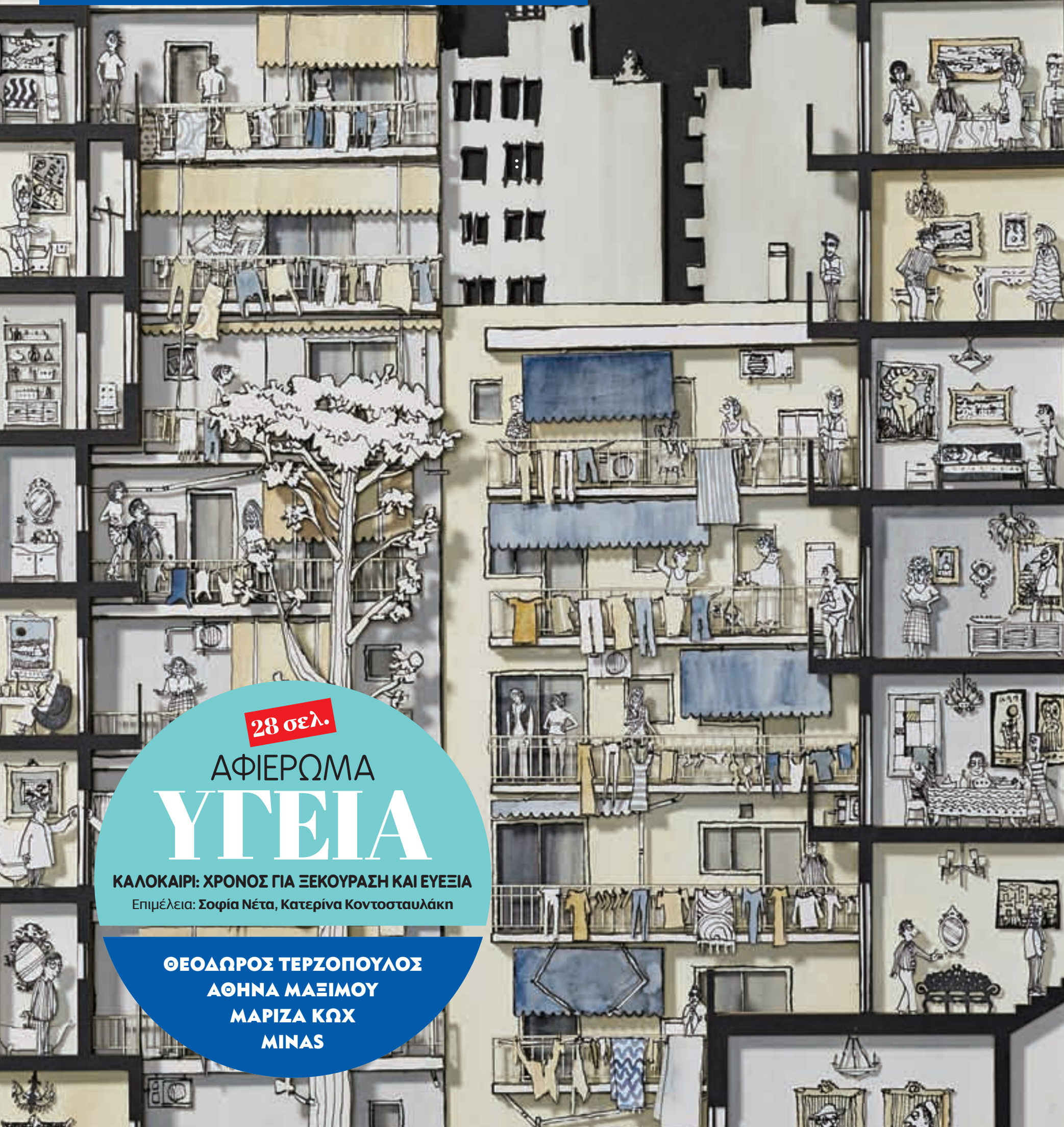


ATHENSvoice



28 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ: ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΘΗΝΑ ΜΑΞΙΜΟΥ
ΜΑΡΙΖΑ ΚΩΧ
ΜΙΝΑΣ

Value through Innovation



**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.



«Όχι, δεν θέλω λογοτεχνία!
Θα ήθελα ένα μπεστ σέλερ».
(Πριμος κύριος σε πωλητή, Public Συντάγματος,
Σάββατο πρωί)

Σε κατάσταση καλλυντικών, από
τα ηχεία, ακούγεται αγχωμένη φωνή:
«Ο κάτοχος ενός Σιπροέν μπλε να
βγει από το μαγαζί, γιατί το παιδί
που έχει κλειδώσει στο
αυτοκίνητο κλαίει πολύ»...

...Συνέχεια:
Η μπτέρα ατάραχη πηγαίνει προς την
έξοδο, μανουριάζει με την ταμιά που την
ειδοποίησε και απαντά:
«Συνήθως δεν κάνει έτσι, δεν
κατάλαβα τι έπαθε».
(Αγία Παρασκευή, Τετάρτη πρωί)

«Αϊ-στο διάολο...»
(Ηλικιωμένος κύριος μονολογεί μπροστά στα γάλατα.
ΑΒ Βασιλόπουλος, Μαυρομικαίλη, απόγευμα Τετάρτης)

Πτήση Λονδίνο - Αθήνα.
Κανονικά είναι 3,5 ώρες αλλά ε-
πειδή είχε καθυστέρηση, βγαίνει
ο πιλότος και λέει:
«Η πτήση
θα διαρκέσει 3 ώρες».
Φωνή επιβάτιδας από πίσω:
«Καλέ, τι είπε αυτός 3 ώρες;
Να δεις που θα μας φουντά-
ρει πουθενά».
(Τρίτη πρωί)

Μικροπωλητές με τον πάγκο
τους δίπλα-δίπλα, συζητούν:
-Καιρό δεν είδα, τι λέει;
-Κακός θα 'ναι, δεν
τα ξέρεις;
(Μοναστηράκι, Πέμπτη πρωί)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
→ panikoval500@gmail.com

Η αγαπημένη στήλη Athens Voices στα
ηχεία και τα ακουστικά σας. Οι φωνές
της Αθήνας, όσα κρυφακούει ο Γιάννης
Νένης στο δρόμο, στο Μετρό, στο γρα-
φείο, σε γνωστά, πολυσύχναστα μέρη
αλλά και απίθανα σημεία, κάθε μέρα
στο Athens Voice Radio 102.5



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



Ενθάδε κείται...

ΤΟ ΕΞΗΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο Φίλιππος Φωτιάδης. Γεννήθηκε στην Αθήνα και σπούδασε αρχιτεκτονική στο Rhode Island School of Design. Εργάστηκε για τους Skidmore Owings and Merrill και Bernard Tschumi Architects, Νέα Υόρκη, καθώς και για τους Μιχάλη Φωτιάδη Αρχιτέκτονες, Αθήνα. Είναι ιδρυτικό μέλος του δημιουργικού γραφείου we design με έδρα την Αθήνα (από το 2001). Δίδαξε ως εντεταλμένος λέκτορας στο τμήμα Αρχιτεκτονικής του Πανεπιστημίου Πατρών στον Αρχιτεκτονικό σχεδιασμό (2008-2010). Έχει λάβει μέρος σε ομαδικές και ατομικές εκθέσεις ζωγραφικής στις γκαλερί Αγκάθι, Μαρτίνο και Ζουμπουλάκη στην Αθήνα. Το έργο του εξωφύλλου «Ημέρα μπουγάδας» προέρχεται από την πρόσφατη συμμετοχή του στην Art Athina 2018 και φωτογραφήθηκε από τον Γιώργο Βδοκάκη.

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΣΤΟ MUNDIAL

Να βλέπεις το πλήθος στις κερκίδες. Πόσο καιρό είχες να δεις τόσο χαρά μαζεμένη;

ZARA - MANGO - H&M

Αποκλείουν το μοχέρ από τις συλλογές τους για τις σκληρές μεθόδους εξαγωγής του από τα ζωα.

ΩΔΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ξαναπήγα μετά από χρόνια λόγω της Art Athina και ξετρελάθηκα με αυτό το εμβληματικό κτίριο του Δεσποτόπουλου. Ο παλαιότερος μη κερδοσκοπικός εκπαιδευτικός οργανισμός της χώρας για τη μουσική και το θέατρο θα πρέπει να συνεχίσει να υπάρχει και να λειτουργεί με την ίδια αίγλη που είχε κάποτε.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

-Ωραίο μαύρισμα.
Από ηλιοθεραπεία ή σολάριουμ;
-Από κεραυνό!
(@calliope-07)

ΚΑΚΟΤΥΧΙΑ 2018

Να πας για ελεύθερο κάμπινγκ τέλη Ιουνίου.

ΚΑΙ Η ΒΡΟΧΑ ΕΠΕΦΤΕ ΣΤΡΕΪΤ ΘΡΟΥ

Δεν πειράζει, ας βρέξει.
Μεσοβδόμαδα είναι.

ΛΕΥΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ

Στρώσανε την Κολοκοτρώνη με ειδικό ολόλευκο υλικό για να είναι δροσερή, αλλά ήρθε μια ξαφνική βροχή και κατέστρεψε το πρότζεκτ. Διότι, στου πικραμένου την αυλή, χορτάρι δε φυτρώνει.

Ο ΧΥΤΑ ΑΝΟΙΣΕ, ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ

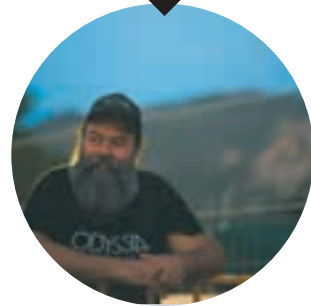
Είπα κι εγώ... τώρα θα γίνει το θαύμα!

ΓΡΑΒΑΤΟΛΟΓΙΕΣ

Βαριέμαι, βαριέσαι, βαριέται.

ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΘΕΜΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Για τα μπιτσόμπαρα της Μυκόνου.



ΠΑΝΟΣ ΠΑΠΑΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Επιμέλεια: Γιώργος Δημητρακόπουλος

3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη;

Σουβλάκια στο Θανάση. Βόλτα από τη παραλιακή μέχρι τη Σαρωνίδα. Χειμερινό μπανάκι στη λίμνη της Βουλιαγμένης.

3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα την έκαναν λίγο ομορφότερη;

Η πλατεία Ομόνοιας, όπως τη κατάντησαν. Τα αυτοκίνητα στο κέντρο της πόλης. Τα ολυμπιακά ακίνητα στο Φάληρο.

Ένα επίθετο που χαρακτηρίζει ακριβώς τους Αθηναίους;

Χαζοχιπστεροκαγκουρομπουζουκόβιους.
Το πρώτο πράγμα που θα έκανες, αν ήσουν δήμαρχος για μία μέρα;

Θα έστηνα το μεγαλύτερο house party με το πιο δυνατό ηχοσύστημα στην Ακρόπολη και να παίζει ο αδελφός μου ο Sunshine Pedro τα δικά του. Να μη κοιμηθεί κανείς στην πόλη!

Η πιο τρελή αθηναϊκή ιστορία;

Το πρώτο open street party στο Σύνταγμα επί Παπαθεμελή.

Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός φόβος σου;

Να πάω για μπάνιο ή για ποτό το καλοκαίρι στην παραλία του Αλίμου.

Αγαπημένος σου αθηναϊκός ήχος;

Τα γκολ της Πανάθας στη Λεωφόρο Αλεξάνδρας.

Ποιο γκρουπ δικαιούται να γράψει το σάουντρακ της Αθήνας;

Οι Massive Attack.

Το πρώτο σου διαμέρισμα;

Το δώμα στη ταράδα της Σουλίου στο ηρωικό Μπραχάμι.

Πού ζεις τώρα;

Στην όμορφη Δάφνη.

Πού αλλού θα ζούσες στην Ελλάδα;

Στο προεδρικό Μέγαρο.

Ο αγαπημένος σου περιπάτος;

Διονυσίου Αρεοπαγίτου, Μοναστηράκι, Ερμού μέχρι και τον Εθνικό Κήπο.

Τι λείπει από την Αθήνα της παιδικής σου ηλικίας;

Οι αλάνες που παίζαμε μπάλα όλη μέρα.

Μια συναυλία που δεν θα ξεχάσεις;

Iggy Pop στο Ρόδον.

Το αγαπημένο σου εστιατόριο;

Το Parageorge's στο Μετρό της Δάφνης.

Μπαρ;

Κάποτε το Αμερικανικό στο Πασαλιμάνι.

Πιάτο;

Το Baconetor Burger στο Parageorge's.

Σινεμά;

Το Αττικό.

Θέατρο;

Ηρώδειο.

Βιβλιοπωλείο;

Public Συντάγματος.

Καφέ;

Starbucks στην Γλυφάδα.

Ο Π.Π. είναι συνδιοκτήτης του Cariocas Beach Bar στον Σχίνο και συνιδρυτής του Under the Sun Rock Festival (30/6&1/7) και του φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής Odyssia (13-15/7)

TA TWEETS ΤΟΥ FORREST GUMP

Από τον ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

(Μέλος της συλλογικότητας για την καθιέρωση λωρίδας ταχείας κυκλοφορίας πεζών στα πεζοδρόμια)



ΤΟ ΚΡΙΣΙΜΟ ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΟ, ΟΠΟΥ Η ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ ΤΟΝ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟ ΦΟΡΩΝ - ΜΝΗΜΟΝΙΩΝ!

● Συμπέρασμα της εβδομάδας: Τα μνημόνια τελειώνουν αλλά οι φόροι συνεχίζονται... Άρα οι φόροι δεν είχαν καμία σχέση με τα μνημόνια.

● Αποστασιακό αυτογκόλ: το να ομολογείς ότι οι βουλευτές που αποθέωσες πριν λίγες ημέρες επειδή άντεξαν και τους οποίους έχεις επιλέξει εσύ, τελικά είναι πολύ ευάλωτοι στην εξαγορά και γι' αυτό σε εγκαταλείπουν...

● Αποστασιακό παράδοξο: το να μη θέλεις να είσαι σε μια κοινοβουλευτική ομάδα που σε περιφρονεί τόσο, ώστε αν φύγεις θα σε κατηγορήσει χωρίς δεύτερη σκέψη ότι αποστάτησες...

● Πάντως, για να λέμε την αλήθεια, ο Αλέξης Τσίπρας ποτέ δεν είχε υποσχεθεί ότι δεν θα διαπραγματευτεί το Μακεδονικό ή ότι δεν θα παραχωρήσει το όνομα...

● Και παρ' όλα αυτά, ειδικά για αυτό το θέμα, το μόνο για το οποίο δεν αθέτησε καμία υπόσχεση, είναι το μόνο για το οποίο ξεκίνησαν να τον αποδοκιμάζουν...

● Ενώ για τόσα άλλα που έκανε τα ακριβώς αντίθετα από αυτά που υποσχόταν, κανείς δεν αισθάνεται προδομένος...

● Συμπέρασμα: προδότης είναι ένας πολιτικός που δεν κάνει πάντα το αντίθετο από αυτό που υποσχέθηκε. Με αποτέλεσμα να παραπλανά τους ψηφοφόρους...

● Δηλαδή πού είναι το πρόβλημα στο να δουλεύεις 198 ημέρες τον χρόνο για να πληρώνεις έμμεσους και άμεσους φόρους και εισφορές;

Αφού αν το οργανώσεις σωστά και αρχίσεις να δουλεύεις την Πρωτοχρονιά, ολοκληρώνεις τις υποχρεώσεις σου στις 18 Ιουνίου... Άρα, σου μένει ένα ξένοιαστο καλοκαίρι μπροστά σου!

● Εδώ που τα λέμε πιο επικίνδυνο είναι να απαγορεύσεις σε ένα μαθητή να μπαίνει στο Facebook από το κινητό του σε ώρα μαθήματος, παρά να απαγορεύεις στην Εκκλησία λόγω διαχωρισμού της με το κράτος να ελέγχει τα βιβλία των Θρησκευτικών...

● Ποια «σιωπή έσπασε» (σύμφωνα με τους δημοσιογράφους) δίνοντας συνέντευξη ο άνθρωπος που μόλις μια μέρα πριν φώναζε (καθόλου σιωπηλά) «προ-δότη» τον Τσίπρα στο Λονδίνο;

● Στους τουρίστες του «κοιμητηριακού τουρισμού» είναι δόκιμο να διαφημίζεις την Αθήνα ως μια «πολύ ΖΩΝΤΑΝΗ πόλη»;

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

Γιώργος Κυρίτης

(για τον διαχωρισμό Κράτους - Εκκλησίας): «Θα είναι μια πρωτοβουλία που θα συσπειρώσει ευρύτερο κομμάτι του ΣΥΡΙΖΑ και όλους τους προοδευτικούς ανθρώπους...»

Μετάφραση «Χεστήκαμε στην πραγματικότητα για τον διαχωρισμό Κράτους - Εκκλησίας, απλώς το πετάξαμε για να τιμηήσουν οι δικοί μας και να ξεχάσουν όσα

κάναμε. Και επειδή τους θεωρούμε ηλίθιους, τους το λέμε και στα μούτρα.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 2 Προκόπης Παυλόπουλος

«Το ΟΧΙ στο δημοψήφισμα, σήμαινε ΝΑΙ στην Ευρώπη...»

Μετάφραση «Όταν θέλεις να βοηθήσεις αυτόν που σε έκανε Πρόεδρο δεν πρέπει να υπολογίζεις την αξιοπρέπεία σου».

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Υπεύθυνος τίτλων σε site για φωτογραφίες τραγουδιστριών που «ρίχνουν» το Instagram

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Υπεύθυνος προγραμματισμού επιθέσεων του (ελλειμματικού από προσωπικό) Ρουβίκωνα

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

● Πώς γίνεται από όλους τους βουλευτές όλων των κομμάτων, μόνο οι βουλευτές των ΑΝΕΛ να είναι στο στόχαστρο όσων θέλουν να τους εξαγοράσουν;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 2

● Αφού οι Σενεγαλέζοι είναι τόσο σχολαστικοί και καθαρίζουν ό,τι αφήνουν στις κερκίδες του Μουντιάλ μετά από κάθε ματς, γιατί οι δρόμοι στη Σενεγάλη είναι γεμάτοι σκουπίδια;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 3

● Αν είναι παράνομη η ανάρτηση των αποτελεσμάτων των Πανελλαδικών εξετάσεων επειδή παραβιάζει τον νόμο για τα προσωπικά δεδομένα, δεν θα έπρεπε να είναι παράνομη και η ονομαστική αναζήτηση ενός καθυστερημένου επιβάτη στο αεροδρόμιο, γιατί αποκαλύπτει τον προορισμό του;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 3

● Αυτοί που βάζουν το air condition στους 21 βαθμούς ψύξης γιατί ζεσταίνονται, γιατί διαμαρτύρονται επειδή έξω έχει αυτές τις μέρες 24 βαθμούς;

ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ...

«**Βρεγμανιγματο-κό**» Το σπράδι από νερό στα ρούχα που δεν είναι σαφές αν προέρχεται από ιδρώτα ή από την ξαφνική βροχή.

Νίκος Κακλαμανάκης

«ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΚΥΜΑΤΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΦΕΡΝΕΙΣ ΕΝΑΝ ΩΚΕΑΝΟ ΑΠΟ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ»

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Η adidas και η Parley for the Oceans ενώνουν ξανά τις δυνάμεις τους στο παγκόσμιο running κίνημα «RUN FOR THE OCEANS» με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού απέναντι στην απειλή της θαλάσσιας ρύπανσης από πλαστικό. Ο χρυσός ολυμπιονίκης Νίκος Κακλαμανάκης είναι ο ambassador αυτού του κινήματος στην Ελλάδα. Έχοντας περάσει όλη του τη ζωή στη θάλασσα και γνωρίζοντας την αγάπη του για αυτή, δεν μπορούμε να φανταστούμε πιο ταιριαστό άνθρωπο που να συμπλέει καλύτερα με τη συγκεκριμένη δράση. Τον συναντήσαμε για να μάθουμε περισσότερα για εκείνον και την πρωτοβουλία «Run for the Oceans».

Τι σας «έμαθε» η θάλασσα όλα αυτά τα χρόνια του πρωταθλητισμού; Πρώτα απ' όλα, στον αθλητισμό μαθαίνεις πειθαρχία. Άσχετα με τη νίκη, μαθαίνεις να αυτοπειθαρχείς και να πιστεύεις στον εαυτό σου. Διαλέγεις τις μικρές καθημερινές νίκες που θα σε οδηγήσουν σιγά-σιγά σε μια μεγάλη. Μέσα από τον αθλητισμό μαθαίνεις ακόμα να είσαι σεμνός και ταπεινός σε κάθε σου προσπάθεια, αλλά όταν έρχεται η στιγμή του αγώνα να έχεις αυτοπεποίθηση, να πιστεύεις ότι μπορείς να νικήσεις. Από την άλλη, η θάλασσα μου έμαθε να ακούω, να αλλάζω και να προλαμβάνω καταστάσεις. Στη φύση και ειδικά στη θάλασσα δεν μπορείς να επιβιώσεις αν δεν έχεις την ικανότητα να διαβάξεις τον άνεμο, το κύμα, τα σύννεφα και να προλαμβάνεις καταστάσεις, όχι απλά να αντιδράς σε αυτές. Στη θάλασσα-ιστιοπλοΐα δεν μπορείς να πας κόντρα, πας κοντά της, πλάι και μαζί της, έτσι είναι και στη ζωή πιστεύω. Από παιδί έμαθα ότι δεν πρέπει να φοβάσαι τη θάλασσα αλλά να τη σέβεσαι, αν τη φοβάσαι σε διώχνει, αν τη σέβεσαι σε αγκαλιάζει. Σεβόμενος τη φύση, σέβεσαι και τους συνανθρώπους σου και αντίστροφα. Αυτά είναι αλληλένδετα.

Το πρόβλημα της θαλάσσιας ρύπανσης από πλαστικό είναι δεδομένο και αυξανόμενο. Είχατε κάποια αντίστοιχη προσωπική εμπειρία με το πρόβλημα αυτό; Φυσικά, καθώς έχω κινηθεί σε θάλασσες που δεν είναι και οι καλύτερες στον πλανήτη. Έχω βρεθεί να αγωνίζομαι σε λιμάνια με πολύ μεγάλη ρύπανση και έχω δει τι μπορεί να κάνει το πλαστικό στη θάλασσα. Ακόμη και σε φαινομενικά καλές θάλασσες που δεν βλέπεις κάτι να επιπλέει, αν βουτήξεις με μια μάσκα θα δεις καταστροφή της θαλάσσιας χλωρίδας και μείωση της θαλάσσιας ζωής. Αυτό είναι κάτι που βιώνουμε και στη Μεσόγειο, δυστυχώς, καθημερινά. Καταναλώνουμε πλαστικό το οποίο ουσιαστικά καταλήγει στη θάλασσα. Είναι μια θλιβερή διαπίστωση για μένα που ζω στη θάλασσα τόσα χρόνια και στεναχωριέμαι που βλέπω τη θάλασσα που γνώρισα πριν 40 χρόνια ως παιδί να καταστρέφεται. Η ιδέα ότι πιθανότατα δεν θα παραδώσω την ίδια στο παιδί μου με τρομάζει και ταυτόχρονα με πεισμώνει να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, να δημιουργήσω για εκείνον ένα καλύτερο μέλλον. Για τα παιδιά όλου του κόσμου, όχι μόνο την κόρη μου.

Πώς συνδέεται ο αθλητισμός με την οικολογική συνείδηση για σας; Μέσα από ένα άθλημα όπως η ιστιοπλοΐα αυτά είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Θέλω ο χώρος που αγωνίζομαι να είναι καθαρός, να μου δίνει καλή ενέργεια. Σε αυτό στηρίζεται ένας πολύ μεγάλος αξιακός μου κανόνας που είναι η «ανταλλαγή ενέργειας». Αυτό που έλαβα τόσα χρόνια από τη θάλασσα, σε όποιο μέρος του πλανήτη κι αν βρέθηκα, θέλω να της το επιστρέψω στο μέγιστο. Το ίδιο και την αγάπη και την εκτίμηση των ανθρώπων, χωρίς αυτά εγώ δεν θα ήμουν τίποτα σήμερα. Μέρος της φιλοσοφίας της ζωής μου είναι να ανταλλάζω την ενέργειά μου, να μοιράζομαι την γνώση, την αγάπη και την επιτυχία, γιατί αν δεν μπορείς να τα μοιραστείς η νίκη είναι μισή. Για τον πλανήτη μας που ζω και βλέπω να καταστρέφουμε καθημερινά, πιστεύω ότι οφείλω να βάλω το λιθαράκι μου σε μια ομαδική προσπάθεια για να τον αλλάξουμε, να τον σώσουμε. Δεν υπάρχουν μόνο τα φώτα της δημοσιότητας και το βάθρο, οι μεγάλες αλλαγές σε έναν ολυμπιονίκη συντελούνται σε ό,τι κάνει πολλά χρόνια πριν, στις μικρές καθημερινές του νίκες και την αλληλεγγύη που δείχνει. Είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι αυτός ο πλανήτης δεν είναι δικός μας, τον έχουμε δανειστεί από τα παιδιά μας και είναι υποχρέωσή μας να τους επιστρέψουμε κάτι καλύτερο.

Συμμετέχετε κι εσείς στην παγκόσμια πρωτοβουλία «Run for the Oceans» της adidas και της Parley for the Oceans. Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να μοιραστείτε μέσα από αυτό το κίνημα; Μέσα από τον αθλητισμό και τα θαλάσσια σπορ τα οποία εκπροσωπώ, είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε ένα άμεσο και πραγματικό αντίκτυπο στην κοινωνία και τις ζωές των ανθρώπων, ειδικά για κάτι που αποτελεί βασικό κομμάτι της καθημερινότητά τους. Το κίνημα «Run for the Oceans» της adidas και της Parley for the Oceans είναι ακριβώς αυτό, μια παγκόσμια πλατφόρμα που δίνει την ευκαιρία σε όλους να επηρεάσουν τη ζωή τους θετικά συμμετέχοντας σε μια πρωτοβουλία που καταπολεμά το πρόβλημα της ρύπανσης των θαλασσών από το πλαστικό.

Γιατί να πάρει μέρος κάποιος στο «Run for the Oceans»; Και πώς μπορεί να το κάνει αυτό; Υπάρχει κάτι σπουδαιότερο από να γίνεσαι μέρος μιας παγκόσμιας κίνησης με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο απέναντι στην απειλή των ωκεανών από το πλαστικό; Η δικαιοσύνη είναι πολύ απλή: Για να συμμετέχει κανείς χρειάζεται απλά να εγγραφεί στην εφαρμογή Runtastic, στο ειδικό group «adidas x Parley Run for the Oceans» και να καταγράψει τις διαδρο-

μές του ως τις 8 Ιουλίου. Για κάθε 1 χλμ. που θα ολοκληρώσει, η adidas θα προσφέρει 1\$ στο πρόγραμμα Parley Ocean Plastic κι έτσι θα μεταδοθεί σε όλο τον πλανήτη το μήνυμα για την προστασία των ωκεανών.

Η adidas το 2017 πούλησε ένα εκατομμύριο running παπούτσια τα οποία κατασκεύασε με την τεχνολογία Parley Ocean Plastic®, αξιοποιώντας τα πλαστικά απορρίμματα των ωκεανών. Τι σκεφτήκατε όταν το πρωτοακούσατε; Κάθε δεύτερη ανάσα που παίρνουμε δημιουργείται από τους ωκεανούς και παρόλα αυτά συνεχίζουμε να καταστρέφουμε τη ζωή τους με μεγάλη ταχύτητα. Η στρατηγική της adidas για την αξιοποίηση των πλαστικών απορριμμάτων που βρίσκονται στους ωκεανούς και η καμπάνια της για το πόσο σημαντική είναι η θάλασσα, προσωπικά με κάνει να νιώθω ότι ο κύκλος από πλαστικό θα κλείσει μια για πάντα. Είναι ένα πολύ αισιόδοξο μήνυμα, ίσως για κάποιους είναι ουτοπικό, αλλά εγώ πιστεύω ότι δημιουργώντας κύματα αλλαγής φέρνεις έναν ωκεανό από ευκαιρίες στη ζωή σου.

Ήταν η ιδιαίτερη σχέση σας με τη θάλασσα ο λόγος που σας παρακίνησε να γίνετε μέρος αυτής της προσπάθειας; Σίγουρα. Νομίζω δεν θα μπορούσα να μείνω μακριά από μια τόσο σημαντική προσπάθεια. Η θάλασσα είναι η ζωή μου, η παιδική μου ηλικία, η εφηβεία μου, η ενήλική μου ζωή, είναι τα πάντα, το οξυγόνο μου. Όταν βρίσκομαι στη θάλασσα αναπνέω, ζω στο «εδώ και τώρα», υπάρχω. Το λιγότερο που μπορώ να κάνω είναι να συμμετέχω σε ένα κίνημα που στοχεύει στην προστασία της.

Πόσο ευαισθητοποιημένοι πιστεύετε ότι είναι οι Έλληνες σε θέματα που αφορούν την προστασία της θάλασσας; Δυστυχώς πιστεύω ότι δεν είμαστε ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι σε θέματα που αφορούν τις θάλασσες αλλά σταδιακά αποκτούμε μια φιλοσοφία του να κοιτάμε γύρω μας, το περιβάλλον και το μέλλον. Ευελπιστώ ότι με προσπάθειες όπως αυτή της adidas, κάτι θα αλλάξει. Έχω δει ότι η νέα γενιά έχει ήδη πολύ διαφορετική παιδεία στο θέμα της ανακύκλωσης, της χρήσης πλαστικού και της οικολογίας. Χρησιμοποιεί χάρτινες σακούλες, παίρνει το ποτό χωρίς πλαστικό καλαμάκι, ανακυκλώνει συστηματικά, τα παιδιά είναι ευαισθητοποιημένα και αυτή είναι μια πολύ καλή αλλαγή. Εξάλλου είναι υποχρέωσή μας να καλλιεργήσουμε στα παιδιά μας τη νοοτροπία της προστασίας του περιβάλλοντος και να τα μάθουμε να κοιτούν στο μέλλον. Η Ελλάδα σίγουρα έχει μείνει πίσω, όμως νομίζω πως γίνονται σημαντικά βήματα, όπως είναι η πρωτοβουλία της adidas και της Parley for the Oceans. Δημιουργούμε μια εικόνα με τα παραδείγματά μας και καλό θα ήταν όταν λέμε ότι σέβομαι το περιβάλλον, τον συνάνθρωπο και τους ωκεανούς, να το δείχνουμε και έμπρακτα. Τον κόσμο δεν τον αλλάξεις με την άποψή σου μόνο, αλλά με τις πράξεις. Ήδη το ότι έχουμε αποδεχτεί το πρόβλημα και έχουμε αποφασίσει ότι πρέπει να πράξουμε είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα. ●

Δήλωσε συμμετοχή στο πλούσιο πρόγραμμα δράσεων και προπονήσεων των adidas Runners Athens για το «RUN FOR THE OCEANS» στο [adidas.gr/adidasRunners](https://www.adidas.gr/adidasRunners) αλλά και στο Facebook group των adidas Runners Athens. [#adidasParley](https://www.facebook.com/adidasParley) [#RunForTheOceans](https://www.facebook.com/RunForTheOceans) [#UltraBOOST](https://www.facebook.com/UltraBOOST) [#adidasRunnersAthens](https://www.facebook.com/adidasRunnersAthens) Για περισσότερα νέα, μεντενεχισμένοι στην Facebook Page adidas Running και στο επίσημο profile της adidas στο Instagram (@adidasgr).

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλο το κείμενο στο site



ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΟ ΜΟΥΝΤΙΑΛ

Ο Παναγής Παναγιωτόπουλος «διαβάζει» τη φωτογραφία



Φταίει το οπτικό νεύρο. Φταίει η μνήμη του αμφιβλυστροειδούς. Φταίνει οι εγκεφαλικές συνάψεις και η γνώση του μυαλού μας. Άμα δεις από κάποια απόσταση αυτή τη φωτογραφία με τα βαμμένα πρόσωπα θα πεις: οι γιαπωνέζες γκέισες πήγαν Μουντιάλ! Δεν είναι γκέισες, βέβαια, μα αυτό παριστάνουν, λέει το μάτι της αδράνειας. Η λάμψη της λευκής πούδρας στα δύο νεανικά πρόσωπα δεν επιτρέπει περιθώρια αμφιβολίας. Εξάλλου βρίσκονται σε ένα πλήθος μα ταυτόχρονα στέκονται κάπως μόνες τους, οι φιγούρες αυτές. Η αριστερή κάπως σα να ρεμβάζει και η δεξιά να την ερωτά με αγωνία. Βέβαια τα γλυκά και τρυφερά πρόσωπά τους λίγο θυμίζουν ότι πρόκειται για υποστηρικτές ποδοσφαιρικής ομάδας. Στο οικοσύστημα του ελληνικού ποδοσφαίρου εξάλλου, που συχνά μας τροφοδοτεί με ισχυρές εικόνες, τα πρόσωπα σπανίως είναι βαμμένα και η καρναβαλική μεταμφίεση είναι ολοένα και πιο πολεμική. Μαχητές για μια ταυτότητα, συνήθως, ενδύονται μια στολή μάχης και τα σήματα της ιδιαίτερης κουλτούρας μιας φυλής που μάχεται για ταυτολογικές αξίες και για τον μικρό αυτοπροσδιορισμό που προσφέρει η ομάδα που λατρεύεται. Στο τοπίο των ελληνικών γηπέδων σκηνοθετείται η μικρογραφία του κοινωνικού Mad Max και η μεσαιωνική αποσύνθεση των δεσμών ειρηνικής συμβίωσης. Οι γκέισες με τη φροντιστική απαλότητά τους, όπως τις βλέπουμε από μακριά, δεν προκαλούν ανησυχία.

Μόνο που οι γκέισες αυτές με το σχεδόν πάλλευκο προσωπίο και τα χαρακτηριστικά ασιατικά μαύρα μαλλιά, δεν είναι και τόσο γκέισες. Είναι γκέισες με κλόουν, θα έλεγε κανείς στη δεύτερη οπτική ανάγνωση της εικόνας. Οι μύτες τους είναι κατακόκκινες! Τι καρβαναλισμός, λοιπόν! Ταξιδεύεις στη Ρωσία για να στηρίξεις την εθνική σου ομάδα στο Μουντιάλ και καθιστάς το ωραίο σου πρόσωπο υβρίδιο της στερεοτυπικής αστικής γυναικείας υποταγής και του δυτικού παλιάτσου. Διασκεδάζεις ως διασκεδαστής και φροντίζεις την ομάδα σου, σχεδόν προσφέρεις εκλεπτισμένες χαρές σε εκείνους που κλοτσάνε την μπάλα υπέρ πατρίδος ανατέλλοντος ηλίου. Τώρα το μάτι εξοικειώθηκε με τη φωτογραφία και ίσως να απεξαρτήθηκε από πρωθύστερες παραστάσεις και επιθυμίες. Η κοκκινη βούλα στη μύτη πάνω στο λευκό πρόσωπο δεν είναι ούτε η οριενταλιστική φαντασίωση της γκέισας ούτε η ανάμιξή της με τον παλιάτσο του δικού μας τσίρκου. Είναι η ιαπωνική σημαία. Είναι το έθνος κατάφατσα.

Παραστάσεις του έθνους έχουν πάντα οι κερδίδες του Μουντιάλ. Γραφικές, αστείες, φολκλορικές. Ο καθένας στίνει μια παράδοση και τροποποιεί τον εαυτό του, δείχνει τη δύναμη της χώρας του, τον πολιτισμό του, τις αδυναμίες του. Ένα παιδικό παιχνίδι μεταμφιεσμέ-

νων, μια φοιτητική μάζωξη όπου ο καθένας μαγειρεύει ένα δικό του φαγητό και το φέρνει στο κοινό τραπέζι. Κοτόπουλο σετσουάν και σπετσοφαί, κουνουπίδι ογκρατέν και φαλάφελ. Δανοί με κέρατα και Έλληνες με φέσια, Γάλλοι κόκορες και ινδιάνοι Περουβιανοί. Φέτος, όμως, είτε επειδή η πρακτική αυτή λιγοστεύει είτε επειδή η Φίφα και η ρώσικη διοργάνωση δεν ευνοούν τον χορό των μεταμφιεσμένων, η εικονολογία των χιουμοριστικών εθνικισμών είναι στενότερη και κάπως φτωχή. Και όχι μόνο αυτή. Οι φαινόμενοι των παικτών και των προπονητών έχουν ενοποιηθεί σε έναν πληκτικό τύπο του επαγγελματία αθλητή. Δεν φαίνεται να κυκλοφορούν τα χαρτάκια τα πανί φέτος μα καλύτερα ίσως, γιατί μύτες γαμπές, μπουκλες τρελές, στραβά μάτια και περίεργες εκφράσεις, σημασία τόπων, προσωπικών ιστοριών, ανδρικής αδέξιας λαϊκότητας, δεν θα είχαμε να κολλήσουμε στο άλμπουμ μας. Οι ποδοσφαιρικές σχολές ενοποιούνται σε ένα ερύκωρο αλλά συγκεκριμένο πλαίσιο ορθολογικών και βέλτιστων πρακτικών. Το συλλογικό πνεύμα που κάποτε εξέφραζε κάθε ομάδα ως ιδιοσυγκρασιακή εκδοχή του έθνους σαν να έχει καθεί. Και μέχρι σήμερα, αν δεν είχε εκδηλωθεί ο αλβανικός εθνικισμός των παικτών της Ελβετίας ή η γερμανική νίκη των ύστατων λεπτών που χαιρέτισε ο μεγάλος Γκάρι Λίνκερ στο σίκουελ της μεγάλης του ρήσης, δεν θα είχαμε δει παρά μόνο «ενιαίο ποδόσφαιρο». Ενιαίο ποδόσφαιρο σε έναν ενιαίο κόσμο, με ίδια κατανάλωση και ζωή ανιαρή, υποταγμένων ανθρώπων στην παγκοσμιοποίηση, θα ήθελε η έκθεση ιδεών των πανελληνίων.

Μόνο που μάλλον συμβαίνει το αντίθετο. Η καρναβαλική ρηχότητα, η απάλειψη της εθνικής ιδιαιτερότητας, η ενοποίηση των σωματότυπων και των κουρεμάτων, μπορεί να είναι μαρτυρία μιας μουντιαλικής ανακωχής. Κάθε τι που μεταφράζει τη μοναδικότητα των λαών, την γκροτέσκα εθνικότητα, έχει κρυφτεί. Το Μουντιάλ είναι φέτος ορφανό από σημάδια ετερότητας. Δεν είναι αυτό που σκηνοθετεί τις διαφορές μας. Αυτές πλέον βιώνονται εκτός. Στην πραγματική ζωή του πλανήτη, στον παγκόσμιο οικονομικό πόλεμο που ανοίγει, μα και στις άμεσες αιματηρές συνθήκες μιας παγκοσμιοποίησης που γίνεται βίαιη και βάνausη. Εκείνης που βλέπει πλέον στο Μουντιάλ τόπους ανακωχής και μινιμαλιστικής τρυφερότητας –ό,τι εξέλειπε πια από τον κόσμο και παραμυθητικά αναπαρίσταται στα ρωσικά γήπεδα– αυτών των δύο αγοριών με τις σημαίες στη μούρη που στην αρχή τα περάσαμε για γκέισες και παλιάτσους. Η ηρεμία τους και η προσωποποίηση της σημαίας, η ισχνότητα των εθνικών εικόνων παλαβομάρας και αστειότητας ως ανησυχητική μαρτυρία του έξω κόσμου, του εμπόλεμου και τρελού. ●



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλή

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συνταίριμας

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Συντακτική ομάδα: Δ. Αλικάκος, Ν. Αργυροπούλου, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ν. Γεωργελέ, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δημητράκοπουλος, Φ. Δημητριάδη, Θ. Ευθυμίου, Ν. Ζαχαριάδης, Μ. Ζουμπουλάκη, Σ. Ζιώγου, Κ. Καϊμάκης, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Ε. Κυριακίδου, Μ. Μαρμαρά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Μ. Μπλάτος, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Ευτ. Παλλήκαρης, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Η. Παρτσακούλακη, Γ. Παυριανός, Κ. Περγή, Κ. Ρήγος, Ε. Συναδινού, Ζ. Σφυρη, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Γ. Τσάκαλος, Σ. Τσιτσόπουλος, Δ. Φύσσας, Σ. Χαραμή, Α. Χουρμούζη

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα
info@athensvoice.gr
Υπεύθυνη οδηγού Δανάη Καμζόλα
avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Μορφούλα Βογιατζόγλου, Sotos Anagnos
Εικονογραφήσεις Θοδωρής Μπαργιώτας, Β. Γκογκτζιλιάς, art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρτζάς, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσος, Γιάννης Οικονόμου

Group Advertising Manager
Αναστασία Μπαρούνη, anastasia@athensvoice.gr
Advertising Manager Ξένια Κατσιούλα

Direct Market Μαρίνα Β. Γεωργοπούλου, Στεφανία Μουστάκη, Βασίλης Ζαφειρούλης, Κρύστα Φωτεινοπούλου, Ιωάννα Παπαγεωργίου
Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
marketing@athensvoice.gr
Digital Advertorial Coordinator Έφη Ορφανάκου
efiorfanakou@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαρία Καραχοντζή, Γιώργος Άνθος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»
Διανομή: Free Sunday

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούνη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369
fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
Αγγελίες: 210 3617. 369
Λογιστήριο: 210 3617. 170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα: 210 3617.360, 210 3617.369



Κωδικός εντύπου: 7021
ISSN 1790-6164

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





Εσύ πόσο θα έτρεχες αν ήταν να σώσεις τους ωκεανούς;

Hadidas και η Parley for the Oceans ενώνουν ξανά τις δυνάμεις τους στο παγκόσμιο running κίνημα «**RUN FOR THE OCEANS**» με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού απέναντι στην απειλή της θαλάσσιας ρύπανσης από πλαστικό. Από τις 8 Ιουνίου έως τις 8 Ιουλίου, καλούμαστε να αναλάβουμε δράση για να προστατεύσουμε τους ωκεανούς που απειλούνται από παράγοντες όπως η μόλυνση, τα σκουπίδια και η αυξανόμενη κατανάλωση. Μέσα από διαφορετικά runs που διοργανώνονται σε διάφορες πόλεις του κόσμου όπως η Αθήνα, το Los Angeles, η Νέα Υόρκη, το Παρίσι, το Λονδίνο, αλλά και μέσα από τις δράσεις του παγκόσμιου community των **adidas Runners**, όλοι έχουν την δυνατότητα να γίνουν μέρος της προσπάθειας. Οι runners σε όλο τον κόσμο, με την εγγραφή τους στην εφαρμογή Runtastic, στο ειδικό group “**adidas x parley Run for the Oceans**”, μπορούν να καταγράφουν τις διαδρομές τους και να μεταδώσουν το μήνυμα σε ολόκληρο τον πλανήτη. Με την ολοκλήρωση του 1ου εκα-

Η ADIDAS ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ SPORTS ΣΕ ΕΝΑ ΚΙΝΗΜΑ ΕΝΑΝΤΙΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΡΥΠΑΝΣΗΣ ΑΠΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ

τομύριου χιλιομέτρων που θα καταγραφεί στο Runtastic, η adidas θα δωρίσει 1 εκατ. δολάρια στο πρόγραμμα **Parley Ocean Plastic** της **Parley for the Oceans**. Πάρε και εσύ μέρος στο κίνημα της adidas και της ParleyfortheOceans, μέσα από το **adidas.gr/Parley**, καταγράφοντας στο Runtastic όλα σου τα runs. Από το 2015, η adidas και η Parley ενημερώνουν το κοινό για το πρόβλημα της θαλάσσιας ρύπανσης και προτείνουν δημιουργικές λύσεις,

όπως η χρήση του **Parley Ocean Plastic™** για την κατασκευή των “**adidasxParley**” προϊόντων. Παράλληλα, με την πρωτοβουλία Parley Ocean School εκπαιδεύουν την επόμενη γενιά των «**Ocean Guardians**» μέσα από εντυπωσιακές και ρεαλιστικές εμπειρίες. Η συλλογή **adidasxParley** ανανεώνεται με την προσθήκη του ολοκαίνουριου **Ultra BOOST Parley** που ξεχωρίζει για το επάνω μέρος του από 85% **Parley Ocean Plastic® Primeknit**, ποσοστό που αντιστοιχεί σε έντεκα πλαστικά μπουκάλια που έχουν συλλεχθεί από παραθαλάσσιες περιοχές και παραλίες. Η νέα πρόταση running της adidas θα είναι διαθέσιμη από τις 20.06 στο **adidas.gr** και από τις 27.06 στα **adidas stores** και σε επιλεγμένα καταστήματα αθλητικών ειδών. Δήλωσε συμμετοχή στο πλούσιο πρόγραμμα δράσεων και προπονήσεων των adidas **Runners Athens** για το “**RUN FOR THE OCEANS**” στο **adidas.gr/adidas Runners**, αλλά και μέσω του group **adidas Runners Athens** στο **Runtastic App**.



#adidasParley
#RunForTheOceans
#UltraBOOST
#adidasRunnersAthens

Για περισσότερα νέα, μείνετε συντονισμένοι στη Facebook Page adidas Running και στο επίσημο profile της adidas στο Instagram (@adidasgr)

Τα δύο+ένα σενάρια για εκλογές

Συνταγματική αναθεώρηση με ολίγη από 13ο μισθό

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

«Έχουμε ακόμη 15 μήνες, Πάνο μου» γύρισε και ελάλησε ο πρωθυπουργός απευθυνόμενος στον συγκυβερνήτη του από βήματος Ζαππείου. Το τι δηλώνει ένας πρωθυπουργός στην Ελλάδα ελάχιστη σημασία έχει τελικά. Και ο Σαμαράς δήλωνε κάτι περίεργα πράγματα στο Ζάππειο για να ανακρούσει πρύμναν ευθύς μετά την ανάληψη πρωθυπουργικών καθηκόντων. Ο κάθε Έλληνας πρωθυπουργός άλλωστε είναι γενικά ένα περίεργο HOMO POLITICUS που άλλα δηλώνει, άλλα κάνει, ενώ παγίως άλλα σκέπτεται. Παράδειγμα προς μίμηση ο Γεώργιος Παπανδρέου όστις συγκρότησε Σχολή. Ο Ανδρέας ανήγαγε την τέχνη της Deception σε επίπεδο συστηματικής εφαρμογής της πολιτικής αυτής θεωρίας. Ο γιος του για λόγους «συνδρόμου αθωότητας» δεν συνέχισε την παράδοση.

Μεταξύ λοιπόν σφύρας (Συμφωνία των Πρεσπών) και άκμονος (Συμφωνία του Λουξεμβούργου), με βασική παράμετρο τις επερχόμενες εκλογές και καθήκον τον σχεδιασμό της προεκλογικής στρατηγικής, οι επιτελείς του Μαξίμου βρίσκο-

νται σε συνεχή υπερδιέγερση. Τα meetings διαδέχονται το ένα το άλλο και τα εναλλακτικά κείμενα της πρωθυπουργικής ομιλίας στη ΔΕΘ ήδη συντάσσονται. Με γνώμονα διαφορετικά σενάρια, βεβαίως.

Ο «οδικός χάρτης» είναι περίτεχνα δαιδαλώδης. Όλα είναι αλληλένδετα και αλληλοεξαρτώμενα.

«Επιχείρηση τρικλοποδιά»

Αυτή η επιχείρηση έχει ήδη δρομολογηθεί και προηγείται των τριών σεναρίων περί εκλογών. Εξελίσσεται σε δύο επίπεδα. Το πρώτο αφορά το υπό κατάθεση στη Βουλή νομοσχεδίου του «Κλεισθένη 1». Πού να ήξερε ο άνθρωπος πώς από το «Κλεισθένη 1» θα κατέληγε σε ένα τίτλο νομοσχεδίου του 21ου αιώνα. Προβλέπει την κατά 6 μήνες καθυστέρηση των αυτοδιοικητικών εκλογών (13 και 20 Οκτωβρίου οι δύο γύροι), την κατάτμηση σε τρεις περιφέρειες της Β' Αθηνών και σε δύο του υπολοίπου Αττικής, καθώς και τη συγκρότηση Επιτροπής για τη μελέτη της διευθέτησης της ψήφου των Ελλήνων του εξωτερικού (καταγεγραμμένων στους ελληνικούς εκλογικούς καταλόγους). Το τελευταίο επιχειρεί να ικανοποιήσει μέρος

του πάγιου αιτήματος της Νέας Δημοκρατίας η οποία ωστόσο ως κυβέρνηση δεν επιχειρήσει να το επιλύσει.

