

ATHENS^{voice}

34 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

ΚΟΛΩΝΑΚΙ 2017

45 Αθηναίοι μιλούν για τη γειτονιά τους





NMD_
PAST_EMPOWERS_FUTURE



PAST_EMPOWERS_FUTURE

Το NMD αλλάζει και πάλι τα δεδομένα του streetstyle και έρχεται να εμπνεύσει τη νέα γενιά, καλώντας την να ανακαλύψει το μέλλον της μόδας στους δρόμους της πόλης για τη σεζόν Άνοιξη/ Καλοκαίρι 2017. Με έμπνευση από το παρελθόν, το πιο ανατρεπτικό μοντέλο των adidas Originals επαναπροσδιορίζει την έννοια της αυθεντικότητας, αποδεικνύοντας ότι ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει το δικό του μέλλον.

#NMD
Έρχεται 6 Απριλίου

www.adidas.gr

«Κοίτα τη Βερκουλέσκου εδώ, σαν την Έφη Θώδη είναι».

(Κορίτσια συζητούν καθώς βλέπουν στο περίπτερο τους τίτλους των κρεμασμένων εφημερίδων. Ακαδημίας, Δευτέρα πρωί)

«Μαμά, νιώθω το άγχος να ρέει μέσα μου, περιμένοντας τους βαθμούς των Αγγλικών».

(8χρονος πιτσιρίκας στη μαμά του, Ελευσίνα, Πέμπτη απόγευμα)

Στο σούπερ μάρκετ Θανάπουλος. Σκανταλιάρης τρίχρονος μπόμπρας οέρνει τη μάνα του στο διάδρομο της κάβας και περνώντας από τα μπουκάλια λέει συνεχώς:

«Μαμά, σέλω να πω μπίλα, σέλω να πω κοκακόλα, σέλω να πω κλασάκια, σου λέω!»

(Κάτω Κηφισιά, Τετάρτη απόγευμα)

«Έσπασε το ηλεκτρονικό κι έκανα δυο πακέτα Μάρμπορο μέσα σε μια μέρα».

(Συζήτηση σε μπαρ, Εξάρχεια, Δευτέρα βράδυ)

«Την κέτσα τη σάλτσα πού την έχετε;»

(Γιαγιά σε σούπερ μάρκετ, Μαρούσι, Τετάρτη πρωί)

«Α, κι εγώ έλεγα που 'χω να σε δω τόσο καιρό, να πίναμε μετά κάνα καφεδάκι».

(Δημήτρης, 7μισι, προς Μαριλένα, έξι. Σταχυολόγησε η μουσικός Νεφέλη Λιούτα, που διδάσκει μουσική σε παιδάκια)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com



15 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΤΟ SURVIVOR ΣΚΙΖΕΙ

(με αυθαίρετες δικές μου εκτιμήσεις)

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

1 Με ένα βαρύ φετινό ελληνικό χειμώνα, το παραδεισένιο περιβάλλον της Δομινικανής Δημοκρατίας με ήλιο, θάλασσα, χρυσή άμμο και φοίνικες ανοίγει για ένα τρίωρο μια πορτούλα αισιοδοξίας στη βεβαρημένη συλλογική απαισιοδοξία μιας χώρας που τη βαρύνει κάθε είδους καταγίγδες από παντού.

2 Για ακριβώς τον αντίθετο από τον παραπάνω λόγο. Το νησί δεν φαίνεται να είναι (και δεν είναι) τόσο εξωτικό όπως μας τα μαθαίνουν τόσα χρόνια οι τουριστικοί οδηγοί για την Καραϊβική. Η θάλασσα τις περισσότερες ημέρες που προβάλλεται η εκπομπή είναι μια λασπουριά, θολή και γκριζα με θηριώδη κύματα, με υγρή άμμο και κάτι σουρομαδημένους φοίνικες λίγο πριν την τελική πτώση. Αυτό το απομυθοποιημένο τοπίο προσφέρει στον έλληνα τηλεθεατή την απύθμενη σοβινιστική χαρά να βροντοφωνάξει «Ρε σεις, τι μας λέτε τώρα, αυτό είναι το εξωτικό; Για ελάτε στην Ελαφόρνησο για να δείτε τι εστί βερίκοκο!»

3 Με μια παρέα παιδιών που πεινάει ολημερίς κι ολονυχτίς και παίζει σκληρό παιχνίδι για να πάρει έπαθλο μισό καρβέλι ψωμί και ένα παστέλι διά τρία, οι παραγωγοί της εκπομπής δεν χρειάστηκε να προσπαθήσουν ιδιαίτερα για να δημιουργήσουν το σκληρό πυρήνα του φαν κλαμπ: Τις ελληνίδες μάνες!

4 Η λέξη «μαχητές» απέναντι στην παρεξηγημένη ελληνική λέξη «διάσημοι» είναι μια επιτυχημένη επιλογή. Φανταστείτε τι θα γινόταν, αν η αντίθετη λέξη ήταν «άσημοι» ή «κοινοί θνητοί» ή ακόμα χειρότερο «ανώνυμοι».

5 Οι παίκτες και των δύο ομάδων είναι παιδιά. Παιδιά υγιή, γυμνασμένα, σωματάρες όλοι, αδύνατοι, που ξεχειλίζουν από ζωή και από νιάτα, δραστήρια, αεικίνητα και όμορφα. Χαίρεσαι να τα βλέπεις.

6 Κάποια, ίσως η Λάουρα Νάργες, γνωρίζει από την υψηλή τέχνη των πλεξούδων με αποτέλεσμα καθημερινά τα κορίτσια να εμφανίζονται με άλλη κουπ στα ωραία τους μαλλιά, πράγμα που σπάει τη μονοτονία και γίνεται το αντιστάθμισμα απέναντι στα ίδια ρούχα και τα αμακιγιάριστα πρόσωπα.

7 Δεν είναι σκληρό ριάλιτι. Είναι τόσο ριάλιτι ώστε να κρατά το ενδιαφέρον των εθισμένων σε καλά επίπεδα, αλλά και τόσο μη ριάλιτι ώστε να μπορεί να ανοιχτεί και σε καινούργια target group εντελώς άσχετα σε τέτοιου είδους εκπομπές.

8 Ο παρουσιαστής της, Σάκης Τανιμανίδης, είναι σοβαρός, επαρκής, χειρίζεται άνετα τις ξένες γλώσσες και την ελληνική και διαθέτει δύο σπάνια για ελληνική τηλεόραση προσόντα: Ηρεμία και ευγένεια. Έρχεται από μια προηγούμενη εκπομπή αρκούντως επιτυχημένη, καλογυρισμένη και δουλεμένη. Το ταξιδιωτικό «World Party» έκανε θραύση στους νέους που ονειρεύτηκαν κάποτε να διασχίσουν και να γνωρίσουν τον πλανήτη με ένα δικό τους «άλλο» τρόπο.

9 Είναι απόλυτα ταυτισμένη με το πνεύμα της εποχής. Υπερβολική έκθεση γυμνών γυμνασμένων όμορφων σωμάτων που όμως δεν παραπέμπουν σε σκοτεινά αντικείμενα του πόθου.

10 Έγινε ερώτηση στη ελληνική Βουλή.

11 Προκαλεί συγκίνηση. Συχνά και δάκρυα. Συμπάσχουμε μαζί τους έτσι πεινασμένοι που είμαστε όλοι μας.

12 Η λέξη Survivor στο Google έχει 167.000.000 αποτελέσματα.

13 Είναι η πιο διαδραστική εκπομπή. Την ώρα που προβάλλεται, άλλο ένα survivor παίζεται στα social media. Οι τηλεθεατές σε live χρόνο σχολιάζουν στο Twitter όλα όσα συμβαίνουν.

14 Απενωχοποίησε τους τηλεθεατές. Δεν ντρέπονται να δηλώσουν ότι το παρακολουθούν.

15 Την βλέπουν (και ενίοτε γράφουν γι' αυτήν) άνθρωποι που σε άλλες συνθήκες δεν θα τολμούσαν ούτε στον εαυτό τους να το ψιθυρίσουν. Όπως εγώ κάνω αυτή τη στιγμή.



ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΜΟΥΤΑΦΗ

Επιμέλεια: Ελίζα Συναδινού

Πού ήταν το πρώτο διαμέρισμά σας στην Αθήνα;

Στο κέντρο.

Η πρώτη σας δουλειά;

Στο Θέατρο Τέχνης, στους «Ορνίθες», στο ρόλο της Κουκουβάγιας.

Τώρα πού μένετε; Για ποιο λόγο διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Μένω στην Πατησίων. Αγαπώ το κέντρο γενικά, και μου άρεσε το σπίτι αυτό γιατί είναι φωτεινό.

Σε ποια γειτονιά της Αθήνας ονειρεύσασταν πάντα να μένετε και δεν έχει προκύψει;

Στην Πλάκα – ποιος δεν θα ήθελε να μένει στην Πλάκα!

Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός σας φόβος;
Ο σεισμός – αλλά δεν είναι αθηναϊκός, είναι γενικότερος.

Αν η Αθήνα ήταν έργο θα ήταν...

Η «Επιστροφή της Γηραιάς Κυρίας»!

Ένα αγαπημένο στέκι;

Το Heteroclitto, στη Μητρόπολη.

Ο πιο ωραίος δρόμος της Αθήνας;

Η οδός Αδριανού, στο Θησείο.

Πώς φαντάζεστε την Αθήνα σε 20 χρόνια;

Θα ήθελα να τη φαντάζομαι με περισσότερο χαρακτήρα και αισθητική, αλλά δεν το βλέπω να συμβαίνει.

Τρία πράγματα που δεν σας αρέσουν καθόλου σε αυτή την πόλη...

Η βρωμιά, ότι πολλές μονοκατοικίες έγιναν πολυκατοικίες, κάποιες φορές, το χρώμα της.

Και τρία πράγματα που χωρίς αυτά δεν θα την αντέχατε.

Χωρίς την οικογένειά μου, τους φίλους μου και χωρίς να βλέπω την Ακρόπολη.

Αγαπημένο σας μέρος για απομόνωση;

Απομονώνομαι περπατώντας στην Πανεπιστημίου, ακούγοντας μουσική.

Το αγαπημένο σας θέατρο στην πόλη;

Το Υπόγειο του Θεάτρου Τέχνης.

Ποιο είναι το χειρότερο είδος Αθηναίου;

Το είδος που περπατάει στο δρόμο και πετάει κάτω το πετιτύλιγμα της σοκολάτας ή το πακέτο απ' τα τσιγάρα του.

Ένα μέρος που προτείνετε για φτηνό και καλό φαγητό;

Για ψαρικά και τσίπουρο, το θαλασsea στην Κηφισιά.

Η Ε.Μ. είναι ηθοποιός και παίζει στην τηλεοπτική σειρά «Αρένα».



SWATCH STORES: ΑΘΗΝΑ: ΠΛΑΚΑ, 210 3310548 | ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 210 3313833 | ΚΟΛΟΝΑΚΙ, 210 7239708 | ΟΜΟΝΟΙΑ, 210 3213328
 ΜΑΡΟΥΣΙ: THE MALL, 210 6197472 | ΓΛΥΦΑΔΑ, 210 8983045 | ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, 210 5789720 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 2310 284988
 ΜΥΚΟΝΟΣ: 22890 28568 | SWATCH KIOSKS: ΕΛ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ, ALL USERS AREA, 210 3530302 & INTRA SHERGEN AREA, 210 3532600

swatch 
 SWISS MADE

Μια Belleville από σπρέι

Της ΗΡΩΣ ΠΑΡΤΣΑΚΟΥΛΑΚΗ - Φωτό: Alex Grymanis



Μια αθηναϊκή Belleville στην καρδιά του Κεραμεικού, η full color τοιχογραφία που υπογράφουν έλληνες γκραφιτάδες, κάνει αυτή την εβδομάδα εντυπωσιακά εγκαίνια. Είναι το σημερινό μας εξώφυλλο.

Παιδιά, Belleville δεν έχει μόνο το Παρίσι. Εκείνη η εργατική συνοικία στα ανατολικά της πόλης είχε σίγουρα μια γοητεία το '30 και το '40, κάτι που δεν συναντούσες εύκολα σε άλλα γεωγραφικά μήκη και πλάτη. Αν ήταν φωτογραφικό φίλτρο θα έμοιαζε με σέπια κι αν ήταν μουσική θα ήταν swing jazz, στοιχεία διαχρονικά που καθιέρωσαν την παλιά γειτονιά ως πολυπολιτισμικό hip σημείο αναφοράς της γαλλικής πρωτεύουσας. Δεν ήθελε πολύ για να βρεθεί το τρίο του αθηναϊκού Belleville και να κάνει αυτό που κάνει καλύτερα, αυτό που πάει στην Αθήνα, το σπρέι, το έξω και τα αυθόρμητα πράγματα του δρόμου. Πέντε άνδρες (**Πάρης, Σπύρος, Billy Gee, Alex Martinez και Lune8**), μουσικοί και γκραφιτάδες, τη βρήκαν σ' ένα μαγαζί στα στενά του Κεραμεικού. Τελευταία έχουν φούριες, παρουσιάζουν στην Αθήνα το καινούργιο της μπαρ και της ετοιμάζουν για δώρο κάτι σαν την αυτοπροσωπογραφία της. Η έκθεση «*Trippin' on Belleville*» είναι η full color τοιχογραφία που απέκτησε μόλις το Belleville. Όπου Belleville βλέπε καινούργιο μαγαζί με βλέψεις πολυχώρου σε μία από τις παλαιότερες γειτονιές της Αθήνας. Ένα παλιό τριώροφο νεοκλασικό με κορυφαία θέα και αισθητική, δημιούργημα του Πάρη και του Σπύρου, δύο καλών φίλων. Εραστές της μουσικής από παλιά, ο ένας μουσικός κι ο άλλος ηχολήπτης, έφτιαξαν ένα μαγαζί στα μέτρα τους, το στέκι που τους έλειπε, το ονόμασαν όμορφη πόλη, «Belleville» για την ακρίβεια, και τώρα που το βρήκαν του βάζουν ζωγραφιές και μουσικές. Σπρέι κι ανοιχτά παράθυρα, ήλιος στη σκεπή, γιασεμιά στις γλάστρες, παλιά και ανακαινισμένα μποέμ σπίτια στα πεζοδρομημένα σοκάκια του Κεραμεικού με αυτή την παράξενη αστική ησυχία της Αθήνας που καταφέρνει να υπάρχει ακόμα και δυο βήματα απ' την Πειραιώς. Αυτά συμβαίνουν απ' έξω, γιατί μέσα βλέπω, Λυκαβηττό, περιστέρια, Μοναστηράκι, γκράφιτι, Πειραιά, μπίρες και Αθηναίους. Είναι η πόλη και η αλήθεια της ζωγραφισμένη με σπρέι στους τοίχους του πρώτου ορόφου του κτιρίου, να κλείνει το μάτι στην Αθήνα που απλώνεται κάτω απ' τα παράθυρα και βουίζει, τρέχει κι αυτή να πιάσει την άνοιξη. Σχεδόν μέσα σε μια νύχτα, το μπαρ που θα σπινόταν στο χώρο της έκθεσης ξηλώθηκε για να βαφτούν οι τοίχοι με χρώμα. Κι αυτό που στην αρχή δεν ήταν να αποτελέσει παρά μερικών μηνών έκθεση, όσο

περνάει ο καιρός φαίνεται πως δύσκολα θα φύγει από εκεί. «Δεν μας πάει να σβήσουμε το έργο των παιδιών και ελπίζουμε να καταφέρουμε να το κρατήσουμε μόνιμα» μου λέει ο Πάρης και ο Billy εξηγεί: «Με πολλή αγάπη και πολλή δουλειά η ιδέα μας εξελισσόταν μέρα με τη μέρα και βλέπαμε την Αθήνα, τη δική μας Belleville, να μεταμορφώνεται, να δένει με τον πεζόδρομο της Σαλαμίνος, την Αηγισιάου, και τους αληθινούς δρόμους της πόλης, που συναντήθηκαν στους τοίχους του Belleville». Οι ζωγραφιές με πάνε από το κέντρο μέχρι το λιμάνι, χαζεύω τα παιχνίδια που κάνει η πολύχρωμη αταξία του street art που όταν δεν είναι στο δρόμο τριπάρει κι αναρωτιέμαι... πώς ακριβώς τριπάρει μια έκθεση; Οι συμπτώσεις, βλέπετε. Η ιστορικός τέχνης, **Μαριλένα Καρρά**, έβαλε μία τάξη στην αντροπαρέα και, παίζοντας με το 3, συνειδητοποίησε: «*Η λέξη Belleville παραπέμπει σε 3 γεωγραφικά σημεία του πλανήτη. Σε μια πρώην εργατική συνοικία στο ανατολικό Παρίσι, γενέτειρα της Edith Piaf, μια πόλη του Illinois στις Δυτικές ΗΠΑ και ένα μπαρ στο κέντρο της Αθήνας. Παράλληλα, 3 mural artists ζωγραφίζουν τα 100 τετραγωνικά του πρώτου από τους 3 ορόφους του κτιρίου όπου στεγάζεται το Belleville. Το 2003 κυκλοφορεί στην Ελλάδα η ταινία animation "Les triplettes de Belleville" του Sylvain Chomet, με ηρωίδες 3 ηλικιωμένες γυναίκες που ζουν στην αμερικανική πόλη Μπελβίλ και την jazz. Η έκθεση ονομάζεται "Trippin' on Belleville", δηλαδή τριπάροντας στη Μπελβίλ, περιδιαβαίνοντάς την σε παραισθησιακή κατάσταση, σε ευφορία. Ο αριθμός 3 αντιστοιχεί στο χημικό στοιχείο λίθιο, γνωστό ως "σταθεροποιητής διάθεσης", αντικαταθλιπτικό. Αυτή η ευφορία και η χαρά αποτυπώνονται από τους τρεις street artists που απλώνουν στη χρωματιστή τοιχογραφία τους διάφορες όψεις, απόψεις και οπτικές της απόλυτης όμορφης πόλης, κατ' ευφημισμόν ή όχι. Η Αθήνα που παρουσιάζεται με ιλλιγιώδη, ζαλιστικό τρόπο, με μια ευφορική, jazzy φρενίτιδα κι ευαισθησία, με ειρωνεία αλλά και συμπάθεια, χιούμορ και ουσιαστικότητα, προσδίδοντάς της τη γλυκιά θολούρα που τα κάνει όλα να φαίνονται ωραία και πολλά υποσχόμενα». Έτσι σκοπεύει να κερδίσει το Belleville το στοίχημα που έβαλε με τον εαυτό του, να συνδέεται με την τέχνη, και οι παρέες που θα συναντιούνται εδώ να λειτουργούν αυθόρμητα μπροστά σε αυτό και κάθε επόμενο έργο. Οι ομάδες, άλλωστε, γράφουν ιστορία. Γι' αυτό το crew των **Color Nomads** ανέλαβε να δώσει τη δική του εκδοχή στη δική μας Μπελβίλ, που τη λένε Αθήνα. Στριφογυρίζουν ανέμελα στις εικόνες της πόλης και μας ζητάνε να αφεθούμε, να παρασυρθούμε ξέφρενα, να τριπάρουμε με γουρλωτά και ζαλισμένα μάτια σαν εκείνα τα cartoons. Περιμένω λοιπόν την Παρασκευή που θα γίνει κάτι όμορφο, ομαδικό, κάτι που θα είναι «respect», όπως λέει και ο Billy. **A***

INFO:

«Trippin' on Belleville» από τους Alex Martinez, Lune82 και Billy Gee, 7 Απριλίου – 8 Μαΐου 2017, Belleville Σαλαμίνος 15, Κεραμεικός

Τη βραδιά των εγκαίνιων η Idra Kayne, θα παίζει live Jazz και DJ set by Santoner Rpz και Easy

Special artist guests: puppet / this is opium/ sinke/ solalas. Making of film: Κώστας Μάνδλας

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Το σχεδιάζουν ο Billy Gee, ο LUNE82 και ο Alex Martinez. Ο Billy Gee έχει παρουσιάσει τη δουλειά του σε μουσεία, γκαλερί & στην Art Athina. Ο LUNE82 εργάζεται στα πεδία της γραφιστικής, του graffiti, της τοιχογραφίας και της ζωγραφικής. Έχει πάρει μέρος σε εκθέσεις, φεστιβάλ και διοργανώσεις στην Ελλάδα και στην Ευρώπη. Ο μεξικανο-ελληνικής καταγωγής Alex Martinez εξακολουθεί να ζωγραφίζει από τη Νέα Υόρκη, την Αθήνα και το Λονδίνο ως την Μπανγκόκ. Οι τρεις τους είναι μέλη του International crew #colornomads.

THE BEGINNING

CHUCK TAYLOR ALL STAR

CONVERSE

TA TWEETS ΤΟΥ FORREST GUMP

Από τον ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

(Μέλος του συλλόγου για την καθιέρωση ορίου στα πρόσθετα μαξιλαράκια των καναπέδων)



↑ ΚΟΛΕΞΙΟΝ ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017

Ο Αλέξης Τσίπρας με ένα ανοιξιάτικο σύνολο για τις πρώτες ημέρες της άνοιξης, που «δείχνει» άνεση και σιγουριά. Στοιχεία απαραίτητα άλλωστε για να κερδίσει την εμπιστοσύνη των γύρω του και να τους γοητεύσει ώστε να πετύχει η πολιτική λύση στη διαπραγμάτευση. Γιατί ποιος δεν θέλει να κάνει το χατίρι σε ένα νέο που τολμά να βγάλει το σακάκι να να δείξει τον πραγματικό του εαυτό;

Η πολιτική λύση της μαρμότας

«Πάρε με στο τηλέφωνο, λιγάκι να τα πούμε, μωρέεε...»

Συμπέρασμα της εβδομάδας: Όταν ένας ληστής κρύβεται στην ντουλάπα και στην ερώτηση «αν με πιάσουν;» απαντάει στον εαυτό του «χέστηκα», δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζεις ότι η λέξη δεν λέγεται κυριολεκτικά.

Στις αξιολογήσεις αυτό που συμβαίνει όταν όλα φτάνουν σε αδιέξοδο λέγεται πολιτική διαπραγμάτευση... Στην κανονική ζωή αυτό που συμβαίνει όταν όλα φτάνουν σε αδιέξοδο λέγεται «έλα, ρε φιλαράκι, αφού σου λέω θα τα βρούμε, μη στραβώνεις...»

Είσαι αστυνομικός. Ξέρεις ότι ένας ληστής από αυτούς που μπήκαν στο σπίτι δεν έχει βρεθεί. Και δεν σκέφτεσαι να κοιτάξεις στην ντουλάπα. ● Συμπέρασμα: δεν έχει περάσει ποτέ από το μυαλό σου ότι η γυναίκα σου μπορεί να σε απατήσει...

Εντάξει, έχεις κάνει με ευσυνειδησία like και retweet στην απάντηση του Νίκου Παππά για το ταξίδι στη Βενεζουέλα με το δικηγόρο των off shore...

● Και όταν βλέπεις τις φωτογραφίες του ξενοδοχείου, πείθεις τον εαυτό σου να κάνει τα στραβά μάτια και να σκεφτεί τη Novartis και τη Siemens...

Αλλά το βράδυ, όταν κλείνεις πια τον υπολογιστή και έχεις τελειώσει τη δουλειά με συνέπεια, δεν μπορεί να μη νιώθεις λίγο ο μαλάκας της υπόθεσης.

Είσαι βουλευτής της κυβέρνησης. Και βλέπεις ότι δεν γίνεσαι δεκτός με ενθουσιασμό από το κοινό όπως παλιά...

● Οπότε ψάχνοντας να ξαναβρεις τα κοινωνικά σου ερείσματα, αποφασίζεις να

κερδίσεις το κοινό των ελεύθερων κάμπερς...

● Διότι προφανώς στη σκέψη του βουλευτή της κυβέρνησης, κάποιος που κάνει ελεύθερο κάμπινγκ, μόλις μάθει ότι είναι νόμιμος, θα σπεύσει να επιβραβεύσει την κυβέρνηση με την ψήφο του...

Μια σκέψη που εξηγεί κάπως για ποιο λόγο οι συγκεκριμένοι βουλευτές δεν γίνονται δεκτοί με ενθουσιασμό όπως παλιά...

Πάντως το Ινστιτούτο Αστρολογίας επέλεξε να κάνει αίτηση για άδεια από το Υπουργείο Παιδείας την εποχή του ζωδίου του Κριού. Τυχαίο; Προφανώς κάτι θα ξέρουν ως ειδικοί...

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ
ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Υπεύθυνος για
επινοήση πρω-
ταπριλιάτικων
αστειών σε έ-
ντυπα και
sites

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ
ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Εργαζόμενος σε
μαγαζί που κατα-
σκευάζει και α-
ντικαθιστά
ντουλάπες στο
Φάληρο

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
της εβδομάδας

Δημήτρης Παπαδημούλης «ΑΝΤ και Σόιμπλε με παράλογες απαιτήσεις εκτός πλαισίου επιδιώκουν να ρίξουν την κυβέρνηση»

Μετάφραση Όταν κάναμε σχέδια για το πώς θα κυβερνήσουμε δεν είχαμε υπολογίσει ότι κάποιοι θα μας έφερναν αντίρρηση

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Γιατί οι ομοβροντίες των στελεχών του ΣΥΡΙΖΑ στρέφονται αποκλειστικά στον Γιάννη Στουρνάρα και αφήνουν στο απυρόβλητο το γραφείο Προϋπολογισμού της Βουλής που λέει ακριβώς τα ίδια πράγματα;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΝΟ 2

Δηλαδή αυτός που πρωτοείπε την έκφραση «περσινά, ξινά, σταφύλια» μπήκε στη διαδικασία να κρατήσει ένα τσαμπί σταφύλι για ένα χρόνο και κάποια στιγμή αποφάσισε να το δοκιμάσει παρά την εικόνα σήψης που θα παρουσίαζε; Και εκείνο που του έκανε εντύπωση ήταν η ξινή γεύση;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΝΟ 3

Αν κάποιος από την κυβέρνηση κάνει «μασάζ» στους βουλευτές, εκείνοι όταν μετά το διαβάζουν στους τίτλους δεν νιώθουν κάπως μειωμένοι;

ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ...

«Ψιλεπίθεση» Το να λαμβάνεις μεγάλο αριθμό κερμάτων σε ρέστα με αποτέλεσμα τα χρήματα που νομίζεις ότι σου έχουν απομείνει να μοιάζουν αισθητά μειωμένα ●

Ζεις χωρίς smartphone;

Η Μαρία Παπιδάκη κάνει κάθε μέρα εκπομπή στον Best πριν από μένα, από τις 10.00 (και κάτι...) ως τις 12.00. Εκτός από υπέροχη ραδιοφωνική παραγωγός, η Μαρία είναι και πετυχημένη DJ – να παίξει στο γάμο σου, να στον κάνει Bollywood. Πριν από δύο εβδομάδες βρέθηκε αντιμέτωπη με το αναπάντεχο: έσπασε το iPhone της. Την πρώτη μέρα ήταν απελπισμένη. Έπλεκε τα δάχτυλα μέσα στα μαλλιά και ξεφυσούσε, ήταν να σκάσει. Είμαστε τώρα για έξοδα αντικατάστασης του iPhone; Δεν είμαστε. Τη δεύτερη μέρα, εμφανώς αγχωμένη, άρχισε να διερευνά τη δυνατότητα επισκευής του τηλεφώνου (γυναίκες...), ενώ εξετάσαμε από κοινού εναλλακτικές λύσεις για την προμήθεια συσκευής σε προσιτή τιμή. Αν μη τι άλλο, διατηρώ εύλογο ενδιαφέρον για τις τηλεπικοινωνιακές δυνατότητες της Παπιδάκη – στην περίπτωση που αργήσω να πάω στην εκπομπή (εξαιρετικά σπάνιο ως απίθανο...) της στέλνω μήνυμα ώστε να ενημερώσει τους ακροατές να μην κάνουν χαρούλες, θα είμαι στη θέση μου. «Και γιατί δεν μου στέλνεις μήνυμα στο Messenger;» αναρωτήθηκε η Μαρία. «Ούτως ή άλλως σε όλη τη διάρκεια της εκπομπής έχω ανοιχτό το Facebook». Εντάξει, στο Messenger. Μέρα με την ημέρα, λοιπόν, η Παπιδάκη άρχισε να γίνεται πιο cool. Σαν πρώην καπνιστής που αποβάλλει τη νικοτίνη και αντιμετωπίζει το στερητικό. Μετά την πρώτη εβδομάδα δήλωσε και επισήμως χαρούμενη. Η ζωή της έγινε καλύτερη όχι απλώς χωρίς smartphone, αλλά γενικώς χωρίς τηλέφωνο. Της πρότεινα να πάρει ένα από εκείνα με τα κουμπιά, που έχουν οι ηλικιωμένοι στη λαϊκή, με γραμμένες τις επαφές σε αυτοκόλλητο στη ράχη της συσκευής. Αρνήθηκε. Στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας μου ανακοίνωσε με επίσημο ύφος ότι σκοπεύει πλέον να συνεχίσει τη ζωή της χωρίς κινητό τηλέφωνο. «Οι στενοί μου άνθρωποι ξέρουν πού θα με βρουν, ενώ για όλους τους άλλους υπάρχει και ο Messenger. Ποιος δεν έχει σήμερα Messenger;» Το βρήκα εξωφρενικό. Σκέφτηκα να το δοκιμάσω. Όμως δεν γίνονται αυτά τα πράγματα. Εδώ σταματάω στο φανάρι και τσεκάρω Facebook, είναι δυνατόν να το πετάξω;

Στην Αμερική μέτρησαν ότι ο κάθε ενήλικος ασχολείται με το smartphone κατά μέσο όρο 145 λεπτά ημερησίως. Δύο ώρες και είκοσι πέντε λεπτά. Η μισή ώρα πάει στο Facebook και άλλα είκοσι λεπτά στα μηνύματα. Κάπου τόσο πρέπει να είναι και εδώ. Είμαι συνέχεια με το iPhone στο χέρι, όμως μιλάω ελάχιστα. Από τα 1.500 λεπτά ομιλίας του προγράμματος είναι ζήτημα αν ξεδέσω τα 500. Τι κάνω, λοιπόν, με το τηλέφωνο; Θεωρητικά θα μπορούσα να πω ότι χαζεύω. Διοχετεύω την αμνηχανία μου, τσεκάρω mail, χαζεύω στα social media, γράφω tweets και Facebook status που, στην πραγματικότητα, δεν ενδιαφέρουν κανέναν ή, τέλος πάντων, δεν προσθέτουν και κάτι στη μέρα όποιου τα διαβάσει. Επίσης, πάντα θεωρητικά, θα μπορούσα να ισχυριστώ ότι, αν πετάξω το τηλέφωνο, θα μου προκύψει ένα έξτρα δώρο μέσα στη μέρα. Αυτό όμως είναι λάθος καθώς τα λεπτά στο smartphone καταναλώνονται σε στιγμές που, ούτως ή άλλως, θα ήταν νεκρές. Ο δυτικός άνθρωπος που απαλλάσσεται από το smartphone του, επιχειρεί μία υπέρβαση της ίδιας του της φύσης. Το φαινόμενο είναι καινούργιο για αυτό δεν το έχουμε εντάξει στην ανθρώπινη φυσιολογία: το smartphone είναι ζωτικό όργανο του σύγχρονου δυτικού ανθρώπου. Χωρίς αυτό δεν προσλαμβάνει τα ίδια ερεθίσματα με τους άλλους, δεν μοιράζεται κοινές νευρώσεις, συχνά μάλιστα δεν αντιλαμβάνεται τον κόσμο και το χρόνο με τον ίδιο τρόπο. Οι άνθρωποι που σκύβουν πάνω από την οθόνη ή, ξαπλωμένοι στο χορτάρι, τη βάζουν ανάμεσα στα μάτια τους και τον ουρανό, εκτελούν μία λειτουργία που είναι απολύτως συμβατή με τη νέα φύση των ίδιων και των κοινωνιών τους. Κάποια στιγμή θα γίνει και η σχετική προσθήκη στη θεωρία της Εξέλιξης. Το smartphone είναι ένα τεχνητό μέλος που όλοι έχουμε αποδεχθεί και ταυτοχρόνως επηρεάζει όχι μόνο την κοινωνική συμπεριφορά, αλλά και τη λειτουργία της Δημοκρατίας. Ο κόσμος δεν θα είναι ίδιος χωρίς αυτό. Και ενώ ένας άνθρωπος μπορεί να απαλλαγεί από το smartphone του, αν απαλλαγούμε όλοι μαζί θα το βιώσουμε σαν ακρωτηριασμό ή ως την πρώτη και μοναδική μας Επανάσταση. ●

→ giannakidis@protagon.gr

Απρίλιος → Μάιος 2017

Κ.Π. Καβάφης

Παραστασιακές διαλέξεις

Μια σειρά performance lectures με αφορμή καβαφικά ποιήματα



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ
Μάριος Χατζηπροκοπίου
Θοδωρής Χιώτης
Δημήτρης Παπανικολάου
Αννα Παγκάλου
Νίκος Τσαλίκης



ONASSIS
ΑΡΧΕΙΟ
ΚΑΒΑΦΗ

Ωνάσιος Βιβλιοθήκη

(Αμαλίας 56, Αθήνα, Στάση μετρό ΑΚΡΟΠΟΛΗ)

Περισσότερες πληροφορίες στο onassis.org

Η είσοδος είναι ελεύθερη στο κοινό.

Απορρίπτετε τη κράτηση θέσεων στο education@onassis.org

Είναι ο άνθρωπος που θα ήθελαν να έχουν στο επιτελείο τους όλα τα κόμματα. Είναι αυτός στον οποίο προστρέχουμε οι δημοσιογράφοι όταν θέλουμε οποιοδήποτε αριθμό για το Δημόσιο. Σε αντίθεση με άλλους πολιτικούς μιλάει λίγο, ψάχνει πολύ, αποκαλύπτει σκάνδαλα μόνο μετά από ενδελεχή έρευνα και στοιχεία. Ίσως επειδή δεν είναι ακριβώς πολιτικός. Οι περισσότεροι τον γνωρίσαμε το 2012, όταν τιμήθηκε με το Διεθνές Βραβείο ως καλύτερος δημόσιος υπάλληλος του κόσμου. Ο 59χρονος καθηγητής Δημόσιας Διοίκησης και στέλεχος του Ποταμιού για περισσότερο από δύο δεκαετίες υπήρξε αναλυτής δημόσιας πολιτικής σε υπουργεία και υπηρεσίες του Δημοσίου. Για χρόνια συμμετείχε ως εμπειρογνώμονας του ΟΟΣΑ και της Παγκόσμιας Τράπεζας σε θέματα διακυβέρνησης και δημόσιας διοίκησης. Διετέλεσε εθνικός εκπρόσωπος στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή και σύμβουλος κυβερνήσεων (Ρωσία, Γεωργία, Κόσσοβο, Συρία κ.λπ.). Το 2009 υπήρξε ένας εκ των αξιολογητών της Γερμανίας και της Δανίας για θέματα ρυθμιστικής διακυβέρνησης. Το 2010 ίδρυσε το Ινστιτούτο Έρευνας Ρυθμιστικών Πολιτικών με σκοπό την προαγωγή της έρευνας για θέματα διοίκησης. Η πολιτική μπήκε στη ζωή του μετά από πρόταση του Σταύρου Θεοδωράκη. Υπήρξε γραμματέας της ΚΟ, είναι επικεφαλής του υπό ίδρυση μεταρρυθμιστικού Ινστιτούτου του Ποταμιού, αλλά η δουλειά του γίνεται κυρίως στο παρασκήνιο. Ψάχνει, ερευνά, αποκαλύπτει διαρκώς αριθμούς μετακλήτων, «χαμένους» δημοσίους υπαλλήλους, ρουσφετολογικές πολιτικές και διοικητικές παλινωδίες.



**Η ΥΠΑΛΛΗΛΙΑ
ΒΙΩΝΕΙ ΕΝΑ ΚΑ-
ΘΕΣΤΩΣ ΑΠΕΙΛΗΣ
ΚΑΙ ΦΟΒΟΥ
ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ
ΜΙΑ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
ΠΟΥ ΟΙ ΥΠΟΥΡ-
ΓΟΙ ΘΕΩΡΟΥΝ
ΑΥΤΟΝΟΗΤΟ ΝΑ
ΑΡΠΑΖΟΥΝ
ΦΑΚΕΛΟΥΣ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΩΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΥΣ
ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΝ
ΣΠΙΤΙ ΤΟΥΣ**

κε φρένο στις ρουσφετολογικές προσλήψεις. Αντίστοιχου βεληνεκούς μεταρρύθμιση ήταν τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) στον τομέα της ποιότητας υπηρεσιών προς τον πολίτη. Αναμφίβολα, η χειρότερη περίοδος για τη δημόσια διοίκηση είναι αυτή της διακυβέρνησης των ΣΥΡΙΖΑΝΕΛ. Το κράτος έχει κυριολεκτικά παρalyzeσει και οι περισσότεροι δημόσιοι υπάλληλοι είναι άεργοι. Κανένα επιχειρησιακό σχέδιο δεν υπάρχει, παρά μόνον οι δράσεις του μνημονίου, οι οποίες υλοποιούνται με την (με το αζημίωτο) συμπάρταση δεκάδων συμβούλων διεθνών οικονομικών οργανισμών. Η υπαλληλία βιώνει ένα καθεστώς απειλής και φόβου απέναντι σε μια κυβέρνηση που οι υπουργοί της θεωρούν αυτονόητο να αρπάζουν φακέλους διαγωνισμών για να τους μεταφέρουν σπίτι τους και να τους διαβάσουν με την πουχία τους!

Το Ποτάμι, όταν μιλάει για τα λάθη του ΣΥΡΙΖΑ, επαναλαμβάνει διαρκώς «να μην ξεχνάμε και τις ευθύνες των προηγούμενων». Πιστεύετε ότι η κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ είναι άλλη μια κυβέρνηση σαν τις προηγούμενες, λίγο καλύτερη - λίγο χειρότερη; Η κυβέρνηση των ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ μοιάζει πολύ με τις προηγούμενες (εξάλλου σημαίνοντα στελέχη του προέρχονται απ' αυτές), αλλά είναι και η χειρότερη απ' όλες. Το μέγεθος της καταστροφής που έχει προκαλέσει αυτή η κυβέρνηση θα γίνει σαφές σε βάθος χρόνου. Τρίτο, αχρείαστο μνημόνιο, πρωτοφανής διοικητική ανικανότητα, πρωτοφανής κοινωνική αναληψία και, πάνω απ' όλα, τερατώδη, αναισχυντα ψέματα.

Να πάμε στο πολυσυζητημένο θέμα της κεντροαριστεράς; Γιατί τόσα χρόνια δεν έχει καταφέρει να ανασυγκροτηθεί σε έναν ενιαίο φορέα; Σήμερα, κυριαρχεί μια ευρύτατη κρίση νοημάτων και αξιών. Όροι και αφηγήματα που άντεξαν, επί δεκαετίες, καταρρέουν με πάταγο. Στη χώρα μας, όπου ουσιαστικά επικράτησε, για αιώνες, το πελατειακό κράτος, τα «δεξιά» και «αριστερά» κόμματα προσποιούνταν ότι είχαν ιδεολογικές διαφορές, ενώ ακολουθούσαν παρόμοιες πολιτικές. Υπήρξαν βεβαίως και εξαιρέσεις. Οι 3 πρώην υπουργοί του ΠΑΣΟΚ εντάσσονται, αναμφίβολα, σ' αυτές. Το Ποτάμι έχει διακηρύξει την πολιτική συνεργασία μ' αυτούς. Αντίθετα, με την ηγεσία του ΠΑΣΟΚ και τις παλαιοκομματικές πρακτικές που ακολουθεί, δεν υπάρχει πεδίο συνεννόησης. Εντέλει, και στον λεγόμενο «κεντρώο» χώρο, διαγράφονται ευκρινώς δύο τάσεις: Η μία υπέρ της συντήρησης των παλαιοκομματικών πρακτικών του πελατειακού κράτους και η δεύτερη υπέρ της κατοχύρωσης του κοινωνικού φιλελευθερισμού. Το Ποτάμι συντάσσεται με όσους αγωνίζονται για τη δεύτερη.

Μήπως οι απογοητευμένοι πολίτες που πίστεψαν τις μαγικές λύσεις ΣΥΡΙΖΑ, τώρα που είδαν άλλη μια μνημονική κυβέρνηση, στραφούν σε ακόμα πιο ακραίες επιλογές, στον Σώρρα, στα Νεφελίμ, σε εξτρεμιστικά άκρα; Η Κ. Γεννηματα φαίνεται ότι επιλέγει ως αντίδοτο να μιλάει για «υποτακτικούς του Σόιμπλε», να επιτίθεται στη ΝΔ προσπαθώντας να ξαναμαζέψει τη δεξαμενή που πήγε στον ΣΥΡΙΖΑ. Το δικό σας αντίδοτο; Η χειρότερη υπηρεσία που μπορεί να προσφέρει στη χειμαζόμενη Ελλάδα ένα πολιτικό κόμμα είναι να υποθάλπει θυμικές αντιδράσεις και λαϊκιστικά τερτίπια. Οι αλήθειες πρέπει να ειπωθούν, ακόμη κι αν έχουν ένα πρόσκαιρο πολιτικό κόστος. Μια τέτοια πολιτική γενναιότητα θα αναγνωριστεί από τους πολίτες που είναι ώριμοι να αναλάβουν μερίδιο του βάρους που απαιτεί η ανασυγκρότηση της χώρας και να κλείσουν, επιτέλους, την πόρτα στους αριστεροδέξιους λαϊκιστές. Εμείς στο Ποτάμι θα συνεχίσουμε να μαχόμαστε το πελατειακό κράτος και τον έρποντα φρασισμό με όποιο κόστος. **Α**

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΡΚΑΤΣΟΥΛΗΣ

Το κράτος έχει παραλύσει και οι περισσότεροι υπάλληλοι είναι άεργοι

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ

Τελικά το κράτος γνωρίζει πόσους εργαζόμενους μισθοδοτεί; Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, το ελληνικό κράτος μισθοδοτεί 707.548 δημοσίους υπαλλήλους. Η κυβέρνηση, όμως, δέχεται ότι οι δημόσιοι υπάλληλοι είναι μόνο 565.671, προσφεύγοντας στο παλιό τέχνασμα των κυβερνήσεων ΠΑΣΟΚ-ΝΔ που χρησιμοποιούσαν νομικές κατασκευές για την οριοθέτηση του υπαλληλικού σώματος. Στη δική μου μέτρηση, ως δημόσιοι υπάλληλοι θεωρούνται όλοι όσοι αμείβονται από το δημόσιο ταμείο, ανεξαρτήτως της σχέσης εργασίας που έχουν το Δημόσιο και ο φορέας στον οποίο υπηρετούν (υπουργεία, ΟΤΑ, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ). Ο αριθμός, όμως, από μόνος του δεν λέει και πολλά πράγματα. Η κυβέρνηση πρέπει να δώσει αναλυτικά στοιχεία για τις κατηγορίες των θέσεων και την κλιμάκωση των αμοιβών, καθώς βεβαίως και για την αποδοτικότητα όλων αυτών των ανθρωπων. Δεν το κάνει, όμως, γιατί έτσι θα αποκαλυφθούν οι «αριστεροί» χρυσοκάθαροι.

Πόσο αυξήθηκε τα χρόνια της διακυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ το Δημόσιο και πώς καταφέρνει η κυβέρνηση να αυξάνει το κράτος, παρά το 1 προς 5 που έχει επιβάλει η τρόικα; Οι ΣΥΡΙΖΑΝΕΛ έχουν βρει έμμεσους τρόπους να διογκώνουν το Δημόσιο, αφού, λόγω της επιτροπείας, δεν μπορούν να κάνουν μαζικές προσλήψεις. Ανακαλύπτουν, για παράδειγμα, όλους όσοι έδωσαν και πέρασαν σε διαγωνισμούς του Δημοσίου αλλά δεν προσλήφθηκαν για διάφορους λόγους (δημοσιονομική στενότητα ήταν ο συνηθέστερος). Η τελευταία τους ανακάλυψη ήταν κάποιες χιλιάδες άνθρωποι που πέρασαν σ' έναν τέτοιο διαγωνι-

σμό πριν από 19 χρόνια! Με περίσσεια υποκρισία, προσποιούμενοι τους θεματοφύλακες της εφαρμογής των νόμων, τους προσλαμβάνουν. Εκ του ασφαλούς, βεβαίως, αφού στη συμφωνία με τους δανειστές οι προσλήψεις όσων δικαιώνονται από τα δικαστήρια δεν προσμετρώνται στο μέτρο 1:5.

Οι στρατιές μετακλήτων τελικά σε τι αριθμό φτάνουν; Οι μετακλητοί υπάλληλοι των υπουργών είναι σήμερα 1.170. Αυτοί «εργάζονται» σύμβουλοι υπουργών με διάφορα προσωνύμια (π.χ. «επιστημονικοί συνεργάτες», «σύμβουλοι» κ.λπ.). Αντιστοιχούν, κατά μέσο όρο, 26 σύμβουλοι σε κάθε υπουργό. Το κόστος της μισθοδοσίας τους κατ' έτος προσεγγίζει τα 30.000.000 ευρώ, μετά τη γενναία αναπροσαρμογή των αμοιβών τους στο μισθολόγιο του «αριστερού» κ. Τσακαλώτου. Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει στις στρατιές των μετακλήτων του Μαξίμου, για τους οποίους ο ταλαίπωρος φορολογούμενος πλήρωσε μόνο πέρυσι 1.534.000 ευρώ. Σημειωτέον ότι ο αριθμός των μετακλήτων πάντοτε αυξάνεται και ποτέ δεν μειώνεται.

Έχετε ασκήσει κριτική στα προγράμματα κοινωνοφελούς εργασίας, ποιο θεωρείτε πως είναι το πρόβλημα; Δεν είναι καλό να βρίσκουν έστω και για λίγους μήνες άνεργοι εργασία; Τα προγράμματα κοινωνικής εργασίας δεν αποτελούν σίγουρη λύση στο πρόβλημα της ανεργίας. Δεν θα βρει δουλειά ο άνεργος επειδή κάνει σεμινάρια στο consulting. Πάντως, έστω κι έτσι είναι η μοναδική επιδοτούμενη πολιτική ανάσχεσης της ανεργίας. Οι εθνολαϊκιστές των ΣΥΡΙΖΑΝΕΛ, προσπα-

θώντας να αλιεύσουν πελάτες και από το κοινό των σεμιναρίων, χρησιμοποιούν την αυτοδιοίκηση παζαρεύοντας θέσεις για ανέργους στα τοπικά ΚΕΚ, κι αφού έχουν εκχωρήσει την εκτέλεση των προγραμμάτων σε συμβαλλόμενες εταιρείες με αυτεπιστασία – δηλαδή, χωρίς διαγωνισμό.

Μετά από 7 χρόνια μνημονίων, το Δημόσιο βελτιώθηκε ή έχει επιδεινωθεί; Η κατάσταση έχει σαφώς επιδεινωθεί και νομίζω ότι είναι η πρώτη στιγμή στην ιστορία της μεταπολίτευσης που το κράτος δικαίου και η διοίκηση δέχονται τόσο πολλά ενορκηστρωμένα πυρά. Το Ινστιτούτο Έρευνας Ρυθμιστικών Πολιτικών (www.inerp.gr) έχει παρακολουθήσει την εφαρμογή των δράσεων για τη βελτίωση της δημόσιας διοίκησης από το πρώτο μνημόνιο μέχρι το τελευταίο. Από εκεί προκύπτει ότι τόσο οι κυβερνήσεις της Πασοκο-νεοδημοκρατίας όσο και οι ΣΥΡΙΖΑΝΕΛ απέφυγαν συστηματικά να τις υλοποιήσουν. Καμία από τις μεταρρυθμίσεις που έχει ανάγκη η δημόσια διοίκηση δεν έχει προωθηθεί και η «απο-πολιτικοποίηση της διοίκησης», που προβλεπόταν στο μνημόνιο Τσίπρα-Καμμένου, κατέληξε σ' ένα άδειο χαρτί με τη μορφή ενός ΦΕΚ που συνδυάστηκε μ' ένα κρεσέντο προσλήψεων και αυθαίρετων προαγωγών συριζανελιτών.

Από την 20ετή εμπειρία σας, ποιες μεταρρυθμίσεις θεωρείτε κορυφαίες για τη δημόσια διοίκηση και ποια ήταν η χειρότερη περίοδος; Κορυφαία μεταρρύθμιση στον τομέα της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού ήταν αναμφίβολα ο νόμος 2190/94 («Πεπονή») με τον οποίο μπή-

Η επανάσταση της κανονικότητας

ΤΟΥ ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Ο Κ. Σημίτης έσπασε τη σιωπή του και ζήτησε απερίφραστα εκλογές. «Το κέντρο της Αθήνας θα απαλλαγεί από την παρακμή, όταν θα απαλλαγούμε από αυτή την κυβέρνηση» ακούστηκε από το χώρο της Δημοκρατικής Συμπαράταξης. Φ. Γεννηματά και Κ. Μητσοτάκης συμφώνησαν ότι για την ύπαρξη προοπτικής βιώσιμης λύσης και εξόδου της χώρας από την κρίση πρέπει να φύγει η σημερινή κυβέρνηση. Τι σημαίνουν όλα αυτά; Ακόμα και στο χώρο της κεντροαριστεράς ωριμάζει το αίτημα των εκλογών με στόχο την απαλλαγή της χώρας από τη σημερινή βλαβερή κυβέρνηση. Ποιο είναι το πολιτικό αποτέλεσμα που κυοφορείται; Η καθολική πολιτική απομόνωση των ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ.

Ήταν καιρός. Όποιος έχει στοιχειώδη όραση βλέπει ότι η καθυστέρηση στο κλείσιμο της δεύτερης αξιολόγησης έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες στην οικονομία. Και είναι επιλογή της κυβέρνησης. Γιατί η μόνη της έγνοια είναι η παραμονή στην εξουσία. Η νομή της. Το κλίμα της αβεβαιότητας που κυριαρχεί εκεί έξω βυθίζει την κοινωνία στην ανέχεια. Η αδυναμία των κυβερνητικών παραγόντων να νομοθετήσουν και να εφαρμόσουν κάτι θετικό εξανεμίζει το πολιτικό κεφάλαιο του κυβερνητικού συνασπισμού και μειώνει συνεχώς τα δημοσκοπικά ποσοστά του.

Η ιδέα μιας κυβέρνησης εθνικής συνεννόησης με συμμετοχή και του ΣΥΡΙΖΑ υποχωρεί εκ των πραγμάτων. Όχι μόνο γιατί είναι ανεφάρμοστη, αλλά γιατί αντί να φέρει ψήφους από τον Τσίπρα στέλνει ψηφοφόρους του κέντρου στο Μητσοτάκη. Έτσι αναδύεται στο βάθος η προοπτική μιας κυβέρνησης ευρύτερης συνεργασίας ΝΔ και κεντροαριστεράς μετά από τις επόμενες εκλογές. Ίσως ακόμα και με αυτοδυναμία της πρώτης. Ο κίνδυνος της εκλογικής κατάρρευσης αναγκάζει κάποιους να σταθούν στη σωστή πλευρά της Ιστορίας.

Επιτέλους. Το αίτημα της επαναφοράς στην κανονικότητα φαίνεται να κερδίζει έδαφος. Το τέλος του λαϊκιστικού τυφώνα είναι κάπου εδώ και συνάδει με το γενικότερο ευρωπαϊκό κλίμα. Η Ευρώπη γυρίζει σελίδα και αναζητά τις λύσεις στα πάγια κεκτημένα της. Πολιτική ελευθερία, κοινωνική συνοχή, ελεύθερη δυναμική οικονομία, διάλογος και συνεργασία. Και είναι υπόθεση δική μας να σταθούμε στο ύψος των περιστάσεων, ως πολιτικό σύστημα και ως πολίτες, ώστε να μείνει η Ελλάδα στην πρώτη ταχύτητα της Ευρώπης. Αρκεί να εγκαταλείψουμε για πάντα τα παιχνίδια με τη δραχμή και την εθνική απομόνωση. Να γυρίσουμε την πλά-

τη στα σπαράγματα της ολοκληρωτικής ιδεολογίας, τον κρατισμό, τον εθνολαϊκισμό και τη δήθεν αξιοπρέπεια της φτώχειας. Η πρόσφατη κατάρρευση του σοσιαλιστικού άστρου της Βενεζουέλας σε μαύρη τρύπα μιας στυγνής δικτατορίας ας είναι ένα κορυφαίο παράδειγμα προς αποφυγή.

Το τι πρέπει να κάνουμε είναι γνωστό και το καθορίζουν τα Μνημόνια. Διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις στην αγορά προϊόντων και υπηρεσιών, απελευθέρωση επενδύσεων, ιδιωτικοποιήσεις, επανάκτηση του τραπεζικού συστήματος, διεύρυνση της φορολογικής βάσης, ελάφρυνση της φορολογίας, βιώσιμο ασφαλιστικό σύστημα, λιγότερο και οικονομικότερο κράτος. Ανταγωνιστικότητα. Αυτή θα μειώσει την ανεργία και τη μαύρη εργασία, και μόνο αυτή θα ανεβάσει το μεροκάματο. Τα ξέρουμε. Τα ξέρουν και οι κυβερνώντες. Μόνο που η χρόνια κομμουνιστική ίωση, σε συνδυασμό με τη δομική άγνοια, απειρία και ανικανότητα τους καθιστούν όχι απλά ανίσχυρους, αλλά και επικίνδυνους για πρόκληση σοβαρού ατυχήματος.

Η Ελλάδα χρειάζεται μια επανάσταση κανονικότητας. Οι επενδύσεις δεν θα έρθουν ποτέ σε μια χώρα που επικρατεί αβεβαιότητα, διαφθορά και διχαστικό κλίμα. Σε μια χώρα που ακροβατεί ακόμα πάνω στις μνήμες του εμφυλίου. Που αδυνατεί να φυλάξει τα σύνορά της και να χειριστεί στοιχειωδώς το μεταναστευτικό, που επιμένει να βάφει την πρωτεύουσά της στα χρώματα τριτοκοσμικού καταυλισμού. Και για να γίνει αυτό χρειάζεται μια σοβαρή, στιβαρή, αστική, πραγματικά προοδευτική και σύγχρονη διακυβέρνηση. Και είναι μεγάλη η ευθύνη των πολιτικών σχηματισμών που φιλοδοξούν να διαχειριστούν την επόμενη μέρα να μην επαναλάβουν τα λάθη του παρελθόντος.

Αν είναι να αλωθεί και πάλι το κράτος από τα παιδιά των Βένετων ή των Πράσινων, αν είναι να καθορίζει και πάλι τις κρίσιμες αποφάσεις το πολιτικό κόστος και να νομοθετούν οι κάστες, οι συντεχνίες και τα συμφέροντα, δεν φτάνουν τα είκοσι χρόνια για να δούμε άσπρη μέρα. Η χώρα θα σκάσει πανηγυρικά και θα διαλυθεί. Ελπίζω ο εν αναμονή πρωθυπουργός και το κόμμα του να το έχουν χωνέψει. Ο κόσμος που εναποθέτει τις ελπίδες του σ' αυτούς δεν είναι δεξιός ή αριστερός. Είναι ένας κανονικός κόσμος που θέλει να ζήσει μια κανονική ζωή. Να δουλέψει, να ρισκάρει, να δημιουργήσει. Να μεγαλώσει και να σπουδάσει τα παιδιά του σε ένα υγιές ευρωπαϊκό περιβάλλον. Τα κόλπα τέλος. **Α**

**Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΗΣ
ΕΚΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑ-
ΡΕΥΣΗΣ ΑΝΑΓΚΑΖΕΙ
ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΝΑ
ΣΤΑΘΟΥΝ ΣΤΗ
ΣΩΣΤΗ ΠΛΕΥΡΑ
ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ**

Πότε έζησες;
Ποια ήταν η ζωή σου;

Κόλαση, Καθαρτήριο, Παράδεισος.
Τρεις σταθμοί, μία διαδρομή στο φως.
Η Θεία Κωμωδία έρχεται
στην Κεντρική Σκηνή της Στέγης.

VASISTAS
Αργυρώ Χιώτη

Θεία
Κωμωδία

του Δάντη



Θέατρο
Απρίλιος 22 + Μάιος 7

Εισιτήρια: 7-20€

sgt.gr/theatre

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΟ

ΚΟ ΛΩ ΝΑ ΚΙ

Τσεκ-ιν στην Πλατεία.
Τα καινούργια,
τα παλιά, τα αγαπημένα,
τα καταλάθος.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ, ΝΕΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗΣ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ, ΓΙΑΝΝΗΣ
ΝΕΝΕΣ, ΕΛΕΝΑ ΝΤΑΚΟΥΛΑ, ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ,
ΤΑΚΗΣ ΣΚΡΙΒΑΝΟΣ, ΕΛΙΖΑ ΣΥΝΑΔΙΝΟΥ

Φωτογραφίες: Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κέδρας

Εικονογράφηση: Έργο του Φάνη Παπαθανασίου

Στέκομαι στο μπαλκόνι της Ω-ΡΙ-Λά μου, ακριβώς πάνω στην πλατεία, Αναγνωστοπούλου και αρχή της Πατριάρχου Ιωακείμ. Είναι το πιο Βατικανό μπαλκόνι που ξέρω: οι πιστοί από κάτω πλήθος, περιφέρονται και βουίζουν, δίνουν ζωή στην πιο ανθεκτική Πλατεία της Αθή-



νας, στην καρδιά του Κολωνακίου. Αφήνω το βλέμμα μου σαν drone να τσεκάρει τα πάντα με φωτογραφική περιέργεια, να καδράρει και να κάνει macro focus, χωρίς φίλτρο, σε αυτά που άλλαξαν ή έμειναν ίδια, τώρα που το Κολωνάκι δείχνει και πάλι να κινείται.



Γιάννης Ξανθούλης

Συγγραφέας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Βρήκα ένα σπίτι με θέα και πηγαίνω παντού –στο κέντρο– με τα πόδια.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Τη γωνία που κάνει με τη Βασιλίσσης Σοφίας, όπου και βρίσκεται ένα από τα ωραιότερα «νεοκλασικά».

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Δεν έχω ιδέα από «κρυφές» και «φανερές» γωνιές γιατί σχεδόν όλη μέρα βρίσκομαι σε έναν άλλο χώρο, στην οδό Ιπποκράτους.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Τη μοναδική λαϊκή της οδού Καλλιδρομίου.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Κουτσοί, στραβοί στον Αη-Παντελεήμονα» (δεν έχει μελοποιηθεί ακόμη, αλλά πού θα πάει...)

Μαρίνα Βερνίκου

Φωτογράφος



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

1ον: Γιατί τα κάνω όλα με τα πόδια και δεν χρειάζεται να πάρω αυτοκίνητο.
2ον: Γιατί μπορώ να βλέπω την Ακρόπολη.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Ότι είμαι δίπλα στο δάσος του Λυκαβηττού και μου δίνει την αίσθηση ότι είμαι εκτός πόλης.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το εστιατόριο it. Έχει την καλύτερη κουζίνα με πολύ λογικές τιμές, εκπληκτικό service και ωραίο κόσμο.

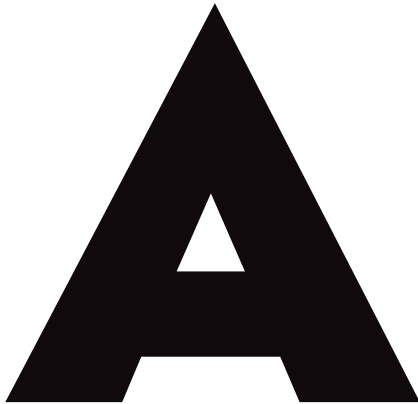
Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Θάλασσα.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Το «Bailar» του Elvis Crespo.

Του GIANNH NENE (panikova500@gmail.com)



Ακριβά παπούτσια αριστερά:

τσεκ. Το Κολωνάκι πάντα είχε να επιδείξει την τέλεια γόβα, έστω κι αν οι δρόμοι του την ταλαιπωρούσαν – πόσα άγρια πεσίματα και επικίνδυνες ισορροπίες δεν έχουμε δει στην αιωνίως κατατρυπημένη, με τα εντόσθια έξω, Δημοκρίτου. Όμως πάντα η υπόδηση της γειτονιάς ήταν προσεγμένη και πανάκριβη παρά τα σκαλάκια και τις ανηφόρες. Έχω δει κυρία με 12ποντα και μαλλί Δυναστείας στην Πατριάρχου Ιωακείμ να φωνάζει στη φίλη της που προπορευόταν και φορούσε φλατ: «Περίμενέ με, δεν μπορώ να τρέξω».

Όμορφα, κομψά μανάβικα:

τσεκ. Για την ακρίβεια, φαρμακεία. Θα μπορούσες να τα λατρέψεις για την, από κεκτημένη ταχύτητα, ατμόσφαιρα γειτονιάς που εμπνέουν αλλά οι τιμές τους δείχνουν σαν να πιστεύουν ότι είναι κοσμηματοπωλεία. Τουλάχιστον τα φωτογραφίζουν οι περαστικοί στις φωτο-βόλτες, για το ίνσταγκραμ.

Για κανονικά προϊόντα μαναβικής,

θα υπάρχει πάντα η, λίγο πιο πάνω, λαϊκή αγορά της Ξενοκράτους, τις Παρασκευές: τσεκ. Πολύχρωμη και φιλική, εφάμιλλη της σαββατιάτικης Καλλιδρομίου από γνωστές φυσιογνωμίες, με θόρυβο και πολλούς γνωστούς να χαιρετιούνται ανάμεσα στους πάγκους, ενώ ρεύματα αυτοκινήτων που κατεβαίνουν από τη Δεξαμενή με οδηγούς που νόμιζαν ότι κόβουν καβάτζα για να βγούνε Μαρασλή, τώρα αναγκάζονται να στρίψουν πίσω προς τη Σπευσίππου, μουρμουρίζοντας μέσα από τα δόντια τους. Αυτοί δεν είναι Κολωνακιώτες. Τους έριξε εκεί η μοίρα.

Πίσω στην Πλατεία. Τα café:

τσεκ. Η πανίσχυρη δύναμη. Τα τραπεζοκαθίσματα της τάξης εκείνων που επισκέπτονται το Κολωνάκι και το κρατάνε ακόμα ως την πασαρέλα της πόλης. Οι κάτοικοι της περιοχής προτιμούν τα πιο εσωστρεφή, μικρά, κομψά café bar των μέσα δρόμων, εκεί που μπορείς ακόμα και να διαβάσεις ή να δουλέψεις πιο ήσυχος, ειδικά τα πρωινά, τις καθημερινές. Αλλά τα café της Πλατείας έχουν την ορμή του επισκέπτη που έρχεται με δύναμη, να φορέσει τα γυαλιά-καθρέφτη του και να αράξει. Η αλήθεια είναι ότι η Πλατεία Κολωνακίου άλλαξε τις συνήθειες του καφέ στην πόλη. Εκεί λανσαρίστηκαν οι «όρθιοι» ιταλικοί καφέδες και οι ποικιλίες και εξοβελίστηκε ο φραπέ(ς) σαν το μαρό, τελικό του σίγμα. Καθόλου, βέβαια, δεν άλλαξε η σχέση του καφέ με το χρόνο. Όσο μικραίνει το φλιτζάνι, τόσο άπλωνε η ξάπλα στις καρέκλες με ρυθμούς ανατολίτικους. Στην Αθήνα, γενικά, δεν υπάρχει fast café, εκτός ίσως από εκείνα στο μικρό city της Βου-

κουρεστίου, στο Σύνταγμα.

