

ATHENS voice



ΟΙ ΑΘΗΝΑΪΚΕΣ ΠΙΑΤΣΕΣ

Σας ξεναγούμε σε όλους τους δρόμους εμπορίου και υπηρεσιών
Του Δημήτρη Φύσσα

36ος ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

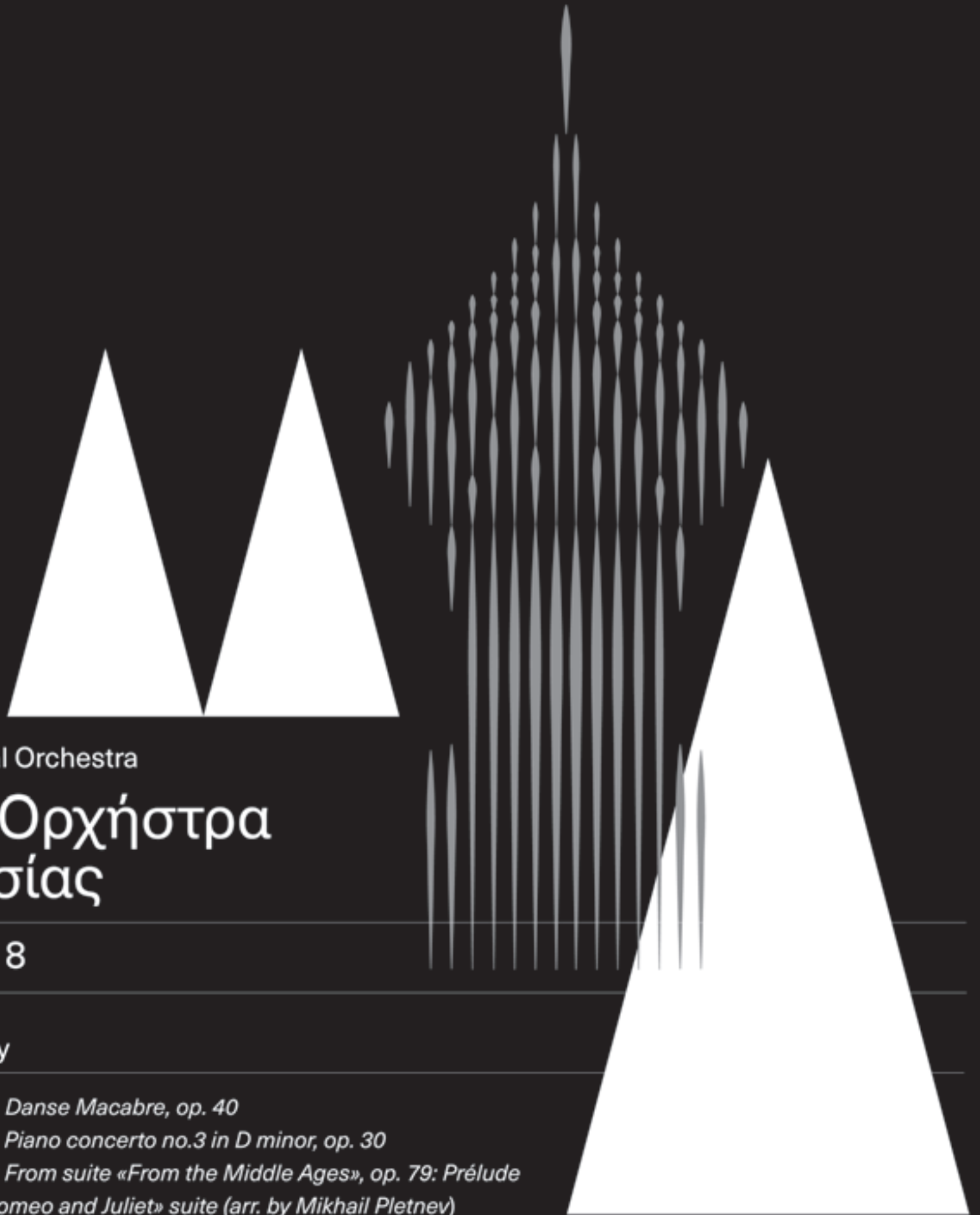
Αφιέρωμα στο μεγάλο αθλητικό event της πόλης
Των Α. Κοσμοπούλου, Δ. Καραθάνου,
Β. Τζάνη, Ν. Παπαλιού



30 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη



Russian National Orchestra

Εθνική Ορχήστρα της Ρωσίας




18 NOE 2018

Mikhail Pletnev
Nikolai Lugansky

Camille Saint-Saëns *Danse Macabre*, op. 40
Sergey Rahmaninov *Piano concerto no.3 in D minor*, op. 30
Alexander Glazunov *From suite «From the Middle Ages», op. 79: Prélude*
Sergey Prokofiev *«Romeo and Juliet» suite (arr. by Mikhail Pletnev)*

Nikolai Lugansky *πιάνο*
Μουσική διεύθυνση Mikhail Pletnev

Μέγαρο
Μουσικής
Αθηνών

megaron.gr
210 7282333
follow us on     

Εισιτήρια
στα εκδοτήρια του Μεγάρου
και σε όλα τα καταστήματα PUBLIC

18
19

ATHENS VOICES

★ ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ★

«Το '91 που είχε βγει η «Διπλή ζωή της Βερόνικα» του Κισλόφσκι, ήμουν μικρός και νόμιζα ότι ήταν τσόντια».

(Στην έξοδο από τη συναυλία του Zbigniew Preisner. Μέγαρο Μουσικής, Κυριακή βράδυ)

«...Και του λέω, τι το θες να ζήσεις κι άλλο; Δεν τη χάρηκες τη ζωή σου; Δεν τη χόρτασες;»

(Καλοσυνάτες θόρες, πίνοντας εσπρεσάρες. Πλατεία Μαβίλη, Τρίτη μεσημέρι)

Ευτυχισμένος ταρίφας:
«Άμα το αγαπάς το επάγγελμα, μπορείς να βγάλεις μέχρι και διόμοσι χιλιάρικά το μήνα».

(Διαδρομή Εξάρχεια - Μαρούσι, Τετάρτη πρωί)

«Μαμά! Μαμά! Μας δώσανε μαρμελάδα με γεύση σοκολάτα!»

(Στο σχόλασμα του νηπιαγωγείου, ενθουσιασμένο πιτσιρίκι έχοντας (μάλλον) δοκιμάσει για πρώτη φορά Μερέντα. Ελευσίνα, Δευτέρα μεσημέρι)

«Έλα, Φώτη μου, τι κάνεις;... Είμαι στο δρόμο, οδηγώ».

(Παπούς στο κινητό του, περπατώντας στην Ακαδημία, Πέμπτη πρωί)

«Δεν μπορώ να ξεφύγω από την υψηλή ραπτική».

(Παίκτης του ελληνικού Project Runway παρουσιάζοντας στους κριτές δημιουργία του, συρραφή από κουρέλια)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com

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



2

0

~ ΠΕΣ ΤΟ ΜΕ ΛΕΞΕΙΣ ~



ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

«Στέλλα, κοιμήσου»

Θέατρο Νέου Κόσμου,

σκην.: Γιάννης Οικονομίδης

Ελληνική οικογενειακή «γιορτή», φόβος, καταπίεση, εντάσεις, παιχνίδια εξουσίας, λεκτική και σωματική βία. Ακραίο; Καθόλου. Είναι η κόλαση που έχεις ζήσει.

- Βάγια Ματζάρογλου

ΑΛΜΠΟΥΜ

Nalyssa Green

«Μπλουμ», εκδ. Inner Ear records

Ακου τις «Βόμβες» αλλά κι όλο τον νέο, μαγικό δίσκο, αναφορά στον έρωτα, την Πλάτωνος και τους Στέρεο Νόβα!

- Στέφανος Τσιτσόπουλος



ΣΥΝΑΥΛΙΑ

Zbigniew Preisner

στο Μέγαρο Μουσικής

Συναρπαστικό τριπ συναισθημάτων - αγάπη, νοσταλγία, λύπη, ανάταση, πόνος, συγκίνηση. Ορχήστρα, σοπράνο, Μαρία Φαραντούρη και μια εξωγήινη ντίβα, η Lisa Geggard.

- Γιάννης Νένες



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η Βίκυ Γεωργιοπούλου. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Γεννήθηκε το 1975 στην Καλαμάτα. Μαθήτευσε στο εικαστικό εργαστήριο του Δήμου Καλαμάτας και το 1999 αποφοίτησε με άριστα από την Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών Αθήνας με δάσκαλο τον Χρόνη Μπότσογλου. Έχει λάβει μέρος σε πολλές ομαδικές εκθέσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Το 2004 φιλοτέχνησε το εξώφυλλο του βιβλίου «Best of Athens», της ATHENS VOICE, και το 2009 έργο της έγινε εξώφυλλο στην ίδια εφημερίδα. Έργα της υπάρχουν σε ιδιωτικές συλλογές. Αυτές τις ημέρες παρουσιάζει στην αίθουσα Περι Τεχνών Καρτέρας (Ηροδότου 5, Κολωνάκι) την 6η ατομική της έκθεση με τίτλο «εις υγείν», μέχρι 8/12/18.

Info-DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



47 ΗΜΕΡΕΣ ΜΕΧΡΙ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Είδαμε τα πρώτα μελομακάρονα.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΔΑΣ

Ξεχώρισαν Mourad, Βαλέντε, Ζούλιας.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ

«Όσοι είστε πάνω από 40 μη βρίζετε τις Δευτέρες. Δεν σας έμειναν και πολλές».

Η ΦΕΤΙΝΗ ΜΟΔΑ ΜΕ 5 ΛΕΞΕΙΣ

Μπουκλέ, άνιμαλ, καρό, sheepskin, loafers.

Η ΠΙΝΑΚΙΔΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Γραφείο Ψυχολογικής Υποστήριξης και Ψυχοθεραπείας. Ε. Παλαβού (Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια)

ΣΙΩΠΕΣ...

-Πού είσαι;
-Εδώ, μακριά σου.

HALLOWEEN

Ποιο Halloween; Ούτε τρολ δεν πατάει εδώ πέρα.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Είναι σαφές! Μας βαριέται όλους αφάνταστα και ευφάνταστα.

ΕΘΝΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ - ΕΜΣΤ

Τα γιοφύρια της Άρτας. (θρίλερ)

ΟΑΚΑ

Ταλάντωση στις κερκίδες του, λέει η UEFA. Να μην ανησυχούμε, λέει το υπουργείο. Άντε βρες άκρη...

ΜΑΤΑΙΟΔΟΣΙΕΣ

170 χιλιάδες ακίνητα αγνώστου ιδιοκτητή θα αρχίσουν να περιέρχονται σταδιακά στο Δημόσιο, λένε οι τελευταίες πληροφορίες. Και τι θα τα κάνει (το Δημόσιο); Πόσα χρόνια νομίζει ότι θα ζήσει ακόμα;

ΑΘΗΝΑ • ID



ΕΙΡΗΝΗ ΦΑΝΑΡΙΩΤΗ

Επιμέλεια: Γιώργος Δημητρακόπουλος

Γιατί ήρθες στην Αθήνα;

Ήθελα από μικρή να έρθω, για να μπορώ να επιστρέψω σπίτι μετά από τη σχολή και τα ποτά με το τρόλεϊ.

Η πρώτη δουλειά που έκανες;

Στο βιβλιοπωλείο της γειτονιάς μου.

Το πρώτο σου διαμέρισμα;

Είμαι στο ίδιο από το 2004. Βύρωνας, 60 τετραγωνικά. Έχω τους ίδιους γείτονες από τότε. Με μαλώνουν και λατρεύουν τη Δόμνα. Αλλά ψάχνω να μετακομίσω σε κάτι μεγαλύτερο, αν έχετε κάποια ιδέα...

Ο αγαπημένος σου αθηναϊκός ήχος;

Πρώι Κυριακής, ο ήχος του ρεύματος πάνω στις γραμμές του τρόλεϊ (έχω ένα κόλλημα με το τρόλεϊ)

Τα 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη;

Οι 3 λόφοι: του Στρέφη, του Λυκαβητού, του Φιλοππάπου.

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

Τα σκουπίδια, οι θυμωμένοι οδηγοί και οι φόδες.

Αν η Αθήνα ήταν ένα πρόσωπο, ποιο θα ήταν αυτό;

Η Λένα Παπαληγούρα.

Η καλύτερη θέα στην πόλη;

Απ' το μπαλκόνι μου. Στην απέναντι πολυκατοικία, η λικιωμένο ζευγάρι κάθεται ο ένας απέναντι στον άλλο για ώρες. Ο κύριος καπνίζει τότε-τότε.

Ποιο είναι το καλύτερο μέρος για να απομονώνεσαι στην Αθήνα;

Οι δρόμοι της.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου εστιατόριο;

Είμαι χορτοφάγος οπότε οι επιλογές σε εστιατόρια δεν είναι και πάρα πολλές. Συνήθως τρώω στο Baba Gapoush και πολλές φορές στο Salero, αλλά η αλήθεια είναι ότι μου λείπει να βρω το αγαπημένο μου εστιατόριο.

Αγαπημένο μπαρ;

Πηγαίνω πολύ συχνά για ποτό στο Παγκράτι, οπότε αγαπώ όλα τα μπαρ της Αρχελάου και της Βαρνάβα.

Στο κέντρο μου αρέσει το Bluebird.

Αγαπημένο βιβλιοπωλείο;

Μωβ Σκίουρος.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου πιάτο;

Το σπανακόρυζο από το μαγειρείο της γειτονιάς μου. Μυρίζει μανούλα.

Πώς φαντάζεσαι την Αθήνα σε 50 χρόνια;

Δεν έχω τόσο φαντασία.

Ποιος σκηνοθέτης θα ήθελες να γυρίσει μία ταινία για την Αθήνα;

Ο Κεν Λόουτς.

Η πιο τυπική αθηναϊκή ταινία που έχεις δει.

Ετι άλλο, «Φτηνά τσιγάρα».

Αγαπημένος σου περίπατος;

Αρχελάου, Ωδείο, Εθνικός Κήπος.

Σε ποιες πόλεις του εξωτερικού έχεις ζήσει; Ένα μείονέκτημα και ένα πλεονέκτημά τους σε σχέση με την Αθήνα;

Δεν έχω ζήσει ποτέ στο εξωτερικό. Έχω απλώς μείνει 1,5 μήνα το περισσότερο στην Αμερική. Μιλάμε όμως για τελείως διαφορετικά μεγέθη. Η Νέα Υόρκη είναι πανέμορφη και ο τρόπος ζωής είναι εξαιρετικά οργανωμένος. Βέβαια τώρα έχουν αλλάξει κι εκεί τα πράγματα. Δεν θα ζούσα εύκολα στο εξωτερικό γιατί είναι μακριά απ' το σπίτι μου.

Η Ε.Φ. είναι σκηνοθέτρια και ηθοποιός. Με την Ομάδα Terre de Semis παρουσιάζει την παράσταση «Χοιφύρο» του Αισχύλου σε δική της διασκευή και σκηνοθεσία στο Θέατρο του Νέου Κόσμου ως τις 2 Δεκεμβρίου.

ΟΙ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΤΟΥ FORREST GUMP

Από τον ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

(Μέλος του συλλόγου για άμεση βελτίωση της χρησιμότητας των οικολογικών «αντι-πλαστικών» καλαμακιών από χαρτί)



Εξορκιστή των «σκοτεινών κύκλων» πάτερ Παπαγγελόπουλε, σώστε με!

Το ομολογώ, Πρίγκιπα του Φωτός... Εξολοθρευτή των σκοτεινών κύκλων... Που με το Εξκάλιμπερ των προανακριτικών επιτροπών ήρθατε να μας απελευθερώσετε από τη δουλειά... Το ομολογώ. Ήμουν κι εγώ ένας από «αυτούς». Από αυτούς που έκαναν επίθεση κατά της Δημοκρατίας. Χωρίς να το καταλαβαίνω, υπηρετούσα «εκείνους». Μέχρι που ο λόγος Σας ήρθε και έριξε άπλετο φως σαν φακός κινητού τέταρτης γενιάς πάνω στην πλανημένη μου ψυχή. Και τα είδα όλα καθαρά.

Αυτοί που θέλουν το κακό μου, που προσπαθούν να με κάνουν να πάθω «μεταδημοκρατία», όπως πολύ σοφά είπατε στην ομιλία Σας, βρίσκονται κρυμμένοι ανάμεσά μας. Όπως τα νεφελίμ, που έλεγε παλιά και ο Δημοσθένης Λιακόπουλος. Έχουν ανθρώπινη μορφή, κατεβαίνουν κανονικά στις εκλογές, αλλά δεν είναι σαν εμένα και εσάς. Είναι μοχθηροί και κρύβονται στο σκοτάδι, όπως ο Σατανάς. Είναι αυτοί που «δεν χρειάζονται πραξικοπήματα και αποστασίες (τα δικά σας ευαγγελικά λόγια χρησιμοποίησα...) για να ανατρέψουν δημοκρατικά εκλεγμένες κυβερνήσεις, αφού έχουν πιο εξευγενισμένους, πιο ραφιναρισμένους και πιο εύπεπτους τρόπους». Εξαιτίας σας λοιπόν κατάλαβα ότι αυτοί οι «σκοτεινοί κύκλοι», όπως λέτε, «κάνουν σκοτεινά σχέδια γιατί απεχθάνονται το φως». Οπότε όταν τους ρίχνετε εσείς επάνω τους μια ολόκληρη δέσμη από τους πυρσούς των πορισμάτων σας και των προανακριτικών σας, εκείνοι κάνουν σαν βρικόλακες που πέφτει επάνω τους ο ήλιος. Και φωνάζουν ότι είναι αθώοι... Αλλά, πια, ξέρουμε τα κόλπα τους. Και οι μάγισσες στον μεσαίωνα αθώες φώναζαν ότι είναι. Αμ δε! Στο κήρυγμά σας, άλλωστε, το είπατε καθαρά: «Η μάχη του Καλού με το Κακό είναι αέναη, όπως το ίδιο αέναη πρέπει να είναι και η μάχη κατά της διαπλοκής και της διαφθοράς. Γιατί πλήττουν και αλλοιώνουν την ουσία της Δημοκρατίας και της λαϊκής κυριαρχίας». Και ποιος θα μας σώσει από αυτούς τους βελζεβούληδες; Μα εσείς. Εσείς είστε ο αρχάγγελος της εκδίκησης σε αυτούς που μας οδήγησαν στην οικονομική κρίση και μείωσαν τη σύνταξη του παππού.

Διότι τώρα καταλαβαίνω πως αυτοί το έκαναν όλο αυτό. Αυτοί που τους επισκέφθηκε ένα βράδυ (σίγουρα βράδυ πρέπει να ήταν, αφού το φως ανήκει σε εσάς...) ένα σκοτεινό σφύροντο και τους διέφθειρε. Οι δικοί σας άνθρωποι, οι άνθρωποι που λούζονται στο φως, δεν θα το έκαναν ποτέ αυτό. Αντίθετα, αυτοί δανειζόντουσαν σε να μην υπάρχει αύριο και έδιναν... Πατί είχαν πίστη ότι κάνουν το καλό. Και όταν έχετε πίστη, δεν χρειάζεσαι ούτε υπολογισμούς, ούτε οικονομικά. Στο κάτω κάτω, και ο Χριστός έφτιαξε κρασί από νερό και πολλαπλασίασε τα ψάρια. Και όλοι ξέρουμε πως με την πίστη όλα γίνονται. Ακόμα και οι διορισμοί του Προκόπη Παυλόπουλου. Και μετά ήρθε το σκοτάδι και μας έφερε την κρίση. Η «οικονομική φρεουδαρχία του νέου μεσαίωνα», που λέτε. Και αλλοίωσε τη λαϊκή βούληση για ακόμα περισσότερους διορισμούς. Και για καλύτερες μισθολογικές κλίμακες. Δηλαδή, μας έβαλε εμπόδιο για τη Βασιλεία των Ουρανών.

Και είναι κρίμα που αυτοί οι σκοτεινοί κύκλοι σας έριξαν και δεν προλάβετε να μας βγάλετε όλους στη σύνταξη από τα 50. Δεν πειράζει, όμως. Έβγαλαν πολλούς από τους δικούς σας ανθρώπους που δικαίως είχαν προτεραιότητα. Εμείς οι υπόλοιποι πρέπει να έχουμε πίστη στο «φως». Πατί κάποια στιγμή θα έρθει και για εμάς η ώρα να απολαύσουμε τις ευεργεσίες σας. Όταν, φαντάζομαι, κριθεί επιτέλους αυτή η μάχη εναντίον του κακού...

Γι αυτό θέλω να σας ευχαριστήσω που επιτέλους μου ανοίξατε τα μάτια ώστε να δω καθαρά ποιοι είναι οι εχθροί μου. Και αν δεν μπορώ ακόμα να τους ξεχωρίσω, δεν πειράζει. Ούτε τον αντίχριστο μπορώ να ξεχωρίσω, έτσι όπως κυκλοφορεί ανάμεσά μας, αλλά ευτυχώς υπάρχει ο Σεραφείμ Πειραιώς και η «Ελευθέρη Ωρα» για να μου τους δείχνουν με το δάχτυλο. Να μου κατονομάζουν αυτούς που με απειλούν και θέλουν το κακό μου. Ευτυχώς, δηλαδή, που υπάρχουν κι εκείνοι για να με προστατεύσουν.

Έτσι κι εσείς. Δεν χρειάζεται να αγωνιώ πλέον και να σκέφτομαι. Αρκεί να έχω πίστη σε εσάς. Ούτε χρειάζεται να κοιτάζω καχύποπτα τους γύρω μου για να δω ποιος μοιάζει με μέλος της λέσχης Μπίλντερμπεργκ, με πράκτορα του Σόρρος (μην ανησυχείτε, πριν γράψω το όνομα έκανα τον σταυρό μου), με εβραϊομασόνος (εδώ έφτυσα κιόλας και φώναξα τρεις φορές «απεταξάμην») ή με κακό πλούσιο στις ταινίες του Φώσκολου που προσπαθεί να διαφθείρει τον Κούρκουλο...

Τώρα πια έχω εσάς, μεγάλη Πατερούλη. Όποιος μου δείχνετε εσείς είναι ο εχθρός μου. Είναι αυτός που έχει μπει μέσα του το οικονομικό συμφέρον και τον κάνει να λείει ακατονόμαστα πράγματα. Που θέλει να επικρατήσει η οικονομία και όχι η δημοκρατία. Πατί προφανώς αυτά τα δύο πράγματα είναι αντίθετα. Ας πούμε, δημοκρατία είναι να μας μοιράζει η κυβέρνηση επιδόματα για να ζήσουμε. Ενώ ο εχθρός θέλει να μας βάλει να δουλεύουμε στις γαλέρες του, για να μην τα έχουμε ανάγκη. Σωστά δεν το έπιασα; Είδατε που μαθαίνω; Οπότε σας ακολουθώ, προστάτη των αδυνάτων και των αθώων. Εσείς θα μου δείχνετε τον εχθρό με κάποιο πόρισμα ή με κάποια προανακριτική της Βουλής και εγώ θα κάνω το καθήκον μου σαν πιστός. Θα παίρνω έναν πυρσό και θα πηγαίνω μαζί με άλλους πιστούς να τον κάψω. Πατί σε αυτή τη μάχη κατά του σκοταδιού, δεν χωρούν ούτε συνταγματικές πολυτέλειες για τη διάκριση των εξουσιών, ούτε άλλα προσχήματα από αυτά που χρησιμοποιεί το σκοτάδι...
Τη υπερμάχω διορισμό τα νικητήρια ψάλλομεν!

Υ.Γ. Φαντάζομαι ότι μέσα στο σκηνικό της δίθεν πτώχευσης που έστρεψε ο «σκοταδιστής» Ανδρέας Γεωργίου της ΕΛΣΤΑΤ, για να μας βάλει στο μνημόνιο και να μας κόψει τις συντάξεις, η αποφάσεις για τις αναδρομικές επιστροφές είναι απολύτως θεμιτές. Αφού δεν πτωχεύσαμε δεν υπήρχε κανένας λόγος να κοπούν, έτσι δεν είναι; Οπότε να βάλω τον παππού να προσφύγει και αυτός για να καταρρεύσει και πρακτικά η συνωμοσία; Υ.Γ. 2 Από εδώ και στο εξής υπόσχομαι να πιστεύω μόνο τις διώξεις που ευλογείτε εσείς. Ή έστω ο απόστολός σας Παύλος Πολάκης. Όλες οι υπολοιπες θα ξέρω ότι είναι συνωμοσία του εχθρού...

Απάνθρωπη θέση εργασίας
της εβδομάδας

Ζητιάνος στο μετρό

Που λόγω των αραιωμένων δρομολογίων και της ασφυκτικής πολυκοσμίας που δημιουργείται είναι πολύ δύσκολο να περάσει ανάμεσα από τους επιβάτες, ώστε να διετρέξει όλα τα βαγόνια και να κάνει σωστά και με ηρεμία τη δουλειά του.

Θα έπρεπε να υπάρχει μια λέξη για...

«Καθησυχολοτάχυνση»

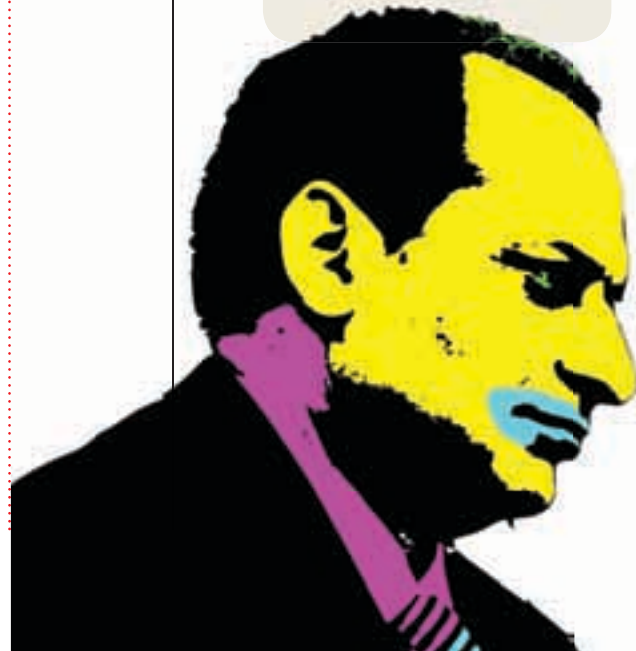
Το να επιταχύνεις το βήμα όταν περπατάς πίσω από κάποιον και κυρίως κάποια σε πολύ κοντινή απόσταση, προκειμένου να προσπεράσεις και να πάψει να νομίζει ότι σκοπεύεις να επιτεθείς.

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
της εβδομάδας

Χρήστος Σπίρτζης
«...» (Δηλώσεις
του σχετικά με την
απόφασή του να
παραστεί ως
μάρτυρας
υπεράσπισης στη
δίκη του Θύμιου
Λυμπερόπουλου
που κατηγορείται
για συκοφαντική
δυσφήμιση της
«Beat».

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

«Σλουρη... Σλουρη... Ποιος τη χέζει την επιχειρηματικότητα και τα μηνύματα στους επενδυτές, όταν πρέπει να γλείψεις το αφεντικό»...



ΤΟ ΣΩΜΑ: ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ Η ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΤΕΙΣ

ALICE
POTTS
SWEAT
ATHENS



ΕΚΘΕΣΗ 14-27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ONASSIS STEGI

Το φονικό στους Βουλιάρτες στα χρόνια του Δράκου

Σε Βαλκανικό Μεσαίωνα οι σχέσεις των χωρών στη χερσόνησο

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Ο δρόμος από τους Αγίους Σαράντα για το Αργυρόκαστρο ήταν απελπιστικά έρημος εκείνο το απόγευμα. Ο ήλιος πήγαινε να δύσει και θα έπρεπε λογικά να είχαμε φτάσει στην καγκελόπορτα της Κακαβιάς, πριν να πέσει το σκοτάδι. Σε μία στροφή που οδηγούσε σε μία ρεματιά με έντονη βλάστηση στα δεξιά του δρόμου, ένας άνδρας με στολή παραλλαγής, από εκείνες που δεν είχαμε συναντήσει τόσες ημέρες στην περιοχή, έκανε ένα νεύμα. Ήταν οπλισμένος, ψηλός, ατσάκιστος, μιλούσε άψογα ελληνικά, χωρίς υποψία προφοράς. Ήταν φρεσκοξυρισμένος με ανοιχτά χρώματα και ο οπλισμός του ήταν «δυτικού τύπου». Ποτέ δεν κατέστη εφικτό, όσα χρόνια και αν πέρασαν από την «Εξέγερση της Πυραμίδας» στην Αλβανία, να καταλήξουμε σε μία αξιόπιστη εκδοχή ως προς το ποιος ήταν ακριβώς αυτός ο ένοπλος. Αλβανός; Της Ομογένειας; Έλληνας; Κάποιος απροσδιόριστος τρίτος;

Το παραπάνω περιστατικό καταγράφηκε λίγα χρόνια μετά την εισβολή ομάδας Ελλήνων παραστρατιωτικών στην Επισκοπή, πίσω από την Κακαβιά. Η ομάδα επέστρεψε στην Ελλάδα αφήνοντας πίσω της δύο νεκρούς σε στρατόπεδο νεοσυλλέκτων του αλβανικού στρατού. Την ευθύνη για την επιχείρηση είχε αναλάβει τότε μία οργάνωση, η «ΜΑΒΗ». Κλασική περίπτωση εμπλοκής μηχανισμών του ελληνικού παρακράτους (ή του βαθέος κράτους, δεν θα το μάθουμε προφανώς ποτέ).

Από τότε κύλησε πολύ νερό στον μύλο της ιστορίας. Στην Ελλάδα έχουν εγκατασταθεί και εργάζονται 700.000 πολίτες αλβανικής καταγωγής. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του κράτους, οι μετανάστες στην Ελλάδα την περίοδο της ένταξης της χώρας στην ΟΝΕ και το ευρώ είχαν συνεισφέρει κατά 13% στην αύξηση του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος και άρα συμμετείχαν –και μάλιστα σε σημαντικό ποσοστό– στη διασφάλιση των οικονομικών όρων ένταξης στην οικογένεια της Ευρωζώνης, όπως ονομάστηκε στη συνέχεια το κλειστό κλαμπ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ποτέ, ωστόσο, οι σχέσεις μεταξύ των κοινωνιών των δύο χωρών δεν ξεπέρασαν τα όρια της επιφανειακής εκατέρωθεν «ανοχής», ανεξάρτητα από τις πολιτικές που ακολουθήσαν οι κυβερνήσεις τους. Το σαράκι ενός ριζωμένου βαθιά και σε ορισμένες περιπτώσεις ανεξίτηλα πρωτόγονου εθνικισμού, εκατέρωθεν πάντα, διατηρούσε σε κατάσταση «ετοιμότητας» το φυτίλι της πυροδότησης μιας έκρηξης, μικρής ή μεγάλης. Η Αλβανία βεβαίως δεν είναι πια εκείνη η χώρα σε ολική κατάρρευση του 1994 ή του 1996. Όπως και το Μαυροβούνιο στην ολότητα του, και η Βουλγαρία σε ένα ποσοστό, η Αλβανία κατέληξε να λειτουργεί ως «κρά-

τος μαφία» με οργανωμένο, οικονομικό και ποινικό χαρακτήρα, έγκλημα με δομές που ριζώσαν στον κρατικό μηχανισμό και που κληρονόμησαν δίκτυα, εντός και εκτός της χώρας, τα οποία κληροδότησαν οι μυστικές υπηρεσίες του προηγούμενου καθεστώτος.

Ούτε η Ελλάδα είναι πια εκείνη της δεκαετίας του '90. Η πτώχευση πυροδότησε κεντρόφυγες τάσεις στην κοινωνία. Η μίζερη πραγματικότητα επανέφερε φαντάσματα του παρελθόντος που δεν είχαν ποτέ τιθασευτεί. Η κοινωνία από ανεκτική στον ξένο εργαζόμενο (έστω και με το ζόρι, για λόγους συμφέροντος) άρχισε να αντιδρά αταβιστικά. Οι Αλβανοί στην Ελλάδα θεμελίωσαν την παρουσία τους. Αγόρασαν σπίτια, οργάνωσαν έστω και ατύπως τις συντεχνίες τους, έστειλαν τα παιδιά τους στα σχολεία και μετά στα πανεπιστήμια, παντρεύτηκαν, πρόκοψαν. Έμειναν, δηλαδή, εδώ. Πίσω στη χώρα τους, το βαλκανικό σαράκι της «Μεγάλης Ιδέας» κατατρώνει το μυαλό. Η «Μεγάλη Αλβανία» ως συλλογικό όραμα των αλβανικών πληθυσμών στα Βαλκάνια τραβά τον δρόμο του. Ο πόλεμος στη Γιουγκοσλαβία πυροδότησε ασύλληπτες δυναμικές. Ο «αλβανικός αετός» έγινε καθημερινή χειρονομία ακόμη και σε εκδηλώσεις όπως το Μουντιάλ με Ελβετούς αλβανικής καταγωγής και καλοπληρωμένους παίκτες να ρισκάρουν την τιμωρία τους σπ-

ματιζοντας με τα δύο χέρια τον αετό του Σκεντέρμπεη. Τίποτα δεν είχε ξεχαστεί, τίποτα δεν θάφτηκε, όλα είχαν μπει κάτω από το χαλί της ιστορίας και μόνον. Πολλά τα περιστατικά (όλα ανησυχητικά), από τις στρατιωτικές και μαθητικές παρελάσεις μέχρι τις ποδοσφαιρικές αναμετρήσεις. Η πρόσφατη πυροδότηση του «Μακεδονικού» παρέσυρε στη δυναμική της εθνικιστικής

έξαρσης της κοινωνίας και το «Αλβανικό». Το ίδιο όμως συμβαίνει και στα Τίρανα. Οι αποσταθεροποιητικές εξελίξεις σε Κόσοβο και ΠΓΔΜ, η ανοιχτή πληγή με τη Σερβία, κρατούν ζωντανούς και επικίνδυνα ετοιμοπόλεμους τους μηχανισμούς εμπλοκής. Οι μαφίες ελέγχουν τα ΜΜΕ, τα ΜΜΕ επηρεάζουν τους πολίτες, οι μαφίες αποκτούν πολιτική ισχύ, τα ΜΜΕ εξυπηρετούν αυτές τις πολιτικές. Η Αλβανία ενσωματώνεται στη Δύση, όπως και το Μαυροβούνιο, χωρίς συγκροτημένους θεσμούς και διαυγείς οικονομικές δραστηριότητες. Το ίδιο συνέβη και με τη Βουλγαρία.

Εντός αυτού του ιδεολογικού φορτίου, ένθεν κακειθεν της Κακαβιάς, συνέβη το φονικό στους Βουλιάρτες. Τα ΜΜΕ, ελληνικά και αλβανικά, κατάφεραν κατόπιν συνειδητής επιλογής να δημιουργήσουν ένα

κλίμα κοινωνικού αυτισμού που θα έκανε δύσκολη, σχεδόν ανέφικτη, κάθε προσπάθεια των εκατέρωθεν κυβερνήσεων να «τιθασεύσουν το θερίο». Άλλωστε αυτό είναι και το μείζον πρόβλημα που επιχειρούν να διαχειριστούν στην Αθήνα και τα Τίρανα.

Οι άστοχες έως και απαράδεκτες διπλωματικές και πολιτικές πρώτες δηλώσεις Ράμα στα Τίρανα, σε συνδυασμό με τις παραδοσιακά φορτισμένες συναισθηματικά αντιδράσεις της Μειονότητας, τα εσωτερικά πολιτικά παιχνίδια μεταξύ των οργανωμένων ομάδων Βορειοηπειρωτών στην Ελλάδα, το «Βαθύ Κράτος» με τους σκοτεινούς μηχανισμούς, οι ξιπασμένες κραυγές της αλβανικής δημοσιογραφίας σε συνάρτηση με την απύθμενη ανοσία των τηλεοπτικών πρωινάδικων στις τηλεοπτικές οθόνες, όλα αυτά δημιούργησαν ένα εκρηκτικό κλίμα. Κάθε λεπτομέρεια του φονικού ή της ιατροδικαστικής προσέγγισης, κάθε λέξη περνά από τα φίλτρα ενός δραματοποιημένου στο έπακρο εθνικό φανατισμού.

Καμία λογική εξήγηση δεν μπορεί να καταχωρηθεί. Για κάποιο λόγο η ελληνική κοινωνία θέλει να αγνοεί πως η Αλβανία είναι ένα άλλο κράτος, θεσμικά αναγνωρισμένο, όπως και οι Αλβανοί θέλουν να πιστεύουν πως έχουν λόγο –και μάλιστα ισχυρό– να επιβάλλουν λογικές καταστολής και κοινωνικής συμπεριφοράς (με το ατιμώρητο) στην Ελλάδα. Ακούστηκε σε ελληνικό πρωινάδικο το πρωτοφανές «Ξέρεις τι σημαίνει να ξυπνάς και να είσαι σε άλλο κράτος; Στην Αλβανία;». Ναι, αλλά αυτό συμβαίνει από τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Αποτελεί σταθερή στην υφιστάμενη γεωγραφία. Δεν είναι δική μας η Νότια Αλβανία. Είναι δική τους. Αυτά υπογράφηκαν στις

Συνθήκες. Η λογική σπκώνει τα χέρια ψηλά. Στα αλβανικά πρωινάδικα ακούστηκαν εξίσου απαράδεκτες προσεγγίσεις. Μιλάμε για επιστροφή σε Βαλκανικό Μεσαίωνα. Κάποια στιγμή, αργότερα, θα βρεθεί η άκρη. Θα ανακαλύψουμε τα κίνητρα του νέου αυτού ανθρώπου από τους Βουλιάρτες. Θα εξιχνιαστούν οι συνθήκες του φονικού και κυρίως γιατί ο ελεύθερος σκοπευτής έλαβε διαταγή εκτέλεσης και όχι εξουδετέρωσης. Θα ιχνηλατηθεί το παρελθόν του θύματος και θα καταδειχθούν οι προθέσεις του θύτη. (Οχι του αλβανού αστυνομικού, αλλά των ανωτέρων του). Μέχρι τότε ωστόσο οι διακρατικές σχέσεις θα κινούνται σε μηδενική διάσταση και οι πολιτικές και διπλωματικές εκκρεμότητες, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές και επίκαιρες, θα βαλτώσουν λόγω κοινωνικού αυτισμού εκατέρωθεν. **Α**

Η ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗ ΤΟΥ «ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΥ» ΠΑΡΕΣΥΡΕ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΙΣΤΙΚΗΣ ΕΞΑΡΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟ «ΑΛΒΑΝΙΚΟ»

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλί

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πελιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συνταίριμας

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρουκ

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης Αρχισυντάκτης Γιάννης Τσάκαλος

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. Δημητρακόπουλος, Φ. Δημητριάδη, Θ. Ευθυμίου, Ν. Ζαχαριάδης, Μ. Ζουμπούλακη, Σ. Ζιάγου, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Ε. Κυριακίδου, Μ. Μαρμαρά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Μ. Μπλάτος, Ελ. Μπεζιριανόγλου, Γ. Νένης, Ευτ. Παλλήκαρης, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαλιού, Γ. Παυριανός, Κ. Περρή, Κ. Ρήγος, Ε. Συναδινού, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, 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 Εικονογραφίες Θεοδωρή Μπαργιώτας, Β. Γκογκτζιλιάς, art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Γιάννης Οικονόμου

Group Advertising Manager Αναστασία Μπαφούνη, 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 efi@orfanakou@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

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

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

Athens Voice S.A. Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369 fax: 210 3632.317 Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310 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.



Οι εκλογές και η κλειδωνιζόμενη δημοκρατία μας

Της ΜΙΛΕΝΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

Το 1978 ο Joan Linz, πολιτικός επιστήμονας και καθηγητής στο Γέιλ, δημοσίευσε το βιβλίο του «Η κατάρρευση των δημοκρατικών καθεστώτων». Επρόκειτο για μια μελέτη η οποία αναδείκνυε το πώς η στάση και οι συμπεριφορές των πολιτικών μπορούν είτε να ενισχύσουν τη δημοκρατία, είτε να τη θέσουν σε κίνδυνο και ενδεχομένως σε κατάρρευση.

Στο βιβλίο αυτό ο Linz κατηγοριοποίησε τις επικίνδυνες εκείνες ενδείξεις που επιτρέπουν να αναγνωρίσουμε αυταρχικές προθέσεις στις επιλογές και τη στρατηγική πολιτικών προσώπων. Πρόκειται για ένα σήμα κινδύνου, χρήσιμο για την ενεργοποίηση των δημοκρατικών αντανakλαστικών της κοινωνίας που μπορεί να λειτουργήσει αφυπνιστικά και άρα αποτελεσματικά.

Ο Linz περιέγραψε τις ακόλουθες «ανησυχητικές» ενδείξεις στην άσκηση της κατά τα άλλα δημοκρατικά εκλεγμένης εξουσίας:

- Απόρριψη λεκτική ή έμπρακτη των κανόνων του «δημοκρατικού παιχνιδιού» ή σχετική έλλειψη σεβασμού σε αυτούς
- Άρνηση αποδοχής των πολιτικών αντιπάλων ως ισότιμων παικτών
- Ανοχή σε πράξεις βίας ή και ενθάρρυνσή τους
- Ετοιμότητα στον περιορισμό της ελευθερίας έκφρασης των αντιπάλων, αλλά και των μη φιλικών μέσων μαζικής ενημέρωσης.

Η πολιτική αντιπαράθεση εντός του δημοκρατικού πλαισίου ασφαλώς συμπεριλαμβάνει σφοδρές συγκρούσεις και η εξαγωγή συμπερασμάτων, σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση του Linz, οφείλει να γίνεται με αυτοσυγκράτηση και αντικειμενικότητα. Αν η έντονη διαφωνία με τις ιδέες των πολιτικών αντιπάλων έχει ως κατάληξη την αναγόρευσή τους σε εχθρούς, με τους οποίους μάλιστα πρέ-

πει «να ξεμπερδέψουμε», τότε οι κανόνες του δημοκρατικού παιχνιδιού επί της ουσίας παραβιάζονται με βαρύτατες συνέπειες για τη συνοχή της κοινωνίας και την πρόοδο της χώρας. Η εχθροπάθεια και ο διχασμός συσπειρώνουν το κομματικό ακροατήριο, διαβρώνουν όμως ταυτόχρονα το σύνολο της κοινωνίας, ενώ παράλληλα αποτρέπουν κάθε δυνατότητα ανάπτυξης συλλογικής συνείδησης. Αν κυριαρχεί η συστηματική άρνηση και αμφισβήτηση της εντιμότητας, της φιλοπατρίας, των κινήτρων του αντιπάλου, με στόχο την πολιτική επικράτηση μέσω της εχθροπάθειας και του ακραίου φανατισμού, το πολιτικό σύστημα βρίσκεται σε κρίση και η δημοκρατία απειλείται άμεσα. Αν υπάρχει συστηματική ανοχή και κάλυψη πράξεων βίας και ανομίας όχι μόνο επειδή δεν καταδικάζονται απερίφραστα, αλλά

κυρίως επειδή επιλέγεται για ιδεολογικούς και ψηφροθηρικούς λόγους, η ατιμωρησία και το ακαταδίωκτό τους, τότε η δημοκρατία βρίσκεται σε μέγιστο κίνδυνο. Τέλος αν απειλούνται με διώξεις και φυλακές όσοι είναι αντίπαλοι, είτε πρόκειται για πολιτικά πρόσωπα είτε για μέσα ενημέρωσης, τότε ο εκτροχιασμός είναι προφανής και το κράτος δικαίου απειλείται.

Όταν υπουργοί της κυβέρνησης δηλώνουν δημόσια χωρίς συνέπειες ότι «θα κερδίσουμε τις εκλογές αν βάλουμε κάποιους φυλακή» ο αυταρχισμός γίνεται κυρίαρχος, υπηρετώντας απροκάλυπτα τον στόχο της με κάθε τρόπο παραμονής στην εξουσία.

Όταν υπουργοί και βουλευτές της κυβέρνησης παρέχουν καθημερινά κάλυψη στην παράνομη και εγκληματική δράση τραμπούκικων ομάδων, τις οποίες εξαγνίζουν και νομιμοποιούν με τον όρο «συλλογικότητες του αντιεξουσιαστικού χώρου», τότε η βία εργαλειοποιείται υπηρετώντας το αντισυστημικό προφίλ ενός αυταρχικού καθεστώτος, με στόχο και πάλι τη διατήρηση της εξουσίας. Όταν μέσα ενημέρωσης διώκονται και εκφοβίζονται επειδή προέβησαν σε δυσάρεστες για την κυβέρνηση αποκαλύψεις, τότε θίγονται θεμελιώδεις αρχές του πολιτεύματος και του Συντάγματος. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις το κόστος για τη λειτουργία της δημοκρατίας και του κράτους δικαίου είναι πελώριο.

Στην επόμενη εκλογική αναμέτρηση είναι πλέον προεξοφλημένο το γεγονός ότι με ευθύνη της κυβέρνησης θα κυριαρχήσουν συνθήκες ακραίας πόλωσης, στα όρια της εμφύλιας αναμέτρησης. Τα φαντάσματα του παρελθόντος θα επιστρατευθούν και με παραμορφωτικά κάτοπτρα θα επιχειρηθούν σύγχρονες αντανakλάσεις κλασικών δίπολων, με χαρακτηριστικότερο το δίλημμα πρόοδος/συντήρηση.

Η πρώτη κρίσιμη μάχη που θα πρέπει να δοθεί είναι εκείνη της νοσηματοδότησης με όρους σημερινούς της έννοιας πρόοδος και η σε αυτή τη βάση νέα κοινωνική συμφωνία με πλατιά στρώματα της κοινωνίας που θέλουν να ζήσουν, να μορφωθούν, να εργαστούν, και να προκόψουν σε μια κανονική ευρωπαϊκή χώρα. Η δεύτερη μάχη όχι λιγότερο κρίσιμη μάχη είναι εκείνη απέναντι στην κατάρρευση της δημοκρατικής λειτουργίας, έτσι όπως ο Linz περιέγραψε.

Ο σεβασμός των κανόνων του «δημοκρατικού παιχνιδιού», η θεσμική αντιμετώπιση του πολιτικού αντιπάλου, η μηδενική ανοχή σε πράξεις βίας και η περιφρούρηση των εγγυήσεων ελευθερίας έκφρασης αντιπάλων και μέσων μαζικής ενημέρωσης, συνιστούν σήμερα για τη χώρα μας ανοιχτό πεδίο για την επανεκκίνηση της κλειδωνιζόμενης δημοκρατίας μας. **A**

ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΚΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ ΜΕ ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΘΑ ΚΥΡΙΑΡΧΗΣΟΥΝ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΚΡΑΙΑΣ ΠΟΛΩΣΗΣ, ΣΤΑ ΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΥΛΙΑΣ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗΣ

Κούραση



Υπάρχουν κάτι πρωινά Δευτέρα ή, ακόμα χειρότερα, κάτι απογεύματα Κυριακής που κάθονται να γράψω και προσπαθώ να ξεκολλήσω από τα ίδια και τα ίδια. Συχνά αισθάνομαι σαν κάτι βόδια που είναι δεμένα σε έναν πάσσαλο και, έτσι όπως γυρίζουν γύρω του, δημιουργούν ένα βαθύ αυλάκι, κάτι σαν τάφρο. Αν γυρίσετε πίσω στα φύλλα αυτής της εφημερίδας, αν βουτήξετε στο αρχείο της πριν από πέντε ή οκτώ χρόνια, θα δείτε ότι στην ουσία γράφουμε τα ίδια, απλώς αλλάζουν οι πρωταγωνιστές. Όμως τώρα πια η κούραση σχεδόν σκεπάζει τα πάντα.

Είμαι κουρασμένος με μία κυβέρνηση που χρησιμοποιεί αναχρονιστικές, χυδαίες λαϊκιστικές μεθόδους προκειμένου να παραπλανήσει και να συσπειρώσει το εκλογικό της ακροατήριο με όρους και αναφορές άλλων δεκαετιών. Που προτάσσει την ιδεοληψία έναντι της πραγματικότητας. Που πολιτεύεται ακόμα με ξεπερασμένα κλισέ συνθημάτων και ιδεών, ενώ την ίδια στιγμή πάνω στα παχιά χαλιά της εξουσίας ξεπουλάει ήθη και αρχές για λίγο ακόμα αφρώδες κρασί στον ουρανόσκο της.

Είμαι κουρασμένος με την ανθρωπιστική κρίση στη Μόρια. Με αυτό το όνειδος, το αίσχος για τον ανθρωπινό πολιτισμό για το οποίο φέρουν την ευθύνη οι επαγγελματίες ανθρωπιστές και πολιτικοί απατεώνες που έκαναν σπέκουλα πάνω στο δράμα των προσφύγων.

Είμαι κουρασμένος με τα πολιτικά στελέχη που άντλησαν ισχύ και δύναμη υποσχόμενα ότι θα αλλάξουν τη χώρα, κάνοντας ακριβώς τα ίδια και χειρότερα με τους προκατόχους τους.

Είμαι κουρασμένος να βλέπω μέτριους, ξιπασμένους, αμόρφωτους και ημιμαθείς τύπους να καταλαμβάνουν ηγεμονικές θέσεις μόνο και μόνο επειδή έχουν μεγάλη και ευέλικτη γλώσσα.

Είμαι κουρασμένος να βλέπω τον υπουργό Εθνικής Άμυνας να παίζει με τα ελικόπτερα και να κάνει πολυτελή ταξίδια με το κυβερνητικό αεροσκάφος, όταν ο ίδιος προεκλογικά έλεγε ότι θα πουλάσει λιμουζίνες και αεροσκάφη.

Είμαι κουρασμένος να βλέπω υπουργούς που χυδαιολογούν προτάσσοντας φασιστικές μεθοδεύσεις για εξόντωση των πολιτικών τους αντιπάλων. Με κούρασαν πια και αυτοί και οι οπαδοί τους, θέλω να τους τυλίξω σε παλιά φύλλα της «Αυριανής».

Είμαι κουρασμένος με τον υπόκοσμο της δημοσιογραφίας. Με τη δημόσια τηλεόραση ως μηχανισμό κωμικής προπαγάνδας με φιγούρες που παραπέμπουν σε καρτούν άλλης πραγματικότητας. Με τα περισσότερα μέσα να προσδένονται σε επιχειρηματικά σχήματα που δεν κρύβουν τις προθέσεις τους.

