο μου άλμπουμ του Young. Και είναι γεμάτο μελαγχολικά down tempo tracks, όπως αυτό εδώ. Δεν θυμάμαι ούτε μία βροχερή μέρα της εφηβικής μου ηλικίας που να μην το άκουσα.

**Mellow My Mind:** Έχοντας χάσει δύο καλούς φίλους, τον κιθαρίστα των Crazy Horse, Danny Whitten, και τον roadie Bruce Berry, ο Young μπαίνει στο στούντιο και γράφει live το «Tonight's The Night». Έχει πιει περισσότερο από πολύ κι η φωνή του έχει κλείσει. Ίσως αυτό είναι το στοιχείο που κάνει το συγκεκριμένο τραγούδι τόσο σπαρακτικό.

**Lookin' For A Love:** Στην αρχή κάθε καλο-



λύτερο μέρος της ζωής του. Για όλες τις φορές που της φέρθηκε σκληρά κι εκείνη γύρισε προς το παράθυρο να σκουπίσει ένα δάκρυ. Μεγάλο τραγούδι!

**Coupe de Ville:** Ένα από τα ακουστικά μινόρε blues στο ύφος του «On The Beach». Ένα από τα πιο θλιμμένα, και γι' αυτό σπουδαίο, τραγούδια του Young.

**Someday:** Άλλο ένα σουρεαλιστικό αριστούργημα. «Ο Ρόμπελ», λέει, «είχε ένα δαχτυλίδι που δεν αποχωριζόταν, εκτός από όταν πετούσε με το αεροπλάνο του». Άκου τώρα! Όμως αυτό είναι το σημαντικό: «Κάποτε το νέφος θα μετατραπεί σε αστέρια». Υπερβολικά αισιόδοξο για Young.

**Without Rings:** Τραγούδι ασυμβατότητας. Παράξενο να ακούς τον Young να τραγουδάει: «My software's not compatible with you». Όμως αυτό το τραγούδι κρύβει μεγάλο πόνο και μεγάλο έρωτα, λέμε!

**Are You Passionate?:** «Είσαι πραγματικά παθιασμένος; Έχει τόσο πάθος η ζωή σου όσο πάθος έχουν τα λόγια σου;» Ο Young έχει αποδείξει ότι ήταν πάντα παθιασμένος. Κι έτσι παραμένει μέχρι σήμερα, στα 80 του! Εύχομαι να μας συντροφεύει για πολλά ακόμα χρόνια.

## Λήθη

Το παρελθόν πάντοτε επιστρέφει, με τρόπο βασανιστικό

Τρεις ηθοποιοί επί σκηνής έρχονται αντιμέτωποι με τη λήθη, σε μια παράσταση με έντονη σωματικότητα. Εμπνευσμένη από το έργο «Λήθη» του Δημήτρη Δημητριάδη, η παράσταση, σε σύλληψη, σκηνοθεσία και χορογραφία της Εύας Σταυρογιάννη, αποτελεί μια χοροθεατρική εμπειρία, όπου κάθε βήμα γεννά ένα αποτύπωμα στη μνήμη, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο ρωγμές που οι ηρωίδες πρέπει να αντιμετωπίσουν ψυχικά και σωματικά.

Η Νίκη Σερέτη, η Μαγδαληνή Σπίνου και η Λένα Μποζάκη παλεύουν με τις αναμνήσεις τους. Σε ένα δυστοπικό σκοτεινό τοπίο, η καρδιά τους συμβολίζεται ως μια πέτρα. Εδώ η ακινησία και η σιωπή φαντάζουν προτιμότερες από την κίνηση και τα λόγια. Ακόμα και η ανάσα ενδέχεται να δημιουργήσει βάρος στην ψυχική των ηρωίδων. Η μνήμη τις κρατά δέσμιες πραγμάτων και γεγονότων που θα ήθελαν να είχαν σβηστεί. Για να μπορέσουν να ξεφύγουν, χρησιμοποιούν τον λόγο και την κίνηση και μπλέκονται σε έναν χορό που ευελπιστούν ότι θα τις οδηγήσει στη λύτρωση. Σε αυτήν την αέναη πάλη ανάμεσα στη μνήμη και τη λήθη, οι αντοχές του σώματος αλλά και του μυαλού δοκιμάζονται. Αλλωστε, το παρελθόν πάντοτε επιστρέφει –μάλιστα με τρόπο βασανιστικό– και οι ηρωίδες δεν μπορούν να ξεφύγουν. Στην άκρη του ορίζοντα, προβάλλει πάντοτε η ερώτηση που οι ηρωίδες δεν μπορούν να αποφύγουν: Αν η μνήμη σε κρατά δέσμιος, τι θα θυσιάσεις για να σπάσεις την πέτρα και να παραδοθείς για πάντα στη λήθη;