Αμέσως μετά και όπως διαρρέεται περί τα τέλη Ιουλίου θα κατατεθεί η κυβερνητική πρόταση για Συνταγματική Αναθεώρηση. Ωραία. Λέγεται πως επειδή γενικώς λατρεύουμε σε αυτήν τη χώρα τις επετείους, η κατάθεση της πρότασης μπορεί και να συμπέσει με την καθιερωμένη «Εορτή της Δημοκρατίας» με το γνωστό θερινό Gala στους κήπους του Προεδρικού Μεγάρου σε κατάσταση θερινής ραστώνης και καύσωνος. Λέγεται επίσης πως για λόγους ειδικούς στη διαμόρφωση της κυβερνητικής πρότασης επί των συνταγματικών αλλαγών διαδραματίζει ρόλο ο Κατρούγκαλος. Αυτός επιμένει (το έχει ήδη προτείνει) πως η συνταγματική αναθεώρηση καλό θα ήταν να επικυρωθεί και διά δημοψηφίσματος, αλλά η εκδοχή αυτή προκάλεσε πολιτική ανατριχίλα στο Μαξίμου λόγω μετατραυματικού στρες που προκάλεσε το προηγούμενο ανάλογο εγχείρημα. Βασικός στόχος των κυβερνητικών προτάσεων θα είναι η πρόκληση τριγμών εντός της Νέας Δημοκρατίας. Η κυβέρνηση προτίθεται να θέσει ζήτημα διαχωρισμού Κράτους - Εκκλησίας σε light εκδοχή. Προφανώς κάτι έχει συζητήσει με τον Αρχιεπίσκοπο Αθηνών, λένε οι κακές γλώσσες. Δύο με τρεις βουλευτές των ΑΝΕΛ (από εκείνους που έχουν απομείνει), όπως ο «εθνικός ταξιδιώτης» Τέρενς Κουίκ, ο Θανάσης Παπαχριστόπουλος, ενδεχομένως και η κυρία Κουντουρά, φέρονται να μην έχουν κόλλημα με αυτό το light ψευτοδιαζύγιο με την Εκκλησία. Στη Νέα Δημοκρατία θα επικρατήσει αναβρασμός. Θα διαγκωνίζονται, όπως και στους ΚΙΝΑΛ με επικεφαλής τον Κώστα Σκανδαλίδη, για να καταδείξουν ποιος είναι ο πιστότερος των πιστών. Βασικό ζήτημα για το Μαξίμου είναι η ακόμη μεγαλύτερη απομάκρυνση από το Κεντρώο ακροατήριο του Κυριάκου Μητσοτάκη. Οι πηγές αναφέρουν πως το περιβάλλον Τσίπρα (και ο Κατρούγκαλος ως πανταχού παρών) επιθυμούν να θέσουν και ζήτημα εκλογής Προέδρου Δημοκρατίας από τον Λαό (για τον Λαό προφανώς). Θα θυμάστε πως ο νυν Πρόεδρος κ. Προκόπης Παυλόπουλος είχε συμπεριλάβει προ μνημονεύτων στην πρότασή του μία ανάλογη προσέγγιση.

Το καλοκαίρι συνεχίζεται, η 21η Αυγούστου πλησιάζει και η ΔΕΘ είναι πια πολύ κοντά. Η πολυπόθητη έξοδος από τα μνημόνια είναι προ των πυλών αλλά η πραγματική έξοδος στις αγορές μάλλον καθυστερεί. Η Μέρκελ είναι ασταθής. Η Ιταλία επιθετική. Ο Μακρόν κάνει ό,τι μπορεί αλλά τα περιθώριά του είναι περιορισμένα. Η διεθνής αγορά Ενέργειας θυμίζει γράφημα ελληνικού χρηματιστηρίου με συνεχή σκαμπανεβάσματα. Οι αποδόσεις των ελληνικών ομολόγων κυμαίνονται γύρω στο 4 και κάτι επί τοις εκατό. Δεν πέφτουν στο πολύπλοκο 3,35% - 3,55% άντε και λίγο παραπάνω. Η Αθήνα δεν διακινδυνεύει έκδοση δεκαετούς Ομολόγου. Ευτυχώς που υπάρχει το «μαξιλάρι ασφαλείας» για 22 - 24 μήνες. Αν αντέχει το πολιτικό σύστημα Μαξίμου εκεί στα τέλη Αυγούστου, τότε προκρίνεται το 1ο Σενάριο. Εκλογές τον Φεβρουάριο. Αυτό το σενάριο προϋποθέτει αναβολή της περικοπής των συντάξεων από 1ης Ιανουαρίου 2019 για

μερικούς μήνες. Καλά πληροφορημένες πηγές επιμένουν πως η κυβέρνηση ήδη βρίσκεται σε σχετική διαπραγμάτευση με τους δανειστές και μάλιστα με το επιπρόσθετο επιχείρημα πως η περικοπή ήταν κυρίως απαίτηση του ΔΝΤ το οποίο υποβιβάστηκε πλέον σε ρόλο ενεργού συμβούλου - χωροφύλακα. Όμως όλα αυτά είναι ομιχλώδη. Είναι και η ψηφοφορία στη Βουλή για τη συμφωνία των Πρεσπών. Αν όλα έχουν εξελιχθεί ομαλά και η ΕΕ έχει κάνει τη δουλειά της και δεν προκαλεί προσκόμματα στην έναρξη ενταξιακών διαπραγματεύσεων με τα Σκόπια. Είναι και το φθινοπωρινό Δημοψήφισμα στην ΠΓΔΜ. Είναι και το υπό επίλυση Αλβανικό. Το Μαξίμου λοιπόν επεξεργάζεται παράλληλα και το δεύτερο σενάριο. Εκλογές την 26η Μαΐου 2019. Ταυτόχρονα με τις Ευρωεκλογές. Σενάριο ζορικό και μάλλον απελπισίας. Δεν μπορεί όμως να περιμένει άλλο. Ελπίζει στη συνειδητή διαφοροποίηση της ψήφου. Διαμαρτυρία στην ευρωκάλη - συσπείρωση στην κάλη των βουλευτικών. Ένα στοίχημα αμφιβόλου επιτυχίας, όντως. Το Μαξίμου ελπίζει ότι μέχρι τότε θα έχει θεσμοθετήσει τον 13ο μισθό όχι ως δώρο αλλά ως επαναφορά του, αλλά πώς θα δικαιολογήσει κάτι τέτοιο στους εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα; Σχεδιάζει λοιπόν την αύξηση του κατώτατου μισθού (όχι πάνω από 14-15 ευρώ τον μήνα) δηλαδή το 3% επί του σημερινού κατώτατου μισθού. Ψίκουλα. Προγραμματίζει επίσης την επιβολή των συλλογικών συμβάσεων σε νέο πλαίσιο. Καλά όλα αυτά, αλλά χωρίς τον... Ξενοδόχο δεν γίνεται τίποτε. Ο «Ξενοδόχος» θα υποβάλει ανά τρίμηνο έκθεση πεπραγμένων στους δανειστές. Η Ελλάδα οφείλει να βγει

**ΒΑΣΙΚΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ
ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥ,
Η ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΑΠΟ
ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΚΡΟΑ-
ΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ**

στις αγορές για να δανειστεί. Οι 22-24 μήνες με «μαξιλάρι ασφαλείας» από τα έτοιμα μειώνονται. Ένα άγχος καταλαμβάνει το πολιτικό σύστημα.

Γυρίζουμε πίσω στα τέλη Ιουνίου, αρχές Ιουλίου. Η ΔΕΘ βρίσκεται δύο μήνες και κάτι ημέρες μπροστά. Οι ΑΝΕΛ βιώνουν μία αποσυνθετική διολίσθηση. Το

Μαξίμου επιχειρεί να διεμβολίσει την Κεντροαριστερά. Ο Αλέξης Τσίπρας επισκέπτεται το ένα μετά το άλλο τα κέντρα λήψης αποφάσεων. Στη Σύνοδο Κορυφής της ΕΕ τα πράγματα δεν είναι καθόλου καλά. Η Ευρώπη απειλείται στα σοβαρά από την ιταλική αναδιάρθρωση. Η Άνγκελα Μέρκελ αισθάνεται να τρίζει συθέμελα η καρέκλα της. Το διεθνές εμπόριο αντιμετωπίζει πρωτοφανείς καταστάσεις. Τελικά η πασιέντζα δεν βγαίνει. Τα πράγματα στην περιοχή είναι ακόμη πιο οξυμένα από την περίοδο πριν τις εκλογές στην Τουρκία.

Το Μαξίμου έχει επεξεργαστεί ήδη το σενάριο Νο 3. Εκλογές τον Οκτώβριο του 2018. Ο πρωθυπουργός στη ΔΕΘ επανέρχεται σε μία νέα εκδοχή του προγράμματος της Θεσσαλονίκης. Εμμέσως πλην σαφώς εξαγγέλλει εκλογές. Είναι περίπου 10 Σεπτεμβρίου. Οι επιτελείς του επιχειρούν να μετατρέψουν την εκλογική αναμέτρηση σε ντέρμπι. Μετωπική σύγκρουση με τη Νέα Δημοκρατία. Τοπίο στην ομίχλη. Ο Κυριάκος Μητσοτάκης έχει λόγους να ελπίζει παρά την αντίθετη άποψη του διεθνούς παράγοντα. Στην Ελλάδα θα ψηφίσουν οι Έλληνες πολίτες και όχι η γραφειοκρατία της ΕΕ. Το είχε πει και ο Ανδρέας Παπανδρέου τότε το 1981. Το είχε πει και ο πατέρας του τον Φεβρουάριο 1964. **Α**

How would you like an exciting, cosmopolitan and tax-free career?



With our rapidly growing network and fleet, Qatar Airways is always searching for talented individuals to join our award-winning Cabin Crew team.

Join us and enjoy a tax-free income, including accommodation, allowances and transportation for duty.

If interested, come and meet our Recruitment team to create your own career story with Qatar Airways.

ATHENS
Venue: ATHENAEUM INTERCONTINENTAL - 89-93 Syngrou Avenue, 11745 Athens, Greece

Date: 08th July 2018
Time: 09:00 am sharp
Attire: Formal business attire

Please bring your CV in English along with passport size photographs. Shortlisted candidates will be required to attend further processes on the same day.

The above position will be based in Doha, State of Qatar.

For further information, please visit qatarairways.com/careers

QATAR AIRWAYS  **قَطَر**
GOING PLACES TOGETHER



ΜΙΑ ΜΠΥΡΑ ΣΤΟ ΤΩΡΑ ΦΤΙΑΓΜΕΝΗ ΟΠΩΣ ΤΟΤΕ!

Η μπύρα ΜΑΜΟΣ επέστρεψε
για να μας ταξιδέψει σε
όνειρα ρετρό

Όλα ξεκίνησαν ένα δροσερό βράδυ του Μαΐου, που κατηφόριζε την Ερμού καζάνοντας τη νυχτερινή Αθήνα. Κάπου στα υψώ της Αθηναίων, όμως, με σταμάτησε η βουή του κόσμου. Μουσική, χορός και μια εντυπωσιακά αληθινή αυθεντική ρετρό ατμόσφαιρα σε μία από τις ιστορικότερες πλατείες της Αθήνας, που είχε μεταμορφωθεί σε ένα μεγάλο υπαίθριο sraakeasy πάρτι. Ήταν αρκετό για να με ταξιδέψει στο παρελθόν. Εκεί γνώρισα για πρώτη φορά την μπύρα ΜΑΜΟΣ.

Η ιστορία αυτής της θρυλικής μπύρας ξεκινά το 1876, όταν ο Λορέντζος Μάμος ιδρύει το ζυθοποιείο του στην Πάτρα. Τα επόμενα χρόνια κυλούν με βραβεία, διακρίσεις και πολλές καινοτομίες εντός και εκτός συνόρων. Ο γιος του Λορέντζου, ο Πέτρος Μάμος, υπήρξε ο πρώτος διπλωματούχος Έλληνας ζυθοποιός και αυτός που εισήγαγε εξαιρετικές ποικιλίες βύνης, λυκίσκου και μαγιάς, για να εξελίξει τις παραδοσιακές συνταγές με δικές του τεχνικές.

Και κάπως έτσι φτάσαμε στο σήμερα, που η μπύρα ΜΑΜΟΣ επέστρεψε για να μας προσφέρει ένα μοναδικό ταξίδι αυθεντικής απόλαυσης #opwstote.

#MamosBeer
#opwstote
#YgrosArtos
www.opwstote.gr
www.mamos.gr

Απολαύστε υπεύθυνα

Βλέποντας το εκκαθαριστικό μου

Πήγα στον λογιστή, για τη φορολογική δήλωση. Του έδωσα κάποιες διευκρινίσεις και συμπλήρωσα τα στοιχεία που του έλειπαν, ας πούμε τον ΑΦΜ του παιδιού. Σπουδάζω παιδί, πληρώνω το σπίτι του, τα έξοδά του. Δεν εκπίπτει τίποτα. Είναι τεκμήριο. Τσεκάρουμε τα ποσά, διατρέξαμε πάνω-κάτω τη φόρμα και ο λογιστής έκανε ένα νευρικό κλικ με το mouse. Καλύτερα να πατούσε σκανδάλη. Όταν είδα το ποσό, χαμογέλασα. Μου φάνηκε μια χαρά. Ήμουν έτοιμος να κατέβω με τα γόνατα στο Μαξίμου να ζητήσω συγγνώμη από τον Αλέξη για όλα όσα έχω πει. Όμως έχω πρεσβυωπία. Και δεν φορούσα γυαλιά. Έχασα ένα ψηφίο. Όταν έβαλα τα γυαλιά, τα είδα όλα. Μέχρι που άρχισε να σκοτεινιάζει μόνο μπροστά στα μάτια μου. Πέρσι είχα πληρώσει ένα ποσό που μου φάνηκε εντάξει. Φέτος ο λογαριασμός ήταν τα δεκαπλάσια. Πήρα τον καπνό του λογιστή και έστριψα ένα τσιγάρο. Δεν καπνίζω. Προφανώς ήθελα να κάνω κάτι αυτοκαταστροφικό. Από το να κοπανήσω χέρι ή, ακόμα χειρότερα, το κεφάλι στο γραφείο, καλύτερα να κάψω καμιά πνευμονική κυψελίδα. Πήρα μία βαθιά τζούρα. Πνίγνηκα. Έβρηξα σαν φυματικός σε κάτι cult τραγούδια του Καζαντζίδη. Έγειρα μπροστά, πήγα να πέσω από την καρέκλα. Κρατήθηκα από το γραφείο. Ζαλίστηκα. Πρέπει να έπεσε η πίεση. Τα μάτια μου δάκρυσαν. Ήταν από το τσιγάρο, όχι από το σοκ. Άλλωστε έχω περάσει και χειρότερο, όταν από λάθος βρέθηκα να χρωστάω 50.000 ευρώ στο ΤΕΒΕ. Με το τσιγάρο, όμως, την άκουσα κανονικά. «Δεν μπορεί, ρε» του είπα. «Κάτι δεν κάνεις καλά, κάπου χτυπάει το σύστημα». Χτυπούσε και η φλέβα στο μέτωπο. Έτσι δεν έρχονται τα εγκεφαλικά; Έγειρα πίσω στην καρέκλα. Τέντωσα τα πόδια και κοίταξα το τσιγάρο στο χέρι μου. «Γιάννη, δεν έχω αυτά τα λεφτά, δεν μπορώ να τα πληρώσω» είπα και πήρα βαθιά τζούρα. Και όσο ο καπνός ήταν στον λαιμό, στο μυαλό, σε όλη μου την ύπαρξη, για εκείνο το μαγικό δευτερόλεπτο πίστευα ότι το πρόβλημα ήταν δικό τους, όχι δικό μου. Σαν να βλέπεις εφιάλτη και γνωρίζεις ότι μπορείς να ξυπνήσεις όποτε θέλεις.

Ομως ήμουν ξύπνιος και η ψευδαισθηση διαλύθηκε με τον καπνό στο ταβάνι του λογιστικού γραφείου. «Είναι που πληρώνεις 100% προκαταβολή για τον επόμενο χρόνο, συν η εισφορά αλληλεγγύης, συν που ανέβηκες κλίμακα επειδή έβγαλες κάτι παραπάνω». Σωστά. Και αυτό είναι κακό. Που λέτε, αν την προηγούμενη χρονιά έβγαλα 100 ευρώ παραπάνω, τώρα πρέπει να πληρώσω 60 στην εκκαθάριση φόρου. Και δεν θέλω να θυμάμαι τι έχω πληρώσει ως φόρους στη διάρκεια της χρονιάς. Μου το έλεγαν και δεν το πίστευα. Από ένα σημείο και μετά δεν σε συμφέρει να δουλεύεις. Η φορολογική επιβάρυνση είναι τόσο μεγάλη, που δεν αξίζει τον κόπο. Και όταν δεν έχεις να πληρώσεις, κάνεις διακανονισμό. Φτάνεις, δηλαδή, κάθε μήνα να είσαι 50%-50% με το κράτος. Θα φτάσουν οι εκλογές και θα ψηφίσουν εκείνον που θα σου υποσχεθεί περισσότερες δόσεις για να ξοφλήσεις τα χρέη σου. Είσαι όμηρός του. Και βέβαια βλέπεις εντελώς διαφορετικά οτιδήποτε έχει να κάνει με το κράτος και αυτούς που το «τρέχουν». Ανοίγεις την τηλεόραση, πετυχαίνεις τον πρωθυπουργό με τη γραβάτα και λες «χαλάλι, ρε μάγκα, έχω πληρώσει τα φώτα, τον ήχο και τους τεχνικούς της εκδήλωσης». Διαλέγεις έναν μετακλητό και τον υιοθετείς, όπως κάνουν οι άλλοι με τα παιδάκια στον τρίτο κόσμο. Λες, ας πούμε, ότι συντηρείς τον Νίκο τον Καρανίκα ή το άλλο το παλικάρι που είναι στη Βουλή και έχει στο βιογραφικό του ότι συμμετείχε στην «εξέγερση» του 2008. Παρακολουθείς τις αναρτήσεις τους στα social, καμαρώνεις τις θέσεις τους, μοιράζεσαι το κέφι τους, παίρνεις διπλή χαρά τα Χριστούγεννα. Και όταν κάθε μήνα πληρώνεις τη δόση, ελπίζεις ότι κάποια στιγμή θα αναγνωρίσουν την προσφορά σου. Αισθάνεσαι ευεργέτης αυτού του κράτους. Αξίζει να δεις το όνομά σου χαραγμένο σε μαρμάρινη πλάκα στη Βουλή, αλλιώς, κουφάλες, θα πας να το γράψεις μόνος σου με σπρέι. ●

→ kostas@giannakidis.com

ΣΥΡΙΖΑ - ΑΝΕΛ: Αν δεν ταιριάζανε, δεν θα συμπεθεριάζανε

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Η συνεργασία ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ, αν και θεωρήθηκε από πολλούς ανίερη, μόνο τέτοια δεν ήταν. Και θεωρήθηκε ανίερη από αναλυτές που ακόμα πιστεύουν ότι η άκρα αριστερά της ποιότητας ΣΥΡΙΖΑ είναι ορκισμένος εχθρός της άκρας δεξιάς επιπέδου ΑΝΕΛ. Το γεγονός ότι η κυβερνητική συμμαχία δεν συνάντησε την παραμικρή δυσφορία τόσο στους κόλπους όσο και στα ευρύτερα ακροατήρια των δύο κομμάτων είναι το πιο ισχυρό αποδεικτικό στοιχείο της βαθιάς συγγένειας. Απλά δεν είχε τύχει να συναντηθούν στο παρελθόν. Ακόμα και τα πολύ αριστερά στελέχη που εγκατέλειψαν τον ΣΥΡΙΖΑ μετά το δημοψήφισμα δεν έθεσαν ποτέ το θέμα της «ανάρμους» σχέσης. Ίσως γιατί αυτά αισθάνονταν ακόμα πιο κοντά με την ακροδεξιά. Σήμερα, ακόμα και οι κυβερνητικοί παράγοντες που έχουν ως ορίζοντα τον κομμουνισμό δεν αισθάνονται ότι η παρουσία των ΑΝΕΛ εμποδίζει κάτι από το ευρύ οπτικό τους πεδίο.

Η κίνηση της ηγεσίας Τσίπρα να επιλέξει τον Π. Καμμένο και τους ΑΝΕΛ ως κυβερνητές απεδείχθη πράγματι ευφυής για τρεις τουλάχιστον λόγους. Πρώτον, ήταν και παραμένει αποδεκτή από τον κόσμο της συριζαϊκής και όχι μόνο αριστεράς. Δεύτερον, άντεξε στον χρόνο και επέτρεψε στον ΣΥΡΙΖΑ να εφαρμόσει απρόσκοπτα την κυβερνητική πολιτική του. Τρίτον, έδωσε στη λαϊκιστική αριστερά το διαβατήριο για να διεισδύσει στον κόσμο της ομολογής της άκρας δεξιάς, να γίνει αποδεκτή και να την προσεταρτιστεί. Όπου οι σύμμαχοι δεν μπορούσαν να υπερβούν τα εσκαμμένα, υπήρχε η δημοκρατική αντιπολίτευση για να καλύψει το κενό.

Για τους ΑΝΕΛ βέβαια τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά. Η άρνηση του ΣΥΡΙΖΑ να πραγματοποιήσει το πολυπόθητο Grexit απογοήτευσε αρχικά ένα μέρος των οπαδών τους. Η αθέτηση των υποσχέσεων για επιστροφή στη δανειακή ευημερία έδιωξε κάποιους άλλους. Η δικαιωματική πολιτική σε ζητήματα κυρίως ομοφυλοφίλων τους εξόργισε και τέλος ήρθε και η συμφωνία επί του μακεδονικού για να τους αποτελειώσει. Το τελευταίο δεν το άντεξαν ούτε τα στελέχη, που τώρα εγκαταλείπουν το κόμμα. Ωστόσο και πάλι δεν ακούγονται φωνές να καταγγέλλουν την «ανίερη» σχέση με την αριστερά. Θεωρείται φυσιολογική. Τόσο που ίσως επιτρέψει στα δύο κόμματα να κατέβουν μαζί στις επόμενες εκλογές.

Σήμερα, παρά τα αντιφατικά γύρω από τη στάση των ΑΝΕΛ στη «μακεδονική συμφωνία», η φιέστα του Ζαππείου έδειξε και στον πιο κακόπιστο ότι τίποτα ταπεινό και πρόσκαιρο δεν μπορεί να απομακρύνει τους δύο κυβερνητικούς συνεταίρους. Έχουν πολλά να κάνουν μαζί, όπως τον διαχωρισμό της εκκλησίας από το κράτος, τη συνταγματική αναθεώρηση ή να εξιχνιάσουν ένα νέο σκάνδαλο. Σε κάθε περίπτωση ακόμα κι όταν χωρίσουν, αν χωρίσουν, δεν θα συγκρουστούν, δεν θα ξεκατινιστούν, δεν θα τραυματίσουν την ιδεολογική και πολιτική εγκατάσταση που συναρμολόγησαν επιμελώς στα σωθικά της ελληνικής κοινωνίας. Γιατί αυτό είναι η ιστορική παρακαταθήκη τους.

Η εύκολη ανάγνωση της ανίερης σχέσης οδηγεί αναπόδραστα στον κυβερνητισμό. Συμμάχησαν για να συμμετάσχουν στη νομή της εξουσίας. Ο ΣΥΡΙΖΑ δεν επέλεξε ως εταίρο τη Δημοκρατική Συμπαράταξη, μιας και ήταν πολύ ΠΑΣΟΚ για να λανσαριστεί ως νέο και άφθαρτο. Δεν επέλεξε ούτε το ΠΟΤΑΜΙ μιας και τότε ήταν πολύ φιλελεύθερο και ύποπτο μιας δήθεν σκοτεινής μιντιακής δια-

πλοκής. Θα έλεγε κανείς ότι ο Τσίπρας δεν ήθελε εταίρους που θα είχαν ισχυρή άποψη επί των μεταρρυθμίσεων και της εφαρμογής του μνημονίου. Μπορεί να ισχύουν όλα αλλά μια τέτοια συμφωνία μεταξύ αντίθετων άκρων δεν έχει ελατήρια μόνο στο πεδίο της τρέχουσας πολιτικής. Πίσω της υπάρχει η υπέρπουσα ιδεολογική συγγένεια.

Την είπαν λαϊκισμό δεξιά ή αριστερό που συναντήθηκαν στην πλατεία των Αγανακτισμένων, αγαπήθηκαν και παντρεύτηκαν έστω και αν ήταν από παραδοσιακά αντίπαλες οικογένειες. Κι όμως είναι κάτι πιο βαθύ αυτό που ενώνει τα δύο άκρα. Είναι η απέχθεια προς τη φιλελεύθερη κοινωνία και τους ανοικτούς δημοκρατικούς θεσμούς. Είναι η λατρεία του αυταρχισμού και του υπόρρητου φόβου, το μοντέλο της «δημοκρατορίας» που έχουν στο μυαλό τους και διστάζουν ακόμα να το διατυπώσουν. Η αγάπη για την «καλή βία» που δικαιώνει αυτόν που την ασκεί, αρκεί βέβαια να ανήκει στη δική τους ιδεολογική σφαίρα. Είναι η βαθιά αποστροφή προς το ευρωπαϊκό κεκτημένο, η διαχειριστική αντίληψη που έχουν για την ΕΕ και τους θεσμούς της, η εργαλειακή χρήση του δικαιωτισμού ή του πατριωτισμού.

Ενόχλησε ποτέ τους ΑΝΕΛ η ανοχή που δείχνει η κυβέρνηση στην αριστερή βία; Ενόχλησε ποτέ τον ΣΥΡΙΖΑ η ομοφοβική ή θρησκοκλητική στάση των εκ των ΑΝΕΛ; Δεν υπονοώ μόνο τις ηγεσίες ή τα στελέχη, αλλά κυρίως τους ψηφοφόρους και οπαδούς. Γιατί οιδήθεν ιδεολογικές διαφορές είναι αφόρητα υποκριτικές. Υποκριτικός ο ακραιφνής πατριωτισμός των δε, υποκριτική και η αριστερή φιλεσπλαχνία των δε. Η αύξηση των αντικειμενικών αξιών στις λαϊκές περιοχές είναι έργο της αριστεράς. Είτε του σαλονιού είτε του αλωνιού, η αδιαφορία για τους φτωχούς είναι αναλλοίωτη.

Η ιερή συνεργασία έδωσε δυνατότητα και στους δύο να λειάνουν τις γωνίες τους, να ρευστοποιηθούν ώστε να προσαρμόζονται παντού, να γίνουν υδαρείς όπως εύστοχα σημείωσε ο Β. Βενιζέλος. Να μπορούν να εμφανίζονται ταυτόχρονα με διαφορετικά προσώπια από όλη την γκάμα της πολιτικής ώστε να ελίσσονται ανάμεσα στα προβλήματα χωρίς να τα επιλύουν. Να θέτουν όμως καινούργια, με στόχο να φέρνουν σε δύσκολη θέση τους αντιπάλους τους. Κυνησμός με επικάλυψη αριστερού μηδενισμού ή δεξιάς πατριδοκαπηλίας.

Η ρευστότητα των δύο άκρων εξαπατά, μεπρεδύει αλλά και διεγείρει και κάποιους λίγους αριστερούς του κέντρου. Η κάψα τους να κυβερνήσουν και αυτοί κάποτε ως αριστερά και να ξεθάψουν τη μούμια του σοσιαλισμού που ονειρεύονταν στη νεότητα, τους κάνει να φαντασιώνονται ρήξη μεταξύ ΣΥΡΙΖΑ και ΑΝΕΛ και άρα επικαιροποίηση του δικού τους ρόλου. Γι' αυτό αν κάτι χρεώνουν στο ΣΥΡΙΖΑ είναι οι ΑΝΕΛ, ούτε καν η συνεργασία μαζί του. Το γνωστό σύνδρομο του εξαπατημένου συντρόφου. Φταίνε οι κακοί που υπάρχουν και όχι αυτός που τους επέλεξε για συνεταίρους.

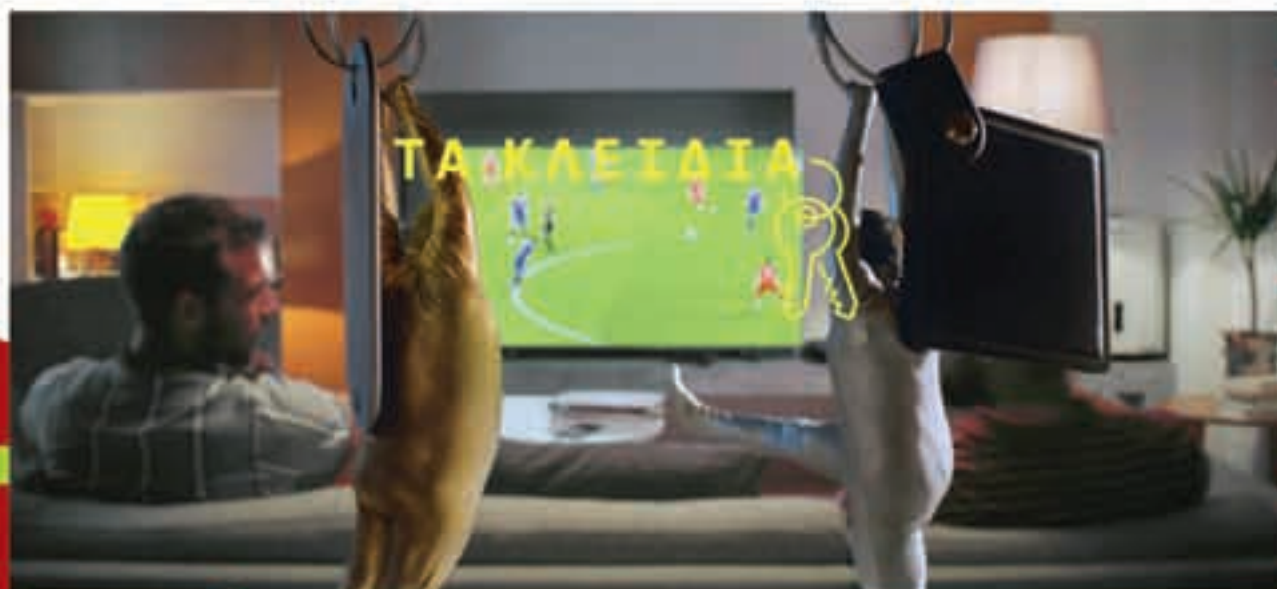
Κανείς δεν μπορεί να αποκλείσει μια ρήξη τακτικής. Η αγασθή όμως συνεργασία στα πλαίσια της διακυβέρνησης έχει ήδη αφήσει το αποτύπωμα, έχει μεταφέρει πολιτική τεχνογνωσία, έχει μεταλλάξει τους εμπλεκόμενους και έχει επηρεάσει τις ευρύτερες περιοχές τους. Η αριστερά ποτέ δεν θα είναι ίδια μετά την ιερή συνεργασία αλλά ούτε και η δεξιά. Έχουν πράγματα να κάνουν μαζί και στο μέλλον. Ο εχθρός είναι κοινός και λέγεται φιλελευθερισμός. Τα πολιτικά σχήματα έρχονται και παρέρχονται, οι ιδεολογίες πάλι είναι πιο ανθεκτικές. Γιατί μεταφέρονται στο εθνικό φαντασιακό και μπολιάζουν την κοινωνία. ●



ΔΕΣ ΤΟ ΜΟΥΝΤΙΑΛ, ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΚΕΙ!

Με το Μουντιάλ να έχει αρχίσει για τα καλά και τις πρώτες μάχες να έχουν δοθεί, οι κόντρες από τον καναπέ δίνουνται και αυτές καθημερινά και αυτές είναι που χρειάζονται μεγαλύτερη απόλαυση. Για έναν μήνα οι μεγαλύτεροι σταρ του πλανήτη παίζουν μπάλα στις οθόνες μας, οι τελικοί έρχονται και πρέπει να τους απολαύσουμε όπως τους αξίζει. Το μόνο που χρειάζεται για αυτό είναι μια καλή τηλεόραση. Γιατί η μπαλίτσα, θέλει ίντσα κι αυτό καλύτερα απ' όλους το ξέρει ο Κωτσάβολος! Οι ιστορίες των Παγκοσμίων Κυπέλλων είναι πολλές και σε αυτό το Μουντιάλ θα προστεθούν κι άλλες, οπότε καλό θα είναι να είμαστε κάθε βράδυ σε ετοιμότητα, για να υποδεχθούμε στο σπίτι μας τους μεγαλύτερους βιρτουόζους των γηπέδων. Η συνταγή για ένα επιτυχημένο Μουντιάλ είναι γνωστή: Μπύρες, πίτσες και απόλαυση υψηλής ευκρίνειας μαζί με τους κολλητούς. Σαν να βρίσκεστε εκεί. Οι νέες τηλεοράσεις με ανάλυση οθόνης ultra HD 4K, αυτό ακριβώς υποσχόνται. Για έναν μήνα κάθε τέσσερα χρόνια, όλοι ξέρουμε γιατί οι άνδρες δεν βγαίνουν από το σπίτι και ο λόγος μέχρι τις 15 Ιουλίου είναι ο προφανής. Η μπάλα! Η Μόσχα είναι η οικοδέσποινα του φετινού Μουντιάλ και οι Κλέν, Ρονάλντο και Μέσι ήδη έχουν αρχίσει να σκοράρουν στην πρωτεύουσα του ποδοσφαίρου. Εσύ γιατί να μην βρεθείς δίπλα τους;

Με μια smart τηλεόραση 55" όλα έρχονται πιο κοντά. Με την υψηλή ευκρίνεια, το Surround και τον καθαρό ήχο που αυτό προσφέρει, η τηλεόραση γίνεται αυτομάτως το εισηγητικό σου, για να βρεθείς στη Ρωσία. Από τη Μόσχα, στην Αθήνα, με μια στάση στον Κωτσάβολο! Το 2014 ήταν η Γερμανία, το 2018 θα ναι η σειρά της Βραζιλίας, της Αργεντινής ή μήπως θα γίνει η έκπληξη με το Βέλγιο; Οι μεγάλοι αγώνες όμως, κρίνονται στη λεπτομέρεια, οπότε η ανάλυση επιβάλλεται να είναι υψηλή. Τι καλύτερο λοιπόν από το να συνδυάσεις την καινούργια σου τηλεόραση με το απόλυτο θέαμα του καλοκαιριού και να κάνεις τη ζωή την δική σου και της παρέας ακόμη καλύτερη; Βάλε εσύ την τηλεόραση και άσε τους άλλους να βάλουν φαγητά και ποτά! Η ποδοσφαιρική πανδαισία επέστρεψε και έχοντας όλα τα μέσα πλέον απλά περιμένω να την απολαύσω, όπως ξέρω. Το ραντεβού με την παρέα έχει κλείσει, οι τελικοί έρχονται και το μόνο που μένει είναι οι ποδοσφαιρικές εμπειρίες του Μουντιάλ. Η Ρωσία, ίσως να μην είναι όσο μακριά φαντάζεσαι. Ίσως, αρκεί ένα πάτημα και έφτασες και εσύ μαζί με την παρέα σου, μπροστά από τους μεγαλύτερους σταρ του πλανήτη. Το πιο σημαντικό αθλητικό ραντεβού της χρονιάς είναι εδώ. Εσύ θα είσαι απών; Δείτε όλα τα προϊόντα υψηλής τεχνολογίας στο www.kotsavolos.gr



ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ

Ο οραματιστής

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ - Φωτό: JOHANNA WEBER

Συνάντησα τον Θεόδωρο Τερζόπουλο στο σπίτι του με μια συγκινητική αφορμή. Το μεγάλο αφιέρωμα που διοργανώνει προς τιμήν του το Ευρωπαϊκό Κέντρο Δελφών με την υποστήριξη του Ιδρύματος Ωνάση. Ένα αφιέρωμα που ξεκίνησε από την απλή παρουσίαση της παράστασης των διαπολιτισμικών «Τρωάδων» του Ευριπίδη, που παρουσίασε το θέατρο Άττις στις 7 Ιουλίου 2017 στο Αρχαίο Ωδείο της Πάφου με τη συμμετοχή ηθοποιών από διχοτομημένες πόλεις και έχει καταλήξει να γίνει γιορτή. Μια μεγάλη γιορτή με τίτλο «Η επιστροφή του Διόνυσου», που περιλαμβάνει, εκτός από παραστάσεις και εργαστήριο σχετικό με τη Μέθοδό του, φωτογραφική και ηχητική εγκατάσταση και ένα διεθνές συμπόσιο στο οποίο σπουδαίοι πανεπιστημιακοί, σκηνοθέτες, ηθοποιοί, διευθυντές θεάτρων και πολιτιστικών ιδρυμάτων, ειδικαστικοί, ψυχαναλυτές και θεατρολόγοι από όλο τον πλανήτη θα παραβρεθούν για να τιμήσουν τον πιο σημαντικό Έλληνα σκηνοθέτη.

Τι σημαίνει άραγε για τον διεθνώς καταξιωμένο θεατράνθρωπο αυτή η καθολική αναγνώριση στην πατρίδα του; Είναι αιφνιδιασμένος; Είναι συγκινημένος; Ή δεν έχει χρόνο για όλα αυτά;

Με τη ματιά του στραμμένη στο μέλλον, ο Θεόδωρος Τερζόπουλος πάντοτε αντλούσε έμπνευση και μετάγγιζε ενέργεια από τον μεγάλο χώρο της ιστορικής μνήμης, της ιδεολογικής μνήμης, της παράδοσης. Μέσα από την εμπειρία του στο μεγάλο ταξίδι του κόσμου, έχοντας δει τα αποτελέσματα της παγκοσμιοποίησης και της ομογενοποίησης του θεάτρου, δεν έχει σταματήσει να προειδοποιεί για τη νοοτροπία που υπηρετεί το εφήμερο και καταργεί τις ιδιαιτερότητες, τα εθνικά στοιχεία και τις μεγάλες παραδόσεις. Δεν μπορούμε να τα ξεριζώσουμε όλα, μου λέει τώρα με πάθος, δεν μπορούμε να αποεδαφοποιηθούμε, δεν μπορούμε να λέμε ότι μόνο το παρόν ισχύει. Δεν ισχύει το παρόν, χωρίς το παρελθόν, ούτε στη ζωή, ούτε στην τέχνη.

Τι σημαίνει για εσάς αυτό το μεγάλο αφιέρωμα προς τιμήν σας με τόσους σημαντικούς προσκεκλημένους ομιλητές, που θα γίνει στους Δελφούς; Είχα αποδεχθεί την πρόταση του Ευρωπαϊκού Κέντρου Δελφών να παρουσιάσω τις «Τρωάδες» και να γίνουν και κάποιες ομιλίες στο πλαίσιο της παράστασης. Τελικά έγινε ένα μεγάλο αφιέρωμα με συμπόσιο, επίδειξη μεθόδου, εκθέσεις, εγκαταστάσεις, performances και επάνω από όλα την παράσταση των «Τρωάδων» που είχα σκηνοθετήσει πέρυσι στην Κύπρο, στο πλαίσιο της πολιτιστικής πρωτεύουσας. Αναπτύχθηκε πολύ. Δεν κρύβω ότι έχω αιφνιδιασθεί από αυτό, γιατί καταλαβαίνω ότι όσο αναπτύσσεται αυτό το αφιέρωμα, ακόμα και τώρα που μιλάμε, μεγαλώνει και η ευθύνη μου απέναντι στον κόσμο που θα το παρακολουθήσει, στους καλλιτέχνες που συμμετέχουν, αλλά ακόμα και απέναντι σε εμένα τον ίδιο. Τι είναι όλο αυτό, είναι ένας απολογισμός όσων έκανα ή είναι ένας απολογισμός αυτών που δεν έκανα; Είναι το τέλος μίας περιόδου και μία νέα αρχή ή είναι η αρχή ενός τέλους; Φαίνεται ότι δημιουργείται η ανάγκη ενός επαναπροσδιορισμού που ακόμα δεν μπορώ να

τον ερμηνεύσω. Δεν ξέρω, όταν τελειώσει αυτό, τι θα κάνω. Θα συνεχίσω τον ίδιο δρόμο; Θα σκεφθώ ότι κάτι πρέπει να αλλάξει στη δουλειά μου, ακόμα και στη δομή του θεάτρου, της θεατρικής ομάδας. Μήπως θα πρέπει να απευθυνθώ περισσότερο στη νέα γενιά των Ελλήνων καλλιτεχνών; Μήπως θα πρέπει να ασχοληθώ πιο πολύ με το εκπαιδευτικό κομμάτι, μια και αυτό έχει πραγματικά αναπτυχθεί με έναν εξαιρετικό τρόπο σε όλον τον κόσμο; Πιθανότατα να περάσω σε μία κρίση με τον εαυτό μου, με τη δουλειά μου και με το κοινό και αυτό είναι ευεργετικό.

Υπάρχουν πράγματα που επιθυμούσατε και δεν τα κάνατε;

Ήθελα να πάω σε ακόμα πιο ακραίες περιοχές, σε ό,τι αφορά και την τέχνη μου, αλλά και σε ό,τι αφορά κι εμένα τον ίδιο. Τι συνέβη και μέσα από τις απανωτές επιτυχίες και την αποδοχή σε όλον τον κόσμο κρατήθηκε σε ένα συγκεκριμένο πεδίο έρευνας, ενώ ήμουν έτοιμος για πιο εκρηκτικές φόρμες; Γιατί ησύχασα μέσα μου; Από την αποδοχή του κοινού. Η αποδοχή του κοινού και της κριτικής δημιούργησαν μέσα μου ένα κενό. Οι Δελφοί είναι η αποκορύφωση της αποδοχής. Ταυτόχρονα πυροδοτεί μια αμφισβήτηση. Αυτοαμφισβητούμαι και αυτό έχει σχέση με τη δουλειά μου και όχι τόσο με εμένα τον ίδιο.

Είχα την εντύπωση ότι ποτέ δεν αμφισβητούσατε τον εαυτό σας...

Κάπως έτσι προχωρούσα, αλλά φαίνεται ότι κάποια στιγμή, μέσα από τη μεγάλη αποδοχή αμβλύθηκαν κάποιες ανάγκες μου και κάποιες ακυρώθηκαν. Αυτό ακριβώς που γίνεται ιδιαίτερα με τους νέους καλλιτέχνες, οι οποίοι πραγματικά δεν βοηθούνται ούτε ολοκληρώνονται έτσι. Γιατί τελικά μέσα από την καθολική αποδοχή γίνονται θύματα ενός συστήματος, ιδιαίτερα ενός συστήματος διαφήμισης, η οποία πολλές φορές εμφανίζεται ισχυρότερη από το ίδιο το καλλιτεχνικό έργο. Τώρα με αυτό που γίνεται στους Δελφούς, ξεβολεύομαι γιατί μία οποιαδήποτε συνήθεια είναι μία βολική κατάσταση, είναι μία θέση επανάπαυσης. Τελικά, σκέφτομαι, είναι καλό που γίνεται αυτό γιατί με έκανε να ανησυχώ και η ανησυχία πάντα είναι ευεργετική. Όταν το θέτω σε κάποιους

φίλους μου αυτό το θέμα, μου λένε, καλά έκανες και ανησύχησες, έχεις ακόμα ενέργεια και ανησύχησε ακόμα περισσότερο, γιατί κι εμείς κάποιες φορές ανησυχούσαμε για σένα αλλά δεν σου το λέγαμε!

Είπατε πριν ότι σκέφτεστε να απευθυνθείτε περισσότερο στη νέα γενιά των Ελλήνων καλλιτεχνών. Αισθάνεστε ότι ήσασταν κάπως κλειστός όλα αυτά τα χρόνια;

Ναι, δούλεψα με μια πιο κλειστή ομάδα. Ήμουν πολύ στο εξωτερικό, η ομάδα έπαιζε όσο εγώ έλειπα, όλα πήγαιναν καλά, και πηγαίνουν καλά, αλλά φαίνεται ότι μεγαλώνει αυτή η ευθύνη απέναντι στους νέους Έλληνες. Δηλαδή με κάποιο τρόπο πρέπει όλο αυτό που έχω κάνει να το μεταγγίσω στη νεότερη γενιά, σε μία πολύ νέα γενιά. Γιατί πιστεύω πως μόνο η παιδεία μπορεί να βοηθήσει. Σε αυτό το επίπεδο είμαι πάρα πολύ συγκεντρωμένος και παρεμβατικός σε όλο τον κόσμο, όπου ταξιδεύω, γιατί καταλαβαίνω πόση σημασία έχει η παιδεία σήμερα, μεγαλύτερη και από την ίδια την παράσταση.

Η Μέθοδός σας διδάσκεται σε νέους ηθοποιούς σε όλο τον κόσμο. Γιατί αισθάνεστε ότι δεν είστε αρκετά κοντά με τη νεότερη γενιά;

Μπορώ να ομολογήσω ότι δεν είχα μία απόλυτη σχέση με αυτή τη γενιά. Τώρα αντιμετωπίζω αυτό το ζήτημα και, πραγματικά, σκέφτομαι ότι θα ήθελα να απευθυνθώ στην ακόμα πιο μικρή γενιά, στα παιδιά που τώρα είναι 15 - 20 ετών, δηλαδή στη γενιά που δεν βίωσε τη λαίλαπα του λαϊκισμού και της ψευτοευημερίας. Θέλω να απευθυνθώ σε αυτή την απενοχοποιημένη γενιά, η οποία δεν φορτώθηκε όλο αυτό το φορτίο –πολλές φορές επιβλαβές– των πολιτικών καταστάσεων, ακόμα και της Αριστεράς. Έρχονται πολλά νέα παιδιά και μου θέτουν ένα ερώτημα, ένα δίλημμα, κι εγώ πολλές φορές, ενώ θέλω να απαντήσω, είμαι ανέτοιμος. Δεν είμαι έτοιμος γιατί φαίνεται ότι υπάρχει ένα χάσμα γενεών, αυτό σημαίνει χάσμα απόψεων, αλλά δεν είναι αγεφύρωτο. Είναι ίδιο με την προσπάθεια που κάνω πολλές φορές με τους ηθοποιούς μου, να τους καταλάβω – γιατί τους ηθοποιούς μου πρέπει να τους καταλαβαίνω πάντα, δεν πρέπει να τους επιβάλλω απόλυτα τη δική μου άποψη γιατί ο ηθοποιός μόνο όταν απελευθερώνεται πραγματικά και απελευθερώνει τις δικές του δυνάμεις και ενέργειες, μπορεί να αντιληφθεί τον σκηνοθέτη ή τον δάσκαλο. Θέλω, λοιπόν, να ακούσω, να αφουγκραστώ αυτή την πολύ μικρή γενιά.

Έχετε κάνει 2.100 παραστάσεις σε 32 χρόνια σε όλο τον κόσμο. Υπάρχει κάποιο κλειδί με το οποίο ξεκλειδώνετε τους ηθοποιούς από διαφορετικούς τόπους και παραδόσεις;

Οι Κεντροευρωπαίοι ή Βορειοευρωπαίοι είναι πιο κλειστοί, τους ξεκλειδώνεις πολύ δυσκολότερα, γιατί υπάρχει μπλοκαρισμένη ενέργεια σε όλο το σώμα, λειτουργούν μόνο με το κεφάλι. Πρέπει, δηλαδή, να πυροδοτηθεί πρώτα το κεφάλι, η σκέψη, και μετά σιγά-σιγά να προχωρήσουμε προς τα κάτω. Αυτό είναι μία επώδυνη διαδικασία και για τον ηθοποιό αλλά και για εμένα. Οι μεσογειακοί λαοί είναι, σαφώς, πολύ πιο έτοιμοι, όπως και οι Λατινοαμερικάνοι, ενώ οι Βορειοαμερικάνοι, οι οποίοι είναι συνηθισμένοι στον αμερικάνικο ρεαλισμό, όχι. Οι Κινέζοι επίσης είναι πολύ ανοικτοί, όπως και οι Ρώσοι, επειδή φέρουν στο σώμα τους μεγάλες παραδόσεις. Γενικά, ▶



Στη
δουλειά
μου
προσπα-
θώ πάντα
να κρατώ
το
χρήσιμο,
το
ουσιώδες.
Απομα-
κρύνω
ό,τι είναι
περιττό,
ας είναι
εντυπωσι-
ακό και
πιασάρι-
κο, που
λέμε στη
γλώσσα
του
θεάτρου,
το πετώ.



άλλοτε με δυσκολία και άλλοτε όχι, το αποτέλεσμα είναι ίδιο, όλοι φθάνουν στο ίδιο σημείο, όπου λύνεται το σώμα, ξεκαθαρίζουν οι σωματικοί άξονες, οι ενεργειακοί άξονες, και φωτίζεται το σώμα, το πρόσωπο και η ψυχή.

