4 - 10 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019 · ΤΕΥΧΟΣ 697 · 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ · WWW.ATHENSVOICE.GR · FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

ATHENS voice

No1 FREE PRESS ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ (στοιχεία Focus Bari 2018)

ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ «Η αληθινή δημιουργία πνίγεται μέσα σε χιλιάδες απόβλητα»

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ

Breakfast στην Chinatown της Πειραιώς

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΞΑΝΘΟΥΛΗ

Ο Γιώργος Τζινούδης κάνει pop up

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ



30 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: **Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη**

Η ATHENS VOICE πάντα στην κορυφή

Για μία ακόμα φορά η ATHENS VOICE κατακτά την προτίμηση των αναγνωστών ανάμεσα στις free press εφημερίδες

No 1 FREE PRESS της Ελλάδας

Και αυτή τη χρονιά η ATHENS VOICE είναι η μεγαλύτερη εφημερίδα της κατηγορίας της

ATHENS VOICE **123,7** χιλιάδες αναγνώστες

LIFO 110,6 χιλιάδες αναγνώστες

ATHENS voice

ΛΕΚΑΝΟΠΕΔΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

Στον Νομό Αττικής, εκεί δηλαδή που κυρίως κυκλοφορεί, η ATHENS VOICE είναι μέσα στις 6 μεγαλύτερες εφημερίδες της Ελλάδας

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ Κυριακή	276,1 χιλ.
ΒΗΜΑ	180,8
ΘΕΜΑ	153
Real	143,4
ΝΕΑ Σαββατοκύριακο	102,2
ATHENS VOICE	**101,8**

ΑΘΗΝΑ•ID



ΒΑΣΙΛΗΣ **ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**

Επιμέλεια: **Γιώργος Δημητρακόπουλος**

Τα 3 πράγματα που σας αρέσουν περισσότερο στην πόλη; Ο Παρθενώνας, με την ιδιότητα του γείτονος που συνοψίζει την ευχή και την κατάρα του ζειν εν Αθήναις.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνατε, αν ήσασταν δήμαρχος για μια μέρα; Θα έφερνα ένα ποτάμι πίσω.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο; Το γεγονός ότι δεν είναι Αθηναίος. Μας κάνει όλους στην καλύτερη περίπτωση να θέλουμε να γίνουμε Αθηναίοι.

Ο αγαπημένος σας αθηναϊκός ήχος; Ο «μπανιάρες». Ο παλιατζής που μαζεύει παλιές «μπανιάρες».

Ποιος Αθηναίος θα γινόταν ο καλύτερος πρωθυπουργός της χώρας; Κωλύομαι να απαντήσω για λόγους σεμνότητας.

Η πιο τυπική αθηναϊκή ταινία που έχετε δει; Ο «Δράκος» του Κούνδουρου. Μου φαίνεται διαχρονικά επίκαιρος και βαθιά αθηναϊκός. Του το είχα πει, μάλιστα, όταν έκανε το «Μπάιρον».

Τι σας λείπει από την Αθήνα της παιδικής σας ηλικίας; Σαν μνήμη παιδικής ηλικίας μού λείπουν οι πεδιάδες της βόρειας Ελλάδας. Αυτή η ανοιχτωσιά.

Ένα επίθετο που χαρακτηρίζει ακριβώς τους Αθηναίους; Συστηματικοί. Είναι συστηματικοί μέσα στην ασυναρτησία. Με ένα αλάφιασμα άνευ λόγου και αιτίας. Είναι καταδικασμένοι να είναι συστηματικώς αλαφιασμένοι.

Σε ποιες γειτονιές έχετε ζήσει; Το πρώτο μου σπίτι ήταν στο Παγκράτι, μετά Προφήτης Ηλίας, ακολούθησε μια θητεία στο Μουσείο και μετά επάνοδος στο Παγκράτι όπου με βρίσκετε σήμερα.

Πού ζείτε τώρα; Στην οδό Ελλανίκου στο Παγκράτι πίσω από το Βατραχονήσι, κοντά στην πατρίδα των βατράχων που ενέπνευσε και τον Αριστοφάνη. Απέναντι στο Ωδείο είναι και το σκηνικό του Φαίδρου του Πλάτωνα. Στην όχθη του Ιλισσού. Είμαι μέσα στην αθηναϊκή μνήμη και αρχαία κληρονομιά.

Ποιο είναι το πρώτο αθηναϊκό στιγμιότυπο που θυμάστε; Τέλη της δεκαετίας του '60. Στο Παναθηναϊκό Στάδιο επί Χούντας. Αρχαίοι, νέοι, φαντάροι την εποχή της γελοιοκρατίας. Και η σύγχρονη γελοιοκρατία ενεργοποιεί τις μνήμες της παλιάς, για αυτό μου ήρθε στο μυαλό.

Ποιο είναι το αγαπημένο σας εστιατόριο; Το Αερόστατο και το Music Café στη γειτονιά μου είναι σταθερές αναφορές.

Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός φόβος σας; Πού θα πάει αυτή η μάστιγα του Airbnb…

Το αγαπημένο σας αθηναϊκό θέατρο; Δυσκολεύομαι να αρνηθώ το Εθνικό Θέατρο του Τσίλλερ.

Πώς φαντάζεστε την Αθήνα σε 50 χρόνια; Εξωαθηναική ή μετααθηναική. Η Αθήνα είναι ένα θαύμα του «παρόλ' αυτά». Σαν την ίδια τη ζωή. Ένα κύμα που γράφει στη ράχη του το «παρόλ' αυτά».

Ο αγαπημένος σας περίπατος στην Αθήνα; Ξεκινώντας από τη Σπύρου Μερκούρη κατεβαίνεις από τη Βασ. Κωνσταντίνου, στο Στάδιο, γυρίζεις από Ερατοσθένους, περνάς από την Πλατεία Πλαστήρα, στρίβεις στην Ιπποδάμου και επιστρέφεις στο σπίτι.

Ο Β.Π. είναι σκηνοθέτης. Η παράστασή του ως Φωκίων Καπνίδης «Τους ζυγούς λύσατε» συνεχίζεται στο Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν της οδού Φρυνίχου για 3 έξτρα ημερομηνίες (6, 13 & 20/4, στις 18.45)

Info~DIET

Της **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ**

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

«Τη Μυρσίνη την έχω βαφτίσει, είναι μια μ@@@κισμένη»
(δήλωσε ο πρόεδρος - νονός απελπισμένος και ευθαρσώς στο «Θέμα»)

ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΟΥΛΙΑΣ

Η μόδα της Αθήνας που αγαπάμε στην πιο στιλάτη και κομψή εκδοχή.

ΘΕΑΤΡΟ ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΥ

Έχουμε δει τις ωραιότερές μας συναυλίες εκεί. Ακούστηκε ότι φέτος θα ξαναλειτουργήσει. Κι άλλα μεγαλόπνοα έχουν ακουστεί βέβαια… Πάντως εμείς είμαστε με την ελπίδα-που-πεθαίνει-τελευταία.

Ο ΓΑΪΤΑΝΟΣ ΣΤΑ JUMBO

Όπως κάθε τέτοια εποχή, το πασχαλινό σποτάκι των Jumbo δίνει τα ρέστα του.

ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ

«…Υποστηρίζω περιορισμούς χρήσης οθονών πριν τον ύπνο, δεδομένης της αρνητικής επίδρασης του μπλε φωτός στον ζιρκαδιανό κύκλο (που ρυθμίζει το εσωτερικό ρολόι του οργανισμού μας)»
(υποστηρίζει ο Μιχάλης Μπλέτσας, Διευθυντής του MediaLab στο MIT)

ΠΡΩΤΑΠΡΙΛΙΑ 2019

Κανένα ψέμα, καμιά φάρσα δεν μπορούν να ξεπεράσουν τον σουρεαλισμό που ζούμε. Ας το καταργήσουμε το έθιμο πια.

«ΟΛΑ ΛΑΘΟΣ»

Ο πιο σωστός *(κλεμμένος)* τίτλος εκπομπής.
(στο Open)

ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ ΕΓΚΕΦΑΛΟΙ ΓΑΡΙΔΑΣ

Να, για κάτι τέτοια βλέπω το Master chef.

ΕΠΩΝΥΜΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΛΟΓΕΣ

Από την Αθηνά Οικονομάκου γιατί δεν ψωνίζει κανείς;
Έχει τρελά φόλο στο ίνσταγκραμ!

ΣΕΙΣΜΟΛΟΓΟΙ

Πρέπει να είμαστε η μοναδική χώρα στον κόσμο που, μετά από κάθε σεισμό, βγαίνουν οι ειδικοί και αρχίζει το σουρομάδημα και το μπουγαδόνερο σε απευθείας σύνδεση.

ΠΟΘΕΝ ΕΣΧΕΣ

Όπως όλοι αναρωτιόμαστε:
Από πού ήρθα; Πού πηγαίνω;
Θα μου φτάσουν τα λεφτά για μια τυρόπιτα; Τι είναι ο άνθρωπος;
Να ζει κανείς ή να μη ζει;





Το **Χρυσό βραβείο** στην κατηγορία **«Κουλτούρα Υγείας & Ασφάλειας»** παρέλαβαν η Διευθύντρια Υγείας, Ασφάλειας, Περιβάλλοντος & Φύλαξης κ. Ν. Αργυροπούλου και ο Διευθυντής Ανάπτυξης Υποδομών κ. Γ. Ντρούκας.





Το **Ασημένιο βραβείο** στην κατηγορία **«Εκπαίδευση & Ευαισθητοποίηση Προσωπικού»** παρέλαβαν η Μηχανικός Υγείας Ασφάλειας & Φύλαξης κ. Ε. Κουτίβα και η Διευθύντρια Υγείας, Ασφάλειας, Περιβάλλοντος & Φύλαξης κ. Ν. Αργυροπούλου.



Το **Ασημένιο βραβείο** στην κατηγορία **«Καινοτομία στα θέματα Υγείας & Ασφάλειας»** παρέλαβαν από την ΕΔΑ Αττικής ο Διευθυντής Λειτουργίας & Συντήρησης του Δικτύου κ. Β. Βασιλείου, η Διευθύντρια Υγείας, Ασφάλειας, Περιβάλλοντος & Φύλαξης κ. Ν. Αργυροπούλου, η Μηχανικός Υγείας, Ασφάλειας & Φύλαξης κ. Ε. Κουτίβα μαζί με την ομάδα της Vodafone.

5 ΒΡΑΒΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΑΕΡΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΤΑ HEALTH & SAFETY AWARDS 2019

Πρωταρχικοί στόχοι είναι τα μηδενικά ατυχήματα των εργαζομένων και οι μηδενικές διαρροές στα δίκτυα διανομής.

Πέντε βραβεία απέσπασε η Εταιρεία Διανομής Αερίου Αττικής (ΕΔΑ Αττικής) στην τελετή απονομής των Health & Safety Awards 2019, μια διοργάνωση που επιβραβεύει και αναδεικνύει τις καλύτερες πρακτικές στη διαχείριση Υγείας & Ασφάλειας στους εργασιακούς χώρους από επιχειρήσεις, οργανισμούς, φορείς και παρόχους υπηρεσιών. Στην τελετή απονομής, παρευρέθηκαν 350 υψηλόβαθμα στελέχη των βραβευθέντων επιχειρήσεων, εκπρόσωποι υπουργείων, οργανισμών, φορέων και επαγγελματικών συνδέσμων. Στην Εταιρεία Διανομής Αερίου Αττικής η διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας των εργαζομένων της και όσων επηρεάζονται από την επιχειρηματική της δραστηριότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αναπτυξιακή στρατηγική της η οποία συνεπάγεται την επιχειρηματική της ευημερία. Η διαχείριση των δικτύων φυσικού αερίου απαιτεί υπευθυνότητα, συνέπεια και αποφασιστικότητα. Πρωταρχικοί στόχοι είναι τα μηδενικά ατυχήματα των εργαζομένων και οι μηδενικές διαρροές στα δίκτυα διανομής. Για την επίτευξη αυτών των στόχων απαιτείται συστηματική προσπάθεια, τήρηση κανόνων πρόληψης και ένα σύνολο δράσεων που αποσκοπούν αφενός μεν στη βέλτιστη αντιμετώπιση ατυχημάτων και διαχείριση συμβάντων, αλλά κυρίως στη συνεχή εκπαίδευση των εργαζομένων σε ζητήματα πρόληψης σε συνεργασία με ειδικούς φορείς.

Οι σημαντικότερες δράσεις για την ασφάλεια των εργαζομένων και των δικτύων

- Η εφαρμογή και διαρκής βελτίωση του Συστήματος Διαχείρισης Υγείας και Ασφάλειας το οποίο είναι πιστοποιημένο σύμφωνα με το διεθνές πρότυπο OHSAS 18001:2007 από το 2008.
- Η αυστηρή τήρηση των 10 χρυσών κανόνων ασφάλειας, οι οποίοι διασφαλίζουν τη διαρκή προστασία των εργαζομένων.
- Η αποτελεσματική συμμετοχή όλων των εργαζομένων σε διαδικασίες εντοπισμού επισφαλών καταστάσεων, απαραίτητη προϋπόθεση για την πρόληψη ατυχημάτων, καθώς και σε διαδικασίες παρέμβασης για τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών υγείας και ασφάλειας.
- Η διαχείριση της επικινδυνότητας με καταγραφή επισφαλών παραγόντων και επικαιροποίηση της Γραπτής Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου.
- Η πραγματοποίηση τακτικών επιθεωρήσεων και επισκέψεων ασφάλειας σε όλες τις εγκαταστάσεις, στα έργα κατασκευής

ADVERTORIAL A.V.





Το **Χρυσό βραβείο** στην κατηγορία **«Αποτελεσματική Συμμετοχή Εργαζομένων»** παρέλαβαν ο Τεχνικός Διευθυντής κ. Χ. Σκουλίδας και ο Διευθυντής Υποστηρικτών Υπηρεσιών κ. Α. Βαρώνος.





Το **Βραβείο Winner** στην Ενότητα **«Εταιρείες, Φορείς & Οργανισμοί»**, στην κατηγορία **«Υπηρεσίες Κοινής Ωφέλειας»**, παρέλαβαν ο Εμπορικός Διευθυντής κ. Α. Τόσιος, ο Διευθυντής Υποστηρικτών Υπηρεσιών κ. Α. Βαρώνος, η Οικονομική Διευθύντρια κ. Α.Τσέζου και ο Τεχνικός Διευθυντής κ. Χ. Σκουλίδας.

και στις εργασίες Λειτουργίας και Συντήρησης του Δικτύου.

- Η εκπόνηση σχεδίου εκτάκτων αναγκών για την αποτελεσματική διαχείριση τυχόν συμβάντων και την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεών τους.
- Η μεθοδική διερεύνηση όλων των συμβάντων με διαμόρφωση κατάλληλων διορθωτικών ενεργειών και η διάχυση της γνώσης στα ενδιαφερόμενα μέρη. Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, επιδιώκεται η από κοινού διερεύνηση και σύμπραξη με τρίτους φορείς.
- Οι συνεργασίες με δημόσιους φορείς όπως η Πυροσβεστική, το ΚΕ.ΜΕ.Α., η Ελληνική Αστυνομία, ο Ο.ΑΣ.Π., η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας και η Περιφέρεια Αττικής με απώτερο σκοπό την αποτελεσματική διαχείριση συμβάντων που ενδέχεται να επηρεάσουν το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.
- Η συνεργασία με το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας Εργασίας (ΕΛ. ΙΝ.Υ.Α.Ε.) ώστε να διατηρούμε πάντα επίκαιρη τη γνώση σε θέματα ρυθμίσεων, κανονισμών και σχετικής νομοθεσίας για ζητήματα υγείας και ασφάλειας κατά την εργασία.
- Η προώθηση και ενίσχυση της κουλτούρας ασφάλειας μέσω της **Ημέρα Ασφάλειας** των εργαζομένων μας με σύνθημα: «Ασφαλώς, Νοιαζόμαστε!», της **Ημέρας Ασφάλειας** για τους αναδόχους κατασκευαστικών έργων με σύνθημα: «Να σκέφτεσαι, Να εργάζεσαι, Να επιστρέφεις στο σπίτι Ασφαλώς» και μέσω εκτάκτων συναντήσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης τρίτων φορέων σε θέματα ασφάλειας του δικτύου φυσικού αερίου.

**Η τελετή απονομής των βραβείων πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 27 Μαρτίου 2019 στο Anais Club (Βαρυμπόμπη) χάρη στην άριστη διοργάνωση από την εταιρεία Boussias Communications.*

Τα πέντε βραβεία της Εταιρείας Διανομής Αερίου Αττικής

Χρυσό βραβείο για 2η συνεχόμενη χρονιά στην κατηγορία **«Κουλτούρα Υγείας & Ασφάλειας»**, για το σύνολο δράσεων με γενικότερο τίτλο: **«Να σκέφτεσαι, Να εργάζεσαι, Να επιστρέφεις σπίτι ασφαλώς».**

Χρυσό βραβείο στην κατηγορία **«Αποτελεσματική Συμμετοχή Εργαζομένων»**, για το σύνολο δράσεων με σύνθημα: «Παρεμβαίνω για την ασφάλεια!».

Ασημένιο βραβείο στην κατηγορία **«Εκπαίδευση & Ευαισθητοποίηση Προσωπικού»**, Εργάζομαι με Ασφάλεια – Υπεύθυνος Εγώ, Ασφαλείς Όλοι!

Ασημένιο βραβείο στην κατηγορία **«Καινοτομία στα θέματα Υγείας & Ασφάλειας»** σε συνεργασία με τη Vodafone για τη δράση **«Κοινή Διερεύνηση Συμβάντος».**

Βραβείο Winner στην Ενότητα **«Εταιρείες, Φορείς & Οργανισμοί»** στην κατηγορία **«Υπηρεσίες Κοινής Ωφέλειας»**, για το σύνολο των ενεργειών και δράσεων που εφαρμόζονται, με τίτλο: **«Ασφαλώς, Νοιαζόμαστε!».**

διανομή αερίου αττικής
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΑΕΡΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ Α.Ε.


El Sol Hotel


Χρυσόψαρο

Συντονίσου

στο ATHENS VOICE Radio 102.5

Κέρδισε ένα ταξίδι το Πάσχα στα Κύθηρα!