Είμαι κουρασμένος με τις κλούβες έξω από το Μαξίμου, την ανοργανωσιά και την ημιμάθεια του πρωθυπουργού, τους επικίνδυνους ερασιτεχνισμούς στην εξωτερική πολιτική, την υπονόμηση των εθνικών συμφερόντων από καθαρή βλακεία.

Είμαι κουρασμένος με τους μπάχαλους και τις καταλήψεις στα πανεπιστήμια. Με τη συζήτηση για το αυτονόητο περί ασφάλειας και εύρυθμης λειτουργίας των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Με τις ιδεοληπτικές αναστολές στα περί ασύλου που αρνούνται να δουν όσα συμβαίνουν μπροστά στα μάτια μίας κοινωνίας που πλέον αρχίζει και αποδέχεται την παραβατικότητα.

Είμαι κουρασμένος με τις άδειες σε εγκληματίες που θέτουν σε κρίση ακόμα και τις σχέσεις της χώρας με συμμάχους της, αλλά περισσότερο προσβάλλουν τη μνήμη των θυμάτων τους.

Είμαι κουρασμένος με την «ποινικοποίηση» της αριστείας, με την ανάδειξη του μέτριου και του άσχημου ως δημοκρατικές σταθερές.

Είμαι κουρασμένος με τη φιλελεύθερη αντιπολίτευση που συμπεριφέρεται ως ακροδεξιά με φερετζέ, που στα κρίσιμα ζητήματα πάει και κρύβεται πίσω από κανένα ράσο ή και από το ίδιο της το δάχτυλο. Τι έκανε αυτή η φιλελεύθερη αντιπολίτευση στα ζητήματα διεύρυνσης κοινωνικών δικαιωμάτων;

Είμαι κουρασμένος από την αντιπολίτευση που πάει με τα ίδια πρόσωπα να διηγηθεί μία καινούργια ιστορία. Που ακόμα δεν έκανε πειστική αυτοκριτική για τους λόγους που έριξαν τη χώρα στα γόνατα και την παρέδωσαν στους χειρότερους εθνολαϊκιστές. Πού στο διάολο είναι η σύγχρονη πρότασή της;

Είμαι κουρασμένος με την κυβέρνηση και την αντιπολίτευση που σέρνονται πίσω από την Εκκλησία, τριβονται σαν γατάκια στα πόδια του Αρχιεπισκόπου και κάνουν το Σύνταγμα παράρτημα του Ευαγγελίου.

Κουράστηκα... ●

→ kostas@giannakidis.com

Endeavor: Η διεθνής ΜΚΟ που ανακαλύπτει και δημιουργεί τα επόμενα success stories

Πώς πάνω από 1.100 εταιρίες παγκοσμίως, μεταξύ των οποίων και 19 ελληνικές, αναπτύσσονται υπό την καθοδήγησή της

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ



Τρίτη πρωί στο Χίλτον. 26 up-and-coming επιχειρηματίες από 13 χώρες προετοιμάζονται για το 83ο ISP (International Selection Panel - Διεθνές Πάνελ Επιλογής) της Endeavor. Είχε τύχει να ακούσω για τη διαδικασία, χωρίς όμως να γνωρίζω πολλά. Το προηγούμενο βράδυ άρχισα να σκρολάρω στο διαδίκτυο για να καταλάβω ποιος είναι τελικά ο πολυσυζητημένος διεθνής οργανισμός.

Η Endeavor είναι ο νούμερο ένα διεθνής μη κερδοσκοπικός οργανισμός για την υποστήριξη και ανάπτυξη των πιο υποσχόμενων μικρομεσαίων εταιριών στον κόσμο. Η ιστορία της ξεκίνησε το 1997 από δύο φίλους, τη Linda Rottenberg και τον Peter Kellner, οι οποίοι σχεδίασαν το όραμά τους σε μια χαρτοπετσέτα, όπως έχουν κάνει πολλοί νέοι επιχειρηματίες πριν και μετά από αυτούς. Ο Peter είχε μόλις επιστρέψει από την Κίνα, και στο ταξίδι του εκεί είχε συνειδητοποιήσει πως η ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει μια ολόκληρη χώρα. Συγχρόνως, η Linda είχε γυρίσει από την Αργεντινή, όπου κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της βρέθηκε σε ένα ταξί στο Buenos Aires, του οποίου ο οδηγός ήταν κάτοχος PhD. Τον ρώτησε γιατί δεν είχε σκεφτεί να γίνει «entrepreneur» αντί για οδηγός ταξί. «Empresario?» τη ρώτησε, χρησιμοποιώντας μια λέξη που στα ισπανικά σημαίνει μεγάλος επιχειρηματίας. Συνειδητοποίησε τότε ότι στα ισπανικά δεν υπάρχει η λέξη «entrepreneur». Στην αρχή, η ιδέα της δημιουργίας ενός οργανισμού που θα υποστηρίζει εταιρίες σε αναπτυσσόμενες αγορές θεωρήθηκε παράλογη. Κανείς δεν πίστευε ότι σε αυτές τις χώρες θα υπήρχαν επιχειρηματίες με όραμα, ούτε καταξιωμένοι mentors με διάθεση να προσφέρουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους. Μια μικρή ομάδα έπεισε τους επιχειρηματικούς ηγέτες αρχικά στη Λατινική Αμερική και στη συνέχεια στη Νότια Αφρική,

την Τουρκία και σε χώρες της Μέσης Ανατολής, να αφιερώσουν χρήματα αλλά και χρόνο στην Endeavor και τους επιχειρηματίες της. Σήμερα η Endeavor έχει παρουσία σε 33 χώρες, ενώ στην Ελλάδα ιδρύθηκε το 2012 με την υποστήριξη του Διοικητικού Συμβουλίου, που δημιουργήθηκε και το οποίο απαρτίζεται από κορυφαίους εκπροσώπους της εγχώριας επιχειρηματικής κοινότητας. Στόχος της παρουσίας της Endeavor στην Ελλάδα είναι η ανάδειξη επιχειρήσεων - πρότυπα, που εξελίσσονται, επεκτείνονται διεθνώς και μεγαλώνουν ραγδαία στις δύσκολες συνθήκες της ελληνικής οικονομίας. Δεν είναι τυχαίο ότι οι εταιρίες της Endeavor Greece έχουν καταφέρει να έχουν επιχειρηματική δραστηριότητα σε 95 χώρες και μέση ετήσια ανάπτυξη 45% και όλα αυτά στα χρόνια της κρίσης!

Τι κάνει πρακτικά;

Μέσω των γραφείων της, η Endeavor εντοπίζει τους καλύτερους νέους επιχειρηματίες που ηγούνται καινοτόμων εταιριών με υψηλό ρυθμό ανάπτυξης-scale-ups, όπως αποκαλούνται, και τους βοηθάει να πετύχουν τους στόχους τους αξιοποιώντας τις δυνατότητες του δικτύου της Endeavor, το οποίο αποτελείται από μερικούς από τους πιο επιτυχημένους και κορυφαίους επιχειρηματίες στον κόσμο. Συγκεκριμένα, η βοήθεια εστιάζεται σε τρεις άξονες: πρόσβαση σε αγορές, πρόσβαση σε επενδύσεις και δανεισμό και στρατηγικές συμβουλές (mentoring) από τους κορυφαίους επιχειρηματίες, μέλη του δικτύου Endeavor. Για να ενταχθεί μία επιχείρηση στην «οικογένεια» της Endeavor θα πρέπει να έχει ετήσιο κύκλο εργασιών μεταξύ 500 χιλιάδων και 50 εκατομμυρίων ευρώ και να αποδείξει ότι είναι scale-up, δηλαδή ότι μπορεί αυτή η επιχείρηση να αναπτυχθεί ραγδαία στα επόμενα χρόνια. Αυτή τη στιγμή οι εταιρίες που στηρίζει η Endeavor στην Ελλάδα έχουν δημιουργήσει 20.000 άμεσες και έμμεσες θέσεις εργασίας.

Διαδικασία Επιλογής - Μέρα 1η

Στο ελληνικό τμήμα της Endeavor από το 2012 έχουν αξιολογηθεί πάνω από 2.000 εταιρίες. Η επιλογή και αξιολόγηση των δυνατοτήτων των εταιριών γίνεται μέσω μιας απαιτητικής διαδικασίας με πολλά στάδια διάρκειας 3-6 μηνών, που περιλαμβάνει αξιολόγηση από τοπικούς και διεθνείς mentors και καταλήγει με το ISP. Ο διευθύνων σύμβουλος της Endeavor Greece, Παναγιώτης Καραμπίνης, μου εξηγεί τη διαδικασία του ISP: «Την πρώτη μέρα κάθε υποψήφιος περνάει από 3 συνεντεύξεις, με δύο διαφορετικούς αξιολογητές κάθε φορά». Οι υποψήφιοι παρουσιάζουν το όραμα και το business plan της εταιρίας τους, τα μελλοντικά τους σχέδια και απαντούν σε ερωτήσεις σχετικά με το πόσους υπαλλήλους απασχολούν, πού σκοπεύουν να επενδύσουν, ποια είναι τα οικονομικά μεγέθη της εταιρίας, αλλά και γιατί αποφάσισαν να ζητήσουν τη βοήθεια της Endeavor. Όπως πολύ απλά και με ειλικρίνεια ανέφερε, στο πάνελ που παρακολούθησα, ο μόλις 34χρονος συνιδιοκτήτης της ισπανικής Spaceboost, «είμαστε πολύ καλοί σε κάποια πράγματα αλλά σε άλλα δεν είμαστε, γι' αυτό βρισκόμαστε εδώ, για να μας βοηθήσετε».

Μέρα 2η

Η δεύτερη μέρα του ISP είχε ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Όλοι μαζί οι panelists βρέθηκαν σε μία αίθουσα του ξενοδοχείου Μεγάλη Βρετανία για να βγάλουν τα τελικά αποτελέσματα. Τα 6 συνολικά άτομα που αξιολόγησαν την κάθε εταιρία διαβουλεύονταν μεταξύ τους με βάση τα όσα τους είχαν πει οι υποψήφιοι την προηγούμενη μέρα. Μία μία οι εταιρείες εμφανίζονταν στην οθόνη και τα μέλη της Endeavor ανέπτυσαν τα επιχειρήματά

τους θέτοντας ερωτήματα: «έχει τη διοικητική επάρκεια για να πραγματοποιήσει τα σχέδιά του;», «μπορεί η εταιρία να γίνει ανταγωνιστική και να επεκταθεί;», «έχει ένα συγκεκριμένο επιχειρηματικό μοντέλο και έχει αναπτύξει μία σαφή φόρμουλα για να πετύχει;», «υπάρχει σε αυτή τη χώρα ανάλογη αγορά για να πετύχει αυτή η εταιρία;», «η χώρα στην οποία είπε ότι θέλει να μεταφερθεί μπορεί να του δημιουργήσει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα;». Δεκάδες ερωτήματα έπεφταν στο τραπέζι και τα άτομα που είχαν κάνει τις συνεντεύξεις επιχειρηματολογούσαν υπέρ ή κατά. Μετά γινόταν η ψηφοφορία με ανάταση χειρός. Εάν η εταιρία έπαιρνε 6 στις 6 ψήφους γινόταν μέλος της Endeavor. Για όσες λάμβαναν λιγότερες ψήφους ακολουθούσαν άλλοι δύο γύροι, στους οποίους οι μεν (που την υπερψήφισαν) και οι δε (που την καταψήφισαν) επιχειρηματολογούσαν αναπτύσσοντας την άποψή τους και στο τέλος ακολουθούσε η τελική ψηφοφορία. Συνολικά στο συγκεκριμένο ISP αξιολογήθηκαν και επιλέχθηκαν από 24 επιχειρηματικούς ηγέτες και μέλη του διεθνούς δικτύου της Endeavor 26 επιχειρηματίες υποψήφιοι για την Endeavor, εκπροσωπώντας 18 εταιρίες από 13 χώρες. Οι επιλεγμένοι επιχειρηματίες, που πλέον είναι 1.768 από 1.106 εταιρίες σε 33 αγορές, έχουν πρόσβαση στο διεθνές δίκτυο της Endeavor και σε επενδυτές. Με αυτό τον τρόπο αναπτύσσονται περαιτέρω, δημιουργούν θέσεις εργασίας και γίνονται πρότυπα για άλλους. Να σημειωθεί ότι οι επιλεγμένοι επιχειρηματίες έχουν δημιουργήσει περισσότερες από 1.500.000 θέσεις εργασίας διεθνώς και κατέγραψαν έσοδα πάνω από \$15 δισ. το 2017! Σε αυτό το ISP μάλιστα υπήρχε και ελληνική συμμετοχή η οποία κατάφερε να ενταχθεί στην Endeavor. Πρόκειται για την Oseven Telematics, η οποία ιδρύθηκε το 2015 και εξειδικεύεται σε λύσεις τηλεματικής και αναλύσεις οδηγικής συμπεριφοράς. Αρκετές είναι οι ελληνικές εταιρίες που με ανάλογη διαδικασία έχουν καταφέρει να ενταχθούν τα προηγούμενα χρόνια: Hellas Direct, Papadimitriou, Hotel Brain, ERGON, Brainbox, Think Digital Group, Green Cola, blueground, Frezyderm, Avocarrot, Sychem, Workable, CHB, Forky, KONBA, Yodiwo, Raymetrics, Centaur Analytics, Metamaterial Technologies Inc και Dust+Cream.

Το πολύ ενδιαφέρον είναι ότι και τις δύο μέρες είδα νέους ανθρώπους, με δεξιότητες, απίστευτη όρεξη και φιλοδοξίες, που ήταν αποφασισμένοι να πετύχουν.

Νέα σε ηλικία παιδιά με τη φλόγα στα μάτια, που ήδη είχαν κάνει το πρώτο βήμα και προσπαθούσαν εναγωνίως να λάβουν το τελικό εισιτήριο για την επιτυχία. Δεν είναι τυχαίο ότι και τα παιδιά που εργαζόνταν στην Endeavor Greece το κάνουν με τόση όρεξη, σαν να πρόκειται για χόμπι!

«Ένας στόχος χωρίς σχέδιο είναι απλά μια ευχή» γράφει η ιστοσελίδα της Endeavor Greece, υιοθετώντας τη ρήση του Antoine de Saint-Exupery. Αυτό που κάνει λοιπόν η Endeavor είναι να βοηθάει τα επόμενα success stories να καταστρώσουν το σχέδιό τους, για να γίνει αυτή η ευχή πραγματικότητα. **A**

INFO

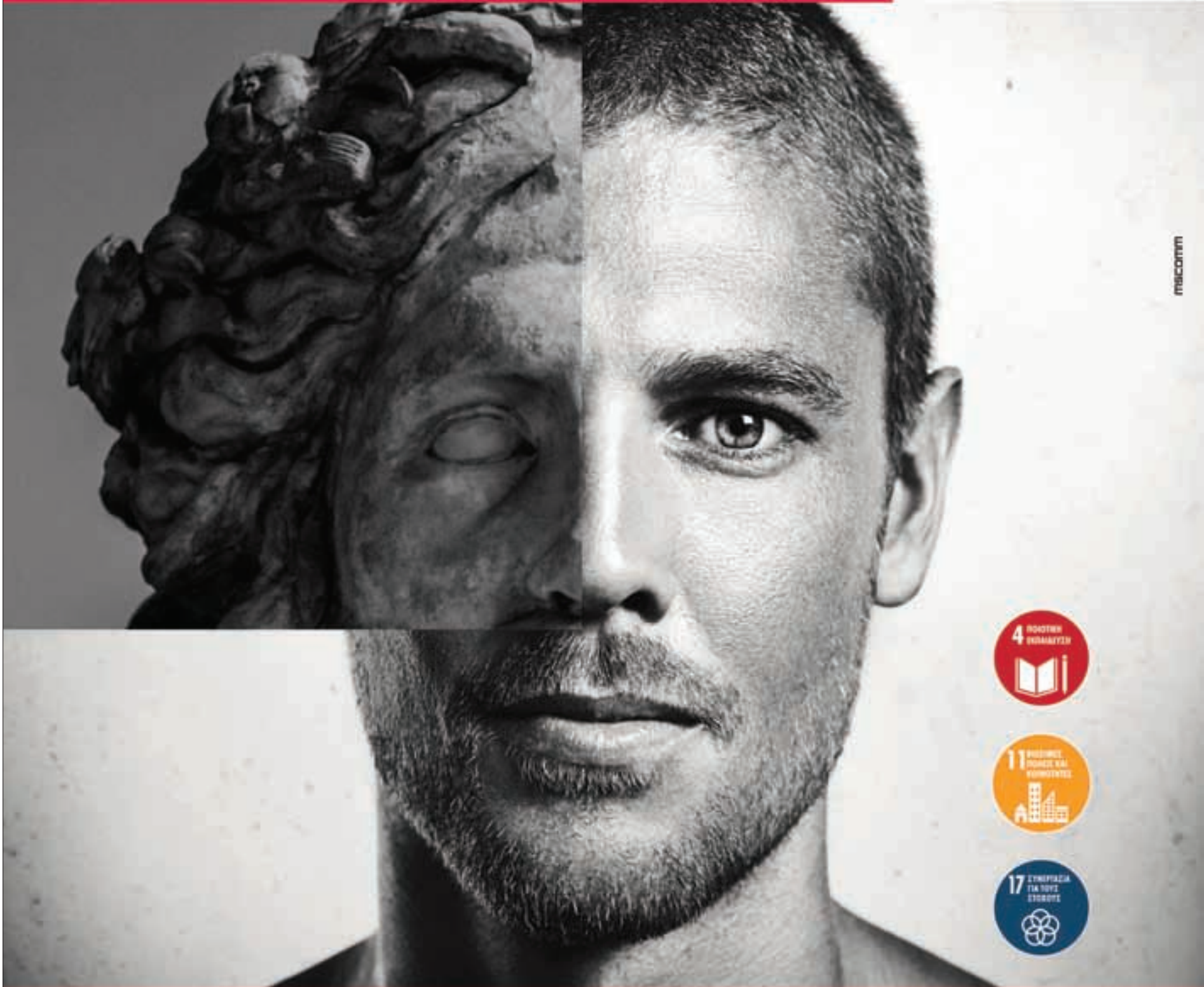
Ανάμεσα στους 30 επιχειρηματίες και επενδυτές που αξιολόγησαν τους υποψήφιους επιχειρηματίες από όλο τον κόσμο ήταν και οι επιχειρηματίες του ελληνικού τμήματος της Endeavor, Jason Μανολόπουλος (συνιδρυτής & CIO της Dromeus Capital) και Νίκος Μωραϊτάκης (CEO της Workable) καθώς και τα μέλη του ΔΣ, Μάρκος Βερέμης και Περικλής Σταματιάδης. Επόμενο ραντεβού στο επόμενο ISP τον Δεκέμβριο του 2018 στο Cape Town!

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΜΕ ΟΛΗ ΜΑΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ



miscompt



Ο Όμιλος ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ δεσμεύεται για την προώθηση της Βιώσιμης Ανάπτυξης. Στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «360° ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ» πραγματοποιεί μια σειρά από στοχευμένες δράσεις, χορηγίες και πρωτοβουλίες που αναδεικνύουν τον Πολιτισμό.



**ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ**

ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ



ΟΙ ΑΘΗΝΑΪΚΕΣ ΠΙΑΤΣΕΣ

ΑΠΟ ΣΠΑΓΚΟΥΣ ΜΕΧΡΙ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΜΠΛΟΥΖΕΣ... ΣΑΣ ΒΕΝΑΓΟΥΜΕ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΦΥΣΣΑ - Φωτό: ΝΙΚΟΣ ΡΟΚΟΣ

Η γοητεία μιας πόλης είναι πρώτα απ' όλα οι πιάτσες της και οι πιάτσες της βρίσκονται στο κέντρο της. Στην περίπτωση της Αθήνας ό,τι νοούμε σαν «κέντρο» συντίθεται από μια σειρά από τρεις ομόκεντρους κύκλους: ο στενότερος το «τρίγωνο» που σχηματίζουν οι πλατείες Ομόνοια - Μοναστηράκι - Σύνταγμα, ο μεσαίος οι γειτονιές γύρω από το «τρίγωνο», ο εξωτερικός όλος ο Δήμος Αθηναίων.

Πλαταίνοντας την αρχική σημασία της, η πιά-

τσα πολύ σύντομα έπαψε να σημαίνει απλά την πλατεία και έγινε συνώνυμο του χώρου όπου επικωριάζει μια ομάδα ομοειδών επιχειρήσεων παραγωγής, εμπορίου ή υπηρεσιών. Η πόλη μας έχει φυσικά πάρα πολλές επαγγελματικές πιάτσες, παλιότερες ή πρόσφατες –γιατί κι αυτές εξελίσσονται, όπως όλη η πόλη–, ενώ υπάρχουν και επιχειρήσεις που δεν είναι συγκεντρωμένες σε πιάτσες αλλά διαχέονται παντού στον «ιστό» της πόλης.

Ιδού μερικές χαρακτηριστικές πιάτσες ή και μη-πιάτσες, με πυκνότερο εντοπισμό στον πρώτο κύκλο, αραιότερο στο δεύτερο κι ακόμα πιο αραιό στον τρίτο.

Για (τηλεκατευθυνόμενα ή μη) μοντέλα οχημάτων, επιτραπέζια και/ή ξύλινα και/ή πνευματικά παιχνίδια, μοντέρνα στρατιωτάκια, ντρόους κ.λπ., η κεντρική πιάτσα είναι Ιπποκράτους χαμπλά, από Καλλιδρομίου προς Ακαδημίας, και στα πέριξ της.

Για σκιοιιά, σπάγγους κ.λπ. θα πάτε Ευριπίδου, Καλαμίδα, Πολυκλείτου και πέριξ.

Αν υποθέσουμε ότι θέλετε να αγοράσετε ταξί (ολόκληρο ή μισό), άδεια, ταξίμετρο κ.λπ., θα πάτε πλατεία Καραϊσκάκη, Αχιλλέως, Λένορμαν και πέριξ, όπου οι περισσότεροι μαντράδες.

Για υπολογιστές, συναφή γκάτζες, αναλώσιμα κ.λπ., η πιάτσα είναι στα νότια του Πολυτεχνείου, χοντρικά από Στουρνάρα μέχρι Κάνιγγος.

Για γυαλιά, στα πέριξ της Ομόνοιας, αρχή Πειραιώς, οδό Αθηνάς, Κλεισθένους κ.λπ.

Αν θέλετε ποδήλατα, αξεσουάρ ή επισκευή τους, θα πάτε Πατησίων, Γ' Σεπτεμβρίου και στα πέριξ τους, από Σολωμού μέχρι Βικτώρια.

Οι κύριες πιάτσες ξενοδοχείων υπάρχουν στο Σύνταγμα, στην Ομόνοια και σε όλους τους δρόμους που ξεκινάνε/καταλήγουν εκεί, στο σταθμό Λαρίσης και στην Πλάκα.

Παλαιοβιβλιοπωλεία υπάρχουν κατά κύριο λόγο στα Εξάρχεια και τη

Νεάπολη, ενώ κομιξάδικα υπάρχουν στα δρομάκια γύρω από την Κάνιγγος. Εξάλλου βιβλιοπωλεία, βιβλιοδετεία, εκδοτικοί οίκοι κ.λπ. υπάρχουν κατά βάση στις ίδιες γειτονιές.

Τα περισσότερα «αδυνατιστικά-δικα» εντοπίζονται στην Πατησίων, από ΟΤΕ μέχρι Κεφαλληνίας.

Το βασιλείο των ταξιδιωτικών γραφείων παραμένει αναμφίβολα το Σύνταγμα.

Ακριβά γυναικεία ρούχα υπάρχουν στη Βουκουρεστίου, ενίοτε στην Ερμού και τα πέριξ, στην Πατριάρχου Ιωακείμ και στα πέριξ του Κολωνακίου κ.λπ.

Φτηνά γυναικεία ρούχα θα βρείτε στην Αιόλου, Αγίου Μάρκου, χαμπλά στη Σταδίου κ.λπ., ενώ φτηνά αντρικά ρούχα υπάρχουν στην αρχή της Πατησίων και στα στενάκια της Κάνιγγος, από αρχή Ακαδημίας μέχρι Πανεπιστημίου.

Φορητά εργαλεία κάθε είδους καθώς κι είδη περιφραξης (αυτά σε έκπτωση) σάς περιμένουν στον άξονα της οδού Αθηνάς (ειδικά οικοδομικά και στην Ομόνοια), ενώ εργατικά ρούχα, ειδικές στολές, παπούτσια, γάντια κ.λπ. στον ίδιο δρόμο, αλλά και στο Μοναστηράκι και την Κουμουνδούρου.

Ανταλλακτικά μηχανημάτων υπάρχουν και σε Σολωμού, Καποδιστρίου.

Είδη γάμου σε ποικίλα σημεία ανατολικά της οδού Αθηνάς, αλλά χαμπλότερα από το Σύνταγμα, δηλαδή στα πέριξ της Πραξιτέλους, της Μιλτιάδου, της Κολοκοτρώνη, της Αγ. Μάρκου, της Χρυσοσπηλιωτίσσης κ.λπ.

Εκκλησιαστικά είδη υπάρχουν στα πέριξ της έδρας του αρχιεπισκόπου (η οποία είναι στην Αγ. Φιλοθέης), δηλαδή προς Απόλλωνος κ.λπ., στις παρυφές της Πλάκας (εδώ ειδικά: ιεροραφεία), καθώς και σποραδικά στην Αθηνάς.

Βαριά εργαλεία και μηχανήματα θα βρείτε στην Ιερά Οδό και στη Σπύρου Πάτσπ. Βίδες υπάρχουν στο Μοναστηράκι και το Θησείο.

Είδη κομμωτηρίου υπάρχουν στη Βερανζέρου και τη Σατωβριάνδου, από Πατησίων και κάτω.

Η κύρια πιάτσα για είδη υγιεινής είναι στη Γ' Σεπτεμβρίου, την Αριστοτέλους και τους πέριξ δρόμους.

Αν θέλετε ακριβά κοσμήματα θα πάτε Περικλέους και πέριξ, Βουκουρεστίου ή Πανεπιστημίου, Σταδίου ψηλά προς Σύνταγμα, ενώ για φτηνά κοσμήματα θα πάτε στα πέριξ της Κάνιγγος και της Ομόνοιας.

Η κύρια πιάτσα για δέρματα, δερμάτινα κ.λπ. είναι στου Ψυρρή, ενώ δευτερεύουσες θα βρείτε προς Μετάνδρου, Αναξαγόρα κλπ. ►

Τα λεγόμενα λευκά είδη, κουρτίνες και συναφή, σας περιμένουν στο Εμπορικό Κέντρο, προς Μητροπόλεως, Ερμού.

Μεγάλη πιάτσα για χρώματα υπάρχει στην οδό Κάνιγγος, ιδίως στις συμβολές της με Σολωμού και Καποδιστρίου.

Κρεατικά και ψάρια φυσικά στη Δημοτική Αγορά (και όχι Βαρβάκειο), στην ανατολική μεριά της οδού Αθηνάς, ενώ φρούτα και λαχανικά απέναντί της δυτικά, στην κανονική Βαρβάκειο.

Είδη ζωγραφικής και χαρτικά υπάρχουν στα περίξ του Πολυτεχνείου (Μπουμπουλίνας, Στουρνάρα κ.λπ.), καθώς και στην Πραξιτέλους, Αριστείδου κ.λπ., ακόμα και στην Γ΄ Σεπτεμβρίου.

Ιατρικά, ορθοπεδικά και φαρμακευτικά είδη υπάρχουν στη Σωκράτους, Ξούθου, Μενάνδρου κ.λπ.

Πόμολα, κουρτινόβερρες, ρόπτρα κ.λπ. θα βρείτε βέβαια στη Βύσσης και περίξ, ενώ παλιά φαναρτζήδικα είδη (όχι πια φανάρια τροφίμων, βέβαια, αλλά δοχεία για λάδι, «μισές» για κρασί κλπ) κατά κύριο λόγο στην Πολυκλείτου.

Γενικότερα σιδηρικά, λαμαρίνες, τσίγκους, νικέλινα είδη κ.λπ., καθώς και τόνους επεξεργασίας τους θα βρείτε στην Ερμού, Καλαμίδα, Παλλάδος, Λεωχάρους, Ήβης κ.λπ. Περίπου τα ίδια μέρη θα βρείτε ψάθινες καρέκλες, ξύλινα καρότσια μεταφοράς και συναφή.

Αυτοκίνητα και μοτοσυκλέτες θα βρείτε στην Αλεξάνδρας, τη Μιχαλακοπούλου, τη Βριλησσού, την Ηλία Ηλιού, την Κάρπου, τη Λιοσίων.

Μεταχειρισμένα, ανταλλακτικά και συννεργεία αυτοκινήτων υπάρχουν –εκτός από τους παραπάνω δρόμους– στη Φραντζή, την Μπακνανά, την Κουρτίδου, τη Βιργινίας Μπενάκη και τα περίξ τους, ενώ αξεσουάρ και ανταλλακτικά μοτοσυκλέτας (κράνη κ.λπ.) θα βρείτε επιπλέον στο Μοναστηράκι, τη Σολωμού, την Καποδιστρίου κ.λπ.

Ελάχιστα φροντιστήρια και ελάχιστα μαγαζιά με κινηματογραφικά είδη έχουν απομείνει στην Κάνιγγος και τα περίξ για να θυμίζουν τις κάποτε κραταιές σχετικές πιάτσες.

Αν για κάποιο περίεργο λόγο φοράτε τραγιάσκες, ρεπούμπλικες, καβουράκια ή απλά θέλετε καλοκαιρινά καπέλα, ψάθινα, τζόκεϊ ή άλλα, θα πάτε στις στοές και τους

δρόμους ψηλά στην Ομόνοια και μέχρι Κλαυθμώνος, τέτοια όμως έχουνε και τα περίπτερα και εποχικά ψιλικατζήδικα.

Φωτιστικά, πορτατίφ, αμπαζούρ και τα σχετικά «πόδια» ή «καπέλα», αλλά και επισκευές, θα βρείτε στην Ευριπίδου, ανατολικά («πάνω») από την Αθηνάς, αλλά και στην Ιπποκράτους.

Φυτά, είδη κηπουρικής και συναφή πάλι στην Ευριπίδου, κατά κύριο λόγο όμως δυτικά («κάτω») από την Αθηνάς.

Ιατρικές μπλούζες υπάρχουν στη Θεμιστοκλέους και Ακαδημίας.

Πετσοπ στα περίξ της πλατείας του Δημαρχείου.

Συλλογές (γραμματόσημα, νομίσματα κ.λπ.) σχεδόν αποκλειστικά σε στοές, από την Ακαδημίας μέχρι και την Κολοκοτρώνη.

Παραδοσιακά μπουρδέλα (όχι βαμμένα ροζ, όχι να γράφουν studio) υπάρχουν στο Μεταξουργείο, την πλατεία Βάθης, την οδό Φυλής βέβαια, σε παρόδους της Αχαρνών κλπ, ενώ νέου τύπου είναι διάσπαρτα στον Βοτανικό, τον Σταθμό Λαρίσης, την Ιερά Οδό κ.λπ.

Οικοδομικά υλικά από κατεδαφίσεις (σκάλες, μαρμαρίνοι νεροχύτες, φουρούσια, πλακάκια κλπ) σας περιμένουν στη Ιερά Οδό και Μαρκόνι, στάση μετρό «Ελαιώνας».

Για πλαστικά γράμματα, σφραγίδες, επιγραφές κ.λπ. υπάρχει μια πιάτσα Μιλτιάδου, Πραξιτέλους κ.λπ. και μια δεύτερη Χαλκοκονδύλη και Αριστοτέλους.

Μεταχειρισμένα κινητά, ανταλλακτικά και υπηρεσίες επισκευής τους υπάρχουν στα περίξ της Ομόνοιας (Πανεπιστημίου, Χαλκοκονδύλη, Πειραιώς, Πατνσιών, Αγ. Κωνσταντίνου, πλατεία Βάθης –και όχι Βάθη– Αριστοτέλους, Αχαρνών κ.λπ., συνήθως στα χέρια Πακιστανών και Μπανγκλαντεσιανών.

Γερανοί, ανυψωτικά μηχανήματα, βαρούλκα κ.λπ. (λέμε τώρα), υπάρχουν ιδίως στη Λεωφόρο Αθηνών, την Πέτρου Ράλλη, τη Λένορμαν, την Ιερά Οδό.

Κάθε είδους πλάστιγγες, ζυγαριές και ταμειακές μηχανές θα βρείτε από Σοφοκλέους μέχρι Ευριπίδου, «κάτω» από την Αθηνάς, ενώ στην ίδια πιάτσα υπάρχει καινούργιος εξοπλισμός εστιατορίων, ξενοδοχείων κ.λπ.





Μεταξύ Κολοκοτρώνη, Σοφοκλέους και Ευριπίδου, ενίοτε σε στοές, θα αγοράσετε κατσαρόλες, ηλεκτρικές σκούπες, τις σακούλες τους κ.λπ.

Αλλαντικά και μπαχαρικά Ευριπίδου, Αθηνάς και Πέριξ (καλά αυτό το ξέρετε σίγουρα).

Το κέντρο για ηλεκτρικές συσκευές εξακολουθεί –αν και φυλλορροεί– να είναι στην Κλαυθμώνος, ηλεκτρονικά υπάρχουν τόσο στην Κάνιγγος, στοά Φέξη κ.λπ., όσο και στα Πέριξ της Πραξιτέλους, ενώ αναλώσιμα ηλεκτρικά θα βρείτε Ευριπίδου και Αθηνάς.

Μεγάλη πιάτσα για μουσικά όργανα υπάρχει στην Ιπποκράτους, Σόλωνος, Μπενάκη και Πέριξ.

Ντετέκτιβ θα βρείτε στα Πέριξ της Κάνιγγος και της Ομόνοιας.

Χαρτέμποροι υπάρχουν μέσα στο Εμπορικό Κέντρο, όπου όμως κυριαρχούν τα μοδιστρικά, ραφτικά, πλεκτικά, φερμουάρ, κορδόνια και όλα τα συναφή.

Στρατιωτικές και αστυνομικές στολές, καπέλα κ.λπ. πουλιούνται στην Ακαδημίας ψηλά, μετά τη Σίνα.

Ταξιδιωτικά είδη ακριβά υπάρχουν προς το Σύνταγμα και στην Πλάκα, ενώ φτηνά προς Χαφτεία (και όχι Χαυτεία), Ομόνοια και αρχή Πατισίων. Από Χαφτεία μέχρι Σοφο-

κλέους είναι επίσης η βασική πιάτσα των καφεκοπτειών.

Μικροδώρα υπάρχουν ιδίως σε Εξάρχεια, Νεάπολη, Παγκράτι, Τέρμα Πατισίων, Κυψέλη, Αμπελόκηπους, Γκύζη.

Σούπερ μάρκετ και πιο πολύ μπακάλικα με ξένα προϊόντα θα βρείτε: από Ασία στους Αμπελόκηπους, από Αφρική στην Κυψέλη, από Ανατολική Ευρώπη στην Αχαρνών, Μιχαήλ Βόδα και Πέριξ.

Μανάβικα Ασιατών και Αφρικανών, πολλές φορές αυτοσχέδια, στήνονται στη Μεγάνδρου, την Αναξαγόρα, τη Νικηφόρου, τη Βούλγαρη και άλλα σημεία στο Γεράνι.

Παπουτσάδικα γυναικεία υπάρχουν κατά βάση σε Κολωνάκι, Χ. Τρικούπη, Ιπποκράτους, Ερμού, ενώ φτηνά αντρικά πουλιούνται –πού αλλού– στην Αθηνάς.

Πρόσφατη πιάτσα με «χυμάδικα» και/η «υγιεινές τροφές» έχει αναπτύχθει στην αρχή της Ακαδημίας, μετά την Κάνιγγος, καθώς και της Πανεπιστημίου, προς Ομόνοια.

Χημικά εργαστήρια υπάρχουν (ακόμα) στα Πέριξ της Σωκράτους, δικαστικοί κλητήρες από πλατεία Δημαρχείου μέχρι Κλαυθμώνος, παλαιοπωλεία στο Μοναστηράκι, Θησείου, Ψυρή, Πέριξ της Βαρβακείου, Ευριπίδου κ.λπ., καθώς και στα κυριακάτικα παζάρια του Βοτανικού (όπου καταλήγουν όσα μαζεύουν οι τρίκυκλοι ρακοσυλλέκτες και είναι μεταπωλήσιμα, ενώ τα σκραπ πάνε σε

βιομηχανίες γυαλιού, μετάλλου κι χαρτιού).

Αθλητικά είδη θα βρείτε στη Θεμιστοκλέους, από Ακαδημίας προς Πανεπιστημίου, και στη στοά της «Τιτάνιας», μικρά τυπογραφεία στη Νεάπολη και στα Εξάρχεια, ενώ μεγάλα στην Κολοκοθού, τον Κολωνό, τα Σεπόλια.

Υπάρχουν φυσικά και οι χαμένες ή εντελώς αραιωμένες πιάτσες (καφενεία, γαλακτοπωλεία, σινεμά, πολυκαταστήματα, λουτρά, δισκάδικα, βιομηχανίες – ναι βιομηχανίες, υπήρχαν στην Πειραιώς, στα Πετράλωνα κ.λπ.).

Από την άλλη, φαρμακεία, περλίτερα (που ολοένα λιγοστεύουν) ανθρωπωλεία, φούρνοι (κατά βάση αλυσίδες, πια), ενεχυροδανειστήρια, καλλυντικά, τατουατζήδικα, καφετέριες, καφεπωλεία, αρώματα, νυχάδικα (όλοι αυτοί οι τελευταίοι κλάδοι σε συνεχή άνοδο), ζαχαροπλαστέια, λογιστικά γραφεία, επισκευές ρούχων, ρολογάδικα, οπαπτζήδικα (πρώην προποτζήδικα), πάρκινγκ, ψιλικατζήδικα, γκαλερί, στριτ φουντ, καρότσια «ότι πάρετε 1 ευρώ», εστιατόρια, πιτσαρίες, θέατρα, σουβλατζήδικα, ιατρεία, οδοντιατρεία, μεζεδοπωλεία, δικηγορικά γραφεία, κ.λπ. δεν έχουν ορισμένη πιάτσα, γιατί υπάρχουν παντού.

Τέλος, εξαφανίζονται σταδιακά τα σκέτα κουρεία, καθώς πολλά κομμωτήρια παίρνουν και άντρες. **A**

Δέχομαι συμπληρώσεις και διορθώσεις.



ATHENS MARATHON. THE AUTHENTIC
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΣΤΑΔΙΟΝ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ, ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ EVENT ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Της Αγγελικής Κοσμοπούλου

Η δεύτερη Κυριακή του Νοεμβρίου είναι πάντα η αθλητική γιορτή της πόλης. Χιλιάδες δρομείς από όλον τον κόσμο συρρέουν στον Μαραθώνα και στις αθηναϊκές αφητηρίες των μικρότερων διαδρομών για να αναμετρηθούν με τη μαραθωνία απόσταση και τους αγώνες των 10 και 5 χιλιομέτρων, με επιβράβευση τον τερματισμό στο Παναθηναϊκό Στάδιο. Και οι 55.000 αθλητές που φέτος αναμένεται να λάβουν μέρος στον μεγαλύτερο αγώνα στην ιστορία της διοργάνωσης πιστοποιούν την έκρηξη του δρομικού

κινήματος διεθνώς, αλλά και τη μοναδικότητα αυτής της δύσκολης διαδρομής. Η σκέψη για τη δημιουργία ενός τέτοιου αγώνα μετράει περισσότερο από έναν αιώνα. Γεννήθηκε στο μυαλό του Γάλλου φιλόλογου Μισέλ Μπρεάλ, ο οποίος έπεισε τον φίλο του Πιερ ντε Κουμπερντέν να συμπεριλάβει αυτό το απαιτητικό αγώνισμα στο πρόγραμμα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας του 1896. Την έμπνευση έδωσε η ιστορία του αθηναίου οπλίτη ημεροδρόμου που το 490 π.Χ., τρέχοντας από τον Μαραθώνα ως την Αθήνα, έφερε το μήνυμα της νίκης πριν ξεψυχήσει από την προσπάθεια. Ο μαραθώνιος δεν

είχε ιστορικό αθλητικό προηγούμενο, μα η ιστορία που τον ενέπνεε έμοιαζε ιδανική για να συνδέσει το νέο ολυμπιακό εγχείρημα με το παρελθόν. Το 1896, στον αγώνα από τον Μαραθώνα ως το Παναθηναϊκό Στάδιο, σε χωμάτινη διαδρομή, συμμετείχαν αθλητές από μόλις πέντε χώρες. Το νήμα έκοψε πρώτος ο αθλητής Σπύρος Λούης με επίδοση 2.58.50, σε μια νίκη που έμεινε στην ιστορία συμβολίζοντας την προσπάθεια, την υπέρβαση των σωματικών και ψυχικών ορίων, καθώς και την αντοχή. Ο Λούης, μαζί με τον έμπειρο δρομέα Χαρίλαο Βασιλάκο που τερμάτισε δεύτερος, έγιναν οι δύο πρώτοι

Ολυμπιονίκες στην ιστορία του μαραθωνίου δρόμου. Την ίδια χρονιά καταγράφηκε και η πρώτη γυναίκα μαραθωνοδρόμος, η Σταμάτα Ρεβύθη, η οποία έτρεξε τη διαδρομή ως την είσοδο του Παναθηναϊκού Σταδίου σε 5.30 ώρες, διεκδικώντας με αυτό τον τρόπο να μιλήσει δημόσια για το πρόβλημά της: την ανάγκη να βρει μια δουλειά για την ίδια και να αναζητήσει μια καλύτερη τύχη για το παιδί της.

Έτσι γεννήθηκε ο σύγχρονος μαραθώνιος δρόμος που, μετά από δεκαετίες, έγινε ένα από τα πιο αγαπημένα αθλήματα σε όλον τον κόσμο, με εκατομμύρια φίλους και συμμετέχοντες σε όλες



τις διοργανώσεις του. Έπειτα από ένα ενδιάμεσο εγχείρημα το 1955, με τη συμμετοχή μόλις 21 αθλητών και νικητή τον Φινλανδό Βέικο Κάρβονεν, ο αγώνας πήρε τη σημερινή του μορφή το 1983 και έκτοτε διεξάγεται κανονικά κάθε χρόνο, στην κλασική διαδρομή, αφιερωμένος στο μεγάλο Έλληνα γιατρό, βαλκανιονίκη του στίβου και ειρηνιστή Γρηγόρη Λαμπράκη.

Τριάντα έξι χρόνια μετά, οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους. Οι 800 αθλητές της πρώτης διοργάνωσης έδωσαν σήμερα τη θέση τους σε

18.500 συμμετοχές στην κλασική διαδρομή, αποδεικνύοντας με τον πιο εύγλωττο τρόπο πως η συγκίνηση του κορυφαιού αγώνα είναι διαχρονική. Παρόλο που σήμερα αφθονούν οι μαραθώνιοι σε όλα τα μέρη του κόσμου, η πρόκληση της αυθεντικής διαδρομής και η προοπτική του μοναδικού τερματισμού σε έναν χώρο φορτισμένο συγκινησιακά για τους δρομείς παραμένουν αξεπέραστα ατού.

Με σύγχρονο ορόσημο τη διεξαγωγή του Ολυμπιακού Μαραθωνίου του 2004, οι διοργανωτές του αγώνα αναζητούν τρόπους για τη

βελτίωση και επέκτασή του, προσθέτοντας μικρότερες διαδρομές και συμπληρωματικές δράσεις. Καθώς οι συμμετοχές έχουν ήδη αγγίξει το όριο ασφαλείας, το στοίχημα στα επόμενα χρόνια θα είναι η διατήρηση του ενδιαφέροντος του κοινού, η βελτίωση του αγώνα στις λεπτομέρειες, αλλά και η επικαιροποιημένη σύνδεση με την ιστορία, τον πολιτισμό και το παρόν της πόλης η οποία, κατά την άποψή μου, μπορεί να βελτιωθεί, υπερβαίνοντας μαζικές επιλογές. ●

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΕΠΟΧΗΣ

Του **Βαγγέλη Τζάνη**

Ο αθλητισμός αφορά στα μικρά καθημερινά προσωπικά στοιχήματα, τις νίκες, τις ήττες και τις προσδοκίες, σχετίζεται όμως και με αυτά τα «μεγάλα» κατορθώματα από αθλητές που μας αποκαλύπτουν ότι τα ανθρώπινα όρια μπορούν και σπάνε. Συγκεκριμένα ο Μαραθώνιος βρίσκεται στην καλύτερή του περίοδο, καθώς παρατηρούμε παγκόσμια αύξηση των συμμετοχών πάνω από 50% και ετήσια βελτίωση 15 με 20 δευτερόλεπτα από το 1960 στους χρόνους των αθλητών μαραθωνίου. Το 1960 ο καλύτερος χρόνος ήταν κοντά στις 2 ώρες και 15 λεπτά και τον Σεπτέμβριο που μας πέρασε έφθασε στις 2 ώρες, 1 λεπτό και 39 δευτερόλεπτα.

Τι μεσολάβησε και έχουμε μια τέτοια σημαντική βελτίωση σε ένα αγώνισμα που είναι ιδιαίτερα απαιτητικό; Τις τελευταίες δεκαετίες αθλητές, προπονητές και επιστήμονες έχουν κατανοήσει πλέον ότι τα αποτελέσματα μιας καλής επίδοσης δεν οφείλονται μονομερώς σε ένα ταλέντο, σε μια εμπνευσμένη προπονητική καθοδήγηση ή στα νούμερα κάποιων μετρήσεων, αλλά περισσότερο στη γνώση και τη συνεργασία μεταξύ τους. Σήμερα υπάρχουν αρκετά δεδομένα σε αρκετές αγωνιστικές συνθήκες που μας δείχνουν πώς συμπεριφέρεται ο οργανισμός ενός αθλητή, ποια χαρακτηριστικά μπορούν να βελτιωθούν, πώς να φθάσουμε σε μια καλύτερη σωματική απόδοση.

Πριν λίγα χρόνια ξεκίνησε μια συζήτηση για το αν ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να τρέξει την απόσταση των 42.195 μέτρων κάτω από τις δύο ώρες. Μια επιστημονική ομάδα μελέτησε και διατύπωσε ότι ο εφικτός χρόνος που μπορεί να τρέξει ένας μαραθωνοδρόμος αυτή την απόσταση είναι 1 ώρα, 57 λεπτά και 58 δευτερόλεπτα και αυτό μέχρι το 2040. Περιγράφησαν μάλιστα συγκεκριμένα ανθρώπινα χαρακτηριστικά και φυσιολογικές ικανότητες, όπως, ότι ο αθλητής που θα έχει τις περισσότερες πιθανότητες να το καταφέρει, πρέπει να ζυγίζει 56 κιλά, να έχει ύψος κάτω από 1,70, να μπορεί να αξιοποιεί το οξυγόνο στον οργανισμό του σε πολύ υψηλά επίπεδα, να προπονείται σε υψόμετρο πάνω από 2.500 μέτρα, η επαφή του με τον αθλητισμό να έχει ξεκινήσει σε μικρή ηλικία, να είναι αρκετά οικονομικός στην ενέργεια που χρειάζεται σε υψηλές δρομικές ταχύτητες, να τρέχει αγωνιστικά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 11 βαθμών Κελσίου και να αντέχει ψυχολογικά σε συνθήκες υψηλού σωματικού στρες.

Σήμερα, βέβαια, υπάρχει αμφισβήτηση για το αν οι χρόνοι αυτοί μπορούν να κατακτηθούν από αθλητές χωρίς τη βοήθεια της φαρμακοδιέγερσης. Δυστυχώς οι σκιές παραμένουν και δείχνουν να ακυρώνουν μια μεγάλη προσπάθεια που γίνεται εδώ και πολλά χρόνια. Τα επιστημονικά εργαλεία όμως μπορούν ακόμα να τεκμηριώνουν τη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και, ναι, μπορούν να εντοπίσουν αν η συγκεκριμένη επίδοση είναι εντός φυσιολογικών προσαρμογών. Πάντα βέβαια, οι προκλήσεις που σπάνε τα ανθρώπινα όρια παραμένουν επίκαιρες. Το αν αξιοποιούνται ως γνώση ή προς θεοποίηση βρίσκεται πάντα στη διάθεση της κάθε νέας εποχής. ●

Ο 36ος Αυθεντικός Μαραθώνιος σε αριθμούς

Μια ματιά στα εντυπωσιακά νούμερα που συνθέτουν το προφίλ της διοργάνωσης

Του **Δημήτρη Καραθάνου**

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών πραγματοποιείται στη σημερινή του μορφή από το 1983 και από τότε σημειώνει συνεχώς ανοδική πορεία. Οι συμμετοχές της 36ης διοργάνωσης έχουν ήδη κάνει το πρώτο ρεκόρ του event, φτάνοντας τους 55.000 δρομείς, οι οποίοι προέρχονται από περισσότερες από 105 χώρες, σε όλους τους αγώνες. Η αναβάθμιση της διοργάνωσης από την Παγκόσμια ομοσπονδία, που το 2010 τη συμπεριέλαβε στους «Χρυσούς Μαραθώνιους» του πλανήτη, προνόμιο που μοιράζονται μόλις 25 από τους 700 που διεξάγονται σε όλο τον κόσμο, σε συνδυασμό με την ιστορική Επέτειο των 2.500 χρόνων από τη μάχη του Μαραθώνα που έγινε αφορμή για τη γέννηση του Μαραθωνίου, βοήθησαν στη μεγαλύτερη ανάπτυξη του γεγονότος σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές. Φέτος η εκκίνηση βρίσκεται 18.750 αθλητές στην αφετηρία των 42.195 μέτρων, ωστόσο οι εκδηλώσεις δεν εξαντλούνται στον μαραθώνιο, καθώς περισσότεροι από 200.000 άνθρωποι όλων των ηλικιών και εθνικοτήτων θα δώσουν το δικό τους «παρών». Οι αριθμοί που συνθέτουν το προφίλ του 36ου AMA είναι εντυπωσιακοί. Ας τους προσμετρήσουμε.