Γυαλιά ηλίου:

τσεκ. Δεν ΓΙΝΕΤΑΙ καφές χωρίς γυαλιά ηλίου. Δεν γίνεται Κολωνάκι χωρίς γυαλιά ηλίου. Πιστεύω ότι είναι η περιοχή όπου τα μαύρα γυαλιά υπερισχύουν σε αριθμό από τα κινητά τηλέφωνα. Τα πιο γοπτευτικά, τεράστια, κλασικά Τζάκι-Ο μαύρα γυαλιά τα συναντάς σε ηλικιωμένες κυρίες που τις βλέπεις να περιμένουν στη στάση της Κανάρη, φορώντας τις καθημερινές τους καμπαρντίνες, κρατώντας τίποτα – απλώς δύο μικρές σακούλες σουπερμάρκετ.

Βέβαια.

Οι ηλικιωμένες κυρίες του Κολωνακίου: τσεκ. Είναι οι θεότιπες που υφίστανται τις αλλαγές του με παγωμένο, αδιάφορο βλέμμα, σαν να έχει γίνει εισβολή από κουνούπια στη γειτονιά τους. Θέλουν, αν θα ήταν εύκολο, παρακαλώ, κάποιος να ψεκάσει εδώ πέρα. Κυκλοφορούν δύο-ο-δύο, ή με τη βοήθεια συνοδού. Είναι ο παλιός αέρας, οι αστές κυρίες της δεκαετίας του '50, πριν ενσκήψει στη γειτονιά η λαίλαπα των νεόπλουτων στα 70s και φέρει το θόρυβο της υπερκατανάληψης. Οι ίδιες, άλλωστε, είναι λιτές, αρχαίες και κομψές. Τα ψώνια τους είναι ένα μικρό τσαντάκι. Οι ανάγκες τους λίγες, όσες οι μικρές πέρλες στο λαιμό. Είναι αυτές που, όχι, όχι, δεν θα ήθελαν ζώο μέσα στο σπίτι. Κανένα πετ. Στις μέρες των σκληρών capital control τις έβλεπα στο ΑΤΜ της Αναγνωστοπούλου: σήκωναν από 420 ευρώ από 3-4 διαφορετικούς λογαριασμούς. Έπαιρναν το ρευστό και νευριασμένες, γύριζαν την πλάτη κι έφευγαν προς τις ανηφόρες, πάνω, στο βαθύ Κολωνάκι.

Βρετανικό Συμβούλιο:

τσεκ. Εξετάσεις για Λόουερ και Προφίσιενσι. Το τέμενος της δευτέρης μπτρικής μας γλώσσας. Ακόμα κι αν δεν έχεις φοιτήσει εκεί, έχεις περάσει από το ακροατήριο διαλέξεων, έχεις επισκεφτεί εκθέσεις, έχεις παρακολουθήσει σεμινάρια δημιουργικής γραφής ή, τέλος πάντων, έχεις ξεροσταλιάσει απ' έξω «περιμένοντάς την να σχολάσει». Συνεχίζει να φέρνει νεολαία στην πλατεία, παιδιά που ίσως, υπό άλλες συνθήκες, να σνόμπαραν την περιοχή. Τώρα τα γαλουχεί σιγά-σιγά στα μυστικά της. Τα κάνει να την αγαπήσουν.

Τα περίπτερα:

τσεκ. Ξένος τύπος, ακόμα και τώρα στην ψηφιακή εποχή. Το καταφύγιό μας τα Σαββατόβραδα που «δεν βγαίνω ποτέ». Φορτωμένα περιοδικά να λατρέψεις και να ζηλέψεις, να ξεκοκαλίσεις, καινούργια για να γνωρίσεις. Και βέβαια, νυχτερινοί φάροι για καπνιστές μεταμεσονύχτιου εθισμού, πουράκια για τους μερακλήδες, και άπειρα σνακς και γλυκά για εκείνη την ώρα που η υπογλυκαιμία σου σε έχει κάνει να σέρνεσαι στους καναπέδες με το στόμα στεγνό και το μάτι θολό. Ο Θεός να τα έχει καλά και πάντα εκεί.

Η πλατεία Φιλικής Εταιρίας:

τσεκ. Με το κολωνάκι της να στέκει εκεί, στην πλευρά της Κουμπάρη, αρχαίος στύλος που θυμίζει την καταγωγή της περιοχής, το βοσκοτόπι που η θέση του, ανάμεσα στα νερά από τα ρέματα του Λυκαβηττού και στις πρασινάδες από τον (Εθνικό) Κήπο της Βασιλίσσας Αμαλίας, το βοήθησε να γίνει πέρασμα, και μετά στέκι, και μετά γειτονιά και μετά σημείο αναφοράς, κέντρο εξελίξεων, τόπος



Φωτό: Γιάννης Οικονόμου

συναλλαγής και διαδόσεων των καλύτερων κουτσομπολιών της πόλης, τόπος ραντεβού και συναντήσεων για να στηθούν τα καλύτερα πάρτι και οι πιο μεγάλες βόλτες με το αυτοκίνητο του μπαμπά. Στα πολυεπίπεδα μπετόν της κυλάνε σανίδες με ρόδες πιτσιρικάδων και σπιντάρουν σκυλάκια με λουρί, γαβγίζοντας προς τσίσα τους. Στις πεζούλες της πλατείας ξαποσταίνουν όσοι θέλουν να μιλήσουν με ψυχία στα κινητά τους, ενώ εκεί κάνουν και αναπροσαρμογή δυνάμεων και μπάνκα στις εισπράξεις τους, τα γυφτάκια με τα ακορντεόν και τις γαρδένιες. Πράγματι, φιλικής εταιρείας.

Οδός Κουμπάρη, τσεκ: Εκεί παραμονεύουν, τις μεταμεσονύχτιες ώρες, Παρασκευές και Σάββατα, τα παιδιά του αλκοτέστ και τσιμπάνε όποιον περνάει. Οι κάτοικοι, το γνωρίζουν. Οι περαστικοί, όχι. Νομίζοντας ότι κόβουν δρόμο ή απλώς επιστρέφοντας από τα μπάρακια της Σκουφά, πέφτουν στο «φυσήξτε εδώ, παρακαλώ» και περιμένοντας για το δεύτερο, επιβεβαιωτικό φύσημα, δημιουργούνται ουρές μεθυσμένων οδηγών, χαράματα. Ρομαντικό, κατά έναν περίεργο, εκνευριστικό τρόπο.

Shopping: τσεκ. Το κατάστημα της Apple στην πλατεία έχει τη δική του, σταθερή πελατεία. Μία νέα είσοδος στην πλατεία, το νέο Public που άνοιξε στη Σκουφά, δυναμώνει την αγορά για το πιο ιδιαίτερο κοινό του Κολωνακίου – βιβλία, ηλεκτρονικά, gaming, μουσική, κόμικς. Όλοι οι μαγαζάτορες υποδέχτηκαν εγκάρδια το νέο κατάστημα, βλέποντας με αισιοδοξία το μέλλον της αγοραστικής κίνησης στην περιοχή. Όλοι περιμένουμε να δούμε ξανά τα Σάββατα, το Κολωνάκι, να σφύζει από ζωή και μουσικές στους δρόμους.

Έτσι όπως βλέπω την πλατεία από ψηλά, από το μπαλκόνι της Ω-Ρ1-Λά μου, σκέφτομαι ότι ίσως είμαι παραπάνω ρομαντικός απ' όσο πρέπει. Πέρα από τη νοσταλγία, το Κολωνάκι κυλάει στους ρυθμούς του, μπορεί ακόμα να απορροφάει τους επικίνδυνους οικονομικούς κραδασμούς και να διατηρεί το νεωτεριστικό και φιλικό του χαρακτήρα. Επίσης σκέφτομαι ότι μάλλον πρέπει να επισκεφτώ και την οφθαλμίατρό μου, ακριβώς απέναντι. Ηλικιωμένα, βέρα Κολωνακιώτισσα κι αυτή. Όποτε την επισκέπτομαι έχει πάντα καινούργιες ιστορίες να μου πει. ●

Το Κολωνάκι
είναι η περιοχή
όπου τα μαύρα
γυαλιά
υπερισχύουν
σε αριθμό
από τα κινητά
τηλέφωνα

Ιλεάνα Μακρή

Σχεδιάστρια κοσμημάτων



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Η οικογένεια μετακόμισε στην οδό Λυκείου όταν ήμουν 4 ετών.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Για τριάντα χρόνια δούλευα στην οδό Χάρητος όπου είχα το μαγαζί μου, τη «Μαγεία», και ήταν ο δρόμος που αγαπούσα πιο πολύ. Σιγά-σιγά ο δρόμος ερήμωσε και οι άνθρωποι που αγαπούσα έφυγαν. Έτσι αποφάσισα να αλλάξω στέκι κι εγώ και να βρεθώ πιο κοντά στη ζωντάνια της Πατριάρχου Ιωακείμ.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το Λύκειο του Αριστοτέλη. Εκεί που όταν ήμουν παιδί έπαιζα τα απογεύματα και που φιλοξενούσε μια φορά το χρόνο τα «Παναθήναια».

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Ένα καλό sushi bar, που να είναι ανοιχτό και το μεσημέρι.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Σαν παλιό σινεμά».

Στέλιος Παρλιάρος

Ζαχαροπλάστης (Sweet Alchemy)



Αν το Κολωνάκι ήταν γλυκό;

Πάστα Σεράνο: η γοητεία του παλιού, δημιουργία έλληνα ζαχαροπλάστη της εποχής.

Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Το '82, που πρωτοξεκίνησα, ήταν η ανερχόμενη δημιουργική γειτονιά που στήριξε το όραμά μου και... το στηρίζει.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Η γωνία Ηροδότου και Πατριάρχου Ιωακείμ. Συναντάς αγαπημένους παλιούς και νέους φίλους.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το αγαπημένο παλιό και all time classic μπαρμπέρικο του κ. Χρήστου στη Σουηδίας πίσω από τη Μαράσλειο.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«I will survive» – παλιό αγαπησιάρικο, πάντοτε επίκαιρο.

ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΤΟ ΚΟΛΩΝΑΚΙ

200 πράγματα (που πρέπει) να ξέρεις για το Κολωνάκι

ΚΟΛΩΝΑΚΙ. World / Greece / Attiki / Athens, 1 κλμ. από το κέντρο (Αθήναι).

Συντεταγμένες: 37°58'37"N 23°44'26"E

Η πιο μεγάλη βεράντα στο Κολωνάκι είναι ο **Λυκαβηττός**.

Αν θέλεις να κόψεις το τσιγάρο να ανεβαίνεις κάθε μέρα τα **207 σκαλιά** από τη Σπευσίππου στον περιφερειακό του Λυκαβηττού (μέσω Μαρασλή) και να κατεβαίνεις τα **198** (μέσω Πλουτάρχου).

Αν συναντήσεις στο δρόμο μια κοπέλα να κρατάει πολλά σκυλιά (dog sitting) μπορείς να τη φωνάξεις με το όνομά της: **Μαριάννα**.

Η **Gallery Walk** που διοργανώνει η ΠΣΑΤ (6-9/4) προσφέρει διπλή ευκαιρία. Βόλτα στη γειτονιά και γνωριμία με τους καλλιτέχνες των εκθέσεων. Ενδεικτικά: Θα γνωρίσετε τα έργα της Μαρίας Κριάρά στην **Can Christina Androulidaki gallery**, της Όπυ Ζούνη στην **Diprt Art Gallery**, του Κορνήλιου Γραμμένου στην **ekfrasi-yanina grammatopoulou**, του Γιάννη Μιχαηλίδη στην **Eleftheria Tseliou Gallery**, της Ελένης Μιχαήλου στην **Gallery 7**, του Μίλτου Μιχαηλίδη στη **Medusa Art Gallery**, του Γεράσιμου Ρήγα στη **Skoufa Gallery** κ.ά. (Μπες σε μία από αυτές τις γκαλερί και πάρε το χάρτη.)

Πάνω ή κάτω Κολωνάκι; Σκαλιά, ανηφόρες, θέα και κόβω το κάπνισμα ή μπαράκια, περίπτερα και φασαρία.

Ευαγγελισμός. Αχρείαστος να 'ναι, ιδρύθηκε από τη Βασίλισσα Όλγα το 1883. Ξέρουμε κάποιους που τηλεφωνούν και ειδοποιούν για τις καμένες λάμπες στην τεράστια επιγραφή «ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ». Και προς τιμήν τους, τις αλλάζουν!

Τις αγιογραφίες του **Αγίου Διονυσίου** (στη Σκουφά) έχει κάνει ο ζωγράφος Σπύρος Βασιλείου.

Οικολογικά (ξύλινα) ποδήλατα είναι στημένα στην είσοδο του ξενοδοχείου **Coco-Mat Hotel Athens** (Πατριάρχου Ιωακείμ 26).

Τον οπαδό του αφηρημένου εξπρεσιονισμού Robert Rauschenberg φέρνει η γκαλερί **Ζουμπουλάκη** από 27/4. Μέχρι τότε κατεβαίνοντας τα σκαλιά της ιστορικής γκαλερί στην πλατεία θα δεις από κοντά τα έργα του Νίκου Τρανού στην έκθεση με τίτλο «White Power».

Το **πιο σουρεαλιστικό παρτέρι** είναι στην Τσακάλωφ. Ελάχιστα περιφραγμένα τετραγωνικά χέρσας γης με ένα σημείωμα στη μέση: «Παρακαλώ μην πετάτε τσιγάρα. Παρτέρι! Δεν είναι κάδος απορριμμάτων. Έλεος».

Ο ψηλός τοίχος της πρώην **Βραζιλιάνικης Πρεσβείας** στο τέarma της Αναγνωστοπούλου κρύβει μυστήρια, δίπλα στο μικρό «φαράγγι» του βράχου – από τα πιο όμορφα ιδιωτικά κτίρια της γειτονιάς.

Πόρτα κελιού από τα κρατητήρια του αρχηγείου της Γκεστάπο καθώς και ένα **γλυπτό του Θανάση Απάρτη**, αφιερωμένο στον Έλληνα αγωνιστή που βασανίστηκε και εκτελέστηκε από τους ναζί: Μέρλιν 6, δίπλα στην είσοδο του καταστήματος Hondos.

Θα μπορούσες να τον πεις «μυστικό» αλλά ο κήπος του **Malconi's** είναι από τα hot σημεία του Κολωνακίου, γεμάτος χειμώνα-καλοκαίρι, από όσους λατρεύουν την καλή μεσογειακή κουζίνα και τα ωραία ποτά. Δώσε ραντεβού με τις φίλες και τα κοστούματα after office αγόρια που, ναι, εδώ τις λύνουν τις γραβάτες...

Στην **πλατεία Δεξαμενής** η παράγκα του κυρ-Γιάννη, όπου σύχναζαν ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης και ο Κώστας Βάρναλης στις αρχές του περασμένου αιώνα, έγινε hot spot ουζερί τη δεκαετία του '80. Τώρα πάλι σε δόξες.

Το πρώτο **Everest** στη γωνία της Τσακάλωφ από το 1965 μέχρι σήμερα σώζει ζωές, τα βράδια ειδικά, μετά το ανελέητο bar hopping. Στις 5.30 το πρωί (πηγαίνεις), στις 3.30 το πρωί (γυρίζεις).

Η ελληνική haute couture έχει διεύθυνση: Κανάρη 18. Οι **Deux Hommes** Γρηγόρης Τριανταφύλλου και Δημήτρης στέλνουν chic vibes σε όλη την περιοχή.

Live jazz, παριζιάνικη ατμόσφαιρα, στο **Chez Michel**.

Τρία βιβλιοπωλεία επί της Πατριάρχου Ιωακείμ. Το **Libro**: το αγαπάμε γιατί το ξέρουμε χρόνια και γιατί μας σώζει όταν ψάχνουμε λευκώματα για δώρο και βιβλία για μας (Πατριάρχου Ιωακείμ 8). Το **Booktique**: Βιβλία και δημιουργίες νέων ελλήνων designers (Πατριάρχου Ιωακείμ 21). Το **Bookloft**: Ιστορικές μελέτες, δοκίμια αλλά και παιδικά βιβλία (Πατριάρχου Ιωακείμ 44).

British Council. Μπαίνεις Έλληνας, βγαίνεις Εγγλέζος με οξφορδιανή προφορά. Αν είχε πάει εκεί ο Αλέξης...

Οι γλυσίνιες, γνωστές ως τα σταφύλια της άνοιξης, σκαρφαλωμένες σε πολυκατοικίες γύρω από τον Άγιο Διονύσιο, δίνουν το υπέροχο άρωμα στην Αναγνωστοπούλου και στη Λυκαβηττού.

Πλατεία Φιλικής Εταιρίας. Δεν είναι πολύ φιλική με τόσο τσιμέντο που της έβαλε το ζεύγος Αντωνακάκη, αλλά την αγαπάμε γιατί είναι το σαλονάκι της γειτονιάς. Εδώ βρίσκεται και το κολωνάκι, ο αρχαίος στύλος που μετακόμισε το 1938 από τη Δεξαμενή και έδωσε το όνομα στη γειτονιά.

Μουσείο Μπενάκη. Από το Πωλητήριο του αγοράζουν τα δώρα τους όλοι οι πρόεδροι Δημοκρατίας. Δες τις εκθέσεις του και βγες στη βεράντα για ένα ποτήρι κρασί με θέα τον Εθνικό Κήπο. Κάθε Πέμπτη ανοιχτό μέχρι τις 12 τα μεσάνυχτα τόσο το μουσείο όσο και το εστιατόριο.

Το Carpo στην Κανάρη με φοβερούς ξηρούς καρπούς, σοκολατάκια σπιτικά και super foods.

Σερβιτόροι στο Φίλιον. Πιο δημοφιλείς και από βουλευτές. Ξέρουν τι καφέ πίνει όλος ο καλλιτεχνικο-δημοσιογραφικο-κεντροαριστερός κόσμος της Αθήνας.

Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης. Έρχεσαι για τις φοβερές εκθέσεις αρχαιολογικού χαρακτήρα – το κυκλαδικό ειδώλιο παραμένει η επιτομή του μοντέρνου. Σούπερ καφέ και Πωλητήριο που διαμόρφωσε ο Στέλιος Κόνης και διακτίνισε το χώρο στο μέλλον. ►

Το Κολωνάκι
αλλάζει
χρώμα...



spicy

Νέο κατάστημα **Public** Σκουφά 3

τεχνολογία • βιβλία • εκδηλώσεις
accessories • gadgets • gaming
βινύλια • stationery • είδη γραφείου
παιδικά παιχνίδια

www.public.gr
52 καταστήματα
f facebook.com/public.gr

Public

Θανάσης Χειμωνάς

Συγγραφέας, δημοσιογράφος



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Η αρχική επιλογή δεν ήταν δική μου. Οι γονείς επέλεξαν να μετακομίσουν εκεί το 1980 από την Κυψέλη, που μέναμε μέχρι τότε. Μετά, ρίζωσα.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Ότι είναι ακριβώς στην Πλατεία Κολωνακίου. Έτσι είναι εύκολο να καθοδηγώ τους ταξιτζήδες ακόμη και τα βράδια που έχω πιει.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το «πατάρι» στο μπαρ Σκουφάκι.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Όταν ήμουν μικρός ήταν πολύ δύσκολο να βρω χαρτάκια Rapini. Τώρα θα έλεγα πως δεν έχει κανένα strip club.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Φαντάζομαι το «Downtown» της Petula Clark.

Κώστας Κοτσιούρος

Κρεοπώλης στην Ξενοκράτους



Πόσα χρόνια δουλεύετε στο Κολωνάκι;

Είμαστε το πιο παλιό κρεοπωλείο της πόλης. Ο πατέρας μου, Βασίλης, το άνοιξε το 1962.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στη γειτονιά σας;

Τη θέα από τον Λυκαβηττό.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Δεν θα την αποκαλύψω. Είναι πράγματι «κρυφή».

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Το παλιό Κολωνάκι.

Ποιο είδος κρέατος αγαπούν οι πελάτες σας;

Το μοσχάρι.

Ποιο είναι το πιο περίεργο πράγμα που σας έχει ζητηθεί;

Να πάω να κρεμάσω κάτι κουρτίνες! (αρνήθηκα, φυσικά)

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Όλοι έχουμε καρδιά, λαός και Κολωνάκι».

Ε

Εδώ έζησαν: Η **Μαρίκα Κοτοπούλη** στην Ηρακλείτου, ο **Παναγιώτης Κανελλόπουλος** και ο **Παναγιώτης Τέτσης** στην Ξενοκράτους, η **Αμαλία Φλέμινγκ** στην Κανάρη, ο **Βλάσσης Κανιάρης** στη Φωκυλίδου, ο **Κώστας Βάρναλης** στη Διοχάρους, ο **Μ. Καραγάτσης** στην Πατριάρχου Ιωακείμ, ο **Ελευθέριος Βενιζέλος** στη Λουκιανού...

Στα σαμαράκια της Αναγνωστοπούλου σπας λαιμό.

Αν ακόμα στέλνεις γράμματα θα βρεις το **Ταχυδρομείο** στη γωνία Πλουτάρχου και Καρυάτιδων.

Pie Works. Η καρδιά της χειροποίητης πίτας χτυπά στην οδό Αμερικής. Θα βρεις από κλασικές γεύσεις μέχρι πίτα με... σουπιές και σπανάκι! Πραγματικά, δύσκολα θα βρεις πιο νόστιμη και ποιοτική πίτα.

Mr Vertigo. Περίπου 1.200 ετικέτες μοιρασμένες ανάμεσα σε ελληνικούς και ξένους αμπελώνες αλλά και δικές του εισαγωγές (Isola e Olena, La Marca Prosecco, G.D. Vajra κ.ά.), αξεσουάρ του κρασιού – κυρίως όμως φιλική και ευγενική εξυπηρέτηση από καλούς επαγγελματίες. (Πλατεία Φιλικής Εταιρείας 15, 2107250862)

Πειραματικό. Το «καλό» σχολείο της περιοχής.

Η κρυφή πλατεία των γάτων. Έχασες το γάτο σου; Ψάξε στο τέρμα της Ξενοκράτους, μετά το L'Abreuvoir. Εκεί δίνουν ραντεβού γάτες με άποψη με τους γατόφιλους της περιοχής.

Πού θα πετύχεις τον Γιώργο Πιτσιλή; Νύχτα στην πλατεία, κλασικά έξω από το **Rock 'n' Roll**. Τον αγαπάμε, ειδικά όταν θυμάται ιστορίες από τα ένδοξα 90s.

Στο **«Εφημερίδα»** της Σίνα, εκεί που κάθεσαι και τσιμπάς κάτι νόστιμο ή πίνεις το ποτό σου με ωραίες μουσικές, σήκωσε τα μάτια σου στον απέναντι τοίχο... θα δεις να προβάλλεται Super Mario!!!

Νιώσε Τζορτζ Κλούνεϊ στη **Nespresso Boutique** στο Νο 21 της πλατείας.

Τις εξαιρετικές εκδόσεις του **Μορφωτικού Ιδρύματος Εθνικής Τραπέζης ΜΙΕΤ** μπορείς να βρεις στο Βιβλιοπωλείο της οδού Αμερικής 13. Τσέκαρε για εκδηλώσεις ή εκθέσεις στο www.miet.gr

La Esquina. Το επιτυχημένο μπεργκεράδικο της Χάρητος λανσάρει ακόμα μία πρωτοτυπία. Το 911 Donut Burger έχει μπιφτέκι Black Angus, cheddar, bacon και BBQ sauce. Πάνω από όλα, όμως, αντί για το κλασικό ψωμάκι έχει... ντόνατς!

Ο **Κωνσταντίνος Τζούμας**. Κλισέ, αλλά τι να κάνουμε, παραμένει κλασική γοητευτική κολωνακιώτικη φιγούρα. Πρόσφατα κατέβηκε από τα ορεινά στα πεδινά (στη Σκουφά).

Δεν μας επιτρέπει το *savoir vivre* μας να ρωτάμε πού βρίσκονται οι εκδόσεις **Φερενίκη**. Σπευσίππου 26-28.

Στο Κολωνάκι συναντάς εκλεκτά δείγματα αρχιτεκτονικών στυλ: **Αναγνωστοπούλου 35** με επιρροές από τη σχολή της Βιέννης, **Ηρακλείτου 12** σε εκλεκτιστικό ρυθμό, **Σκουφά 55** σε μοντερνιστικό στυλ, ►

Αντώνης Κοκολάκης

Barrista (Da Capo)



Πόσα χρόνια δουλεύετε στην περιοχή;
19.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στο Κολωνάκι;

Τα πάντα. Είναι μια ιδιαίτερη περιοχή. Τον κόσμο, τα καφέ, τα εστιατόρια, τα μαγαζιά. Η ατμόσφαιρα στο Κολωνάκι είναι διαφορετική από τις άλλες περιοχές.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Το Da Capo! Κρυφή και φανερή. Δεν υπάρχει δεύτερο. Είναι τα πάντα, όλη η Αθήνα, όλη η Ελλάδα.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Το παλιό Κολωνάκι. Έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια, δεν μου αρέσει τόσο. Τα καλά μαγαζιά έκλεισαν και έχουν ξεπηδήσει πολλά σουβλατζήδικα και κρεπερί.

Το πιο περίεργο που σας έχουν ζητήσει;

Έχουν υπάρξει διάφορα ευτράπελα. Μας έχουν ζητήσει μέχρι και ελληνικό παγωμένο ή καπουτσίνο χωρίς... γάλα.

Χριστιάννα Οικονόμου

Artist



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Μένω στο Μετς, το «απόκεντρο», όπως το αποκαλώ. Έτσι το να δουλεύω στο «κέντρο», Κολωνάκι, και να είμαι δίπλα στο Σύνταγμα και στο Μοναστηράκι, όπου περνάω μεγάλο μέρος της μέρας μου, με ισορροπεί... «δένει το γλυκό», όπως λέμε, γιατί συνδυάζω και τα δύο.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Η Χάρητος, όπου είναι το εργαστήρι μου, θυμίζει μικρή γειτονιά σαν αυτές που βλέπουμε στις ελληνικές ταινίες του '60. Κάτι που στην Αθήνα του '17 εμένα με ενθουσιάζει και μου δημιουργεί μια ασφάλεια.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Το εργαστήρι μου. Κυρίως το βράδυ, όταν ο δρόμος ησυχάζει. Το ιδανικότερο μέρος, όταν δεν είμαι στη Σχοινούσα.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Τη θάλασσα (και ένα καϊκι στη μέση της Χάρητος... χαχα)

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Λαός και Κολωνάκι», Μανώλης Χιώτης και Μαίρη Λίνα.

5 φορές πιο εύκολο να κερδίσεις 50€ ή 100€ 5 φορές πιο κοντά στις μικρές σου επιθυμίες

Με τα νέα ΣΚΡΑΤΣ «Άλλος για το 50» και «Άλλος για το 100», θα υπάρχει κι άλλος... κι άλλος νικητής! Γιατί τώρα είναι 5 φορές πιο εύκολο να κερδίσεις 50€ ή 100€, με 1€ ή 2€ αντίστοιχα.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΧΕΙΑ Α.Ε.

Μέλος του Ομίλου ΟΠΑΠ

ΣΚΡΑΤΣ
Τύχη στη στιγμή

ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ: ΕΕΕΠ - Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.
Η ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ - ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ: 1114

ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ



Γιώργος Καλφαμανώλης

Φωτογράφος



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Εκεί γεννήθηκα κι έμεινα μέχρι τα 24 μου, δεν το διάλεξα, με διάλεξε.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Τότε, πολλά χρόνια πριν, μ’ άρεσε γιατί ήταν μικρογειτονιά. Με τον μπακάλη, το χασάπη, το φαρμακείο κι όλοι με τα μικρά ονόματα. Τότε παρκάραμε το αμάξι στην Πατριάρχου Ιωακείμ και τα ισόγεια διαμερίσματα ήταν σπίτια, όχι μαγαζιά.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Η Δεξαμενή πάντα.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Σήμερα; Απλούς ανθρώπους που ζουν εκεί για να ζουν κι όχι για να φιγουράρουν.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Θέλω να γυρίσω στα παλιά...»

Δημήτρης Μοθωναίος

Ηθοποιός



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Μένω σε ιδιόκτητο σπίτι που ανήκει στην οικογένειά μου, μιας και δεν έχω χρήματα για ενοίκιο! Δεν αντέχω οικονομικά να μείνω κάπου άλλου εκτός από το Κολωνάκι.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Αυτό που μου αρέσει περισσότερο από όλα είναι ότι πηγαίνω παντού με τα πόδια. Ξυπνάω, ντύνομαι και βγαίνω κατευθείαν για τον πρώτο καφέ στο δρόμο.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Η αγαπημένη μου περιοχή είναι πίσω από τον Ευαγγελισμό στα στενάκια γύρω από τη Γενναΐου.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Δεν βρίσκω βενζινάδικο!!!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Money, money, money» των Abba.

Η Λένα Παπαληγούρα
μας ξεναγεί
στη νέα της γειτονιά

Της ΕΛΙΖΑΣ ΣΥΝΑΔΙΝΟΥ

Μετακόμισα πρόσφατα στο Κολωνάκι, κοντά στο Σύνταγμα. Είναι ένα σπίτι όπου ζούσαν οι παππούδες μου και μου το άφησε η γιαγιά μου. Μετά το θάνατό της, το χωρίσαμε στα δύο. Εγώ κατοικώ σε κάτι λιγότερο από το μισό και στο άλλο μισό κατοικεί η μητέρα μου. Είμαι πολύ ευτυχισμένη, γιατί εδώ μετακόμισα πρώτη φορά μαζί με το σύντροφό μου, οπότε τα έχω συνδέσει όλα μαζί του. Την ανακαίνιση, που ήταν πολύ κουραστική και δύσκολη (είναι δύσκολο να μην ξεφύγεις απ’ το budget σου), την έκανε η αγαπημένη μου ξαδέρφη, Δέσποινα Βουτέρη, μαζί με την Θάλεια Νίνου, και το δουλέψαμε πολύ μαζί, οπότε κατά μία έννοια έχω πολλούς συναισθηματικούς δεσμούς με το σπίτι.

Το βασικό ατού της γειτονιάς είναι το πόσο κεντρικά βρίσκεται. Στα Εξάρχεια, που έμενα για χρόνια και τα αγαπώ πολύ, νόμιζα ότι ήμουν στο κέντρο του κόσμου, όμως τώρα για πρώτη φορά νιώθω ότι μπορώ να πάω παντού με τα πόδια. Ενώ οι αποστάσεις μπορεί να είναι ίδιες, η αίσθηση που μου δίνει η νέα γειτονιά είναι ότι είμαι δίπλα σε όλα. Μέχρι και στην Ακρόπολη φτάνεις με τα πόδια, αν έχεις όρεξη.

Η γειτονιά είναι πολύχρωμη και πολύβουη. Έχει πάντα κόσμο. Ό,τι ώρα και να βγεις απ’ το σπίτι υπάρχει ζωή 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.

Στο Κολωνάκι, όπως και στις άλλες περιοχές, πια δεν ζουν άνθρωποι ενός συγκεκριμένου τύπου. Και αυτό μου αρέσει πολύ, το ότι περιβάλλεσαι από ένα μείγμα ανθρώπων. Βλέπω πολύ νέο κόσμο που επιδιώκει να έρθει να μείνει εδώ, εξάλλου τα νοίκια δεν είναι τόσο ακριβά όσο ήταν. Τα πράγματα γενικά δεν είναι όπως ήταν. Παλαιότερα έλεγαν «στα Εξάρχεια μένουν οι αναρχικοί», «το Κολωνάκι είναι ελιτίστικη περιοχή». Έμεινα πολλά χρόνια στα Εξάρχεια και τώρα είμαι στο Κολωνάκι. Και στις δύο περιοχές βλέπω γύρω μου... κανονικούς ανθρώπους!

Στα Εξάρχεια σίγουρα οι γείτονές μου ήταν κατά πλειοψηφία πιο νέοι και εναλλακτικοί. Εδώ, στην πολυκατοικία ζουν μεγάλοι άν-

θρωποι, κάποιοι από αυτούς ήταν και φίλοι της γιαγιάς και του παππού μου και αυτο με συγκινεί. Γενικά στη γειτονιά όμως βλέπεις κάθε είδους τύπο, γονείς με τα παιδιά τους, φοιτητές, μεγαλύτερους, τα πάντα.

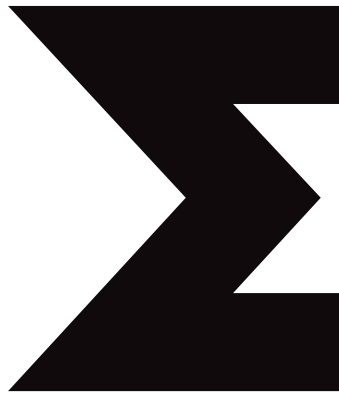
Επιδιώκω να περνάω συχνά από τη Δεξαμενή, μου αρέσει το μέρος, το μαγαζί, η ιστορία του, το περιβάλλον, το ότι έχει παιδάκια που παίζουν στο πάρκο ενώ είσαι στο κέντρο της Αθήνας. Καμιά φορά κάθομαι και τα χαζεύω.

Μου αρέσει πολύ επίσης το Σκουφάκι, στη Σκουφά. Έχω περάσει πολύ ωραία, για κάποιο λόγο είναι ένα από τα πιο οικεία μέρη για να πιει κανείς μια μπύρα ή έναν καφέ με ένα φίλο. Συχνά κάθομαι και στο Φίλιον, σε αυτό το πολύ κλασικό σημείο. Ο δρόμος μου με οδηγεί εκεί χωρίς συχνά να ξέρω το γιατί! Κάνει και πολύ ωραία σπανακόπιτα.

Μια μέρα περπατούσα στο δρόμο και έπεσα πάνω στη μητέρα μου, η οποία κανονικά ζει στη Θεσσαλονίκη. Δεν ήξερα ότι βρίσκεται στην Αθήνα, αν και περνάει λίγες μέρες το μήνα στο διπλανό μου διαμέρισμα. Το γεγονός ότι δεν ήξερα ότι ήμασταν στην ίδια πόλη από τη μία πλευρά μπορεί να το θεωρήσει κάποιος τραγικό, αν το συνδυάσεις με τους ρυθμούς που ζούμε, ότι δεν είμαστε ποτέ στο σπίτι κ.λπ., αλλά από την άλλη ήταν πολύ αστείο.

Για να ζήσεις μια αυθεντική κολωνακιώτικη εμπειρία, πρέπει να πας στα παγκάκια στη Δεξαμενή, μια ζεστή νύχτα, που όταν βραδιάζει φαίνονται πολύ όμορφα τα χρώματα του ουρανού.

Αυτό που με στεναχωρεί πολύ εδώ, αλλά και σε όλη την Αθήνα, είναι τα κλειστά μαγαζιά. Παλαιότερα έβλεπες χαρούμενους ανθρώπους, τώρα, ακόμη και σε μια γειτονιά σαν αυτή, βλέπεις ανθρώπους σκυθρωπούς και θυμωμένους. Είναι λυπηρό να περπατάς κάπου όπου παλαιότερα ήταν γεμάτο καταστήματα και ανθρώπους, και σήμερα επικρατεί μια εικόνα παρακμής. Επίσης είναι πολύ ενοχλητικά η βρωμιά και τα σκουπίδια.



Σκουφά 22 σε στιλ γαλλικού εκλεκτισμού, Σπεν-οίππου 1 αναγνωρίζονται στοιχεία art-deco...

Οι γάτες στο παρκάκι της Μονής Πετράκη οφείλουν το καθημερινό φαγητό τους στην κυρία **Ιωαννίδου**.

Στο Goethe Institut οι μικροί φίλοι (8-12/4) μπορούν να παρακολουθήσουν ένα εργαστήριο με πασχαλινές δημιουργίες (Ομήρου 14-16).

Τα σκαλάκια της Ομήρου ανεβαίνουν οι μπαλαρίνες της Κρατικής Σχολής Χορού για να πάνε στο μάθημά τους.

Η μοντέρνα αρχιτεκτονική στιγμή του Κολωνάκιου: **Το κτίριο με τις πτυχώσεις** απέναντι από το St. George Lycabettus που έφτιαξε ο Δημήτρης Τσίγκος για το ζεύγος Καμπουρίδη-Βερνίκου.

Το Sweet Alchemy του Στέλιου Παρλιάρου στην Ηροδότου. Για πάντα. Και με την Πόπη για να σου πει τα νέα τρεντς και να σε βοηθήσει να διαλέξεις γλυκό δωράκι.

Μην ψάχνεις το **Βιβλιοπωλείο της Εστίας** στη Σόλωνος, έγινε φαρμακείο. Μετακόμισε σε μία από τις πιο ενδιαφέρουσες μοντέρνες πολυκατοικίες, του αρχιτέκτονα Αλέξανδρου Πατσούρη, στην οδό Διδότου.

Η βιτρίνα του Παρθένη. Όταν το μίνιμαλ έγινε υπερκλασικό.

Comicdom Con στην **Ελληνοαμερικανική Ένωση (7-9/4)**. Οι συναντήσεις των μυημένων στη μεγάλη γιορτή των κόμικ, από το 2006. Κάθε χρόνο και μεγαλύτερο, πλημμυρίζει το Κολωνάκι κόμικ φανς και ήρωες cosplay με φανταστικές στολές. Από φέτος εξαπλώνεται και περιλαμβάνει και το Γαλλικό Ινστιτούτο στους χώρους του.

Ίδια πάντα είναι και θα είναι η βασίλισσα **Ράτκα**, η μόνη εγγύηση για όσους ζουν στο Κολωνάκι ότι δεν έχουν αλλάξει τα πάντα.

Τι είναι μικρό, στρογγυλό και μυρίζει σοκολάτα; Το **The Dark Side of Chocolate**, στο 49 της οδού Σόλωνος.

Στο **Βιβλιοπωλείο της Ραχήλ** (Πλουτάρχου 22) την Κυριακή των Βαΐων όλα τα βιβλία των εκδόσεων ΚΑΠΟΝ διατίθενται σε ειδικές τιμές.

Τα μικρά της Ομήρου, **Grain και Petite Fleur**, είναι σαν να σε βάζουν στο σπίτι τους.

Θέλεις να σε πιάσει το κόκκινο στα **φανάρια του Φίλιον** το Σάββατο το μεσημέρι. Τσεκάρεις τα τραπεζάκια.

Cine Δεξαμενή. Το πιο οικογενειακό σινεμά της περιοχής. Πιο φιλικό και από home cinema.

It. Όσοι κάθονται, άλλοι τόσοι περιμένουν για να βρουν τραπέζι. Ειδικά το Σάββατο το μεσημέρι. Βρες τη Βαγγελιώ για να σε βολέψει. Τα φρέσκα λουλούδια για ντεκόρ μάς φτιάχνουν τη μέρα, ο ►

Βικεντία Κατσανεβάκη

Χειρουργός, Οφθαλμίατρος, MD, PhD



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;
Το πολύβουο πλην ασφαλές κέντρο όλες τις ώρες της μέρας (και της νύχτας). Η Λου (ο σκύλος) κι εγώ, σπάνια χρησιμοποιούμε αυτοκίνητο.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;
Αγαπώ τη Χάρητος (σπίτι) για την ησυχία και την Πατριάρχου Ιωακείμ (γραφείο) για τη φασαρία της.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;
Η εσωτερική αυλή του Malconi's ατμοσφαιρικά φτιαγμένη από τους Τζένη Τσουλάκου και Κώστα Έξαρχο, ειδικά το χειμώνα.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;
Το μόνο που μου λείπει εδώ είναι η μυρωδιά της θάλασσας.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;
Metric, Rock me now!

Χρύσανθος Πανάς

Επιχειρηματίας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;
Ήταν πάντα ο πυρήνας αυτής της πόλης. Δυστυχώς, δεν μπορώ να εντοπίσω πότε, η ατμόσφαιρα αυτή άρχισε να αλλάζει. Ευτυχώς μου δόθηκε η ευκαιρία με τα τρία σημεία του City Link που δημιουργήσαμε, το Zonars, το City Bistro και το Bar de Theatre, και μετέφερα τον αέρα την καλής Αθήνας σε αυτή τη νέα γειτονιά.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;
Το σπίτι μου είναι στη Σησιχόρου. Είναι μια ήσυχη περιοχή, με ασφάλεια και δίπλα στον υπέροχο Εθνικό Κήπο.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;
Η γκαλερί Ζουμπουλάκη που κατεβαίνει τα σκαλιά και μπαίνεις στον κόσμο της Τέχνης.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;
Μου λείπει αφάνταστα η αίσλη του.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;
Το τραγούδι της Μπλανς Επιφανί από την «Πορνογραφία» του Μανού Χατζιδάκι

Δάφνη Πετρίδη

Σχεδιάστρια κοσμημάτων



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Παρόλο που είναι κομμάτι του κέντρου, ζώντας εδώ έχεις την αίσθηση της γειτονιάς, πας παντού με τα πόδια και έχει ζωή όλο το 24ωρο.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Μένω κοντά στη Μονή Πετράκη, ένα ήσυχο και καταπράσινο κομμάτι του Κολωνακίου που σε κάνει να ξεχνάς ότι είσαι στο κέντρο της Αθήνας. Το μαγαζί μας είναι στη Χάρητος (Μαριάννα Πετρίδη Κόσμημα) και παρά το μέγεθος του δρόμου έχει φοβερή ενέργεια, μοναδικό χαρακτήρα και ιδιαίτερα μαγαζιά.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Ένα παιδικό μου αγαπημένο spot είναι στην Πινδάρου (από τα σκαλάκια πίσω από τη Δεξαμενή), ένα εγκαταλελειμμένο σπίτι με φανταστική θέα στην Ακρόπολη.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Θάλασσα.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Woody Allen & His New Orleans Band Jazz Band, «Shine».

Βασίλης Ζούλιας

Σχεδιαστής μόδας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Ιον: Δεν το διάλεξα... με διάλεξε. Δεν ήμουν ούτε 17 όταν μετακόμισα στην πρώτη μου γκαρσονιέρα στην οδό Μαρασλή... Έκτοτε έχω ζησει σχεδόν σε όλους τους δρόμους και συνεχίζω. 2ον: Ήταν και είναι το μέρος όπου συνέβαιναν όλα... ακόμη και εγκλήματα στο Κολωνάκι».

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Τη θέα στον κήπο των Ανακτόρων, στην Ακρόπολη και στον Λυκαβηττό.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το παμπάλαιο διατηρητέο κουρείο στη γωνιά της Μαρασλή.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Τη χαμένη ποιότητα.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Εύκολο... «Λαός και Κολωνάκι», ποιο άλλο;

Ηλίας Σταυρόπουλος μας ανοίγει την όρεξη.

i-D. Μεγάλο και λαμπερό, μια νότα έμπνευσης και αισιοδοξίας στη γωνία Σόλωνος και Κανάρη. Σου βάζει καινούργιες ιδέες για να ανανεώσεις το στιλ σου. Ρούχα, κοσμήματα, αξεσουάρ, γυαλιά, βιβλία, αθλητικά – τα θες όλα τώρα!

Θεοφάνεια στην Πλατεία Δεξαμενής, εσύ και η Ντόρα.

Τυρόπιτες πολλοί έφτιαξαν, **«τυρόπιτα της Αθηναίας»** ένας. Πάμε και για τα έργα.

Ξέρεις ότι ξύπνησες στο Κολωνάκι από τις **κανονιές** του Λυκαβηττού της 25ης Μαρτίου.

Ανθοπωλείο με υπέροχη βιτρίνα για χάζι το **Antonello** στη Σκουφά.

Κρίση ναι, αλλά δεν χρειάζεται να περπατάς και με τρύπιες σόλες. **Takouni Express**, Σκουφά και Πινδάρου.

Η καλύτερη θέα πιάτο της Αθήνας, το **παγκάκι** έξω από τους Άγιους Ισιδωρους.

Prive Club. **Salon de Bricolage**, του επιχειρηματία Χρύσανθου Πανά. *(Αλωπεκής 9)*

Νυφικά της διάσημης σχεδιάστριας **Vera Wang**: Σπευσίππου 7.

Τα περίπτερα της πλατείας: πολυκαταστήματα σε συσκευασία περιπτέρου. Καθημερινές ως τα μεσάνυχτα και Σ/Κ ως τις 3 περίπου.

«Πορτοκάλια-μέλια» και άλλες ατάκες στη **λαϊκή της Ξενοκράτους** κάθε Παρασκευή πρωί. Βιολογική, εννοείται.

Σάββατο απόγευμα ραντεβού στο **Embassy**: Έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές σινεφίλ.

Γλυκές παγίδες. Πεθαίνεις για oreo cheesecake, έτσι δεν είναι; Ε, λοιπόν, η **Κυβέλη** στην Καψάλη ►

ΤΑ ΝΕΑ ΕΙΝΑΙ ΩΡΑΙΑ

Zurbaran

Η πιο πρόσφατη και πιο χοτ άφιξη, περνάς βράδυ από την Π. Ιωακείμ και νομίζεις ότι κάτι μοιράζουν... Υπέρκομφο, με αρχιτεκτονική από τους μετρ Α. Κούρκουλα και Μ. Κокκίνου που ενώνει τα καλύτερα από το παρελθόν με το σύγχρονο μέλλον. Από το πρωί για καφέ, μπάρα με ποτά και εξαιρετική επιλογή κρασιών, ελαφρύ μενού για lunch, πιο γκουρμέ για το βράδυ.

Red Door

Στο καινούργιο ιαπωνικό της Τσακάλωφ, ανοίγεις την κόκκινη πόρτα, βγάζεις παπούτσια, κάθεσαι στο τραπέζι-ψησταριά για να ψήσεις το kobe σου, πίνεις εξαιρετικά κοκτέιλ. Φεύγεις γκέισα...

Nixon

Η νέα βερσιόν του γνωστού μπαρ του Κεραμεικού (δεν έχει ούτε μίνα) εγκαταστάθηκε Σκουφά και Ομήρου, είναι μικρότερη σε χώρο αλλά ακολουθεί τις ίδιες σταθερές. Από το πρωί, ωραία κοκτέιλ,

πολυσυνλεκτικά πιάτα, φυσικά και το διάσημο μπραντς.

El Raval

Όνομα που παραπέμπει στη λαοφιλή περιοχή της Βαρκελώνης και σήμα-μασκότ ο (ψεύτικος) παπαγάλος στο μπαρ. Τάπας, τάκος, μπέργκερ, τортίγιες και κοκτέιλ με εξωτικά φρούτα. Στην Τσακάλωφ.

Quadrò Pizzetteie Romane

Πιο καινούργιο, πεθαίνεις! Ανοίγει σε μερικές μέρες και είναι pitsoaria delivery κατευθείαν από Ρώμη! Ένας πάγκος, δύο τραπεζάκια, πολλές γεύσεις. Στο 39 της Π. Ιωακείμ, εκεί που ήταν παλιά το Yoko Sushi.

Κιουζίν

Μόλις λίγων ημερών, με vintage διακόσμηση, κουζίνα ελληνική δημιουργική – ταλιατέλες με στιφάδο μανιταριών– από τη Λένα Σφυρόερα, τραπεζάκια μέσα-έξω. Λυκαβηττού 16.

Γιώργος Δουδέσης

Κομμωτής



Πόσα χρόνια δουλεύετε στο Κολωνάκι;
30 χρόνια.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στη γειτονιά σας;
Δεν την αγαπάω πια. Είναι πάρα πολύ βρώμικη και επικίνδυνη. Τη φοβάμαι πλέον.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Ο Αι-Πώργης στον Λυκαβηττό, που φαίνεται όλη η πόλη και κυρίως η Ακρόπολη.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Το δήμαρχο!

Ποιο είναι το πιο περίεργο που σας έχει ζητηθεί στη δουλειά σας;

Να κάνω μία νύφη «γλάστρα».

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Αν μ' αγαπάς», Τάνια Τσανακλίδου.

Χάρης Σπύρου

Επιχειρηματίας (Zurbaran)



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Ο ένας είναι ότι εδώ είναι η δουλειά μου και ο δεύτερος ότι βρίσκω το πιο εκνευριστικό πράγμα στην Αθήνα την κίνηση, όποτε μιας και μου αρέσει να συμμετέχω και όλα γίνονται στο κέντρο της πόλης όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο Κολωνάκι.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Ο δρόμος που μένω –Πατριάρχου Ιωακείμ– είναι και ο δρόμος που δουλεύω, οπότε θα πω πρώτα το μαγαζί μου, και μετά το Delicatesen Κωσταρέλος με τα φανταστικά προϊόντα.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Το bar Πλούταρχου 56 στον ομώνυμο δρόμο.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Λέιπει ένα καλό ψαράδικο με φρέσκα ψάρια και θαλασσινά.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Σ' αγαπώ γιατί είσαι ωραία».

Quest



EXPLORE YOUR LIMITS

το παιχνίδι τώρα παίζεται αλλιώς!

Quest Legend

i7K-GTX1070

Επεξεργαστής Intel® Core™ i7-7700k 4,20GHz
Σκληρός Δίσκος SSD 240GB & HDD 2TB
Μνήμη Dominator® Platinum ROG Edition 16GB (4x4GB) DDR4 3200MHz
Υδρόψυξη Corsair Hydro Series H100i v2 Extreme Performance
Κάρτα γραφικών nVidia GeForce GTX1070 OC
Rog Strix Gaming 8GB DDR5
Λειτουργικό Microsoft Windows 10 Home

Quest Legend

i7-GTX1070

Επεξεργαστής Intel® Core™ i7-7700 3,60GHz
Σκληρός Δίσκος SSD 120GB & HDD 1TB
Μνήμη 16GB DDR4 2133MHz
Κάρτα γραφικών nVidia GeForce GTX1070 OC ROG Strix 8GB DDR5
Λειτουργικό Microsoft Windows 10 Home

Quest Legend

i5-GTX1060

Επεξεργαστής Intel® Core™ i5-7600 3,50GHz
Σκληρός Δίσκος SSD 120GB & HDD 1TB
Μνήμη 16GB DDR4 2133MHz
Κάρτα γραφικών nVidia GeForce GTX1060 Turbo 6GB DDR5
Λειτουργικό Microsoft Windows 10 Home

Θα το βρείτε στον

ΚΩΤΙΟΒΟΛΟΣ



POWERED BY
ASUS

Προϊόν

Info Quest
TECHNOLOGIES

www.infoquest.gr

Intel, the Intel logo, the Intel Inside logo and Intel Core are trademarks of Intel Corporation or its subsidiaries in the U.S. and/or other countries.

Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης

Ηθοποιός, σκηνοθέτης



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Ζω στο Κολωνάκι, στους πρόποδες του Λυκαβηττού. Προηγουμένως έμενα λίγο πιο κάτω, μπροστά σε ένα πολύ ωραίο πάρκο ακριβώς πάνω από το εστιατόριο L' Abreuvoir. Είναι εκείνο το κομμάτι του Κολωνακίου, από την Ξενοκράτους και πάνω, που έχει τα εξής θετικά: την αίσθηση της γειτονιάς, ό,τι μπορεί να χρειαστείς από μαγαζιά, μια πολύ ωραία λαϊκή, έχει πολλούς φίλους και γνωστούς που μένουν εδώ, τον Λυκαβηττό σε απόσταση αναπνοής, στον οποίο μπορείς να περπατάς, κι επίσης το κέντρο της Αθήνας βρίσκεται δέκα λεπτά με τα πόδια. Έχεις μια αίσθηση ησυχίας, χωρίς τη φασαρία που έχουν άλλες περιοχές του κέντρου όπου θα μου άρεσε επίσης να μένω, όπως η Πλατεία Καρύτση ή το Σύνταγμα. Οι δρόμοι πάνω από την Ξενοκράτους, εκεί που είναι και το τελεφερίκ, έχουν μια αίσθηση Hollywood Hills. Είναι πολύ ωραία να μένεις στο «σκούφο» της Αθήνας.

Ποια είναι η αγαπημένη σας βόλτα;

Μου αρέσει πολύ να πηγαίνω στο Ζόναρς. Είναι σε απόσταση αναπνοής και από το θέατρο (Αθηνών). Έχουν καταφέρει, νομίζω, να το φτιάξουν με έναν τρόπο που να δίνει την αίσθηση ότι είναι πολλά χρόνια έτσι. Επίσης πολύ ωραίο είναι το Black Duck στην πλατεία Καρύτση, και το καφέ του Νομισματικού Μουσείου. Μου αρέσει επίσης να περνάω χρόνο στα Bar de Theatre και City Bistro, στη στοά Σπυρομήλιου, στο City Link. Και βέβαια το περίφημο Daily, πολύ κοντά στο σπίτι μου, στην Ξενοκράτους. Έχει την αίσθηση της γειτονιάς, συχνά την άνοιξη ή το καλοκαίρι όταν έχει αγώνα βγάζουν μεγάλη τηλεόραση έξω. Εκεί κάνω πολλά ραντεβού μου.

Μια βραδιά που δεν θα ξεχάσετε ποτέ:

Όταν έμενα στο μικρό σπιτάκι πάνω απ' το εστιατόριο L' Abreuvoir. Την άνοιξη άνοιξαν οι μουριές και ενώ έμενα στον πρώτο όροφο, όταν έβγαينا στο μπαλκόνι ήταν σα να είμαι σε ένα κατάφυτο πάρκο. Από την άνοιξη και μετά έβγαينا και χαιρετούσα διάφορους φίλους ή γνωστούς που κάποιες φορές κάθονταν στον κήπο του και έτρωγαν. Μια μέρα κατέβηκα το μεσημέρι, όπως ήμουν, με τις σαγιονάρες. Ήταν εκεί μια μεγάλη παρέα, ο φίλος μου ο Χρήστος ο Χωμενίδης και διάφοροι άλλοι, καμιά δεκαριά άτομα. Όταν κατέβηκα ήταν περίπου 2 το μεσημέρι. Σηκωθήκαμε από το τραπέζι στις 3 το πρωί. Ήταν μια πολύ γλυκιά μέρα, και νύχτα, αρχές Ιουνίου. Είχε μια αναπάντεχη αίσθηση ελευθερίας.

3 είναι η πρώτη που το έφτιαξε στην Ελλάδα, πριν από 14 χρόνια! Σήμερα θα βρεις και άλλες ασυνήθιστες γεύσεις όπως cheesecake με φιστικοβούτυρο και σοκολάτα ή μεθυσμένο cheesecake με ρούμι και σταφίδες. Στο **Ελληνικόν** για τα κλασικά μίνι εκλεράκια, τα λαχταριστά μίνι πιροσκι, τα πιο αφράτα μαρεγκάκια. Στις **Γεύσεις Μαρσολή** οπωσδήποτε για Paris-Brest με φράουλες και μυρωδάτα τσουρέκια — μάλλον τα καλύτερα της περιοχής. Στο **Desire** της Δημοκρίτου (από το 1962), φεύγεις με ένα κουτί γλυκά μινιατούρες και φυσικά τούρτα Saint Honoré για σπέσιαλ στιγμές. Τα καλύτερα μακαρόν θα τα βρεις στο **Fresh** και το καλύτερο carrot cake με φοβερό γλάσο στο **Cake** της Ηροδότου 15. Μιλφέιγ στη **«Δέσποινα»** (Πατρ. Ιωακείμ 56), και πάβλοβες στο **Pavlova** (Σκουφά).

Second hand vintage με διάσημη υπογραφή: **Meant to be mint.** (Ηροδότου 15)

Γκαλερί εικαστικού κοσμήματος: **L21b Art Stories.** (Λουκιανού 21)

Δρόμος όπου υπάρχουν συγκεντρωμένα εργαστήρια για κορνίζες, καθρέφτες: **Αλεξάνδρου Σούτσου.**

Christofle. Παριζιάνικος αέρας στην Κουμπάρη.

Κουλούρι στο Κολωνάκι. Κάθε μέρα ο κουλουράς βρίσκεται στη γωνία Πατριάρχου Ιωακείμ και Ηροδότου, απέναντι από το σινεμά Έμπασσιν.

Εστιατόριο με μεγάλη ιστορία, στέκι επώνυμων Αθηναίων, δημοσιογράφων και πολιτικών, το οποίο άνοιξε στα τέλη του 1957 στην οδό Βουκουρεστίου 17. Υπήρξε πηγή έμπνευσης για τον Γιάννη Μαρή και το αστυνομικό μυθιστόρημά του «Το κορίτσι του 17». Εδώ και αρκετά χρόνια το εστιατόριο **«17»** λειτουργεί στη νέα του διεύθυνση, Λυκαβηττού 2.

Όσο υπάρχει το **κομμωτήριο του Γιώργου Δουδέση** στη Βουκουρεστίου, ο κόσμος δεν θα γυρίσει ανάποδα. Γνωρίζει τα μαλλιά διάσημων και μαχητών εδώ και δεκαετίες και κυρίως ξέρει να τα κουρεύει και να τους αλλάζει τα φώτα (συνώνυμ, τα χρώματα). Πιες έναν καφέ στο καφέ του **(G)** ακριβώς δίπλα, περιμένοντας να πάρεις σειρά. Ανοιχτό και τις Κυριακές από τις 12 το μεσημέρι. (Βουκουρεστίου 39)

ΚΑΦΕΣ: ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

Φίλιον

Το προτιμούν οι παλιοί, που το λένε ακόμα Ντόλτσε, οι low profile αναγνώρισιμοι και οι γνώστες. *Σκουφά*

Da Capo

Γρήγορο. Σικάτο. Κοσμικό. Θορυβώδες. Ο πυρήνας του Κολωνακίου, όπου τον καφέ τον προετοιμάζουν κάθε πρωί επί μία ώρα μέχρι να τον φέρουν εκεί που θέλουν. *Π. Ιωακείμ & Τσακάλωφ*

Perro's

Πιο κλασικό δεν γίνεται. Λευκό ύφασμα στις καρέκλες, λευκό το τραπέζομάντιλο, λευκό και απλό το φλιτζανάκι. Τις πρώτες πρωινές ώρες, οι πιο ιδιαίτεροι τύποι της πόλης πίνουν τον καφέ τους εκεί. *Πλατεία*

Vernano

Η πιο παλιά εταιρία παραγωγής εσπρέσο, από το 1882,

τώρα έχει το δικό της σπίτι στην Αθήνα. Για τους λάτρεις του καφέ υψηλής ποιότητας. *Βαλαωρίτου*

Alfiere

Ιταλικές λικουδιές, φανατικοί που επιμένουν για τον τέλειο καφέ του, ο Παπαχελάς, η Μάνδρου, ο Καψής, άρα το τέλειο hot-spot για να κρυφακούς καυτές πολιτικές εξελίξεις. *Σέκερη*

Ante Post

Πρασινάδα, ανάλαφρη διάθεση και κουζίνα, μαζί με μικρές δόσεις μυκονιάτικης κοσμικότητας. *Π. Ιωακείμ & Πλουτάρχου*

Βιβλιοθήκη

Τα γκαρσόνια ξέρουν περισσότερα για το Κολωνάκι απ' ό,τι εσύ. Old fashioned κυριλέ διάθεση και πρώην πρωθυπουργό στο διπλανό τραπέζι. *Πλατεία*

Έλενα Κουγιάνοβ

Σχεδιάστρια Κοσμημάτων



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Ιον: Η πολυτέλεια του να πηγαίνω με τα πόδια στη δουλειά μου έχοντας όλα τα εργαστήρια που συνεργάζομαι, καθώς και ό,τι υλικά χρειάζομαι κοντά. 2ον: Δεν έχει τη βαβούρα του Σύνταγματος, σου δίνει όμως τη δυνατότητα σε μια μέρα να συνδυάσεις από δουλειά μέχρι θέατρο, φαγητό, περίπατο στον Λυκαβηττό, μουσεία και εκθέσεις.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Το πώς ενώνεται η πλατεία Κολωνακίου με τα Εξάρχεια.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Τα σκαλιά προς τον Λυκαβηττό με τις ανθισμένες γλυσίνες.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Καταφύγιο, όταν έχει καύσωνα!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Το «Βαλς των χαμένων ονείρων» του Μάνου Χατζιδάκι.

Κώστας Φιλίππου

Επιχειρηματίας, εστιατόριο «Φιλίππου»



Πόσα χρόνια δουλεύετε στο Κολωνάκι;

Από μικρό παιδί. Μεγάλωσα μέσα στο εστιατόριο.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στη γειτονιά σας;

Τους ανθρώπους της.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Πολύ θα ήθελα να σας την αποκαλύψω, αλλά τότε θα έπαυε να είναι κρυφή.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Είναι μια υπέροχη γειτονιά που μπορείς να βρεις τα πάντα.

Ποιο φαγητό αγαπούν οι πελάτες σας;

Ανάλογα με την εποχή: λαχανοντολμάδες, μουσκά, παστίσιο, αθηναϊκή, μπακαλιάρο σκορδαλιά.

Σας έχει ζητηθεί κάτι περίεργο;

Μετά από τόσα χρόνια λειτουργίας είναι όλα φυσιολογικά.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Life is wonderful», Jason Mraz, αλλά και το «Λαός και Κολωνάκι».

IB SCHOLARSHIPS

ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ STELIOS PHILANTHROPIC FOUNDATION

ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ 3 ΠΛΗΡΕΙΣ ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΓΙΑ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΟ IB ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ

• ΤΟΥ ΣΙΡ ΣΤΕΛΙΟΥ ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ,
ΑΠΟΦΟΙΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ 1984

f Stelios Philanthropic Foundation @stelios_foundation
in Stelios Philanthropic Foundation SteliosPhilFdn

stelios
STELIOS PHILANTHROPIC
FOUNDATION



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
ΔΟΥΚΑ

100
ΧΡΟΝΙΑ

BOARDING PASS



ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ

Α' ΛΥΚΕΙΟΥ + IB

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

3 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΕΤΗ

ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΑΙΤΗΣΕΩΝ

28/04 2017

ΗΜΕΡ. ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

07/05 2017

ΤΥΠΟΣ

100% ΥΠΟΤΡΟΦΙΑ

> οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν τελικό βαθμό 19+

> προτεραιότητα θα δοθεί σε αιτήσεις υποψηφίων με χαμηλό οικογενειακό εισόδημα

> οι υποτροφίες έχουν Ζητή ισχύ μέχρι την ολοκλήρωση της φοίτησης στο πρόγραμμα IB



www.doukas.gr/ipotrofies 210-6186000 (ext. 0102) tangelopoulos@doukas.gr 9.00am - 5.00pm

Άννα Κουρή

Ηθοποιός



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Την έχω διαλέξει για πρακτικούς και συναισθηματικούς λόγους. Το σπίτι που μένω το κληρονόμησα από τον πατέρα μου και το γεγονός ότι έμενε εκεί ήταν ο βασικός λόγος για να το κατοικήσω και να μείνω σε αυτή τη γειτονιά.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Μου αρέσει επειδή έχει ζωή όλες τις ώρες τις ημέρας και της νύχτας γιατί ο δρόμος μου είναι γεμάτος καφέ, μπαρ και εστιατόρια.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το μαγαζί Comme des Garçons σε ένα υπόγειο στην Πατριάρχου Ιωακείμ.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Θάλασσα... Χαχα!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Το «Σ' αγαπώ ελληνικά,
I love you εγγλέζικα»

Δημήτρης Αλεξάκης, Γρηγόρης Τριανταφύλλου

Deux Hommes



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Το Κολωνάκι της εφηβείας μας ήταν ο παράδεισος για όποιο νέο ονειρευόταν να γίνει σχεδιαστής μόδας. Οι πρώτες αναμνήσεις από βιτρίνες που πρέσβευαν το «νέο» και αυτό που θα φορεθεί «αύριο».

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Η οδός Κανάρη είναι το «πέρασμα» στο Κολωνάκι. Η συνύπαρξη του νέου με το παλιό, το σύγχρονο με το κλασικό, το εμπορικό με το εναλλακτικό.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

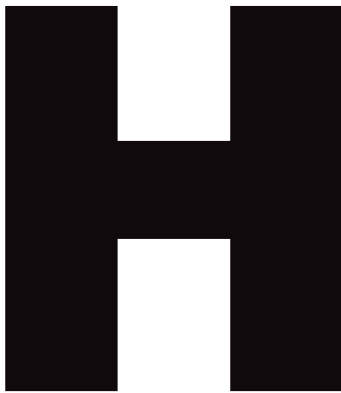
Το σημερινό «Φίλιον» από την εποχή του «Dolce».