Δύο άτομα + ένα ονειρεμένο τετραήμερο

WORLD TOURIST

Δυρραχίου 1, Βάρη
Τ.Κ. 166 72 Αθήνα, Ελλάδα
Τ.: +30 211 411 8555
Τ.Φ.: +30 211 182 7195
Ε.: info@worldtourist.gr
www.worldtourist.gr

Συντονίσου για λεπτομέρειες στο **Athens Voice Radio 102.5**, μπες στην κλήρωση και κέρδισε:

> Διαμονή τριών διανυκτερεύσεων με παραδοσιακό πρωινό και αναχώρηση την τέταρτη ημέρα στο **El Sol Hotel στο Καψάλι**

> Ακτοπλοϊκά εισιτήρια από το **World Tourists**

> 3 δωρεάν γεύματα στο εστιατόριο **«Χρυσόψαρο»**

> Μάθημα κατάδυσης από το **Kythera Dive Center**


Kythera Dive Center

> Πακέτο με παραδοσιακά προϊόντα από το κατάστημα **«Φιλεύω»** στον Πειραιά


Φιλεύω

Για να δηλώσεις συμμετοχή στέλνεις SMS στο **19619** γράφοντας: **AV (κενό) Κύθηρα** και το **ονοματεπώνυμό** σου (χρέωση €0,31/sms συν ΦΠΑ).

Η κλήρωση θα γίνει την **Δευτέρα 15 Απριλίου στην εκπομπή της Άννας Αναστασίου!**

Καλή τύχη και Bon Voyage!

102.5 ATHENS VOICE RADIO

Ο ερευνητής του MIT **Φίλιππος Τουρλομούσης** περιγράφει το μέλλον

Έρχεται στην Αθήνα για το **Athens Science Festival (ASF19),** το φεστιβάλ επιστήμης και καινοτομίας που θα γίνει, όπως κάθε χρόνο, στην **Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων**

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΡΑΘΑΝΟΥ**



Το φεστιβάλ επιστήμης και καινοτομίας Athens Science Festival έρχεται και φέτος στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων για να προσφέρει μια χορταστική γεύση περί του τι ανεβαίνει το διάστημα αυτό στο χρηματιστήριο επιστημών, τεχνολογίας, τέχνης και ευφυΐας. Έχοντας ξεπεράσει τους 107.000 επισκέπτες στα πέντε χρόνια διεξαγωγής του, το ASF εξερευνά την επιστήμη μέσα από διασκεδαστικούς, καινοτόμους και διαδραστικούς τρόπους, συνδέει τις επιστήμες με την καθημερινή ζωή και αναδεικνύει τον ρόλο τους, επιτυγχάνοντας ένα ιδανικό κράμα γνώσης και ψυχαγωγίας.
Ανάμεσα στους συμμετέχοντες της φετινής διοργάνωσης, ένα όνομα ελληνικής προέλευσης με διεθνή ακαδημαϊκή σταδιοδρομία. Ο Φίλιππος Τουρλομούσης, μεταδιδακτορικός ερευνητής στο MIT Centre for Bits and Atoms του Τεχνολογικού Ινστιτούτου της Μασαχουσέτης, θα μιλήσει για τα υλικά τα οποία θα διαμορφώσουν κάθε πτυχή της μελλοντικής μας ζωής στη Γη και το Διάστημα. Ζητήσαμε από τον Έλληνα επιστήμονα μια σύντομη περιδιάβαση στη συναρπαστική όψη του κόσμου που έρχεται.

Πώς θα περιγράφατε τη δουλειά σας σε κάποιον που δεν διαθέτει την απαραίτητη επιστημονική εξοικείωση, αλλά θα επιθυμούσε ωστόσο να παρακολουθήσει την ομιλία σας στο ASF19; Αυτό που κάνω είναι πάρα πολύ απλό! Σχεδιάζω μηχανές με τις οποίες μπορώ και επεξεργάζομαι υλικά με τέτοιο τρόπο που το τελικό κατασκεύασμα έχει ιδιότητες που θα ήταν αδύνατο να πετύχουμε με κοινές διεργασίες επεξεργασίας υλικών. Τώρα τελευταία με ενδιαφέρει πολύ οι μηχανές που φτιάχνω να μπορούν να μαθαίνουν και να βελτιώνονται με βάση αυτό που θέλω να πετύχω... Αυτό απαιτεί να παίρνουν πολλές μετρήσεις ταυτόχρονα και να επεξεργάζονται τα δεδομένα με πιο προχωρημένες μεθόδους στατιστικής ανάλυσης. Δεν χρειάζεται επιστημονική εξοικείωση για να κατανοήσει κανείς την ομιλία.

Η περιληπτική παρουσίαση των «υλικών του μέλλοντος» αναφέρεται σε υλικά που μπορούν να ζυγίζουν όσο ένα φτερό όντας ισχυρά σαν χάλυβας, τα οποία θα μεταμορφώσουν τους τρόπους με τους οποίους χτίζουμε σπίτια, πλοία, διαστημόπλοια, αυτοκίνητα και θεραπεύουμε ασθένειες. Θα θέλατε να επεκταθείτε; Φανταστείτε υλικά τα οποία είναι πλέγματα σε διάφορες γεωμετρίες και όχι συνεχόμενα στην όψη του γυμνού ματιού. Για παράδειγμα, η πτέρυγα ενός αεροσκάφους η οποία μπορεί να αλλάζει σχήματα με βάση τα αεροδυναμικά φορτία, κάνοντας την πλοήγηση του αεροσκάφους πιο ενεργητικά αποδοτική. Ένα άλλο παράδειγμα μπορεί να είναι πλέγματα από ίνες όπου αν καλλιεργήσουμε βλαστικά κύτταρα, αυτά καθοδηγούνται για να παράγουν ανθρώπινο συνδετικό ιστό συγκεκριμένου τύπου χωρίς τη χρήση χημικών. Στη συνέχεια, αυτό το κατασκεύασμα μπορεί είτε να χρησιμοποιηθεί σαν εμφύτευμα είτε σαν μια πλατφόρμα για να τεσταριστεί ένα καινούριο φάρμακο πολύ πιο αποτελεσματικά από ό,τι θα γινόταν με τωρινές διαδικασίες, οι οποίες περιλαμβάνουν ζώα. Τα υπόλοιπα από κοντά!

Ποια είναι ακριβώς η φύση του δικού σας ερευνητικού έργου στο MIT Centre for Bits and Atoms; Αυτό που κάνω και θέλω να πετύχω είναι να δημιουργώ τεχνολογίες, οι οποίες θα είναι προσβάσιμες από οποιονδήποτε άνθρωπο πάνω στη γη, ο οποίος θα θέλει να φτιάχνει τα δικά του εργαλεία, τα δικά του έπιπλα, τα δικά του φάρμακα, τις δικές του συσκευές για να ελέγχει την καθαρότητα αυτών που πίνει και τρώει και οτιδήποτε άλλο μπορεί να φανταστεί. Ζούμε σε μια εποχή όπου σύντομα οι πόλεις θα μπορούν να παράγουν τοπικά όλα αυτά που καταναλώνουν, εφόσον δώσουμε τα κατάλληλα εφόδια σε όλους για να φτιάχνουν οτιδήποτε, οπουδήποτε. Προτείνω σε όσους θα ήθελαν να εμβαθύνουν το βιβλίο «Designing reality-How to survive and thrive in the 3rd digital revolution» από τον Neil Gershenfeld, director του CBA και advisor μου.

Σημαντικό μέρος της δουλειάς σας επικεντρώνεται στην έρευνα νέων μεθοδολογιών εκτύπωσης υψηλής ανάλυσης για τη δημιουργία πραγματικά τρισδιάστατων δομών με ψηφιακές αναλύσεις. Πόσο σημαντικές είναι οι εξελίξεις στο συγκεκριμένο αντικείμενο; Και πόσο υψηλές οι προσδοκίες για το μέλλον; Οι εξελίξεις στο πεδίο του 3D printing έχουν ήδη ξεκινήσει να έχουν τρομερό αντίκτυπο σε πολλούς κλάδους. Πλέον μεγάλες εταιρείες μπορούν να εκτυπώνουν αντικείμενα με περίπλοκα γεωμετρικά χαρακτηριστικά φτιαγμένα από μέταλλα, από βιο-υλικά και από πολυμερή υλικά με ένα τεράστιο φάσμα μηχανικών και θερμικών ιδιοτήτων μέσα σε μόλις μερικές ώρες! Θεωρώ πως μεγαλύτερο ακόμη αντίκτυπο έχει το γεγονός ότι πολλές από αυτές τις μηχανές μπορούν να αγοραστούν ή να φτιαχτούν σε χαμηλό κόστος. Φανταστείτε αν κάθε άνθρωπος στον πλανήτη μπορεί να έχει έναν ή περισσότερους desktop 3D printers με τους οποίους μπορεί να φτιάχνει οτιδήποτε θέλει. Σίγουρα μιλάμε για μια νέα πραγματικότητα και ένα νέο οικονομικό μοντέλο που ο καθένας μας πλέον δεν είναι μόνο καταναλωτής αλλά και παραγωγός!

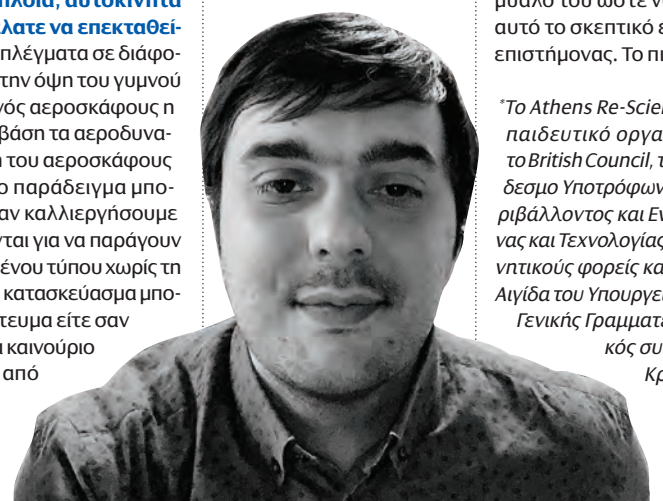
Ζείτε και εργάζεστε χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά, σε ένα από τα πλέον αναγνωρισμένα ιδρύματα του πλανήτη. Πώς φτάσατε ως εκεί; Ειλικρινά κατά τύχη, όχι όμως χωρίς να έχω αφιερώσει πολύ χρόνο και να μην έχω θυσιάσει πολλά από τα όμορφα πράγματα της καθημερινότητας στην Ελλάδα μας. Ήμουν μέτριος φοιτητής, αλλά κάποια στιγμή ανακάλυψα ότι αυτό που με γεμίζει είναι η έρευνα. Αυτό το χρωστάω στον πατέρα μου.

Η επιστήμη σαν ένα οργανικό μέρος της καθημερινότητας που αφορά τον καθένα: Ένας από τους στόχους που το ASF επιθυμεί να αναδείξει. Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να επιτευχθεί; Είναι αξιόλογο που το φετινό φεστιβάλ προσπαθεί να προωθήσει αυτή την ιδέα. Είναι πολύ εύκολο να επιτευχθεί, αν κοιτάξουμε προς τα έξω και δούμε πώς αυτό υλοποιείται σε άλλες χώρες, μέσα από community fab labs και online πλατφόρμες εκπαίδευσης. Σημαντικό σε αυτή τη διαδικασία είναι να συνειδητοποιήσουμε σαν Έλληνες ότι η μάθηση δεν σταματάει στα σχολεία και στα πανεπιστήμια, αλλά είναι τρόπος ζωής.

Τι θα συμβουλεύατε έναν νέο επισκέπτη του Athens Re-Science Festival, ο οποίος αναλογίζεται το ενδεχόμενο μιας σταδιοδρομίας στις επιστήμες; Τι κάνει κάποιον επιστήμονα τελικά; Η μελέτη, η φιλοπεριέργεια, η διάθεση προσφοράς; Τι άλλο; Αυτό που θα συμβούλευα: Θέληση, υπομονή και πρεμία πάνω από όλα. Τι κάνει κάποιον επιστήμονα τελικά; Όχι πάντως ένας διδακτορικός τίτλος. Νομίζω πως η επιστήμη αφορά οποιονδήποτε επιλέγει ένα μη γραμμικό μονοπάτι καθημερινής ζωής, το οποίο δεν επαναπαύεται στις επιφανειακές πληροφορίες, αλλά θέλει να βασανίσει το μυαλό του ώστε να καταλάβει τον κόσμο γύρω του. Με αυτό το σκεπτικό ένας μουσικός ή ένας ζωγράφος είναι επιστήμονας. Το πιστεύω ακράδαντα αυτό.

INFO

Υλικά του μέλλοντος, Κυριακή 7 Απριλίου, 17.00, INNOVATHENS Powered by Samsung Με την υποστήριξη της Πρεσβείας των Η.Π.Α. στην Αθήνα. Athens Re-Science Festival, 3-7 Απριλίου 2019, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων



Το Athens Re-Science Festival διοργανώνεται από τον εκπαιδευτικό οργανισμό Επιστήμη Επικοινωνία - SciCo, το British Council, την Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, τον Σύνδεσμο Υποτρόφων του Ιδρύματος Ωνάση, το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας και τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας, σε συνεργασία με ακαδημαϊκούς, ερευνητικούς φορείς και εκπαιδευτικούς οργανισμούς. Υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Ενέργειας και Περιβάλλοντος και της Γενικής Γραμματείας Έρευνας και Τεχνολογίας. Στρατηγικός συνεργάτης του Φεστιβάλ είναι το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών.* **Α

Οθόνη και Βιβλίο, Απιστίες και Αμαρτίες

Ο σκηνοθέτης **Σωτήρης Γκορίτσας** γράφει για το Netflix και την ελληνική τηλεόραση

Μέχρι πέρσι δεν είχα δει ποτέ μου σειρά. Ούτε ελληνική, ούτε ξένη. Για μεν τις ελληνικές ο λόγος ήταν η ποιότητά τους, η γνωστή καρικατούρα μιας δήθεν καθημερινότητας, η ανυπαρξία σεναρίου, και αντ' αυτού ακατάσχετη φλυαρία και υστερική ηθοποιία που προσπαθεί σώνει και καλά να «βγάλει γέλιο». Για δε τις ξένες, μου ήταν αδύνατον να προγραμματίσω και να περιμένω μια εβδομάδα για να δω τη συνέχεια του επεισοδίου. Όλα άλλαξαν πριν από έναν χρόνο που πιέστηκα από φίλους να δω το «Peaky Blinders». Το είδα ολοκληρωμένο στο Netflix μέσα σε τρεις ημέρες. Και έμεινα με το στόμα ανοιχτό. Από τότε, ντρέπομαι να πω ότι πήγα πολύ λιγότερες φορές σινεμά και μειώθηκαν τα βιβλία που διάβασα.
Έχω παρακολουθήσει και συνεχίζω να παρακολουθώ στη συνδρομητική τηλεόραση πολλές σειρές, κυρίως ευρωπαϊκές, λιγότερες αμερικάνικες, τη μεγαλύτερη όμως εντύπωση μου έχουν κάνει κάποιες ισραηλίτικες. Στην πλειοψηφία τους όλες αφορούν τη σύγχρονη πραγματικότητα των κοινωνιών τους, με πιο συνηθισμένο όχημά τους την αστυνομική ιστορία. Μου προξενεί μεγάλη εντύπωση η αρτιότητά τους. Αρτιότητα πρώτα από όλα σεναριακή. Δεύτερον υποκριτική. Και τρίτον, και κυριότερο, σε επίπεδο παραγωγής. Δεν είμαι καθόλου σίγουρος ότι μπορούν πολλές κινηματογραφικές ταινίες να το ανταγωνιστούν.

Όπως ίσως θα έχετε προσέξει στους τίτλους τους, πρόκειται για αποθέωση συλλογικής δουλειάς. Ποτέ δεν υπάρχει μόνο ένας σεναριογράφος, αλλά μια ομάδα. Συχνά δεν υπάρχει ούτε ένας σκηνοθέτης, αλλά διαφορετικός σε κάθε επεισόδιο. Ο οποίος όμως ακολουθεί την ίδια γραμμή με τους σκηνοθέτες των υπόλοιπων επεισοδίων. Η δε σύλληψη της ιδέας είναι κάποιου τρίτου, που αναφέρεται ως δημιουργός/creator της σειράς. Τέλος, ακόμα και η παραγωγή συχνά δεν είναι μόνο ενός.
Βλέπω, δηλαδή, έτοιμη την ιδέα που πριν από 10 χρόνια κάποιοι «κινηματογραφιστές στην ομίχλη» προσπαθήσαμε να εντάξουμε σε έναν νόμο για το ελληνικό σινεμά. Νόμος ο οποίος ψηφίστηκε μεν κακήν κακώς, αλλά λόγω κρίσης πήγε άπατος. Πυρήνας της ιδέας μας ήταν παράλληλα με το σινεμά του δημιουργού –που αφορούσε σχεδόν το 100% της εγχώριας παραγωγής ταινιών– να ενισχυθεί το τρίπτυχο παραγωγός - σεναριογράφος - σκηνοθέτης σαν ο δημιουργικός πυρήνας, να μειωθεί δηλ. το one man show, του ανθρώπου που είναι και σεναριογράφος και σκηνοθέτης και συχνά παραγωγός. Είχε γίνει σε πολλές κινηματογραφίες με εκπληκτικά αποτελέσματα, με πιο ηχηρή την περίπτωση της Δανίας, μιας μικρής χώρας που μέσα σε μια δεκαετία, ακολουθώντας αυτό το δημιουργικό τρίπτυχο, κατάφερε να δίνει το στίγμα της στο παγκόσμιο σινεμά. Στόχος μας ήταν πέρα από τις φεστιβαλικές ταινίες να μπορέσουμε κάποτε να φτιάξουμε και ταινίες «του μεσαίου χώρου» όπως τις λέγαμε, ταινίες που αποτελούν το κυρίως σώμα κάθε ευρωπαϊκής κινηματογραφίας. Που θα μιλήσουν για τη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα, όχι μέσα από τη στρεβλή εικόνα που παράγει αφειδώς η ελληνική τηλεόραση.
Και να που έρχεται τώρα η ίδια η τηλεόραση να το κάνει, ενώ ο κινηματογράφος μας συνεχίζει τον δρόμο της ταινίας ξαφνικής φωτοβολίδας, κάποιας δηλ. διεθνούς φεστιβαλικής βράβευσής της με μηδενική επικοινωνία με το ελληνικό κοινό που παραμένει παραδομένο στο φτηνό ελληνικό σίριαλ. Καλοί οι Λάνθιμοι και οι Αντετοκούμποι, αλλά αρκούν για να μιλάμε για ελληνικό σινεμά ή ελληνικό μπάσκετ;

Ποια είναι η ελπίδα μου: Ότι με την εξάπλωση του Netflix και άλλων συνδρομητικών καναλιών θα αναγκαστεί κάποτε και η ελληνική τηλεόραση να αναβαθμίσει το προϊόν της. Όπως δεν είναι δυνατόν αφού δεις Μπαρτσελόνα-Μάντσεστερ να δεις μετά Παναθηναϊκό-Ολυμπιακό, γιατί πονάνε τα μάτια σου, έτσι ελπίζω ότι δεν θα είναι δυνατόν μετά το «Broadchurch», το ελληνικό κανάλι να περιμένει ότι θα το ανταγωνιστεί με αστυνόμους Μπέκα και ζωές εν τάφω.
Μπορούμε να το κάνουμε; Έχουμε πλεονεκτήματα, κυρίως τον φυσικό μας χώρο, ένα σπάνιο δηλαδή ντεκόρ, αλλά και άξιο έμψυχο δυναμικό. Αρκεί να κοιτάξουμε να αξιοποιήσουμε αυτά και όχι να κοιτάει το υπουργείο αποκλειστικά στο πώς θα προσελκύσει τις ξένες παραγωγές.