Ένας διοργανωτής: ο ΣΕΓΑΣ

Τέσσερις συνδιοργανωτές: Περιφέρεια Αττικής, Δήμος Αθήνας, Δήμος Μαραθώνα, Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή

Δύο διεθνείς εταίροι: η AIMS και η IAAF

Τρία και δύο συμβολικά πρόσωπα: α) ο Ημεροδρόμος β) ο Σπύρος

Λούης γ) ο Γρηγόρης Λαμπράκης και επιπλέον οι Χάρης Βασιλάκος και Στέλιος Κυριακίδης

Τέσσερις ενόπτες δραστηριοτήτων: α) Εκπαιδευτικές Εκδηλώσεις β) Εμπορικές Εκδηλώσεις γ) Πολιτιστικές Εκδηλώσεις δ) Αγώνες

Τέσσερις ιστορικές εγκαταστάσεις: α) Ιστορική Εκκίνηση στο Μαραθώνα β) Τύμβος Μαραθωνομάχων γ) Ζάππειο Μέγαρο και δ) Παναθηναϊκό Στάδιο

Τέσσερις θεσμοί: α) η Φλόγα του Μαραθωνίου β) το διεθνές Συμπόσιο της AIMS για το Μαραθώνιο γ) η ERGO Marathon EXPO και δ) η δεξίωση Βραβείσεων των Καλύτερων Μαραθωνοδρόμων του Κόσμου

47 ραδιοερασιτέχνες 95 κριτές

100 άτομα προσωπικό των δήμων κατά μήκος της Μαραθωνίας Διαδρομής και του Παναθηναϊκού Σταδίου

100 δημοσιογράφοι (Έλληνες, ξένοι), **200 φωτορεπόρτερ** (Έλληνες, ξένοι)

100+ συνέδριοι

100 εκπρόσωποι Διεθνών Μαραθωνίων από όλες τις Ηπείρους

150 άτομα προσωπικό της EPT

150 άτομα προσωπικό του EKAB

270 άτομα από τη διεύθυνση Τροχαίας Αττικής και τις αστυνομικές

δυνάμεις θα συμβάλουν την Κυριακή (13/11) στην ασφαλή διοργάνωση **3.300 εθελοντές** με το ζεστό τους χαμόγελο θα συνοδεύουν και θα εξυπηρετούν τους δρομείς όχι μόνο την ημέρα του αγώνα, αλλά και στη διάρκεια του τετραήμερου των εκδηλώσεων

15.000 ξένοι επισκέπτες στην Αθήνα/Ελλάδα

55.000 αναμένεται να είναι οι συμμετοχές σε όλες τις αποστάσεις του 36ου Μαραθωνίου Αθήνας, αριθμός που αποτελεί ρεκόρ.

72.000 επισκέπτες στην EXPO Αθλητισμού, Τουρισμού και Υγείας του AMA **100.000 φίλαθλοι** και θεατές κατά τη διαδρομή και στις εξέδρες του Καλλιμάρμαρου

Πέντε ώρες «ζωντανής» τηλεοπτικής μετάδοσης από την EPT

Επτά Αγώνες: α) Μαραθώνιος β) Δρόμος 10 χλμ. WIND γ) Δρόμος 5 χλμ. WIND δ) Απογευματινός Δρόμος 5 χλμ. WIND, ε) Αγώνες Παιδιών 1.200 μ. ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ στο Κέντρο της Αθήνας και κατά μήκος της διαδρομής, στ) Αγώνας Special Olympics 1.200 μ. και ζ) Ομαδικός Τελικός Αγώνας 3 χλμ. Run Greece ERGO.

45 αγωνιστικά χιλιόμετρα (42.195 του Μαραθωνίου και όλων των άλλων αγώνων που γίνονται πάνω στη διαδρομή, συν extra περίπου 3 χλμ. για τις ανάγκες των 5, 10 χλμ. και Special Olympics/Παιδιών)

105 χώρες θα εκπροσωπηθούν στο γεγονός

25 αυτοκίνητα από τη MERCEDES-BENZ

350 λεωφορεία 50 θέσεων, τα οποία αν τοποθετηθούν σε ευθεία γραμμή θα έχει μήκος 10 χλμ., θα μεταφέρουν τους δρομείς στην εκκίνηση

400 μ. θα φτάσει η ουρά των ανθρώ-

πων που θα μπουν στην εκκίνηση του Μαραθωνίου και 300 μ. η ουρά των ανθρώπων στην εκκίνηση των 5 και 10 χλμ.

500 κώνιοι οριοθέτησης περιοχών **500 χημικές τουαλέτες** θα τοποθετηθούν για να εξυπηρετήσουν τους συμμετέχοντες στην αφετηρία, κατά μήκος της μαραθωνίας διαδρομής και στον τερματισμό στο Καλλιμάρμαρο **4.000 κιγκλιδώματα**, που καλύπτουν απόσταση 8.000μ. θα τοποθετηθούν στο Παναθηναϊκό στάδιο και σε πολλά σημεία κατά μήκος της διαδρομής

15.000 ισοθερμικές κουβέρτες

22.000 t-shirts

35.000 τζελ φρούτων

42.500 χυμοί AMITA

45.000 μπάρες δημοφιλών

60.000 ηλεκτρολύτες

65.000 μπανάνες

60.000 άτομα ομαδικά ασφαλισμένα για ατύχημα

100.000 σοκολάτες υγείας

150.000 μ. κορδέλα για τη σηματοδότηση περιοχών

370.000 μπουκάλια νερού

25.000.000 ευρώ στην αγορά σε πέντε ημέρες μόνο από τους επισκέπτες εκτός Αθηνών, με το 70% εξ αυτών να προέρχεται από ξένους δρομείς και συνοδούς τους ●



i-bank payband. Μαζί σου, σε όλη τη διαδρομή του Αυθεντικού Μαραθωνίου!



Η Εθνική Τράπεζα στηρίζει τον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας για 5η συνεχή χρονιά και σας προσφέρει και φέτος το συλλεκτικό i-bank payband του Αυθεντικού Μαραθωνίου, για να απολαύσετε τον αγώνα χωρίς πορτοφόλι!

Η νέα πρωτοποριακή, προπληρωμένη κάρτα της Εθνικής Τράπεζας σε μορφή βρακιολιού, είναι ο πιο γρήγορος, εύκολος και μοντέρνος τρόπος πληρωμών, αφού σας δίνει τη δυνατότητα να πληρώνετε "on the go".

Επισκεφτείτε το περίπτερο της Εθνικής Τράπεζας στην ERGO MARATHON EXPO (8-10/11) ή το i-bank store στην Πλατεία Συντάγματος (5-10/11) και αποκτήστε το συλλεκτικό i-bank payband δωρεάν, χωρίς χρέωση συνδρομής έκδοσης, μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων, με προϋπόθεση τη φόρτισή του με τουλάχιστον €5 για τις αγορές σας.

www.nbg.gr



Μια ομάδα, πάντα μπροστά!



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
Επίσημος Χορηγός ΣΕΓΑΣ



ΜΑΤΙ: Ανθρώπινη αλυσίδα με μαύρα μπλουζάκια

Σχηματίζοντας ανθρώπινη αλυσίδα και φορώντας μαύρα μπλουζάκια, οι πυρόπληκτοι της Ανατολικής Αττικής σχεδιάζουν να μας θυμίσουν τη φοβική πυρκαγιά της 23ης Ιουλίου την ημέρα της Γιορτής του Μαραθωνίου. Μία αλυσίδα, όπως λένε, «σε ένδειξη πένθους για τα θύματα και τους πληγέντες, διαμαρτυρίας για την παντελή και ανεξήγητη απουσία της πολιτείας την ημέρα εκείνη, αγανάκτησης για την κωλυσιεργία στις διαδικασίες αποκατάστασης της περιοχής, αποφασιστικότητας και αστεϊφρευτης θέλησης για αναγέννηση της περιοχής, αλλά= και σεβασμού για τους αθλητές που θα τρέξουν (στον 36ο Αυθεντικό Μαραθώνιο) τιμώντας την περιοχή και τη χώρα μας». Με την ιδιαίτερη αυτή διαμαρτυρία τους ζητούν να γίνουν συντονισμένες ενέργειες για την αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος και την αποκομιδή των τοξικών υλικών, να επισπευθούν τα αντιπλημμυρικά έργα και να δημιουργηθούν σύγχρονες υποδομές για την ασφαλή και ομαλή διαβίωση των κατοίκων της ευρύτερης περιοχής. Και καλούν όσους από μας θέλουν να συμμετέχουν να φορέσουν μαύρα μπλουζάκια για να παραταχθούν ειρηνικά κατά μήκος της μαραθωνίας διαδρομής. *Το ραντεβού για τον συντονισμό είναι την Κυριακή 11/11 στις 09.00, στη διασταύρωση της Α. Μαραθώνιος με την Κωνινής Ακτής στο Μάτι.* ●

ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΜΙΑΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Της **Αγγελικής Κοσμοπούλου**

RUNNING
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΘΗΝΑΣ

Οι μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, εκτός από τα σημαντικά κοινωνικά και οικονομικά οφέλη τους, αφήνουν σημαντικό αποτύπωμα στο περιβάλλον. Κι όσο η ευαισθητοποίηση για θέματα περιβάλλοντος αυξάνεται, τόσο πολλαπλασιάζονται οι προσπάθειες για μια καλύτερη διαχείριση και καταγράφονται διεθνώς καλές πρακτικές που μπορούν να μειώσουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και να ενισχύσουν το ενδιαφέρον του αθλητικού κόσμου για τέτοια ζητήματα. Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας έχει σταθερό προσανατολισμό στην αναζήτηση τρόπων και την εφαρμογή πρακτικών που μπορούν να κάνουν αυτό το μεγάλο αθλητικό γεγονός συμβατό με τις περιβαλλοντικές επιταγές του καιρού. Κι επειδή όλες οι προσπάθειες έχουν εμπνευστές και ενόχους, τον πρώτο ρόλο στη διατύπωση της ανάγκης και την εκπόνηση του προγράμματος έχει ο Γιώργος Καζαντζόπουλος, επικεφαλής της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης «ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ». Κεφαλαιοποιώντας την εμπειρία από την εμβληματική διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων, εμπλουτίζει διαρκώς το περιβαλλοντικό ρόστερ του μαραθωνίου έχοντας βάλει τον αγώνα ψηλά στις διεθνείς διοργανώσεις. Φέτος, το περιβαλλοντικό πρόγραμμα του Μαραθωνίου περιλαμβάνει 4 διακριτές δράσεις.

Εθελοντικό πρόγραμμα ανακύκλωσης. Στη 12η χρονιά του ήδη, το πρόγραμμα λειτουργεί με 125 εθελοντές ηλικίας 6-73 που στελεχώνουν τους σταθμούς υποστήριξης των δρομέων στο μήκος της διαδρομής του μαραθωνίου, στους σταθμούς των 5 και 10 χιλιομέτρων, καθώς και στον χώρο του τερματισμού. Το υλικό που συλλέγεται συγκεντρώνεται και μεταφέρεται με οχήματα σε εργοστάσιο διαλογής και προωθείται για ανακύκλωση. Στον αγώνα του 2017 συγκεντρώθηκαν 4,5 τόνοι ανακυκλώσιμων ειδών (3,1 τόνοι καθαρού PET από τα πλαστικά μπουκάλια, 600 κιλά PS από τα πλαστικά ποτήρια, 300 κιλά πλαστικό φιλμ από τις συσκευασίες των μπουκαλιών και 500 κιλά χαρτόνι από συσκευασίες).

«Ασ' τα να τρέξουν ξανά». Η δράση συλλογής και επαναχρησιμοποίησης παπουτσιών συνεχίζεται για πέμπτη χρονιά, συγκεντρώνοντας ξανά εκατοντάδες ζευγάρια αθλητικών παπουτσιών. Είναι μια πρωτοβουλία συγκέντρωσης χρησιμοποιημένων παπουτσιών σε καλή κατάσταση που προωθούνται για επαναχρησιμοποίηση σε κοινωνικές δομές δήμων αλλά και δομές φιλοξενίας προσφύγων. Το επιτυχημένο πρόγραμμα ξε-

κίνησε από τη σκέψη πως δεν έχουν όλοι την ίδια δυνατότητα να αγοράσουν ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια, όλοι όμως έχουν ίσα δικαιώματα στην άθληση.

Επαναχρησιμοποίηση παλιών υλικών οπτικής επικοινωνίας της διοργάνωσης. Έχετε σκεφτεί τι γίνονται τα μπάνερ, τα δίχτυα και οι αφίσες που χρησιμοποιούνται στους αγώνες; Δυστυχώς συνήθως πετιούνται, ως άχρηστα. Το «ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ» συλλέγει τα υλικά αυτά και τα ανακυκλώνει (upcycling), μετατρέποντάς τα σε νέα, χρηστικά και καλαισθητά αντικείμενα όπως σακίδια, τσάντες, ατζέντες και πορτοφόλια, μερικά από τα οποία πωλούνται ως αυθεντικά προϊόντα της διοργάνωσης. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία, πρόσφυγες και μετανάστες βρίσκουν δουλειά, άρα αξιοπρεπή διαβίωση, ενώ η ανάμνηση του μαραθωνίου παραμένει ζωντανή στην καθημερινότητά μας.

Το «Δάσος των Δρομέων». Στο πλαίσιο της προσπάθειας αποκατάστασης της μαραθωνίας διαδρομής, η οποία κάνκε από το 120 ως το 160 χιλιόμετρο στις φονικές πυρκαγιές του Ιουλίου, γεννήθηκε μια δράση για να τιμήσει τα θύματα της καταστροφής και να στείλει ένα μήνυμα ελπίδας. Ο ΣΕΓΑΣ, χορηγοί, αλλά και η ελληνική δρομική κοινότητα καταθέτουν χρήματα μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας του προγράμματος crowdfunding της Εθνικής Τράπεζας, www.act4greece.gr, με τα οποία θα αγοραστούν και θα φυτευτούν δέντρα, καλύπτοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη έκταση κατά μήκος της Μαραθωνίας Διαδρομής. Η δενδροφύτευση θα γίνει σε συνεργασία με τις κρατικές υπηρεσίες και τους αρμόδιους φορείς, που θα διασφαλίσουν και τη συντήρησή τους. Το μήνυμα θα ενισχύσουν οι ίδιοι οι δρομείς, αφού την ημέρα του Μαραθωνίου κάθε δρομέας θα παραλάβει ένα πράσινο μαντίλι το οποίο θα του ζητηθεί να φορέσει στο τμήμα της διαδρομής που έχει πληγεί από την πυρκαγιά, δημιουργώντας έτσι ένα συμβολικό «πράσινο ποτάμι» και στέλνοντας μήνυμα ζωής στα εκατομμύρια θεατών που θα παρακολουθήσουν τον 36ο AMA, είτε από κοντά, είτε μέσω της τηλεοπτικής οθόνης.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ

«Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΘΕΛΕΙ ΣΕΒΑΣΜΟ»

Ο «μικρός» μαραθωνοδρόμος με τις μεγάλες επιδόσεις

Της **Ελένης Μπεζιριάνογλου**



Ο Κωνσταντίνος Γκελαούζος είναι μόλις 28 ετών αλλά έχει ήδη καταφέρει να μιλάνε όλοι για εκείνον. Από την πρώτη φορά που έτρεξε στον Αυθεντικό Μαραθώνιο το 2016, έδειξε τις δυνατότητες και το πείσμα του τερματίζοντας δεύτερος ανάμεσα στους έλληνες συμμετέχοντες. Την επόμενη χρονιά πέρασε μπροστά και μπήκε δικαιωματικά στο πάνθεον των καλύτερων ελλήνων μαραθωνοδρόμων. Λίγες ημέρες πριν τον 36ο Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθηνών, τον συναντήσαμε για να μάθουμε το μυστικό της επιτυχίας του.

Πες μας λίγα λόγια για σένα. Πώς και πότε ξεκίνησες να τρέχεις; Στην Πέμπτη δημοτικού πήρα μέρος για πρώτη φορά σε κάποιους τοπικούς αγώνες με το σχολείο. Κέρδισα, αλλά δεν μου άρεσε, ήθελα να παίζω ποδόσφαιρο. Αργότερα, μετά από πίεση του πρώτου μου προπονητή στίβου άρχισα να παρακολουθώ κάποιες προπονήσεις παράλληλα με το ποδόσφαιρο. Μοίραζα τον χρόνο μου τότε σε μπάλα και πότε σε τρέξιμο, μέχρι που έσπασα τον ώμο μου και αναγκαστικά τα σταμάτησα όλα. Εκεί συνειδητοποίησα ότι μου έλειπε η προπόνηση, το τρέξιμο, να κάνω αυτό στο οποίο είμαι καλός. Υπάρχουν ακόμα φορές που τρέχω και σκέφτομαι να παίζω μπάλα αλλά μέχρι εκεί, ίσως λίγο τα καλοκαίρια. (γελάει)

Πόσο απαιτητική είναι η προετοιμασία για το Μαραθώνιο; Ο Μαραθώνιος έχει προπόνηση διαρκείας. Τα χιλιόμετρα είναι πολλά και εκτός από το σώμα κουράζεται και το πνεύμα, η ψυχή. Πολλές φορές λες «έτρεξα 15 χλμ.» και σου λένε «έλα, για σένα δεν είναι τίποτα», αλλά εσύ εκείνη την ημέρα μπορεί να πείσες το μυαλό σου πολύ περισσότερο από έναν αγώνα. Κάθε προπόνηση που τελειώνει σε βρίσκει άδειο από ενέργεια. Αυτό συμβαίνει 2 φορές την ημέρα, 13 φορές την εβδομάδα, αναγκάζεσαι να γυρίζεις όλη σου την ημέρα, τον χρόνο, την καθημερινότητα γύρω από την προπόνηση. Ακόμη και όταν σταματήσεις το χρονόμετρο, μετά πρέπει να σκεφτείς τι θα φας, πόσο θα ξεκουραστείς, κάποιες θεραπείες κ.λπ. Όταν τελειώσει ο αγώνας κερδίζεις 1-2 εβδομάδες ηρεμίας και μετά ξανά από την αρχή.

Με τη δουλειά και τις προπονήσεις, ο ελεύθερος χρόνος σου φαντάζομαι ότι είναι ελάχιστος. Πώς τον περνάς; Πάντα επιλέγω την ηρεμία. Πολλές φορές νιώθω λες και γέρασα. Κάθομαι σπίτι κυρίως και χαζεύω στο ίντερνετ ή βλέπω καμιά ταινία. Τις extreme μέρες μπορεί να πάω σινεμά ή καμιά βόλτα. Πάντα κοντά στο σπίτι, βέβαια, για να έχω κουράγιο να γυρίσω!

Το 2016 έτρεξες για πρώτη φορά στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας και βγήκες δεύτερος ανάμεσα στους Έλληνες. Το 2017, στη δεύτερη προσπάθειά σου, βγήκες πρώτος αφήνοντας πίσω τον Χρήστο Μερούση κατά ένα λεπτό. Φέτος τι να περιμένουμε; Ο Μαραθώνιος έχω πει πολλές φορές ότι είναι απρόβλεπτος, δεν μπορείς να περιμένεις κάτι σίγουρα. Εγώ ελπίζω στο να μπορώ να βγάλω τον καλύτερο Κώστα, τώρα αν αυτό θα είναι στην πρώτη θέση ή στην τελευταία δεν το σκέφτομαι, επιθυμώ μόνο να δώσω το 100%. Η προετοιμασία πήγε καλά, άρα αν όλα πάνε καλά πιστεύω ότι θα κάνω καλύτερη επίδοση από πέρσι.

42 χιλιόμετρα είναι μεγάλη διαδρομή, τι σκέφτεσαι όταν τρέχεις; Καλή εργασία, σκέφτομαι άπειρα πράγματα. Όταν όμως τερματίζω δεν θυμάμαι σχεδόν τίποτα. Αυτό τουλάχιστον συμβαίνει σε εμένα! Μόνο κάποιες έντονες στιγμές μου μένουν, οι εικόνες των χαρούμενων ανθρώπων που με βλέπουν να τερματίζω.

Η διατροφή είναι σημαντικό μέρος της άθλησης. Τι τρως πριν και μετά τον Μαραθώνιο για να σε βοηθήσει; Πριν την άθληση, η διατροφή έχει υδατάνθρακα σε συνδυασμό με πρωτεΐνη. Κυρίως μετά από δύσκολες προπονήσεις χρειαζόμαστε περισσότερη πρωτεΐνη για την αποκατάσταση των μυών. Ευτυχώς εγώ αυτό το κομμάτι το καλύπτω εύκολα με τα προϊόντα Arla PROTEIN με τα οποία έχω πολλές επιλογές σε διαφορετικές κατηγορίες φυσικών γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι, cottage cheese). Εν ολίγοις έχω έναν αξιόπιστο διατροφικό σύμμαχο. Μετά δεν ξέρω... Τις πρώτες μέρες ίσως ακολουθήσει μια κραιπάλη για να ικανοποιήσω τον εαυτό μου αλλά μετά ακολουθώ ξανά τη διατροφή που πρέπει.

Τι θα συμβούλευες κάποιον που σκέφτεται να αρχίσει προετοιμασία για να συμμετάσχει στον Μαραθώνιο; Ο Μαραθώνιος θέλει σεβασμό, σωστή προετοιμασία, πρόληψη. Πρώτα κάνουμε ένα τσεκ απ στον γιατρό μας και έπειτα ξεκινάμε οτιδήποτε άλλο. Εφόσον καλύψεις αυτά, χρειάζεται σωστή προπόνηση. Πρέπει να απευθυνόμαστε σε ειδικούς και προπονητές που ξέρουν ανά πάσα στιγμή τι μας συμβαίνει. Σωστή διατροφή, προϊόντα φυσικά πλούσια σε υδατάνθρακες αλλά και πρωτεΐνη όπως το γάλα και το γιαούρτι της σειράς Arla PROTEIN. Αφού τα κάνεις όλα αυτά σωστά, το μόνο που μένει να δώσω ως συμβουλή είναι υπομονή, πολλή υπομονή! ●

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΕΧΕΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ ΣΕ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ.
ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΤΩΝ ΜΥΩΝ.

RUNNING
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΘΗΝΑΣ

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΞΕΚΙΝΟΥΝ

Της Αγγελικής Κοσμοπούλου

«Του χρόνου θα τρέξω κι εγώ!» Το ακούω όλο και συχνότερα από όσους συμμετέχουν στους αγώνες δρόμου ως εθελοντές ή θεατές και γνωρίζουν έτσι τη χαρά του δρόμου. Και η αλήθεια είναι πως η αγάπη για το τρέξιμο είναι εντελώς μεταδοτική! Βοηθά σ' αυτό η έκρηξη του δρομικού κινήματος τα τελευταία χρόνια που μας φέρνει σε επαφή με φίλους ή γνωστούς που τρέχουν, αποκωδικοποιώντας κάποια από τα μυστικά του δρόμου. Βοηθά, επίσης, η ίδια η φύση του αθλήματος: η προσιτότητά του σε όλους. Δεν χρειάζεσαι πολλά για να αρχίσεις να τρέχεις. Ένα ζευγάρι παπούτσια, άνετα ρούχα, δρόμος ανοιχτός και φύγαμε! Α, και μερικές συμβουλές που θα βοηθήσουν στα πρώτα βήματα και θα σε κάνουν να τρέξεις εύκολα, ανώδυνα και με ασφάλεια...

Ξεκίνησε αργά. Ιδανικά, αν δεν έχεις προηγούμενη εμπειρία, ξεκίνησε συνδυάζοντας το τρέξιμο με περπάτημα – ή, μάλλον, το αντίθετο. Αρχισε να περπατάς για τρία λεπτά και να τρέχεις για ένα λεπτό, επαναλαμβάνοντας αυτόν τον συνδυασμό μέχρι να φτάσεις ένα εικοσάλεπτο συνεχόμενου τρεξιματος. Έτσι ξεκίνησαν όλοι οι δρομείς!

Ο πρώτος κανόνας του τρεξιματος ορίζει πως τρέχουμε πρώτα για την απόσταση κι έπειτα για τον χρόνο. Στην αρχή, η ταχύτητα δεν θα πρέπει να σε απασχολεί καθόλου. Αρχισε μέχρι να καταφέρεις να τρέχεις άνετα σε αργό ρυθμό για μισή ώρα. Τα υπόλοιπα θα ακολουθήσουν.

Πριν ξεκινήσεις, κάνε ένα σύντομο ζέσταμα. Το ζέσταμα θα προετοιμάσει τις αρθρώσεις σου, θα αυξήσει τους καρδιακούς παλμούς και τη θερμοκρασία του σώματος, και θα προετοιμάσει το νευρικό σου σύστημα για την άσκηση που θα ακολουθήσει. Είναι μια καλή συνήθεια που αξίζει να τη μάθεις από την αρχή και να την ακολουθείς πάντα.

Επένδυσε σε ένα ζευγάρι παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο. Αυτό είναι το μόνο αξεσουάρ που πραγματικά χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις και να τρέξεις άνετα και χωρίς τραυματισμούς. Όλες οι γνωστές αθλητικές μάρκες έχουν μεγάλη ποικιλία παπουτσιών τρεξιματος, σε μεγάλο εύρος τιμών. Διάλεξε κάτι που να αγκαλιάζει το πόδι σου, να είναι σταθερό στην καμάρα και να «κρατάει» τον αστράγαλο.

Το ρολόι είναι ο προσωπικός σου «σύμβουλος προπόνησης». Με αυτό θα μετρήσεις τον συνολικό χρόνο σου, αλλά και τις εναλλαγές βαδισματος και τρεξιματος. Δεν χρειάζεται να επενδύσεις από την αρχή σε ειδικό εξοπλισμό. Ένα ρολόι χεριού, ένα απλό ρολόι με χρονόμετρο ή ακόμα και το κινητό σου τηλέφωνο κάνουν τη δουλειά τους εξαιρετικά.

Ντύσου κατάλληλα. Διάλεξε άνετα αθλητικά ρούχα σε ανοιχτά χρώματα για το καλοκαίρι, και μην ξεχάσεις το καπέλο και το αντηλιακό! Για τον χειμώνα, αν κρυώνεις προτίμησε να φορέσεις «στρώματα» ρούχων που θα σε κρατήσουν ζεστό, παρά ένα βαρύ. Έτσι θα διατηρήσεις την ιδανική θερμοκρασία και θα μπορείς να βγάλεις ένα ρούχο όταν αρχίσεις να ζεσταίνεσαι.

Κράτησε ημερολόγιο. Μετά από κάθε προπόνηση, σημείωσε την απόσταση που διένυσες αλλά και το πώς ένιωθες στη διάρκεια της άσκησης. Αυτό θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις το σώμα σου και να καταλάβεις πώς μπορείς να το βοηθήσεις. Όταν το τρέξιμο γίνει η αγαπημένη σου συνήθεια, θα επιστρέφεις στην αρχή για να θυμάσαι από πού ξεκίνησες και πόσα κέρδιες στη διαδρομή! ●

ΠΡΩΤΑΡΧΗΣ ΣΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ;

Ο πρωταθλητής **Δημήτρης Θεοδωρακάκος**, ο άνθρωπος που έχει τρέξει τον Μαραθώνιο σε 2 ώρες και 19 λεπτά, μας δίνει 7+1 tips για να τερματίσεις

Του Νίκου Παπαηλιού

Οι συστάσεις για τον Δημήτρη Θεοδωρακάκο για όσους ασχολούνται ενεργά με το τρέξιμο και συγκεκριμένα τις μεγάλες αποστάσεις είναι περιττές. Ο αθλητής του Παναθηναϊκού έχει κερδίσει αρκετές πρωτιές τόσο σε εγχώριες όσο και σε διεθνείς διοργανώσεις, ενώ τα τελευταία χρόνια έχει μεγάλες επιτυχίες και στους αγώνες βουνού. Όντας πρωταθλητής Ελλάδας και στον Μαραθώνιο, αλλά και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ορεινού τρεξιματος, ετοιμάζεται να τρέξει για ακόμη μια φορά στον κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας, την Κυριακή 11 Νοεμβρίου. Όπως κάθε Μαραθώνιος, έτσι και ο φετινός έχει αρκετούς πρωτοεμφανιζόμενους, που έχουν χύσει πολλά κιλά ιδρώτα για να καταφέρουν να φτάσουν τον στόχο τους, όμως οι τελευταίες ημέρες, καθώς και η ημέρα του αγώνα κρύβουν ορισμένες δυσκολίες. Για να αποφύγεις λοιπόν τα λάθη που κάνουν όλοι οι αρχάριοι, διάβασε τις οδηγίες του «παλιού»!

1 Ξεκούραση και καλή διατροφή τις ημέρες πριν τον αγώνα. Την εβδομάδα πριν τον μεγάλο αγώνα, θα πρέπει να περιορίσουμε τις άσκοπες μετακινήσεις και να τρώμε όσο πιο ποιοτικά γίνεται. Τι εννοούμε ποιοτικά; Αρχικά να επιλέγουμε το σπιτικό φαγητό και να αποφύγουμε όσο είναι δυνατόν τα λιπαρά, έτσι ώστε να προωθηθεί η ενυδάτωση. Αυτή είναι και η λέξη κλειδί για την προετοιμασία μας. Θα πρέπει να προσπαθούμε να μη διψάσουμε σε κανένα σημείο της ημέρας. Παράλληλα, την τελευταία εβδομάδα καλό θα ήταν να κοιμηθούμε όσο το δυνατόν περισσότερες ώρες, καθώς είναι λογικό το τελευταίο βράδυ η προσημολογία για τον αγώνα να είναι τόσο μεγάλη, ώστε από το άγχος να μην μπορούμε να κοιμηθούμε καλά. Τέλος, θα πρέπει να δοκιμάσουμε αρκετές φορές και το πρωινό που θα πάρουμε την ημέρα του αγώνα. Να ελέγξουμε ότι τίποτα δεν μας ενοχλεί και κυρίως ότι το πρωινό μας είναι τόσο εύγεστο, όσο και εύπεπτο. Στόχος είναι να έχουμε χωνέψει τουλάχιστον 2μισι ώρες πριν τον αγώνα.

2 Την ημέρα πριν τον αγώνα. Πάλι θα πρέπει να συνεχίσουμε να ενυδατωνόμαστε, όσο το δυνατόν περισσότερο και αν είναι δυνατόν να κοιμηθούμε καλά. Στη διατροφή μας πρέπει να επιλέξουμε τροφές που να περιλαμβάνουν υδατάνθρακες και να αποφύγουμε τις φυτικές ίνες, δηλαδή τροφές όπως σαλάτες, δημητριακά κ.λπ.

3 Για το 1/4 του αγώνα (10 - 100 κλμ.) Ο Κλασικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι μια δύσκολη διαδρομή, δεδομένου του ότι έχει αρκετές ανηφόρες και κατηφόρες, τις οποίες και πρέπει να προσέξουμε αναλόγως. Τα πρώτα 10 χιλιόμετρα του αγώνα είναι το πιο επίπεδο, εύκολο και ξεκούραστο μέρος του. Εδώ είναι που πρέπει να δώσουμε και την περισσότερη προσοχή, επειδή σε αυτό το σημείο γίνονται και τα περισσότερα λάθη. Καθώς όλα συνεχίζονται, ώστε αυτό να είναι το

πιο γρήγορο τέταρτο του αγώνα μας, εντέλει πρέπει να προσέξουμε να είναι το πιο αργό μας! Λόγω του μικροκλίματος μάλιστα της περιοχής, η υγρασία είναι αρκετά αυξημένη και φυσικά μπορεί να μας προκαλέσει περισσότερο ιδρώτα, κάτι που αν δεν προσέξουμε θα μας δημιουργήσει αθροιστική κούραση στη συνέχεια.

4 Για τα 2/4 του αγώνα (110 - 206 κλμ.) Το δεύτερο τέταρτο του αγώνα της Αθήνας χαρακτηρίζεται από άναρχες ανηφοροκατηφόρες. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να είμαστε λίγο πιο πάνω από τον μ.ο. της έντασης που έχουμε επιλέξει στην προετοιμασία μας. Επίσης, καλό θα ήταν να τσεκάρουμε τον χρόνο μας, ώστε να επιτύχουμε αρνητικό πέρασμα από το πρώτο στο δεύτερο μισό (δηλαδή το πρώτο μισό του αγώνα να είναι λίγο πιο αργό από το δεύτερο).

5 Για τα 3/4 του αγώνα (210 - 306 κλμ.) Θεωρείται από τα πιο δύσκολα part του αγώνα, αφού χαρακτηρίζεται από μια συνεχόμενη ανηφόρα με ήπια βέβαια κλίση. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να δουλέψουμε πιο σωστά και να δώσουμε λίγη ένταση παραπάνω, μέχρι και την Αγ. Παρασκευή.

6 Για το τελευταίο μέρος του αγώνα (310 - 406 κλμ.) Το τελευταίο τέταρτο του Μαραθωνίου της Αθήνας είναι μια συνεχόμενη κατηφόρα την οποία και θα πρέπει να είμαστε έτοιμοι να την εκμεταλλευτούμε, έχοντας όλες τις δυνάμεις μας. Ωστόσο, η διαφοροποίηση από το τρίτο στο τέταρτο μέρος του αγώνα, καλό θα ήταν να γίνει σταδιακά, σε βάθος περίπου δύο χιλιομέτρων. Από το 35ο χιλιόμετρο και έπειτα είναι η στιγμή εκείνη που θα πρέπει να πιεστούμε, όσο το δυνατόν, δίνοντας τη μέγιστη έντασή μας. Θα προσέξατε ότι αναφέρω ως τέλος του αγώνα τα 40 χιλιόμετρα. Πράγματι, ο Μαραθώνιος της Αθήνας εκεί τελειώνει. Από το Πολεμικό Μουσείο και έπειτα, η προσημολογία του τερματισμού είναι τόσο έντονη και σε συνδυασμό με τον κόσμο που είναι συγκεντρωμένος και βοηθά, δημιουργούν τεράστια ώθηση που στα τελευταία δύο χιλιόμετρα σε σπρώχνει προς τον τερματισμό.

7 Κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κάθε 2,5 χιλιόμετρα υπάρχει σταθμός ενυδάτωσης. Καλό θα ήταν σε κάθε σταθμό να πίνουμε από 1-2 γουλιές νερό, ώστε να συνεχίσουμε να είμαστε ενυδατωμένοι σε κάθε στιγμή του αγώνα.

8 Μετά το τέλος του Μαραθωνίου. Ο Μαραθώνιος τελείωσε, όμως όσο χαρούμενοι και να είμαστε που η προσπάθειά μας έχει ολοκληρωθεί, θα πρέπει να είμαστε και μετά τον τερματισμό προσεκτικοί. Λόγω της ευφορίας μας, συνήθως ξεχνάμε να ενυδατωθούμε, ενώ ίσως έχουμε την αίσθηση ότι δεν θέλουμε και να φάμε. Επειδή όμως η λειτουργία των νεφρών μπορεί να έχει διαταραχθεί από την υπερπροσπάθεια, καλό θα ήταν να συνεχίσουμε να ενυδατωνόμαστε τακτικά ακόμη και μετά τον αγώνα και παράλληλα να έχουμε ένα πλήρες γεύμα μέσα στο επόμενο δίωρο. ●

4 βιβλία-έμπνευση για το τρέξιμο από τις εκδ. Key Books

Η ιστορία του σπουδαίου Κωνσταντίνου Καρνάζη και ο δρόμος του στο Σπάρταθλον, τα μυστικά των Ινδιάνων δρομέων του Μεξικού και διατροφικές συμβουλές που ίσως δεν είχατε ακούσει ξανά.



Born to Run,
Κρίστοφερ ΜακΝτούγκαλ

Ο ΜακΝτούγκαλ, δρομέας και ο ίδιος, πρώην πολεμικός ανταποκριτής και βραβευμένος δημοσιογράφος, ίσως ήταν ο καταλληλότερος άνθρωπος για να συναντήσει τους Ταρουμάρα. Τους Ινδιάνους που, απομονωμένοι στα βαθιά φαράγγια του Μεξικού, τρέχουν εκατοντάδες χιλιόμετρα χωρίς διαλείμματα, χωρίς ξεκούραση, χωρίς τραυματισμούς.

Ο ΜακΝτούγκαλ ξεκινάει για να ανακαλύψει τα μυστικά τους και καταλήγει με μια καθηλωτική ιστορία που κορυφώνεται όταν οι κορυφαίοι υπερμαραθωνοδρόμοι του πλανήτη συναγωνίζονται τους Ταρουμάρα στον μεγαλύτερο αγώνα τρεξίματος που (δεν) είδε ποτέ ο κόσμος.



Υπερμαραθωνοδρόμος,
Κωνσταντίνος Καρνάζης

Ο διεθνώς αναγνωρισμένος Ελληνοαμερικανός δρομέας υπεραποστάσεων έχει σπρώξει το σώμα και το πνεύμα του στα όρια. Έχει τρέξει 563 χιλιόμετρα χωρίς ύπνο σε τρεις ημέρες. Έχει διασχίσει την Κοιλάδα του Θανάτου με το θερμόμετρο να δείχνει 49° και έχει τρέξει μαραθώνιο στον Νότιο Πόλο στους -40°.

Επίσης, έτρεξε 50 μαραθώνιους, σε 50 πολιτείες των ΗΠΑ, σε 50 συνεχόμενες μέρες, ολοκληρώνοντας το ταξίδι του με τον μαραθώνιο της Νέας Υόρκης, όπου τερμάτισε σε μόλις τρεις ώρες! Κι όλα αυτά ενώ είχε σταματήσει για χρόνια να τρέχει, πριν ξεκινήσει ξανά μία νύχτα κοντά στα 30 του. Αυτή είναι η ιστορία του.



Eat and Run, Σκοτ Τζούρεκ

Παλιότερα κυνηγούσε και μαγειρεύει για την κρεατοφαγική οικογένειά του. Στη συνέχεια, ασχολήθηκε με τις υπεραποστάσεις και έγινε χορτοφάγος. Και πλέον, εδώ και δύο δεκαετίες, ο Τζούρεκ είναι μια εμβληματική προσωπικότητα στο χώρο των δρομέων. Γεμάτο με ιστορίες από αγώνες, καθώς και πρακτικές συμβουλές -μαζί και με τις συνταγές

του- το Eat and Run θα σας εμπνεύσει «να συνεχίσετε την προσπάθεια», είτε πρόκειται να τρέξετε για πρώτη φορά, είτε θέλετε να διευρύνετε τους διατροφικούς ορίζοντές σας.



Ο δρόμος προς τη Σπάρτη,
Κωνσταντίνος Καρνάζης

Ο Φειδιππίδης, το 490 π.Χ., έτρεξε 36 συνεχόμενες ώρες από την Αθήνα έως την Σπάρτη για να ζητήσει τη βοήθεια των Λακεδαιμονίων λίγο πριν από τη μάχη του Μαραθώνα. Ο άθλος αυτός έσωσε την Αθήνα και ενέπνευσε τόσο τον Κλασικό Μαραθώνιο όσο και το Σπάρταθλον. Ο σπουδαίος Ελληνοαμερικανός δρομέας υπεραποστάσεων αποτίει φόρο τιμής στον Φειδιππίδη και στις ελληνικές ρίζες του τρέχοντας στα χνάρια του.

Ο Καρνάζης αρνείται να χρησιμοποιήσει σύγχρονα συμπληρώματα διατροφής και επιλέγει να ακολουθήσει μια αρχαία ελληνική διατροφή, με σύκα, ελιές και παστά κρέατα. Και μέσα από συναρπαστικές ιστορίες και έντονους εσωτερικούς διαλόγους, προσφέρει μια μοναδική ματιά στα κίνητρα ενός δρομέα μεγάλων αποστάσεων στην πιο δύσκολη πρόκληση της ζωής του. ●

ΟΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Της Αγγελικής Κοσμοπούλου

Για να ζήσει κανείς την αυθεντική εμπειρία ενός μαραθωνίου δεν χρειάζεται απαραίτητα να είναι δρομέας. Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι να συνεισφέρει κανείς στον αγώνα και να συμμετάσχει στη μεγάλη γιορτή. Ένας από αυτούς είναι ο εθελοντισμός. Κάθε χρόνο στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας εκατοντάδες εθελοντές υποστηρίζουν τον αγώνα και με μεγάλη χαρά βοηθούν στην ομαλή πραγματοποίησή του. Το έργο τους ξεκινά πριν την εκκίνηση, όταν εθελοντές γεμίζουν την αίθουσα αφίξεων του αεροδρομίου για να υποδεχτούν τους ξένους δρομείς που καταφτάνουν σε κύματα. Τα χαμόγελά τους είναι η πρώτη επαφή με τη διοργάνωση και η υποστήριξή τους σε κάθε βήμα ως τον τερματισμό είναι η απτή, επικαιροποιημένη μορφή της παραδοσιακής ελληνικής φιλοξενίας.

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι αποτέλεσμα της ομαδικής δουλειάς πολλών ανθρώπων, ανάμεσα στους οποίους και οι χιλιάδες εθελοντές που έρχονται από όλη την Ελλάδα -και όχι μόνο- για να βοηθήσουν στην τέλεσή του. Και βρίσκονται παντού! Στις αφίξεις, στην υποδοχή των ελίτ αθλητών, στις μετακινήσεις, στους ενδιάμεσους σταθμούς, στον τερματισμό και στα μετάλλια, στην ανακύκλωση. Εργάζονται οργανωμένα, συντονισμένοι σε ομάδες, στηρίζοντας, εμπυχώνοντας, βοηθώντας σε κάθε σημείο και, φυσικά, γιορτάζοντας μαζί με τους δρομείς.

Αυτά που δίνουν στον αγώνα είναι αισθητά παντού και υπερβαίνουν τη δουλειά του καθενός. Αθροίζονται σε μια συλλογική προσφορά στην πόλη και στον αγώνα της, που βαθιάει την κουλτούρα του εθελοντισμού και ανοίγει τον δρόμο σε νέους μιμητές, μέσα από το παράδειγμα. Αυτό που οι ίδιοι παίρνουν ως «αντίδωρο» για τον χρόνο και τη φροντίδα τους μετρίεται με τρόπους συμβατούς με την ανιδιοτέλειά τους: με τη χαρά της προσφοράς, τη συμμετοχή στη χαρά, την επαφή με υπέροχους ανθρώπους από όλο τον κόσμο και μια μοναδική εμπειρία ζωής. ●

«Στην εκκίνηση του Μαραθωνίου με οδήγησε η σωστή προετοιμασία. Ως τον τερματισμό, όμως, έφτασα χάρη στα λόγια μιας εθελόντριας. Στον πρώτο μου Μαραθώνιο, φτάνοντας στο σταθμό τροφοδοσίας στο 37,5 χλμ. εξαντλημένος, αποφάσισα να εγκαταλείψω τον αγώνα. Στον σταθμό, μια εθελόντρια που έτεινε το χέρι της να μου δώσει το νερό, με κοίταξε στα μάτια και μου είπε: «Προχώρα! Μπορείς!». Τα λόγια της μου έδωσαν δύναμη κι άρχισα ξανά να τρέχω, ώσπου τερμάτισα. Της το χρωστώ!» -Θ.Τ., δρομέας μαραθωνίου

POWER TO PERFORM

WAVE RIDER 22

Κολωνάκι, Τσακάλικη 22
Χαλάνδρι, Λεωφ. Κηφισίας 256
Γλυφάδα, Γρ. Λαμπράκη 17

Shop on line: www.mizuno.gr

MIZUNO

THE DYNAMISM IS IN THE DETAIL

Γιορτή υιοθεσίας αδέσποτων Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού

Την Κυριακή 18 Νοεμβρίου στο Άλσος Πουλάκη

Μια πολύ όμορφη γιορτή, αφιερωμένη στους τετράποδους φίλους μας και την υπεύθυνη υιοθεσία, διοργανώνουν ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού και η Φιλοζωική Ένωση Προστασίας Αδέσποτων Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού (Ζω.Φι.Ψυ.) την Κυριακή 18 Νοεμβρίου, στο Άλσος Πουλάκη της Φιλοθέης (Εθνικής Τραπέζης 7), από τις 10 το πρωί έως τις 3 μετά το μεσημέρι.

Στη γιορτή μπορείτε να πάτε με τον σκύλο σας ή, αν δεν έχετε, να γνωρίσετε κάποια από τα αδέσποτα του δήμου που αναζητούν οικογένεια. Στο Άλσος Πουλάκη θα βρίσκονται εθελοντές φροντιστές, εκπαιδευτές και ειδικοί συμπεριφοράς για να αναδείξουν τις προσωπικότητες των αδέσποτων ζώων, να λύσουν κάθε απορία για την υπεύθυνη κηδεμονία και να μας βοηθήσουν να διαλέξουμε τον κατάλληλο για εμάς σκύλο.

Γνωρίστε τα 50 αδέσποτα που ψάχνουν σπίτι!

Ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού υποστηρίζει πρόγραμμα υιοθεσίας αδέσποτων ζώων και μας συστήνει 50 υποψήφιους νέους τετράποδους φίλους, σκύλους και γάτες στην ηλεκτρονική διεύθυνση: www.zofipsy.com.

Όλα τα ζώα που διατίθενται για υιοθεσία εντάσσονται στο πρόγραμμα στείρωσης και κτηνιατρικής φροντίδας του Δήμου. Είναι εμβολιασμένα, αποπαρασιτωμένα, στείρωμένα και διαθέτουν ηλεκτρονική ταυτότητα. Το μόνο που απομένει είναι να βρουν αγάπη, φροντίδα και μια ζεστή αγκαλιά!

Για τα 50 αυτά ζωάκια μπορείτε να μάθετε περισσότερα στο www.zofipsy.com, στο Fb: [zofipsy](https://www.facebook.com/zofipsy) και στο τηλέφωνο 2106776033 (10.00-14.00). Να θυμάστε, επίσης, ότι σε περίπτωση έντονης βροχής, η γιορτή θα γίνει την επόμενη Κυριακή 25/11. Πριν ξεκινήσετε, μπειτε στη σελίδα της Ζω.Φι.Ψυ. να ενημερωθείτε.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλαμβάνει τις δράσεις:

Παίζουμε όλοι μαζί με κλίκερ
Agility - Αγώνες μετ' εμποδίων για σκύλους
Παιχνίδια με τον σκύλο μας (κόλπα, φρίσμπι, χορός με σκύλο)
Εκπαίδευση Σκύλου Καλού Πολίτη
Πρώτες βοήθειες για τετράποδα
Γνωρίζουμε τους σκύλους προς υιοθεσία & αναλύουμε τη συμπεριφορά τους

Μαθαίνουμε τη «γλώσσα του σκύλου» και καταλαβαίνουμε τι θέλει να μας πει

Όλες οι παρουσιάσεις θα είναι διαδραστικές, με τη συμμετοχή των επισκεπτών, των σκύλων τους και των ζώων προς υιοθεσία από το πρόγραμμα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού.

Εκεί που δεν υπάρχουν νοσοκομεία
εκεί χειρουργούμε.



Μέσα στο 2017 πραγματοποιήσαμε περισσότερες από 110.000 χειρουργικές επεμβάσεις σε όλο τον κόσμο στήνοντας αυτοσχέδια χειρουργεία από το μηδέν, σε χώρες όπως η Υεμένη, το Κονγκό, η Αϊτή, το Νότιο Σουδάν, η Συρία και η Παλαιστίνη.

**Βοήθησέ μας
να συνεχίσουμε**

210 5 200 500 www.msf.gr

**MEDECINS SANS FRONTIERES**
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

Φθινόπωρο: Προφυλασσόμαστε από τις ιώσεις και ενημερωνόμαστε για τις εξελίξεις στον χώρο της ιατρικής

Το φθινόπωρο μαζί με τα πρώτα κρύα μάς φέρνει και τις ιώσεις που μας ταλαιπωρούν. Η ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση κάθε ασθένειας, ενώ εντυπωσιακές είναι και οι εξελίξεις στον χώρο της ιατρικής. Στο φθινοπωρινό μας τεύχος θα ενημερωθείτε για τα θέματα υγείας που μας απασχολούν και το πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν!



Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών αναφέρει ότι κάθε χρόνο ένας ενήλικας αναμένεται να κρυώσει τουλάχιστον δύο ή τρεις φορές. Αν κουράζεσαι σωματικά και ψυχολογικά από το κρυολόγημα και θέλεις να κάνεις ό,τι περνάει από το χέρι σου για να το αποφύγεις, να ξέρεις ότι σε καταλαβαίνω. Γι' αυτό ετοίμασα μια λίστα που θα σε βοηθήσει να μειώσεις τις πιθανότητες να αρρωστήσεις ή έστω να αναρρώσεις πιο σύντομα.

Παούρτι για πρωινό

Οι ζωντανοί οργανισμοί που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, μπορούν να βοηθήσουν και στην αποφυγή ενός κρυώματος. Σε μια έρευνα το 2011, οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν προβιοτικά μέσω συμπληρωμάτων ή τροφών όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, εμφάνισαν 12% λιγότερες λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Μια άλλη έρευνα το 2012 σύγκρινε τα συμπτώματα δύο ομάδων φοιτητών που υπέφεραν από κρυολόγημα. Η ομάδα που λάμβανε προβιοτικά ως συμπλήρωμα διατροφής ανάρρωσε δύο ημέρες νωρίτερα και τα συμπτώματά της ήταν 34% πιο ελαφριά.

Ανοιχτά παράθυρα

Το να περνάς την ημέρα στο ίδιο δωμάτιο με ένα ή περισσότερα άτομα που είναι άρρωστα, αυξάνει τις πιθανότητές σου να κολλήσεις κι εσύ. Αν όμως ανοίξεις λίγο το παράθυρο ώστε να αλλάξει ο αέρας και να ανανεώνεται, μειώνεις τον κίνδυνο. Ακόμα καλύτερα, κατέβα στο διάλειμμά σου και πήγαινε μια βόλτα. Η άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και το βοηθάει να οχυρωθεί απέναντι στα μικρόβια. Μια έρευνα του 2009 ανακάλυψε ότι οι άνθρωποι που ασκούσαν 45 λεπτά ή περισσότερο, 4 φορές την εβδομάδα, ζήτησαν 25% με 50% λιγότερη αναρρωτική άδεια από τη δουλειά, την περίοδο που κυκλοφορούσαν ιώσεις.

Μανιτάρια

Τα μανιτάρια αποδεδειγμένα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Σε πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα του Αμερικανικού Κολλεγίου Διατροφής αναφέρεται ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν ένα μαγειρεμένο μανιτάρι καθημερινά για ένα μήνα εμφάνισαν μεγαλύτερο αριθμό λεμφοκυττάρων και λιγότερες φλεγμονές. Αυτό ισχύει βέβαια και για άλλες υγιεινές τροφές. Φρόντισε να καταναλώνεις αρκετά φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι αντιοξειδωτικά και πολεμούν τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Μπρόκολο, κουνουπίδι και κέιλ είναι από τα καλύτερα.