### BIOS

📍 MAIN STAGE Πειραιώς 84, Αθήνα, 2103425335  
<http://pireos84.bios.gr>  
Πρεμιέρα 11 Νοεμβρίου 2025  
Παραστάσεις Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00



© ΤΑΣΟΣ ΒΡΕΤΤΟΣ



# the books' journal

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΒΙΒΑΙΩΝ • ΓΡΑΜΜΑΤΑ • ΤΕΧΝΕΣ • ΙΔΕΕΣ • ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Ο εκδότης του *Books' Journal*, δημοσιογράφος **Ηλίας Κανέλλης**, συνομιλεί εφ' όλης της ύλης με προσωπικότητες από το χώρο της πολιτικής, των τεχνών, της επιστήμης και της κοινωνίας.

## ΚΙ ΑΥΤΟΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΑΔΑ

Συζητήσεις στο Ωδείο Αθηνών

16/10

**Απόστολος Δοξιάδης**,  
συγγραφέας

13/11

**Βασίλης Παναγιωτόπουλος**,  
ιστορικός, ομότιμος διευθυντής  
ερευνών του Εθνικού  
Ιδρύματος Ερευνών

15/01

**Στάθης Καλύβας**,  
καθηγητής πολιτικής επιστήμης  
του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης

16/12

**Κυριάκος Μητσοτάκης**,  
Πρωθυπουργός

02/02

**Δημήτρης Δημητράκος**,  
ομότιμος καθηγητής φιλοσοφίας  
του Πανεπιστημίου Αθηνών

23/04

**Θεοδόσης Τάσιος**,  
ομότιμος καθηγητής του Τμήματος  
Πολιτικών Μηχανικών του Εθνικού  
Μετσόβιου Πολυτεχνείου,  
ακαδημαϊκός και συγγραφέας

12/03

**Κατερίνα Σακελαροπούλου**,  
τέως Πρόεδρος της Δημοκρατίας

14/05

**Λεωνίδας Καβάκος**,  
βιολονίστας και μαέστρος

Ώρα έναρξης 19:30 / Είσοδος ελεύθερη  
Ωδείο Αθηνών - Ρηγίλλης & Βασ. Γεωργίου Β' 17-19, Αθήνα

ΧΟΡΗΓΟΙ



the books' journal

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΒΙΒΑΙΩΝ • ΓΡΑΜΜΑΤΑ • ΤΕΧΝΕΣ • ΙΔΕΕΣ • ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Σε συμπαραγωγή με το



ΩΔΕΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ



# Σε είδα...

ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΕ ΨΑΧΝΕΙ. ΨΑΞΕ ΤΟΝ ΚΙ ΕΣΥ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΤΟΥ ΣΤΟ [www.athensvoice.gr/styles/se-eida](http://www.athensvoice.gr/styles/se-eida).



## ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΛΙΜΑΝΙ ΚΑΙ ΥΡΣΙΛΟΝ

Είσαι μια γλυκούλα με πορτοκαλί μαλλιά. Είμαι ένας με άσπρα μούσια και μαλλιά. Σε είδα δύο φορές την ίδια μέρα, την Κυριακή, πρώτα στο λιμάνι, κοντά στην είσοδο. Έφρευγες και κουβαλούσες μια φωτογραφική μηχανή και tote bag. Κοιταχτήκαμε. Μετά, το βράδυ, στο πάρτι λήξης του φεστιβάλ στο Υ, έπεςα πάλι πάνω σου. Είχες βάλει φρούστα. Χαμογελάσαμε. Έψαξα να σε βρω μέσα στο πλήθος, δεν σε βρήκα.