Το έργο σας, πέρα από όλα τα άλλα, αναδίδει και μία εντυπωσιακή ομορφιά, στη μέθοδό σας μιλάτε για σαγήνη. Αυτό είναι ένα στοιχείο που σας ενδιαφέρει όλο και περισσότερο;

Με ενδιαφέρει όλο και περισσότερο γιατί η σαγήνη είναι, θα έλεγα, η άλλη όψη του θανάτου. Με αυτή την έννοια, όσο περνούν τα χρόνια και αντιλαμβάνομαι πιο βαθιά τη συνύπαρξη των δύο αυτών ζητημάτων, η ζωή περνά καλύτερα. Δηλαδή, προχωρώ προς το τέλος –γιατί θα έρθει, μοιραία– έχοντας υπόψη μου αυτό το ζήτημα.

Έχετε πει ότι βλέπετε το θέατρό σας σαν προθάλαμο του θανάτου...

Ναι, έτσι είναι. Είναι μία γκρίζα ζώνη. Δεν φοβήθηκα τον θάνατο, γι' αυτό και προσπάθησα να διπλασιάσω ή πολλές φορές και να υπερπλασιάσω την ενέργειά μου για να δουλεύω, να αγωνίζομαι, να ταξιθεύω και να κινδυνεύω, γιατί κινήθηκα στα όρια του κινδύνου άρα και του θανάτου. Δεν φοβήθηκα. Από πολύ μικρός δεν με είχε καταλάβει ο φόβος, ίσα-ίσα κέρδισα πολύ και λόγω των οικογενειακών συνθηκών, και από την παιδεία που μου προσέφερε η μητέρα μου για να απελευθερωθώ.

Πώς σας βοήθησε η μητέρα σας;

Με άφησε ελεύθερο από πολύ μικρό. Όταν είσαι ελεύθερος δεν φοβάσαι τη ζωή, δεν φοβάσαι και το θάνατο. Έχω εξοικειωθεί και πάντα επαναφέρω στη μνήμη μου αυτό που έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες, κάθε ημέρα έλεγαν δύο-τρεις φορές τη λέξη θάνατος. Οι αρχαίοι πολιτισμοί ήταν εξοικειωμένοι με το θάνατο. Θα μπορούσα να πω ότι όλη η ζωή των αρχαίων ήταν στάδια, ritual του θανάτου, ήταν μία προετοιμασία με σταθμούς προθανάτιους.

Η δουλειά σας προσιδιάζει σε μία Ασκητική του Θεάτρου. Όπως και η ζωή σας;

Ζω ασκητικά, δεν έχω αυτοκίνητο, δεν κάνω περιττά έξοδα. Ζούσα ακητικά ακόμα και σε εποχές που υπήρχαν περισσότερα έσοδα. Τρέφομαι ταπεινά, είμαι λιτοδίατοι, δεν σπαταλώ καθόλου χρήματα για ρούχα ή σε άσκοπες κινήσεις και η δουλειά μου είναι κοντά στην arte rovera. Στη δουλειά μου προσπαθώ πάντα να κρατώ το χρήσιμο, το ουσιώδες. Απομακρύνω ό,τι είναι περιττό, ας είναι εντυπωσιακό και πιασάρικο που λέμε στην γλώσσα του θεάτρου, το πετώ. Πολλές φορές πετώ και ωραία πράγματα, αλλά αφήνω το ουσιώδες.

Πώς βλέπετε σήμερα, μετά από όλη αυτή τη διεθνή καταξίωση, τα πρώτα χρόνια αρνητικής υποδοχής του ΑΤΤΙΣ από κάποιους κριτικούς;

Σχεδόν στο σύνολό τους οι κριτικές για τις «Βάκχες», για πολλά χρόνια, θα έλεγα για δύο δεκαετίες, πέρα από ελάχιστες εξαιρέσεις, ήταν αρνητικές. Η πιο ισχυρή εξαίρεση ήταν η Ελένη Βαροπούλου, η οποία ήταν θετική από την πρώτη στιγμή, αλλά και υποστηρικτική. Όμως όσο αρνητικά έγραφαν, τόσο εγώ δυνάμωνα, αλλά και όταν κάποια στιγμή άρχισαν οι μισοί να γράφουν θετικά αυτό δεν με επηρέασε καθόλου ή και ακόμα όταν, μετά, ξαφνικά όλοι έγραφαν θετικά. Είχα μία τέτοια επαφή με το κοινό και με ένοιαζε πραγματικά να δημιουργήσω ένα σταθερό κοινό για το ΑΤΤΙΣ, ένα πολύ συγκεκριμένο κοινό, το οποίο σε κάποιες παραστάσεις, όπως το «Alarme», έφτασε τους 25.000 θεατές. Αυτό το θεωρώ πολύ σημαντικό.

Ήταν και η πολιτική θέση του ΑΤΤΙΣ που ενόχλησε τότε; Τι σημαίνει σήμερα ότι το '86 είδατε τις «Βάκχες» από την πλευρά των «πτημένων του εμφυλίου»;

Το πολιτικό δεν το επιδιώκω, δεν λέω ότι τώρα θα κάνω μία πολιτική ανάγνωση πρώτου επιπέδου, βγαίνει από την ίδια μου την ανάγκη, από τη βαθιά μου μνήμη. Γι' αυτό στις πρώτες «Βάκχες» είχα, ας πούμε, μία μεγάλη αναφορά στη μετεμφυλιακή περίοδο όπως τη βίωσα ο ίδιος, από την πλευρά των πτημένων, και στην οποία ανήκα. Εξάλλου το γράφω και στο πρώτο βιβλίο μου, των εκδόσεων Άγρα, ότι το βίωμά μου ήταν πολύ ισχυρό γιατί ζυμώθηκε στη μετεμφυλιακή εποχή. Εάν καθίσω και σκεφτώ τι είναι όλο αυτό που έκανα, ένα προσφυγικό ταξίδι. Με αυτή την έννοια, υπάρχουν περίπου 15 έως 20 χώρες στον κόσμο, οι οποίες αποδέχονται τη δουλειά μου, επικοινωνώ μαζί τους σε διαφορετικές γλώσσες, από Ασία μέχρι Ανα-

τολή, και αυτό μου δίνει δύναμη. Εάν με ρωτήσετε τι είναι η ζωή, είναι ένα ταξίδι που δεν τελειώνει ποτέ.

Ένα προσφυγικό ταξίδι; Φεύγατε από ανάγκη ή από περιέργεια;

Το κάθε ταξίδι είναι μετακίνηση, αυτή είναι η προσφυγιά, δηλαδή φεύγεις ακόμα και με σκοπό να μη γυρίσεις ξανά. Όλα αυτά προϋπήρξαν, και η ανάγκη, και η περιέργεια, και η αγωνία πιθανότατα, και η μανία φυγής ή καταδίωξης, αλλά όλο αυτό αυτονομήθηκε εδώ και πολλά χρόνια και είναι ένα ταξίδι που γίνεται μόνο του, δηλαδή σα να υπάρχει μία εντολή και τώρα πάμε, φεύγουμε. Αυτονομήθηκε το ταξίδι. Είμαι ένας ταξιδιώτης, δηλαδή αν μου πεις τι είμαι, ένας ταξιδευτής.

Ένας ταξιδευτής που πάντα αρνιόταν θέσεις σε κρατικούς καλλιτεχνικούς φορείς...

Δεν τις έχω ανάγκη. Πολύ μικρός ήμουν Διευθυντής της Σχολής του Κρατικού Θεάτρου και επέφερα. Εκεί έκανα το πρώτο πείραμα και κατάλαβα ότι όλα αυτά δεν μου πηγαίνουν.

Τι είναι για σας η τέχνη;

Για εμένα πολλές φορές, το λέω και στους ηθοποιούς μου, η τέχνη είναι ένα επίμονο σινιάλο από το μέλλον. Δεν επεδίωξα να δημιουργήσω μία στάση ζωής, μία στάση ιδεολογική, αισθητική, υπαρξιακή, έγιναν όλα μέσα σε αυτό το ταξίδι. Όλα αυτά ζυμώθηκαν και μέσα από αυτές τις συναντήσεις δημιουργήθηκε και η ιδέα μου για την τέχνη και τη ζωή, γιατί δεν είμαι ένας άνθρωπος ο οποίος ακύρωσε τις ανάγκες της ζωής, καθόλου, ήταν όλα ένα πράγμα, δεν είπα ότι τα κάνω όλα για την τέχνη. Κοιτάς στο μέλλον όταν κοιτάς μέσα σου βαθιά και θέλεις να συναντήσεις τις ρίζες και διαρκώς τροφοδοτούνται οι ανάγκες σου από πηγές οι οποίες, πραγματικά, σε ζωογονούν διαρκώς. Με αυτήν την έννοια, διαπερνάς αυτήν όλη την επικαιρικότητα κι όσο πιο βαθιά κοιτάς μέσα σου, τόσο πιο ανοικτά κοιτάς και προς το μέλλον, πηγαίνεις προς το μέλλον.

Και η Ελλάδα, τι είναι για εσάς;

Η Ελλάδα είναι μία βαθιά μνήμη, τώρα, να μη γίνω και εθνικιστής ξαφνικά, ξέρεις, όλα παρερμηνεύονται πια. Η Ελλάδα, αυτή η πανέμορφη χώρα με το γαλανό ουρανό και το υπέροχο φως, δεν κλείνεται, κατά τη γνώμη μου, στα συγκεκριμένα βάλκανικά της σύνορα, αλλά είναι μία πολύ μεγάλη ιδέα και μέσα σε όλο αυτό το ταξίδι μου είχα πάντα την αίσθηση ότι θα πρέπει να υπηρετώ αυτή την ιδέα. Την παίρνω μαζί μου, την ταξιθεύω και την υποστηρίζω και με τις παραστάσεις μου, αλλά και σε συνέδρια. Ωστόσο, η Ελλάδα είναι μία χώρα που δεν ωρίμασε ποτέ. Αυτό από τη μια είναι καλό, αυτή η διατήρηση της παιδικότητας, αλλά, από την άλλη, είναι ολέθριο το ότι δεν ωριμάσαμε σαν λαός.

Το αφιέρωμα στους Δελφούς περιλαμβάνει εκτός από το διεθνές συμπόσιο, το εργαστήριο σχετικό με τη μέθοδό σας και τη διαπολιτισμική παράσταση «Τρωάδων» του Ευριπίδη, τη φωτογραφική εγκατάσταση της Johanna «Η Επιστροφή της Διονύσου». Φαίνεται ότι όλοι οι στενοί συνεργάτες σας είναι δοσμένοι σε αυτό το γεγονός στους Δελφούς...

Τη Ποχάνα την γνώρισα πριν από 30 χρόνια. Αγάπησε πάρα πολύ την παράσταση των Βακχών και άρχισα να συνεργαζόμαστε. Από τότε φωτογραφίζει τη δουλειά μου. Τώρα οργανώνει μία εξαιρετική έκθεση, μαζί με έναν άλλο φίλο και συνεργάτη, τον Αλέξανδρο Κόκκινο, ο οποίος είχε κάνει και τρεις σκηνογραφίες των έργων μου παλιά. Κεντρική θέση έχει η παρουσία της Μεθόδου μου, την οποία διευθύνω μαζί με τον συνεργάτη μου, Σάββα Στρούμπο. Συμμετέχουν δάσκαλοι της μεθόδου μου και ηθοποιοί απ' όλο τον κόσμο. Επίσης, υπάρχει η ηχητική εγκατάσταση του Παναγιώτη Βελιανίτη, ο οποίος είναι 25 χρόνια συνεργάτης μου, και μία ευτυχισμένη στιγμή η performance την τελευταία ημέρα, δηλαδή το βράδυ της Κυριακής, του Δημήτρη Τηλιακού, με τον τίτλο «Ο Οδοιπόρος και η σκιά του», το οποίο είναι ένα νέο εγχείρημα που το ξεκινάμε μαζί. Στο συμπόσιο με τιμούν με την παρουσία τους ο Eugenio Barba, ο Anatoly Vasiliev –μεγάλοι δάσκαλοι–, ο Hans Thies Lehman, η Ελένη Βαροπούλου, ο Freddy Decreus, ο Δημήτρης Τσατσούλης, ο Πύργος Σαμπατακάκης, η Μαρίκα Θωμαδάκη, όλοι αυτοί οι Έλληνες που έχουν γράψει και βιβλία για τη δουλειά μου, ο Daniel Wetzel των Rimini Protokoll με τον οποίο συνεργαστήκαμε και άλλοι πολλοί που θα έρθουν από το εξωτερικό και άλλοι. Όλο αυτό που δημιουργήσα είναι, πραγματικά, σε ένα μεγάλο βαθμό, αποτέλεσμα της δημιουργικής ζύμωσης με τους ηθοποιούς μου. Δηλαδή, μπορώ να πω τα δύο ιστορι-

κά πρόσωπα του ΑΤΤΙΣ, που είναι η Σοφία Μικοπούλου και ο Τάσος Δήμας. Ο Τάσος δουλεύει ακόμα μαζί μου. Είναι επίσης ο Σάββας Στρούμπος, ο οποίος δουλεύει εξαιρετικά τον εκπαιδευτικό άξονα. Η Σοφία Χιλλ που αποτελεί, μπορώ να πω, πυρήνα της δουλειάς μου, ο Αντώνης Μυριαγκός, η Αγλαΐα Παππά, τα τελευταία χρόνια, της οποίας η ενσωμάτωση είναι πολύ συγκινητική. Υπάρχουν πάρα πολλοί οι οποίοι συμμετείχαν, όπως ο Άκης Σακελλαρίου, ο Ιερώνυμος Καλετσάνος, ο Πύργος Συμεωνίδης, ο Πάννης Στάνκογλου, ο Θανάσης Αλευράς, η Κωνσταντίνα Τάκαλου, η Ευρύκλεια Σωφρονιάδου, η Καλλιόπη Ταχτσιόγλου τα πρώτα χρόνια, κι άλλοι πολλοί. Μέσα από αυτήν τη ζύμωση δημιουργήθηκε αυτή η συγκεκριμένη ιδέα και αυτή η συγκεκριμένη μορφή. Δηλαδή, εάν με ρωτήσεις σε ποιους είμαι ευγνώμων, πιο πολύ απ' όλους, στους ηθοποιούς μου, αυτούς θα σου αναφέρω, γιατί αυτοί αποτέλεσαν και αποτελούν την οικογένειά μου.

Επειδή είναι εκείνοι οι οποίοι δίνουν σάρκα στις ιδέες σας;

Ναι και κάποιοι κουβαλούν αυτές τις αρχές. Βλέποντας κάποιος μία παράσταση μπορεί να πει ότι αυτός ο ηθοποιός είναι από το ΑΤΤΙΣ.

Πέρασαν τόσες δεκαετίες όπου δουλεύετε ασταμάτητα, 2.100 παραστάσεις στο εξωτερικό, το εκπαιδευτικό κομμάτι είναι απέραντο, η Μέθοδός σας διδάσκεται σε 30 πανεπιστήμια και ακαδημίες σε όλο τον κόσμο, βιβλία για το έργο σας έχουν εκδοθεί σε 9 γλώσσες. Τι θα ακολουθήσει τους Δελφούς;

Αυτή είναι μία ευκαιρία να κάνω δυο-τρεις εβδομάδες διακοπές και να σκεφθώ τι έχω κάνει, γιατί μετά από το διεθνές σεμινάριο και τις διακοπές θα πάω στην Ταϊπέι στην Ταϊβάν, όπου θα είμαι δύο μήνες εκεί και θα σκηνοθετήσω τη Γέρμα του Λόρκα στο Εθνικό Θέατρο της Ταϊβάν, με εξαιρετικούς ηθοποιούς. Ίσως αυτή την περίοδο να μπορέσω να σκεφθώ και να δω και τα αποτελέσματα αυτής της αυτοαμφισβήτησης και μίας γενικής αμφισβήτησης και πολλών αμφιβολιών που έχουν γεννηθεί μετά το αφιέρωμα. Και αν αλλάξουν πολλά και ίσως, εάν αλλάξουν κάποια πράγματα, θα υπάρξει μία εξαιρετική και πολύ δημιουργική συνέχεια. Εάν δεν αλλάξουν, θα είναι η συνέχεια του ίδιου...

Αυτό σας ανησυχεί, να μείνουν όλα το ίδιο;

Με κάποιο τρόπο με ανησυχεί, παρόλο που και με το ίδιο όλα πηγαίνουν καλά. Μέχρι τώρα δεν υπάρχει ο επηρεασμός της ηλικίας, δηλαδή δεν υπάρχει ένας βιολογικός επηρεασμός που μπορεί να αναστείλει κάποιες δικές μου επιθυμίες και ανατροπές. Ωστόσο θα φανεί. Η ενέργεια πάντα υπάρχει. Γυμνάζομαι, δουλεύω και ενεργοποιούμαι από τον Διόνυσο που είναι και ο θεός μου.

Γιατί ο Διόνυσος;

Γατί, πολύ απλά, είναι ο θεός του θεάτρου, ο θεός των μεταμορφώσεων, και το θέατρο είναι συνώνυμο των μεταμορφώσεων. Χωρίς τις μεταμορφώσεις, είναι ένα στερεότυπο. Με αυτήν την έννοια ο Διόνυσος είναι ο ενεργοποιός θεός των αισθήσεων και των ενστίκτων, της φαντασίας και της τρέλας.

Αμφισβητήσατε ποτέ τον εαυτό σας;

Πολλές φορές, αλλά άλλο να τον αμφισβητείς μέσα σε ένα διαρκές πέλαγος αμφισβήτησης και αυτοαμφισβήτησης και άλλο να πιστεύεις στον εαυτό σου, να πιστεύεις στην τέχνη, να πιστεύεις στον άλλο και να εμφανίζεται και αμφισβήτηση. Αυτό είναι ένα δημιουργικό πεδίο. Βάζω καινούρια διλήμματα στον εαυτό μου, διλήμματα διαρκή, και αμφισβητώ πραγματικά πολλά πράγματα. Αυτό μου δίνει νεότητα, μου δίνει κι άλλη ενέργεια και μου λέει «συνέχισε».

Τελικά, κ. Τερζόπουλε, όλα αυτά σας συγκινούν;

Δεν ξέρω, θα φανεί. [γέλια] Σκέφτομαι μήπως όλο αυτό που γίνεται είναι πολύ και διαφημίστηκε και πάρα πολύ. Πατί πιστεύω ότι στο πολύ λίγο μπορεί να υπάρχει το πολύ. Πιστεύω πως στο πολύ λίγο, όταν είναι ουσιώδες, υπάρχει το πολύ.

Η συνέντευξη τελιώνει, φεύγουμε μαζί. Εγώ για το γραφείο, εκείνος για το θέατρο Άττις. Έχει να συναντήσει τον φίλο του Μαρκ Μαζάουερ, να προετοιμάσει επόμενα ταξίδια και παραστάσεις, τις τελευταίες λεπτομέρειες για τους Δελφούς, να διαχειριστεί όλη αυτή την απίστευτη κινητοποίηση των ΜΜΕ που το γεγονός έχει προκαλέσει. Είναι, σκέφτομαι, σαν όλοι να ανακάλυψαν ξαφνικά το θησαυρό που ήταν μπροστά στα μάτια τους 33 χρόνια, αλλά λίγοι μπορούσαν να δουν. **A**

Installation στους Δελφούς, Johanna Weber, Αλέξανδρος Κόκκινος



Θα ήθελα να απευθυνθώ στην ακόμα πιο μικρή γενιά, στα παιδιά που τώρα είναι 15 - 20 ετών, δηλαδή στη γενιά που δεν βίωσε τη λαίλαπα του λαϊκισμού και της ψευτοευημερίας. Πρέπει όλο αυτό που έχω κάνει να το μεταγίσω στη νεότερη γενιά. Γιατί πιστεύω πως μόνο η παιδεία μπορεί να βοηθήσει.





ΜΑΡΙΖΑ ΚΩΧ

«ΤΟ ΞΑΝΘΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΤΗΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ»

Ένα βιβλίο γεμάτο ιστορίες,
αγάπη και Ελλάδα

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ (panikoval500@gmail.com)

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Η **Μαρίζα Κωχ**, μέσα στην πλατιά αγκαλιά της, τα τελευταία 50 χρόνια, έχει χωρέσει όλη την Ελλάδα και τον κόσμο, τα παραδοσιακά τραγούδια της γης μαζί με τον ηλεκτρισμό της καλύτερης εποχής του ροκ, την ψυχεδέλεια και το ιερό πάθος με το οποίο όχι μόνο ερμηνεύει αλλά και, τώρα, εδώ και 22 χρόνια δηλαδή, διδάσκει. Μοιράζεται την εμπειρία της, τη μεταδίδει σε μικρά παιδιά μέσα από το δικό της Κέντρο Βιωματικής Μουσικής Κίνησης και Λόγου. Είναι σαν μία μεγάλη μάνα που ξέρει ιστορίες και τραγούδια, τα μυστικά των βοτάνων και τον νταλκά των ρεμπέτικων, τον ήλιο, τη Σαντορίνη – το νησί της, αλλά ξέρει και τον πόνο, τον κατατρεγμό. Παιδί του πολέμου, γεννημένη λίγο πριν την απελευθέρωση από τους Γερμανούς. Με μάνα Σαντορινιά που ζούσε στην Αθήνα και πατέρα Γερμανό αξιωματικό που χάθηκε στην οπισθοχώρηση των δυνάμεων Κατοχής. Μαζί με την αδερφή της, δύο ξανθά κοριτσάκια, παιδιά αγάπης και όχι μίας τυχαίας νύχτας, έζησαν ένα σκληρό στίγμα στη μεταπολεμική Αθήνα. Ήταν «τα γερμανάκια». Στα μικρά τους χρόνια μπήκαν σε ίδρυμα, όσο η μάνα ξενοδούλευε. Και μόλις μπήκαν σε ηλικία σχολείου, η μάνα τα έστειλε να μεγαλώσουν στο χωριό της, στη Σαντορίνη.

«**Το ξανθό κορίτσι της Σαντορίνης**» είναι το βιβλίο που έγραψε η Μαρίζα Κωχ (και μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Μεταίχμιο) όπου περιγράφει με έναν όμορφο, απλό και συναρπαστικό τρόπο, τα χρόνια εκείνα της Σαντορίνης. Μέχρι την πρώτη εφηβεία. Ιστορίες που ανοίγουν, σαν μαθήματα πατριδογνωσίας, την εικόνα της μεταπολεμικής Ελλάδας. Ένα βιβλίο γεμάτο ήλιο και αγάπη, σκασιαρχεία από το σχολείο και αγαπημένα, δεμένη οικογένεια, πατητήρια και αμπέλια, χαρές και λύπες, το κώμα του ηφαιστείου και τις μυρωδιές και γεύσεις του νησιού. Το βιβλίο είναι αφιερωμένο «στα παιδιά του πολέμου». Μπήκαμε σε μία θαυμάσια, μεγάλη κουβέντα μαζί της όπου μοιράστηκε ακόμα περισσότερες λεπτομέρειες εκείνης της ζωής στο νησί.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ

«Αν δεν ζούσαμε τον πόλεμο αυτή τη στιγμή τόσο ζωντανά δίπλα μας, να τον μυρίζουμε, δεν θα υπήρχε λόγος να γράψω κάτι από τη δική μου ζωή. Κάθε μέρα προσπαθώ να προλάβω να μη μάθω, προσπαθώ να κρυφτώ – όχι από φόβο μη πονέσω, αλλά από ντροπή. Γιατί δεν έχω κάνει κάτι για αυτά τα παιδιά. Χτες το βράδυ είχαμε τη γιορτή για την Ευρωπαϊκή Μέρα Μουσικής στο σχολείο που έχω, το Κέντρο Βιωματικής Μουσικής Κίνησης και Λόγου. Και ανοίγω τη ντουλάπα μου για να ντυθώ να πάω και τα χέρια μου πιάσανε ένα φόρεμα που με σπαραγμό το φόρεσα και κάναμε τη γιορτή. Μου το είχε χαρίσει μία γυναίκα από το Χαμιντιέ της Συρίας πριν καμιά δεκαπενταριά χρόνια. Είχα πάει για μία συναυλία στη Δαμασκό και πολύ κοντά ήταν αυτό το χωριό, ελληνοφώνο χωριό, με τους Κρήτες που ως πρόσφυγες πήγαν και άραξαν εκεί με τα γεγονότα του 1897 – ήταν οι “προσκυνημένοι”, οι μουσουλμάνοι που έπρεπε να φύγουν από το νησί. Το καράβι τους άφησε σε μία παραλία και εκεί έχτισαν το Χαμιντιέ. Μας λέει λοιπόν ο πρόξενος, μετά τη συναυλία, “μωρέ πολύ κοντά είναι, δεν πάμε να μας ακούσουν και αυτοί; Αλλά πολύ διακριτικά γιατί δεν πάμε βέβαια για προσηλυτισμό”. Πάμε και καθόμαστε σε ένα καφενείο οι μουσικοί κι εγώ και κάνουμε μία επιτόπια κατάσταση με τραγούδια και αρχίζει σιγά σιγά το χωριό να μαζεύεται γύρω μας. Κάποια στιγμή, μέσα στη χαρά και τη συγκίνηση, γιατί αυτοί νόμισαν για μια στιγμή ότι τους ήρθε από την Ελλάδα το γεγονός κι όχι ότι το σκαρώσαμε εμείς με κάποια σχετική μυστικότητα, έρχεται μία γυναίκα, αδύνατη σαν ξυλαράκι, σαν εκείνες τις Κρητικές μάνες, ένα σκελετωμένο πλάσμα... και με παίρνει από το χέρι, μιλώντας μου πολύ βαριά κρητικά –που αν δεν ήμουν Σαντορινιά που έχουμε πολύ κοντινό ιδίωμα δεν θα μπορούσα να την καταλάβω– με παίρνει γαλήνια γαλήνια και μου λέει, θέλω να έρθεις μέσα στο σπίτι μου. Με πάει λοιπόν μέσα βαθιά στο σπίτι και ανοίγει μία πόρτα που ήταν ντουλάπα μέσα, με ρούχα. Πάνει αυτό το ρούχο και μου το ρίχνει επάνω μου και μου λέει, “σε παρακαλώ, δέξου το, πάρ’ το να λιώσει στην Ελλάδα, είναι το νυφιάτικό μου φόρεμα”. Δεν φαντάστηκα ότι θα το φορούσα στις πιο μεγάλες μου συναυλίες. Της λέω, ήσουν εσύ ποτέ το κλαδάκι, τόσο στρογγυλή σαν εμένα; “Α, μου λέει, με αυτό βγάζουμε τις εγκυμοσύνες μας. Τα νυφικά μας έτσι είναι για ‘μας’”. Ένα μαύρο, κατράμι, δίμηνο κεντημένο με μετάξι κόκκινο στους ώμους, παντού. Αυτό, λοιπόν, εμένα μου ξυπνάει μνήμες. Όχι μόνο τα δικά μου βιώματα, από το πώς περπάτησα μέχρι το πώς κρυβόμουν κάτω από τα μάρμαρα στο θέατρο του Διονύσου που ήταν ξέφραγο αμπέλι τότε, δίπλα στα Αναφιώτικα που μέναμε – έμεινα εκεί μέχρι τεσσάρων χρόνων. Κρυβόμασταν να μη μας δουν τα άλλα παιδιά, φοβόμουν να φανεί το ξανθό σκουφάκι, τα μαλλιά μας, γιατί ψάχνανε την ώρα που θα περάσουμε και μας πετροβολούσαν. Δεν νομίζω ότι το μπουλνγκ μπορεί να φτάσει αυτό που ζούσαμε... Εμείς τότε μέναμε σε ένα καμαράκι χωρίς καν παράθυρο. Υπάρχει ακόμα, είναι χωρίς σκεπή πια, ανήκει στην Αρχαιολογική Υπηρεσία. Και περνούσαμε απέναντι, στο 17 της Διονυσίου Αρεοπαγίτου, εκεί που δούλευε η μάνα μας, καθάριζε τις σκάλες, κι όταν έλειπαν όλοι κατάφερνε και μας έδινε καμιά λιχουδιά. Έτσι λοιπόν, ήταν κάτι παρόμοιο αυτό που βιώναμε, με αυτό που βιώνουν όλα τα προσφυγάκια, τα παιδιά των φαναριών, αλλά και ευαίσθητα παιδιά μέσα στο σχολείο κ.λπ.»

ΟΙ ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΧΑΝΤΡΟΥΛΕΣ

Απόσπασμα από το βιβλίο: «Ένας άλλος λόγος που μου άρεσε να πηγαίνω στην εκκλησία του παππού με το τεράστιο ξυλόγλυπτο τέμπλο και τις πανέμορφες εικόνες ήταν ότι εκεί υπήρχαν δύο βελούδινες κουρτίνες, μία στην Ωραία Πύλη και μία στο δεύτερο κλίτος. Οι κουρτίνες αυτές είχαν επάνω τους χρυσοκεντημένη την “άμπελο” και πολύχρωμα λουλούδια, με πολύ μικρές, γυάλινες χαντρούλες σε χρώματα που σου έπαιρναν το μυαλό! Κάνοντας πως πάω να προσκυνήσω, ξήλωνα με το νύχι μου μερικές πολύχρωμες χαντρούλες, τις έβαζα σ’ ένα σιδερένιο κουτάκι που έμοιαζε με σπιρτόκουτο, και το έκρυβα στην τσέπη. Αυτό γινόταν σχεδόν κάθε απόγευμα, μετά από κάθε εσπερινό!»

Η γοητεία με τις χαντρούλες συνεχίζεται ακόμα και σήμερα: «Δεν πάνε πέντε-έξι χρόνια που μαζεψήκαμε οι μπότερες των παιδιών του εργαστηρίου και είπαμε, το νοίκι ανέβηκε, ή θα το κλείσουμε ή θα το συνεχίσουμε, άρα να κάνει η κάθε μια κάτι για να κάνουμε ένα εσωτερικό παζάρ, να μπορέσουμε να δώσουμε τη διαφορά στο ενοίκιο. Άλλη έφτιαξε κομπολογάκια, άλλη έφτιαξε πραγματάκια, μικρά. Έπρεπε λοιπόν να συμβάλλω κι εγώ. Όταν ασχολείσαι με τη γαζομηχανή, πάντα φτάνουν στα χέρια σου κάτι κομμάτια ύφασμα που δεν τα πετάς, τα κρατάς εκεί. Έχω έναν φίλο που έχει το κεντρικότερο ραφείο πίσω από τη Μητρόπολη και κόβει ράσα και καμιά φορά πάω και πίνω καφέ εκεί γιατί με γοητεύει ό,τι έχει σχέση με εκκλησία. Όταν βλέπω τα κομμάτια από τα κοψίματα να πέφτουν κάτω, τα μαζεύω και τα παίρνω. Βρέθηκα λοιπόν με ένα σακούλι γεμάτο κομμάτια από καινούργια άμφια. Όχι παλιά, τα παλιά εμπνέουν τέτοιο σεβασμό που δεν τα αγγίζεις. Κάθισα λοιπόν κι έφτιαξα καρφίτσες πέτου, γυναικείες, με αυτά τα υπέροχα μπροκάρ. Και όπως ήτανε τα φύλλα, τα πλοκάμια ας πούμε της ύφανσης, αυτά τα χαντρογέμισα, ράβοντάς τα. Έχω ιώβεια υπομονή. Με βλέπεις έτσι αεικίνητη, ακριβώς γιατί έχω υπομονή. Συναντήθηκαν αυτά τα δύο κι έτσι φορτώνω συνέχεια τον εαυτό μου πράγματα. Και για να τα βγάλω πέρα, χρειάζεται υπομονή. Έτσι λοιπόν με τα χαντράκια. Ακόμα και τώρα στην ντουλάπα του εργαστηρίου έχω χαντράκια.»

ΟΙ ΝΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΚΑΙ Ο ΔΥΟΣΜΟΣ

Σχεδόν σε κάθε ιστορία του βιβλίου, υπάρχουν αναμνήσεις από γεύσεις και αρώματα. Όπως και η ιστορία για τη Ρηνιώ τη Φτεουριά, που κάνει τους καλύτερους ντοματοκεφτέδες του νησιού:

«Η Φτεουριά ζει ακόμα! Αυτή που κλέφτηκε και μετά έκανε το εστιατόριο για τους αρχαιολόγους, με τους καλύτερους ντοματοκεφτέδες. Και τώρα ακόμα τους κάνει στο μαγαζί της, κάτω στο Καμάρι. Άμα δεν φας από τα χέρια της ντοματοκεφτέδες, δεν ξέρεις τι χάνεις. Αλλά πώς προέκυψαν οι κεφτέδες αυτοί; Όχι μόνο γιατί υπήρχαν τα ντοματάκια. Θα σου πω και αλίμονό μου οι παπάδες τώρα τι θα μου σούρουν, οι καλόγεροι θα μεβάλουν στο στόχαστρο. Τι γινόταν λοιπόν. Τα τότε κρασιά της Σαντορίνης ήταν 16άρια, δεν ήταν 12άρια, για να μη σου πω και παραπάνω. Ήταν σαν κονιάκ. Οι άνθρωποι, λοιπόν, είχαν τα κρασιά τους στα μοναστήρια και μεθούσανε. Λίγο να πίνουν, τους έπιανε. Ε, βρήκαν τον τρόπο για να μην τους πιάνει το κρασί και να πίνουν όσο θέλουν. Είχανε σε όλα τους τα παρτέρια δυόσμο, πολύ δυόσμο. Κι έφτιαξαν λοιπόν αυτό το έδεσμα, αυτό το φαγητό που έπρεπε να υπάρχει πάντα για να μην τους πειράζει το κρασί. Εγώ είμαι μεγάλη μαστόρισσα αυτού του φαγητού. Όλα είναι σε ίσα μέρη: ένα βαθύ πιάτο ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ένα βαθύ πιάτο ντομάτα αντίστοιχα, και ένα βαθύ πιάτο δυόσμο ψιλοκομμένο. Τα ανακατεύανε όλα μαζί σε μία λεκάνη, ρίχνανε και ένα ή δύο αυγά και οπωσδήποτε δύο κουταλιές της σούπας κανέλλα. Χωρίς κανέλλα μην τους φας αυτούς τους κεφτέδες. Και όπως γινόταν το μείγμα, ρίχνανε μαύρο αλεύρι. Για να πιεί τα υγρά το πίτουρο. Κι αν δεν έχεις μαύρο αλεύρι, βάλε κουάκερ –λίγο, όχι πολύ– και μετά βάζεις το κανονικό αλεύρι. Αυτό το φαγητό λέγεται κουταλίδες. Γιατί με το κουτάλι παίρνεις την ποσότητα, όπως ο λουκουμάς, και τη ρίχνεις στο ζεστό λάδι. Μετά βάζεις το κουτάλι στο νερό, και πιάνεις την επόμενη κουταλίδα. Έτσι γίνεται. Αλλά το πόσο λάδι πίναμε και πόσο παχαίναμε δεν μας συμφέρει να το πούμε. Τώρα λοιπόν που έχει φτάσει ο τουρισμός στη Σαντορίνη στα άκρα και έχει γίνει δημοφιλές πιάτο, τα βάζουμε στις φριτέζες και βγαίνουν κάτι μικρά, σφιχτά, ανούσια. Και όλο αλεύρι... Τέλος πάντων.

Ο δυόσμος, λοιπόν, είναι το αντίδοτο του αλκοόλ. Να πούμε και μια πονηρία: άμα έχεις να οδηγήσεις κι έχεις πιει κι ένα ουζάκι, βρες να μασήσεις δυο-τρία φυλλαράκια δυόσμο κι ο τροχονόμος δεν μπορεί να σε καταλάβει.»

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΟΥΝΕ ΣΤΗ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ ΔΕΝ ΤΡΩΝΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ.

«Αν με ρωτούσες ποιο είναι το πιο ενδιαφέρον πράγμα που έκανα στην τραγουδιστική μου ζωή, είναι τα “Μουσικά Ερεθίσματα για Βρέφιν”. Δεν έχει εκδοθεί ακόμα. Γι’ αυτό και το βιβλίο που ακολουθεί δεν θα είναι το πώς μεγάλωσα εγώ τη Μαρίζα μετά τα δώδεκα –δεν ξέρω πώς θα το ονομάσω– αλλά θα είναι «ο δρόμος της φύσης για το θηλασμό». Επάνω σε αυτό το θέμα έγραψα τα μουσικά ερεθίσματα για βρέφη. Αφωρά τις μάνες που έχουν την καλή προαίρεση να μη στρέφουν πίσω το γάλα τους αλλά να το θηλάσουν. Και μεγάλη προσοχή, όσες προσεγγίσουν αυτό το σκεπτικό, οι μάνες να μην τρώνε δυόσμο. Ο δυόσμος στρέφει το γάλα. Οι γυναίκες που θηλάζουνε στη Σαντορίνη δεν τρώνε κεφτέδες.»

www.athensvoice.gr

Όλη η συνέντευξη στο site της Athens Voice



GWEN LU

MINAS

CLARITY OF SHAPES

Η ροκ έκθεση της χρονιάς τον Σεπτέμβριο στο Μουσείο Μπενάκη. Ο σχεδιαστής **Minas** συναντά τον φωτογράφο Κώστα Κουτάγιαρ μέσα από 50 ασπρόμαυρα πορτρέτα.

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ
Φωτό: COSTAS COUTAYAR



ΜΙΧΑΛΗΣ
ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ

INFO

«Minas, Clarity of Shapes», photographs by C.Coutayar.
Μουσείο Μπενάκη / Πειραιώς 138
Εγκαίνια:
5 Σεπτεμβρίου, 20.00
Διάρκεια Έκθεσης:
6 έως 9 Σεπτεμβρίου

Ο Minas και ο Costas Coutayar συναντιούνται και συνομιλούν. Στη rock γλώσσα που ξέρουν. Η συνύπαρξη των δύο καλλιτεχνών αναδεικνύει τις κοινές καλλιτεχνικές τους ανησυχίες και την αμοιβαία εκτίμηση που τρέφει ο ένας για τον άλλον. Ένας σπουδαίος Έλληνας σχεδιαστής συναντά έναν σπουδαίο Έλληνα φωτογράφο και μαζί δημιουργούν την έκθεση «Minas, Clarity of shapes», με αφορμή τη συμπλήρωση μισού αιώνα Minas Design, μέσα από μια σειρά ασπρόμαυρων φωτογραφιών που κόβουν την ανάσα με την αμεσότητα, την απλότητα και τη χάρη τους. Θα εκτεθούν την Τετάρτη 5 Σεπτεμβρίου στις αίθουσες του Μουσείου Μπενάκη στην Πειραιώς σε μια εκδήλωση με ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για τον ίδιο τον σχεδιαστή, αφού συμπίπτει με τα 80στά του γενέθλια.

50 περίπου ασπρόμαυρες φωτογραφίες του Κώστα Κουτάγιαρ silver prints on archival paper, αριθμημένες και υπογεγραμμένες από τον ίδιο τον φωτογράφο, θα εκτίθενται στον χώρο του Μουσείου μέχρι τις 9 Σεπτεμβρίου. Οι φωτογραφίες του Κώστα Κουτάγιαρ παρουσιάζουν πορτρέτα αντισυμβατικών ανθρώπων του σήμερα, όλων των ηλικιών και όλων των life style «ντυμένων» με τα κοσμήματα του Minas: από τον Nobu Matsuhisa και τον Tonino Carotone μέχρι τον Αντώνη Φραγκάκη και τους αδελφούς Βολικάκη. Το styling των προσώπων υπογράφει ο Νικόλας Γεωργίου.

Παράλληλα, σε ειδικά σχεδιασμένες βιτρίνες από τον ίδιο τον σχεδιαστή, θα εκτεθούν κάποιες αντιπροσωπευτικές δημιουργίες του που φέρουν τα μοντέλα στις φωτογραφίες.

Την παρουσίαση συνοδεύει μια πλούσια εικονογραφημένη έκδοση 96 σελίδων με τίτλο «Minas - Clarity of Shapes». Την επιμέλεια της έκθεσης υπογράφει η Ελένη Αθανασίου. Χορηγός Επικοινωνίας είναι η ATHENS VOICE. ●



INFO

Η παράσταση «Αντιγόνη» θα παρουσιαστεί στο Ηρώδειο στις 11 Ιουλίου στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών. Προώληση viva.gr



ΑΘΗΝΑ ΜΑΞΙΜΟΥ

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΗΣ ΑΝΤΙΓΟΝΗΣ

Θα παρουσιαστεί
στο Ηρώδειο στο πλαίσιο του
**Φεστιβάλ Αθηνών
& Επιδαύρου**

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Μαζί με τον Αιμίλιο Χειλάκη αποτελούν ένα από τα ανήσυχα ζευγάρια της αθηναϊκής θεατρικής σκηνής. Αυτό το καλοκαίρι ανεβάζουν Αντιγόνη. Αιμίλιος Χειλάκης και Μανώλης Δούνιας εμφανίστηκαν ως σκηνοθετικό δίδυμο το περασμένο καλοκαίρι με την επιτυχημένη «Ιφιγένεια εν Αυλίδι» του Ευριπίδη. Επανέρχονται στην αρχαία τραγωδία, συν-σκηνοθετώντας την «Αντιγόνη» του Σοφοκλή σε μια παράσταση όπου οι ρόλοι μοιράζονται ανάμεσα στους Αθηνά Μαξίμου, Αιμίλιο Χειλάκη και τον ταλαντούχο Μιχάλη Σαράντη (βραβείο Χορν 2015). Συναντηθήκαμε στο υπόγειο του θεάτρου Βεάκη και μας μίλησε για την παράσταση που θα δούμε στο Ηρώδειο, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου και θα ταξιδέψει σε πολλές πόλεις της Ελλάδας.

Αυτά τα έργα δεν είναι τυχαία ότι έχουν αντέξει τρεις χιλιετίες. Αυτό που τα κάνει επίκαιρα είναι ότι μιλάνε για τον οντολογικό πυρήνα του ανθρώπου. Που δεν είναι ένα πράγμα, αλλά χιλιάδες. Κάθε φορά που ερχόμαστε αντιμέτωποι με αυτά είναι σαν να καταλαβαίνουμε κάτι από την αρχή.

► Οι ερμηνείες στα πράγματα, στις συμπεριφορές, είναι άμεσα συνδεδεμένες με το κοινωνικοπολιτικό περιβάλλον. Είναι εκεί. Μας επηρεάζει όλους. Είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι. Οπότε, ανεβάζοντας μια παράσταση με την «Αντιγόνη» δεν είναι δυνατό να μην κάνεις τις δικές σου προσωπικές προβολές. Ο μύθος είναι εκεί και μιλά αιώνες τώρα, κάθε φορά με άλλο τρόπο. Ανάλογα με το πώς είμαστε. Τι μας προβληματίζει, τι μας ταπεινώνει, τι μας πνίγει, τι μας εξυψώνει, τι μας περιορίζει.

► Στην «Αντιγόνη» οι συγκρούσεις είναι σε πολλά επίπεδα: του νέου και του ηλικιωμένου, μεταξύ άντρα και γυναίκας, ζωντανών και νεκρών, ανθρώπων και θεών. Αυτό που πραγματικά έχουμε ως κυρίαρχο στόχο πέραν του να ειπωθεί η ιστορία, αφήνοντας την ανοικτή σε ερμηνείες εστιάζοντας σε πολύ βαθιά πράγματα. Υποστηρίζουμε την ιστορία. Είναι σαν να δίνεις ραντεβού για να ξαναθέσεις ερωτήματα. Όχι για να δώσεις απαντήσεις. Στην εποχή μας απαντάμε στα πράγματα με μεγάλη ευκολία και ξεχνάμε τις ερωτήσεις. Για μένα το θέατρο είναι αυτό. Να θέτει την ερώτηση ξανά και ξανά. Θέλουμε ο κάθε θεατής να κάνει τις δι-

κές του σκέψεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι υπάρχει απάντηση. Θέλουμε να μιλήσει σε κάθε θεατή ξεχωριστά και στο συλλογικό και στη μοναδικότητά του. Το στοίχημα για μας είναι αυτό που έλεγε κάποιος «ανοίγοντας το στόμα σου να εννοούνται περισσότερα από αυτά που μπορούν να ειπωθούν».

► Ο μύθος μιλάει ακόμη μέσα στους ανθρώπους. Σοφοκλής και Ευριπίδης χρησιμοποιούσαν τους μύθους για να πουν κάτι για την πολιτεία τους, για τη συνύπαρξη.

► Όταν ερευνάς τα πράγματα διατυπώνονται καλύτερα μέσα σου, οπότε μπορείς να ζητήσεις συγκεκριμένα από τον κάθε συνεργάτη αυτό που χρειάζεσαι. Ο στόχος των σκηνοθετών γίνεται σε κάθε νέα παράσταση όλο και πιο ξεκάθαρος.

► Κάποιος έλεγε χθες για όσα ζούμε, «εγώ δεν το λέω κρίση, το ονομάζω παρακμή». Υπάρχει μια αμνηχανία αντίδρασης. Είναι σαν να έχουμε αντιπαρεθεί τόσο έντονα για πράγματα λιγότερα σημαντικά που υπάρχει μια αμνηχανία για τις επιλογές. Αυτή επιφέρει και μια απραγμία. Μια αίσθηση μη συμμετοχής, μια έλλειψη συλλογικότητας. Και ο κόσμος είναι πολύ οργισμένος. Το βλέπεις σε πολλά μικρά πράγματα, όπως στο φανάρι που αν ξεχάσει κάποιος να βάλει πρώτη είναι από πίσω όλοι μαινάδες, πολύ αγριεμένοι.

► Γράφει κάποιος κάτι στα social media και σπεύδουν όλοι να γράψουν από κάτω. Υπάρχει μια μορφή κανιβαλισμού. Αλλά αυτό δεν θα το ξεπεράσουμε ποτέ.

► Δεν μπορώ να εξηγήσω γιατί δεν κάνω κινηματογράφο. Υπάρχουν πολλοί νέοι σκηνοθέτες που ταξιδεύουν με τις ταινίες τους σε ξένα φεστιβάλ και συχνά βραβεύονται. Μπορεί όμως να θέλουν να κάνουν κάτι άλλο, και να μη χωράς στο μυαλό τους. Δεν είναι κακό.

► Υπάρχει ένα βιβλίο που διαβάζω αυτή την περίοδο, ένας τόμος σχεδόν, σε σχέση με τη πρόβα μου, το «Αντιγόνες» του κριτικού Τζορτζ Στάινερ. Έχει γράψει μια καταπληκτική μελέτη. Σκέψου ότι μου έχουν μείνει 30 σελίδες και το διαβάζω παράγραφο παράγραφο για να μην τελειώσει. Με έχουν συναρπάσει τα επίπεδα, ο τρόπος, η σκέψη. Αυτό που με συγκινεί είναι μια ταπεινότητα που τον διακατέχει. Λέει «κατά τη γνώμη μου». Και σκέφτομαι, κοίτα να δεις, γιατί αυτά τα μεγάλα μυαλά δεν έχουν αυτό το εγωπαθές που μας διακατέχει τους ανθρώπους. Ότι όλοι ασχολούνται με μας.

► Η ελληνική κριτική, όταν διατρέχεται η πρόθεση από κάτω με στενοχωρεί. Γιατί δεν μπορούμε να πάρουμε λίγη απόσταση άραγε; Κακά τα ψέματα, σε αυτό το ανθυποχολιγουντ που ζούμε, στο μικρό χωριό, όλοι γνωρίζομαστε. Είναι ανθρώπινο να μη θέλεις να γράψεις άσχημα πράγματα.

► Θα ξεχωρίσω μία φράση από τον Αγγελιοφόρο του τέλους, που κάνουμε με τον Μιχάλη. Λέει: «Συσσωρεύσε όσα πλούτη θες, απέκτησε όση εξουσία φιλοδοξείς. Χαρά, έχεις χαρά; Τα υπόλοιπα δεν είναι ούτε καπνού σκιά». Αυτό. Χαρά. Το να είσαι γκρινιάρης ή δυστυχής είναι σαν ναρκωτικό. Εθίζεται κανείς σε αυτό. Δεν μπορεί να φύγει από αυτό γιατί του δίνει χαρά. **Α**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλο το κείμενο στο site

Κώστας Μουσούρης - Αλίκη Βουγιουκλάκη
Από την παράσταση «Ο πρίγκιψ και η χορεύτρια» του T. Rattigan
Θέατρο Μουσούρη, 1960

Κώστας Μουσούρης - Τζένη Καρέζη
Από την παράσταση «Φανή» του Μαρσέλ Πανιόλ,
1961-1962 στο Θέατρο Κώστα Μουσούρη



Elite

Φωτογραφίζοντας τους κορυφαίους Έλληνες ηθοποιούς

Του ΑΛΕΚΟΥ ΛΙΔΩΡΙΚΗ

«Οι παραστάσεις του Κουν στο μικρό κυκλικό θέατρο στο υπόγειο του Αρσακείου ήταν ατμοσφαιρικές. Ο φωτισμός λιγιστός και υποβλητικός, τα σκηνικά αφαιρετικά, οι σκηνοθετικές υποδείξεις του ακούγονταν σαν να διάβαζε ο ιερέας το Ευαγγέλιο, σε απόλυτη σιγή, όλα μέσα εκεί έδειχναν ότι γινόταν μια ιεροτελεστία, περισσότερο βρισκόσουν σε εκκλησία παρά σε θέατρο! Και αυτό έπρεπε να βγει στη φωτογραφία...»