Απόφυγε όσους φτερνίζονται

Προφανώς και δεν θέλεις να γίνεις αγενής, ωστόσο το να απομακρύνεσαι από άτομα που είναι άρρωστα και φτερνίζονται ή βήχουν είναι ένας σίγουρος τρόπος να γλιτώσεις. Ήξερες ότι τα μικρόβια φτάνουν έως και 6 μέτρα μακριά με το φτέρνισμα; Αν είσαι εσύ ο άρρωστος, προστάτηψε τους γύρω σου με το να φτερνίζεσαι ή να βήχεις στην εσωτερική πλευρά του αγκώνα σου. Διαφορετικά θα μεταφέρεις παντού τα μικρόβιά σου μιας και τα χέρια σου ακουμπάνε τα πάντα καθημερινά.

Μην πιάνεις τα χείλη σου

Είναι τόσο απλό όσο ακούγεται. Καθημερινά έρχεσαι σε επαφή με χιλιάδες μικρόβια, κυρίως μέσω των χεριών σου. Κάθε φορά που ακουμπάς τα χείλη, τη μύτη ή τα μάτια σου με τα χέρια, ανοίγεις την πόρτα σε όλα αυτά τα μικρόβια να εισβάλουν στον οργανισμό σου. Είναι πιο δύσκολο απ' όσο ακούγεται. Ο μέσος άνθρωπος βάζει τα χέρια του στο στόμα ή τη μύτη του περισσότερες από τρεις φορές την ώρα. Προσπάθησε, όμως.

Κοιμήσου καλά

Εκμεταλλεύσου τις μεγαλύτερες νύχτες τον χειμώνα και κοιμήσου περισσότερο. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα

που κοιμούνται λιγότερες από επτά ώρες την ημέρα είναι τρεις φορές πιο ευάλωτοι σε κρυολογήματα από εκείνους που κοιμούνται τουλάχιστον οκτώ ώρες.

Παστίλιες ψευδαργύρου

Δοκίμασε να τις πάρεις μόλις αρχίσεις να νιώθεις υποτονικός. Ο ψευδάργυρος είναι ένα μεταλλικό στοιχείο απαραίτητο στα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος. Η ανάλυση 18 δοκιμών της Cochrane Library έδειξε ότι λαμβάνοντας ψευδάργυρο μέσα σε 24 ώρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος, μειώνεται η διάρκεια της αρρώστιας. Επιπλέον, ο ψευδάργυρος αυξάνει τη λίμπιντο, βοηθάει στο κλείσιμο των πληγών και στην πρόληψη των φλεγμονών.

Υγρά

Τα υγρά βοηθούν στη ρευστοποίηση των φλεμάτων που παράγει ο οργανισμός μας, όταν είμαστε άρρωστοι. Όσο πιο ρευστά, τόσο πιο εύκολα αποβάλλονται από το σώμα μας και καθαρίζει ο οργανισμός. Νερό, φυσικός χυμός πορτοκαλι, τσάι, κοτόσουπα, έχεις πολλές επιλογές.

Κοτόσουπα

Τώρα που είπα κοτόσουπα, η κλασική σούπα των αρρώστων έχει πολλαπλά οφέλη: ο ατμός βοηθάει τη μύτη να ξεβουλώσει, ενώ ο αλμυρός ζωμός μαλακώνει τον ερεθισμένο λαιμό. Επιπλέον, η κοτόσουπα έχει ιδιότητες που μειώνουν την κινητικότητα των λευκών κυττάρων που πολεμούν τη μόλυνση, με αποτέλεσμα να παραμένουν περισσότερο εκεί που τα χρειάζεται ο οργανισμός.

Μη μειώνεις θερμίδες

Το να είσαι άρρωστος μπορεί να σου μειώσει την όρεξη. Οι έρευνες λοιπόν αναφέρουν ότι είναι κακή ιδέα να μην τρέφεσαι σωστά, αν έχεις τη δυνατότητα. Όσο πιο καλά τρέφεσαι, τόσο πιο δυνατός θα είναι ο οργανισμός σου, όταν θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει τα μικρόβια. ●

Εκμεταλλεύσου τις μεγαλύτερες νύχτες τον χειμώνα και κοιμήσου περισσότερο. Όσοι κοιμούνται λιγότερες από επτά ώρες την ημέρα είναι τρεις φορές πιο ευάλωτοι σε κρυολογήματα.

ROCHE ΚΑΙ ROCHE DIAGNOSTICS ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΗΝ «ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ 2018»

Εθελοντική δράση των εργαζομένων, για την ενίσχυση του Παιδικού Χωριού SOS στη Βάρη



Οι εργαζόμενοι της Roche Hellas μαζί με τους εργαζομένους της Roche Diagnostics Hellas συμμετείχαν για 15η χρονιά στην «Παγκόσμια Πεζοπορία για Παιδιά», τη διεθνή πρωτοβουλία της Roche μέσω της οποίας η εταιρεία στηρίζει από το 2003 φορείς που αναπτύσσουν έργο για το παιδί.

Εννέα εθελοντές της Roche Hellas και της Roche Diagnostics Hellas ένωσαν τις δυνάμεις τους και στήριξαν, για μία ακόμη χρονιά, το έργο του Παιδικού Χωριού SOS στη Βάρη συγκεντρώνοντας ένα χρηματικό ποσό για την κάλυψη των αναγκών της οργάνωσης. Παράλληλα, συνεχίζοντας την πρωτοβουλία που ξεκίνησαν το 2017, αφού περιηγήθηκαν στις εγκαταστάσεις του Παιδικού Χωριού SOS στη Βάρη, οι εργαζόμενοι προσέφεραν εθελοντική εργασία ανακαίνισαν και διακόσμησαν τα δωμάτια των παιδιών και την αίθουσα καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, ταξινόμησαν τρόφιμα και ρούχα και ταυτόχρονα έβαψαν εξωτερικούς χώρους και δημιούργησαν μικρούς κήπους.

Μια ημέρα που υπάρχει χάρη στους εργαζομένους

«Η Πεζοπορία για τα Παιδιά» είναι μια παγκόσμια πρωτοβουλία που φέρει την υπογραφή των εργαζομένων της Roche και υλοποιείται σε ετήσια βάση. Από το 2003 μέχρι σήμερα περισσότεροι από 220.000 εργαζόμενοι σε όλο τον κόσμο έχουν περπατήσει σε 144 χώρες, συγκεντρώνοντας περισσότερα από 17 εκατομμύρια ελβετικά φράγκα.

Συμμετέχοντας στην πεζοπορία, οι εργαζόμενοι της Roche κάθε χρόνο συγκεντρώνουν χρήματα για παιδιά που χρειάζονται βοήθεια. Το ποσό που συγκεντρώνεται από τους εργαζομένους διπλασιάζεται από την εταιρεία και διατίθεται για την ενίσχυση προγραμμάτων εκπαίδευσης, υγείας και φροντίδας παιδιών, στις κοινότητες όπου δραστηριοποιείται η Roche, καθώς και σε αναπτυσσόμενες χώρες. Ειδικότερα στην Ελλάδα, το 50% του συνολικού ποσού διατίθεται για τη στήριξη τοπικών φορέων και δράσεων, ενώ το υπόλοιπο κατευθύνεται σε προγράμματα που υλοποιούνται σε χώρες όπως το Μαλάουι, η Αιθιοπία και οι Φιλιππίνες, μέσω του Roche Employee Action

Η παγκόσμια προσπάθεια της Roche να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και το μέλλον παιδιών που το έχουν ανάγκη δημιουργήσε και στην Ελλάδα μια «παράδοση» εθελοντικής κινητοποίησης, για τη στήριξη φορέων με αξιόλογο έργο στη φροντίδα παιδιών.

and Charity Trust (Re&Act) (για περισσότερες πληροφορίες: www.react.roche.com). Στη φετινή «Παγκόσμια Πεζοπορία για Παιδιά», εργαζόμενοι από 157 θυγατρικές της Roche σε όλο τον κόσμο συμμετείχαν συγκεντρώνοντας χρήματα για περισσότερα από 75 προγράμματα Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων, τα οποία υλοποιούνται στις τοπικές κοινωνίες, αλλά και σε αναπτυσσόμενες χώρες. Επιπλέον, μέσω του παγκόσμιου ιδρύματος εργαζομένων της Roche ξεκίνησαν φέτος τρεις νέες συνεργασίες για την εκπαίδευση στην Αιθιοπία, το Νεπάλ και την Κένυα.

«Η «Παγκόσμια Πεζοπορία για τα Παιδιά» αποτελεί σημείο αναφοράς στο πλαίσιο της Εταιρικής Υπευθυνότητας της Roche. Μέσω της πρωτοβουλίας αυτής έχουμε δημιουργήσει και στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια μια «παράδοση» εθελοντικής κινητοποίησης, για τη στήριξη φορέων με αξιόλογο έργο στη φροντίδα παιδιών. Τόσο η διαρκώς αυξανόμενη συμμετοχή στη δράση, όσο και η απόφαση των συναδέλφων να τη διευρύνουν με την προσφορά εθελοντικής εργασίας, επιβεβαιώνουν ότι ο εθελοντισμός αποτελεί αναπόσπαστο και πολύτιμο κομμάτι της εταιρικής μας κουλτούρας», δήλωσε η **Διευθύντρια Εξωτερικών Υποθέσεων της Roche Hellas, Ξένια Καπόρη**.

«Είμαστε υπερήφανοι που αποτελούμε μέρος της παγκόσμιας προσπάθειας της Roche να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και το μέλλον παιδιών που το έχουν ανάγκη. Με τη συμμετοχή μας στη φετινή δράση, δώσαμε το μήνυμα ότι είμαστε πλέον κι εμείς εδώ, ενώνοντας δυνάμεις με χιλιάδες συναδέλφους μας από όλο τον κόσμο, για ένα καλύτερο αύριο», τόνισε ο **Head of Business & Healthcare Development της Roche Diagnostics Hellas, Θανάσης Ακάλεστος**.



Δίπλα σε κάθε άνθρωπο. Μπροστά από κάθε αύριο.



Είμαστε μία παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία προσηλωμένη στην αντιμετώπιση των μεγαλύτερων προκλήσεων στον τομέα της υγείας.

Με δέσμευση και πάθος αξιοποιούμε την έρευνα, την επιστήμη και την καινοτομία για να συνεισφέρουμε θετικά στη ζωή των ανθρώπων.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Ανοσολογία
Ογκολογία
Ιολογία
Νευρολογία

70+

Χώρες Δραστηριοποίησης

22

Κέντρα Έρευνας, Ανάπτυξης
& Παραγωγής

17%

του κύκλου εργασιών μας επενδύεται
σε Έρευνα & Ανάπτυξη

29.000+

Εργαζόμενοι σε ολόκληρο τον κόσμο

115+

Εργαζόμενοι στην Ελλάδα

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr

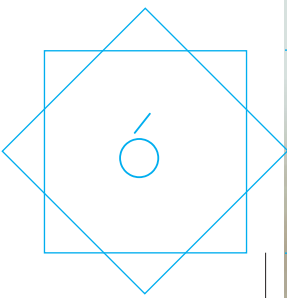
People.
Passion.
Possibilities.®

abbvie



AbbVie Φαρμακευτική Α.Ε. Μαρίνου Αντύπα 41- 45, Νέο Ηράκλειο, Τηλ. +30 214416 5555

GR/ABV/0818/0236a



ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

Όταν η αλλεργική ρινίτιδα οδηγεί σε ιγμορίτιδα



Soul/Body
Mind



Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ

Η μύτη είναι η αρχή του αναπνευστικού μας συστήματος, γι' αυτό και η δυσκολία της ρινικής αναπνοής μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλιτό και άπνοια. Στα παιδιά, εξαιτίας της δυσκολίας της ρινικής αναπνοής, μπορεί να προκύψουν δυσμορφίες στο πρόσωπο, ορθοδοντικά προβλήματα, κακή απόδοση στο σχολείο και επιπτώσεις στη γενικότερη ανάπτυξή τους, επισημαίνει η **Ανατολή Παταρίδου**, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επισημονική συνεργάτης του νοσοκομείου **ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ** (www.pataridou.gr).

Η μύτη και τα παραρρίνια προσβάλλονται από λοιμώξεις, με πιο γνωστή την ιγμορίτιδα, από αλλεργίες, με ή χωρίς δημιουργία πολυπόδων, και από όγκους καλοήθεις και κακοήθεις.

Ιγμορίτιδα

Ένας βασικός παράγοντας της εμφάνισης της ιγμορίτιδας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης αλλεργίας. Επίσης, εξαιτίας της κρίσης, η κακή θέρμανση των σπιτιών και των εργασιακών χώρων τα τελευταία χρόνια οδήγησε στην αύξηση της παρουσίας υγρασίας. Έτσι, η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτύ-

χθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει τη δημιουργία μυκητών, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Ιγμορίτιδα και κοινό κρυολόγημα

Πολλοί συγχέουν την ιγμορίτιδα με το κοινό κρυολόγημα, επειδή τα συμπτώματά τους μοιάζουν, ενώ άλλοι τόσο πιστεύουν ότι είναι μια πάθηση που δεν θεραπεύεται. Και τα δύο όμως είναι μύθοι, αφού η ιγμορίτιδα είναι νόσος που συνήθως παρουσιάζεται μετά από ένα κρυολόγημα και αν οι ενοχλήσεις διαρκέσουν μέχρι τέσσερις εβδομάδες πρόκειται για την οξεία μορφή της, ενώ εάν αυτές επιμένουν για πάνω από τρεις μήνες, τότε η νόσος έχει εξελιχθεί σε χρόνια. Το πιο σημαντικό είναι να αξιολογηθεί ο ασθενής έγκαιρα από τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο και να γίνει ένα ολοκληρωμένος ενδοσκοπικός έλεγχος που θα αποκαλύψει αν υπάρχει διάφραγμα, υπερτροφία των κογχών, πολύποδες, ξένα σώματα στα παιδιά, μεγάλα κρεατάκια, ευρήματα τα οποία επιβάλλουν χειρουργική αντιμετώπιση και αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για τη δημιουργία χρόνιας ιγμορίτιδας και πολυπόδων.

Θεραπεία

Η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και κατάλληλα ρινικά σπρέι, αλλά μπορεί να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία όταν ενδείκνυται πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

Ανώδυνη ενδοσκοπική χειρουργική επέμβαση

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας, η χειρουργική επέμβαση της ιγμορίτιδας γίνεται χωρίς τομές, ενδοσκοπικά με τη χρήση κάμερας με μεγάλη ακρίβεια στους χειρισμούς, χάρη στη μεγέθυνση, τον φωτισμό και τη χρήση νευροπλοήγησης (navigation). Ένα ακόμα πλεονέκτημα της ενδοσκοπικής χειρουργικής είναι ότι, στην ίδια επέμβαση, μπορούν να διορθωθούν συγχρόνως το στραβό διάφραγμα, οι κόγχες και οι πολύποδες, χωρίς πρήξιμο και μελάνιασμα, εξασφαλίζοντας για τον ασθενή άμεση επαναφορά στις δραστηριότητές του και σταδιακή βελτίωση όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων.

Χρήσιμες συμβουλές

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

Με την ενδοσκοπική χειρουργική, στην ίδια επέμβαση, μπορούν να διορθωθούν συγχρόνως το στραβό διάφραγμα, οι κόγχες και οι πολύποδες, χωρίς πρήξιμο και μελάνιασμα, με άμεση επαναφορά του ασθενή στις δραστηριότητές του.

Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα

Στην **Bristol-Myers Squibb** η δέσμευσή μας να αναπτύξουμε καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο δυνατή με τη θέληση των ασθενών να καταπολεμήσουν τα σοβαρά νοσήματα

Οι ερευνητές μας εργάζονται καθημερινά για να ανακαλύψουν τις μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους θεραπευτικούς τομείς όπως:

- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- HIV / AIDS
- Ηπατίτιδα
- Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
- Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
- Ανοσο-Ογκολογία

MLTG-R1800291-01 / 22.01.2018

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



Bristol-Myers Squibb

Μαζί μπορούμε να νικήσουμε

ΕΛΠΙΔΕΣ ΔΙΝΕΙ ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Θεραπείες Ανοσο-ογκολογίας αυξάνουν την επιβίωση και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής

Soul/Body
Mind

“Για πρώτη φορά οι ασθενείς στην Ελλάδα με **μη πλακώδη ΜΜΚΠ** έχουν τη δυνατότητα να λάβουν τον συνδυασμό ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία ως **1ης γραμμής Θεραπείας**, διεκδικώντας μεγαλύτερα ποσοστά επιβίωσης.



Η θεραπευτική προσέγγιση, που συνδυάζει μια ανοσοθεραπεία με καθιερωμένο σχήμα χημειοθεραπείας για ασθενείς με μη πλακώδη μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (ΜΠ-ΜΜΚΠ), ήταν το θέμα εκδήλωσης που διοργανώθηκε υπό την αιγίδα της Ένωσης Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟ-ΠΕ), καθώς ο Νοέμβριος είναι μήνας αφιερωμένος στον καρκίνο του πνεύμονα.

Καρκίνος του πνεύμονα

Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί μια νόσο που σχηματίζεται σε ιστούς των πνευμόνων, προερχόμενη από διάφορα είδη κυττάρων των αεραγωγών. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι του συγκεκριμένου καρκίνου, ο **Μη - Μικροκυτταρικός Καρκίνος του Πνεύμονα (ΜΜΚΠ)**, που αντιστοιχεί σε περίπου 85 έως 90% των περιπτώσεων, και ο **Μικροκυτταρικός Καρκίνος του Πνεύμονα (ΜΚΠ)**, που αντιστοιχεί σε περίπου 10 έως 15% των περιστατικών.

«Ο μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα είναι ο πιο συχνός τύπος καρκίνου του πνεύμονα που ευθύνεται για το περίπου 70% - 80% των περιπτώσεων και δυστυχώς μέχρι σήμερα ήταν ένας καρκίνος με εξαιρετικά δυσμενή πρόγνωση. Οι πρόσφατες εξελίξεις στη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα έχουν να κάνουν πρώτα από όλα με το γεγονός ότι εκτός από τη χειρουργική επέμβαση, τη χημειοθεραπεία και την ακτινοθεραπεία, που ήταν μέχρι τώρα οι κλασικές θεραπευτικές μέθοδοι, έχουμε σήμερα μία σειρά από μοριακά φάρμακα τα οποία είναι συ-

νήθως από του στόματος χορηγούμενα και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά σε αρκετές υποομάδες ασθενών με μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα των οποίων οι όγκοι φέρουν κάποιες συγκεκριμένες μεταλλάξεις» δήλωσε ο **Ιωάννης Μούντζιος MD - PhD - Παθολόγος - Ογκολόγος στο 251 Γ.Ν.Α. και στη Β΄ Ογκολογική Κλινική «Ερρίκος Ντυνάν», Hospital Center.**

Η ανοσοθεραπεία ισχυρό όπλο κατά του καρκίνου του πνεύμονα

Η ανοσοθεραπεία αποτελεί ένα ισχυρό όπλο στη θεραπευτική φαρέτρα της επιστήμης. Το ανοσοποιητικό μας σύστημα ελέγχει όλες τις ουσίες που εντοπίζονται φυσιολογικά στο σώμα, αλλά για οποιαδήποτε ουσία δεν αναγνωρίζει πυροδοτεί συναγερμό και επίθεση.

«Το ανοσολογικό σύστημα είναι ο βασικός επιτηρητής του εισβολέα, τόνισε ο **Ιωάννης Μπουκοβίνας MD - PhD - Παθολόγος - Ογκολόγος Επιστημονικός Υπεύθυνος της Ογκολογικής Μονάδας της Βιοκλινικής Θεσσαλονίκης.** Το παράδοξο όμως, συνέχισε, με τον καρκίνο

είναι ότι δεν είναι εισβολέας, αποτελεί μέρος του ίδιου μας του οργανισμού με αποτέλεσμα να διαφεύγει της επιτήρησης. Οι επιστήμονες επί πολλά χρόνια προσπαθούσαν να ανακαλύψουν τρόπους να ξεσκεπάσουν το καρκινικό κύτταρο. Τα τελευταία χρόνια, αλλά κυρίως κλινικά την τελευταία δεκαετία, κατάφεραν να δουν τους μηχανισμούς εκείνους που υπόκεινται στη σύνδεση του **pd1** και του **pd1** στην επιφάνεια τόσο του λεμφοκυττάρου όσο και του καρκινικού κυττάρου. Έτσι αναπτύχθηκαν αυτά τα ειδικά μόρια εναντίον του **pd1** και εναντίον του **pd1** τα οποία μας βοηθούν εξαιρετικά στην αντιμετώπιση των διαφόρων ειδών καρκίνου. Είναι ένας καινούργιος πυλώνας της θεραπευτικής του καρκίνου, αλλά έχουμε ακόμα πολύ δρόμο να διανύσουμε για να διαλευκάνουμε όλο το μυστήριο της ανοσοεπιτήρησης».

Και ο κ. Μούντζιος πρόσθεσε: «Η ανοσοθεραπεία είναι μία πολύ πιο φυσική, θα μπορούσε να πει κανείς, μέθοδος θεραπείας του καρκίνου με την έννοια ότι ο οργανισμός χρησιμοποιεί το ίδιο του το αμυντικό σύστημα, το ανοσοποιητικό του σύστημα, για να αναγνωρίσει και να πολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα με τη βοήθεια του φαρμάκου. Έτσι, λοιπόν, σήμερα έχουμε μία σειρά από ανοσοθεραπευτικούς παράγοντες οι οποίοι έχουν λάβει έγκριση στην πρώτη και τη δεύτερη γραμμή θεραπείας του καρκίνου του πνεύμονα οι οποίοι παρατείνουν σημαντικά τη συνολική επιβίωση των ασθενών και με πολύ καλύτερο προφίλ

παρενεργειών και τοξικότητας σε σχέση με τη χημειοθεραπεία».

Η νέα θεραπευτική επιλογή

Για πρώτη φορά, οι ασθενείς στην Ελλάδα με μη πλακώδη ΜΜΚΠ θα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν τον συνδυασμό ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία ως 1ης γραμμής θεραπεία, διεκδικώντας μεγαλύτερα ποσοστά επιβίωσης σε σχέση με τη μέχρι τώρα καθιερωμένη θεραπεία.

Η σημαντική αυτή εξέλιξη –που έρχεται ως αποτέλεσμα της πρόσφατης έγκρισης της **ΕΕ για χορήγηση του pembrolizumab σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία ως 1ης γραμμής του μη πλακώδη ΜΜΚΠ**– αναμένεται ότι θα αλλάξει ριζικά τη θεραπευτική προσέγγιση του συγκεκριμένου τύπου καρκίνου του πνεύμονα, ο οποίος είναι η πιο συχνή αιτία θανάτου από καρκίνο.

Έτσι, το **pembrolizumab καθίσταται η μοναδική anti-PD-1 θεραπεία που έδειξε συνολικό όφελος επιβίωσης σε περίπου 80% των ασθενών** με προχωρημένο ΜΜΚΠ και είναι η πρώτη φορά που φαίνεται ότι ο συνδυασμός μιας ανοσοθεραπείας (pembrolizumab) με χημειοθεραπεία προσφέρει μεγαλύτερο όφελος επιβίωσης σε σχέση με την καθιερωμένη θεραπεία (χημειοθεραπεία) σε όλους τους ασθενείς 1ης γραμμής με μη πλακώδη ΜΜΚΠ (ανεξάρτητα από την έκφραση του βιοδείκτη PD-L1). ●



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

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

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

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



Ο Όμιλος ΥΓΕΙΑ, επενδύοντας συνεχώς σε τεχνολογίες αιχμής προς όφελος των ασθενών, ανοίγει νέους δρόμους στην ολοκληρωμένη διαχείριση των ογκολογικών ασθενών, με την αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης.

Η συχνότητα των περιστατικών του καρκίνου αυξάνεται συνεχώς. Το γεγονός αυτό αποδίδεται στις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής, αλλά κυρίως στη συνεχή αύξηση του μέσου όρου ζωής παγκοσμίως. Οι διεθνείς οργανισμοί υπολογίζουν ότι κάθε χρόνο θα εμφανίζονται 14 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις καρκίνου. Ο όγκος, λοιπόν, των πληροφοριών που θα πρέπει να επεξεργαστεί ο ειδικός είναι τόσο μεγάλος, που οι επιστήμονες οδηγήθηκαν στη συστηματική προσπάθεια χρήσης και εκμετάλλευσης της σύγχρονης τεχνολογίας, δηλαδή της τεχνητής νοημοσύνης.

► Η πλατφόρμα IBM Watson for Oncology που εγκαταστάθηκε στο νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ αξιοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη και συμβάλλει στην ολοκληρωμένη επιλογή θεραπείας για τον καρκίνο, αντλώντας τεκμηριωμένες γνώσεις που αφορούν στην ογκολογία και τις συναφείς ειδικότητες από το σύστημα Watson. Το Watson for Oncology είναι μία νέα τεχνολογία που δίνει στους ογκολόγους περισσότερες πληροφορίες, όπως εξειδικευμένες γνώσεις κορυφαίων γιατρών των ΗΠΑ, τα τελευταία δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία και πολλές θεραπευτικές επιλογές, όταν ο χρόνος που απαιτείται σήμερα για να ενημερωθεί ένας επιστήμονας για όσα συμβαίνουν στον κλάδο της Ογκολογίας είναι περί τις 167 ώρες μελέτης την εβδομάδα. Το

Με το Watson for Oncology ο ογκολόγος ιατρός μπορεί να εισάγει όλα τα στοιχεία, τις εξετάσεις και τα δεδομένα που αφορούν στον ασθενή του και να λαμβάνει σε ελάχιστο χρόνο την πλέον έγκυρη και ολοκληρωμένη πρόταση θεραπείας για τους περισσότερους καρκίνους.

σύστημα ενημερώνεται και «εκπαιδεύεται» από διακεκριμένους ογκολόγους του αντι-καρκινικού νοσοκομείου Memorial Sloan Kettering (MSKCC) των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής με όλες τις νέες γνώσεις, ώστε να είναι απολύτως επικαιροποιημένο και προτείνει στον θεράποντα ογκολόγο ιατρό ή στο Ογκολογικό Συμβούλιο θεραπευτικές επιλογές, σύμφωνες με τις κατευθυντήριες οδηγίες του Εθνικού Γενικού Αντικαρκινικού δικτύου των ΗΠΑ "NCNN".

Τεχνολογία και σύγχρονη ιατρική

► Η πλατφόρμα IBM Watson for Oncology υποστηρίζει το έργο των ογκολόγων ιατρών σε ό,τι αφορά την κλινική λήψη αποφάσεων και παράλληλα τους επιτρέπει να έχουν πρόσβαση σε τεκμηριωμένες εξατομικευμένες θεραπευτικές επιλογές από περισσότερα από 300 ιατρικά περιοδικά, 200 εγχειρίδια και σχεδόν 15 εκατομμύρια σελίδες που παρέχουν πληροφορίες και περιεκτικές λεπτομέρειες για διαφορετικές επιλογές θεραπείας, συμπεριλαμβανομένων των βασικών πληροφοριών σχετικά με τις επιλογές θεραπείας φαρμάκων.

► Μέσω της πλατφόρμας IBM Watson for Oncology, ο ογκολόγος ιατρός έχει στη διάθεσή του ένα σύγχρονο συμβουλευτικό «εργαλείο», καθώς μπορεί να εισάγει όλα τα στοιχεία, τις εξετάσεις και τα δεδομένα που αφορούν στον ασθενή του και να λαμβάνει σε ελάχιστα δευτερόλεπτα την πλέον έγκυρη και ολοκληρωμένη πρόταση θεραπείας για τους περισσότερους καρκίνους. Έτσι, ο ογκολόγος ιατρός μπορεί να επαληθεύσει την ορθότητα της προτεινόμενης θεραπευτικής αγωγής, να αποφύγει τις αναποτελεσματικές θεραπείες και να προτείνει εναλλακτικές λύσεις. Επιπρόσθετα, κερδίζεται πολύτιμος χρόνος για τον ασθενή, καθώς δεν χρειάζεται να αναζητήσει δεύτερη γνώμη για το πρόβλημα που τον απασχολεί στο εξωτερικό, αφού όλη η διαθέσιμη –σε παγκόσμιο επίπεδο– πληροφορία παρέχεται μόλις σε μερικά λεπτά!

► Συμπερασματικά, η πλατφόρμα IBM Watson for Oncology είναι ένα νέο σημαντικό βήμα της επιστήμης και της τεχνολογίας που βασίζεται στη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης. Πλέον, οποιοσδήποτε Έλληνας έχει στη διάθεσή του έναντι ελάχιστου κόστους την πιο έγκυρη ογκολογική γνώμη για το πρόβλημά του, μέσα από μια παγκόσμια βάση δεδομένων που ενημερώνεται συνεχώς καθημερινά, από το σύνολο της πρόσφατης τεκμηριωμένης παγκόσμιας έρευνας και βιβλιογραφίας. Η τελευταίας γενιάς πλατφόρμα δείχνει την κατεύθυνση προς την οποία εξελίσσεται η σύγχρονη ιατρική, λειτουργώντας ως ένα πολύτιμο «εργαλείο» για τον ιατρό. (www.hygeia.gr) ●

ΕΚΔΗΛΩΣΗ
ALL ABOUT
ONCOLOGY

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΡΗΣΤΟΥ ΛΑΜΠΡΑΚΗ
14 | 11 | 2018 ΟΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ 17:30
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ | ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210 68 67 722



Η ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ, ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΖΩΗΣ.

Γιατί όσο η επιστήμη εξελίσσεται,
ο άνθρωπος γνωρίζει και η ζωή κερδίζει.

Ο Όμιλος ΥΓΕΙΑ, στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών του για διαρκή ενημέρωση της κοινωνίας, οργανώνει Εκδήλωση Ογκολογίας με στόχο την πληροφόρηση του κοινού αλλά και της ευρύτερης ιατρικής κοινότητας για θέματα που αφορούν τις εξελίξεις στην επιστήμη και τις προοπτικές για το μέλλον στους τομείς της πρόληψης, της διάγνωσης, της πρόγνωσης και της εξατομικευμένης θεραπείας.

Είσοδος Ελεύθερη.
Για περισσότερες πληροφορίες: 210 68 67 722



Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια αυξανόμενη ευαισθητοποίηση σχετικά με την επίδραση που έχει η ψωρίαση στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών, ιδιαίτερα αυτών που παρουσιάζουν εκτεταμένη νόσο. Η μέτρηση της ποιότητας ζωής των ασθενών (HRQoL - Health Related Quality of Life) παρέχει μια συμπληρωματική εκτίμηση της συνολικής κατάστασης του ασθενούς, βάσει της αντίληψης του ίδιου σχετικά με τη λειτουργική επίδραση της νόσου και της θεραπείας. Για αυτόν τον λόγο έχει αναπτυχθεί ο **Δερματολογικός Δείκτης Ποιότητας Ζωής - Dermatology Life Quality Index (DLQI)**, ο οποίος αποτελεί τον πλέον δοκιμασμένο και τεκμηριωμένο Δείκτη εκτίμησης της ποιότητας ζωής των ασθενών με ψωρίαση, **επισημαίνεται ο Παντελής Παναγάκης Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος Διευθυντής ΕΣΥ Ν. «Ανδρέας Συγγρός».**

Δερματολογικός Δείκτης Ποιότητας Ζωής

Σύμφωνα με τον Δερματολογικό Δείκτη Ποιότητας Ζωής, ο ασθενής καλείται να απαντήσει σε 10 απλές ερωτήσεις, ανάλογα με το πόσο επηρέασε η κατάσταση του δέρματος την ποιότητα ζωής του κατά την προηγούμενη εβδομάδα. Οι ερωτήσεις, ανάλογα με την απάντηση, βαθμολογούνται από 0 έως 3 και καλύπτουν ενόπτες όπως: Συμπτώματα και Συναισθήματα, Καθημερινές δραστηριότητες, Διασκέδαση, Εργασία ή Σχολείο, Προσωπικές σχέσεις, Θεραπεία. Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από 0 έως 30. Όσο μεγαλύτερη η βαθμολογία τόσο μεγαλύτερη θεωρείται η επίπτωση της νόσου στη ζωή του ασθενούς. Βαθμολογία μεγαλύτερη του 10 συνδέεται με σημαντική επιβάρυνση της νόσου η οποία σε αυτή την περίπτωση χαρακτηρίζεται μέτρια ή σοβαρή. Βαθμολογία 0 ή 1 σημαίνει ότι η νόσος δεν έχει

καμιά επίδραση στη ζωή του ασθενούς. Παρότι λοιπόν, μέχρι πρότινος, η εκτίμηση σχετικά με τη βαρύτητα της ψωρίασης βασιζόταν σε καθαρά κλινικά κριτήρια, όπως η έκταση της προσβεβλημένης επιφάνειας, η απώλεια, η διήθηση των βλαβών και άλλα, όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια λαμβάνεται υπόψη και η γνώμη του ασθενούς. Έτσι, η ψωρίαση θεωρείται πιο σοβαρή ανάλογα με την επιβάρυνση που έχει στην ποιότητα ζωής του. Ένας ασθενής ακόμα και με μικρή έκταση νόσου μπορεί να θεωρηθεί ότι πάσχει από μέτρια ή και σοβαρή ψωρίαση, αν αυτή επηρεάζει σημαντικά τις καθημερινές του δραστηριότητες, τη λειτουργικότητά του, την επαγγελματική ή κοινωνική του ζωή.

Θεραπευτική προσέγγιση

Πέρα όμως από την εκτίμηση της βαρύτητας της ψωρίασης, σημαντική βοήθεια προσφέρει η μέτρηση ποιότητας ζωής, που σχετίζεται με την υγεία του και στην αξιολόγηση των θεραπευτικών προσεγγίσεων – σε τι βαθμό δηλαδή μια θεραπεία επιτυγχάνει, παράλληλα με το κλινικό αποτέλεσμα, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς. Ένα εύλογο ερώτημα είναι κατά πόσο η κλινική ανταπόκριση είναι ανάλογη με τη βελτίωση ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Ευτυχώς για τους ασθενείς με μέτρια σοβαρή νόσο, τα τελευταία χρόνια έχουν εισαχθεί στην κλινική πρακτική πολλαπλές θεραπευτικές επιλογές που μέσα από μεγάλα κλινικά προγράμματα και μεγάλες σειρές μελετών παρατήρησης έχουν επιβεβαιώσει αυτή την αναλογία. Έχουμε παρατηρήσει ότι μεγάλο ποσοστό ασθενών που επιτυγχάνουν σημαντική κλινική βελτίωση κατά 75% ή 90% από την εικόνα που είχαν πριν τη θεραπεία (PASI 75 ή PASI 90 αντίστοιχα), αναφέρουν και σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής τους, όπως αυτή αξιολογείται από τον Δείκτη DLQI.

Πώς όμως σχετίζεται αυτή η βελτίωση με την πλήρη δερματική κάθαρση; Θα ήταν

σημαντικά διαφορετική η βελτίωση ποιότητας ζωής ενός ασθενούς αν πετύχαινε πλήρη δερματική κάθαρση (PASI 100) σε σχέση με βελτίωση κατά PASI 75 ή PASI 90; Έχει τελικά διαφορά για την ποιότητα ζωής του ασθενούς η πλήρης απουσία βλαβών σε σχέση με την έστω και μικρή υπολειπούσα νόσο;

Υψηλά ποσοστά δερματικής κάθαρσης

Πρόσφατα, μας δόθηκε η δυνατότητα να απαντήσουμε στα παραπάνω ερωτήματα χάρη στα δεδομένα που προέκυψαν από το κλινικό πρόγραμμα για το brodalumab, μιας νέας βιολογικής θεραπείας που είναι πλέον διαθέσιμη και στη χώρα μας, από τον Ιούλιο, και η οποία χαρακτηρίζεται από υψηλά ποσοστά πλήρους δερματικής κάθαρσης. Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος ανάπτυξης, αξιολογήθηκε η επίπτωση της ψωρίασης στην ποιότητα ζωής ανάλογα με το ποσοστό κλινικής βελτίωσης που είχε επιτευχθεί.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, μόλις το 43% των ασθενών οι οποίοι είχαν βελτίωση από 75 έως και λιγότερο από 90%, ανέφεραν ότι η ψωρίαση δεν είχε πλέον καμία επίδραση στη σχετιζόμενη με τη νόσο ποιότητα ζωής, όπως αυτή περιγράφεται από τον Δερματολογικό Δείκτη Ποιότητας Ζωής (DLQI 0 ή 1). Ενώ 55% ήταν το αντίστοιχο ποσοστό των ασθενών που είχαν πετύχει βελτίωση από 75 έως και λιγότερο από 100%. Όταν αξιολογήθηκαν οι ασθενείς με πλήρη και απόλυτη δερματική κάθαρση, PASI 100, το αντίστοιχο ποσοστό έφτασε στο 80%. Δηλαδή, σε δώδεκα μόλις εβδομάδες, οκτώ στους δέκα ασθενείς ανέφεραν ότι η ψωρίαση δεν είχε πλέον καμία επίδραση στην ποιότητα ζωής τους.

Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν με τον καλύτερο τρόπο τη σημασία που έχει ακόμα και η ελάχιστη παρουσία βλαβών στην ποιότητα ζωής των ασθενών και κάνουν ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη για αποτελεσματικές θεραπείες που θα επιτυγχάνουν υψηλά επίπεδα πλήρους δερματικής κάθαρσης, εξασφαλίζοντας την ελάχιστη επίπτωση της νόσου στη ζωή ενός ασθενούς. ●

“
Η πλήρης δερματική κάθαρση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ποιότητα ζωής των ασθενών που πάσχουν από μέτρια έως σοβαρή ψωρίαση.
”



Παντελής Παναγάκης,
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Διευθυντής ΕΣΥ Ν. «Ανδρέας
Συγγρός»



— we help people
achieve healthy skin

Εργαζόμαστε καθημερινά για τη βελτίωση
της ποιότητας ζωής των ανθρώπων
με δερματικές παθήσεις



© LEO-Copyright MAT-20124 October 2018 ALL LEO TRADEMARKS MENTIONED BELONG TO LEO GROUP

LEO

www.leo-pharma.gr
www.psoriasis.qualitycare.gr

 [myderma.info](https://www.facebook.com/myderma.info)



ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΠΗΤΑ ΖΩΣΤΗΡΑ

Εμβολιάσου σήμερα και προστατέυσε τον εαυτό σου

Τα εμβόλια είναι ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα των δύο τελευταίων αιώνων για τη δημόσια υγεία. Προστατεύουν από πολλές ασθένειες προάγοντας την υγεία. Τα τελευταία 80 χρόνια, νοσήματα όπως η ευλογιά, η πολιομυελίτιδα, η γρίπη, τα πνευμονιοκοκκικά νοσήματα και ο τέτανος έχουν είτε εξαλειφθεί, είτε μειωθεί σε μεγάλο βαθμό, σε πολλές χώρες. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τα εμβόλια προλαμβάνουν περισσότερα από 30 συνήθη λοιμώδη νοσήματα, με αποτέλεσμα 2 με 3 εκατομμύρια ανθρώπινες ζωές να σώζονται κάθε χρόνο παγκοσμίως. Ο εμβολιασμός αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και τη μακροχρόνια υγεία, μειώνει τις νοσηλείες και τις μόνιμες αναπηρίες, αποτρέπει τις επιδημίες και μειώνει την κοινωνικο-οικονομική επίδραση που προκαλείται από νοσήματα, που μπορούν να προληφθούν μέσω του εμβολιασμού.

Εμβολιασμός ενηλίκων

Ο διά βίου εμβολιασμός προσφέρει ανεκτίμητα οφέλη στον άνθρωπο. Με τον εμβολιασμό ενηλίκων αποφεύγεται κάθε χρόνο μεγάλος αριθμός εισαγωγών στα νοσοκομεία. Τα εμβόλια δεν αφορούν μόνο τα παιδιά, αλλά βοηθούν και τους ενήλικες να παραμείνουν υγιείς. Πολλοί ενήλικες, όμως, δεν είναι ενήμεροι ότι τα

εμβόλια συστήνονται και για τα υγιή άτομα και ότι ασθένειες όπως η γρίπη, ο πνευμονιόκοκκος, ο έρπητας ζωστήρας και ο τέτανος μπορούν να προληφθούν μέσω του εμβολιασμού.

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, το ανοσοποιητικό τους σύστημα εξασθενεί, οι ενήλικες, άνω των 50 ετών, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν συγκεκριμένες νόσους. Στα ηλικιωμένα άτομα οι λοιμώξεις είναι ακόμα πιο σοβαρές, καθώς υπάρχει τουλάχιστον τρεις φορές μεγαλύτερος κίνδυνος ανάπτυξης επιπλοκών με υψηλή νοσηρότητα αλλά και θνητότητα. Παρά τις συστάσεις για εμβολιασμό καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, για την πρόληψη συγκεκριμένων ασθενειών, η εμβολιαστική κάλυψη των ενηλίκων παραμένει χαμηλή, σχεδόν για όλα τα συνιστώμενα εμβόλια. Και εδώ μπορούν να παίξουν καθοριστικό και σημαντικό ρόλο τα νεότερα μέλη της οικογένειας, τα οποία μπορούν και πρέπει να ενημερώσουν και να οδηγήσουν τα πιο ηλικιωμένα άτομα –γονείς, θείους– στο να εμβολιαστούν. Το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα αποτελεί την καλύτερη πρόληψη και τη μόνη λύση για να προστατεύσουμε τους αγαπημένους μας από τον εκτεταμένο πόνο και τα αλυσιδωτά προβλήματα που θα δημιουργήσει μια κρίση της νόσου.

'Έρπης ζωστήρας

Ο έρπης ζωστήρας είναι μία επώδυνη νόσος, η οποία εκδηλώνεται με ένα επίπονο και φουσαλοειδές εξάνθημα που προκαλείται από την επανενεργοποίηση του ίδιου

Η MSD έχει ξεκινήσει Εκστρατεία Ενημέρωσης για τον Έρπητα Ζωστήρα η οποία υλοποιείται υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Αλγολογίας και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με το ποιος βρίσκεται σε κίνδυνο να εκδηλώσει έρπητα ζωστήρα, τη σοβαρότητα της νόσου και την επίπτωση της στην ποιότητα ζωής, καθώς και τη δυνατότητα πρόληψής της μέσω του εμβολιασμού. Το εμβόλιο του έρπητα έχει ενταχθεί στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών για τις μεγάλες ηλικίες. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το www.erpiszostir.gr

ιού που προκαλεί την ανεμοβλογιά, ο οποίος δεν εκριζώνεται ποτέ από το σώμα, αλλά μπορεί να επανενεργοποιηθεί οποιαδήποτε χρονική στιγμή προκαλώντας έρπητα ζωστήρα. Πιο συχνά συμβαίνει σε άτομα άνω των 60 ετών λόγω της φυσικής εξασθένησης του ανοσοποιητικού και μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιες και σοβαρές επιπλοκές.

Τα συμπτώματα του έρπητα ζωστήρα μπορούν να κυμανθούν από ήπια έως πολύ σοβαρά. Οι περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από αίσθημα καύσου, διαπεραστικό πόνο στην περιοχή του εξανθήματος που μπορεί να είναι σταθερός ή διαλείπων. Ο έρπης ζωστήρας μπορεί να προκαλέσει **Μεθερπητική Νευραλγία**, μια χρόνια κατάσταση η οποία ορίζεται ως ο πόνος που διαρκεί για **πάνω από 90 μέρες** μετά την εμφάνιση του εξανθήματος, ενώ μερικοί ασθενείς περιγράφουν αυτόν τον πόνο ως «βασανιστικό». Επίσης συνδυάζεται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης εγκεφαλικού και καρδιακού επεισοδίου. Τόσο ο ίδιος ο έρπης ζωστήρας όσο και η «μεθερπητική νευραλγία» προκαλούν έντονο πόνο, που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Σήμερα υπάρχει στη χώρα μας **προληπτικό εμβόλιο έναντι του έρπητα ζωστήρα**, το οποίο συνιστάται **σε όλα τα άτομα άνω των 60 ετών**, ανεξαρτήτως εάν έχουν περάσει στο παρελθόν έρπητα ζωστήρα. Ο εμβολιασμός μπορεί να προλάβει την εκδήλωση του έρπητα ζωστήρα, καθώς και του μακροχρόνιου νευροπαθητικού πόνου που μπορεί να προκαλέσει. ●

“ Με το **εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα** περιορίζονται τα περιστατικά αυτής της επίπονης νόσου, συμπεριλαμβανομένης της συχνότερης επιπλοκής της, της μεθερπητικής νευραλγίας. Αν είστε 60 ετών και άνω, η πρόληψη του έρπητα ζωστήρα και του μακροχρόνιου νευρικού πόνου που προκαλεί, είναι τώρα εφικτή.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΠΑΡΟΧΗΣ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Επιστολή 72 επιστημόνων για τον έλεγχο του καπνίσματος

Επιστολή για τον έλεγχο του καπνίσματος απέστειλαν στον Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Γενικό Γραμματέα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), 72 έγκριτα μέλη της ακαδημαϊκής και επιστημονικής κοινότητας από 19 χώρες.

Με την επιστολή τους ζητούν από τον Οργανισμό να αναλάβει ηγετικό ρόλο στην προώθηση αποτελεσματικών και ταχείας δράσης πολιτικών για τη ρύθμιση της χρήσης του καπνού και της νικοτίνης. Στο πλαίσιο αυτό ζητούν από τον ΠΟΥ και τους εθνικούς φορείς που συμμετέχουν σε αυτόν να υιοθετήσουν μια πιο θετική προσέγγιση στις νέες τεχνολογίες και καινοτομίες, φρονώντας ότι έχουν τη δυνατότητα να επιταχύνουν την εξάλειψη των νοσημάτων που προκαλεί το κάπνισμα.

Την επιστολή υπογράφουν επιστήμονες από κορυφαία πανεπιστήμια του κόσμου, όπως το Πανεπιστήμιο Harvard, το Πανεπιστήμιο Stanford, το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, το University College London, το Πανεπιστήμιο Brown, το Imperial College London, το Πανεπιστήμιο του Auckland, το Πανεπιστήμιο Queen Mary, το Πανεπιστήμιο KU Leuven, το Πανεπιστήμιο της Γενεύης, το Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης, το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια κ.λπ.

Αναφέρουν ότι πολλά πράγματα έχουν αλλάξει από το 2003, όταν η ολομέλεια του ΠΟΥ υπέγραψε τη Συνθήκη για τον Έλεγχο του Καπνού (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC), προσθέτοντας πως «είναι αδύνατον» να αγνοηθεί η ανάπτυξη των Εναλλακτικών Συστημάτων Παροχής Νικοτίνης (ΕΣΠΝ).

Τα ΕΣΠΝ είναι καθιερωμένες και νέες τεχνολογίες με τις οποίες παρέχεται στους χρήστες νικοτίνη, δίχως καύση των φύλλων του καπνού και εισπνοή αυτού. Όπως υποστηρίζουν, οι τεχνολογίες αυτές μπορεί να παράσχουν σημαντικά οφέλη στη δημόσια υγεία, μέσω της μείωσης των βλαβών από τον καπνό (tobacco harm reduction).

Οι χρήστες που δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να διακόψουν τη νικοτίνη, μπορούν να αντικαταστήσουν τα προϊόντα υψηλού κινδύνου που χρησιμοποιούν (κυρίως τσιγάρα) με προϊόντα πολύ χαμηλότερου κινδύνου. Γράφουν ότι τέτοια είναι τα προϊόντα καθαρής νικοτίνης, τα προϊόντα χαμηλής τοξικότητας καπνού χωρίς καύση και τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού (άτμισμα).

Η στρατηγική αυτή μπορεί να συμβάλει στο Στόχο Αειφόρου Ανάπτυξης (του ΠΟΥ) για τη μείωση των πρόωρων θανάτων από μη μεταδοτικά νοσήματα, προσθέτουν.

Η έννοια της μείωσης των βλαβών από τον καπνό κωδικοποιείται στον ορισμό του «ελέγχου του καπνίσματος» που περιγράφεται στην FCTC. Σε αυτό το πλαίσιο, παρέχουν μερικές κατευθυντήριες αρχές τις οποίες ζητούν να εξετάσει ο ΠΟΥ για να αναπτύξει την επόμενη φάση του παγκόσμιου ελέγχου του καπνίσματος.



Μεταξύ των αρχών που προτείνουν συμπεριλαμβάνονται οι εξής:

- ▶ Η μείωση των βλαβών από τον καπνό αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα του ελέγχου του καπνίσματος.
- ▶ Από πλευράς υγείας, τη μεγάλη διαφορά μεταξύ των προϊόντων νικοτίνης κάνει το αν είναι προϊόντα καύσης ή μη καύσης.
- ▶ Η μείωση των βλαβών από τον καπνό υποστηρίζει και συνάδει με τις πολιτικές που προβλέπει η FCTC.
- ▶ Οι φορείς που συμμετέχουν στον ΠΟΥ πρέπει να ζυγίσουν προσεκτικά τα οφέλη και τις ευκαιρίες για μείωση των βλαβών από τον καπνό.
- ▶ Η χρήση οποιουδήποτε προϊόντος καπνού ή νικοτίνης από τους νέους απαιτεί τις κατάλληλες στρατηγικές, οι οποίες θα εστιάζουν στη μείωση των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων βλαβών σε αυτούς.
- ▶ Η αβεβαιότητα για τις μακροπρόθεσμες επιδράσεις (στην υγεία) δεν πρέπει να αποτελεί λόγο απραξίας.
- ▶ Η FCTC πρέπει να υιοθετεί ρυθμίσεις ανάλογες με τους κινδύνους (π.χ. υψηλούς φόρους στα τσιγάρα, αλλά χαμηλούς ή καθόλου φόρους στα προϊόντα ατμίματος).
- ▶ Ο ΠΟΥ και οι φορείς που υιοθετούν την FCTC πρέπει να γνωρίζουν και να αποφεύγουν τις αρνητικές, ακούσιες συνέπειες των απαγορεύσεων ή των υπερβολικών νομοθετικών ρυθμίσεων.
- ▶ Οι διαπραγματεύσεις για την FCTC πρέπει να είναι ανοικτές σε περισσότερους ενδιαφερόμενους (π.χ. και στους καταναλωτές, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τους ειδικούς στη δημόσια υγεία).