Ιστορίες έχουμε; Πολλές. Με πιο πρόσφατη την Ελλάδα της κρίσης που ήταν για καιρό η πιο «trendy» ιστορία στην Ευρώπη και όχι μόνο. Αυτό που δεν έχουμε ακόμα είναι η τεχνογνωσία, που θα μετατρέψει την ιστορία σε σενάριο, θα αφηγηθεί την ιστορία σε κινηματογραφική όμως γλώσσα. Πόσο μάλιστα όταν μια τηλεοπτική σειρά είναι αφήγηση μεγάλης διάρκειας, δηλ. μαραθώνιος, ενώ εμείς μάλλον διακρινόμαστε στη μικρή φόρμα, στο σπριντ, στο ποίημα, στο τραγούδι, στο ανέκδοτο.
Γι' αυτό λέω ότι η προσπάθεια πρέπει να ξεκινήσει από την ελληνική λογοτεχνία. Για πολλούς λόγους, και κυρίως γιατί πρόκειται για πολύ πιο «φτηνό σπορ» από τον πανάκριβο κινηματογράφο, η λογοτεχνία μας έχει προχωρήσει πολύ πιο αποτελεσματικά τη μαστοριά της αφήγησης. Εάν λοιπόν βασιστούμε σε αυτήν, και συγχρόνως διδαχτούμε από τη συλλογικότητα στη δημιουργία των ξένων σειρών, πιστεύω πως μπορούμε να ελπίζουμε ότι κάποτε θα δούμε και την ελληνική κοινωνική πραγματικότητα όπως είναι, και όχι διαστρεβλωμένη όπως στις ελληνικές σειρές. Είναι εθνική ανάγκη, καθώς αυτό που εδώ και τριάντα χρόνια ονομάζαμε «πολιτισμό» έχει σημαντικότατο μερίδιο στη χρεοκοπία μας.

Αυτά θα έλεγα στην ημερίδα της ATHENS VOICE, στην οποία λόγω ανωτέρας βίας, δυστυχώς, δεν μπόρεσα να παρευρεθώ.*

Η ημερίδα **Game of Thrones ή «Game of Books» σε συνεργασία με το «Αθήνα 2018 Παγκόσμια Πρωτεύουσα Βιβλίου» έγινε την Τρίτη 2/4/2019 και αφορούσε το μέλλον του βιβλίου και της ανάγνωσης στον καιρό του home entertainment.*



Fauda

ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΟΡΥΚΤΑ. ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ;

Σημαντικό μέρος της καθημερινότητας του ανθρώπου και μέσο εξέλιξής του στον χρόνο. Χωρίς αυτά η ζωή, όπως τη γνωρίζουμε, δεν θα υπήρχε. Σκέψου μόνο ότι ο καθένας από εμάς στη διάρκεια της ζωής του θα έρθει σε επαφή με παραπάνω από 400 τόνους ορυκτών!

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΡΓΥΡΟ (Η, ΑΛΛΙΩΣ, ΑΣΗΜΙ)

Χρησιμοποιείται μονάχα ως υλικό κατασκευής νομισμάτων και κοσμημάτων. Μύθος. Το ασήμι είναι ένα από τα πρώτα μέταλλα που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος από όταν στάθηκε για πρώτη φορά σε αυτόν τον πλανήτη. Ήταν γνωστό ήδη από την προϊστορική εποχή στους λαούς που κατοικούσαν στη Μεσοποταμία, στον Ελλαδικό χώρο, στη Μέση Ανατολή και στην Αίγυπτο. Στην κλασική Ελλάδα, ο άργυρος ήταν το μέταλλο από το οποίο κατασκευάζονταν τα νομίσματα, αλλά και η βάση για όλους τους οικονομικούς υπολογισμούς και τις συναλλαγές. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι Αθηναίοι της κλασικής περιόδου, οι οποίοι είχαν ορυχεία αργύρου διάσπαρτα σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο.

Έως και σήμερα εξακολουθεί να είναι βαθιά ριζωμένος στην καθημερινότητά μας. Ο μεταλλικός άργυρος, γνωστός σε όλους μας ως ασήμι, χρησιμοποιείται σε σημαντικότατα πεδία της ζωής μας. Αποτελεί προϊόν αποταμίευσης και μέρος των χρηματιστηριακών συναλλαγών, μέσο στήριξης του παγκόσμιου τραπεζικού συστήματος και οργάνωσης των διεθνών εμπορικών συναλλαγών.

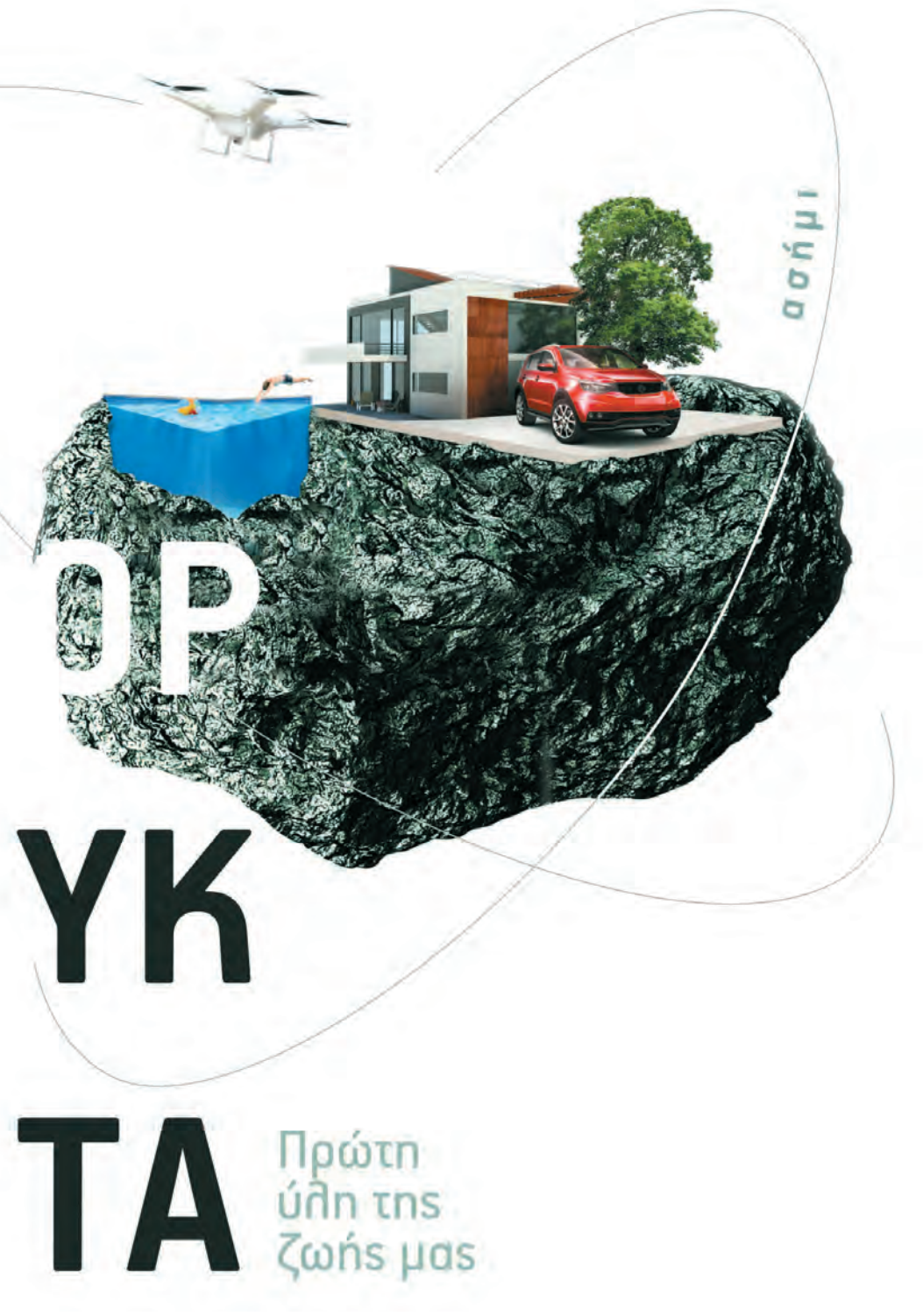
Είναι χαρακτηριστικό πως η μισή παγκόσμια παραγωγή αργύρου χρησιμοποιείται για βιομηχανικές και επιστημονικές εφαρμογές, ενώ συνεισφέρει και στον τομέα της υγείας έχοντας πολλαπλές εφαρμογές. Μία από αυτές είναι η λήψη ακτινογραφιών, όμως στην ιατρική ο άργυρος χρησιμοποιείται πολύ ευρύτερα. Οι αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες έχουν αποδειχτεί επιστημονικά εδώ και αιώνες, με τις πρώτες σχετικές αναφορές να αποδίδονται στον «πατέρα» της μοντέρνας ιατρικής, τον Ιπποκράτη.

Οι επιστήμονες κατάφεραν μάλιστα να αποκωδικοποιήσουν τον ακριβή μηχανισμό βάσει του οποίου ο άργυρος εμποδίζει τα βακτήρια να σχηματίζουν τους απαραίτητους για την επιβίωσή τους χημικούς δεσμούς, αφήνοντας πλήρως ανεπηρέαστα τα ανθρώπινα κύτταρα. Έτσι, ο άργυρος χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό σε απολυμαντικά για νοσοκομειακές μονάδες, αλλά και για την κατασκευή ιατρικού εξοπλισμού, χειρουργικού, και είναι εκεί σε αποσμητικά και απορρυπαντικά.

Ένα από τα σημαντικότερα, παγκοσμίου κλάσης βεβαιωμένα κοιτάσματα αργύρου –μεταξύ άλλων ορυκτών– βρίσκεται στο μεταλλευτικό δυναμικό της περιοχής μεταξύ Ολυμπιάδας, Βαρβάρας, Σκουριών και Στρατωνίου στη ΒΑ Χαλκιδική. Κατατάσσεται σε ένα από τα σημαντικότερα της Ευρώπης με συνολικά αποθέματα 2.000 τόνων αργύρου.

Στην περιοχή αυτή της Χαλκιδικής, η Ελληνικός Χρυσός λειτουργεί τα Μεταλλεία Κασσάνδρας, προκειμένου να προσφέρει καθημερινά το πολύτιμο αγαθό των μετάλλων στους ανθρώπους, με σεβασμό στην τοπική κοινωνία και εφαρμόζοντας τα υψηλότερα πρότυπα περιβαλλοντικής ασφάλειας.

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το πώς η ζωή σου έχει θεμελιωθεί πάνω σε ορυκτά, όπως ο άργυρος, μπορείς να μάθεις περισσότερα στο **www.tosopolytima.gr**



ΟΙ **ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ** ΤΟΥ **FORREST GUMP**

Από τον **ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ**



Υπερ-εντατική και «φρεσκοξυρισμένη» Ρένα Δούρου,

Καταλαβαίνω. Και η αλήθεια είναι ότι δεν ξέρω τι θα έκανα στη θέση σας. Αν δηλαδή είχα να με βαραίνει αυτό που βαραίνει κι εσάς ενώ ταυτόχρονα πρέπει να κάνω καμπάνια για τις επόμενες εκλογές. Δηλαδή θα συνέχιζα την καμπάνια μου σα να μη συμβαίνει τίποτα;Ή θα επικεντρωνόμουν στον «ελέφαντα» που βρίσκεται μέσα στο δωμάτιο; Προφανώς εσείς –ή οι επικοινωνιακοί σας σύμβουλοι– αποφάσισαν το πρώτο. Και φαντάζομαι δεν αναρρωτιέστε ποιος είναι ο ελέφαντας έτσι;

Το πρόβλημα είναι ότι αυτή η τακτική δεν «δουλεύει». Δηλαδή με όλα αυτά τα βεβιασμένα και επιτηδευμένα άνετα status στα social media όπου άλλοτε διαφημίζετε τα επιτεύγματα της Περιφέρειας και άλλοτε προσπαθείτε να δείξετε ένα πρόσωπο του τύπου «είμαι μία από εσάς», δεν δίνετε ακριβώς την εικόνα του αθώου ανθρώπου που έχει ξεπεράσει το θέμα των ευθυνών για το Μάτι και προχωράει απαλλαγμένος από το «βάρος» τους. Λυπάμαι που σας το λέω έτσι ωμά, αλλά φέρνει τα εντελώς αντίθετα αποτελέσματα. Εκνευρίζει ακόμα περισσότερο.

Ας πούμε στο τελευταίο σας επικοινωνιακό εύρημα με το ξύρισμα, προσπαθείτε να υπερθεματίσετε στο θέμα των Fake News με το οποίο ασχολήθηκε η Κομισιόν επ' ευκαιρία της Πρωταπριλιάς. Και αφού φεύγουν οι σαπουνάδες από το πρόσωπό σας και τσεκάρεστε για λίγο στον καθρέφτη, γυρίζετε προς το μέρος μας και μας προτρέπετε να «κόψουμε τα μούσια» και να «μη διαδίδουμε ή διαβάζουμε fake news». Κανένα πρόβλημα. Καλή και άγια η πρόθεσή σας. Μόνο που αμέσως μόλις άκουσα τη λέξη fake από το στόμα σας, θυμήθηκα εκείνη τη βραδιά...

Φαντάζομαι, υποψιάζεστε για ποια βραδιά μιλάω. Τη βραδιά της 23ης Ιουλίου με τη fake σύσκεψη για το Μάτι, στο κέντρο επιχειρήσεων. Τότε που υποκρινόσασταν ότι δεν υπάρχουν νεκροί στις κάμερες, για να κάνετε, υποτίθεται, «επικοινωνιακή» διαχείριση της τραγωδίας. Και όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο, αυτό είναι χειρότερο από τη «στραβή» στη βάρδια σας. Γιατί αυτό δεν ήταν στραβή.Ήταν απλός, ξεκάθαρος –και κυρίως εκούσιος– κυνισμός. Ένα φτύσιμο πάνω στους ανθρώπους που καίγονταν. Σα να τους λέγατε «κοιτάξτε σε τι μπελά μας βάλατε καλοκαιριάτικα, να πρέπει να δείξουμε ότι νοιαζόμαστε για εσάς, ενώ στην πραγματικότητα το μόνο που μας νοιάζει είναι να μη χάσουμε σε δημοτικότητα εξαιτίας σας».

Καταλαβαίνετε, φαντάζομαι, γιατί ειδικά εσείς, όποτε μιλάτε για fake news θα μας θυμίζετε εκείνη τη βραδιά που παίζατε όλοι τους ανήξερους. Όπως και κάθε φορά που προσπαθείτε τόσο εντατικά να το παίξετε άνετη, θα θυμόμαστε ότι ενώ ακόμα τα αποκαΐδια κάπνιζαν, επιδοθήκατε σε μια επιθετικότατη τακτική προκειμένου να αποσείσετε κάθε ευθύνη από επάνω σας. Και να μας πείσετε ότι φταίνε όλοι οι άλλοι εκτός από εσάς. Τώρα, θα μου πείτε –και με το δίκιο σας–, πρέπει σε όλη την υπόλοιπη καριέρα σας να κάνετε αναφορές στο Μάτι; Πόσο κρατάει η περίοδος πένθους; Δεν συνεχίζεται η ζωή;

Ναι. Συνεχίζεται. Για όλους. Ακόμα και για τους συγγενείς των θυμάτων. Αλλά πρέπει να μεσολαβήσει κάτι που λέγεται «αποδοχή». Που στην περίπτωσή σας σημαίνει ότι δεν περνάμε ξαφνικά από το «περίλυπο/επιθετικό ύφος των πρώτων ημερών στο «παιδιά, δεν έγινε τίποτα, τρα-λα-λα» σαν εύθυμη χήρα που δεν βλέπει την ώρα να πετάξει τα μαύρα και να πάει να φωτογραφηθεί στο Φεστιβάλ «Σπούτνικ». Αυτό, πείτε στον επικοινωνιολόγο σας, δεν μπορεί να γίνει. Ούτε π.χ. ποστάρουμε με τόσους νεκρούς κόλυβα, 40 μέρες μετά, για να κατακεραυνώσουμε το ψέμα για τον θάνατο του Κώστα Γαβρά. Και φυσικά δεν ποστάρουμε σκελετούς με λεζάντα του τύπου «εμείς δεν έχουμε σκελετούς στην ντουλάπα μας». Άλλο η επιθετική επικοινωνιακή διαχείριση, άλλο η χοντράδα.

> Στο τελευταίο σας επικοινωνιακό εύρημα με το ξύρισμα, προσπαθείτε να υπερθεματίσετε στο θέμα των Fake News. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι αμέσως μόλις άκουσα την λέξη fake από το στόμα σας, θυμήθηκα εκείνη τη βραδιά...

Επειδή, λοιπόν, η μετάβαση από το πένθος στο «η ζωή συνεχίζεται» έγινε βεβιασμένα και με υπερβολικά εντατική επιτήδευση, δεν μπορούμε να σας δούμε σαν «έναν από εμάς». Όσο κι αν προσπαθείτε. Γι' αυτό θα σας στοιχειώνει πάντα η «εκκρεμότητα» ενός πένθους στο οποίο αρνηθήκατε να πάρετε οποιαδήποτε ευθύνη. Και δεν πρόκειται ούτε για πολιτική σκοπιμότητα, ούτε για «επίθεση σε μια γυναίκα», όπως έχετε προσπαθήσει επίσης να το παρουσιάσετε.