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Δεν είναι πια η Via Montenapoleone των αναμνήσεών μας.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Call me», Blondie ...anytime, anyplace, anywhere, anyway...



Η Λουκία κομψή κατεβαίνει την Κανάρη για το ατελιέ της, μόνιμη βάση της εδώ και σαράντα χρόνια, για να παντρέψει την υψηλή ραπτική με τις καλές τέχνες.

Μοσχομυρίζει η Λεβέντη, από το 1914 καβουρδίζουν καφέ στου **Μισεγιάννη**.

Rock&Roll Circus, το ορκισμένο δισκάδικο της Σίνα σε βγάζει από τον άυλο κόσμο του download. (*Σίνα 21*)

Για να δεις την πανσέληνο στο Κολωνάκι πας στην παιδική χαρά της Δεξαμενής. Εγγυημένα.

Το χαμόγελο, οι βιτρίνες και τα κοσμήματα της **Μαριάννας Πετρίδη** στη Χάρητος 34. Έχει τον τρόπο να συνδυάζει το κλασικό με το μοντέρνο. Θα το δείτε κι εσείς στη συλλογή της με κοσμήματα στην γκαλερί της, από Έλληνες και ξένους σχεδιαστές.

Ιστορικό Αρχείο του Πανεπιστημίου Αθηνών. Περιλαμβάνει αρχεία σχολών του πανεπιστημίου και το αρχείο του φοιτητικού και συνδικαλιστικού κινήματος. Επίσης εκεί βρίσκονται προσωπικά αρχεία των καθηγητών καθώς και αρχεία ιδρυμάτων και φορέων που ανήκουν στο πανεπιστήμιο, όπως είναι το Αιγινίτειο Νοσοκομείο, το Αρεταίειο, το Ευγενίδειο κ.λπ. (*Σκουφά 45*)

Η γραμμή «60», η κυκλική: Μάρνη - Ακαδημία - γύρος Λυκαβηττού.

Τα Χριστούγεννα δεν έρχονται χωρίς το **πάρτι της Χάρητος**.

Τα μεσημέρια του Σαββάτου στη Σκουφά. Όποιος πρόλαβε τραπέζι είδε: Nice n Easy, Nixon, Rosebud, Σκουφάκι, Φίλιον, It...

Ιστορικό Jazz whisky bar, κρυμμένο πάνω από 20 χρόνια στο ισόγειο μίας πολυκατοικίας στα σκαλάνια της οδού Πλουτάρχου: **«56»**. (*Πλουτάρχου 56*)

Το μικρό, «κρυμμένο» απάγκιο του **Jazz In Jazz**, στην αρχή της Δεινοκράτους. Για να βρεις θέση, πρέπει να πας νωρίς.

Τα σουβενίρ στην είσοδο του τελεφερίκ, στο τέρμα της Πλουτάρχου. Τόσο τουριστικά, τόσο 6ος.

Τα νέα πρώτα κυκλοφορούν στο **Jimmy's** της Βαλαωρίτου και ύστερα στα δημοσιογραφικά γραφεία, πάντα κάτω από τη διακριτική περιποίηση του Γιάννη Βασδέκη. Πολιτικοί και οικονομικοί συντάκτες βγάζουν λαβράκια μιλώντας στα κινητά, κυρίες ξαποσταίνουν από το σόπινγκ.

Ξέμεινες από ρευστό. Η **Alpha Bank** της Πατριάρχου Ιωακείμ μένει ανοιχτή τις καθημερινές μέχρι τις 6 μ.μ. και το Σάββατο από τις 10.00 μέχρι τις 3 μ.μ. (ε, όχι και Κυριακές!)

Πρόσβαση. Τα πλησιέστερα **μετρό** στο Κολωνάκι είναι του Ευαγγελισμού για τους βόρειους και το Σύνταγμα για τους νότιους.

Concept βιβλιοπωλείο, οίκος Ανοχής Σκέψης, «θέατρο ανατρεπτικών απόψεων», το **Free Thinking Zone** της Αρετής Γεωργιλή στη Σκουφά 64 & Γρι- ▶

Ηλίας Βλαχάκης

Δημοτικός Σύμβουλος, Επιχειρηματίας (Mah John)



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Εδώ γεννήθηκα, εδώ είναι το σπίτι μου, η οικογένειά μου, οι φίλοι μου.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Αγαπώ την οδό Κανάρη όπου ζω και εργάζομαι γιατί είναι ένας δρόμος που τα έχει όλα. Από σούπερ μάρκετ, φαρμακείο και περίπτερο, μέχρι ανθοπωλείο και κάθε είδους εμπορικό κατάστημα.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Ο κήπος που βρίσκεται ανάμεσα στην Ιταλική πρεσβεία, το πρώην Υπουργείο Εσωτερικών και το Μουσείο Μπενάκη.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Πεζοδρόμια.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Ένας συνδυασμός του «Gymnopodie No 1» του Erik Satie με το «Τα πήρες όλα κι έφυγες».

Καρολίνα Μέρμηγκα

Συγγραφέας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Με έφεραν εδώ οι γονείς μου όταν ήμουν 5 χρονών. Αλλά ίσως θα τη διάλεγα σήμερα για το βράχο του Λυκαβηττού που είναι στέγη και θεμέλιο, και για τη βαβούρα που ακούω συνέχεια έξω από το παράθυρό μου – εγώ μέσα, η βαβούρα απ' έξω.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Τον φούρνο απέναντι, γιατί με το που παίνω μου λένε «Τι θα πάρεις σήμερα, κοριτσάκι μου;».

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Οι εσωτερικοί ακάλυπτοι χώροι ανάμεσα στις πολυκατοικίες. Με δέντρα και φυτά και πουλιά που ξελαρυγγιάζονται την αυγή και μυρωδιές σπιτικού φαγητού και φωνές εύχες και μη.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Κομψότητα αντιστοιχη της φήμης του.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Η «Γαλάζια Ραψωδία» του G. Gershwin.



i-D Concept Stores

Αν το Μιλάνο έχει το 10 Corso Como και το Παρίσι την Colette, η Αθήνα έχει το i-D concept store, το δικό της σημείο όπου το προσωπικό στυλ συναντιέται με την σύγχρονη αισθητική και το high-end shopping. Δεν είναι απλά ένα κατάστημα γεμάτο με τις επιθυμίες σου. Είναι ένας διαδραστικός χώρος που απλώνεται σε 350 τ.μ. και 3 ορόφους και που τον περπατάς ανακαλύπτοντας το επόμενο δικό σου «αντικείμενο του πόθου» για να υποκύψεις. Όμορφα, καλόγουστα, εξαιρετικής ποιότητας κομμάτια σε μια μεγάλη γκάμα που ακολουθείται από ένα μεγάλο φάσμα τιμών. Αυτό που τα συνδέει είναι το διαχρονικό στυλ και η πρωτοτυπία στο design. Κοσμήματα από τους καλύτερους Έλληνες σχεδιαστές (εμφανής η προτίμηση και στα εγχώρια ταλέντα), ρολόγια και gadgets που δεν θα βρεις που-

θενά αλλού (όπως τα υπέροχα Ralf Tech ρολόγια), τα πιο στιλάτα παπούτσια που ονειρεύτηκες, γυαλιά, ρούχα, αρώματα, τσάντες, βιβλία αλλά και μπάρες σοκολάτας από τους Mast Brothers με έδρα το Brooklyn. Πολύ συχνά θα συναντήσεις εκθέσεις από καλλιτέχνες που αφήνουν το δικό τους αποτύπωμα στον κόσμο της τέχνης και του design. Νιώσε ελεύθερη να αλληλεπιδράσεις με όλα, να τα αγγίζεις, να τα φορέσεις, να μάθεις την ιστορία που κρύβουν από πίσω. Άλλωστε, εδώ, αυτή είναι η ουσία. Η εμπειρία του slow shopping σε όλο της το μεγαλείο. Let the shopping begin

Κανάρη 12& Σέκερη, 210 3221801, Fb: i-D Concept Stores



Βαγγέλης Προβιάς

Συγγραφέας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Υπήρξα (και παραμένω) εξ αντανακλάσεως «Κολωνακιώτης». Στο πάρκο του Ευαγγελισμού έμενε ο πρώτος μεγάλος μου έρωτας που, αν και έληξε δραματικά, μου χάρισε λαμπρότατες στιγμές και χαρές. Στο Κολωνάκι ανακάλυψα την ευλογία της ψυχοθεραπείας, ενώ σήμερα στο γραφείο ενός φίλου στη Σκουφά περνώ ώρες γράφοντας και διαβάζοντας. Για τη σύμβαση της ερώτησης θα πω ωστόσο ότι οι δύο λόγοι που με κάνουν να το αγαπώ κάπως παραπάνω είναι ότι μπορεί να γίνει βαθιά προσωπικό αλλά και άγρια ψυχρό. Μου αρέσει το διπλό του πρόσωπο.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Απέναντι από το σπίτι του «περιβόητου» έρωτα στο πάρκο του Ευαγγελισμού βρισκόταν ένα από τα εμβληματικά εστιατόρια της εποχής των πολυτελών αγελάδων, το Boscheto, ενώ λίγο παραπάνω βρίσκεται η είσοδος του νοσοκομείου. Αυτό συμπυκνώνει το πιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του Κολωνακίου: Συνδυάζει πολλά ακραία αντίθετα. Ασθενείς και κοσμικούς. Κυρίες με μοβ μαλλί και ντούκια με τατουάζ. Ποιητές και ξεπεσμένους εργολάβους με βρωμερά πούρα. Αρχαιολογικές σχολές και Gay bars.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το πρώτο γραφείο της ψυχοθεραπευτικής μου βρισκόταν σχεδόν μεσοτοιχία με τον Άγιο Διονύση, στη Σκουφά. Ζούσα ένα όραμα. Μετά από μια δύσκολη συνενδρία και ενώ τα δάκρυα και η λύτρωση κουδούνιζαν ακόμα στο κεφάλι μου, καθ' οδόν για το σπίτι μου έπρεπε να κάνω τον ευγενικό και χαρούμενο σε φίλους και γνωστούς που πετύχαινα στη Σκουφά.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Μου λείπει η ψευδαίσθηση της δεκαετίας του 1990, ότι όσο περνά ο καιρός τα πράγματα δεν μπορεί παρά να καλυτερεύουν, για όλους... Δεν βρίσκω ακόμα μαγαζιά που με σημάδεψαν: Το Ντέρτι Πίτσα του Τάσου Μελετόπουλου, τη μοναδική trendy πιτσαρία στην ιστορία της Αθήνας, στην Ηροδότου, όπου εργαζόμουν στα 20 μου ως μετρ και είχα «διώξει» τη Βάνα Μπάρμπα την εποχή της παντοδυναμίας της (οχτώ τραπέζια είχαμε όλα και όλα!). Την Οίλα, ένα εμπνευσμένο κατάστημα με ιταλικά σερβίτσια που είχε ανοίξει ένας αγαπημένος φίλος που πέθανε νέος από θλίψη. Το Alexander's, το gay bar στην Αναγνωστοπούλου με την πιο εκλεπτυσμένη λαϊκότητα που μπορείς να φανταστείς.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Θα ξαναθυμηθώ τον πρώτο έρωτα: «Μη μου χτυπάς τα μεσάνυχτα την πόρτα». Ε, και το «Being Boring» των Pet Shop Boys.

Νίνος Ελματζιόγλου

Τηλεοπτικός παραγωγός



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

1ον: Παρά την κρίση και τις πολλές αλλαγές παραμένει μια όμορφη περιοχή με ιδιαίτερο χαρακτήρα που διατηρεί ακόμα την αίσθηση της γειτονιάς.
2ον: Είναι η αγαπημένη γειτονιά της γυναίκας μου.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Το ότι παραμένει καθαρός επειδή οι φιλόζωοι γείτονές μας μαζεύουν ό,τι περιττά αφήνουν τα σκυλάκια τους.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το εστιατόριο στον επάνω όροφο του Μουσείου Μπενάκη, αν και «ουδέν κρυπτόν υπό τον ήλιον ή το φεγγάρι του Κολωνακίου».

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Μια όμορφη, καλοδιατηρημένη πλατεία.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Our House», Madness.

Κάρολος Μιχαηλίδης

Αρχιτέκτονας, σεφ



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Την πολυκατοικία που μένω την έφτιαξε ο παππούς μου, έχω μεγαλώσει εδώ, μου είναι πολύ δύσκολο να αποχωριστώ τη Δεινοκράτους.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Ακόμα και τώρα, όταν μπαίνει η Άνοιξη, περνάει ο ίδιος ηλικιωμένος κύριος με το ακορντεόν του κάθε απόγευμα. Είναι μια ωραία συνήθεια, σαν τελετουργικό. Επίσης τα γεράνια και τα νυχτολούλουδα.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Τα σκαλάκια Φωκυλίδου και Πινδάρου, που στο βάθος βλέπεις την Ακρόπολη από το στενό άνοιγμα ανάμεσα από τις πολυκατοικίες και τα δέντρα.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Βενζινάδικο! Αλλά καλύτερα.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Σοφία Βέμπο, «Το πρώι με ξυπνάς με φιλιά».

βαίων, είναι όλα.

Το κρεοπωλείο της οδού Ξενοκράτους 29. Το πιο καλό κρέας στην περιοχή.

Μετσοβίτικη κουλούρα, κριτσίνια με κουρκουμά, από το φούρνο **«Λυκαβηττός»**, στο νούμερο 59 της Δεινοκράτους.

One Athens. Κτίριο σχολών Δοξιάδη, Στρατιωτικού Συνδέσμου 24, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά κτίρια του μεταπολεμικού μοντερνισμού στην Αθήνα, το οποίο στέγασε το αρχιτεκτονικό γραφείο και τις σχολές του αρχιτέκτονα και πολεοδόμου Δοξιάδη, μέχρι το 1976. Τώρα συγκρότημα κατοικιών.

Οι προτομές της Πλατείας. Των τριών ιδρυτών της Φιλικής Εταιρίας (Νικολάου Σκουφά, Αθανασίου Τσακάλωφ, Ερμαννουήλ Ξάνθου). Ξεχωριστά βρίσκεται και εκείνη του Παναγιώτη Αναγνωστόπουλου.

Βιβλιοθήκη με μεγάλη συλλογή χειρόγραφων, βιβλίων, περιοδικών, χαρτών, που καλύπτουν τη νεότερη ελληνική ιστορία (15ος-αρχές 20ού αιώνα) και ένας απ' τους ομορφότερους κήπους του Κολωνακίου. Στους 120.000 τόμους της **Γενναδείου Βιβλιοθήκης** (Σουηδίας 61) έχουν πρόσβαση μόνο ερευνητές. Μπορείς όμως να βρεθείς στον υπέροχο χώρο της με την ευκαιρία εκθέσεων και εκδηλώσεων. (www.asca.edu.gr)

Το κρησφύγετο στα σκαλάκια, τέρμα Αναγνωστοπούλου και Σίνα. Εκεί που βρισκόταν το Αερόστατο παλιά, τώρα βρίσκεται το μικρό, φιλόξενο εστιατόριο **Scala Vinoteca**.

Το καλύτερο τσάι θα το πείτε στο **Tsai** της Σούτσου. Σοφί μουσικές, 500 ποικιλίες για να διαλέξεις. Αρχιτεκτονική εμπνευσμένη από την τελετουργία σερβιρίσματος του γιαπωνέζικου τσαγιού, που αποθέωσε μέχρι και το Wallpaper.

Η δισκότσαρκα στη Διδότου σε **Vinyl Microstore, Spindle, Music Machine**.

ΟΙ ΚΟΛΩΝΑΚΙΩΤΕΣ ΤΟ ΤΡΩΝΕ ΤΟ GOURMET ΤΟΥΣ

Nora's Deli

Από bio ghee (ινδικό βούτυρο) έως guanciale (υπέροχο αλλαντικό), η Νόρα και η Ναταλία στην Αναγνωστοπούλου έχουν δοκιμάσει όλα –μα όλα– τα προϊόντα, οπότε μπορούν να σου λύσουν κάθε απορία. Δεν υπάρχει περίπτωση να ζητήσεις κάτι που δεν έχει και να μην στο παραγγείλουν επιτόπου.

Gusto di Grecia

Πινδάρου. Γλυκύτατοι ιδιοκτήτες, χύμα όσπρια, καλή τσικουδιά, προσεγμένη επιλογή ελληνικών τυριών και τα καλύτερα ρεβίθια του κέντρου.

Eat Crete

Κάτι από gourmet, κάτι από παράδοση, αγριόχορτα μαζε-

μένα στον Ψηλορείτη και μια εσάνς από Μεγαλόνησο στην Ηροδότου.

Yoleni's

Ένας χώρος (στη Σόλωνος), έξι όροφοι, χίλια πρόσωπα και προϊόντα, εκλεκτά κρέατα απ' τη φάρμα Μπράλου. Μπορείτε επιτόπου να φτιάξετε ένα καλάθι με ελληνικά προϊόντα για να το στείλετε σε όποια γωνιά του κόσμου θέλετε.

Τυροκομείο Κωσταρέλου

Τρομερά τυριά, δικής του παραγωγής (ξεχωρίζει η περίφημη φέτα) αλλά και από όλη την Ελλάδα. Μαζί και άπειρα προϊόντα μικρών παραγωγών. Σάντουιτς (θείκά) με την επιμέλεια του Χρύσανθου Καραμολέγκου. Κάτσε στα τραπέζια πάνω στην Π. Ιωακείμ για τη νέα τους πρόταση «το fondue γαλλικό, τα τυριά ελληνικά».



GIFTS & FLAVORS

ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΔΩΡΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΤΟ GB CORNER GIFTS & FLAVORS



Κωνσταντίνος Ροκόφυλλος

Επιχειρηματίας (Graffito)



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Αυτό ξέρω, αυτό εμπιστεύομαι! Από μικρός περπατούσα από το Χίλτον, που έμενα, προς το σχολείο μου, το Βαρβάκειο στον Λυκαβηττό, μέσα από τους δρόμους του Κολωνακίου. Έφηβοι μεγάλωσαμε στα σκαλάκια μεταξύ Everest και Μήτσου στην Τσακάλωφ...

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Το Graffito βρίσκεται στη Σόλωνος μεταξύ Δημοκρίτου και Λυκαβηττού. Είναι ένα πολυσύχναστο πέρασμα για πεζοούς και αυτοκίνητα. Και ένας δρόμος στο κέντρο που εύκολα σταματάει κανείς να φορτώσει ένα έπιπλο ή αντικείμενο, συχνά δύσκολο στο Κολωνάκι.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το Graffito café στο εσωτερικό, ένα πολύ διακριτικό μέρος συναντήσεων.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Θάλασσα!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Wish you were here», Pink Floyd.

Ορσαλία Παρθένη

Σχεδιάστρια μόδας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Γεννήθηκα στην Ομήρου, έζησα τα πρώτα χρόνια της ζωής μου στη Σόλωνος και αφού μετακομίσαμε στα Βόρεια η καθημερινότητά μου ήταν πάντα στο κέντρο λόγω του μαγαζιού.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Αυτό που αγαπώ πιο πολύ είναι η πλατεία του Αγίου Διονυσίου.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Η παιδική χαρά Δεινοκράτους και Αναπήρων Πολέμου. Σίγουρα όχι και τόσο κρυφή για τις μαμάδες και τους μπαμπάδες της περιοχής.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

«Ισιάδα»! Μερικές φορές οι κατηφόρες και οι ανηφόρες με κουράζουν!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Αν είχανε φωνή οι γκαρσονιέρες».

Ο προφυλαγμένος από την ψηλή μάντρα κήπος του **Γαλλικού Ινστιτούτου**, στο τέρμα της Σίνα. Κι ακόμα: Το ανοιxiάτικο Φεστιβάλ Γαλλόφωνου Κινηματογράφου.

Στριμωξίδι και μποτιλιάρισμα στην Ανάσταση στους **Άγιους Ισιδωρους** του Λόφου, με θέα τη νυχτερινή Ακρόπολη.

Νυχτερινό τζόκινγκ στον περιφερειακό Λυκαβηττού. Επίσης για ξεμονάχιασμα, ρομαντζάδα, βόλτα το σκύλο, μοναχική περίσκεψη με θέα.

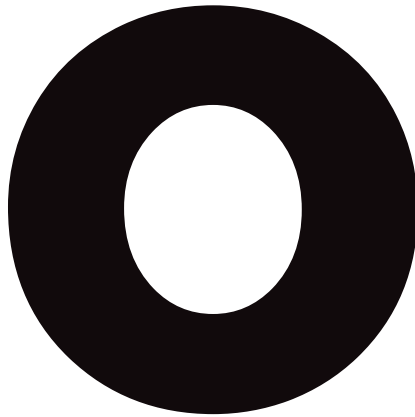
Στον κόσμο του **Νίκου Χατζηκυριάκου-Γκίκα** θα βρεθείτε αν επισκεφτείτε το μουσείο που έστησε το Μουσείο Μπενάκη στην Κριεζώτου, εκεί όπου ήταν το σπίτι και εργαστήριό του. Ευκαιρία να μπειτε και στο εξαιρετικό shop του.

Αγόρια και κορίτσια, στο **iStorm** της Πλατείας, έτοιμα να καταβροχθίσουν το καινούργιο τους «μπαλάκι».

Όλα για το τσάι με 160 διαφορετικές ποικιλίες στο ευφυώς βαφτισμένο **«Τσάινα»** στη Λυκαβηττού.

Η καλά κρυμμένη καβάζα, το **Kolonaki Pizza**, στο τέρμα της οδού Οίτης. Στη θέση της ιστορικής Γάστρας, που υπήρξε κρησφύγετο πεινασμένων και ερωτευμένων διανοούμενων, για δεκαετίες.

Ήταν πάντα εκεί. Το **Μουρλοκούκου** της Σκουφά 53, από την αρχή των 80s. Ένα αστείο όνομα με pop ρούχα για κορίτσια και, τώρα, για τις κόρες τους.



Ο **Οίκος**, από το 1980 στην κλασική γωνία Ηρόδου & Χάρητος (και αργότερα με επέκταση στη Χάρητος 9), με design έπιπλα και αντικείμενα – που τα θέλεις όλα. **Opus**: Τι τα θες τα Cappellini; Ελληνικός σχεδιασμός επίπλων στιλ cpio ένδοξες στιγμές του (Τσακάλωφ).

Free Shop. Όσο υπάρχει το Free Shop της Μάτας, η γη θα εξακολουθεί να γυρίζει. Η ελληνική Agnes b.

Swatch Store. Η βόλτα στην Π. Ιωακείμ έχει πάντα απαραίτητη στάση για να τσεκάρουμε τα νέα μοντέλα, τις επετειακές και συλλεκτικές κυκλοφορίες ή απλώς να αλλάξουμε μπαταρία στο Swatch που φοράμε.

Βόλτα με το τηλεφερίκ. Στο τέρμα της οδού Πλουτάρχου, στη συμβολή της με την Αριστίππου υπάρχει το τηλεφερίκ του Λυκαβηττού που ανεβαίνει τα 210 μέτρα του λόφου μέσα σε 3 λεπτά, με όλη τη διαδρομή να γίνεται μέσα σε σήραγγα. Λειτουργεί 365 μέρες το χρόνο από τις 9.00 π.μ. έως τις 1.30 π.μ. Τα δρομολόγια εκτελούνται σύμφωνα με το πρόγραμμα ανά 30 λεπτά, αλλά τις ώρες αιχμής η συχνότητα μπορεί να φτάσει τα 10 λεπτά.

Τελευταία στάση, πριν βγεις Πανεπιστημίου, στην Κριεζώτου, το **Mastiha Shop**. Μπαίνεις για ένα κουτάκι τσίχλες, βγαίνεις μ' ένα καλάθι που μοσχοβολάει Χίο.

Ναταλία Εμμανουηλίδου, Νόρα Σμάτση

Nora's Deli



Πόσα χρόνια δουλεύετε στην περιοχή;

Μαζί με τα χρόνια που είχαμε το προηγούμενο, μικρότερο μαγαζάκι μας, δέκα χρόνια.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στο Κολωνάκι;

Τους ανθρώπους. Είναι πολύ ταξιδεμένοι, έχουμε μάθει πάρα πολλά απ' τους πελάτες μας. Εδώ οι άνθρωποι μπαίνουν στο μαγαζί και λένε «καλημέρα».

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Νόρα: Μου αρέσει πολύ η οδός Ρώμα, μια μικρή κάθετη στη Σκουφά. Είναι σαν να βγαίνει απ' τα παλιά.

Τι deli προϊόντα προτιμούν οι Κολωνακιώτες;

Τα τυριά μας και τα αλλαντικά, επίσης αγαπούν πολύ το σολομό μας.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Έναν πάρα πολύ καλό φούρνο.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Κάτι που να θυμίζει σάουντρακ ενός σίριαλ εποχής.

Γιώργος Βενιέρης

Σεφ



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Το Κολωνάκι έχει έναν ιδιότυπο διεθνισμό, είναι σαν είσαι σε μια γρήγορη ευρωπαϊκή πόλη με τα καλά της και τα κακά της!

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Είναι σουρεαλιστικά ασφαλές να μένεις κοντά στην πρεσβεία, να έχεις το μετρό μια βουλιά δρόμο και να μη βρίσκεις να παρκάρεις όταν παίζει ο βάζελος.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Ωραία ζαμπονοτυρόπιτα στα παιδιά που έχουν το χαχαροπλαστείο ψηλά στη Μαρσολή και το σουηδικό σιτάτο υπόγειο καφέ στον πεζόδρομο στη Χάρητος.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Δεν βρίσκω να παρκάρω, να φάω σε μια ταβέρνα και να μαζέψω λίγο ήλιο περικυκλωμένος από πρασινάδα!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Κρύβω αλητεία», Πάολα... χεχε όπα!



Malconi's

Το εστιατόριο που εισήγαγε το comfort food στο γαστρονομικό χάρτη της Αθήνας έδωσε ζωή και μια πιο φιλόξενη πνοή στο Κολωνάκι με το άνοιγμά του το 2011. Έχοντας καθιερωθεί ως το απόλυτο meeting point του κέντρου τα τελευταία χρόνια το Malconi's αποτελεί το ορόσημο διασκέδασης για την πόλη της Αθήνας.

Η ασυναγώνιστη κουζίνα του, τα εμπνευσμένα κοκτέιλ και η ενυμερωμένη και πολυποίκιλη λίστα κρασιών του, σε συνδυασμό με την εκλεπτυσμένη ατμόσφαιρα και αισθητική του αποτελούν πόλο έλξης της αθηναϊκής και όχι μόνο ελίτ.

Ξεχωρίσαμε τις εκλεκτές κοπές κρεάτων (tagliata, picanha) ψημένες ονειρεμένα στο φούρνο Josper, τα φοβερά ορεκτικά (ταρτάρ τόνου, carpaccio μόσχου), τα πεντανόστιμα ριζότο (tartufo,

ossobuco), τις πίτσες ψημένες στον ξυλόφουρνο και τα home made γλυκά.

Το Malconi's ανήκει στους πρώτους που έκαναν το κυριακάτικο brunch (11:00-16:00) μια must έξοδο για την πιο χαλαρή μέρα της εβδομάδας και σας το προτείνουμε ανεπιφύλακτα!

Τώρα που ανοίγει ο καιρός, εκτός από την «κρυμμένη» αυλή που λειτουργεί όλο το χρόνο, μπορείτε να επιλέξετε ένα από τα τραπέζια του κάτω από τις νερατζιές στην Πλουτάρχου.

Μη ξεχάσετε να κάνετε κράτηση!

Πατριάρχου Ιωακείμ 43 & Πλουτάρχου 23, 210 7248920, www.malconi.gr



Αθανάσιος Αλεξανδρής

Ψυχίατρος, συγγραφέας



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Παιδικές αναμνήσεις μιας μποτέμικης elegance με έκαναν να το διαλέξω επιστρέφοντας από το Παρίσι.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Τις νερατζιές και το βαρύ, μεθυστικό άρωμά τους. Κάτι εφήμερο που μένει στα ρουθούνια μας ανάμνηση και υπόσχεση.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το καφέ του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Καλαίσθητο, ήσυχο εσωτερικό κηπάκι, άγνωστο στους «εισβολείς» της πλατείας.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Αν εξαιρέσετε τα παιδιά, τους εφήβους, τους ενήλικες, τους ηλικιωμένους, τους καλλιτέχνες, τους αθλητές, τους εραστές, τους ροκάδες, τους καρεκλάδες, τους πανκ, τους χιπστεράδες... όλοι οι άλλοι «τη βρίσκουν» στο Κολωνάκι!

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Το «Μαμά, γερνάω»!

Δάφνη Ζουμπουλάκη

Ιδιοκτήτρια της ομώνυμης γκαλερί



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Όπως λένε και οι Γάλλοι είναι à deux pas από τη δουλειά, πηγαίνω παντού με τα πόδια και ξέρω κάθε γωνιά στη γειτονιά.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Που συναντάς γνώριμα πρόσωπα στο δρόμο, λες μια καλημέρα και χαμογελάς. Αρχίζοντας από τα γκαρσόνια στο Φίλιον, τον μόνιμο θαμώνα Τζούμα, τη φαρμακοποιό πιο κάτω στη Σκουφά, τη Βαγγελιό και την Κάλια στο It, τους φίλους μου που έχουν σκύλους και τους πάνε βόλτα στον Άγιο Διονύσιο...

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το καλύτερο πιρσοκί και plat du jour μέχρι της 15.00 από τον κύριο Κώστα στη Σκουφά 38.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Θάλασσα.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Λαός και Κολωνάκι», Μανώλης Χιώτης.



L' Abreuvnoir. Όσοι δεν ξέρουν γαλλικά δυσκολεύονται να το προφέρουν κι ακόμη περισσότεροι δεν ξέρουν τι σημαίνει (είπαμε... abreuvnoir, η ποτίστρα του αλόγου). Κανείς όμως εδώ και σαράντα τόσα χρόνια δεν δυσκολεύτηκε να φάει το φιλέτο σος μπεαρνέζ και τις διάσημες κρεπ σουζέτ του.

Μουσείο Θεοχαράκη. Συχνά αναμμένοι οι προβολείς στο κομψό κτίριο-μπιζουδάκι της Β. Σοφίας. Μέσα, βραδιές όπερας, εκθέσεις μεγάλων ζωγράφων και το πλήθος φιλότεχνων της Αθήνας.

Η μικρή μαρμάρινη στήλη για οβολούς στέκει στη συμβολή της Σίνα με τη Σκουφά. Κάποτε χρησίμευε για να ρίχνουν εκεί τον οβολό τους οι περαστικοί, για τους αναξιοπαθούντες. Παραλίγο να την ξηλώσουν... αλλά διεσώθη από τους περίοικους.

Το άλλο «καλό» σχολείο της περιοχής, το **Μαρά-ολειο Διδασκαλείο.**

Η ζαλιστική κοιτοπουλίλα σε κάνει να πεινάς, ακόμα κι όταν δεν πεινάς. Κοτόπουλα σουβλας τα τελευταία 50 χρόνια στην πλατεία, στο νο 3.

Στάση στην Ξανθίππου για μια «καλνσπέρα» στη Χαρίσσα Δημητρακοπούλου της γκαλερί **Αστρολάβος, ανάμεσα σε εκρήξεις χρωμάτων και φόρμας.**

Προσοχή! Στην Κουμπάρη γίνονται κατά καιρούς **έλεγχοι** για ζώνη και αλκοτέστ.

Το **D Frank** στην οδό Σίνα δεν είναι απλώς το κομωτήριο του Φραγκίσκου. Είναι ο μικρός μας Lonely planet. Ενώ σε κουρεύει, σου δίνει και όλες τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για το επόμενο μακρινό σου ταξίδι.

Το **Mah Jong**, το κλασικό ανδρικό κατάστημα για να ράψεις sur mesure κοστούμι ή πουκάμισο ή για να αγοράσεις μια αυθεντική ναπολιτάνικη τσάντα Tramontano, αλλά κυρίως για τη μοναδική εμπειρία να απολαύσεις το αξεπέραστο service του.

Αν αναζητάς privacy, τρομερή καβάτζα είναι το μικρό καφέ στο εσωτερικό του **Graffito**. Στο concept store της οδού Σόλωνος δεν θα πεις μόνο καφέ, αλλά θα βρεις και πρωτότυπα δώρα που φτάνουν εδώ απ' όλα τα σημεία του πλανήτη.

Το τετραώροφο της Arivita είναι η παιδική χαρά κάθε γυναίκας που θέλει να αγοράσει καλά, τσεκαρισμένα και υγιεινά καλλυντικά, χωρίς να δώσει μια περιουσία, για να έχει ήσυχο το κεφάλι, το πρόσωπο και το σώμα της.

Υπάρχουν πολλά νυχάδικα στην Αναγνωστοπούλου, αλλά η Μάρθα του **Arte Plus** θα σου τα περιποιηθεί άψογα, γρήγορα και σε απόλυτη καθαριότητα και ηρεμία. Μια σύντομη όαση από το τρελάδικο της αθηναϊκής ζωής. Σου αξίζει αυτό το δώρο.

Όλοι θέλουν να κουρευτούν έστω μία φορά από τον Γιώργο στο **Talkin' Heads** της Μασσαλίας. Το τρομερό ψαλίδι του μπορεί να κουρεύει το ίδιο επιτυχώς τον πρωθυπουργό της χώρας, τον Νίκο Κουρή ή τον Γιώργο Λάνθιμο.

Η **κυρία Χριστίνα** από τη μακρινή Σουνδία είναι η ►

Αντιγόνη Αμανίτου

Ηθοποιός



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Γεννήθηκα στη Μουρούζη. Επομένως η γειτονιά με διάλεξε.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Σίγουρα το παγκάκι που βρίσκεται μπροστά στη Γεννάδειο Βιβλιοθήκη, γιατί όταν κάθομαι εκεί και με χτυπάει ο ήλιος καταργείται ο χρόνος και δεν υπάρχει ο τόπος.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Ο κήπος και το καφενείο του Βυζαντινού Μουσείου.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Οι προσωπικότητες και οι χαρακτήρες αναφοράς. Παλιά υπήρχαν. Έχει χαθεί η αίσθηση της γειτονιάς και η περιοχή είναι πλέον «transit».

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Amanda Lear, «Give a Little Bit of Hmhmhmhmhm». Ή μήπως Κάκια Μένδρη, «Έτσι είναι η ζωή»;

Δήμητρα Παπαγεωργίου

Φαρμακοποιός στην Κανάρη



Πόσα χρόνια δουλεύετε στην περιοχή;
25 χρόνια.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στο Κολωνάκι;

Το ιδιαίτερο χρώμα της γειτονιάς, αν και πιστεύω ότι έχει αλλάξει αρκετά τα τελευταία χρόνια.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Δεν είναι κρυφή, αλλά αγαπώ πολύ την πλατεία της Δεξαμενής.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Καταστήματα με εργαλεία, χρώματα και τέτοια πράγματα!

Το πιο περίεργο περιστατικό που έχει συμβεί στο φαρμακείο σας;

Το ότι, κυρίως τις βραδινές ώρες, έρχονται κάποιοι άνθρωποι και ξεχνούν ότι εδώ είναι κατάστημα και κάποια στιγμή πρέπει να κλείσουμε. Το βλέπουν σαν καταφύγιο, κάθονται στην καρέκλα και ξεχνούν να φύγουν.



Κυβέλη

Η ζαχαρένια αυτή ιστορία αρχίζει 14 χρόνια πριν, όταν η γλυκιά Κυβέλη αποφασίζει να αφήσει μια για πάντα το τότε επάγγελμά της και να αφιερωθεί στη μεγάλη της αγάπη: τα γλυκά! Οι δημιουργίες της δεν έγιναν απλά ανάρπαστες, άφησαν ιστορία και το δικό τους αποτύπωμα στην καρδιά όλων των γλυκατζήδων της πόλης. Το μυστικό της; Τα αγνά υλικά (πραγματικά χρησιμοποιεί τις καλύτερες πρώτες ύλες που υπάρχουν) και η μπόλικη δόση αγάπης... Πλέον είναι διάσημη για τα παραδεισένια cheesecake της, με ναυαρχίδα το oreo cheesecake, το πρώτο που φτιάχτηκε στην Ελλάδα (μεταξύ μας τώρα, αυτό είναι ένα γλυκό που πρέπει να δοκιμάσεις τουλάχιστον μια φορά στη ζωή σου). Όμως, ειδική μνεία αξίζει και στο cheesecake με φυστικοβούτυρο και σοκολάτα, όπως και στο μεθυσμένο cheesecake με ρούμι και σταφίδες. Δεν θα βρεις όμως μόνο cheesecake. Η Κυβέλη και οι έμπειροι ζαχαροπλάστες της φτιάχνουν επίσης τούρτες

υπερπαραγωγή, σπιτικά κέικ και τσουρέκια, σοκολατένια αυγά για το Πάσχα, τάρτες, σοκολατάκια, βελουδένιες μους και τα πιο αφράτα μπισκοτάκια που έχεις δαγκώσει ποτέ (οπωσδήποτε δοκίμασε τα μπισκότα Ζέα με κράνμπερι, τόσο υγιεινά και πλούσια σε ιχνοστοιχεία που κατατάσσονται στην κατηγορία "superfoods"). Ακόμα όμως θα βρεις χειροποίητες πίτες με πλούσια και χορταστική γέμιση, αλμυρές τάρτες και πολλά νηστίσιμα γλυκά όπως πιτάκια με ταχίνι και μέλι, με bitter σοκολάτα, με μανταρίνι ή σύκο, ακόμη και με σιμιγδαλένιο χαλβά! Όλα αυτά μπορούν να έρθουν κοντά σου όπου και όποτε θες με ένα κλικ, αφού πλέον η Κυβέλη διαθέτει και e-shop!

Καψάλη 3, Κολωνάκι, 210 7232259, Λ. Πεντέλης 28, Βριλήσσια, 210 6897574, Εργαστήριο (μόνο για παραγγελίες): Μπουζίκη 3, Πολύγωνο, 210 6468060, www.cheesecake.gr, Fb: Ζαχαροπλαστεία Κυβέλη



Ναταλία Κατηφόρη

Ιδιοκτήτρια της OPUS Integrated Communication



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Αισθητικός, αλλά κυρίως συναισθηματικός ο λόγος.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Έμεινα για αρκετά χρόνια στην οδό Μονής Πετράκη. Είναι ένας από τους πιο πράσινους δρόμους του κέντρου.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το σημείο της Κων. Ιατρίδου που τέμνει την Ευζώνων και τη Σουηδίας. Έκανα τη διαδρομή σχεδόν κάθε βράδυ, διασχίζοντας ένα απόμερο παρκάκι που ελάχιστοι γνωρίζουν.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Τη θάλασσα. Αλλά, τελικά, δεν πειράζει καθόλου.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Κάτι από Massive Attack. Που να έχει πόλη, ένταση και μία απροσδιόριστη παρακμή.

Ιάκωβος Κρασσάς

Υδραυλικός στη Σκουφά



Πόσα χρόνια δουλεύετε στην περιοχή;

Ανήκω, μαζί με τον αδελφό μου, στην τέταρτη γενιά υδραυλικών – την επιχείρησή την έχει η οικογένειά μου από το 1907. Από μικρό παιδί, μεγάλωσα εδώ.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στο Κολωνάκι;

Μου άρεσαν πολύ οι παλιότεροι κάτοικοι που ήταν ντόμπροι, ξεκάθαροι. Τώρα δεν είναι τόσο. Έχουν αλλάξει τα πράγματα.

Μια κρυφή γωνιά στο Κολωνάκι;

Μου αρέσει πολύ η πλατεία Δεξαμενής, έχει πράσινο και πηγαίνω βόλτα με το σκυλάκι μου.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Δεν έχει μαγαζί που να πουλάει υδραυλικά είδη! Εμείς μόνο τοποθετούμε.

Το πιο περίεργο πράγμα που σας έχει συμβεί εδώ;

Μια φορά, δέκα η ώρα το πρωί, υπήρχε μια διένεξη έξω και κάποιος κατέβηκε από ένα αυτοκίνητο και άρχισε να κατουράει στο φεγγίτη (το μαγαζί είναι ημι-υπόγειο), μπροστά ακριβώς από τη βιτρίνα του κοσμηματοπωλείου από πάνω!

Χρήστος Καλοπίτας

Dj (Jungle Club)



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Είναι από χρόνια μια γειτονιά που έχει ανθρώπους της τέχνης, της μόδας, της μουσικής...

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Μένω στη Σκουφά. Μου αρέσει επειδή είναι κοντά το Φίλιον, δισκάδικα και βιβλιοπωλεία.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το café Rue de Marseille, στην οδό Μασσαλίας 11, επειδή έχει την ίδια διακόσμηση από τότε που άνοιξε, το 1966. Ακόμα και η μουσική είναι 70s.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Ευτυχώς στο Κολωνάκι δεν βλέπεις τους παραπληροφορημένους ψευτοδιανοούμενους που αποκαλούνται μεταξύ τους «σύντροφοι».

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Η πιο όμορφη πόλη του κόσμου Αθήνα».

Νίκος Μαϊνάρης

Σχεδιαστής (Koukoutsis)



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Αποφάσισα το 2008 να ανοίξω το κατάστημα koukoutsis στη Σκουφά γιατί θεωρώ ότι είναι ένα ιδανικό σημείο στο κέντρο της πόλης στο οποίο αναμειγνύεται ο κόσμος με διαφορετικές ιδιότητες (φοιτητές, δικηγόροι, κάτοικοι...)

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Μου αρέσουν οι πολυκατοικίες του μεσοπολέμου που υπάρχουν στη Σκουφά, γιατί έχουν χαρακτήρα και αποπνέουν μεράκι και αγάπη.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Κρυφές γωνιές υπάρχουν πάνω στην πλατεία Κολωνακίου. Μια όαση που σχεδιάστηκε από τους αρχιτέκτονες Δημήτρη και Σουζάνα Αντωνακάκη. Εξαιρετική δουλειά που σπάνια συναντάς στην Αθήνα σε δημόσιο χώρο.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Φαρδιά πεζοδρόμια.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Just need your Love» από τους Hyphen Hyphen.

δική μας ηρωίδα του Κολωνακίου. Έχει υιοθετήσει το παρκάκι της πλατείας Κιτσίκη στη Δεινοκράτους και το περιποιείται ανελλιπώς εδώ και 25 χρόνια με δικά της έξοδα και με τη συνδρομή του κηπουρού της Βλαδίμηνου. Είναι ίσως το πιο καθαρό και καλοφυτεμένο πάρκο της Αθήνας, μη πούμε και της χώρας ολόκληρης. Respect!

Τα πρόσωπα της Ξενοκράτους

1. Μετανοήστε! Ο κουστουμαρισμένος μαύρος ιεροκήρυκας της λαϊκής της Ξενοκράτους.
2. Ο Νίκος Βλαβιανός, ο φαρμακοποιός, με απίστευτες γνώσεις και φόρτε στα Ω-Ρ1-Λα, κτηνιατρικά, αθλητιατρικά.
3. Γκαρσόνι που κουβαλάει τραπέζια στου Φιλίππου της Ξενοκράτους.

Το Δημοτικό Σχολείο στα Πευκάκια. Το πιο όμορφο σχολείο της Αθήνας, έργο του Πικιώνη, στο τέρμα της Σίνα.

Ζάχαρη & Αλάτι. Υπέροχο νεοκλασικό του 1927, Δεινοκράτους και Αναπήρων Πολέμου. Πάνω από 120 ετικέτες του ελληνικού και ξένου αμπελώνα βρήκαν το σπίτι τους στην πιο λουλουδιασμένη και «dolce vita» αυλή του Κολωνακίου. Μαζί και μεσογειακή κουζίνα κάτω από μια φούξια βουκαμβίλια.

Μυστικό trekking στην πράσινη ζούγκλα επί των οδών Αναγνωστοπούλου και Δημάκη.

Η παλέτα των χρωμάτων σε γραβάτες, φουλάρια και βαλίτσες, στη βιτρίνα του **Thalassa Collection**. (Π. Ιωακείμ 30-32)

Καφέ στο παρεΐστικο **Daily**, τέρμα Ξενοκράτους, με πιστούς και χαμό όταν έχει μπάλα.

Κολωνάκι είναι **«Το τελευταίο ψέμα»** με τη Λαμπέτη.

Το Κολωνάκι ανήκει στο **1ο Δημοτικό Διαμέρισμα του Δήμου Αθηναίων** (μαζί με Ιλίσια, Μουσείο, Εξάρχεια, Νεάπολη, πλ. Βάθης, Πλάκα, Κουκάκι, Μακρυγιάννη, Ψυρρή, Μοναστηράκι).

Μπορείς να πάρεις μια ιδέα για το Κολωνάκι των πρώτων δεκαετιών του 20ού αιώνα από το cult βιβλίο **«Το Κολωνάκι πριν από την άλωση»**, του Ζάχου Χατζηφωτίου (εκδ. Λούση Μπρατζιώτη).

TGI Fridays. Ο πλανήτης «happy» ή εκεί που η κάθε μέρα γίνεται Παρασκευή. Έχει παρκάρει για πάντα στη Νεοφύτου Βάμβα, με ατμόσφαιρα χαλαρή, προσωπικό κεφάλτο και κοκτέιλ που μαγικά σε μεταφέρουν στο νησί των ονείρων σου. Έχει ήδη υποδεχτεί την άνοιξη με καινούργιες προτάσεις – δοκίμασε Egg BLT Sandwich με αυγό και αβοκάντο σε ζεστό χωριάτικο ψωμί ή μια λαχταριστή Veggie Pasta και θα μας θυμηθείς! Ή, αν επιμένεις στη διατροφή με υψηλή διατροφική αξία, διάλεξε από το ανανεωμένο Living Well Menu μια δροσερή Strawberry Fields Salad, ή/και το απολαυστικό Quinoa Burger. Για σένα που ήδη μετράς αντίστροφα μέχρι το καλοκαίρι φτιάχτηκαν και τα 3 νέα Tiki cocktails... για να στο φέρουν πιο κοντά!

T



Georgios Doudessis Hair

Το πρώτο εναλλακτικό κομμωτήριο της πόλης άνοιξε τις πόρτες του στις αρχές της δεκαετίας του '90. Από τότε, ο Γιώργος Δουδέσης έχει κουρέψει και χτενίσει όλη την ελληνική σόουμπιζ, έχει εργαστεί για το θέατρο, την τηλεόραση, τον κινηματογράφο και όλα τα περιοδικά μόδας. Η underground αισθητική του χώρου, η ανεβαστική μουσική και οι καινούργιες υπέροχες τεχνοτροπίες για τα μαλλιά σου εγγυώνται ότι σε αυτό το κομμωτήριο θα φτιάξεις και μαλλί και διάθεση! Το νέο σου καλοκαιρινό look επιβάλλει να δοκιμάσεις το painting, που σβήνει και ντεγκραντάρει το χρώμα, σαν ζωγραφική. Αν πάλι θέλεις ολική μεταμόρφωση πρέπει

να δοκιμάσεις οπωσδήποτε τη θεραπεία λείανσης με νανοκερατίνη, που ο Γιώργος περηφανεύεται ότι είναι πραγματικά καταπληκτική. 100% antifriz, τη φοράς για 30 λεπτά και η κερατίνη που διαστέλλεται και εγκλωβίζεται μέσα στα λείπια της τρίχας σε απαλλάσσει από το φριζάρισμα για 6 ολόκληρους μήνες (από €85). Εδώ θα βρεις επίσης προϊόντα Kérastase, Redken, Sebastian, ενώ μπορείς να κάνεις μανικιούρ, πεντικιούρ και φρύδια.

Βουκουρεστίου 39 & Τσακάλωφ, 210 3629960,
www.doudesis.com, fb: Georgios Doudessis Hair

PHOTO: ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΤΑΡΔΗΣ / STYLING: ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΟΥΔΕΣΗΣ / ΟΛΑ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΕΙΝΑΙ SOTRIS



"γούρι-γούρι!"

Δε χρειάζεται να ψάχνεις άλλο για το τυχερό σου γούρι. Στο νούμερο 15 της οδού Ηρακλείτου σχεδιάζουν τα πιο όμορφα και παιχνιδιάρικα γούρια. Μπορείς να διαλέξεις μέσα από μια μεγάλη γκάμα εντυπωσιακά κοσμήματα, λαμπάδες και μπομπονιέρες. Στο Γούρι Γούρι θα βρεις επίσης διακοσμητικά για το σπίτι ή τον εργασιακό χώρο αλλά και μερικές από τις πιο ιδιαίτερες χειροποίητες τσάντες

που έχεις δει. Α, και μην ξεχνάς ότι έρχεται καλοκαίρι. Τσέκαρε λοιπόν και τα υπέροχα διακοσμημένα είδη θαλάσσης, από καπέλα και σαγιονάρες μέχρι τσάντες και πετσέτες θαλάσσης.

Ηρακλείτου 15 & Τσακάλωφ, Κολωνάκι, 2103388626, www.gouri-gouri.com, fb: Gouri-gouri (γούρι-γούρι!) - Luck charms & gifts



Σοφία Κορηνέα & Ανδρέας Γιοβάνος

Συγγραφέας & εικονογράφος παιδικών βιβλίων



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Σοφία Κορηνέα: Για τα όμορφα μεσοπολεμικά της κτίρια, την υπερδεμένη ρυμοτομία της, τα ατελείωτα σκαλιά της...

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Ανδρέας Γιοβάνος: Την γκαλερί i CAN της Χριστίνας Ανδρουλιδάκη.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Σ.Κ. Το café του κεντρικού κτιρίου του Μουσείου Μπενάκη, που βρίσκεται στην ταράτσα του.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Αν.Γ. Έχει τα πάντα.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Σ.Κ. Το μελαγχολικό «Lost memories» του Paul Dinletir.

Μάριος Βουτσινάς

Σχεδιαστής κοσμημάτων



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Είναι η επαγγελματική μου γειτονιά. Ξεκίνησα εκεί το 1974 και έκτοτε είμαι πάντα εκεί. Είχε μια αρχοντιά και μια αριστοκρατική ομορφιά, απομεινάρια των οποίων μπορεί να διακρίνει κάποιος και σήμερα.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Ξεχωριστά μέσα στην καρδιά μου θα έχω πάντα τα σκαλάκια με τις μονοκατοικίες και τα διάφορα καφέ και εστιατόρια που οδηγούν στον Λυκαβηττό.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Το μονοπάτι μέσα στο πάρκο, ανάμεσα στα πελώρια δέντρα, στο τέρμα της οδού Σουηδίας.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Ένα καλό συνοικιακό ψαράδικο και κρεοπωλείο.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«Diamonds Are Forever» by John Barry feat. Shirley Bassey.



Μεγάλη Βρετανία. Στους πρόποδες του... όρους Κολωνάκι και στο σημείο που χτυπά η καρδιά της πόλης βρίσκεται από το 1874 το πιο ιστορικό και εμβληματικό ξενοδοχείο της Αθήνας. Υπέρκομψες σάλες (στο Ball Room έχουν γίνει κάποιες από τις πιο ξακουστές γαμήλιες δεξιώσεις), φινέτσα, κοσμοπολίτικο πλήθος και σέρβις που σε κάνει να αισθάνεσαι βασιλιάς. Πολλές οι προτάσεις του για όσους κινούνται στο κέντρο: στο G.B. Roof Garden με θέα Ακρόπολη και Λυκαβηττό για υψηλές γαστρονομικές εμπειρίες από τον chef de cuisine Αστέριο Κουστούδη και τον executive chef Σωτήρη Ευαγγέλου. Στο G.B. Roof Bar για εξαιρετικά κοκτέιλ – υπέροχες οι νύχτες κάτω από τον έναστρο ουρανό. Στο κέντρο του ξενοδοχείου και σαν προέκταση του lobby βρίσκεται το Winter Garden, ένας υπέροχος χώρος, ιδανικός για όλη την ημέρα. Το Alexander's Bar (το καλύτερο μπαρ ξενοδοχείου στον κόσμο σύμφωνα με το περιοδικό «Forbes») φτιάχνει καταπληκτικά κοκτέιλ – μόνο στο θέμα «Martini» υπάρχουν 8 διαφορετικές συνταγές! Τέλος, κανείς δεν φεύγει χωρίς να περάσει και από τη Boutique του G.B. Corner Gifts & Flavors στο ισόγειο, εδώ υπάρχουν κομψά δώρα και κυρίως τα εκπληκτικά γλυκά του πολυβραβυμένου chef patisier Arnaud Larher σε κομψή συσκευασία δώρου.

Yoleni's. Σφηνάκια προσφέρουν κι εδώ αλλά περιέχουν λάδι (και, όχι, καμία σχέση με το «φάε λάδι κι έλα βράδυ»... Το πρώτο Olive Oil Bar στήθηκε στο Κολωνάκι, στον 3ο όροφο του Yoleni's στη Σόλωνος, σε συνεργασία με την Gaea. Όλα όσα θέλεις να ξέρεις για τον χρυσό της Ελλάδας μέσα από γευσιγνωσίες (απολαυστικό το Hot Potato Test) και σεμινάρια που κρατούν 1.15΄ και διοργανώνονται κάθε μέρα. (Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στο 2122223600)

Saint George Lycabettus. Αυτό κι αν είναι ξενοδοχείο πολλών αστέρων! Στις σουίτες του έχουν κοιμηθεί τα περισσότερα μεγάλα ονόματα του παγκόσμιου σταρ σίστεμ, όταν επισκέφθηκαν την Αθήνα. Η λίστα είναι μακριά, ενδεικτικά και μόνο κάποια ονόματα: Adriana Skleranikova, Anna Mouglalis, Bjork, Carlos Santana, Catherine Deneuve, Cesaria Evora, Charlotte Rampling, Chick Correa, Claudia Cardinale, Daniel Day Lewis, Elvis Costello, Emma Shaplin, Francoise Sagan, Gloria Gaynor, Harvey Keitel, Kevin Spacey, Marcello Mastrogianni, Moby, Nina Simon, Nick Cave, Paolo Coehlo, Pascal Bruckner, Pet Shop Boys, Vincent Cassel.

VERTIGO POOL CLUB στο St. George Lycabettus Lifestyle Hotel

Μία οάση στο κέντρο της πόλης



Για πληροφορίες-εγγραφές: 210 7416000



Κλαομίνους 2, 10673, Κολωνάκι, Αθήνα, Athens, T.: 210 7416000, www.sgl.gr, e-mail: info@sgl.gr

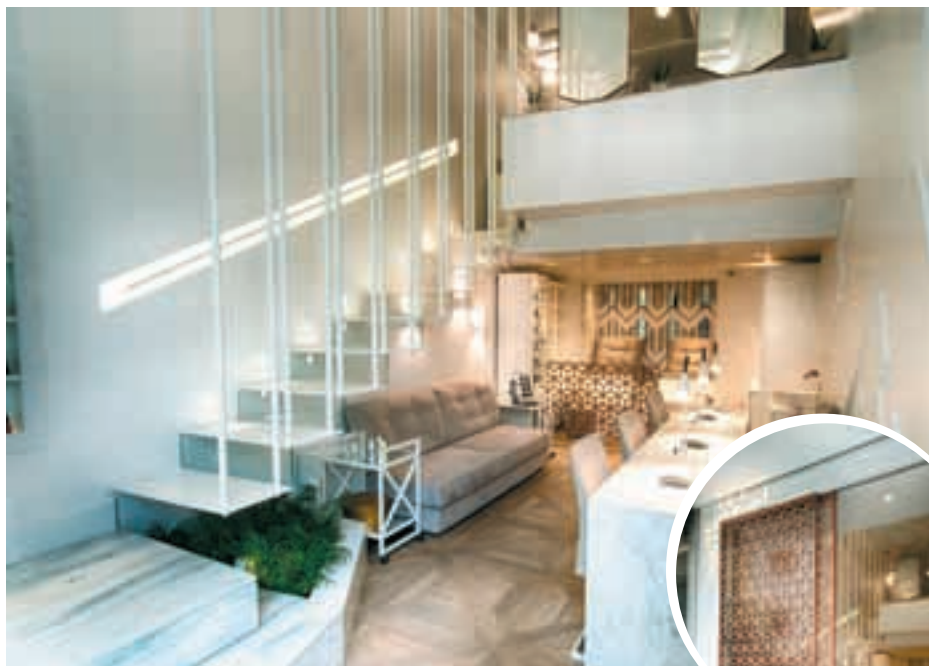


Μαριάννα Πετρίδη

Η γκαλερί της Μαριάννας Πετρίδη είναι ένα μείγμα κλασικού και μοντέρνου, μίνιμαλ και ρομαντικού και έντονων συναισθημάτων. Εδώ και 25 χρόνια παρουσιάζει Έλληνες και ξένους σχεδιαστές στηρίζοντας πάντα τη δημιουργικότητα και την καινοτομία και κάθε κόσμημα στο χώρο αντανakλά το ανήσυχο πνεύμα της. Στην γκαλερί μπορεί κανείς να ανακαλύψει όμορφα κοσμήματα από χρυσό, ασήμι, ορείχαλκο, πολύτιμους λίθους ή από οποιοδήποτε άλλο υλικό μπορεί να μεταμορφωθεί με έμπνευση και δεξιότητα σε ένα υπέροχο κόσμημα.

Χάρητος 34, Κολωνάκι, 2107217789,
mariannapetridi.com,
fb: Marianna Petridi Jewelry





White Room

Ένας χώρος minimal αισθητικής με πινελιές μοντέρνου design όπου μπορείτε να απολαύσετε πολυτελείς υπηρεσίες ομορφιάς σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές. Υψηλή ποιότητα, εξειδικευμένο προσωπικό και καθαρό περιβάλλον με έμφαση στη λεπτομέρεια είναι οι βασικές οδοί για μια ολοκληρωμένη εμπειρία περιποίησης άκρων και μαλλιών στο White Room. Επισκεφτείτε το ζεστό και φιλικό του χώρο και απολαύστε υπηρεσίες μανικιούρ στα 15€ και πεντικιούρ στα 20€ ή ανανεωθείτε με ένα χτένισμα-ίσωυμα από 15€ έως 18€.

Καψάλη 7, Κολωνάκι, 210 7224248,
fb: White Room Kolonaki



Joke restau - bar - cafe

Ένας ζεστός χώρος όπου μπορείτε να ξεκινήσετε τη μέρα σας με τον πρωινό καφέ & το μεσημέρι, πάνω στα λευκά τραπέζομα-ντιλα, θα γευτείτε πιάτα διαλεγμένα από τη Μεσογειακή κουζίνα που οι καλές ελληνικές πρώτες ύλες τα κάνουν ξεχωριστά. Το βράδυ εδώ οι παρέες μαζεύονται για να χαλαρώσουν ή να σχολιάσουν μια θεατρική παράσταση, κάποια κινηματογραφική προβολή ή μια παρουσίαση βιβλίου, απολαμβάνοντας το ποτό τους ή ένα καλό ελληνικό κρασί που θα συντροφέψει γεύσεις επιλεγμένες για την ώρα αυτή. Τη μουσική, που πλημμυρίζει διακριτικά το χώρο, κάποιες μέρες έχετε την ευκαιρία να την απολαύσετε ζωντανά από σπουδαία μουσικά σχήματα. **Ομήρου 13, 210 3646026, fb: JOKE CAFÉ**





★

YOU PICK THE DAY,
WE MAKE IT FRIDAY



#ΕΡΑΤΗΑΡΑΣΚΕΥΙ

#εραθαparaskevi [χασταγκ επικής διάθεσης]
(epa'tha) (parasce'vi):

Η κατάσταση υπερβολικής ευδαιμονίας που μπορεί να πάθει κανείς στην τοποθεσία TGI Fridays™ κατά την οποία δεν αναγνωρίζει την ημέρα στην οποία βρίσκεται.

1. Κλείνω τα μάτια, φαντασιώνομαι ένα Blue Hawaiian και κλαίω από χαρά. Έραθα Παρασκευή.
2. Παθαίνω εμμονικό τρεμούλιασμα στο βλέμμα όταν αντικρύζω το Jack Daniel's® Burger. Έραθα Παρασκευή.

TGI Fridays™ Κολωνάκι:
Νεοφύτου Βάμβα 2, ☎210 7227721

www.fridays.gr

 TGI Friday's Greece
  TGI FridaysGR
  TGI FridaysGR

Λουκία Σούπουλη

Ραδιοφωνική παραγωγός / DJ



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;
Δεν την διάλεξα, έτσι προέκυψε.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;
Το ότι έχει κίνηση όλο το 24ωρο και είναι ήρεμα τα σαββατοκύριακα.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;
Δυστυχώς έχει πάψει να έχει κρυφές γωνιές εδώ και πολλά χρόνια.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;
Δεν υπάρχουν μικρά καταστήματα που εξυπηρετούν τις καθημερινές ανάγκες των κατοίκων. Παλιότερα υπήρχαν αλλά τώρα έχουν κλείσει και στη θέση τους έχουν ξεφυτρώσει μπαρ που η ανακαίνισή τους κρατάει περισσότερο από τη λειτουργία τους. Μετά αλλάζει σε σουβλατζίδικο και πάλι απ' την αρχή...

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;
Mark Lanegan & PJ Harvey,
«Hit The City».

Νίκος Ερηνάκης

Ποιητής, δρ. Φιλοσοφίας, οικονομολόγος



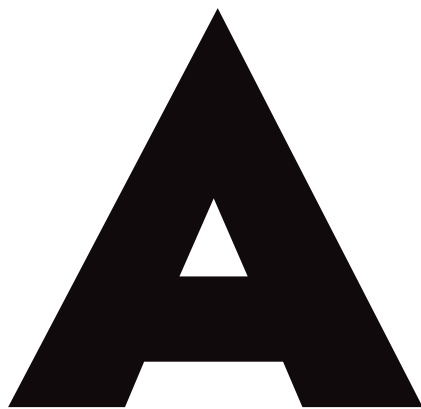
Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;
Είχα την τύχη να ανήκω στην τελευταία προνομιακή γενιά που πρόλαβε να βιώσει το τι σημαίνει γειτονιά.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;
Τον Λυκαβηττό αγαπάω πιο πολύ. Το δάσος αυτό διατηρεί κάτι το μυστηριακό.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;
Υπάρχει μία μικρή ανηφορίτσα που οδηγεί στην πλατεία της Δεξαμενής, δίπλα από τα σκαλοπατάκια που ξεκινούν από την Ηρακλείτου και συνεχίζουν στη Φωκυλίδου.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;
Κάτι από την αύρα των Εξαρχείων, και αντιστρόφως.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;
«All tomorrow's parties», Velvet Underground.



Αλήθεια, με πόσα χρήματα μπορείς να ανανεώσεις το look σου και να αισθάνεσαι πιο όμορφη; Δεν χρειάζονται πάνω από €18 για ένα χτένισμα που θα σου ταιριάζει απόλυτα. Εμπιστευόσου τους ειδικούς στο **White Room**, που θα φροντίσουν και τα άκρα σου.

Γερμανική Ευαγγελική Εκκλησία. Στο τέρμα της οδού Σίνα βρίσκεται η προτεσταντική εκκλησία. Πρόκειται για ένα όμορφο μεσοπολεμικό κτίριο τύπου μπάουχαους. Αξίζει να μπει κανείς μέσα για τα ωραία της βιτρό, που τα έφτιαξε το 1933 ο σημαντικός Γερμανός εικονογράφος, ζωγράφος και συγγραφέας Βάλτερ φον Ρίκτεσελ.

Αναρωτιέσαι ποτέ πώς να ήταν η Αθήνα το 1920; Μπορείς να τη δεις στην έκθεση με καρτ ποστάλ «Η Αθήνα κάποτε» στη **Νεφέλη**. Μια καλή ευκαιρία να γνωριστείς με έναν ιδιαίτερο χώρο πολιτισμού.