Διεθνής έρευνα για τις εναλλακτικές του τσιγάρου

Η κληρονομιά που στέλνει η κοινωνία, ζητώντας περισσότερη πληροφόρηση και μεγαλύτερη πρόσβαση στις καλύτερες εναλλακτικές του τσιγάρου, καθώς και να ενταχθεί η έννοια της μείωσης της βλάβης από το κάπνισμα στις στρατηγικές για τον έλεγχο του καπνίσματος.

Νέα διεθνής έρευνα που διεξήχθη από την εταιρεία ερευνών IPSOS, για λογαριασμό της Philip Morris International (PMI) σε 31 χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, αποκαλύπτει ότι το 77% των ενήλικων υποστηρίζει ότι οι κυβερνήσεις θα πρέπει να κάνουν ό,τι μπορούν για να ενθαρρύνουν καπνιστές, που σε διαφορετική περίπτωση θα συνέχιζαν να καπνίζουν τσιγάρα, να στραφούν σε καλύτερες εναλλακτικές. Το αντίστοιχο ποσοστό στην Ελλάδα ανέρχεται σε 84%. Παράλληλα, το 92% παγκοσμίως (και 97% στην Ελλάδα) συμφωνούν ότι οι καπνιστές πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ακριβή πληροφόρηση που θα βοηθά τις επιλογές τους. Επίσης, το 86% (και 92% στην Ελλάδα) πιστεύουν ότι οι εταιρείες καταναλωτικών προϊόντων οφείλουν να επενδύουν στην έρευνα και την καινοτομία σχετικά με τα προϊόντα τους, προς το συμφέρον της δημόσιας υγείας.

«Η έρευνα δείχνει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συμφωνούν πως το κάπνισμα αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. Επιθυμούν να δουν ενέργειες που αξιοποιούν την ευκαιρία που προσφέρουν οι επιστημονικά τεκμηριωμένες εναλλακτικές του τσιγάρου. Είμαστε απόλυτα σύμφωνοι με αυτή την άποψη. Η κοινή γνώμη ταυτίζεται με την κοινή λογική και η έρευνα επιβεβαιώνει το μήνυμα που λαμβάνουμε εδώ και πάνω από μια δεκαετία», δήλωσε η Δρ. Moira Gilchrist, VP Scientific & Public Communication της PMI.

Το κληρονομιά που στέλνει η κοινωνία ζητώντας περισσότερη πληροφόρηση και μεγαλύτερη πρόσβαση στις καλύτερες εναλλακτικές του τσιγάρου δεν σημαίνει ότι αίρονται οι σχετικές επιφυλάξεις. Από όσους συμμετείχαν στην έρευνα, **το 92% συμφώνησε ότι αυτά τα νέα προϊόντα θα πρέπει να έχουν περάσει από αυστηρό επιστημονικό έλεγχο πριν από την κυκλοφορία τους στην αγορά και το 91% συμφώνησε ότι από τη στιγμή που κυκλοφορούν στην αγορά θα πρέπει να ελέγχονται προκειμένου να διασφαλιστεί ότι μειώνουν τη βλάβη που προκαλεί το τσιγάρο.** ●

Τα προϊόντα που δεν καίνε τον καπνό αποτελούν καλύτερη επιλογή από τη συνέχιση του καπνίσματος. Οι καπνιστές πρέπει να έχουν καλή και πλήρη πρόσβαση σε σχετικές πληροφορίες που θα βοηθά τις επιλογές τους.

ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ: ΕΝΑ ΣΥΧΝΟ ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ ΝΟΣΗΜΑ

Τι είναι, ποια είναι τα συμπτώματά της, τι την προκαλεί, πώς μας επηρεάζει και πώς αντιμετωπίζεται

0 **Δημήτρης Παππάς, MD MPH**
Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής
Πανεπιστήμιο Columbia N.Y. ΗΠΑ,
Διευθυντής Ρευματολογικής Κλινικής
Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, χρησιμοποιεί
στοιχεία παραβολής για να μας εξηγήσει
την ψωριασική αρθρίτιδα.

Η Ψωριασική Αρθρίτιδα με απλά λόγια

Θα αρχίσουμε μιλώντας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Μπορούμε να φανταστούμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα σαν ένα στρατό. Ο καθένας από εμάς έχει έναν τέτοιο στρατό που αποτελείται από αντισώματα, λευκά αιμοσφαίρια (όπως τα ουδετερόφιλα και τα λεμφοκύτταρα) και άλλα κύτταρα. Επίσης, κάποια όργανα συμμετέχουν στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, όπως οι λεμφαδένες ή ο σπλήνας, τα οποία μπορούμε να τα σκεπτόμαστε ως «στρατόπεδα» ή «αστυνομικά τμήματα» μέσα στο σώμα μας.

Ο στρατός αυτός υπάρχει για να μας προστατεύει από εισβολείς, όπως τα διάφορα μικρόβια. Επίσης μας προστατεύει από βλάβες στα κύτταρά μας όπως, για παράδειγμα, τη βλάβη που συμβαίνει στους καρκίνους. Σε γενικές γραμμές το ανοσοποιητικό μας σύστημα δουλεύει πάρα πολύ αποτελεσματικά και το αποτέλεσμα φαίνεται από το γεγονός ότι ζούμε κατά μέσο όρο για 80 και πλέον χρόνια. Αν το ανθρώπινο είδος έπαυε να έχει το ανοσοποιητικό σύστημα –δηλαδή, αν παθαίναμε μια ανοσοανεπάρκεια– τότε μάλλον όλοι μας θα πεθαίναμε σύντομα από κάποια λοίμωξη ή κάποιο καρκίνο, όπως συμβαίνει για παράδειγμα σε ανθρώπους με επίκτητη ανοσοανεπάρκεια (AIDS) που δεν κάνουν θεραπεία.

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα μπορεί να διακρίνει πολύ καλά το «ξένο» (π.χ. ένα μικρόβιο) από τον «εαυτό» μας και επιτίθεται και καταστρέφει μόνο το «ξένο». Στα αυτοάνοσα νοσήματα αυτό που συμβαίνει είναι ότι το ανοσοποιητικό μας σύστημα παύει να αναγνωρίζει κάποιους από τους ιστούς μας ως «εαυτό» και τους συμπεριφέρεται σαν να είναι κάτι «ξένο». Στην περίπτωση της Ψωριασικής Αρθρίτιδας το ανοσοποιητικό μας σύστημα συμπεριφέρεται στο δέρμα μας και στις αρθρώσεις μας όπως θα συμπεριφερόταν σε ένα μικρόβιο. Το αποτέλεσμα είναι ότι «κάνει ζημιά» και εμφανίζονται στο δέρμα –συνήθως στους αγκώνες και τα γόνατα– τα εξανθήματα της ψωρίασης. Συ-

χνά η ψωρίαση εμφανίζεται στο κεφάλι μέσα στα μαλλιά, πίσω από τα αυτιά, γύρω από τον ομφαλό ή και στα γεννητικά όργανα. Κάποιες φορές είναι μικρής έκτασης και άλλες μπορεί να καλύψει μεγάλο μέρος του σώματός μας. Μερικές φορές οι ασθενείς δεν ξέρουν ότι έχουν ψωρίαση όταν είναι «κρυμμένη» για παράδειγμα ανάμεσα στους γλουτούς ή όταν επηρεάζει τα νύχια και μοιάζει με μυκητίαση.

Από την Ψωρίαση στην Αρθρίτιδα

Περίπου 1 στους 5 από τους ανθρώπους με ψωρίαση θα εμφανίσουν και αρθρίτιδα κάποια στιγμή στη ζωή τους, δηλαδή το ανοσοποιητικό τους σύστημα θα αρχίσει να επιτίθεται και στις αρθρώσεις. Η αρθρίτιδα συμβαίνει τις περισσότερες φορές κάποια χρόνια μετά την εμφάνιση της ψωρίασης. Μπορούμε να φανταστούμε ότι το ανοσοποιητικό σύστημα συμπεριφέρεται σε ένα χαλασμένο δόντι που έχει κάποιο μικρόβιο και κάνει απόστημα. Οι αρθρώσεις ενός ανθρώπου με φλεγμονή (αρθρίτιδα) πρήζονται και πονάνε. Στην Ψωριασική Αρθρίτιδα μπορεί να επηρεαστεί και η σπονδυλική μας στήλη με πόνο στη μέση, στους γλουτούς ή στον αυχένα. Χαρακτηριστικά, οι άνθρωποι με Ψωριασική Αρθρίτιδα αισθάνονται χειρότερα το πρωί γιατί

νιώθουν δύσκαμπτοι και «πιασμένοι», χρειάζονται αρκετή ώρα να «ξεπιαστούν», αλλά συνήθως η κίνηση βελτιώνει την κατάστασή τους.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

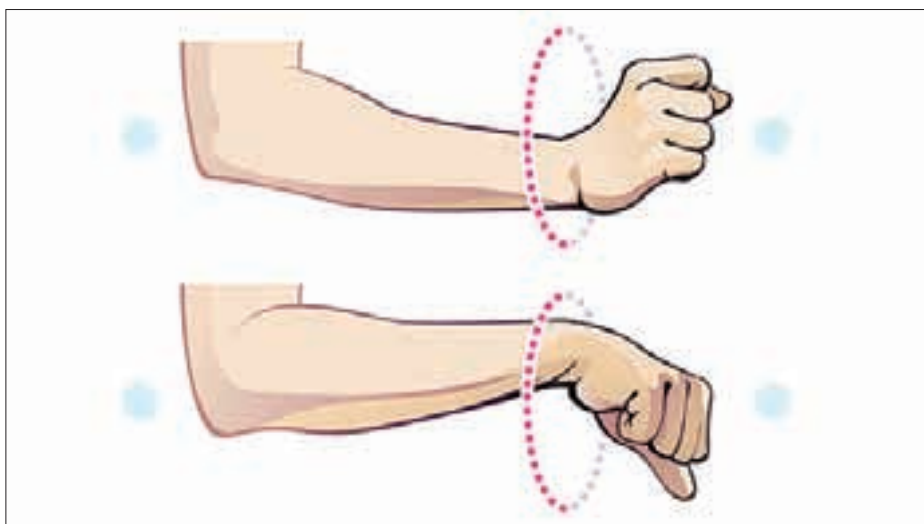
Αν δεν θεραπευτεί η Ψωριασική Αρθρίτιδα έγκαιρα, τότε οι αρθρώσεις μας θα «χαλάσουν» όπως χαλάει το δόντι με το απόστημα που αναφέραμε παραπάνω. Τα γόνατά μας και τα ισχία μας μπορεί να χρειαστεί να χειρουργηθούν (αρθροπλαστική). Οι υπόλοιπες αρθρώσεις που δεν χειρουργούνται τόσο εύκολα μπορεί να καταστραφούν τελείως και να οδηγήσουν σε σοβαρή αναπηρία.

Ευτυχώς όμως υπάρχουν τρόποι να «νοικοκυρέψουμε» κανείς το ανοσοποιητικό του σύστημα και να το αναγκάσει να κάνει τη δουλειά για την οποία είναι προορισμένο και όχι να επιτίθεται στον εαυτό μας. Παλιότερα αλλά και νέα φάρμακα είναι πολύ αποτελεσματικά στο να καταφέρουν να βάλουν σε «ύπνο» την αρθρίτιδα. Για την ψωρίαση και την αρθρίτιδα μπορεί να μην υπάρχει ίαση, υπάρχουν όμως αποτελεσματικές θεραπείες. Στις μισές περίπου περιπτώσεις θεραπεύονται με τα λεγόμενα παραδοσιακά (ή συμβατικά) συνθετικά φάρμακα και στις υπόλοιπες με τα πιο σύγχρονα φάρμακα που περιλαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες ή τα λεγόμενα στοχευμένα συνθετικά φάρμακα. Τα φάρμακα αυτά είναι ασφαλή και θεραπεύουν εκατομμύρια ανθρώπων σε όλο τον πλανήτη με ψωριασική ή άλλες αρθρίτιδες.

Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η έγκαιρη διάγνωση και η έγκαιρη φροντίδα από ρευματολόγο για να αρχίσει θεραπεία πριν συμβεί βλάβη στις αρθρώσεις. Τα φάρμακα που περιγράψαμε μπορούν να σταματήσουν τη βλάβη αλλά δεν μπορούν να αποκαταστήσουν μια βλάβη εφόσον αυτή έχει συμβεί. Αν όλα, όμως, γίνουν έγκαιρα και σωστά τότε ο ασθενής με Ψωριασική Αρθρίτιδα θα έχει μια απολύτως φυσιολογική ζωή. Μπορεί να κάνει οικογένεια, καριέρα, αθλητισμό. Μπορεί να ταξιδέψει, να διασκεδάσει και να ζήσει μια ζωή όμοια με αυτή που ζούσε πριν την εμφάνιση της Ψωριασικής Αρθρίτιδας. ●



Δημήτρης Παππάς, MD MPH
Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής
Πανεπιστήμιο Columbia N.Y. ΗΠΑ,
Διευθυντής Ρευματολογικής
Κλινικής Ιατρικό Κέντρο Αθηνών



“ Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η **έγκαιρη διάγνωση** και η **έγκαιρη φροντίδα**. Αν όλα γίνουν έγκαιρα και σωστά, ο ασθενής με Ψωριασική Αρθρίτιδα θα έχει μια απολύτως φυσιολογική ζωή. ”

Εύκολη διαχείριση του διαβήτη. Εμπιστευτείτε το φως.

Η μέτρηση της γλυκόζης αίματος είναι πιο φωτεινή από ποτέ: Ο εξαιρετικά ακριβής μετρητής CONTOUR®NEXT ONE με τη μοναδική του λειτουργία smartLIGHT®, σας δίνει άμεση ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα γλυκόζης στο αίμα σας*, μέσω μιας κίτρινης, πράσινης ή κόκκινης φωτεινής ένδειξης. Συνδυάστε τη λειτουργία smartLIGHT® με τη λειτουργία Τα Μοτίβα Μου στην εφαρμογή CONTOUR®DIABETES και ανακαλύψτε περισσότερα.



Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

**Contour
next ONE**
Σύστημα Παρακολούθησης
Γλυκόζης Αίματος

Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και κατεβάστε την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στο: contournextone.gr

**Πάντοτε να συμβουλευόμαστε τον ιατρό σας πριν αλλάξετε τα επίπεδα στόχου γλυκόζης αίματός σας. Τα προκαθορισμένα επίπεδα στόχου του μετρητή CONTOUR®NEXT ONE μπορούν να αλλάξουν μέσα από την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES.*

Πάντοτε να αξιολογείτε το αποτέλεσμα γλυκόζης αίματος σε συνδυασμό με τη χρωματιστή φωτεινή ένδειξη πριν κάνετε οποιαδήποτε προσαρμογές στη θεραπεία, τη διατροφή ή την άσκηση σας.

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα και/ή εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. Όλα τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία των αντίστοιχων κατόχων τους και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς. Καμία σχέση ή υποστήριξη δεν θα πρέπει να συναχθεί ή να υπονοηθεί.
© Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Οκτώβριος 2018. Κωδικός: LGR.ADC.10.2018.52591






Η Osteon Orthopedic & Spine Clinic δημιουργήθηκε από ειδικούς στο αντικείμενό τους οι οποίοι εκπαιδεύτηκαν σε εγνωσμένης αξίας ορθοπεδικά κέντρα του εξωτερικού (Αγγλία, Γερμανία, ΗΠΑ, Αυστραλία) και απέκτησαν πολυετή πείρα. Σε μια ιδιαίτερα κρίσιμη χρονική περίοδο για την Ελλάδα, τα ιδρυτικά στελέχη της Osteon αποφάσισαν να κάνουν την αντίθετη από τη συνηθισμένη διαδρομή και να επενδύσουν στην Ελλάδα. Στην πλέον παραγωγική φάση της ζωής τους, επέλεξαν να στηρίξουν τους Έλληνες ασθενείς αλλά και να αξιοποιήσουν την εμπειρία τους από το εξωτερικό στον πολλά υποσχόμενο τομέα του ιατρικού τουρισμού. Συναντήσαμε τους ειδικούς ιατρούς, οι οποίοι μας μίλησαν για τη δημιουργία του κέντρου, τις υπηρεσίες που παρέχουν στους ασθενείς και τις θεραπείες που εφαρμόζουν.

INFO

Osteon Orthopedic & Spine Clinic,
Λ. Κηφισίας 153 &
Βασ. Σοφίας 4, Μαρούσι

Τι είναι η Osteon; Η Osteon είναι ένα ορθοπεδικό κέντρο, στο οποίο καλύπτεται όλο το φάσμα των ορθοπεδικών παθήσεων, από ιατρούς με απόλυτη εξειδίκευση αλλά και, ταυτόχρονα, αφοσίωση στις γενικές αρχές της ιατρικής επιστήμης και ηθικής. Συγκεκριμένα, το **Τμήμα Αθλητικών Κακώσεων και Παθήσεων Άνω Άκρου**, υπεύθυνοι του οποίου είναι οι Δρ. Γεώργιος Α. Μάζης και Δρ. Παναγιώτης Γ. Πάντος, αναλαμβάνει, εκτός από τις αθλητικές κακώσεις, την αντιμετώπιση όλων των παθήσεων του άνω άκρου, δηλαδή του ώμου, του αγκώνα και της άκρας χείρας. Το **Τμήμα της Σπονδυλικής Στήλης και Σκολίωσης** έχει υπεύθυνο τον Δρ. Κωνσταντίνο Α. Σταραντζή και αναλαμβάνει όλες τις παθήσεις και παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης, από τον αυχένα μέχρι τον κόκκυγα. Το **Τμήμα Επανορθωτικής και Ελάχιστα Επεμβατι-**

κής Χειρουργικής Ισχίου - Γόνατος έχει υπεύθυνο τον Δρ. Βασίλειο Ι. Σακελλαρίου και αναλαμβάνει την αντιμετώπιση όλου του φάσματος των οξέων και χρόνιων παθήσεων του ισχίου και του γόνατος αλλά και τις αθλητικές κακώσεις αυτών των αρθρώσεων. Το **Τμήμα Ποδοκνημικής και Άκρου Ποδός** έχει υπεύθυνο τον Δρ. Παναγιώτη Συμεωνίδη και καλύπτει όλο το φάσμα της συντηρητικής και χειρουργικής αντιμετώπισης των παθήσεων και κακώσεων κάτω από το επίπεδο του γόνατος.

Γιατί να επιλέξει ο ασθενής την Osteon;

► **Ολιστική φροντίδα:** Διότι προσφέρονται οι πλέον εξειδικευμένες θεραπείες για κάθε πάθηση, αλλά ταυτόχρονα καλύπτεται και όλο το φάσμα των παθήσεων της ορθοπεδικής. Αυτό σημαίνει ότι στην Osteon θα βρει απόλυτα εξειδικευμένη φροντίδα (last stop clinic), σε κορυφαίο επίπεδο, για οποιοδήποτε πρόβλημα ορθοπεδικής φύσης τον ταλαιπωρεί.

► **Ομαδική προσέγγιση:** Οι εξειδικευμένοι ιατροί της Osteon βρίσκονται πάντα σε άμεση συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ τους, ώστε να αντιμετωπίζουν τις πλέον δύσκολες και απαιτητικές περιπτώσεις συνεργικά και συνολικά. Αυτή η προσέγγιση είναι αποδεδειγμένα η πιο αποτελεσματική και εξασφαλίζει τη μέγιστη ασφάλεια για τους ασθενείς μας.

► **Γνώση - Εξειδίκευση - Εμπειρία:** Οι ιατροί που στελεχώνουν την Osteon είναι αφοσιωμένοι στο γνωστικό αντικείμενο που υπηρετούν. Υπόκεινται σε συνεχείς αξιολογήσεις, ενώ η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητά τους αναγνωρίζονται από τα πιο απαιτητικά νοσολευτικά ιδρύματα και συστήματα υγείας του κόσμου, στα οποία απέκτησαν πολυετή εμπειρία.

► **Δεύτερη Γνώμη:** Στην Osteon δίνεται η ευκαιρία στον ασθενή να ζητήσει 2η γνώμη από χειρουργούς που ασκούν την ιατρική σε προηγμένα συ-

στήματα υγείας, χωρίς να χρειαστεί να ταξιδέψει στο εξωτερικό.

Πώς ελέγχεται η ποιότητα των υπηρεσιών σας; Η διασφάλιση της ποιότητας των υπηρεσιών αλλά και η συνεχής βελτίωσή μας στηρίζεται:

► Στην εφαρμογή επιστημονικά τεκμηριωμένων πρωτοκόλλων και θεραπειών με αποδεδειγμένη και μετρήσιμη αποτελεσματικότητα.

► Στη συλλογή δεδομένων από τους ασθενείς μας και την αξιοποίηση των δεδομένων αυτών για τη διαρκή αξιολόγηση του έργου μας από τους ίδιους τους ανθρώπους που φροντίζουμε.

► Στην εφαρμογή τακτικού εσωτερικού ελέγχου για την αποδοτικότητα και ασφάλεια των θεραπειών μας, καθώς επίσης και για τη διασφάλιση της τήρησης όλων των προβλεπόμενων διαδικασιών.

► Στα τακτικά επιστημονικά συμβούλια των ειδικοτήτων, τα οποία διασφαλίζουν την πολύπλευρη και ολοκληρωμένη προσέγγιση των ορθοπεδικών παθήσεων, οι οποίες αντιμετωπίζονται στο ιατρείο.

Ποιες είναι οι πλέον μοντέρνες θεραπείες στον χώρο της ορθοπεδικής; Είναι πραγματικά δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς μόνο μερικές από αυτές.

Αναμφισβήτητα, ζούμε σε μια εποχή που αλλάζουν τα πάντα με μεγάλη ταχύτητα. Η ορθοπεδική του σήμερα πατάει στις γνώσεις του χθες, αλλά δεν έχει πολλές ομοιότητες με αυτό που ξέραμε ακόμα και πριν από μία δεκαετία, πόσο δε μάλλον τον προηγούμενο αιώνα.

Έχουμε πλέον κατευθυνθεί προς τη λογική του ελάχιστου χειρουργικού τραύματος, η οποία συμβαδίζει με τα θέλω και τις απαιτήσεις των ασθενών μας για αναίμακτα και ανώδυνα χειρουργεία, με ημερήσια ή καθόλου νοσηλεία και τάχιση επάνοδο σε όλες τις δραστηριότητες.

Η τεχνολογία έχει κάνει εφικτό να επιτυγχάνονται



Γεώργιος Μάζης,
Ορθοπαιδικός -
Χειρουργός, MD, MSc,
PhD, FEBOT

(από αριστερά προς δεξιά)
Βασίλειος Ι. Σακελλαρίου
Ορθοπαιδικός - Χειρουργός, MD, MSc, PhD
Παναγιώτης Συμεωνίδης
Ορθοπαιδικός - Χειρουργός, MD, PhD
Παναγιώτης Γ. Πάντος
Ορθοπαιδικός - Χειρουργός, MD, MSc, PhD
Κωνσταντίνος Α. Σταραντζής
Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης MD, PhD



“Ένα καινοτόμο ορθοπαιδικό κέντρο το οποίο στηρίζεται στην ιδέα της προσφοράς εξειδικευμένης ιατρικής φροντίδας, από ιατρούς με απόλυτη αφοσίωση και εξειδίκευση στο αντικείμενό τους. Η εξασφάλιση της αριστείας του κλινικού έργου αποτελεί διαρκή στόχο και προτεραιότητά του.”

τα ίδια ή και καλύτερα αποτελέσματα μέσω πολύ μικρών οπών του δέρματος, κάνοντας χρήση καμερών υψηλής ανάλυσης (4K), ειδικών μικροσκοπικών εργαλείων, μικροσκοπίων, διεγχειρητικών πλοηγών και ρομποτικών βραχιόνων, αλλά και ειδικών υλικών, τα οποία είναι λιγότερο ογκώδη και αντικαθιστούν μόνο τα φαρμαμένα τμήματα του σκελετού. Ένα βήμα παραπέρα, οι βιολογικές θεραπείες (αυτολογοί παράγοντες, βλαστοκύτταρα) έρχονται να καθυστερήσουν αλλά και να αναστρέψουν τη φθορά, να επιδιορθώσουν με βιολογικό τρόπο τραύματα και κακώσεις και όλα αυτά χωρίς να χρειάζεται κάποια χειρουργική επέμβαση ή νοσηλεία σε νοσοκομείο. Βέβαια, σε αυτόν τον τομέα βρισκόμαστε ακόμα στα αρχικά στάδια της εξέλιξης, αλλά τα μέχρι τώρα αποτελέσματα είναι ομολογουμένως εντυπωσιακά και ενθαρρυντικά.

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να επισημάνουμε ότι το σημαντικότερο όλων και η ύψιστη προτεραιότητα, πέρα από τη σωστή και ακριβή διάγνωση, είναι ο σεβασμός και η αγάπη απέναντι στον ασθενή. Αυτά παραμένουν για εμάς θεμελιώδεις αρχές και έπονται οι θεραπευτικές επιλογές. Οι νέες θεραπείες, οι οποίες υπόσχονται εντυπωσιακά αποτελέσματα με σχεδόν «μαγικό τρόπο», είναι υπό στενή παρακολούθηση κάτω από το μικροσκόπιό μας και ποτέ δεν τις προτείνουμε στους ασθενείς μας εάν δεν είναι αποδεδειγμένα ασφαλείς και αποτελεσματικές.

Γιατί δημιουργήθηκε η Osteon; Η Osteon δεν δημιουργήθηκε απλώς για να καλύψει το κενό της ομαδικής προσέγγισης στον χώρο των ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας. Τη δημιουργήσαμε για να μπορούμε να συνεχίσουμε να προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας και στην Ελλάδα με τον ίδιο τρόπο και τις ίδιες αρχές που τις προσφέρουμε στο εξωτερικό. Στόχος μας είναι να αποτελέσουμε το παράδειγμα ώστε αυτή η προσέγγιση να γίνει θεσμός και στην Ελλάδα. **A**



ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ Β: ΜΙΑ «ΥΠΟΥΛΗ» ΝΟΣΟΣ

Μόνο ο εμβολιασμός προστατεύει αποτελεσματικά

Η βακτηριακή μηνιγγίτιδα (μηνιγγιτιδοκοκκική νόσος) προκαλείται κατά κύριο λόγο από βακτήρια όπως ο μηνιγγιτιδοκοκκος, ο πνευμονιόκοκκος και ο αιμόφιλος ινφλουένζας τύπου Β, τα οποία ευθύνονται για το 90% της μηνιγγίτιδας στα παιδιά.

Η Μηνιγγίτιδα τύπου Β είναι ο επικρατέστερος τύπος και είναι μία από τις πλέον επικίνδυνες, ύπουλες και με απρόβλεπτη εξέλιξη νόσους. Βρίσκεται σε έξαρση κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες, δεν κάνει διακρίσεις, προσβάλλει μωρά, νήπια και νεαρούς ενήλικες, εξελίσσεται ταχύτατα –μέσα σε 24 μόλις ώρες–, με συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά μιας απλής ίωσης, δημιουργώντας σύγχυση στους γονείς, και μπορεί να προκαλέσει μόνιμες σωματικές και νοητικές αναπηρίες ή και θάνατο εάν δεν διαγνωσθεί εγκαίρως. Περισσότερο ευάλωτα στον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου είναι τα βρέφη κάτω του ενός έτους, ακολουθούν τα νήπια έως 4 ετών, ενώ και οι νεαροί ενήλικες διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο, με υψηλό ποσοστό θνητότητας.

Μετάδοση, συμπτώματα

Πρέπει να επισημάνουμε ότι ακόμα και άτομα που δεν εμφανίζουν τη νόσο μπορούν να φέρουν τα υπεύθυνα για την εκδήλωσή της βακτήρια και να τη μεταδώσουν σε άλλους. Ο μηνιγγιτιδοκοκκος μπορεί να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο μέσω συγκεκριμένων καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι πιο συχνοί τρόποι μετάδοσης είναι: το φιλί, ο βήχας και το φτάρνισμα. Έτσι τα περισσότερα βρέφη, νήπια και έφηβοι προσβάλλονται μέσα από την επαφή με μέλη της οικογένειάς τους ή με άτομα που τα φροντίζουν, τα οποία ενώ δείχνουν υγιή είναι φορείς του βακτηρίου της μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου. Τα συμπτώματα της μηνιγγίτιδας μοιάζουν, αρχικά, μ' αυτά της γρίπης, καθιστώντας έτσι τη διάγνωσή της πολύ δύσκολη, όταν βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Τα συμπτώματα που πρέπει να γνωρίζετε και να μην αγνοείτε είναι: η αυχενική δυσκαμψία, ο υψηλός πυρετός, το αιμορραγικό εξάνθημα, η σύγχυση, ο πονοκέφαλος, ο έμετος, η φωτοφοβία.

Μόνο μέσω του εμβολιασμού αντιμετωπίζεται ουσιαστικά και ολοκληρωτικά η Μηνιγγίτιδα Β, γι' αυτό οι γονείς πρέπει εγκαίρως να εμβολιάσουν τα παιδιά τους και, το σημαντικότερο, να γίνουν όλες οι δόσεις του εμβολίου ώστε να εξασφαλισθεί η θωράκισή τους απέναντι στη νόσο.

Πρόληψη, εμβολιασμός

Μοναδικός τρόπος για την αποτελεσματική και ασφαλή πρόληψη από τη νόσο της Μηνιγγίτιδας Β είναι ο εμβολιασμός, δεδομένου ότι 1 στους 10 ενήλικους φέρει το βακτήριο της νόσου ασυμπτωματικά και μπορεί να μεταφέρει τη νόσο σε νεαρά μέλη της οικογένειάς του μέσω καθημερινών συνθησιών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη Μηνιγγίτιδα Β κατέστη εφικτός στην Ελλάδα από το 2013, προστατεύει όλες τις ηλικιακές ομάδες και μπορεί να ξεκινήσει από την ηλικία των 2 μηνών, ενώ έχει ενταχθεί στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών παιδιών, εφήβων και ενηλίκων για ομάδες υψηλού κινδύνου. Αξίζει να σημειωθεί ότι για να εξασφαλισθεί η θωράκιση απέναντι στη νόσο είναι σημαντική η έγκαιρη έναρξη και η ολοκλήρωση του εμβολιασμού. ●

Κρούσματα Μηνιγγίτιδας στη Ελλάδα

Ένα νέο περιστατικό Μηνιγγίτιδας Β καταγράφηκε στην περιοχή της Νίκαιας πριν λίγες ημέρες, αυξάνοντας τα κρούσματα στη χώρα μας και προκαλώντας ιδιαίτερη ανησυχία σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Η περσινή σχολική χρονιά έκλεισε με τον θάνατο ενός βρέφους 8 μηνών από Μηνιγγίτιδα τύπου Β στην Κρήτη, ενώ από την αρχή της χρονιάς έχουν καταγραφεί περιστατικά σε όλη τη χώρα, σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κρήτη, Ρόδο, Βέροια, Κομοτηνή, Σκύρο και Τρίπολη. Το πιο πρόσφατο κρούσμα της νόσου είναι ένα 4χρονο αγοράκι, το οποίο νοσηλεύεται εδώ και μία εβδομάδα στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «Αττικών», με Μηνιγγίτιδα Τύπου Β, ενώ αναμένεται να λάβει εξιτήριο, έχοντας πλέον διαφύγει τον άμεσο κίνδυνο για τη ζωή του. Κατά την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, στο μακρύ κατάλογο προστέθηκε ένα ακόμα περιστατικό, όταν ένα 13χρονο αγόρι διεγνώσθη με Μηνιγγίτιδα τύπου Β στη Σκύρο. Οι θεράποντες ιατροί που το παρακολούθησαν, έκριναν απαραίτητη την άμεση διακομιδή του στο Νοσοκομείο Παιδών Αθηνών, όπου το παιδί νοσηλεύτηκε και διέφυγε τον άμεσο κίνδυνο για τη ζωή του. Παράλληλα, από τα τέλη Σεπτεμβρίου ένας 52χρονος από το Αγρίνιο νοσηλεύεται σε κρίσιμη κατάσταση με μηνιγγίτιδα στη ΜΕΘ του νοσοκομείου της πόλης. Η κατάστασή του κρίνεται ιδιαίτερα σοβαρή και ο ασθενής νοσηλεύεται σε κλίνη μόνωσης.



Να έχεις αυτονομία σε
κάθε σου δραστηριότητα

na
να χρειάζεσαι βοήθεια ακόμη και για τις
πιο απλές καθημερινές σου ανάγκες;¹

Προστατεύσου από τον
έρπητα ζωστήρα. Εμβολιάσου!²

Αν έχεις περάσει ανεμοβλογιά, ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να εκδηλωθεί
ανά πάσα στιγμή, αλλάζοντας τη ζωή σου.^{1,3}

**ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΕΡΠΗΤΑ ΖΩΣΤΗΡΑ ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 60 ΕΤΩΝ.²**

Συμβουλευσου τον ιατρό ή / και τον φαρμακοποιό σου.

Όπως με κάθε εμβόλιο, το εμβόλιο έναντι του έρπητα ζωστήρα ενδέχεται να μην προστατεύσει όλους τους εμβολιαζόμενους.

Βιβλιογραφία: 1. Johnson RW, Bouhassira D, Kasianos G, et al. The impact of herpes zoster and post-herpetic neuralgia on quality-of-life. BMC Med. 2010;8:1-3. • 2. Εγκύκλιος με θέμα "Πρόγραμμα εμβολιασμών ενηλίκων", Υπουργείο Υγείας, Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας, Αρ. Πρωτ. Π.1α/Γ.Π.οικ.38872, Αθήνα, 23/5/2017. • 3. Burke BU, Steele RW, Beard CW, Wood JS, Cain TD, Marder DJ. Immune Responses to Varicella-Zoster in the Aged. Arch Intern Med 1982;42: 291-293.

Διοργανωτής & Χορηγός:



Υπό την αιγίδα των:



ΥΑΦΟΕ-1381933-0000 • 20/11/2018-04/18



Στις 23 Οκτωβρίου 2018, στο Μόναχο, ολοκληρώθηκε ένα από τα σημαντικότερα συνέδρια Ογκολογίας παγκοσμίως, με ενδιαφέρουσες εξελίξεις στην ανοσοθεραπεία του καρκίνου του πνεύμονα. Ο κ. Γιώργος Λύπας, Παθολόγος Ογκολόγος, μετά τη συμμετοχή του σε αυτό μας ενημερώνει σχετικά.

Ο καρκίνος του πνεύμονα οφείλεται κυρίως στο κάπνισμα και είναι η βασική αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως, σε συντριπτικό ποσοστό. Κάθε χρόνο 1,76 εκατομμύριο άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από καρκίνο του πνεύμονα, αριθμός που αντιστοιχεί σε περισσότερους από 4.800 θανάτους καθημερινά.

Ο καρκίνος του πνεύμονα διακρίνεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τον **μη μικροκυτταρικό (ΜΜΚΠ)**, που είναι και ο συχνότερος, και τον **μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα**.

Τα ποσοστά επιβίωσης είναι πολύ μικρότερα στον καρκίνο του πνεύμονα σε σχέση με τους άλλους συχνούς καρκίνους: Το μέσο ποσοστό των ασθενών με ΜΜΚΠ που επιβιώνουν για 5 έτη είναι 17,1%, τη στιγμή που στον καρκίνο του παχέος εντέρου είναι 65%, στον καρκίνο του μαστού 90% και στον καρκίνο του προστάτη 99,9%. Τα αποτελέσματα είναι τόσο φτωχά επειδή τη στιγμή που γίνεται η διάγνωση, περισσότεροι από τους μισούς ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα έχουν ήδη μεταστάσεις και σε άλλα όργανα. Μέχρι πρόσφατα, η συνήθης αγωγή για τους περισσότερους ασθενείς με προχωρημένο ΜΜΚΠ ήταν η χημειοθεραπεία. Όταν προστέθηκε σε αυτή το bevacizumab (ένα φάρμακο που εμποδίζει τον καρκινικό όγκο να δημιουργεί νέα αγγεία), τα αποτελέσματα της θεραπείας βελτιώθηκαν, αυξάνοντας την επιβίωση.

Η εποχή της ανοσοθεραπείας

Τα καρκινικά κύτταρα έχουν τη δυνατότητα να «κρύβονται» από το ανοσοποιητικό σύστημα, δηλαδή από την άμυνα του οργανισμού. Η κατανόηση του μηχανισμού με τον οποίο συμβαίνει αυτό, οδήγησε στην ανοσοθεραπεία, δηλαδή μια νέα γενιά φαρμάκων, που επιτρέπουν στα αμυντικά κύτταρα να αναγνωρίζουν και να καταστρέφουν τα κακοήθη κύτταρα.

Σε μια ομάδα των ασθενών με ΜΜΚΠ, τα καρκινικά κύτταρα εμφανίζουν υψηλά επίπεδα της πρωτεΐνης PD-L1. Σε αυτούς, η ανοσοθεραπεία σχετίζεται με καλύτερη αποτελεσματικότητα. Το ανοσοθεραπευτικό φάρμακο pembrolizumab έχει εγκριθεί από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων για ασθενείς με ΜΜΚΠ που δεν έχουν πάρει προηγούμενη θεραπεία για την προχωρημένο νόσο τους, όταν η πρωτεΐνη PD-L1 ανιχνεύεται σε τουλάχιστον 50% των καρκινικών κυττάρων.

Όμως και στους ασθενείς με χαμηλότερα επίπεδα της PD-L1, τα φάρμακα της ανοσοθεραπείας έχουν υψηλή αποτελεσματικότητα, όταν συνδυάζονται με κλασική χημειοθεραπεία ή άλλα φάρμακα ανοσοθεραπείας, αλλά και σε τριπλούς συνδυασμούς της ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία και βιολογικούς παράγοντες.

► Στο πρόσφατο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παθολογικής Ογκολογίας (ESMO), σύμφωνα με τη μελέτη IMpower130, η προσθήκη της ανοσοθεραπείας με **το φάρμακο atezolizumab στην κλασική χημειοθεραπεία βελτίωσε ση-**

μαντικά τη δραστηριότητα της θεραπείας, με τα αποτελέσματα να είναι πιο εμφανή σε ασθενείς με χαμηλά επίπεδα πρωτεΐνης PD-L1 στα καρκινικά κύτταρα.

► **Λίγο νωρίτερα, στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO) του 2018, ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα της μελέτης του συνδυασμού ανοσοθεραπείας (atezolizumab) με χημειοθεραπεία, αλλά και το βιολογικό παράγοντα εναντίον της αγγειογένεσης bevacizumab.** Σύμφωνα με αυτά, η προσθήκη του atezolizumab ελάττωνε τον κίνδυνο θανάτου και βελτιώνει τη διάρκεια επιβίωσης. Το όφελος στην επιβίωση αφορούσε όλες τις υποομάδες ασθενών που συμμετείχαν στη μελέτη, ενώ είναι η πρώτη φορά που φάνηκε όφελος και για ασθενείς με ιδιαίτερους μοριακούς δείκτες, στους οποίους η ανοσοθεραπεία μόνη δεν είχε δείξει όφελος. Βελτίωση στην έκβαση της νόσου είχαν και ασθενείς με δυσμενή χαρακτηριστικά (π.χ. μεταστάσεις στο ήπαρ), όταν η θεραπεία τους περιλάμβανε τον συνδυασμό με την ανοσοθεραπεία, ενώ το όφελος αφορούσε και όγκους με χαμηλά ή μηδενικά επίπεδα PD-L1.

Σημαντικές ήταν, πάντως, και **οι εξελίξεις για τον μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα**, μετά από 20 χρόνια αποτυχημένων προσπαθειών. Στο πρόσφατο Παγκόσμιο Συνέδριο για τον Καρκίνο του Πνεύμονα (WCLC), που έγινε στο Τορόντο, ανακοινώθηκε ότι το atezolizumab σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία βοήθησε τα άτομα με εκτεταμένου σταδίου μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα, καθυστερώντας την εξέλιξη της νόσου και βελτιώνοντας τη συνολική επιβίωση. ●

“ Τα φάρμακα της ανοσοθεραπείας έχουν υψηλή αποτελεσματικότητα όταν συνδυάζονται με κλασική χημειοθεραπεία ή άλλα φάρμακα ανοσοθεραπείας, αλλά και σε τριπλούς συνδυασμούς της ανοσοθεραπείας με χημειοθεραπεία και βιολογικούς παράγοντες. ”



Γιώργος Λύπας,
Παθολόγος Ογκολόγος

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



DESTOALLIOS/AD/14/2018

#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

GENESIS
pharma

Celgene

Η ΝΕΑ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΤΗΣ BRITISH AMERICAN TOBACCO ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η νέα, καινοτόμα και εύχρηστη συσκευή θερμαινόμενου καπνού με δυνητικά μειωμένο κίνδυνο

Μια καινοτόμα, εναλλακτική στο συμβατικό τσιγάρο επιλογή, με δυνητικά μειωμένο κίνδυνο, προσφέρει η British American Tobacco, με το λανσάρισμα του προϊόντος θερμαινόμενου καπνού, glo.

«Εξυπνο» και χωρίς καπνό, το glo, σχεδιασμένο από τουλάχιστον 100 ειδικούς στο Ηνωμένο Βασίλειο, αποτελεί ένα προϊόν δυνητικά μειωμένου κινδύνου, με το αερόλυμα που σχηματίζεται από τη θέρμανση να παράγει μια φυσική γεύση καπνού, αντίστοιχη με αυτή του τσιγάρου, αλλά με περίπου 90%-95% λιγότερες τοξικές ουσίες σε σχέση με τον καπνό του τσιγάρου (μεταξύ των 9 βλαβερών συστατικών που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει τη μείωσή τους στον καπνό του τσιγάρου).

Η συσκευή είναι εύχρηστη και θερμαίνει ειδικά σχεδιασμένες ράβδους καπνού (NEO™ Sticks) χωρίς καύση. Είναι διαθέσιμη στην Ελλάδα μέσω των καταστημάτων και του e-shop της NOBACCO (nobacco.gr/glo), ενώ οι ράβδοι καπνού που χρησιμοποιούνται στη συσκευή είναι διαθέσιμες και σε άλλα σημεία πώλησης σε ολόκληρη την Ελλάδα.

«Αναπτύξαμε το glo, με στόχο να προσφέρουμε στους ενήλικες καπνιστές μια εμπειρία αντίστοιχη του καπνίσματος αλλά με δυνητικά μειωμένο κίνδυνο σε σχέση με το συμβατικό τσιγάρο. Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η καύση του τσιγάρου παράγει πολλές από τις τοξικές ουσίες που σχετίζονται με το κάπνισμα», αναφέρει χαρακτηριστικά ο Δρ. James Murphy, επικεφαλής του τμήματος ερευνών για τα προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου του Ομίλου της British American Tobacco.

Με στόχο να ηγηθεί της κατηγορίας των προϊόντων δυνητικά μειωμένου κινδύνου, η

British American Tobacco έχει επενδύσει πάνω από 2,5 δισεκατομμύρια δολάρια τα τελευταία έξι χρόνια στην έρευνα και ανάπτυξη των εναλλακτικών, στο κάπνισμα, προϊόντων με δυνητικά μειωμένο κίνδυνο, όπως είναι τα προϊόντα θερμαινόμενου καπνού και τα προϊόντα ατμίματος. Παγκοσμίως, πάνω από 1.500 επιστήμονες και ειδικοί εργάζονται στα κέντρα Έρευνας και Ανάπτυξης της εταιρείας, με στόχο να εξασφαλίσουν ότι οι ενήλικες καπνιστές έχουν στη διάθεσή τους μια ευρεία γκάμα καινοτόμων προϊόντων.

Το λανσάρισμα του glo, που αποτελεί τη «ναυαρχίδα» των προϊόντων θερμαινόμενου καπνού της British American Tobacco, σηματοδοτεί την επένδυση 150 εκατομμυρίων ευρώ στην Ελλάδα τα επόμενα δύο χρόνια και τη δημιουργία 250 νέων θέσεων εργασίας μέχρι το τέλος του 2019.

Το glo με μια ματιά

- ▶ Θερμαίνει χωρίς να καίει τον καπνό: Προηγμένος ηλεκτρονικός μηχανισμός που θερμαίνει τις ράβδους καπνού χωρίς καύση.
- ▶ Μία συσκευή, ένα κουμπί: Εύκολο στη χρήση με ένα μόνο κουμπί ενεργοποίησης/απενεργοποίησης της συσκευής.
- ▶ Τεχνολογία καύσης 360°: Προηγμένη τεχνολογία θέρμανσης περιμετρικά του καπνού.
- ▶ Δεν εκλύει καπνό, αλλά ένα αερόλυμα καπνού.
- ▶ Έχει λιγότερη μυρωδιά σε σχέση με το τσιγάρο και καθόλου στάχτη.
- ▶ Η φόρτιση διαρκεί 2-4 ώρες και αρκεί για έως 30 χρήσεις. Η κάθε χρήση διαρκεί 3,5 λεπτά.
- ▶ Υψηλές προδιαγραφές ασφαλείας: Υψηλής ποιότητας και αντοχής υλικά. Η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα σε περίπτωση υπερθέρμανσης. ●



Για να
νιώθουν
οι άνθρωποι
καλύτερα
και να ζουν
περισσότερο



GR17HCMA008115

GREAT
PLACE
TO
WORK

Best
Workplaces 2016
Greece



Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Αθήνα, Τηλ.: 210 6882100, www.gr.gsk.com

ΤΟ CRETAN IAMA ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΙΩΝ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

Νέα επαναστατικά δεδομένα για τη δράση του



Η φύση αποτελεί την πηγή πολλών δραστικών ουσιών με φαρμακευτική δράση και εφαρμογή σε διάφορες παθήσεις του ανθρώπου. Τα φαρμακευτικά βότανα έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των σύγχρονων επιστημόνων σε ό,τι αφορά την ανάλυση των δραστικών τους ουσιών και τη μελέτη των χρήσεών τους.

Cretan Iama

Το Cretan Iama αποτελεί καρπό της πολυετούς έρευνας διακεκριμένων ερευνητών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Κρήτης που μετουσίωσαν την αυτόχθονη γνώση σε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα. Είναι ένα φυσικό ιδιοσκεύασμα που περιέχει αιθέρια έλαια τριών κρητικών βοτάνων, ένας πατενταρισμένος συνδυασμός από θυμάρι, φασκόμηλο και δίκταμο, σε συγκεκριμένες αναλογίες, που λειτουργούν συνεργικά. Τα τρία αυτά βότανα περιέχουν δεκάδες αιθέρια έλαια, πολλά δε συστατικά εξ αυτών βρίσκονται παράλληλα και στα τρία βότανα. Τα αιθέρια έλαια των τριών αυτών βοτάνων σε μορφή μαλακής κάψουλας είναι διαλυμένα μέσα σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Η ιδέα ξεκίνησε πριν μερικά χρόνια, όταν επιδημιολογικές παρατηρήσεις σε περιοχές της Κρήτης έδειχναν ότι οι άνθρωποι που καταλάτταν αφεψήματα συγκεκριμένων βοτάνων είχαν πολύ χαμηλή νοσηρότητα και μικρότερες επιπτώσεις κρυολογήματος ή γρίπης.

Αντι-ιική δράση

Τα πλέον πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα της διεπιστημονικής ομάδας των διακεκριμένων καθηγητών του Πανεπιστημίου Κρήτης **Ηλία Καστανά**, Καθηγητή Εργαστηριακής Ενδοκρινολογίας, **Χρήστου Λιονή**, Καθηγητή Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, **Στέργιου Πυρίντσου**, Καθηγητή Βιολογίας και **Γεώργιου Σουρβίνου**, Καθηγητή Κλινικής Ιολογίας, κατέγραψαν πραγματικά εντυπωσιακά αποτελέσματα τα οποία ανακοινώθηκαν

στο πλαίσιο του Πανευρωπαϊκού Συνεδρίου Κλινικής Ιολογίας που πρόσφατα πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας. Στο πλαίσιο νεότερης εργαστηριακής έρευνας, αναδείχθηκε η εξαιρετική αντι-ιική δράση του Cretan Iama έναντι του ανθρώπινου ρινοϊού, δηλαδή του ιού στον οποίο οφείλεται το 50% των περιπτώσεων του κοινού κρυολογήματος σε παιδιά και ενήλικες. Ακόμη, αναδείχθηκε η άμεση δράση έναντι των ιών της γρίπης τύπου A και B και ιδιαίτερα έναντι της γρίπης A/H1N1. Η χορήγηση του Κρητικού Ιάματος απέδειξε την ίδια ισχυρή αντι-ιική δράση με κλασικές δραστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται έναντι ιών του αναπνευστικού συστήματος. Επίσης, η αντι-ιική δράση του εκχυλίσματος επιτελείται κατά τα πρώιμα στάδια της λοίμωξης από τους αναπνευστικούς ιούς, όπως πονόλαιμος, βήχας, καταρροή, πόνοι μυών, εξασθένηση/αδυναμία, αντιμετωπίζοντας έγκαιρα τον ιό και όχι μόνο τα συμπτώματα, αποτέλεσμα που συνάδει με τις κλινικές παρατηρήσεις για τη συσχέτιση έγκαιρης λήψης του σκευάσματος με ηπιότερα συμπτώματα και συντομότερη αποδομή. Τέλος, εργαστηριακά πειράματα αποκάλυψαν το μηχανισμό δράσης του εκχυλίσματος στον ιό της γρίπης A/H1N1 αναστέλλοντας τη δράση μιας ιδιαίτερα κρίσιμης πρωτεΐνης του ιού για την επιτυχή μόλυνση των κυττάρων. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ίδια πρωτεΐνη αποτελεί στόχο των νεότερων φαρμακευτικών ουσιών, καθώς είναι συντηρημένη

Κλινική δοκιμή σε ασθενείς που έλαβαν το Cretan Iama επιβεβαιώνει πλην της αντι-ιικής, και την αντι-φλεγμονώδη δράση του σκευάσματος, γεγονός το οποίο επιτείνει το θεραπευτικό του εύρος στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού.

σε όλους τους τύπους γρίπης A και δεν υπόκειται σε μεταλλάξεις που οδηγούν σε ανάπτυξη ανθεκτικότητας, όπως μπορεί να συμβεί με τις παρούσες αντι-ιικές θεραπείες.

Οι ερευνητές σχετικά με το σκεύασμα

«Δύο χρόνια μετά την κυκλοφορία του σκευάσματος Cretan Iama έχουμε καινούρια επιστημονικά δεδομένα. Αυτά έχουν να κάνουν με την ποιότητα της πρώτης ύλης, τον τόπο και τον τρόπο επεξεργασίας των φυτών, καθώς και με τη δράση του σκευάσματος στη μόλυνση από ιούς της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος», δηλώνει ο **Ηλίας Καστανάς**.