Πρόκειται για την απλή και ανθρώπινη αντίδραση όσων θυμώνουν όποτε κάποιος προσπαθεί να τους αντιμετωπίσει σαν ηλίθιους. Και όχι μόνο το βράδυ της fake σύσκεψης.

Καλά ξεμπερδέματα.

Υ.Γ. 1 Ελπίζω να μεριμνήσατε ώστε το ξυράφι στη σκηνή που ξυρίζεστε να μην είναι αληθινό. Αλλιώς δεν μπορείτε να φανταστείτε τι «γαϊδουρότριχες» θα έχετε να αντιμετωπίσετε στη συνέχεια.

Υ.Γ. 2 Επίσης, πείτε στον φίλο σας τον Παύλο Πολάκη ότι δεν βοηθάει όταν, κάθε φορά που συμβαίνει μια φυσική καταστροφή, σπεύδει να ειρωνευτεί δήθεν εγκαλώντας σας ως υπεύθυνη. Το μόνο που καταφέρνει είναι να σας συνδέει πλέον συνειρμικά με τη φωτιά στο Μάτι.

Υ.Γ. 3 Δεν σας κάνει εντύπωση ότι οι μόνοι που γράφουν επαινετικά κάτω από τις αναρτήσεις σας είναι οι στενά κομματικοί φίλοι και οι ευνοημένοι από εσάς;

Υ.Γ. 4 Καταλαβαίνω πόσο σημαντικό είναι να έχετε στο ψηφοδέλτιό σας το Τζέισον Αντιγόνη. Αλλά μήπως να διαφημίζατε πιο πολύ κάποιον που να ξέρει από διαχείριση φυσικών καταστροφών;

(Μέλος της συλλογικότητας για τη δημιουργία εσωτερικής εσοχής στα πεζοδρόμια δίπλα σε σταθμούς του Μετρό ώστε να σταθμεύουν τα ταξί χωρίς να καταλαμβάνουν μια λωρίδα)

Απάνθρωπη θέση εργασίας της εβδομάδας

Δημοσιογράφος

Εξωτερικού Δελτίου που καλύπτει όλες τις εξελίξεις σχετικά με το Brexit

Θα έπρεπε να υπάρχει μια λέξη για...

«Λαϊκοφρόνηση»

Το να απαντάει κάποιος με like σε κάτι που έχεις ανεβάσει στα social media, σαν φιλοφρόνηση επειδή μόλις έκανες εσύ like σε κάτι δικό του

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

Πέτρος Κόκκαλης

«Η γιαγιά μου έκλαιγε το 1989, όταν έπεσε η Σοβιετική Ένωση»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

«Νέοι μου σύντροφοι, σας δίνω ενα επιχείρημα για να απαντάτε σε όσους σας δουλεύουν για την υποψηφιότητά μου»



ATHENS voice

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσιρμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους

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. Ζουμπουλάκη, Σ. Ζιώγου, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Ε. Κυριακίδου, Μ. Μαρμαρά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Μ. Μηλάτος, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Ευτ. Παλλήκαρης, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Κ. Περρή, Κ.Ρήγος, Ε. Συναδινού, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Σ. Τσιτσόπουλος, Δ. Φύσσας, Σ. Χαραμή, Λ. Χουρμούζη

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

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

Group Advertising Manager Αναστασία Μπαφούνη, anastasia@athensvoice.gr
Advertising Manager Ντέπυ Αραπλή

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

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαρία Καραχοντζίτη, Βασίλης Νάκος, 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
Athens Voice Radio 102.5: 210 3648. 213
Αγγελίες: 210 3617. 369
Λογιστήριο: 210 3617. 170

www.athensvoice.gr
Αν δεν βρίσκετε την Α.Ν. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα: 210 3617.360, 210 3617.369

ATHENS voice

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.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ

Η ολοσκότεινη πλευρά του Μαξίμου

Του **ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ**

Κάθε εξουσία έχει τη σκοτεινή της πλευρά. Μόνο που αυτή τη φορά ο ιστός της αράχνης έχει πολύπλευρη και πολυεπίπεδη ύφανση. Επεκτείνεται στα καραμανλικά υπερσυντηρητικά αποθέματα που έμειναν ορφανά, αλλά και στις σκοτεινότερες πλευρές ενός αριστερού, διεθνούς όμως κυκλώματος από το ΑΚΕΛ έως τις παράγκες του Τσαβισμού.

Τελικά η μοναδική «original» ακροδεξιά ομάδα της Νέας Δημοκρατίας είναι εκείνη η οποία υιοθετήθηκε από τον ΣΥΡΙΖΑ και ταυτοποιείται πολιτικά στα δεξιά της ομάδας Σαμαρά. Αυτό σημαίνει πως η κυβερνώσα Αριστερά υιοθέτησε για να συγκυβερνήσει άτομα και κλίκες της ΝΔ που κινούνται στα δεξιά του Άδωνι Γεωργιάδη και του Μάκη Βορίδη. Αντιλαμβάνεται και ο αφελέστερος των αφελών πως οι συμμαχίες του Αλέξη Τσίπρα τις οποίες απαίτησε να διαχειρίζεται προσωπικά, χαρτογραφούν μία ιδεολογική περιοχή πολιτικών ελιγμών η οποία προσομοιάζει σε ιστορικές περιόδους υψίστης ηθικοπολιτικής ανατροπής και κατάπτωσης. Δεν είναι δυνατόν ως μηχανισμός αριστερής κυβέρνησης να συνδράμεις μέσω ΕΡΤ τον Τσιτουρίδη ο οποίος αποπέμφθηκε από τον Καραμανλή λόγω ανηκέστου βλάβης του ηθικού πλεονεκτήματος της ΝΔ έναντι του ΠΑΣΟΚ. Ούτε να υιοθετείς τον υιό του «Νταβατζή» τον οποίο κατονόμαζε ο Καραμανλής στον Μπαϊρακτάρη και την ίδια ώρα να διατηρείς ως πανίσχυρο δραγουμάνο στη Δικαιοσύνη τον «Ρασπούτιν», βασικό πιόνι στην εργαλειοθήκη του ιδίου του Καραμανλισμού. Όπως δεν είναι φυσιολογικό να συνομιλείς στο Μαξίμου με τον Αντώναρο ο οποίος συνομιλεί με τον Μπαλτάκο όστις κουβεντιάζει με τους δύο Καμμένους (ενώ ΜΜΕ της Αριστεράς φιλοξενούν συνεντεύξεις του), που συναναστρέφεται την Παπακώστα η οποία συζητεί με τον Τσιτουρίδη για το πώς όλοι μαζί θα συνοδοιπορήσουν με τον Φαήλο Κρανιδιώτη, τον Καρατζαφέρη και τον Βελόπουλο, παρέα με τον Νικολόπουλο.

Οι συνομιλητές του Μαξίμου αυτή την εσχάτη ώρα έχουν ως αφετηρία τη σκοτεινή πλευρά της Σαλβινικής πτέρυγας της ΝΔ η οποία εφάπτεται της Χρυσής Αυγής και καταλήγει στους παραδοσιακούς μοχλούς της διαπλοκής των οποίων η αριστερότερη (λόγω καταγωγής) εκδοχή είναι η οικογένεια Κόκκαλη. Τι σχέση έχουν τα παραπάνω με την Αριστερά; Καμία. Τι σχέση έχουν με την κυβερνώσα Αριστερά; Σημαντική.

Είναι προφανές πώς ο Αλέξης Τσίπρας συνειδητά επέλεξε ως μοντέλο εξουσίας τη χειρότερη εκδοχή - ερμηνεία του «Ηγεμόνα». Είναι δε πλέον φαεινότερο πως η ομάδα εξουσίας που τον περιβάλλει κινήθηκε επίσης συνειδητά στα όρια προδιαγραφών του λεγόμενου «αριστερού Ιακωβινισμού», της χειρότερης δηλαδή εκδοχής αυτού του μορφώματος που ήρθε σε άμεση ιδεολογική σύγκρουση με τη Σοσιαλδημοκρατία για να καταλήξει στη μεταμόρφωσή του, αυτή του σταλινικού μοντέλου. Η συμμαχία, λοιπόν, του αριστερού γιακωβινισμού με ακροδεξιά μορφώματα ήταν η αναγκαία συνθήκη ως προς τη σύσταση μίας δομής εξουσίας με δυνατότητα διείσδυσης στο Κράτος με καθεστωτικές επιδιώξεις.

Πεδίον δόξης λαμπρόν, η Δικαιοσύνη. Το πάντρεμα, δηλαδή, της σταλινικής άποψης για τη διοίκηση της κοινωνίας με το πλέον απαρχαιωμένο κομμάτι της Δεξιάς, που είναι εκείνο της Εκοφίτικης ΕΡΕ με την «ψεκασμένη» μετάλλαξή της σε underground - λούμπεν. Μία εκ των βασικών δραστηριοτήτων του πολιτικού αυτού Λούμπεν είναι και η άσκηση δικαιώματος χρησικτησίας της Δικαιοσύνης. Το επιχειρούσε επί δεκαετίες ο Καραμανλισμός. Το επιδίωξε το ΠΑΣΟΚ χωρίς μεγάλη επιτυχία. Το τερμάτισε η κυβερνώσα Αριστερά διά του... «Ρασπούτιν». Οι διώξεις με σαφές χρονοδιάγραμμα, η συστηματικά επιλεκτική διερεύνηση υποθέσεων που αφορούν αντιπάλους, το πάγωμα συγκεκριμένων υποθέσεων, η εναλλαγή κατά περίσταση άσκησης πιέσεων διά των δικογραφιών. Η επανάληψη είναι μήτηρ μαθήσεως. Όλα τα παραπάνω καμία σχέση δεν έχουν με την Αριστερά. Έχουν απόλυτη συγγένεια με την κυβερνώσα Αριστερά.

Η «αριστερή» παράμετρος του ΑΚΕΛ

Αλήθεια τι συνέβη τότε με την ηγεσία του ΑΚΕΛ (2015) και την υπόθεση του σκανδάλου Δρομολαξιά; Πρόκειται για μία υπόθεση η οποία ανάγκασε το ΑΚΕΛ σε διεξαγωγή εσωτερικής έρευνας. Απομακρύνθηκε ο τότε εκπρόσωπος και ισχυρό στέλεχος Νίκος Κατσουρίδης, που διεκδικούσε την ηγεσία του κόμματος. Φυλακίστηκε το ηγετικό στέλεχος Βενιζέλος Ζαννέτος, ο οποίος έλαβε στη συνέχεια προεδρική χάρη και αποφυλακίστηκε. Ποια είναι τα ονόματα που συνδέουν την ηγεσία του ΑΚΕΛ, το σκάνδαλο, το Μαξίμου και τελικά την υπόθεση Πετσίτη; Μα το όνομα του δικηγόρου Αρτέμη Αρτεμίου, συνταξιδιώτη του Νίκου Παππά στη Βενεζουέλα.

Φορολογικός εκπρόσωπος του Αρτεμίου στην Ελλάδα ήδη από το 2015 ήταν ο Μανώλης Πετσίτης. Οι υπεράκτιες εταιρείες του διδύμου Αρτεμίου - Πιερή αφορούσαν παροχή συμβουλών αποκλειστικά για λιπάσματα. Μόνο που το δικηγορικό δίδυμο στην Κύπρο είχε άριστες προσβάσεις στο ΑΚΕΛ. «Αριστεροί» γαρ. Τι ήταν το «σκάνδαλο Δρομολαξιάς»; Η παροχή δανείων - ποσών από την Proton Bank με παράνομο τρόπο καθώς και η παροχή ποσών (μιλάμε για εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ τη φορά) από χρήματα του ΑΚΕΛ, δηλαδή από το κομματικό ταμείο, σε συγκεκριμένα πρόσωπα. Ποια εταιρεία κρύβεται από πίσω; Μα η ELFE του Λαυρεντιάδη. Δηλαδή, το σκάνδαλο ΔΕΠΑ. Να σου πάλι ο Πετσίτης. Άρα ο Νίκος Παππάς, που το 2015 επισκέφτηκε δύο φορές στη φυλακή το στέλεχος του ΑΚΕΛ Βενιζέλο Ζαννέτο. Ο Νίκος Παππάς διατηρούσε στενές φιλικές σχέσεις με τον Ζαννέτο και τον γιο του.

Το ΑΚΕΛ προχώρησε στην αυτοκάθαρσή του, όπως-όπως έστω. Το Μαξίμου, όμως, όχι. Αντ' αυτού ο Δημήτρης Τζανακόπουλος απλά έστειλε στο πυρ το εξώτερον τον Μανόλη Πετσίτη. Ακολούθησε, δηλαδή, την πάγια τακτική. Τον σέντραρε όταν πια ήταν σαφές πως ο προστατευόμενος του Νίκου Παππά ήταν για τα καλά «καμένος».

Έπρεπε να υπάρξει μία παραίτηση από την Αρχή ελέγχου διακίνησης μαύρου χρήματος για να επανέλθει στην επιφάνεια η ολοφάνερη σχέση του κύπριου δικηγόρου Αρτεμίου με τον Πετσίτη, τον Λαυρεντιάδη, τον Νίκο Παππά, το σκάνδαλο Δρομολαξιά, το σκάνδαλο ELFE-ΔΕΠΑ, τη διακίνηση μαύρου χρήματος και το δίκτυο των υπεράκτιων εταιρειών του Αρτεμίου. Και η ελληνική Δικαιοσύνη; Τι ακριβώς έλεγχε; Μήπως η κύρια ενασχόλησή της αφορούσε κάποιον «φάκελο Σημίτη», κάποιον άλλον του Γιάννη Στουρνάρα, περιέργως πώς κανέναν φάκελο Καραμανλή και των συν αυτώ αλλά σίγουρα κάποιον «φάκελο Μαρέβα»; Τελικά άνθρακες ο θησαυρός, αλλά ο «Ρασπούτιν» επιμένει. Τι σχέση έχουν όλα τα παραπάνω με την Αριστερά; Καμία. Έχουν όμως άμεση σχέση με την κυβερνώσα Αριστερά.

Με αυτές τις ασύμβατες με κάθε εκδοχή αριστερής διακυβέρνησης σκοτεινές σχέσεις πορεύεται το Μαξίμου προς τις εκλογές, ελπίζοντας να συσπειρώσει τους ψηφοφόρους του ΣΥΡΙΖΑ την ύστατη έστω ώρα. Δηλαδή σε αυτό ποντάρουν οι Βερναρδάκης και Φλαμπουράρης, στοιχηματίζοντας σε κάποιο «σκάνδαλο Novartis». Έχουν την αίσθηση ότι οι πολίτες και μάλιστα οι αριστεροί θα ψηφίσουν στη βάση ενός αλλόκοτου συμψηφισμού. Λάθος μέγα. **Α**



Του ΚΩΣΤΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗ



Άγιος Σάββας, έκτος όροφος

Σχεδόν καθημερινά επισκέπτομαι έναν καλό μου φίλο που νοσηλεύεται στον έκτο όροφο του «Άγιου Σάββα». Η πτέρυγα του έκτου ορόφου αποτελείται από 27 μονόκλινα δωμάτια στα οποία νοσηλεύονται πολύ βαριά περιστατικά. Τόσο βαριά, ώστε οι επισκέπτες οφείλουν να απολυμαίνουν χέρια και να φορούν μάσκα πριν μπουν στο δωμάτιο. Συνήθως διασχίζω την πύλη του νοσοκομείου με τη σιγουριά του ανθρώπου που γνωρίζει ότι πηγαίνει εκεί για να φύγει σε μία ώρα. Πηγαίνω ευθεία και στρίβω δεξιά, στην εκκλησία. Εκεί πάντα με κατατρέχει, σαν σκιά, η εικόνα από το προσκύνημα στο λείψανο της Αγίας Βαρβάρας, πριν από τέσσερα χρόνια. Είχα πάει για ρεπορτάζ, αλλά δεν βρήκα τις λέξεις. Μία σιωπηρή ουρά από ανθρώπους με ορό στο χέρι. Ανάσα την ανάσα, σταγόνα τη σταγόνα, για να φτάσουν στο λείψανο και να ζητήσουν εκείνο που η επιστήμη δεν μπορούσε να τους δώσει. Άτριχα κεφάλια να γυαλίζουν στον ήλιο, μάγουλα και προγούλια φουσκωμένα, μάτια που προσπαθούσαν να μη χαθούν στο βάθος του κρανίου. Και χείλη στεγνά να ψάχνουν τη δροσιά στο εγκιβωτισμένο σκήνωμα. Φτάνω στο κυλικείο και τους ξαναβλέπω πάλι. Τα ίδια πρόσωπα, αλλά όχι τους ίδιους ανθρώπους. Με την πιτζάμα ή το νυχτικό. Τον ορό που μετράει τον χρόνο. Και ένα τσιγάρο στο χέρι. Χαζεύω μερικούς που παίρνουν την τζούρα όπως το μωρό ρουφάει το γάλα, να φτάσει σε κάθε κύτταρο. Και μετά φέρνουν πίσω το κεφάλι στέλνοντας μία δέσμη καπνού στο βρώμικο υπόστεγο. Ένας φίλος σοκαρίστηκε από το θέαμα. Καρκινοπαθείς με το τσιγάρο στο χέρι; Του είπα ότι οι άνθρωποι πρέπει να απολαμβάνουν τα ωραιότερα τσιγάρα της ζωής τους.

Στρίβω αριστερά και στέκομαι μπροστά στα ασανσέρ που πηγαίνουν στον έκτο. Στην πλάτη μου υπάρχει μία πινακίδα για το Ιατρείο Πόνου. Την αποφεύγω. Ένα χρόνο, ίσως και λίγο παραπάνω, πριν πεθάνει η φίλη μου η Αναστασία, η γυναίκα του Πύρρου, είχαμε κάνει μία εκδρομή οι δυο μας στην Κακιά Θάλασσα, στην Κερατέα. Κάτσαμε σε ένα παγκάκι και βλέπαμε τη θάλασσα. Τη ρώτησα πώς είναι ο καρκίνος. «Δεν ξέρεις. Για αυτό και καμιά φορά μπορεί να σας ζηλεύω. Όμως όταν μάθεις τι είναι ο καρκίνος, καταλαβαίνεις ότι έχεις ξοδέψει ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής σου σε μαλακίες».