Κόμμωση με βάση τη φυσική αρχιτεκτονική του προσώπου του στο **Nektarios Saitis**, μαζί με υπηρεσίες σπα από τις **Νηρηίδες**, που συστεγάζονται. Τι άλλο θέλεις για να πάει καλά η μέρα;

Από τα καλύτερα πρωινά της πόλης σερβίρει το **M8** στη Μηλιώνη, να το δοκιμάσεις μαζί με τον τέλειο εσπρέσο του.

Θα έχεις ακούσει για τις παραδοσιακές ηπειρώτικες πίτες. Παστουρμαδόπιτες, τυρόπιτες, κολοκυθοτυρόπιτες και άλλες τέτοιες ωραιές. Μπορείς να τις γνωρίσεις στο **Yoko**, είναι όλες τους χειροποίητες.

Χωρίς πολλά λόγια, το απόλυτο value for money στο σουσί, στη Μασσαλίας, στο **Nakama**.

Ελληνική κουζίνα από νωρίς το μεσημέρι και jazz και blues επιλογές, με συχνά live, τα βράδια. Ωραίος συνδυασμός. Στο **Joke Cafi**.

Paris Valtadoros, ο άνθρωπος που λατρεύει τη μόδα. Να δείτε οπωσδήποτε τη νέα του συλλογή, γυναικεία και ανδρική.

Ειδικός... στα γούρια το **Γούρι Γούρι**, αλλά θα βρεις και πολλά άλλα. Από κοσμήματα, λαμπάδες και μπομπονιέρες μέχρι διακοσμημένα είδη θαλάσσης. Τσέκαρέ τα.

Άνδρες, αν δεν έχετε ξυριστεί παραδοσιακά, με ζεστές πετσέτες, πρέπει να το απολαύσετε. Το **Barber Shop** διεκδικεί μια θέση στα καλύτερα κουρεία της Ευρώπης.



Nektarios Saitis & Nηρηίδες Nails



Ξεκινώντας από το 1999 και το πρώτο μαγαζί στην οδό Σμύρνης 13, τα κομμωτήρια Saitis Nektarios βρίσκονται σήμερα σε 4 σημεία στο Ηράκλειο Κρήτης και την Αθήνα, σε ιδιαίτερους χώρους με αισθητική και άνεση προσφέροντας υπηρεσίες υψηλής ποιότητας. Το δημιουργικό team δίνει έμφραση στην προσωπικότητα και τη φυσική αρχιτεκτονική του προσώπου κάθε πελάτη, χρησιμοποιώντας τεχνικές που θα αναδείξουν τα καλύτερα χαρακτηριστικά του και το προσωπικό του στιλ. Εδώ στο Κολωνάκι ένωσαν τις δυνάμεις τους το 2016 με το **Νηρηίδες Nail Spa**, που θα σε κάνει να νιώσεις θεά με τις υπηρεσίες περιποίησης και χαλάρωσης που προσφέρει. Θα βρεις εξειδικευμένες υπηρεσίες σχηματισμού φρυδιών, αποτρίχωση με κλωστή, αμερικάνικο μανικιούρ με λιγότερο κόψιμο στα πετσάκια για περισσότερη διάρκεια, θεραπευτικό πεντικιούρ. **Ηρακλείου 1, Κολωνάκι. Nektarios Saitis: 2103416061, fb: Saitis Nektarios (Αθήνα). Νηρηίδες Nails: 210 7221506**



Barber Shop Kolonaki



Το γρήγορα ανερχόμενο Barber Shop διεκδικεί επάξια μια θέση στα καλύτερα κουρεία της Ευρώπης και αποτελεί τον απόλυτο προορισμό για την περιποίηση του άνδρα. Χαρακτηρίζεται από υψηλής ποιότητας κουρέματα όλων των τύπων προσαρμοσμένα στο κάθε σχήμα προσώπου. Το έμπειρο χαμογελαστό προσωπικό προσφέρει υπηρεσίες grooming που σε ταξιδεύουν σε μια άλλη εποχή, όπως το παραδοσιακό ξύρισμα με ζεστές πετσέτες ή ο φυσικός τρόπος αποτρίχωσης με αραβική κλωστή. Δοκιμάστε οπωσδήποτε τη μάσκα προσώπου με Aloe Vera και άργιλο για αναζωογόνηση και φρεσκάδα.

Σκουφά 52, Κολωνάκι, 2103601075, fb: Barber SHOP Kolonaki, instagram: barbershop_kolonaki



Paris Valtadoros

Το ανήσυχο και δημιουργικό πνεύμα του σχεδιαστή Πάρη Βαλταδώρου εξασφαλίζει στις γυναίκες αυτό που έχουν ανάγκη. Να νιώθουν υπέροχα μέσα στα ρούχα που επιλέγουν, αλλά και να αναδεικνύεται η δική τους προσωπικότητα. Η αγάπη του για το σχέδιο και η επιθυμία του να εκφραστεί δημιουργικά τον οδήγησαν στο πάντρεμα των οικονομικών σπουδών με τις εξειδικευμένες σπουδές του στη μόδα. Πρωτοποριακά ασύμμετρα Haute couture dress με έντονα στοιχεία γεωμετρίας αλλά και θεατρικότητας, χαρακτήρισαν τον σχεδιαστή και το άνοιγμα της πρώτης boutique στο Κολωνάκι. Οι συλλογές του εμπλουτίστηκαν και μαζί με τη σειρά haute couture σχεδιάστηκε πλήρης σειρά prêt-à-porter, η οποία παρουσιάζεται σε δικό της κατάστημα, αλλά και σε επιτυχη-

μένο δίκτυο εμπορικών καταστημάτων σε όλη την Ελλάδα. Η επιτυχία του και η εμμονή του στη λεπτομέρεια τον ανέδειξαν στο γυναικείο κοινό και του έδωσαν μοναδική θέση στους Έλληνες σχεδιαστές. Οι νυφικές συλλογές και οι υπηρεσίες sur mesure στεγάζονται στο νέο βιομηχανικό-atelier του σχεδιαστή, ενώ τις μοναδικές καθημερινές συλλογές μπορείτε να βρείτε στο κατάστημά του στο Κολωνάκι, αλλά και στο καινούργιο της Μυκόνου.

Valtadoros Atelier: Βουκουρεστίου 46-48, 2103646321
Valtadoros Store: Βουκουρεστίου 37 & Σκουρά, 2103648017
Valtadoros Store Mykonos: Φλ. Ζουγανέλη, Πλατεία Γουμενιού, 2289300857. www.parisvaltadoros.com, fb: Paris Valtadoros



Nefeli - Cult

Ο χώρος Λόγου, Τέχνης και Πολιτισμού ΝΕΦΕΛΗ, είναι σημείο συνάντησης ανθρώπων που αντιστέκονται στην κατήφεια της εποχής. Σκοπός της, η απόπειρα ανίχνευσης των σύγχρονων τάσεων στην Τέχνη, η επιμόρφωση μέσα από το λόγο –επειδή η γνώση ανανεώνει το νου– και η απόλαυση μέσα από εκδηλώσεις που αφορούν στον Πολιτισμό, ο οποίος είναι ασφαλές μέσο «ανεφοδιασμού», ιδιαίτερα στους δύσκολους καιρούς που ζούμε. Στην αίθουσα ΝΕΦΕΛΗ διοργανώνονται εκθέσεις ζωγραφικής και φωτογραφίας, παρουσιάσεις βιβλίων, ομιλίες και σεμινάρια, μουσικές βραδιές, συνεντεύξεις τύπου. Τώρα είναι σε εξέλιξη η έκθεση «Η Αθήνα Κάποτε», όπου εκτίθενται σπάνιες κάρτες ιδιωτικής συλλογής της Αθήνας του 1900. Η

έκθεση θα συνεχιστεί μετά το Πάσχα από 25 Απριλίου έως 15 Ιουνίου, Τρίτες και Πέμπτες 18.00 - 21.00. Τη Δευτέρα 8 Μαΐου η Άρτεμις Σκουμπουρδή, Ιστορικός Τέχνης και Ξεναγός, θα μιλήσει για την Αθήνα – τις ιστορικές καταβολές της και το σύγχρονο πρόσωπό της. Επίσης, το Σάββατο 29 Απριλίου θα γίνει το διαδραστικό Σεμινάριο «Η Διαχείριση του πόνου» που αναφέρεται στις αιτίες που δημιουργούν πόνο, στους τρόπους αντιμετώπισής του και στο πώς μπορεί ο άνθρωπος να υποστηριχθεί όταν βιώνει μια απώλεια. Μπορείτε να ενημερώνεστε για τις επόμενες εκδηλώσεις στα τηλέφωνα και τις σελίδες του πολυχώρου. **Κυρίλλου Λουκάρεως 6, Λυκαβηττός, 213030 2423, www.nefeli-cult.gr, fb: Νεφέλη - cult Nefeli-cult**



Αλέξης Καραϊσκάκης

Μουσικός



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Δεν τη διάλεξα εγώ, είχε διαλεχτεί παλιά... πολύ παλιά, από τις γιαγιάδες και τους παππούδες μου.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Τις κουτσουπιές.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Αν την αποκαλύψω δεν θα είναι πια κρυφή!

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Κολωνακιώτες...
όλο και λιγότες.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

Εξαρτάται ποια ώρα της ημέρας ή της νύχτας, ποια μέρα του χρόνου... Θα μπορούσε να είναι πολλά κομμάτια μουσικής, σίγουρα πάντως καλής μουσικής!

ΜΑΜΑ ΠΕΙΝΑΩ

Αν αναζητάς μεσημεριάτικα τη μαμά σου για να καλμάρεις την πείνα σου απευθύνεσαι στα...

Vagelitsa's

Σπιτικό μαμαδίστικο φαγητό, λαχανο-ντολμάδες, γίγαντες, σπανακόρυζο, παστίσιο, λαδερά, κάθε μέρα και άλλα πιάτα. Υπάρχουν και τα μαγικά Salad Jars, δηλαδή βαζάκια με σαλάτες για αυτούς που αγαπούν τα υγιεινά γεύματα ή θέλουν να μείνει κάτι ελαφρύ στο ψυγείο για το βράδυ – αναποδογυρίζεις βαζάκι, έχεις φαγάκι. Υπάρχει και η κρεμούλα σοκολάτας ή βανίλιας για επιδόρπιο. *Πινδάρου 15, 2103647647*

Μελικρήνη

Οι vegetarian και veganistas της περιοχής βρήκαν επιτέλους το στέκι τους! Από τις 8 το πρωί με εξαιρετικούς χυμούς, πάστα φλώρα με σπιτική μαρμελάδα, τρουφάκια με ινδική καρύδα και μπράντι, και από «πιο φαί» ωραίες σουπές, μπρουσκέτακια με ψωμί από φύτρω σιταριού, χαρίσα και vegan καπνιστό τυρί, φακοσαλάτα με super foods, σαλάτα μαυρομάτικα με πιπερίτσες και κρεμμυδάκι, vegan χορτόπιτα και για γλυκό raw σοκολατίνα. Και κρασάκι βιολογικό. Τραπεζάκια μέσα αλλά και έξω και take away. *Ασκληπιοῦ 14, 2155458787*

Το Όμορφο

Στο τέρμα της Ξενοκράτους (No 50), από το 1983 με τα άπαντα της ελληνικής κουζίνας – γάυρος φούρνου, αχτύπητος μουςακάς, κοτοπουλο γιουβέτσι. Ωραία και πάντα «ανοιξιάτικη» η βεράντα που βγάζει τραπεζάκια έξω. Στα φέρνει και σπίτι.

Από νωρίς το μεσημέρι. 2107226830

Cuisine la Cigale

Εξελιγμένο παραδοσιακό φαγητό ή πώς «πειράζει» στο πιο υγιεινό η μαμά τις συνταγές της αστής γιαγιάς. Κάθε μέρα 4 διαφορετικά πιάτα με εξαιρετικής ποιότητας φρέσκα υλικά. Για όσους προσέχουν, αναφορά θερμίδων και λιπαρών στα περισσότερα πιάτα. Σάβ.-Κυρ. κλειστά, απλώς μελετήστε το μενού της ερχόμενης εβδομάδας. *Π. Ιωακείμ 48-50, 21072 36 613*

Μπουκιά και συχώριο

Η μαμά σου δεν είναι, αλλά είναι ο Ηλίας Μαμαλάκης που, μεταξύ μας, ίσως τα φτιάχνει καλύτερα! Το αγαπάμε για το παστίσιο XL (€7) και τις πατάτες-λουκουμά (€4), για τη μεγάλη ποικιλία μαγειρευτών, για το κάθε μέρα και κάποιο ψαρικό, για τα φρέσκα του υλικά για την κοινωνική του συνείδηση (δίνουν καθημερινά τις μερίδες που περισσεψαν σε ευπαθείς ομάδες). Κάθε μέρα εκτός Κυριακής delivery και λίγα τραπεζάκια έξω. *12.00-18.00, Σέκερη 5, 2103626262*

Φιλίππου

Από το 1923 έχει θρέψει γενιές και γενιές με τα άπαντα της ελληνικής κουζίνας – χόρτα, γιουβαρλάκια, χοιρινό λεμονάτο, γίγαντες, το γλυκό κεραστό. Σφαγή τα ζεστά μεσημέρια του καλοκαιριού για ένα τραπεζάκι στην πλαϊνή βεράντα με τις πολλές δροσιές. Αλλά και delivery καθημερινά εκτός Κυριακής. *Ξενοκράτους 19, 2107216369*

Λήδα Καρανικολού

Γραφείο Τύπου Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης



Γιατί διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Το πρώτο σπίτι μου ήταν στην οδό Κλεομένους. Έφυγα και επέστρεψα και πάλι ως συνεργάτης στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.

Τι αγαπάτε στο δρόμο σας;

Το Μέγαρο Σταθάτου (στο οποίο και δουλεύω), κτίριο στολίδι που έχτισε ο Ερνέστο Τσίλλερ το 1895.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;

Πιο κρυφή γωνιά από το Cycladic Café υπάρχει;

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;

Ωραίες πλατείες.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;

«There is a light that never goes out» των Smiths.



Το Όμορφο

Αν δεν το ξέρεις ήδη, το «Όμορφο» είναι ένα από τα μυστικά της πόλης που πρέπει να ανακαλύψεις. Σε απόσταση αναπνοής από το κέντρο του Κολωνακίου, με φιλόξενα τραπεζάκια μέσα κι έξω, και πάνω απ' όλα με την ψυχία σου, θα γευτείς το μεράκι της οικογένειας που το δουλεύει τα τελευταία 33 χρόνια. Η μαμά της οικογένειας ετοιμάζει μαγειρευτά, του φούρνου και της κατσαρόλας, να γλείφεις τα δάχτυλά σου, με το μενού να διαφοροποιείται καθημερινά, ανάλογα με την εποχή και τα

καλά της. Επίσης, η ηπειρώτικη καταγωγή μεταφράζεται (και) στην αγάπη για τις πίτες (κάθε μέρα και μία διαφορετική), ενώ σιδηρόποτε χρησιμοποιείται στο φαγητό είναι προσεκτικά διαλεγμένο. Αυτό, λοιπόν, είναι το «Όμορφο», που κάποιοι το έχουν χαρακτηρίσει ως ένα «μικρό διαμαντάκι». Νόστιμο σπιτικό φαγητό σε οικογενειακό, χαλαρό περιβάλλον, κάθε μέρα εκτός Κυριακής, και με δυνατότητα delivery.

Ξενοκράτους 50, 210 7226830, fb: Το Όμορφο





Caffè Vergnano 1882



Άνοιξε πριν λίγες εβδομάδες και έφερε άρωμα Ιταλίας σε όλη τη Βαλαωρίτου. Με δυο λόγια και χωρίς υπερβολές, το Caffè Vergnano 1882, το πρώτο coffee shop της γνωστής ιταλικής εταιρείας που ανοίγει στην Ελλάδα, είναι ο απόλυτος ναός του καφέ. Με μεγάλη εμπειρία στο χώρο που ξεκινά ήδη από το 1882 και μετρώντας 151 καταστήματα σε όλο τον κόσμο, δεν υπάρχει περίπτωση να μη μαγευτείτε από το μοναδικό αυτό blend, που έχει ήδη γίνει talk of the town στην Αθήνα – όπως φαίνεται και από τη προτίμηση του κόσμου στα σημεία με το σήμα Vergnano. Να ξέρετε πως οι άνθρωποι του Caffè Vergnano 1882 έχουν προνοήσει, δια-

μορφώνοντας μια γωνιά από την οποία μπορείτε να προμηθευτείτε καφέ και για το σπίτι, αλεσμένο ή σε μορφή κάψουλας, συμβατής με τις μηχανές Nespresso. Εκτός από καφέ όμως, θα βρείτε και πολλά νόστιμα πιάτα που φτιάχνονται καθημερινά εδώ, φρενέτο brunch, πληθωρικά pancakes και άλλα γλυκά που εναλλάσσονται συνεχώς. Δοκιμάστε ακόμη τα vegan κρουασάν και συνδυασμούς με ψωμι χωρίς γλουτένη. Extra tip: Τι θα λέγατε για ένα φλιτζάνι γεμάτο με οργανικό, βιολογικό καφέ; Ναι, και από αυτό υπάρχει!

**Βαλαωρίτου 7, 210 3645125,
Fb: Caffè Vergnano 1882**



Georgios Doudessis G Cafe Bar

Το νέο κεφάλαιο στη δημιουργική πορεία του Γιώργου Δουδέση είναι το καταπληκτικό all day café bar G, το underground στέκι πολλών προσωπικοτήτων από το χώρο της τέχνης, της μόδας και του πολιτισμού. Ένα ιδιαίτερο φωτεινό μαγαζί με βιομηχανικό στιλ και ρετρό πινακίδες, δίπλα ακριβώς από το κομμάτι του στην οδό Βουκουρεστίου, αποτελεί το ιδανικό meeting point για κάθε στιγμή της ημέρας. Ανοικτό

καθημερινά από τις 9 το πρωί –και την Κυριακή από τις 12– μέχρι αργά το βράδυ, προσφέρει ποιοτικό καφέ, απολαυστικά πιάτα με ιδιαίτερες γεύσεις, υγιεινές νοστιμιές και δροσερά cocktails με διακριτική easy listening μουσική. Μην χάσεις τα κυριακάτικα brunch με αβγά ποσέ, ομελέτες, scrambled eggs και σουπές.

Βουκουρεστίου 39, 2103629086, gcafebar.gr



ΦΩΤΟ: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ / STYLING: ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΟΥΔΕΣΗΣ / ΠΑΝΤΕΛΩΝΙ-ΖΩΝΗ, DIESEL / T-SHIRT, ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ / ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ, ALL STAR / ΜΠΟΥΦΑΝ, SOTRIS / ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΑΣ: EDDIE ROBERTS ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ GIFA



κ. Γρηγόρης

Περιπτεράς στην Ξενοκράτους



Πόσα χρόνια δουλεύετε στο Κολωνάκι;
22 χρόνια.

Τι αγαπάτε πιο πολύ στη γειτονιά σας;
Τα παιδιά! Έχει έλλειψη η γειτονιά.

Μια «κρυφή γωνιά» στο Κολωνάκι;
Η εκκλησία του Αγίου Ισιδώρου, με πρόσβαση από το δάσος.

Τι δεν βρίσκετε στο Κολωνάκι;
Ψάρια.

Τι είδους καπνό φουμάρουν οι πελάτες σας;
Marlboro Light.

Ποιο είναι το πιο περίεργο πράγμα που σας έχει ζητηθεί;
Λεπίδες ξυρίσματος.

Αν το Κολωνάκι ήταν τραγούδι;
«Λαός και Κολωνάκι».

ΤΟ ΚΟΛΩΝΑΚΙ ΚΑΙ Ο ΘΟΥΡΥΒΟΣ

Η **Μαριάννα Παπαδημητρακοπούλου**, αντιπρόεδρος της Κίνησης Πολιτών Κολωνακίου, σχολιάζει τα προβλήματα της περιοχής

Σω στο Κολωνάκι από παιδί. Τη δεκαετία του εξήντα, στην πολυκατοικία μου έμεναν δύο βιομήχανοι. Τώρα βιομήχανους στο Κολωνάκι δεν θα δεις. Μένουν όμως άνθρωποι με υψηλά εισοδήματα, είτε από ακίνητη περιουσία, είτε γιατροί, μηχανικοί, δικηγόροι, ανώτατα στελέχη επιχειρήσεων. Τα ανώτερα, ίσως, στρώματα, της μεσοαστικής τάξης. Πάντως σίγουρα η γειτονιά δεν είναι αυτό που ήταν κάποτε. Το «Λαός και Κολωνάκι» έχει ξεπεραστεί χρόνια. Οι πλούσιοι μετακινήθηκαν στα βόρεια και τα νότια προάστια – εδώ έχουν μείνει άνθρωποι μέσης εισοδηματικής κατάστασης.

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μια πιάτσα νυχτερινών κέντρων, που εκπέμπουν εκκωφαντική μουσική. Εμείς δεν θέλουμε μια γειτονιά πεθαμένη, όπως είναι ας πούμε η Εκάλη, χαιρόμαστε να έχουμε μια ζωντανή γειτονιά, αλλά πολλές φορές το πρόβλημα εκτείνεται σε σημείο που είναι κυριολεκτικά αδύνατο να κατοικήσει κανείς όχι μόνο στην ίδια πολυκατοικία αλλά και σε μία μεγάλη ακτίνα γύρω.

Δεν ισχύει ότι έχουν μείνει μόνο ηλικιωμένοι. Υπάρχουν και νέα ζευγάρια – απόδειξη ότι οι δύο παιδικές χαρές, στο πάρκο Κιτσίκη και στη Δεξαμενή, είναι γεμάτες παιδιά.

Κάποια εφημερίδα έγραψε ότι πρέπει να φύγουν οι ηλικιωμένοι από το Κολωνάκι και να μείνουν οι νέοι. Μα και οι νέοι να έμεναν μόνο, την άλλη μέρα δεν θα μπορούσαν και πάλι να πάνε στη δουλειά τους. Είναι υπάλληλοι, είναι δικηγόροι, είναι γιατροί. Είναι αδύνατον να σκηωθει κανείς να πάει στη δουλειά του όταν μέχρι τις 4 δεν μπορεί να κοιμηθεί.

Πέραν του βασικού προβλήματος που δημιουργείται και αφορά στην ίδια μας τη ζωή, με την απώλεια της ηρεμίας και του ύπνου, υπάρχουν κι άλλα ζητήματα: άλλοτε περιζήτητα διαμερίσματα δεν νοικιάζονται ή έχουν χάσει την αξία τους περισσότερο από ό,τι προκαλεί η κρίση από μόνη της σε άλλες περιοχές.

Το Κολωνάκι στήριξε πάρα πολύ τον κύριο Καμίνη, και είμαστε πολύ απογοητευμένοι. Του είχαμε προτείνει να δώσει κίνητρα να ανοίξουν τα καταστήματα σε δρόμους στο εμπορικό κέντρο που δεν κατοικούνται, όπως η Σταδίου και η Πανεπιστημίου – θα έδινε και ζωντάνια στην περιοχή. Όμως ο κύριος δήμαρχος κωφεύει.

Έχουμε και άλλα προβλήματα – δεν υπάρχει χώρος για parking, πολλές λάμπες δεν λειτουργούν, δεν φροντίζεται το πράσινο, ο Λυκαβηττός έχει εγκαταλειφθεί στην τύχη του. Εμείς σαν Κίνηση προσπαθούμε, όπως μπορούμε, να βοηθήσουμε και δεν θέλουμε καμιά ευνοϊκή μεταχείριση, προβλήματα σαν αυτά υπάρχουν σε πολλές γειτονιές. Το πρόβλημα με την ηχορρύπανση ξεκίνησε περίπου το 1995. Στην πολυκατοικία που ζω, στο ισόγειο, μια εποχή υπήρξαν ταυτοχρόνως τρία Καταστήματα Υγειονομικού Ενδιαφέροντος. Με πολύ κόπο εγώ και ο σύζυγός μου, ως δικηγόροι, μαζί με άλλους, δώσαμε έναν αγώνα και βγήκε μια απόφαση στο Συμβούλιο της Επικρατείας που ορίζει πως όταν ο κανονισμός της πολυκατοικίας απαγορεύει τέτοια χρήση, δεν μπορεί αυτό να παραβλέπεται. Μας πήρε δέκα ολόκληρα χρόνια για να πετύχουμε αυτή την απόφαση.

Εμείς πάντως θα συνεχίσουμε τον αγώνα μας, γιατί είναι δίκαιος και δεν έχει καμιά ιδιοτέλεια – εκτός από την επιθυμία να μπορεί κανείς κάποιες ώρες στο σπίτι του να κοιμάται, να δουλεύει ή να μελετάει. **A**



Εφημερίδα ΑΤΗ

Τα όμορφα μπαρ μπορούν να σου φτιάξουν τις μέρες και τις νύχτες όταν η ζωή κάνει ό,τι μπορεί για να στις χαλάσει. Η Εφημερίδα ΑΤΗ «πρωτοκυκλοφόρησε» στην Αθήνα στις αρχές του 2016 και όσο ο χρόνος περνά κερδίζει περισσότερους θαμώνες-αναγνώστες. Δεν είναι υπερβολή να πεις πως την «ξεφυλλίζουν» από 9 έως 99. Από μοντέρνες μαμάδες που θα κατέβουν στο κέντρο τις καθημερινές με τα ζουζούνια τους μέχρι αι-

νιγματικούς ηλικιωμένους που απολαμβάνουν τα πρωινά της Κυριακής όταν τελειώσουν τα επικά πάρτι που σπίνει το Σάββατο, η Εφημερίδα ΑΤΗ έγινε γνωστή για τις έγκυρες γεύσεις της και τα καλοφτιαγμένα ποτά της. Διωροφη και κούκλα, μεταμόρφωσε το μεγάλο υπόγειό της για να φιλοξενεί εκθέσεις, συζητήσεις και φράσεις. Να τη διαβάσεις. **Βησσαρίωνος 9 & Σίνα 6, fb: EfimeridaATH**





Nakama

Θα σε κάνει να αγαπήσεις το σούσι και θα σου δώσει την ευκαιρία να το απολαμβάνεις όσο συχνά θέλεις, γιατί το NAKAMA είναι στ' αλήθεια αυτό που λέμε value for money: Εξαιρετική ιαπωνική κουζίνα (με κάποιες επιρροές) σε πολύ προσιτές τιμές. Με κοινό πολυσυλλεκτικό, από φοιτητές μέχρι δικηγόρους και άλλους επαγγελματίες της περιοχής, φιλόξενο, με άψογο σέρβις, θα σου προτείνει σούπες, rolls, κάποια ζεστά γαπωνέζικα πιάτα και πολλά άλλα, που θα συνοδεύσεις με το παραδοσιακό σάκε και, έτσι απλά και εύκολα, θα μεταφερθείς στην Άπω Ανατολή. Το NAKAMA, που σημαίνει «φίλος» και λειτουργεί καθημερινά 1 το μεσημέρι με 12 τα μεσάνυχτα, όλα αυτά τα καλά στα φέρνει και στο γραφείο ή το σπίτι σου. Tip: Να επισκεφθείς και το αδερφάκι του στη Νέα Σμύρνη, στην Ελευθερίου Βενιζέλου 44.

Μασσαλίας 5, 210 3616053, fb: Nakama Casual Sushi Bar



La Esquina

Ξεκάθαρα η πιο χαριτωμένη γωνιά της Χάρητος. Θα συμπληρώναμε και «νόστιμη», αλλά αυτό υποθέτουμε ότι το ξέρεις ήδη. Εστω και μία φορά να έχεις βρεθεί στα περίξ, θα σε έχει τραβήξει από τη μύτη η μυρωδιά των τρομερά πληθωρικών burgers. Και τι burgers! Το Berlusconi burger είναι η αμαρτία η ίδια, ενώ το La Esquina Black Angus Burger σε κάνει απλά να λιώνεις... Τα πραγματικά hot news όμως είναι ότι το νέο εμπλουτισμένο μενού, που επιμελείται ο σεφ Ηλίας Γώγος, κρύβει μερικές εκπλήξεις που σίγουρα θες να γευτείς. Τι θα έλεγες για ένα burger με tartare σολομού ή για ένα burger που αντί για το κλασικό ψωμάκι θα αγκαλιάζεται τρυφερά από... ντόνατς; Ναι, τέτοια απίστευτα κάνουν στο La

Esquina και μας αναγκάζουν κάθε λίγο και λιγάκι να δίνουμε ραντεβού στη «γωνία». Όχι μόνο για τέλεια burgers, αλλά και για απίστευτα signature cocktails, που όμοιά τους δεν ματαείδαμε, δυνατές μουσικές και ωραίο vibe όλες τις ώρες. Ιδανικά, θα θέλαμε όμως να περνάμε εδώ όλα τα μεσημέρια μας, μια που αυτή η μικρή γωνιά στον πεζόδρομο είναι ότι πρέπει για lunch break. Tip: Από τον Ιούνιο και μετά το La Esquina το βρίσκεις και στις Σπέτσες! Extra tip: Σύντομα θα μπορείς να κάνεις online κράτηση, για να μη χάνεις ποτέ το αγαπημένο σου τραπέζι...

Χάρητος 43, 210 7232575, www.laesquina.gr,
Fb: [laesquinaathens](https://www.facebook.com/laesquinaathens)





Μελικρήνη

Όπως μας λέει η Κρυσταλλία, η αξιαγάπητη ιδιοκτήτρια του Μελικρήνη, θα μας προσφέρει χορτοφαγικές και vegan αλημνίες με άρωμα και γεύση ζωής, εξωτικούς καφέδες, πλούσιες σοκολάτες, ολόφρεσκους χυμούς, σούπες, πίτες, σαλάτες και γλυκίσματα. Ό,τι υπάρχει στο Μελικρήνη είναι βιολογικό, εποχικό και το φτιάχνει η Κρυσταλλία και να θυμάστε ότι κάθε μέρα υπάρχει μενού από μία σούπα, μία πίτα (με συνταγή της γιαγιάς) και μία σαλάτα. Η σπιτική μπλόπιτα και η πάστα φλώρα είναι φανταστικές, ο καφές γκουρμέ χαρμάνι, οι σοκολάτες φτιάχνονται από γαλλικές πλάκες κουβερτούρας. Ένας χώρος που ξεχειλίζει από φύση και μεράκι.

Ασκληπιάδου 14, 215 5458787, fb: Melikrini



Vagelitsa's

Είσαι στο γραφείο και πεινάς, αλλά πάλι δεν πρόλαβες να μαγειρέψεις. Τι κάνεις; Πολύ απλά παίρνεις τηλέφωνο τη Vagelitsa! Αυτό το delivery store (που στην ουσία κρύβει από πίσω του μια επιτυχημένη start up) έχει κυριολεκτικά σώσει όλους όσους αγαπούν το σπιτικό φαγητό, αλλά δεν έχουν χρόνο ή όρεξη να μαγειρέψουν. Στη Vagelitsa θα βρεις καθημερινά 4 διαφορετικά πιάτα που κινούνται από συγκινητικούς μουςακάδες και παστίτσιο (η μεγάλην σπεσιαλιτέ!) μέχρι μπριάμ, φασολάκια και χειροποίητες πίτες. Το μεγάλο ατού είναι όμως οι salad jars, υπέροχες σαλάτες σε βαζάκι! Κι άμα σε πιάσει λιγούρα μεγάλη, υπάρχουν και τέλεια γλυκά (οι αγνές κρεμούλες κάνουν θαύση). Τα πιάτα παρασκευάζονται εδώ καθημερινά, αρχίζουν από €3,30 και θα σου θυμίσουν έντονα τη... μαμά σου! Παραγγελίες καθημερινά 12.00-17.00 στο 210 3647647 ή μέσω της online πλατφόρμας. Σύντομα και στο Χαλάνδρι! Tip: Με την πρώτη online παραγγελία έχεις μια επιπλέον μερίδα δωρό! Πλινθιάς 15, www.vagelitsas.gr, Fb: Vagelitsa's



Chez Michel

Διακριτικό, κομψό και αγαπημένο, το Chez Michel της Ηροδότου έχει κάτι μαγικό: ανοίγεις την πόρτα του και σε κάνει να αισθάνεσαι ότι μεταφέρθηκες κάπου μακριά, ίσως σε ένα παριζιάνικο μπιστρό. Με την εντυπωσιακή διακόσμηση να φέρει την υπογραφή της interior designer, Σίσσυς Φειδά, καταφέρνει και παραμένει ατμοσφαιρικό όλες τις ώρες της ημέρας. Θα σας σερβίρει καλό καφέ, ροφήματα και ποιοτικά σνακ, από σάντουιτς, κρουασάν, γλυκά και άλλα πολλά, που όλα φτιάχνονται εδώ, έως κρύα πιάτα και πιάτα ημέρας βασισμένα στη μεσογειακή κουζίνα. Και όσο σουρουπώνει και οι αι-

σθήσεις χαλαρώνουν, μετά τη δουλειά ή πιο αργά, τα δροσερά κοκτέιλ και η προσεκτικά διαλεγμένη λίστα κρασιών, κάποια εκ των οποίων σερβίρονται και σε ποτήρι, θα συντροφεύουν τις συζητήσεις σας. Όλα αυτά με μουσικές jazz να γεμίζουν το χώρο και κάθε Παρασκευή το πρόγραμμα να έχει live. Extra tip: Το Chez Michel από αυτή την Κυριακή και κάθε Κυριακή μας υπόσχεται τα καλύτερα κυριακάτικα brunch της πόλης.

Ηροδότου 15, 215 5510090, www.chezmichel.gr, fb: Chez Michel





M8

Σύγχρονο και κομψό, θα μπορούσες να το χαρακτηρίσεις και ως το αστικό «καταφύγιο» του Κολωνακίου, μια ξεχωριστή νότα στον πεζόδρομο της Μηλιώνης. Θα χαλαρώσεις από νωρίς στον καλαίσθητο εσωτερικό ή εξωτερικό του χώρο με ένα τέλειο ιταλικό εσπρέσο ή θα πάρεις δυνάμεις με τα πεντανόστιμα πρωινά του και στη συνέχεια θα αφιεθείς στις δημιουργίες του σεφ: ελληνική κουζίνα σε σύγχρονη εκδοχή, με ποικιλία από θαλασσινά, εξαιρετικά ορεκτικά αλλά και μενού για δύο ή για παιδιά. Όσο η ώρα περνάει και βραδιάζει το M8 γίνεται τόσο ατμοσφαιρικό, που θα σε κάνει να νιώσεις ότι βρίσκεσαι κάπου μακριά. Η πιο κατάλληλη ώρα για ένα από τα μοναδικά του κοκτέιλ.

Μηλιώνη 8, 210 3643388, www.m8-athens.com
fb: M8 Kolonaki



Red Door

Η νέα πρόταση του Χρήστου Σουρλιόγκα (Koi sushi bar) ήρθε για να γίνει το νέο hot spot της πόλης και όντως το concept του είναι πρωτοποριακό για τα ελληνικά δεδομένα. Αρχή με ένα μικρό μάθημα ιαπωνικών: yakiniku σημαίνει «ψήνω». Αυτό ακριβώς θα κάνετε κι εσείς. Αφού πρώτα θαυμάσετε το μίνιμαλ ύφος του καταστήματος, με την cosmopolitan underground ατμόσφαιρα, βγάλετε τα παπούτσια σας (θα σας δώσουν σοσόνια μιας χρήσης) και καθίσετε στα αναπαυτικά τραπέζια, θα συμμετάσχετε στη διαδικασία του ψησίματος. Από

το κρέας (Kobe, Wagyu beef, Black Angus κ.λπ.), μέχρι τα λαχανικά. Στο μενού θα βρείτε ακόμη Ramen soup, Tempura, Kim chi salad και άλλα πολλά εξαιρετικά νόστιμα, τα οποία επιμελείται ο σεφ Alsin Sin, ειδικευμένος στην ιαπωνική, περουβιανή και καντονέζικη κουζίνα. Όλα αυτά μαζί με ένα Modern Japanese κοκτέιλ από τον Γιάννη Πέτρου-Πετρή, ο οποίος έχει σπουδάσει την τέχνη στο Τόκιο. Η ολοκληρωμένη «ιαπωνική» πρόταση που έλειπε από την πόλη.

Τσακάλωφ 6, 210 3647712,
fb: Red Door - Kolonaki





Yoko Café Bistro

Οκτώ μήνες στον ήσυχο πεζόδρομο της Ζαλοκώστα το Yoko, που πήρε το όνομά του από την αγάπη που έχει η ιδιοκτήτριά του Άννα για τους Beatles, θα σε περιποιηθεί σαν αληθινό φίλο. Θα σε σερβίρει εξαιρετικής ποικιλίας καφέ, θα σου προτείνει παραδοσιακές ηπειρώτικες πίτες που φτιάχνει η μαμά της Άννας και χειροποίητα γλυκά, θα σε ταΐσει με ένα δυο διαλεγμένα πιάτα κάθε ημέρα και φρέσκες σαλάτες που κόβονται την ώρα που θα τις παραγγείλεις. Να θυμάσαι ότι όλα εδώ είναι χειροποίητα, να δοκιμάσεις κάποιο από τα πολύ καλά ελληνικά κρασιά και να ξεκουραστείς στα τραπέζια στον πεζόδρομο.

Ζαλοκώστα 8, 211 4003740, fb: Yoko Café Bistro



Ζάχαρη & Αλάτι

Σε ένα εντυπωσιακό κτίριο του 1923, εκεί στους πρόποδες του Λυκαβηττού, φώλιασε όλη η νοστιμιά αυτής της ζωής. Στο Ζάχαρη και Αλάτι θα βρεις υπέροχη μεσογειακή κουζίνα με δημιουργικές προσεγγίσεις, που μπορείς να απολαύσεις είτε στην κομψή σάλα, είτε στη λουλουδιασμένη αυλή με τα χρώματα της ανθισμένης βουκαμβίλιας από πάνω σου. Εκτός από την πολύ καλή κουζίνα, μεγάλη δύναμη είναι και η καλά ενημερωμένη κάβα, με πάνω από 120 ετικέτες του εγχώριου και ξένου αμπελώνα, όλες σε πραγματικά εξαιρετικές τιμές. Με δυο λόγια πρόκειται για ένα φιλόξενο, οικγενειακό και ταυτόχρονα ρομαντικό εστιατόριο, που σε σύντομο χρονικό διάστημα έγινε ένα από τα πιο όμορφα στέκια του Κολωνακίου.

Αναπήρων Πολέμου 22,
210 3801253, www.zaxarialati.gr, welcome@zaxarialati.gr
Fb: Ζάχαρη & ΑΛΑΤΙ wine restaurant



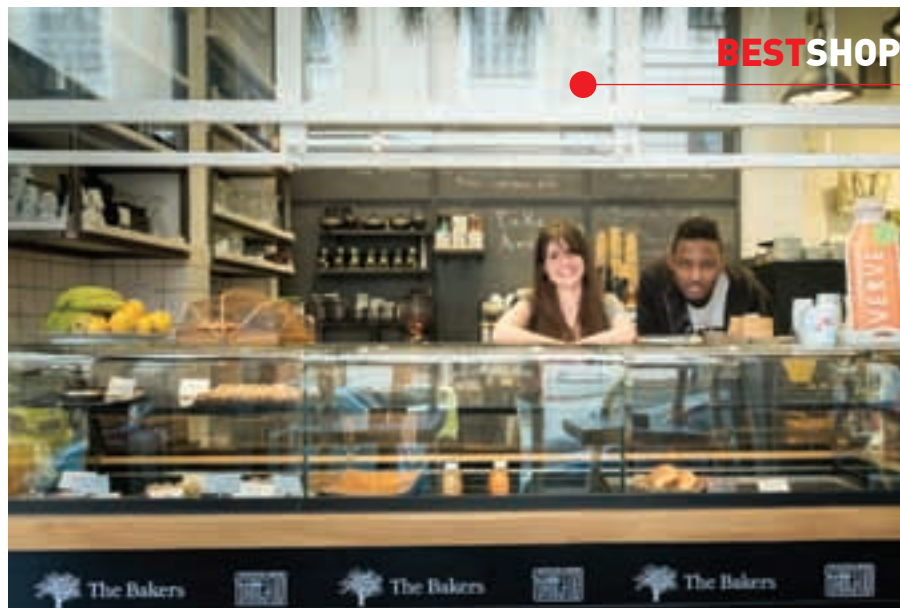
Pie works

Απλά, ετοιμάσου για τις καλύτερες πίτες που έχεις φάει σε αυτή τη ζωή. Μιλάμε για χειροποίητο φύλλο, τραγανό και αφράτο, που ανοίγεται μπροστά στα μάτια σου και γέμιση που σε στέλνει μια βόλτα στον παράδεισο. Καθημερινά θα βρεις γύρω στις 10 με 15 διαφορετικές πίτες που ξεκινούν από τις κλασικές γεύσεις (όπως σπανακόπιτα, τυρόπιτα, κασερόπιτα) και φτάνουν μέχρι την κοτόπιτα με κάρυ, τη μαμαδίσια κιμαδόπιτα ή την πίτα με... χοιρινό, μέλι και μουστάρδα! Όλες τις πίτες μπορείς να τις πάρεις πακέτο (γίνεται και delivery) ή να τις καταβροχθίσεις επιτόπου στα όμορφα τραπέζια που χαζεύουν την οδό Αμερικής. Αυτή την εποχή θα δοκιμάσεις και πίτα με σουπιές και σπανάκι ή και πίτα με...

χταποδάκι κρασάτο! Από το καλοκαίρι έρχονται και άλλα ωραία, όπως πίτα με μουσακά (σκέτο όνειρο) ή πίτα με ολόκληρα κεφτεδάκια. Υπάρχουν όμως και υπέροχες σούπες (extra points στην τρομερή κρεμμυδόσουπα), που σερβίρονται με φρέσκο ψωμάκι. Κάθε μέρα σε περιμένει και μία καινούργια, ενώ μπορείς να δεις το μενού ολόκληρης της εβδομάδας από τη σελίδα τους στο Facebook. Οι σούπες ξεκινούν από €5, οι πίτες από €2,5. Tip: Μπορείς να πάρεις και ολόκληρο ταψί με την αγαπημένη σου πίτα, αρκεί να το παραγγείλεις μια-δυο μέρες πριν.

Αμερικής 16, 211 1847595, www.pieworks.gr, Fb: Pie Works





Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Τα δώρα μου απ' το Graffito

Ατέλειωτο χάζι και ψώνια μέχρι να πιάσεις την άνοιξη

Την άνοιξη, ως γνωστόν, αν δεν τη βρεις τη φτιάχνεις. Ε, αυτό συμβαίνει στο Graffito. Μπαίνεις και η άνοιξη γίνεται αρώματα, χρώματα, διάθεση και βγαίνεις με όρεξη, ιδέες και φούρια. Να γυρίσεις να στολίσεις το σπίτι, να προβάρεις τα καινούργια σου τα ανοιξιάτικα και να φύγεις όπως είσαι για Πάσχα με δώρα και κέφια. Τέτοιες ηλιόλουστες μέρες οι μικρές αλλαγές προσθέτουν έξτρα πόντους χαράς στην ήδη ανεβασμένη διάθεση και δεν ξέρεις αν είναι η μέρα που κρατάει περισσότερο ή εκείνα τα καινούργια ροτς που έβαλες στο τραπέζακι της βεράντας με τα γεράνια, που σε κάνουν να βαδίζεις όλο και πιο ανάλαφρα, σχεδόν χορευτικά. Όπως συνηθίζει, το concept store της Σόλωνος ανανεώνει ξανά τις προτάσεις του και οι προθήκες του γεμίζουν βαμβακερά φουλάκια (1+1) να ανεμίζουν στα δροσερά αεράκια της εξοχής, λαμπάδες για τη μεγάλη γιορτή, κεραμικά διακοσμητικά και έπιπλα με κοσμοπολίτικο αέρα για το σπίτι και τις βεράντες μας, από χώρες ξωτικές και άλλες φίνες, ευρωπαϊκές. Ρούχα, αξεσουάρ, αρώματα, που είναι αδυναμία δική μου και του σπιτιού μου, λογίων μπικλιμπόδια και μπλινκ

μπλινκ να χαζεύουμε με τις ώρες. Τελευταία, εντόπισα και τις νέες παραλαβές στα έπιπλα, fresh urban αισθητικής, τα φαντάζεσαι σε κάθε σπίτι, παντός στιλ. Ζήλεψα τους καλαίσθητους εκρού καναπέδες από το Βέλγιο, τα εντυπωσιακά μίνιμαλ τραπέζια από ξύλο ακακίας με τα μεταλλικά στοιχεία, κι εκείνες τις καρέκλες και τον γωνιακό καναπέ για εξωτερικούς χώρους από φυσικό ρατάν. Πριν περάσω για το καθιερωμένο κλείσιμο στο ντιζαϊνάτο café, ψεκάστηκα με το γαλλικό άρωμα Mauboussin (high end εταιρεία, αληθινό parfum), χάξεψα με τα κορίτσια τα χρωματιστά κεραμικά κασπό, τα ανοιξιάτικα δερμάτινα αξεσουάρ (πύθωνας), τα κοσμήματα και τη μοναδική κολεξιόν του Didié Rakakian που βρίσκουμε μόνο εδώ σε όλη την Ελλάδα. Γι' αυτό δίνουν και παίρνουν τα ραντεβού στην πόρτα του Graffito και οι κουβέντες κρατούν ώρες, με καφεδάκι, μυρωδιές μέχρι λιποθυμίας και απίθανες ιδέες για δώρα όλων των βαλαντιών και των ειδών, για τους αγαπημένους μας και τους εαυτούς μας, γιατί πάντα υπάρχει ανάγκη για λίγη ανανέωση, κι εδώ τη βρίσκεις με εκλεπτυσμένο φινιρίσμα.



NEW BRANDS /
NEW COLLECTIONS
FOR
SPRING / SUMMER
2017

MAH JONG
Sur Mesure Experts

14 KANARI STR./106 74 ATHENS/GREECE/TEL.: +30210 362 2860/www.mahjong-boutique.gr



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει την 7η Απριλίου κάθε έτους ως Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και κάθε χρόνο την αφιερώνει σε ένα θέμα που θεωρεί ως υψίστης σημασίας. Φέτος το θέμα είναι η κατάθλιψη, η οποία προσβάλλει πάνω από 300 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται περισσότεροι από 500.000 Έλληνες, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία.

Όπως αναφέρει ο ΠΟΥ, η κατάθλιψη είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από τις συνήθεις διακυμάνσεις της ψυχικής διάθεσης και τις βραχυχρόνιες συναισθηματικές αντιδράσεις στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Όταν μάλιστα διαρκεί πολύ και έχει μέτρια έως σοβαρή βαρύτητα, μπορεί να αποτελέσει μείζον πρόβλημα, κάνοντας τον ασθενή να υποφέρει και επηρεάζοντας αρνητικά την ικανότητά του να λειτουργεί φυσιολογικά στη δουλειά, το σπίτι και την οικογένεια.

Στη χειρότερη μορφή της, η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει στον αυτοκτονικό ιδεασμό και την αυτοκτονία. Ο ΠΟΥ υπολογίζει ότι σχεδόν 800.000 άνθρωποι γίνονται αυτόχειρες κάθε χρόνο και ότι η αυτοκτονία είναι η δεύτερη κυριότερη αιτία θανάτου στις ηλικίες 15-29 ετών.

Ωστόσο, η κατάθλιψη μπορεί να νικηθεί. Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες εναντίον της και η πιο σημαντική είναι η ψυχολογική. Επειδή όμως λιγότεροι από τους μισούς ασθενείς (και σε μερικές χώρες λιγότεροι από το 10%) απευθύνονται στον γιατρό για βοήθεια, το σύνθημα της εφετινής Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας είναι «Ας μιλήσουμε για την κατάθλιψη».



«ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΞΕΚΙΝΑΩ ΔΙΑΙΤΑ»

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Το μεγαλύτερο ψέμα που λέμε στον εαυτό μας, η φράση που στοιχειώνει τις εβδομάδες μας και δίνει αφορμή να τρώμε λουκούλλεια γεύματα τα Σαββατοκύριακα γιατί «έλα μωρέ, από Δευτέρα θα κοπούν αυτά». Μια Δευτέρα που φανταζόμαστε σαν την αρχή του κακού αφού στο μυαλό των περισσότερων η διατροφή ισοδυναμεί με πείνα και ταλαιπωρία. Σκέψη η οποία έχει ξεκινήσει από αυτοσχέδιες δίαιτες και πειράματα χωρίς ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Συνήθως τον Μάιο με τις πρώτες ζέστες έρχονται και οι πρώτες συζητήσεις για αδυνάτισμα και γυμναστική, αφού φαίνεται πως η παραλία αποτελεί το πιο δυνατό κίνητρο για να βελτιώσει κάποιος την εμφάνιση και τη φυσική του κατάσταση. Με ένα group στο viber, ρωτήσαμε 20 ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών που κατά καιρούς έχουν ακολουθήσει κάποια δίαιτα με ποια κριτήρια την επέλεξαν, για πόσο καιρό την ακολούθησαν και αν έμειναν ευχαριστημένοι.

Μονάχα οι τρεις στους είκοσι επισκέφτηκαν διατροφολόγο και ακολούθησαν διατροφή σχεδιασμένη σύμφωνα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Δέκα στους είκοσι έψαξαν στο ίντερνετ και οι άλλοι εφτά ρώτησαν κάποιο φίλο ή συνδύασαν πληροφορίες από διάφορα που έχουν κατά καιρούς ακούσει ή διαβάσει για δίαιτες. «Μην τρως μετά τις 8 το βράδυ», «μην τρως υδατάνθρακες, μόνο πρωτεΐνη», «πίνε μόνο υγρά», «μην τρως καθόλου μέχρι το μεσημέρι», «πολλά και μικρά γεύματα» και μερικά ακόμη μας είπαν, όταν ζητήσαμε συμβουλές για διατροφή. Πάνω από το 50% τα παράτησαν περίπου στον ένα μήνα γιατί κουράστηκαν ή δεν έβλεπαν ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Δεν είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς το γιατί.

ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΜΟΔΑ

Αρχικά, πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι η διατροφή είναι προσωπική επιλογή και όχι μόδα. Δεν θα έπρεπε να επιβάλλεται ούτε από τους φίλους ή συγγενείς μας ούτε από τα στερεότυπα ομορφιάς. Ο στόχος δεν θα έπρεπε να είναι οι τρεις μήνες του καλοκαιριού που θα μας βρουν στην παραλία αλλά ένας πιο υγιεινός τρόπος ζωής. Τα αυστηρά deadlines και οι μη ρεαλιστικοί στόχοι δεν βοηθούν καμία προσπάθεια, αντίθετα ρίχνουν την ψυχολογία και αυξάνουν τις πιθανότητες να τα παρατήσεις σε χρόνο dt. Επομένως, η σωστή διαδικασία για να έχεις τα αποτελέσματα που θέλεις, περιλαμβάνει επίσκεψη σε διατροφολόγο, τακτική άσκηση (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα) και αρκετή υπομονή.

Η πιο συνηθισμένη ερώτηση σε συζητήσεις που αφορούν δίαιτες είναι «σε πόσο καιρό θα δω αποτελέσματα;» Πιθανότατα είναι και η πιο λάθος, αφού το αποτέλεσμα εξαρτάται από το είδος της διατροφής που ακολουθείται, το στόχο που έχει βαλθεί και την αυστηρότητα με την οποία εφαρμόζεται το πλάνο. Αν σκέφτεσαι ότι θέλεις να χάσεις 20 κιλά, τότε η απάντηση «περίπου σε 1 χρόνο» μάλλον θα σε απογοητεύσει. Ο στόχος των 3 κιλών σε ένα μήνα όμως είναι απόλυτα εφικτός και σίγουρα θα σου δώσει θάρρος και δύναμη να συνεχίσεις.

Υπάρχουν διατροφές γνωστές ανά την υφήλιο τις οποίες φημολογείται πως έχουν ακολουθήσει αστέρες του Χόλιγουντ. Ανάμεσά τους η Paleo με έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, η Atkins με λήψη περιορισμένων υδατανθράκων, η Dukan των τεσσάρων φάσεων και η 5:2 που αλλάζει την ποσότητα πρόσληψης θερμίδων μέσα στην εβδομάδα. Κατά καιρούς βγαίνουν καινούργιες που υπόσχονται γρήγορα αποτελέσματα σε μικρό χρονικό διάστημα. Κάποιες υποστηρίζονται από επιστημονικές μελέτες, ενώ άλλες εξακολουθούν να είναι αμφιλεγόμενες. Καμία όμως δεν λειτουργεί αν δεν την ακολουθήσεις πιστά.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ

Κι αυτό μας φέρνει στο επόμενο θέμα που είναι και το πιο βασικό: την πειθαρχία. Για να εφαρμόσει κάποιος ένα πρόγραμμα διατροφής πρέπει να έχει μία στοιχειώδη οργάνωση στην καθημερινότητά του, όπως το να πηγαίνει σουπερμάρκετ μία φορά την εβδομάδα, να αφιερώνει χρόνο στην προετοιμασία των γευμάτων και να μην παραμελεί τις προπονήσεις. Η τήρηση ενός πλάνου διατροφής δεν σημαίνει αποκλεισμό από εξόδους με φίλους ή κοινωνικές υποχρεώσεις, χρειάζεται όμως προσοχή και αυτοσυγκράτηση. Μπορείς πάντα να φας κάτι έξω, αρκεί αυτό που θα παραγγείλεις να μην είναι ιδιαίτερα περίπλοκο και να μην περιέχει υλικά που μπορεί να προσθέτουν επιπλέον θερμίδες. **Όποιον τρόπο κι αν επιλέξεις** –την επίσκεψη σε διατροφολόγο, τη δίαιτα που έκανε μια φίλη ή εκείνη που βρήκες στο ίντερνετ– σημασία έχει να θυμάσαι ότι η δίαιτα δεν είναι σπριντ αλλά μαραθώνιος. Πρέπει να το κάνεις συνειδητοποιημένα και με αφοσίωση, έχοντας ως βασικό στόχο την υγεία σου και όχι την εμφάνισή σου. Σίγουρα απολαμβάνεις να δείχνεις ωραία, είναι όμως ακόμα καλύτερο να νιώθεις και έτσι. **Α**

Οι 10 καλύτερες υπερτροφές για κάθε διατροφή

Κινόα	Σιταρόχορτο
Goji berry	Αλόη
Ιπποφάες	Αμάρανθος
Σπιρουλίνα	Cranberry
Σπόροι chia	Μύρτιλλο

Οι 10 διασημότερες δίαιτες του κόσμου

Paleo	Μεσογειακή
Dukan	Ομάδας Αίματος
Atkins	Scarsdale
D.A.S.H.	Weight Watchers
Χωρίς γλουτένη	5:2

10 πράγματα που πρέπει να θυμάσαι πριν αρχίσεις δίαιτα

- ❶ Μην λες μεγαλεπήβολες εκφράσεις τύπου «δεν ξαναβάζω γλυκό στο στόμα μου» και «θα πηγαίνω κάθε μέρα γυμναστήριο». Είπαμε, μικρούς ρεαλιστικούς στόχους.
- ❷ Επειδή η συγκεκριμένη δίαιτα είχε θεαματικά αποτελέσματα στη φίλη σου, δεν σημαίνει ότι θα κάνει το ίδιο και σε σένα.
- ❸ Κάθε διατροφή ολοκληρώνεται με σωστή γυμναστική και το ανάποδο. Το ένα χωρίς το άλλο δεν θα σου φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- ❹ Μην ζυγίζεσαι κάθε μέρα. Δεν βοηθάει ούτε τη δίαιτα ούτε την ψυχολογία σου. Μία φορά την εβδομάδα είναι υπεραρκετό.
- ❺ Πίνε πολύ νερό. Βοηθάει σε κάθε περίπτωση. Το ίδιο και ο ύπνος.
- ❻ Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου, αν θέλεις πραγματικά να το κάνεις και γιατί.
- ❼ Δημιούργησε ένα νοητό χρονοδιάγραμμα με μικρές αποκλίσεις και προσπάθησε να μείνεις σε αυτό.
- ❽ Υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να μικρύνεις και νούμερο. Αρκεί να νιώθεις και να δείχνεις υγιής.
- ❾ Αν θέλεις πολύ να φας κάτι φά' το. Καλύτερα να κάνεις μια μικρή παρασπονδία παρά να παρατήσεις και να χαράμισεις τον κόπο που έχεις κάνει.
- ❿ Σε κάθε περίπτωση το τελικό αποτέλεσμα θα σε ανταμείψει για την όποια δυσκολία.

ΠΟΙΟ ΕΙΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ;

Ήρθε η εποχή που όλοι φοβόμασταν! Μια ανάσα πριν το Πάσχα σημαίνει δυο ανάσες πριν το καλοκαίρι. Και καλοκαίρι ίσον θάλασσα, παραλία, μαγιό, κοιλιά, κυτταρίτιδα, άγχος, κατάθλιψη, τεκίλες και από δω πάνε κι οι άλλοι. Αν ανήκεις στην κατηγορία των ανθρώπων που έχουν συμβιβαστεί με το σώμα και την εμφάνισή τους δεν μας ενδιαφέρει, μπορείς να προχωρήσεις στην επόμενη σελίδα. Αν όμως ανήκεις στους κοινούς θνητούς που αυτή την περίοδο τρέχουν πανικόβλητοι να γραφτούν σε γυμναστήρια και ομαδικά για να σώσουν ό,τι μπορούν, κάνε το παρακάτω κουίζ για να δεις ποιο είδος γυμναστικής είναι αυτό που θα σου ταίριαζε περισσότερο. Άντε και καλή αρχή, βρε!

1. Πόσο χρονών είσαι;

- α) 16-25
- β) 26-35
- γ) 36-45
- δ) 46-55
- ε) 56+

2. Ποια λέξη σε περιγράφει καλύτερα;

- α) Τελειομανής
- β) Δυναμικός
- γ) Αποφασιστικός
- δ) Εσωστρεφής
- ε) Ανταγωνιστικός

3. Τι θέλεις από μια γυμναστική;

- α) Να ιδρώνω
- β) Να αποβάλω το στρες
- γ) Να γυμνάσω όλο το σώμα σε λίγο χρόνο
- δ) Να χάσω βάρος γρήγορα
- ε) Να διασκεδάσω

4. Πόση ώρα θέλεις να διαθέσεις;

- α) Όσο λιγότερο τόσο το καλύτερο
- β) Μερικές ώρες την εβδομάδα
- γ) 30 λεπτά με 1 ώρα
- δ) 2 ώρες την ημέρα
- ε) Όσο χρειάζεται

5. Διάλεξε ένα φαγητό

- α) Ομελέτα
- β) Σολωμό
- γ) Smoothie
- δ) Κινόα
- ε) Τούρτα

6. Ποιο σημείο του σώματός σου θέλεις να βελτιώσεις;

- α) Χέρια

β) Κοιλιακούς

- γ) Όλα
- δ) Πόδια
- ε) Οπίσθια

7. Ποια φράση εκφράζει καλύτερα τη σχέση σου με τη γυμναστική;

- α) Αναγκαίο κακό
- β) Τη λατρεύω!
- γ) Τι σκεφτόμουν και άρχισα γυμναστική;
- δ) Είναι μέρος της καθημερινότητάς μου πια
- ε) Θα χαρώ όταν δω τα αποτελέσματα

8. Πού σου αρέσει να γυμνάζεσαι;

- α) Μέσα
- β) Σπίτι μου
- γ) Όπου να 'ναι
- δ) Και μέσα και έξω
- ε) Έξω

9. Διάλεξε ένα ρούχο

- α) Φόρμα
- β) Κολάν
- γ) Γάντια γυμναστικής
- δ) Αθλητικά με αερόσολα
- ε) Σορτς

10. Η ιδανική γυμναστική...

- α) Δεν υπάρχει
- β) Με γεμίζει ενέργεια
- γ) Είναι μικρής διάρκειας και αποτελεσματική
- δ) Γίνεται όπου και όποτε να 'ναι
- ε) Είναι διασκεδαστική

Περισσότερα Α ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Το γυμναστήριο θα είναι πάντα εκεί, ό,τι και να γίνει. Όποτε κι αν αποφασίσεις ότι θέλεις να γυμναστείς, μπορείς να επιλέξεις από μια ποικιλία ασκήσεων με όργανα ή βάρη. Είναι πιθανό να είσαι συχνά με κόσμο αλλά μπορείς πάντα να φορέσεις τα ακουστικά σου για να απομονωθείς.

Περισσότερα Β ΠΙΟΓΚΑ

Πολλοί κοροϊδεύουν τη γιόγκα ως κάποιου είδους ασκήσεις αναπνοών και διατάσεων. Ωστόσο, όποιος έχει δοκιμάσει, γνωρίζει πως είναι πολύ περισσότερα από αυτό. Η γιόγκα είναι απαιτητική αλλά δίνει στους συμμετέ-

χοντες την ευκαιρία να γυμναστούν χωρίς να εξαντληθούν. Μπορείς να δοκιμάσεις την κλασική ή κάποια από τι πιο νέες μεθόδους, όπως aqua yoga ή bikram yoga.

Περισσότερα Γ CROSSFIT/TRX

Αν σου αρέσει η δέσμευση και να σπρώχνεις τον εαυτό σου όσο αντέχει, τότε επέλεξε κάποιο από αυτά. Βασίζονται σε διαφορετικές φιλοσοφίες, έχουν όμως εμφανή αποτελέσματα σε μικρό χρονικό διάστημα, αν είσαι πειθαρχημένος.

Περισσότερα Δ ΤΡΕΞΙΜΟ

Το τρέξιμο είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς

τρόπους άσκησης παγκοσμίως. Μπορείς να διαγράψεις το δικό σου μονοπάτι, τη δική σου απόσταση, στο δικό σου χρόνο και ρυθμό. Είναι ιδανικό αν σου αρέσει να ασκείσαι μόνος/η. Χρειάζεται βέβαια αυτοπειθαρχία, αλλά η συμμετοχή σε ομάδες και μαραθωνίους είναι ένας καλός τρόπος να κολλήσεις.

Περισσότερα Ε ΟΜΑΔΙΚΟ ΣΠΟΡ

Λειτουργεί καλύτερα σε ομάδα και ενεργοποιείσαι από την ενέργεια των συμπαίκτών σου. Τώρα που ανοίγει ο καιρός μπορείς να δοκιμάσεις μπιτς βόλεϊ. Θα γυμνάσεις όλο το σώμα, ενώ παράλληλα θα διασκεδάσεις κιόλας. Κι αν είστε καλοί, η συμμετοχή σε τουρνουά μπορεί να σας φέρει και τέλεια έπαθλα. **Α**

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΝΟ ΤΟΠΙΚΟ ΠΑΧΟΣ

Για σύσφιξη και χάσιμο πόντων στο σώμα, η μέθοδος Accent αποτελεί την πιο κατάλληλη θεραπεία.

Το μηχάνημα Accent χρησιμοποιεί τις ραδιοσυχνότητες για τη βελτίωση της εμφάνισης του δέρματος. Η θερμότητα που διαχέεται στους ιστούς έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα να συρρικνωθούν, ενώ παράλληλα ενεργοποιούνται οι ινοβλάστες για την παραγωγή κολλαγόνου. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά και δραστητικά: απαλότερο δέρμα, πιο λεπτή και σμιλευμένη σιλουέτα λέει ο πλαστικός χειρουργός **Απόστολος Γαϊτάνης**, MD CCST, (www.agaitanis.gr).

Η θεραπεία αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε επίπεδο στομάχι, πιο λεπτούς γοφούς και μηρούς, ενώ παράλληλα προσφέρει σύσφιξη στα άκρα.