Ο **Χρήστος Λιονής** αναφέρει: «Το Cretan Iama είναι ίσως το πρώτο προϊόν το οποίο μπήκε στην ελληνική αγορά, ακολουθώντας τη νέα οδηγία που εξέδωσε ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων, η οποία επιβάλλει την κλινική δοκιμή κάθε σκευάσματος αναφορικά με τις προωθούμενες ιδιότητές του και δεν αρκείται στη βιβλιογραφική αναφορά των ιδιοτήτων των ουσιών που περιέχονται σε αυτό».

«Χαρτογραφήθηκαν σε επίπεδο Κρήτης με γεωαναφορά οι φυσικοί πληθυσμοί των φυτών που χρησιμοποιούνται στο Cretan Iama και εκτιμήθηκε η ενδυνάμει κατανομή των ειδών στο νησί, που σε σημαντικό βαθμό αποδίδει τις περιοχές που θα μπορούσαν τα εν λόγω είδη να καλλιεργηθούν σε περιβαλλοντικές συνθήκες αντίστοιχες με αυτές των φυσικών πληθυσμών», αναφέρει ο **Στέργιος Πυρίντσος**.

Ο **Γεώργιος Σουρβίνος** σημείωσε ότι: «Το εκχύλισμα των τριών κρητικών αρωματικών βοτάνων του Cretan Iama αποτελεί ένα εξαιρετικό φυσικό ιδιοσκεύασμα με αποδεδειγμένη αντι-ιική δράση για τους ιούς της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος, μέσα από πολυετείς έρευνες τόσο σε εργαστηριακό όσο και κλινικό επίπεδο, έναντι των σημαντικότερων ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος».





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.



ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Η σημασία της επικοινωνίας του ασθενή με το γιατρό του



Η κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) είναι μια ιατρική κατάσταση στην οποία διαταράσσεται ο φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός. Η γρήγορη και ακανόνιστη κολπική δραστηριότητα μειώνει την αποδοτικότητα της άντλησης του αίματος από τους κόλπους προς τις κοιλότητες της καρδιάς (ή κοιλίες). Το αίμα που λιμνάζει μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη θρόμβων στην καρδιά. Ένας τέτοιος θρόμβος μπορεί να αποκολληθεί και, μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, να φτάσει σε μικρότερα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλο ή σε άλλα μέρη του σώματος και να τα αποφράξει.

ΚΜ, εγκεφαλικό επεισόδιο και ο ρόλος των αντιπηκτικών

Όταν τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου υποστούν απόφραξη, μπορεί να προκληθεί εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου για τα άτομα που υποφέρουν από ΚΜ είναι πενταπλάσιος από τον κίνδυνο για άτομα χωρίς ΚΜ. Περίπου ένα στα πέντε εγκεφαλικά επεισόδια αποδίδεται στην ΚΜ. Τα εγκεφαλικά επεισόδια που οφείλονται στην ΚΜ είναι συνήθως σοβαρά και οδηγούν σε υψηλότερο κίνδυνο παράλυσης και θανάτου. Γι' αυτόν τον λόγο τα αντιπηκτικά χρησιμοποιούνται συχνά σε ασθενείς με ΚΜ για την πρόληψη του εγκεφαλικού επεισοδίου μέσω της μείωσης του σχηματισμού θρόμβων. Τα φάρμακα αυτά είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά, ωστόσο μπορούν να περιπλέξουν τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης σε οξείες καταστάσεις όπως τα ατυχήματα, η μείζων αιμορραγία ή οι χειρουργικές επεμβάσεις. Για έναν ασθενή που παίρνει αντιπηκτικά, μια επείγουσα χειρουργική

επέμβαση έχει πενταπλάσια πιθανότητα να οδηγήσει σε μείζονα αιμορραγία από ό,τι μια προγραμματισμένη χειρουργική επέμβαση. Σε αυτές τις καταστάσεις η ταχεία αναστροφή της αντιπηκτικής δράσης μπορεί να βοηθήσει πολύ.

Ενδυνάμωση των ασθενών με κολπική μαρμαρυγή μέσω της επικοινωνίας

Ο ουσιαστικός διάλογος ασθενών-ιατρών είναι άκρως σημαντικός, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση χρόνιων καταστάσεων όπως η ΚΜ. Έτσι, ένας ασθενής όπως ο Έντουαρντ μπορεί να καταλάβει τις διαθέσιμες επιλογές του, είναι σε θέση να συμμετέχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με τη θεραπεία του και επίσης γνωρίζει ποιες πληροφορίες είναι σημαντικό να κοινοποιεί, αν προκύψει μια έκτακτη ανάγκη. Αυτή η γνώση τον καθησυχάζει και του επιτρέπει να ελέγχει την κατάστασή του κι έτσι μπορεί να ζει τη ζωή του στο έπακρο. ●

Η ιστορία του Έντουαρντ

Ο Έντουαρντ, ένας θαλερός 70χρονος, παίρνει αντιπηκτικά εδώ και πέντε χρόνια, από τότε που ο γιατρός του διέγνωσε ότι έχει κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ). Ο Έντουαρντ μίλησε στην εκδήλωση που διοργάνωσε, τον Ιούνιο στο Άμστερνταμ, η φαρμακευτική εταιρεία Boehringer Ingelheim με θέμα «**Η σπουδαιότητα του αμφίδρομου διαλόγου ανάμεσα σε γιατρούς και ασθενείς**».

«**66** Ήμουν πάντα πολύ δραστήριος. Στα νιάτα μου ήμουν μαραθωνοδρόμος. Εκτός από τον αθλητισμό και την οικογένειά μου, το τρίτο πάθος που έχω στη ζωή είναι τα ταξίδια. Όταν η σύζυγός μου βγήκε πια στη σύνταξη, πριν από έξι μήνες, μας δόθηκε η ευκαιρία να ακολουθήσουμε το όνειρό μας και να πάρουμε τους δρόμους. Κάναμε σχέδια να ταξιδέψουμε στη Γαλλία και να κάνουμε ποδηλασία στις Άλπεις, κάτι που ήταν για μας όνειρο ζωής. Ο μεγάλος μου γιος με ρώτησε πάνω στην κουβέντα αν είναι ασφαλές να κάνω τόσο μακρινό ταξίδι με μια τέτοια ιατρική κατάσταση και τότε συνειδητοποίησα ότι θα μπορούσαν ενδεχομένως να υπάρχουν κίνδυνοι. Αποφάσισα να συμβουλευτώ τη γιατρό μου και να ζητήσω τη συμβουλή της. Η γιατρός μου είπε ότι για τους ανθρώπους που παίρνουν αντιπηκτικά, ο κίνδυνος είναι πάντα αυξημένος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως μια χειρουργική επέμβαση, ιδιαίτερα όταν κάνουν ένα περιπετειώδες ταξίδι σαν αυτό που σχεδιάζαμε με τη σύζυγό μου. Μετά το αρχικό μου σοκ, η γιατρός με καθησυχάσε και μου εξήγησε ότι για το αντιπηκτικό που παίρνω, υπάρχουν λύσεις. Αυτό σημαίνει ότι οι γιατροί των επειγόντων μπορούν να διακόψουν αμέσως την αντιπηκτική δράση του φαρμάκου που παίρνω για την ΚΜ. Μια άλλη χρήσιμη συμβουλή που μου έδωσε είναι να ενημερώνω πάντα τους άλλους γιατρούς, ιδιαίτερα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ότι παίρνω αντιπηκτική αγωγή και να διευκρινίζω ποιο είναι το αντιπηκτικό που παίρνω. Μου έδωσε μια Κάρτα Προειδοποίησης Ασθενούς, που τώρα την παίρνω πάντα μαζί μου, όπου κι αν πηγαίνω. Τελικά περάσαμε καταπληκτικά, χωρίς να μας τύχει κανένα απρόβλεπτο. Ήδη καταστρώνουμε το επόμενο εγχείρημά μας και ξέρουμε ότι η θεραπεία που παίρνω για την ΚΜ δεν είναι ανάγκη να σταθεί εμπόδιο.»

Η προσωπική ιστορία του Έντουαρντ δείχνει ότι τα αντιπηκτικά που συνταγογραφούνται για την ΚΜ δεν είναι υποχρεωτικό να εμποδίζουν την εκπλήρωση των ονείρων ενός ασθενούς, όποια κι αν είναι η ηλικία του. Αρκεί να διατηρεί ανοιχτό έναν καλό διάλογο επικοινωνίας και διαλόγου με τον γιατρό του, ώστε να αξιολογηθούν οι κίνδυνοι και να του δοθούν οι κατάλληλες συμβουλές. **Σοφία Νέτα**



MSD

INVENTING FOR LIFE

ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

ΣΤΗΝ MSD, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε ένα σκοπό: θέλουμε οι ανακαλύψεις μας να προσφέρουν περισσότερη και καλύτερη ζωή, σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους παγκοσμίως.

Επών MSD πρωτοπορούμε στην έρευνα γιατί ο κόσμος μας έχει ανάγκη από θεραπείες για τον καρκίνο, τη νόσο Αλτσχάιμερ, τον ιό HIV και πλήθος άλλων παθήσεων, που ταλαιπωρούν ανθρώπους και ζώα σε όλο τον κόσμο.

Ετόχος 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.

MSD. *Inventing* for Life.

MSD/MSD/18/1177

Μάθετε περισσότερα για τις επιστημονικές μας ανακαλύψεις στο msd.gr ή ακολούθησατε μας στο Twitter.

Copyright © 2017 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. All rights reserved.

SECRETIA®

ΥΓΕΙΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

& ΕΥΕΞΙΑ

Σε κάθε σας βήμα!

Η Ολοκληρωμένη σειρά καλσόν
διαβαθμισμένης συμπίεσης

ibici®
CALZE
DAL 1959

*Ευδεικνύεται για την
αντιμετώπιση συμπτωμάτων
φλεβικής ανεπάρκειας.

ibici.gr



Τ
Α
Ν
ΙΑ

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Γυαλιά ηλίου
Kaleos €190

Ξέρω πού θα βρεις τα πιο stylish γυαλιά ηλίου

▶ Η Ελλάδα θέλει ήλιο και εμείς stylish γυαλιά ηλίου που να προστατεύουν τα μάτια μας και να απογειώνουν το στυλ μας. Επιβαλλόταν, λοιπόν, μια επίσκεψη στα **καταστήματα οπτικών Οφθαλμός** για να ανακαλύψουμε τη νέα συλλογή γυαλιών ηλίου και όλα τα νέα στυλ που θα φορεθούν φέτος. Σχέδια που θα συζητηθούν, εμπνευσμένα από

την τελευταία λέξη της μόδας, cat eyes, πολυγωνικοί φακοί, ταρταρούγα, oversized και πολλά ακόμα υλικά υψηλής ποιότητας και αισθητικής. Δοκιμάσαμε πολλά (μάλλον όλα) γυαλιά, επιλέξαμε τα αγαπημένα μας σχέδια, μάθαμε τα πάντα για τη νέα συλλογή και τις νέες τάσεις και βγήκαμε έτοιμες να κατακτήσουμε τον κόσμο!

GLAMAZON

Το leopard print είναι εφτάψυχο

Σικ ή «δεύτερο», πολυτελές ή φθινό, μπανάλ ή τολμηρό, το leopard ή animal print επιστρέφει γιορτάζοντας τις πολλές ζωές του

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Φοριέται πολύ. Και φοριέται με τρέλα. Αν η σεζόν φθινόπωρο-χειμώνα είχε τίτλο αυτός θα ήταν λεοπάρδαλη στο χιόνι. Και φοριέται πιο πολύ απ' ό,τι πέρυσι και σε μεγάλη γκάμα χρωματικών συνδυασμών. Μαύρες βούλες σε κόκκινο, γκρι, καφέ, κίτρινο, ροζ, μπλε. Φορέματα, φούστες, φούτερ, μπουτάκια, loafers, γόβες, φουλάρια, παλτό, ζώνες, τζάκετ, σακάκια, μπλουζάκια, φογούνες. Το leopard print έκανε δυναμική επιστροφή σε όλες του τις εκδοχές. Οι λεοπαρδάλεις παρέα με το snakeskin, βρίσκονται παντού. Έχουν απλωθεί σε βιτρίνες, τεντώνονται στις κρεμάστρες, ξαπλώνουν στα ράφια. Και δείχνουν τα νύχια τους πριν σε κατασπαράξουν στο βωμό της μόδας (λέμε, τώρα). Σικ ή «δεύτερο», πολυτελές ή φθινό, μπανάλ ή τολμηρό, το leopard print ή animal print αποδείχθηκε ανθεκτικό και αληθινό αυταπνύνημο στο λεξιλόγιο της μόδας. Δεν σταματά να βρίσκεται ανάμεσά μας. Αν κάτσεις και το σκεφτείς είναι από τα πιο διαχρονικά μοτίβα. Είτε το βρίσκεις κομψό και σέξι, είτε κακόγουστο, δεν παύει να είναι εδώ. Και φοριέται από όλες της ηλικίες. Δεν υπάρχει «απαγορευτικό». Για αυτό γεμίσαμε φιδία και λεοπαρδάλεις.

Η μόδα μιλάει. Είναι μια υποβλητική γλώσσα για να δηλωθεί η κοινωνική θέση, το φύλο, η διάθεση, η πρόθεση. Ή, όπως λέμε στα ελληνικά, επιλέγουμε να φορέσουμε κάτι για να κάνουμε statement και entrance. Επιλέγουμε να φορέσουμε κάτι ανάλογα με το αν θέλουμε να δείξουμε συντηρητικοί ή τολμηροί. Ανάλογα με το αν θέλουμε να γίνουμε ένα με το πλήθος ή να ξεχωρίσουμε, ή επιθυμία μας είναι να δείξουμε ότι μας νοιάζουν οι τάσεις της μόδας και τις ακολουθούμε. Φοράμε ό,τι γουστάρουμε, όπως το γουστάρουμε.

Πριν φορεθούν οι συνθετικές γούνες, τα πολύ-πολύ παλιά χρόνια, η αληθινή γούνα λεοπάρδαλης θεωρούνταν συνώνυμο εξουσίας, κοινωνικής τάξης, πλούτου και δήλωση υπερηφάνειας. Αριστοκρατία και αυλή λάτρευαν τα animal prints στην Ευρώπη του 18ου αιώνα. Τα επέβαλαν

ως τάση πολύ «προχώ» νεαροί άνδρες, γνωστοί ως «macaronis». Οι εκκεντρικοί macaronis ασκούσαν τέτοια επιρροή στο παρακμιακό στιλ, που σμάδεψε τις εκπνοές του 18ου αιώνα, ώστε το γούστο τους στα κραυγαλέα ρούχα, φανταχτερό ροζ και λεοπαρδαλέ, επηρέασε τον τρόπο που ντύνονταν οι κυρίες της βασιλικής αυλής. Οι macaronis θεωρούνται πρόδρομοι των δανδήδων.

Το εμπόριο αληθινής γούνας απαγορεύτηκε το 1970, αν και από το 1930 είχαν αναπτυχθεί οι συνθετικές ίνες. Ο οίκος Dior επανέφερε το μοτίβο στην πολυτελή και φινετσάτη του εκδοχή το 1947 σε μια παρουσίαση - ορόσημο στην υδρόγειο της μόδας. Λατρεμένο σχέδιο των ντραγκ κοινής και των πιν απς, το leopard print, φορέθηκε μέχρι απτίας από την Πέγκι Μπάντι, στο σίριαλ «Παντρεμένοι με παιδιά» και την Φραν Ντρέσερ την περίφημη «Νταντά».

Στη μουσική σκηνή το υιοθέτησαν οι πανκ-ροκερς και οι γκλαμ-ρόκερς (κυρίως άνδρες) και κάπου στο 1980 άρχισε να βαδίζει και ως κολάν. Αποθώθηκε (ξανά) τη δεκαετία του '90 από Βερσάτσε και Αλάια και έγινε απλά ακαταμάχητο καθώς φορέθηκε από τα σούπερ μοντέλα εκείνης της εποχής. Πρόσφατα (ξανα)είδα την ταινία «Δεσποινίς διευθυντής», όπου πρωταγωνιστούν η Τζένη Καρέζη και ο Αλέκος Αλεξανδράκης. Στο φιλμ η «γατούλα» αντίζηλος της Τζένης, την οποία υποδύεται η Νίτσα Μαρούδα, φοράει leopard print παντελόνι. Έτσι είναι. Δεν υπάρχει καμία που να μην το έχει φορέσει. Από την Τζάκι Κένεντι μέχρι τη Μισέλ Ομπάμα.

Σήμερα, εκτός από τη Ριάνα, τη Νίκι Μινάζ και την Τζίτζι Χαντίντ, το φοράμε και όλες οι υπόλοιπες. Και οι επιστήμονες αποδίδουν την επιτυχία του μοτίβου στα ζωώδη ένστικτά μας. Οι άνθρωποι έχουν τα ίδια φυσικά συμπτώματα, όπως η διαστολή της κόρης των ματιών και η αύξηση της αδρεναλίνης, είτε βλέπουν κάτι που φοβούνται είτε κάτι που τους προσελκύει. Η λεοπάρδαλη είναι και επικίνδυνη και όμορφη. Καταλάβατε;



CITY GUIDE

ALICE POTTS SWEAT - ATHENS

Μια έκθεση που θα σε κάνει να ιδρώσεις στη Στέγη

Χόρεψε. Γυμνάσου. Ίδρωσε. Στο SWEAT ATHENS, μια έκθεση σε επιμέλεια του Σταύρου Καρέλη, ο ιδρώτας σου γίνεται κρυστάλλινο αντικείμενο!

Την Τρίτη 13/11 η Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση γεμίζει από τη συλλογή κρυστάλλινων αντικειμένων τέχνης, που δημιούργησε η Alice Potts στο μεταπτυχιακό της στο Royal College of Art από τον ιδρώτα αθλητών και χορευτών. «Κάποια μέρα θα είμαστε σε θέση να αναπτύξουμε τα δικά μας αξεσουάρ πάνω στο δέρμα μας» υποστηρίζει η καλλιτέχνη.

Στο επίκεντρο της δουλειάς της είναι η εξερεύνηση

της σύγκλισης μεταξύ της Μόδας, της Επιστήμης και του ανθρώπινου σώματος. Κατά τη διάρκεια της Μπιενάλε της Αθήνας, η Άλις Πotts παρουσιάζει στο ξενοδοχείο Esperia Palace (Σταδίου 22) ένα έργο της που αναδεικνύει το εναλλακτικό μέλλον του design και videos που απεικονίζουν όσα συμβαίνουν στην έκθεσή της στη Στέγη. Δείτε τα έργα της, ιδρώστε στο γυμναστήριο, παρατηρήστε πώς ο ιδρώτας γίνεται κρυστάλλινο αντικείμενο τέχνης στην κουζίνα/εργαστήριο, χορέψτε στο dance floor του Sweat - Athens στον Εκθεσιακό Χώρο της Στέγης από τις 13 έως τις 27 Νοεμβρίου.



INFO

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση,
Συγγρού 107
14-27/11

Εκθεσιακός Χώρος -1,
18.00-22.00

Εγκαίνια: Τρίτη
13/11, στις 19.00

Είσοδος ελεύθερη.



ΓΕΥΣΗ



WallaWalla, κοσμοπολίτικο και οινοκεντρικό

3 hot προτάσεις για τον χειμώνα που ξεκινάει δυνατά

Καλό φαγητό, ωραία κρασιά, ζωντανή ατμόσφαιρα

Μπορεί ο Νοέμβριος να μπήκε με σχεδόν καλοκαιρινές θερμοκρασίες αλλά όλα δείχνουν πως η πόλη έχει μπει για τα καλά σε mood χειμωνιάτικο – είδατε κι εσείς τα πρώτα στολίδια των Χριστουγέννων; Αυτό σημαίνει πως από τη μία είμαστε όλοι έξω στους δρόμους ενώ τα περισσότερα από τα στέκια που θα μας φιλοξενήσουν τους επόμενους μήνες έχουν ήδη ανοίξει και μας περιμένουν. Ας δούμε λοιπόν ένα καινούργιο που πήρε τη θέση του στον αθηναϊκό χάρτη αλλά και δυο άλλα που επαναλανσάρωνται με ωραίες αλλαγές στο μενού και το κόνσεπτ.

► Την Αρχελάου, που είναι η γειτονιά μου, την περπατάω καθημερινά και σχεδόν πάντα πέφτω σε κάτι καινούργιο να χαζέψω. Από το άγαλμα του Τρούμαν μέχρι ψηλά στο Άλσος, που καταλήγει, εδώ μοιάζει να κινείται ένας κόσμος ολόκληρος που τρώει, παίζει θέατρο, κάνει μόδα, ανακαλύπτει τις νέες τάσεις, διασκεδάζει, συχνάζει σε στέκια που σφύζουν από ζωντάνια. Καινούργιος «ένοικος» του κοσμοπολίτικου δρόμου το **Walla Walla**, ένα διαφορετικό wine bar. Ο χώρος του είναι φρέσκος, πολύ όμορφος, έχει ήπιες αναφορές εξωτικού χαρακτήρα και παρεϊστική διάθεση. Στην κουζίνα βρίσκεται ο γνωστός σεφ **Κώστας Τσίγκας**, που φέτος θέλει να μας ταξιδέψει στις γεύσεις της καλής ζωής. Το μενού αλλάζει συνεχώς, έχει αρκετά έθνικ στοιχεία ενώ δεν λείπουν και οι ευρωπαϊκές νότες. Δηλαδή, υπάρχουν tacos, bao buns, dumplings, νόκι γεμιστά με πέστο ή με τυρί καιμανιτάρια, ριζότο με φουά γκρα, σπιτικό πατέ αλλά και μια πίτσα που αντί για ντομάτα έχει απαλή κολο-

κύθα, στρασιατέλα και καπνιστή πανσέτα, την έφαγα προχτές και ήταν υπέροχη. Το ωραίο και δυνατό του καινούργιου είναι η κάβα, που περιλαμβάνει πάνω από 700 ετικέτες! Μπορείς λοιπόν να πάρεις ένα κρασί από τη θεματική τους λίστα αυτό τον καιρό παίζουν με τα natural και βιοδυναμικά κρασιά, αλλά μπορείς να διαλέξεις κάποιο άλλο από την κάβα και να το πάρεις στο σπίτι ή να το πεις επιτόπου με κάποια μικρή χρέωση. Να σας πω ότι υπάρχουν ακριβές, σπάνιες ετικέτες, που με αυτόν τον τρόπο θα πιείτε σε ανέλπιστες τιμές. Ανοίγει από τις 7 το απόγευμα, Κυριακή και μεσημέρι, πήγα πρώτη του μέρα και γινόταν χαλασμός!

Αρχελάου 7, Παγκράτι, 2107230832

► Ένα άλλο βράδυ πήγα στο αγαπημένο και «υπόγεια» ερωτικό **Θα σε κάνω Βασίλισσα** και ευχαριστήθηκα τις αλλαγές στο μενού του. Φέτος το Queen's Bar Food του ακολουθεί τη λογική του sharing και οι παρέες μπορούν να παίξουν απολαυστικά με ένα πλατό που περιλαμβάνει θαλασσινά, ζεαίρετικό το καλαμάρι σοτέ με Pernod, το ceviche μυλοκόπι, οι γαρίδες με πέστο κόλιανδρου και διάφορες μικρές σαλάτες, αν πίνουν λευκό κρασί. Αν πίνουν κόκκινο τους περιμένει πλατό με κεμπάπ μαύρου χοίρου, μπριζόλα κόντρα νεροβούβαλου, πρόβειο λουκάνικο γεμιστό με μυζήθρα και χόρτα, αρνίσιο μπούτι φιλεταρισμένο και άλλα. Τα δοκίμασα και τα δύο και ήταν και πολύ νόστιμα και πολύ χορταστικά, υπάρχει και η πρόταση γι' αυτούς που πίνουν ούισκι με διάφορα κα-

πνιστά ± σολομός, πέστροφα, χέλι, τσίρος. Η λίστα περιλαμβάνει κρασιά-διαμάντια από τις δεκαετίες του '90 και του 2000, καθώς και πολλές σπουδαίες ετικέτες από παλιό και νέο κόσμο. Τα ούισκι είναι πάνω από 200, ενώ δυνατή είναι και η προσφορά σε ρούμια. Τις Πέμπτες παίζει live jazz με την καταπληκτική ορχήστρα του Δημήτρη Καλαντζή και πάντα κάποιον extra guest, άλλες βραδιές παίζουν μουσική γνωστοί ραδιοφωνικοί παραγωγοί. Ο χαμός μαθαίνω γίνεται τις Κυριακές τα μεσημέρια, τότε που η ορχήστρα ξεκινάει με Χατζηηδάκι-Θεοδωράκη, Ξαρχάκο, συνεχίζει με όλα τα καλά του ελληνικού κεφιού-νταλλά, Ζαμπέτα και Άκη Πάνου. Τότε το τραπέζι γίνεται ελληνικό και κυριακάτικο, με κόκορα και κυλοπίτες, πικάντικη χοιρινή τηγανιά, φρικασέ χοιρινό, ρολό στον φούρνο με πατάτες, όλα τους το share και σε πιατέλες όπως σπίτι μας. Να πάτε, είναι ωραία.
Ιεράς Οδού & Βεροίας 13, 2103459299

► Από πέρυσι που πρωτάνοιξε μέχρι φέτος αλλαγές έγιναν και στο εστιατόριο της **Φάρμας Μπράλου** στο Κολωνάκι. Μπήκα προχτές, μια καθημερινή που, ναι, έξω είχε θερμοκρασίες καλοκαιριού, μέσα στο μαγαζί δεν έπεφτε καρφίτσα από παρέες νεανικές, μεγαλύτερες, ζευγάρια και αρκετούς ξένους που είχαν τις σωστές πληροφορίες. Ο χώρος έχει ωραία, σύγχρονη αισθητική, οι πίνακες είναι εκκεντρικοί και υπέροχοι ± κορίτσι με... μπριζόλες στα μαλλιά και άλλα όμορφα, η ατμόσφαιρα έχει αυτό το κάτι που κάνει ξένοιαστη και γιορτινή την καθημερινότητα.

Καινούργιος σεφ είναι ο δοκιμασμένος **Γιάννης Λιόκας** ο οποίος πλουτίζει το κρεατοφαγικό μενού με διάφορα ελληνικά και δημιουργικά. Η λογική εδώ υπακούει στην τάση farm to table με τα κρέατα, τα πουλερικά αλλά και τα περισσότερα υλικά να έρχονται από την περίφημη και ομώνυμη φάρμα του ιδιοκτήτη Δάμη Πειθί. Μπορείς πάντα να διαλέξεις από το ±ε εμφανές σημείο ± ψυγείο, ή από το κρεοπωλείο τους ακριβώς απέναντι, ένα εξαιρετικό κομμάτι με τιμή κιλού και να το δώσεις να στο ψήσουν, ο σεφ θα σου συμπληρώσει με τα δικά του. Εξαιρετική η αλευρόπιτα του «καλώς ήρθατε», ακόμη πιο γευστική η κρεατόπιτα με προβατίνα που ακολούθησε, νόστιμο και το αυγό με κρούστα από τραχανά καιμανιτάρια. Δοκίμασα και τα φρυγαδέλια, θα τα προτιμούσα λίγο πιο ψημένα και το συκώτι να μη στάζει αιματάκι, όχι ότι δεν έγιναν ανάρπαστα... Με το κρέας στο επίκεντρο αλλά και με βαθιά νόστιμες ελληνικές προτάσεις ± Ηπειρώτης ο Λιόκας ± με καλή κάβα κρασιών και με το σουβλατζίδικο να αναμένεται όπου να 'ναι απέναντι (στο κρεοπωλείο), η Φάρμα Μπράλου, ανοιχτή μεσημέρι-βράδυ, κάνει φέτος δυνατή επανεκκίνηση.
Μηλιώνη 9 & Ηρακλείτου, Κολωνάκι, 2103645050



Πάνης Λιόκας, Φάρμα Μπράλου



Θα σε κάνω Βασίλισσα, πιάτα to share

TASTE POLICE

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ / ΠΡΟΣΩΠΑ / ΑΦΙΞΕΙΣ / ΣΥΝΤΑΓΕΣ / TIPS ΓΕΥΣΗΣ



STREET FOOD PARTY

When Σάββατο 10/11 18.00-22.00

Where Αιόλου 34 & Αθηναΐδος 12, Αθήνα

Το πρώτο Pax στην πόλη είναι γεγονός!

Ανοίξαμε και Γιορτάζουμε...



Live DJ set από τους παραγωγούς του Pepper



και πολλά άλλα happenings στο πιο «λαχταριστό» party που έγινε ποτέ στην πλατεία της Αγίας Ειρήνης.

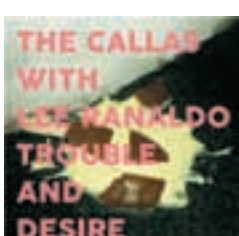
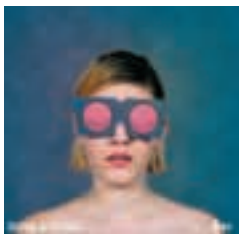
Join Us



ΜΟΥΣΙΚΗ

VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ



→ maksmilatou@gmail.com

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ

5 μουσικά γκρουπ, νέα και παλιά, που έχουν ενδιαφέρον

Και μας κάνουν να περιμένουμε τη συνέχεια

Το μακρινό 1977 πήρα τις δύο πρώτες μου συνεντεύξεις, από τον Διονύση Σαββόπουλο και από τους Socrates και από τότε παρακολουθώ την «ελληνική σκηνή». Μιλώ με μουσικούς, ακούω τα demo και τους δίσκους τους, πάω στα στούντιο που ηχογραφούν και στις συναυλίες τους, έχω επαφή μαζί τους κι όσο περνάει απ' το χέρι μου προσπαθώ να βοηθήσω γιατί τους θαυμάζω.

Θαυμάζω μία μάχη που φαίνεται από την αρχή χαμένη. Χιλιάδες δίσκοι σπίτι μου από ελληνικά γκρουπ που έζησαν γρήγορα και πέθαναν νωρίς, μου υπενθυμίζουν τη διαρκή «γενοκτονία της τέχνης» που συμβαίνει στη χώρα μου.

Μιλάμε συνέχεια για το «brain drain» αυτών που φεύγουν, υπάρχει όμως και το αντίστοιχο αυτών που μένουν μεν, αλλά υποχρεώνονται να κάνουν κάτι άλλο απ' αυτό που αγαπάνε και σπούδασαν και που ονειρεύτηκαν να ζήσουν απ' αυτό.

Ένα γερασμένο, παραιτημένο, αμόρφωτο και χωρίς αισθητική σύστημα αδυνατεί να συντονιστεί με αυτό που συμβαίνει και να το συμπεριλάβει στη ζωή του. Επειδή δεν μπορεί να το δει, νομίζει πως δεν υπάρχει. Τι βλάκες!

Αυτοί, λοιπόν, που δίνουν άνισες μάχες, όπως τα ελληνικά συγκροτήματα και μουσικοί, είναι οι δικοί μου ήρωες, αυτοί που πάνε στη μάχη για να σκοτωθούν μπας και ανοίξει ο δρόμος γι' αυτούς που ακολουθούν. Έχουν περάσει 40 χρόνια και το μονοπάτι συνεχίζει να είναι τόσο δύσβατο που, από όσους επιχειρούν να το διαβούν, επιβιώνει ένας στους χίλιους.

Daphne & the Fuzz - 2AM

Ο 2ος δίσκος που συχνά δείχνει τις αδυναμίες ενός γκρουπ που δεν έχει και πολλά να πει, εδώ δείχνει τη δύναμή τους. Ξεκάθαρος στόχος και γνώση για την υλοποίησή του δημιουργούν ένα σύγχρονο pop άλμπουμ με ενδιαφέρον, που η ιδιαίτερη χροιά της φωνής της Δάφνης Λάζου του δίνει και έναν ιδιόσυγκρασιακό χαρακτήρα.

The Fog Ensemble - Throbs

Ένα χαρμάνι από postrock, shoegaze και αστικό θόρυβο δείχνουν τις προθέσεις του γκρουπ από τη Θεσσαλονίκη που με το 2ο άλμπουμ του αποδεικνύει πως μπορεί να είναι αποτελεσματικό αλλά δεν μπορεί να ξεφύγει και από μία μονοδιάστατη ανάπτυξη του μουσικού της κόσμου.

Moonshine Effect

- Our eyes should meet

Ένα κορίτσι στέκεται μπροστά στο παράθυρο, τραγουδάει και κοιτάζει τον ήλιο που όλο κρύβεται ανάμεσα στις στέγες και στα σύννεφα. Στο βάθος του δωματίου ένα αγόρι τη συνοδεύει με μία ακουστική κιθάρα. Ίσως βρέξει αργότερα Dream pop με την αθωότητα

και την ομορφιά του πρωτόλειου που μας κάνει να αναμένουμε τη συνέχεια.

Roman Gomez / Thodoris Ziarkas - Vigilia

Το σύμπαν της μουσικής Ένας αργεντινός πιανίστας που έζησε στην Αθήνα για καιρό συναντιέται με έναν Έλληνα μπασίστα από το Λονδίνο και ηχογραφούν τη μουσική τους συνομιλία. Πιάνο και μπάσο κελπαδάνε μαζί με δεξιοτεχνία, ηρεμία και καλές μελωδίες κι όλα αυτά δημιουργούν μια όμορφη ατμόσφαιρα για ευχάριστη ακρόαση, αλλά μέχρι εκεί.

The Callas with Lee Ranaldo

- Trouble and Desire

Οι αδελφοί Ιωάνη μεγαλώνουν με ωραίο τρόπο κι αυτό φαίνεται από το πιο ώριμο άλμπουμ τους ως τώρα με την καταλυτική συμμετοχή του Lee Ranaldo (Sonic Youth). Εικαστικοί, δημιουργοί ταινιών και μουσικοί έχουν δημιουργήσει ένα καλλιτεχνικό σύμπαν που λειτουργεί διαρκώς και αποτελεσματικά και αυτό αντικατοπτρίζεται σε αυτόν τον ολοκληρωμένο δίσκο γεμάτο από rock 'n' roll ενέργεια αλλά και καλλιτεχνικό στοχασμό.



Τους δίσκους αυτούς, μαζί με πολλή ακόμα καλή μουσική, μπορείτε να ακούτε κάθε Σάββατο & Κυριακή 18.00 με 20.00 στο Athens Voice Radio 102,5 στην εκπομπή του Μάκη Μηλάτου.



ΑΛΚΙΝΟΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Solo στο Κύτταρο

Μετά τη μεγάλη του περιοδεία, ο Αλκίνοος Ιωαννίδης συνεχίζει φέτος τον χειμώνα με μια σειρά εμφανίσεων στον ιστορικό χώρο του Κυττάρου. Solo. Μια μυσταγωγική παράσταση που ταξίδεψε από το Βερολίνο και τη Βιέννη μέχρι το Άμστερνταμ και τη Βαρκελώνη. Μόνος στη σκηνή, παίζει και τραγουδά τα τραγούδια στην πιο ακατέργαστη μορφή τους. Εστιάζει στον πυρήνα των κομματιών αυτών με συναίσθημα και ονειρική διάθεση. Απογυμνώνει τα κομμάτια σε μια ιεροτελεστική διαδικασία ακρόασης και συμμετοχής μέσα από

εντάσεις και σιωπές. Με τη δύναμη της φωνής του, το λαούτο και την κιθάρα. Ο κύπριος δημιουργός διαθέτει μια σημαντική και εκλεκτική πορεία, που ξεκίνησε δισκογραφικά το 1993 ως τραγουδιστής και το 1997 ως τραγουδοποιός. Γράφοντας τραγούδια αλλά και μουσική για ορχήστρα, για το θέατρο και τον χορό. Με επιρροές από την παραδοσιακή, βυζαντινή και κλασική μουσική. Τα έργα του έχουν παρουσιαστεί στη Γερμανία και τη Ρωσία, όπου το 2005 παρακολούθησε μαθήματα σύνθεσης στο Κονσερβατόριο της Αγίας Πετρούπολης.

Κύτταρο, Ηπείρου 48 & Αχαρνών, 2108224134, 6977641373
Έναρξη: 21.00. Είσοδος: €13 (με μπύρα ή κρασί), €15 (ταμείο). Προπώληση: Καταστήματα Wind, Viva.gr, Reload Stores, Seven Spot, 11876, Ευριπίδης, Viva Kiosk (Σύνταγμα και Τεχνόπολη), Yoleni's, Music Corner και Κύτταρο. Κάθε Παρασκευή και Σάββατο του Νοεμβρίου (εκτός 17/11), αλλά και το πρώτο Σάββατο του Δεκεμβρίου.



ΘΕΑΤΡΟ

ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΑΘΗΝΑΪΔΑ

Δύο παραστάσεις που δεν πρέπει να χάσετε: Πρεμιέρα την Πέμπτη 8/11 για τον «**Βαφτιστικό της κυρίας**», συνεχίζεται η βραβευμένη «**Κυρία Ιουλία**»

Ο ΒΑΦΤΙΣΤΙΚΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ

Στην υπόθεση, ένας ζωνρός βαφτιστικός ερωτεύεται από φωτογραφία την όμορφη νονά του που έχει να τον δει από τότε που τον βάπτισε! Είναι όμως ο αληθινός βαφτιστικός ή κάποιος άλλος συμπολεμιστής του στο μέτωπο, που έχει βάλει στο μάτι την παντρεμένη γυναίκα; Και τι θα πει ο άντρας της όταν τους πάσει στα πράσα; Η γνωστή γαλλική φάρσα των Maurice Hennequin, Pierre Veber και Henry de Gorsse, στην οποία στηρίχτηκε ο Θεόφραστος Σακελλαρίδης για να γράψει τον «Βαφτιστικό» – θεωρείται η δημοφιλέστερη ελληνική οπερέτα όλων των εποχών. Ανέβηκε για πρώτη φορά στην Αθήνα το 1917 με πρωταγωνιστές την Κυβέλη και τον Αιμίλιο Βεάκν. Εδώ, σε μετάφραση και ελεύθερη διασκευή του Χάρη Ρώμα. Πρωταγωνιστούν: Χάρης Ρώμας, Σωτήρης Καλυβάτσης, Θεοφανία Παπαθωμά, Κατερίνα Τσάβαλου, Βαγγέλης Δουκουτσέλης, Αντώνης Καλομοιράκης και η Εύη Κολιούλη. Στον ρόλο του βαφτιστικού ο Όθων Μεταξάς.

Πρεμιέρα 8/11, 21.15. Τετάρτη 18.30, Πέμπτη 19.00, Παρασκευή 21.00, Σάββατο 18.30, Κυριακή 19.00.



INFO

Θεατρική Σκηνή Αθηναΐς, Καστοριάς 34-36, Βοτανικός, 2103480099



ΚΥΡΙΑ ΙΟΥΛΙΑ

Όταν η κρίση χτυπάει τη μεσαία τάξη, η κυρία Ιουλία αναγκάζεται να βρει δουλειά για να σώσει τον γιο της από τα χρέη και το σπίτι της από τις τράπεζες. Εκείνη, μια καθωσπρέπειαστή, δασκάλα πιάνου, στα 55 της πια, τι δουλειά να βρει όταν στις αγγελίες ζητούνται πάντα νέες. Να, όμως, που μέσα στις τόσες καταχωρήσεις αγγελιών, υπάρχει και μία που δεν έχει όριο ηλικίας! Η Ιουλία ξεκινά να ψάχνει τη μοναδική προσφορά εργασίας, που υπάρχει ελπίδα να την πάρουν. Και καταλήγει σε οικο ανοχής - στριπτιζάδικο, στις υποβαθμισμένες περιοχές του κέντρου. Δεν ζητούν παραδουλεύτρες, όπως νόμιζε. Ζητούν γυναίκες με απαλά χέρια. Ζητούν μια «χείρα βοήθειας για άντρες που την έχουν ανάγκη...» Το βραβευμένο έργο της Εμμανουέλας Αλεξίου και της Μάρως Μπουρδάκου, σε σκηνοθεσία Εμμανουέλας Αλεξίου. Παιίζουν: Μαρία Γεωργιάδου, Γιώργος Γιαννόπουλος, Ρίνος Τζάνης. Κινηματογραφική παρουσία: Γιάννης Τσιμπιτσέλης.

Κάθε Δευτέρα & Τρίτη στις 21.30

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΑΘΗΝΑΪΣ

ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ 34-36, ΒΟΤΑΝΙΚΟΣ ΤΗΛ. 210 3480099, 210 9483533, 6979394246



ΒΑΦΤΙΣΤΙΚΟΣ της Κυρίας
ΣΕ ΔΙΑΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΗ ΡΩΜΑ

Χ. ΡΩΜΑΣ | Σ. ΚΑΛΥΒΑΤΣΗΣ | Π. ΠΑΠΑΘΩΜΑ
Κ. ΤΣΑΒΑΛΟΥ | ΒΑΦΤΙΣΤΙΚΟΣ Ο. ΜΕΤΑΞΑΣ
ΑΠΟ ΤΕΤΑΡΤΗ
ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ



ΚΥΡΙΑ ΙΟΥΛΙΑ

ΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑΣ ΑΛΕΞΙΟΥ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΑΡΩΣ ΜΠΟΥΡΔΑΚΟΥ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:
ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΑΛΕΞΙΟΥ
Μ. ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ
Γ. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ
Ρ. ΤΖΑΝΗΣ

ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ
ΤΡΙΤΗ ΣΤΙΣ 21.30

viva.gr 11876



B

BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗΤΡΕΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΕ
ARN

Ο Άρνε Νταλ ήρθε την Τετάρτη που μας πέρασε για τρεις μέρες στην Αθήνα, με αφορμή την παρουσίαση του νέου του βιβλίου «Επτά μείον Ένα» (εκδόσεις Μεταίχμιο). Συνάντηθηκε με τον Πέτρο Μάρκαρη, καθώς και με τον επίσης συγγραφέα αστυνομικών μυθιστορημάτων Γρηγόρη Αζαριάδη. Ο τελευταίος περιγράφει στην Α.Υ. τις συζητήσεις των τριών τους, αλλά και τις εντυπώσεις του.



Ο φιλήσυχος σουηδός συγγραφέας αστυνομικής λογοτεχνίας Άρνε Νταλ σπκώνεται, έχοντας μόλις ολοκληρώσει την Πέμπτη στη σειρά συνέντευξή του σε γνωστό αθηναϊκό περιοδικό. Βγάζει το μπλε λινό σακάκι και με πλησιάζει ήρεμος και χαμογελαστός. «Καλημέρα, Παν...» Προτιμάει να τον αποκαλούν με το πραγματικό του όνομα. Παν Άρναλντ. Κατά βάθος πιστεύω όμως ότι μια ψιλοδιασπαστική διαταραχή την έχει. Είναι εξαιρετικά δύσκολο να απεγκλωβιστεί από τη δεύτερη ταυτότητά του. Αυτή του Άρνε Νταλ. «Καλημέρα, Γκριγκόρις...» εντυπωσιακή προφορά του ονόματός μου στα ελληνικά. Τον παρακαλώ να βγάλουμε την κλασική φωτογραφία, όπου ένας διάσημος ευρωπαίος συγγραφέας κρατάει στα χέρια του το βιβλίο ενός παντελώς άσημου έλληνα συναδέλφου, κι ο Έλληνας κρατάει το τελευταίο bestseller του διάσημου Ευρωπαίου. Στηνόμαστε. Ο Νταλ με τον «Σκοτεινό λαβύρινθο» κι εγώ με το «7-1» ανά χείρας. Ποζάρει άνετος, υπομονετικός, για τρεις και τέσσερις πόζες. Βγαίνουμε στην Ιπποκράτους με κατεύθυνση προς τα Εξάρχεια. Το πρόγραμμα προβλέπει μεσημεριανό γεύμα με τον Πέτρο Μάρκαρη. Περπατάμε αργά στα στενά και μιλάμε... για τι άλλο... για αστυνομική λογοτεχνία. Με ρωτάει πώς μου φαίνονται τα βιβλία του. Του εξιστορώ την πρώτη γνωρι-

μία με το «Μιστεριόζο». «Από το πρώτο μυθιστόρημα, κατάλαβα ότι είχα να κάνω με έναν ιδιαίτερο συγγραφέα. Έναν συγγραφέα, που ξεχωρίζει από το μεγάλο πλήθος των Σκανδιναβών». «Τι εννοείς;» ρωτάει και το βλέμμα του είναι άκρως διεισδυτικό. «Από πλευράς ποιότητας, Παν» του εξηγώ. «Ο τρόπος γραφής, το προσωπικό σου στιλ, ήταν ένα επίπεδο πιο ψηλά από τους περισσότερους συμπατριώτες σου». Τώρα, το βλέμμα του δείχνει δυσπιστία. Μπορεί να μεταφραστεί σαν «αλήθεια μου λες, τώρα;» «Αυτή είναι μόνο η αρχή» συνεχίζω. «Η διαπίστωσή μου για την υψηλή ποιότητας της γραφής σου συνεχίζεται και στα επόμενα μυθιστορήματα. Και φτάνει στο αποκορύφωμα με την τελευταία τετραλογία, ειδικά με τους Κινέζικους ψίθυρους και τις Μουσικές καρέκλες. Ή έτσι τουλάχιστον νόμιζα...» «Άλλαξες γνώμη;» ρωτάει περιέργως.

Η πληθωρική εμφάνιση του Πέτρου Μάρκαρη διακόπτει βίαια τη συνομιλία μας. Οι δύο άνδρες συνδέονται με μακροχρόνια φιλία και αμοιβαία εκτίμηση. Αγκαλιές, φιλία και πνευματώδη πειράγματα ζεσταίνουν περαιτέρω την ατμόσφαιρα. Μπαίνουμε στη γραφική ταβέρνα, όπου μας περιμένει το επιτελείο του εκδοτικού οίκου ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ. Ο Νταλ ακολουθεί ευλαβικά τις γαστρονομικές προτάσεις του Μάρκαρη. Στο συγκεκριμένο τομέα, ο διάσημος Σουηδός απο-

δέχεται χωρίς αμφισβήτηση την πρωτοκαθεδρία του έλληνα ομολόγου του.

«Οπωσδήποτε στα πρώτα, χωριάτικη σαλάτα...» Ο Μάρκαρης μου εξηγεί ότι την πρώτη φορά που την δοκίμασε ο Νταλ, ζήτησε να αλλάξει υπηκοότητα. Και δεν την παραλείπει ποτέ από το μενού, όταν επισκέπτεται τη χώρα μας. Αυτή τη φορά όμως είναι προετοιμασμένος να τον εκπλήξει. Παραγγέλνει γίγαντες Πρεσπών με σπανάκι, εξηγώντας μας ότι πρόκειται για παλιά πολιτική συνταγή. Κλείνει το μενού με κφετέδες και κόκκινο κρασί.

«Έχω βαρεθεί τους αστυνομικούς ήρωές σου να τρώνε τoστ και να πίνουν μπύρες. Άντε στην καλύτερη περίπτωση και καμιά πίτσα» σχολιάζει γελώντας στον Νταλ.

«Πατί δεν βάζεις κάποιον σουηδό αστυνομικό να έρχεται για διακοπές στην Ελλάδα, να γνωρίζει κάποια γυναίκα, που θα είναι εξαιρετική μαγειρίσσα, θα αρχίσει να του φτιάχνει τα καλύτερα ελληνικά φαγητά...» προτείνω.

«Είναι η καλύτερη ιδέα, που άκουσα τον τελευταίο μήνα» ομολογεί χαμογελώντας.

Τον ρωτώ πώς γράφει. Απαντάει αβίαστα, αυθόρμητα, χωρίς να προσπαθήσει να κρύψει οτιδήποτε. Ζει σ' ένα πολύ μεγάλο σπίτι, όπου έχει έναν απομονωμένο χώρο για να γράφει. Απόλυτη ψυχία, μακριά από κάθε θόρυβο που μπορεί να τον αποσπάσει. Κι όμως...

«Προτιμώ να γράφω στον χώρο όπου ζω. Στο λίκνισμα. Βλέπεις, τα παιδιά έχουν φύγει από το σπίτι,

ΤΟΝ Ε DAHL



Ο Άρνε Νταλ με τον Πέτρο Μάρκαρη



Ο Άρνε Νταλ με τον Πέτρο Μάρκαρη και τον Γρηγόρη Αζαριάδη



Ο Άρνε Νταλ και ο Γρηγόρης Αζαριάδης ανταλλάσσουν τα βιβλία τους!



οπότε μπορώ να συγκεντρωθώ καλύτερα...»
Η μία ερώτηση φέρνει συνήθως μία απάντηση, που με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει στην επόμενη ερώτηση.
«Τα παιδιά... Έχεις παιδιά, Γιαν;»
«Δύο κόρες» δείχνει λίγο περήφανος.
«Πώς και μας προέκυψαν;»
«Έχω παντρευτεί δύο φορές...»

Επανερχόμαστε στον τρόπο που γράφει.
«Ξεκινάω το πρωί. Κατεβάζω ένα φυσικό χυμό και τρώω ένα τοστ. Συνήθως με φιστικοβούτυρο. Μου αρέσει πολύ. Μπορεί κι ένα αυγό. Βάζω την καφετιέρα... Θα πιω μέχρι τέσσερις κούπες τη μέρα. Γράφω συνέχεια. Κάνω μόνο λίγα διαλείμματα και συνεχίζω μέχρι αργά το βράδυ...»
«Δουλεύεις, δηλαδή, πολλές ώρες;»
«Υπάρχει πάντοτε μια μεταβατική περίοδος. Αργώ να ξεκινήσω. Σκέφτομαι πολύ χρόνο μέχρι να γράψω την πρώτη παράδα. Κοιτάζω ξανά και ξανά τη λευκή οθόνη και νιώθω έντονα αυτό που λέμε "ο φόβος μπροστά στη λευκή σελίδα". Είναι κάτι που με τρομάζει...»
«Οπότε περιμένεις την έμπνευση να ξεκινήσεις...»
«Είναι δύσκολο. Επίπονο. Μετά όμως, όταν αρχίσω να γράφω τις προτάσεις και να γεμίζω τις σελίδες, είμαι ασυγκράτητος» γελάει πάλι αυθόρμητα. «Δουλεύω με έντονο, σκληρό ρυθμό. Πολλές συνεχόμενες ώρες...»
«Το βράδυ;»
«Συνήθως έρχεται η φίλη μου... Φυσικά, σταματάω.