Με τα λόγια αυτά περιγράφει το ξεκίνημα της λαμπρής σταδιοδρομίας του ως ο φωτογράφος των περισσότερων κορυφαίων ελληνικών ηθοποιών και των θεατρικών τους παραστάσεων των δεκαετιών 1950 έως το '80 ο «Elite», ο ιεροφάντης της φωτογραφικής τέχνης – κατά κόσμον Τάσος Κουτσούκος, όπως τον αποκαλεί ο **Μίλτος Α. Λιδωρίκης** στο βιβλίο του «Elite - Μια επωνυμία που έγινε όνομα και ιστορία του Θεάτρου», που επανακυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Παρουσία».

Η ιστορία ξεκινά στις αρχές του 2000, όταν, όπως αναφέρει ο Μίλτος Λιδωρίκης, επισκέφθηκε τον Elite στο φωτογραφείο του στη Φωκίωνος Νέγρη προκειμένου να διαλέξουν από κοινού τις φωτογραφίες των παραστάσεων του Κώστα Μουσούρη για το λεύκωμα «Κώστας Μουσούρης - Πάθος Θεάτρου» που επρόκειτο να εκδοθεί από τον Καστανιώτη. «Είχα να τον δω πάρα πολλά χρόνια. Από την εποχή του θανάτου του πατριού μου Κώστα Μουσούρη, όταν τον είχαμε παρακαλέσει να φωτογραφίσει το καμαρίνι του, έτσι όπως είχε μείνει πριν φύγει από το θέατρο εκείνη την τελευταία βραδιά. [...] Διαλέξαμε τις φωτογραφίες, εκείνος τις διάλεξε, σε δύο τρεις συναντήσεις μας. Μετά πήγαμε στο ατελιέ του, μου έκανε ο ίδιος ελληνικό καφέ. Και χωρίς να το καταλάβουμε άρχισε να διηγείται τη ζωή του. Εκείνος μιλούσε, το μαγνητόφωνο και εγώ γράφαμε.

«Δεν ήμουν φωτογράφος, ήμουν συμμετοχος στη σκηνή»

Ο Elite, γράφει ο Μίλτος Λιδωρίκης, παρακολουθούσε τις γενικές δοκιμές και ρουφούσε κυριολεκτικά το έργο και την ερμηνεία. Δεν του

ξέφευγε τίποτε. Κάθε φράση, κάθε έκφραση και κίνηση των ηθοποιών, κάθε αλλαγή στους φωτισμούς, κάθε πτυχή του σκηνικού, κάθε αντικείμενο, του έδιναν την έμπνευση που χρειαζόταν για να φωτογραφίσει. Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει η συζήτηση για ορισμένες από τις μεγάλες προσωπικότητες του θεάτρου που συνεργάστηκε:

«Θυμάμαι όταν η Ελένη Χατζηπαργύρη ήλθε για να φωτογραφηθεί μου είπε: "Είμαι αμήχανη μπροστά στον φακό!". "Καλά, εσείς, κυρία Χατζηπαργύρη, που παίζετε μπροστά στο κοινό και το κατακτάτε κάθε μέρα;" "Τότε παίζω!" μου είπε. "Ε, τότε, παίζτε και εδώ, τώρα!" Και έπαιξε και βγήκε ένα ωραίο πορτρέτο της.

» Πολύ μεγάλο τρακ είχα όταν περίμενα τη Μελίνα για να τη φωτογραφίσω. Δεν ήταν πια στα πρώτα της νιάτα κι όμως έπρεπε να αποδώσω όλη την ομορφιά της, τις αέρινες κινήσεις των χεριών της, δεν έχω δει άλλη γυναίκα να κινεί τόσο εκφραστικά τα χέρια της. Μόλις φάνηκε στην πόρτα, μια θεά, μου είπε με τη σαγηνευτική φωνή της: "Να, είμαι όλη δική σας, κύριε Elite". Δεν χρειαζόμουν τίποτε άλλο. Μπήκαμε στο ατελιέ και κάθε έκφρασή της, κάθε κίνησή της, ήταν μια πρόκληση για μένα!»
Τα πορτρέτα των ανθρώπων του θεάτρου γίνονταν στο ατελιέ. Ο Elite πήγαινε στο σπίτι τους ή στους χώρους της εργασίας τους. Βλέπω μια πολύ ωραία φωτογραφία του Μάνου Χατζιδάκι να παίζει πιάνο και γυρίζω χρόνια πίσω, στην οδό Μαυρομματαίων, όταν τον πρωτογνώρισα, τις ατέλειωτες συζητήσεις μας για τον τόπο, τη μουσική, το εσώτατο ήθος που πρέπει να χαρακτηρίζει την τέχνη και τη ζωή.

«Θυμάμαι όταν πήγα στο ατελιέ του Τσαρούχη για να τον φωτογραφίσω. Μπροστά στην πόρτα ένας σωρός εφημερίδες παλιές, "Κύριε Τσαρούχη", φώναξα. "Εδώ είμαι", απάντησε. "Πώς θα μπω;" "Καβάλησε τις εφημερίδες κι έλα!" Τον βρήκα γυμνό από τη μέση κι απάνω, να ζωγραφίζει. Πήρε ένα λερωμένο από χρώματα πουκάμισο και το φόρεσε. "Ελα, φωτογράφισέ με. Δεν έχω καιρό! Πρέπει να τελειώσω τούτο δω κι έχω να πάω και στο θέατρο του Μουσούρη να μιλήσω και δεν ξέρω ακόμα τι θα πω!" Όπως έμαθα μετά, μιλούσε για δύο ώρες και όπως πάντα ήταν απολαυστικός!» **Α**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλο το κείμενο στο site





#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

Εχουμε αισίως φτάσει στο τέλος Ιουνίου και παρότι ο καιρός μάς μπερδεύει ακόμα, δεν μας πτοεί. Οι μικρές καλοκαιρινές αποδράσεις έχουν ξεκινήσει και σειρά έχει πάρει ο προγραμματισμός των διακοπών και της ξεκούρασης. Γιατί το καλοκαίρι είναι η εποχή που συνήθως θα βρούμε λίγο περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μας και φυσικά για την υγεία μας! Το ειδικό καλοκαιρινό αφιέρωμα της Α.Υ. είναι στα χέρια σας.



ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΒΑΡΟΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ 16:8;

Κάθε Δευτέρα ξεκινάς διαίτα. Κι ο λόγος που την ξεκινάς κάθε Δευτέρα και την τερματίζεις κάθε Τρίτη είναι γιατί ξέρεις ότι πρέπει να πεινάσεις και δεν το λες ακριβώς ευχάριστο. Από τη διαίτα Atkins με τους περιορισμένους υδατάνθρακες, μέχρι τη στρατιωτική με λιγότερες από 1.000 θερμίδες την ημέρα, το νόημα είναι το ίδιο: πρέπει να στερηθείς κάποια πράγματα. Το χειρότερο όμως είναι ότι ακόμα κι όταν το παίρνεις απόφαση και πειθαρχείς, δεν βλέπεις τα αποτελέσματα που θέλεις, απογοητεύεσαι και τα παρτάς. Αυτό συμβαίνει αρχικά γιατί δεν κάνουν όλες οι δίαιτες για όλους. Όμως ακόμη κι αν κάνεις μια διαίτα που στο παρελθόν έχει δουλέψει για σένα μπορεί να μην έχεις τα ίδια αποτελέσματα, καθώς οι ανάγκες του οργανισμού σου αλλάζουν με τον καιρό και ο μεταβολισμός μετά από επαναλαμβανόμενες αυξομειώσεις βάρους πέφτει σε λήθαργο. Ας μιλήσουμε τώρα για τη διαίτα 16:8 που κερδίζει όλο και περισσότερους ακόλουθους.

Η διαίτα 16:8 είναι ένα είδος διαλειμματικής νηστείας που στηρίζεται στο 16 ώρες νηστεία, 8 ώρες φαγητό. Πριν βιαστείς να απελπιστείς, σκέψου ότι πολλοί άνθρωποι προγραμματίζουν έτσι κι αλλιώς τις ώρες των γευμάτων τους μεταξύ 10 π.μ. και 6 μ.μ. οπότε στην πραγματικότητα κοιμάσαι για το μεγαλύτερο μέρος της νηστείας. Άσε που μάλλον κάνει καλό. Μια νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα «Nutrition and Healthy Aging» καταγράφει 23 υπέρβαρους άνδρες και γυναίκες οι οποίοι ακολούθησαν τη διαίτα 16:8 για 12 εβδομάδες. Οι ερευνητές σύγκριναν τα αποτελέσματα με εκείνα ενός γκρουπ που έτρωγε κανονικά. Κατά τη διάρκεια της 16ωρης νηστείας, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να καταναλώσουν μόνο νερό, μαύρο τσάι, καφέ ή σόδα διαίτης, αλλά κατά τη διάρκεια των 8 ωρών μπορούσαν να φάνε ό,τι και όσο ήθελαν. Μετά από 12 εβδομάδες, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι εκείνοι που ακολουθούσαν τη διαίτα έχασαν ένα μέτριο αριθμό κιλών και έριξαν την αρτηριακή τους πίεση. Μάλιστα, φαίνεται πως έτρωγαν 350 θερμίδες λιγότερες την ημέρα από το άλλο γκρουπ. «Αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι ο περιορισμένος χρόνος 8 ωρών διατροφής οδηγεί σε ήπιο διατροφικό περιορισμό και απώλεια βάρους, χωρίς μέτρηση θερμίδων», σημειώνουν οι ερευνητές. Μην βιαστείς να πανηγυρίσεις. Μπορεί τα αποτελέσματα να ήταν ελπιδοφόρα αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρόκειται για μια μικρή έρευνα η οποία επικεντρώθηκε σε υπέρβαρους ασθενείς, επομένως δεν υπάρχει εγγύηση ότι μπορεί να λειτουργήσει στην απώλεια λίγων κιλών. Φαίνεται ωστόσο ότι οι διαλειμματικές δίαιτες είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς τελευταία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι και η 5:2, που σου επιτρέπει να τρως κανονικά 5 ημέρες την εβδομάδα και να κόβεις 20% των προσλαμβανόμενων θερμίδων τις άλλες 2 ημέρες. Έρευνες που έγιναν το 2017 από το Διεθνές Ινστιτούτο Παχυσαρκίας έδειξαν ότι η συγκεκριμένη διαίτα απέφερε καλύτερα αποτελέσματα συγκριτικά με τον περιορισμό θερμίδων σε μόνιμη βάση.

Θα χάσεις κιλά με την 16:8;

Θεωρητικά, ναι. Μην ξεχνάς ότι ένα από τα βασικά αίτια που βάζουμε κιλά είναι συχνά το ότι τρώμε υπερβολικά το βράδυ. Με τη διαλειμματική, αυτός ο παράγοντας εξαφανίζεται. Επιπλέον, είναι πιθανό μέσω της νηστείας ο οργανισμός να μπει σε διαδικασία κέτωσης, που σημαίνει ότι το σώμα αρχίζει να καίει λίπος για ενέργεια αντί για υδατάνθρακες. Σε κάθε περίπτωση, ίσως είναι δύσκολο να παραμείνεις σε αυτή η διαίτα – όπως και στις περισσότερες, βασικά. Θα πρέπει να ξεχάσεις το φαγητό σε events, τα νυχτερινά ραντεβού σε εστιατόρια και τα πάρτι φίλων. Κατά τη διάρκεια μιας έρευνας, οι συνθήκες είναι εύκολο να διατηρηθούν, όμως στην πραγματική ζωή τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ποιο είναι το συμπέρασμα; Η διαίτα 16:8 μπορεί να σε βοηθήσει να χάσεις βάρος, αλλά θα πρέπει να γίνουν περισσότερες έρευνες πριν καταλήξουμε σε ασφαλή και σίγουρα αποτελέσματα. Ίσως, αντί να γκουγκλάρεις δίαιτες, είναι καλύτερα να επισκεφτείς έναν διατροφολόγο και μαζί να καταλήξετε στη σωστή για σένα διατροφή.

6+1 ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΥΓΟ

Τα αυγά είναι δημοφιλή στις πρωτεϊνικές δίαιτες κι όχι άδικα αφού ένα και μόνο βρασμένο αυγό περιέχει 6 γρ. πρωτεΐνης. Πόσα αυγά μπορείς να φας, όμως, πριν αρχίσεις να τα σικαίνεσαι; Μάλλον είναι καιρός να μάθεις ποιες άλλες τροφές αποτελούν πηγή πρωτεϊνών και να διευρύνεις το διαιτολόγιό σου.

Αποξηραμένη σπιρουλίνα

4 γρ./κούτ. σούπας

Η σπιρουλίνα ανήκει δικαιολογημένα στα superfoods, αφού πραγματικά «οχυρώνει» το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μας. Περιέχει πολλή πρωτεΐνη και είναι τέλεια ως dressing σε σαλάτες και ψητά λαχανικά.

Γιαούρτι

17 γρ./μερίδα

Όταν μιλάμε για ανάρρωση μυών μετά τη γυμναστική, το γιαούρτι είναι η ιδανική τροφή. Γεμάτο πρωτεΐνη και λιγότερες από 100 θερμίδες.

Γραβιέρα

8 γρ./28 γρ. τυρί

Ίσως ο πιο νόστιμος τρόπος πρόσληψης πρωτεΐνης, αλλά καταναλώστε με προσοχή διότι μόλις 28 γρ. του λαχταριστού αυτού τυριού έχουν 117 θερμίδες.

Αποξηραμένοι σπόροι κολοκύθας

10 γρ./κούπα

Πλούσιοι σε μαγνήσιο και πρωτεΐνη, οι αποξηραμένοι σπόροι κολοκύθας είναι ό,τι πρέπει για να τους προσθέσεις στη σαλάτα ή να τους καταναλώσεις ως σνακ για την απογευματινή λιγούρα.

Ρεβύθια

12 γρ./1/4 κούπας

Τα ρεβύθια είναι πλούσια σε σίδηρο, φωσφορικό αλάτι, ασβέστιο, μαγνήσιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, βιταμίνη Κ και πρωτεΐνη. Συμβάλλουν στη δημιουργία και συντήρηση των οστών. Γενικά, κάνουν καλό! Δεν ξέρω τι άλλο να σας πω για να τα φάτε.

Αμύγδαλα

7,5 γρ./1/4 κούπας

Εκτός από λαχταριστό σνακ, τα αμύγδαλα είναι πηγή πρωτεΐνης, βιταμίνης Ε και μαγνησίου. Επίσης περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση καρδιαγγειακών παθήσεων.

Νιφάδες βρώμης

7 γρ./1/2 κούπας

Το πιο δημοφιλές πρωινό της πενταετίας. Οι νιφάδες βρώμης έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της υγιεινής διατροφής, αφού εκτός από μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης περιέχουν ίνες, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αντιοξειδωτικά. ●

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

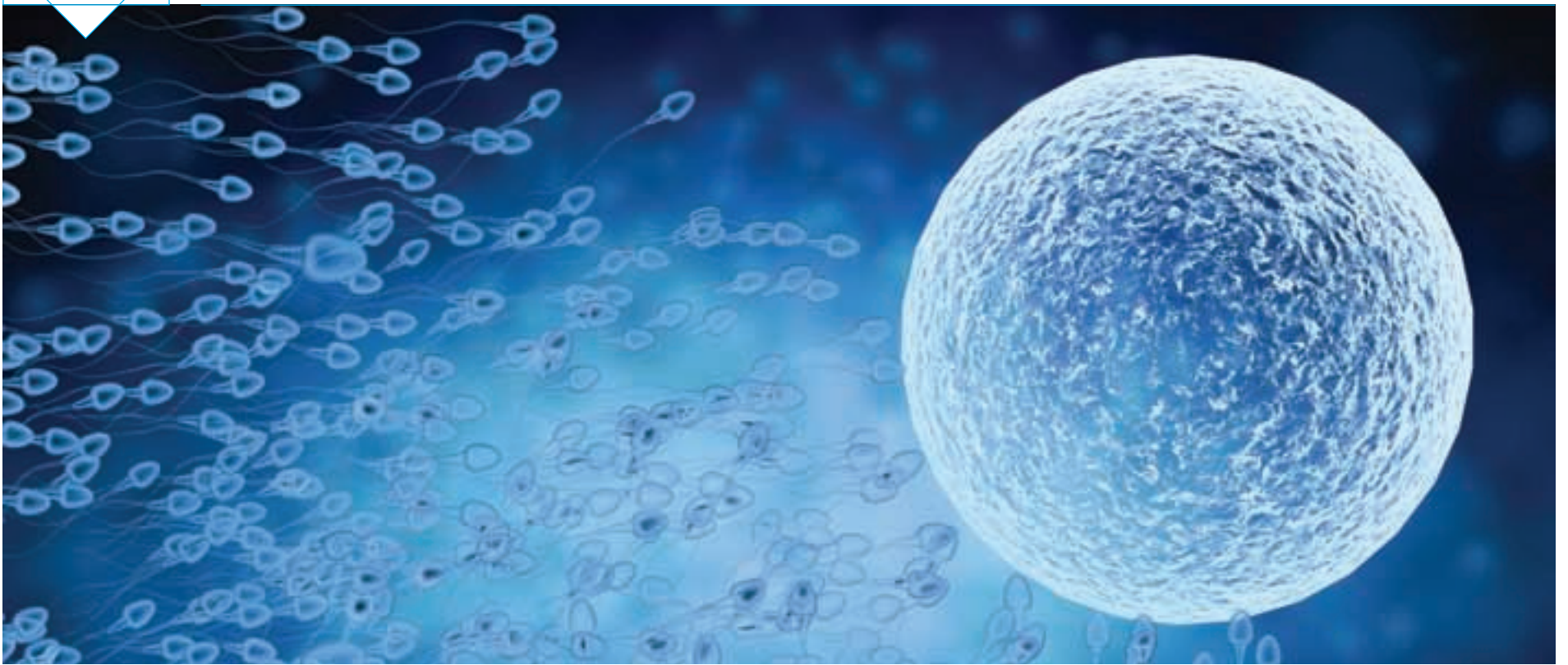
Soul / Body
Mind

“Οι ερευνητές σύγκριναν τα αποτελέσματα με εκείνα ενός γκρουπ που έτρωγε κανονικά. Κατά τη διάρκεια της 16ωρης νηστείας, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να καταναλώσουν μόνο νερό, μαύρο τσάι, καφέ.

“

ΚΑΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΩΑΡΙΩΝ

Ο εφιάλτης της σύγχρονης γυναίκας



Soul/Body
Mind



Χαρούλα Μαθηπούλου Μπιλάλη
Μοριακή Βιολόγος

Για τη γυναίκα που προσπαθεί να συλλάβει και δεν τα καταφέρνει, είτε φυσιολογικά είτε με κάποια μέθοδο υποβοήθησης της αναπαραγωγής, η ποιότητα των ωαρίων παίζει καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία. Το τι όμως πραγματικά σημαίνει καλή ή κακή ποιότητα ωαρίων και το πώς φαίνεται να καταλήγουμε σε αυτό το συμπέρασμα δεν είναι τόσο απλή υπόθεση, διευκρινίζει η **Χαρούλα Μαθηπούλου Μπιλάλη, Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Ιατρικώς Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή.**

► Στην πραγματικότητα, η κακή ποιότητα ωαρίων φαίνεται και κρίνεται εκ του αποτελέσματος, είναι δηλαδή άμεσα συνυφασμένη με την πιθανότητα εμφύτευσης του εμβρύου και την εγκαθίδρυση και εξέλιξη μίας υγιούς εγκυμοσύνης. Η ποιότητα των ωαρίων δε μπορεί να προσδιοριστεί «απλά» κοιτάζοντας το ωάριο αμέσως μετά από μία ωοληψία ή «απλά» μετρώντας τα ποσοστά γονιμοποίησης ή παρατηρώντας τις αρχικές διαιρέσεις των εμβρύων. Ναί μεν με τον τρόπο αυτό μπορεί να γίνει μία αξιολόγηση, όμως δυστυχώς ακριβώς επειδή ένα ωάριο ή έμβρυο φαίνεται καλό στο εργαστήριο, αυτό δεν σημαίνει κιόλας πως θα δώσει ένα θετικό τεστ κύησης.

Άρα, αυτό που περιγράφεται ως κακή ή καλή ποιότητα ωαρίων, ή και εμβρύων από εκεί και έπειτα, είναι κάτι πιο σύνθετο, και σε καμία περίπτωση δε μπορεί να παραμετροποιηθεί μόνο με μορφολογικά κριτήρια.

Ας δούμε όμως ποιες είναι κάποιες βασικές παράμετροι που επηρεάζουν την ποιότητα των ωαρίων:

Μειωμένο αποθεματικό ωοθηκών

► Λιγότερα ωάρια, μικρότερη πιθανότητα για καλή ποιότητα, με κάποιες εξαιρέσεις. Στην πράξη, μια γυναίκα που έχει αυξημένα τα επίπεδα της FSH και χαμηλή AMH θεωρείται ότι έχει μειωμένο αποθεματικό ωοθηκών. Έχει παρατηρηθεί σε χιλιάδες κύκλους εξωσωματικής γονιμοποίησης ότι οι γυναίκες με αυξημένα

επίπεδα FSH έχουν σημαντικά χειρότερη ποιότητα ωαρίων και σπάνια μένουν έγκυοι από μόνες τους. Φαίνεται όμως να μένουν έγκυοι σχετικά εύκολα με ωάρια από δότριες, εφόσον βέβαια δεν συντρέχει και άλλος περιοριστικός παράγοντας υπογονιμότητας.

Ο ακριβής φυσιολογικός μηχανισμός πίσω από αυτό δεν είναι απόλυτα ξεκάθαρος. Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι όταν τα ωάρια αποκτώνται από γυναίκες με αυξημένα επίπεδα FSH, ενώ λαμβάνονται και γονιμοποιούνται κανονικά και υφίστανται φυσιολογικές (φαινομενικά) εμβρυϊκές διαιρέσεις έως την 3η ημέρα, σπάνια αναπτύσσονται πέρα από το στάδιο των 8 κυττάρων, δημιουργούν σε πολύ μικρότερα ποσοστά βλαστοκύστεις και τα ποσοστά εμφύτευσης είναι πολύ μικρά. Σε γενικές γραμμές, όσο πιο μεγάλη δυσκολία υπάρχει στην παραγωγή ωαρίων λόγω μειωμένου αποθεματικού ωοθηκών, τόσο μεγαλύτερη είναι η ανάγκη για εξατομίκευση στη θεραπευτική προσέγγιση και σωστή προετοιμασία.

Ηλικία της γυναίκας

► Δύο γυναίκες με σχετικά ίδια χαρακτηριστικά όσον αφορά το αποθεματικό των ωοθηκών, όπως επιβεβαιώνεται και από τις FSH / AMH και από υπερηχογραφικά δεδομένα, δεν έχουν απαραίτητα την ίδια δυναμική για καλή ποιότητα ωαρίων, καθώς σημαντικό ρόλο παίζει και η ηλικία της γυναίκας. Μεγαλύτερη ηλικία ισοδυναμεί με μεγαλύτερη πιθανότητα χρωμοσωμικών ανωμαλιών και κακή ποιότητα ωαρίων. Για αυτό και τα ωάρια που λαμβάνονται από γυναίκες που διανύουν την 4η δεκαετία της ζωής τους ακόμα και αν «φαίνονται» φυσιολογικά, γονιμοποιούνται κανονικά και υφίστανται κανονικές εμβρυϊκές διαιρέσεις, τα έμβρυα έχουν δυναμική να εμφυτευτούν σε εξαιρετικά μικρό ποσοστό. Λόγω των χαμηλών ποσοστών εμφύτευσης που παρατηρούνται παγκοσμίως σε γυναίκες άνω των 45 ετών, τα κανονικά επίπεδα FSH δεν θεωρούνται «καθυσχαστικά». Και εδώ το κλειδί στην επιτυχία κόντρα στη στατιστική είναι η εφαρμογή ενός εξατομικευμένου πλάνου δράσης ώστε να μην χάνεται πολύτιμος χρόνος, καθώς και η σωστή προετοιμασία και των δύο συντρόφων.

Επειδή
ένα ωάριο
ή έμβρυο
φαίνεται
καλό στο
εργαστήριο,
αυτό δεν
σημαίνει
κιόλας πως
θα δώσει ένα
θετικό τεστ
κύησης.

Στρες και αντιδραστικά είδη οξυγόνου

► Το στρες επηρεάζει τη σωματική και ψυχική κατάσταση ενός υγιούς ατόμου και διαταράσσει την ομοιόσταση του οργανισμού. Το ψυχολογικό στρες δυνητικά μπορεί να επηρεάσει τη βιολογία της γυναικείας αναπαραγωγής, επιδρώντας σε επίπεδο ωοθηκών, ωοθυλακίων και κατά επέκταση των ωαρίων. Αυξημένα επίπεδα ορμονών του στρες, όπως η κορτιζόλη, μειώνουν την παραγωγή οιστραδιόλης, επηρεάζοντας τις κυτταρικές λειτουργίες στο εσωτερικό του ωοθυλακίου, πράγμα που έχει ως αποτέλεσμα τη χειροτέρευση της ποιότητας των ωαρίων. Ο δε τρόπος ζωής (κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, ανθυγιεινή διατροφή κ.ά.) μπορεί να δημιουργήσει αντιδραστικά είδη οξυγόνου (ROS) στις ωοθήκες, γεγονός που επηρεάζει περαιτέρω την ικανότητα για αναπαραγωγή. Φυσιολογικά επίπεδα ROS ρυθμίζουν τις λειτουργίες των ωαρίων, ενώ η συσσώρευσή τους οδηγεί σε οξειδωτικό στρες (OS). Το οξειδωτικό στρες στο ωοθυλακιακό υγρό επιδιδιώνει την ποιότητα των ωαρίων και μειώνει την αναπαραγωγική ικανότητα. Το οξειδωτικό στρες είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που έχει άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα των ωαρίων και περιορίζει τη γονιμότητα στα περισσότερα είδη θηλαστικών, συμπεριλαμβανομένου του ανθρώπου. Εξειδικευμένα συμπληρώματα διατροφής για το αναπαραγωγικό σύστημα όπως τα Fertilovit, περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά σε ορθομοριακές φόρμουλες, που αποκαθιστούν την ισορροπία μεταξύ του επιπέδου των ROS και των αντιοξειδωτικών εντός των ωοθηκών, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για τη διατήρηση της γυναικείας αναπαραγωγικής υγείας. Σε κάθε περίπτωση, η αναλυτική, σε βάθος καταγραφή των δεδομένων μίας γυναίκας, είναι αυτή που μπορεί να βοηθήσει στο να γίνει κατανοητό γιατί φαίνεται να έχει κακή ποιότητα ωαρίων και αν αυτό μπορεί να επηρεάζεται και από εξωγενείς παράγοντες. Σίγουρα κάποιοι μηχανισμοί δεν μπορούν να ελεγχθούν, όμως υπάρχουν θεραπευτικές προσεγγίσεις που μπορεί να επηρεάσουν θετικά την όποια προσπάθεια. Η εξατομίκευση είναι το κλειδί της επιτυχίας. ●

Χαρούλα Μαθηπούλου Μπιλάλη
BSc MMedSc
www.haroulabilali.gr
Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Ιατρικώς Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή
Πιστοποιημένη Health & Wellness Coach
Επιστημονική Συνεργάτιδα της Mov. Υπ. Αναπαραγωγής Life MHTPA
Επιστημονική Διευθύντρια FERTILOVIT® Nutraceuticals
Member of the European Society of Human Reproduction and Embryology
Member of the American Society of Reproductive Medicine



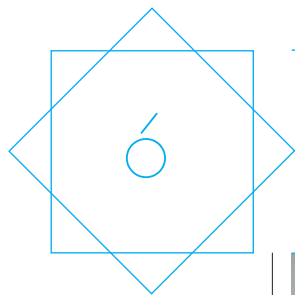
Novartis Hellas

Changing the practice of medicine

Στη Novartis, αξιοποιούμε στο έπακρο τη δύναμη της καινοτομίας στην επιστήμη για να αντιμετωπίσουμε μερικά από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία στο χώρο της υγείας.

Δεν σταματάμε ποτέ να αναζητούμε με πάθος νέους τρόπους που θα βοηθούν τους ασθενείς να ζουν περισσότερο και καλύτερα.





ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Η ΒΡΑΧΝΑΔΑ ΣΤΗ ΦΩΝΗ;

Μπορεί να ακούγεται γοητευτική, όμως συχνά υποδηλώνει σοβαρές βλάβες



Ανατολή Παταρίδου
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος



Η φωνή αποτελεί ένα κομμάτι της ψυχής μας και είναι το βασικότερο μέσο επικοινωνίας με τους γύρω μας. Η χροιά της μας καθορίζει κοινωνικά σε μεγάλο βαθμό και μπορεί να θεωρηθεί ένα σημαντικό εργαλείο και στο επαγγελματικό περιβάλλον. Μπορεί πολλές φορές η βραχνάδα στη φωνή να ακούγεται γοητευτική, όμως αρκετές φορές υποδηλώνει καλοήθεις καταστάσεις όπως κύστες, κάλους, πολύποδες ή πολυποειδή εκφύλιση ή και κακοήθεις βλάβες, τονίζει η **Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος και συνεργάτιδα των νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ - ΜΗΤΕΡΑ.**

► Το κύριο ανατομικό στοιχείο του λάρυγγα που παράγει τη φωνή είναι οι φωνητικές χορδές, δύο λευκές ταινίες οι οποίες πάλλονται και έρχονται σε πλήρη επαφή μεταξύ τους ώστε να έχουμε δυνατή και καθαρή φωνή.

Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση

► Κάθε φλεγμονή του φάρυγγα, του λάρυγγα ή και της μύτης μπορεί να επηρεάσει τη φωνή στους ενήλικες και στα μικρά παιδιά προκαλώντας βραχνάδα. Μια πολύ συχνή κατάσταση είναι η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Το φαινόμενο της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης παρουσιάζει μεγάλη αύξηση στις μέρες μας κυρίως λόγω της αλλαγής στη διατροφή μας και της αντικατάστασης της μεσογειακής διατροφής με πρόχειρο φαγητό και ακατάστατα γεύματα. Επίσης, η κατάχρηση του αλκοόλ και των τσιγάρων επιβαρύνει πολύ τους ασθενείς με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, καθώς επίσης και η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης και η έλλειψη άσκησης. Το κάπνισμα, είτε ενεργητικό είτε παθητικό, καθώς και ο κλιματισμός, η εισπνοή ερεθιστικών ουσιών, ακόμα και ισχυρών αρωματικών χώρου μπορούν να επιβαρύνουν την κατάσταση της φωνής. Επίσης, η έντονη ομιλία, ιδιαίτερα σε χώρους με θόρυβο, τραυματίζει τις φωνητικές χορδές με αποτέλεσμα βραχνάδα, ξηρό βήχα και άλλα συμπτώματα, όπως σπασίμο της φωνής και αίσθημα κόμπου.

Χρόνια βραχνάδα

► Ιδιαίτερα στα παιδιά αξίζει να σημειωθεί ότι οι κάλοι είναι ένας πολύ βασικός λόγος των φωνητικών διαταραχών και αποτελεί το 40-80% της χρόνιας βραχνάδας. Οι γονείς μπορεί να παρατηρήσουν κάποιες αλλαγές στη φωνή των παιδιών τους, που θα τους κάνουν να αναζητήσουν άμεσα τη βοήθεια του Ωτορινολαρυγγολόγου, όπως η σταδιακή ή διακοπτόμενη απώλεια φωνής κατά τη διάρκεια ή μετά από αθλητικές δραστηριότητες, φωνές ή μετά από τραγούδι.

Καρκίνος του λάρυγγα

► Σε σπανιότερες περιπτώσεις, ο καρκίνος του λάρυγγα μπορεί να είναι ο λόγος της βραχνής φωνής. Ο καρκίνος του λάρυγγα αποτελεί το 2% των καρκίνων του σώματος (είναι πέντε φορές πιο συχνός στους άνδρες), ενώ το 75% των λαρυγγικών καρκίνων εντοπίζονται στις φωνητικές χορδές. Συχνοί προδιαθεσικοί παράγοντες είναι η χρήση καπνού, η αυξημένη λήψη οινόπνευματος, η έκθεση στην ακτινοβολία και σε βλαβερέςχημικές ουσίες, η φτωχή διατροφή σε λαχανικά και πλούσια σε λιπαρά και κρέας, αλλά και ο ιός HPV. Τα τελευταία χρόνια η εφαρμογή της ενδοσκοπικής χειρουργικής με laser CO2 σε περιπτώσεις πρώιμου γλωττιδικού καρκίνου αποτελεί μια ισοδύναμη αποτελεσματική και ωφέλιμη για τον ασθενή μέθοδο. Εξασφαλίζει ακρίβεια εκτομής, περιορισμένο μετεγχειρητικό οίδημα και ελαχιστοποίηση της μεταστατικής διασποράς διεγχειρητικά. Η τραχειοστομία δεν είναι πλέον απαραίτητη, η περιεγχειρητική νοσηρότητα είναι χαμηλή, η κατάποση διαταράσσεται πολύ λιγότερο και τα αποτελέσματα στη λειτουργία της φωνής είναι πολύ ικανοποιητικά. Πολύ σημαντικό πλεονέκτημα αυτής της χει-

ρουργικής επιλογής είναι ότι αφήνει ανοικτές όλες τις θεραπευτικές επιλογές σε ασθενείς με τοπική υποτροπή ή δευτροπαθή όγκο στην περιοχή κεφαλής και τραχήλου, που περιλαμβάνουν Laser επανεγχείρηση, ανοικτή μερική λαρυγγεκτομή και ακτινοθεραπεία.

2ο Διεθνές Σεμινάριο Ενδοσκοπικής Χειρουργικής Ρινός - Λάρυγγος

► Η διάγνωση των προβλημάτων του λάρυγγα και του φάρυγγα γίνεται με τη χρήση ενδοσκοπίων, εύκαμπτα ή άκαμπτα, που, σε συνδυασμό με τη χρήση monitor, δίνουν μια ξεκάθαρη εικόνα στον Ωτορινολαρυγγολόγο για τη φύση του προβλήματος. Μία ακόμα πιο ειδική εξέταση είναι η στροβοσκόπηση, με την οποία ελέγχουμε τη δύσπνοια του ελεύθερου χείλους των χορδών, γεγονός που μας αποκαλύπτει παθολογικά ευρήματα τα οποία με την απλή λαρυγγοσκόπηση δεν είναι εφικτό να εντοπιστούν.

► Στα πλαίσια του 2ου International Workshop on ENT Endoscopic Surgery Nose and Larynx, που έλαβε μέρος στο Πειραματικό Κέντρο της ΕΛΠΕΝ με Επιστημονική Υπεύθυνη την Ανατολή Παταρίδου, παρουσιάστηκαν εξελιγμένες τεχνικές και νέες μορφές Laser που αποτελούν τον πλέον ατραυματικό τρόπο χειρουργικής αντιμετώπισης των προβλημάτων του λάρυγγα. Τονίστηκε επίσης πόσο σημαντική είναι η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του λάρυγγα σε πρώιμα στάδια ώστε να αυξηθεί το ποσοστό ίασης στους ασθενείς αυτούς, χάρη στην εφαρμογή των νέων μεθόδων. ●

Η έγκαιρη διάγνωση του **καρκίνου του λάρυγγα** αυξάνει το ποσοστό ίασης, χάρη στην εφαρμογή εξελιγμένων τεχνικών χειρουργικής αντιμετώπισης των προβλημάτων.

“



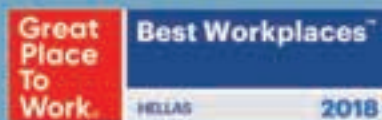
Η Επιστημονική Υπεύθυνη του σεμιναρίου, Ανατολή Παταρίδου, με τους άλλους διδάσκοντες

Το κλειδί της επιτυχίας μας
είναι οι άνθρωποί μας.



THE BEST PEOPLE TO WORK WITH

Η χαρά μας είναι... απεριόριστη! Για 4η συνεχόμενη χρονιά, όλοι εμείς στη βιοφαρμακευτική εταιρία **AbbVie** μετράμε άλλη μία μεγάλη διάκριση. Από την ετήσια έρευνα **Best WorkPlaces 2018**, η **AbbVie** κατατάσσεται στην 3η θέση στην κατηγορία των επιχειρήσεων με 50 έως 250 εργαζόμενους. Το πάθος, το όραμα, η ικανότητα, η εξέλιξη, η καινοτομία, η αμοδιότητα των ανθρώπων μας και οι αξίες της εταιρίας είναι μερικά μόνο από τα χαρακτηριστικά που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε και να ξεκλειδώνουμε διαρκώς νέες επιτυχίες!



PEOPLE. PASSION.
POSSIBILITIES.

abbvie

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Οι απαντήσεις σε ερωτήματα που μας αφορούν όλους

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι κακοήθης όγκος που αναπτύσσεται στο παχύ έντερο, το κατώτερο τμήμα του γαστρεντερικού σωλήνα. Το τμήμα αυτό έχει ως ρόλο την απορρόφηση νερού και τη μετατροπή σε κόπρανα των υπολειμμάτων των τροφίμων που δεν έχουν υποστεί τη διαδικασία της πέψης.

Πού μπορεί να οφείλεται ο καρκίνος του παχέος εντέρου;

► Στην εμφάνισή του μπορεί να συμβάλλουν γενετικοί και διαιτητικοί παράγοντες. Με τον όρο «γενετικοί παράγοντες» αναφερόμαστε σε άτομα που έχουν προσωπικό ιστορικό πολυπόδων ή καρκίνου του παχέος εντέρου, σε άτομα με μακροχρόνια ελκώδη κολίτιδα ή νόσο του Crohn και σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου, αναφερόμαστε δηλαδή στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού για εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου. Διαιτητικοί παράγοντες που θεωρείται ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη αυτού του καρκίνου είναι η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος (περισσότερες από 3-4 φορές την εβδομάδα) και ίσως ζωικού λίπους, καθώς και η παχυσαρκία. Η απουσία σωματικής άσκησης επίσης θεωρείται επιζήμια. Τέλος, οι καπνιστές θεωρείται πως διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου;

► Τα συμπτώματα που προκαλεί ο καρκίνος του παχέος εντέρου σχετίζονται με τη θέση του όγκου στο έντερο, το μέγεθός του και το βαθμό της αλλοίωσης που έχει προκαλέσει. Αυτά μπορεί να είναι απόφραξη του εντέρου (δηλαδή ο όγκος να εμποδίζει τη ροή του περιεχομένου του εντέρου), εμφάνιση επίμονης δυσκοιλιότητας ή εναλλαγής δυσκοιλιότητας/διάρροιας, ενώ οι κενώσεις ήταν κανονικές (δηλαδή αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου), εντερικοί κολικοί, ζωηρά ερυθρό αίμα με τις κενώσεις, απώλεια βάρους χωρίς διευκρινισμένη αιτία, αίσθημα ότι το έντερο δεν αδειάζει τελείως μετά την κένωση, αδικαιολόγητη αναιμία κ.ά.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

► Οι εξετάσεις που πραγματοποιούνται για να διαγνωστεί ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι:

- Κολonosκόπηση και σιγμοειδοσκόπηση (διενεργούνται από γαστρεντερολόγο ιατρό).
- Δοκιμασία ανίχνευσης αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα, η οποία γίνεται εύκολα στο σπίτι (τοποθετείται μικρή ποσότητα κοπράνων πάνω σε μία ειδική ταινία και γίνεται η ανίχνευση, αλλά πριν από τη δοκιμασία χρειάζονται ειδικές οδηγίες από τον θεράποντα ιατρό).
- Ακτινογραφία παχέος εντέρου με βαριούχο υποκλυσμό (γίνεται σε ακτινολογικό εργαστήριο).

Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του παχέος εντέρου;

► Η θεραπεία του καρκίνου του παχέος εντέρου συνίσταται στη χειρουργική αφαίρεση του όγκου (κολεκτομή). Συγκεκριμένα, αφαιρείται το κομμάτι του εντέρου με τον όγκο και στη συνέχεια γίνεται συρραφή (αναστόμωση), ώστε να επανέλθει η συνέχεια στον γαστρεντερικό σωλήνα. Το αν η επέμβαση θα γίνει λαπαροσκοπικά ή όχι, καθώς και η διάρκεια του

χειρουργείου και της ανάρρωσης, εξαρτώνται από κάθε ασθενή ξεχωριστά, καθώς παίζουν ρόλο αρκετές παράμετροι. Όσον αφορά τις επιπλοκές της colecτομής, αυτές εξαρτώνται κυρίως από το αν η επέμβαση έχει γίνει λαπαροσκοπικά ή όχι. Μπορεί να εμφανιστεί αιμορραγία, φλεγμονή, λοίμωξη του τραύματος κ.ά., που όμως είναι σπάνιες στην περίπτωση της λαπαροσκοπικής colecτομής. Συμπληρωματικές θεραπείες για τον καρκίνο του παχέος εντέρου είναι η ακτινοθεραπεία και η χημειοθεραπεία, που μπορεί να είναι προεγχειρητικές, διεγχειρητικές ή μετεγχειρητικές, αλλά εφαρμόζονται κατά περίπτωση και όχι σε όλους τους ασθενείς.

Ποια είναι η μετεγχειρητική παρακολούθηση;

► Μετά τη χειρουργική επέμβαση ο ασθενής πρέπει να υποβάλλεται σε περιοδικό έλεγχο, πιο εντατικά για τα πρώτα 2 χρόνια, κάνοντας τις ακόλουθες εξετάσεις:

- Φυσική εξέταση από τον ιατρό
- Μέτρηση των ηπατικών ενζύμων στο αίμα
- Ακτινογραφία θώρακος
- Αξονική τομογραφία κοιλίας
- Κολonosκόπηση
- Μέτρηση ορισμένων καρκινικών δεικτών (όπως το CEA και το CA19-9) στο αίμα.

Πώς μπορεί ο καρκίνος του παχέος εντέρου να προληφθεί ή να διαγνωσθεί εγκαίρως;

► Για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου ακολουθήστε τις εξής συμβουλές:

- Να καταναλώνετε φρούτα, λαχανικά και ασβέστιο (δρουν προστατευτικά).
- Να αποφεύγετε το κάπνισμα και την καθιστική ζωή.
- Να γυμνάζεστε τακτικά (π.χ. μισή ώρα περπάτημα την ημέρα).
- Σημαντική είναι η αφαίρεση των πολυπόδων του παχέος εντέρου.
- Άτομα ηλικίας πάνω από 50 ετών πρέπει να επισκέπτονται γαστρεντερολόγο ιατρό και να υποβάλλονται σε κολonosκόπηση, η οποία επαναλαμβάνεται κάθε 10 χρόνια. Τέλος, στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του παχέος εντέρου καίριο ρόλο παίζει ο προληπτικός έλεγχος των ευπαθών ομάδων με κολonosκόπηση. ●

Στην έγκαιρη διάγνωση του **καρκίνου του παχέος εντέρου** καίριο ρόλο παίζει ο προληπτικός έλεγχος των ευπαθών ομάδων με κολonosκόπηση.

Γράφει η **ΜΑΡΙΑ ΘΕΟΧΑΡΗ**
Παθολόγος-ογκολόγος στη Β' Παθολογική
Κλινική ΕΚΠΑ, στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο

“
ΨΩΡΙΑΣΗ;
ΔΕΣ ΤΟ ΑΛΛΙΩΣ
 ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ
 ΟΠΩΣ ΕΣΥ ΘΕΛΕΙΣ
 ”



#destoallios

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια, μη μεταδοτική νόσος που αφορά κυρίως το δέρμα, αλλά μπορεί να επηρεάσει συνολικά τον οργανισμό καθώς και την καθημερινότητά σου με πολλούς τρόπους. Η έγκαιρη διάγνωση, η τακτική ιατρική παρακολούθηση και η κατάλληλη αντιμετώπιση με βάση τις προσωπικές σου ανάγκες μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στον έλεγχό της.

Αν νιώθεις πως η ψωρίαση δεν σε αφήνει να σχεδιάσεις τη ζωή σου όπως τη θέλεις, αντιμετώπισέ την αποφασιστικά. Επισκέψου τον δερματολόγο σου για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Μπες στο destoallios.gr και συμπλήρωσε το σύντομο ερωτηματολόγιο του Δερματολογικού Δείκτη Ποιότητας Ζωής, που θα βοηθήσει εσένα και τον δερματολόγο σου στην πιο ολοκληρωμένη αξιολόγηση της ψωρίασής σου.

Μια πρωτοβουλία των



Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΥ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΡΟΥΣ

Όσα ειπώθηκαν σε ημερίδα της **Boehringer Ingelheim** στην Ολλανδία

Soul/Body
Mind

“Ο ασθενής που λαμβάνει αντιπηκτική αγωγή, μέσω της επικοινωνίας με το γιατρό του, πρέπει να είναι ενήμερος για όλες τις αλληλεπιδράσεις αλλά και την αντιμετώπιση επιπλοκών, όταν είναι αναγκαίο να σταματήσει η αιμορραγία.”

Με το τοπίο της υγειονομικής περιθαλψης να αλλάζει και την τεχνολογία να δίνει καλύτερη πρόσβαση στην πληροφόρηση, οι ασθενείς επιθυμούν να συμμετάσχουν περισσότερο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με την υγεία τους. Ταυτόχρονα, οι γιατροί υφίστανται τεράστια χρονική πίεση, αφού δέχονται περισσότερους ασθενείς και διαθέτουν λιγότερο χρόνο από ποτέ, κάτι που σημαίνει ότι συχνά η επικοινωνία γιατρού-ασθενούς διακόπτεται και παρακωλύεται. Επομένως ο ουσιαστικός και αμφίδρομος διάλογος γιατρού-ασθενούς είναι σημαντικότερος από ποτέ.

Στις 20 Ιουνίου στο Άμστερνταμ, η **Boehringer Ingelheim**, παγκόσμια φαρμακευτική εταιρεία με προσανατολισμό στην έρευνα, διοργάνωσε μια ημερίδα κατά τη διάρκεια της οποίας επισημάνθηκε η σπουδαιότητα αυτού του διαλόγου – ιδιαίτερα για την αντιμετώπιση σοβαρών και χρόνιων καταστάσεων όπως είναι η κολπική μαρμαρυγή και η πρόληψη του εγκεφαλικού επεισοδίου. Η ημερίδα είχε τίτλο «Χωρίς Διακοπή: η σπουδαιότητα του αμφίδρομου διαλόγου ανάμεσα σε γιατρούς και ασθενείς».

Η **Δρ Sarah Jarvis**, γενική ιατρός και μέλος του Βασιλικού Κολεγίου Γενικών Ιατρών και Υγείας των Γυναικών στο Ηνωμένο Βασίλειο, είπε για τη σχέση γιατρού-ασθενούς: «Στο ταξίδι της υγειονομικής περιθαλψης οι ασθενείς μεταμορφώνονται γρήγορα από παθητικούς συμμετέχοντες σε ενεργούς και είναι πολύ σημαντικό να βρούμε νέους τρόπους για να διατηρήσουμε μια αμφίδρομη συζήτηση. Οι ασθενείς θέλουν να έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή και περισσότερο έλεγχο, γι' αυτό υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα σε αυτή την από κοινού λήψη αποφάσεων, ανάμεσα στα οποία είναι και η καλύτερη συμμόρφωση στη θεραπεία».

«Ο ανοικτός διάλογος με τους ασθενείς μας είναι κάτι που θα πρέπει να αγκαλιάσουμε εμείς ως γιατροί», είπε ο καθηγητής **John Eikelboom**, επίκουρος καθηγητής στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου **McMaster** του Καναδά, ο οποίος ήταν κεντρικός ομιλητής στην εκδήλωση. «Όταν ένας ασθενής με ρωτάει “Γιατί”, αυτό δεν μου δείχνει μόνο ότι ο ασθενής αυτός συμμετέχει στον διάλογο τη συγκεκριμένη ημέρα, αλλά

ότι ενδιαφέρεται ουσιαστικά να καταλάβει την κατάστασή του και θα συμμετέχει ενεργά στο θεραπευτικό του σχήμα – βελτιώνοντας σημαντικά τις προοπτικές ανάκαμψης της υγείας του».