## ΒΡΑΔΥ ΠΕΜΠΤΗΣ ΣΤΟ ΜΕΤΡΟ, ΚΑΤΕΒΗΚΕΣ ΕΛΑΙΩΝΑ

Σε είδα στο μετρό, στην μπλε γραμμή. Σε κοιτούσα συνεχώς, νομίζω κι εσύ. Φορούσα γκρι ζακέτα, κίτρινο μπλου-

ζάκι και μαύρο σορτς. Είχα την κουκούλα στο κεφάλι. Κατέβηκες Ελαιώνα. Ελπίζω να σε ξαναδώ.

## ΤΡΟΗΛΙΑ, ΜΑΡΟΥΣΙ

Σε είδα το μεσημέρι στην αυλή με το λάπτοπ σου και δύο φίλες σου. Πώς μπορώ να σε ξαναδώ;

## ΜΑΓΕΥΤΙΚΑ ΜΑΤΙΑ

Ήσουν στο Β11 κατά τις 2 παρά 20, φόραγες ένα τζιν και μια μαύρη μπλούζα, κράταγες και το μπουά σου στο χέρι. Έχεις μαύρα μαλλιά και τα πιο μαγευτικά μάτια που έχω δει... Στεκόσουν στη μέση του λεωφορείου, απέναντι από την πόρτα.

## DOS PUERTAS

Παρασκευή πρωί, λίγο πριν τις εννιά, πέσαμε ο ένας πάνω στον άλλο έξω από το καφέ. Με ευγένεια με

άφησες να περάσω. Φορούσες κοστούμι και έχεις μπλε μάτια.

## ΣΕ ΕΙΔΑ ΣΤΟ ΜΕΤΡΟ

Σε είδα στο μετρό γύρω στις οκτώ. Φορούσες σακάκι, γαλάζιο πουκάμισο και είχες κρεμασμένο στον λαιμό κάτι σαν κάρτα. Κατεβήκαμε μαζί Σύνταγμα αλλά μετά σε έχασα. Η μελαχρινή με το καρέ μαλλί που κοιταζόμασταν συνέχεια πίσω από τα γυαλιά ηλίου (μπλε πουκάμισο, μπλε δερμάτινο παντελόνι)

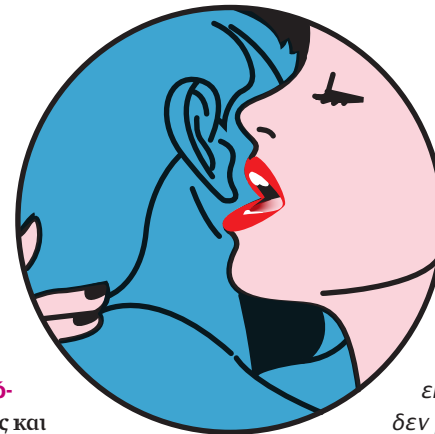
## ΠΟΛΥ ΟΜΟΡΦΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΣΑΠ

Μοσχάτο. Ήσουν πολύ όμορφη. Σε είδα κάπου στις 7 παρά το απόγευμα με έναν φίλο. Εγώ ήμουν με ένα μαύρο φούτερ και πήγαινα προς το τρένο!

# Μίλα μου Βρόμικα

## RELOADED

Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ



## 1 Χώρισα λίγο καιρό πριν και ο λό-

γος είναι αστειός και είμαι σίγουρη ότι θα σε κάνει να γελάσεις. Χωρίσαμε γιατί συνέχεια ασχολιόταν με το πόσα χρήματα έβγαζε αυτός και πόσα εγώ κάθε μήνα! Ποιος έβγαζε περισσότερα, ποιος λιγότερα, όλο με τα λεφτά. Έχω στενοχωρηθεί τόσο πολύ, γιατί ένιωθα πολλά για εκείνον κι αυτός έδωσε μια και τα χάλασε όλα για κάτι τέτοιο. Δεν του άξιζα σίγουρα, αλλά και πάλι με πονάει.