Τρώμε κάποια σαλάτα, πίνουμε ένα ποτήρι κρασί και τότε χαλαρώνω...»
Γυρίζω στον Μάρκαρη.
«Αλήθεια, Πέτρο, εσύ πώς γράφεις;»
«Συμμερίζομαι την αρχική μεταβατική περίοδο που είπε κι ο Γιαν. Εγώ μένω μόνος. Η θυγατέρα μου μένει κοντά, στο διαμέρισμά της. Οπότε, έχω την ευκαιρία να απομονωθώ και να δουλέψω την πλοκή με την ψυχία μου.»
«Τι σημαίνει αυτό χρονικά;»
«Ένα τρίμηνο περίπου. Μετά, μπαίνω στην κανονική ροή της συγγραφής.»
«Πόσες ώρες δουλεύεις τη μέρα;»
«Ένα κανονικό οχτάωρο. Από τις δέκα μέχρι τις δύο το μεσημέρι. Σταματάω για να φάω το μεσημεριανό. Ξεκουράζομαι δύο ώρες, κάνω ένα μπάνιο για να πείσω τον εαυτό μου ότι η μέρα ξαναρχίζει και γράφω μέχρι τις οχτώ.»
«Γράφεις κι εσύ ασταμάτητα, όπως κι ο Νταλ;»
«Μετά το προκαταρκτικό τρίμηνο, ναι. Γράφω όπου βρεθώ. Δεν έχω κανένα τέτοιο πρόβλημα.»
Η επόμενη μισή ώρα αφιερώνεται στο κύριο πιάτο. Ο Μάρκαρης ασχολείται με το λαχταριστό λαβράκι του κι ο Νταλ επιτίθεται στους κεφτέδες του. Γυρίζει και με κοιτάζει αποδοκιμαστικά, καθώς καπνίζω, απολαμβάνοντας τον φραπέ μου.
«Εδώ και τριάντα χρόνια, δεν τρώω για μεσημέρι!» απολογούμαι. «Η, μάλλον, αυτό είναι το μεσημεριανό μου.»
Τον βλέπω να κουνάει το κεφάλι και βιάζομαι να αλ-

λάξω θέμα.

«Όταν γράφεις έχεις κάποιο σκελετό, που ακολουθείς;»

Σκέπτεται για μερικά δευτερόλεπτα. Η απάντησή του καταρρίπτει έναν ακόμη αστικό μύθο του σύμπαντος των αστυνομικών συγγραφέων.

«Σε βασικές γραμμές έχω την πλοκή στο μυαλό μου. Αλλά δεν υπάρχει αυτό που λένε σκελετός. Από τη στιγμή που η πλοκή αρχίζει να εξελίσσεται, τα πράγματα παίρνουν τον δικό τους ρυθμό. Το μυθιστόρημα, οι ήρωες, έχουν τη δική τους ζωή...»

«Αυτοσχεδιάζεις, δηλαδή;»

«Μπορείς να το πεις κι έτσι. Ακολουθώ την αναπνοή του μυθιστορήματος. Αφουγκράζομαι και ακολουθώ τα βήματά του. Όπου με πηγαίνει αυτό...»

«Συμφωνώ κι εγώ με τον Γιαν» παρεμβαίνει ο Μάρκαρης. «Κι εγώ ξεκινάω να γράφω την πλοκή, χωρίς πολλές φορές να ξέρω πώς ακριβώς θα συνεχίσω. Έχω οπωσδήποτε τη γενική εικόνα, αλλά... Ας πούμε μπορεί να μην έχω αποφασίσει ποιος θα είναι ο δολοφόνος...» Διαβάζει την έκπληξη στο βλέμμα μου.

«Είλικρινά. Κι αν τελικά αποφασίσω ποιος θα είναι, μπορεί να στενοχωρηθώ επειδή ο συγκεκριμένος μου ήταν πολύ συμπαθής.»

«Οπότε η θεωρία περί σκελετού πάει περίπατο» συμπεραίνω μελαγχολικά.

«Υπάρχει το ένστικτο, η διάισηση... σε συνδυασμό με την πολύχρονη εμπειρία, που αποτελούν ισχυρότερους πόλους επηρεασμού του συγγραφέα. Κι εμείς τα εμπιστευόμαστε σε μεγάλο βαθμό.»

«Πέτρο, είχες πει σε κάποια στιγμή ότι για να αρχίσεις να γράφεις ένα μυθιστόρημα πρέπει να θυμώσεις, να εξοργιστείς με κάποια κοινωνικά φαινόμενα...»

«Και το εννοώ. Παρατηρώντας κάποια πράγματα στην κοινωνία μας, φουντώνω. Τρελαίνομαι. Κι αποφασίζω να γράψω γι' αυτά.»

Γυρίζω στον Νταλ.

«Στα μυθιστορήματά σου σκάβεις βαθιά κάτω από την επιφάνεια για να αναδείξεις τα μεγάλα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα της χώρας σας, μιας κοινωνίας με μια επιφανειακή εικόνα ευημερίας και κανονικότητας. Κοινωνικό κράτος, ισονομία, ισότητα των φύλων, ευκαιρίες εργασίας για όλους, φροντίδα για το περιβάλλον. Εσύ βγάζεις στον αφρό το μεταναστευτικό, το trafficking, τα ναρκωτικά... Μπήγεις το μαχαίρι στην πληγή, δείχνεις μια κοινωνία, που αντί να τη ζηλεύεις καταλήγεις να συμπάσχεις με τα προβλήματά της.»

Φαίνεται ότι αγγίζω τις ευαίσθητες χορδές του. Αρχίζει να μιλάει γρήγορα, με πάθος και πόνο, λες κι απολογείται στο δικαστήριο της συνείδησης και της ηθικής του. Θεωρεί ότι όλα αυτά έχουν σαν αφετηρία τη συγκλονιστική στιγμή της δολοφονίας του Ούλοφ Πάλμε. Είναι το γεγονός που σημάδεψε τη σύγχρονη ιστορία της χώρας του κι άλλαξε δραματικά την ψυχοσύνθεση των συμπατριωτών του.

«Ο πρωθυπουργός μας θεώρησε ότι μπορεί να πάει στον κινηματογράφο με τη φίλη του. Χωρίς καμιά συνοδεία. Πέρασε μέσα από κάποια "σκοτεινή, επικίνδυνη" διαδρομή. Κάποιος τον πυροβόλησε...»

Κάνει μια μικρή παύση. Νιώθω την εσωτερική πάλη μέσα του.

«Αυτή η σφαίρα, Γρηγόρη, σκότωσε την αθωότητα της χώρας μας...»

Πόσο ποιητικά εκφράζει το δράμα μιας ολόκληρης κοινωνίας, σκέφτομαι.

«Μέσα από την τρύπα που άνοιξε στο σώμα του Πάλμε, είδαμε να ξεπροβάλλουν οι πιο φρικτοί μας εφιάλτες.»

«Εκεί κατέρρευσε η κοινωνία σας;»

Ξαναβρίσκει λίγη από τη χαμένη αυτοπεποίθηση.

«Δεν μπορώ να πω ότι κατέρρευσε. Αλλά σίγουρα, συνειδητοποιήσαμε ότι μιας κι αυτά τα τρομερά πράγματα μπορούν να συμβούν και στη δική μας χώρα, είμαστε κι εμείς σαν όλες τις υπόλοιπες χώρες. Δεν έχουμε τίποτα να ξεχωρίζουμε και δεν μπορούμε να είμαστε ασφαλείς για τίποτε...»

«Είσαστε, δηλαδή, απλοί θνητοί...»

Χαμογελάει μελαγχολικά.

«Ποτέ δεν πιστέψαμε ότι είμαστε υπεράνω όλων. Απλά νομίζαμε ότι ζούμε σε μια κοινωνία προνομίων. Κι αυτή η αίσθηση κατακερματίστηκε.»

Προσπαθώ να τον αποφορτίσω.

«Η ποιότητα της γραφής σου είναι μοναδική. Με το τελευταίο σου βιβλίο, το «7-1» φτάνεις στο ταβάνι της ▶

**ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ
ΣΤΗΝ ΙΠΠΟ-
ΚΡΑΤΟΥΣ
ΜΕ ΚΑΤΕΥ-
ΘΥΝΣΗ ΤΑ Ε-
ΞΑΡΧΕΙΑ. ΤΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ
ΓΕΥΜΑ ΜΕ
ΤΟΝ ΠΕΤΡΟ
ΜΑΡΚΑΡΗ.**

ποιητικής κλίμακας. Τι άλλο μπορούμε να περιμένουμε από τον Άρνε Νταλ;»

«Δεν υπάρχει ταβάνι. Πάντα προσπαθείς για το καλύτερο. Το πιο διαφορετικό, ας πούμε.»

«Προσωπικά, θεωρώ ότι υπήρξαν τρεις κορυφές στην ιστορία του αστυνομικού μυθιστορήματος. Πρώτα οι Τσάντλερ και Χάμμετ. Μετά, το νεορολάρ. Μανσέττ και οι επίγονοι. Και τέλος, το ζεύγος των σουηδών πρωτοπόρων Σγιεβάλ Βαλέε, που σχεδόν όλοι οι συμπατριώτες σου δέχονται ότι τους έχει επηρεάσει... Ο ήρωάς τους, επιθεωρητής Μπεκ, αποτέλεσε αρχετυπικό πρόσωπο για όλους. Από τον Βαλάντερ μέχρι τον Χάρυ Χόλε...»

Γελάει πάλι με εκείνο τον ζεστό, ήρεμο τρόπο του. «Αυτή είναι η δική σου άποψη, Γρηγόρη. Δέχομαι την επιρροή από τον Τσάντλερ. Ο πρώτος βέβαια που επηρέασε τον τρόπο που σκέφτομαι και γράφω είναι ο Χέννινγκ Μανκέλ, ο οποίος με τη σειρά του επηρεάστηκε από τους Σγιεβάλ Βαλέε, όπως κι όλοι μας, όπως ανέφερες.»

«Στην τελευταία τριλογία του, το σκηνικό μεταφέρεται από την Ευρώπη πίσω στη χώρα σου. Πρόκειται συμβολικά για μια επιστροφή στις ρίζες, μια μεταστροφή από την εξωτερική πλοκή του έργου προς τον εσωτερικό κόσμο των ηρώων;»

«Θα το έλεγα επιστροφή στις ρίζες. Από τα προβλήματα της ενωμένης Ευρώπης και μιας σχετικά ομογενοποιημένης κοινωνίας στα προβλήματα της χώρας μου. Είναι μια εσωτερική παρόρμηση να βουτήξω βαθύτερα σε μια φόρμα ψυχολογικού θρίλερ. Ήθελα να γράψω ένα τέτοιο μυθιστόρημα όπου το συναίσθημα αγγίζει τα όρια της παράνοιας, όπου πραγματικά δεν ξέρεις ποιον να εμπιστευτείς... Όλα είναι ρευστά, λες και βαδίζεις σε κινούμενη άμμο...»

«Είσαι πεισμένος ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση θα αποτελέσει τελικά τη λύση των προβλημάτων μας;»

«Όχι και τόσο. Από την άλλη μεριά, όμως, είναι το μόνο που έχουμε. Και πρέπει να παλέψουμε μέσα στα πλαίσιά της για να στήσουμε αναχώματα σε επικίνδυνα φαινόμενα που παρατηρούμε. Όπως, για παράδειγμα, την άνοδο φασιστικών και ρατσιστικών κομμάτων στις χώρες μας.»

Συνεχίζει και εξηγεί ότι κατά την όποσή του το «ποιος έκανε το έγκλημα» αποτελεί πλέον απλά το γενικότερο πλαίσιο του σύγχρονου αστυνομικού μυθιστορήματος. Κάτι σαν ντεκόρ. Το πραγματικό έγκλημα συμβαίνει κάπου αλλού κι εμείς σαν συγγραφείς πρέπει να σκάψουμε σε μεγαλύτερο βάθος και να ανακαλύψουμε τα κοινωνικά και τα ψυχολογικά αίτια, που οδήγησαν τον ένοχο να διαπράξει το έγκλημα. Έχουμε περάσει από το «who dunit» στο «why dunit». Η εξιχνίαση μιας δολοφονίας, η αποκάλυψη του ενόχου, μοιάζει να έχει λιγότερο ενδιαφέρον από την αποκάλυψη των λόγων, που τον οδήγησαν στη δολοφονία... Ποιο ήταν το κίνητρο, δηλαδή.

Επανέρχεται στις επιρροές από το ζεύγος Σγιεβάλ για να αποκαλύψει ότι οι σουηδοί πρωτοπόροι είχαν υποθετήσει την πρακτική του Εντ Μακ Μπαϊν, που έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του κλασικού police procedural, μεταφέροντας το κέντρο βάρους από τον ιδιωτικό ντετέκτιβ στην επίσημη αστυνομία.

«Οι Σγιεβάλ Βαλέε δημιούργησαν τον αρχετυπικό χαρακτήρα του επιθεωρητή Μπεκ, που αποτέλεσε το πρότυπο πάνω στο οποίο έχτισαν όλοι οι αστυνομικοί συγγραφείς της δικής μας γενιάς τους δικούς τους ήρωες. Επιπλέον, γνωστοί για τις τροτοσκιστικές ιδεολογικές προτιμήσεις τους εισήγαγαν και το στοιχείο του σχολιασμού και της κριτικής του κοινωνικοπολιτικού περιβάλλοντος.»

Πιστεύει ότι η έρευνα πριν από τη συγγραφή ενός μυθιστορήματος αποτελεί ένα πολύ σημαντικό και απαραίτητο στοιχείο για κάθε συγγραφέα.

«Πάντα συνεργάζομαι με ειδικούς σε διάφορα θέματα, για παράδειγμα μιλάω με αστυνομικούς και ψυχολόγους. Όμως, δεν είμαι υπέρμαχος της απόλυτης ρεαλιστικότητας. Θα ακούσω προσεκτικά τη γνώμη τους, αλλά τελικά πριν την γράψω θα πρέπει πάντα να περάσει μέσα από το δικό μου φίλτρο, έχοντας σαν προτεραιότητα τις

ανάγκες της μυθοπλασίας.»

Δεν είναι απόλυτος για το αν ο αστυνομικός συγγραφέας πρέπει να σχολιάζει και να παίρνει θέση πάνω σε όσα συμβαίνουν στη σύγχρονη κοινωνία.

«Εγώ το κάνω στα βιβλία μου. Έχω κάποια συγκεκριμένη οπτική, βέβαια. Εκείνο που γνωρίζω είναι ότι η κριτική είναι συνάρτηση της ιδεολογικής τοποθέτησης του κάθε συγγραφέα. Είναι διαφορετική η προσέγγιση ενός νεοφιλελεύθερου από ένα σοσιαλδημοκράτη ή ένα ακόμη πιο ριζοσπαστικό άτομο.»

Υπάρχουν μεγάλες διαφορές στον τρόπο γραφής των περισσότερων σκανδιναβών αστυνομικών συγγραφέων. Οι περισσότεροι δουλεύουν πολύ εντατικά στον τομέα της αστυνομικής πλοκής. Δίνουν τη μεγαλύτερη έμφαση στην εξέλιξη της υπόθεσης. Στους φόνους και στην προσπάθεια των δικαστικών αρχών για την εξιχνίασή τους. Κάποιοι άλλοι προσθέτουν το κοινωνικό υπόβαθρο, όπως προαναφέραμε.

«Πέραν του περιβάλλοντος που εκτυλίσσονται τα μυθιστορήματα, δηλαδή χιόνι, απόλυτο ψύχος, σκοτάδι κ.λπ., είναι αρκετά τα κοινά στοιχεία για να τους εντάξουν σε αυτό που λέμε Σκανδιναβική σχολή του αστυνομικού μυθιστορήματος. Δεν είναι απλά ότι όλοι ζουν στον ίδιο γεωγραφικό χώρο.»

Θεωρεί ότι η επιτυχία του Nordic noir (όπως χαρακτηρίζουν οι ειδήμονες το σκανδιναβικό αστυνομικό μυθιστόρημα) οφείλεται σε πολλούς παράγοντες.

«Θα ξεκινούσα από τον σχολιασμό και την κριτική ματιά στα όσα συμβαίνουν κάτω από τη λαμπρή επιφάνεια της κοινωνίας μας και την επίπτωση που έχουν στο ψυχολογικό προφίλ των πολιτών. Μετανάστευση, trafficking, ναρκωτικά, αύξηση των παραβατικών συμπεριφορών, έξαρση των δραστηριοτήτων του υποκόσμου γενικότερα. Θα συνέχιζα με τη σκοτεινή ατμόσφαιρα, που τονίζεται ακόμη περισσότερο με τις κλιματολογικές συνθήκες και έχει τελικά επίδραση στη διαμόρφωση των χαρακτήρων των μυθιστορημάτων. Και θα συμπεριλάμβανα τελικά την πολυδαίδαλη πλοκή και τον καταγιστικό ρυθμό, που παραπέμπει σε κινηματογραφική ή, καλύτερα, τηλεοπτική οπτική». Μια ακόμη ενδιαφέρουσα μεταβλητή στη φόρμουλα της επιτυχίας είναι και η διαφορετική και αρκούντως αναβαθμισμένη εικόνα της γυναίκας στην εξέλιξη της πλοκής.

«Στα περισσότερα σύγχρονα αστυνομικά μυθιστορήματα, το στερεότυπο της μοιραίας γυναίκας, της femme fatale, που περιγράφεται ως ωραία, σκληρή, χωρίς αισθήματα και συνήθως προδίδει τον τίμιο ήρωα, έχει πλέον παραχωρήσει τη θέση του σε μια δυναμική περσόνα με έντονη προσωπικότητα, που μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο είτε στον κόσμο των καλών είτε σε αυτό των παρανόμων.»

Την ώρα που αποχωρούμε από τον «ΕΥΡΙΠΙΔΗ», ο Άρνε Νταλ με αποχαιρετάει και με ευχαριστεί για την παρουσίαση και τις πολύ ζωντανές κι ενδιαφέρουσες συζητήσεις που είχαμε στη διάρκεια του διημέρου. Κλείνουμε ραντεβού για την επόμενη επίσκεψή του.

«Να σε ρωτήσω κάτι τελευταίο;» μου λέει.

«Βεβαίως.»

«Εκτός από τα δικά μου βιβλία, είδα ότι το κοινό αγόρασε και κάποιο ελληνικό...»

«Ναι», χαμηλώνω τη φωνή, «Ήταν ο Σκοτεινός λαβύρινθος. Και το έχω γράψει εγώ.»

Με κοιτάζει με απορία και σπεύδω να του εξηγήσω τον λόγο.

«Είπα στο τέλος της παρουσίασης ότι το έχουμε γράψει μαζί, αλλά δεν θέλησες να μπει και το δικό σου όνομα επάνω.»

Γελάει. Βγάζει το κινητό του και μου δείχνει ένα νούμερο με πολυάριθμα ψηφία.

«Το IBAN του λογαριασμού μου. Ξέρεις... Για τα ποσοστά μου.»

* Το τελευταίο βιβλίο του Γρηγόρη Αζαριάδη «Σκοτεινός λαβύρινθος» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

B

BIBΛIO



ΜΙΑ ΧΑΡΑ ΕΙΝΑΙ, ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

Ο συγγραφέας Άρης Σφακιανάκης διαβάζει το πρώτο ατομικό έργο της Ηρώς Σκάρου

«Μια χαρά είναι»

Ηρώ Σκάρου, Διηγήματα, εκδ. Γκοβόστη, σελ. 94

Έχω μια ιδιορρυθμία, μια λόξα πες, κάτι που σίγουρα δεν ταιριάζει στην εποχή. Κάθε τόσο μπαίνω σ' ένα βιβλιοπωλείο—με κάποιο φόβο, ομολογώ, γιατί πάντα με τρόμαζαν οι άδειοι χώροι—κι εκεί, πάνω στους πάγκους με τα δεκάδες καινούργια βιβλία που οι εκτυπωτικές μηχανές δεν παύουν να εμέσουν στον μάταιο τούτο κόσμο, εκεί, ανάμεσα

στα εκατοντάδες πολύχρωμα εξώφυλλα που γνέφουν σαγηνευτικά στον αναγνώστη (ποιον;), εκεί αναδιψώ με χέρια που τρέμουν από λαχτάρα—ή μήπως από κάποιο πρόωρο Πάρκινσον—την πρόσφατη λογοτεχνική παραγωγή. Δεν ψάχνω για ποίηση (μόνο ο Καβάφης συγκινεί πια τη μορμολύκεια καρδιά μου), ούτε για τα ογκώδη μυθιστορήματα που είναι καλά για να γυμνάζει τους μυς του ένας έφηβος αλλά που πέφτουν σαν πέτρες στο στομάχι ενός μαθουσάλα. Ψάχνω για τα λεπτά εκείνα λογοτεχνήματα, εκείνες τις άριες της ανθρώπινης καρδιάς, τα εφήμερα πλάσματα της νύχτας που άλλοι ονομάζουν διηγήματα.

Ωστόσο, δεν είναι ετούτη ακριβώς η ιδιορρυθμία μου. Η ιδιορρυθμία μου—τη λες και χούι—είναι πως ψάχνω για διηγήματα νέων ελλήνων συγγραφέων. Ο ψυχαναλυτής μου



το εξήγησε ως αναζήτηση της χαμένης νιότης. «Πώς έτσι;» ρώτησα. «Μα κι εσείς με διηγήματα δεν ξεκινήσατε;» είπε εκείνος προσπαθώντας να μην ανασπκώσει το φρύδι. Είχε δίκιο. (Οι ψυχαναλυτές έχουν πάντα δίκιο, εξάλλου γι' αυτό παίρνουν εκατό ευρώ την ώρα).

Τούτο το πάθος μου για διηγήματα συχνά με απογοητεύει. Σπάνια θα βρω κάτι που θα αποζημιώνει το αναγνωστικό μου γούστο—εκλεπτυσμένο καθώς είναι από τα χρόνια. Συχνά τα βιβλία που φέρνω στο σπίτι μου γεμάτος προσδοκίες, δεν κάνουν ούτε για προσάναμμα στο τζάκι—δεν φταίει τόσο τα χημικά στο χαρτί, φταίει που δεν έχω τζάκι.

Όμως προχθές η τύχη επιτέλους μου χαμογέλασε. Εκεί, στο αγαπημένο μου βιβλιοπωλείο, κι ενώ έψαχνα πάλι εκμανώς ανάμεσα σε τόμους, βρήκα μια φρέσκια έκδοση στον πάγκο. Το εξώφυλλο ελκυστικό, ο τίτλος έξυπνος, η συγγραφέας γυναίκα. Διηγήματα, προσδιόριζε ο εκδότης Γκοβόστης. Διάβασα δυο τρεις αράδες στην αρχή. Μου άρεσαν. Κι έπειτα κοίταξα τη φωτογραφία της συγγραφέως στο αυτί του βιβλίου. Μια χαρά είναι, σκέφτηκα. Για την ακρίβεια, ήταν κάτι παραπάνω. Ήταν από την Ικαρία. Ε, λοιπόν, τρέφω μια λατρεία για την Ικαρία κι ας μην κάνω μπάφοις. Αγόρασα το βιβλίο—έχω πάψει να κλέβω εδώ και χρόνια. Το πήρα σπίτι. Το άνοιξα με χαρά. Άρχισα να το διαβάζω με τη γνωστή βουλιμία. Κι ύστερα δεν μπορούσα πια να το αφήσω από τα χέρια μου. Σύντομα διηγήματα με κοφτή γραφή κι ευφάνταστη πλοκή που άλλοτε πλησίαζε το γκροτέσκο κι άλλοτε έφερνε στο νου πίνακες του Έντουαρντ Χόπερ. Καιρό είχα να διαβάσω κάτι τέτοιο από νεοέλληνα πεζογράφο και μάλιστα από γυναίκα—όχι, δεν είμαι σεξιστής, να λείπουν οι παρεξηγήσεις. Σκέφτηκα ότι σίγουρα θα πάρει το βραβείο πρωτοεμφανιζόμενου συγγραφέα, άνοιξα τον υπολογιστή μου κι άρχισα να την ψάχνω στο διαδίκτυο. ●



Υπόθεση Μίτφορντ: Έγκλημα στο τρένο

Μια σκοτεινή αληθινή ιστορία από την **Jessica Fellowes**, συγγραφέα και σεναριογράφο της σειράς «Downton Abbey»

Βρισκόμαστε στο 1919 και η Λουίζα Κάνον ονειρεύεται να το σκάσει από τη στερημένη ζωή της στο Λονδίνο και από τον καταπιεστικό και επικίνδυνο θείο της. Η τύχη κι ένας

ερωτευμένος μαζί της νεαρός αστυνομικός τη φέρνουν στη λαμπερή οικία των Μίτφορντ, όπου θα αναλάβει καθήκοντα παιδοκόμου και θα γίνει συνοδός και μυστικοσύμβουλος των αδελφών Μίτφορντ, ειδικά της 16χρονης Νάνσι – μιας ατίθασης, ευφυούς κοπέλας με αδυναμία στις ιστορίες μυστηρίου. Τότε, ένα έγκλημα θα συγκλονίσει την κοινή γνώμη, όταν η Φλόρενς Ναϊτινγκέιλ Σορ, βαφτισιά και συνονόματη της διάσημης νοσοκόμας, βρίσκεται δολοφονημένη μέρα μεσημέρι στο κουπέ ενός τρένου, με τη Λουίζα, τη Νάνσι και τον αστυνομικό να βρίσκονται μπλεγμένοι στα δίκτυα ενός δολοφόνου που θα κάνει τα πάντα για να μείνει ασύλληπτος. Η εντυπωσιακή αρχή μιας κορυφαίας σειράς μυστηρίου, βασισμένης σε πραγματικά άλυτα εγκλήματα που διαδραματίστηκαν στη λαμπερή οικία των Μίτφορντ.
Υπόθεση Μίτφορντ: Έγκλημα στο τρένο, εκδ. Διόπτρα, σελ. 504, €16,60



Το συνέδριο Blockchain φέτος στην Αθήνα

Το κορυφαίο συνέδριο Blockchain της Ευρώπης επιστρέφει και αυτή τη φορά θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα, με τη διοργάνωση του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, πρωτοπόρου παγκοσμίως σε θέματα εκπαίδευσης και έρευνας στην τεχνολογία blockchain και στα ψηφιακά νομίσματα. Στο Decentralized 2018 περισσότεροι από 70 διεθνείς ομιλητές, στελέχη επιχειρήσεων, ακαδημαϊκοί και τεχνικοί εμπειρογνώμονες θα μοιραστούν την εξειδικευμένη τεχνογνωσία τους στα πεδία εφαρμογής και τις επιδράσεις της επανάστασης του blockchain και των ψηφιακών νομισμάτων. Επιπλέον, πάνω από 20 εταιρείες από την Ελλάδα και το εξωτερικό θα συμμετέχουν ως εκθέτες (exhibitors), παρουσιάζοντας τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους. Το συνέδριο αναμένεται να παρακολουθήσουν πάνω από 1.000 άτομα, στην πλειοψηφία τους στελέχη επιχειρήσεων και οργανισμών, καθώς και καθηγητές και φοιτητές. Στο συνέδριο θα συζητηθούν οι επιδράσεις της τεχνολογίας blockchain σε τομείς όπως: οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες, η διαχείριση εφοδιαστικής αλυσίδας, η υγεία, η δημόσια διοίκηση και η εκπαίδευση.

INFO

Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί 14-16 Νοεμβρίου, στο Ξενοδοχείο Divani Caravel. Για περισσότερες πληροφορίες και για να εγγραφείτε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.decentralized.com. Δηλώστε συμμετοχή έγκαιρα, καθώς οι θέσεις είναι περιορισμένες.

Μια γυναίκα βρίσκεται δολοφονημένη μέρα μεσημέρι στο κουπέ ενός τρένου. Οι τρεις πρωταγωνιστές μπλεγμένοι στα δίκτυα ενός δαιμόνιου δολοφόνου.



Η εντυπωσιακή αρχή μιας κορυφαίας σειράς μυστηρίου, βασισμένης σε πραγματικά άλυτα εγκλήματα που διαδραματίστηκαν στη λαμπερή οικία των Μίτφορντ.



www.diopttra.gr

ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



Βρείτε μας!



ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



ΠΡΟΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ

«ΣΕΛΑΝΑ - ΤΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ ΤΟΥ ΠΑΡΘΕΝΩΝΑ» ΤΟΥ ΤΑΚΗ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ

Η μυθιστορηματική Βιογραφία του Παρθενώνα θα κυκλοφορήσει στις 8 Νοεμβρίου από τις εκδόσεις **Μεταίχμιο**

Ο Παρθενών, όπως όλα τα μεγάλα αριστουργήματα, κρύβει στη μορφή του και την εμπειρία ζωής του δημιουργού του, του Ικτίνου: τις επιθυμίες, τους έρωτες, τις απογοητεύσεις, τις αμφιβολίες, τις αγωνίες και τους φόβους του. Τη δίνη αυτής της εμπειρίας σαρώνει η μυθιστορηματική αφήγηση του Τάκη Θεοδωρόπουλου, ταξιδεύοντας στην άλλη άκρη του χρόνου, στην καρδιά μιας Αθήνας,

όπου ο δήμος είναι «τύραννος», όπως τον αποκαλεί ο Ευριπίδης, και οι θεοί εξακολουθούν να ενδιαφέρονται και να παρεμβαίνουν στο ανθρώπινο σύμπαν. Οδηγός στην περιπέτεια η δαιμονική και μαγευτική συγχρόνως Σελάνα, σύντροφος ζωής του αρχιτέκτονα του Παρθενώνα. Στον πρόλογο του μυθιστορήματος ο συγγραφέας εξηγεί πώς και γιατί γράφτηκε.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το μυθιστόρημα που κρατάς στα χέρια σου, αναγνώστη, ζει τρώγοντας τα αποφάγια που άφησε στο τραπέζι της η λογισσύνη και η επιστήμη τόσων αιώνων. Για τον Παρθενώνα και τον μακραίωνα βίο του έχουν γραφεί χιλιάδες σελίδες, από περιηγητές ως αρχιτέκτονες, αρχαιολόγους και ιστορικούς. Εγώ δεν διαθέτω καμία από τις προαναφερθείσες δεξιότητες, με αποτέλεσμα να τις αντιμετωπίζω όλες με τον ίδιο θαυμασμό.

Το επαναλαμβάνω: με το μυθιστόρημα αυτό γεύτηκα τα αποφάγια που άφησε στο τραπέζι της η ευτυχία των μελετητών τόσων αιώνων. Πέρασα χρόνια διαβάζοντας τα έργα τους, άλλοτε με περιέργεια,

άλλοτε με θαυμασμό, κι άλλοτε από υποχρέωση. Όμως άλλο έψαχνα, κι ας ήξερα πως δεν θα μπορέσω να το βρω στις σελίδες που καταγράφουν με εξαιρετική ακρίβεια αριθμούς, διαστάσεις, αποστάσεις και όσα άλλα μέσα διαθέτει ο ανθρώπινος νους για να περιγράψει το ορατό. Οι πειρασμοί ήταν πολλοί. Σκέφτηκα μια Βιογραφία του Παρθενώνα που θα στηριζόταν αποκλειστικά σε ιστορικές μαρτυρίες, από τον Κέκροπα ως τον Μανόλη Κορρέ. Όμως τελικά υπέκυψα στην έξη μου –την έξη του μυθιστοριογράφου– διότι αυτή υπηρετεί καλύτερα το ζητούμενο.

Ποιο είναι το ζητούμενο; Το αίσθημα που γεννάει ο Γέρων όταν, περπατώντας στην οδό Πατησίων, σπκώνω άθελά μου το βλέμμα και τον συναντώ στο βάθος της προοπτικής, ανάμεσα στις λερές προσόψεις των πολυκατοικιών και την αθλιότητα της κίνησης. Υπερόπτης ο Γέρων. Σαν να σε κοιτάζει από το ύψος του βράχου του και να σε μελετάει, ενώ νομίζεις πως εσύ τον μελετάς. Κρίνει τις κινήσεις σου; Εντάξει, η εθνική παράνοια όλων των συμπατριωτών μου με τον Παρθενώνα είναι γνωστή. Όμως δεν είναι μόνον αυτό. Είναι και τα ερωτήματα που σου υποβάλλει. Ένα σώμα που φέρνει πάνω του τα σημάδια αιώνων ζωής όμως ανήκει στο παρόν σου. Ο Παρθενών δεν είναι ούτε ιδέα, ούτε θεωρητικό σχήμα. Είναι μορφή, ύπαρξη που στέκει μπροστά στα μάτια σου. Είναι βλέμμα που διασταυρώνεται με το δικό σου. Κι ένα βλέμμα είναι πάντα αινιγματικό σαν την ίδια τη ζωή.

Ναός της Αθηνάς, κιβωτός της αθηναϊκής ηγεμονίας, επέζησε και των δύο. Όπως η Ορέστεια επέζησε του δημιουργού της, του Αισχύλου. Το έναυσμα μου το έδωσε το ταφικό επίγραμμα του τραγωδού που το έγραψε ο ίδιος και όπου, αν και τιμημένος

ποιητής, αναφέρει μόνον ότι πολέμησε στον Μαραθώνα. Παρεξηγήσιμο, πλην όμως εξηγήσιμο. Εκείνο που δίνει το μέτρο της ποίησης είναι το κεφάλαιο ζωής που κουβαλούν οι λέξεις της. Πατί να μην ισχύει το ίδιο και για το αριστούργημα της αρχιτεκτονικής τέχνης που γεννήθηκε στην ίδια ατμόσφαιρα με την τραγωδία; Άλλο αίνιγμα κι αυτό. Πώς είναι δυνατόν ο Παρθενών, μνημείο του μέτρου και της αρμονίας, να γεννήθηκε από τον ίδιο κόσμο που γέννησε την αιματοβαμμένη σκηνή της ανθρώπινης κατάστασης, η οποία συνεχίζει να μας συγκινεί; Μήπως είναι κι αυτός φτιαγμένος από τα υλικά της τραγωδίας; Έμενε να βρω τον ποιητή του. Και διεπίστωσα ότι δεν ξέρω τίποτε γι' αυτόν.

Ο Ικτίνος είναι ένα όνομα χωρίς βιογραφία, ένας άνθρωπος σκιά. Πότε γεννήθηκε, πότε και πώς πέθανε, πού έμαθε την τέχνη του; Είναι ένα αρχιτεκτονικό ύφος που οι ειδήμονες εντοπίζουν στον πρώτο όροφο του Τελεστηρίου στην Ελευσίνα και στον ναό του Επικουρείου Απόλλωνος στις Βάσες της Αρκαδίας. Ξέρουμε για τον Περικλή, ξέρουμε για τον Φειδία, όμως δεν ξέρουμε τίποτε για τον Ικτίνο. Υπάρχει μια αναφορά στον Βιτρούβιο που τον αναφέρει μαζί με κάποιον Κάρπιο ως συγγραφέα της αρχιτεκτονικής του ναού. Ιδανικό σκοτάδι για τον μυθιστοριογράφο που σαν υπνοβάτης ψάχνει την πραγματικότητα γύρω του. Αν εξακολουθεί να τραβάει το βλέμμα το ερείπιο, είναι γιατί στις ξεδοντιασμένες του κιονοστοιχίες κυκλοφορεί η σκιά μιας ανθρώπινης ζωής, του δημιουργού του πάνω απ' όλα.

Κάπως έτσι γράφτηκε η Σελάνα. Βλέπετε, δεν μπορούσα να τον αφήσω μόνον. Επειδή όμως το Μυθιστόρημα του Παρθενώνα δεν τελειώνει με τη δημιουργία του, ευελπιστώ να συνεχίσω με τα επόμενα επεισόδια του μακραίωνος βίου του. ●



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΜΙΑ ΑΠΛΗ, ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Το νέο μυθιστόρημα της **Celeste Ng** «Μικρές φωτιές παντού» είναι ένα λογοτεχνικό αριστούργημα

Της ΚΕΛΛΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΥ

Το 2017, τύπος, συγγραφείς και αναγνωστικό κοινό υποδέχτηκαν το δεύτερο μυθιστόρημα της Celeste Ng με διθυραμβικά σχόλια και εξακολουθούν να το αποθεώνουν συνεχώς, ενώ αναδείχτηκε το αγαπημένο βιβλίο του κοινού στην ψηφοφορία του Goodreads στην κατηγορία της λογοτεχνίας για το 2017. Όχι τυχαία. Οι «Μικρές φωτιές παντού», που θα κυκλοφορήσει στις 8/11 από τις εκδόσεις Μεταίχμιο, είναι ένα λογοτεχνικό αριστούργημα! Ένα πολυδιάστατο βιβλίο χαρακτήρων που αναδεικνύει τη συγγραφική ιδιοφυΐα της Celeste Ng. Είναι μια ιστορία που γεννιέται από τις στάχτες της και αναζωπυρώνει βαθιά συναισθήματα, βγάζει τους σκελετούς από την ντουλάπα, αγγίζει τις γκρίζες ζώνες ευαίσθητων καταστάσεων.

Η έναρξη της ιστορίας είναι εντυπωσιακή: ένα φλεγόμενο σπίτι, η κινητοποίηση της πυροσβεστικής, η απόγνωση στα πρόσωπα των μελών της οικογένειας Ρίτσαρντσον, που παρακολουθούν την εστία τους να καίγεται συθέμελα, και μια μυστική συνενοχή ως προς τον δράστη αυτής της πράξης.

Και αμέσως μετά, πίσω στον χρόνο, και στη στιγμή που η Μία και η κόρη της Περλ, φτάνουν στο ειδυλλιακό προάστιο του Κλίβελαντ, στο Σέικερ Χάιτς. Ένα μέρος όπου τα πάντα λειτουργούν σε αγαστή αρμονία και οι κάτοικοι του ζουν απόλυτα ευτυχισμένοι. Οι δύο γυναίκες νοικιάζουν ένα σπίτι της οικογένειας Ρίτσαρντσον και η Περλ έρχεται πολύ κοντά με τα τέσσερα παιδιά της οικογένειας. Η Έλενα Ρίτσαρντσον, αποδεικνύοντας τις φιλανθρωπικές της διαθέσεις, προσφέρει εργασία στη Μία για να τη βοηθήσει οικονομικά, και η κίνηση αυτή θα αποτελέσει το έναυσμα για μια σειρά ισχυρών αναταράξεων.

Η κατάσταση επιδεινώνεται όταν η Μία εμπλακεί σε μια υπόθεση υιοθεσίας του ζεύγους ΜακΚάλου, στενών φίλων του ζεύγους Ρίτσαρντσον. Η Έλενα αποφασίζει να ανακαλύψει τα πάντα γύρω από το σκοτεινό παρελθόν της Μία, για να την «τιμωρήσει», όμως δεν μπορεί να φανταστεί πως με την κίνηση της αυτή θα ξεσπάσει μια πυρκαγιά που θα καταστρέψει οτιδήποτε είναι χτισμένο σε σαθρά θεμέλια.

Η ιστορία είναι στη βάση της μια ιστορία μητέρας-κόρης. Η Μία και η Περλ, η Έλενα Ρίτσαρντσον και οι κόρες της Ίζυ και Λέξι, η κύρια ΜακΚάλου με τη Μίραμπελ, η Μπίμπι και η Μίραμπελ. Ακόμα και η σχέση της Μία με τη μέντορά της είναι μια σχέση που κρύβει μέσα της έντονα στοιχεία μητρικής σχέσης. Οι δεσμοί εξελίσσονται και διαμορφώνονται στο πέρασμα των χρόνων και υπό το βάρος των συνθηκών και ο αναγνώστης μένει εκστατικός από

τις διαφορετικές εκφάνσεις αυτής της σχέσης. Κάθε ζευγάρι μητέρας-κόρης κινείται σε ένα τεντωμένο σκοινί που είναι διαρκώς έτοιμο να σπάσει. Όλα είναι ρευστά. Η τρυφερότητα φλερτάρει με την οργή, η αγάπη με την έλλειψη εμπιστοσύνης, η ανάγκη για αποδοχή με την απόρριψη. Ο εγωισμός παλεύει να σπάσει τα συναισθηματικά όρια και να υπεριοχυθεί, και προκαλεί τη μητρότητα να αποδείξει τις δυνάμεις της.

«Όταν είσαι γονιός, το παιδί σου δεν είναι απλά κάποιος άνθρωπος: είναι ένας τόπος, ένα είδος Νάρνια, ένας αχανής αιώνιος τόπος όπου συνυπάρχουν το παρόν που ζεις, το παρελθόν που θυμάσαι και το μέλλον που προσδοκάς».

Η Celeste Ng κατορθώνει να αποτυπώσει τις μικρές ιστορίες των ηρώων της αποφεύγοντας να πάρει θέση. Με λιτό λόγο και ζωντανούς διαλόγους —που αποδίδει εξαιρετικά η μεταφράστρια Ρίτα Κολαΐτη—, παρουσιάζει τα γεγονότα, εστιάζει στην ψυχοσύνθεση των χαρακτήρων της και προβάλλει και τις δύο πλευρές της κάθε ιστορίας αφήνοντας τον αναγνώστη να επιλέξει με βάση τα δικά του κριτήρια. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Υπάρχουν οι άνθρωποι με το παρελθόν τους, τα λάθη τους, τις επιλογές και τις αποφάσεις τους που διαμορφώνουν την πορεία της ζωής τους.

Οι ταξικές διαφορές και τα στερεότυπα της τοπικής κοινωνίας θίγονται χωρίς περιστροφές και στρογγυλεμένες γωνίες. Αποτελούν τον κορμό της πλοκής και είναι μια ακόμα μικρή φωτιά που πυροδοτεί τις εξελίξεις. Η οικογένεια της Έλενας Ρίτσαρντσον αποτελεί ένα ιδεατό πρότυπο οικογένειας που ακολουθεί πιστά τους άγραφους νόμους της περιοχής. Η ίδια προσπαθεί να διαιτηρήσει το αψεγάδιαστο προφίλ της οικογένειάς της με όποιο κόστος και επιθυμεί διακαώς να είναι αρεστή. Τη φοβίζει το πάθος, τρέμει να μην μπορεί να ελέγξει τα συναισθήματα και τις καταστάσεις γύρω της. Η Ρίτσαρντσον σπανίως αναφέρεται με το μικρό της όνομα και αυτή η λεπτομέρεια περικλείει μέσα της πολλαπλά μηνύματα προς αποκωδικοποίηση.

«Οι κανόνες υπάρχουν για έναν λόγο: αν τους ακολουθείς, θα πετύχεις· διαφορετικά, μπορεί να κάνεις τον κόσμο στάχτη».

Από την άλλη, η Μία φέρνει μαζί της μια άλλη κουλτούρα, μια πιο μπόμεικη προσέγγιση ζωής και διαβίωσης, και μια περηφάνια που ξενίζει. Η Μία δεν δέχεται υποδείξεις και δεν «εξημερώνεται». Αγαπά την τέχνη της φωτογραφίας και μάχεται να πραγματοποιήσει τα όνειρά της. Αφήνει τη σπιθαμή της άσβεστη να παρασύρει τα βήματά της. Παλεύει με τους δαίμονες του παρελθόντος και η φυγή είναι το σήμα

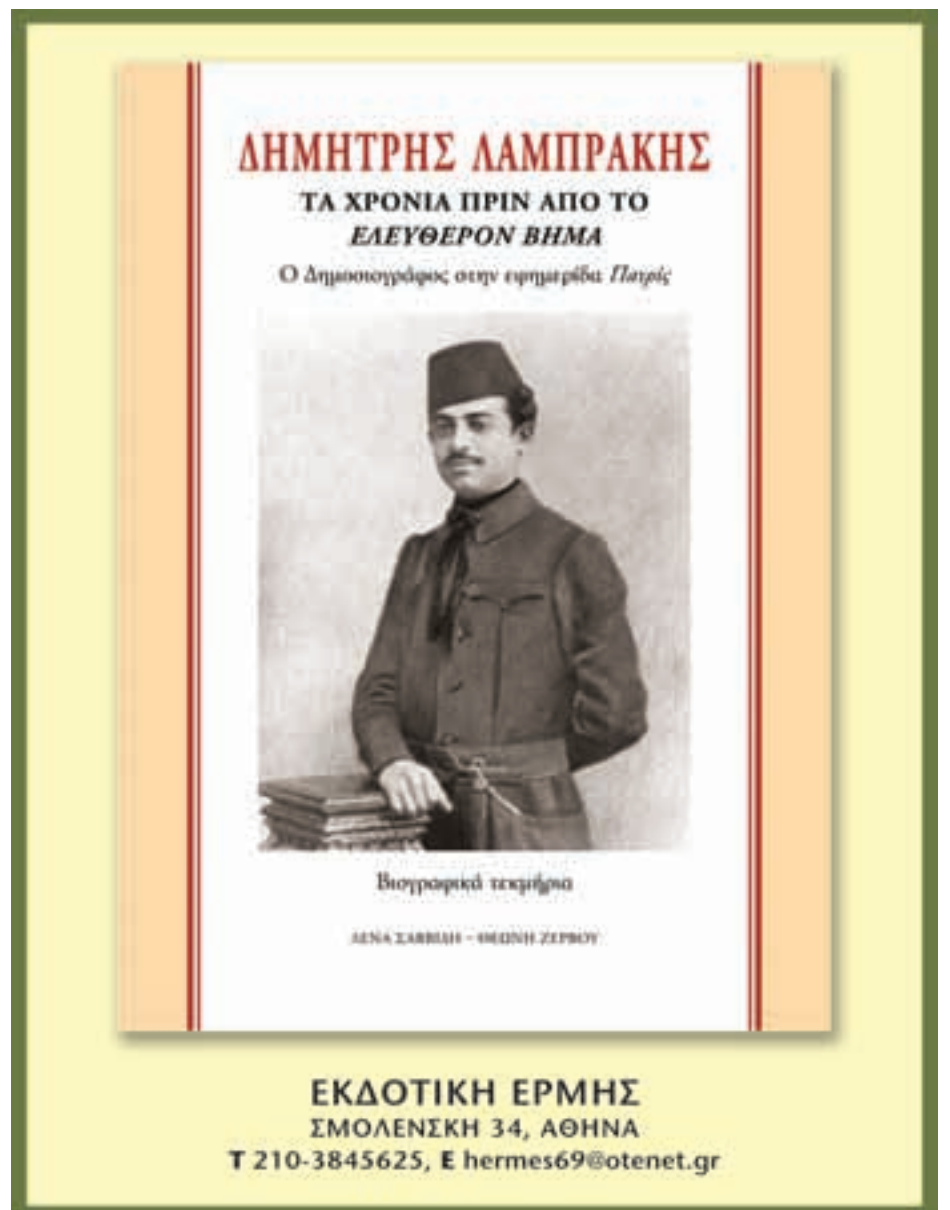


κατατεθέν της, χωρίς όμως κανείς να μπορεί να κατανοήσει το γιατί.

Η συγγραφέας σκάβει βαθιά και βγάζει στην επιφάνεια τρωτά σημεία, ψεγάδια, ανασφάλειες, φιλοδοξίες, καταπιεσμένα όνειρα, προσωπικούς συμβιβασμούς, και κυρίως αυτή την αδιόρατη απειλή πως οι θυσίες που έγιναν

ήταν μάταιες και χωρίς αντίκρισμα. Εμβαθύνει σε κάθε ήρωα και αφήνει να σκιαγραφηθεί κάθε πλευρά της προσωπικότητάς του. Είναι εκπληκτικό το πώς καταφέρνει να απεικονίσει με πιστότητα τα πορτρέτα των χαρακτήρων ανάλογα με την κοινωνική τους θέση, την ηλικία τους, τα βιώματα και τις αντιλήψεις τους. Κάθε έφηβος είναι μελετημένος μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια. Παρορμητικές αντιδράσεις, που συνοδεύονται από ψυχολογικές μεταπτώσεις και βεβιασμένες αποφάσεις. Ειδικά, η Ίζυ είναι μια αποκάλυψη: αυθόρμητη, χαρισματική, με απίστευτη διορατικότητα και αξιοζήλευτη αντίληψη για την ηλικία της. Είναι μια μοναδική προσωπικότητα που κινείται στο παρασκήνιο και όταν αποφασίζει να βγει στο προσκήνιο πυροδοτεί την αρχή του τέλους.

Κάθε μικρή ιστορία βγάζει στην επιφάνεια και ένα ευαίσθητο θέμα: μητρότητα, προσωπικές φιλοδοξίες, ταξικές διακρίσεις, κοινωνικές επιταγές, αληθινή αγάπη, κυνήγι ονείρων ή και μαγισσών. Κάθε μικρή ιστορία είναι και μια μικρή φωτιά. «Μικρές φωτιές παντού» αντιμετώπιζε με την ανθρώπινη φύση. ▣





ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Το κορίτσι στον ιστό της αράχνης

(THE GIRL IN THE SPIDER'S WEB **½)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Φέντε Αλβαρεζ ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Κλερ Φόι, Σβέριρ Γκούντνασον, Λακίθ Στάνφιλντ, Σίλβια Χεκς

Όταν ένας επιστήμονας της αναθέτει μία ριψοκίνδυνη αποστολή, η χάκερ Λίζμπεθ Σαλάντερ βρίσκεται παγιδευμένη σε μια θανάσιμη πλεκτάνη, όπου άγνωστες δυνάμεις θέλουν μεταξύ άλλων και τη δική της εξόντωση. Μαζί με τον δημοσιογράφο Μίκαελ Μπλόμκβιστ θα ξεκινήσει ένα επώδυνο ταξίδι προκειμένου να εντοπίσει εκείνους που της επιτέθηκαν και στο τέλος της διαδρομής θα έρθει αντιμέτωπη με το σκοτεινό παρελθόν της.