Στην ημερίδα μίλησαν επίσης δύο ασθενείς με κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ), τη συχνότερη διαταραχή του καρδιακού ρυθμού. Εξαιτίας της πάθησής τους, διατρέχουν πενταπλάσιο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Ο Ολλανδός ασθενής περιέγραψε την περιπέτειά του μέχρι να διαγνωστεί τελικά ότι πάσχει από κολπική μαρμαρυγή. Έλαβε από το γιατρό του αντιπηκτική αγωγή και συνέχισε να ενημερώνεται για τις τελευταίες εξελίξεις στον συγκεκριμένο θεραπευτικό τομέα. Με δική του πρωτοβουλία ρωτούσε το γιατρό του σχετικά με τα διαθέσιμα αντιπηκτικά όσον αφορά τις αλληλεπιδράσεις, την ευκολία της χρήσης τους, αλλά και για το πώς αντιμετωπίζονται επείγουσες καταστάσεις όπως οι χειρουργικές επεμβάσεις και τα ατυχήματα, τότε δηλαδή που είναι αναγκαίο να σταματήσει η αιμορραγία

Είναι σαφές ότι η επικοινωνία γιατρού-ασθενούς είναι εξαιρετικά σημαντική και ότι διαδραματίζει σπουδαιότατο ρόλο στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής έκβασης για τον ασθενή. Οι γιατροί μπορούν επίσης να ωφεληθούν από την πιο ενεργό ανάμειξη των ασθενών στο ταξίδι της υγειονομικής τους περιθαλψης, μια που η μεγαλύτερη συμμετοχή του ασθενούς συνεπάγεται μια πιο συνεργατική και εμπειρισταμένη συζήτηση, και οι ασθενείς είναι καλύτερα ενημερωμένοι για τις πληροφορίες που θα πρέπει να δώσουν και σχετίζονται με τη διάγνωσή τους.

Γιατί είναι σημαντικό να υπάρχει καλός διάλογος γιατρού-ασθενούς

- ▶ Η από κοινού λήψη αποφάσεων συνεπείσει σε καλύτερη συμμόρφωση στη θεραπεία και τη φαρμακευτική αγωγή και κατά συνέπεια βελτιώνει τις εκβάσεις των ασθενών
- ▶ Η καλή επικοινωνία γιατρού-ασθενούς έχει τη δυνατότητα να επιτύχει τα εξής:
 - να διευκολύνει την ευθυγράμμιση των προσδοκιών των ασθενών και την εξισορρόπηση των συ-

- ναισθημάτων τους
- να βοηθήσει ώστε να γίνουν αντιληπτές και κατανοητές οι ιατρικές πληροφορίες
- να συμβάλει στην καλύτερη αναγνώριση των αναγκών, των αντιλήψεων και των προσδοκιών των ασθενών
- ▶ Οι ασθενείς που αναφέρουν ότι έχουν καλή επικοινωνία με τον γιατρό τους είναι πιο πιθανό:
 - να μείνουν ικανοποιημένοι από την περίθαλψή τους
 - να δώσουν σχετικές πληροφορίες, που θα συμβάλουν στην ακριβή διάγνωση των προβλημάτων τους

- να ακολουθήσουν τις συμβουλές του
- να συμμορφωθούν στην αγωγή που έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός
- ▶ Όταν οι ασθενείς συμφωνούν με τον γιατρό τους όσον αφορά τη φύση της θεραπείας τους και την ανάγκη για παρακολούθηση, η συμφωνία αυτή συσχετίζεται στενά με καλύτερες εκβάσεις
- ▶ Οι καλές και σαφείς επικοινωνιακές δεξιότητες του γιατρού επιτρέπουν στον ασθενή να αντιληφθεί τον εαυτό του ως βασικό συντελεστή στις συζητήσεις που αναφέρονται στην υγεία του

Η σημασία της επικοινωνίας όταν πρόκειται για κολπική μαρμαρυγή και εγκεφαλικό επεισόδιο

- ▶ Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι η δεύτερη κυριότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως και το 2016 ήταν υπεύθυνο για πάνω από 6 εκατομμύρια θανάτους σε ολόκληρο τον κόσμο. Εάν πάσχετε από κολπική μαρμαρυγή ΚΜ, έχετε πενταπλάσιες πιθανότητες να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο
- ▶ 1 στα 4 άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών θα αναπτύξει αυτή την αρρυθμία στη διάρκεια της ζωής του
- ▶ Η ΚΜ προσβάλλει περίπου 6 εκατομμύρια άτομα στην Ευρώπη
- ▶ Μόλις οι μισοί ασθενείς με ΚΜ γνω-

- ρίζουν το όνομα της πάθησής τους
- ▶ Περίπου το 50% αναφέρει ότι παίρνει αντιπηκτικά μόνο και μόνο επειδή «τους το είπε ο γιατρός τους»
- ▶ Η επιθυμία είναι υπαρκτή: Σε ποσοστό 46% οι ασθενείς ανέφεραν ότι έψαξαν ή ζήτησαν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ΚΜ, στην προσπάθειά τους να κατανοήσουν καλύτερα την ασθένειά τους, καθώς και τον τρόπο αντιμετώπισής της
- ▶ Μπορεί να θεωρηθεί ότι το χάσμα που υπάρχει ανάμεσα στον τρόπο που αντιλαμβάνονται οι ασθενείς την ΚΜ και τον τρόπο που την αντιλαμβάνονται οι γιατροί υπογραμμίζει την ανάγκη για υποστήριξη των ασθενών μέσω καλύτερης ενημέρωσης και εκπαίδευσης ●



ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

**ΣΤΗΝ MSD, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ**

Ετάκος μας, να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να απαλλαγούν από τις πιο δύσκολες και απαιτητικές ασθένειες, για να εξακολουθούν να δημιουργούν, να απολαμβάνουν και να ζουν μια καλύτερη ζωή.

INSTITUTE OF LIFE

Το "Institute of Life" είναι ένα από τα μεγαλύτερα και πιο προηγμένα κέντρα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής στην Ευρώπη. Έχει δημιουργήσει τις πλέον εξειδικευμένες μονάδες, στελεχωμένες με έμπειρο προσωπικό και με την υποστήριξη και ασφάλεια που παρέχουν αφενός το μεγαλύτερο μαιευτήριο της Ελλάδας, το ΙΑΣΩ, και αφετέρου το μεγαλύτερο νοσοκομείο της Ελλάδας, το ΜΗΤΕΡΑ.

Κρυοσυντήρηση ωαρίων

Για κάθε γυναίκα, η μπητρότητα είναι συνειδητή επιλογή και αναφαίρετο δικαίωμα. Ωστόσο η γονιμότητα έχει χρονικά όρια. Η κρυοσυντήρηση έρχεται για να δώσει τη λύση.

Τι ακριβώς είναι;

Πρόκειται για μία καινοτόμο υπηρεσία του Institute of Life που εξασφαλίζει στις γυναίκες τη δυνατότητα να «παγώσουν» τον χρόνο και να επιλέξουν αυτές πότε θα γίνουν μπότερες. 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 ενός υγιούς μωρού. Ωστόσο η σύγχρονη τάση είναι να αποκτούν οι γυναίκες παιδί σε ολοένα μεγαλύτερη ηλικία. Η συχνότερη ηλικία απόκτησης παιδιού είναι τα 30-34 έτη, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις παιδιών τα οποία γεννήθηκαν από μπότερες ηλικίας άνω των 45 ετών. Η απόκτηση παιδιού σε προχωρημένη ηλικία σε πολλές περιπτώσεις γίνεται εφικτή χάρη στις εξελίξεις της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, η οποία επιτρέπει τη λήψη και κρυοσυντήρηση (κατάψυξη) ωαρίων ώστε να διατηρείται η γονιμοποιητική ικανότητα για μελλοντική χρήση όταν αυτό είναι απαραίτητο ή επιθυμητό.

Σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται η κρυοσυντήρηση;

Σύμφωνα με την επιστημονική ομάδα του Institute of Life ΙΑΣΩ (www.iolife.eu) η κρυοσυντήρηση ωαρίων επιλέγεται από τις εξής ομάδες γυναικών:

- ▶ Από όσες επιθυμούν ή είναι επιβεβλημένο να καθυστερήσουν να τεκνοποιήσουν, προκειμένου να εκπληρώσουν εκπαιδευτικούς, επαγγελματικούς ή άλλου είδους προσωπικούς στόχους.
- ▶ Από γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό πρόωρης εμμηνοπαυσής.

- ▶ Από γυναίκες με καρκίνο για τον οποίο πρόκειται να υποβληθούν σε χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία στην περιοχή της πυέλου.
- ▶ Από γυναίκες οι οποίες υποβάλλονται σε εξωσωματική αλλά δεν επιθυμούν να καταψύξουν έμβρυα για θρησκευτικούς ή/και ηθικούς λόγους.
- ▶ Από γυναίκες με αυτοάνοσα νοσήματα.
- ▶ Από γυναίκες με καλοήθειες παθήσεις των ωοθηκών που μειώνουν την ωοθηκική επάρκεια.

Είναι μια δύσκολη ή επίπονη διαδικασία;

Καθόλου. Τα βήματα της διαδικασίας είναι αρκετά απλά. Η διαδικασία ολοκληρώνεται σε 10-14 ημέρες. Κατά το διάστημα αυτό λαμβάνεται η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή για την ωρίμανση πολλών ωαρίων. Η ωρίμανση παρακολουθείται με υπερηχογράφημα και εξετάσεις αίματος, ενώ η διαδικασία της ωοληψίας διαρκεί λίγα λεπτά. Μετά από ολιγόωρη παρακολούθηση, η γυναίκα φεύγει και μπορεί να επιστρέψει στην καθημερινή της δραστηριότητα.

Τι γίνεται όταν η γυναίκα θελήσει να κάνει παιδί;

Τα ωάρια καταψύχονται στο εργαστήριο με τη μέθοδο της υαλοποίησης, όπου και μπορούν να παραμείνουν για πολλά χρόνια χωρίς να επηρεάζεται η ποιότητά τους. Όταν η γυναίκα επιθυμεί να κάνει παιδί, τα ωάρια αποψύχονται και προετοιμάζονται για να γονιμοποιηθούν στο εργαστήριο μαζί με το σπέρμα του άνδρα.

Είναι ασφαλής;

Ένα από τα βασικότερα ερωτήματα των γυναικών για την κρυοσυντήρηση ωαρίων είναι αν η μέθοδος είναι ασφαλής ή επηρεάζει την ποιότητα των ωαρίων με τρόπο που θα μπορούσε να υπονομεύσει την υγεία των βρεφών. Η μεγαλύτερη μελέτη που έχει έως σήμερα δημοσιευθεί για τα μωρά που γεννιούνται από κατεψυγμένα ωάρια, συμπεριέλαβε πάνω από 900 βρέφη και δεν έδειξε να υπάρχει αυξημένο ποσοστό γενετικών ανωμαλιών σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, ούτε αυξημένα ποσοστά χρωμοσωμικών ανωμαλιών σε σύγκριση με τα έμβρυα που προέρχονται από φρέσκα ωάρια. Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι δεν αυξάνονται ούτε οι επιπλοκές κατά τη διάρκεια της κύησης μετά τη γονιμοποίηση με κρυοσυντηρημένα ωάρια. Να μην ξεχνάμε, επίσης, ότι περισσότερα από 300.000 παιδιά έχουν γεννηθεί σε όλο τον κόσμο από κατεψυγμένα έμβρυα, δηλαδή από τα έμβρυα που προκύπτουν κατά την προσπάθεια εξωσωματικής γονιμο-



Η κρυοσυντήρηση, μία καινοτόμος υπηρεσία του **Institute of Life**, εξασφαλίζει στις γυναίκες τη δυνατότητα να «παγώσουν» τον χρόνο και να επιλέξουν αυτές πότε θα γίνουν μπότερες.

INSTITUTE OF LIFE

Η κρυοσυντήρηση ωαρίων δεν είναι ανάγκη, είναι επιλογή
Από την επιστημονική ομάδα του Institute of Life-ΙΑΣΩ



ποίησης αλλά επειδή είναι περισσότερα από τον επιθυμητό αριθμό δεν εμφυτεύονται στη γυναίκα αλλά καταψύχονται για μελλοντική χρήση. Ούτε σε αυτά τα κατεψυγμένα έμβρυα έχει παρατηρηθεί αύξηση των γενετικών ανωμαλιών, επομένως η όλη διαδικασία της κατάψυξης και απόψυξης ωαρίων (και εμβρύων) θεωρείται πολύ ασφαλής.

Ποια είναι η καλύτερη ηλικία για να γίνει η κρυοσυντήρηση;

Όσο νεότερη είναι η γυναίκα, τόσο καλύτερη θα είναι η ποιότητα των ωαρίων που θα ληφθούν και τόσο περισσότερες θα είναι οι πιθανότητες για μια μελλοντική εγκυμοσύνη. Δεν υπάρχουν όρια ηλικίας για την κατάψυξη ωαρίων, αν και θεωρούμε ιδανική την ηλικία μέχρι 36 ετών χωρίς να αποκλείουμε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. Στις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας η γονιμότητα των ωαρίων μειώνεται οπότε απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός κατεψυγμένων ωαρίων. Όσο νωρίτερα, λοιπόν, τόσο το καλύτερο.

Θεωρείται αποδεκτή τεχνική από την κοινωνία;

Απόλυτα. Όπως δείχνει και η χρηματοδότηση της κρυοσυντήρησης από εταιρείες όπως η Apple και η Facebook για τις υπαλλήλους τους, η μετάθεση της απόκτησης παιδιών στο μέλλον αποτελεί μια κοινωνική πραγματικότητα. Η επιστήμη ανταποκρίνεται στις προκλήσεις, καλύπτοντας τις ανάγκες των νέων γυναικών, και τους δίνει σήμερα την ελευθερία να επιλέξουν την κατάλληλη στιγμή ανάλογα με τη δική τους προσωπική και κοινωνική κατάσταση. Συγχρόνως, είναι ένα βήμα προόδου για τη γυναίκα και την κοινωνία. Η κρυοσυντήρηση ωαρίων δεν είναι ανάγκη, είναι επιλογή. Μία επιλογή που τη στηρίζει η επιστημονική μας ομάδα και έχει την υψηλή τεχνογνωσία για να την πραγματοποιήσει. Αυτή η επιλογή είναι τώρα στο χέρι σας.

Πόσο αποτελεσματική είναι η μέθοδος;

Αν και ακριβή στοιχεία δεν υπάρχουν ακόμα, υπολογίζεται ότι η κρυοσυντήρηση ωαρίων έχει οδηγήσει στη γέννηση περίπου 6.000 βρεφών σε όλο τον κόσμο σε σύνολο τουλάχιστον 6 εκατομμυρίων που έχουν γεννηθεί παγκοσμίως με τη βοήθεια της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, σύμφωνα με εκτιμήσεις του Κέντρου Γονιμότητας του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας. Όλες οι μελέτες που έχουν γίνει μετά την καθιέρωση της υαλοποίησης ωαρίων, δείχνουν ότι η ποιότητα των κατεψυγμένων ωαρίων, η πιθανότητα γονιμοποίησής τους και τα ποσοστά κύησης είναι εφάμιλλα με αυτά των φρέσκων ωαρίων. ●

◀ Η ομάδα του Institute of Life-ΙΑΣΩ
Dr. Γιώργος Κοντόπουλος, Κορ Πάρης
Αλεξανδρίδης, Dr. Ιωάννης Ζερβομανωλάκης,
Dr. Κωνσταντίνος Δημητρόπουλος,
Dr. Παναγιώτης Πολύζος, Dr. Θωμάς Προκοπάκης,
Dr. Στελιανός Γρηγοράκης, Dr. Ιωάννης
Βασιλόπουλος, Dr. Παναγιώτης Ψαθάς,
Dr. Κωνσταντίνος Κωσταράς



ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΗΣ **SANOFI** ΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΟΥΜΕ ΤΗ ΖΩΗ



νοσήματα, τις σπάνιες παθήσεις, την πολλαπλή σκλήρυνση, την ογκολογία, την ανοσολογία και τα καταναλωτικά προϊόντα υγείας. Συνεργάζεται με όλους τους επαγγελματίες υγείας και τους υγειονομικούς φορείς για να διασφαλίσει ότι οι ασθενείς έχουν πρόσβαση στην κατάλληλη θεραπεία, αλλά και για να βελτιωθεί η υγεία του τοπικού πληθυσμού.

► Κάνει σημαντικές επενδύσεις σε κλινικές μελέτες που προσφέρουν στα ελληνικά ερευνητικά κέντρα την απαραίτητη τεχνογνωσία και στους Έλληνες ασθενείς πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες (180 κέντρα κλινικών μελετών σε όλη την Ελλάδα, 23 κλινικές μελέτες στο πεδίο του διαβήτη, της ογκολογίας, της καρδιολογίας, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της αιματολογίας και των σπανίων παθήσεων, με 1.150 συμμετέχοντες ασθενείς).

► Η Sanofi στην Ελλάδα είναι 1η σε όγκο πωλήσεων και 4η σε αξίες πωλήσεων*. Η εταιρεία στοχεύει στη διατήρηση της ηγετικής της θέσης στην Ελλάδα και στη συνεχή υποστήριξη των περισσότερων του 1 εκατομμυρίου ασθενών σε διάφορες थे-

ραπευτικές κατηγορίες, διασφαλίζοντας παράλληλα την πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες. Το 2017 η Sanofi έθεσε σε κυκλοφορία δύο καινοτόμα φάρμακα στο πεδίο της καρδιολογίας και των σπανίων παθήσεων, ενώ τα επόμενα 3 χρόνια σχεδιάζει να κυκλοφορήσει περισσότερα από 6 νέα φάρμακα στην ογκολογία, τις σπάνιες παθήσεις, τον διαβήτη και την ανοσολογία (ρευματολογία, ατοπική δερματίτιδα, άσθμα).

* MAT IMS Total retail Market. Δεν συμπεριλαμβάνονται νοσοκομειακές πωλήσεις σε σχέση με τις υπόλοιπες φαρμακοβιομηχανίες της χώρας. ●

Η ζωή είναι ένα ταξίδι υγείας, ο καθένας μας αντιμετωπίζει προκλήσεις υγείας μικρές ή μεγάλες, για μια ζωή ή μια στιγμή.

Ενδυνάμωση της Ζωής

► Οι άνθρωποι της Sanofi, συνοδοιπόροι σ' αυτό το ταξίδι υγείας, υποστηρίζουν τους ασθενείς να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις υγείας και να συνεχίσουν να απολαμβάνουν τη ζωή τους. «Αποστολή και δέσμευσή μας είναι να προσφέρουμε θεραπευτικές λύσεις για την αντιμετώπιση των διαφόρων καταστάσεων – από την πρόληψη μέχρι και τη θεραπεία – σε εκατομμύρια ανθρώπους στην Ελλάδα, βοηθώντας τους να ζουν περισσότερο, να ζουν καλύτερα και να απολαμβάνουν τη ζωή στο έπακρο».

Η Sanofi με μια ματιά

- 100.000+ εργαζόμενοι
- 145 εθνικότητες
- 100 χώρες
- 80 σημεία παραγωγής
- 5 Παγκόσμιες Επιχειρησιακές Μονάδες που καλύπτουν τις βασικότερες θεραπευτικές κατηγορίες (Διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα, Ειδική Φροντίδα, Εμβόλια, καταναλωτικά προϊόντα υγείας και Φάρμακα Γενικής Ιατρικής)
- Επενδύσεις 6 δις. ευρώ ετησίως, έως το 2020, για Έρευνα και Ανάπτυξη

Sanofi Ελλάδα

► Η εταιρεία έχει δυναμική παρουσία στην Ελλάδα για περισσότερα από 40 χρόνια. Ο οργανισμός της αποτελείται από 200 Έλληνες εργαζόμενους που συνεισφέρουν καθημερινά στη βελτίωση της υγείας στη χώρα μας.

Η Sanofi Ελλάδας προσφέρει καινοτόμες λύσεις για ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων υγείας, από την πρόληψη μέχρι και τη θεραπεία, με σκοπό τη βελτίωση της ζωής των ασθενών. Προσφέρει θεραπευτικές λύσεις για τον διαβήτη, τα καρδιαγγειακά



“Ος γιγής του Τομέα της Υγείας, η **Sanofi** έχει δεσμευτεί να ανακαλύπτει, να αναπτύσσει και να παρέχει θεραπευτικές λύσεις εστι-ασμένες στις ανάγκες των ασθενών, βελτιώνοντας την πρόσβαση των ασθενών στην υγειονομική περίθαλψη παγκοσμίως.”

Πρωτοπόροι στις σπάνιες παθήσεις

Σταθερή δέσμευση της Sobi αποτελεί η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με σπάνιες παθήσεις, η οποία καθοδηγεί όλες τις δραστηριότητές μας. Επιδιώκουμε να είμαστε πρωτοπόροι στη δημιουργία ενός κόσμου στον οποίο οι ασθενείς διαγιγνώσκονται από τη γέννηση, λαμβάνουν αποτελεσματική και βιώσιμη θεραπεία και είναι σε θέση να ζουν μια γεμάτη και υγιή ζωή.

Η Sobi είναι μια εταιρεία βιοτεχνολογίας η οποία εστιάζει στις σπάνιες παθήσεις. Το ερευνητικό και προϊόντικό μας χαρτοφυλάκιο εστιάζει κυρίως στην αιμορροφιλία, τη φλεγμονή και τις γενετικές και μεταβολικές νόσους. Η Sobi διαθέτει σε ολόκληρη την Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή, τη Βόρεια Αφρική και τη Ρωσία ένα χαρτοφυλάκιο που περιλαμβάνει εξειδικευμένα προϊόντα και προϊόντα για σπάνιες παθήσεις, για συνεργαζόμενες εταιρείες. Η Sobi είναι πρωτοπόρος στη βιοτεχνολογία με παγκοσμίου επιπέδου δυνατότητες στην πρωτεϊνική βιοχημεία και την παρασκευή βιολογικών παραγόντων.

Περισσότερες πληροφορίες: www.sobigreece.gr

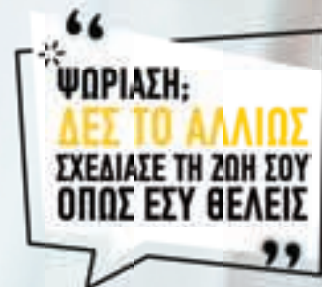


Sobi is a trademark of Swedish Orphan Biovitrum AB (publ)
© 2017 Swedish Orphan Biovitrum AB (publ) – All rights reserved
Sobi: Ερμού 56, Αθήνα 105 63, Τηλέφωνο: 213 099 4031
Date of preparation: June 2018. PP-4312

 **sobi**
Pioneer in Rare Diseases

ΨΩΡΙΑΣΗ; ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΟΠΩΣ ΕΣΥ ΘΕΛΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥ

#destoallios, ενημερωτική πρωτοβουλία για την ψωρίαση



Η ψωρίαση είναι μια φλεγμονώδης, μη μεταδοτική, σχετικά συχνή πάθηση, που επηρεάζει περίπου το 2-3% του πληθυσμού παγκοσμίως. Είναι χρόνια και χαρακτηρίζεται από εξάρσεις και υφέσεις. Προσβάλλει κυρίως το δέρμα, χωρίς να κάνει διακρίσεις σε άνδρες, γυναίκες και συχνά εκδηλώνεται μεταξύ 15-30 ετών. Αν και τα αίτια της εμφάνισής της δεν είναι γνωστά, θεωρείται αποτέλεσμα διαταραχής του ανοσοολογικού συστήματος του οργανισμού, γενετικής προδιάθεσης και περιβαλλοντικών παραγόντων. Στρες, τραυματισμοί του δέρματος, λοιμώξεις, κάπνισμα, αλκοόλ ή και ορισμένα φάρμακα είναι μεταξύ των επιβαρυντικών παραγόντων εμφάνισης ή έξαρσης της νόσου.

Δεν επηρεάζει μόνο το δέρμα

Δερματικές βλάβες σε γόνατα, αγκώνες, παλάμες, πέλματα, πλάτη, τριχωτό της κεφαλής είναι οι πρώτες της επιλογές, χωρίς να σημαίνει ότι δεν μπορεί να επηρεάσει συνολικά τον οργανισμό με πολλούς τρόπους. Συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για άλλες παθήσεις όπως: **η ψωριασική αρθρίτιδα**, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, το μεταβολικό σύνδρομο, τα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, **η κατάθλιψη**, και επιδρά, συχνά αρνητικά, στην ποιότητα ζωής. Χαρακτηριστικό είναι πως το 75% των ατόμων που πάσχουν από ψωρίαση πιστεύει ότι η νόσος έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τους. Το 98% αναφέρει πως η νόσος επηρεάζει τη ζωή τους συναισθηματικά, το 94% πως επηρεάζει την κοινωνική τους ζωή, το 70% την οικογενειακή τους ζωή και το 68% την επαγγελματική τους πορεία.

Η ψωρίαση ΔΕΝ είναι μεταδοτική

Η άγνοια του κοινού γύρω από τη φύση της ασθένειας μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στην καθημερινότητα και τις κοινωνικές σχέσεις. Όμως, η ψωρίαση δεν μεταδίδεται με κανέναν τρόπο, ούτε αν αγγίζουμε το δέρμα που πάσχει, μοιραστούμε φαγητό, κολυπήσουμε με έναν πάσχοντα. Είναι σημαντικό να διαδώσουμε αυτό το μήνυμα και να στηρίξουμε τους

ανθρώπους που ζουν με τη νόσο, καθώς **η μεταδοτικότητα είναι ο πιο συχνός μύθος που συνδέεται με την ψωρίαση** και δημιουργεί μεγάλη συναισθηματική επιβάρυνση και κοινωνικό στρες στους πάσχοντες.

Πρωτοβουλία «Δες το Αλλιώς»

Με κεντρικό μήνυμα «Ψωρίαση; Δες το Αλλιώς. Σχεδίασε τη ζωή σου όπως εσύ θέλεις», μια νέα πρωτοβουλία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την ψωρίαση ξεκίνησε πρόσφατα από την ελληνική φαρμακευτική εταιρεία GENESIS Pharma και τη διεθνή φαρμακευτική εταιρεία Celgene. Στόχος της προσπάθειας αυτής είναι η ευαισθητοποίηση των ασθενών σχετικά με τη **σημασία που έχει η έγκαιρη διάγνωση και η τακτική ιατρική παρακολούθηση από τον ειδικό δερματολόγο** στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της νόσου σε βάθος χρόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, η πρωτοβουλία «Δες το Αλλιώς», αποσκοπεί στην ενημέρωση του κοινού αναφορικά με τη **μη μεταδοτικότητα της ψωρίασης**, καθώς η λανθασμένη αντίληψη ότι μεταδίδεται, επιβαρύνει σημαντικά τους ασθενείς τόσο συναισθηματικά όσο και στην καθημερινότητά τους.

Σχεδίασε τη ζωή σου όπως εσύ θέλεις

Εάν νιώθεις πως η ψωρίαση επηρεάζει την καθημερινότητά σου και δεν σε αφήνει να σχεδιάσεις τη ζωή σου όπως τη θέλεις, δεν είσαι

«Δες το Αλλιώς», με στόχο περισσότεροι ασθενείς να διεκδικήσουν τη φροντίδα που τους αξίζει και την ποιότητα ζωής που δικαιούνται, αλλά και να καταρρίψουμε το μύθο της μεταδοτικότητας της ψωρίασης, που επιβαρύνει άδικα τους ασθενείς.

μόνος. Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι περίπου 200 χιλιάδες ασθενείς πάσχουν από ψωρίαση. Αν και η πλειοψηφία των ασθενών βιώνει κοινές προκλήσεις, η ψωρίαση επηρεάζει τον καθένα με διαφορετικό τρόπο, σε διαφορετική μορφή, έκταση και σοβαρότητα, αλλά επιβαρύνει και σε διαφορετικό βαθμό την ποιότητα ζωής. **Ο κάθε ασθενής έχει επομένως τη δική του ψωρίαση, γι' αυτό και χρειάζεται εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα.** Η έγκαιρη διάγνωση, η τακτική ιατρική παρακολούθηση από τον ειδικό δερματολόγο και η κατάλληλη αντιμετώπιση με βάση τις προσωπικές σου ανάγκες μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στον έλεγχο της ψωρίασης, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής σου σύμφωνα με τις δικές σου επιθυμίες. Σήμερα, η ψωρίαση μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, αρκεί να αντιμετωπιστεί σωστά ανάλογα με τη βαρύτητά της και σε βάθος χρόνου. Οι θεραπευτικές εξελίξεις είναι διαρκείς και υπάρχουν πλέον πολλές εναλλακτικές θεραπείες που μπορεί να προτείνει ο δερματολόγος με βάση τις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες του καθενός.

www.destoallios.gr

Κεντρικός άξονας της ενημερωτικής πρωτοβουλίας «Δες το Αλλιώς» είναι η **ιστοσελίδα www.destoallios.gr**, που δημιουργήθηκε για να δώσει στους επισκέπτες μια σφαιρική εικόνα της ψωρίασης, αλλά και για να βοηθήσει, όσους πάσχοντες το επιθυμούν, να βαθμολογήσουν την επίδραση της νόσου στην καθημερινότητά τους, συμπληρώνοντας το σύντομο ερωτηματολόγιο του Δερματολογικού Δείκτη Ποιότητας Ζωής (DLQI).

Πρόκειται για ένα διεθνώς αναγνωρισμένο εργαλείο αυτοαξιολόγησης που χρησιμοποιείται από τους δερματολόγους για την πιο ολοκληρωμένη αξιολόγηση της ψωρίασης.

Μπείτε στο www.destoallios.gr για να συμπληρώσετε το σύντομο ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης του Δερματολογικού Δείκτη Ποιότητας Ζωής (DLQI) που απευθύνεται σε πάσχοντες, αλλά και για να μάθετε περισσότερα για την ψωρίαση και να δημιουργήσετε το δικό σας μήνυμα ευαισθητοποίησης για τη μη μεταδοτικότητά της. ●





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.



CONTOUR®DIABETES: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΑΣ ΕΞΥΠΝΑ

Η νέα έκδοση της εφαρμογής συμβάλλει στη διευκόλυνση της αυτοδιαχείρισης για άτομα με διαβήτη



Αν είναι πάντα εύκολο να διαχειριζόμαστε τον διαβήτη, να καταγράφουμε όλα τα αποτελέσματα σακχάρου στο αίμα και να κατανοούμε πώς αυτά επηρεάζονται από τις δραστηριότητές μας. Η αναβαθμισμένη έκδοση της εφαρμογής CONTOUR®DIABETES της Ascensia Diabetes Care συμβάλλει στη βελτίωση της διαδικασίας διαχείρισης του διαβήτη με ένα σύστημα που βοηθάει να κατανοήσουμε με εύκολο τρόπο πώς οι καθημερινότητές μας επηρεάζει τα αποτελέσματα σακχάρου στο αίμα.

Απλοποιώντας τη διαχείριση του διαβήτη σας

► Η αυτοδιαχείριση είναι κρίσιμης σημασίας στον διαβήτη. Ένας από τους παράγοντες κίριους σημασίας για την αποτελεσματική αυτοδιαχείριση του διαβήτη είναι να παρέχονται στα άτομα με διαβήτη εργαλεία τα οποία μπορούν να τα βοηθήσουν να κατανοήσουν πώς ο τρόπος ζωής τους ή οι δραστηριότητές τους επηρεάζουν τον διαβήτη τους και πώς μπορούν να κάνουν προσαρμογές. Οι ψηφιακές και κινητές τεχνολογίες είναι ο ιδανικός τρόπος για την παροχή αυτού του είδους υποστήριξης και παρουσιάζουν τεράστιο δυναμικό όσον αφορά την παροχή βοήθειας στα άτομα με διαβήτη ώστε να βελτιώνουν τον τρόπο αυτοδιαχείρισης. Η νέα εφαρμογή CONTOUR®DIABETES είναι σαν ένας καθοδηγητής για τη διαχείριση του διαβήτη στην τσέπη σας. Αναγνωρίζει μοτίβα στις ενδείξεις γλυκόζης αίματος και παρέχει προσαρμοσμένες υπενθυμίσεις που μπορούν να διευκολύνουν τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης.

Η νέα δυνατότητα «Τα Μοτίβα μου»

► Συχνά τα άτομα με διαβήτη αφιερώνουν μόνο λίγες ώρες ετησίως σε επισκέψεις στον γιατρό τους και το υπόλοιπο χρονικό διάστημα βασίζονται στην αυτοδιαχείριση. Πρέπει λοιπόν να διαθέτουν τα κατάλληλα εργαλεία τα οποία θα τους παρέχουν περισσότερες δυνατότητες, από μια απλή καταγραφή των δεδομένων τους, καθώς και εξατομικευμένη ενημέρωση σχετικά με την κατάστασή τους. Η τελευταία αναβάθμιση της εφαρμογής CONTOUR®DIABETES παρέχει ένα πιο έξυπνο εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει ώστε η αυτοδιαχείριση του διαβήτη να καταστεί πιο εύκολη.

Περιλαμβάνει τη νέα δυνατότητα «Τα Μοτίβα μου», η οποία χρησιμοποιεί καινοτόμους αλγόριθμους για την πιο έξυπνη ανάλυση των αποτελεσμάτων γλυκόζης αίματος που λαμβάνονται από τον μετρητή CONTOUR®NEXT ONE και παρέχει εξατομικευμένες, σημαντικές πληροφορίες ώστε να βοηθάει τα άτομα με διαβήτη να διαχειρίζονται την υγεία τους.

Η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να παρέχει απρόσκοπτη σύνδεση με τον μετρητή CONTOUR®NEXT ONE⁽¹⁾.

Η τελευταία έκδοση της εφαρμογής

► Η νέα δυνατότητα «Τα Μοτίβα μου» χρησιμοποιεί αποτελέσματα μέτρησης από τον μετρητή για την αναγνώριση μοτίβων σε ενδείξεις γλυκόζης αίματος, για τα οποία ένα άτομο θα χρειαζόταν να διαχειριστεί διαφορετικά τον διαβήτη του. Μόλις ενημερώσει το άτομο σχετικά με το μοτίβο, η εφαρμογή υποδεικνύει πιθανές αιτίες και παρέχει καθοδήγηση για την αντιμετώπισή τους. Επιτρέπει στους ασθενείς να ρυθμίζουν υπενθυμίσεις ή να χρησιμοποιούν δομημένα πλάνα μετρήσεων ώστε να μπορούν να βελτιώσουν τις ενδείξεις γλυκόζης αίματος, ενώ παράλληλα θα παρακολουθεί την εξέλιξή τους

ώστε να διαπιστώνεται εάν το μοτίβο βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου⁽²⁾. Η τελευταία έκδοση της εφαρμογής περιλαμβάνει τη δυνατότητα αναγνώρισης 14 διαφορετικών μοτίβων και χρησιμοποιεί 11 διαφορετικά δομημένα πλάνα μετρήσεων, ενώ στο μέλλον θα προστεθούν περισσότερα μοτίβα και πλάνα μετρήσεων.

► Η δυνατότητα «Τα Μοτίβα μου» έχει αναπτυχθεί με τη χρήση εννοιών της συμπεριφορικής επιστήμης και βασίζεται στο μοντέλο ενημέρωσης, παροχής κινήτρων και συμπεριφορικών δεξιοτήτων για χρόνιες νόσους. Αυτό το μοντέλο ανακαλύφθηκε από τον ψυχολόγο Δρ. William Fisher, ο οποίος έχει αποδείξει ότι τα άτομα με διαβήτη χρειάζονται πρακτική ενημέρωση που έχουν σαν στόχο συμπεριφορικές αλλαγές, όπως η τακτική μέτρηση, η διατροφή, η άσκηση, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την αυτοδιαχείριση του διαβήτη τους⁽³⁾. Η δυνατότητα «Τα Μοτίβα μου» έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να χρησιμοποιεί την ψηφιακή τεχνολογία για να βοηθάει τα άτομα με διαβήτη με καθεμία από τις παραπάνω πτυχές και, συνεπώς, συμβάλλει στην αποτελεσματικότερη αυτοδιαχείριση.

Η νέα έκδοση είναι διαθέσιμη στο Apple App Store (iOS) και στο Google Play (Android).

● Το CONTOUR®NEXT ONE BGMS είναι το πιο ακριβές σύστημα που έχει αναπτύξει η Ascensia Diabetes Care μέχρι στιγμής. Δεδομένα δημοσιευμένων μελετών έχουν καταδείξει ότι το CONTOUR®NEXT ONE BGMS είναι εξαιρετικά ακριβές και πληροί τα πιο πρόσφατα παγκόσμια κριτήρια ακρίβειας, δηλαδή τα κριτήρια ακρίβειας του προτύπου EN ISO 15197:2015.

● Μπορείτε να ελέγξετε τον κατάλογο συμβατότητας συσκευών στη διεύθυνση <http://compatibility.contourone.com/> για να επιβεβαιώσετε ότι η συσκευή σας θα πραγματοποιήσει ζεύξη με την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES.

● Οι πληροφορίες που παρέχει η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES δεν θεωρούνται ιατρικές συμβουλές και παρέχονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς. Οι ασθενείς πρέπει πάντοτε να συζητούν με τον επαγγελματία υγείας που τους παρακολουθεί πριν προβούν σε αλλαγές στη διατροφή, στη θεραπεία ή στην άσκηση. ●

Η νέα εφαρμογή CONTOUR®DIABETES αναγνωρίζει μοτίβα στις ενδείξεις γλυκόζης αίματος και παρέχει προσαρμοσμένες υπενθυμίσεις που μπορούν να διευκολύνουν τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης.

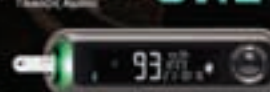
Μαθαίνοντας πως η διαχείριση
του διαβήτη μου είναι και θέμα
επιλογών, όχι μόνο περιορισμών.
Αυτό είναι διαφωτιστικό.

Η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES έγινε
εξυπνότερη. Χάρη στις νέες δυνατότητες, μπορείτε
να ανακαλύψετε τον διαβήτη σας όπως ποτέ πριν
και να παρακινήσετε να παραμένετε στο σωστό
δρόμο με τα πλάνα διαχείρισής του.



Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

**Contour
next ONE**



Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και την ενημερωμένη
εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στη διεύθυνση: www.confournextone.gr

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care και το Contour είναι εμπορικά σήματα ή/και εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., κατατεθέντα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το λυκτικό σήμα και το λογότυπο Bluetooth® είναι εμπορικά σήματα κατατεθέντα ιδιοκτησία της Bluetooth SIG, Inc., και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων στο παρόν έγγραφο γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. © Copyright 2017 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Ημερομηνία σύνταξης: Ιούνιος 2017. Κωδικός: LGR-ADC-03-2018-51620





Έλενα Λινάρδου
Παθολόγος Ογκολόγος
Αν. Διευθύντρια Α' Ογκολογική
Κλινική Νοσοκ. Metropolitan
Αθήνα



Νέα όπλα στη μάχη της επιστημονικής κοινότητας κατά του καρκίνου φαίνεται ότι προστίθενται στην ιατρική φαρέτρα, καθώς οι επιστημονικές εξελίξεις στον τομέα είναι ραγδαίες.

► Τα τελευταία χρόνια ακούμε όλο και πιο συχνά για την εφαρμογή της ανοσοθεραπείας, μιας νέας επαναστατικής θεραπευτικής στρατηγικής στην αντιμετώπιση διαφόρων μορφών καρκίνου. Η ανοσοθεραπεία με απλά λόγια, εξηγεί η **Έλενα Λινάρδου, PhD, Παθολόγος Ογκολόγος, Αν. Διευθύντρια Α' Ογκολογικής Κλινικής, Θεραπευτήριο Metropolitan**, ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού, ώστε αυτό να «χτυπήσει» τα καρκινικά κύτταρα συμβάλλοντας σημαντικά στην καταστολή του όγκου. Υπό φυσιολογικές συνθήκες το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού είναι σε θέση να εντοπίζει τους «εισβολείς» και να τους εξουδετερώνει. Στην περίπτωση των καρκινικών όγκων όμως, τα κύτταρά τους καταφέρνουν να «ξεγελούν» τα αντίστοιχα του ανοσοποιητικού συστήματος, με αποτέλεσμα οι καρκινικοί όγκοι να «επιβιώνουν» και συχνά να εξαπλώνονται στον οργανισμό. Με την ανοσοθεραπεία ενεργοποιείται ο ανοσοποιητικός μηχανισμός, η άμυνά μας, κι έτσι τα Τ-λεμφοκύτταρα αναγνωρίζουν τα αντιγόνα στην επιφάνεια των καρκινικών κυττάρων, προσκολλώνται πάνω τους και τα εξολοθρεύουν. Έχοντας τα τελευταία χρόνια αναγνωρίσει τη δομή και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, έχουμε σχεδιάσει καινοτόμα φάρμακα, τους λεγόμενους αναστολείς ρυθμιστικών σημείων του ανοσοποιητικού (check point inhibitors εναντίον των PD-1, PD-L1, CTLA-4), τα οποία επιτρέπουν την επανενεργοποίηση της άμυνας του οργανισμού ενάντια στον καρκίνο αλλά και τη δημιουργία «ανοσολογικής μνήμης» ώστε το θεραπευτικό αποτέλεσμα να έχει μακρόχρονη διάρκεια. Μέχρι στιγμής οι θεραπείες αυτές, για τις οποίες χρησιμοποιούμε και τον γενικό όρο ανοσοογκολογία, εφαρμόζονται για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων μορφών καρκίνου, όπως είναι το μελάνωμα, ο καρκίνος του πνεύμονα, το κλασικό λέμφωμα Hodgkin και το ουροθηλιακό καρκίνωμα.

Καρκίνος του πνεύμονα και ανοσοθεραπεία: καινοτόμος θεραπευτική επιλογή

► Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι μια παγκόσμια επιδημία καθώς έχει αναγνωριστεί ως η πιο θανατηφόρα μορφή καρκίνου σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου και συνδέεται άμεσα με το κάπνισμα. Σήμερα σε όλο τον κόσμο περισσότεροι άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από καρκίνο του πνεύμονα από ό,τι από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού και του προστάτη μαζί. Η αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα, ειδικά όταν δεν διαγιγνώσκεται έγκαιρα, είναι εξαιρετικά δυσχερής, με τα στοιχεία να δείχνουν ότι η επιβίωση των ασθενών στα πέντε χρόνια από τη διάγνωση είναι πολύ φτωχή. Παρ' όλα αυτά σήμερα, με τις τεράστιες προόδους στην ογκολογική έρευνα, ο καρκίνος του πνεύμονα δεν είναι ανίκητος. Η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση για την πρόληψη, για τη διακοπή του καπνίσματος αλλά και για τις νέες θεραπευτικές επιλογές είναι πρωταρχικής σημασίας.

► Σήμερα υπάρχουν τρία εγκεκριμένα καινοτόμα ανοσοθεραπευτικά φάρμακα για τη θεραπεία ασθενών με προχωρημένο καρκίνο πνεύμονα μετά από αποτυχία αρχικής θεραπείας με χημιοθεραπεία.

Επιπλέον η ανοσοθεραπεία πρόσφατα εγκρίθηκε και στην πρώτη γραμμή θεραπείας, με τον παράγοντα pembrolizumab να έχει δείξει σημαντικό όφελος έναντι της κλασικής χημειοθεραπείας σε ασθενείς που οι όγκοι τους έχουν υψηλή έκφραση ενός νέου ανοσολογικού βιοδείκτη, του PDL-1.

► Τον Απρίλιο 2018 ανακοινώθηκαν και δημοσιεύθηκαν τα πρώτα θετικά αποτελέσματα συνδυασμών ανοσοθεραπείας σαν πρώτη γραμμή θεραπείας. Έτσι, ο συνδυασμός δύο διαφορετικών ανοσοθεραπευτικών παραγόντων (nivolumab+ipilimumab) έδειξε σημαντικό όφελος έναντι της κλασικής χημειοθεραπείας ειδικά σε υποομάδα ασθενών με υψηλή έκφραση του βιοδείκτη TMB.

► Πολύ σημαντικά ήταν όμως και τα αποτελέσματα του συνδυασμού ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία. Συγκεκριμένα, η προσθήκη του pembrolizumab σε καθιερωμένο σχήμα χημειοθεραπείας ως θεραπεία πρώτης γραμμής για τον προχωρημένο μη πλακώδη καρκίνο του πνεύμονα πέτυχε σημαντική βελτίωση στη συνολική επιβίωση των ασθενών ανεξάρτητα από την έκφραση του βιοδείκτη PD-L1 και μείωσε κατά 51% τον κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με τη χημειοθεραπεία. Η χορήγηση του παραπάνω συνδυασμού ως θεραπεία πρώτης γραμμής για τον μεταστατικό καρκίνο του πνεύμονα αναμένεται να εγκριθεί στην Ευρώπη το ερχόμενο φθινόπωρο, ενώ στις ΗΠΑ έχει ήδη εγκριθεί.

► Μόλις πριν λίγες ημέρες στο ετήσιο παγκόσμιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO) ανακοινώθηκαν επιπλέον σημαντικά δεδομένα για το συνδυασμό ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία και στον πλακώδη καρκίνο του πνεύμονα. Η προσθήκη του pembrolizumab σε ένα καθιερωμένο σχήμα χημειοθεραπείας πέτυχε και εδώ σημαντική βελτίωση στη συνολική επιβίωση ασθενών μειώνοντας τον κίνδυνο θανάτου κατά 36% σε αυτούς τους ασθενείς, σε σύγκριση με τη χημειοθεραπεία, ανεξάρτητα από το αν οι ασθενείς είχαν υψηλή έκφραση του βιοδείκτη PD-L1.

► Τα παραπάνω είναι εξαιρετικά ευρήματα και ανοίγουν νέους ορίζοντες στην αντιμετώπιση του καρκίνου πνεύμονα καθώς, για πρώτη φορά ο συνδυασμός μιας ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία προσφέρει αύξηση στη συνολική επιβίωση των ασθενών με προχωρημένο καρκίνο του πνεύμονα.

► Επιπλέον ανακοινώθηκαν θετικά αποτελέσματα για τη χρήση του pembrolizumab ως μονοθεραπεία στην πρώτη γραμμή όχι μόνο σε ασθενείς με υψηλή έκφραση του βιοδείκτη PD-L1, αλλά και σε ασθενείς με θετικό PDL1 και χαμηλή ή μέτρια έκφραση, αν και επιβεβαιώθηκε και σε αυτή τη μελέτη ότι οι ασθενείς με υψηλό PD-L1 είναι αυτοί που λαμβάνουν το μεγαλύτερο όφελος από το pembrolizumab ως μονοθεραπεία στην πρώτη γραμμή.

► Τέλος, τρεις ακόμη σημαντικές μελέτες ανοσοθεραπείας ανακοίνωσαν θετικά αποτελέσματα στην πρώτη γραμμή θεραπείας του καρκίνου του πνεύμονα, με συνδυασμούς ανοσοθεραπευτικών παραγόντων έναντι χημειοθεραπείας, αλλά και τριπλούς συνδυασμούς ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία και αντιαγγειογενετικό παράγοντα.

► Οι θεραπευτικές στρατηγικές λοιπόν για τους ασθενείς με καρκίνο πνεύμονα είναι σήμερα πολλές, με την ανοσοθεραπεία να προσφέρει είτε μόνη είτε σε συνδυασμούς σημαντικές ελπίδες για καλύτερη επιβίωση σε ασθενείς που μέχρι πολύ πρόσφατα είχαν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές. Καινοτόμοι ανοσοθεραπευτικοί παράγοντες μπαίνουν στη θεραπευτική μας φαρέτρα και μας επιτρέπουν να λέμε στους ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα ότι η μακρόχρονη επιβίωση είναι εφικτή! ●

“ Η τεράστια πρόοδος στην εφαρμογή της ανοσοθεραπείας, ειδικά στην αντιμετώπιση του προχωρημένου **καρκίνου του πνεύμονα**, έχει αλλάξει το τοπίο και τις επιλογές στον αλγόριθμο αντιμετώπισης αυτής της νόσου, προσφέροντας ελπίδες για μακρόχρονη επιβίωση σε πολλούς ασθενείς.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Η ζωή είναι ένα ταξίδι υγείας. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι σήμερα η συχνότερη και κύρια αιτία θανάτου στη χώρα μας, καθώς στερούν τη ζωή από 50.000 ανθρώπους ετησίως*. Το υψηλό επίπεδο χοληστερόλης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου και την εκδήλωση εμφράγματος.