Με το ασανσέρ συνήθως ανεβαίνω μόνος. Όταν ανοίγει η πόρτα βλέπω μπροστά μου έναν αδιάφορο πράσινο τοίχο. Όμως στον έκτο όροφο του «Άγιου Σάββα» αισθάνομαι ότι η ησυχία παίρνει το σχήμα των πραγμάτων. Είναι η πράσινη βελούδινη πολυθρόνα που κάποιος πρέπει να βούτηξε από παλιό σαλόνι. Το μπουκάλι με το μπλε απολυμαντικό που στέκει γυρτό στη θήκη, χωρίς καπάκι. Και εσύ ρίχνεις μπλε υγρό στη μία παλάμη, το αφήνεις στη θέση του, τρίβεις τα χέρια σου και φοράς τη μάσκα. Είσαι ένας ιερέας που πλένεις τα χέρια σου, φοράς το πετραχήλι και ετοιμάζεσαι να μεταλάβεις στο Μέγα Μυστήριο.

Συνεχίζω και βαδίζω προς το δωμάτιο του φίλου μου, το οποίο βρίσκεται στο τέλος του διαδρόμου. Δεν μπορώ να κρατήσω τη ματιά μου ίσια, φεύγει η λαίμαργη, κοιτάζει πίσω από τα τζάμια με τις ζωγραφισμένες ρίγες στις πόρτες των άλλων δωματίων. Άνθρωποι με χειρουργικές μάσκες γύρω από ένα κρεβάτι. Ασθενείς με τη μάσκα του οξυγόνου. Σαν να περπατάω πάνω σε πακέτο τσιγάρου και να ζωντανεύει μία εικόνα. Μπαίνω στο δωμάτιο του φίλου μου. Κάθομαι στα αριστερά του. Τον χαϊδεύω στον ώμο και στο κεφάλι. Του πιάνω το χέρι. Και του μιλάω. Λέμε τα τετριμμένα με τη γυναίκα του, για τον Τσίπρα, τον Μητσοτάκη, τις δουλειές. Για πράγματα που δεν έχουν καμία σημασία εκεί μέσα. Είναι απίστευτες οι ανοησίες που λένε οι άνθρωποι σε αυτές τις καταστάσεις. Άσχετες κουβέντες για να γεμίζουν τη σιωπή και να δίνουν ψευδαίσθηση κανονικότητας. Φιλάω τον φίλο μου στο κεφάλι και φεύγω. Ένα βράδυ πέτυχα στον διάδρομο μία νόστιμη νοσοκόμα με καμπύλες. Χαμήλωσα το βλέμμα στην περιφέρεια της. Και είπα ότι ζω, ρε πούστη μου, ζω. ●

** Ο Βασίλης Λυριτζής έφυγε την Τρίτη με την αγάπη, τα χάδια και τα δάκρυα των αγαπημένων του. Η ματιά του θα λείψει από τη δημοσιογραφία.*

→ *kostas@giannakidis.com*

Τσέζαρε Μπατίστι και το Δόγμα Μιτεράν

Της **ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ**

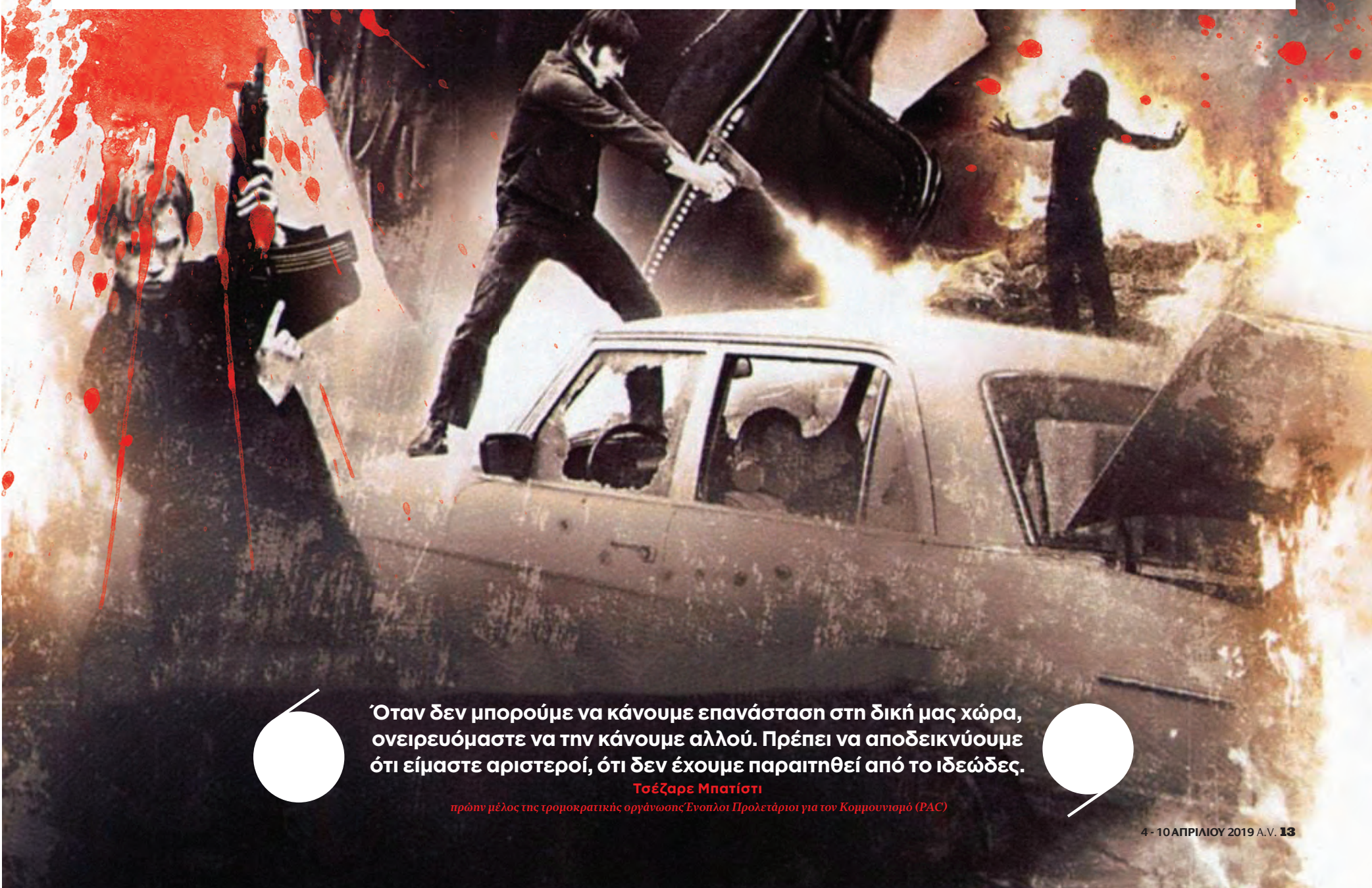
Πριν από τέσσερις μήνες, στη Βολιβία, συνελήφθη και παραδόθηκε στις ιταλικές αρχές ο Τσέζαρε Μπατίστι, πρώην μέλος της τρομοκρατικής οργάνωσης Ένοπλοι Προλετάριοι για τον Κομμουνισμό (PAC) που δρούσε στην Ιταλία στη δεκαετία του 1970. Η σύλληψή του, η έκδοσή του στην Ιταλία –όπου είχε καταδικαστεί ερήμην για τέσσερις ανθρωποκτονίες– και η ομολογία του μετά από τριάντα οκτώ χρόνια κατά τα οποία δήλωνε αθώος, φέρνουν στην επικαιρότητα μερικά από τα ταμπού της πρόσφατης ευρωπαϊκής ιστορίας.

Όταν, μετά τη δολοφονία του Άλντο Μόρο, έσφιξε ο κλοιός γύρω από τις τρομοκρατικές οργανώσεις, ο Τζέζαρε Μπατίστι, που βρισκόταν ήδη στην παρανομία, κατέφυγε στη Γαλλία. Εδώ έγκειται το πρώτο ταμπού: το πώς η αριστερά (όχι η «άκρα αριστερά») φέρθηκε και φέρεται με επιείκεια, με συμπάθεια, στα παραπλανημένα και θερμοκέφαλα παιδιά της. Ο Φρανσουά Μιτεράν, που μόλις είχε εκλεγεί στην προεδρία, κράτησε αντιευρωπαϊκή στάση· στην αρχή, αδιαφόρησε για το αίτημα των ιταλικών αρχών για την έκδοση των μελών τρομοκρατικών οργανώσεων (Ερυθρές Ταξιαρχίες, Εργατική Αυτονομία, Εργατική Εξουσία, Prima Linea κ.τ.λ.) που είχαν εγκατασταθεί στη Γαλλία από τα τέλη της δεκαετίας του 1970. Το 1985, θεωρητικοποίησε αυτή τη στάση με το λεγόμενο «δόγμα Μιτεράν»: όσοι είχαν καταδικαστεί για βίαιες πράξεις στην Ιταλία μπορούσαν να ζήσουν «ειρηνικά» στη Γαλλία. Ο Μιτεράν δικαιολόγησε την απόφασή του λέγοντας ότι οι ιταλικοί αντιτρομοκρατικοί νόμοι –που προέβλεπαν τη συνεργασία των αρχών με τους «μεταμελημένους» (οι pentiti έδιναν πληροφορίες με αντάλλαγμα ελάφρυνση των ποινών τους) και την εκδίκαση υποθέσεων in abstentia– ήταν άδικοι και δεν εναρμονίζονταν με το «ευρωπαϊκό πνεύμα». Το ευρωπαϊκό πνεύμα θα έπρεπε να σημαίνει το ακριβώς αντίθετο: εδαφική και νομική ενότητα –να μην τίθεται ζήτημα ασύλου μεταξύ δημοκρατικών χωρών–, συνεργασία των αρχών και σεβασμό της δημοκρατικής νομιμότητας.

Το δόγμα Μιτεράν εφαρμόστηκε μέχρι το 2002. Επί προεδρίας Ζακ Σιράκ εκδόθηκε στην Ιταλία ο Πάολο Περσικέτι, ο οποίος, αν και μέλος των Ερυθρών Ταξιαρχιών, δίδασκε πολιτική επιστήμη στο πανεπιστήμιο του Σαιν Ντενί (πρώην Βενσέν, όλοι οι καλοί χωράνε): από την έδρα έκανε την απολογία της αριστερής τρομοκρατίας. Και παρ' όλ' αυτά, όταν εκδόθηκε στην Ιταλία, αριστεροί διανοούμενοι (μεταξύ των οποίων ο Μπερνάρ Ανρί Λεβί που χώνει τη μύτη του παντού) άρχισαν να κραυγάζουν περί ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ενώ ο επίσης φυγόδικος Ορέστε Σκαλτσόνε άρχισε απεργία πείνας. Να το δεύτερο ταμπού της πρόσφατης ιστορίας: τα «ανθρώπινα δικαιώματα» έχουν αποκοπεί από τη λογική, χωρίς κανείς να το ομολογεί. Παρατηρητήρια και συμβούλια ορίζουν τα «δικαιώματα» με αυθαίρετο τρόπο διχάζοντας ακόμα περισσότερο τους λαούς και τις ηγεσίες.

Όταν το δόγμα Μιτεράν καταργήθηκε, ο Μπατίστι είχε ήδη φύγει από τη Γαλλία: πήγε πρώτα στο Μεξικό, στη συνέχεια εγκαταστάθηκε στη Βραζιλία κι όταν το 2018 η Βραζιλία αρνήθηκε την προστασία του, ζήτησε άσυλο στη Βολιβία η οποία τον παρέδωσε στις ιταλικές αρχές. Ο σοσιαλιστής Ζιλ Μαρτινέ, πρώην πρεσβευτής της Γαλλίας στην Ιταλία, τον υποστήριζε μέχρι τον θάνατό του το 2006: «Όταν δεν μπορούμε να κάνουμε επανάσταση στη δική μας χώρα» είπε, «ονειρευόμαστε να την κάνουμε αλλού. Πρέπει να αποδεικνύουμε ότι είμαστε αριστεροί, ότι δεν έχουμε παραιτηθεί από το ιδεώδες». Εδώ τίθεται το τρίτο ταμπού περί της «ειρηνικής» διαβίωσης των τρομοκρατών: οι περισσότεροι, αν όχι όλοι από όσους ζουν ακόμα στη Γαλλία, συμμετέχουν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο σε πολιτικές διαμάχες. Και παρότι είναι δύσκολο να επιχειρηματολογήσουν δημοσίως υπέρ της τρομοκρατίας, η ρητορεία τους περιέχει το υπονοούμενο της «καλής αριστερής βίας» έναντι της «κακής δεξιάς βίας» και του «κοινού ποινικού εγκλήματος». Ο Ορέστε Σκαλτσόνε, επιστρέφοντας στην Ιταλία το 2007, μετά από παραγραφή των εγκλημάτων του, δήλωσε ότι ήταν έτοιμος για καινούργιες μάχες.

Προκύπτουν μερικές σκέψεις για την άνοδο της δεξιάς στην Ευρώπη και για το πώς η έκλειψη της λογικής απειλεί την Ένωση. Όταν επί τόσα χρόνια οι ευρωπαϊκές αρχές δεν σέβονταν τον νόμο στο όνομα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (ο Μπετίνο Κράξι έκανε λάθος να ακολουθήσει πολιτική λήθης έναντι της τρομοκρατίας: αντίθετα, οι Γερμανοί σοσιαλδημοκράτες εφάρμοσαν κατά γράμμα τον νόμο) ή έκφραζαν αφελείς χριστιανικές ιδέες για τους αμαρτωλούς, η επιτυχία του Σαλβίνι δεν πρέπει να μας εντυπωσιάζει. Η εποχή που ήταν λαϊκά ινδάλματα η Μπόννι και ο Κλάιντ, ή ο Μπάαντερ και η Μάινοφ (τους οποίους ο Σαρτρ είχε επισκεφτεί στη φυλακή Στάμχαϊμ) έχει περάσει. Αλλά, διατρέχοντας τα ελληνικά αριστερά έντυπα, διαπιστώνουμε ότι η πρόσφατη σύλληψη του Μπατίστι προκάλεσε οργή και λύπη: σύμφωνα με την αριστερή φαντασίωση, η «Ευρώπη των λαών» σημείωσε μια ακόμα ήττα. **A**



> Όταν δεν μπορούμε να κάνουμε επανάσταση στη δική μας χώρα, ονειρευόμαστε να την κάνουμε αλλού. Πρέπει να αποδεικνύουμε ότι είμαστε αριστεροί, ότι δεν έχουμε παραιτηθεί από το ιδεώδες.
>
> **Τσέζαρε Μπατίστι**
>
> *πρώην μέλος της τρομοκρατικής οργάνωσης Ένοπλοι Προλετάριοι για τον Κομμουνισμό (PAC)*

ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
«Η αληθινή δημιουργία πνίγεται μέσα σε χιλιάδες απόβλητα»



Ο σπουδαίος σκηνοθέτης και ηθοποιός μιλάει για τον συγκλονιστικό μονόλογο *«Εγώ ο Μάρκος Βαμβακάρης»* που σπάει ταμεία, για το δεύτερο σπίτι του, το θέατρο Στοά, την 59χρονη θεατρική του διαδρομή, τους υπουργούς Πολιτισμού και για «τη δύναμη του αρρωστημένου συνδικαλισμού» με την οποία ήρθε αντιμέτωπος κατά τη θητεία του ως πρόεδρος του Εθνικού.

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ**

Ό,τι και να γράψει κανείς για τον Θανάση Παπαγεωργίου θα είναι λίγο. Η διαδρομή του, η συνέπεια στη θεατρική του παρουσία, το αστείρευτο ταλέντο του, η αγάπη του για το θέατρο είναι μερικά μόνο από όσα μπορεί να πει κανείς για τον σπουδαίο θεατράνθρωπο και σίγουρα έναν από τους σημαντικότερους σκηνοθέτες και ηθοποιούς της χώρας, έναν βαθιά ευγενή άνθρωπο που δουλεύει ασταμάτητα και δίνεται με πάθος σε ό,τι κι αν καταπιαστεί. Με την παράσταση «Εγώ ο Μάρκος Βαμβακάρης» συνεχίζει φέτος για δεύτερη σεζόν στο θεατρικό του σπίτι, όπου υποδύεται τον Μάρκο Βαμβακάρη –ή καλύτερα ΕΙΝΑΙ ο Μάρκος Βαμβακάρης– και αφηγείται τη ζωή του. Η οικογένεια, το σπίτι του, η Σύρος, η μετακόμιση στον Πειραιά, οι παρέες, το μπουζούκι, οι τεκέδες. Μέσα από την εξομολόγηση, ο θεατής μαθαίνει όλη την πορεία του ρεμπέτικου τραγουδιού, αλλά και τις ιστορίες που κρύβονται πίσω από τα πιο γνωστά τραγούδια. Στον ίδιο χώρο κάθε Τετάρτη και Πέμπτη ανεβάζει το «Εμείς οι δύο», ένα έργο που καταπιάνεται με τις σχέσεις των ζευγαριών και έγραψε ο ίδιος με τη συνδρομή ψυχοθεραπευτών.

Γράφτηκε πως «Ο Θανάσης Παπαγεωργίου σε αυτή την παράσταση παραδίδει ένα σπουδαίο μάθημα σκηνοθεσίας και υποκριτικής». Τι ήταν αυτό που σας έκανε να πείτε το ναι σε αυτή την πρόταση; Γράφτηκαν πολύ καλά λόγια από πανάξιους συναδέλφους και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή οι ηθοποιοί δύσκολα λέμε καλό λόγο για άλλον ηθοποιό. Χαίρομαι περισσότερο επειδή γίνεται αποδεκτό ένα είδος θεάτρου και μία υποκριτική που στηρίζεται στην πλήρη αλήθεια, άλλοι το λένε ταύτιση και χαίρομαι ακόμη περισσότερο γιατί αυτό το θέατρο πρέπει να είναι η επιδίωξη του αληθινού ηθοποιού που έταξε τον εαυτό του στην υπηρεσία της θεατρικής τέχνης. Ο κόσμος έχει ανάγκη από την αλήθεια, μέσα του έχει απορρίψει το ψέμα που κυριαρχεί στην καθημερινή μας ζωή και στο θέατρο βρίσκει λίγη παρηγοριά. Γι' αυτό και δεν πρόκειται ποτέ να πεθάνει το αληθινό θέατρο. Γι' αυτό και δεν θα πάψει το Κοινό να ψάχνει τον θεατρισμό του μέσα από θεατρίνους που δεν τον κοροϊδεύουν. Είναι μεγάλη η δύναμη του αληθινού θεάτρου, αλλά λίγοι το καταλαβαίνουν. Ο μονόλογος του Βαμβακάρη προσφερόταν για ένα τέτοιο θέατρο, επειδή αυτές οι εμβληματικές προσωπικότητες μόνο με σκηνική ειλικρίνεια μπορούνε να αποδοθούν.