Η εφαρμογή Accent αποτελεί μία πλήρη θεραπεία για το τοπικό πάχος και την κυτταρίτιδα, παρόλα αυτά, για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, μπορεί να γίνει συνδυαστικά με τη μέθοδο Endermologie που κάνει λεμφικό μασάζ. Πρόκειται για μία μέθοδο όπου με τη βοήθεια ειδικών κυλίνδρων πραγματοποιείται λεμφικό μασάζ στις περιοχές που εμφανίζεται τοπικό πάχος και κυτταρίτιδα.

Η κρυολιπόλυση είναι μια μη επεμβατική θεραπεία εγκεκριμένη από τον FDA Αμερικής (Παγκόσμιο Οργανισμό Τροφίμων & Φαρμάκων) με την εφαρμογή της οποίας μπορείτε να απαλλαγείτε από το επίμονο τοπικό πάχος ανώδυνα, αποτελεσματικά και με απόλυτη ασφάλεια. Το σύστημα Coolsculpting είναι το αυθεντικό που χρησιμοποιεί την τεχνολογία της κρυολιπόλυσης. Η διαδικασία της κρυολιπόλυσης στοχεύει στη μείωση του τοπικού πάχους, αφήνοντας το δέρμα και τους γύρω ιστούς ανεπηρέαστους. Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται σε περιοχές που εμφανίζεται συσσωρευμένο τοπικό πάχος. Η θεραπεία της κρυολιπόλυσης απαιτεί συνήθως μία συνεδρία και το αποτέλεσμα είναι μόνιμο. Ανάλογα με το μέγεθος της περιοχής θεραπείας, μια συνεδρία μπορεί να διαρκέσει από 45 λεπτά έως και 2 ώρες περίπου. Το τελικό αποτέλεσμα γίνεται ορατό 2-3 μήνες μετά την εφαρμογή.

«Στα γυμναστήρια η πιο δύσκολη άσκηση είναι να πας»
@DssXm



Το **ΙΑΣΩ General**, η Γενική Κλινική του Ομίλου ΙΑΣΩ, αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες και πιο άρτια εξοπλισμένες μονάδες υγείας και έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει ολοκληρωμένα και υπεύθυνα οποιοδήποτε περιστατικό. Παρέχει υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας σε επίπεδο διάγνωσης, πρόληψης και θεραπείας, χρησιμοποιώντας εξοπλισμό τεχνολογίας αιχμής. Η υψηλή ποιότητα υπηρεσιών και οι υπερσύγχρονες υποδομές του ΙΑΣΩ General έχουν πιστοποιηθεί βάσει διεθνών προτύπων (ISO 9001:2015, TEMOS, “Best Hospitals Worldwide” για τα έτη 2014 & 2015, “Preferred Hospitals of the World 2016”).

Στο ΙΑΣΩ General εφαρμόζονται με ασφάλεια όλες οι νεότερες και πρωτοποριακές μέθοδοι διάγνωσης και θεραπείας, γεγονός που το καθιστά κέντρο αναφοράς στις υπηρεσίες υγείας στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. ▶ Διαθέτει δύο κύρια κτίρια, 239 κλίνες σε χώρους υψηλής ξενοδοχειακής υποδομής, 11 πλήρως εξοπλισμένες χειρουργικές αίθουσες, μία από τις ελάχιστες οργανωμένες και πλήρως εξοπλισμένες Μονάδες Άμεσης Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών Επεισοδίων στη χώρα, η οποία λειτουργεί όλο το 24ωρο, καθώς και μία σύγχρονη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας για την αντιμετώπιση των περιστατικών σε υψηλές συνθήκες ασφαλείας. ▶ Διαθέτει τμήμα Επειγόντων, το οποίο λειτουργεί σε 24ωρη βάση για την άμεση και αποτελεσματική περίθαλψη και θεραπεία κάθε έκτακτου παθολογικού και χειρουργικού περιστατικού. ▶ Συνεργάζεται με έμπειρους και διεθνώς αναγνωρισμένους ιατρούς ενώ στελεχώνεται από υψηλής επιστημονικής κατάρτισης νοσηλευτικό και διοικητικό προσωπικό για να εξασφαλίσει την άριστη νοσηλεία και την παροχή ολοκληρωμένης θεραπείας στους ασθενείς. ▶ Το ΙΑΣΩ General παρά το δύσκολο οικονομικό περιβάλλον, συνεχίζει να επενδύει στην υψηλή ποιότητα και αναβάθμιση των υπηρεσιών του, διατηρώντας όμως παράλληλα τις τιμές του ιδιαίτερα προσιτές. ▶ Στο ΙΑΣΩ General σας περιβάλλουμε με ασφάλεια!



Τα **Εξωτερικά Ιατρεία του ΙΑΣΩ General** είναι πλήρως εξοπλισμένα με σύγχρονα μηχανήματα και υποστηρίζονται διαγνωστικά από τα Εργαστήρια της Κλινικής στα οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν ακόμη και οι πιο εξειδικευμένες εξετάσεις

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΙΑΣΩ GENERAL: Υψηλής Ποιότητας Υπηρεσίες Υγείας σε Προσιτές Τιμές

▶ Τα Εξωτερικά Ιατρεία του ΙΑΣΩ General παρέχουν υπεύθυνα και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση όλων των περιστατικών (παθολογικών, χειρουργικών, καρδιολογικών, ορθοπαιδικών, κ.ά.), καθώς στελεχώνονται από εξειδικευμένους και έμπειρους **ιατρούς όλων των ειδικοτήτων**, οι οποίοι συνεργάζονται στενά.

▶ Στεγάζονται σε έναν ειδικά σχεδιασμένο ενιαίο χώρο, στο ισόγειο του Κεντρικού Κτιρίου της Κλινικής, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η άμεση συνεργασία διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων, όταν χρειάζεται, χωρίς περιττές μετακινήσεις και άσκοπες καθυστερήσεις. Ο χώρος είναι μοντέρνος και άνετος ενώ λειτουργεί αυτόνομη γραμματεία και ταμείο για τους εξωτερικούς ασθενείς και την καλύτερη εξυπηρέτησή τους.

▶ Τα Εξωτερικά Ιατρεία είναι πλήρως εξοπλισμένα με σύγχρονα μηχανήματα και υποστηρίζονται διαγνωστικά από τα Εργαστήρια της Κλινικής (Κεντρικά Εργαστήρια, Παθολογοανατομικό, Ιατρικών Απεικονίσεων, Πυρηνική Ιατρική, Αιμοδυναμικό, Καρδιολογικό, Νευροφυσιολογίας), στα οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν ακόμη και οι πιο εξειδικευμένες εξετάσεις.

Λειτουργούν τα παρακάτω ιατρεία:

Αγγειοχειρουργικό	Νεφρολογικό
Αιματολογικό	Ογκολογικό
Αλλεργιολογικό	Ορθοπαιδικό
Γαστρεντερολογικό	Ουρολογικό
Γναθοχειρουργικό	Οστεοπόρωσης
Γυναικολογικό	Οφθαλμολογικό
Δερματολογικό-Μελαγχρωματικών	Παθολογικό
Αλλοιώσεων και Μελανώματος	Πλαστικής
Διαβητολογικό	Χειρουργικής
Κέντρο Ενδοκρινολογικό	Πνευμονολογικό
Καρδιολογικό	Ρευματολογικό
Μαστού	Συμβουλευτικής
Νευρολογικό	Ψυχολογίας
Νευροχειρουργικό	Χειρουργικό
	Ψυχιατρικό
	Ω.Ρ.Λ.

▶ Η ιατρική επίσκεψη σχεδόν σε όλες τις ειδικότητες προσφέρεται στην προνομιακή τιμή των **20€**. Περιλαμβάνει λήψη ιστορικού, κλινική εξέταση, συνεκτίμηση αποτελεσμάτων προηγούμενων διαγνωστικών εξετάσεων/ιατρικών γνωματεύσεων και οδηγίες από τον Ιατρό.

▶ Τα Εξωτερικά Ιατρεία λειτουργούν κατόπιν ραντεβού, **από 08.00 έως 20.00, από Δευτέρα έως Παρασκευή.**

▶ Το ΙΑΣΩ General συνεργάζεται με τον ΕΟΠΥΥ και τα υπόλοιπα ασφαλιστικά ταμεία, καθώς και με όλες τις ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρείες.

Εξωτερικά Ιατρεία
Πα ραντεβού:
2106502662

ΙΑΣΩ General:
Λ. Μεσογείων 264,
15562, Χολαργός
(κοντά στη στάση
μετρό «Χολαργός») /
Τηλ. 2106502000
Fax: 2106541267
infoiasogeneral@iaso.gr
www.iasogeneral.gr

Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!

3 πόλεις
ΑΘΗΝΑ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΠΑΤΡΑ

26 εισηγητές

105 ώρες σεμιναρίων

3.307 θέσεις καλύφθηκαν

Συνεχίζουμε!



Λίντα Καπετανέα, Performing Artist

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ
ΚΑΡΚΙΝΟ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

00111555036_A0_JPG_CAMP_006_NOV_2016

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ

ΕΘΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΘΟΥΣΣΑΝ ΕΥΝΑΙΕ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ

Κ.Ε.Φ.Ι ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

άλμα ζωής
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

άλμα ζωής
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Όραμα και Ευθύνη για τον Ασθενή

NOVARTIS

Αγκαλιάζε
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Αγκαλιάζε
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

άλμα ζωής
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

«ΚΑΘΑΡΟΙ ΖΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»

Πώς η πρόοδος των μαθητών συνδέεται με την υγιεινή καθαριότητα των σχολείων



Το σχολείο είναι το δεύτερο σπίτι των παιδιών. Εκεί περνούν πολλές ώρες την ημέρα, σε ηλικίες καθοριστικές για την ανάπτυξη τους. Εκεί εκπαιδεύονται, παίζουν, μαθαίνουν να συναναστρέφονται συνομηλίκους τους και, μέσα από αυτή τη συναναστροφή, αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη μελλοντική πρόοδο και την αυτοπεποίθησή τους.

Η έξαρση της γρίπης και των εποχικών ιώσεων, που φέτος εμφανίστηκαν ιδιαίτερα επίμονες, απασχολούν ιδιαίτερα τους γονείς των μαθητών. Καθώς τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο σχολείο, το οποίο –αποδεδειγμένα– αποτελεί «φυτώριο» μικροβίων σε συνδυασμό με την ηλικία – όσο μικρότερο είναι ένα παιδί τόσο πιο ευάλωτο σε ιούς και μικρόβια θεωρείται το ανοσοποιητικό σύστημά του, εντείνουν την πιθανότητα να αρρωστήσει.

Όπως είναι γνωστό, οι ιοί που προκαλούν λοιμώξεις μεταφέρονται από άτομο σε άτομο μέσω της επαφής των χεριών ή του αγγίγματος μολυσμένων επιφανειών, όπως θρανία, καρέκλες, βιβλία, κοινόχρηστα αντικείμενα κ.λπ. Γι' αυτό και το σχολείο –όπως και το σπίτι– όπου υπάρχουν στενές προσωπικές επαφές, είναι οι χώροι όπου η μετάδοση μικροβίων μπορεί να γίνει συχνότερη.

ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΑ -ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΜΑ- ΣΤΟΙΧΕΙΑ

40% των γονιών αγνοεί τις διαδικασίες υγιεινής και καθαριότητας που ακολουθούνται στα σχολεία των παιδιών τους. Ένα μικρό παιδί κρυολογεί 6 έως 10 φορές, κατά μέσο όρο, το χρόνο. 130 εκατομμύρια σχολικών ημερών χάνονται κάθε χρόνο στις ΗΠΑ εξαιτίας ασθενειών/λοιμώξεων κάθε είδους. Ένα σχολικό θρανίο «φιλοξενεί» περισσότερα από 20.000 μικρόβια. Σε έκθεση της UNICEF αναγνωρίζεται πως το περιβάλλον του σχολείου και η καθαρι-

ότητα του σχολικού κτιρίου μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία και την ευεξία των παιδιών.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υποστηρίζει ότι ένα υγιεινό και καθαρό σχολικό περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει την υγεία των παιδιών και την αποτελεσματική μάθηση, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη υγιών ενήλικων, καταρτισμένων και παραγωγικών μελών της κοινωνίας.

Όπως επισημαίνει και η συμβουλευτική ψυχολόγος Δρ. Σεβαστή Φωκά, «τα σχολεία θα πρέπει να έχουν ευθύνη για την παροχή ενός περιβάλλοντος καθαριότητας και υγιεινής στα παιδιά που παίζουν και μαθαίνουν εκεί, συμβάλλοντας στον καθορισμό των μπτέρων που, όταν τα παιδιά τους δεν βρίσκονται κάτω από την άμεση επίβλεψή τους, ανησυχούν. Ένα ανθυγιεινό σχολικό περιβάλλον δεν μπορεί παρά να επιτείνει τις ανησυχίες των γονιών και ενδέχεται να δημιουργήσει ένα αίσθημα αδυναμίας, ειδικά όταν τα παιδιά τους αρρωσταίνουν και μένουν σπίτι, αποκλεισμένα από την ενεργό διαδικασία μάθησης και χωρίς να μπορούν να παίξουν με τους φίλους τους».

Στόχος της **KLINEX** είναι να συμβάλει στην προώθηση και διατήρηση ενός υγιεινού καθαρού σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο ευνοεί τη μαθησιακή και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

***** Δύο φαινομενικά άσχετες μεταξύ τους έννοιες, όπως είναι η υγιεινή καθαριότητα και η αυτοπεποίθηση, συνδέονται όπως προκύπτει από σύγχρονες έρευνες, που εξετάζουν τα αποτελέσματα των συχνών απουσιών των παιδιών από το σχολείο, εξαιτίας ασθενειών.

Η φοίτηση των παιδιών στο σχολείο, ακόμη και από πολύ μικρές ηλικίες, έχει πολλαπλά οφέλη που δεν περιορίζονται μόνο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η κοινωνικοποίηση και η ανεξαρτητοποίησή τους μέσα από το συγκριτισμό με τους συνομηλίκους τους βοηθάει τους μαθητές να καλλιεργήσουν μία σειρά από κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την ανάπτυξή τους και οδηγούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους.

Σύμφωνα με έρευνες, οι απουσίες των παιδιών από το σχολείο έχουν ως συνέπεια τη διακοπή της ομαλής ροής της καθημερινότητάς τους η οποία, εκτός από την παρακολούθηση των μαθημάτων, αφορά κυρίως στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που αποκτούν τα παιδιά στο σχολείο, μέσω της συναναστροφής με τους συνομηλίκους τους και οι οποίες αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη πολύτιμων αρετών, όπως η αυτοπεποίθηση.

Η λύση φυσικά ΔΕΝ είναι η δημιουργία ενός αποστειρωμένου περιβάλλοντος αλλά η διατήρηση κανόνων υγιεινής και καθαριότητας στους σχολικούς χώρους. Αυτό προϋποθέτει την απολύμανση των επιφανειών με υλικά που εξοντώνουν το σύνολο σχεδόν των μικροβίων, όπως είναι το υποχλωριώδες νάτριο – που περιέχει η χλωρίνη.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ 200 ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ KLINEX

***** Ένα υγιεινό καθαρό σχολικό περιβάλλον θα μπορούσε να συμβάλει στον περιορισμό των απουσιών των παιδιών, εξασφαλίζοντας έτσι την απρόσκοπτη καλλιέργεια των δεξιοτήτων τους και, κατ' επέκταση, την ανάπτυξη, την πρόοδο και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους.

Με αυτό το σκεπτικό, η KLINEX ανέπτυξε μια πολύ σημαντική πρωτοβουλία κοινωνικής ευθύνης, με τίτλο «Καθαροί Ζούμε στο Σχολείο». Μέσα από αυτή τη δράση, που επαναλαμβάνεται για δεύτερη φορά φέτος, η μάρκα προσφέρει δωρεάν καθαριστικά και απολυμαντικά προϊόντα για όλη τη σχολική χρονιά, σε περίπου 200 δημόσια Δημοτικά σχολεία σε όλη την Ελλάδα. Στόχος της είναι να συμβάλει στην προώθηση και τη διατήρηση ενός υγιεινού καθαρού σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο ευνοεί τη μαθησιακή και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Η πρωτοβουλία αυτή απορρέει από το όραμα της εταιρείας να αναπτύσσεται, αυξάνει το θετικό της αποτύπωμα στην κοινωνία και εντάσσεται στο Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης της Unilever για την Αειφορία, υπηρετώντας το στόχο για βελτίωση της Υγιεινής και της Υγείας σε εκατομμύρια συνανθρώπους μας. **A**

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα της **KLINEX** «Καθαροί Ζούμε στο Σχολείο» αλλά και για την υγιεινή καθαριότητα στο www.klinex.gr.

130
ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
χαμένες σχολικές ημέρες

20.000
Το μόνο σχολικό θρανίο ή θρανίο καθαρισμένο από 20.000 μικρόβια



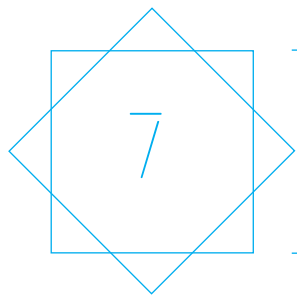


Η SANOFI ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

η οποία δεσμεύεται να βελτιώσει την πρόσβαση των ασθενών στην υγειονομική περίθαλψη, ενώ παράλληλα υποστηρίζει τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προκλήσεις υγείας. Από την πρόληψη έως τη θεραπεία, οι 110.000 άνθρωποι της Sanofi είναι αφοσιωμένοι στο να κάνουν τη διαφορά στην καθημερινότητα των ασθενών, όπου κι αν ζουν, και να τους προσφέρουν τη δυνατότητα να απολαύσουν μία καλύτερη, πιο υγιή ζωή.

www.sanofi.com





ABBVIE

Πώς είναι να εργάζεσαι στην εταιρεία με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον;



Ο Θωμάς Κούγκουλος, HR Director της AbbVie, μας μίλησε για τις συνθήκες και την καθημερινότητα στο χώρο της δουλειάς του και για το όραμα της εταιρείας που έγινε όραμα των εργαζομένων.

Η AbbVie είναι μια βιοφαρμακευτική εταιρεία, που ιδρύθηκε το 2013. Βασικοί πυλώνες της λειτουργίας μας είναι η έρευνα, ανάπτυξη και η ασθενοκεντρικότητα. Στόχος μας είναι να έχουμε τα καινοτόμα εκείνα προϊόντα τα οποία θα κληθούν να αντιμετωπίσουν μερικές από τις πιο δύσκολες και κρίσιμες ασθένειες παγκοσμίως. Παράλληλα, η AbbVie, είναι ένας ενεργός συνεργάτης της Πολιτείας με τα προγράμματα "Βιωσιμότητας Υγείας" που έχει αναπτύξει σε 24 ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, προτείνοντας κοστολογημένες και εφαρμόσιμες λύσεις που προάγουν τις παροχές Υγείας προς τους πολίτες.

Η ΕΝΝΟΙΑ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ» ΣΤΗΝ ABBVIE ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ

Επιπλέον, η AbbVie είναι οι εργαζόμενοί της, 29.000 άνθρωποι σε παγκόσμιο επίπεδο, 130+ στην Ελλάδα, κάνουν καθημερινά αυτό που πρέπει ώστε να υπάρχουν οι καλύτερες δυνατές θεραπείες για τους ασθενείς. Όλοι εμείς στην AbbVie, πίσω στο 2013 και εν μέσω κρίσης, θελήσαμε να οικοδομήσουμε μία διαφορετική εταιρεία. Διαφορετική φιλοσοφία στον εργασιακό μας χώρο, διαφορετική φιλοσοφία στις μεταξύ μας σχέσεις, διαφορετική φιλοσοφία στους τρόπους με τους οποίους συνεργαζόμαστε. Ο στόχος έγινε όραμα, αγκαλιάστηκε πρωτίστως από τους εργαζόμενους αλλά και από τη Διοίκηση. Το όραμα αυτό προσαποδοχούμε να το υλοποιούμε. Δεν είναι αυτονόητο, ούτε κάτι απλό γιατί είναι πολλοί οι παράγοντες που συνδιαμορφώνουν το εργασιακό μας περιβάλλον. Απαιτείται καθημερινή προσπάθεια, σύμπνοια και η συναντίληψη των συναδέλφων. Προσπαθούμε πάντα να είμαστε στην πρωτοπορία των εξελίξεων, να σκεφτόμαστε και να δρούμε εκτός του παραδοσιακού μοντέλου μιας τυπικής, συντηρητικής φαρμακευτικής εταιρείας και αυτό είναι κάτι ορατό στους συναδέλφους. Θέλουμε στο εργασιακό μας περιβάλλον να υπάρχει άνεμος αισιοδοξίας και καινοτομίας. Η έννοια "καθημερινότητα" στην AbbVie δεν έχει αρνητικό φορτίο.

ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ, ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΡΟΧΩΝ, ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ, ΕΥΕΛΙΚΤΟ ΩΡΑΡΙΟ

Η προσπάθειά μας αυτή αντικατοπτρίζεται στην εξωστρέφειά μας, στους σύγχρονους open space χώρους εργασίας μας, στους τρόπους που επικοινωνούμε, μοιραζόμαστε εμπειρίες, συνεργαζόμαστε, παράγουμε ιδέες. Χαρακτηριστική είναι η διαδικασία "No Limits", μια εντατική μορφή brainstorming, όπου ένα μείγμα εμπειριών και λιγότερο εκτεθειμένων εργαζομένων αλλά και εξωτερικών συνεργατών καλούνται να σκεφτούν, να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν πρωτοποριακές ιδέες. Οι εργαζόμενοι στην AbbVie μπορούν να επιλέξουν να εργαστούν, χωρίς περιορισμούς, από το σπίτι, ή από κάποια εξωτερική τοποθεσία αντί του γραφείου, καθώς διαθέτουν όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό. Ακόμα και μέσα σε ένα δυσμενές δημοσιονομικό περιβάλλον, σε δύσκολες εργασιακές συνθήκες που επικρατούν στην Ελλάδα, στην AbbVie δίνουμε μάχη για να διατηρούμε ένα υψηλό επίπεδο μισθολογικών (και μη) παροχών, κάτι που είναι στον πυρήνα των σχέσεων της εταιρείας με τους εργαζόμενους.

Υιοθετώντας ένα μοντέλο εργασίας που βα-



σιζεται στο ήθος, στη διαφάνεια, στη διαρκή επιμόρφωση και εκπαίδευση, στις ομαδικές δραστηριότητες, στις διατμηματικές ομάδες εργασίας καθώς επίσης και στην ευελιξία στο ωράριο, έχουμε καταφέρει να χτίσουμε ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ εταιρείας και εργαζομένων. Η πρώτη θέση στη λίστα του θεσμού "Best WorkPlaces 2017" έρχεται να συμπληρώσει μια διαχρονικά υψηλότατη επίδοση στο θεσμό αυτό, μετά την πρωτιά μας το 2015 και τη δεύτερη θέση το 2016. Είναι η αντανάκλαση αυτής της προσπάθειας, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί το κίνητρό μας για να συνεχίζουμε να επιδιώκουμε και να προσβλέπουμε στην εξέλιξη, στην επιχειρησιακή παραγωγικότητα και στο μέλλον. Το ταξίδι μας συνεχίζεται με το ίδιο όραμα, αλλά και το ίδιο πάθος με τη διαρκή αναζήτηση καλύτερων προϋποθέσεων και όρων εργασίας. **A**

Η πρώτη θέση της **AbbVie** στη λίστα του θεσμού **«Best WorkPlaces 2017»** έρχεται να συμπληρώσει μια διαχρονικά υψηλότατη επίδοση στο θεσμό αυτό, μετά την πρωτιά μας το 2015 και τη δεύτερη θέση το 2016

Κάναμε
το th**ree-peat**
στην κορυφή!



...passion



...creativity



...innovation



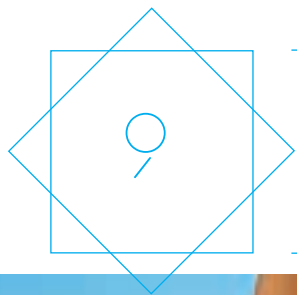
THE BEST PEOPLE TO WORK WITH

Για τρίτη συνεχή χρονιά όλοι εμείς στη βιοφαρμακευτική εταιρεία AbbVie κατακτούμε την κορυφή! Η ετήσια έρευνα Best WorkPlaces 2017 κατατάσσει την AbbVie στην πρώτη θέση, στην κατηγορία των επιχειρήσεων με 50 έως 250 εργαζόμενους. Το πάθος, το όραμα, η ικανότητα, η ομαδική εργασία, η εξέλιξη, η καινοτομία είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που κάνουν την AbbVie μία ξεχωριστή εταιρεία και όλους εμάς περήφανους που φοράμε την ίδια φανέλα!

PEOPLE. PASSION.
POSSIBILITIES.

abbvie

GR/COR/0317/0056



ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ & ΓΟΝΑΤΟΣ

Ο ρόλος και οι συνέπειες του καπνίσματος



Soul/Body
Mind

Μείωση του κινδύνου επιπλοκών μετά από αρθροπλαστική υπόσχεται η διακοπή του καπνίσματος πριν από την επέμβαση, όπως επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα μιας νέας μελέτης που πραγματοποιήθηκε από το NYU Langone Medical Center, η οποία παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Αμερικανικής Ακαδημίας Ορθοπεδικών Χειρουργών (AAOS).

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ Ή ΓΟΝΑΤΟΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τα ευρήματά της έρχονται να προστεθούν σε αυτά παλαιότερων μελετών, που καταδεικνύουν την επικινδυνότητα της βλαβερής συνήθειας. «Μελέτες των τελευταίων ετών έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι η διακοπή του καπνίσματος, είτε με ένταξη σε προγράμματα ειδικά σχεδιασμένα για τον λόγο αυτό, είτε με προσπάθειες του ασθενή, πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα, προκειμένου να αποφεύγονται επιπλοκές μετά την αρθροπλαστική ισχίου ή γόνατος. Μεταξύ αυτών και μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα, με δεδομένα 33.336 ασθενών για τις συνέπειες του καπνίσματος μετά από ολική αρθροπλαστική ισχίου ή γόνατος, η οποία έδειξε ότι οι καπνιστές διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο για μετεγχειρητικές επιπλοκές έως και 30 μέρες μετά την επέμβαση, και συγκεκριμένα μεγαλύτερη πιθανότητα μόλυνσης (53%), εγκεφαλικού επεισοδίου (161%), θνησιμότητας εντός 1 έτους (63%), και πνευμονίας (34%). Άλλη, μικρότερης κλίμακας



Βασίλης Βερναρδάκης
Ορθοπεδικός χειρουργός,
Διευθυντής Γ' Ορθοπεδικής
Κλινικής ΙΑΣΩ General

μελέτη έδειξε ότι οι καπνιστές διατρέχουν δεκαπλάσιο κίνδυνο για αναθεώρηση (επαναληπτική αρθροπλαστική) συγκριτικά με τους μη καπνιστές, ενώ παράλληλα έχουν σημαντικά αυξημένες πιθανότητες επιπλοκών, μεταξύ των οποίων θρόμβωση, ανώμαλο καρδιακό παλμό, λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος και νεφρική ανεπάρκεια. Το κάπνισμα είναι από τους ελάχιστους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου και γι' αυτό οι χειρουργοί θα πρέπει να πείθουν τους ασθενείς να καταβάλουν κάθε προσπάθεια για τη διακοπή του», επισημαίνει ο ορθοπεδικός χειρουργός Δρ. Βασίλης Βερναρδάκης, Διευθυντής Γ' Ορθοπεδικής Κλινικής ΙΑΣΩ General.

Η πρόσφατη μελέτη από το NYU Langone Medical Center περιέλαβε περισσότερους από 500 καπνιστές που είχαν υποβληθεί σε ολική αρθροπλαστική γόνατος ή ισχίου, από τους οποίους παραπέραστηκαν στο σχεδιασμένο από το ίδιο Κέντρο πρόγραμμα διακοπής του καπνίσματος περισσότεροι από 100. Από αυτούς ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα πριν από την επέμβαση λιγότεροι από 50. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι τα κατάφεραν είχαν καλύτερα χειρουργικά αποτελέσματα, ελαφρώς λιγότερες πιθανότητες να χρειαστούν παρακολούθηση μετά την επέμβαση και χαμηλότερα ποσοστά προβλημάτων (επανεισαγωγή στο νοσοκομείο, χειρουργικές λοιμώξεις, θρόμβωση, πνευμονία, εγκεφαλικό επεισόδιο και λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος). Όσοι, δε, είχαν υποβληθεί σε αρθροπλαστική γόνατος ήταν 25% λιγότερο πιθανό να αντιμετωπίσουν επιπλοκές.

ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΕΛΑΧΙΣΤΗΣ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

«Η ανάγκη για αρθροπλαστική γόνατος ή ισχίου είναι αναπόφευκτη για όσους έχουν υποστεί κάταγμα και όσους υποφέρουν από σοβαρές μορφές οστεοαρθρίτιδα, ένα από τα πιο συχνά προβλήματα υγείας στην τρίτη ηλικία. Η φθορά του χόνδρου που χαρακτηρίζει την πάθηση επιφέρει πόνο, ελάττωση της κινητικότητας της άρθρωσης που σε ακραίες περιπτώσεις είναι τελείως άκαμπτη. Σήμερα, οι επεμβάσεις αυτές έχουν γίνει ιδιαίτερα ασφαλείς, καθώς εκτελούνται με μεθόδους ελάχιστης επεμβατικότητας, μέσω πολύ μικρών τομών. Η μέθοδος AMIS για την αρθροπλαστική ισχίου και η Μονοδιαμερισματική Αρθροπλαστική για την αρθροπλαστική γόνατος είναι πρωτοποριακές και προσφέρουν μείωση του μετεγχειρητικού πόνου, βελτίωση του χρόνου ανάρρωσης και παραμονής στο νοσοκομείο, ενώ έχουν και εξαιρετικά λειτουργικά και αισθητικά αποτελέσματα. Στην AMIS, η προσέλαση γίνεται χωρίς αποκολλήσεις μυών, κυριολεκτικά ανάμεσα από τους μυϊκούς και νευρικούς ιστούς, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο τραυματισμού μυών, τενόντων, αγγείων και νεύρων. Η Μονοδιαμερισματική Αρθροπλαστική δεν διαταράσσει την εμβιομηχανική του γόνατος, καθώς διατηρούνται ο πρόσθιος και οπίσθιος χιαστός σύνδεσμος, ο έξω μηνίσκος και οι πλάγιοι σύνδεσμοι και μπορεί να γίνει είτε με ρομποτική είτε με custom made τεχνική», μας εξηγεί ο Δρ. Βερναρδάκης.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Bone & Joint Surgery, η οποία έδειξε ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μολυσματικών (σηπτικών) επιπλοκών που απαιτούν επαναληπτική χειρουργική επέμβαση για τους καπνιστές που υποβάλλονται σε ολική αρθροπλαστική ισχίου ή γόνατος. Δεν αρκεί όμως να μειώσει ή διακόψει κάποιος το κάπνισμα μέχρι την επέμβαση, αλλά και να διατηρήσει την αποχή μετά από αυτή, καθώς ευρήματα παλαιότερης μελέτης κατέδειξαν ότι όσοι έκαναν χρήση καπνού εντός 30 ημερών μετά την επέμβαση είχαν πάνω από διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν σοβαρή χειρουργική λοίμωξη, συγκριτικά με όσους ενέμειναν στην απόφασή τους. «Συμπερασματικά, η επίσκεψη σε ένα από τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος που λειτουργούν στη χώρα μας πριν υποβληθεί ο ασθενής σε ολική αρθροπλαστική ισχίου ή γόνατος και η ολοκλήρωση του προγράμματος έχει πολλαπλά οφέλη: βελτίωση της έκβασης μετά την επέμβαση, μείωση της πιθανότητας επιπλοκών και αναθεωρήσεων οπότε και ταλαιπωρίας, αλλά και μείωση της οικονομικής επιβάρυνσης τόσο για τους ίδιους όσο και για τα νοσοκομεία και τα ασφαλιστικά ταμεία», καταλήγει ο Δρ. Βασίλης Βερναρδάκης. **Α**

Ευρήματα παλαιότερης μελέτης κατέδειξαν ότι όσοι έκαναν χρήση καπνού εντός 30 ημερών μετά την επέμβαση είχαν πάνω από διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν σοβαρή χειρουργική λοίμωξη

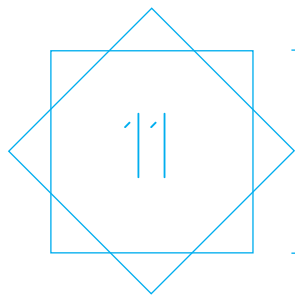


Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.

Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών. Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.





ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΜΕ APP ΓΙΑ SMARTPHONE

Η ρύθμιση του διαβήτη απαιτεί εκπαίδευση, προσήλωση, χρόνο και... μαθηματικές δεξιότητες, αφού οι ασθενείς πρέπει να μετρούν τους υδατάνθρακες που τρώνε, να παρακολουθούν τα επίπεδα του σακχάρου τους και να υπολογίζουν τις δόσεις που χρειάζονται. Τη διαδικασία αυτή υποσχονται να διευκολύνουν **πολυάριθμες εφαρμογές (apps)** για «έξυπνα» κινητά, οι οποίες προσφέρουν από διατροφικές συμβουλές και μετρητές υδατανθράκων έως alerts για την ώρα λήψης των φαρμάκων.

ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ, ΟΜΩΣ, ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΑ APPS;

Την απάντηση δίνει ανάλυση του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ, στη Σκωτία, επιστήμονες του οποίου ανέλυσαν συνδυαστικά τα ευρήματα 14 προγενέστερων ερευνών για τα apps για τον διαβήτη και την αποτελεσματικότητά τους.

Η μετανάλυσή τους, όπως λέγεται επιστημονικά αυτού του είδους η έρευνα, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 που χρησιμοποιούν ειδικές εφαρμογές για το κινητό προκειμένου να πετύχουν γλυκαιμικό έλεγχο, κατόρθωσαν να ελέγξουν καλύτερα το σάκχαρό τους απ' ό,τι όσοι δεν χρησιμοποιούσαν. Μάλιστα αυτό αποτυπώθηκε στη μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης τους (HbA1c), η οποία μειωνόταν κατά μέσο όρο 0,5% με τη βοήθεια των apps.

Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη είναι μία πρωτεΐνη του αίματος η οποία δείχνει τη μέση τιμή του σακχάρου στο αίμα κατά τους τελευταίους 2-3 μήνες. Οι τιμές της κάτω από 5,7%

σημαίνουν ότι είναι φυσιολογική, από 5,7% έως 6,4% σημαίνουν ότι το άτομο έχει προδιαβήτη και από 6,5% και άνω σηματοδοτούν τον σακχαρώδη διαβήτη.

Η μείωση της τιμής της με τα apps για smartphone θεωρείται εντυπωσιακή, γιατί οι περισσότεροι ασθενείς με διαβήτη δεν κατορθώνουν να ελέγξουν ικανοποιητικά το σάκχαρό τους, με συνέπεια να έχουν αυξημένη πιθανότητα να εκδηλώσουν σοβαρές επιπλοκές, όπως καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό, τύφλωση και ακρωτηριασμό των κάτω άκρων.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στο περιοδικό Diabetes Care όπου δημοσίευσαν πρόσφατα (Νοέμβριος 2016) την ανάλυσή τους, στις 14 έρευνες είχαν συμμετάσχει 1.360 πάσχοντες από διαβήτη, οι περισσότεροι από τους οποίους είχαν τύπου 2 διαβήτη (γι' αυτό οι ερευνητές δεν έβγαλαν συμπεράσματα για την τύπου 1 μορφή της νόσου).

«Με τον αριθμό των ασθενών με διαβήτη σε όλο τον κόσμο να αναμένεται να αυξηθεί στα 500 εκατομμύρια μέχρι το 2030, υπάρχει επείγουσα ανάγκη για καλύτερα εργαλεία αυτορρύθμισης», δήλωσε ο κύριος ερευνητής Dr Benjamin Carter, λέκτορας Ιατρικής Στατιστικής στο Κάρντιφ. «Καθώς μπαίνουμε σε μία εποχή όπου η φορητή τεχνολογία χρησιμοποιείται ολοένα περισσότερο για να βελτιώσει τον τρόπο ζωής, τα apps μπορεί να προσφέρουν σε μεγάλο ποσοστό αυτού του πληθυσμού μια χαμηλού κόστους και υψηλής δυναμικής λύση στη διαχείριση του τύπου 2 διαβήτη και πιθανώς του τύπου 1».

Και συνέχισε: «Έως το τέλος της δεκαετίας, προβλέπεται ότι η παγκόσμια χρήση κινητών θα υπερβεί τα 5 δισεκατομμύρια, επομένως οι εφαρμογές για κινητά σε συνδυασμό με άλλες στρατηγικές αυτοελέγχου μπορεί να αποτελέσουν τη βάση της καλής γλυκαιμικής ρύθμισης».

CONTOUR NEXT ONE

Τα apps για τον διαβήτη είναι εύκολα στην εφαρμογή τους και ορισμένα είναι κατάλληλα ακόμα και για μεγαλύτερης ηλικίας ανθρώπους, που αποτελούν και τους περισσότερους πάσχοντες από τύπου 2 διαβήτη.

Σε μελέτη με ένα προηγμένο σύστημα μέτρησης της γλυκόζης, το οποίο αποτελείται από ασύρματο μετρητή και app, διαπιστώθηκε ότι σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες (πάνω από το 95%) κατόρθωσαν να συγχρονίσουν το μετρητή με το app, καθώς και να αποκτήσουν πρόσβαση και να ερμηνεύουν σωστά τις οπτικές παρουσιάσεις (displays) της γλυκόζης. Επιπρόσθετα, το 98% χαρακτήρισαν ως «κατανόητες» τις οπτικές παρουσιάσεις και πάνω από το 89% μπορούσαν να ενεργοποιούν και να χρησιμοποιούν τα διάφορα χαρακτηριστικά του (features).

Το σύστημα που ονομάζεται Contour Next One και το app που το συνοδεύει (λέγεται Contour Diabetes App) αξιολόγησαν επιστήμονες με επικεφαλής τον δρ Τίμοθι Μπέιλι, πρόεδρο του ερευνητικού ινστιτούτου AMCR στο Σαν Ντιέγκο της Καλιφόρνια.

Όπως δήλωσε ο δρ Μπέιλι, το Contour Diabetes App είναι σχεδιασμένο να συλλέγει και να παρουσιάζει λεπτομερείς πληροφορίες που μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα με διαβήτη να διαχειριστούν καλύτερα την πάθησή τους. Έτσι, εκτός από τις μετρήσεις της γλυκόζης μπορεί να καταγράφει τα γεύματα, τη φυσική δραστηριότητα και τη φαρμακευτική αγωγή. Οι χρήστες μπορούν επίσης να προσθέτουν φωτογραφίες, σημειώματα και φωνητικά υπομνήματα (memos) για να παρακολουθούν καλύτερα την πορεία της πάθησής τους. Επιπρόσθετα μπορούν να μοιράζονται τα αποτελέσματα με τον γιατρό τους, αποστέλλοντάς τους με email τα στοιχεία που αποθηκεύονται στο app.

Για ακόμα μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση, ο μετρητής Contour Next One αλλά και η εφαρμογή εμφανίζουν τις μετρήσεις με διαφορετικά χρώματα, ανάλογα με το αν τα επίπεδα της γλυκόζης βρίσκονται εντός ή εκτός στόχου. Έτσι, αν βρίσκονται εντός ορίων η μέτρηση εμφανίζεται με πράσινο χρώμα, αν η γλυκόζη είναι υψηλότερη από το στόχο με κίτρινο χρώμα και αν είναι κάτω από τον στόχο με κόκκινο χρώμα. **A**

Το **CONTOUR Diabetes App** διατίθεται στα app store της Apple (για iOS) και στο Google Play (για Android)

Το **Contour Diabetes App** είναι σχεδιασμένο να συλλέγει και να παρουσιάζει λεπτομερείς πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με διαβήτη να διαχειριστούν καλύτερα την πάθησή τους



Κάντε ένα check
στην υγεία σας!



Τμήμα Check up

- Πλήρως Οργανωμένο και Εξοπλισμένο Τμήμα
- 24 νέα check up καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες σας
- Στελεκώνεται από εξειδικευμένο Γενικό Ιατρό με πολυετή εμπειρία στην Ελλάδα και την Ευρώπη
- Όλες οι απαραίτητες διαγνωστικές, εργαστηριακές και κλινικές εξετάσεις πραγματοποιούνται σε έναν ενιαίο χώρο, χωρίς μετακινήσεις και άσκοπες καθυστερήσεις
- Στον ίδιο χώρο βρίσκονται και τα Εξωτερικά Ιατρεία της Κλινικής για την άμεση συνεργασία διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων
- Τα αποτελέσματα των εξετάσεων συνοδεύονται από γραπτή ιατρική έκθεση και οδηγίες

Κλείστε τώρα το ραντεβού σας
για το check up που θέλετε.
Τηλ.: 210 6502165
Δευτέρα έως Παρασκευή (08:00-16:00)
Email: checkup.general@iaso.gr

www.iasogeneral.gr

Λεωφ. Μεταξάκη 264 / Τ.Κ. 155 62 Χολοκρόν / Τηλ: 210 6502000 / Fax: 210 6541267
Email: info@iasogeneral.gr / [Facebook](#) / [LinkedIn](#) group-iaso



 **ΙΑΣΩ General**
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΓΚΡΙΖΟ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟ ΚΑΒΟΥΚΙ ΣΑΣ

Οι κλασικές διατροφικές οδηγίες για την απώλεια βάρους όχι μόνο δεν σας επιτρέπουν να χάσετε τα περιττά κιλά αλλά πυροδοτούν την αύξηση του βάρους και το κυριότερο διαταράσσουν την ορμονική ισορροπία και συνολικά την υγεία σας.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ

Εφτασε η εποχή του χρόνου που αρχίζουμε σταδιακά να αφαιρούμε τα βαριά ρούχα, να εκθέτουμε ολοένα περισσότερο το σώμα μας στον ήλιο, προετοιμαζόμενοι για τις καλοκαιρινές εξορμήσεις, και μαζί της έφτασαν οι προβληματισμοί για τις ατέλειες και τα παραπάνω κιλά που μας ενοχλούν και θα θέλαμε να διορθώσουμε. Πώς λοιπόν θα καταφέρουμε γρήγορα, ανώδυνα και με χωρίς κόστος για την υγεία μας να φτάσουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα; Η αισθητική χειρουργική έχει πολλές και λύσεις και θεραπευτικές επιλογές για κάθε πρόβλημα, άλλες από τις οποίες είναι μόνιμες και άλλες προσωρινές.

Όπως εξηγεί η **Δρ. Αναστασία Σεφέρη-Δανιήλ**, MD, PhD, πλαστική χειρουργός στο Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής (HESPRAS), η μεγαλύτερη έμφαση από τους ενδιαφερόμενους δίνεται στο πρόσωπο, το λαιμό, τα χέρια και, στη συνέχεια, στις ατέλειες του κορμού.

Για το πρόσωπο, οι εξειδικευμένοι επιστήμονες έχουν στα χέρια τους μηχανήματα νέας γενιάς (**laser, RF, light** κ.λπ.) που αφαιρούν τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα, «λειαίνουν» τις βαθιές ρυτίδες, «σβήνουν» τις επιφανειακές, κάνουν σύσφιξη στους ιστούς, «αφαιρούν» τις σκουρόχρωμες κηλίδες και αναζωογονούν το δέρμα. Είναι θεραπείες μικρής διάρκειας, ανώδυνες και με μακροχρόνια αποτελέσματα. Συνδυαστικά με αυτές ή και μεμονωμένα μπορούν να γίνουν ενέσιμες θεραπείες με υλικά **μεσοθεραπείας** (ιχνοστοιχεία και πολυβιταμίνες) και τοξίνη για τις ρυτίδες έκφρασης και τη χαλάρωση στο μέτωπο, τα μάτια, το περίγραμμα του προσώπου και το λαιμό. Μετά την έγχυση και όσο περνούν οι μέρες, οι ρυτίδες έκφρασης εξαφανίζονται και το πρόσωπο αποκτά όψη λαμπερή και φρέσκια.

Υπάρχουν επίσης **ενέσιμες θεραπείες με υαλουρονικό** για «γέμισμα» των ρυτίδων, όγκο στα ζυγωματικά, γέμισμα των «άδειων» περιοχών που δημιουργούνται από την υποχώρηση του λιπώδους ιστού και σμίλευση του περιγράμματος του προσώπου.

Ένας ειδικός τύπος υαλουρονικού χρησιμοποιείται για τη βελτίωση του σχήματος της μύτης, αλλά και για την προσωρινή αποκατάσταση των μαύρων κύκλων στα μάτια και του κενού των κάτω βλεφάρων. Ειδικά υλικά χρησιμοποιούνται και για το λαιμό, το ντεκολτέ και την ραχιαία επιφάνεια των χεριών. Πρόκειται για θεραπείες που αντιμετωπίζουν την πρόωγη γήρανση των χεριών, αποκαθιστώντας την καλή υφή του δέρματος και χαρίζοντάς τους νεανική όψη. Επίσης στο ιατρείο γίνονται θεραπείες βαθιάς ενυδάτωσης και αποτοξίνωσης του δέρματος. Συχνή είναι και η χρήση **απορροφήσιμων νημάτων** που κάνουν «λίφτινγκ χωρίς νυστέρ», με τα αποτελέσματα της μεθόδου με τα νέου τύπου νήματα διαρκούν από 1 έως 2 χρόνια.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΠΕΤΥΧΑΝ;

Η παχυσαρκία έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας τον 21ο αιώνα, με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) να τη χαρακτηρίζει ως νόσο λόγω των επιπτώσεών της στην υγεία, στην ικανότητα προς εργασία, στην κοινωνικότητα καθώς και στην ποιότητα και διάρκεια ζωής. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν εκατοντάδες δίαιτες και άλλα κατασταλτικά μέσα, αντί το ποσοστό των ανθρώπων με περιττά κιλά να μειώνεται, αυξάνεται διαρκώς. Υπάρχει, τελικά, αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας;

Σύμφωνα με τη **Δρ. Νικολέτα Κοϊνή**, M.D., πιστοποιημένη Ιατρό Λειτουργικής, Προληπτικής, Αντιγηραντικής και Αναγεννητικής Ιατρικής από την Αμερικανική Ακαδημία Αντιγηραντικής Ιατρικής (<http://functionalmedsystem.com>), πριν αναζητήσουμε «μαγικές» λύσεις στο πρόβλημα της παχυσαρκίας θα πρέπει να απαντήσουμε στο ερώτημα τι κάνουμε λάθος σήμερα. Οι κλασικές διατροφικές οδηγίες για την απώλεια βάρους περιλαμβάνουν λίγα λιπαρά, πολλά φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ζυμαρικά και ρύζι, αρκετά όσπρια και άλιπα γαλακτοκομικά και λίγο κρέας, περιορισμό θερμίδων, λιπαρών και ποσοτήτων. Δυστυχώς, όμως, όχι μόνο δεν σας επιτρέπουν να χάσετε τα περιττά κιλά αλλά πυροδοτούν την αύξηση του βάρους και το κυριότερο διαταράσσουν την ορμονική

ισορροπία και συνολικά την υγεία σας. Ακολουθώντας τις συνηθισμένες οδηγίες για αδυνάτισμα δημιουργείτε στον οργανισμό σας ορμονικό χάος, πρόωγη γήρανση και επιτείνετε τη συσσώρευση λίπους. Τα επιστημονικά στοιχεία είναι αμείλικτα: Οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν έως και 16 φορές αυξημένη πιθανότητα να υποστούν καρδιακή ή εγκεφαλική προσβολή, ενώ εκτιμάται ότι ζουν 12-16 χρόνια λιγότερο από τα άτομα φυσιολογικού βάρους.

Φτάνει πια με τις κετοξικές, αλκαλικές, υποθερμιδικές, άναλες, δίαιτες σύμφωνα με τις ομάδες αίματος ή ακόμα χειρότερα με εκείνες που υπόσχονται γρήγορο αποτέλεσμα πίνοντας μόνο νερό ή τρώγοντας μόνο φρούτα. Είναι εκπληκτικό πόσο στερούμενα επιστημονικής τεκμηρίωσης είναι τα περισσότερα από αυτά που ακούτε και διαβάζετε καθημερινά από κάθε λογής «ειδικούς».

Λειτουργική Ιατρική: οι άνθρωποι δεν έχουν ανάγκη από νέες δίαιτες

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι ένας διαρκής αγώνας, που δεν πρέπει να εστιάζει μόνο στον περιορισμό των θερμίδων. Η καταπολέμηση της παχυσαρκίας έχει να κάνει με τη βιολογία του κυττάρου και μόνο. Για τον έλεγχο του μεταβολισμού και την ορμονική ισορροπία υπάρχουν έξι ζωτικά σημεία.

Αυτά είναι: Η καύση και ο μεταβολισμός του λίπους, η σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, η ορμονική ρύθμιση, η ικανότητα του κυττάρου να ρυθμίζει τις φλεγμονές και τις οξειδώσεις, η τοξικότητα, η ποσότητα των αναγκαίων βιταμινών και θρεπτικών συστατικών.

Τα έξι αυτά σημεία απορρέουν από τη μελέτη της βιολογίας της παχυσαρκίας. Και αυτό που μας λένε είναι ότι η απώλεια βάρους μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ρύθμισης των μηχανισμών αυτών με τη βοήθεια της Λειτουργικής Ιατρικής. Δηλαδή, με την αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας όλων των λειτουργιών του σώματος. Όπως πολλές παθολογικές καταστάσεις, έτσι και η παχυσαρκία είναι απόρροια της αλλοίωσης της βιοχημικής ισορροπίας του οργανισμού. Η μόνη πραγματική λύση είναι η αποκατάσταση της φυσιολογικής μεταβολικής απόδοσης.

Η Λειτουργική Ιατρική επαναφέρει το κύτταρο στην ιδανική του λειτουργία, χωρίς χημικές οσίες, φάρμακα και εξαντλητικές δίαιτες. Πετυχαίνει απώλεια βάρους με παράλληλη αύξηση της μυϊκής μάζας και της οστικής πυκνότητας και ελάττωση του σπλαχνικού και του σωματικού λίπους. Και το σπουδαιότερο όλων είναι ότι μπορείτε να τρώτε νόστιμα και χορταστικά γεύματα, χωρίς να σαμποτάρετε την υγεία σας, καταλήγει η Δρ. Νικολέτα Κοϊνή. **Α**

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΒΛΥΕΤΟΟΤΗ

Παρακολούθηση εξ αποστάσεως της από του στόματος αντιπηκτικής αγωγής

Εκατομμύρια ανθρώπων λαμβάνουν αντιπηκτική θεραπεία (1-1,5% του παγκόσμιου πληθυσμού) λόγω κολπικής μαρμαρυγής, βαθιάς φλεβικής θρόμβωσης, πνευμονικής εμβολής, καθώς και παρουσίας μηχανικής καρδιακής βαλβίδας. Για την καλύτερη παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της αγωγής χρειάζεται συχνή μέτρηση του χρόνου προθρομβίνης (PT/INR). Αυτή η εξέταση πλέον μπορεί να γίνει στο σπίτι με τη χρήση μιας σταγόνας αίματος από το δάχτυλο του χεριού του ασθενούς.

Το σύστημα **CoaguChek INRange** της **Roche Diagnostics** είναι η πρώτη συσκευή με Bluetooth για την κατ' οίκον μέτρηση του χρόνου προθρομβίνης. Αφορά σε μία σημαντική καινοτομία στον αυτοέλεγχο ασθενών που λαμβάνουν αντιπηκτική θεραπεία από του στόματος. Η διάγνωση από τον ασθενή με το σύστημα **CoaguChek INRange** θέτει νέα πρότυπα στην ιατρική φροντίδα καθώς επιτρέπει στους ιατρούς να παρακολουθούν τα δεδομένα PT/INR του ασθενούς μειώνοντας τις επισκέψεις στο εργαστήριο.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η συνήθης φροντίδα ασθενών που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή περιλαμβάνει συχνές επισκέψεις στο

νοσοκομείο ή στο γενικό ιατρό για εξέταση PT/INR με φλεβοκέντηση, καθώς και αναμονή 2-3 ημερών για τα εργαστηριακά αποτελέσματα. Με το σύστημα **CoaguChek INRange** οι ασθενείς συμμετέχουν στη φροντίδα τους με ένα απλό τσίμπημα στο δάχτυλο του χεριού και εξέταση διάρκειας 1 λεπτού, ενώ μπορούν να συνεχίσουν τις δραστηριότητές τους και την ποιότητα ζωής τους, διατηρώντας σύνδεση με τον ιατρό τους. Έχει αποδειχθεί ότι οι ασθενείς που εφαρμόζουν την αγωγή παρακολούθησής τους βρίσκονται εντός του θεραπευτικού εύρους τους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, επιτυγχάνουν καλύτερα κλινικά αποτελέσματα και έχουν μικρότερες πιθανότητες εμφάνισης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου ή αιμορραγίας.



Το σύστημα **CoaguChek INRange** βοηθά ασθενείς και ιατρούς να ελέγχουν καλύτερα την κατάσταση της πήξης του αίματος, βελτιώνει τη συνεργασία τους και οδηγεί στη βέλτιστη διαχείριση της αγωγής

Με το σύστημα **CoaguChek INRange** οι ασθενείς αναπτύσσουν βαθύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων PT/INR μέσω της συχνής αυτοδιάγνωσης και οι ιατροί είναι πιο σίγουροι ότι μπορούν να βελτιστοποιήσουν αποτελεσματικά τις αποφάσεις τους σχετικά με την αγωγή, καθώς έχουν πρόσβαση σε δεδομένα του ασθενούς σχεδόν σε πραγματικό χρόνο. Ακόμη το σύστημα συμπεριλαμβάνει υπενθυμίσεις για λήψη φαρμάκων και για εξέταση, επισήμανση των αποτελεσμάτων σε σχέση με το εύρος-στόχο, καθώς και την επιλογή για εισαγωγή σχολίων στο αποτέλεσμα. Αυτή η ιατρική συσκευή χειρός για κατ' οίκον χρήση δίνει στους ασθενείς τη δυνατότητα να παρακολουθούν εύκολα τα αποτελέσματα PT/INR, καθώς και να έχουν ευέλικτη απομακρυσμένη συνδεσιμότητα με τους ιατρούς τους μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

► περισσότεροι από 20.000 ασθενείς λαμβάνουν σκευάσματα αντιπηκτικής αγωγής από το στόμα, με ετήσια αύξηση 20%.

► περίπου το 80% των ασθενών πρέπει να λαμβάνουν τη θεραπεία

σε ημερήσια βάση για το υπόλοιπο της ζωής τους, με το 50-60% εξ αυτών να είναι ικανοί υποψήφιοι για το σχήμα αυτοελέγχου.

Η αποζημίωση της συσκευής διακόπηκε από τον ΕΟΠΠΥ με την έναρξη της κρίσης. Μετά από πιέσεις μεταμοσχευθέντων ασθενών εγκρίθηκε η χορήγηση της συσκευής μέτρησης του χρόνου προθρομβίνης (INR) σε ασθενείς με ΜΥΚ (Μηχανική Υποβοήθηση Καρδιάς), γνωστή και ως Τεχνική Καρδιά (είτε με συσκευή υποβοήθησης της αρ. κοιλίας της καρδιάς L. VAD, είτε με συσκευή υποβοήθησης και των 2 κοιλιών της καρδιάς Bi VAD) που παραμένουν στη λίστα για μεταμόσχευση (MTX) καρδιάς καθώς και σε ασθενείς που βρίσκονται στη λίστα αναμονής για μεταμόσχευση. Δυστυχώς αυτό είναι ένα μικρό μέρος των ασθενών που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή, η μεγάλη ομάδα ασθενών με κολπική μαρμαρυγή μένει εκτός.

Πληροφορίες σχετικά με το σύστημα **CoaguChek INRange**, στο www.coaguchek.com, και για την αυτοεξέταση των ασθενών, www.stayintheflow.com.

Soul/Body
Mind



«Ξέρω το επίπεδό μου»

Μπορείτε να συμμετέχετε ενεργητικά στην αντιπηκτική αγωγή σας - ρωτήστε τον γιατρό σας για τον αυτοέλεγχο!

Νέο προϊόν



Χάρη στο **CoaguChek® INRange** θα έχετε πρόβλεψη και εξασφάλιση γιατί θα γνωρίζετε το επίπεδο του INR σας όποτε χρειάζεται. Ο αυτοέλεγχος των ασθενών επιτρέπει τακτικότερο έλεγχο και προσαρμογή της δόσολογίας, εάν απαιτείται, ώστε να βρίσκεστε μέσα στο θεραπευτικό εύρος για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.*

Μπορείτε να διαχειριστείτε την αντιπηκτική αγωγή σας όπου κι αν βρίσκεστε, ό,τι κι αν κάνετε. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε το πρόγραμμά σας ανάλογα με το ραντεβού σας στην κλινική. Εάν θέλετε να έχετε απόλυτο έλεγχο της αντιπηκτικής αγωγής σας, αρχίστε τον αυτοέλεγχο.

στο φαρμακείο
της γειτονιάς σας

* Berneris A. (2002) Optimizing long-term anticoagulation by patient self-management and management by specialist anticoagulation clinic. A randomised cross-over comparison. *Lancet* 2002; 360: 102.

Το COAGUCHEK και BECAUSE IT'S MY LIFE είναι εμπορικά σήματα της Roche. © Roche 2012

Roche Diagnostics (Hellas) A.E.
Λιμνοσουλίου - Χαλκιδεύρου 18-20, 151 25 Μορούσι, Τηλ: 210 8174000, Fax: 210 8174110, Γραμμή Υποστήριξης: 801 11 38100

CoaguChek®

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Πώς να τα αντιμετωπίσετε με φυσικά μέσα



Δρ. Τλία Θεοτοκά

Η πλειοψηφία των ανθρώπων βιώνει συχνά στρες, άγχος, αλλά και κάποιες φορές και κρίσεις πανικού. Υπάρχει, βέβαια, ένα ποσοστό ατόμων, επισημαίνει η **Δρ. Τλία Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, που δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος και δεν ανταπεξέρχονται στον ίδιο βαθμό, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αισθητά η ψυχική τους υγεία. Και όχι μόνο αυτό, αλλά επηρεάζεται και η καθημερινότητά τους, οι προσωπικές και επαγγελματικές τους σχέσεις, η οικογενειακή ζωή και η λειτουργικότητά τους. Όταν, δε, υπάρχουν και κρίσεις πανικού, το άτομο μπορεί να αποφεύγει να βγαίνει σε μέρη με κόσμο, χρειάζεται πάντα κάποιον μαζί του, κουβαλά συνεχώς χάπια, φοβάται να οδηγήσει κ.λπ. Οι κρίσεις πανικού δημιουργούν στο άτομο έντονη ψυχολογική πίεση, αμφιταλάντευση, ανασφάλεια, αλλά και αρκετό θυμό για τη δυσμενή αυτή κατάσταση.**

Τι πρέπει να κάνει κάποιος για να αντιμετωπίσει το άγχος και τις κρίσεις πανικού;

Δεν θα πρέπει να παραιτηθείτε από τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να κλειστείτε στο σπίτι. Μπορεί έτσι να εξαλείψετε τις πιθανές συνθήκες πυροδότησης κρίσεων, αλλά δεν εξαλείψετε την ψυχολογική τους αιτία και το πρόβλημα παραμένει. Τα παραπάνω συνδέονται με τη διαδικασία της «αποευαισθητοποίησης», η οποία επιτυγχάνεται ιδανικά με την καθοδήγηση ειδικού ψυχοθεραπευτή. Πρόκειται για τη διαδικασία του να κάνετε τα «φαινομενικά» αίτια της αγχώδους διαταραχής λιγότερο τρομακτικά στα μάτια σας, αποσυνδέοντας την κρίση πανικού από αυτά.

Μάθετε να αναπνέετε καλύτερα: Συνήθως όταν παθαίνουμε αγχώδη κρίση είναι επειδή εκπνέουμε περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από το κανονικό, καθώς αναπνέουμε πολύ γρήγορα. Φροντίστε να αναπνέετε με αργές και βαθιές ανάσες, ακόμη κι όταν δεν βρίσκεστε σε κρίση.

Ασκηθείτε σωματικά: Έχει παρατηρηθεί πως η άσκηση εκλύει ενδορφίνες οι οποίες μας ηρεμούν, βοηθούν στον καλύτερο ύπνο και στην καλύτερη αναπνοή και εκτονώνουν τα υπερβολικά αποθέματα ενέργειας και έντασής μας.

Αντιμετωπίστε το φόβο σας: Το αίσθημα του τρόμου κάθε φορά που ξεκινά μια κρίση άγχους ή πανικού είναι αυτό που την κάνει τελικά ακόμη πιο έντονη. Συχνά, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να διαχειρισθείτε το φόβο είναι να έρθετε σε επαφή με αυτό που φοβάστε, ώ-

στε να μην αφήσετε το φόβο να ελέγχει τη ζωή σας.

Κάντε πράγματα που σας ευχαριστούν: Βγείτε με φίλους, περάστε χρόνο με την οικογένειά σας, κάντε χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως η yoga και οι ασκήσεις διαλογισμού και γενικότερα «χτίστε» ένα περιβάλλον που δεν περιέχει πηγές άγχους γύρω σας.

Προσέξτε τη διατροφή σας: Αποφύγετε την καφεΐνη και το αλκοόλ, μειώστε την ποσότητα ζάχαρης που καταναλώνετε καθημερινά και προτιμήστε ροφήματα ή τρόφιμα που σας χαλαρώνουν και δεν δημιουργούν το αίσθημα εξάρτησης ή δεν εντείνουν τον πονοκέφαλο. Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες ενισχύουν το νευρικό μας σύστημα.

Ζητήστε βοήθεια: Μην ξεχνάτε πως δεν είστε μόνοι. Μην κλείνετε στον εαυτό σας, ζητήστε τη βοήθεια των γύρω σας.

Απευθυνθείτε σε ψυχολόγο. Θα σας δώσει εύκολες και σύντομες πρακτικές συμβουλές να αντιμετωπίσετε τις δύσκολες στιγμές και να νιώσετε ότι υπάρχει λύση στο πρόβλημά σας, μαθαίνοντας να αγνοείτε και να υποβαθμίζετε το πρόβλημα.

Επίσης η χρήση αγχολυτικών μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι οι αγχώδεις διαταραχές είναι διαταραχές που θεραπεύονται και αντιμετωπίζονται εφόσον επιλέξουμε να τις αντιμετωπίσουμε. Η πιο ενδεδειγμένη θεραπεία είναι η ψυχοθεραπεία και η αγχολυτική αγωγή. **Α**

ΗΡΕΜΙΑ ΟΛΗ ΜΕΡΑ... ΦΥΣΙΚΑ

Το παραδοσιακό φαρμακευτικό προϊόν φυτικής προέλευσης Valmane stress μπορεί να σας βοηθήσει στην ανακούφιση των ήπιων συμπτωμάτων του διανοητικού άγχους, στην αντιμετώπιση του στρες και της αϋπνίας. Κάθε δισκίο του Valmane stress περιέχει την αγχολυτική δράση της βαλεριάνας ενισχυμένη με χαλαρωτικό λυκίσκο. Καθιερωμένο ήδη στην ελληνική αγορά ενδείκνυται για ενήλικες, ηλικιωμένους και εφήβους άνω των 12 ετών. Η φυτική του προέλευση το καθιστά κατάλληλο και για μακροχρόνια χρήση. Απαλλαγείτε από τις αγχώδεις διαταραχές και χαλαρώστε με φυσικό τρόπο!