Ας είμαστε ειλικρινείς, τα χρήματα δεν ήταν το μόνο πρόβλημα. Ήταν το πώς ένιωθε εκείνος, η δική του αίσθηση αξίας που τρεμόπαιζε. Και ναι, πονάει. Πονάει όταν κάτι που θα μπορούσε να ανθίσει, μαράινεται επειδή μπαίνουν στη μέση τέτοιες συγκρίσεις και αναφορές. Οι άνθρωποι δίπλα μας δεν πρέπει να μετρούν ποιος βγάζει περισσότερα, αλλά ποιος δίνει περισσότερα. Σε χρόνο, σε τρυφερότητα, σε σταθερότητα, σε αληθινή αγάπη.

## 2 Αγαπιόμαστε πολύ, περνάμε ωραία, έχουμε και τις εντάσεις μας, αλλά όλα μια χαρά. Όμως,

η κοπέλα μου είναι πολύ συντηρητική με ορισμένα πράγματα. Την παρακαλώ να πάμε με δυο φίλους μας ένα ΣΚ εκδρομή. «Όχι», μου λέει, γιατί πρέπει κάθε Κυριακή να τρώμε με τους γονείς της. Να καλέσουμε φίλους σπίτι, να κάνουμε ένα παρτάκι. «Όχι», μου λέει· να πάμε στην αδερφή της να παίξουμε με τα ανίψια της. Καλά, δεν συζητώ για το καλοκαίρι, που κάθε χρόνο πηγαίνουμε στο χωριό της και μένουμε στο εξοχικό τους ο ένας πάνω στον άλλο. Κουράζομαι και βαριέμαι κάπου κι εγώ. Λογικό δεν είναι;

Γεια σου, φίλε μου. Δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να αγαπάς τους δικούς σου ανθρώπους, αλλά όταν κάθε Κυριακή μοιάζει με υποχρέωση

και κάθε καλοκαίρι με οργανωμένη εκδρομή πεθερικών, δεν μιλάμε πια για ρομάντζο, μιλάμε για αυστηρό πρόγραμμα. Και η αλήθεια είναι πως είναι λογικό να κουράζεσαι. Γιατί κάθε σχέση χρειάζεται και τα δύο: και οικογένεια και ανεξαρτησία. Κι όταν το πρώτο καταπίνει το δεύτερο, ακόμα και ο πιο ερωτευμένος άνθρωπος αρχίζει να βαρύνει από μέσα. Γι' αυτό, λοιπόν, κάντε μια ανοικτή συζήτηση για το πώς μπορείτε να συναντηθείτε κάπου στη μέση, διότι άλλη λύση δεν βλέπω.

## 3 Αχ, Τζένη μου, Τζένη μου, τι τραβάω η γυναίκα! Θα σ' τα πω τσακ-μπακι! Μένω με τον πρώ-

ην μου ακόμα, είμαστε χωρισμένοι 6 μήνες σχεδόν, γιατί δυσκολευόμαστε να βρούμε σπίτι, είμαστε λίγο περιεργοί σ' αυτό το θέμα και δεν ψάχνουμε κι όσο θα έπρεπε. Επίσημα είμαστε χωρισμένοι, αλλά εκείνος φέρνει άλλες και κάθονται στο σαλόνι του σπιτιού, όταν είμαι κι εγώ μέσα. Εντάξει, είπαμε, χωρισμένοι, αλλά όχι κι έτσι! Ειλικρινά, κάποιες φορές εκνευρίζομαι. Πήγαινε έξω, βρε παιδί μου! Μέσα στο σπίτι; Και μάλιστα όταν είμαι κι εγώ εκεί;