Έτυχε να γνωρίσετε τον Βαμβακάρη. Τι εικόνες σάς έχουν μείνει από αυτές τις δύο συναντήσεις; Και την πρώτη που ήσασταν ακόμα παιδί, αλλά και αργότερα όταν τον συναντήσατε σε μεγαλύτερη ηλικία. Δεν μπορώ να πω ότι από την πρώτη μας συνάντηση μου έχουν μείνει εικόνες. Ο Μάρκος, όταν ήμουν παιδί δέκα χρονών, ήταν ένας άντρας από τους πολλούς άντρες που ήτανε πάνω σε κάτι βάθρα και τραγουδούσανε κρατώντας κάτι όργανα. Η συνάντησή μου με τον μεγάλο Μάρκο μού άφησε μια ανεξίτηλη εικόνα ενός απλού λαϊκού ανθρώπου. Ένας από τους πολλούς που είχα γνωρίσει μέχρι τότε στη ζωή μου. Έτσι τον περίμενα και έτσι τον βρήκα.

Εσείς αγαπάτε το ρεμπέτικο, ποιες εικόνες σάς έρχονται στο μυαλό όταν ακούτε «ρεμπέτικο τραγούδι»; Με το ρεμπέτικο μεγάλωσα, ήταν και τα χρόνια τότε που κυριολεκτικά βρισκόταν στο απόγειό του, είχα και γονείς που το αγαπούσαν, φυσικό ήταν να το αγαπήσω σαν τραγούδι της ταξικής μου καταγωγής, της φτωχικής γειτονιάς μας, των ανθρώπων που με περιστοιχίζανε. Στα χρόνια της Κατοχής ο πατέρας μου είχε έναν φίλο που ερχόταν τα βράδια έξω από το παράθυρό μας κρατώντας στην αγκαλιά του ένα φωνόγραφο που έπαιζε ρεμπέτικα της εποχής. Αργότερα έμαθα πως το σπίτι μας στην Καισαριανή ανήκε στον Πάνο Γαβαλά! Να άκουσα κι από αυτόν κάτι; Δεν αποκλείεται. Σήμερα όμως ακούω περισσότερη κλασική μουσική απ' ό,τι λαϊκή. Σήμερα πια μπορώ να πω ότι ακούω πολλή μουσική, όλων των ειδών και των εποχών, και εκπλήσσομαι κι εγώ με τον εαυτό μου που ακούω πολύ όπερα, κάτι που μισούσαν στο σπίτι μου. Πιστεύω ότι η μουσική έχει καθορίσει σε ένα μεγάλο βαθμό τη θεατρική μου πορεία και τις θεατρικές μου επιλογές.Φαίνεται ότι κάτι που αγαπάς πολύ σε συντροφεύει σε ανύποπτο χρόνο, απρόσκλητο επιφανειακά.

Γιατί διαφωνείτε με τις διασκευές και σύγχρονες ενορχηστρώσεις παλιών ρεμπέτικων τραγουδιών; Επειδή εντάσσονται μέσα στο γενικό πλαίσιο του ξεχαρβαλώματος. Νομίζω ότι πίσω από όλα αυτά τα εφευρήματα κρύβεται ένα μεγάλο έλλειμμα φαντασίας και κατά συνέπεια δημιουργίας. Ο Νίτσε λέει ότι «απ' όσα γράφονται δεν αγαπώ παρά μόνο αυτά που γράφει κανείς με το αίμα του». Η διασκευή δεν ματώνει, παριστάνει τον έξυπνο. Δεν θα επέτρεπα στον εαυτό μου να αλλοιώσει έναν πίνακα του Μοντιλιάνι, επειδή δεν έχω έμπνευση. Δεν θα διόρθωνα ποτέ τον Ευριπίδη αλλάζοντας το τέλος της «Μήδειας». Κι όμως έχω δει παράστασή της που τους τελευταίους στίχους που λέει ο Χορός τούς έλεγε η Μήδεια! Κάθε δημιουργία είναι ιερή. Έτσι τη θέλησε ο δημιουργός της, έτσι εκφράζεται ο ποιητής. Ο Βαμβακάρης, ο Παπαϊωάννου, ο Τσιτσάνης κλαίνε, υποφέρουν, διαμαρτύρονται, κι αυτά τα εκφράζει ο στίχος τους παρέα με το μπουζούκι τους και τον μπαγλαμά τους. Τι αντίστοιχο μπορεί να εκφράσει αυτός ο στίχος με το συνθεσάιζερ και τον απρόσωπο ηλεκτρονικό ήχο;

Έχετε πει πως το θέατρο που υπηρετείτε εσείς τείνει να χαθεί... Και τι μένει πίσω; Το έχω πει βλέποντας την επικράτηση της ευκολίας. Σήμερα οι σκηνοθέτες μπορούν και ανεβάζουν δύο και τρία έργα μέσα σε λίγους μήνες. Οι ηθοποιοί λειτουργούν μέσα στο μοντέλο «όλα τα σφάζω, όλα τα μαχαιρώνω». Τα έργα συναγωνίζονται το ένα το άλλο σε επιδερμικότητα και το μεγάλο κομμάτι του θεάτρου, αυτού του υπερπληθωριστικού θεάτρου που μερικοί καμαρώνουν, δεν έχει άλλο στόχο από την αυτοϊκανοποίηση και την εξυπηρέτηση ενός υπερμεγέθους «εγώ». Πάντοτε υπήρχαν αυτά, αλλά σαν εξαιρέσεις. Τώρα μιλάμε για τον κανόνα...

48 χρόνια στο θέατρο Στοά. Μπορεί κανείς να κάνει ποιοτικές παραστάσεις, σοβαρό θέατρο στην Ελλάδα της –παντός είδους– κρίσης; Το αληθινό θέατρο ανθεί σε περιόδους κρίσης. Ποτέ δεν ήρθε μία μέρα αυτά τα 48 χρόνια, 59 στο σύνολό τους, που να ένιωσα ότι δεν υπάρχει κρίση. Απλώς στην Τέχνη την κρίση την μετράμε με πνευματική κατάντια κι όχι με οικονομικά προβλήματα. Άλλωστε και τώρα υπάρχουν ποιοτικές δουλειές, στο ίδιο ποσοστό που υπήρχαν πάντοτε. Αλλά τώρα η πνευματική κρίση προωθεί με μανία το κατάντημα κι όχι το μεγαλούργημα. Και η αληθινή δημιουργία πνίγεται μέσα στα χιλιάδες απόβλητα.

Πώς σχολιάζετε το φαινόμενο παίκτες ριάλιτι, μοντέλα, τηλεπαρουσιαστές κ.ο.κ. να εμφανίζονται στο θέατρο και την τηλεόραση ως ηθοποιοί; Ή κάποιοι που δηλώνουν την ιδιότητα του ηθοποιού παράλληλα με όλες τις προαναφερθείσες ιδιότητες; Νομίζω ότι την απάντηση την έχετε έτοιμη, γιατί κι εσείς σαν δημοσιογράφος πρέπει να πονάτε περισσότερο από εμάς μ' αυτή την ερώτηση, επειδή θα αναστενάζατε βαθιά αν σας ρωτούσα το ίδιο για τους «συναδέλφους» σας. Ευτύχησα να γνωρίσω την αληθινή δημοσιογραφία. Φαντάζομαι κι εσείς τους αληθινούς ηθοποιούς.

Η γνώμη σας για την υπουργό Πολιτισμού Μυρσίνη Ζορμπά και τους προκατόχους της ποια είναι; Δεν την έχω συναντήσει από τότε που ανέλαβε. Κάποτε είχαμε συνεργαστεί πάνω σε κάποια ευρωπαϊκά προγράμματα και την εκτιμούσα για το βάθος των γνώσεών της. Πάντως από τους δύο τελευταίους υπουργούς Πολιτισμού είναι πολύ σοβαρότερη.

Από τη θητεία σας στη θέση του προέδρου στο Εθνικό Θέατρο, ποια ήταν αυτά που σας έκαναν τη μεγαλύτερη εντύπωση; Μετανιώσατε που εμπλακήκατε; Ήταν μία θέση άμισθη, πρέπει να διευκρινίσουμε σε όσους δεν το γνωρίζουν... Εντυπωσιάστηκα από πολλά πράγματα. Πάρα πολλά ων ουκ έστιν αριθμός! Κυρίως από τα εμπόδια που σου βάζουν όταν προσπαθείς να κάνεις κάτι καλό ή να διορθώσεις κάτι κακό. Υπάρχει μια ιδιαίτερη έλξη στο να μην πειράζουμε τίποτα από τα καθιερωμένα και μια ιδιαίτερη έφεση στο να εμποδίζουμε κάθε εξέλιξη, ανανέωση, αναβάθμιση κλπ. Γνώρισα από κοντά τη δύναμη του αρρωστημένου συνδικαλισμού και μ' αυτή την έννοια δεν μετάνιωσα γι' αυτή την εμπειρία. Και ευτυχώς που η θέση ήταν άμισθη...

Έχετε κάποια πικρία για τον τρόπο που σας καθαίρεσε η Λυδία Κονιόρδου, σας εξήγησε γιατί το έκανε; Ο τρόπος που η συνάδελφος Λυδία φέρθηκε σε έναν καλλιτέχνη με το παρελθόν μου ήταν επιεικώς αγενής. Ο τρόπος που η υπουργός Κονιόρδου με αντιμετώπισε μου φανέρωσε τη λογική της και την αγάπη της για το θέατρο, κυρίως το Εθνικό. Μου είπε ότι δεν μπορείς να ανήκεις σε έναν οργανισμό και ταυτόχρονα να του κάνεις κριτική! Δεν ήξερε ή είχε ξεχάσει ότι εγώ δύσκολα συμβιβάζομαι...

Εσείς, ως αριστερός, πώς κρίνετε την πολιτική της κυβέρνησης; Δεν διαχώρισα ποτέ τους ανθρώπους σε αριστερούς και δεξιούς επειδή δεν μου λέει τίποτα αυτός ο διαχωρισμός. Υπάρχουν άνθρωποι προοδευτικοί και άνθρωποι συντηρητικοί. Έχω γνωρίσει αριστερούς που ήταν άκρως επικίνδυνοι και δεξιούς που ήταν εντυπωσιακά πολύ... αριστεροί. Θέλω να πιστεύω ότι ανήκω στους προοδευτικούς και αγωνίζομαι για το καλό των πολλών. Πιστεύω στη μόρφωση και στο ταλέντο και θαυμάζω την έρευνα. Όσο για την πολιτική της κυβέρνησης, πιστεύω ότι αυτά τα πράγματα κρίνονται μόνο από απόσταση. Άλλωστε νομίζω ότι αυτός ο αδυσώπητα οργανωμένος πόλεμος που έγινε σ' αυτή την κυβέρνηση δεν έχει προηγούμενο στα χρόνια που έζησα και είναι κάτι που με έκανε ιδιαίτερα επιφυλακτικό στο να βγάζω συμπεράσματα.

Στο «Εμείς οι δύο» ασχολείστε με το θέμα των σχέσεων ανάμεσα στα ζευγάρια και μάλιστα συζητάτε και με το κοινό στο τέλος της παράστασης. Ο κόσμος είναι άνετος στο να συζητήσει αυτά τα θέματα δημόσια; Πολύ άνετος! Με πολλή μεγάλη ανάγκη να μιλήσει δυνατά για τα σοβαρά προσωπικά ζητήματα που τον απασχολούν και να διασταυρώσει απόψεις. Ήταν ένα πείραμα που πέτυχε απόλυτα και σκέφτομαι σοβαρά τη συνέχειά του. Είναι κάτι που ανήκει στη χρησιμότητα του θεάτρου, κάτι που δεν του έχουμε δώσει ιδιαίτερη σημασία. Α



Γνώρισα από κοντά τη δύναμη του αρρωστημένου συνδικαλισμού και μ' αυτή την έννοια δεν μετάνιωσα γι' αυτή την εμπειρία. Και ευτυχώς που η θέση ήταν άμισθη...

INFO

Θέατρο Στοά Μπισκίνη 55, Ζωγράφου. Τηλ. 2107702830, theatrostoa@otenet.gr
Εγώ ο Μάρκος Βαμβακάρης: Παρασκευή- Σάββατο στις 21.00. Κυριακή στις 19.00
Εμείς οι δύο: Τετάρτη 19.00- Πέμπτη 21.00



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Γιώργος Τζινούδης**. Γεννήθηκε στην Κατερίνη. Σπούδασε Καλές Τέχνες σε Ιωάννινα, Μαδρίτη και Νέα Υόρκη. Είναι υπότροφος του ιδρύματος Fulbright. Ζωγραφίζει, παίζει μποξ, γράφει και κάθε τρία χρόνια το πολύ αλλάζει τόπο διαμονής ευελπιστώντας να βρεθεί αυτός που θα πληρώνει το ρεύμα για τη φωτεινή ταμπέλα στη μέση της Κόλασης. Η τελευταία του έκθεση «Pop Up» εγκαινιάζεται στις 5 Απριλίου στο καφέ μπαρ Εφημερίδα ΑΤΗ και θα διαρκέσει έως τις 3 Μαΐου. Δουλειά του μπορείτε να δείτε στο *behance.net/tzinoudis* και στο *instagram.com/giorgos_tzin*

INFO

Η έκθεση Pop Up του Γιώργου Τζινούδη εγκαινιάζεται την Παρασκευή 5 Απριλίου στις 20.00, στην Εφημερίδα ΑΤΗ, Σίνα & Βισαρίωνος και θα διαρκέσει έως τις 3 Μαΐου. Ακολουθήστε τον κόσμο του στο behance.net/tzinoudis



Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΙΝΟΥΔΗΣ ΚΑΝΕΙ POP UP

Ο τολμηρός εικαστικός στήνει μια έκθεση στο υπόγειο του καφέ μπαρ Εφημερίδα ΑΤΗ για να βγάλεις την καλύτερη selfie του Απριλίου. Τι είναι μοντέρνο και με τι ταυτίζεται;

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ** - Φωτό: **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

Ο Γιώργος Τζινούδης δεν είναι ο ζωγράφος που έχεις συνηθίσει. Αλλάζοντας συχνά πόλεις, νησιά και εικόνες, μεταμορφώνει ένα υπόγειο στο κέντρο της Αθήνας σε ένα ποπ σκηνικό. Για να γεμίσει το μυαλό μας με σκέψεις και το φόντο των φωτογραφιών μας στο Instagram με χρώματα, σχέδια και τα χαρακτηριστικά του νεκροκεφαλάκια.

Γιατί να σηκωθεί κάποιος από το σπίτι του και να έρθει στο υπόγειο του καφέ μπαρ Εφημερίδα ΑΤΗ και να δει την έκθεσή σου; Σε κάποιους αρέσει αυτό που κάνω και θα έρθουν γι' αυτό. Σε κάποιους δεν αρέσει και δεν θα έρθουν γι' αυτό. Η μεγάλη πλειοψηφία όμως δεν δίνει δεκάρα και πολύ καλά κάνει. Αυτοί λοιπόν μπορούν να έρθουν, γιατί θα έχει δωρεάν σφηνάκια Jägermeister που θα διανέμουν δίμετροι κορίτσαροι και γιατί θα μπορέσουν να βγουν την καλύτερη καλλιτεχνοσέλφι, Παρασκευή βραδάκι 5 Απριλίου στην Αθήνα.

Γιατί Pop Up; Γιατί αυτή η έκθεση είναι απροσδόκητη, όπως μια πρόωρη εκσπερμάτωση, προσωρινή, όπως ένα συνάχι, και, ξαφνική, όπως μια κατσαρίδα που πετιέται απ' το σιφόνι. Ε, και η ζωγραφική μου λένε πως έχει κάποια pop στοιχεία.

Ταυτίζεσαι με την κατσαρίδα; Ναι. Γιατί όχι; Είναι το αρχαιότερο ζώο στον πλανήτη γη, είναι ενοχλητική για τους περισσότερους ανθρώπους, δραστηριοποιείται τη νύχτα και είναι ίσως το μόνο είδος που θα επιβιώσει ακόμα και μετά από μια πυρηνική καταστροφή. Συγκεντρώνει αρκετά γοητευτικά στοιχεία, δεν νομίζεις;

Έχεις εμμονή με τις νεκροκεφαλές. Πρωταγωνιστούν σε πολλά έργα σου, κοσμούν τα αυτοκίνητα με τα οποία κυκλοφορείς, αλλά και τα μπαρ Εφημερίδα SKG και Εφημερίδα ΑΤΗ, που σχεδίασες. Τι αντιπροσωπεύουν για σένα; Ο Σειληνός στον Μίδα: «Εφήμερη και άθλια φυλή, γιε του πόνου και της τύχης, γιατί με αναγκάζεις να σου αποκαλύψω πράγματα που θα ήταν καλύτερα για σένα να μη γνωρίσεις ποτέ; Ό,τι περισσότερο απ' όλα πρέπει να επιθυμείς, σου είναι αδύνατον να τα αποκτήσεις: το καλύτερο για σένα είναι να μην έχεις ποτέ γεννηθεί, να μην υπάρχεις, να πέσεις στην ανυπαρξία. Ύστερα από αυτό ό,τι περισσότερο πρέπει να επιθυμείς, είναι να πεθάνεις το γρηγορότερο». Αυτό είναι το πεπρωμένο, η σκληρή αλήθεια, η ματαιότητα, το γελοίο και το τραγικό του να είσαι άνθρωπος, τόσο σαν άτομο όσο και σαν πλήθος... εξού και τα νεκροκεφαλάκια μου από μόνα τους ή σε σχηματισμό όχλου.