Οι **αγχώδεις διαταραχές** θεραπεύονται και αντιμετωπίζονται εφόσον επιλέξουμε να τις αντιμετωπίσουμε. Η πιο ενδεδειγμένη θεραπεία είναι η ψυχοθεραπεία και η αγχολυτική αγωγή.





Η Klinex στο πλάι 200 Δημόσιων Δημοτικών Σχολείων σε όλη την Ελλάδα

Η KLINEX για πάνω από 60 χρόνια, ως ο ειδικός στην απολύμανση, εξασφαλίζει ένα υγιεινά καθαρό & ασφαλές περιβάλλον για εμάς και όσους αγαπάμε.

Πάντα δίπλα στην ελληνική οικογένεια, συνεχίζει την Κοινωνική της Αποστολή αναλαμβάνοντας την ξεχωριστή πρωτοβουλία «Καθαροί Ζούμε στο Σχολείο». Μέσα από αυτήν, στηρίζει την καθαριότητα 200 Δημόσιων Δημοτικών Σχολείων σε όλη την Ελλάδα, δωρίζοντας καθαριστικά προϊόντα για ένα χρόνο.

Στηρίζοντας την υγιεινή καθαριότητα σχολικών χώρων, η KLINEX συμβάλλει ώστε το περιβάλλον στο οποίο μαθαίνουν, παίζουν και αναπτύσσονται τα παιδιά μας να είναι υγιεινά καθαρό και ασφαλές. Γιατί έτσι έχουν καλύτερες ευκαιρίες να εξελιχθούν και να ευημερήσουν, διεκδικώντας ένα καλύτερο αύριο.

Μια κοινωνική πρωτοβουλία της Klinex

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε το site www.klinex.gr

ΜΙΚΡΕΣ ΠΛΗΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΟΙ ΜΠΕΛΑΔΕΣ

Αντιμετωπίστε εύκολα κοψίματα, γδαρσίματα, γρατζουνιές



Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας και ως εξωτερικό όργανο υπόκειται συχνά σε κακώσεις. Οι μικροτραυματισμοί από πέσιμο, τα κοψίματα στην κουζίνα, τα γδαρσίματα, οι μικρές πληγές, αποτελούν μερικά από τα πιο κοινά και καθημερινά τραύματα. Τα τραύματα αποτελούν μία λύση της συνέχειας του δέρματος και ανάλογα με τη διάρκειά τους διακρίνονται σε οξεία και χρόνια.

Τα οξεία τραύματα είναι συνήθως αποτέλεσμα μικροτραυματισμών και μπορεί να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή μέσα στη μέρα εντός ή εκτός σπιτιού, όπως ένα κόψιμο από μαχαίρι ή γυαλί, μία πληγή από πτώση στο γήπεδο, στην παιδική χαρά ή από το ποδήλατο.

Τα μικροτραύματα, παρόλο που είναι μικρές πληγές, μπορούν να δημιουργήσουν μεγάλους μπελάδες γιατί αποτελούν μία πύλη εισόδου μικροβίων. Γι' αυτό δεν πρέπει να παραμελούνται.

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ ΑΠΑΙΤΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ:

Καθαρισμός

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να καθαρίσουμε το τραύμα χρησιμοποιώντας καθαρό νερό ή φυσιολογικό ορό ή κατάλληλα αντισηπτικά όπως οξυζενέ, ιωδιούχα διαλύματα κ.ά. Έτσι φεύγουν μικρά ξένα σώματα καθώς και μεγάλος αριθμός μικροβίων ή υπολείμματα από προηγούμενη αλλαγή. Στη συνέχεια καθαρίζουμε την πληγή με γάζα ή καθαρό χαρτομάντιλο αποφεύγοντας το βαμβάκι επειδή κολλάει στην πληγή ή αφήνει ίνες σε αυτήν που δύσκολα απομακρύνονται.

Αν υπάρχει βαθιά ενσφηνωμένο ξένο σώμα μη δοκιμάσετε να το απομακρύνεται ή να το πιέσετε σκεπάζοντας την πληγή πιεστικά με γάζα αλλά αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

Έλεγχος της αιμορραγίας

Η αιμόσταση, δηλαδή το σταμάτημα τυχόν αιμορραγίας, γίνεται με σταθερή πίεση του τραύματος με γάζα, για 2-3 λεπτά συνεχώς. Αν η ροή του αίματος είναι σημαντική ή επιμένει έπειτα από ισχυρή και σταθερή πίεση λίγων λεπτών, χρειάζεται πιεστική επίδεση του τραύματος και αντιμετώπιση από ιατρό.

Προστασία από μόλυνση

Η αντιμικροβιακή αντιμετώπιση του τραύματος είναι απαραίτητη για την αποφυγή επιμόλυνσης αλλά και τη δημιουργία κατάλληλων συνθηκών που θα διευκολύνουν την επούλωση.

Τα χρόνια τραύματα είναι αυτά που αργούν να κλείσουν και συχνά αποτελούν εκδήλωση μίας χρόνιας πάθησης. Σε αυτήν την περίπτωση, ο ακρογωνιαίος λίθος της θεραπευτικής προσέγγισης είναι η θεραπεία της πρωτογενούς αιτιολογίας σε συνδυασμό, όμως, με την τοπική αντιμετώπιση γιατί με αυτόν τον τρόπο επιταχύνεται η επουλωτική διαδικασία και προλαμβάνεται η λοίμωξη του τραύματος.

Το βασικό πλεονέκτημα του **Sofargen® Spray** είναι ότι μπορεί να εφαρμοστεί απευθείας στην πάσχουσα περιοχή και έτσι αποτρέπει δραστικά τον κίνδυνο μικροβιακής επιμόλυνσης

ΕΥΚΟΛΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΜΙΚΡΩΝ ΠΛΗΓΩΝ

Ένα νέο προϊόν για την αντιμετώπιση μικρών δερματικών πληγών είναι το Sofargen® Spray, ένα ειδικό, σύγχρονο ιατροτεχνολογικό προϊόν το οποίο ενδείκνυται για την αντιμετώπιση δερματικών μικροτραυμάτων, ιδίως αμυχών, γδαρσμάτων, κοψιμάτων, επιφανειακών τραυμάτων και γενικά λύσεων της συνέχειας του δέρματος. Μπορεί να εφαρμοστεί απευθείας στην πάσχουσα περιοχή και έτσι αποτρέπει δραστικά τον κίνδυνο μικροβιακής επιμόλυνσης.

Το Sofargen® περιέχει καολίνη και αργυρούχο σουλφαδιαζίνη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις φάσεις επούλωσης της πληγής. Ο καολίνης, λεπτή, λευκή πούδρα, καλύπτει το τραυματισμένο δέρμα με προστατευτική κρούστα και ταυτόχρονα αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα διατηρώντας την πληγή στεγνή και η αργυρούχος σουλφαδιαζίνη αποτρέπει τη μόλυνση του τραύματος χάρη στην αντιμικροβιακή δράση της.

Η σύνθεση του Sofargen® Spray δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον το οποίο διευκολύνει και επιταχύνει τη φυσική επούλωση και αποκατάσταση της βλάβης με ασφάλεια χωρίς να χρειαστεί να αγγίξετε την πληγή. Χρησιμοποιείται από τη στιγμή που δημιουργείται η πληγή μέχρι την πλήρη επούλωσή της. **A**

CE 0373

ΤΟ SOFARGEN® SPRAY:

- Εφαρμόζεται απευθείας στην πάσχουσα περιοχή
- Δημιουργεί έναν μηχανικό φραγμό προς τους εξωτερικούς παράγοντες
- Διατηρεί το τραύμα στεγνό
- Αποτρέπει τη μικροβιακή επιμόλυνση
- Χρησιμοποιείται σε όλες τις φάσεις επούλωσης της πληγής
- Διευκολύνει και επιταχύνει την επούλωση
- Καθαρίζεται εύκολα με φυσιολογικό ορό

SOFARGEN®
SPRAY

SOFARGEN® **SPRAY**

όλα σε 1 για τις πληγές!

Sofargen Rev. 03/2017



Φιλικό

SOFARGEN

SPRAY

125 ml

για περισσότερους ψεκασμούς

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Αντιμικροβιακό και επουλωτικό spray
με καοήλη και αργυρούχο σουλφαδιαζίνη

- 1 Δημιουργεί μηχανικό προστατευτικό φραγμό στην πληγή
- 2 Αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα
- 3 Αποτρέπει τη μικροβιακή επιμόλυνση
- 4 Διευκολύνει και επιταχύνει την επούλωση

Κι όλα αυτά χωρίς να αγγίζετε την πληγή.

— Μετά τη χρήση Sofargen δεν θα χρειαστείτε: —



ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΕΣ
ΓΑΖΕΣ



ΤΡΑΥΜΑΠΛΑΣΤ



ΟΞΥΖΕΝΕ



ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ



ΒΑΜΒΑΚΙ

WinMedica
Serving Health for Life

Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι
Τ 210 748 8821 F 210 748 8827 E info@winmedica.gr
www.winmedica.gr

SOFARGEN®
Κλείνει πληγές **SPRAY**

Οι επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς μπορούν να αναφέρουν τα σοβαρά περιστατικά από τη χρήση ιατροτεχνολογικών προϊόντων συμπληρώνοντας την ειδική κάρτα αναφοράς (ΜΕΥΚΗ ΚΑΡΤΑ). www.sof.gr 213204088



Η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου - ΕΛΛΟΚ ξεκίνησε την πορεία της το Νοέμβριο του 2015, με δεκαεπτά ιδρυτικά μέλη και σκοπό να αποτελέσει το επίσημο δευτεροβάθμιο όργανο των Οργανώσεων Ασθενών με Καρκίνο στη χώρα μας. Σήμερα εκπροσωπεί ήδη 25 Συλλόγους Ασθενών με καρκίνο, εθελοντών και φίλων από όλη την Ελλάδα.

ΣΤΟΧΟΣ, Η ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Σήμερα, υπό την ασφυκτική πίεση των δημοσιονομικών μέτρων, είναι πάρα πολλά τα προβλήματα και οι αντιξοότητες που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με καρκίνο και οι οικογένειές τους. Κύριοι στόχοι της ΕΛΛΟΚ, τονίζει ο **Γιώργος Καπετανάκης**, Γραμματέας Δ.Σ. της Ομοσπονδίας, είναι η ανάδειξη και αντιμετώπιση των προβλημάτων που συναντούν καθημερινά οι ογκολογικοί ασθενείς σχετικά με την πρόσβαση στις κατάλληλες θεραπείες και τις δομές του συστήματος υγείας, η αποκατάσταση και επανένταξη στην εργασία και στο κοινωνικό σύνολο, η εκπροσώπησή τους στους φορείς χάραξης πολιτικών υγείας και ογκολογικής περιθαλψής στις σχετικές επιτροπές του υπουργείου Υγείας, η εφαρμογή των ευρωπαϊκών οδηγιών για τον έλεγχο του καρκίνου από τις αρμόδιες αρχές της χώρας μας, η ενδυνάμωση, εκπαίδευση και υποστήριξη των Οργανώσεων των Ασθενών με καρκίνο. Ακόμη, προτεραιότητα αποτελεί η ανάπτυξη συνεργασιών με την επιστημονική κοινότητα και όλους τους εταίρους στο χώρο της ογκολογίας και ο σχεδιασμός και η πραγματοποίηση κοινών δράσεων απέναντι στις προκλήσεις της σύγχρονης εποχής. Στο πρόσφατο συνέδριο που πραγματοποιήθηκε η ΕΛΛΟΚ, στις 3-5 Φεβρουαρίου 2017 στην Αθήνα, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας για τον Έλεγχο του Καρκίνου (4 Φεβρουαρίου), μας δόθηκε η ευκαιρία να αναδείξουμε αρκετά από τα θέματα που απασχολούν τους ογκολογικούς ασθενείς.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

Μέγα είναι το θέμα των δαπανών για τη φαρμακευτική κάλυψη των καρκινοπαθών. Πρόσφατα, μόλις πριν 15 ημέρες, με μία πρωτοφανή απόφαση, ο διοικητής του Γ.Ν. Βόλου ανακοίνωσε ότι λόγω υπέρβασης του προϋπολογισμού στο 1ο δίμηνο του έτους, το νοσοκομείο δεν θα δέχεται νέους ασθενείς για έναρξη χημειοθεραπειών και τους παρέπεμψε σε νοσοκομεία όμορων νομών. Λες και οι ασθενείς ευθύνονται και πρέπει να τιμωρηθούν για το πρόβλημα που προέκυψε. Παράλογο; Καθόλου για τον κ. διοικητή του Γ.Ν. Βόλου και το ΥΓΚΑ το οποίο μέσω του αναπληρωτή υπουργού επικράτησε την κίνηση αυτή. Φαίνεται ότι και πάλι η λογιστική και τα νούμερα υπερτερούν των δικαιωμάτων των ασθενών, της νομιμότητας και του Συντάγματος. Μέσα από αυτό το γεγονός αναδεικνύεται ότι αφενός με αυτές τις προσεγγίσεις δεν κινούμαστε στην κατεύθυνση εξεύρεσης λύσεων και αφετέρου ότι δεν υπάρχει πρόβλημα έλλειψης φαρμάκων αλλά πρόβλημα βούλησης για διάθεση χρημάτων και συνεπούς πολιτικής στάσης της Πολιτείας απέναντι στους ασθενείς με καρκίνο. Για να μείνουμε στο θέμα των φαρμάκων, πρέπει να αναφερθούμε στο νέο τρόπο με τον οποίο θα γίνεται η έγκριση και η αποζημί-

ωση των νέων καινοτόμων φαρμάκων. Σε συνάντηση με τον υπουργό Υγείας, Ανδρέα Ξανθό, θέσαμε τους προβληματισμούς μας και παρουσιάσαμε τα επιχειρήματα με τα οποία φαίνεται ξεκάθαρα ότι επιχειρείται να υιοθετηθεί ένας νέος τρόπος από το ΥΓΚΑ, ο οποίος δεν έχει καμία επιστημονική βάση αφού δεν βασίζεται σε κάποιο Σύστημα Αξιολόγησης Τεχνολογίας Υγείας. Το μόνο που επιχειρείται είναι να αποτελέσει έναν επιπλέον φραγμό καθυστέρησης στην άμεση υιοθέτηση των καινοτόμων φαρμάκων από τη χώρα, επιβραδύνοντας κατά 2 - 4 χρόνια την έγκρισή τους. Και όλα αυτά όταν οι καινοτόμες τεχνολογίες και φάρμακα εξηγούν το 70% της μείωσης της θνησιμότητας των ογκολογικών ασθενών, ενώ ταυτόχρονα σε περιπτώσεις σπάνιων καρκίνων και άλλων περιπτώσεων μία τέτοια πρακτική θα μπορούσε να αποβεί μοιραία για τη ζωή των ασθενών. Ο καρκίνος δεν είναι μία ασθένεια αλλά 200 διαφορετικές ασθένειες. Γι' αυτό χρειάζεται η διεπιστημονική προσέγγιση και συνεπής συνεργασία ογκολόγων, χειρουργών, ακτινοθεραπευτών, παθολογοανατόμων, νοσηλευτικού προσωπικού, ψυχολόγων κ.ά., για το σχεδιασμό της θεραπείας και παρακολούθησης κάθε ογκολογικού ασθενούς. Αυτή τη στιγμή δεν βρισκόμαστε ακόμα σε αυτό το επίπεδο, όμως εργαζόμαστε ώστε να γίνει πραγματικότητα και στη χώρα μας.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

Μεγάλων διαστάσεων πρόβλημα αποτελεί η αποκατάσταση και επανένταξη των καρκινοπαθών. Παρενέργειες και παράπλευρα προβλήματα μετά την αντιμετώπιση της νόσου είναι συχνά φαινόμενα. Η ψυχο-κοινωνική αποκατάσταση, η επανένταξη στην εργασία και το κοινωνικό σύνολο συχνά αποτελούν «Γολγοθάς». Με 1 εκατομμύριο ανέργους στη χώρα μας, με το κοινωνικό στίγμα του καρκίνου ζωντανό και τις ιδιαίτερες ανάγκες των ογκολογικών ασθενών, δύσκολα θα προτιμηθεί για εργασία ένας καρκινοπαθής, ενώ σύμφωνα με στοιχεία το 40% των ογκολογικών ασθενών υπόκειται οικονομική καταστροφή. Η Πολιτεία οφείλει να προστατεύσει και να ενισχύσει την επανένταξη του ογκολογικού ασθενή, ώστε να καταστεί και πάλι παραγωγικός, όπως έχει σωστά φροντίσει με νομοθετική κάλυψη για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Η αύξηση του ορίου συνταξιοδότησης στα 67 έτη, οι νέες θεραπείες που επιμηκύνουν τη ζωή των ασθενών και η τάση να εξελιχθεί ο καρκίνος σε χρόνια πάθηση, καθιστούν αναγκαίο να υποστηριχθεί η διατήρηση της θέσης εργασίας των ασθενών με καρκίνο, που διακόπτουν για σύντομα διαστήματα την εργασία τους, προκειμένου να υποβληθούν σε θεραπεία ή διαγνωστικές εξετάσεις, καθώς και η επανένταξή τους στην εργασία μέσα από προγράμματα ψυχολογικής στήριξης, κατάρτισης και θεσμοθέτησης της προστασίας των εργασιακών τους δικαιωμάτων. Είναι προφανές ότι αυτά και πολλά άλλα προβλήματα δεν θα μπορέσουν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, χωρίς την ύπαρξη ενός Ολοκληρωμένου Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τον Καρκίνο και ενός Εθνικού Μητρώου Νεοπλασιών. Σε αυτούς τους δύο άξονες επικεντρώνεται η δράση της ΕΛΛΟΚ και σε αυτούς ακριβώς αναφέρθηκε και ο Dr. Gauden Galea, διευθυντής του Τομέα Μη Μεταδιδόμενων Ασθενειών & Προαγωγής Υγείας του Π.Ο.Υ. Ευρώπης, αλλά και ο Dr Cary Adams, εκτελεστικός διευθυντής της Διεθνούς Ένωσης κατά του Καρκίνου (UICC), σε μηνύματα που μας έστειλαν για την Παγκόσμια Ημέρα για τον Έλεγχο του Καρκίνου. Στο site μας (www.ellok.org) μπορείτε να δείτε και να ακούσετε όλες τις ομιλίες, τα θέματα και υλικό από το 1ο Συνέδριο της ΕΛΛΟΚ. **Α**



Ο καρκίνος δεν είναι μία ασθένεια αλλά 200 διαφορετικές ασθένειες. Γι' αυτό χρειάζεται η διεπιστημονική προσέγγιση και συνεργασία πολλών ειδικοτήτων για το **σχεδιασμό της θεραπείας** και παρακολούθησης κάθε ογκολογικού ασθενούς.



Καινοτομία εμπνευσμένη από τη ζωή.

Στην Pharmathen αλλάζουμε το μέλλον της υγείας, επενδύοντας συνεχώς στην έρευνα και την ανάπτυξη νέων φαρμάκων. Εξάγουμε καινοτόμα προϊόντα υψηλής τεχνολογίας σε περισσότερες από 85 χώρες, στηρίζοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών σε ολόκληρο τον κόσμο.

 **Pharmathen**
Innovation inspired by life

Δερβενακίων 6, 153 51 Παλλήνη, Αττική
t +30210 6604 300, f +30210 6666 749
www.pharmathen.com

ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΜΗ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΗ ΝΟΣΟΣ!



Ιωάννης Κατσαντώνης

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια κατάσταση η οποία, εάν δεν αντιμετωπιστεί σωστά, σε συνδυασμό με τη φλεγμονώδη φύση της μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο και σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Ο **Ιωάννης Κατσαντώνης, Δερματολόγος Αφροδισιολόγος, Διευθυντής της Δερματολογικής Κλινικής στο Τζάνειο ΓΝΠ, και η Ελευθερία Ταμπουρατζή, Δερματολόγος Αφροδισιολόγος στο Τζάνειο ΓΝΠ, απαντούν στα ερωτήματα που απασχολούν τους πάσχοντες αλλά και το ευρύ κοινό.**

Τι είναι η ψωρίαση και ποια τα βασικά συμπτώματά της;

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια φλεγμονώδης μη μεταδοτική νόσος του δέρματος η οποία προσβάλλει το 1-3% του πληθυσμού. Η λέξη ψωρίαση προέρχεται από την ελληνική λέξη «ψύρος» που σημαίνει λέπι και δεν πρέπει να συγχέεται με την ψώρα που είναι μεταδοτική παρασιτική νόσος. Η βασική βλάβη της νόσου είναι μια πλάκα ερυθρή που καλύπτεται από λευκωπά λέπια και τότε η νόσος ονομάζεται ψωρίαση κατά πλάκας. Όταν η νόσος εκδηλώνεται με τη μορφή μικρών, στρογγυλών εξανθημάτων λέγεται σταγονοειδής ψωρίαση, ενώ όταν κυριαρχούν βλάβες με πύον λέγεται φλυκταινώδης ψωρίαση. Οι βλάβες συνήθως αναπτύσσονται σε αγκώνες, γόνατα, γλουτούς, τριχωτό κεφαλής, καμπτικές επιφάνειες, νύχια και αρθρώσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως μπορεί να καλύψουν ακόμη και όλο το σώμα.

Πού οφείλεται η ψωρίαση;

Η ψωρίαση είναι πολυπαραγοντική νόσος και οφείλεται στο συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Στους ασθενείς με ψωρίαση το ανοσοποιητικό σύστημα ενεργοποιείται και έχουμε ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των κυττάρων της επιδερμίδας και φλεγμονή που προσβάλλει τη μέση στοιβάδα του δέρματος, το χόριο. Ενώ φυσιολογικά τα κύτταρα ωριμάζουν σε 28-30 ημέρες, στην ψωρίαση συμβαίνει σε 3-4 ημέρες. Γι' αυτό και εμφανίζονται και τα λέπια στο δέρμα.

Υπάρχουν επιβαρυντικοί παράγοντες που συντελούν στην έξαρση των συμπτωμάτων;

Η νόσος χαρακτηρίζεται από περιόδους εξάρσεων και υφέσεων. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι το άγχος, τραύματα στο δέρμα, λοιμώξεις (κυρίως από στρεπτόκοκκο), φάρμακα, ψυχρό και υγρό κλίμα (κυρίως το χειμώνα).

Πόσο επιβαρυντική είναι η ψωρίαση για την ποιότητα ζωής των ασθενών;

Η ψωρίαση είναι χρόνια νόσημα και δεδομένου ότι προσβάλλει το δέρμα που είναι το μεγαλύτερο σε έκταση όργανο του σώματος, έχει ψυχολογικό αντίκτυπο στη ζωή των ασθενών επιδρώντας αρνητικά στην ποιότητα ζωής τους. Το πόσο σοβαρή είναι η νόσος υπολογίζεται με βάση τις συνέπειες που προκαλεί στην καθημερινότητα, τις φυσικές δραστηριότητες και τη συναισθηματική κατάσταση των ασθενών. Όταν το εξάνθημα είναι εκτεταμένο, τότε και η ψυχολογική επιβάρυνση είναι ακόμα πιο έντονη. Η άγνοια του ευρύτερου κοινού γύρω από τη φύση της ασθένειας μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις, στην εργασία, στη σχέση με το άλλο φύλο.



Ελευθερία Ταμπουρατζή

Πώς θα πρέπει ένας ασθενής με ψωρίαση να διαχειρίζεται την καθημερινότητά του; Υπάρχουν πράγματα που πρέπει να αποφεύγει;

Οι ασθενείς με ψωρίαση στην πλειονότητά τους δεν έχουν λειτουργικά προβλήματα. Η επιβάρυνση είναι κυρίως ψυχολογική ειδικά όταν οι βλάβες εντοπίζονται σε ορατές περιοχές του σώματος, με αποτέλεσμα να προκύπτουν σημαντικές δυσχέρειες στις διάφορες καθημερινές δραστηριότητες. Ένας ασθενής με ψωρίαση στην καθημερινότητά του θα πρέπει να αποφεύγει: τραυματισμούς στο δέρμα γιατί στο σημείο εκείνο μπορεί να δημιουργηθεί ψωριασική πλάκα (φαινόμενο Koebner), παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο γιατί υπάρχει ο κίνδυνος εγκαύματος, καθώς και να αποφεύγει ορισμένα φάρμακα που προκαλούν έξαρση της νόσου. Σημαντική είναι και η φροντίδα και καθαριότητα του δέρματος, με το πρώτο να επιτυγχάνεται με τη συνεργασία του ασθενούς με τον δερματολόγο και το δεύτερο με την εφαρμογή των κανόνων υγιεινής.

Πότε ο ασθενής θα πρέπει να απευθυνθεί σε ειδικό γιατρό; Πόσο σημαντική είναι η έγκαιρη διάγνωση για την εξέλιξη της νόσου;

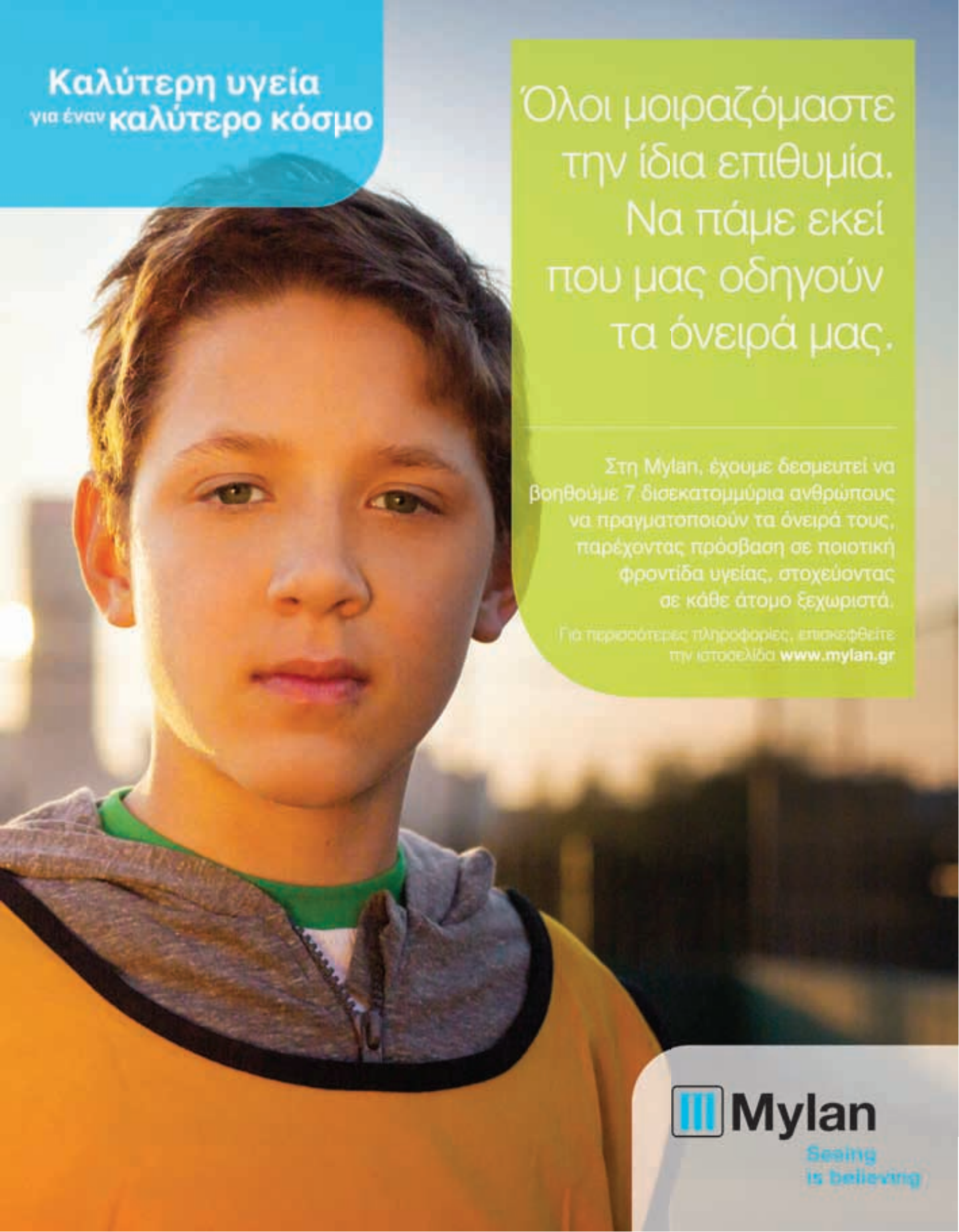
Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου είναι πολύ σημαντική για την κλινική πορεία του ασθενούς. Όταν ο ασθενής εντοπίσει βλάβες στο δέρμα ή στα εξαρτήματά του (νύχια, τρίχες) θα πρέπει να απευθύνεται σε δερματολόγο ώστε η πρώιμη έναρξη της αγωγής, είτε τοπικής είτε συστηματικής, να προλάβει την εμφάνιση μελλοντικών επιπλοκών.

Ποιες είναι οι θεραπευτικές επιλογές και οι επιστημονικές εξελίξεις;

Η θεραπευτική προσέγγιση στην ψωρίαση είναι εξατομικευμένη. Εξαρτάται από την έκταση, τη σοβαρότητα της νόσου, την ηλικία του ασθενούς, το φύλο, τον τρόπο ζωής και τις προσδοκίες του ασθενούς. Στόχος είναι η υποχώρηση των ψωριασικών βλαβών και η βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η θεραπεία της νόσου είναι τοπική (τοπικά κορτικοστεροειδή, ανθραλίνη, βιταμίνη D3, ουρία, σαλικυλικό οξύ) και συστηματική (συστηματικά ρετινοειδή, μεθοτρεξάτη, κυκλοσπορίνη, βιολογικοί παράγοντες). Η τελευταία κατηγορία φαρμάκων αποτελεί σημαντικότερη εξέλιξη στη θεραπεία της νόσου διότι, ενώ οι κλασικές συστηματικές θεραπείες αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα της νόσου, οι ενέσιμοι βιολογικοί παράγοντες στοχεύουν στη «ρίζα» του προβλήματος άμεσα ή έμμεσα τροποποιώντας τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ένα τελευταίο βήμα που «εξοπλίζει» την γκάμα των θεραπευτικών επιλογών με νέα θεραπευτικά όπλα είναι τα νέα μικρά μόρια που δρουν ενδοκυτταρικά και χορηγούνται με τη μορφή καπιών από το στόμα (per os αγωγή).

Πόσο σημαντική είναι η συμμόρφωση του ασθενούς με τη θεραπεία;

Για να μπορέσει η θεραπεία της ψωρίασης να αποδώσει, είναι πολύ σημαντική η συνεργασία ασθενούς και ιατρού. Κάθε ασθενής αποτελεί μοναδική περίπτωση και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται θεραπευτικά. Η συμμόρφωση με τις οδηγίες και τη θεραπεία, καθώς και η συστηματική παρακολούθηση του ασθενούς από τον δερματολόγο αποτελούν ακρογωνιαίους λίθους στην επιτυχή αντιμετώπιση της νόσου και στην επίτευξη μακρύτερης χρονικά περιόδου κατά την οποία ο ψωριασικός ασθενής είναι ελεύθερος δερματικών βλαβών. **A**



Καλύτερη υγεία
για έναν καλύτερο κόσμο

Όλοι μοιραζόμαστε
την ίδια επιθυμία.
Να πάμε εκεί
που μας οδηγούν
τα όνειρά μας.

Στη Mylan, έχουμε δεσμευτεί να βοηθούμε 7 δισεκατομμύρια ανθρώπους να πραγματοποιούν τα όνειρά τους, παρέχοντας πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα υγείας, στοχεύοντας σε κάθε άτομο ξεχωριστά.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.mylan.gr



Mylan

Seeing
is believing

ΕΝΑ ΑΝΤΙΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΣΥΜΒΑΝΤΑ

Η εμπαγλιφλοζίνη μειώνει τον καρδιαγγειακό θάνατο σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση που εμφανίζεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει σωστά την ορμόνη ινσουλίνη ή δεν χρησιμοποιεί σωστά αυτή που παράγει.

Περισσότερα από 415 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως έχουν σακχαρώδη διαβήτη, ενώ εκτιμάται ότι σε 193 εκατομμύρια από αυτά τα άτομα ο διαβήτης είναι μη διαγνωσμένος. Έως το 2040, αναμένεται ότι ο αριθμός των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη θα αυξηθεί σε 642 εκατομμύρια παγκοσμίως. Ο ΣΔτ2 είναι η πιο συχνή μορφή διαβήτη και ευθύνεται για ποσοστό έως 91% των περιστατικών διαβήτη στις χώρες υψηλού εισοδήματος. Εξαιτίας των επιπλοκών που συσχετίζονται με τον σακχαρώδη διαβήτη, όπως π.χ. υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, υψηλή αρτηριακή πίεση και παχυσαρκία, η καρδιαγγειακή αιτιολογία (ΚΑ) αποτελεί μείζονα επιπλοκή όντας η κυριότερη αιτία θανάτου που συσχετίζεται με το διαβήτη – τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη έχουν διπλάσια έως τετραπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν ΚΑ νόσο σε σχέση με εκείνα που δεν έχουν διαβήτη. Το 2015 ο σακχαρώδης διαβήτης προκάλεσε 5 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως, με την ΚΑ νόσο ως το κυριότερο αίτιο. Το 50% περίπου των θανάτων σε άτομα με ΣΔτ2 παγκοσμίως προκαλείται από την ΚΑ νόσο.

Ο ΕΜΑ ΔΙΕΥΡΙΝΕΙ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΑΓΛΙΦΛΟΖΙΝΗΣ

Είναι η πρώτη φορά που ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΜΑ) εγκρίνει τη χρήση ενός αντιδιαβητικού φαρμάκου για την

επίδρασή του τόσο στο γλυκαιμικό έλεγχο όσο και στα καρδιαγγειακά (ΚΑ) συμβάντα. Η εμπαγλιφλοζίνη γίνεται το πρώτο φάρμακο για το διαβήτη τύπου 2 στην ΕΕ το οποίο περιλαμβάνει δεδομένα για τη μείωση του θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας στην επισήμανση.

Τα ΚΑ δεδομένα τα οποία ενσωματώθηκαν στη διευρυμένη ένδειξη προέρχονται από τη μελέτη EMPA-REG OUTCOME®, η οποία έδειξε ότι η εμπαγλιφλοζίνη μείωσε τον κίνδυνο θανάτου καρδιαγγειακής (ΚΑ) αιτιολογίας κατά 38% σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο, σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2) και εγκατεστημένη ΚΑ νόσο, όταν προστέθηκε στην καθιερωμένη αγωγή. Η ΚΑ νόσος είναι η κύρια αιτία θανάτου στους ασθενείς με ΣΔτ2.

Η εμπαγλιφλοζίνη ενδείκνυται για τη θεραπεία ενηλίκων ασθενών με ανεπαρκή έλεγχο του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2) σε συνδυασμό με διατροφή και άσκηση. Οι εγκεκριμένες πληροφορίες του φαρμάκου περιλαμβάνουν τώρα δεδομένα σχετικά με τη μείωση του κινδύνου θανάτου ΚΑ αιτιολογίας σε ασθενείς με ΣΔτ2 και εγκατεστημένη ΚΑ νόσο, επιπλέον των δεδομένων σχετικά με τη βελτίωση του ελέγχου του σακχάρου του αίματος. Η εμπαγλιφλοζίνη είναι το μόνο από του στόματος χορηγούμενο αντιδιαβητικό φάρμακο, μέχρι σήμερα, το οποίο έχει αποδείξει μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακό θάνατο σε κλινική μελέτη ΚΑ εκβάσεων.

Η εμπαγλιφλοζίνη είναι το μόνο από του στόματος χορηγούμενο αντιδιαβητικό φάρμακο, μέχρι σήμερα, το οποίο έχει αποδείξει μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακό θάνατο

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ

Η εμπαγλιφλοζίνη είναι ένας υψηλής εκλεκτικότητας αναστολέας του συμεταφορέα νατρίου και γλυκόζης υπότυπου 2 (SGLT2) που λαμβάνεται από του στόματος μία φορά την ημέρα, ο οποίος έχει λάβει έγκριση για χρήση στην Ευρώπη, στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο, για τη θεραπεία ενηλίκων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Η αναστολή του SGLT2 με την εμπαγλιφλοζίνη σε ασθενείς με ΣΔτ2 και υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα οδηγεί σε απέκκριση της περίσσειας σακχάρου στα ούρα. Επιπλέον, η έναρξη θεραπείας με εμπαγλιφλοζίνη αυξάνει την απέκκριση νατρίου από τον οργανισμό και μειώνει το φορτίο των υγρών στα αιμοφόρα αγγεία του οργανισμού (δηλ. τον ενδοαγγειακό όγκο). Επομένως, η απέκκριση γλυκόζης, νατρίου και νερού μετά την έναρξη θεραπείας με εμπαγλιφλοζίνη ενδεχομένως συμβάλλει στη βελτίωση των ΚΑ εκβάσεων.



**MADE
IN
GREECE**

Παραγωγή στην Ελλάδα... για όλο τον κόσμο!

Στη Boehringer Ingelheim, **τη μόνη πολυεθνική φαρμακευτική εταιρεία** που συνεχίζει να διατηρεί εργοστάσιο στην Ελλάδα, υλοποιούμε ένα ευρύ επενδυτικό σχέδιο, με στόχο να πραγματοποιείται στην Ελλάδα, **η παραγωγή των νέων αντιδιαβητικών μας φαρμάκων για τις περισσότερες χώρες του κόσμου.**

Υπολογίζουμε ότι περισσότερες από 27.000.000 συσκευασίες θα παραχθούν στην Ελλάδα κατά την περίοδο 2014 - 2019.

Έτσι, η εταιρεία μας, θα συνεισφέρει με ποσοστό πλέον του **2,5% στο σύνολο των ελληνικών εξαγωγών**, πραγματοποιώντας ένα άλμα εξωστρέφειας, για την ανάπτυξη και το μέλλον της χώρας μας.

Χρόνια
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ



Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος,
Μαιευτήρας-Γυναικολόγος, Ιατρός
Αναπαραγωγής και Ιδρυτικό μέλος
του Institute of Life-ΙΑΣΩ

Ο χρόνος επηρεάζει αρνητικά την παραγωγή ωαρίων στις γυναίκες, με την ποιότητα και την ποσότητά τους να φθίνουν μετά την ηλικία των 35 ετών, με συνέπεια να μειώνονται αργά αλλά σταθερά οι πιθανότητες σύλληψης και απόκτησης υγιούς μωρού.

Ωστόσο, η σύγχρονη τάση είναι να αποκτούν οι γυναίκες παιδιά σε ολοένα μεγαλύτερη ηλικία. Σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Αρχή, περισσότερες από 5.000 Ελληνίδες αποκτούν κάθε χρόνο μωρό μετά τα 40 τους χρόνια, ενώ πριν από μία 15ετία ο αντίστοιχος αριθμός ήταν σχεδόν ο μισός. Μάλιστα, το 2014 γεννήθηκαν 600 παιδιά από μητέρες που είχαν περάσει τα 45 τους χρόνια, ενώ τα 66 γεννήθηκαν από γυναίκες πάνω από 50 ετών!

Σε πολλές περιπτώσεις, αλλά οπωσδήποτε όχι πάντοτε, η καθυστερημένη απόκτηση παιδιού οφείλεται σε κοινωνικούς λόγους (π.χ. προέχει η καριέρα της γυναίκας, δεν έχει βρει τον κατάλληλο σύντροφο, δεν είναι έτοιμη να αρχίσει οικογένεια).

Όπως εξηγεί ο μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Δρ. **Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος**, MD, MSc, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-ΙΑΣΩ (www.gynecologie.gr), οι ηλικίες 20-29 ετών θεωρούνται ιδανικές για την επίτευξη μιας εγκυμοσύνης, επειδή τα ωάρια γενικά έχουν καλή ποιότητα και έτσι οι πιθανότητες εγκυμοσύνης σε κάθε μήνα προσπάθειας φθάνουν το 20-25%.

Αντίστοιχα, οι γυναίκες ηλικίας άνω των 40 ετών έχουν λιγότερες από 5% πιθανότητες φυσικής σύλληψης κάθε μήνα που προσπαθούν, αλλά με τη χρήση τεχνικών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής οι πιθανότητες αυτές φθάνουν έως και το 10% σε κάθε κύκλο, σύμφωνα με στοιχεία της Αμερικανικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής.

«Το μεγάλο ερώτημα, όμως, μετά τα 40 δεν είναι αν θα καταφέρουν να μείνουν έγκυοι, αλλά κατ' αρχήν αν αυτό θα επιτευχθεί με δικά τους ωάρια ή όχι» λέει. «Μελέτη που είχε δημοσιευτεί προ ετών στο περιοδικό *Fertility & Sterility* είχε δείξει ότι από τις γυναίκες ηλικίας 40 ετών που είχαν κάνει εξωσωματική μετά από ωοληψία σε αυτή την ηλικία, το 25% έμειναν έγκυοι, αλλά το αντίστοιχο ποσοστό σε όσες είχαν ηλικία 43 ετών ήταν 10% και σε όσες ήταν 44 ετών μόλις 1,6%».

Η δυσκολία επίτευξης εγκυμοσύνης με «γερασμένα» ωάρια δεν είναι το μόνο που προβληματίζει στις κυήσεις μετά τα 40. Είναι καλά τεκμηριωμένο πως τα ωάρια των μεγάλης ηλικίας γυναικών είναι πιθανότερο να φέρουν γενετικές ανωμαλίες οι οποίες εμποδίζουν την ολοκλήρωσή της και συνοδεύονται από υψηλά ποσοστά αποβολής του εμβρύου. Τα ποσοστά αυτά έχει βρεθεί ότι είναι 24% στις γυναίκες ηλικίας 40 ετών που κάνουν εξωσωματική, 38% στις γυναίκες 43 ετών και 54% στις γυναίκες 44 ετών.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι ότι μετά τα 40 αυξάνεται σημαντικά και ο κίνδυνος απόκτησης μωρού με γενετική ανωμαλία, όπως το σύνδρομο Down, γι' αυτό και πρέπει όλες οι γυναίκες αυτής της ηλικίας που μένουν έγκυες με φυσικό τρόπο να κάνουν αμνιοπαρακέντηση. Η απόκτηση παιδιού σε προχωρημένη ηλικία σε πολλές περιπτώσεις γίνεται εφικτή χάρη στις εξελίξεις της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής που επιτρέπει τη λήψη και κρυοσυντήρηση (κατάψυξη) ωαρίων ώστε να διατηρείται η αναπαραγωγική ικανότητα για μελλοντική χρήση όταν αυτό είναι απαραίτητο ή επιθυμητό.

Η απόκτηση παιδιού σε προχωρημένη ηλικία γίνεται εφικτή χάρη στις εξελίξεις της **υποβοηθούμενης αναπαραγωγής**, που επιτρέπει τη λήψη και κρυοσυντήρηση ωαρίων ώστε να διατηρείται η αναπαραγωγική ικανότητα για μελλοντική χρήση.

1

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ωστόσο, οι κοινωνικοί λόγοι δεν είναι η μοναδική αιτία της καθυστερημένης απόκτησης παιδιού, ούτε η υπογονιμότητα αποτελεί πρόβλημα μόνο των γυναικών που έχουν περάσει τα 35 τους χρόνια.

*

Παρότι η ηλικία είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση υπογονιμότητας, πολλές γυναίκες είναι υπογόνιμες εξαιτίας ιατρικών προβλημάτων, ενώ ακόμα και στις νεαρές γυναίκες (ηλικίες κάτω των 29 ετών) η μία στις δέκα δεν κατορθώνει να αποκτήσουν παιδί έπειτα από ένα χρόνο προσπάθειας. Στα πιθανά ιατρικά προβλήματα που προκαλούν ή σχετίζονται με την υπογονιμότητα συμπεριλαμβάνονται τα παρακάτω:

*** Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.** Αποτελεί την πιο συχνή αιτία γυναικείας υπογονιμότητας. Παρατηρείται στο 10-15% των γυναικών και συνήθως εκδηλώνεται στην εφηβεία, αν και μπορεί να εμφανιστεί και αργότερα στη ζωή. Προκαλεί ασταθή εμμηνορροία, υπερπαραγωγή ανδρογόνων (είναι οι ορμόνες του ανδρικού φύλου) ή/και πολλές κύστες στις ωοθήκες. «Το συχνότερο πρόβλημα γονιμότητας που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες με το σύνδρομο είναι η διαταραχή της ωοθυλακιορρηξίας, η οποία αντιμετωπίζεται κυρίως με φαρμακευτικά μέσα», εξηγεί ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Εναλλακτικά, πρόκληση ωοθυλακιορρηξίας μπορεί να γίνει και μετά από drilling των ωοθηκών, μια χειρουργική επέμβαση η οποία γίνεται λαπαροσκοπικά με πολύ καλά αποτελέσματα. Αν αυτές οι επιλογές δεν επιτύχουν, το ζευγάρι μπορεί να ακολουθήσει τη διαδικασία της εξωσωματικής γονιμοποίησης».

*** Ενδομητρίωση.** «Εκδηλώνεται όταν αναπτύσσεται έξω από τη μήτρα ιστός ο οποίος δομικά και λειτουργικά είναι παρόμοιος με τον βλεννογόνο που επιστρώνει το εσωτερικό τοίχωμά της (το ενδομήτριο)», εξηγεί ο Δρ. Βασιλόπουλος. Ο ετερότοπος αυτός ιστός συνήθως εμφανίζεται σε όργανα και ιστούς της πυέλου όπως η μήτρα (εξωτερικά), οι ωοθήκες, οι ωαγωγοί (σάλπιγγες), το περιτόναιο, ο ουροδόχος κύστη, το παχύ έντερο και η περιοχή μεταξύ του ορθού εντέρου και του κόλπου. Τα δύο τρίτα των κρουσμάτων εκδηλώνονται σε γυναίκες ηλικίας 20-35 ετών και το ένα στα δέκα σε γυναίκες κάτω των 20 ετών. Υπολογίζεται ότι το 5-10% των γυναικών πάσχουν από ενδομητρίωση, με τουλάχιστον τις μισές να μην έχουν εμφανή συμπτώματα. Από αυτές τις γυναίκες, οι περισσότερες (πάνω από έξι στις δέκα) δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα γονιμότητας. Ωστόσο η νόσος αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες υπογονιμότητας: ποσοστό έως και 50% των υπογόνιμων γυναικών πάσχουν από ενδομητρίωση.

*** Ινομύωματα μήτρας.** Περισσότερες από μία στις δύο γυναίκες παρουσιάζουν τουλάχιστον ένα ινομύωμα κάποια στιγμή στη ζωή τους, γεγονός που τα καθιστά το πιο συχνό μόρφωμα της πυέλου. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων εκδηλώνονται στις ηλικίες 35-45 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστούν νωρίτερα ή αργότερα και μέχρι την εμμηνοπαυση (μετά υποχωρούν). Μία γυναίκα μπορεί να έχει ένα ή πολλά ινομύωματα τα οποία μπορεί να προκαλούν συμπτώματα ή να είναι εντελώς ασυμπτωματικά. Παρότι είναι εξαιρετικά συνηθισμένα, οι περισσότερες γυναίκες δεν ξέρουν ότι τα έχουν διότι δεν προκαλούν συμπτώματα και συχνά το μαθαίνουν όταν εκδηλώσουν προβλήματα γονιμότητας, όπως αδυναμία σύλληψης, πολλαπλές αποβολές, πρόωρη έναρξη του τοκετού κ.λπ.

*** Πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια.** Μία στις 250 γυναίκες ηλικίας κάτω των 30 ετών εκδηλώνει πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια, κατά την οποία εξαντλούνται ή υπολειπονται τα ωοθυλακία της. Στο 80-90% των περιπτώσεων η αιτία της ωοθηκικής ανεπάρκειας είναι άγνωστη και έτσι χαρακτηρίζεται ως ιδιοπαθής, ενώ στις υπόλοιπες μπορεί να παίζουν ρόλο χρωμοσωμικές ανωμαλίες, να είναι απόρροια χημειοθεραπείας ή ακτινοθεραπείας για καρκίνο ή να σχετίζεται με πολλαπλές ενδοκρινικές παθήσεις. Σε σπάνιες περιπτώσεις η αιτία είναι η χειρουργική στην πυελική χώρα ή λοιμώδη νοσήματα (π.χ. παρωτίτιδα). Από τις γυναίκες με πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια, μόνο το 10% κατορθώνει να μείνουν έγκυοι με φυσικό τρόπο. Οι υπόλοιπες μπορεί να χρειασθούν εξωσωματική με δωρεά ωαρίων. Αν όμως η ανεπάρκεια είναι ιατρικής αιτιολογίας (π.χ. σε επικείμενη θεραπεία για καρκίνο), μία λύση που προτείνεται είναι η κατάψυξη ωαρίων, λέει ο Δρ. Βασιλόπουλος.

*** Προβλήματα στις σάλπιγγες.** Οι λοιμώξεις της πυέλου, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, οι χειρουργίες στην πύελο αλλά και βαριές καταστάσεις, όπως η περιτονίτιδα, μπορεί να δημιουργήσουν συμφύσεις (δημιουργία ουλώδους ιστού) και ελαττωματική λειτουργία των σαλπίγγων. Επιπλέον, η εισβολή βακτηρίων και ιών μπορεί να προκαλέσει διάφορες φλεγμονές, όπως η σαλπιγγίτιδα, που μπορεί να συνοδεύεται από συλλογή υγρού ή/και πύου. Τα προβλήματα αυτά έχουν ως συνέπεια να καταστρέφονται τα τριχίδια των σαλπίγγων που είναι υπεύθυνα για τη μεταφορά του ωαρίου και του εμβρύου μετά τη γονιμοποίηση, με συνέπεια να διαταράσσεται η γονιμότητα.

2

Η ΑΝΕΞΗΓΗΤΗ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Αναπαραγωγικής Ιατρικής (ASRM), ένα στα επτά ζευγάρια αντιμετωπίζουν πρόβλημα υπογονιμότητας, αλλά στο 10% των περιπτώσεων οι διαγνωστικές εξετάσεις έχουν φυσιολογικά αποτελέσματα ενώ σε πολύ περισσότερα αποκαλύπτουν μικρές μόνο εκτροπές από το φυσιολογικό που δεν επαρκούν για να θεωρηθούν αιτία του προβλήματος.

Ετσι, περισσότερα από ένα στα πέντε ζευγάρια θεωρείται ότι αντιμετωπίζουν ανεξήγητη υπογονιμότητα που μπορεί να συνδέεται με διάφορους παράγοντες κινδύνου. Η ιατρική έρευνα έχει καταδείξει ότι στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται:

*** Λάθος σωματικό βάρος.** Επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι η παχυσαρκία ευθύνεται για το 6% των κρουσμάτων πρωτοπαθούς υπογονιμότητας και το παθολογικά χαμηλό σωματικό βάρος για άλλο ένα 6%, σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Αναπαραγωγικής Ιατρικής.

*** Ακανόνιστο ωράριο εργασίας και άρση μεγάλου βάρους.** Μελέτες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που εργάζονται νύχτα ή σε κυλιόμενες βάρδιες και όσες σηκώνουν μεγάλο βάρος κατά την εργασία τους έχουν αυξημένη πιθανότητα να εκδηλώσουν προβλήματα υπογονιμότητας, γιατί παράγουν λιγότερα ώριμα ωάρια συγκριτικά με όσες εργάζονται με σταθερό ωράριο την ημέρα.

*** Έντονο στρες.** Μελέτη του Πανεπιστημίου του Λούιςβιλ, στο Κεντάκι, είχε δείξει ότι το έντονο στρες κατά τις μέρες της ωορρηξίας μειώνει κατά 40% τις πιθανότητες σύλληψης, ενώ άλλη μελέτη είχε δείξει ότι τα αυξημένα επίπεδα στρες διπλασιάζουν τις πιθανότητες που έχει μία γυναίκα να είναι υπογόνιμη.

*** Κακή διατροφή.** Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερκατανάλωση ζάχαρης, τεχνητών γλυκαντικών, καφέ, αλκοόλ και ανθυγιεινών λιπαρών (trans λιπαρών) συνδέεται αρνητικά με διάφορες παραμέτρους της επιτυχημένης σύλληψης, όπως η ποιότητα των ωαρίων, η ποιότητα των παραγόμενων εμβρύων, τα ποσοστά επιτυχούς εμφύτευσης στη μήτρα και τα ποσοστά εγκυμοσύνης.

*** Επιγενετικές αλλαγές.** Περισσότερες από μία στις δέκα περιπτώσεις υπογονιμότητας που χαρακτηρίζονται από επαναλαμβανόμενη αποτυχία στις προσπάθειες απόκτησης παιδιού με εξωσωματική γονιμοποίηση, μπορεί να οφείλονται σε αλλαγές που επιφέρει ο τρόπος ζωής στη λειτουργία των γονιδίων. Οι αλλαγές αυτές, που αποκαλούνται επιγενετικές, μπορεί να εντοπιστούν με εξελιγμένες βιολογικές εξετάσεις, με βάση τα αποτελέσματα των οποίων καταρτίζεται και συνιστάται στο ζευγάρι ένα ειδικό πρόγραμμα αντιμετώπισης. «Αν και τα γονίδια μας δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε, το περιβάλλον τους μπορούμε», τονίζει ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Ετσι όταν ένα ζευγάρι με ανεξήγητη υπογονιμότητα υποβληθεί σε ειδικές εξετάσεις και στη συνέχεια κάνει τις απαραίτητες προσαρμογές στη διατροφή και γενικότερα στον τρόπο ζωής του, είναι πιθανό να δει τη γονιμότητά του να βελτιώνεται αισθητά – και μάλιστα σε σημείο ώστε να υπάρχει ακόμα και πιθανότητα φυσικής σύλληψης». Αυτού του είδους τα προβλήματα αναζητά και μελετά η Διατροφογενωμική, ένας ειδικός κλάδος της Γενετικής ο οποίος, παρότι ακόμα βρίσκεται στα εμβρυικά στάδια του, παράγει ήδη σημαντικές νέες γνώσεις που μπορεί να ωφελέσουν τους ασθενείς. **Α**

Αν και τα γονίδια μας δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε, το περιβάλλον τους μπορούμε. Όταν ένα ζευγάρι με ανεξήγητη υπογονιμότητα κάνει τις απαραίτητες προσαρμογές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής του, είναι πιθανό να βελτιώσει αισθητά τη γονιμότητά του

ΑΝΟΙΞΑΝ ΚΑΙ ΣΑΣ... ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ!



Η ρθε η άνοιξη και, αντί να χαίρεστε, «κλαίτε» επειδή για άλλη μια φορά θα σας ταλαιπωρήσει η γνωστή σας αλλεργία; Μύτη και μάτια που τρέχουν συνεχώς, ξερός βήχας, δυσκολία στην αναπνοή... Έτσι περιγράφετε μια βόλτα στην ανθισμένη εξοχή ή ακόμα και στην πόλη τους ανοιξιάτικους μήνες.

Άραγε, μπορείτε να κάνετε κάτι για να σταματήσετε ή να περιορίσετε έστω τα συμπτώματα που σας ταλαιπωρούν; Ανήκετε μήπως στους ανθρώπους εκείνους που η άνοιξη τους δημιουργεί τη διάθεση να κλειστούν σπίτι τους, αντί να βγουν έξω στη φύση και να χαρούν τα ανθισμένα δέντρα και λουλούδια; Συγκυριακά έχετε μήπως στην κατηγορία εκείνων που θεωρούν πως οι τρεις ανοιξιάτικοι μήνες, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος, είναι μάλλον οι χειρότεροι του χρόνου; Αυτό είναι πολύ πιθανό, αν υποφέρετε κι εσείς, όπως εκατομμύρια άλλοι συνάνθρωποί μας, από τις λεγόμενες «αλλεργίες της άνοιξης», λέει η Δρ. **Ανατολή Παταρίδου**, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος-Κεφαλής και Τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ (www.pataridou.gr), η οποία μας εξηγεί τι ευθύνεται για τα παραπάνω συμπτώματα και μας προτείνει τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής τους.

ΟΙ «ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΥΠΟΠΤΟΙ» ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Οι πιο συνηθισμένες ανοιξιάτικες αλλεργίες, η **αλλεργική ρινίτιδα** με ή χωρίς **επιπεφυκίτιδα** και το **αλλεργικό άσθμα**, οφείλονται κυρίως στη γύρη των φυτών. Τα συμπτώματα που προκαλεί η αλλεργική ρινίτιδα συνήθως είναι συνάχι, φτέρνισμα, φαγούρα, μούκωμα στη μύτη και πονοκέφαλος. Πολύ πιθανό είναι κάποια στιγμή το μούκωμα στη μύτη να γίνει μόνιμο (πλήρης ρινική απόφραξη) και να προκαλέσει, αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά και έγκαιρα, ακόμα και επιπλοκές, όπως είναι η

ιγμορίτιδα ή η ωτίτιδα.

Η **αλλεργική ρινίτιδα** μπορεί να συνοδεύεται από ρινοεπιπεφυκίτιδα που εκδηλώνεται συνήθως με φαγούρα, κοκκίνισμα και δάκρυα και από αλλεργικό άσθμα του οποίου τα συμπτώματα είναι εξαιρετικά.

Ο κύριος υπαίτιος για την εμφάνιση των αλλεργιών είναι η γύρη από τα αγριοσιτηρά (γρassίδια) και τα καλλιεργημένα δημητριακά, η γύρη της ελιάς, η γύρη του φυτού ελζίν ή *Parietaria* (γνωστό με τις ονομασίες αγριοβασιλικός, παρθενούλι, περδικάκι κ.ά.), και οι μύκητες, που πολλαπλασιάζονται λό-

γω της αυξημένης βλάστησης, υγρασίας και θερμοκρασίας, καθώς και η εντυπωσιακή αύξηση των ακάρεων της οικιακής σκόνης. Η θεραπεία μπορεί να είναι μια προληπτική αγωγή, ώστε να μειωθεί η ένταση των συμπτωμάτων αυτών. Από την άλλη πλευρά, πρέπει να προσπαθήσετε να μειώσετε την έκθεσή σας στους αλλεργιογόνους παράγοντες, που προέρχονται συνήθως από τα δέντρα και τα λουλούδια.

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων:

- ▶ Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.
- ▶ Να κρατάτε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου σας κλειστά.
- ▶ Να αερίζετε το σπίτι σας το πρωί και μετά να κλείνετε ερμητικά τα παράθυρα.
- ▶ Να αποφεύγετε να αερίζετε τα κλινοσκεπάσματα σας.
- ▶ Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποφεύγετε τη σκόνη και τα ακάρεα, που επιδεινώνουν πολύ την κατάστασή σας.
- ▶ Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η διόδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.

Η θεραπεία μπορεί να είναι μια προληπτική αγωγή, ώστε να μειωθεί η ένταση των συμπτωμάτων, αλλά θα πρέπει να μειώσετε και την έκθεσή σας στους αλλεργιογόνους παράγοντες, που προέρχονται συνήθως από τα **δέντρα** και τα **λουλούδια**.

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η χειρουργική επέμβαση κρίνεται απαραίτητη όταν, παρά τη φαρμακευτική αγωγή, η ιγμορίτιδα επιμένει και τεκμηριώνεται ενδοσκοπικά και απεικονιστικά. Οι επιπτώσεις της παραρρινοκολπίτιδας, ειδικά της χρόνιας, αφορούν την ποιότητα ζωής καθώς προκαλούν κούραση και μειωμένη ευεξία. Αρχικά, απαιτείται ενδοσκοπικός έλεγχος της μύτης από τον Ωτορινολαρυγγολόγο και συχνά αξονική τομογραφία του σπλαγχνικού κρανίου ώστε να καθοριστούν τα αίτια και η έκταση της φλεγμονής. Ανάλογα με τα ευρήματα, η αντιμετώπιση μπορεί να είναι συντηρητική (χορήγηση αντιβίωσης, πλύσεις και ρινικά σπρέι) ή χειρουργική. Με τη

χειρουργική επέμβαση αντιμετωπίζουμε όχι μόνο την ιγμορίτιδα αλλά συγχρόνως και άλλα τυχόν προβλήματα, όπως στραβό διάφραγμα, πολύποδες, μεγάλες κόγχες. Σε πιο σύνθετες περιπτώσεις παραρρινοκολπίτιδας ή ρινικών πολυπόδων σημαντική είναι η συμβολή και της νευροπλοήγησης στη διάρκεια της επέμβασης. Η **εφαρμογή των νέων αυτών τεχνικών στο πλαίσιο της minimally invasive surgery** προσφέρει ριζική λύση στη θεραπεία παραρρινοκολπίτιδων, εξασφαλίζοντας άμεση επαναφορά του ασθενούς στις δραστηριότητές του καθώς και σταδιακή βελτίωση—μέσα σε ένα μήνα—όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων.

Επίσης, αλλάζει η ένταση και η βαρύτητα των συμπτωμάτων στον αλλεργικό ασθενή μετά το χειρουργείο, χωρίς όμως να φεύγει η αλλεργία. Η ενδοσκοπική μέθοδος προσφέρει ανώδυνη, χωρίς τομές, ριζική λύση στην αντιμετώπιση των ιγμορίτιδων, εξασφαλίζοντας άμεση επαναφορά του ασθενούς στις δραστηριότητές του, καθώς και σταδιακή βελτίωση μέσα σε ένα μήνα όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων. Ακόμα, στους ασθενείς με αλλεργική ρινίτιδα και άσθμα αλλάζει το προφίλ αυτής της χρόνιας νόσου και δίνει τη δυνατότητα να μην είναι εύκολος στόχος στις λοιμώξεις του αναπνευστικού. **A**



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο, με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

ΤΟ ΩΡΑΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΜΑΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΝΕΟΤΕΡΟΥΣ

Με ένα χαμόγελο μπορείτε να κερδίσετε πολλά. Ένα όμορφο λαμπερό χαμόγελο φωτίζει και ομορφαίνει το πρόσωπο, μας δείχνει νεότερους και βέβαια είναι δείγμα φροντίδας, καθαριότητας και υγείας. Ένα ωραίο χαμόγελο δεν θα μπορούσε παρά να έχει λευκά και περιποιημένα δόντια.

Η αισθητική οδοντιατρική μπορεί να αναβαθμίσει όχι μόνο την υγεία του στόματος αλλά και το πρόσωπο, με αποτέλεσμα να δείχνει νεότερο.

Ιδανικά, πριν από κάθε παρέμβαση αισθητικής ιατρικής στο πρόσωπο θα πρέπει πρώτα να αποκατασταθεί το στόμα και η αισθητική των δοντιών (χρώμα, σχήμα, στραβά δόντια, μέγεθος, ουλικό χαμόγελο, σφραγίσματα, αραιοδοντίες, απώλειες, σύγκλειση), επισημαίνει η χειρουργός οδοντίατρος **Δέσποινα Κωστομοίρη**, ειδικευμένη στην αισθητική χειρουργική (athenslifefsmile.gr/).

Όταν υπάρχουν απώλειες δοντιών και ιδιαίτερα στα πίσω δόντια μπορεί να αλλάξει η σχέση της άνω με την κάτω γνάθο και να μειωθεί η μεταξύ τους φυσιολογική απόσταση. Αυτό δίνει γερασμένη όψη στο πρόσωπο και αυξάνει τις ρυτίδες γύρω από το στόμα. Χαρακτηριστική είναι η εικόνα γεροντικής όψης σε άτομα με οδοντοστοιχίες όταν δεν τις φοράνε. Μπορούμε να καλύψουμε τις απώλειες των δοντιών με γέφυρες ολοκεραμικές ή μεταλλοπορσελάνες ή εμφυτεύματα. Έτσι αποκαθίσταται η σωστή σχέση και γωνία της άνω με την κάτω γνάθο και ταυτόχρονα αναβαθμίζουμε την αρχιτεκτονική των δοντιών και το χρώμα αν επιθυμούμε.