Ως συνοδοιπόροι στο ταξίδι υγείας, εμείς στη Sanofi σε συνεργασία με τη Regeneron, αναπτύσσουμε και διαθέτουμε καινοτόμες θεραπευτικές λύσεις για τους ασθενείς που δεν μπορούν να ελέγξουν τη χοληστερόλη τους, προσφέροντας τους τη δυνατότητα για μια καλύτερη ζωή.

Sanofi, Ενδυναμώνοντας τη ζωή.

www.sanofi.com
www.sanofi.gr



SANOFI

Empowering Life

*World Health Organization - Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2014.
Last accessed 01/02/2016. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_en.pdf

Sobi: ΜΕΡΙΜΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΣΠΑΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Της ΣΟΦΙΑΣ ΝΕΤΑ

Στα δύσκολα χρόνια της κρίσης, πριν από ενάμιση περίπου χρόνο, η Sobi, μία διεθνής εταιρεία βιοτεχνολογίας που εστιάζει στην ανάπτυξη και παροχή καινοτόμων θεραπειών για σπάνιες παθήσεις, ήρθε στην Ελλάδα. Συναντήσαμε τον Nicola Zancan, Sobi Country Manager σε Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, ο οποίος μας μίλησε για τους στόχους της εταιρείας, τη συνεργασία της με όλους τους εταίρους και την επιθυμία της εταιρείας να παραμείνει στη χώρα μας συμβάλλοντας στη φροντίδα των ανθρώπων με σπάνιες παθήσεις.

Πείτε μας για τη Sobi, ποιο είναι το επίκεντρο των δραστηριοτήτων της;

Η Sobi είναι μια διεθνής εταιρεία βιοτεχνολογίας που εστιάζει στην πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες, των ανθρώπων με σπάνιες παθήσεις, θεραπείες που κάνουν πραγματική διαφορά στη ζωή τους. Η στρατηγική μας εστιάζει στα δυνατά μας σημεία και στην αξιοποίηση της δυναμικής στην αιμορροφιλία και τις σπάνιες παθήσεις. Στόχος είναι να ενισχύσουμε το χαρτοφυλάκιό μας και να οικοδομήσουμε τα θεμέλια μιας αυτόνομης Έρευνας και Ανάπτυξης. Η διαθεσιμότητα και η πρόσβαση στη θεραπεία είναι αυτές που αποφέρουν μακροπρόθεσμη αξία στους ασθενείς που υπηρετούμε, τους συνεργάτες, τους εταίρους και τους μετόχους μας. Τα δυνατά μας σημεία είναι οι γνώσεις μας γύρω από την παραγωγή και παρασκευή βιολογικών παραγόντων, την Έρευνα και Ανάπτυξη, τον προσδιορισμό πρωτεϊνών και την παροχή πρόσβασης σε θεραπείες για ασθενείς με σπάνιες παθήσεις.

Οι σπάνιες παθήσεις αποτελούν τη βασική σας δραστηριότητα. Ποιες είναι οι προκλήσεις και οι προσδοκίες σας σ' αυτόν τον τομέα;

Οι σπάνιες παθήσεις βρίσκονται στο επίκεντρο του DNA μας πάνω από 30 χρόνια. Είμαστε ένας παγκόσμιος ηγέτης στη βιοχημεία, την παραγωγή και ανάπτυξη πρωτεϊνών και βιολογικών προϊόντων. Συνεργαζόμαστε με πολλούς παρασκευαστές υψηλών προδιαγραφών σε όλη την Ευρώπη, τις ΗΠΑ, τη Βόρεια Αφρική και τη Μέση Ανατολή, εστιάζοντας στην παροχή ορφανών και εξειδικευμένων φαρμακευτικών προϊόντων. Η πρόκληση για τις φαρμακευτικές εταιρείες που εξειδικεύονται στις σπάνιες παθήσεις είναι να καταστήσουν διαθέσιμες τις θεραπείες το νωρίτερο δυνατό. Δραστηριοποιούμαστε σε όλη την αλυσίδα αξίας, από την ανάπτυξη και παραγωγή έως την κλινική ανάπτυξη και εμπορική διάθεση. Ενεργούμε ορθά και αποτελεσματικά στις ρυθμιστικές υποθέσεις και δημιουργούμε σχέσεις ειλικρινούς συνεργασίας με την ερευνητική και ιατρική κοινότητα.

Πριν ενάμιση χρόνο ήρθατε στην Ελλάδα, παρά το δυσμενές οικονομικό περιβάλλον. Πώς πήρατε αυτή την απόφαση;

Η Sobi έχει μακρά ιστορία στη διασφάλιση πρόσβασης των Ελλήνων ασθενών σε θεραπείες. Η παρουσία μας στην Ελλάδα ήταν μια προφανής και εύκολη απόφαση. Η διεθνής παρουσία μας και η κάλυψη των αναγκών των ασθενών, των οικογενειών τους και των γιατρών αποτελεί μέρος της αποστολής μας και των επιχειρηματικών μας στόχων. Είμαστε



“ Η ελληνική ομάδα της Sobi συνεργάστηκε με αφοσίωση και αποφασιστικότητα με όλους τους εταίρους ώστε οι Έλληνες ασθενείς να έχουν πρόσβαση στις πιο καινοτόμες θεραπείες για σπάνιες παθήσεις. ”

πεπεισμένοι ότι το βιώσιμο επιχειρησιακό μοντέλο μας ταιριάζει απόλυτα στις όποιες ανεκπλήρωτες ιατρικές ανάγκες των Ελλήνων ασθενών ώστε να ζήσουν τη ζωή που

επιθυμούν και αξίζουν. Αυτοί οι άνθρωποι δεν μπορούν να περιμένουν για τις θεραπείες τους, οπότε επιβάλλεται να επιδεικνύουμε ταχύτητα και αποφασιστικότητα.

Ποια είναι η ανασκόπησή σας μέχρι σήμερα και τι έπεται;

Ήταν μια εποικοδομητική χρονιά! Η ελληνική ομάδα της Sobi συνεργάστηκε με αφοσίωση και αποφασιστικότητα με όλους τους εταίρους ώστε οι Έλληνες ασθενείς να έχουν πρόσβαση στις πιο καινοτόμες θεραπείες για σπάνιες παθήσεις. Μέσα σ' αυτό τον χρόνο, χάρη στη στενή συνεργασία με τους φορείς, κατορθώσαμε να εισάγουμε ένα από τα καινοτόμα προϊόντα μας πριν από την επίσημη κυκλοφορία του, ώστε οι Έλληνες ασθενείς να έχουν πρόσβαση σε τελευταίας γενιάς θεραπεία χωρίς να επιβαρύνεται το σύστημα υγείας. Σήμερα κυκλοφορούν συνολικά τρία από τα καινοτόμα προϊόντα μας. Προτεραιότητά μας είναι να συνεχίσουμε να «μεγαλώνουμε» στην αιμορροφιλία και να συμβάλλουμε στη βελτίωση της φροντίδας των ανθρώπων με αιμορροφιλία μέσω των θεραπειών παρατεταμένου χρόνου ημίσειας ζωής. Είναι μια διαχρονική δέσμευση για εμάς και εργαζόμαστε μεθοδικά για την επίτευξη βιωσιμότητας και αμοιβαίας εμπιστοσύνης με όλους τους εταίρους.

Ποιες άλλες δράσεις αναλάβατε στον πρώτο χρόνο παρουσίας σας στην Ελλάδα;

Με τους ασθενείς στο επίκεντρο, δημιουργήσαμε στα ελληνικά την online κοινότητα Hello Haemophilia. Η ηλεκτρονική πλατφόρμα προσκαλεί τους ανθρώπους σε μια συζήτηση και δημιουργεί μια θετική αλλαγή στην αιμορροφιλία! Η “Hello Haemophilia” δημιουργήθηκε για τους ανθρώπους που πάσχουν από αιμορροφιλία, τις οικογένειές τους, τους φροντιστές, τους γιατρούς, τους συλλόγους ασθενών, ώστε να επικοινωνούν, να συνεργάζονται και να μοιράζονται απόψεις, γνώσεις, λύσεις. Η πλατφόρμα ανοίγει νέες προοπτικές στην κοινότητα αιμορροφιλίας στην Ελλάδα και συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση για ένα καλύτερο μέλλον για τους ανθρώπους αυτούς. Οι επισκέπτες μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους, να λαμβάνουν μέρος σε δημοσκοπήσεις, κουίζ για να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με αιμορροφιλία. Πες ένα “hello” σήμερα και γίνε μέλος στην κοινότητα www.hellohaemophilia.gr

Ποιες ήταν οι προκλήσεις που αντιμετωπίσατε και ποιες καινοτόμες πρακτικές φέρνετε στην Ελλάδα για την πρόσβαση των ασθενών στις θεραπείες;

Δεσμευόμαστε να είμαστε χρήσιμοι στους ανθρώπους που μας χρειάζονται. Επίκεντρό μας είναι οι ασθενείς και αυτοί καθοδηγούν τις ενέργειές μας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Οποιοσδήποτε προκλήσεις αντιμετωπίζουμε, είτε πρόκειται για τιμολόγηση, πρόσβαση σε θεραπείες, αποζημίωση είτε άλλες, τις αντιμετωπίζουμε έχοντας κατά νου ότι οι ασθενείς αξίζουν να ζουν μια πλήρη και υγιή ζωή. Όταν μοιραζόμαστε απόψεις, τότε δημιουργούμε συνθήκες μιας καλύτερης ζωής για τους ανθρώπους με σπάνιες παθήσεις. Οι λύσεις υπάρχουν, αν παραμείνουμε ενωμένοι! Επίκεντρο των δραστηριοτήτων μας είναι η συνεργασία και το να ακούμε τις διαφορετικές οπτικές των εταίρων με σκοπό τη δημιουργία αποτελεσματικών θεραπειών, προσβάσιμων στους ασθενείς και προσίτων για τα συστήματα υγείας. Υποστηρίζουμε ένα ευρύ φάσμα συλλόγων ασθενών για έναν κοινό στόχο, το όφελος των ασθενών. Το πράττουμε μέσω ερευνών και της ευαισθητοποίησης των εταίρων, των ασθενών και των οικογενειών τους. Μ' αυτόν τον τρόπο θα εργαστούμε για να ενισχύσουμε την παρουσία μας στην Ελλάδα, σε βάθος χρόνου. ●

we deliver the
joy
of health



Είμαστε η Merck. Μία κορυφαία εταιρεία επιστημών και τεχνολογίας, που εστιάζει στην υγεία, τις βιοεπιστήμες και τα υλικά υψηλής απόδοσης.

Από το 1668, προσφέρουμε προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας και αξιοπιστίας και πρωτοστατούμε στην εξέλιξη της επιστημονικής γνώσης, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στην Ελλάδα, εστιάζουμε τις δραστηριότητές μας σε δύο τομείς:

Biopharma

Συνταγογραφούμενα σκευάσματα για την αντιμετώπιση του καρκίνου, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της υπογονιμότητας, του διαβήτη τύπου II και των καρδιομεταβολικών παθήσεων.

Life Science

Καινοτόμος εξοπλισμός και προμήθειες εργαστηρίου που βρίσκουν εφαρμογή στις βιοεπιστήμες, τη φαρμακευτική έρευνα, τη χημική ανάλυση και την παραγωγή φαρμάκων και τροφίμων.

Εμείς στη MERCK, όλα αυτά τα χρόνια, διασφαλίζουμε τις συνθήκες για μία καλύτερη καθημερινότητα.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, προβάλουμε τη χαρά της ζωής!

Α. Κηφισίας 41-45 (Κτίριο B)
151 23 | Μαρούσι | Αθήνα
Τηλ. 210 6165100

www.merck.gr

MERCK

Η ημικρανία είναι μία εξαιρετικά συχνή νευρολογική πάθηση, η οποία προσβάλλει παγκοσμίως το 12% του γενικού πληθυσμού. Οι γυναίκες προσβάλλονται 2,5 φορές συχνότερα από τους άνδρες. Το 70% περίπου των ημικρανικών ασθενών έχουν ένα τουλάχιστον συγγενή 1ου ή 2ου βαθμού που πάσχει από ημικρανία. Το 30% των ασθενών αυτών, πριν από την έναρξη της ημικρανικής κεφαλαλγίας, παρουσιάζει συμπτώματα «αύρας» (συνήθως οπτικά συμπτώματα όπως φωτεινές ζικ-ζακ γραμμές και παρόμοια), επισημαίνει ο **Θεόδωρος Σ. Κωνσταντινίδης**, Δρ. Νευρολόγος, Αντιπρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας.

Συμπτώματα

► Χαρακτηρίζεται από κρίσεις κεφαλαλγίας μέτριας έως ισχυρής έντασης, η οποία χωρίς θεραπεία διαρκεί 4 έως 72 ώρες, επιδεινώνεται με την κίνηση και γι' αυτό καθλώνει συχνά τον ασθενή στο κρεβάτι, συνοδεύεται πολλές φορές από φωτοφοβία και ηχοφοβία και αρκετές φορές από ναυτία ή/και έμετο. Συνήθως, αλλά όχι πάντα, είναι μονόπλευρη και σφυγμώδης. Η διάγνωσή της προαπαιτεί περισσότερες από 5 τέτοιου τύπου κρίσεις κεφαλαλγίας στη ζωή του ασθενούς και τον αποκλεισμό άλλων νευρολογικών παθήσεων που μπορεί να τις προκαλούν. Η επαναληψιμότητα των κεφαλαλγικών κρίσεων της ημικρανίας

κυμαίνεται από μία ανά μήνες μέχρι πολλές φορές το μήνα. Παρά τη γενετικά καθορισμένη προδιάθεση, περιβαλλοντικοί παράγοντες της καθημερινής ζωής πυροδοτούν τις εξάρσεις των ημικρανικών κρίσεων (π.χ. ψυχικό στρες, στέρση ύπνου, αλλαγές θερμοκρασίας, μεταβολές των γυναικολογικών ορμονών στις γυναίκες, χρήση αλκοόλ κ.λπ.). Το 90% των ασθενών με επαναλαμβανόμενες κεφαλαλγίες που επισκέπτονται τους παρόχους της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, τόσο στον ιδιωτικό όσο και το δημόσιο τομέα, πάσχουν από ημικρανία. Ο λόγος της επίσκεψης είναι η (αρκετά συχνά) ισχυρή ένταση της κεφαλαλγίας, που ταλαιπωρεί και φοβίζει τους ασθενείς. Η πολύωρη

Τέσσερα νέα φάρμακα –τα τρία υπό μορφή υποδόριας ένεσης και το ένα ενδοφλέβιας, μία φορά το μήνα ή τρίμηνο– έρχονται για να καλύψουν το μέχρι τώρα μέτριο θεραπευτικό αποτέλεσμα.

ή πολυήμερη κεφαλαλγία ισχυρής έντασης οδηγεί τον ασθενή σε σοβαρότατη έκπτωση της καθημερινής του λειτουργικότητας, με βαρύτητα, βαθμολογημένη από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.), ισοδύναμη της τετραπληγίας ή της ενεργού ψύχωσης ή της άνοιας. Αυτός είναι ο λόγος που η Π.Ο.Υ., υπολογίζοντας κατά μέσο όρο το συνολικό χρόνο αναπηρίας στη ζωή των ασθενών σε συνδυασμό με τον επιπολασμό της νόσου, κατέταξε την ημικρανία 6η αιτία αναπηρίας, μεταξύ των παθήσεων όλων των ειδικοτήτων, με βάση τα έτη διαβίωσης με αναπηρία. Ο υποπληθυσμός των ημικρανικών ασθενών με τη μεγαλύτερη έκπτωση της λειτουργικότητάς τους στην καθημερινή τους ζωή είναι οι ασθενείς με χρόνια ημικρανία (πάσχουν από 15 ή περισσότερες ημικρανικές κρίσεις ανά μήνα), και αποτελούν το 1-2% του γενικού πληθυσμού.

Αντιμετώπιση - Φαρμακευτική Αγωγή

► Η βαρύτητα της λειτουργικής έκπτωσης των ασθενών καθιστά επείγουσα την αναγκαιότητα θεραπευτικής παρέμβασης, αλλά και ευπρόσδεκτη κάθε νέα θεραπευτική παρέμβαση που βελτιώνει έστω εν μέρει το τρέχον θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η αντιμετώπιση της ημικρανικής κρίσης καλύπτεται από τις ειδικές για την ημικρανία τριπτάνες και τα μη ειδικά αντιφλεγμονώδη και αναλγητικά φάρμακα. Η αποτελεσματικότητά τους έχει ως μέγιστο τη μείωση της έντασης του πόνου στις 2 ώρες στο 51% των ασθενών και ελευθερία από τον πόνο επί 24ωρο στο 27%. Η τρέχουσα διαθέσιμη προφυλακτική φαρμακευτική αγωγή κυριαρχείται από φάρμακα που επαναστόχευσαν την ημικρανία, αφού αρχικά χρησιμοποιήθηκαν σε διαφορετικές θεραπευτικές κατηγορίες (π.χ. αντιυπερτασικά, αντιεπιληπτικά, αντικαταθλιπτικά). Ακόμη και η σχετικά πρόσφατη (από το 2013) έγκριση της αλλαντικής τοξίνης (Botulinum Toxin) στη χρόνια ημικρανία συνιστά επαναστόχευση από άλλες θεραπευτικές κατηγορίες (δυστονίες, σπαστικότητα κ.λπ.). Το θεραπευτικό αποτέλεσμα της τρέχουσας προφυλακτικής αγωγής αποτιμάται με τη μείωση των ημερών του ημικρανικού πόνου ανά μήνα, συγκριτικά με τις μέρες πόνου πριν από την έναρξη της θεραπείας, και κυμαίνεται από 0,4 έως 3,4 μέρες περισσότερες από το placebo (εικονικό φάρμακο) με την πλειοψηφία των φαρμάκων να επιτυγχάνει μείωση περίξ της 1,4 ημέρας πόνου. Επιπλέον, η συμμόρφωση στις τρέχουσες προφυλακτικές αγωγές είναι πενιχρή, αφού το 50% των ασθενών διακόπτουν τη λήψη των φαρμάκων μόλις 2 μήνες μετά την έναρξή τους, λόγω παρενεργειών ή αναποτελεσματικότητας.

Νεότερες Θεραπείες

► Τη χαμηλή αυτή συμμόρφωση και το μέτριο θεραπευτικό αποτέλεσμα διεκδικούν να καλύψουν οι νεότερες θεραπείες που επέρχονται. Τέλος αναμένονται τέσσερα φάρμακα (τα τρία υπό μορφή υποδόριας ένεσης και το ένα ενδοφλέβιας, μία φορά το μήνα ή τρίμηνο), που ανταγωνίζονται τους υποδοχείς του CGRP ή το ίδιο το μόριό του και ανήκουν στην κατηγορία των μονοκλωνικών αντισωμάτων. Από αυτά το ένα (Erenumab) έχει μόλις εγκριθεί από τον αμερικάνικο FDA και τον ευρωπαϊκό EMA. Η συνταγογράφησή τους, όπως και η διαγνωστική προϋπόθεση της ημικρανίας, θα είναι αποκλειστική αρμοδιότητα της ειδικότητας των νευρολόγων. ●



Θεόδωρος Κωνσταντινίδης
Δρ. Νευρολόγος,
Αντιπρόεδρος Ελληνικής
Εταιρείας Κεφαλαλγίας



ΝΕΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΠΝΟΥ



Η θέρμανση του καπνού, αντί για την καύση του, μπορεί να μειώνει τα επίπεδα πολλών από τις τοξικές ουσίες που εκλύονται με την καύση και έτσι δυνητικά να μειώνει και τον κίνδυνο βλάβης στον οργανισμό. Αυτό είναι το συμπέρασμα επιστημονικών ερευνών, που επιβεβαιώνουν ότι με τη θέρμανση του καπνού παράγεται αερόλυμα το οποίο περιέχει μειωμένα επίπεδα ουσιών όπως μονοξείδιο του άνθρακα, αλδεΐδες, πτητικές ενώσεις και άλλα καρκινογόνα που τυπικά ανευρίσκονται στον καπνό των καigόμενων τσιγάρων.

Μάλιστα, οι μειώσεις αυτές αποτυπώνονται και στη βιολογία του οργανισμού, βάσει νέας κλινικής μελέτης, καθώς οι μετρήσεις ορισμένων ουσιών που αποτελούν δείκτη της αντίδρασης του οργανισμού βρέθηκαν βελτιωμένες έπειτα από έξι μήνες χρήσης συσκευών θέρμανσης καπνού. Οι συσκευές θέρμανσης του καπνού λειτουργούν με μπαταρία και εμφανισιακά μοιάζουν με ηλεκτρονικά τσιγάρα, αλλά λειτουργικά είναι εντελώς διαφορετικές. Αντί να χρησιμοποιούν δοχείο με υγρό αναπλήρωσης, χρησιμοποιούν πραγματικό καπνό σε σχήμα μικρού τσιγάρου - ράβδος καπνού, η οποία θερμαίνεται σε χαμηλότερες θερμοκρασίες (γύρω στους 350 βαθμούς Κελσίου) και δεν καίγεται στους 800-900 βαθμούς όπως γίνεται με τα κανονικά τσιγάρα. Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται ένα αερόλυμα που περιέχει μεν νικοτίνη αλλά όχι πίσσα όπως αυτή του τσιγάρου, ενώ τα επίπεδα πολλών άλλων χημικών ουσιών του καπνού μπορεί να είναι σημαντικά μειωμένα, όπως επιβεβαιώνουν και τα νέα επιστημονικά ευρήματα. Η καύση των συμβατικών τσιγάρων έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή αερίου (καπνός) που περιέχει μία σειρά από χημικές ενώσεις και στάχτη. Έχει διαπιστωθεί ότι στον καπνό από την καύση των συμβατικών τσιγάρων υπάρχουν περισσότερες από 6.000 ουσίες, οι 100 από τις οποίες θεωρούνται επιβλαβείς και πολλές είναι καρκινογόνες.

Συσκευές θέρμανσης καπνού

Όπως ανακοίνωσε η εταιρεία Philip Morris

International, που παράγει ένα προηγμένο προϊόν θέρμανσης καπνού, σε νέα κλινική μελέτη που πραγματοποίησε συμμετείχαν 984 ενήλικες καπνιστές, οι μισοί από τους οποίους αντικατέστησαν το συμβατικό τσιγάρο με το καινοτόμο προϊόν IQOS και οι υπόλοιποι συνέχισαν να καπνίζουν κανονικά τσιγάρα.

Πριν από την έναρξη της μελέτης, καθώς και έξι μήνες αργότερα, όλοι οι εθελοντές υποβλήθηκαν σε εξετάσεις για να αξιολογηθούν οκτώ δείκτες υγείας, που σχετίζονται με παθήσεις όπως οι καρδιοπάθειες και οι πνευμονοπάθειες, και καλύπτουν πολλαπλά οργανικά συστήματα και βιολογικούς μηχανισμούς και διεργασίες, όπως η φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες. Οι δείκτες αυτοί φυσιολογικά βελτιώνονται μέσα σε ένα εξάμηνο από τη στιγμή που ένας καπνιστής διακόπτει το κάπνισμα. Και οι οκτώ δείκτες βελτιώθηκαν στους εθελοντές που αντικατέστησαν το κανονικό τσιγάρο με το προϊόν θέρμανσης, με τις διαφορές σε πέντε από αυτούς να είναι στατιστικά σημαντικές.

Συνολικά, η εταιρεία πραγματοποιεί εδώ και 10 χρόνια επιστημονικές έρευνες με το προϊόν αυτό και υποστηρίζει ότι η αντικατάσταση του τσιγάρου με το θερμαινόμενο προϊόν που δεν παράγει καπνό τσιγάρου είναι πιθανό να παρουσιάζει μικρότερο κίνδυνο βλάβης συγκριτικά με τη συνέχιση της χρήσης του τσιγάρου. Πολλαπλές μετρήσεις της χημικής σύνθεσης και των φυσικών μεγεθών του αερολύματος δείχνουν ότι το αερόλυμα του προϊόντος περιέχει κατά μέσο όρο 90-95% χαμηλότερα επίπεδα επιβλαβών συστατικών. Επιπλέον, πειράματα στο εργαστήριο αλλά και σε ανθρώπους υποδηλώνουν ότι αυτές οι μειωμένες εκπομπές



σημαίνουν μικρότερη τοξικότητα για ζώα και ανθρώπους.

Επιβεβαίωση επιστημονικών αποτελεσμάτων από ανεξάρτητες αρχές

Ανάλογα ευρήματα όσον αφορά τα επίπεδα των εκλυόμενων ουσιών είχε και έρευνα του Γερμανικού Ομοσπονδιακού Ινστιτούτου Αξιολόγησης Κινδύνου (BfR - Bundesinstitut für Risikoforschung), το οποίο υπάγεται στο γερμανικό υπουργείο Τροφίμων και Γεωργίας. Επιστήμονες του BfR αξιολόγησαν τα στοιχεία για το προϊόν θερμαινόμενου καπνού της PMI, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι το αερόλυμα που παράγεται έχει περιεκτικότητα σε νικοτίνη παρόμοια με αυτή των παραδοσιακών τσιγάρων, αλλά περιέχει 80-95% χαμηλότερα επίπεδα αλδεϋδών και 97-99% χαμηλότερα επίπεδα πτητικών ενώσεων. Περιέχει επίσης σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα και άλλων καρκινογόνων ουσιών, που τυπικά ανευρίσκονται στον καπνό των συμβατικών τσιγάρων.

Τα αποτελέσματα της μελέτης είχαν παρουσιαστεί τον περασμένο Νοέμβριο στο 15ο Συνέδριο για τον Έλεγχο του Καπνίσματος, που διοργάνωσε το Γερμανικό Κέντρο Έρευνας του Καρκίνου (DKFZ) στη Χαϊδελβέργη. Ο Dr. Frank Henkler-Stephani, είχε δηλώσει τότε μεταξύ άλλων, σχολιάζοντας τα ευρήματα της έρευνας: «Σε ό,τι αφορά αυτές τις ουσίες, είμαστε σε θέση να επιβεβαιώσουμε ότι τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού έχουν σημαντικά μειωμένα τοξικά σε σχέση με το τσιγάρο. Πιστεύουμε ότι αυτή η σημαντική μείωση των τοξικών ουσιών θα έχει και τη σχετική επίπτωση στον κίνδυνο για την υγεία. Παρόλα αυτά δεν είμαστε σε θέση ακόμα να κάνουμε συστάσεις, δεδομένου ότι οι εκπομπές του αερολύματος εξακολουθούν να είναι μεταλλαξιογόνες».

Τα νέα κλινικά αποτελέσματα της PMI παρουσιάστηκαν στην 1η Επιστημονική Σύνοδο για τη Μείωση των Βλαβών του Καπνού που πραγματοποιήθηκε 8-9 Ιουνίου 2018 στην Αθήνα, στο 18ο Διεθνές Συμπόσιο Αθληροσκληρώσεως που πραγματοποιήθηκε 8-12 Ιουνίου στο Τορόντο του Καναδά και στο Παγκόσμιο Φόρουμ Νικοτίνης που διεξήχθη 14-15 Ιουνίου 2018 στη Βαρσοβία της Πολωνίας. ●

“ Η αντικατάσταση του τσιγάρου με το καινοτόμο προϊόν που δεν παράγει καπνό τσιγάρου είναι πιθανό να παρουσιάζει μικρότερο κίνδυνο βλάβης συγκριτικά με τη συνέχιση της χρήσης του τσιγάρου. ”

ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΝΑΝ ΠΛΑΣΤΙΚΟ;

Ρωτήσαμε για σένα τον πλαστικό χειρουργό κ. **Απόστολο Γαϊτάνη** και απάντησε σε όλα όσα μας απασχολούν σχετικά με την αισθητική του σώματος και του προσώπου μας. Της ΤΑΝΙΑΣ ΔΕΛΗ



Ποιος είναι ο ορισμός της ομορφιάς για έναν επαγγελματία πλαστικό χειρουργό όπως εσείς; Η λέξη ομορφιά απονέμει μία ισορροπία και κομψότητα, μία αρμονία και φυσικότητα, χωρίς καθόλου υπερβολές. Διορθώνουμε τις ατέλειες σε πρόσωπο και σώμα, δίνοντας όμως ένα όμορφο, φυσικό αποτέλεσμα χωρίς να φαίνεται ότι έχουμε παρέμβει.

Έρχεται καλοκαιράκι. Τι πρέπει να προστατεύσουμε άνδρες και γυναίκες, πριν βγούμε στις ωραίες μας θάλασσες; Είναι καλό να προηγηθεί μια βαθιά ενυδάτωση του δέρματος, καθώς κατά τους καλοκαιρινούς μήνες αφυδατώνεται περισσότερο από την έντονη ηλιοφάνεια. Ιδανικό είναι λοιπόν να προηγηθεί μια ενέσιμη μεσοθεραπεία, η οποία θα χαρίσει στο δέρμα μας στοιχεία που είναι απαραίτητα και θα το ενυδατώσουν σε βάθος ώστε να είναι υγιές και λαμπερό! Φυσικά δεν ξεχνάμε ποτέ τη χρήση αντιηλιακού προτού εκτεθούμε στον ήλιο και προφυλάσσουμε το πρόσωπό μας με καπέλο και γυαλιά ηλίου.

Υπάρχει μια ηλικία «κατάλληλη» που καλό είναι να κάνεις την πρώτη σου αισθητική επέμβαση; Αυτό που αρχικά έχει σημασία για κάθε έναν ξεχωριστά και ανεξάρτητα από την ηλικία είναι τι τον προβληματίζει και τι είναι αυτό που θέλει να βελτιώσει στην εξωτερική του εμφάνιση, έτσι ώστε να νιώθει καλύτερα. Η σύγχρονη αισθητική και πλαστική χειρουργική είναι επεμβατική αλλά και μη επεμβατική και απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Ποιες αισθητικές επεμβάσεις ή παρεμβάσεις είναι πιο συχνές στις γυναίκες; Η αυξητική-ανόρθωση στήθους, η λιποαναρρόφηση και η κοιλιοπλαστική είναι οι πιο συχνές επεμβατικές διαδικασίες που επιλέγουν οι γυναίκες, ειδικά μετά από εγκυμοσύνη και αυξομειώσεις βάρους. Οι επεμβάσεις αυτές χαρίζουν σωστές αναλογίες στο σώμα και τονώνουν την αυτοπεποίθησή τους.

Ποια είναι η γνώμη σας για τη νέα τάση με τα νήματα, στο πρόσωπο ή στο σώμα; Είναι μια καλή αισθητική μέθοδος; Κρατάει καιρό; Έχουν εντοπισθεί κίνδυνοι; Η εφαρμογή των νημάτων είναι μια νέα τάση στην αισθητική ιατρική με καταπληκτικά αποτελέσματα! Τα νήματα βοηθούν στην ανόρθωση του δέρματος με φυσικό και α-

σφαλή τρόπο, τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα. Επίσης ενεργοποιούν τους ινοβλάστες να παράγουν κολλαγόνο και ελαστίνη, με αποτέλεσμα την αναζωογόνηση του δέρματος. Είναι μια θεραπεία σύντομης διάρκειας, δεν αφήνει τομές ή ουλές και χαρίζει άμεσο αποτέλεσμα με μεγάλη διάρκεια. Δεν υπάρχει κάποιος κίνδυνος από την εφαρμογή των νημάτων, καθώς το υλικό που χρησιμοποιείται είναι πλήρως απορροφήσιμο και απόλυτα ασφαλές.

Το φαινόμενο «Καρντάσιανς» έχει επηρεάσει τα πρότυπα ομορφιάς; Οι Καρντάσιανς προβάλλουν ένα πρότυπο το οποίο ασκεί επιρροή στα νέα κορίτσια κυρίως. Από άποψη ομορφιάς, δείχνουν προς τα έξω γυναίκες πληθωρικές, όμορφες και όχι ανορεξικά μοντέλα που ακολουθούν στερητικές δίαιτες. Οφείλουμε να αντιληφθούμε όμως ότι ο καθένας από μας είναι διαφορετικός, έχει τα δικά του προσωπικά χαρακτηριστικά και δεν χρειάζεται να μοιάσει σε κάποιον άλλο. Αυτό που συνιστούμε είναι να βελτιώσει την όποια ατέλεια έχει, να αποκτήσει την εικόνα που του ταιριάζει, να δώσει στο σύνολο μία αρμονία... και να αγαπήσει ακόμα περισσότερο τον εαυτό του.

Κάνουν και οι άνδρες αισθητικές επεμβάσεις; Τι θέλουν να διορθώσουν; Ακόμα και οι άντρες θέλουν τον πλαστικό τους! Πλέον προσέχουν την εμφάνισή τους περισσότερο από ποτέ. Στους άντρες υπάρχει η τάση συγκεντρώσης λίπους γύρω από την κοιλιά και το στήθος (γυναικομαστία). Ζητούν να αφαιρέσουμε από τις περιοχές αυτές το λίπος, που αντιστέκεται σε δίαιτα και γυμναστική.

Πώς μπορεί ένας άνδρας να απαλλαγεί από το περιττό λίπος της κοιλιάς; Υπάρχει τρόπος που να μην περιλαμβάνει χειρουργείο; Το περιττό λίπος στη περιοχή της κοιλιάς είναι το πιο συνηθισμένο πρόβλημα που έχει να αντιμετωπίσει ένας άντρας. Υπάρχουν λύσεις επεμβατικές και μη επεμβατικές, που προτείνουμε ανάλογα πάντα με τον βαθμό του προβλήματος και της ιατρικής κατάστασης του ασθενούς. Η λιποαναρρόφηση είναι μία επεμβατική λύση, με την οποία αφαιρούμε χειρουργικά το λίπος από τη περιοχή της κοιλιάς. Σε περιπτώσεις που θέλουμε να αποφύγουμε το χειρουργείο ή ο ασθενής επιθυμεί μη επεμβατική λύση, εφαρμόζουμε την κρυολιπόλυση (Coolsculpting), με την οποία τοποθε-



Απόστολος Γαϊτάνης

INFO
Ο πλαστικός χειρουργός Απόστολος Γαϊτάνης, MD CCST, είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Χειρουργικής & της Διεθνούς Ένωσης Πλαστικών Χειρουργών ISAPS. Συνεργάτης του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, www.agaitanis.gr, www.onemanclinic.gr

τούμε ειδική κεφαλή στη περιοχή της κοιλιάς, ψύχουμε τα λιποκύτταρα, τα οποία εν συνεχεία, σταδιακά αποβάλλονται από τον οργανισμό με φυσιολογικό τρόπο. Τέλος, σε άλλες περιπτώσεις το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με την αποτελεσματική πρωτεϊνική δίαιτα Diettube. Με τη λήψη συμπληρώματος που αποτελείται από πρωτεΐνες γάλακτος και σε συνδυασμό με εξατομικευμένη διατροφή, ο ενδιαφερόμενος μπορεί να χάσει 6-8% του βάρους του σε λίπος χωρίς να μειωθεί καθόλου η μυϊκή του μάζα.

Λένε ότι οι άνδρες είναι πιο ανοιχτοί πλέον σε αισθητικές επεμβάσεις; Γιατί; Είναι γεγονός, μάλιστα ο αριθμός των επισκέψεων στο ιατρείο από άνδρες έχει σημειώσει σημαντική αύξηση σε σχέση με προηγούμενα χρόνια. Ο λόγος είναι ότι έχει ξεπεραστεί η παλαιότερη αντίληψη ότι ο άνδρας δεν πρέπει να περιποιείται. Στις μέρες μας έχουν αρχίσει να φροντίζουν τον εαυτό τους και αυτό έχει θετικές συνέπειες όχι μόνο στην εμφάνισή τους αλλά και στην υγεία τους.

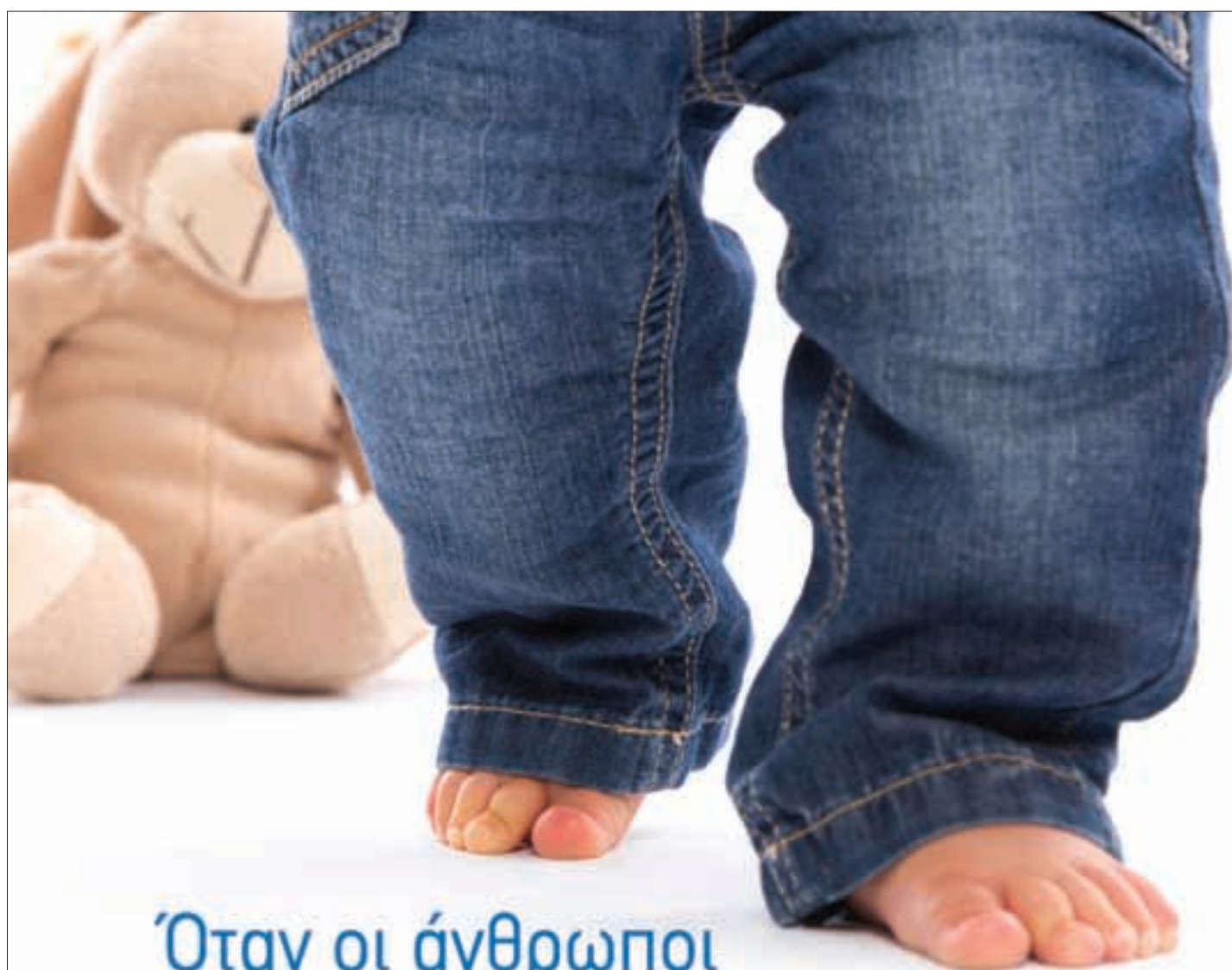
Ποιες είναι οι συνήθειες ανησυχίας των ασθενών μετά την επέμβαση; Προσπαθούμε πριν τις επεμβάσεις οι ασθενείς να είναι πλήρως ενημερωμένοι για όλες τις λεπτομέρειες της επέμβασης, ώστε μα μην υπάρχει ανησυχία για τίποτα. Μετά την επέμβαση, ανυπομονούν να χαρούν τη νέα τους εμφάνιση, τους απασχολεί το πότε θα φανεί το τελικό αποτέλεσμα και πότε θα επιστρέψουν πλήρως στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Πρόσφατα εγκαινιάσατε τη σελίδα onemanclinic.gr. Σε ποιους απευθύνεται; Το onemanclinic.gr είναι ένα site που απευθύνεται αποκλειστικά σε άντρες κάθε ηλικίας, που θέλουν να είναι ενήμεροι για ό,τι νέο κυκλοφορεί στην Πλαστική & Αισθητική Ιατρική. Στόχος μας είναι να δώσουμε στον σύγχρονο άνδρα όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται, ώστε να βρει λύσεις σε όποιο αισθητικό πρόβλημα τον απασχολεί είτε στο σώμα του, είτε στο πρόσωπό του.

Εκτός από τη βελτιωμένη εμφάνιση, τι άλλα οφέλη βλέπετε στους ασθενείς σας που έχουν κάνει κάποια αισθητική επέμβαση; Παρατηρούμε μία εντελώς διαφορετική ψυχολογία, η αυτοπεποίθησή τους ασθενούς αυξάνεται καθώς η εικόνα που βλέπει στον καθρέπτη τον ευχαριστεί. Φυσικά, δεν λείπουν και τα θετικά σχόλια που ακούει από φίλους και γνωστούς με αποτέλεσμα η αυτοεκτίμηση να ανεβαίνει επίπεδο. Με τόσο καλή ψυχολογία, ακολουθούν σίγουρα και άλλα θετικά οφέλη σε όλους τους τομείς της ζωής του. Άλλωστε με θετική διάθεση, αναμένουμε μόνο ευνοϊκά αποτελέσματα.

Μια από τις πιο δημοφιλείς μεθόδους αποτρίχωσης είναι αυτή με laser alexandrite. Πότε είναι η κατάλληλη περίοδος για να ξεκινήσει κάποιος; Η καλύτερη περίοδος για να ξεκινήσει κάποιος αποτρίχωση είναι γύρω στον Οκτώβριο. Το μύρισμα του καλοκαιριού έχει υποχωρήσει, ενώ παράλληλα υπάρχει ο απαιτούμενος χρόνος για να γίνει ο κατάλληλος αριθμός συνεδριών και να απαλλαγεί μόνιμα από την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα.

Η χώρα μας έχει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στις αισθητικές επεμβάσεις. Πώς το ερμηνεύετε αυτό; Στην Ελλάδα έχουμε αξιόλογους πλαστικούς χειρουργούς, με πιστοποίηση από την Ελληνική Εταιρία Πλαστικής Επανορθωτικής & Αισθητικής Χειρουργικής, με χρόνια εκπαίδευσης και κατάρτισης. Οι γιατροί πληρούν τις απαιτήσεις ασφαλείας, έχουν τις απαιτούμενες δεξιότητες και είναι ενημερωμένοι σχετικά με τις νέες τεχνικές και τεχνολογία. Τα νοσοκομεία παρέχουν επαγγελματικό περιβάλλον υψηλών επιστημονικών προδιαγραφών. Τέλος, οι τιμές είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικές όσον αφορά τη σχέση ποιότητα υπηρεσιών-κόστος. ●



Όταν οι άνθρωποι
είναι υγιείς και δυνατοί, μια χώρα
στέκεται όρθια και **προχωρά μπροστά...**

Ο Σύνδεσμος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος, έχοντας μέλη 65 ελληνικές και διεθνείς εταιρίες και αντιπροσωπεύοντας το 90% της αγοράς φαρμάκου στη χώρα μας, στηρίζει τη Δημόσια Υγεία και την Εθνική Οικονομία, θέτοντας ως στόχους:

- > Την ισότιμη και άμεση πρόσβαση όλων των πολιτών σε νέα, καινοτόμα φάρμακα και ελπιδοφόρες θεραπείες.
- > Τον **τριπλασιασμό των επενδύσεων στην έρευνα και ανάπτυξη**, τα επόμενα τρία χρόνια, γεγονός που συνεπάγεται νέες θέσεις εργασίας στη χώρα.
- > Τη διαφύλαξη και περαιτέρω αύξηση **87.000 θέσεων εργασίας**.
- > Την ενίσχυση της Εθνικής Οικονομίας. **Ο φαρμακευτικός κλάδος είναι ο 2^{ος} σε εξαγωγές κλάδος στη χώρα και συμβάλει στο 3,5% του Α.Ε.Π.**

ΣφΕΕ

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ

**ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ
ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΘΝΙΚΟ
ΚΕΦΑΛΑΙΟ. ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.**

www.sfee.gr



► Κοντά στο Καρλόβασι της Σάμου, χαμένο σε μια οργιώδη βλάστηση, μακριά από τον πολιτισμό, ανακαλύψαμε το Biosamos. Η Ειρήνη Τζόγια, 21 χρόνια παρασκευάστρια στον Κορρέ, αποφάσισε το 2001 να γυρίσει στην ιδιαίτερη πατρίδα της και να ασχοληθεί με αυτό που αγαπάει πολύ: τη γη. «Είμαι παραγωγός και θέλω να παραμείνω έτσι, με την τσάπα» μας είπε. Με μεγάλη προσπάθεια, μαζί με τον σύζυγό της Σπύρο Λεκιώτη, έστησαν ένα πρότυπο αγρόκτημα όπου καλλιεργούν, συλλέγουν, αποξηραίνουν, αποστάζουν και συσκευάζουν αγνά πιστοποιημένα προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας. Βοηθοί τους σε αυτή την περιπέτεια τα παιδιά τους, η Νεφέλη και ο Ορφέας. Τα αγνά προϊόντα τους, αιθέρια έλαια, κεραλοιφές που έχουν σαν βάση τα βιολογικά λάδια που παράγουν και κερί της μέλισσας, βότανα, σιρόπια, αλάτια, έλαια βάσης, ξίδια με μυρωδικά, λάδι, μαρμελάδες χωρίς ζάχαρη και χωρίς συντηρητικά, πάστα ελιάς, αμπελόφυλλα, σάλτσες, φρέσκα φρούτα από το κτήμα και άλλα πολλά για περιποίηση και ομορφιά, αλλά και βρώσιμα, διατίθενται στο κατάστημά τους στο Καρλόβασι. Αναζητήστε τα σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα σε όλη την Ελλάδα. Πιο φρέσκα δεν γίνεται! *BioSamos, Ζαΐμη, Καρλόβασι, 2273035235, 2273035232, www.biosamos.com*



ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ GREEK RED SAFFRON

Ο Κρόκος Κοζάνης είναι το κόκκινο χρυσάφι της Ελληνικής γης. Από την αρχαιότητα συγκαταλέγεται στα πιο προσφιλή και πολύτιμα βότανα των αρχαίων πολιτισμών. Φημίζεται για το άρωμα, το χρώμα, τις φαρμακευτικές και σφροδισιακές του ιδιότητες. Ανάμεσα στις πολλές του ευεργετικές δράσεις είναι η αντιβακτηριδιακή, η αντικαταθλητική, η αντοξοξωτική και η ανοιγοφραντική.

Ο Κρόκος Κοζάνης (ελληνικό saffron) ξεχωρίζει για την όριστη ποιότητα, που τον κατατάσσει στην πρώτη κατηγορία σαφρών στον κόσμο. Η σειρά βιολογικών ροφημάτων με Κρόκο Κοζάνης με συνολικά εννέα προτάσεις γεύσης, τόνωσης και ευεξίας, είναι αρωματικά απολαυστικά ροφήματα χωρίς γλυκίνη και χωρίς καφεΐνη. Επίσης η συχνή χρήση ροφημάτων με Κρόκο Κοζάνης βελτιώνει τις εγκεφαλικές λειτουργίες και ιδιαίτερα τη μνήμη.



ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΙ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ ΚΡΟΚΟΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΚΟΖΑΝΗΣ
T: 24610 63283, M: sinikroko@otenet.gr, E: www.saffron.gr



Κρόκος Κοζάνης Ένα μικρό θαύμα της ελληνικής φύσης

Κάθε καλοκαίρι φυτεύεται στην Κοζάνη. Και το φθινόπωρο οι κάτοικοι μαζεύουν ένα-ένα τα πολύτιμα στίγματα του λαυλουδιού για να τα αποξηράνουν και ύστερα να γίνουν τα βαθυκόκκινα λεπτά νήματα που όλοι ξέρουμε. Ο κρόκος Κοζάνης είναι από τα πιο γνωστά και φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας, γνωστό ήδη από την αρχαιότητα. Δεν είναι μόνο ένα πολύτιμο μπαχαρικό. Τα θεραπευτικά συστατικά του (η μικροκροκίνη και η κροκίνη) βοηθούν στην εξάλειψη δεκάδων ασθενειών από την πιο απλή μέχρι την πιο επώδυνη. Μπορούμε να το πούμε ως σφέψιμα ή να το χρησιμοποιήσουμε ως μπαχαρικό, καθώς είναι ένα από τα πιο αγαπημένα υλικά της γαστρονομίας.