Είχες την ευκαιρία να πάρεις υποτροφία από το ίδρυμα Fulbright σπουδάζοντας στο SVA, το πανεπιστήμιο όπου φοίτησε ο Keith Haring. Τι λάτρεψες και τι δεν άντεξες στη Νέα Υόρκη; Λάτρεψα το υπερμέγεθες, το υπερδραστήριο, το ταχύτατο, το ασταμάτητο, την αδιάκοπη παραγωγή ιδεών σε συνδυασμό με την εμπορική τους εκμετάλλευση. Σιχάθηκα τις απαγορεύσεις και τον έλεγχο σε όλα. Μα, να απαγορεύεται να βγεις στην ταράτσα του πανεπιστήμιου χωρίς ειδική άδεια από την τάδε επιτροπή ότι δεν είσαι ψυχάκιας και δεν θα φουντάρεις;

Τι σημαίνει μοντέρνα τέχνη για σένα; Η τέχνη είναι μία... είτε αρχαία, είτε μοντέρνα, είτε μεταμοντέρνα, είτε ζωγραφική, είτε μουσική, είτε ποίηση την ονομάζουν αυτοί που τη βάζουν σε κουτάκια. Είναι ζήτημα στιλ. Το στιλ είναι η απάντηση σε όλα έχει πει ο Μπουκόφσκι, ένας φρέσκος τρόπος να προσεγγίζεις κάτι βαρετό ή επικίνδυνο, να κάνεις κάτι βαρετό με στιλ είναι προτιμότερο απ' το να κάνεις κάτι επικίνδυνο χωρίς στιλ. Το να κάνεις κάτι επικίνδυνο με στιλ είναι αυτό που αποκαλώ τέχνη. Το μποξ μπορεί να είναι τέχνη, το να αγαπάς μπορεί να είναι τέχνη, να ανοίγεις μια κονσέρβα σαρδέλες μπορεί να είναι τέχνη. Η τέχνη υπάρχει παντού. Πολλές φορές δεν χρειάζεται καν να την κατασκευάσεις. Η τέχνη υπάρχει. Η γύρω πραγματικότητα είναι μια φτωχή εφεύρεση.

Τα έργα σου θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ενοχλητικά από κάποιους. Πορνό, βία, πολιτική, ποπ κουλτούρα βρίσκουν χώρο ταυτόχρονα στον καμβά. Σου αρέσει να προκαλείς; Αν θεωρείς προκλητικό και πορνό ένα ζωγραφισμένο γενετήσιο μόριο, και όχι το Survivor, το Power of Love, τις εκπομπές της Αννίτας, τις δηλώσεις των αθλητικών παραγόντων και τα πιξελαρισμένα σώβρακα στην Ερμού, τότε ναι.

Ποια ερεθίσματα σου έχει δώσει η Αθήνα στη ζωγραφική σου; Η Αθήνα είναι μια πανάσχημη κακιά γεροντοκόρη που φορά το ομορφότερο στέμμα στο κεφάλι (βλέπε Ακρόπολη) κάτω από ένα καταγάλανο ουρανό κι έναν υπέρλαμπρο-αγαπησιάρη ήλιο, κι αυτό είναι αρκούντως παρανοϊκό και δυσεύρετο για να μη με συναρπάζει.

Ποιος σούπερ ήρωας θα ήθελες να είσαι και γιατί; Ο Νίκος Γκάλης ή ο Μαξιμιλιανός Ροκατάνσκι. Ο πρώτος γιατί ήταν ένας κοντός που τα έβαζε με 5 ψηλούς, τους κέρδιζε και μετά απέφευγε τις δηλώσεις. Ο δεύτερος γιατί είναι ένας άνδρας μόνος που μιλά ελάχιστα και πορεύεται μέσα σε ένα τοπίο ερήμωσης και καταστροφής, δίνοντας με στιλ τις μάχες του για το δικό του δίκαιο και τα δικά του πιστεύω.

www.athens voice.gr
Διαβάστε όλη τη συνέντευξη στο site

Τι είναι επιτυχία για σένα; Μια σύντομη διακοπή των αποτυχιών και των διαψεύσεων της ζωής. **Α**

Πρώτη παρουσίαση,
21 Οκτωβρίου

1993



ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΣΤΑΦΥΛΙΔΟΥ

Αναθεωρημένη
εκδοχή, 21 Ιανουαρίου

2006



ΚΩΣΤΑΣ ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ

ΟΙ ΓΑΜΟΙ

Ο ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΗΓΟΣ ΣΥΝΟΜΙΛΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΙΓΚΟΡ ΣΤΡΑΒΙΝΣΚΙ

Ο Διευθυντής του Μπαλέτου της ΕΛΣ **Κωνσταντίνος Ρήγος** περιγράφει με εικόνες πώς ξεκίνησε για εκείνον το ταξίδι του έργου ***«Οι Γάμοι»***

Οι "Γάμοι" είναι εμπνευσμένοι από τη ρωσική λαϊκή παράδοση, από τους ρωσικούς λαϊκούς γάμους. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο ο Ίγκορ Στραβίνσκι συνέθεσε αυτή τη συγκλονιστική μουσική, ένα στοίχημα για κάθε χορογράφο. Στη δεκαετία του '90 πρωτοχορογράφησα το έργο αυτό σε μια ολοκληρωμένη παράσταση. Έτσι ξεκίνησε το ταξίδι του έργου μέσα μου. Στην πρώτη εκδοχή για το Χοροθέατρο ΟΚΤΑΝΑ το έργο ήταν για επτά χορευτές. Το 2006 για το Χοροθέατρο του ΚΘΒΕ και για δέκα χορευτές, το έργο πήρε μια εντελώς νέα μορφή με την εικαστική συμβολή του Διονύση Φωτόπουλου· άλλαξε φόρμα, αφαιρέθηκαν πολλά εκτός της μουσικής χορογραφικά μέρη και κρατήθηκε μόνο το κεντρικό υλικό της χορογραφίας. Οι "Γάμοι" πλέον εκτυλίσσονται σε ένα λευκό σκηνικό, που αναδεικνύει το κινητικό λεξιλόγιο της χορογραφίας, η οποία κινείται μεταξύ εξπρεσιονιστικού, νεοκλασικού και σύγχρονου χορού. Κινήσεις σπασμωδικές σαν από ανδρείκελα, ταιριασμένες με την "κρουστή" μουσική συνοδεία, κινήσεις μετέωρες, πυκνές σε μηνύματα, αφήνουν να διαγραφούν τα αντικρουόμενα συναισθήματα του νεαρού ζευγαριού, όπως αυτά βιώνονται σε πρωτόγονες κοινωνίες και διατηρούνται μες στην παράδοση: φόβος, προσδοκία, χαρά, λύπη, αποχωρισμός, και πάνω απ' όλα η άγνωστη αναμενόμενη ευτυχία δύο ξένων και αγνώστων, που γίνονται «ένα». Στο τέλος το ζευγάρι συμφιλιωμένο, ήρεμο, γυμνό, προχωράει προς το φως.

2019, ένα όνειρο ζωής γίνεται πραγματικότητα. Οι "Γάμοι" παρουσιάζονται στη σκηνή της Αίθουσας Σταύρος Νιάρχος από το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, για ένα σύνολο 18 σπουδαίων χορευτών. Στο πιτ της ορχήστρας, το αριστούργημα του Στραβίνσκι ερμηνεύουν τέσσερα πιάνα, έξι κρουστοί, τέσσερις τραγουδιστές της όπερας και η Χορωδία της ΕΡΤ, υπό τη Διεύθυνση του Νίκου Βασιλείου.

INFO

Το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής παρουσιάζει το μοναδικό τρίπτυχο χορού «**Από τη Ρωσία με αγάπη**», φέρνοντας στη σκηνή της Αίθουσας Σταύρος Νιάρχος τρία σπουδαία μπαλέτα του Ίγκορ Στραβίνσκι «**Η ιεροτελεστία της άνοιξης**», «**Το τραγούδι του αηδονιού**» & «**Οι γάμοι**», σε χορογραφίες **Δάφνι Κόκκινου**, **Μάρκου Γκαίκε** και **Κωνσταντίνου Ρήγου.** Από τις 6 Απριλίου και για έξι μόνο παραστάσεις, Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΗΓΟΣ

2019
ΕΘΝΙΚΗ ΛΥΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

Breakfast στην CHINATOWN της Πειραιώς

Τώρα ας μη φτερουγίζει η φαντασία σας ανεξέλεγκτη, για την αθηναϊκή Chinatown μιλάμε. Λίγο γιαλαντσί –όχι όπως Αμερική–, καθόλου γραφική, αλλά Chinatown πάντως.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΞΑΝΘΟΥΛΗ

Ανθίζει εκεί, στα στενά πίσω από το εγκαταλελειμμένο ΙΚΑ της οδού Πειραιώς, στην πλατεία Κουμουνδούρου, πρώην τόπου πολυεθνικού ερωτικού νταλαβεριού τις προηγούμενες δεκαετίες, και ανάμεσα σε μαγαζιά με φούστες, σουτιέν, αθλητικά παπούτσια, όλη την κινέζικη χονδρική, πολλά πρεζόνια που κάνουν το κουμάντο τους αμέριμνα, τον Σύριζα, που τον φυλάνε οι κλούβες στο διπλανό τετράγωνο, οίκους ανοχής, κάτι λίγους Πακιστανούς και τους παλιούς κατοίκους – όσοι από αυτούς έχουνε μείνει.
Μια σημερινή αυλή των θαυμάτων με διαφορετικές κοινότητες, που μοιάζει να συμβιώνουν αρμονικά, αγνοώντας επιδεικτικά η μία την ύπαρξη της άλλης.

Εκεί, λοιπόν, βρίσκεται το κέντρο της κινέζικης εργατικής παροικίας της Αθήνας: τρία τέσσερα σούπερ μάρκετ, ένα σχολείο για μικρά Κινεζάκια –τα πιο ωραία μωρά by far–, μια λαϊκή αγορά με κινέζικα λαχανικά και τα χρειώδη, η εφημερίδα της παροικίας κ.λπ. κ.λπ. Οι Κινέζοι είναι boat people, έχουν έρθει στην Ελλάδα για να κερδίσουν χρήματα και οι περισσότεροι από αυτούς να γυρίσουν πίσω. Δεν υπάρχουν στατιστικές για το πόσοι ζουν στην Ελλάδα. Υπολογίζεται ότι θα πρέπει να είναι γύρω στις 10.000, και όλοι δραστηριοποιούνται επιχειρηματικά στο εμπόριο και σε όσες δομές το υποστηρίζουν.

Στην οδό Ακαδήμου 4, έναν δρόμο κάθετο στην Πειραιώς, με φόντο τη νεοκλασική Δημοτική Πινακοθήκη και απέναντι από το ΙΚΑ της Πειραιώς, ένα όμορφο δείγμα της ύστερης αρχιτεκτονικής του αθηναϊκού μοντερνισμού που ρημάζει εγκαταλελειμμένο χρόνια τώρα, έχει ανοίξει τα τελευταία χρόνια η πιο αυθεντική κινέζικη καντίνα - εστιατόριο, το «A-Xi Zao Dian», με φαγητά από τη βόρεια Κίνα, απόλυτα εσωστρεφές, που εξυπηρετεί αποκλειστικά τις ανάγκες της παροικίας.

Μαζεμένο μενού, με φαγητά που οι Κινέζοι τρώνε κυρίως στο πρωινό, αλλά και μέσα στην ημέρα: δηλαδή noodles, ρύζια, μεγάλες χορταστικές σούπες με λαχανικά και κρέατα, όλα τα διάφορα πιτάκια –dumplings, που λένε στα ελληνικά– ψημένα στον ατμό και διάφορα συνοδευτικά με βάση το τόφου κυρίως, αλλά και τουρσιά που τα προσθέτουν στις σούπες τους. Είναι βασικά street food, το φαγητό που βρίσκει κανείς στους δρόμους, σε όλη την Κίνα. Οι Κινέζοι μοιάζει να τρώνε ακατάπαυστα όλες τις ώρες της ημέρας, αλλά το πρωινό –πάντα αλμυρό– είναι ένα απαραίτητο γεύμα για όλους.
Δεν ακολουθεί καμία ιεροτελεστία σερβιρίσματος. Οι Κινέζοι τρώνε κάτι, αρπαχτά και γρήγορα, πριν πάνε στις δουλειές τους και σχεδόν πάντοτε έξω, μια και τα φαγητά τους είναι αρκετά περίπλοκα στην προετοιμασία.

Τώρα τι να σας πρωτοεξηγήσω; Θα σας πω μονάχα ότι είναι η πιο αυθεντική κινέζικη κουζίνα που έχω πάει στην Ελλάδα.
Ο κατάλογος που υπάρχει τυπωμένος πάνω στα τραπέζια φοβάμαι ότι μπορεί να σας μπερδέψει λίγο γιατί δεν είναι πολύ επεξηγηματικός, οπότε, για διευκόλυνση, σας ετοίμασα μία μικρή λίστα με φαγητά του κινέζικου πρωινού που μπορείτε να φάτε στο συγκεκριμένο μέρος:

豆浆doh-jyang
Γάλα σόγιας

油条 yoh-tyao
Ένα είδος μακρόστενου λουκουμά που συνοδεύει το γάλα σόγιας, ή τις σούπες.

包子 bao-dzrh
Ψωμάκια ατμού που τα έχουν σε 3 εκδοχές: γεμισμένα με ένα είδος λάχανου τουρσί, με χοιρινό κιμά, ή μια γλυκιά πάστα φασολιού.

豆花 doh-hwaa
Τόφου. Ένα είδος γιαουρτιού που βγαίνει από την επεξεργασία των φασολιών της σόγιας. Σκέτη φυτική πρωτεΐνη με μηδέν λιπαρά! Το σερβίρουν είτε γλυκό είτε, που είναι και το πιο νόστιμο, σε μια αλμυρή εκδοχή, με σάλτσα σόγιας, κινέζικα τουρσιά κ.λπ.

面条 myen-tyao
ή 米线 mee-sshyen
Noodles από σιτάρι, ή από ρύζι. Θα τις βρείτε σε διάφορες εκδοχές. Τα σερβίρουν μέσα σε ένα ζεστό ζωμό, με ψιλοκομμένα λαχανικά, κρέατα ή αυγά, ανάλογα… Τις διαφορετικές εκδοχές θα τις βρείτε στον τυπωμένο κατάλογο.

粥 zhou /joh ή congee
Κάτι μεταξύ λαπά και σούπας. Είναι άγευστο και το τρώνε με διάφορα συνοδευτικά μικρά πιάτα, με τουρσιά, κρέατα, παστά αυγά χήνας και tea eggs.

茶叶蛋 cháyèdàn
Σφιχτά αυγά μαριναρισμένα σε τσάι και σάλτσα σόγιας. Πολύ νόστιμα!

馄饨 hwnn twnn
και 饺子 jayo dzrh
Wontons και dumplings: πιτάκια γεμισμένα με κρέας και λαχανικά που είτε τα ψήνουν στον ατμό, είτε τα τηγανίζουν, είτε τα σερβίρουν μέσα σε σούπα.

Και πιο συγκεκριμένα τα:

饺子 Jiaozi
Πιτάκια γεμιστά με χοιρινό κιμά και σχοινόπρασο, που τα τηγανίζουν στην αρχή και μετά τα βράζουν και τα σερβίρουν στην εκκεντρική και γενναιόδωρη μερίδα των 11 τεμαχίων... Ακόμα ένας άλλος κινέζικος αριθμητικός γρίφος! (Έχω δει μερίδες με 4, σαν τα σημεία του ορίζοντα, 7 σαν τις μούσες, 12 σαν τους 12 Αγίους Αποστόλους, αλλά 11 ποτέ.)
Ένα μεγαλείο! Εγώ για αυτά πηγαίνω...

Το πελατολόγιο, οικογένειες με παιδιά, μοναχικά Κινεζόπουλα που τρώνε σιωπηλά τη σούπα τους προσηλωμένα στις οθόνες των κινητών τους, ελαχιστότατοι μη Κινέζοι, και πολύ take away, μια και η καντίνα διαθέτει μόνο 3 τραπέζια.

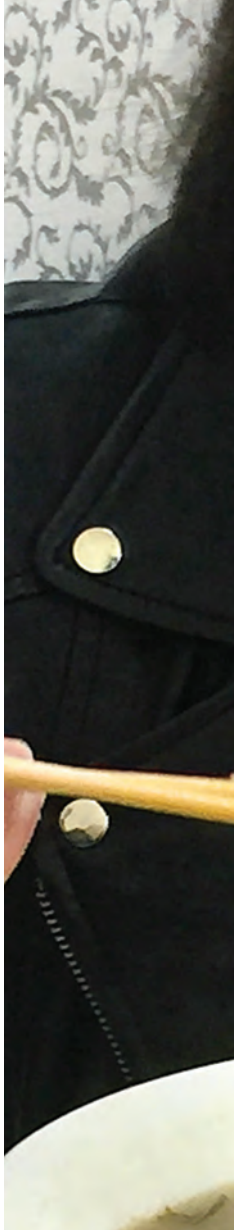
Το ωράριο από νωρίς το πρωί μέχρι νωρίς το απόγευμα, με pick hour μεταξύ 10 και 11 το πρωί που μαζεύονται πολλές οικογένειες με παιδιά, αλλά και ουρές για take away. Κανείς δεν μιλάει Ελληνικά, ελάχιστοι Αγγλικά και μεταξύ μας ούτε που ενδιαφέρονται να επικοινωνήσουν, αλλά το φαγητό που σερβίρουν είναι μοναδικό!

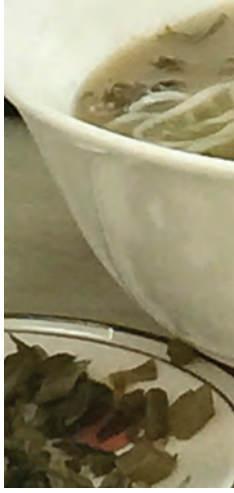
Τσάι δεν πίνει κανείς, ούτε και καφέ, και από ό,τι είδα δεν σερβίρει αλκοόλ.

Διακινδυνεύστε το, αγνοώντας τον κίνδυνο της καταπλάκωσης από το παρακείμενο ετοιμόρροπο ΙΚΑ, τα πρεζόνια και τη βρώμα (ας όψεται ο δήμος) των δρόμων. Άσε που είναι μοναδική ευκαιρία να ανανεώσετε την γκαρνταρόμπα σας με κινέζικα ανσάμπλ στα παρακείμενα στενά…

Μην ξεχνάτε επίσης τη διπλανή κινέζικη λαϊκή αγορά, στη γωνία Μυλλέρου και Αγησιλάου: μερικοί πάγκοι με τα πιο φρέσκα λαχανικά που καλλιεργούν οι ίδιοι στον Μαραθώνα, φύτρες σόγιας, έτοιμα μαγειρεμένα φαγητά, φρέσκο τόφου και γάλα σόγιας, αλλά και noodles και θαλασσινά. Ανοίγει 4 φορές την εβδομάδα από ό,τι μου είπανε: Δευτέρα, Πέμπτη, Σάββατο και Κυριακή, τα πρωινά. **A**

A-Xi Zao Dian
Ακαδήμου 4, Πλατεία Κουμουνδούρου, Αθήνα
9 π.μ. με 6 μ.μ.
Το κόστος φαγητού για ένα άτομο, είναι μονοψήφιο







唐人街











Λοιπόν, κύριε Μπάρτον, ποιος είναι ο «Ντάμπο» για σας;

Με αφορμή τη μεταφορά του animation του 1941 «Ντάμπο», ο διάσημος σκηνοθέτης μιλάει αποκλειστικά στην A.V. για την επιμονή του στη διαφορετικότητα

Του Κωνσταντίνου Καϊμάκη

Για τη live action μεταφορά του animation του 1941 «Ντάμπο», η Ντίσνεϊ είχε τη διορατικότητα να αναθέσει τη σκηνοθετική ευθύνη στον Τιμ Μπάρτον. Ο αμερικανός σκηνοθέτης ανέλαβε το ρίσκο και δικαιώθηκε χάρη στη συγκινητική και τρυφερή ματιά του, ενώ αξίζει να τονιστεί ότι δεν έκανε καμιά έκπτωση γύρω από το αναγνωρίσιμα σκοτεινό προσωπικό στιλ του. Σε μια αποκλειστική συνέντευξή του γύρω από τη δημιουργία του φιλμ και τις αγωνίες του γύρω από αυτό, μας είπε τα παρακάτω.