Επίσης, όταν υπάρχουν αποτριβές μειώνεται το μήκος των δοντιών. Συνήθως ευθύνεται το σφίξιμο ή τρίξιμο των δοντιών που επιτείνεται από το στρες. Πέραν της φθοράς και ακαλαίσθητης όψης των δοντιών, αυτό μπορεί να καταλήξει σε μείωση της φυσιολογικής απόστασης των γνάθων, περιτοματικές ρυτίδες και γερασμένη όψη προσώπου συνολικά. Εδώ παρεμβαίνουμε είτε με όψεις ρητίνης είτε με όψεις πορσελάνης ή ολοκεραμικές στεφάνες αναβαθμίζοντας το χρώμα των δοντιών και ταυτόχρονα δίνεται στον ασθενή νάρθηκας (μασελάκι) για καθημερινή χρήση.

Χρόνια επίσης προσθέτουν στο πρόσωπό μας και οι δυσχρωμίες, που μπορεί να είναι συγγενείς ή επίκτητες. Αποκαθιστούμε λοιπόν το χρώμα των δοντιών με λεύκανση (με laser ή και νάρθηκας λεύκανσης), με όψεις ρητίνης σε ένα ραντεβού ή με όψεις πορσελάνης ή ολοκεραμικές στεφάνες σε περισσότερα ραντεβού, αναδεικνύοντας έτσι ένα χαμόγελο φωτεινότερο, λευκότερο και νεανικό.

Το χαμόγελο «χαλάνε» και τα αραιά και στραβά δόντια, με αποτέλεσμα να δείχνει κάποιος μεγαλύτερος από την πραγματική του ηλικία. Αυτά μπορούν να αποκατασταθούν με ορθοδοντική με λευκά σιδεράκια ή lifting με όψεις ρητίνης ή όψεις πορσελάνης.

Η αισθητική οδοντιατρική αναβαθμίζει όχι μόνο την υγεία και την ομορφιά των δοντιών αλλά και την εικόνα του προσώπου γενικότερα.

Το ωραίο χαμόγελο μας δείχνει νεότερους. Η αισθητική οδοντιατρική αναβαθμίζει όχι μόνο την υγεία και την ομορφιά των δοντιών αλλά και την εικόνα του προσώπου γενικότερα.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΝΑΠΝΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Μελέτες έχουν δείξει ότι ένα στα τέσσερα παιδιά αναπνέουν από το στόμα εξαιτίας παθολογικών και ανατομικών λόγων, είτε επειδή το συνήθισαν στη διάρκεια μιας ίωσης του αναπνευστικού. Επειδή όμως το παιδί είναι ένας αναπτυσσόμενος οργανισμός, αυτή η φαινομενικά αθώα δυσλειτουργία μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ανάπτυξη των δοντιών και του προσώπου του.

Όπως εξηγεί η **Δρ. Κατερίνα Δούμα-Μιχελάκη**, DDS, PhD, ειδική Ορθοδοντικός Παιδιών & Ενηλίκων (<http://www.greatsmiles.gr>), η στοματική αναπνοή, που μπορεί να αρχίσει στην παιδική ηλικία και να συνεχιστεί απαρατήρητη μέχρι την ενηλικίωση, έχει δύο κύριους τύπους: την παθολογική και την καθ' έξιν.

«Η παθολογική συνήθως οφείλεται σε υπερτροφικές αδενοειδείς εκβλαστήσεις (κρεατάκια) ή αμυγδαλές, στραβό ρινικό διάφραγμα ή αλλεργίες όπως το άσθμα και η αλλεργική ρινίτιδα. Αντίθετα, η καθ' έξιν αναπτύσσεται όταν το παιδί συνήθιζε να αναπνέει από το στόμα έπειτα από μια σοβαρή ίωση που του είχε προκαλέσει ρινική συμφόρηση ή μετά από μια αλλεργική κρίση που το ανάγκασε να αναπνέει από το στόμα. Μπορεί επίσης να παίζουν ρόλο ορθοδοντικές ανωμαλίες, οι οποίες δεν αφήνουν το παιδί να κλείσει φυσιολογικά το στόμα του.

Τα παιδιά που αναπνέουν από το στόμα παρουσιάζουν συγκεκριμένες κρανιοπροσωπικές αλλαγές, όπως:

- Επμήκης πρόσωπο (γίνεται μακρύ και στενό).
- Στενή υπερώα. Κανονικά, η γλώσσα πιέζει τον ουρανίσκο (ή υπερώα) όταν καταπίνουμε, αλλά στα άτομα με στοματική αναπνοή η γλώσσα μένει χαμηλά στο στόμα τους για να μπορούν να αναπνέουν όταν τρώνε.
- Στροφή της κάτω γνάθου προς τα πίσω και κάτω, και πολύ στενή άνω γνάθος.
- Κακή σύγκλειση των δοντιών, με έντονα στραβά δόντια.
- Υπερανάπτυξη των ούλων που είναι ιδιαίτερα εμφανής όταν το άτομο χαμογελάει.

Οι αναπτυξιακές δυσμορφίες οφείλονται στις επιπτώσεις που έχει η στοματική αναπνοή στους μυς του προσώπου, της γλώσσας και του λαιμού. Μάλιστα μπορεί να επηρεαστεί τόσο πολύ η ανάπτυξη του προσώπου και του στόματος, ώστε το παιδί να χρειαστεί διορθωτική γναθοπροσωπική εγχείρηση.

Μπορούμε να ανιχνεύσουμε τη στοματική αναπνοή και σε παιδιά ηλικίας μόλις 6 ετών, και να χορηγήσουμε συσκευές που ενθαρρύνουν τη φυσιολογική ρινική αναπνοή και την καλή ευθυγράμμιση και σύγκλειση των δοντιών. **Α**

Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα

Στην **Bristol-Myers Squibb**
η δέσμευσή μας να αναπτύξουμε
καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο
δυνατή με τη θέληση των ασθενών
να καταπολεμήσουν τα σοβαρά
νοσήματα

Οι ερευνητές μας εργάζονται
καθημερινά για να ανακαλύψουν τις
μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους
θεραπευτικούς τομείς όπως:

- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- HIV / AIDS
- Ηπατίτιδα
- Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
- Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
- Ανοσο-Ογκολογία

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



Bristol-Myers Squibb

Μαζί μπορούμε να νικήσουμε

NOGR16NP000245-01/ 20.01.16

Ο Θάνος Στάμος, χειρουργός οδοντίατρος, αντιπρόεδρος European Association for Sports Dentistry, μας εξηγεί πώς επηρεάζονται.



Θάνος Στάμος

Ο αριθμός των ανθρώπων που αθλούνται αυξάνεται παγκοσμίως. Σε ερασιτεχνικό επίπεδο είναι ένας νέος τρόπος ζωής. Σε επαγγελματικό επίπεδο, οι αθλητές υποβάλλονται σε περισσότερους και πιο εξειδικευμένους ιατρικούς ελέγχους και θεραπείες, καθώς η αθλητική ιατρική συμβάλλει σημαντικά στον υγιή πρωταθλητισμό και τη βελτίωση των επιδόσεων.

Έχουμε πλέον αποδείξει ότι η στοματική κοιλότητα επηρεάζει σημαντικά τη γενικότερη υγεία όλων των αθλητών αλλά και την επίδοσή τους. Τα δόντια, το περιοδόντιο, οι γνάθοι και η κροταφογναθική διάρθρωση επηρεάζονται από παθήσεις πολύ συχνές όπως η τερηδόνα, η περιοδοντίτιδα, η λάθος σύγκλειση και οι παθήσεις της κροταφογναθικής.

Τα βακτήρια μπορούν εύκολα να μεταφερθούν από το στόμα στο ανθρώπινο σώμα κυρίως όταν υπάρχουν χρόνιες φλεγμονές. Στους προορισμούς των βακτηρίων περιλαμβάνονται η καρδιά, μύες, τένοντες, αρθρώσεις, σημεία πρόσφατων χειρουργικών επεμβάσεων. Με βάση τις έρευνες των τελευταίων ετών, στους αθλητές η τερηδόνα και η περιοδοντίτιδα βρίσκονται σε ποσοστά πάνω από 50%! Σε αυτές τις



περιπτώσεις το στόμα μπορεί να συμβάλει στην έναρξη κάποιας μυοσκελετικής πάθησης αλλά και να επηρεάσει αρνητικά θεραπείες όπως αυτή της τενοντίτιδας. Η σύγκληση των δοντιών αλλά και η λειτουργία της κροταφογναθικής διάρθρωσης επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του μυοσκελετικού, όπως στο πέλμα των αθλητών, στη στάση του σώματος αλλά και στο κέντρο βάρους του! Όλα αυτά μειώνουν σημαντικά την επίδοση. Σημαντικός παράγοντας είναι και η διατροφή. Οι αθλητές έχουν μια διατροφή πλούσια μεταξύ άλλων σε υδατάνθρακες,

Με βάση έρευνες των τελευταίων ετών, στους αθλητές η τερηδόνα και η περιοδοντίτιδα βρίσκονται σε ποσοστά πάνω από 50%!

κάτι το οποίο ρίχνει σημαντικά το pH του στόματος συμβάλλοντας στη δημιουργία κυρίως της τερηδόνας.

Η αναπνοή από το στόμα κατά τη διάρκεια της άθλησης (μπορούμε να εισπνέουμε μέχρι 200 λίτρα αέρα ανά λεπτό κατά την διάρκεια έντονης εξάσκησης!) αλλά και το στρες μειώνουν σημαντικά την παραγωγή σάλιου συμβάλλοντας στη δημιουργία οδοντιατρικών παθήσεων.

Τέλος, οι αθλητές παρουσιάζουν αυξημένο ρίσκο στοματικών τραυματισμών όπως η εξαγωγή, κάταγμα δοντιού, κάταγμα γνάθου. Σχετικά περιστατικά έχουμε δει τον τελευταίο καιρό να αυξάνονται σε αγώνες. Η πρόληψη κυρίως μέσω δημιουργίας εξατομικευμένων στοματικών ναρθήκων έχει ιδιαίτερη σημασία. Η αθλητική οδοντιατρική αναπτύσσεται με σκοπό την αντιμετώπιση των οδοντιατρικών παθήσεων των αθλητών και προσαρμόζοντας την οδοντιατρική πρόληψη και τις θεραπείες στις ιδιαίτερες συνθήκες του αθλητισμού.

Προχωρώντας από τον ερασιτεχνικό αθλητισμό στον επαγγελματικό, τόσο περισσότερες παθήσεις του στόματος συναντάμε αλλά και τόσο περισσότερο επηρεάζει την επίδοση.

Στις περιπτώσεις συχνών μυοσκελετικών τραυματισμών των αθλητών ή μειωμένης επίδοσης, πρέπει να αναρωτηθούμε: μήπως φταίει το στόμα; **Α**

11 ΑΠΡΙΛΙΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Η κατάλληλη θεραπεία χαρίζει πολλά καλά χρόνια ζωής

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια σοβαρή ασθένεια που αλλάζει τη ζωή, αλλά με την κατάλληλη θεραπεία δεν θα την απειλήσει πρόωρα.



Η νόσος του Πάρκινσον αλλάζει τη ζωή των πασχόντων, αλλά με την κατάλληλη και έγκαιρη θεραπεία δεν επηρεάζει ιδιαίτερα το προσδόκιμο επιβίωσης. Υπολογίζεται ότι 10 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο (μεταξύ τους, τουλάχιστον 24.000 Έλληνες) πάσχουν από αυτήν. Οι περισσότεροι έχουν ηλικία πάνω από 60 χρόνων, αλλά ο ένας στους 10 είναι κάτω από 50.

Οι ασθενείς αυτοί εκδηλώνουν πολλά και διαφορετικά συμπτώματα, αλλά ορισμένα από τα πιο χαρακτηριστικά αφορούν την κίνησή τους. Τα συμπτώματα αυτά είναι αργές κινήσεις (τις έχουν όλοι), τρέμουλο (το εκδηλώνουν οι δύο στους τρεις) και αστάθεια που συνοδεύεται από συχνές πτώσεις. Οι περισσότεροι πάσχοντες έχουν και μη κινητικά συμπτώματα, όπως απώλεια όσφρησης, δυσκοιλιότητα, πολύ «ζωντανά» όνειρα το βράδυ που τους κάνουν να κινούνται ενώ κοιμούνται, κατάθλιψη και πολλά άλλα.

«Η νόσος του Πάρκινσον είναι μία νευροεκφυλιστική ασθένεια, δηλαδή προσβάλλει τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου που ελέγχουν την κίνηση. Είναι επίσης μία προοδευτικά εξελισσόμενη ασθένεια, δηλαδή τα συμπτώματά της εμφανίζονται βαθμιαία και σιγά-σιγά επιδεινώνονται», λέει ο νευρολόγος **Παναγιώτης Ι. Ζήκος**, υπεύθυνος του Ιατρείου Νόσου Πάρκινσον & Συναφών Διαταραχών του 251 Γενικού Νοσοκομείου Αεροπορίας. «Αυτό οφείλεται στο ότι σταδιακά πεθαίνουν τα κύτταρα του εγκεφάλου που παράγουν την κύρια ουσία που ελέγχει την κίνηση: την ντοπαμίνη. Στο Πάρκινσον, το 70-80% των κυττάρων αυτών εκφυλίζονται και πεθαίνουν, με συνέπεια όσο περνά ο καιρός οι ασθενείς να έχουν περισσότερα κινητικά προβλήματα και χειρότερη ισορροπία».

Αν και η ντοπαμίνη είναι η κύρια ουσία του εγκεφάλου που επηρεάζεται από τη νόσο, δεν είναι η μόνη και αυτό εξηγεί γιατί οι ασθενείς έχουν και μη κινητικά συμπτώματα, συνεχίζει.

Προς το παρόν, τρόπος ίασης του Πάρκινσον δεν υπάρχει, αλλά οι επιστήμονες έχουν βρει πολλούς τρόπους για να βοηθούν τους ασθενείς. Έτσι, τους συνιστούν να γυμνάζονται όσο περισσότερο μπορούν και να κάνουν συχνά φυσικοθεραπείες, και τους χορηγούν συνδυασμούς διαφόρων φαρμάκων που λαμβάνονται από το στόμα και υποκαθιστούν τη ντοπαμίνη, βελτιώνοντας για αρκετά χρόνια τα συμπτώματα.

Όταν πια τα φάρμακα πάψουν να επαρκούν για τη βελτίωση αυτή, προτείνεται κατά περίπτωση είτε εμφύτευση ενός νευροδιεγέρτη (είναι μια συσκευή που τοποθετείται από εξειδικευμένο νευροχειρουργό στο θώρακα και ενώνεται με ηλεκτρόδιο σε συγκεκριμένο σημείο του εγκεφάλου για να το διεγείρει) είτε αντλίας συνεχούς παροχής φαρμάκων (τοποθετείται από εξειδικευμένο γαστρεντερολόγο στην κοιλιά και ενώνεται με καθετήρα με το λεπτό έντερο). Με τις συσκευές αυτές, οι ασθενείς κερδίζουν τουλάχιστον 10 ακόμα χρόνια καλύτερης ζωής.

«Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια σοβαρή ασθένεια που αλλάζει τη ζωή, αλλά με την κατάλληλη θεραπεία δεν θα την απειλήσει πρόωρα», τονίζει ο Δρ. Ζήκος. «Αρκεί οι ασθενείς να απευθύνονται στον κατάλληλο εξειδικευμένο γιατρό και στη διεπιστημονική ομάδα που πρέπει να τους αναλάβει». **Α**

Η ΛΑΜΠΕΡΗ ΣΟΥ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Δεν έχουμε όλοι τον ίδιο τύπο δέρματος, ούτε τις ίδιες ανάγκες, αλλά γι' αυτό φροντίζουν αυτοί που ξέρουν καλύτερα. Μάθετε για τις ανάγκες της επιδερμίδας σας, γνωρίστε τα ελληνικά δερμοκαλλυντικά προϊόντα Hydronit και υποδεχτείτε το Πάσχα και την Άνοιξη με "3D" προτάσεις Αντιγήρανσης από τη Hydronit Health Care.

HYDRONIT Retinol Plus Monodose



ΠΕΡΙΕΧΕΙ
Retinol,
Βιταμίνες C, E,
B, ω-Λιπαρά
οξέα, Λεκιθίνη

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
Φακελάσκου 7 μονοδόσεων (θεραπεία 7
ημερών) & Βάζου 60 μονοδόσεων
(θεραπεία 2 μηνών)

Μονοδόσεις Ρετινόλης, που συμβάλλουν στην επιδιόρθωση και την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, βελτιώνοντας την υφή και αυξάνοντας την ελαστικότητα του δέρματος. Ορός για το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ σε μονοδόσεις με αντιγηραντικές ιδιότητες. Ενυδατώνει, θρέφει, αναδομεί την επιδερμίδα, περιορίζει τις μελαγχρωματικές βλάβες και μειώνει τα ορατά σημάδια γήρανσης. Σε μόλις 4 εβδομάδες μειώνει το βάθος των λεπτών ρυτίδων και η επιδερμίδα γίνεται απαλή και ελαστική.

HYDRONIT Anti-Ageing Cream



ΠΕΡΙΕΧΕΙ
DRHP (Παλμωτικό οξύ
και Υδροξυπρολίνη),
Ουρία, Σκουαλάνιο

Κρέμα προσώπου με αντιρυτιδική & αντιγηραντική δράση. Συσφίγγει και αναδομεί την επιδερμίδα βελτιώνοντας την υφή και το περίγραμμα του προσώπου, επιδιορθώνει τις ατέλειες της επιδερμίδας και προσφέρει ενυδάτωση μακράς διάρκειας. Συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση του βάθους και του αριθμού των έντονων επιφανειακών ρυτίδων.

HYDRONIT Eye & Lip Care Cream



ΠΕΡΙΕΧΕΙ
Γαλουρονικό Οξύ,
Υδρολυμένο Κολλαγόνο,
Βιταμίνη C με Κεραμίδια,
Βιταμίνη E, Centella
Asiatica, Εκχύλισμα
Ροδιού, Έλαιο Ελιάς,
D-Panthenol, a-Bisabolol

Λένε ότι τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής αλλά, συχνά, και της ηλικίας μας. Άρχισε από νωρίς να τα φροντίζεις με την κατάλληλη κρέμα ματιών και να είσαι σίγουρη πως θα κλείνεις το μάτι στο χρόνο που περνάει! Η κρέμα Hydronit Eye & Lip Care μπορεί να τους ξεγελάσει όλους. Μοναδική σύνθεση με εννιά ευεργετικά συστατικά για την επιδερμίδα, μειώνει τους μαύρους κύκλους και τα οιδήματα, απαλύνει τις ρυτίδες, προσφέροντας ένα ορατά ξεκούραστο βλέμμα και νεανική έκφραση!

Διατίθενται αποκλειστικά στα φαρμακεία.



HYDRONIT
HEALTHCARE

Ολοκληρωμένη σειρά επιστημονικών προϊόντων
για τη Γυναίκα και όχι μόνο...

3D SUPERLIFTER HYALURONIC ACID

MONODOSE

Ορός για το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ,
με ισχυρή αντιγηραντική και αντιρυτιδική δράση



ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ: Φακελάσκου
7 μονοδόσεων (θεραπεία 7 ημερών)
& Βάζου 60 μονοδόσεων
(θεραπεία 2 μηνών)

36% μείωση της επιφάνειας των ρυτίδων, από την πρώτη ημέρα εφαρμογής
20% μείωση του βάθους των ρυτίδων από την πρώτη ημέρα εφαρμογής
12% μείωση του βάθους των ρυτίδων έκφρασης στο μέτωπο, σε 6 ώρες
11% αύξηση της ελαστικότητας σε 4 εβδομάδες

Target
PHARMA
HEALTHCARE

Διατίθενται μόνο στα φαρμακεία
Δερματολογικά ελεγμένα



Υψηλή
Ποιότητα
Ελέγχου

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification
N° 209508



ΕΔΡΑ: Μενάνδρου 54, Αθήνα, 2105224830
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Πρωτομαγιάς 17, Κωνσταντινοπολίτικα Θεσ/νίκης, 2310942896
targetpharma.gr

Ο ΠΕΝΗΝΤΑΡΗΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΝΕΟΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ!

Αγόρια... κάποιας ηλικίας, όσο και αν ρουφάτε την κοιλιά σας, αυτή θα μείνει εκεί και θα κάνει αισθητή τη δυσάρεστη παρουσία της. Όσο και αν μακραίνετε τις εναπομείνουσες τρίχες στο πίσω μέρος του κεφαλιού ή τα μούσια, η φαλάκρα θα είναι εκεί και θα φαίνεται. Αλλά μην απελπίζεστε, οι ειδικοί μας αποκαλύπτουν πώς θα κατορθώσετε να δείχνετε όπως αισθάνεστε, δηλαδή νέοι και υγιείς, ετών 50 (μόνο στην ταυτότητα).

Η ηλικία των 50 είναι «σταθμός» για κάθε άνδρα. Πρωταρχικός στόχος σε αυτή την ηλικία πρέπει να είναι η διατήρηση ή η βελτίωση της υγείας. Στην εποχή μας, πλέον, οι 50άρηδες εντάσσονται στην κατηγορία των νέων. Όμως, αναπόφευκτα, με το πέρασμα των χρόνων γίνονται διάφορες βιοχημικές, ψυχολογικές, μηχανικές αλλαγές - μεταβολές και «φθορές χρήσης» στον οργανισμό. «Αυτές οι αλλαγές συνήθως είναι αναπόφευκτες. Σε συνδυασμό με το οικογενειακό ιστορικό (κοινό γενετικό υλικό) μπορεί να επηρεάσουν την έκβαση της υγείας», εξηγεί ο φυσιοθεραπευτής, Dr manual medicine, επιστημονικός συνεργάτης Πανεπιστημίου Κρήτης, **Γιώργος Γουδέβενος**.

Σε ορμονικό επίπεδο έχουμε μεταβολές στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης, μείωση του μεταβολισμού και άλλα.

Σε ψυχολογικό επίπεδο έχουμε, επίσης, αρκετές μεταπτώσεις. Πολλοί άνδρες μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης, έντονου άγχους και στρες, με αποτέλεσμα την απώλεια βάρους και τις διαταραχές ύπνου και συμπεριφοράς.

Παρουσιάζονται αλλαγές στο αναπνευστικό και στο ουροποιητικό σύστημα, στο δέρμα και στο τριχωτό - ειδικά το τελευταίο τους επηρεάζει πολύ.

Τέλος, επηρεάζεται και στο μυοσκελετικό σύστημα.

Πιο συγκεκριμένα:

- Παρατηρούνται αλλαγές στις δομές των οστών (οστεοφυτώσεις ή εμφάνιση οστεοπενίας και οστεοπόρωσης).
- Συνήθως τα οστά των ισχίων, της σπονδυλικής στήλης και των καρπών είναι πιο επιρρεπή σε κατάγματα.
- Δημιουργούνται εκφυλιστικές αλλοιώσεις στις αρθρώσεις (οστεοαρθρίτιδα, σπονδυλαρθρίτιδα), που προκαλούν δυσκαμψία και πόνο.
- Παρατηρείται εκφύλιση των μεσοσπονδύλιων δίσκων της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή αφυδάτωσή τους.
- Σε πολλές περιπτώσεις η στάση του σώματος αλλάζει, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία και κυρτωτική στάση.
- Η απώλεια της μυϊκής μάζας συνήθως είναι σημαντική.
- Μειώνεται η ισορροπία στάσης και βάδισης, με αύξηση της πιθανότητας πτώσεων.
- Παλιά χτυπήματα ή κατάγματα κάνουν πάλι την εμφάνισή τους με την ύπαρξη πόνου.
- Επιπλέον παρατηρούνται και άλλες συνδυαστικές αλλαγές, ιδίως όπου συνυπάρχουν διάφορες άλλες παθήσεις.

Στην προσπάθεια μείωσης του ρυθμού γήρανσης και της αποφυγής της νοσηρότητας και της θνησιμότητας, οι ειδικοί κατέληξαν ότι:

Οι παράγοντες που δεν μπορούν να τροποποιηθούν (ηλικία, οικογενειακό ιστορικό) επηρεάζουν πολύ λιγότερο την έκβαση της υγείας σε σχέση με τους παράγοντες που μπορούν να τροποποιηθούν (διατροφή, σωματική δραστηριότητα, κάπνισμα κ.τ.λ.).

Συγκεκριμένα:

- 1) Η υγιεινή διατροφή μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες μιας σειράς ασθενειών.
- 2) Η μείωση ή η οριστική διακοπή του καπνίσματος βοηθάει κυρίως καρδιοαναπνευστικά.
- 3) Ο έλεγχος του στρες, με τεχνικές διαχείρισής του, επίσης βοηθάει να παραμένετε υγιείς.
- 4) Οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ συστήνουν 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση κάθε εβδομάδα, τα οποία είναι αρκετά, λένε. Μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να θεωρηθεί το ζωντό περπάτημα.
- 5) Η σωματική δραστηριότητα πολλές φορές είναι η καλύτερη μορφή θεραπείας για μια σειρά ασθενειών. Μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακού ή εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου, κατάθλιψης και των πτώσεων. Βελτιώνει τη διάθεση, τον ύπνο, την αντοχή, τον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος, ακόμη και το σεξ. **Α**

ΦΑΛΑΚΡΑ; ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ



Ένας στους δύο άνδρες όλων των ηλικιών έχουν ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία (φαλάκρα), με τους τρεις στους δέκα άνδρες να την εκδηλώνουν από τα 30 τους.

Η φαλάκρα χαρακτηρίζεται από σταδιακή αραίωση των μαλλιών και πιστεύεται ότι οφείλεται σε συνδυασμό ορμονικών και γενετικών παραγόντων, αν και η ακριβής αιτία δεν είναι γνωστή. Σίγουρο θεωρείται ότι έχει κληρονομικό υπόβαθρο και υπεύθυνα θεωρούνται κυρίως τα γονίδια που ρυθμίζουν την ορμονική παραγωγή.

Όπως εξηγεί ο **Δρ. Μάρκος Μιχελάκης**, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος (Αισθητική Δερματολογία-Δερματοχειρουργική), μελέτες έχουν δείξει ότι η ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία σχετίζεται με την επίδραση ορμονών (ανδρογόνα, ειδικά η διυδροτεστοστερόνη) στους θυλάκους των τριχών, σε άτομα με γενετική προδιάθεση. Η γενετική προδιάθεση επηρεάζει όχι μόνο το αν θα χαθούν τα μαλλιά, αλλά και την ηλικία έναρξης της τριχοπτώσης και την ταχύτητά της. Κάθε άνθρωπος διαθέτει στο κεφάλι του συγκεκριμένο αριθμό τριχών οι οποίες κυμαίνονται από 80.000 έως 120.000. Κάθε τρίχα έχει τρεις φάσεις ζωής (την αναγεννή, την καταγεννή και την τελογενή) και κύκλο ζωής 3-6 χρόνια. Όταν πέσει, αντικαθίσταται από νέα. Έτσι, όλοι οι άνθρωποι χάνουν καθημερινά 50-100 τρίχες από τα μαλλιά τους και κάθε 3-6 χρόνια έχει αντικατασταθεί όλο το τριχωτό του κεφαλιού τους, ενώ η απώλεια παρουσιάζει και εποχιακή διακύμανση (συνήθως είναι εντονότερη κατά το φθινόπωρο και την άνοιξη).

Όταν η απώλεια υπερβαίνει τις 100 τρίχες την ημέρα και οι τρίχες δεν επανεμφανίζονται, καθώς και όταν δεν έχει εποχιακή διακύμανση, τότε είναι παθολογική και σταδιακά οδηγεί σε αραίωση του τριχωτού, η οποία επιστημονικά λέγεται αλωπεκία. Η ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία αρχίζει στους άνδρες με απώλεια μαλλιών από τους κροτάφους και το πάνω μέρος του κεφαλιού και στις γυναίκες συνήθως αρχίζει με «υποχώρηση» της γραμμής των μαλλιών στο μέτωπο και στους κροτάφους.

Η αραίωση φθάνει μέχρι την πλήρη απώλεια της τριχοφυΐας, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί σε ορισμένα σημεία του κεφαλιού (συνήθως στους κροτάφους) ή και σε όλο το κεντρικό τμήμα του κεφαλιού (απομένουν μαλλιά μόνο γύρω από τα αυτιά και στο πίσω μέρος του κεφαλιού).

Όλ' αυτά, όμως, δεν συμβαίνουν σε μία νύχτα, αλλά σε βάθος χρόνου, καθώς η φαλάκρα είναι ένα πρό-

βλημα που εξελίσσεται βαθμιαία και δεν εμφανίζεται απότομα. «Το σημαντικό για την αντιμετώπισή της είναι να αρχίζει νωρίς η θεραπευτική παρέμβαση, δηλαδή πριν υπάρξει σημαντική απώλεια μαλλιών» τονίζει ο Δρ. Μιχελάκης. «Αυτό προϋποθέτει ότι με τις πρώτες υποψίες θα γίνει έλεγχος από τον δερματολόγο-ιατρό, ώστε να αποκλειστούν οι άλλες μορφές αλωπεκίας, όπως η γυροειδής αλωπεκία ή η διάχυτη αλωπεκία, που έχουν εντελώς διαφορετικές αιτίες και επομένως αντιμετώπιση. Η γυροειδής, για παράδειγμα, έχει κληρονομική προδιάθεση, μπορεί να συνυπάρχει με αυτοάνοσα νοσήματα, ενώ ρόλο στην εμφάνισή της μπορεί να παίζουν ορμονικές ή/και νευροψυχικές διαταραχές».

«Όταν η τριχοπτώση οφείλεται στην κλασική ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία, μπορούμε να χορηγήσουμε φαρμακευτική θεραπεία, καθώς είναι εγκεκριμένα δύο φάρμακα γι' αυτήν, η μινοξιδίλη (minoxidil) και η φιναστερίδη (finasteride)» λέει ο Δρ. Μιχελάκης. «Η μινοξιδίλη είναι ένα αγγειοδιασταλτικό φάρμακο το οποίο εφαρμόζεται τοπικά, σε μορφή διαλύματος ή αφρού για επάλειψη, και διεγείρει την ανάπτυξη της τριχοφυΐας σε άνδρες και γυναίκες, κυρίως στην κορυφή του κεφαλιού.

Τα φάρμακα αυτά επιδρούν όταν έχει αρχίσει μεν η αραίωση του τριχωτού, αλλά δεν έχει υπάρξει ακόμα πλήρης απώλεια των μαλλιών. Έχουν υψηλά ποσοστά αποτελεσματικότητας, αλλά μόνο για όσο καιρό λαμβάνονται, ενώ μπορεί να χρειαστούν λίγοι μήνες μέχρι να φανούν τα αποτελέσματά τους. Για όσους έχουν χάσει σημαντικό μέρος των μαλλιών τους, μία λύση μπορεί να είναι η μεταμόσχευση μαλλιών με διάφορες μεθόδους. Η πιο συννηθισμένη είναι λήψη τριχοθυλακίων από μία περιοχή μόνιμης τριχοφυΐας του κεφαλιού και τοποθέτηση στις περιοχές απ' όπου έχουν χαθεί τα μαλλιά. Αυτού του είδους η αυτομεταμόσχευση είναι αποτελεσματική εφόσον υπάρχουν σημεία στο κεφάλι με πυκνή τριχοφυΐα, ειδικά όμως μπορεί να γίνει μεταμόσχευση τεχνητών μαλλιών. Για τους ασθενείς που δεν ανταποκρίνονται σε άλλες θεραπείες, πρόσθετη επιλογή είναι η χρήση περούκας στα σημεία με τη μεγάλη αραίωση των μαλλιών, γιατί παρόλο που η τριχοπτώση δεν είναι απειλητική για τη ζωή, αποτελεί πηγή μεγάλης ψυχικής επιβάρυνσης για πολύ κόσμο. **Α**



CITY GUIDE



KRISTA PAPISTA

Το CypRiot Grrl ακολουθεί το όνειρό της στο Λονδίνο**Η 26χρονη Ελληνοκύπρια αποκαλύπτεται**

Γεννημένη στη Λευκωσία από μητέρα Κύπρια και πατέρα Αυστραλό, η Krista Manison σπούδασε, ζει και δημιουργεί ως μουσικός και video artist στο Λονδίνο, με το όνομα Krista Papista. Και μίλησε για τη ζωή της στην Α.Υ.

- Το να είσαι κορίτσι στη μουσική βιομηχανία είναι εξίσου δύσκολο με το να είσαι αγόρι, απλώς υπάρχουν λιγότερα γυναικεία πρότυπα λόγω της πατριαρχικής μας ιστορίας.
- Αισθάνομαι αρκετά Ελληνοκύπρια. Ειδικά όταν μιλάμε για φαγητό.
- Έχω αυτή την εμμονή με τα ταξίδια που έχουν οι περισσότεροι Αυστραλοί αλλά δεν σχετίζεται με την εθνικότητα. Είναι περισσότερο κομμάτι της κουλτούρας.
- Τις καλύτερες στιγμές με τον πατέρα μου τις περνάω όταν πηγαίνουμε μαζί σε κούρσες αυτοκινήτων και όταν πίνουμε ένα ποτό σε μια καινούργια πόλη.
- Ταξίδι στο χρόνο, στη Μαδρίτη του '70, την περίοδο της monida.
- Στις φιλίες μου εκτιμώ την ευγένεια, την ενσυναίσθηση και την ευφυΐα.
- Ένας διανοούμενος που μισώ; Ο Woody Allen. - Γ. Δημητρακόπουλος

www.athensvoice.grΔιαβάστε όλη τη
συνέντευξη στο site

LIDL

ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ

Η Lidl βραβεύτηκε ως ένας από τους δυναμικότερους εργοδότες σε επτά ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσά τους και στην Ελλάδα, από το ανεξάρτητο Ινστιτούτο «Top Employers». Η **Νικολέττα Κολομπούρδα**, διευθύντρια Ανθρώπινου Δυναμικού της Lidl Hellas, εξηγεί στην ATHENS VOICE τι σημαίνει μια επιχείρηση να είναι σωστός εργοδότης, για την ίδια, για τους εργαζόμενους σε αυτήν και για τους καταναλωτές.

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Η Lidl διακρίθηκε ως εργοδότης σε 7 χώρες, ανάμεσα σε αυτές και στην Ελλάδα, για τη διαχείριση του προσωπικού της. Πείτε μας λίγα πράγματα για αυτή τη διάκριση.

Το ανεξάρτητο Ινστιτούτο «Top Employers», με έδρα το Άμστερνταμ, πιστοποιεί σε ετήσια βάση τους δυναμικότερους εργοδότες σε παγκόσμιο επίπεδο, οι οποίοι ξεχωρίζουν για τον προσανατολισμό και την υποστήριξη των εργαζομένων τους αλλά και για τις ευκαιρίες ανάπτυξης που τους προσφέρουν. Μια ομάδα ελεγκτών εργάστηκε για περισσότερους από δύο μήνες, συλλέγοντας στοιχεία για τις εσωτερικές μας διαδικασίες, τις πολιτικές μας και τον τρόπο που τις υλοποιούμε διεξάγοντας έρευνα στους εργαζόμενους.

Η Lidl αυτή τη χρονιά διακρίνεται για πρώτη φορά με την εθνική αλλά και ευρωπαϊκή πιστοποίηση «Top Employer» σε συνολικά 7 ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσα σε αυτές και στην Ελλάδα. Και φυσικά δεν μένουμε μόνο σε αυτό και δεν επαναπαυόμαστε, στόχος μας είναι να παραμείνουμε στους Top Employer και τα επόμενα έτη.

Τι σημαίνει για μια επιχείρηση να αποδεικνύεται ότι αποτελεί έναν καλό εργοδότη;

Ουσιαστικά για μας η αναγνώριση αυτή αποτελεί επιβράβευση μιας προσπάθειας που καταβάλουμε συστηματικά τα τελευταία έτη. Εστιάζοντας στον ανθρώπινο παράγοντα και στην οικογένεια της Lidl λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε όλοι μας οι εργαζόμενοι να είναι ικανοποιημένοι, παρέχοντάς τους ένα ελκυστικό περιβάλλον εργασίας.

Για εμάς οι συνεργάτες είναι πο-

λύτιμοι γι' αυτό ανταμείβουμε τις προσπάθειές τους και αμείβουμε το σύνολο του προσωπικού μας με μισθούς άνω του μέσου όρου της αγοράς. Αξίζει να σας αναφέρω ότι το έτος που πέρασε προσφέραμε 1.500.000 ευρώ σε bonus σε όλους μας τους συνεργάτες επιβραβεύοντας την απόδοσή τους. Παραμένουμε ένας σταθερός και ασφαλής εργοδότης, ακόμα και σε περιόδους αβεβαιότητας, διασφαλίζοντας εργασία. Και φυσικά επιλέγουμε τους καλύτερους, αυτούς που θα συμβάλλουν με τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στη δημιουργία των καλύτερων συνθηκών για τον πελάτη μας, ο οποίος παραμένει και προτεραιότητά μας.

Η ανεύρεση των κατάλληλων ανθρώπων για τις θέσεις που δημιουργούνται δεν είναι εύκολη. Για εμάς λοιπόν είναι πολύ σημαντικό που έχουμε καταφέρει να αποτελούμε έναν εργοδότη επιλογής, τόσο για τους συνεργάτες μας, όσο και για τους εν δυνάμει εργαζομένους μας. Γιατί κάποιος έρχεται στην οικογένειά μας συνειδητά, γνωρίζοντας πόσο δυναμικοί, δίκαιοι και εξελίξιμοι εργοδότες είμαστε.

Πόσο σημαντικό είναι για έναν εργαζόμενο να έχει κίνητρα ανάπτυξης; Ποια είναι τα κίνητρα που δίνει η Lidl στους εργαζομένους της;

Η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη είναι, όπως βλέπουμε και εμείς και όπως αποδεικνύουν και οι έρευνες σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες, το πιο σημαντικό κίνητρο. Ένας εργαζόμενος που συνειδητοποιεί ότι η ανάπτυξή του τον βοηθά στην εξέλιξή του, εργάζεται με περισσότερη δέσμευση και δημιουργικότητα.

Πέρα από αυτό, όμως, στη Lidl πιστεύουμε ότι τα πιο ισχυρά κίνητρα ανάπτυξης σε επιχειρησιακό επίπεδο αντανακλώνται στο πρότυπο της Διοίκησής μας, το οποίο προάγει την ανάπτυξη και εξέλιξη του ανθρώπινου δυναμικού και βασίζεται σε πέντε βασικές αρχές: στην επικοινωνία, την ανάπτυξη των συνεργατών, τον δυναμισμό και την αποδοτικότητα, την εμπιστοσύνη και τη δικαιοσύνη και τέλος την υπευθυνότητα.

Ένα ακόμη σημαντικό κίνητρο ανάπτυξης αποτελεί και η δυνατότητα μετακίνησης που δίνει η εταιρεία σε διαφορετικές θέσεις, αλλά και χώρες, προσφέροντας στον εργαζόμενο πολυτίμες ε-

Εστιάζοντας στον ανθρώπινο παράγοντα και στην οικογένεια της Lidl λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε όλοι μας οι εργαζόμενοι να είναι ικανοποιημένοι, παρέχοντάς τους ένα ελκυστικό περιβάλλον εργασίας.



μπειρίες για την εργασία και τη ζωή του.

Εκτός από τα κίνητρα ανάπτυξης, εξέλιξης κ.λπ., η Lidl προσφέρει και κάποιες άλλες παροχές, όπως την εκπαίδευση. Τι να περιμένει κάποιος εργαζόμενος πιάνοντας δουλειά στην επιχείρησή;

Στη Lidl Hellas προσφέρουμε ένα ολοκληρωμένο σύστημα ανάπτυξης και εκπαίδευσης για τους συνεργάτες μας, το οποίο προσαρμόζεται και ανασχεδιάζεται, ώστε να είναι πάντα επικαιροποιημένο βάσει των αναγκών που προκύπτουν.

Η οικογένεια της Lidl είναι για μας άμεση προτεραιότητα και στρατηγικός πυλώνας μας είναι η εκπαίδευση και ανάπτυξη των συνεργατών μας. Αξίζει να σας αναφέρω ότι το 2016 δαπανήθηκαν περισσότερα από 1.000.000 ευρώ για το σκοπό αυτό.

Από το 2015 έως και σήμερα έχουμε εφαρμόσει ένα πρόγραμμα ανάπτυξης των διευθυντών καταστημάτων μας (μια επένδυση αξίας πάνω από 500.000 ευρώ), η οποία ανάμεσα σε άλλα περιλαμβάνει και την αύξηση του μισθού τους αλλά και την παροχή εταιρικού αυτοκινήτου.

Και το 2016 ξεκινήσαμε ένα νέο πρόγραμμα για την ανάπτυξη των υπευθύνων ομάδων στις Κεντρικές μας αποθήκες σε όλη την Ελλάδα, ενώ παρέχουμε προγράμματα διευθύνσεων και διττής εκπαίδευσης για τους νέους ηλικιακά εργαζόμενους.

Για το 2017 σχεδιάζουμε ένα σύστημα E-Learning για το προσωπικό των καταστημάτων μας, ώστε η μάθηση και η εκπαίδευση να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της σύγχρονης ψηφιακής εποχής.

Είναι προφανές πως όταν κάποιος εργάζεται σε ελκυστικές συνθήκες, αποδίδει και καλύτερα. Αυτό αντανακλάται και στους καταναλωτές; Δηλαδή, ένας από τους λόγους που θα κάνουν έναν καταναλωτή να επιλέξει την επιχείρησή του, μπορεί να είναι και το αν η επιχείρησή αυτή είναι καλός εργοδότης;

Οι έρευνες δείχνουν τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα ότι οι καταναλωτές όλο και περισσότερο επιλέγουν να κάνουν τις αγορές τους από επιχειρήσεις που θεωρούν κοινωνικά υπεύθυνες και βιώσιμες, με πρωταρχική θέση να καταλαμβάνει η υπευθυνότητα του εργοδότη απέναντι στους συνεργάτες.

Επίσης είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι όταν ο εργαζόμενος είναι ικανοποιημένος, αυτό αντανακλάται και στην εργασιακή του καθημερινότητα και ειδικά στη σχέση του με τον καταναλωτή, παρέχοντάς του μια άριστη αγοραστική εμπειρία και εξυπηρέτηση σε όλα τα επίπεδα. Και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε και στο μέλλον προς αυτήν την κατεύθυνση, προσφέροντας καθημερινά στους συνεργάτες μας ένα ελκυστικό εργασιακό περιβάλλον. ●

Το top κρασί του Κωστή Δαλαμάρα

Με σπουδές αμπελουργίας-οινολογίας στην Μπον της Βουργουνδίας είναι η έκτη γενιά του Οινοποιείου Δαλαμάρα και μας συστήνει το κορυφαίο κόκκινο κρασί τους.

Του ΓΙΑΝΝΗ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ

ΝΕΑ ΣΤΗΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΑΣΙ

Σημαντικοί Έλληνες οινοπαραγωγοί επιλέγουν το top κρασί τους



Ποιο είναι για εσάς το δικό σας κορυφαίο κόκκινο κρασί; Αδιαμφισβήτητα ο Παλιοκαλιάς. **Τι ποικιλία/ες είναι;** Είναι ΠΟΠ (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης) Νάουσα, οπότε είναι Ξινόμαυρο. **Σε ποια περιοχή παράγεται; Υπάρχει συγκεκριμένο αμπελοτόπι;** Προέρχεται από το ομώνυμο αμπελοτόπι. Ο Παλιοκαλιάς είναι ένας λόφος στο κεντρικό προς νότιο τμήμα της ζώνης ΠΟΠ Νάουσα. Από το 2015 και μετά μόνο τα παλαιότερα αμπέλια του κτήματος συμμετέχουν στο τελικό χαρμάνι, ενώ τα νεότερα πάνε στην απλή «Νάουσα».

Πώς φτιάχνεται το κρασί (οινοποίηση); Φτιάχνεται με ελάχιστες επεμβάσεις αλλά με τη μέγιστη αφοσίωση, με πολύ ξενύχτι και μπόλικά καρδιοχτύπια και πάνω απ' όλα με τις απαραίτητες δόσεις τρέλας που χρειάζονται για να φτιάξει κανείς ένα μεγάλο κρασί.

Περιγραφή του κρασιού; (όψη, μύτη, στόμα) Το χρώμα του είναι μέτριας έντασης ρουμπινί. Στη μύτη διακρίνεται μεγάλη αρωματική πολυπλοκότητα με φρουτώδη αρώματα, όπως δαμάσκηνο και φραγκοστάφυλο, μπαχαρένια αρώματα πιπεριού αλλά και γήινες νότες, ενώ δεν λείπουν τα αρώματα λιαστής ντομάτας που χαρακτηρίζουν το Ξινόμαυρο. Στο στόμα είναι αισθητή η χαρακτηριστική οξύτητα της ποικιλίας που ισορροπεί με την άριστη τανική δομή του, ενώ η επίγευσή του είναι μεγάλης διάρκειας.

Με τι φαγητά το συνδυάζουμε; Κρέατα μαγειρευτά με κόκκινη σάλτσα και κάποια κλασικά ναουσαϊκά γεύσεις, όπως πίτα με πράσο-κιμά, μπάτσιοι σαγανάκι, μάντζα – δηλαδή λαχανικά στο φούρνο με κόκκινη σάλτσα –, λουκάνικα χοιρινά με πράσο.

Ιδανικό σερβίρισμα; (Θερμοκρασία, πότε ανοίγουμε τη φιάλη, χρειάζεται μεταγύση); Θερμοκρασία γύρω στους 16°C. Ιδανικά εγώ θα το άνοιγα την προηγούμενη ημέρα πίνοντας μισό ποτηράκι και ξανακλείνοντας τη φιάλη μέχρι την επόμενη, χωρίς να χρησιμοποιήσω καράφα. Επίσης, κερδίζει πολύ με την παραμονή του στο ποτήρι, καθώς έχει μεγάλο αρωματικό βάθος. **Πόσες φιάλες παράχθηκαν στη συγκεκριμένη χρονιά;** Συνήθως παράγονται 8.000 φιάλες ετησίως, αλλά σε ορισμένες εσοδείες η αυστηρή επιλογή των αμπελοτεμαχίων μπορεί να ρίξει τον αριθμό πολύ χαμηλότερα, όπως συνέβη το 2015 όπου έχουμε μόνο 3028 φιάλες. **Υπάρχει δυνατότητα παλαίωσης;**

Πότε θα είναι στα καλύτερά του; Είναι ξεκάθαρα ένα κρασί παλαιώσης. Καλές χρονιές υπό καλές συνθήκες συντήρησης μπορεί να ξεπεράσουν τα 20 χρόνια παλαιώσης. Για αυτούς που τους αρέσει η αρωματική φρεσκάδα και η ένταση στο στόμα 5-8 χρόνια είναι ό,τι πρέπει. Για αυτούς που προτιμούν τα γήινα αρώματα της παλαιώσης και την κομψότητα που προσδίδει στο στόμα θα πρότεινα να το πουν κοντά στη δεκαπενταετία. **Ποιες είναι οι καλύτερες χρονιές του;** Το 2005, 2007, το 2011, που είναι και η χρονιά που ανέλαβα εξ ολοκλήρου την παραγωγή του και το 2013. Επίσης έχουμε υψηλές προσδοκίες και από το 2015, που είναι χρονιά που χαρακτηρίζεται από εξαιρετική φινέτσα.

Πού θα το βρούμε και σε τι τιμή; Θα το βρείτε σε όλες τις ενημερωμένες κάβες και σε καλά εστιατόρια. Η τιμή του είναι 25-30 ευρώ, αλλά αν είστε τυχεροί ίσως να βρείτε και κάποια παλιά χρονιά σε καλύτερη τιμή διότι έχουμε προχωρήσει σε μεγάλες αλλαγές τα τελευταία χρόνια οι οποίες δεν άφησαν ανέγγιχτη την τιμή του. **Μπορούμε να βρούμε και παλιότερες χρονιές;** Με αρκετό ψάξιμο και λίγη τύχη...

Αυτό είναι το top κρασί σας. Είναι και το αγαπημένο σας; Ναι, φυσικά. Είναι επίσης το πιο δύσκολο κρασί στην παραγωγή του, οπότε είναι επόμενο να υπάρχει και μία ιδιαίτερη συναισθηματική φόρτιση κάθε φορά που έχουμε ένα καλό αποτέλεσμα το οποίο δικαιώνει τους κόπους μας. **Μπορείτε να μας πείτε μια ιστορία που αφορά το κρασί αυτό;** Ο Παλιοκαλιάς είναι στο μεγαλύτερο μέρος του περιτριγυρισμένος από δάσος, σε δύο σημεία περνάει ποτάμι, έχει απότομες πετρώδεις πλαγιές και αμέσως μετά τους αμπελώνες ξεκινάει το βουνό. Από μικρός δεν έχανα ευκαιρία να βρίσκομαι εκεί, είτε με τον πατέρα μου είτε με τον παππού μου, και να εξερευνώ το μέρος απ' άκρη σ' άκρη. Ήταν για εμένα μία τεράστια, άγρια παιδική χαρά. Σήμερα έχω το ίδιο συναίσθημα κάθε φορά που βρίσκομαι εκεί. Όσες ώρες και αν χρειαστεί να περάσω στο συγκεκριμένο αμπέλι δουλεύοντας, είτε στο κρύο, είτε στον ήλιο, δεν με κουράζει ποτέ. Αντιθέτως, αισθάνομαι ένα με το περιβάλλον, με απελευθερώνει, με γεμίζει ενέργεια και με κάνει να θέλω να δοθώ σε αυτό που κάνω ψυχική τε και σώματι. Φανταστείτε λοιπόν πώς νιώθω κάθε φορά που παίρνω στα χέρια μου ένα ποτήρι που συμπυκνώνει όλα αυτά μέσα σε λίγες γουλιές... ●

Καλό Πάσχα



CARNICERO

meat & delicatessen

As στρώσουμε το Πασχαλινό τραπέζι!

Ορεκτικά
ΠΙΟΥΡΕΚΙ ΑΛΜΥΡΟ
με κρέας αρνιού, κεφαλογραβιέρα Νάξου & μίγμα βοτάνων
ΠΑΙΣΧΑΛΙΝΑ ΡΟΛΑΚΙΑ
με κιμά αρνιού, σπανάκι, ρύζι, πεκορίνο & δυόσμο
ΤΑΡΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΗΣ
με κιμά αρνιού, ντομάτα, ρόδι, γραβιέρα & θυμάρι
ΓΑΡΔΟΥΜΠΑΚΙΑ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΙΚΑ
με την παραδοσιακή συνταγή
ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΚΟΙ ΤΣΙΓΕΡΟΣΑΡΜΑΔΕΙ
με συκώτι αρνιού, μπόλια, ρύζι & βότανα
ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ CARNICERO
με συκώτι αρνιού, μπόλια, μουςτάρδα, γραβιέρα & βότανα
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΑΡΝΙΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΟ
ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ ΑΡΝΙ
ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ ΧΟΙΡΙΝΟ

Κυρίως Γεύμα
ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙΟΥ
για φούρνο/ σούβλα/ BBQ
ΚΑΡΕ ΑΡΝΙΟΥ
ολόκληρο/ παϊδάκια για φούρνο/ BBQ

Κλασσικές γεύσεις Carnicero
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΑΡΝΙΟΥ ΓΕΜΙΣΤΟ
με λιαστή ντομάτα, κατσικίσιο τυρί & θυμάρι
ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΤΗΣ ΛΑΜΠΡΗΣ
μπουτάκι γεμιστό με μαστίχο Χίου & πιπεριά Φλωρίνης
ΑΡΝΑΚΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ
με ελαιόλαδο, γραβιέρα & βότανα
ΑΡΝΑΚΙ / ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ CARNICERO
ταψάκι με κληματόβεργες, baby πατάτες, γραβιέρα & θυμάρι
Ολόκληρο αρνί / κατσικάκι για σούβλα
Παϊδάκια αρνί / κατσικάκι
Αρνάκι / Κατσικάκι για φούρνο

Το Carnicero για τις προκάσεις του χρησιμοποιεί ελληνικά αρνάκια & κατσικάκια γάλακτος.

Εκλεκτά και περίεργα τυριά & αλλαντικά απ' όλο τον κόσμο. Συνοδευτικά: μουςτάρδες με μέλι, με σαίναδος, με σπόρους, πικάντικες αλλά και γλυκές, Chutneys, μαρινάδες, bbq sauces, Ιταλικά ζυμαρικά, προϊόντα τρούφας, Εκλεκτά κρασιά για απόλυτο γευστικό συνδυασμό.

CARNICERO

meat & delicatessen

Δημητρίου Βασιλείου 18
Ν. Ψυχικό • 154 51
Τηλ.: 210 67 70 050

Λεωφ. Κηφισίας 322
Κηφισιά • 145 63
Τηλ.: 210 80 15 100

www.carnicero.gr
info@carnicero.gr
Carnicero Meat & Delicatessen





ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Η καλύτερη στιγμή τους*** (THEIR FINEST)

Σκηνοθεσία: Λόνε Σέρφιγκ Παιίζουν: Τζέμα Άρτερτον, Σαρ Κλάφλιν, Μπιλ Νάι

Αρχές του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, Λονδίνο. Με τις γερμανικές βόμβες να σφυρίζουν πάνω από τα κεφάλια τους, μία νεαρή σεναριογράφος κι ένα άπειρο κινηματογραφικό συνεργείο προσπαθούν να φτιάξουν μία ταινία που θα ανυψώσει το πεσμένο ηθικό του λαού, αλλά και θα εμπνεύσει την Αμερική να μπει στον πόλεμο.

Μια δύσκολη καμπή στην ιστορία του Μεγάλου Νησιού παρουσιάζεται όπως ακριβώς αρμόζει στους Βρετανούς: σαν μια παλαβή περιπέτεια με αυτοσαρκαστικό χιούμορ και περίσσειμα αισιοδοξίας. Ακόμη κι όταν η πραγματικότητα τείνει να τους καταβάλει, η δανή σκηνοθέτρια των φιλμ «Μια κάποια εκπαίδευση» και «Η λέσχη της κομψής αλτρείας», Λόνε Σέρφιγκ, έχει την ικανότητα να ξεφεύγει από τις κακοτοπιές με αέρινο τρόπο και μοναδική κομψότητα. Σαν αυτά της ηρωίδας της, Κάτριν (η αξία Τζέμα Άρτερτον προσθέτει... γαλόνια με αυτό το ρόλο στην υποκριτική στολή της), που βρίσκει δουλειά σε μια ζόρικη εποχή όχι για άλλο λόγο αλλά επειδή, όπως εύστοχα της λέει ο αξεπέραστος Μπιλ Νάι που υποδύεται το βετεράνο ηθοποιό της προπαγανδιστικής ταινίας την οποία γυρίζουν, «εμείς οι δύο είμαστε εδώ σήμερα, όχι για άλλο λόγο, αλλά επειδή οι νέοι άντρες λείπουν ή πεθαίνουν στον πόλεμο». Η Σέρφιγκ καταφέρνει να συνδέσει άψογα το κωμικό με το τραγικό χωρίς να γίνεται ποτέ άστοχη ή μελό. Έχοντας πάντα το βλέμμα της στραμμένο προς το θέμα της ταινίας της (η πολεμική προπαγάνδα στο σινεμά) κατορθώνει με άνεση να ανιχνεύει πίσω από το «μήνυμα» την ανθρώπινη πλευρά –μαζί κι ένα δυνατό ερωτικό στόρι– και να αναζητά το ηθικό πλεονέκτημα ενός τέτοιου «ύπουλου» μηχανισμού. Σε τελική ανάλυση, η Σέρφιγκ λέει πως οι Βρετανοί απευθύνονται με τις κατασκευασμένες ταινίες στο θυμικό του λαού για να προσδώσουν πίστη στον αγώνα τους και οι Αμερικανοί προγραμματίζουν την προπαγάνδα τους για να έχουν την έγκριση της κοινής γνώμης στην απόφαση να μπουν στον πόλεμο, ενώ ανάλογα έπρατταν και οι ναζιστές με τη συνδρομή των Γκέμπελς-Ρίφενσταλ στα εντυπωσιακά έπη της δευτέρας. Επειδή όμως η Σέρφιγκ δεν είναι καμιά τυχαία, βγάζει κι άλλους άσους από το μανίκι προσθέτοντας στα κάδρα της μια γλυκιά νοσταλγική νότα, ένα διακριτικό σχόλιο για την καλλιτεχνική δημιουργία και μια πικρή διαπίστωση για το ρόλο της γυναίκας που έπρεπε να σπάσει ταμπού αιώνων και να «περπατήσει μέσα από την κόλαση» (η κλασική ρήση του Τσόρτσιλ) για να βρει την αναγνώριση και την αποδοχή που της αξίζει.

»»» Το «Colossal» (** ½) του Ισπανού Νάτσο Βιγκαλόντο είναι ένα πρωτότυπο κράμα ρομαντικής κομεντί και περιπέτειας καταστροφής που μένει γρήγορα από ξύπνιες ιδέες, με την Αν Χάθαγουεϊ να βλέπει έκπληκτη ένα τέρας να ποδοπατά τους κατοίκους της Σεούλ αντιγράφοντας τις δικές της κινήσεις! »»» Το γκανγκστερικό θρίλερ γαλλικής προέλευσης «Αδίστακτοι» (**) του Ζιλιάν Λεκέρκ έχει μεν σφικτοδεμένη δράση αλλά η ιστορία του είναι αναμασημένη και ξεχειλωμένη όσο λίγες στη μεγάλη οθόνη. »»» Στην πομπώδη και ναρκισσιστική «Πόλη της σιωπής» (οι της Άντζελας Ισμαήλος τα υπαρξιακά ερωτικά και τα θρησκευτικά δράματα της ηρωίδας (που υποδύεται η ίδια η σκηνοθέτρια) βγάζουν πολύ γέλιο, αλλά προφανώς ο στόχος της δημιουργού δεν ήταν αυτός... »»» Το ντοκιμαντέρ του Στέλιου Κούλογλου «Πεθαίνοντας στο γέλιο» είναι μια έρευνα για την πολιτική σάτιρα και τη σωτήρια χροιά του γέλιου στη ζωή μας. »»» Το «Ελκόμενος επί κρημνού» (**) του Κώστα Νταντνάκη έχει ως θέμα μια αληθινή ιστορία από τον ελληνικό εμφύλιο που συνέβη στην Κρήτη με θύμα έναν ιερέα.

ΑΚΟΜΗ

Αρχηγός από κούνια (THE BOSS BABY)**½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τομ Μακ Γκραθ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ ΟΙ ΦΩΝΕΣ ΤΩΝ: Πάνου Μουζουράκη, Νίκου Νίκα, Χρήστου Θάνου, Άννας Κουτσαφτίκη



Ο 7χρονος Τιμ απολαμβάνει την ψυχία στη ζωή του και την αποκλειστικότητα της γονικής φροντίδας, αλλά όλα αυτά γίνονται ωραία ανάμνηση όταν «εισβάλλει» στο σπίτι το νέο μέλος της οικογένειας.

Το κωμικό εύρημα της ανατροπής μιας ζωής χαρισάμενης όταν ένα μωρό με κοστούμι, χαρτοφύλακα και ύφος πρακτοράντζας κάνει άνω-κάτω τον κόσμο του μεγάλου αδελφού του είναι ικανό για να μετατρέψει το φιλμ σε σούπερ επιτυχία (η ταινία σκίζει στις ΗΠΑ) και ως ένα βαθμό λειτουργεί μια χαρά τόσο για τους μικρούς όσο και για τους μεγάλους θεατές. Η κρυφή ζωή των παιδιών έχει πολύ κωμικό ψαχνό και πετυχημένη αθέατη σατανική πλευρά, αλλά η υπερβολική... έκθεσή της σε αδόκιμα κατασκοπικά λημέρια αποδυναμώνει κάπως την παιδικότητα, την αθωότητα και το γούστο του φιλμ.

Η κόρη (THE DAUGHTER) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σάιμον Στόουν ΠΑΙΖΟΥΝ: Τζέφρι Ρας, Πιούαν Λέσλι, Πολ Σνάνιντερ, Μιράντα Ότο



Ύστερα από 20ετή απουσία στην Αμερική, ο Κρίστιαν επιστρέφει στο πατρικό του σπίτι στην Αυστραλία για να παραστεί στο γάμο του πατέρα του με την 31χρονη οικονόμο του και θαμμένα μυστικά πολλών ετών βγαίνουν στην επιφάνεια.

Με αφορμή τον επικείμενο γάμο αλλά και μια νευρική κατάσταση στην ατμόσφαιρα, που πηγάζει από την απόφαση του μεσήλικα γαμπρού να κλείσει το εργοστάσιο ξυλείας αφήνοντας ουσιαστικά άνεργους τους περισσότερους ντόπιους, η δραματουργική ιψενική παρακαταθήκη της «Αγριόπαπιας» εκτός του ότι είναι απόλυτα αιχμηρή και πετυχημένη, διατυπώνει αρκετά ερωτήματα γύρω από την ανθρωπινή φύση και το ψέμα που στοιχειώνει τις ζωές των ηρώων. Όταν η τακτοποιημένη ζωή των βασικών χαρακτήρων (είναι καταπληκτικά δοσμένο το σχήμα της αλληλοεπίδρασης στην καθημερινότητά τους) διαλυθεί από το «λουκέτο» που μπαίνει στην επιχείρηση του τοπικού άρχοντα –ένα καίριο σχόλιο για την ευμάρεια που πηγάζει από την οικονομική άνεση– θα ανοίξει ο ασκός του Αιόλου συμπαρασύροντας στον όλεθρο όλους, αδυνατώντας ακόμη και στις νέες συνθήκες να αντικρίσουν κατάματα την ωμή αλήθεια.

Η μυστική γραφή (THE SECRET

SCRIPTURE) *½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζιμ Σέρινταν ΠΑΙΖΟΥΝ: Ρούνι Μάρα, Τέο Τζέιμς, Βανέσα Ρεντγκρέιβ, Έρικ Μπάκα, Τζακ Ρέιντορ



Μια ηλικιωμένη γυναίκα, που ζει έγκλειστη για σχεδόν μισό αιώνα σε ψυχιατρική κλινική, κινεί το ενδιαφέρον ενός γιατρού να ανακαλύψει την ιστορία της.

Ένα δυνατό γυναικείο πορτρέτο χωρισμένο στα δύο (την ηρωίδα που προέρχεται από το μυθιστόρημα του Σεμπάστιαν Μπάρι υποδύεται σε νεαρή ηλικία η Μάρα και στα γηρατειά της η Ρεντγκρέιβ), μια συγκινητική ιστορία χειραφέτησης και το υποκριτικό εκτόπισμα της Μάρα δεν αρκούν για να ξεφύγει η ταινία από τη στάμπα της μετριότητας. Το χειρότερο που μπορεί να συμβεί σε ένα love story είναι να μην πειθεί με τίποτα ως τέτοιο. Η χημεία των Μάρα - Ρέιντορ (η ανεξάρτητη Ιρλανδή που κρύβει στο σπίτι της το βρετανό αλεξιπτωτιστή) μπορεί να παρουσιάζεται σε σεμινάριο με τίτλο για «κινηματογραφικοί έρωτες προς αποφυγήν»!