Hey!

Επιμέλεια:
TANIA ΔΕΛΗ

Φωτογραφίες: ΙΩΑΝΝΑ ΤΖΕΤΣΟΜΗ - Styling: ΧΡΗΣΤΙΑΝΑ ΠΑΛΟΥΜΠΗ - Μουσ: ΜΙΝΑ ΚΟΜΙΝΙ - Video Production: ATHENS COCONUT - CONTENT COMPANY



«ΚΟΛΛΗΣΑΜΕ» ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΥΛΛΟΓΗ **PEPE JEANS EYEWEAR**

▶ Το πιο hot αξεσουάρ της σεζόν είναι φυσικά τα γυαλιά ηλίου και εμείς πάθαμε έρωτα με τη νέα καλοκαιρινή συλλογή της **Pepe Jeans Eyewear**. Τι έντονα χρώματα, τι funky καθρέφτες, τι κουλ αντιθέσεις και τι easy going σχέδια ήταν αυτά που είδαν τα μπιρμπιλωτά ματάκια μας;; Τα

φοράς και φαντάζεσαι ήδη να σε λούζει ο ήλιος στο πλοίο ταξιδεύοντας σε ένα από τα πανέμορφα νησιά μας ή ξαπλωμένη στην άμμο κάποιας εξωτικής παραλίας πίνοντας μοχίτο. #coolvibe να υπάρχει και όλα θα πάνε καλά. Καλό Καλοκαίρι!



YAMAMAY
Ψάθινο καπέλο €16,95



WOMEN' SECRET
Τζιν σορτς €22,90

style



MERRELL
Αθλητικό παπούτσι €95



ATTICA STORES
Μάξι φόρεμα Maan €230



BENETTON
Μεγάλο βραχιόλι €16,95



**ART-OPTICAL
ΣΙΣΣΥ
ΚΑΖΑΚΙΔΟΥ**
Γυαλιά ηλίου Dior €320



SCHOTT
Τζόκεϊ καπέλο €39



PANDORA
Ασημένια σκουλαρίκια με σμάλτο €49



ADIDAS
Αθλητικά παπούτσια Ultra BOOST Parley με Primeknit από ανακυκλωμένο πλαστικό €179,95

**LA
ROCHE-
POSAY**

Stick που ανακουφίζει από τη φαγούρα και περιορίζει το έκζεμα



**PEPE JEANS
EYEWEAR**
Unisex γυαλιά ηλίου



GLAMAZON

Το χρώμα της γραβάτας

Σαν εργαλείο πολιτικού μάρκετινγκ, το χρώμα είναι βασικό για το πώς θα «πουληθεί» ο υποψήφιος μιας εκλογικής αναμέτρησης

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Πριν από αρκετά χρόνια, την εποχή της ευμάρειας, περίμενα σε ένα γραφείο για να συζητήσω τα καθήκοντά μου σε μια μελλοντική συνεργασία. Περιεργαζόμουν τον χώρο, όσο περίμενα το στέλεχος να ολοκληρώσει το τηλεφώνημά του. Πάνω σε έναν φοριαμό ήταν στοιβαγμένα τουλάχιστον έξι μακρόστενα κουτιά, σε χρώμα πορτοκαλί, του γνωστού οίκου με το μόνιππο. Ήταν προφανές ότι έκρυβαν μέσα πολύτιμο περιεχόμενο. Γραβάτες. Η συζήτηση όπως εξελίχθηκε και όπως το βλέπω σήμερα είχε μικρότερη αξία από την τιμή της κομψής γραβάτας που φορούσε. Και το μόνιππο δεν ταίριαζε με το μεταλλικό ντουλάπι. Εποχή αντιφάσεων και αντιθέσεων.

Αλλά έμεινε ένα πράγμα. Προκλήθηκαν χημικές αντιδράσεις στον εγκέφαλό μου και θυμάμαι ακόμα τα κουτιά των γραβατών, όπως και τον εαυτό μου στα Χαυτεία μετά το ραντεβού να χαζεύω απλανάς τη βιτρίνα των Zara.

Ο τύπος το είχε μελετήσει το θέμα. Φορούσε μπλε γραβάτα με κάποιο σχέδιο. Το απόλυτο σιγουράκι. Φυλλομετρώντας έρευνες και άρθρα ειδικών στην ψυχολογία των χρωμάτων μαθαίνω πως αυτή ακριβώς η απόχρωση με ρίγες ή κάποιο ντεσέν εκπέμπει ένα κλασικό αίσθημα επαγγελματισμού και μπορεί να φορεθεί σε ένα διεθνές επιχειρηματικό περιβάλλον, χωρίς να στέλνει λανθασμένο μήνυμα. Νιώθεις εμπιστοσύνη, διότι το σκούρο μπλε παραπέμπει σε στολή πιλότου. Τον εμπιστεύεσαι τον πιλότο, δεν τον εμπιστεύεσαι; Δεν παίρνεις όρκο στο αθάνατο ναυτικό μπλε;

Καλή απόχρωση, πιο μαλακή, είναι και το μπλε του κοβαλτίου. «Τόσο, όσο». Και τις πενήντα αποχρώσεις του μπλε να έχετε στα συρτάρια ή στην ντουλάπα ακόμα καλύτερα. Η μπλε γραβάτα είναι παντός καιρού και μια άριστη επένδυση. Το χρώμα του ωκεανού και του ουρανού ηρεμούν. Το μπλε είναι το πιο ασφαλές

χρώμα. Η πιο ασφαλής επιλογή.

Το χρώμα της γραβάτας είναι πολύ σημαντικό στην πολιτική, στον χώρο των επιχειρήσεων, στα media. Σαν εργαλείο πολιτικού μάρκετινγκ το χρώμα είναι βασικό για το πώς θα «πουληθεί» ο άνδρας υποψήφιος, εφόσον φοράει γραβάτα.

Το κόκκινο της εξουσίας: Το κόκκινο, είτε σκούρο, είτε λαμπερό, εκπέμπει πάθος, αποφασιστικότητα, δύναμη. Εξαιρετική επιλογή. Και το μοβ πολύ δυνατή, μιας και αυτός που φοράει μοβ γραβάτα εκλαμβάνεται ως άνθρωπος με αυτοπεποίθηση και θεωρείται αριστοκρατικό χρώμα. Πορφυρό της αρχοντίας. Κόκκινο των ισχυρών.

Τα σκούρα γκρι ταυτίζονται με συντηρητικούς ανθρώπους. Το απαλό γκρι είναι πιο ανοιχτόκαρδο και μοντέρνο και το ίδιο ισχύει και για τα ανοιχτά γκρι σακάκια, που επιβάλλεται να σετάρονται με πουκάμισα σε παστέλ χρώματα.

Τα πράσινο είναι πολύ ιδιαίτερο και θέλει προσοχή, οι γήινες αποχρώσεις δεν είναι για τους πολιτικούς. Αν πρέπει να φορεθεί καφέ γραβάτα, δεν πρέπει να είναι μουντή αλλά να έχει μια γυαλάδα και «κάτι» ιδιαίτερο. Όσο για τον «άνθρωπο του λαού», αυτός φοράει γαλάζιο πουκάμισο με σπικωμένα τα μανίκια σε μια δύσκολη μέρα διεκδικήσεων και αγώνων.

Σκούρα καφέ και σκούρα γκρι σακάκια μυρίζουν ναφθαλίνη και βαρεμάρα. Μόνο σκούρο μπλε. Αξία διαχρονική και ανεκτίμητη. Και μια έκπληξη. Το παρεξηγημένο μαύρο είναι κι αυτό χρώμα εξουσίας και το πιο κατάλληλο για το πέρας της προεκλογικής περιόδου και τις βραδινές εμφανίσεις.

Στη φωτογραφία «cheers» από τον Λεονάρντο Ντι Κάπριο με το μαύρο βραδινό κοστούμι, λίγο πριν λύσει το παπιγιόν και δέσει τη γραβάτα.

SWATCH

Πολύι Tatanotto, από τη σειρά Mediterranean Views, €70



CITY GUIDE

ANGELIKA DUSK

Όλα γίνονται beautiful mess

Στις 5 Ιουλίου η Angelika Dusk μαζί με το πενταμελές της γκρουπ καλεί 9 φίλους μουσικούς και καλλιτέχνες σε ένα διαφορετικό garden party στον Κήπο του Μεγάρου. Ίαν Στρατής, Γιάννα Βασιλείου, Δημήτρης Σαμόλης, Κρυσταλλία, Αντώνης Βλάχος, Ξένια Ντάνια, Φαίδων Φαρίντ, Cookie και Dimitri Kopsis θα βρεθούν μαζί της στη σκηνή για ένα όμορφα δομημένο «χάος». Με επιλογές από τον πρώτο και τον δεύτερο προσωπικό δίσκο της «Beautiful Mess», αλλά και απρόσμενες διασκευές με την υπογραφή της Μυρτώς Κοντοβά σε σκηνοθεσία και artistic direction. Λίγο πριν τη συναυλία της στον ωραιότερο κήπο της πόλης, η Angelika Dusk εξιστορεί ξεχωριστές στιγμές από το «ημερολόγιο» του άλμπουμ της «Beautiful Mess» σε Λονδίνο και Σαντορίνη.

Λονδίνο, Νοέμβριος 2015

Ο Rupert Christie (παραγωγός του άλμπουμ «Beautiful Mess») είναι καθισμένος μπροστά στον υπολογιστή του, σε ένα πολύ μικρό δωμάτιο στο γκαράζ του σπιτιού του που έχει μετατρέψει σε στούντιο... Του περιγράφω ότι πρόσφατα πήρα την μπλούζα του ανθρώπου με τον οποίο χώρισα και την έκανα μικρά μικρά κομματάκια με το ψαλίδι. Γελάει, όμως εγώ έχω ήδη γραμμένους στίχους για αυτή τη σχέση. Βγάζω τα τσαλακωμένα μου χειρόγραφα από την τσάντα, τα απλώνω στο πάτωμα, και αρχίζω να τα βάζω στη σειρά, ενώ αυτός δημιουργεί ένα ροκ riff στην κιθάρα. Το ψαλίδι γίνεται «όπλο» στα χέρια μου, από τα κομμάτια γεννιέται ένα μικρό «έργο τέχνης», ένα «όμορφο χάος», το «Beautiful Mess».

Σαντορίνη, Σεπτέμβριος 2016

Όλοι οι μουσικοί και φυσικά ο παραγωγός μας, Rupert Christie, έχουν έρθει στα Black Rock Studios της Σαντορίνης. Εκεί μείναμε δέκα μέρες προκειμένου να ηχογραφήσουμε το άλμπουμ. Σταθεροί θαμώνες στις καρέκλες της κονσόλας ο Rupert, εγώ και το σκυλάκι μου η Νότα, που επιβλέπαμε τα πάντα. Παρόλο που δουλεύαμε πολύ, ξεκλέβαμε χρόνο για μια παρτίδα τάβλι, μια βόλτα στο σούπερ μάρκετ, αφού εξαφανίζαμε 5 πακέτα Caprice την ημέρα ή ένα μισάωρο για «οικογενειακό» μεσημεριανό στην αυλή. Αυτές ήταν μέρες που θα μου μείνουν αξέχαστες, μέρες γεμάτες ιστορίες που χωρίς αυτές ο δίσκος αυτός θα ήταν αλλιώς. -Γ. ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

INFO

Κήπος του Μεγάρου, Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη, 2107282333. (21.00/€10, 12 ταμείο/Προπώληση: megaron.gr, 2107282333, Public) Στις 5 Ιουλίου.

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλο το κείμενο στο site



ΓΕΥΣΗ

Της ΜΑΝΙΝΑΣ
ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ



Ινδικά και να καΐνε

Πήγαμε σε τρία από τα καλύτερα ινδικά εστιατόρια της Αθήνας: ορίτζιναλ, καυτερά και οικονομικά.

Τα ινδικά εστιατόρια είναι όπως οι οδοντογιάτροι: όλοι έχουμε από έναν, κι ο δικός μας είναι ο καλύτερος. Αν και οι οδοντογιάτροι επίσης είναι στην ίδια κατηγορία με τις ξένες σειρές (=όλοι βλέπουμε την καλύτερη σειρά, και εννοούμε να την κάνουμε κλύσμα σε όλους τους υπόλοιπους, «ααααα, άμα δεν βλέπεις το Χ, δεν βλέπεις τίποτε!», είτε τους έχουμε πασάρει ήδη τον οδοντογιάτρο μας είτε όχι...).

Πού ήμασταν; Στα ινδικά εστιατόρια. Στα οποία δεν έχω εξπερτίζ, ποτέ μου δεν πήγα στην Ινδία, οι Ινδοί ταξιτζήδες μου λένε ότι είναι μια υπέροχη χώρα με εκατό οικογένειες πάμπλουτες και χιλιάδες άλλες πάρα-πάρα-πάρα πολύ φτωχές, στις οποίες δεν φτάνει δεκάρα από το χρήμα, και εννοείται κάτι μου θυμίζει αυτό (όχι την Ελβετία...). Επίσης, επειδή είδα πέντε-δέκα ταινίες Μπόλιγουντ, το Νέτφλιξ με έχει κατατάξει στην ελίτ κατηγορία θεατών που απολαμβάνει ινδικές κωμωδίες και μπλοκμπάστερ με τον Δη Ροκ: μου βγάζει συνέχεια ακριβώς αυτά τα δύο είδη, και ναι μεν ο Ντουαϊν Τζόνσον (=Ροκ) μπορεί να βρει εκατομμύρια για να πρωταγωνιστήσει σε οποιαδήποτε μπουρδα του κατέβει στο κεφάλι επειδή είναι Θεός, από την άλλη οι ινδικές κωμωδίες δεν είναι πάντα πετυχημένες ούτε είναι πάντα κωμωδίες.

Ωραία. Το καλύτερο ή μάλλον το αγαπημένο μου ινδικό εστιατόριο είναι το «**Red Elephant**»: όλα τα πιάτα είναι καταπληκτικά, τα κοτόπουλα (tikka, biryani, masala, curry κ.λπ.) είναι αριστουργήματα. Υπάρχει ένα τέλειο, μεγάλο πιάτο

με ανάμικτα κρεατικά για δύο άτομα που όμως φτάνει για τέσσερα. Όλες οι σαλάτες είναι σουπερ, όπως και τα chutney, τα rorpadum, το κάρι λαχανικών, η γιαουρτένια riata... και τα επίσης γιαουρτένια γιαουρτο-σέικ (κατά το μιλκ σέικ) με γεύση μάνγκο ή άλλων εξωτικών φρούτων που μπορείς να τα πεις πριν ή μετά το φαγητό, αντί για επιδόρπιο. Μπήκα στο Ίντερννετ και όλοι συζητάνε για το αν είναι καθαρά ή όχι τα ινδικά εστιατόρια, δεν με απασχολεί τρελά το θέμα —μόνο στο βαθμό που κάθε εστιατόριο καλό είναι να πλένεται τακτικά— αλλά το «Red Elephant» είναι πεντακάθαρο, αστράφτει κυριολεκτικά. Η διακόσμηση είναι χαρούμενη, ανεβαστική, με μια παιδική αίσθηση της Ινδίας: η Ινδία όπως τη βλέπει ένα ευτυχισμένο παιδί με υψηλή αισθητική. Υπάρχουν οι απαραίτητες τοιχογραφίες, ο κόκκινος ελέφαντας με το αγαθό βλέμμα, τα κόκκινα και χρυσά διακοσμητικά στοιχεία, όλα αρμονικά και καλόγουστα... Κυρίως το «Red Elephant» είναι ζεστό, κόζι, φιλικό, αγαπησιάρικο, με εξαιρετικό σέρβις και χαμογελαστές κοπέλες. Όσους έστειλα εκεί, έμειναν ενθουσιασμένοι, ακόμα και οι ζόρικοι/βίγκαν. Έχει ανοίξει «παράρτημα» ακριβώς απέναντι τελευταία, για να μπορεί να ανταποκρίνεται στη ζήτηση...

Ένας Ινδός ταξιτζής, λοιπόν, μου σύστησε το «**Indian Haveli**» στις Στήλες του Ολυμπίου Διός. Όπως το «Red Elephant» έτσι και το «Indian Haveli», που μοιάζει με ινδικό αρχοντικό, έχει πολλούς Ινδούς και Πακιστανούς πελάτες, τους οποίους σίγουρα δεν έχω στείλει εγώ... Γενικά

είναι θετικό σε ένα (έθνικ) εστιατόριο να βλέπεις ότι το αγαπάει η πατρίδα του. Το «Indian Haveli» είναι κι αυτό όμορφο, πιο παραδοσιακό στη διακόσμηση, με διάφορα σύμβολα στους τοίχους που μπορείς να τα χαζεύεις όσο ξε-καίγεις, αν σου αρέσουν τα καυτερά (σόρι, αλλά αν δεν σου αρέσουν, κακώς πηγαίνεις σε ινδικά εστιατόρια). Το κοτόπουλο korma κι εδώ τα σπάει, σημειώνω τα διάφορα πιάτα σε χαρτοπετσέτες για να τα θυμάμαι και μετά χάνω τις χαρτοπετσέτες, το θέμα είναι πως όλοι έμειναν ευχαριστημένοι, ακόμα και κάποιος που δεν συμμαθεί το ινδικό φαγητό και δεν βλέπει ξένες σειρές (ώρα είναι να μας πει ότι δεν έχει ούτε αγαπημένο του οδοντογιάτρο να μας συστήσει...).

Το «**Royal Indian Chef**» επίσης το αγαπούν οι Ινδοί και Πακιστανοί της Αθήνας, και λόγω τοποθεσίας είναι σχεδόν πάντα γεμάτο. Και εδώ τα πατροπαράδοτα ινδικά πιάτα είναι άψογα, στον πάνω όροφο μάλιστα έχει τηλεόραση που δείχνει ινδικές ταινίες, ή και σειρές, που μοιάζουν πάρα πολύ με τα δικά μας καθημερινά σίριαλ, στο πιο μιχλιμιδωτό. Το «Royal Indian Chef» έχει έναν αέρα πιο βασιλικό, μην τρομάξετε που απέξω μοιάζει λίγο σαν τουριστο-παγίδα — η ποιότητα είναι άψογη και οι τιμές μια χαρά.

Το ινδικό γενικά είναι οικονομικό φαγητό, και τα τρία εστιατόρια εδώ έχουν καλές τιμές. Τα συστήνω, και να δείτε οπωσδήποτε την πρώτη σεζόν του «Shameless»... κι όποιος χρειάζεται οδοντογιάτρο, έχω τον καλύτερότερο. ●

Red Elephant,
Λαρίσης 42,
Αρμελόκηποι,
2106924421

Indian Haveli,
Συγγρού 12,
2109244522

Royal Indian Chef, Συγγρού 9,
2109233585,
2109216503.

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ



ΜΟΥΣΙΚΗ

VARIOUS
ARTISTS

Του ΜΑΚΗ
ΜΗΛΑΤΟΥ



Πού πάει η μουσική όταν η Joan Baez «τρώει πόρτα» σε γνωστό κλαμπ του Παρισιού;

Joan Baez, Don Cherry και National
και πώς 70χρονοι καλλιτέχνες μπορούν
να κάνουν σπουδαία άλμπουμ

Καθώς άκουγα τον δίσκο της Joan Baez, διάβασα πως «έφαγε πόρτα» σε ένα πολύ γνωστό κλαμπ του Παρισιού –ήταν εκεί με αφορμή την τερματική της περιοδεία– γιατί τα παπούτσια της δεν άρεσαν στον πορτιέρη.

Με κατέλαβαν πικρές σκέψεις... Πόσο εύκολα απαξιώνονται εμβληματικοί καλλιτέχνες του παρελθόντος είτε από έναν πορτιέρη που δεν ξέρει ποια είναι Baez ή τι είναι ο Don Cherry (αν και με ευκολία θα αναγνώριζε την Kim Карντάσιαν, ακόμη κι αν την έβλεπε από πίσω – κυρίως τότε...) είτε από νεόκοπους γραφιάδες περί τη μουσική που εύκολα θάβουν καλλιτέχνες του παρελθόντος, επειδή, λέει, έχασαν τη δημιουργική τους έμπνευση, παραβλέποντας σκοπίμως πως μπορεί να μιλάμε για ανθρώπους 70 χρονών, που όμως ακόμη μπορούν και κάνουν μεστά άλμπουμ αλλά όχι «μοδάτα» και «χιπστεράτα» και δήθεν «next big thing». Έτσι άφησα στην άκρη τους δίσκους για τους οποίους είχα σκοπό να γράψω και στράφηκα σε ονόματα όπως η Joan Baez, ο Don Cherry και οι National (που το 'χουν πια κι αυτοί το παρελθόν τους) κυρίως γιατί θέλω για μια ακόμη φορά να φωνάξω όσο πιο δυνατά μπορώ πως καλλιτέχνες με σπουδαίο παρελθόν που συνεχίζουν ακόμη –μάλιστα πολλοί απ' αυτούς ανακοινώνοντας πρόσφατα πως σταματάνε οριστικά–, όπως η Baez, ο Bob Dylan, ο Paul Simon, ο Van Morrison, ο Iggy Pop, ο Peter Dinklage, αλλά και νεότεροι όπως ο Brian Eno, ο David Byrne, ο Robyn Hitchcock, ο John Prine και άλλοι πολλοί, έχουν τη γνώση, το μεράκι, την ικανότητα, την αισθητική αξιοπρέπεια, την καλαισθησία, τη βαθιά αγάπη και τον σεβασμό προς τη μουσική ώστε να βγάζουν δίσκους που μπορεί οποιοσδήποτε να ακούσει με ευχαρίστηση.

Joan Baez

- *Whistle Down the Wind*

Στο μυαλό μας θα είναι πάντα το κορίτσι που μας συνδέει με το φολκ αεράκι που φύσηξε στη Νέα Υόρκη τη δεκαετία του '60, με τα τραγούδια διαμαρτυρίας όταν οι νέοι άνθρωποι ήταν στους δρόμους από ανάγκη κι όχι από κομματική υπόδειξη, με την απλότητα μιας τραγουδοποιίας που χρειάζεται μια κιθάρα και μια φωνή για να μιλήσει κατ' ευθείαν στη καρδιά. Πέρασαν πάνω από 50 χρόνια από τότε και η Joan Baez απόκαμε. Αποφάσισε να μας αποχαιρετήσει με ένα άλμπουμ διασκευών. Καθώς τραγουδάει Tom Waits, Anohni, Mary Chapin Carpenter, Josh Ritter με τη φωνή της να 'χει λίγο βαρύνει αλλά με το ίδιο προσωπικό στιλ, εύκολα φέρνω στο νου τις διασκευές της στα τραγούδια του Dylan και μιας εποχής που χάνεται σιγά-σιγά. Με ωραίες ενορχηστρώσεις και φροντίδα στη λεπτομέρεια, μας λέει ένα αξιοπρεπές αντίο.

Don Cherry

- *Home Boy Sister Out*

Αυτό το άλμπουμ κυκλοφόρησε μόνο στη Γαλλία το 1985 και γρήγορα σκεπάστηκε από τη σκόνη του χρόνου. Ευτυχώς τώρα επανακυκλοφορεί με επιπλέον υλικό. Ο σπουδαίος μουσικός της τζαζ πρωτοπορίας θέλησε να κάνει ένα προσιτό, ευχάριστο, σχεδόν pop και καθόλου επιτηδευμένο άλμπουμ με επιδράσεις από το πολυεθνικό μουσικό περιβάλλον του Παρισιού της δεκαετίας του '80. Με τη συμμετοχή –μεταξύ άλλων– της τρομερής Γαλλίδας Elli Medeiros, του πρωτοποριακού ποιητή Brion Gysin και του σε-

νεγαλέζου ντράμερ Abdoulaye Prosper Niang ηχογραφεί έναν χαλαρό τζαζ/ποπ/φρανκ δίσκο που ακούγεται ευχάριστα και μας αποκαλύπτει μια άλλη διάσταση του Don Cherry, αυτή ενός cool και κοσμοπολίτη συνθέτη, μουσικού αλλά και τραγουδιστή που μπορεί με άνεση να φτιάχνει τραγούδια με ραχοκοκαλιά και να συνδυάζει αριστοτεχνικά ήχους με διαφορετική προέλευση.

The National

- *Boxer, Live in Brussels*

Για να ξεπληρώσουν το κοινό των Βρυξελλών, που το «πούλησαν» για να συμμετάσχουν –μετά από παράκληση του ίδιου του πρώην προέδρου– σε μία τιμητική εκδήλωση του Ιδρύματος Ομπάμα, αποφάσισαν να παίξουν ολόκληρο το εμβληματικό τους άλμπουμ «Boxer». Ήταν ο πρώτος δίσκος τους που μας επιβεβαίωσε εμφατικά την αξία τους και ένα άλμπουμ που παραμένει ένα από τα καλύτερα της 1ης δεκαετίας του 21ου αιώνα. Στις 9/11/2017 οι National έπαιξαν ζωντανά ολόκληρο τον δίσκο με μία διαφορετική και πολύ ενδιαφέρουσα προσέγγιση, όχι μόνο μουσικά αλλά και συναισθηματικά, δίνοντάς του την ποιότητα της πατίνας του χρόνου που έχει κάνει τους ίδιους καλύτερους σε όλα τα σημεία. Οι National κατόρθωσαν –10 χρόνια μετά την πρώτη του κυκλοφορία– να κάνουν το «Boxer» να δείξει την αντοχή του στον χρόνο, φωτίζοντάς το με ένα απαλό φως υπό γωνία, για να τονιστούν οι φωτοσκιάσεις και τα δεύτερα επίπεδα των συνθέσεών τους. Ένα πραγματικά ενδιαφέρον live.



ΦΩΤΟ: JAIRO ZAVALA RUIZ

AGENDA 9 coming soon καλοκαιρινές συναυλίες

Από τον ΛΕΞ μέχρι τους Calexico οι επόμενες νύχτες θα είναι πηλές

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΝΩΝΕΙ

Τρεις μέρες, τρία stages, τρεις live εμπειρίες για όλα τα γούστα με τη μουσική να ενώνει στο 21ο

Αντιρατσιστικό Φεστιβάλ. Στις 29/6 Βέβηλος, Άγνωστος Χειμώνας, Fer De Lance, Rationalistas ανεβαίνουν στην κεντρική σκηνή και στα decks ο DJ Magnum, ενώ οι Λαλητάδες στη λαϊκή σκηνή στήνουν ηπειρώτικο γλέντι.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΝΥΧΤΑ ΑΠΟ ΤΑ 80s

Η Joanne Marnezi και η μπάντα της Creatures of the Night εμφανίζονται για πρώτη φορά στη σκηνή του six.d.o.g.s με δικά τους κομμάτια, διασκευές και 80s disco ηλεκτρονικά πήγαινε-έλα.

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΛΕΞ, ΟΡΜΑ ΤΟΥΣ!

Όσοι τον γνωρίζουν ξέρουν τι θα συμβεί γιατί ξέρουν πώς θα τα πει. ΛΕΞ ζωντανά στην Αθήνα, στις 30/6 στο Gazi Music Hall, σε ένα live που περιμένει όχι μόνο η hip-hop κοινότητα, μετά το άλμπουμ «2KKK» που βρέθηκε στην κορυφή του YouTube σε λίγες ώρες. Το sold-out, θέμα χρόνου.

BEATS ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ ΓΟΥΔΗ

Στη δεύτερη μέρα του 21ου Αντιρατσιστικού Φεστιβάλ τα dj sets των K.BHTA & MIKAEL DELTA από Στέρεο Νόβα αλλά κι εκείνο του Cayetano, μετά τις εμφανίσεις των Sworr. και Μέντα δονούν ηλεκτρονικά το Πάρκο Γουδή.

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΠΑΝΚ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Τι κι αν πέρασαν δεκαετίες; Dead Kennedys και Panx Romana σε μια ιστορική punk-hardcore συνάντηση στο Piraeus 117 Academy στη 1/7, όπου όλες οι γενιές ακροατών θα δώσουν το «παρών».

NOTEΣ ENANTΙΑ ΣΤΟΝ ΠΑΤΙΣΜΟ

Νατάσα Μποφίλιου, Imam Baildi, Angelika Dusk, Παντελής Κυραμαργιός και Πλέγμα ανεβαίνουν την τελευταία μέρα του 21ου Αντιρατσιστικού Φεστιβάλ, 1/7, στην κεντρική σκηνή του.

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΔΑΧΤΥΛΑ, ΚΕΦΑΛΙ, ΚΑΡΔΙΑ

Ο κλασικός πιανίστας Jean Muller, που από την ηλικία των επτά ετών κερδίζει το χειροκρότημα, εμφανίζεται στις 2/7 στον Φάρο του ΚΠΙΣΝ παρουσιάζοντας έργα των Μπετόβεν, Σοπέν, Ντεμπισί, μεταξύ άλλων, σε μια καλοκαιρινή βραδιά με ελεύθερη είσοδο.

Ο «ΝΙΟΝΙΟΣ» ΣΤΗΝ ΤΑΡΑΤΣΑ ΤΟΥ ΦΟΙΒΟΥ

Ο Διονύσης Σαββόπουλος μαζί με τους ξεχωριστούς μουσικούς συντρόφους του είναι ο επισκέπτης της Δευτέρας στην Ταράτσα του Φοίβου Δελφορριά, στην Ιερά Οδό με «Τα τραγούδια των άλλων», με πρώτη εμφάνιση στις 2/7.

ΤΡΙΤΗ

AMERICANA ΣΤΗ ΣΚΙΑ ΤΗΣ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ

Οι Calexico εμφανίζονται στις 3-4/7 στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου, δηλώνουν ενθουσιασμένοι και τα εισιτήρια εξαντλούνται.

ΦΩΤΟ: ΚΑΙΡΟ ΚΙΚΚΑΣ

→ makismilatos@gmail.com

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ



BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗΣ

«Απεχθανόμουν τους φλώρους, πάντα»

Ο μεγάλος Σαλονικιός πεζογράφος για το ημι-αυτοβιογραφικό
«Λεωφορείο» του

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΦΥΣΣΑ

Ένα τρομερό αμάλγαμα από νυχτερινά μαγαζιά, γειτονιές, οικογενειακές ιστορίες, σχολεία, «πιάτσες» (με την έννοια του Ζάχου), τραγούδια, ποδόσφαιρο, κολύμπι, επιρροές Γάλλων και άλλων συγγραφέων, απίθανες προσωπικότητες και περιστατικά, όλα αυτά κι άλλα τόσα πλαστά, «αληθινά» και ανάμικτα, όμως χωνεμένα, αναπλάσμενα επί το «σαλονικό-τερον» και υφολογικά ενιαία που καλύπτουν από τα τέλη του 50 μέχρι σχεδόν τις μέρες μας (αλματικά μέσα στο χρόνο), με «όχημα» το ταξίδι ενός Λεωφορείου από τη μια άκρη της Θεσσαλονίκης μέχρι την άλλη: ιδού μια αμυδρή ιδέα από τι συναπαρτίζεται το δυσταξινόμητο «Λεωφορείο» (εκδόσεις Πατάκης) του μείζονος πεζογράφου Γιώργου Σκαμπαρδώνη.

Συζητώντας μαζί του, προσπάθησα να «βγάλω» ό,τι παραπάνω ήταν δυνατό για το μεγάλης αξίας κείμενο.

Το «Βγάζοντας εισιτήριο», το εισαγωγικό σου κείμενο στο βιβλίο, μοιάζει σαν εκλαϊκευμένη διακήρυξη της Θεωρίας Λογοτεχνίας που ακολουθείς. Είναι ένα ξεκαθάρισμα. Να μη θεωρηθεί πως κάνω μια τυπική βιογραφία με βάση κάποια προηγούμενη πραγματικότητα. Το κείμενο ρέει με αυθάδεια, μη παρατακτικά, παρότι η δομή είναι παρατακτική (σε στάσεις) και μειγνύει μνήμες, πρόσωπα, χρόνους, περιοχές και τόνους σε δοσολογίες υποκειμενικής αξίας. Από το θάμβος στον αυτοσαρκασμό και από τη γνώση στην υπονόμηση. Από το κάποτε υπάρχον στη μεταμόρφωση, και από την αιωνιότητα των μνημείων στην αέναη μεταβολή της πόλης. Από την επιπόλαιη θαυμαστική νεότητα στις νέες αυταπάτες της τρίτης ηλικίας. Κατά βάση, θέλω να πω, δεν είναι παρά ένα κείμενο που ανήκει στον εαυτό του, και τίποτε άλλο. Άσχετα από πού και πώς πολλαπλώς εμπνέεται.

...Ενώ τα κεφάλαια των Λεωφορειακών στάσεων μπορούν να θεωρηθούν η εφαρμογή της Θεωρίας αυτής. Δεν είναι τόσο εφαρμογή, όσο επισήμανση πως δεν πρόκειται για ρεπορταζιακές καταγραφές πραγματικότητας. Και να είναι, πιο μεγάλη σημασία έχει το ύφος και ο τρόπος αφήγησης, η μείξη και ο ρυθμός. Ότι, με πρόσχημα την ελλειπτική βιογραφία, είναι πιο πολύ Λογοτεχνία, παρά η θέληση να αφηγηθώ επεισόδια απ' τη ζωή μου. Είναι κι αυτό, αλλά πιο μεγάλη σημασία έχει ο τρόπος αφήγησης. Το παίγνιο. Οδυνηρό, κωμικό, ή και τα δυο μαζί, σε πυκνή-χαλαρή μη-χορογραφία.

Πόσα κεφάλαια-στάσεις αποτελούν το βιβλίο-Λεωφορείο; Έχει τυπικά δέκα εννιά κεφάλαια, δέκα εννιά στάσεις. Αλλά υπάρχει διαπίδηση στις ιστορίες, φλας μπακ, αψιδωτές συνδέσεις, υποροές και θεληματικές επαναλήψεις κι αντανάκλασεις ώστε να δημιουργείται συνοχή ύφους και σε βαθύτερα, πιο οργανικά στρώματα.

Και ποιος το οδηγεί; Ο συγγραφέας, ο αναγνώστης, η πόλη, κάποιος ανώνυμος οδηγός;



Προφανώς ο συγγραφέας. Αλλά ποιος είναι ο συγγραφέας; Είναι και ο άλλος, και ο πριν, και ο φανταστικός, και ο έτερος, και η πόλη, και η μνήμη, και η πολλαπλή όραση και το παρελθόν και η ίδια η μεταβολή του αφηγητή μέσα στον χρόνο, καθώς, όμως, ο ίδιος διαρκώς αυτοπαρατηρείται και αυτο-υπονομεύεται για να μην ξεπέσει στην αυταρέσκεια. Στον ακκισμό.

Δεν είναι κάπως νωρίς για μια Αυτοβιογραφία, έστω και «ημι-», έστω και ανακατωμένη με επινοήματα ή αλλότριας προέλευσης στοιχεία; Τυπικά αυτό το ξέρει μόνο ο επουράνιος εισαγγελέας. Αν ζήσω καμιά δεκαριά χρόνια ακόμα, ίσως είναι νωρίς. Αν φτάσω στα χρόνια του Γλέζου, τότε είναι πάρα πολύ νωρίς. Αλλά έτσι κι αλλιώς, όπως λέω και στο βιβλίο, είναι όντως πολύ νωρίς σε κάθε περίπτωση, εφόσον, άσχετα πόσο θα ζήσουμε, η αλήθεια είναι πως δεν θα πεθάνουμε ποτέ. Εξάλλου, όπως είπα, το βιβλίο είναι τελικά το κείμενο καθεαυτό. Μια διαδρομή ενός ανθρώπου, με πολλά εσωτερικά στοιχεία, υποκειμενικά, γραμμένη σε ένα θεληματικά μεικτό ύφος. Όλα είναι ένα πρόσχημα για τις οπλές των λέξεων. Εξ αποτελέσματος, θέλω να πω.

Θέλω τώρα να σε ρωτήσω αν μπορείς να προσδιορίσεις ποιος είναι ο κύρος παράγοντας που σε διαμόρφωσε συγγραφικά. Νομίζω το πιο μοιραίο για ένα συγγραφέα είναι η από πολύ νωρίς επιλογή του τόνου. Ποιος τόνος σου αρέσει πιο πολύ; Του Ροϊδη, του Σικελιανού, του Ρίτσου, του Εμπειρικού; Του Σεφέρη, ή του Σκαρίμπα; (Να μην αναφέρω ξένους και μπερδευτούμε). Ή, μια μίξη διαφόρων που ταιριάζει στην ιδιοπροσωπία σου; Από εκεί ξεκινούν τα πάντα. Κατόπιν όλα εξελίσσονται με βάση αυτό, αν το έχεις μέσα σου αποφασίσει, ως κυρίως αφετηρία όρασης και κύμανσης.

Από τα χρόνια του 60, 70 και 80 προκύπτει «ανελέπτο» (δική σου, ολοένα επανερχόμενη λέξη) και συνεχές γλέντι, κραιπάλη, σαρκασμός και χαβαλές. Ήταν η Θεσσαλονίκη, ήταν η εποχή, ήταν ο συνθήκες, ήταν η ηλικία σου **τι ήταν;** Ήταν η εποχή, ήταν η ελευθερία της φτώχειας μας, ήταν η προσωπική περιέργεια και θέληση, η τύχη, η νεότητα, η αναζήτηση. Δεν μπορούσα να ψυχάσω. Ήθελα να τα καταπιώ όλα, να τα μάθω όλα, να ζήσω με όλους. Υπνος δεν μου κολλούσε. Προσωπικά το ένιωθα ως μια διαρκή διδασκαλία. Μάθαινα, ρουφούσα, ζούσα. Καιγόμουν. Δεν έπρεπε να αφήσω τίποτε απέξω. Θέλησα να ρισκάρω. Να ζήσω τα πάντα χωρίς προκατάληψη και κομφορμισμούς. Να μιλάμε για τον Προυστ, ενώ ήμασταν στο πιο φριχτό σκυλάδικο, μεθυσμένοι άγρια. Να απαγγέλλω Εμπειρικό σε μια όμορφη, λούμπεν πόρνη. Δεν το έβρισκα ασύμβατο. Να παίζω χαρτιά, πόκα, μερόνυχτα, με σκληρά μούτρα που όμως τα έβλεπα ως αγίους. Και πραγματικά ήταν, τώρα που το ξανασκέφτομαι. Απεχθανόμουν τους φλώρους, πάντα. Τους άδαρτους. Εκείνους που δεν έφαγαν ποτέ πραγματικό ξύλο. Ούτε έδωσαν. Ζούσαν πάντα μέσα στην πόζα. Εκείνη η πυρακτωμένα ξοδεμένη ζωή είναι η τωρινή αντιμισθία μου.

Στο βιβλίο σου «παρελαύνουν» αναρίθμητα πρόσωπα, δημόσια και ιδιωτικά, υπαρκτά και επινοήματα και ημικατασκευασμένα και σύμμεκτα. Θες ν αναφέρει τα σημαντικότερα, από τη συγγραφική σκοπιά; Από συγγραφική σκοπιά για μένα ήταν πιο σημαντικά κάποια εντελώς ασήμαντα πρόσωπα. Καθημερινοί άνθρωποι, που προφανώς για σκοτεινούς λόγους τους καταύγαζα ως μοναδικούς. Είναι προσωπικό θέμα το τι αντιπροσωπεύουν οι άλλοι. Εμείς νοηματοδοούμε τα πάντα με αυθαίρετο κατά βάθος τρόπο. Οι συγγραφείς και οι καλλιτέχνες με δίδασκαν σε άλλο επίπεδο, τεχνικό, ηθικό, ή γνώσεων. Δεν μ' ενδιέφεραν λογοτεχνικά, γιατί ένιωθα πως έχουμε διαφορετική όραση. Ασύμβατο ντορό. Πιάναμε διαφορετικές μυρωδιές, οπότε συγγραφικά μ' άφηναν αδιάφορο.

Τι μπορεί να σημαίνει το «Λεωφορείο» σ' ένα νεαρό Σαλονικιό, ας πούμε κάτω από τα 30 ή 35; Μπορεί να μη σημαίνει τίποτε, μπορεί πολλά, με έναν δικό του τρόπο. Αλλά μήπως γιατί ενδιαφέρει όλο τον κόσμο, επί αιώνες, η Τροία και ο Αχιλλέας, ή ο Αϊάντας ο Τελαμώνιος; Τι τον νοιάζει το Βιετνάμ, ή ο Μένγκελε και βλέπει σχετικές ταινίες; Τι τον νοιάζει η Κολομβία και διαβάζει Μάρκες; Το λογοτεχνικό βιβλίο πλέει προς παντού και προς τους πάντες. Το θέμα, ο τόπος ή ο χρόνος, είναι προσχηματικά, όπως είπα. Δεν έχουν καμιά σημασία. Μόνο ο τρόπος. Το κείμενο. Ή σε αποπλανεί στο πλουσταριό, ή όχι.

Και τι σ' έναν ολωσδιόλου μη Σαλονικιό αναγνώστη; Όλοι είμαστε Σαλονικιοί στη λογοτεχνία, όσο και να μη φαίνεται. Όπως όλοι είμαστε από παντού. Εξαρτάται από το αν ο εκάστοτε συγγραφέας μπορεί με έναν μαγικό τρόπο να μας πολιτογραφήσει κατά βούληση σε όποια πόλη θέλει, πραγματική ή φανταστική ± αν και πραγματικές πόλεις δεν υπάρχουν στη λογοτεχνία. Μόνο στη δημοσιογραφία, υπό συζήτηση και αυτό.

Τι ετοιμάζεις τώρα; Σχεδιάζω διάφορα. Γράφω μικρά κείμενα, διηγήματα, κρατώ ιδέες, στρατηγέω, ψάχνω, κι αγρυπνώ πίνοντας. Το επόμενο αγριογούρουνο δεν έχει φανεί ακόμα ανάμεσα στους θάμνους. **Α**

www.
athens voice.gr

Διαβάστε όλο το
κείμενο στο site



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ

Ο αστρίτης, ο Καρράς, ο Τάσης...
Νεο-ηθογραφία και Ρεαλισμός

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΡΑΥΤΟΠΟΥΛΟΥ

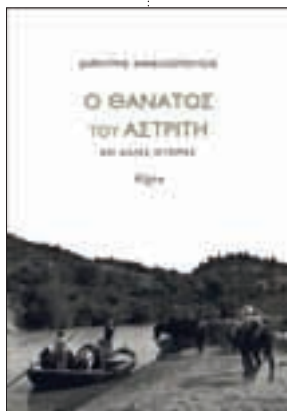
Φιλολόγος, εκδότης του καλού περιοδικού *Οροπέδιο* και ποιητής ο Δημήτρης Κανελλόπουλος ξαφνιάζει ευχάριστα ως πεζογράφος με τη συλλογή διηγημάτων *Ο θάνατος του αστρίτη και άλλες ιστορίες* (εκδ. Κίχλη, 2018). Το διήγημα, θεμέλιο της νεοελληνικής πεζογραφίας και σχεδόν ιδιομορφία ελληνική, ωθείται στο παραγώνι της εθνικής εστίας, χλωμό απέναντι στο φιλόδοξο μυθιστόρημα και στα νεωτεριστικά υποκοριστικά «μικρή φόρμα», «φράκταλ», «πάτσγουορκ»...

Τα δέκα διηγήματα της συλλογής είναι ποιοτικώς άνισα, όλα όμως έχουν κάτι να μας πουν για τον πολιτισμό μας, για τον εθνικό μας χαρακτήρα και το ασυνείδητο. Ο γενέθλιος τόπος του συγγραφέα, το κεφαλοχώρι Νεμούτα της ορεινής Ηλείας, στα σύνορα με την Αρκαδία, ορίζεται από πλήθος τοπωνυμίων και αναφορές. Το «παρόν» είναι ο μετεμφύλιος με τα τραύματα διακριτά όσο και διακριτικά, οι παιδικές αναμνήσεις του συγγραφέα και η ζωντανή παράδοση μέσα

από τις αφηγήσεις δυο προηγούμενων γενεών – «ζωντανοί» γιατί ο χρόνος δεν έτρεχε τότε όπως σήμερα. Υπάρχουν π.χ. αναφορές στο μεταναστευτικό κύμα του '60 («Terra Australis Incognita» κ.α.), όπως και ιστορίες με συνδηλώσεις προπολεμικές χωρίς ακριβή χρονικό προσδιορισμό – και είναι από τις καλύτερες νομίζω.

Ηθογραφία; Ηθογραφία! Δεν κρύβεται και δεν ντρέπεται. Η λογοτεχνική ορθότητα του '30, κατά το μανιφέστο *Ελεύθερο Πνεύμα* του Γ. Θεοτοκά, εξομοίωνε τα ήθη με το φολκλόρ και κατέτασσε την ηθογραφία στην παραλογοτεχνία: «διασκεδαστές», «εύκολες ιστορίες για να περνά η ώρα», «φωτογραφική σχολή», τυπικοί χαρακτήρες: ο καλός, ο κακός, ο τεμπέλης, η ζηλιάρα, «χωρίς πραγματικούς ανθρώπους». Ο Καβάφης πετάχτηκε στα σκουπίδια και ακολούθησαν ο Καρυωτάκης και οι «καθαρευουσιάνοι» Παπαδιαμάντης, Βιζυηνός, Ροΐδης, δηλ. οι ιδρυτές της νεότερης πεζογραφίας μας. Αυτά έχουν ξεχαστεί, αλλά κατά καιρούς βγαίνουν θεωρήματα περί υποχρεωτικού περίπου «αστικού» ή «προλεταριακού» χαρακτήρα της αφηγηματικής πεζογραφίας. Εκβλαστήσεις...

Οπωσδήποτε, η παρεξήγηση – η συκοφαντία μάλλον – της ηθογραφίας παίρνει μια ακόμα απάντηση με τις ιστορίες του Δ. Κανελλόπουλου. Ούτε φολκλόρ προβάλλουν, ούτε «επιστροφή στις ρίζες» προπαγανδίζουν, ούτε παραδοσιολατρεία ή αισθητικό λαϊκισμό ηριμοδοτούν, έστω και αν δεν μο-



ντερνίζουν. Προβάλλουν έναν κόσμο χθεσινό, βέβαια, με όλα τα αρχαϊκά στοιχεία της νεοελληνικής ζωής, με διάθεση ελεγειακή, όπου όμως η νοσταλγία δεν αναφέρεται στις κοινωνικές δομές και τις πίστεις, αλλά στο ανθρώπινο ήθος και την έκφρασή του, τη λαϊκή γλώσσα και τη φαντασία, στην αδρότητα των χαρακτήρων και τα ύψη των απλών ανθρώπων.

Ο συγγραφέας δηλώνει (οπισθοφύλλο) ότι αντιδρά «στη φθορά των ήχων, των λέξεων, των εικόνων», αλλά απορρίπτει τον «εξωραϊσμό της μνήμης». «[...] Ανασύροντας ιστορίες από το παρελθόν, επιδίωξα να περιγράψω έναν κόσμο πραγματικό, που πολύ απέχει από την εικόνα που δημιουργεί η νοσταλγική αναπόληση: έναν κόσμο σκληρό, που διακατεχόταν από πάθη και ένστικτα σκοτεινά, αλλά συνάμα διέθετε απλότητα και ομορφιά που έχουν εκλείψει στις μέρες μας». Πράγματι, δεν εξωραϊζονται η καθυστέρηση, ο πρωτογονισμός, η δεισιδαιμονία, η συντήρηση, ούτε παραγνώνεται η ανάγκη της αλλαγής. Ίσα-ίσα υπογραμμίζεται ο αγώνας, η ορμή της προόδου – στην ποσοτική, υλική της έννοια έστω. Η προσπάθεια είναι ατομική, οικογενειακή το πολύ-πολύ – αυτή είναι η πραγματικότητα χωρίς εξωραϊσμό και ιδεοληψίες. Το ανταγωνιστικό άτομο δεν είναι κατ' ανάγκη αντικοινωνικό. Ο ανταγωνισμός φτάνει στα όρια, αλλά αναγνώνει και όρια κάποτε.