Το «Κορίτσι στον ιστό της αράχνης» είναι μια ταινία της εποχής μας, που στο μέλλον θα αναφέρεται ως ένας κρίκος της αλυσίδας ταινιών που έσπασε ένα ταμπού αιώνων και αφορά στην κακοποίηση της Γυναίκας. Το γραμμένο πριν από περίπου 15 χρόνια τρίτομο «Millennium» από τον Στιγκ Λάρσον μας σύστησε μια περιθωριακή γυναίκα, η οποία έχοντας βιώσει στο πετσί της την ανδρική βία, αποφάσισε να μεταμορφωθεί σε μια αμείλικτη σκίνχεντ, βαμμένη στα τατουάζ της εκδίκησης και του θανάτου, που πληρώνει με το ίδιο νόμισμα τους βασανιστές της. Η εξέλιξη εκείνης της ιστορίας μάς οδηγεί στο σήμερα και το σκηνικό ενός κατάλευκου καμβά, με το χιόνι να σκεπάζει τα ίχνη κάποιων αποτρόπαιων εγκλημάτων. Εδώ η μοναχική Λίσμπεθ Σαλάντερ επιχειρεί να επιβάλει όχι μόνο τον αυστηρό νόμο της αλλά και τη σκληρή τιμωρία σε κάποια αδιόρθωτα αρσενικά, θύματα των οποίων είναι ανήμπορες γυναίκες, πριν παγιδευτεί στην πλεκτάνη που έχει αφετηρία το παρελθόν της και πρόσχημα την τεχνολογική εξέλιξη. Σκοτεινό μεν αλλά όχι και αποστασιοποιημένο, το νέο φιλμ εκδίκησης της Σαλάντερ έχει το δείγμα γραφής του Λάρσον, ενταγμένο όμως στο προσωπικό ύφος του σουηδού συγγραφέα Νταβίντ Λάγκερκραντς, ο οποίος ανέλαβε να φέρει (μετά από τον ξαφνικό θάνατο του δημιουργού του «Millennium») τη Λίσμπεθ στη νέα εποχή, ξεκινώντας πολύ σωστά από το παρελθόν της. Χωρίς την αμφισημία της γραφής ή την αιχμηρή αλληγορία για τη σημερινή δυτική κοινωνία του Φίντσερ («Κορίτσι με το τατουάζ»), ο Αλβαρεζ του «Μην κουνηθείς» φτιάχνει τη δική του αξιοπρεπέστατη εκδοχή, βαμμένη στο μαύρο και το κόκκινο, που συντηρεί τον μύθο της Λίσμπεθ με δυνατό ρυθμό και σφιχτοδεμένο μοντάζ, παρότι στις ώρες κρίσης απουσιάζει μία πιο στιβαρή μελέτη της πραγματικότητας. Έχει όμως την τύχη να διαθέτει μία Σαλάντερ που δεν υστερεί σε τίποτα από τις προηγούμενες εκδοχές των Ρούνι Μάρα και Νούμι Ράπας. Η θαυμάσια Κλερ Φόι γεμίζει με υποδότη ένταση την κάθε σκηνή της, μαγνητίζοντας κυριολεκτικά τον φακό του σκηνοθέτη.

JUST THE FACTS

Το κορίτσι στον ιστό της αράχνης (**½)
Η επιστροφή της Λίζμπεθ Σαλάντερ

Η κοιλάδα των σκιών (**)
Γοτθικός τρόμος από τον σκανδιναβικό βορρά

Μη με αγγίζεις (**)
Η μεγάλη νικήτρια στην Μπερλινάλε

Ληστεία στο Μουσείο (Museo) (**½)
Απίστευτη κι όμως αληθινή ληστεία

Το μυστικό της Πέτρα (**)
Αρχαιοελληνική τραγωδία μοντέρνας υφής

Overlord (**)
Τα τέρατα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου

ΑΚΟΜΗ

► Η ταινία του Χάιμε Ροζάλες «**Το μυστικό της Πέτρα**» (***) είναι μια αξιόπιστη κι ενδιαφέρουσα οικογενειακή τραγωδία που φέρνει σε πρώτο πλάνο την αγάπη για τη ζωγραφική, τα παιχνίδια της μοίρας αλλά και τα μυστικά από τις ζωές κάποιων ανθρώπων, που διακρίθηκε στο «15ήμερο των Σκηνοθετών» του τελευταίου Φεστιβάλ των Καννών.

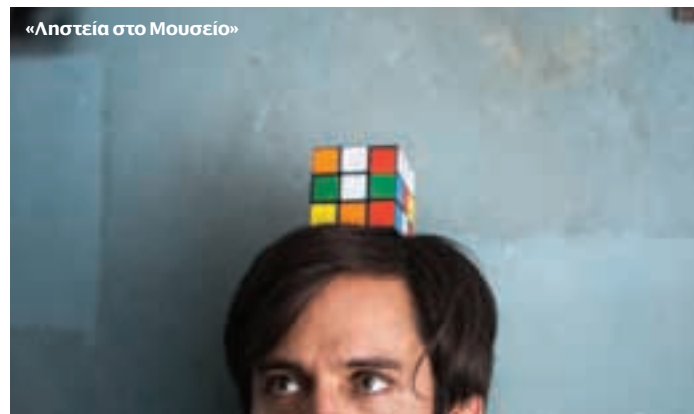
► Το πολεμικό σπλάτερ «**Overlord**» (***) του Τζούλιους Έιβερι είναι μια καλογυρισμένη και με αρκετές έξυπνες ιδέες παραγωγή του Τζ.Τζ. Έιμπραμς που μεταφέρει το κλίμα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου (η πλοκή εντοπίζεται σε ένα γαλλικό χωριό που έχουν καταλάβει οι Γερμανοί μόλις λίγες ώρες πριν από την απόβαση στη Νορμανδία, όπου μια ομάδα αμερικανών αλεξιπτωτιστών αναλαμβάνει μια αποστολή ζωτικής σημασίας) στα επίπεδα του αιματοβαμμένου τρόμου, που μερικές φορές δοκιμάζει τις αντοχές των θεατών με την ακραία γραφή της.



«Η κοιλάδα των σκιών»



«Μη με αγγίζεις»



«Ληστεία στο Μουσείο»

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

Φινάλε την Κυριακή για το 59ο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης

20
~ ΠΕΣ ΤΟ ΜΕΛΕΞΕΙΣ ~

ΣΕΙΡΑ
Ozark
στο Netflix, με Τζέισον Μπέτμαν, Λόρα Λίνεϊ

Λίμνη Ozark, Μιζούρι. Καρτέλ ναρκωτικών και σχέσεις εμπιστοσύνης (#not) κάνουν το ξέπλυμα χρήματος οικογενειακή υπόθεση. Αρχίστε να μετράτε πτώματα.
-Ελένη Μπεζιριάνογλου

Η κοιλάδα των σκιών (VALLEY OF SHADOWS)**

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γιόνας Μάτζοφ, Γκιουλμπράντσεν
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Αντάμ Εκελί, Καθρίν Φάγκερλαντ, Γιούργκεν Λάνγκελε

Σε ένα μικρό χωριό της Νορβηγίας ο Ασλάκ ζει με τη μητέρα του, Αστρίντ. Οι φρικιαστικοί φόννοι κάποιων προβάτων και οι μακάβριες ιστορίες γύρω από τα συμβάντα που ακούει, θα οδηγήσουν τον Ασλάκ σε μια συναισθηματική και ψυχολογική σύγχυση, όπου φαντασία και πραγματικότητα αλληλοεπιδρούν.

Τα μεγάλα όπλα του φιλμ είναι η ατμοσφαιρική φωτογραφία του Μάριους Μάτζοφ Γκιουλμπράντσεν (πρόκειται για τον αδελφό του σκηνοθέτη) και η μουσική του Ζμπίγκνιεφ Πράισνερ. Φτιαγμένο σαν απόκοσμο παραμύθι, φέρνει κάπως στο νου την αίσθηση του αριστουργηματικού «Το πνεύμα του μελισσιού» του Βίκτορ Αρίθε, με την αχαλίνωτη φαντασία του πισιρικά ήρωα να δίνει το στίγμα της ιστορίας, χωρίς πάντως τη στιβαρή φαιά ουσία εκείνου του φιλμ. Γυρισμένο σε φιλμ 35 mm, το σκηνοθετικό ντεμπούτο του Γιούνας Μάτσοφ αποτελεί μια εφιαλτική, γοτθική εκδοχή του παραμυθιού «Ο Πέτρος και ο Λύκος», που υπαινίσσεται πάντως πολλά περισσότερα από ό,τι μπορεί να δικαιολογήσει στον σκοτεινό κόσμο του. Είναι μια ταινία εικονοκλαστικά άψογη, αλλά χωρίς τη δραματική βαρύτητα που έχει συνθέσει η σύγχρονη σκανδιναβική σχολή τρόμου.

Ληστεία στο Μουσείο (MUSEO)**½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αλόνσο Ρουιζπαλάθιος
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Γκαέλ Γκαρσία Μπερνάλ, Σάιμον Ράσελ Μπιλ, ΛινΖιλμάρτιν

Δύο 30άρηδες, τακτοποιημένα αδέρφια που ζουν ακόμη με τους γονείς τους σε μια «καλή» συνοικία του Μέξικο Σίτι, σχεδιάζουν να κλέψουν σπάνια αντικείμενα από το Εθνικό Ανθρωπολογικό μουσείο και ως εκ θαύματος –καθότι ερασιτέχνες– τα καταφέρνουν! Όμως γρήγορα συνειδητοποιούν ότι δεν μπορούν να πουλήσουν τον θησαυρό τους και μπλέκουν σε μια περίεργη περιπέτεια.

Βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα, η ταινία του Αλόνσο Ρουιζπαλάθιος απέσπασε την Αργυρή Άρκτο Καλύτερου Σεναρίου στο 68ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Βερολίνου. Θεωρητικά το ρεαλιστικό στοιχείο θα έπρεπε να είναι το ισχυρό ατού αυτού του φιλμ, αλλά κάτι τέτοιο δεν ισχύει απόλυτα. Η ταινία παραμένει προβλέψιμα συμβατική για μεγάλα διαστήματα (τα 128 λεπτά της διάρκειας δεν βοηθούν ιδιαίτερα την κατάσταση) και μένει μόνο η περιέργεια να δούμε το φινάλε της –αυτοκτονικής σχεδόν– απόπειρας να αλλάξουν οι ήρωες τη μοίρα τους. Ευτυχώς που το πρωταγωνιστικό ζευγάρι είναι απολαυστικά ταιριαστό και ο ερασιτεχνισμός της ληστείας δημιουργεί περαιτέρω εντάσεις και προσδοκίες, προσφέροντας ταυτόχρονα την αίσθηση μιας ιλαροτραγικής περιπέτειας που οδηγείται στο τρυφερό κι ανθρώπινο φινάλε.

Μη με αγγίζεις (TOUCH ME NOT)**

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αντίνα Πιντίλιε
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Λόρα Μπένσον, Τόμας Λεμαρκίς, Ντερκ Λανζ

Μία ώριμη γυναίκα που νιώθει άδεια από συναισθήματα και αδυνατεί να βρει την ικανοποίηση στο σεξ, επισκέπτεται διάφορους σεξουαλικούς θεραπευτές.

Μια ταινία τολμηρή και πρωτότυπη ήταν ο μεγάλος θριαμβευτής (Χρυσή Άρκτος) στο Φεστιβάλ Βερολίνου. Η ρουμάνια σκηνοθέτρια Αντίνα Πιντίλιε βάζει στο ίδιο κάδρο τους κεντρικούς χαρακτήρες του φιλμ (επαγγελματίες ηθοποιοί και ερασιτέχνες) αλλά και τον ίδιο της τον εαυτό, σε μια ιδιότυπη σύζευξη μυθοπλασίας και ντοκιμαντέρ. Πρόκειται για μια απέραντα θαρραλέα ταινία που μπορεί να ξενίσει τον μέσο θεατή με τα επώδυνα κομμάτια των προσωπικών εξομολογήσεων, που πάντως έχουν τη διαύγεια ενός υπαρξιακού μανιφέστου –ίσως ό,τι πιο σπαρταχτικό θα δείτε φέτος στην οθόνη να είναι οι διάλογοι του ανάπηρου άντρα με τον μοναχικό φροντιστή του– το οποίο πρώτα σοκάρει, στη συνέχεια προβληματίζει και στο τέλος συγκινεί με την αφτιασίδωτη ειλικρίνεια και αμεσότητά του.

Η Κλερ Φόι ετοιμάζεται να γίνει μεγάλη σταρ

Μιλήσαμε με την πρωταγωνίστρια της ταινίας «Το κορίτσι στον ιστό της αράχνης», που κυκλοφορεί στις αίθουσες από τη Feelgood στις 8 Νοεμβρίου

ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ



Το απομονωμένο δωμάτιο του ξενοδοχείου με τον χαμπλό φωτισμό δεν χρειάζεται ενίσχυση για να κάνουμε τη δουλειά μας, όταν επισημαίνουμε το πρόβλημα. Φωτίζεται αυτομάτως

με την είσοδο της Κλερ Φόι σε αυτό. Ντυμένη με casual, απλό σύνολο, με τα γαλάζια μάτια της να σαρώνουν κάθε σπιθαμή του χώρου και το πλατύ χαμόγέλο της να σβήνει θαρρείς κάθε σκιά ή αμφιβολία για το αν μπορεί να πάει καλά όχι μόνο αυτή η συνέντευξη αλλά ολόκληρη η μέρα, αποχαιρετά τη μικρή κόρη της που τη παραδίδει στην νταντά με τη φράση «γλυκιά μου, η μαμά έχει λίγη δουλειά τώρα» και κάθεται μπροστά μας. Κυρίες και κύριοι, η αυτού μεγαλειότης Ελισάβετ Β΄ ή Λίσμπετ, όπως θα τη λέμε από εδώ και πέρα.

Είχατε διαβάσει την τριλογία του «Millennium» παλιότερα ή το κάνατε τώρα με αφορμή το νέο φιλμ; Δεν ξέρω πολλούς που δεν είχαν διαβάσει τα βιβλία του Στιγκ Λάρσον, όταν είχαν πρωτοκυκλοφορήσει στις αρχές των 00s. Τότε ήμουν γύρω στα 20 και μεγάλη φαν των μυθιστορημάτων αυτών. Κυριολεκτικά τα ρούφηξα σε λίγες μέρες. Βέβαια τώρα χρειάστηκε να τα ξαναδιαβάσω για τις ανάγκες του φιλμ.

Βρήκατε κάποιες αλλαγές στη δική σας ματιά σε σχέση με το τότε; Ναι, αλλά όχι τόσο καιρίες ώστε να αλλάξουν την αρχική μου γνώμη για εκείνα. Η πρώτη αίσθηση παρέμεινε δυνατή και αδιαπραγμάτευτη. Όπως και τότε, ένιωσα ξανά ένα είδος έκστασης για το πυκνογραμμένο, γεμάτο σασπένς στόρι και τον πολιτικό συμβολισμό του, καθώς και θαυμασμό για τον χαρακτήρα της Σαλάντερ. Αφήστε δε που τώρα ένιωσα να την κατανοώ ακόμη περισσότερο.

Πώς, δηλαδή; Παλιά μου φαινόταν κάπως σαν ένας οργισμένος εκδικητής που σκόρπιζε τρόμο και τιμωρούσε με τον σκληρότερο τρόπο τους εχθρούς της. Στην πραγματικότητα, η Λίσμπετ είναι ένα πληγωμένο παιδί. Μέσα της όμως νιώθει απέραντη μοναξιά και γνωρίζει πως είναι απροστάτευτη από τους γύρω της. Γι' αυτό και δεν κάνει σχέσεις, αφού δεν εμπιστεύεται κανέναν. Ίσως μόνο τον κολλητό της χάκερ και τον Μπλούμκβιστ μπορεί να εμπιστευτεί ως ένα σημείο. Αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ δυνατή και ξέρει πώς να επιβιώνει. Στην ταινία τη βλέπουμε να έχει κάνει σημαντική πρόοδο, αφού είναι ανεξάρτητη κι έχει σχετική οικονομική άνεση. Όμως παραμένει στο σκοτάδι του περιθωρίου αφού μόνο εκεί νιώθει ασφαλής, καθώς ήταν χαμένη για πολύ καιρό.

Αλήθεια, προβληματιστήκατε καθόλου πριν πείτε το ναι στην πρόταση που σας έγινε για να υποδυθείτε τη Λίσμπετ Σαλάντερ; Και ναι, και όχι. Είναι ένας χαρακτήρας αρκετά σκοτεινός αλλά και δυναμικός, που αποτελεί πρόκληση για κάθε ηθοποιό. Οι αρχικές αμφιβολίες που είχα προέρχονταν από τη σκέψη, αν μπορούμε να δώσουμε κάποια νέα στοιχεία στην ταυτότητα της Λίσμπετ ή αν είχαν ειπωθεί ήδη όλα όσα χρειαζόνταν.

Και τι ήταν εκείνο που έσβησε τις αμφιβολίες σας; Συζητώντας με τον Φέντε (σ.σ. ο ουρουγουανός σκηνοθέτης του φιλμ Φέντε Αλβαρεζ) και τους σεναριογράφους, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι ο Ντέιβιντ Λάγκερκραντζ έδωσε την κατάλληλη νουή στο έργο του Στιγκ Λάρσον και χάρισε στον χαρακτήρα της τα κομμάτια που έλειπαν από το παζλ της προσωπικότητας και της προσωπικής ζωής της.

Το γεγονός πως τόσο η Νούμι Ράπασε όσο και η Ρούνι Μάρα υποδύθηκαν εξαιρετικά τη Σαλάντερ, δεν σας δημιούργησε περισσότερο άγχος, με την έννοια πως είχαν βάλει ήδη τον πήχη ψηλά και επομένως μεγάλωναν τον βαθμό δυσκολίας για όποια ηθοποιό επιχειρούσε να υποδυθεί εκ νέου την πρωίδα του Λάρσον; Είναι γεγονός ότι και οι δύο έκαναν ε-

ξαιρητική δουλειά. Αλλά αυτό μόνο ως κέρδος μπορεί να λειτουργήσει για όποια πθοποιοί καλείται να πάρει τη σκυτάλη από αυτές. Στη δουλειά που κάνουν οι συγκρίσεις δεν σταματούν ποτέ. Το ίδιο έζησα και με τη βασίλισσα Ελισάβετ, όπου συνεχώς υπήρχε η σύγκριση με άλλες... «βασιλικές» ερμηνείες από το παρελθόν.

Στην περίπτωση αυτή, όμως, δικαιωθήκατε και πανηγυρικά μάλιστα, με τις βραβεύσεις της ερμηνείας σας. Εδώ σε ποιο στοιχείο του χαρακτήρα της Λίσμπετ βασιστήκατε κυρίως ώστε να τη χτίσετε; Η Λίσμπετ Σαλάντερ έχει πολλές αντιφάσεις, σκιές, αδυναμίες που προέρχονται κυρίως από την προβληματική παιδική της ηλικία και ένα ισχυρό τραύμα που βίωσε τότε και αναλύεται στην ταινία μας. Όμως ταυτόχρονα έχει και προτερήματα που τη βοηθούν να προχωρά στη ζωή της. Το βασικότερο όλων είναι πως πρόκειται για μια πραγματική μαχήτρια. Έχει καταφέρει να ξεπεράσει ως ένα βαθμό την ευάλωτη ψυχική της υγεία με τις διερκείες μάχες που δίνει και ενίοτε κερδίζει. Το στοιχείο της πολεμίστριας με ενέπνευσε στην ερμηνεία μου.

Αλήθεια, σε ποια Ελισάβετ νιώθετε πιο κοντά: τη βασίλισσα ή τη χάκερ; Τις κατανώ και τις αγαπώ το ίδιο. Αναγνωρίζω τα ελαττώματα και τα προτερήματά τους και βρίσκομαι ανάμεσά τους, αν και λυπάμαι περισσότερο τη Σαλάντερ λόγω των περιπετειών και της βίας που έχει νιώσει στην ψυχή και το κορμί της. Δύσκολα μπορεί ένας άνθρωπος –και κυρίως μια γυναίκα– να επανέρθει σε φυσιολογικούς ρυθμούς ζωής, όταν έχει ζήσει αυτά που πέρασε η Λίσμπετ.

Μου δίνετε την κατάλληλη πάσα για να ρωτήσω ποια είναι η άποψή σας για το κίνημα του #Μεtoo, που γράφει ιστορία αυτές τις μέρες στο Χόλιγουντ. Μόνο θετικά αποτελέ-

σματα μπορούν να προκύψουν από αυτή την περιπέτεια. Είναι κάτι που έπρεπε να γίνει εδώ και πολύ καιρό. Δυστυχώς χρειάστηκε να βγουν στη δημοσιότητα απίστευτες ιστορίες που αποδείκνυαν το μέγεθος της ασυδοσίας και της έκφυλης συμπεριφοράς κάποιων αντρών, που χρησιμοποιούσαν την εξουσία τους για να εκμεταλλευτούν τις γυναίκες.

Το «Κορίτσι στον ιστό της αράχνης» είναι ίσως το πιο μεγάλο πρότζεκτ που έχετε κάνει ως τώρα και μπορεί να απογειώσει την καριέρα σας κάνοντάς σας σούπερ σταρ, αλλά και να σας φέρει σε μια κατάσταση μάλλον άβολη, όπου θα έρχονται προτάσεις μόνο από ακριβές υπερπαραγωγές. Είστε έτοιμη για κάτι τέτοιο; Δεν τολμώ να σκεφτώ κάτι τέτοιο. Θέλω να συνεχίσω να κάνω τη δουλειά μου σε φυσιολογικούς ρυθμούς και να διαβάζω σενάρια απλών, ανθρωποκεντρικών ταινιών μαζί με εκείνα των μεγάλων υπερπαραγωγών. Θεωρώ ότι και τα δύο μπορεί να υπάρξουν στη ζωή μου και να αλληλοσυμπληρώνονται, χωρίς να με επηρεάζουν. Θεωρώ μεγάλη υπόθεση να έχεις ισορροπία και κανονικότητα μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η καθημερινότητα του κάθε ανθρώπου λέει πολλά για το ποιος πραγματικά είναι.

Και η δική σας καθημερινότητα τι περιλαμβάνει; Φυσικά την οικογένειά μου, που τη λατρεύω. Μάλιστα, η σχέση με την αδελφή μου, που από μικρές πλακωνόμασταν και της έκανα τη ζωή δύσκολη με ό,τι μπορείτε να φανταστείτε (ήμουν άτακτο παιδί), με «ενέπνευσε» στο να χτίσω την αντιπαράθεση της Λίσμπετ με τη δική της αδερφή στην ταινία, χωρίς φυσικά τα κωμικά στοιχεία της. Το γέλιο, ξέρετε, είναι για μένα όχι απλώς βασικό αλλά αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή μου. Δεν υπάρχει περίπτωση να μη γελάσω αρκετές φορές στη διάρκεια της ημέρας!



Χαίρεται, ονομάζομαι Κωνσταντίνος και επειδή έχω ένα πρόσωπο το οποίο με ενδιαφέρει αλλά ταυτόχρονα με αυτά που μου λέει με απομακρύνει, θέλω την άποψη ενός εξωτερικού παρατηρητή, κάποιου που γνωρίζει τα πράγματα... για να καταλάβετε, μιλάμε μέσω φέισμπουκ – από εκεί έχει αρχίσει όλη η επικοινωνία. Έβλεπα ότι υπάρχει επικοινωνία και ενδιαφέρον, στην αρχή μόνο από μένα, όπως είπε, αλλά έπειτα και από αυτή... Το θέμα είναι ότι, μετά από καιρό, όπως το έφερε η συζήτηση για την ηλικία (που μέχρι τότε δεν είχε παίξει τόσο ρόλο), μόλις έμαθε τη δικιά μου, κόμπλαρε ...επειδή υπάρχει μια διαφορά. Είναι 23-24 και είμαι 30... το θέμα είναι ότι μου λέει ότι με συμπαθεί και της αρέσω αλλά είναι τόσο θέμα στ' αλήθεια η ηλικία ή μήπως το πραγματικό πρόβλημά της είναι ότι μιλάμε από το φέισμπουκ;; Είναι και το άλλο που μου έχει πει: ότι δεν είχε ερωτική επαφή μέχρι τώρα. Ποιο από όλα πιστεύετε ότι παίζει ρόλο; Και τι πιστεύετε, πρέπει να συνεχίσω να μιλάω; Υπάρχει μέλλον; Και γενικά πώς πρέπει να το χειριστώ;; Της έχω προτείνει και να βγούμε αλλά δεν...

Χαίρε η άβυσσος του φέισμπουκ. Κανείς μας δεν ξέρει τι είναι αλήθεια και τι μούσι από όλα αυτά που διαβάζουμε ή μας εκμυστηρεύονται στο αμαρτωλό μέσαντζερ. Το θέμα δεν είναι η διαφορά της ηλικίας και, αν θέλετε τη γνώμη μου, σιγά τη διαφορά. Αν γνωρίζοσαταν κάπου έξω, από κάποια φιλική συναναστροφή, από κοινούς γνωστούς και κάνατε παρέα με το κορίτσι, τα λέγατε, βρισκόσαταν συχνά, δεν νομίζω να είχε πρόβλημα με το 23-30. Ποτέ δεν σκέφτεσαι τέτοια πράγματα όταν νιώθεις κοντά με τον άλλο. Καταλαβαίνετε, λοιπόν, ότι η υπόθεση fb έχει, εκτός από το προνόμιο του κρύβομαι πίσω από το πληκτρολόγιο, το θεματάκι της αληθινής απόστασης. Κατά τα άλλα, η μόνη λύση στο πρόβλημά σας, θαρρώ, είναι ο χρόνος. Να περάσει γλυκά όπως περνάει ο χρόνος, να χαλαρώσει το κορίτσι και να δείτε μετά πώς θα πορευτείτε.



Αγαπημένη μου Μυρτώ, δεν ξέρω αν σου γράφω για να ζητήσω τη συμβουλή σου ή αν το κάνω μόνο για να το βγάλω από μέσα μου και να νιώσω καλύτερα. Είμαι 30 ετών και ζω στην Αθήνα. Είμαι σε σχέση με έναν άνθρωπο που με σέβεται και με αγαπάει πολύ. Το ίδιο κι εγώ. Πριν από δύο χρόνια και πριν έρθω σε σχέση με τον τωρινό μου σύντροφο, είχα μια περιπέτεια 3 μηνών περίπου με κάποιον, ο οποίος ζει μόνιμα στο εξωτερικό και τον οποίο γνώριζα χρόνια. Αυτός ανέκαθεν έδειχνε ενδιαφέρον για μένα αλλά έτυχε τότε οι συνθήκες να είναι κατάλληλες. Για να μην στα πολυλογώ, εγώ εξαρχής διατηρούσα αρκετές αμφιβολίες κυρίως λόγω της απόστασης. Εντέλει, αποφάσισα εγώ να το τελειώσω γιατί από ένα σημείο και έπειτα δεν έβλεπα ανταπόκριση ούτε διάθεση για προσπάθεια εκ μέρους του. Προσπάθησε ξανά λίγο καιρό αργότερα αλλά του ζήτησα να μη με ενοχλήσει ξανά. Έτσι και έγινε. Δεν μιλήσαμε ούτε ειδοθηκαμε από τότε. Πρόσφατα έμαθα ότι πρόκειται να παντρευτεί. Δεν με ενόχλησε, ειλικρινά. Ούτε με ενδιαφέρει ο ίδιος. Γιατί παρόλα αυτά επανέρχεται η σκέψη αυτή στο μυαλό μου; Ξέρω ότι δεν υπήρχε περίπτωση να δώσω ξανά ευκαιρία στον συγκεκριμένο άνθρωπο. Τι παθαίνουμε; Σ' ευχαριστώ, Μυρτώ μου, και σου εύχομαι καλό φθινόπωρο.

Υ.Γ. Τα «υπέροχα πλάσματά» σου λειτουργούν συχνά ως βάλασμα. Να είσαι καλά.
- Ελένη Κ.

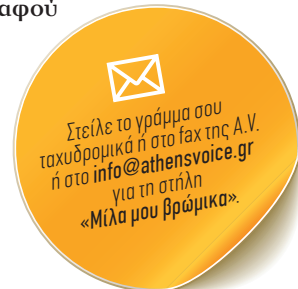
Η σκέψη στο μυαλό σας επανέρχεται επειδή δεν ήταν διαθέσιμος για σας. Δεν βλέπατε ανταπόκριση, δεν βλέπατε διάθεση για προσπάθεια, είδατε κι αποείδατε και τον στείλατε στην ευχή της παναγίας και όταν αργότερα εκείνος ξαναπροσπάθησε, δεν υπήρχε περίπτωση να τον εμπιστευτείτε ξανά διότι είσατε ώριμο κορίτσι και έχετε μελετήσει τα παθήματα των Υπέροχων Πλασμάτων και ξέρετε πού βαδίζετε. Όλα αυτά βεβαίως δεν μειώνουν το ξενέρωμα που τρώμε όταν ο άλλος, από εκεί που ήταν αρνητικός και άρα ακατάλληλος για σχέση, τραβάει ξαφνικά ένα γάμο και μας δείχνει ότι ήταν απλώς αρνητικός και άρα ακατάλληλος για σχέση με εμάς. Αυτό.

Μυρτώ μου, έχω πρόβλημα με το στήθος μου που είναι πολύ μικρό και θέλω να το φτιάξω. Είμαι όμως σε δίλημμα. Λες να φαίνομαι λαϊκιά, αν το μεγαλώσω; Από την άλλη, σκέφτομαι, γιατί να με νοιάζει πώς θα φαίνομαι αφού εγώ θα νιώθω καλύτερα; Τι λες;

Λέω να ρωτήσετε την Καγιά.



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



HOT HOT HOT HOT HOT HOT HOT

ΑΚΟΥΣΕ ΤΩΡΑ ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΕΞΥ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ!
90 91 92 1949

ΚΑΥΤΕΣ ΓΝΩΡΙΜΙΕΣ
90 91 92 1144

Μην διστάζεις... Τηλεφώνησε τώρα!
24 ώρες το 24 ώρο
90 91 92 1173

ΚΑΥΤΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!
90 91 92 9127

90 91 92 9127

Στενές Επαφές! Μην αρχειψ!
90 91 92 1162

90 91 92 1162

© JOHN HOLMES

Μικρές αγγελίες

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το 210 3617.369 (11.00-18.00)
Χρεώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον. Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

Σε γνωρίζω... **Αβαντάζ,** 36χρονος Διευθυντής σε Πολυεθνική στο Λονδίνο, μορφωμένος, ευκατάστατος, €6.000 μηνιαίως, σπίτι στο Λονδίνο, τριώροφη μονοκατοικία στην Αθήνα, επιθυμεί σοβαρή γνωριμία. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, Αριστοτέλους 24, Θεσσαλονίκη, 2310231051, 6980290679, www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Αποζητάς το παρελθόν γιατί δυσκολεύεσαι με το (καλύτερο) παρόν που έφτιαξες

Η επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στο ζώδιό σου (6) μοιάζει με χρονομηχανή που σε γυρίζει σε συνήθειες, άτομα, ή και θέματα που αφορούν τη σωματική σου υγεία, τα οποία ήσουν σίγουρος ότι έχεις ξεπεράσει. Κι έτσι είναι, απλώς προς το παρόν η νέα κατάσταση δεν σε ικανοποιεί και κοιτάζεις προς τα πίσω. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) γεννά λαχτάρα για πιο στενές σχέσεις, συναισθηματικά και σωματικά, ωστόσο το κριτήριο κι οι επιλογές σου δεν είναι απαραίτητα οι καλύτερες. Εστίασε καλύτερα στον Δία στον Τοξότη (8), ο οποίος φέρνει πολλές καινούριες εμπειρίες που θα σε κάνουν καλύτερο, σοφότερο, πιο χαρούμενο άνθρωπο, από καινούριες παρέες, ταξίδια και γνώση, μέχρι ακαδημαϊκές επιτυχίες, επαγγελματικά ανοίγματα και επίλυση νομικών και συγγενικών δυσκολιών. Η εβδομάδα κλείνει με την υπενθύμιση να προσπαθήσεις να βρεις τη χρυσή τομή ανάμεσα στην ουσία, την αρμονία και κυρίως το παρόν των προσωπικών κι επαγγελματικών σου σχέσεων και στην επιθυμία μίας μελλοντικής καλύτερης, μίας ιδέας, μίας παρέας.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Προσπαθείς να αντιμετωπίσεις την υπερδοσολογία πραγματικότητας

Ο ανάδρομος Ουρανός επιστρέφει στον δωδέκατο πλανήτη σου (6) ξαναφέροντας στο προσκήνιο υποθέσεις, κουσομπολιά, πρόσωπα και προβλήματα που θεωρούσες λήξαντα. Είναι όμως η δυσκολία που αντιμετωπίζεις στο λούνα παρκ των επαγγελματικών και προσωπικών σου σχέσεων που σε βάζει σε άλλο κλίμα, κάπως δυσάρεστο ή ελαφρώς ανέντιμο και 100% εγωιστικό. Η Νέα Σελήνη στον ζωδιακό σου άξονα (7) ανανεώνει την όρεξή σου για συντροφικότητα κι ερωτισμό, για να χτίσεις παλάτια στην άμμο και για να αγνοήσεις παρέες, κόμπι και σχέδια. Ο Δίας στον Τοξότη (8) ενισχύει το θέμα του ερωτισμού και φροντίζει να πέσεις στα μαλακά στα οικονομικά και τις επαγγελματικές σου συνεργασίες, ακόμη κι αν τα έχεις γράψει σε κάποιο βαθμό. Προς το τέλος της εβδομάδας θα ήταν φρόνιμο οι επιλογές στην καριέρα και τον γάμο σου να μην αφορούν αποκλειστικά τους στόχους σου κι αυτά που έχεις στο μυαλό σου ή συζητάς με τους φίλους σου, αλλά και την καθημερινή, πρακτική πλευρά.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Βαριέσαι κι είσαι έτοιμος να κάνεις χοντράδες για ποικιλία

Πάνε να αναστηθούν σχέδια, φιλίες, κόμπι, φλερτ, έρωτες, ακόμη και πιστεύω σου έχουσα πεδάνια, με την επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό (6) και επειδή έχεις αρχίσει και πήξεις στη ρουτίνα σου κι αισθάνεσαι ότι έχεις ενέργεια να κάψεις χωρίς λόγο. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) σου δίνει αποφασιστικότητα και καλύτερο οικονομικό κριτήριο, παράλληλα όμως πυροδοτεί όλες σου τις εμμονές και φοβίες, είτε αφορούν το σώμα και την υγεία σου, τη δουλειά και το πόσα βγάζεις, είτε την καθημερινή δραματοποίηση. Έχεις διάθεση να τα ξεπεράσεις, όμως όχι πολύ καλή κατεύθυνση. Ο Δίας στον Τοξότη (8) είναι ανακουφιστικός και βοηθά για καλύτερες επιλογές στις σχέσεις και τις συνεργασίες σου, καταφέροντας ένα πλήγμα στις προαναφερθείσες εμμονές. Εγγυάται καλύτερο κλίμα στον γάμο σου ή μία ποιοτικότερη, χαρούμενη και καθ' όλα θετική σχέση, αν είσαι έτοιμος να την υποστηρίξεις. Τέλος, βρες ποιοτικό χρόνο για τα παιδιά και τον σύντροφό σου και μην τα μπαλώνεις με εξόδους, παρέες, ταξίδια, μαθήματα, συγγενολογία και αερολογίες.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Μπαίνεις στο «καλά περνάμε, αλλά μετά τι γίνεται» σε καριέρα και σχέση

Τρικούμιζει τα νερά στην καριέρα και τον γάμο σου η επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό (6), καθώς ξαναβγαίνουν στην επιφάνεια εγωισμοί, ανταγωνισμοί, πείσματα και μια πολεμοχαρής διάθεση. Η καλύτερη σύνδεση με τα παιδιά και τον σύντροφό σου δεν φτάνει για να ξεχάσεις ότι μακροπρόθεσμα δεν βλέπεις φως. Στη δουλειά, το χρήμα μόνο του δεν σου φτάνει. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) υπογραμμίζει την πραγματική εγγύτητα με τον σύντροφο και τα παιδιά σου. Χρειάζεται προσοχή για να μη χαλαρώσεις υπερβολικά και μείνεις αποκλειστικά σε αυτά που λένε τα σόγια και η ανατροφή που «πήρες από το σπίτι σου». Μαζί με την έντονη σεξουαλική επιθυμία ή τη διάθεσή σου να αποφύγεις τα δύσκολα, εγγυάται ότι μένεις στάσιμος. Ο Δίας στον Τοξότη (8) φέρνει πιο ανάλαφρο κλίμα στη δουλειά και την καθημερινότητά σου. Φέρνει πολλή δουλειά, όμως ευχάριστη και με την υπόσχεση να σε φέρει πιο κοντά στους στόχους σου. Παράλληλα σε βοηθά να δημιουργήσεις μία πιο ικανοποιητική ρουτίνα.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Party like it's [η χρονολογία της επιλογής σας εδώ]

Θέλεις να παρτάρεις σαν να είσαι κάποια χρόνια/μήνες πίσω με τις παρέες, εξορμήσεις και ιδέες που είχες, με την επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό (7). Η πολλή επιστροφή στις ρίζες, συναναστροφή με την οικογένεια και τον εαυτό σου σου πέφτει βαριά. Παρότι νομίζεις ότι ανανεώνεις, μπαίνεις σε ξεπερασμένες νοοτροπίες. Αν έχεις θέματα με ακίνητα, κληρονομικές και διατροφικές με τους συγγενείς σου ή τον νόμο, έρχονται στο προσκήνιο. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) υπογραμμίζει τη συμπόνια, την ευαισθησία και τη γενναιοδωρία σου, όμως παράλληλα αναστατώνει το οικογενειακό περιβάλλον, το γραφείο κι εσένα εξαιτίας των τάσεων για συνεξάρτηση, φόβων, συναισθηματισμού, δράματος κι ενός αγώνα για το «ποιος θα βγει από πάνω». Ο Δίας στον Τοξότη (8), από μηχανής Θεός, αποκαθιστά το χιούμορ και μία πιο ρέμελη διάθεση και στρέφοντάς σε, σε διασκεδάσει, φλερτ, έρωτα, δημιουργικότητα και στο να περάσεις καλά. Απόφυγε λοιπόν τις κόντρες για να μη βρεθείς κολλημένος στα ίδια και με τους ίδιους.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Κάνεις σαν να σου φταίνει όλα, ενώ από κάτω είσαι καλά

Σου φταίνει σχεδόν τα πάντα με την είσοδο του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό (6) κι αυτό γίνεται αφορμή (και δικαιολογία) για να ξυπνήσει ο ανασφαλής κι άπληστος εγωιστάκος μέσα σου και α) να γυρίσεις σε πρώην για σεξ β) να κάνεις ζήλιες, σκηνές και δράμα σε νυν ή γενικώς γ) να πάρεις χαζά ρίσκα ή να κακοδιαχειριστείς επενδύσεις και χρήματα. Όλα αυτά γιατί διευρύνεις την κατανόηση, τον κύκλο, την αντίληψη και τα κέρδη σου – συναισθηματικά και κυριολεκτικά – και σου 'χει πέσει βαριά η πρόσδο. Επειδή και η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) είναι της υπερβολής, γνώριζέ το τουλάχιστον και φρόντισε να μην κατηγορείς τους άλλους (σύντροφο, συνεργάτες, συνενόχους) αν δεν σου βγει το εγχείρημα όπως περιμένας. Ο Δίας στον Τοξότη (8) κάνει θαύματα για τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθησή σου, συνεπώς και για το πώς αισθάνεσαι, κι έτσι βελτιώνει σαφώς το πώς βγαίνεις προς τα έξω στους άλλους και τον κόσμο. Παράλληλα δίνει ένα κεράκι σε ζητήματα οικογενειακά ή ακινήτων.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Ικανοποιήθηκες και τείνεις να χάσεις το τσαγανό σου (όσο έχεις τέλος πάντων)

Η επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό και τον ζωδιακό σου άξονα (6) και η καλή ως τώρα οικονομική σοδειά, δημιουργεί αναπάντεχη πίεση στις συνεργασίες σου, καθώς η συναδελφικότητα τείνει στο ναδίρ και οι δι-άφορες ιδέες μοιάζουν ανακυκλωμένες. Στα ερωτικά σου, ο ατομικός χώρος που πάσχισες να δημιουργήσεις και η μοναδική φωνή που κατάφερες να βρεις, φαίνεται να χάνονται προς στιγμής εξαιτίας υπέρμετρου συναισθηματισμού, σεξουαλικής ποσότητας και κόντρας χωρίς λόγο. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) υπογραμμίζει το μοντέλο της υλικής ικανοποίησης με περισσότερο σεξ, συναίσθημα, διάθεση για φαγητό και υπερβολές που όμως αποδυναμώνουν τελικά το πρόγραμμα και την ευεξία σου. Σε πρακτικό επίπεδο, κέρδη αλλά και αλαλούμ κι απώλειες (προθεσμιών, έμπνευσης, χρημάτων) στη δουλειά. Ο Δίας στον Τοξότη (7) πάντως εγγυάται ότι θα παρουσιάζονται οι κατάλληλοι άνθρωποι, οι κατάλληλες ιδέες, ευκαιρίες και προτάσεις την κατάλληλη στιγμή και ότι θα έχεις την οξύνοια να τα διακρίνεις. Επιπλέον ετοιμάσου για τρέξιμο (με την καλή έννοια) και πολύ πολύ γρήγορους ρυθμούς κι εναλλαγές.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Χαμούλης στο πρόγραμμα και τη ρουτίνα και μεγάλες υποσχέσεις γενικώς

Θερινό (κι όχι κυριολεκτικά) στο κάνει το πρόγραμμά σου η επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό (6). Θέλεις να το πες σπατάλη, θέλεις να το πες μάσα, υπερσεξουαλικότητα και υπερβολή σε ό,τι έχεις συνηθίσει (καλό ή κακό); Δεν έχει σημασία. Γεγονός παραμένει ότι γίνονται ο λόγος ή η αφορμή για να ανακινηθούν καταστάσεις που είχαν ηρεμήσει στο σπίτι, το γραφείο και μέσα σου (συμπεριλαμβανομένης της υγείας σου). Με τη Νέα Σελήνη στο ζώδιό σου (7) άλλωστε, φορτίζονται τα καλύτερα και τα χειρότερα κομμάτια σου, φρόντισε λοιπόν να εξισορροπήσεις την εμπιστοσύνη που έχεις στο ένστικτό σου με τη λογική, καθώς διαίσθηση και φοβίες τείνουν να μπερδευτούν και να σε οδηγήσουν σε μέτριες ερωτικές επιλογές και σε απατηλές καταστάσεις στην σχέση με σύντροφο και παιδιά. Επαγγελματικά, επανεξέτασε ό,τι φαίνεται πολύ θελκτικό μήπως περιορίζει πολύ την αυτοέκφρασή και τελικά τη χαρά σου. Με τον Δία στον Τοξότη (8) βρίσκεις αβίαστα τρόπους ή άτομα που οδηγούν σε μεγαλύτερη ασφάλεια οικονομικά και συναισθηματικά.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Ξεσπαθώνεις με ρίσκα και δηλώσεις κι αισθάνεσαι κομματάκι καλύτερα

Γίνεσαι αναίτια παράτολμος και απερίσκεπτος με την επιστροφή του ανάδρομου Ουρανού στον Κριό (6) σε στιλ «μία ζωή την έχουμε» και κυρίως γιατί έχεις μουκίες από τις πολλές συνειδητοποιήσεις, κουσομπολιά, ίντριγκες και γενικώς δράμα που έχεις ζήσει. Καλό θα ήταν η τάση να μην σε πετάξει σε παλιές, ξινές, αμφιβόλου ήθους και ποιότητας ερωτικές επιλογές και κυρίως, να μη σε κάνει έναν υπερπροστατευτικό απόλυτο κηδεμόνα απέναντι στα παιδιά σου. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) συνιστά εξαιρετική προσοχή για την υγεία σου, σωματική και ψυχολογική, και επαγγελματικά, να ψάχνεις τα ψιλά γράμματα σε καινούριες οικονομικές προτάσεις. Ο κυβερνήτης σου Δίας στο ζώδιό σου (8) είναι καλά μαντάτα, αφού αποκαθιστά μεγάλο κομμάτι της πίστης στον εαυτό σου και τις αισιοδοξίες σου με άμεσα αποτελέσματα στις σχέσεις σου και σε καθετί άλλο στη ζωή σου. Σε πρώτη φάση όμως επειδή παραμένουν τα άγχη οικονομικά και ερωτικά, φρόντισε να μη μετατρέψεις τη διεύρυνση που δίνει σε διεύρυνση κατά πλάτος λόγω υπερβολικής μάζας.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Δουλειά, κοινωνικό προφίλ καλά. Σπίτι, εσωτερικά και παρασκηνακά, χαμούλης

Πάλι σου αναστατώνει το σπίτι και τα δρώμενα μέσα σε αυτό ο ανάδρομος Ουρανός με την επιστροφή του στον Κριό (6) κι αυτό για να σου θυμίσει ότι έχεις πάρει αέρα γιατί σου πηγαίνουν καλά σχέδια, κόμπι, φίλοι και γενικώς δημόσια σκίζεις και τείνεις (πάλι) να «ξεχάσεις» ή να υποτιμήσεις την αξία των βάσεων σου, της οικογένειας, του ιδιωτικού σου βίου. Ενδέχεται να χρειαστούν επισκευές και πολύ πρακτικά, σε επίπεδο ντουβαριών. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) σε βρίσκει να τρίβεις τα χέρια σου με αυτά που έχεις σκεφτεί να κάνεις προσωπικά κι επαγγελματικά και τα ωραία που θα σου αποδώσουν, ωστόσο πρόσεξε γιατί οι συμφωνίες, κουβέντες και συνεννοήσεις που θα κάνεις δεν θα ανταποκρίνονται τελικώς σε αυτό που έχεις στο μυαλό σου. Ο Δίας στον Τοξότη (8) περιλαβαίνει όλα τα θέματα που δεν θεωρείς αρκετά σημαντικά για να ασχοληθείς και σε αναγκάζει να ασχοληθείς μαζί τους. Ξεκίνα από την υγεία σου και προχώρησε στο να τελειώνεις με το παρασκήνιο.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Ρισκάρεις να ξηλώσεις ό,τι με πολύ κόπο έχεις υφάνει στη ζωή σου

Με την επιστροφή του στον Κριό (6) ο κυβερνήτης σου Ουρανός τείνει να ξεκάνει ό,τι συμφωνίες, συνεννοήσεις και γνωριμίες έκανες το προηγούμενο διάστημα. Οι μετοχές σου ανέβηκαν επαγγελματικά και κοινωνικά, τα πράγματα έστρωσαν στον γάμο σου κι έτσι ετοιμάζεσαι να γίνεις απόλυτος και εριστικός και να στείλεις κάθε συναίνεση στον αγύριστο. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) υπογραμμίζει το κύρος και τον έλεγχο που μπορείς να ασκήσεις, παράλληλα όμως σε κάνει ευάλωτο σε ζήλιες, φοβίες και απληστία. Αυτά σε δεύτερο χρόνο ροκανίζουν την εσωτερική και οικογενειακή σου γαλήνη. Ο Δίας στον Τοξότη (8) σου φουσκώνει αρκετά τα μυαλά σε σχέση με το τι θα μπορούσες να κάνεις στο μέλλον και αναβλύζει σχέδια και προσδοκία. Έχεις τη στήριξη φίλων καθώς και των ομάδων που σε περιστοιχίζουν, ωστόσο σε πρώτη φάση φρόντισε να αποφύγεις τους ιδιαίτερα απερίσκεπτους χειρισμούς. Επιπλέον αναμένεις ανανέωση σε επίπεδο παρεών κι εξεπαγγελματικών ασχολιών με άτομα πιο κοντά στον δικό σου τρόπο σκέψης και δράσης.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Προσωπική κι επαγγελματική διεύρυνση που ακόμη δεν γειώνεται

Η πρόσδο που έχεις κάνει σαν άτομο, είτε αυτό λέγεται καλύτερες παρέες, είτε συνειδητοποιήσεις, ακαδημαϊκή κι επαγγελματική βελτίωση, είτε απλώς καλύτερες σχέσεις με το σόι σου, αρχίζει να σου κοστίζει σε πρακτικό επίπεδο. Δεν φαίνεται να μπορείς ακόμη να εφαρμόσεις ό,τι θεωρητικά έχεις μάθει με αποτέλεσμα οικονομικά, συναισθηματικά και σεξουαλικά να συνταξιάς ανταγωνιστικές, εγωκεντρικές, ανώριμες συμπεριφορές που σε αφήνουν ανικανοποίητο. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό (7) υπογραμμίζει το άνοιγμα που έχει γίνει για σένα υπό μορφή ταξιδιών και κερδοφόρων επαγγελματικών ανοιγμάτων ή μεγάλης εσωτερικής αλλαγής, γνώσης και επαφής με την πραγματικότητα στις σχέσεις σου. Αν δεν τα χρησιμοποιήσεις όλα αυτά για να τροφοδοτήσεις απατηλές εντυπώσεις για τον εαυτό σου, όλα καλά. Ο Δίας στον Τοξότη (8) δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για την υλοποίηση του άυλου κεφαλαίου που συσσωρεύεσαι, βοηθώντας σε να διευρύνεις επαγγελματικά ή και να αλλάξεις αντικείμενο και εξασφαλιζοντάς σου τη στήριξη που χρειαζόσαι. Προσωπικά, συμβάλλει στο να προσεγγίσεις τους στόχους σου, ειδικά για ουσιαστική σχέση και δέσμευση. **A**

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

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΥΣ BRIAN GRAZER ΚΑΙ RON HOWARD

A

B

C

D

E

ΝΕΟΣ ΚΥΚΛΟΣ
ΤΡΙΤΗ 13 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 21.50

NATIONAL
GEOGRAPHIC

To National Geographic
είναι διαθέσιμο μέσω:



WIND | VISION

www.natgeotv.com/gt/special/mars-season-2



/NGCGreece



@NatGeoGreece



@natgeo_greece

Partner of
Miles & More
Lufthansa

ΚΑΡΤΕΣ

Miles & More
World
MasterCard

Γερμανική

[Γερμανική λέξη]

Η λαχτάρα να βρεθείς
σε μακρινά μέρη.

**Με 25.000 μίλια δώρο, δεν θα μάθεις μόνο τι σημαίνει.
Μπορείς και να το ζήσεις, ταξιδεύοντας στον επόμενο
σου προορισμό.**

Απόκτησε τη δική σου **Miles & More World Mastercard®** από την Τράπεζα Πειραιώς, κάνε την πρώτη σου αγορά και μπορεί να είσαι ένας από τους **200 τυχερούς** που θα κερδίσουν **25.000 επιπλέον μίλια**, για να ταξιδέψουν στον επόμενο τους προορισμό.

Ισχύει για αγορές από 1/11/2018 έως και 31/12/2018.

Το προϊόν παρέχεται υπό τις ισχύουσες περιοριστικές διατάξεις στην κίνηση κεφαλαίων.



Πληροφορίες & όροι διαγωνισμού
Τ. 18 2 18, www.piraeusbank.gr/miles

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Η πρώτη τράπεζα στην Ελλάδα