Πολύ άβολη κατάσταση, όντως! Άλλο να χωρίζεις κι άλλο να πρέπει να ζήσεις και να ξεπεράσεις τον χωρισμό σου μαζί με τον άνθρωπο από τον οποίο χώρισες. Κυριολεκτικά. Στο ίδιο σπίτι. Στα ίδια τετραγωνικά. Με τις ίδιες κακές συνήθειες, και τώρα, με τα ραντεβού του να περνάνε από το σαλόνι σας σαν να κάνουν πρόβα για reality. Κι εσύ εκεί. Στο διπλανό δωμάτιο. Δηλαδή πόσο cool να είσαι; Είναι φουλ λογικό να σ' έχει κουράσει αυτή η ενδιάμεση ζώνη. Λέω, λοιπόν, ν' αρχίσεις να ψάχνεις άμεσα για σπίτι, μπας και βρεις την ψυχία σου. Γιατί μπορεί να είστε χωρισμένοι, αλλά δεν είσαι κομπάρσος στην ερωτική ζωή κανενός. Και σίγουρα όχι στο ίδιο σου το σπίτι.





## ★ GOLD SPOT ★

Στα καταστήματα GOLD SPOT λαμβάνετε άμεσα μετρητά για χρυσά κοσμήματα, ασημικά, ασημένια σκεύη, λίρες και αντικείμενα αξίας, χωρίς χρονοβόρες διαδικασίες και στις καλύτερες τιμές της αγοράς. Η αγορά και η ενεχυρίαση χρυσού πραγματοποιείται με απόλυτη εχεμύθεια και διαφάνεια προς τον πελάτη.

Εκτιμήσεις κατ' οίκον



ΜΑΡΟΥΣΙ Θησέως 28, 2121040444  
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ Λεωφ. Μεσογείων 76, 2111828800  
ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ Λιοσίων 172, 2117506600  
ΠΑΓΚΡΑΤΙ Φιλολάου 39Α, 2114180000

[www.goldspot.gr](http://www.goldspot.gr) GoldSpot goldspot.gr





## Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Να έχεις μια υπέροχη εβδομάδα, Κριέ! Αυτό το επταήμερο θα καταλάβεις πως δεν μπορείς πια να κρύβεις κάτω από το χαλάκι ότι δεν σου αρέσει, γιατί τα προβλήματα που θα δημιουργηθούν θα είναι μάλλον απροσπλάστα. Αν θέλεις να ξελασπώσεις, πρέπει να οργανωθείς και να είσαι πιο συγκεκριμένος. Από την άλλη, η φάση σε καλεί να κάνεις τον απολογισμό σου και να εξετάσεις τις πιο ενδόμυχες ανάγκες σου. Στα γκομενικά, αν δεν έχεις ταίρι, ή που θα σε θυμηθεί κάποιος πρώην ή που θα κάνει κάποια νέα γνωριμία, η οποία μάλιστα θα έρθει από μακριά. Αν έχεις ταίρι, σταμάτα να αναζητάς το «τέλειο» και να είσαι απόλυτος και θα περάσεις μια εβδομάδα «λάδι» με το έτερον ήμισυ.



## Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Καλή εβδομάδα, Ταύρε! Το επταήμερο που ξεκινά μπορεί να ευνοήσει αρκετά την τσέπη αλλά και την ψυχολογία σου. Αν θες να νιώσεις πιο safe και να σταθεροποιήσεις τα οικονομικά σου, τότε απόφυγε τις βιαστικές κινήσεις ή τα ανοίγματα. Ταυτόχρονα, μπορείς να κάνεις κινήσεις για να γεφυρώσεις το χάσμα που υπάρχει μεταξύ εσού και των σημαντικών για σένα ανθρώπων. Στα ερωτικά, αν είσαι μόνος, δεν αποκλείεται να δεις κάποιον πρώην να εμφανίζεται ξανά. Προσοχή όμως, γιατί θα επανέλθει μόνο για να σου λύσει απορίες. Τίποτα το σημαντικό δηλαδή. Αν δεν είσαι μόνος, σταμάτα να θες να έχεις πάντα εσύ το δίκιο και κάνε καμιά πολιτισμένη συζήτηση με το αμόρε.



## Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα, Δίδυμε! Αν δε γίνεις πιο πρακτικός κι αν δεν κινήσεις στρατηγικά, άσπρη μέρα δύσκολα θα δεις. Υπάρχουν θέματα σχετικά με την καθημερινότητά σου που δεν λύνονται διαφορετικά. Από την άλλη, έχεις και τις διαπροσωπικές ή τις επαγγελματικές σου σχέσεις, οι οποίες βάλλονται. Προσοχή λοιπόν απαιτεί το τι λες, γιατί οι παρεξηγήσεις και οι αναθεωρήσεις δεν θα λείψουν. Στα αισθηματικά, αν είσαι μπακουρομπάκουρο, δεν αποκλείεται να ξεκινήσει κάτι νέο, φρέσκο και πολλά υποσχόμενο. Πριν δεις όμως, δώσε χρόνο να τον γνωρίσεις καλά. Αν δεν είσαι μπακουρομπάκουρο, θέσε τα όριά σου, αλλά δέξου και τα όρια του άλλου σου μισού, αν θες να συνυπάρξετε ήρεμα.



## Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Καλή εβδομάδα, Καρκίνε! Αυτό το επταήμερο πρέπει να κινήσεις στρατηγικά και προσεκτικά. Αν, ας πούμε, καίγεται να εκφράσεις κάποια ανάγκη σου ή να κυνηγήσεις τους στόχους σου, πρέπει να δώσεις έμφαση στις λεπτομέρειες, αλλά και να αναθεωρήσεις κάποιες κινήσεις σου. Κάνε κι έναν εσωτερικό απολογισμό, ώστε να νιώσεις πιο ασφαλής και να εξελιχθείς. Στα θέματα καρδιάς, αν είσαι μπακούρι, ίσως γνωρίσεις νέο αμόρε μέσα από τη δουλειά σου. Ίσως, πάλι, να το γνωρίζεις ήδη. Μην έχεις υψηλές προσδοκίες για να μη το φας το κεφάλι σου, θα πω εγώ. Αν δεν είσαι μπακούρι, ζήτησε ρεαλιστικά πράγματα από το ταίρι σου. Κοινώς, κόψε τις τρέλες!



## Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Καλή εβδομάδα, Λιοντάρι! Νιώθεις πως κάτι αλλάζει, κι αυτό σε κάνει να μην κρατιέσαι. Το καλό είναι πως θέλεις να εκφράσεις τα συναισθήματά σου με ειλικρίνεια. Τώρα που δεν θα υπάρχουν παρεξηγήσεις και παρανοήσεις, να δώ τι θα βρεις για να μουτρώσεις. Ελπίζω πάντως όχι τις καθυστερήσεις που μπορεί να προκύψουν, γιατί μέσω αυτών ίσως βρεις χρόνο να ανασυγκροτηθείς. Στα του έρωτα, αν είσαι single, ίσως επανέλθει κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που έφερνε ένα μεγάλο χαμόγελο στο πρόσωπό σου. Όμως μην δώσεις πολλά εξαρχής. Αν δεν είσαι single, πέραν χρόνου με το αμόρε και προσπάθησε να επαναφέρεις τις χαρούμενες στιγμές στο μεταξύ σας.



## Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Παρθένε! Αν σου πω ότι για να πετύχεις τους στόχους σου και να πας μπροστά πρέπει να είσαι υπομονετικός, θα με βρίσεις; Επιπλέον, στα επαγγελματικά νομίζω πως πρέπει να αναθεωρήσεις πολλά. Γενικώς σε θέλω προσεκτικό, αλλά και αρκετά ξεκάθαρο στα λόγια σου. Πάμε τώρα στα ερωτικά. Εκεί λοιπόν, αν δεν έχεις μόνιμο δεσμό, πήγαινε όπου σε καλεί η οικογένειά σου, γιατί θα σου κρύβεται ένας νέος έρωτας. Κινήσου όμως με ήρεμα βήματα, μέχρι να δεις ότι όντως υπάρχει μέλλον. Αν έχεις ήδη μόνιμο δεσμό, μην ανοίξεις μεγάλες και δύσκολες συζητήσεις τώρα, γιατί δεν θα σας βγάλουν κάποιο καλά. Το περί ανέμων και υδάτων σου λείει κάτι;



## Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Καλή εβδομάδα, Ζυγέ! Αυτό το επταήμερο δεν αποκλείεται να πάρεις τα κολλητά σου και να κάνετε κάποια εξόρμηση, όπως πεζοπορία στο βουνό ή κάμπινγκ. Πάντως πρέπει να διευθετήσεις άμεσα τα οικονομικά και τα της καθημερινότητας. Αν, τώρα, υπάρχουν καθυστερήσεις ή και παρεξηγήσεις, δες τες σαν μία παραπάνω ευκαιρία να εξετάσεις ξανά τα πλάνα σου. Στα ερωτικά, αν δεν έχεις ταίρι κι έχεις κάποιο φλερτ ενεργό, ίσως τώρα αυτό να πάρει φωτιά. Επειδή το πάθος ανεβαίνει, δεν σημαίνει πως πρέπει να γίνεις και παρορμητικός, έτσι; Αν έχεις ήδη ταίρι, μάθε να μιλάς τη γλώσσα του άλλου σου μισού κι έτσι δεν θα αναγκαστείτε ποτέ ξανά να τσακωθείτε. Τρόπο θέλει, όχι κόπο.



## Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Σκορπιέ! Η κινητικότητα σε πολλούς τομείς της ζωής σου προβλέπεται μεγάλη. Στα οικονομικά και τα κοινωνικά μπορείς να κάνεις θαύματα μόνο όσο βάζεις την προσωπική σου υπογραφή σε οτιδήποτε κάνεις. Κοινώς, μην επηρεάζεσαι και μη μιμείσαι κανέναν. Το αυθεντικό είναι πάντα καλύτερο. Ωστόσο δεν αποκλείεται να υπάρξουν παρεξηγήσεις με τους φίλους. Μήπως πρέπει να αναθεωρήσεις κάποια «πιστεύω» σου; Στα γκομενικά, αν είσαι μόνος, πήγαινε αργά με τις νέες γνωριμίες που θα κάνεις και τσέκαρε εάν αυτά που ακούς συνάδουν με αυτά που βλέπεις. Αν, πάλι, δεν είσαι μόνος, έχετε ξεφύγει στις σπατάλες, άρα μήπως πρέπει να οργανωθείτε λίγο;



## Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Καλή σου εβδομάδα, Τοξότη! Ακρως προσεκτικός καλείσαι να φανείς αυτό το επταήμερο στην επικοινωνία, στον προγραμματισμό σου και στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεσαι τόσο τα ερωτικά όσο και τα επαγγελματικά σου, άρα εστίασε σ' αυτά κι άσε το κωλ@βάρεμα, ναι; Τώρα, αν επιθυμείς να εξελιχθείς και στα οικονομικά, πρέπει να καταστρώσεις κάποιο ωφέλιμο και έξυπνο σχέδιο. Το να κάνεις οικονομία, ας πούμε, δεν σου πέρασε από το μυαλό; Στα της καρδιάς, αν δεν έχεις αμόρε, κι έχεις αφήσει κάποιο φλερτ στη μέση, ετοιμάσου να το ξαναπιάσεις. Τώρα είναι η ώρα! Αν έχεις ήδη αμόρε, για κάνε μια συζήτηση περί των θεμάτων που σας απασχολούν, γιατί σε λίγο δεν θα λύνονται.



## Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Καλή σου εβδομάδα, Αιγόκερε! Αυτό που φαίνεται να σε καίει περισσότερο αυτό το επταήμερο είναι τα επαγγελματικά και η εξέλιξη σου εκεί, καθώς και οι συναδελφικές σου σχέσεις. Θα σου πρότεινα, λοιπόν, να κάνεις τον απολογισμό σου μεν, να είσαι και αρκετά υπομονετικός δε. Μάλιστα δεν αποκλείεται καθόλου τώρα να βρεις και τρόπους να ενδυναμώσεις τις σχέσεις σου με τους γύρω σου. Στα προσωπικά, αν είσαι μπακούρι, ίσως λάβεις ένα μήνυμα από κάποιο παλιό σου γκομενάκι. Φρόντισε όμως αυτό να μη σε γυρίσει πίσω. Αν δεν είσαι μπακούρι, μην αρχίσεις τις μπηχτές λόγω της κούρασής σου, γιατί το ίδιο θα κάνει και το αμόρε, και τότε η ατμόσφαιρα γύρω σας θα μυρίσει μπαρούτι.



## Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Καλή εβδομάδα, Υδροχόε! Πίστευες πως, αν τρέξεις, θα προλάβεις. Ήρθε η στιγμή να αναθεωρήσεις τις βιαστικές αποφάσεις που πήρες πριν, τόσο στα επαγγελματικά όσο και στα ερωτικά. Οπότε, όπου βλέπεις καθυστερήσεις, παρεξηγήσεις και ασάφειες, να χαίρεσαι, γιατί σου δίνεται περισσότερος χρόνος για απολογισμό. Τώρα, γιατί εμένα κάτι μου λείπει πως αντί γι' αυτό εσύ θα εκνευριστείς και θα τα βάλεις με τους άλλους; Στα της καρδιάς, αν δεν έχεις δεσμό, μιλά καθαρά και ξάστερα και δες αν υπάρχει κάτι πέρα από τον ενθουσιασμό της στιγμής, έτσι; Αν έχεις ήδη δεσμό, μη μιλάς απότομα στο ταίρι σου και ειδικά όχι μπροστά σε τρίτους. Γενικώς η παρορμητικότητα σου τώρα δεν σε βοηθάει και τόσο.



## Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Καλή σου εβδομάδα, Ιχθύ! Μέσα από τη δημιουργική έκφραση θα μπορέσεις να υλοποιήσεις πολλούς από τους στόχους σου. Έτσι όχι μόνο θα νιώσεις πιο ασφαλής, αλλά σίγουρα θα αυξηθεί και η αυτοπεποίθησή σου. Όσον αφορά τη δουλειά και τον έρωτα, οι παρεξηγήσεις θα πηγαίνουν αγκαζέ με τις καθυστερήσεις. Μήπως μέσα σ' αυτό το χάος, όμως, εσύ βρεις τι είναι αυτό που πραγματικά θες; Στα αισθηματικά, αν δεν είσαι σε σχέση, ψάξε στο εργασιακό σου περιβάλλον, γιατί εκεί είναι που κρύβεται κάποιος νέος και πολλά υποσχόμενος έρωτας. Αν είσαι σε σχέση, μην αφήσεις την πίεση και την κούραση της δουλειάς να μπουκάνε μέσα σ' εσένα και στο άλλο σου μισό, γιατί καίκατε!



Την καθημερινή αστρολογική σου προβλέψη στο [athensvoice.gr/zodia](http://athensvoice.gr/zodia)

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



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

# ΜΑΤΣΙ ♥ ΜΑΤΣΙ

MY FAVOURITE ACS LOCKER

Ποιο locker σου ταιριάζει καλύτερα;



Διάλεξε το αγαπημένο σου και κέρδισε ένα  
**iPhone 17 Pro 256GB**

Σκάνανε εδώ ή μπες στο ACS Mobile App  
ή στο [acscourier.gr](http://acscourier.gr) και δήλωσε στην **ACiStant**  
το **My favourite ACS Locker** σου για να λάβεις μέρος στην κλήρωση!

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΕΩΣ 30/11/2025.



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 36 - 38, 122 41 ΑΙΓΑΛΕΩ,  
τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311, [www.acscourier.gr](http://www.acscourier.gr)

**ACS**  
Τα πάντα, παντού.



# ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΠΙΛΟΤΩΝ



Διεκδίκησε  
τη δική σου