Την αφηγηματική λιτότητα που εμείς λατρεύουμε, οι Αμερικανοί τη θεωρούν έλλειψη δυναμισμού («Η καλύτερη στιγμή τους»)



FUTURE REVISITED

Η εντυπωσιακή εγκατάσταση του ρώσου εικαστικού **Anatoly Shuravlev** στην Αθήνα

Ο ρώσος εικαστικός Ανατόλι Ζουραβλιόφ επισκέπτεται την Αθήνα και το... μέλλον. Η νέα του έκθεση «*Future Revisited*» παρουσιάζεται στο **Μουσείο Αλεξ Μυλωνά - Μακεδονικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης** ως αποτέλεσμα της συνεργασίας τους με το **Κρατικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης**. Πηγή έμπνευσης για τα έργα του σημαντικού καλλιτέχνη που θα παρουσιαστούν στην πόλη δεν είναι παρά το **σύνολο της συλλογής Κωστάκη**. Μελέτησε, δηλαδή, και αποτύπωσε, σε μια ιδιαίτερη φορμαλιστική κλίμακα, 1.000 έργα τέχνης της ρωσικής πρωτοπορίας, όπως μας είπε η επιμελήτρια της έκθεσης και διευθύντρια του Κρατικού Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης, **Μαρία Τσαντσάνογλου**.

Η **επανάσταση στη φόρμα** αποτέλεσε σημαντικό μέλημα των καλλιτεχνών της ρωσικής πρωτοπορίας και ο Ζουραβλιόφ την επαναπροσεγγίζει μέσα από τα έργα της συλλογής Κωστάκη του ΚΜΣΤ. 1.000 εικόνες έργων της συλλογής Κωστάκη αλλάζουν κλίμακα, λειτουργούν ως ένα νέο αλφάβητο ή ως φαντασικό σύστημα που προκύπτει από την αποδόμηση της ίδιας της φόρμας και συνδυάζονται με 35 πρωτότυπα έργα της ίδιας συλλογής που φιλοξενούνται επίσης στην έκθεση. «Οι διαστάσεις των φωτογραφιών του Ζουραβλιόφ είναι 8-10 χιλιοστά, τόσο ώστε να είναι μόλις αντιληπτές με γυμνό μάτι», διευκρινίζει η Μαρία Τσαντσάνογλου. «Τα 35 έργα της συλλογής Κωστάκη που παρουσιάζονται επίσης στην έκθεση είναι μία πολυσυλλεκτική, αντιπροσωπευτική επιλογή της συλλογής, με έργα διαφορετικών καλλιτεχνών και ρευμάτων των αρχών του 20ού αιώνα» προσθέτει. **-Ηρώ Παρτσακουλάκη**

Info: Anatoly Shuravlev. *Future Revisited*, 5-23 Απριλίου 2017, Μουσείο Αλεξ Μυλωνά - Μακεδονικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, Πλ. Αγίων Ασωμάτων 5, Θησείο, 2103215717



ΣΥΝΑΥΛΙΑΚΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΣΤΟ ΚΥΤΤΑΡΟ

Με πολλούς Έλληνες και ξένους προσκεκλημένους συνεχίζεται ο συναυλιακός Απρίλιος στο Κύτταρο. Την Παρασκευή 7 Απριλίου διοργανώνεται ένα μεγάλο blues-rock Φεστιβάλ με καλεσμένους τους πρωτεργάτες του μπλουζ, **Blues Wire** (φωτό), τον εξωφρενικό **Ζωρζ Πιλαλί** με τους **Soufra Band**, τους **Vanoura Band** του Τζώνυ Βαβούρα και το σχήμα του βιρτουόζου κιθαρίστα **Σίμου Κοκαβέση** σε ένα τετράωρο κιθαριστικό ταξίδι (21.00/€10). Στις 8 Απριλίου ο **Πασχάλης**, frontman των θρυλικών Olymrians, κάνει πάρτι στο Κύτταρο με επιλογές από τη δισκογραφία του (22.00/€10). Την Κυριακή του Πάσχα, 16 Απριλίου, η τριάδα **Πωλίνα, Μπιγάλης, Χαριτοδιπλωμένος** επανέρχονται με το δοκιμασμένο τους 80s-90s πρόγραμμα (22.00/€10). Στις 21 Απριλίου οι Αθηναίοι μάστερ του progressive metal **Need** παρουσιάζουν το νέο τους άλμπουμ «*Hegaiamas: A Song for Freedom*» με support από τους **Mighty N.** (20.00/€6,€8). Στις 22 Απριλίου η Eat Metal Records παρουσιάζει τους Βρετανούς **Skyclad** με τα νέα τους τραγούδια από το επερχόμενο άλμπουμ «*Forward into the Past*» (20.00/€12,€15). Hip Hop βραδιά στις 29 Απριλίου με **Στίχοιμα**, κοινωνικοπολιτικούς στίχους και πιστό κοινό. (21.00/€10)

Κύτταρο, Ηπείρου 48, 2108224134



ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΡΕΚΒΙΕΜ

Ετοιμάζουμε την παγκόσμια πρώτη εκτέλεση του Ρέκβιεμ του **Δημήτρη Λιάλιου**. Γραμμένο πριν 100 και βάλε χρόνια, νεανικό και φιλόδοξο έργο του συνθέτη που κοιμόταν στο συρτάρι ως τη μέρα που το ανακάλυψε, μαζί με δεκάδες άλλα, ο μαέστρος **Βύρων Φιδετζής**, ο οποίος από τότε τα παρουσιάζει σιγά-σιγά στο ελληνικό κοινό. Συμφωνίες, κονσέρτα, ορατόρια, έργα που ανήκουν στην ευρωπαϊκή παράδοση, επηρεασμένα από το γερμανικό ρομαντισμό. Είναι ο στόχος της ορχήστρας που διευθύνει, της **Φιλαρμόνιας**, να φωτίζει ξανά το έργο Ελλήνων μουσικών από τον 18ο αιώνα μέχρι σήμερα.

Έτσι, ανάμεσα στις συναυλίες που ακούμε γύρω στο Πάσχα, ανάμεσα στα γνωστά κι αγαπημένα, που ξέρουμε ότι θα μας οδηγήσουν στη συγκίνηση, υπάρχει και αυτή η συναυλία με έργα άγνωστα που μας καλούν να τα εξερευνήσουμε.

Την Κυριακή των Βαΐων η ορχήστρα Φιλαρμόνια θα παρουσιάσει σε πρώτη παγκόσμια εκτέλεση τη «Λειτουργία εις κεκοιμημένους» (Missa pro defunctis ή Requiem) του Δημήτρη Λιάλιου και δύο σύντομες «συμφωνίες» για ορχήστρα εγχόρδων του ελληνικής καταγωγής συνθέτη **Ιωσήφ Μιχαήλ Stratico**.

-Άννα Δαμιανίδη

9/4 20.00, Χώρος Αρτεμις, Άλιμος, Πυθαγόρα 8

**ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ
BLUES ROCK FESTIVAL
ΤΗΣ ΣΚΗΝΗΣ ΜΑΣ**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017

**ΖΩΡΖ ΠΙΛΑΛΙ & SOUFRA BAND
BLUES WIRE
VANOURA BAND
SIMOS KOKAVESIS & Co**
ΤΙΡΤΙΕΣ: 21.00 ΕΙΣΟΔΟΣ: 10€

**ΠΑΣΧΑΛΗΣ
LIVE FARTY
ΣΤΟ
ΚΥΤΤΑΡΟ**

**80s
Party**
ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΚΥΤΤΑΡΟ

**ΜΠΙΓΑΛΗΣ
ΠΩΛΙΝΑ
ΧΑΡΙΤΟΔΙΠΛΩΜΕΝΟΣ
& Poils**
ΠΑΡΤΙ: 22.00 ΕΙΣΟΔΟΣ: 14€

Ηπείρου 48 & Αχαρνών • Τηλ: 210 8224134 • www.kyttarolive.gr



ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΤΟΝ ΙΑΝΟ

Ο ΙΑΝΟΣ σας προσκαλεί στην παρουσίαση ενημέρωσης των θεματικών ενότητων του 9ου κύκλου των ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΒΙΒΛΙΟΥ | Άνοιξη 2017. Οι ενδιαφερόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να συνομιλήσουν με τους διδάσκοντες, να ενημερωθούν για το εργαστήριο της επιλογής τους, καθώς και για όλες τις λεπτομέρειες των εργαστηρίων. Για όσους δεν μπορούν να συμμετέχουν στα διά ζώσης σεμινάρια, λειτουργούν παράλληλα εξ αποστάσεως σεμινάρια (e-learning).

Πέμπτη, 6 Απριλίου στις
17:30 στον ΙΑΝΟ (Σταδίου 24)



NESBOMANIA ΣΕ 800 ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

Διαβάσαμε πρώτοι την πολυαναμενόμενη «Δίψα», που κυκλοφορεί στις 10/4

Του Δημήτρη Καραθάνου

Σεπτέμβριος στο Όσλο, με τη φωτεινή ξεγνοιασιά του καλοκαιριού να παρέρχεται και την πόλη να ξαναβρίσκει τον μελαγχολικό, σκυθρωπό εαυτό της. Το σκοτάδι απλώνεται και ο αέρας μυρίζει βροχή – ιδανικό κλίμα για σκανδιναβικό νουάρ, φτιαγμένο με τα υλικά του παγκοσμίως δημοφιλέστερου εκφραστή του. Ο Jo Nesbo επιστρέφει.

Εδώ όπου «οι νεκροί έχουν προτεραιότητα σε σχέση με τους ζωντανούς» και στα μπαρ με τα χαμένα κορμιά δίνονται τα αδιέξοδα ονλάιν ραβντεβού της γενιάς του Tinder, η Ελίζα Χέρμανσεν αναζητά τον δικό της πρίγκιπα της μιας νύχτας. Τριανταπεντάρα, ανεξάρτητη, δημόσια συνήγορος θυμάτων βιασμού με ελεγχόμενη εξάρτηση στο ηλεκτρονικό φλερτ, και σύντομα, κτηνωδώς δολοφονημένη, με δαγκωμένη καρωτίδα από σιδερομασέλα και μισό λίτρο χαμένου αίματος, χωρίς ίχνος DNA στο κακοποιημένο κορμί της. Μια γηγενής, μορφωμένη, αυτοδημιούργητη Νορβηγίδα που κατακρεουργήθηκε μέσα στο σπίτι της: το είδος της δολοφονίας που χτυπάει πρωτοσέλιδα. Αλίμονο, δεν πρόκειται παρά για το πρώτο θύμα ενός ξέφρενου σιρκουί θανάτου που θα ξαναφέρει στην επιφάνεια ένα γνωρίμο πρόσωπο από την πινακοθήκη τεράτων του Χάρι Χόλε. Η «Δίψα» είναι δίψα για αίμα και κυκλοφορεί στις 10 Απριλίου από το Μεταίχμιο σε μετάφραση της Κρυστάλλης Γλυνιαδάκη.

Πρόκειται για μία από τις σημαντικότερες εκδοτικές στιγμές στο χώρο της αστυνομικής λογοτεχνίας για το 2017, και η Ελλάδα είναι εναρμονισμένη με τον διεθνή παλμό. Η 11η περιπέτεια του Χάρι Χόλε, από το συγγραφέα-φαινόμενο των 33 εκατομμυρίων πωλήσεων σε όλο τον κόσμο, κυκλοφορεί μέσα στη σεζόν σε 34 γλώσσες. Τα παροξυσμικά φαινόμενα δεν έλειψαν, με τα βιβλιοπωλεία να μένουν ανοιχτά τα μεσάνυχτα της 20ής Μαρτίου προκειμένου οι φανατικοί της σειράς να ικανοποιήσουν την αδημονία τους για νέο Nesbo, ενώ το ελληνικό κοινό θα διαβάσει τη «Δίψα» νωρίτερα ακόμη και από την αγγλική μετάφρασή της. Οι εκδόσεις Μεταίχμιο γιορτάζουν τη Nesbomania με παράλληλες εκδηλώσεις σε περισσότερα από 800 βιβλιοπωλεία της χώρας την Παρασκευή 7 Απριλίου και προσφέρουν ένα τριήμερο ταξίδι για δύο άτομα στο Όσλο, μέσα από το δι-

αγωνισμό που πραγματοποιείται στο ειδικά διαμορφωμένο σάιτ jonesbo.gr. Όλα αυτά ενώ φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από την κυκλοφορία της «Νυκτερίδας», ντεμπούτου του Χάρι Χόλε, και καθώς το φθινόπωρο έρχεται στη μεγάλη οθόνη ο «Χιονάνθρωπος», με τον Michael Fassbender στο ρόλο του καλτ ντετέκτιβ. Έρχονται ωραίες μέρες για τους Έλληνες Nesbomaniacs.

Προπάντων έρχεται «Η Δίψα». Όπου ο Nesbo αποδεικνύει για πολλοστή φορά γιατί του αποδίδεται ο χαρακτηρισμός του «λυσσασμένου πιτ μπουλ του νουάρ». Είναι πλέον τέτοια

η άνεσή του με τη διαχείριση του καταγιστικά νευρώδους υλικού του, ώστε να μη διστάζει να ρίχνει περιστασιακά το τέμπο, να ενδοσκοπεί, να ξεδιπλώνει αβίαστα τις απόψεις του: «Η ζωή δεν είναι παρά ένα ταξίδι ομφαλικώς συνδεδεμένο με τον θάνατο, που μας χωρίζει, μια και καλή, από τα πάντα. Μια ματιά στο κενό, πριν οι παράφορες αυταπάτες μας προτείνουν τα στήθη τους, για να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τη ζωή παρά την αναλήθειά τους». Είναι

επίσης εντυπωσιακή και η δυναμική που αναπτύσσει ανάμεσα στο παλμαρέ των ηρώων του. Ενδεικτικά, ο Χόλε δεν επιστρατεύεται στη «Δίψα» παρά στο ένα έκτο του ογκώδους βιβλίου ή πεπτα από 36 ώρες υπόθεσης.

Ως τότε, παρακολουθούμε την πλοκή μέσα από το βλέμμα της Κατρίνε Μπρατ, επικεφαλής πλέον του τμήματος Ανθρωποκτονιών με μια ντουζίνα αναλυτών, ντετέκτιβ και τεχνικών στο επτελείο της, μια αυτόφωτη συμπρωταγωνίστρια η οποία κρατάει το σόου ενόσω ο Χόλε καταγίνεται με τα καθήκοντά του ως λέκτορα στην Αστυνομική Ακαδημία, απολαμβάνει το χαλιναγωγημένο αλκοολισμό του και την απόπειρά του προς έναν πρωτόγνωρα ευτυχισμένο οικογενειακό βίο. Με τα στενά χίπστερ ρούχα, την άκαμπτη συμπεριφορά της, τα υψηλά επίπεδα τεπτοστερόνης, τον απειθάρχητο κυνισμό της και

τη διπολική διαταραχή που καταστέλλει με μικρά ροζ χαπάκια, η Κατρίνε Μπρατ στέκεται με άνεση στο πλευρό ενός Χόλε ο οποίος βγαίνει από τη ναφθαλίνη τρία κιλά βαρύτερος, χορτάτος από καλοζωία, όσο και πιστός στο στάνταρ μοντέλο που τον ανέδειξε στο πάνθεον των ηρώων του σύγχρονου αστυνομικού: με τα απανωτά Camel του, με τα βάρη στο υπόγειο, την ουλή από το στόμα ως το αυτί και με το μεσαίο δάχτυλο κομμένο, με το γρήγορο και νευρωτικό ροκ που γουστάρει να τον συνοδεύει, με τη φήμη του ανορθόδοξου, αιρετικού μπάτσου να μην τον εγκαταλείπει ούτε στην αυγή της τρίτης ηλικίας.

Είναι πράγματι ακαταμάχητο το ντουέτο που στήνει ο Χόλε με την Μπρατ, όσο με και τους περιφερειακούς χαρακτήρες του βιβλίου, ιδιαίτερα εφόσον μεγάλο μέρος της γοητείας της «Δίψας» κρύβεται στα περιθώρια της σερίδας και στις παρυφές της δράσης: Άντρες που αρνούνται να μεγαλώσουν, άνθρωποι που δυσκολεύονται να δεσμευτούν, πολίτες που χειραγωγούνται στο ρυθμό των μέσων ενημέρωσης, καριέριστες που προσβλέπουν στο άδυτο της εξουσίας ποντάροντας σε μίνι εθνικές κρίσεις.

Το Tinder, το Twitter, οι υπηρεσίες γεωτοποθεσίας του κινητού, το ιστορικό του Google, τα προφίλ του Facebook και τα πάσης φύσης χνάρια των ηλεκτρονικών δεδομένων είναι για την πλοκή της «Δίψας» ό,τι οι κόκκοι σκόνης στο μεγεθυντικό φακό των ντετέκτιβ πρώτης γενιάς, δίχως ωστόσο να λείπουν οι αρχετυπικοί μύθοι στη ραχοκοκαλιά της υπόθεσης: έχουμε στο φινάλε να κάνουμε με ένα βαμπυρικό δολοφόνο, με πρακτικές προερχόμενες τόσο από τον «Δράκουλα» του Στόκερ και το κλασικό σινεμά τρόμου όσο και από παρεκτροπές που ανήκουν στα βάθη της ιστορίας. Νεκροφαγία, νεκροφιλία και σαδισμός, γνωρίμοι δαίμονες από το παρελθόν του Χόλε, ένα νοσηρό μοτίβο που κατατρέπει μια ολόκληρη πόλη, ένα τατουάζ στο στήθος με ένα πρόσωπο που ουρλιάζει σιωπηλά, ένα όνομα που ξυπνά μνήμες –Βαλεντίν Γιέρ-τον– ένας σίριαλ κίλερ σε σημείο βρασμού. Η μεγάλη νουάρ κραυγή του Jo Nesbo σε όλο της το μεγαλείο. Έρχεται η «Δίψα».

Στην αναζήτηση της χαμένης ρίζας

«Tour de force» (πραγματικό άθλο) λένε οι Γάλλοι ένα έργο τέχνης (γραφικό, κινηματογραφικό, πίνακα ζωγραφικής, γλυπτό κτλ) όταν θέλουν να αποφύγουν τα τετριμμένα «αριστουργηματικό», «υπέροχο» κτλ. Τον ίδιο χαρακτηρισμό μου ήρθε αθόρμητα να δώσω κι εγώ στο νέο μυθιστόρημα της **Έλενας Χουζούρη** «Ο θείος Αβραάμ μένει πάντα εδώ», που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Πατάκη.

Του ΒΑΣΙΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

Σπεύδω να εξηγήσω τους λόγους: α) η δομή του, που υπακούει αυστηρά στον καθαρόαιμο μυθιστορηματικό κανόνα της έντεχνης πλοκής β) οι ολοζώντανοι ανθρωπinoi χαρακτήρες του βιβλίου των οποίων γνωρίζουμε απόλυτα τον εσωψυχο συναισθηματισμό τους χωρίς καμιά απολύτως συναισθηματολογία γ) η εντελώς ντοκουμενταρισμένη περιγραφή τόπων, οδών, γεγονότων που έχουν πράγματι συμβεί, τα οποία ωστόσο δεν έχουν την τελεσιδικία απόφαση της συγγραφέως, αλλά την παθιασμένη αναζήτησή της (μέσω της ηρωίδας της) για να μάθει μια πραγματικότητα που την ψυχανεμίζεται αγνοώντας την παντελώς δ) το «πρόβλημα χρόνος», το μεγαλύτερο που υπάρχει σε μια μυθοπλασία, που λύνεται με την αρμονική συνύπαρξη του «πριν» του «μετά» και του «τώρα» σα ν' ακούς διαβάζοντας την 1η συμφωνία του Γκούσταβ Μάλερ ε) τέλος, το ίδιο το θέμα του που δεν είναι άλλο από το Ολοκαύτωμα των Εβραίων της Θεσσαλονίκης μέσω της τραγωδίας μια συγκεκριμένης αστικής οικογένειας.

Η Έλενα Χουζούρη, που δεν έχει προσωπικές μνήμες της εποχής –όσο κι αν το εξαιρετικό βι-



βλίο της για το έργο του Γιώργου Ιωάννου να την έχει προειδεάσει, με εξονυχιστική έρευνα σε ό,τι σχετικό έχει γραφεί και από προφορικές μαρτυρίες απογόνων, κατάφερε να με συγκλονίσει με το βιβλίο της αυτό καθώς πρώτη φορά, μετά από πολλά χρόνια, αναστήθηκε μέσα μου ο παιδικός μου φίλος ο Ίννο της Κατοχής που είχε, αυτός και η οικογένειά του, την ίδια μοίρα. Ο δικός μου Ίννο είναι διάσπαρτος μες στα γραφτά μου. Γι' αυτό για μένα «Ο θείος Αβραάμ μένει πάντα εδώ» είναι το μυθιστόρημα που έλειπε δραματικά από τη

γραμματολογία μας (ως τώρα υπήρχε μόνο η νουβέλα του Νίκου Κοκάντζη «Τζοκόντα», που είχε πρωτοεκδοθεί πριν από πολλές δεκαετίες). Όλα ξεκινούν το 1931 με την πυρπόληση των συνοικισμών –«τρόπος του λέγειν συνοικισμοί»– 151 και Κάμπελ από τους «τρίεμνους». Ακολουθεί το 1936 η «Ματωμένη πρωτομαγιά». («Μέρα μαγικού μου μίσους, μέρα μαγικού σε χάνω») Ο πόλεμος. Η Κατοχή. Και το 1943, το ταξίδι δίχως επιστροφή των σαράντα χιλιάδων Εβραίων της πόλης.

Η Αλίζα, η αφηγήτρια, είναι μια νεαρή κοπέλα που δεν μιλάει καλά τα ελληνικά (γεννήθηκε στο

Τελ Αβίβ με προγονική σεφαρδίτικη ρίζα στη Θεσσαλονίκη) και βρίσκεται στην πόλη των προγόνων της, για πρώτη φορά. Σημειώνει: «Χτες περπάτησα πάνω από έξι ώρες. Είχα διαρκώς την αίσθηση ότι κάτι μου διαφεύγει/ξεφεύγει. Κάτι έ-χει συμβεί σ' αυτή την πόλη και μοιάζει βουβή. Δεν μου ανοίγεται. Μου κρύβει τα ίχνη. Τουλάχιστον σε όσα ψάχνω εγώ να βρω. Και τι ψάχνω ακριβώς; Για τη γιαγιά Λούνα, βέβαια. Για να λύσω τους γρίφους των τριών φωτογραφιών, φυσικά. Δεν πρέπει να ξεχνώ και τον θείο Αβραάμ. Την πρόφαση για το μεταπτυχιακό μου. Είναι όμως μόνον αυτά; Αυτή η σιωπή με ιντριγκάρει. Το ομολογώ. Είναι κι εκείνο το περιστατικό στο Μνημείο του Ολοκαυτώματος; Ποιοι ήταν αυτοί; Χτες βράδυ, παρά τη μεγάλη μου κούραση, μπήκα στο Centropa. Διάβασα τις συνεντεύξεις. Ένας ολόκληρος κόσμος ζούσε εδώ. Μπορεί οι κυρίες που αφηγούνται τόσο γλαφυρά τη ζωή τους και τις ζωές των οικογενειών τους να ήταν φίλες της γιαγιάς Λούνας, να πήγαιναν στο ίδιο σχολείο, να έκαναν μαζί βόλτα στην παραλία ή να έτρωγαν μια πάστα ή ένα παγωτό. Θα μπορούσαν αυτές οι οικογένειες να ήταν η δική μου οικογένεια. Θα μπορούσα εγώ να είμαι η απόγονος όλων, να έχω τα επίθετα όλων».

«Τρίτη μέρα στη Θεσσαλονίκη και η Αλίζα προσπαθεί να βάλει σε τάξη σκέψεις, απόψεις, ερωτηματικά. Τι έρχεται πρώτο και τι δεύτερο; Έχει διαρκώς την εντύπωση μιας ασάφειας κι αυτό την αποδι- οργανώνει/κουράζει/ απογοητεύει [...] Η ασάφεια,

όμως, δεν βρίσκεται μόνο στην πόλη, που δεν της αποκαλύπτεται όσο επιθυμεί, είναι και στην περίπτωση αυτού που συνήθισε να αποκαλεί θείο Αβραάμ και, εν πάσει περιπτώσει, αποτελεί, ας μην το ξεχνάμε, το θέμα του μεταπτυχιακού της. Για παράδειγμα: Πού ακριβώς γεννήθηκε ο Αβραάμ Μπενάρόγια. Με όσα είπε ο ίδιος και κατέγραψε η γιαγιά Λούνα, γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη. Είναι μά- λιστα κατηγορηματικός. Είναι αναγκαίο να διορθώ- σω μερικές παρανοήσεις σχετικά με τα πρώτα μου χρόνια. Και πρώτο με το πού γεννήθηκα. Λοιπόν, γεννήθηκα στη Θεσσαλονίκη. Η Wikipedia όμως αναφέρει ότι γεννήθηκε στο Βιδίνι της Βουλγαρίας. Άλλοι αναφέρουν ως τόπο γέννησης το Λοτζ της Βουλγαρίας. Ποια είναι η αλήθεια; [...] Τη σωστή απάντηση ίσως τη δώσει ο γιος του, στη Χολόν».

Τελικά η Αλίζα βρίσκει άκρη στο λαβύρινθο όπου έχει μπλέξει. Μίτος της Αριάδνης σε όλο αυτό το μυθιστόρημα που θα μπορούσε να λέγεται «Η αναζήτηση της χαμένης ρίζας» είναι ο νεανικός έρωτας της γιαγιάς Λούνας με τον Παύλο, που τον συναντούμε πρώτη φορά στα 13 του χρόνια, φίλο του αδελφού της Αλβέρτο, να σφίγγει τις γροθιές του, «μια συνήθεια που θα τον ακολουθεί σε όλη τη ζωή», αντιμέτωπος με την πυρπόληση του Κάμπελ. Μπορεί ο τελευταίος στίχος από τον «Παράδεισο» του Δάντη, «ο έρωτας κινεί τον ήλιο και τ' άλλα αστέρια» (l' amor che move il sole e l' altre stelle) να ταιριάζει εδώ, όμως δυστυχώς δεν έσωσε τους δύο ερωτευμένους από την «Κόλαση».

4η ΧΡΟΝΙΑ ΒΡΑΒΕΙΑ ΒΙΒΛΙΟΥ PUBLIC

2.200 βιβλία | 1.300 συγγραφείς | 160 εκδότες

Τα Βραβεία Βιβλίου Public είναι η δική μας ευκαιρία –η ευκαιρία των αναγνωστών– να δείξουμε την αγάπη και τον ενθουσιασμό μας για κάποια από τα βιβλία της προηγούμενης χρονιάς.

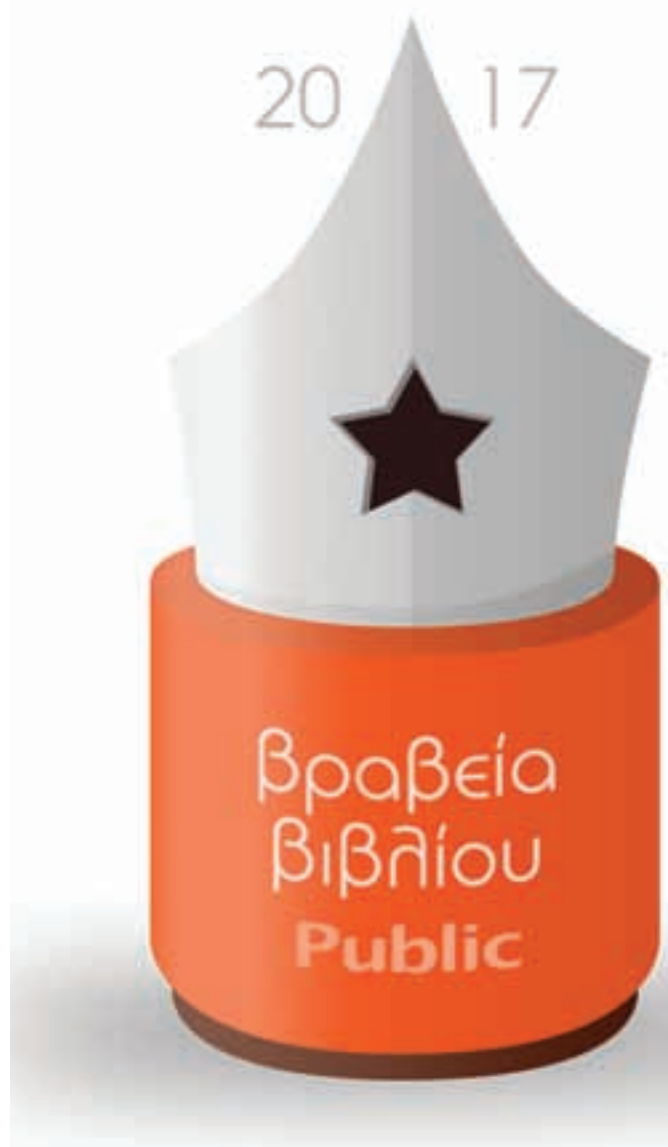
Πώς; Ψηφίζοντας στις κατηγορίες **Ελληνικό μυθιστόρημα, Μεταφρασμένο μυθιστόρημα, Ελληνικό διήγημα, Ελληνικό not-fiction, Σύγχρονη ελληνική ποίηση, Ελληνική παιδική λογοτεχνία, Ελληνική ε- φηβική λογοτεχνία, Ευ ζην, Ηρώας/Ηρωίδα Έμπνευση**. Από φέτος μπορούμε να ψηφίζουμε και το **Ανεξάρτητο Βιβλιοπωλείο της Χρονιάς**. Μια κατηγορία που στόχο έχει να συστήσει στο κοινό ανεξάρτητα βιβλιοπωλεία με ιδιαίτε- ρο χαρακτήρα, τα οποία αποτελούν, πα- ράλληλα με τα βιβλιοπωλεία Public, εστίες πολιτισμού.

Φέτος η τιμώμενη χώρα του θεσμού Βραβεία Βιβλίου Public είναι η **Ιταλία**, ενώ για πρώτη φορά συμμετέχουν ενε- ργά και τα **Public Κύπρου**, τα οποία προσκαλούν το αναγνωστικό κοινό να αναδείξει τις δικές του αναγνωστικές προτιμήσεις.

Αφού ψηφίσουμε (**έως 20/4**) θα αρχίσει η δεύ- τερη φάση του θεσμού (**21/4 - 21/5**). Τότε θα ψηφίσουμε τα 10 δημοφιλέστερα βιβλία, που θα προκύψουν από την πρώτη ψηφοφορία, κά- θε κατηγορίας. Οι νικητές των Βραβείων Βιβλίου Public θα γιορτάσουν μαζί μας στην τελετή απο- νομής, που θα λάβει χώρα στο θέατρο Παλλάς στις **23/5**.

Εκτός των «δικών» μας βραβείων θα δοθούν και 4 ειδικά βραβεία από κριτικές επιτροπές που θα απαρτίζονται από επαγγελματίες του κλάδου του βιβλίου. Τα ειδικά βραβεία είναι: **1.** Καλύτερη Εικονογράφηση σε παιδικό βιβλίο. **2.** Βραβείο Εκδοτικό Αποτύπωμα (εδώ συμπεριλαμβάνο- νται όλοι οι εκδοτικοί οίκοι που θα συμμετέχουν στα Βραβεία Βιβλίου Public 2017). **3.** Τιμώμενη χώρα (οι τίτλοι που έχουν μεταφραστεί από την ιταλική γλώσσα πρωτοτύπου και κυκλοφόρη- σαν το 2016). **4.** Βραβεία Βιβλιοπωλείων Public (ψηφίζουν οι πωλητές βιβλίου των καταστημά- των Public σε Ελλάδα και Κύπρο). **A**

Εδώ ψηφίζουμε το αγαπημένο μας βιβλίο σε όλες τις κατηγορίες επιθυμούμε έως 20/4: www.publicbookawards.gr



Μπες και ανάδειξε τα αγαπημένα σου βιβλία στο publicbookawards.gr

THE BODY SHOP

Γαλάκτωμα Drops of Youth, που προστατεύει την επιδερμίδα από τη ρύπανση και τις ακτίνες UV, €20



ESSENCE

Μάσκαρα 18h lash extension μεγάλης διάρκειας, €4



NIVEA

Λοσιόν σύσφιξης για το σώμα Q10



SEPHORA

Ρουζ «Galifornia» σε πολύχρωμη συσκευασία που θυμίζει δεκαετία του '70, €35,90



ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!

Στη Freyja βρήκαμε τις πιο παιχνιδιάρικες λαμπάδες για τη φετινή Ανάσταση. Είναι φτιαγμένες εξ ολοκλήρου στο χέρι, με χειροποίητο αρωματικό κερί και ζουζουνιάρικα handmade στολίδια που μπορείς μετά να φορέσεις σαν κολιέ ή να χρησιμοποιήσεις σαν επιτραπέζια διακοσμητικά. Με τιμές από €14 και θήκη έναν κύκλο λαγό είναι να μην τα ερωτευτείς; Χρ. Λαδά 7, Αίγινα, 2297500755, fb: Freyja



TUBORG

Ο ήλιος έκανε τις πρώτες εμφανίσεις του και εμείς είπαμε να δροσιστούμε με ένα Tuborg Lime - Green Tea Soda με φυσικό χυμό lime και άρωμα πράσινου τσαγιού. Το απολαύσαμε μέχρι την τελευταία σταγόνα και μάλιστα χωρίς ενοχές, αφού δεν έχει προσθήκες ζάχαρης.



TGI FRIDAY'S ΚΟΛΩΝΑΚΙ

Το LivingWell μενού ανανεώθηκε με υλικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως η κινόα, το ταχίνι και το αβοκάντο. Στα αγαπημένα μας σίγουρα κατατάσσεται η Strawberry Fields Salad με λαχταριστές φράουλες και το Quinoa Burger για μη χαλάμε τη διατροφή. Μιαμι μιαμι! Νεοφύτου Βάμβα 2, Αθήνα, 2107227721



B.U.

Νέο γυναικείο άρωμα «Absolute Me» με δροσερή ανοιξιάτικη αίσθηση



ΜΥΡΙΣΕ ΑΝΟΙΞΗ



BURBERRY

Βερνίκια νυχιών Tea Rose σε ανοιξιάτικες απόχρωσεις, €20



APIVITA

Σαμπουάν με ηλιανθο και μέλι για βαμμένα μαλλιά, €10,80



MASTIHA SHOP

Αιθρόλουτρο σώματος με μαστιχέλαιο και αλόη, €6,55



SCHWARZKOPF PROFESSIONAL

Μάσκα μαλλιών Keratin Restore Bonding, για βαμμένα μαλλιά, €26,80



Freyja



Στο νησί της Αιγαίας, κοντά στο λιμάνι, θα βρεις ένα μαγαζί γεμάτο χειροποίητα αξιολύματα κοσμήματα, φάνκι αξεσουάρ και φρέσκιες ιδέες. Η μαμά Χριστίνα και η κόρη Ανδρομάχη έχουν ταλέντο και μεράκι και φαίνεται σε κάθε τι που δημιουργούν. Από ιδιαίτερα κοσμήματα μέχρι παικτιδιάσκες πασχαλινές λαμπάδες και καλοκαιρινά τσαντάκια. Με σεβασμό και αγάπη στους Έλληνες σχεδιαστές, τα κορίτσια της Freyja άρχισαν να φέρνουν στο μαγαζί την τελευταία λέξη της μόδας σε ρούχα, παπούτσια, τσάντες και beachwear με ελληνική υπογραφή. Milla, PCP, Keep Fred, Replica, Salt and Pepper Jeans & Co, Chic Mess, Love Greece, Pretty Me, Francesco, είναι μόνο μερικά από τα ελληνικά brands που θα βρεις εκεί.

**Freyja, Χρ. Λαδά 7, Χώρα Αιγίνας,
2297500755, Fb: Freyja**

Γράψε για το **ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ** (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: **AVSE** κενό και το μήνυμά σου στο 19400. Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα. Χρέωση SMS €0,31 με ΦΠΑ (Mediatel - Τηλ παραπόνων: 2142148020)

Ξέρεις εσύ...

Σε είδα στο Πραξιτέλους, Σάββατο ξημέρωμα, είσαι η τσακίνα μαυρομάλλα με την κόκκινη παντελόνα, φαινόσουν λίγο μεθυσμένη, πόσο θα ήθελα να σε φροντίσω.

Δεν είσαι φρόνιμος, μπέμμη μου... Και φέματα λες και αταξίες κάνεις...

Σταύρο, είμαι η Κατερίνα που ακολουθούσες από τη

Α. Βουλιαγμένης και μου μίλησες στο φανάρι. Είμαι μέσα για καφέ.

Είσαι ο οδηγός του 731, με είδες Παρασκευή 24/3, κρατούσα μια ανθοδέσμη... Θες το λουλούδι που ζήτησες;

Μπορεί και να κάνω λάθος αλλά δεν θα μπορούσα διαφορετικά, λουλούδι του μπαχσέ.

Τελικά θα επιλέξεις τη Νάτασα; Να ξέρω να μην περιμένω άλλο!

Η νύχτα θέλει έρωτα, Γιαννάκη, και όχι μπίρες με φίλους στην Αργυρούπολη.

Σε είδα στην Εβδομάδα

Μόδας, είχες μπλε γοργονέμαλλί και φοβερό στιλ. Θα σε δω στο μπλογκ...

Βέρα, δεν θέλω να σε τρομάξω, αλλά σφίγγει ο κλοιός...

Φοβάσαι να μπλέξεις με παντρεμένη μου λες, αλλά σου αρέσω πολύ μου λες. Δεν ξέρεις τι θέλεις, λέω εγώ... Και να σου πω και κάτι; Παιδί έχω, όχι εξωγίνο...

Θέλω να έρθεις μαζί μου, αλλά δεν αντέχω την αμφιθυμία σου. Μια πάνω και μια κάτω... Η ζωή θέλει αποφάσεις, αλλιώς προχωράει χωρίς εσένα, Δ.

Μικρές αγγελίες

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το 210 3617.369 (11.00-18.00) Χρεώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον. Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

Σε γνωρίζω...

Αβαντάζ, 38χρονος Μηχανικός του Πολυτεχνείου, ευκατάστατος, άνω των €4.000 μηνιαίως, με μεγάλη ακίνητη περιουσία, επιθυμεί να γνωρίσει κυρία εμφανίσιμη, οικονομική και οικογενειακή κατάσταση αδιάφορη. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 2103620.147, www.pappas.gr



Αγαπητή Μυρτώ, χώρισα το καλοκαίρι από μια σχέση παράδειγμα προς αποφυγήν και από τότε είμαι στη φάση που περνάω καλά με φίλες, βγαίνω, έχω τα κόμπι μου, τη δουλειά μου, κάνω τις εκδρομές μου, αλλά θέλω και τα φλερτάκια μου! Ε, στην αρχή μου άρεσε ένας τύπος από το γυμναστήριο, υπήρχε κιόλας φλερτ από την πλευρά του (!) —ήταν και ελεύθερος καρτατσεκαρισμένο— αλλά δεν μου ζήτησε ποτέ να βγούμε για ένα ποτό να γνωριστούμε καλύτερα. Πρώτη γνωριμία: fail! Μετά γνωρίζω κάποιο μικρότερο σε ένα μπαρ, με φλερτάρει και με φιλάει το ίδιο βράδυ αλλά μαθαίνω αργότερα ότι μένει σε άλλη πόλη, γίναμε φίλοι στο FB και είδα ότι είχε φίλες όλα τα τσόλια, Μυρτώ μου, και δεν μου άρεσε αυτό όποτε απερρίφθην! Δεύτερη γνωριμία: fail!! Anyway, εγώ συνεχίζω να βγαίνω και να μην χάνω την αισιοδοξία μου αλλά ώρες-ώρες απελπίζομαι με το αντρικό φύλλο... Όχι γιατί γνώρισα δυο και δεν έκατσαν οι γνωριμίες, ούτε για τον πρώην μου τον φλώρο —30 χρόνων μαντράχαλος—, αλλά γιατί οι άντρες που βλέπω έξω στα μπαρ και στα καφέ είναι τελείως παθητικοί και μουρόχαβλοι. Μα να μη θέλουν ένα Σάββατο βράδυ να χορέψουν με μια κοπέλα που τους αρέσει και να περάσουν όμορφα και ό,τι ήθελε προκύψει; Πόσο κλειστόμυαλη κοινωνία έχουμε γίνει πια! Και στην τελική, αν δεν είναι σε φάση να βγουν, ας κάτσουν σπίτια τους! Εμείς τι φταιμε δηλαδή που είπαμε ένα Σάββατο να βγούμε να περάσουμε καλά; Άι στα κομμάτια πια... Λες να φταιει που βγαίνω Σάββατα; Τα φιλιά μου! -Κ.

Μήπως να δοκιμάσετε τις Πέμπτες, που βγαίνουν οι θεατρόφιλοι περισσότερο, ή τις Κυριακές, που τις προτιμούν οι σινεφίλ; Μήπως να αλλάξετε στέκια, περιοχή, πόλη; Μήπως να περιμένετε λίγο να σταθεροποιηθεί ο ήλιος ζεστός-ζεστός στον ουρανό, που θα πάμε όλοι να στεγνώσουμε από κάτω με λίγο πιο γκομενική διάθεση, έτσι πιο αισιόδοξοι που τη βγάλαμε και φέτος;

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ

Της ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ

Υ.Γ.1 Δεν πέρασε εύκολα ο χειμώνας και δεν είμαι σίγουρη ότι ο κόσμος έχει και πολλή όρεξη για μεγάλα, χαρούμενα βήματα όταν αισθάνεται τόσο εγκλωβισμένος και σφραλιωμένος. Κάντε υπομονή, εξάλλου τώρα μπαίνουμε σε εβδομάδα αγιοσύνης και εγκαρτέρησης.

Υ.Γ.2 Θα μπορούσατε βέβαια να πηγαίνατε στον άντρα περίπτωση Α που σας άρεσε και να του λέγατε ωραία, απλά και κατάμουτρα «θες να πιούμε ένα ποτάκι;» Τα γράμματα των αγοριών που φτάνουν σ' αυτήν εδώ τη

στήλη είναι πάντα πλημμυρισμένα από παράπονα ότι οι γκόμενες ποζάρουν στα μπαρ και άμα πας να τις πλησιάσεις σε γειώνουν. Ποιος ξέρει τι σκεφτόταν κι αυτός ο φτωχός την ώρα που σας φλέρταρε στο γυμναστήριο; Κι αν εσείς ξινίζατε γιατί δεν σας έβγαине ο 25ος κοιλιακός και το πήρε στραβά;

Μυρτώ μου, την πατήσαμε άσχημα. Έκανα μια παρανομία, μια λάθος κίνηση με ένα λάθος άτομο τη λάθος στιγμή, και σήμερα προσπαθώ να μαζέψω τα ασυμμάζευτα. Έχω σχέση δύο χρόνια με έναν άνθρωπο που ενώ με κοιτάζει στα μάτια και με λατρεύει, μερικές φορές με κάνει να βαριέμαι τη ζωή μου. Παρ' όλα αυτά δεν σκέφτομαι να χωρίσω γιατί ξέρω ότι δεν θα βρω κάπου καλύτερα μια και οι σχέσεις που έχω κάνει μέχρι σήμερα μου άφησαν μόνο μια λεπτή επίγευση σκατού. Το βουλώνω λοιπόν και ξεσκάω πού και πού με τις δύο κολλητές μου σε κάνα μπαράκι κ.λπ. Έλα όμως που ένα τέτοιο κοριτσιίστικο βράδυ κάπως μπερδευτήκαμε με μια αγοροπαρέα που γιόρταζαν κάτι γενέθλια και αυτός που είχε τα γενέθλιά του ήταν υπεργκόμενος και, καταλαβαίνεις τώρα... Λίγο το ποτό, λίγο που μου την έπεσε με μαεστρία, λίγο που διασκεδάζα τρομερά γιατί είχε φοβερή πλάκα, τι να κάνω, πήγε να με φιλήσει και του έκατσα! Και όχι μόνο στο φιλή, αν με εννοείς. Μετά γύρισα σπίτι και με έφαγαν οι τύψεις αλλά αποφάσισα ότι έγινε μια μαλακία, πάει πέρασε, είναι κρίμα να χαλάσω τη σχέση μου ή να το πω και να πληγώσω τον άλλον. Ο υπεργκόμενος όμως, Μυρτώ μου, μάντεψε... Με κόλλησε κονδυλώματα το γαϊδούρι και φυσικά πρέπει να κάνω θεραπεία και να το πω στον δικό μου να πάει να κάνει εξετάσεις. Είμαι σε πάρα πολύ άσχημη θέση! Θα το πληρώσω πολύ ακριβά εκείνο το ανέμελο βράδυ, το ξέρω... Τι το 'θελα το ρίσκο; Έτσι μου 'ρχεται να δηλώσω εθελόντρια στο survivor!

Σοβαρά τώρα;

Υ.Γ.1 Πήγατε αέρα πατέρα με τον άγνωστο, τον άσχετο τον τύπο, και μας τσαμπουνάτε για ρίσκα και ανέμελα βράδια; Και κάνετε και πλακίτσα από πάνω; Γαμώ.

Υ.Γ.2 Αν θέλετε να δείτε ποιος είναι γαϊδούρι, να πάτε στον καθρέφτη και να ρωτήσετε ποια είναι η ομορφότερη του κόσμου.

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Σεξ για το σεξ και εν αναμονή για τα υπόλοιπα Κράτησε τη διάθεση «μπορώ» σφικτά και μην την αφήσεις αυτή την εβδομάδα, ειδικά σε ό,τι αφορά τα προσωπικά σου, αφού είναι καιρός για δύσκολες κουβέντες με πολύ πρακτική χροιά και μάλιστα σε μία περίοδο που τα οικονομικά σου δεν σε βοηθάνε ιδιαίτερα να αισθανθείς ασφαλής. Παρά τη συνεχιζόμενη κίνηση στην εργασιακή σου ρουτίνα και μια καλούτσικη ροή εσόδων, φαίνεται ότι αυτά που περιμένεις επαγγελματικά για να χαλαρώσεις και οικονομικά, ειδικά σε επίπεδο συνεργασιών, καθυστερούν. Στα ερωτικά σου, ρέπεις προς το σεξάχριν του σεξ, χρησιμοποιώντας κατά πάσα πιθανότητα ό,τι υπάρχει διαθέσιμο, αφού το κάτι πιο ολοκληρωμένο που ψάχνεις δεν φαίνεται προς το παρόν στον ορίζοντα. Η αλήθεια είναι πως δύσκολα θα φανεί αν δεν βοηθήσεις κι εσύ, αφήνοντας οριστικά πίσω σου κάποια κολλήματα και νοοτροπίες που δήθεν αφορούν το πώς πρέπει να είναι η σχέση, αλλά στην πραγματικότητα αφορούν το τι βολεύει εσέ-να σε μια σχέση. Η ώρα είναι τώρα.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Απωθημένα στη φόρα και οριοθέτηση του θράσους Παρά το γεγονός ότι έχεις ξαναβρεί τη λαλιά σου, οι αναθεωρήσεις στο πρόγραμμα της ζωής σου συνεχίζονται και μάλιστα με πρόσθετες δυσκολίες διά χειρός της ευρύτερης οικογένειάς σου, αλλά και καθυστερήσεων σε επαγγελματικά ανοίγματα που σχεδιάζες. Τα οικογενειακά σου παραμένουν ένα μεγάλο αγκάθι στην ψυχολογία σου, καθώς κάποια πράγματα φτάνουν στο απροχώρητο και το να τα κλείσεις έχει κόστος για σένα. Στα ερωτικά σου, έχεις την ευκαιρία να εκφράσεις απωθημένα, φοβίες και τα παράπονά σου στο σύντροφό σου ώστε να βρείτε μαζί μια καλύτερη προσέγγιση στη σχέση σας. Αν είσαι ελεύθερος ωστόσο, καλό θα ήταν να μην αφήσεις αυτά τα στοιχεία να επιλέξουν το σύντροφό σου για σένα. Στα επαγγελματικά σου, βλέπεις το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης των στόχων σου να επιμκύνεται, όμως παράλληλα έχεις την ενέργεια να οριοθετήσεις αποτελεσματικά τη σχέση σου με τους συναδέλφους σου, κυρίως γιατί έχεις ήδη λουστεί αρκετά και η διάθεσή σου για εξυπηρετήσεις μειώνεται με το λεπτό.

ΔΙΑΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Έξω χαρά Θεού, μέσα μίνι υπαρξιακό δράμα Προβληματίζεσαι για το κατά πόσο είσαι τελικά δημιουργικός και περνάς καλά στη δουλειά σου, πιθανώς λόγω του ότι τείνεις να θαφτείς κάτω από εκκρεμότητες αλλά και του ότι αισθάνεσαι κάπως ριγμένος στις συνεργασίες σου. Παρά την πίεση, όμως, δεν είσαι διατεθειμένος να κλειστείς και συνεχίζεις τις επαφές σου, την γκρίνια στους φίλους σου (που δεν είναι σε καλύτερη κατάσταση) και τις εξεπαγγελματικές σου ασχολίες σαν να μην τρέχει τίποτα. Οι εξελίξεις στο σπίτι εντείνουν αυτό το μίνι δράμα που ζεις σχεδόν κεκλεισμένων των θυρών. Στα ερωτικά σου τα πράγματα είναι μάλλον στάσιμα ή τείνουν προς την αποσύνθεση κι αυτό δεν βοηθάει ιδιαίτερα την κατάσταση ή, από μία πιο ώριμη οπτική γωνία, σου δίνει το χρόνο να εξετάσεις τα ερωτικά σου λάθη και τις συναισθηματικές ανασφάλειες που έχουν ορίσει τις επιλογές σου τον προηγούμενο ενάμιση χρόνο, πριν προχωρήσεις με τον ίδιο τρόπο στην επόμενη γνωριμία σου.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Οι φίλοι προς διάσωσή σου Αν πρόκειται να βελτιώσεις τα θέματά σου στη δουλειά, καλό θα ήταν να αξιοποιήσεις την ευκαιρία που σου δίνει αυτή η εβδομάδα για να κινηθείς πιο δημιουργικά στις συνεργασίες σου. Χρειάζεται μια πιο αποφασιστική και σαφής στάση για να ξεμπλοκάρεις τα σχέδια σου και για να σταματήσουν οι συνεργάτες σου να υπερβαίνουν συστηματικά τα εσκαμμένα. Στα ερωτικά σου, οι πιέσεις της σχέσης ή και της απουσίας της τείνουν να σωματοποιηθούν και να λειτουργήσουν επιβαρυντικά ως προς την υγεία και την καθημερινότητά σου. Καλείσαι λοιπόν να εκμεταλλευτείς τους φίλους σου επειγόντως, τόσο για να ανοίξεις τον κύκλο σου, όσο και για να συζητήσεις μαζί τους αυτά που τελικά σε προβληματίζουν σε σχέση με την ερωτική σου ζωή. Ακόμη κι αν δεν πιστεύεις ότι η καθημερινότητά σου μπορεί να αλλάξει επί του παρόντος, το να βάλεις σε λέξεις αυτά που σκέφτεσαι είναι ήδη το πρώτο βήμα για την αλλαγή της.

ΛΕΩΝ (22Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Ερωτικά σνομπ, επαγγελματικά ανυπόμονος Οι συμφωνίες και οι συζητήσεις που εκκρεμούν στα επαγγελματικά σου έχουν αρχίσει και σε φθείρουν ψυχολογικά και σε κάνουν να σκέφτεσαι ανορθόδοξες προσεγγίσεις που δεν σου ταιριάζουν ή και το να τα βροντήξεις όλα κάτω και να φύγεις. Η εβδομάδα πάντως φέρνει επαφές για τα σχέδια και τα οικονομικά σου, απλά για να πετύχουν απαιτούν από σένα πράγματα που σου είναι δύσκολο να κάνεις. Στα προσωπικά σου οι τάσεις «θα ζήσω ελεύθερο πουλί» εντείνονται, αφού κάνεις καλή παρέα στον εαυτό σου, ενώ δυσκολεύεσαι αρκούντως να συνεννοηθείς με τον υπάρχοντα σύντροφο ή να θεωρήσεις αξιόλογη οποιαδήποτε καινούργια γνωριμία. Πάντως, αν είσαι ελεύθερος, να προσέξεις αυτές τις πολύ κυνικές προσεγγίσεις γιατί τελικά μπορεί να σε οδηγήσουν να πετάξεις και την μπουγάδα μαζί με τα νερά, χάνοντας την ευκαιρία να γνωρίσεις πολύ ενδιαφέροντες ανθρώπους. Δεν είναι ανάγκη να εμπλακείς ερωτικά, αλλά μπορεί να σε βοηθήσουν να δεις τον εαυτό σου με άλλο μάτι.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Θόρυβος και κίνηση προς κάλυψη ανασφαλειών Οι προσπάθειες για ανανέωση στη σχέση σου δεν φαίνεται να αποδίδουν αυτά που θα ήθελες, αφού κι αυτή την εβδομάδα μοιράζεσαι ανάμεσα στο «δεν περνάω καλά» και στο φόβο του να αλλάξεις κάτι. Κι ενώ η εσωτερική ανασφάλεια με όλο το δράμα και το πάθος της συνεχίζεται, εξωτερικά είσαι έτοιμος να βγεις, να διακοπάρεις, να πας επαγγελματικά και προσωπικά ταξιδάκια και γενικά να δίνεις την εικόνα ότι περνάς καλά. Αν είσαι ελεύθερος, προφανώς και να το κάνεις γιατί στο κάτω-κάτω της γραφής, τι είναι λίγο δράμα μπρος στην αιωνιότητα, ειδικά όταν οι ημέρες υπόσχονται σέξι ή τουλάχιστον έντονα ενσταντανέ με γνωριμίες που εμπλουτίζουν την εικόνα σου για τον κόσμο και, ίσως, σε βοηθούν να δεις ακόμη και τα ψυχολογικά σου αδιέξοδα με άλλο μάτι. Στα επαγγελματικά, η εβδομάδα φέρνει ανοίγματα και ευκαιρίες για να διαφημίσεις τον εαυτό σου, αν και συνιστά σύνεση σε επαφές με το εξωτερικό, καθώς ό,τι ευκαιρίες εμφανίζονται τώρα είναι αρκετά ύποπτες.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Make love not war Το μοιρασμένο πορτοφόλι είναι αιτία δυσαρέσκειας αυτή την εβδομάδα, αφού χρειάζεται να ξαναδείς το θέμα των οικογενειακών δαπανών και των εξόδων που κάνεις για το σπίτι με διάθεση περικοπών. Η εξέλιξη αυτή δεν βοηθάει πολύ τη σχέση σου αλλά αντίθετα μπορεί να σε κάνει να γίνεις επιθετικός με το σύντροφό σου στο αρνητικό σενάριο ή να συγκαλύψεις την ένταση και τη δυσαρέσκειά σου με σεξ, στο πιο θετικό σενάριο, εφόσον η ερωτική σου διάθεση είναι εκεί για σένα. Στα επαγγελματικά σου φαίνεται ότι τα πολλά λόγια είναι όντως φτώχεια, γιατί ενώ οι κουβέντες για ανοίγματα, ταξίδια και επέκταση αφθονούν, δυσκολεύεσαι ιδιαίτερα να εξασφαλίσεις το χρηματικό αντίτιμο για όλα αυτά, τουλάχιστον προς το παρόν. Προς το τέλος της εβδομάδας, έχει το νου σου περισσότερο στην υγεία σου γιατί η κούραση φαίνεται ότι τείνει να σε καταβάλει ψυχολογικά και σωματικά, παρότι η διάθεσή σου για κόσμο, κοινωνικές συναναστροφές και γενικά για να κυκλοφορείς παραμένει αμείωτη.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Ανάγκη να διατηρήσεις τον έλεγχο πάση θυσία Το πιο ευχάριστο επικοινωνιακό κομμάτι της σχέσης σου κι αυτό που χρειάζεσαι για να σε καθυπνυχάζει τείνει να κλείσει, παρά το ότι κουβέντα γίνεται μπόλικη αλλά για θέματα είτε πολύ πρακτικά είτε πολύ ψυχοβγαλικά για να είναι απολαυστικά. Ωστόσο αυτή την εβδομάδα έχεις τη δυνατότητα να εκφράσεις πιο ειλικρινά αλλά και να δρομολογήσεις το πώς θα ήθελες να είναι τα πράγματα στη ρουτίνα της προσωπικής σου ζωής. Βέβαια, κατά πάσα πιθανότητα η τάση σου θα είναι να γίνεις πιο χειριστικός από ό,τι συνήθως για να ελέγξεις την κατάσταση και θα το πετύχεις. Το πρόβλημά σου δεν θα το λύσεις, όμως. Στα επαγγελματικά σου τα πράγματα χαλαρώνουν κάπως με τις πολλές αγγαρείες να έχουν φύγει από τη μέση, επιτρεπόντάς σου να ευχαριστηθείς περισσότερο την καθημερινότητά σου και να κάνεις πιο εύστοχους χειρισμούς με τους συναδέλφους σου, ακόμη κι αν βγαίνεις κάπως απότομος και απόλυτος κατά περίπτωση.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20Δεκεμβρίου)

Καράβια χάνονται, βαρκούλες αρμενίζουν Από διάθεση σκίζεις δεδομένων πάντα των περιστάσεων και της ανίερης συμμαχίας μεταξύ των επαγγελματικών και οικογενειακών σου υποχρεώσεων με στόχο να σου ρουφήξουν το μεδούλι. Εσύ όμως αποφασίζεις ότι δεν θα μασήσεις ούτε από έξοδα για θέματα υγείας και ρουτίνας, ούτε από την πάρα πολλή δουλειά, και θα διατηρήσεις το χιούμορ σου και κυρίως την πεποίθησή σου ότι τα πράγματα θα πάνε καλά στο τέλος. Στα προσωπικά σου, αν εξαιρέσουμε τη διάθεση που έχεις να δοκιμάσεις καινούργια πράγματα, να αλλάξεις παραστάσεις και κατά βάση να φλερτάρεις, το μείζον πρόβλημα παραμένει το πρόβλημα της καθημερινότητας και της δουλειάς. Στα ευχάριστα, ότι αυτή την εβδομάδα είσαι παραπάνω από έτοιμος να ασχοληθείς με τις προαναφερθείσες αγγαρείες και να δουλέψεις ομαδικά και δημιουργικά για λύσεις. Αρκεί βέβαια να μη θιγεί το θέμα των εκκρεμοτήτων και των προθεσμιών που δεν έχουν τηρηθεί και γενικά των πραγμάτων που, επαγγελματικά, θα προτιμούσες να ξεχάσεις.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Αναθεώρηση κοινωνικής κι επαγγελματικής εικόνας Αυτή την εβδομάδα η επικοινωνία είναι σαφώς βελτιωμένη στο σπίτι σου και καταφέρνεις επιτέλους να τακτοποιήσεις πέντε πράγματα με χαρά και να βάλεις το πρόγραμμά σου σε μια σειρά, διανθίζοντάς το και με καινούργιες και ευχάριστες ασχολίες, δημιουργικές ή ερωτικές. Παρ' όλα αυτά η επαφή με τα παιδιά σου συνεχίζει να σε κάνει να αισθάνεσαι ότι κάτι χάνεις στη μετάφραση και τα βαθύτερα θέματα που αφορούν το σύντροφό σου ή τα ερωτικά σου παραμένουν πολύ καυτά για να τα αγγίξεις χωρίς να καείς. Στα επαγγελματικά σου τώρα, οι εξελίξεις είναι σαν καλοκαιρινό τηλεοπτικό πρόγραμμα, γεμάτες επαναλήψεις που δεν σε διευκολύνουν στο να πάρεις την απόφαση να κλείσεις την τηλεόραση ή να αλλάξεις κανάλι. Αρχίζεις απλά και σκέφτεσαι ότι μάλλον η εικόνα σου χρειάζεται αναθεώρηση γιατί έχεις βαρεθεί να μην σε αντιμετωπίζουν με τη σοβαρότητα που σου αναλογεί όταν, αν μη τι άλλο, στη δουλειά σου τα δίνεις πάντα όλα για όλα.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Τα θέλω όλα και τα θέλω τώρα Η επαγγελματική σου ανασφάλεια και η βαριά διάθεση που σου δημιουργεί υποδαυλίζει αυτή την εβδομάδα τις εντάσεις στον οικογενειακό σου χώρο. Τα σκάγια εκτός από γονείς και αδέρφια φαίνεται να παίρνουν και τα παιδιά και το σύντροφό σου, αφού είσαι αποφασισμένος να μην αφήσεις τίποτα ανείπωτο, κεκλεισμένων των θυρών. Ευτυχώς δεν έχεις και ιδιαίτερη διάθεση να περάσεις πολύ χρόνο στο σπίτι, αφού οι μέρες θέλουν τις βόλτες τους και τα επαγγελματικά σου σε βάζουν συστηματικά στη διαδικασία της συναναστροφής με καινούργιο κόσμο. Το θέμα σεξ φαίνεται να γίνεται το μήλον της Έριδος στα προσωπικά σου, αφού από τη μία δυσκολεύεσαι να νιώσεις άνετα στη σχέση σου αυτό τον καιρό, από την άλλη θέλεις να μη σου λείψει η οικειότητα και το σεξ. Για να λύσεις το δίλημμα καλό θα ήταν να δοκιμάσεις να αναθεωρήσεις την απροθυμία σου να σχεδιάσεις το στιδήποτε μαζί με κάποιον, μήπως και απειληθεί ο εσωτερικός σου κόσμος με προσέλαση και μοίρασμα.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Όπου κλείνει μια πόρτα, ανοίγει ένα παράθυρο Κάποιες πόρτες κλείνουν, κάποιες πόρτες ανοίγουν μέσω των συζητήσεων που κάνεις για τα οικονομικά σου και για τα ανοίγματα που θα ήθελες να κάνεις. Το ευχάριστο είναι ότι είσαι πολύ πιο κοντά στο να αποφασίσεις τι πρέπει τελικά να κρατήσεις και τι πρέπει να αφήσεις πίσω. Εκτός από τα οικονομικά σου, στην πρώτη γραμμή της κουβέντας σου είναι και θέματα που αφορούν την οικογένεια και τη σχέση σου. Στα ερωτικά σου οι γνωριμίες των ημερών δεν σε ικανοποιούν ιδιαίτερα, αφού σε αφήνουν ασυγκίνητο σε βαθύτερο επίπεδο, συμπεριλαμβανομένου και του σεξουαλικού. Αυτό σου δημιουργεί αμφιβολία για τη δική σου αξία και για το πώς τελικά προβάλλεσαι στον φιλικό κι επαγγελματικό σου κύκλο. Είναι σαφώς πρόσκαιρο και ένα ζήτημα που, τουλάχιστον στο ερωτικό επίπεδο, θα λύσεις στο αμέσως επόμενο διάστημα. Τέλος, με τις πολλές μετακινήσεις των ημερών, καλό θα ήταν να είσαι προετοιμασμένος για κάποιες καθυστερήσεις και να είσαι διπλά και τριπλά προσεκτικός στην οδήγηση. **Α**

Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάξεις και τον ωροσκόπο σου



Πασχαλινές αποστολές χωρίς τσουγκρίσματα!

Θέλετε φέτος το Πάσχα να στείλετε κάτι παραπάνω από ευχές;
Ελάτε σ' ένα κατάστημα ACS! Γιατί εδώ στέλνετε τα πασχαλινά σας δώρα
μέσα σε ειδικές, ασφαλείς συσκευασίες, ώστε να φτάσουν στον προορισμό τους
ακριβώς όπως πρέπει. Γιατί κερδίζετε έκπτωση που ξεπερνά το 50%, με την κάρτα ACS Member.
Και γιατί στέλνετε εμπόσματα μέσα σε τρία λεπτά, με την αξιοπιστία της MoneyGram.
Πάσχα με ACS; Θα 'ναι Καλό Πάσχα!



Τέλος: ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 25, 143 68 ΚΗΦΙΣΙΑ, ΑΤΤ., 801 300 1111 (ανά αποθετήριο ενοικίασης)
210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr





NMD

PAST EMPOWERS FUTURE