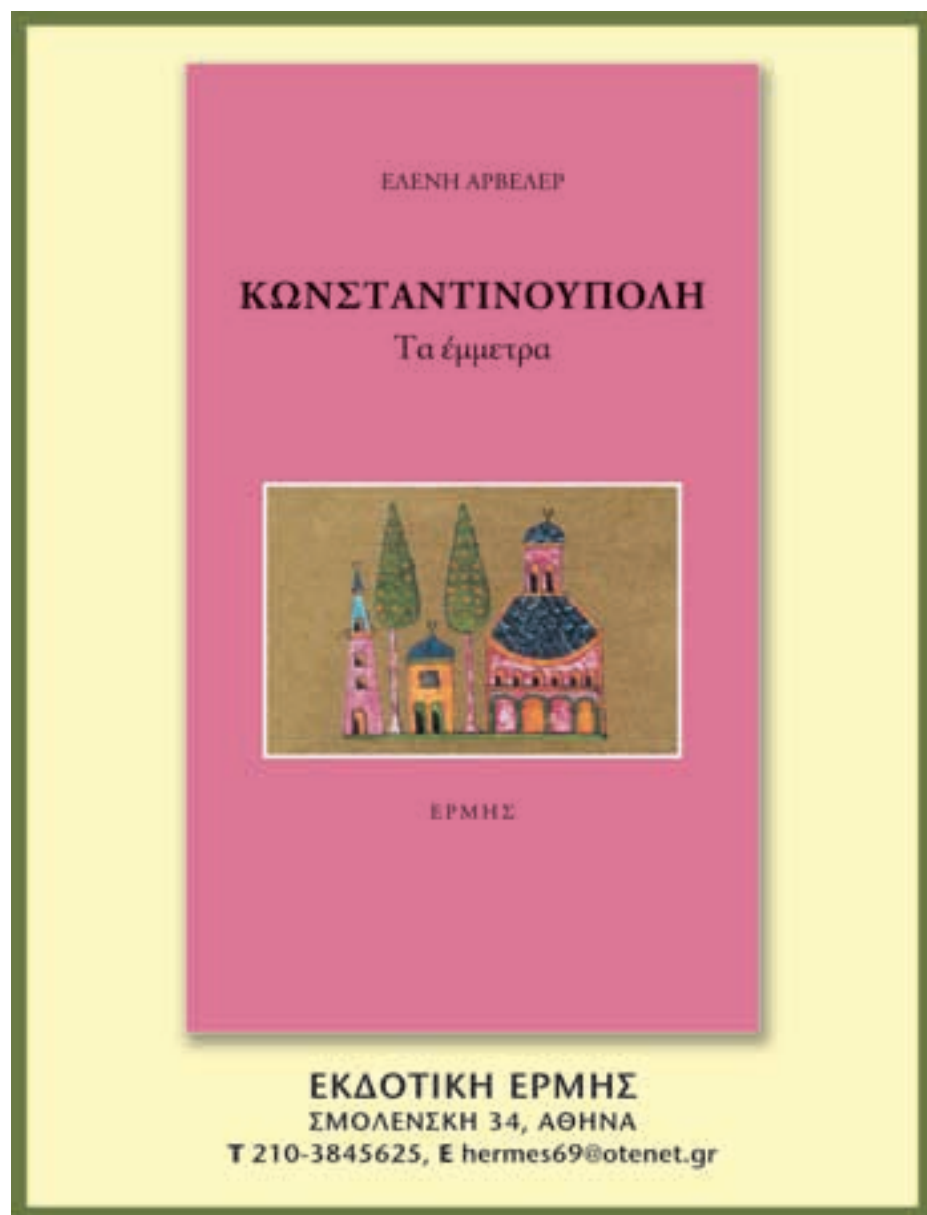
Από την άποψη αυτή αλλά και από κάθε άποψη, θα έλεγα, ξεχωρίζει το διήγημα «Ο Τάσης Βασκαντήρας»: ιστορία δομημένη άριστα, με χαρακτήρες έκτυπους, επεισόδια πολυεπίπεδα που οδηγούν σε τραγική κορύφωση με ισορροπία ηθο-κοινωνική, διάλογο πειστικότατο και ήπιο τέλος. Και φύση σε όλο της το μεγαλείο και την αδιαφορία της. Κοινωνιολογώντας, μπορούμε να δούμε στον κεντρικό ήρωα (τον Τάση) τον καπάτσο επαρχιακό έμπορο της ηρωικής περιόδου,

μιας πατριαρχικής αστικής ανόδου, αλλά και το ύφος της «πρωταρχικής συσσώρευσης κεφαλαίου» στο χωριό (αναφορά στα 200 χρόνια από τη γέννηση του Μαρξ). Τοπωνύμια, ονόματα και παρατσούκλια, λεξιλόγιο με κάμποσες ιδιωματικές λέξεις και εκφράσεις δίνουν αναπαραστατική δύναμη στις ιστορίες αυτές με το βουνήσιο σθένος και το άρωμα. Παρατίθεται στο τέλος του βιβλίου και Γλωσσάρι με καμιά εκατοστή λέξεις, κάποτε και με ενδιαφέρουσες εξηγήσεις, όπως για τη λέξη «ανασκελάς» π.χ.

Στο ποίημά του «Γενάρκαι καθ' οδόν» στη συλλογή *Κλίνη Σπόρου, Καλή* (2009), ο Δ. Κανελλόπουλος παραθέτοντας ονόματα προσώπων από τις παιδικές του αναμνήσεις, συνοψίζει: *μια βουερή γενιά που βγαίνει αθόρυβα / μέσα απ' τη σκόνη του παλιού καιρού...* Όλο και πιο μακρινές είναι οι λέξεις και τα ονόματα από τη φρίκη του εμφυλίου. Το τραύμα δεν αιμάσσει πια, όμως η ουλή σημαδεύει. Στα ολιγόστιχα ποιήματα που ακολουθούν έρχεται μόνο μακρινός απόηχος από σκληρές αναμνήσεις: «Στιγμές 1962», «Επανάληψις 1963», «Στιγμή του 1959», «Στιγμή στον Λυκουρέσι», «Περιστατικό καταγεγραμμένο», «Οι άλλοι», «Διέλευση», «Το Χρέος». Δεν με παίρνει ο χώρος να αντιγράψω επιγραμματικούς έστω στίχους, όπως αυτοί οι δυο τελευταίοι στο «Χρέος»: *[...] Κανείς δεν θα μιλήσει πια / με το μαχαίρι...* Μια δεκαετία από τότε, στα διηγήματα αποφεύγεται κατά το δυνατόν η (εμφυλιο)

πολεμική αναφορά. Στην ειρήνη, η κακουργία και η κακότητα προσαρμόζονται στη νομιμότητα. Δυσκολεύεται να βρει ανθρώπους θύματα, όμως έχει πάσα ευκολία με τα ζώα. Το διήγημα «Το άλογο» είναι το πιο χαρακτηριστικό της κτηνωδίας. Γενικά, η σχέση του ανθρώπου με τα ζώα, τα οικόσιτα πρωτίστως, αποδίδεται σαν βασικό στοιχείο της ηθολογίας μας της υπαίθρου. Μη οικόσιτα, λύκοι, αρκούδες, αλεπούδες δεν εμφανίζονται. Μόνο ένας ατυχής αστρίτης – το πιο δηλητηριώδες ερπετό μας – χτυπάει τη Δημήτρω του πρώτου διηγήματος και πέφτει ξερός, ενώ εκείνη χαροπαλεύει αλλά τη σκαπουλάρει. Ομολογώ ότι δεν βρίσκω εξήγηση του μυστηρίου (του θανάτου του αστρίτη) ή τον συμβολισμό: γιατί η καλή μας η Δημήτρω ήταν μια δουλευταρού, γενναιόδωρη, αγαπησιάρη, σε τίποτα δεν μοιάζει με τον Ζαν Φρερόν, τον ιοβόλο γραφιά που σατιρίζει ο Βολταίρος σ' ένα επίγραμμα του 1762: *Μια μέρα κάτω απ' το πλατάνι / φίδι τσίμπησε τον Φρερόν τον Γιάννη / και τι απέγινε; Για δες, για κοίταξε, / το φίδι το καημένο είν' που τα τίναξε*

Τα οικόσιτα τα καημένα σώζουν την τιμή του ζωικού βασιλείου. Μπορεί να μην είναι πια «φωνήεντα» όπως στα χρόνια του Αισώπου ή του Λα Φονταίν, αλλά στην πιστότητα, την αθωότητα, τα αισθήματα υπερέχουν σε σύγκριση με τα ανθρωποειδή. Και στο ήθος, κάποτε και σε νοημοσύνη, όπως ο Καρράς του Τάση Βασκαντήρα, «άλογο συνετό και μυαλωμένο» (σ. 33). **A**





ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Ο γίγαντας (HANDIA) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αϊτόρ Αρέγκι, Τζον Γκάρανιο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ραμόν Αγκίρε, Ινίγκο Αρανμπόρου, Ινίγκο Αζπιτάρντε

Βόρεια Ισπανία, 1843. Ο νεαρός Μάρτιν, επιστρέφοντας στο σπίτι του μετά από τον πόλεμο που τον άφησε ανάπηρο στο ένα του χέρι, βρίσκει τον μικρό του αδελφό, Χοακίν, να έχει μεγαλώσει τόσο, που μοιάζει με αληθινό γίγαντα. Προκειμένου να μη χάσει η φαμίλια τους τη φάρμα της, οι δυο τους ξεκινούν μια ριψοκίνδυνη περιπέτεια στην οποία ο γιγαντιαίος Χοακίν γίνεται νούμερο σε τσίρκο, δίνει παραστάσεις σε πλατείες, βασιλικά θέατρα, αλλά και αυλές πλουσίων σε όλη την Ευρώπη.

Η μεγαλύτερη δυσκολία στα ιστορικά δράματα εποχής είναι η πειστική αναπαράσταση της καθημερινής ζωής —χωρίς τα καρέ να μυρίζουν μούχλα ή να φθαλίνουν— και η ρεαλιστική ανάδειξη των χαρακτήρων — χωρίς η ιστορία τους να θυμίζει το... σήμερα! Το 90% των σκηνοθετών εκεί την πατάει, αφού βάζουν τους ήρωές τους να πράττουν και να συνομιλούν, λες και ζουν στη σύγχρονη εποχή. Το σκηνοθετικό δίδυμο των βάσκων Αϊτόρ Αρέγκι και Τζον Γκάρανιο, που μας χάρισε πριν από 2 χρόνια ένα ευωδιαστό μπουκέτο από «Λουλούδια» (μια πρωτότυπη θαυμάσια αλληγορία για τον ανεκπλήρωτο έρωτα και την απώλεια), συνεχίζει να κάνει κινηματογραφικά θαύματα. Το βραβευμένο με 10 Γκόγια και Βραβείο της Επιτροπής στο Φεστιβάλ του Σαν Σεμπαστιάν νέο τους έργο αφηγείται μια πραγματική ιστορία από τη Βόρεια Ισπανία του 19ου αιώνα. Κεντρικοί ήρωες είναι δύο αδέρφια, ο Μάρτιν και ο Χοακίν, που ενώνουν τις πορείες τους (και θυσιάζουν υπό μία έννοια τις ζωές τους) για να βοηθήσουν τον πατέρα τους να σώσει την οικογενειακή φάρμα. Στον παλλόμενο από συναίσθημα αλλά εξαιρετικά ψυχραίμο και μετρημένο «Γίγαντα» δεν χωράει ούτε το μελό ούτε το δράμα για τους ήρωες που καλούνται να πληρώσουν το τίμημα μιας σκληρής ζωής. Η μεγάλη μαγκιά των σκηνοθετών είναι πως μπολιάζουν την ιστορία του Γίγαντα και του ανάπηρου —στον πόλεμο— αδελφού του με μια δαντελωτή αφήγηση όπου η Ιστορία συναντά τη μαρξιστική σκέψη (τρομερή η στιγμή της συνειδητοποίησης για τους ήρωες πως οι πλούσιοι θεατές γελούν μαζί τους λόγω της αμορφωσίας και της φτώχειας τους κι όχι με το εξωπραγματικό ανάστημα του Χοακίν) και η αλληγορία του εφιαλτικού παραμυθιού τον αέρα της αλλαγής. Η περίπλοκη σχέση ανάμεσα στα αδέρφια συμβολίζει τις αλλαγές του κοινωνικού περιβάλλοντος, τη σημασία για τη συνέχιση της ζωής με κάθε μέσο, όταν όλα δείχνουν αλυσσοδεμένα σε ξεπερασμένες αντιλήψεις, και τέλος την ανάγκη της δράσης —ακόμη και της θυσίας— προκειμένου να επιτευχθεί ένας ανώτερος σκοπός υψηλών ιδανικών. Κυρίως όμως είναι η ευφυής ιδέα της μετατροπής ενός μειονεκτήματος σε πλεονέκτημα, που κινεί τα νήματα της εξαιρετικά ψυχωμένης αυτής ταινίας.

JUST THE FACTS

Ο γίγαντας (***1/2)
Κοιτώντας αφ' υψηλού και με 10 Γκόγια ανά χείρας

Sicario 2: Η Μάχη των Εκτελεστών (***1/2)
«Ωστε θέλεις να γίνεις sicario;»

Δέκα ύποπτοι για φόνο (***1/2)
Αριστέιδης Λεωνίδης, όπως Αριστοτέλης Ονάσης

Καρδιοκατακτητής (***1/2)
Λιποτάκτης του έρωτα

Πρόβατα εναντίον λύκων (**)
Λυκοφιλίες

Darling (***1/2)
Η Τζούλι Κρίστι πιο όμορφη από ποτέ

ΑΚΟΜΗ

► Το «**Πρόβατα εναντίον Λύκων**» (**) των Αντρέι Γκαλάτ και Μαξίμ Βολκόφ είναι ένα συμπαθητικό ρωσικό animation η τεχνική του οποίου θυμίζει Χόλιγουντ. Η ιστορία αφορά στην αναγκαστική συνύπαρξη ενός κοπαδιού προβάτων και μιας αγέλης λύκων που έρχεται να κατασκηνώσει δίπλα στη ρεματιά τους.

► Το «**Darling**» (***½) του Τζον Σλέσινγκερ είναι ένα από ένα από τα σημαντικότερα φιλμ του βρετανικού FreeCinema των 60s και μάλιστα χάρισε το Οσκαρ Α' Γυναικείου Ρόλου στην Τζούλι Κρίστι, η οποία υποδύεται ένα πανέμορφο μοντέλο που θα κάνει ό,τι χρειαστεί για να πετύχει στην καριέρα της.

Δέκα ύποπτοι για φόνο (CROOKED HOUSE) *½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ζιλ Πακέ-Μπρενέρ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Γκλεν Κλόουζ, Τέρενς Σταμπ, Μαξ Άιρονς, Στέφανι Μαρτίνι, Τζούλιαν Σαντ, Τζίλιαν Άντερσον, Κρίστινα Χέντρικς

Αγγλία, τέλη των 50s. Ο ζάμπλουτος Έλληνας μετανάστης Αριστέιδης Λεωνίδης βρίσκεται νεκρός κάτω από περίεργες συνθήκες. Την τεράστια περιουσία του διεκδικούν τα μέλη της οικογένειάς του, στα οποία συμπεριφερόταν με σκληρό και αδιάστακτο τρόπο.

Κλασικό whodunit διά χειρός Άγκαθα Κρίστι και με κινηματογραφικό μάτι που δεν μπορεί να κάνει focus στα δυνάτα σημεία του μυστηρίου αλλά και της ταξικής διαστρωμάτωσης που είναι κεντρικό στοιχείο του σεναρίου (ο ντετέκτιβ και η βασική ύποπτη, η χήρα, είναι οι εκπρόσωποι των λαϊκών στρωμάτων που οι υπόλοιποι τους αντιμετωπίζουν με σομπισμό). Ο γάλλος Ζιλ Πακέ-Μπρενέρ, όπως και στο προηγούμενο φιλμ του «Σκοτεινός τόπος» με τη Σαρλίζ Θερόν, που είχε αποδώσει επιδερμικά το μυθιστόρημα της Τζίλιαν Φλιν, έτσι κι εδώ προβαίνει σε μια χλιαρή, χωρίς κινηματογραφική αξία μεταφορά ενός μυθιστορήματος που στα χέρια κάποιου άλλου σκηνοθέτη ίσως και να είχε περισσότερο ενδιαφέρον.



«Sicario 2»



«Καρδιοκατακτῆς»

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

☛ Κλάμα στα θερινά:
Βροχή και Μουντιάλ



«Δέκα ύποπτοι για φόνο»

Καρδιοκατακτῆς (LE RETOUR DU HEROS) *½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λοράν Τιράρ
ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Ζαν Ντιζαρντέν, Μελανί Λοράν, Νοεμί Μερλάντ

Γαλλία, 1809. Ο γοττευτικός λοχαγός Νεβίλ ετοιμάζεται να παντρευτεί την αφελή Πολίν, αλλά ο πόλεμος τον οδηγεί στο μέτωπο. Όταν η Πολίν δεν λαμβάνει νέα του για μήνες, πέφτει σε βαριά μελαγχολία. Τότε η μικρή αδελφή της γράφει επιστολές εκ μέρους του Νεβίλ για να της φτιάξει τη διάθεση.

Μετριότατη φαρσοκωμωδία που δεν μπορεί να σταθεί σε σοβαρή κριτική, αφού όσα παρακολουθούμε μόνο ως απλά ανεκδοτάκια μπορούμε να εκλάβουμε. Οι ελάχιστοι κωμικές και γλυκανάλατες καταστάσεις καθιστούν τη συνθήκη του στόρι με ιστορικές αναφορές (η Γαλλία της ηρωικών Ναπολεόντιων πολέμων) τουλάχιστον προβληματική. Οι καρικατούρες των Ζαν Ντιζαρντέν και Μελανί Λοράν, που κάνουν ό,τι μπορούν για να ανεβάσουν τον πήχη της διασκέδασης σε υποφερτά επίπεδα, είναι φτιαγμένες γύρω από το σχήμα του «σκύλου και της γάτας»: κάποιες φορές βγάζουν λίγο γέλιο, κάποιες άλλες (τις περισσότερες) απλώς προσβάλλουν εαυτούς και αλλήλους. Το εύρημα του απατεώνα πρωταγωνιστή που την κοπανάει όταν το πράγμα ξεφεύγει από τον έλεγχο κάπως ανεβάζει το επίπεδο του κεφιού, αλλά δεν αρκεί.

Sicario 2: Η Μάχη των Εκτελεστών (SICARIO: DAY OF THE SOLDADO) **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Στέφανο Σολίμα ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Τζος Μπρόλιν, Μπενίσιο Ντελ Τόρο, Τζέφρι Ντόνοβαν, Κάθριν Κίνερ

Η κυβέρνηση των ΗΠΑ αρχίζει να υποψιάζεται ότι τα Καρτέλ του Μεξικού δεν εισάγουν μόνο ναρκωτικά αλλά και τρομοκράτες. Ο ομοσπονδιακός πράκτορας Ματ Γκρέιβερ καλεί τον μυστηριώδη Αλεχάντρο να τον βοηθήσει στη νέα αποστολή.

Χωρίς να διαθέτει το μαγικό άγγιγμα του Ντενί Βιλνέβ ή το ρεαλιστικό εκτόπισμα της Έμιλι Μπλαντ, η δυναμική συνέχεια του «Sicario» ξεκινάει από μια ικανή συνθήκη (εύστοχος ο συσχετισμός τρομοκρατίας και ναρκοβαρώνων) και ανεβάζει σταδιακά την ένταση παρότι σε μερικά σημεία η σύγκριση με το πρώτο φιλμ βγάζει χαμένη την εκδοχή του σκηνοθέτη του «Suburra» και του τηλεοπτικού «Gomorra». Το βασικό πρότερο του φιλμ είναι το σενάριο του Τέιλορ Σέρινταν («Πάση θυσία») που είχε χτίσει την αρχική περιπέτεια και εδώ προβαίνει σε μια πιο αναλυτική εξέλιξη των χαρακτήρων που γνωρίσαμε στο πρώτο έργο. Σκηνές βίας, ψυχολογικές διαβαθμίσεις, δαιμονιώδες μοντάζ στις εικόνες δράσης που αποκτούν περισσότερη ανατριχίλα λόγω του μουσικού χαλιού που οδηγεί στην... κόλαση, μια πατρική σχέση καλά δουλεμένη και κυρίως το ανοιχτό φινάλε που υποστηρίζει την ανάγκη συνέχισης της ιστορίας του «Sicario», είναι στοιχεία που κάνουν το φιλμ να έχει νόημα αλλά και αξία.



Γένους Θηλυκού, 27 χρονών, μορφωμένη, σπουδαγμένη, ικανοποιητική δουλειά, φίλοι, παρέες, βόλτες, γέλια, ταξίδια, λίγη γκρίνια και ξανά από την αρχή. Τυχάνει να μου αρέσουν οι γυναίκες και μετά τα 19-20, που την ψιλάστηκα, έκανα βουτιά στα θέλω μου και δεν με ένοιαζε τίποτα. Εμφανίστηκα με λες και καμία σχέση στα πρότυπα λεσβίας που έχουν οι περισσότεροι. Όποια μου άρεσε, το εκδήλωνα, είτε ήταν του «συναφιού» είτε όχι. Φοιτήτρια σε άλλη πόλη και, όταν προέκυψε και το erasmus σε άλλη χώρα, ποιος είδε τον Θεό και δεν τον φοβήθηκε (γελάω)! Έλα όμως που μετά την επιστροφή στα πατρίδα εδάφη και μάλιστα στο σπίτι των γονιών μου (ικανοποιητική δουλειά μεν, αλλά και ελληνικοί μισθοί δε) μια διστακτικότητα γεννήθηκε. Κοινωνική και επαγγελματική ζωή γαμάουσα, αλλά το ερωτικό πήγε περίπατο. Σκέψεις τύπου μη μάθει κανείς τον σεξουαλικό μου προσανατολισμό στη δουλειά και πόσο μάλλον η οικογένεια, ξεκίνησαν. Σταμάτησα να κάνω βήματα στα γκομενικά και, αν δεν είμαι 100% σίγουρη ότι το άλλο άτομο έχει τα ίδια γούστα, στη μούτα εγώ. Αφού το πράγμα παράγινε, ξεκίνησα τα dating apps (που το θεωρώ πολύ ξεπεσμό) για τον ίδιο λόγο. Κάτι ουσιαστικό δεν βγαίνει όμως και αφού συλλογίστηκα ότι δεν πάει άλλο και πρέπει να αποδημήσω από την οικογενειακή θαλπωρή, έκανα τα κουμάντα μου. Σε κάνα μήνα μετακομίζω. Σκέφτηκα πως το ότι βλεπόμαστε κάθε μέρα με την οικογένειά μου μου υπενθυμίζει κάτι που φοβάμαι μέσα μου —επί της ουσίας την έκβασή του— και με σταματάει να προχωρήσω. Θα φανεί. Το να τους το πω, όμως, στα καλά καθούμενα χωρίς να συμβαίνει κάτι ουσιαστικό ερωτικά, δεν θα το ήθελα. Παρόλα αυτά θέλω πίσω την απελευθερωτική μου διάθεση και τα αετίσια μου φτερά. Εσύ τι λες, Μυρτώ, πέσανε για πάντα ή πάλι με χρόνια με καιρούς πάλι δικά μας θα 'ναι; Μια κρυφοτέτοια!

Αγαπητή κρυφοτέτοια, το λύσατε μόνη σας. Η απελευθερωτική διάθεση και τα αετίσια φτερά θα επιστρέψουν μόλις απομακρυνθείτε από την ιδιότητα του «προστατευόμενου μέλους», της κόρης μιας οικογένειας που προφανώς έχει την τάση να ελέγχει και να καθοδηγεί τη ζωή σας. Όλες οι οικογένειες το κάνουν — ακούσια ή εκούσια, αδιάφορο. Δεν ξέρω βέβαια αν ο ενθουσιασμός σας

θα είναι ο ίδιος. Βλέπετε, έχει μεγάλη διαφορά η εποχή των ξένοιαστων εκρήξεων της μετεφηβείας από αυτή της ενήλικης καθημερινής ζωής αλλά δεν πειράζει. Η πειράζει λιγότερο, αφού ο ορίζοντας είναι καθαρός και τα φτερά σου στη θέση τους.

Υ.Γ.1 Όταν δεν έχουμε ρεύμα, προτού πάθουμε εγκεφαλικό ότι μας το έκοψαν, τσεκάρουμε τον γενικό.

Υ.Γ.2 Τα ρούχα, αν τα ξεχάσουμε μέσα στο πλυντήριο, μουχλιάζουν.

Υ.Γ.3 Τα κατοικίδια, ειδικά οι σκύλοι, προσθέτουν τρομερές ευθύνες.

Υ.Γ.4 Καλή μετακόμιση, καλή ζωή, φιλιά πολλά.

**ΜΙΛΑ ΜΟΥ
ΒΡΩΜΙΚΑ**
Της ΜΥΡΤΩΣ
ΚΟΝΤΟΒΑ

Πριν από ένα μήνα, περίπου, νοικιάσαμε μαζί ένα υπέροχο σπίτι γιατί θέλαμε τον δικό μας χώρο. Όλα τα έξοδα από κοινού με σκοπό πιο μετά να παντρευτούμε. Αυτός μαθημένος στο σπίτι του, Θεσσαλονικιός, να τα περιμένει όλα έτοιμα και να κουράζεται σε 15 λεπτά με οποιαδήποτε δουλειά για το σπίτι. Κάθε φορά που νευρίαζε από την «κούραση» ζητούσε συγγνώμη, χαρούμενος που θα ζήσουμε μαζί. Ώσπου φεύγω ταξίδι 3 μέρες με τη δουλειά —δεν πάτησε το πόδι του στο σπίτι μας ούτε 5 λεπτά— και γυρνάω πίσω γεμάτη χαρά. Τις 3 πρώτες ώρες όλα καλά. Μετά ήθελα να κοιμηθώ, ήμουν πολύ κουρασμένη. Ο κύριος έβλεπε κάτι στο Youtube. Του έλεγα να το κλείσει και να κοιμηθούμε μαζί γιατί μου είχε λείψει. Γκρίνιαξα. Άρχισε να φωνάζει και να με απειλεί ότι θα φύγει —το έχει κάνει άπειρες φορές...— και στο τέλος, αφού συνέχισα να γκρινιάζω, άρχισε να μου κώνει χαστούκια και να με ρίχνει κάτω στο πάτωμα. Μπορεί να έφαγα και 30 χαστούκια. Τον έδιωχνα και δεν έφευγε. Απλώς ξεπούσε πάνω μου με μανία. Χτύπησα στο πόδι μιας καρέκλας και με τραβούσε από τα μαλλιά με μεγαλύτερο μίσος. Τον έχω σβήσει από παντού, έχουν περάσει 3 μέρες και μου έχει στείλει λουλούδια και σημειωματάκια με συγγνώμες και τα λοιπά. Δεν προσέφυγα στον νόμο ούτε σε καμία οργάνωση. Θεωρείς ότι πρέπει να το κάνω; Η θα ξοδέψω τζάμπα τα λεφτά μου σε δικηγόρους; Με εκτίμηση...

Εγώ λέω να τον κρατήσετε, μη χάσετε τέτοιο κελεπούρι. Σπανίζουν άντρακες παλαιάς κοπής στις μέρες μας.

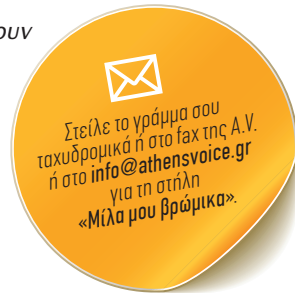
Υ.Γ. Στη θέση σας θα προσέφευγα και στα δύο — με προτεραιότητα στην οργάνωση «women SOS. Gr», τηλ. 15900.



Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μυστικά... και στα fm! Το «Μίλα μου βρώμικα» κάνει τα ερωτικά σας θέματα να ακούγονται σαν παθιαρικό τραγούδι στο Athens Voice Radio 102.5

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...	Ζήτη μου ό,τι θες
Μικρές αγγελίες Αβαντάξ. 32χρονη πολύ όμορφη, διευθύνουσα τμήματος σε μεγάλο οργανισμό, ψηλή, μελαχρινή, οικονομικά ανεξάρτητη, με ιδιότητα μεζονέτα στα νότια προάστια και Ι.Χ., επιθυμεί γνωριμία γάμου. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr	English native speaker teacher, with experience, is required by Language Institute in Argiroupolis, Athens. Send your CV at glymak12@otenet.gr



ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η **διάθεσή σου παραμένει θετική σε πείσμα των αλλαγών σε σχέδια και φιλίες**
Η σχέση σου και οι συνεργασίες σου και το εφέ που αυτά έχουν στα συναισθήματα και την τσέπη σου, σε βάζουν σε μία ευχάριστη διάθεση για φλερτ, διασκέδαση, για να ασχοληθείς περισσότερο με τα παιδιά σου, έστω κι αν κατά βάθος υπάρχουν σο-βαρότερα ψυχολογικά και οικονομικά ζητήματα. Η αναδρομή του κυβερνήτη σου, Άρη, την Τρίτη εγκαινιάζει μία περίοδο καθυστερήσεων στα σχέ-δια σου, ειδικά σε ό,τι αφορά τον ελεύθερο σου χρόνο και τις διακοπές σου. Παράλληλα σε βάζει στον πειρασμό να ξαναγυρίσεις σε προηγούμενα μοτίβα συμπεριφοράς σε ό,τι αφορά τις φιλίες και τις ομαδι-κές σου ασχολίες, είτε λόγω αμ-φιβολιών για ό,τι έχεις κάνει τις τελευταίες εβδομάδες, είτε α-πλώς γιατί αυτά που πραγματι-κά θα ήθελες να κάνεις δεν σου βγαίνουν έτσι όπως τα έχεις σκεφτεί. Ο Ερμής στον Λέοντα από την Παρασκευή επιβεβαι-ώνει πάντως ότι εσύ προτιμάς να ασχολείσαι με τα ευχάριστα της ζωής σου, με τις ευλογίες της ρουτίνας και των συναντήσεων και συζητήσε-ων των ημερών. Επιπλέον ανοίγει την πόρτα και για ενδιαφέρουσες ερωτικές γνωριμίες.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Θέλεις να χαλαρώσεις σπίτι και μέσα σου, όμως οι εξελίξεις σε δυσκολεύουν
Η προσπάθειά σου να χαλαρώσεις σπίτι και να η-ρεμήσεις από ζητήματα ρουτίνας και χρημάτων δεν στέφεται ακριβώς με την επιτυχία που θα ήθε-λες. Εκεί που περνάς καλά, εκεί σου φαίνεται ότι η σχέση με τους δικούς σου δεν παίρνει ακριβώς την τροπή που θα ήθελες. Παρόμοια η κατάσταση και στο γραφείο με τους συνεργάτες σου. Η αναδρο-μή του Άρη στις 26 υπογραμμίζει τη διαταραχή του κλίματος στην καριέρα και τον γάμο σου, καθώς οι προσπάθειές σου να ξεκινήσεις καινούργια πράγ-ματα και να κινηθείς βάσει των πεποιθήσεων και των ιδεών σου σκοντάφτουν σε εκκρεμότητες και υποθέσεις που παραμένουν ατελείωτες. Παράλ-ληλα ζητήματα που αφορούν τα μοιρασμένα οι-κονομικά, δημόσιο, τράπεζες, διατροφές, κληρο-νομίες και γενικά προσωπικές και επαγγελματικές επιχειρήσεις δυσχεραίνουν το άνοιγμα που θέλεις να κάνεις απέναντι σε σύντροφο και συνεργάτες. Ο Ερμής στον Λέοντα από τις 29 υπογραμμίζει την ανάγκη σου να συγκεντρωθείς στα πολύ δικά σου, ωστόσο φέρνει εσωστρέφεια, τονώνει το πείσμα σου και εγγυάται συγκρούσεις με τους ανθρώ-πους σου, αν δεν παραμείνεις γενναιοδωρος υλι-κά και συναισθηματικά.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Γίνεσαι υπερκοινωνικός από άμυνα, χωρίς να περνάς άσχημα όμως
Οι συνειδητοποιήσεις και οι φόβοι για την ερωτική σου ζωή και τη σχέση με τα παιδιά σου σε σηπώ-χνουν σε μία υπερκοινωνική κατάσταση, όπου χρειάζεσαι κόσμο, εξόδους, ταξιδάκια για να εί-σαι καλά. Η ρουτίνα σου ωστόσο επιβαρύνεται από αυτή σου τη στάση και βλέπεις πράγματα να απορυθμίζονται σωματικά και πρακτικά. Η ανα-δρομή του Άρη την Τρίτη πατά ένα φρένο σε όσα σκέφτεσαι να κάνεις σε επίπεδο επιμόρφωσης, ακαδημαϊκά, σε επαγγελματικά ανοίγματα, σε ό,τι αφορά νομικές υποθέσεις, μεγαλεπήβολα πλάνα διακοπών, ακόμη και κανονίσματα με παρές και συγγενείς. Η είσοδος του κυβερνήτη σου Ερμή στον Λέοντα την Παρασκευή συμπληρώνει την ει-κόνα, βάζοντάς σε να κουβεντιάσεις πιο απλές και καθημερινές υποθέσεις και περιορίζοντας την κλί-μακα, όχι όμως και την ποσότητα των κοινωνικών και εκδρομικών σου σούρτα φέρτα. Παράλληλα τονώνει περαιτέρω την κοινωνικότητά σου, σου δίνει ιδέες, εκτοξεύει το χιούμορ και τη δημιουρ-

γικότητά σου –τουλάχιστον λεκτική– και σε βοηθά να είσαι πιο αποφασιστικός και συγκεκριμένος, ενώ βοηθά τις συνδιαλλαγές και διαπραγματεύ-σεις πάσης φύσεως, ειδικά με τα αδέρφια σου.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Ανακουφίζεσαι κάπως οικονομικά, όμως τείνεις σε σχετικές υπερβολές
Το κάτι έξτρα που μπαίνει στην τσέπη σου με τις ευλογίες της οικογένειάς σου, κάποιοι μπόνους ή και κάποιου σχεδίου σου που δούλεψε, σε βάζει σε διάθεση για ψώνια, για να περάσεις καλά και να σε κακομάθεις. Βοηθά και η ρουτίνα σου, που μάλλον υποστηρίζει παρά αποτρέπει σχετικές υπερβολές αυτό τον καιρό, αν και οφείλεις να προσέξεις ιδιαίτερα με το φαγητό και το αλκοόλ. Η ανα-δρομή του Άρη την Τρίτη δη-μιουργεί μια αναστάτωση σε ψυχολογικό, συναισθηματικό και ερωτικό επίπεδο, η οποία στην πραγματικότητα ξεκινά από τα θέλω σου σε επίπεδο καριέρας, γάμου και κοινωνι-κά. Καλό θα ήταν να μην παρα-δοθείς αμαχητί σε ζήλεις, φό-βους, πάθη και διασπαστικές συμπεριφορές σε κανένα επίπεδο. Η είσοδος του Ερμή στον Λέοντα εγγυάται ότι θα μπορείς να διαφυλάξεις την οικονομική και συναισθηματική σου ασφάλεια, ακόμη κι αν στο τραπέζι πέσουν ζητήματα που αφορούν σχετικές εκκρεμότητες, λάθη και ζητήματα υπό διαπραγμάτευση. Έχε μό-νο στον νου σου πως ό,τι αναβάλεις δεν πρόκειται να εξαφανιστεί ως διά μαγείας.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Επιβεβαιωμένος κι όμως ανήσυχος για την πορεία σχέσεων και συνεργασιών
Ειδήσεις, διαπραγματεύσεις, μετακινήσεις και έ-ξοδοι, ειδικά όπου αφορούν την καριέρα και την κοινωνική σου ζωή, σε επιβεβαιώνουν, όμως ταυ-τόχρονα δείχνουν σε μεγαλύτερο μέγεθος ό,τι σε ενοχλεί στο σπίτι, την οικογένεια και τελικά μέσα σου. Η αναδρομή του Άρη στον Ζωδιακό σου άξο-να στις 26 σε βοηθά να θάψεις προς το παρόν το τσεκούρι του πολέμου στις προσωπικές και επαγ-γελματικές σου σχέσεις. Αν και πιέζεσαι, οι συνθή-κες σου δείχνουν ότι όσο κι αν θέλεις να κάνεις τα πράγματα διαφορετικά, χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο για να «φέρεις» σχέσεις και συνεργασίες εκεί που θέλεις. Εναλλακτικά μπορεί να αισθανθείς ότι η ομαδικότητα και η ποιότητα της συνεργασί-ας και του σχετιζοσθαι μένει στάσιμη ή και κάνει βήματα πίσω, χωρίς αυτό να σου είναι απαραίτη-τα δυσάρεστο. Καιρός διακοπών, γαρ. Η είσοδος του Ερμή στο Ζωδίο σου άλλωστε, από την Παρα-σκευή, σου δίνει κανάλι έκφρασης και εγγυάται ότι οι φίλοι σου και οι μικρές απολαύσεις και συνήθει-ες της ζωής σου τονώνουν την αισιοδοξία σου και την εμπιστοσύνη στο μυαλό και τις σκέψεις σου.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Έχεις διάθεση για το καινούργιο, ωστόσο αυτό πάει βαθύτερα από ό,τι νομίζεις
Καλοκαιρινές δραστηριότητες, αλλαγές στο πρόγ-ραμμά σου, καθώς και τα πάρε δώσε με τα σόγια και νομικές υποθέσεις σου δημιουργούν ένα άγ-χος και μία ανησυχία ότι οι ανάγκες σου δεν καλύ-πτονται όπως θα ήθελες. Καλό θα ήταν να μην το αντιπαρέρθεις με υπερβολές στο φαγητό και το σώμα σου γενικότερα. Η αναδρομή του Άρη στις 26, άλλωστε, σου εφιστά την προσοχή σε ό,τι έχει να κάνει με την υγεία σου και πολλή πολλή υπομο-νή για θέματα ρουτίνας και υποχρεώσεις που δεν οδεύουν ακριβώς όπως περίμενες και ήθελες. Αν και όλα αυτά σε φορτίζουν αρκετά, καλό θα ήταν να έχεις στο νου σου ότι τείνεις σε υπερβολές σε όσα λες και σκέφτεσαι και μάλλον προς το αρνητικό τους, οπότε το να μην τα εξωτερικεύεις επακριβώς δεν είναι και τόσο κακή ιδέα. Επιπλέον η είσοδος του Ερμή στον Λέοντα την Παρασκευή εγκαινιάζει

μία περίοδο που προσφέρεται μάλλον για να κα-θήσεις και να ξανασκεφτείς τι έχεις πει και τι έχεις κάνει, παρά για κουτσομπολιό κι υπερβολή.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Ψώνια και φαγητό, όταν δεν γίνονται αυτά που έχεις πραγματικά ανάγκη
Έχεις ανάγκη δημιουργικές, χαρούμενες και α-νάλαφρες στιγμές με φίλους, εξωεπαγγελματι-κές ασχολίες και σχέδια, κυρίως ψυχαγωγικής φύσεως, για να αντιπαρέρθεις την κάπως βαριά ψυχολογία και τα σοκ στα μοιρασμένα οικονομικά και το κρεβάτι σου. Το να επιδοθείς σε shopping therapy ή σε υπερβολές στο φαγητό είναι μια τάση, καθώς με τα λόγια και το μυαλό σου δεν καταλήγεις κάπου. Η αναδρομή του Άρη στις 26 υπογραμμίζει ότι οι επαγγελματικές και προσωπι-κές σου σχέσεις και η κοινωνική σου ζωή αυτή τη στιγμή λειτουργούν ανταγωνιστικά ως προς την επιθυμία σου να βγεις εκτός προγράμματος, να ε-ρωτευτείς και να μη δώσεις λογαριασμό σε κανέ-νας για το τι, το πώς και το πότε. Ο Ερμής στον Λέ-οντα από τις 29 σε βάζει να δεις βάσει της εμπει-ρίας σου τι από τα επόμενα βήματα που θέλεις να κάνεις και τα μεγαλεπήβολα σχέδια για εξόδους, διακοπές, δουλειά, τη σχέση με τα σόγια σου και νομικές σου υποθέσεις στέκει όντως, χωρίς όμως να γίνεσαι πεσιμιστής. Παράλληλα εγγυάται μία ανανεωτική αλλαγή σκηνικού.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Ξεκαθαρίζουν οι ανάγκες σου και προσπαθείς να συμβιβάσεις τα ασυμβίβαστα
Βλέπεις πολύ ξεκάθαρα τι έχεις ανάγκη σε επίπε-δο καριέρας, γάμου και κοινωνικά και τα βάζεις με την τσέπη σου ή και το τι χρειάζεται να ξοδεύεις χρηματικά και συναισθηματικά για να συντηρείς τον εαυτό σου. Προς το παρόν, χωρίς κάποια δι-άθεση αλλαγής. Η αναδρομή του Άρη την Τρίτη σε φέρνει αντιμέτωπο με αναστάτωση στο σπίτι, το οικογενειακό σου περιβάλλον και μέσα σου, κυρίως λόγω υποθέσεων ρουτίνας ή και υγείας, καθώς δεν μπορείς να κηρύξεις ανεξαρτησία και να αποασταθείς από αυτά που γίνονται γύρω σου. Με την είσοδο του Ερμή στον Λέοντα την Παρασκευή, η κουβέντα και η σκέψη σου μετα-τοπίζεται στο πώς θα γίνει να συμβιβάσεις διά-φορα πράγματα όπως α) τα ερωτικά σου και τις φιλίες σου β) τις οικονομικές σου υποχρεώσεις και τα σχέδιά σου γ) τις αμφιβολίες σου και τα σχέδιά σου για το μέλλον, ώστε να έρθεις πιο κο-ντά στους επαγγελματικούς και κοινωνικούς σου στόχους. Η διαδικασία απαιτεί δημιουργικότητα, γενναιοδωρία και χιούμορ και όχι μία στάση όπου εμφανίζεσαι βασιλικότερος του βασιλέως.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Ξέρεις ακριβώς τι έχεις ανάγκη, αλλά δυσκολεύεσαι να το υλοποιήσεις πρακτικά
Μέσα από τον διάλογο ρουτίνας, δουλειάς κι ε-λεύθερου χρόνου ξεκαθαρίζουν ευχάριστα και ε-ξυπηρετούνται καλύτερα οι προτεραιότητές σου και οι ανάγκες σου σε επίπεδο παρέας, συγγενών, επιμόρφωσης, επαγγελματικής εξέλιξης, ακόμη και σε νομικές σου υποθέσεις. Βλέπεις πάλι και σχετικά σου λάθη, αν και χωρίς διάθεση να κάνεις κάτι. Η αναδρομή του Άρη στις 26 δυσχεραίνει άλ-λωστε αρκετά το επικοινωνιακό κομμάτι, καθώς και τις μετακινήσεις σου, με αφορμή είτε εξελίξεις στην ερωτική σου ζωή, είτε υποθέσεις που αφο-ρούν τα παιδιά σου. Παράλληλα μπορεί να δημι-ουργήσει φόρτιση στη σχέση με τα αδέρφια σου και να περιπλέξει σχετικές υποθέσεις. Η είσοδος του Ερμή στον Λέοντα την Παρασκευή βεβαίως εγγυάται ότι το μυαλό σου θα είναι κυρίως εστια-σμένο στο πού θα πας διακοπές με τον σύντροφό σου, ή στα επαγγελματικά ανοίγματα που φέρ-νουν ενωπιόν σου η καριέρα και οι συνεργάτες σου. Όπως και να έχει ιδέες θα έχεις άφθονες, ό-πως και τη σωστή νοητική στάση για να αντιπα-ρέρθεις με επιτυχία ό,τι προκύψει όσο δεν γίνεσαι ο απόλυτος ξερόλας.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Θέλεις στενότερες σχέσεις, όμως τα γεγονότα σου δημιουργούν αμφιβολίες
Πιο σφιχτούς εναγκαλισμούς και περισσότερη λατρεία έχεις ανάγκη σε επίπεδο σεξουαλικό και σε επίπεδο οικονομικών συνεργασιών. Αμφότερα σου προξενούν περιέργα πάθη, ειδικά όταν σου θυμίζουν ότι δεν μπορείς να ξεφύγεις από τις εκ-κρεμότητές σου, πρακτικές ή ψυχολογικές, όσο κι αν περνάς χρόνο με φίλους, διασκεδάσεις και σχέδια για το μέλλον. Η αναδρομή του Άρη την Τρίτη θέτει υπό αμφισβήτηση ό,τι στήριξη έχεις από την οικογένειά σου, έσοδα από ακίνητα και πάγια εισοδήματα, ενώ παράλληλα επιβραδύνει τις σχετικές εξελίξεις. Εντείνει ανασφάλεια και αίσθηση ξεβολέματος και την τάση σου να θέλεις να απομονωθείς για να τα αποφύγεις. Η είσοδος του Ερμή στον Λέοντα δεν βοηθά ιδιαίτερα με την αρνητική σενarioλογία στο κεφάλι σου, την οποία τείνεις να συνδέσεις με επιχειρήματα και γεγονό-τα πλέον. Καλό θα ήταν ωστόσο να θυμάσαι ότι το πρίσμα σου είναι σκουρότερο από ό,τι συνήθως επί του παρόντος. Πα την ακρίβεια το ένστικτό σου, που σε σπρώχνει σε μεγάλες χειρονομίες και υπομονή, είναι καλύτερα προσανατολισμένο από την –εγωκεντρική τώρα– σκέψη σου.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Θέλεις κόσμο για να αντιπαρέρθεις την εσωτερική ταραχή
Έχεις ανάγκη να είσαι με κόσμο ή με τον άνθρωπό σου, ιδανικά να είσαι στο επίκεντρο της προσο-χής τους για να καθουσιχάσεις τον εαυτό σου από αλλαγές στο σπίτι αλλά και μέσα σου και εξελίξεις σε επίπεδο επιμόρφωσης, συγγενικό ακόμη και συνεδισιακό. Κάτι παραγωγικό δεν προκύπτει πλην του ότι αρχίζεις να αμφιβάλλεις για το πού πηγαίνεις επαγγελματικά και κοινωνικά. Η ανα-δρομή του Άρη στο Ζωδίο σου την Τρίτη υπογραμ-μίζει ότι οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου, οι κουβέντες και εκδρομές της περιόδου και κυρίως οι ίδιες σου οι σκέψεις μπορούν να γίνουν ο χειρό-τερος εχθρός σου και να σε αποφιλίσουν πλήρως εάν δεν συμφωνήσεις να δώσεις στα πράγματα τον χρόνο που απαιτούν για να εκδιπλωθούν. Τα συνακόλουθα νεύρα και πίεση δυστυχώς είναι δύσκολο να τα γλιτώσεις, φρόντισε όμως να δια-φυλάξεις το σώμα σου από επικίνδυνες υπερβο-λές. Ο Ερμής στον Λέοντα από την Παρασκευή σε κρατά από το να απομονωθείς, αφού θέλει κόσμο και θα τον έχεις – όσο δεν γίνεσαι αναίτια σνομπ και ξεροκέφαλος.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Ρουτίνα που αλλάζει και εκκρεμείς υποθέσεις που δεν προχωρούν
Σε φάση ανασύνταξης της ρουτίνας ή φροντίδας εμφάνισης και σώματος σε βρίσκει η εβδομάδα και σου θυμίζει τις δυσκολίες σε επαγγελματικά ανοίγματα, επιμόρφωση, ακόμη και στο να σχε-διάσεις διακοπές ή να συνεννοηθείς με τα σόγια σου, που έχεις αυτόν τον καιρό. Η αναδρομή του Άρη την Τρίτη δρα ως αναδευτήρας σε ψυχολογι-κό και παρασκηνιακό επίπεδο και σου δημιουργεί νεύρα, φόρτιση και αίσθηση ανημπορίας, καθώς βρίσκεσαι αντιμέτωπη με οικονομικές και συναι-σθηματικές υποθέσεις που αρνούνται να προ-χωρήσουν όπως θα ήθελες. Η είσοδος του Ερμή στον Λέοντα την Παρασκευή εντείνει τις διερ-γασίες στην καθημερινότητά σου, δίνοντάς της όμως μία πιο ανάλαφρη διάσταση, που σε βοηθά κι εσένα να σκέφτεσαι πιο θετικά για τα πράγμα-τα, εφόσον βέβαια δεν κολλήσεις ξεροκέφαλα κι απόλυτα στο οτιδήποτε. Επειδή είναι δύσκολο να ασχοληθείς με μακροπρόθεσμα σχέδια και με-γαλεπήβολα πρότζεκτ, καλύτερα να εστιαστείς σε συγκεκριμένα και πιο μικρά πράγματα για να είσαι αποτελεσματικός και να διατηρήσεις και την αίσθηση του καλοκαιριού. **Α**

*Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάξεις και τον ωροσκόπο σου



ARCTIC MONKEYS

06
JULY



2018

alt-J

MILES KANE

GET WELL SOON



★ ROCKWAVE IS CALLING ★

BOOK
YOUR
TICKETS
NOW!

TICKET HOUSE
WWW.TICKETHOUSE.GR



ULTRABOOST PARLEY



ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΣΤΑ ADIDAS STORES ΚΑΙ ΣΤΟ ADIDAS.GR