Ποιο ή ποια στοιχεία σάς συγκινούν περισσότερο στην ιστορία του μικρού ελέφαντα με τα μεγάλα αυτιά; Περισσότερο με ιντριγκάρει η ιδέα του ιπτάμενου ελέφαντα ως ένα παράδοξο σύμβολο που εντοπίζεται –ή αν προτιμάτε πέφτει κυριολεκτικά από τον ουρανό– σε ένα συνηθισμένο, φυσιολογικό κόσμο. Για να απαντήσω όμως στην ερώτησή σας υπάρχει κάτι που με συγκινεί αφάνταστα στον «Ντάμπο». Η ικανότητα του να μετατρέψει ένα μεγάλο του «μειονέκτημα» σε ανίκητο πλεονέκτημα. Και φυσικά η ακαταμάχητη του τάση να κάνει το καλό.

Η διαφορετικότητα είναι κάτι που συναντάμε σχεδόν σε όλη τη φιλμογραφία σας. Γιατί επιμένετε τόσο πολύ σε αυτή; Νομίζω ότι όλοι λίγο-πολύ νιώθουμε ότι είμαστε κάπου ξένοι ή αταίριαστοι με το περιβάλλον που ζούμε ή εργαζόμαστε. Η διαφορετικότητα υπάρχει παντού γύρω μας. Τη βλέπεις σε κάθε γωνιά, σε κάθε περιβάλλον, σε κάθε οικογένεια. Είναι σκληρό και βάναυσο να μην μπορείς να ανήκεις κάπου. Όμως στην ταινία δεν είναι μόνο ο Ντάμπο που είναι απροσάρμοστος, που νιώθει ξένος. Και οι ανθρώπινοι πρωταγωνιστές της ταινίας κάπως έτσι νιώθουν. Όλοι τους ψάχνουν να βρουν όχι μόνο ποιοι πραγματικά είναι αλλά και ένα μέρος για να μπορέσουν να ταιριάξουν.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση στην προσπάθεια να ζωντανέψετε μέσω CG τον «Ντάμπο»; Από τη μια θέλαμε η ταινία μας να είναι αρκετά πιστή στο πνεύμα του πρώτου φιλμ κι από την άλλη επιδιώξαμε να δημιουργήσουμε ένα νέο σύμπαν σχεδόν από το μηδέν. Ο σχεδιασμός μας κυριολεκτικά ισορροπούσε ανάμεσα σε αυτούς τους δύο κόσμους. Η μεγαλύτερη αγωνία μας βέβαια ήταν να μη φαίνεται σε καμία σκηνή ψεύτικος ο Ντάμπο. Έπρεπε να δώσουμε στον θεατή την αίσθηση της φυσικότητας και του ρεαλισμού, όχι μόνο στο επίπεδο της εικόνας αλλά και από άποψης συναισθήματος. Θέλαμε το συναίσθημα που θα βγάζαμε στον θεατή να είναι απλό και αυθεντικό.

Εκτός από το συναισθηματικό κομμάτι, τι άλλο θέλετε να πάρει μαζί του ο θεατής, βγαίνοντας από την προβολή του «Ντάμπο»; Όλα αυτά τα χρόνια η Ντίσνεϊ έχει καταφέρει να δημιουργήσει έναν κόσμο μαγικό που δεν αφορά μόνο στο κομμάτι της ψυχαγωγίας. Οι ταινίες της μιλούν για την ίδια τη ζωή, για τις σχέσεις, για τη διαφορετικότητα. Για πράγματα που πίσω από την παραμυθένια βιτρίνα είναι απόλυτα ουσιώδη και διαχρονικά. Θέλω ο θεατής που θα δει τον «Ντάμπο» να συνειδητοποιήσει τους συμβολισμούς ενός ήρωα που είναι βγαλμένος κυριολεκτικά μέσα από την ίδια τη ζωή.

Τελικά, κύριε Μπάρτον, ποιος ακριβώς είναι ο «Ντάμπο» για σας; Είναι ο απροσάρμοστος, ο διαφορετικός, εκείνος που δεν ανήκει πουθενά, ο περιθωριακός, αυτός που τον χλευάζουν οι υπόλοιποι. Όμως κυρίως είναι αυτός που καταφέρνει να αλλάξει τη μοίρα του και να βρει το νόημα στη ζωή του. Και το κυριότερο: να βρει τους ομοίους του. Να βρει την αληθινή του οικογένεια, με τα μέλη της οποίας τον ενώνουν τόσα πολλά εκτός από τους δεσμούς αίματος.

INFO

Η ταινία «Ντάμπο» κυκλοφορεί στις αίθουσες από τις 28 Μαρτίου 2019 σε διανομή Feelgood

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ**

ΑΝΟΙΞΗ, Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ!

Η άνοιξη είναι η εποχή της ανανέωσης όχι μόνο για τη φύση αλλά και για εμάς! Παρά τις ανοιξιάτικες ψύχρες, ο ήλιος καίει και μας υπενθυμίζει την έλευση του καλοκαιριού. Στο σημερινό ανοιξιάτικο αφιέρωμα για την υγεία και την ευεξία θα ενημερωθείτε για τις εξελίξεις στον χώρο της ιατρικής που δίνουν αισιόδοξα μηνύματα για την καταπολέμηση των ασθενειών.

© JONATHAN-DANIELS

2

ΣΟΥΖΥ ΤΡΩΣ!

Οι πέντε πιο δημοφιλείς δίαιτες με τα υπέρ και τα κατά τους

Όσο πιο κοντά το καλοκαίρι, τόσο μεγαλύτερος ο πανικός που μας πιάνει να χάσουμε τα κιλά που πήραμε τους προηγούμενους μήνες. Στο μυαλό μας η δίαιτα ισοδυναμεί με πείνα και ταλαιπωρία και γι' αυτό τρώμε δίχως αύριο, αρχίζουμε δίαιτα από Δευτέρα και το ρίχνουμε στους λιποδιαλύτες και τα γυμναστήρια μόλις μπει ο Απρίλιος. Στην πραγματικότητα ο στόχος δεν θα έπρεπε να είναι το κορμί λαμπάδα στην παραλία, αλλά μια ισορροπημένη διατροφή και ένας υγιής οργανισμός 365 ημέρες το χρόνο. Πολλές φορές είναι ζήτημα πειθαρχίας και δεν το έχουν όλοι οι άνθρωποι έμφυτο, το καταλαβαίνω, οπότε πάμε παρακάτω. Άντε και αποφασίζεις να ξεκινήσεις δίαιτα, ποια από όλες θα σου φέρει το καλύτερο αποτέλεσμα; Εδώ τη σκυτάλη αναλαμβάνουν οι ειδικοί, γιατροί και διατροφολόγοι που θα «διαβάσουν» τις ανάγκες σου και θα βγάλουν ένα πρόγραμμα διατροφής στα μέτρα σου. Αν όμως για τον οποιονδήποτε λόγο θέλεις να το ψάξεις μόνος/η σου, βρήκαμε τις πέντε πιο δημοφιλείς δίαιτες με τα υπέρ και τα κατά τους για να σε βοηθήσουμε να αποφασίσεις.

Κετονική δίαιτα

Είναι μία μικρής διάρκειας, χαμηλή σε υδατάνθρακες και υψηλή σε λιπαρά διατροφή που στοχεύει στην απώλεια βάρους. Σε αυτή τη δίαιτα, οι θερμίδες που προσλαμβάνεις καθημερινά πρέπει να έχουν αναλογία 70-75% λιπαρά, 20-25% πρωτεΐνη και 5-10% υδατάνθρακες. Πώς μια διατροφή υψηλή σε λιπαρά σε βοηθάει να χάσεις κιλά; Λοιπόν, όταν καταναλώνουμε υδατάνθρακες, ο οργανισμός πρέπει να παράγει ινσουλίνη η οποία αναγκάζει τα λιπαρά κύτταρα να αποθηκευτούν αντί να περάσουν στο συκώτι και να χρησιμοποιηθούν σαν ενέργεια. Σε μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες, τα επίπεδα της ινσουλίνης πέφτουν και μπαίνεις στη φάση της κέτωσης, όπου το λίπος απελευθερώνει το αποθηκευμένο νερό και στη συνέχεια καίγεται ως καύσιμο. Αυτός είναι κι ο λόγος που η κετονική δίαιτα συνοδεύεται από την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων νερού.

(+) Αν γίνει σωστά χάνεις γρήγορα βάρος, βελτιώνεται ο ύπνος σου, έχεις περισσότερη ενέργεια και συγκεντρώνεσαι πιο εύκολα.
(-) Δεδομένου ότι ο εγκέφαλος χρειάζεται ζάχαρη για να λειτουργήσει, είναι πιθανό τις πρώτες εβδομάδες να νιώσεις μια ατονία μέχρι να προσαρμοστεί ο οργανισμός. Επιπλέον, η συγκεκριμένη δίαιτα δεν ενδείκνυται για αθλητές ή ανθρώπους που κάνουν συχνή και έντονη άσκηση.

Δίαιτα Paleo

Πολλοί ακολουθούν αυτή τη δίαιτα γιατί θέλουν να επενδύσουν σε καλύτερη θρέψη και υγεία. Ο βασικός πυλώνας της δίαιτας Paleo είναι η αρχή της επιστροφής σε όσα κατανάλωναν οι άνθρωποι στην παλαιολιθική εποχή – πριν δηλαδή τις πρακτικές συγκομιδής και την προσθήκη συντηρητικών στα τρόφιμα. Αυτό σημαίνει κρέας, ψάρια, λαχανικά, φρούτα χαμηλά σε ζάχαρη και ξηρούς καρπούς. Από τη διατροφή πρέπει να λείπουν τα σπόρια, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα σάκχαρα, οι πατάτες, τα φιστίκια, τα φυτικά έλαια και όλα τα επεξεργασμένα φαγητά.

(+) Αδυνατίζεις, βελτιώνεται ο μεταβολισμός σου

Soul / Body / Mind

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

και αυξάνεται η ενέργειά σου.

(-) Αποκλείοντας ολόκληρες ομάδες τροφίμων χάνεις κάποιες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επιπλέον, τα περισσότερα από αυτά που κατανάλωναν οι πρόγονοί μας δεν υπάρχουν καν σήμερα, ενώ ακόμα κι οι οργανισμοί μας έχουν προσαρμοστεί σε έναν άλλο τρόπο ζωής οπότε τα αποτελέσματα δεν είναι σίγουρα.

16/8 ή διαλειμματική νηστεία

Η διαλειμματική γίνεται όλο και πιο δημοφιλής τα τελευταία χρόνια αφού θεωρείται εύκολη να την ακολουθήσεις και δίνει γρήγορα αποτελέσματα. Στην ουσία διαλέγεις ένα 8ωρο μέσα στην ημέρα που μπορείς να φας ό,τι θέλεις, ενώ τις υπόλοιπες 16 ώρες πίνεις μόνο νερό, τσάι ή καφέ. Φυσικά, όσο πιο υγιεινά είναι τα φαγητά που τρως κατά τη διάρκεια των 8 ωρών, τόσο αυξάνεις τα πιθανά οφέλη για την υγεία σου. Το ιδανικό 8ωρο θεωρείται το 8.00 με 16.00 που περιλαμβάνει καλό πρωινό, μεσημεριανό και απογευματινό. Ωστόσο, στην Ελλάδα, λόγω του τρόπου ζωής, πολλοί επιλέγουν το 12.00 με 20.00 παραλείποντας το πρωινό και τρώγοντας καλό μεσημεριανό και βραδινό.

(+) Είναι εύκολη να την ακολουθήσεις αφού έχει μόνο έναν κανόνα. Έρευνες έχουν δείξει ότι εκτός από την απώλεια βάρους, έχει επίσης αντιοξειδωτικά οφέλη για τον οργανισμό και βελτιώνει την καρδιαγγειακή πίεση και την ανανέωση των κυττάρων.
(-) Δεν ενδείκνυται για εγκύους, γυναίκες που θέλουν να μείνουν έγκυες, άτομα με προβλήματα υγείας ή στομαχικές διαταραχές.

Χορτοφαγική δίαιτα

Σε αυτή τη διατροφή απαγορεύονται όλα τα ζωικά προϊόντα για ηθικούς και περιβαλλοντολογικούς λόγους, αλλά και λόγους υγείας. Εκτός από το κρέας, απαγορεύονται επίσης τα γαλακτοκομικά, τα αυγά, η ζελατίνη, το μέλι, ο ορός γάλακτος και η καζεΐνη. Βοηθάει στην απώλεια βάρους γιατί χάρη στα χαμηλά λιπαρά και την υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες νιώθεις πλήρης για περισσότερη ώρα.

(+) Χάνεις κιλά, μειώνονται οι κίνδυνοι για καρδιαγγειακά προβλήματα και διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.
(-) Εξαιτίας της έλλειψης κρέατος, οι χορτοφαγικές δίαιτες αδυνατίζουν αλλά έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως βιταμίνη B12, βιταμίνη D, σίδηρο, ασβέστιο, ιώδιο, ψευδάργυρο και ωμέγα-3 λιπαρά.

Μεσογειακή δίαιτα

Η μεσογειακή διατροφή ενσωματώνει τα βασικά της υγιεινής διατροφής, συν το ελαιόλαδο και ίσως ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, μεταξύ άλλων στοιχείων που χαρακτηρίζουν το παραδοσιακό στιλ μαγειρικής των μεσογειακών χωρών. Η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ψαριού και προϊόντων ολικής άλεσης μειώνουν την πρόσληψη ανεπιθύμητων λιπαρών και τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Βασικά χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής: καταναλώνεις κόκκινο κρέας μόνο 2-3 φορές τον μήνα, χρησιμοποιείς πολλά βότανα και μπαχαρικά αντί για αλάτι για να νοστιμίσεις τα φαγητά, τρως κοτόπουλο και ψάρι τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, καταναλώνεις συχνά ωμά φρούτα και λαχανικά, απολαμβάνεις ένα ποτήρι κόκκινο κρασί μια στο τόσο, γευματίζεις ήρεμα με φίλους και οικογένεια, ασκείσαι τακτικά.

(+) Μειώνεις τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, λαμβάνεις υψηλή ποσότητα αντιοξειδωτικών που δρουν κατά των καρκινικών κυττάρων, βλέπεις τη διαφορά στο δέρμα και το σώμα σου.
(-) Δεν μπορούν να χάσουν όλοι βάρος με αυτή τη διατροφή, αφού δεν αναφέρει συγκεκριμένες ποσότητες ή θερμίδες και πολλοί δυσκολεύονται να προσαρμόσουν τα γεύματά τους κατάλληλα. Επιπλέον, η κατανάλωση κόκκινου κρασιού δεν ενδείκνυται για άτομα με ανεβασμένα τριγλυκερίδια ή παγκρεατίτιδα. ●

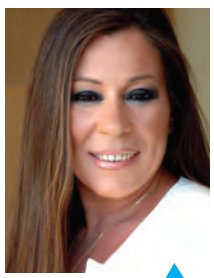
> *Στην πραγματικότητα ο στόχος δεν θα έπρεπε να είναι το κορμί λαμπάδα στην παραλία, αλλά μια* ***ισορροπημένη διατροφή*** *και ένας υγιής οργανισμός 365 ημέρες το χρόνο*

ΛΕΜΦΟΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΘΥΡΟΕΙΔΙΤΙΔΑ Ή ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ HASHIMOTO

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για μια χρόνια φλεγμονή, συχνή αιτία υποθυρεοειδισμού



Η νόσος του Hashimoto αποτελεί τη συχνότερη μορφή θυρεοειδίτιδας, πρόκειται για μια χρόνια φλεγμονή του θυρεοειδούς αδένα. Είναι επίσης μία από τις συχνότερες παθήσεις του θυρεοειδούς στη Δύση, αλλά και συχνή αιτία υποθυρεοειδισμού. Παρ' όλα αυτά, πολύς κόσμος δεν έχει ακούσει ποτέ γι' αυτήν.



Παρή Ράπτη
ενδοκρινολόγος

Όπως εξηγεί η ενδοκρινολόγος **Παρή Ράπτη**, η νόσος, που είναι επίσης γνωστή ως χρόνια λεμφοκυτταρική θυρεοειδίτιδα, πήρε την ονομασία της από τον Ιάπωνα γιατρό Hakaru Hashmimoto, ο οποίος την περιέγραψε πρώτος το 1912. Το 1957 διαπιστώθηκε ότι ανήκει στις αυτοάνοσες ασθένειες, δηλαδή σε εκείνες που προκαλούνται από τη λανθασμένη επίθεση των κυττάρων του ανοσοποιητικού σε υγιείς ιστούς του σώματος. *«Στην περίπτωση της νόσου Hashimoto, τα κύτταρα του ανοσοποιητικού επιτίθενται στον υγιή θυρεοειδή αδένα, ο οποίος αναπτύσσει χρόνια φλεγμονή»*, εξηγεί η Δρ. Ράπτη. *«Αυτό έχει ως επακόλουθο να διαταράσσεται η ικανότητα των θυρεοειδικών κυττάρων να παράγουν ορμόνες, γιατί πολλά από τα κύτταρα καταστρέφονται. Σταδιακά η λειτουργικότητα του θυρεοειδούς φθίνει και η τελική κατάληξη είναι ο υποθυρεοειδισμός»*.
Υπολογίζεται ότι η θυρεοειδίτιδα Hashimoto προσβάλλει περίπου το 2%-5% του πληθυσμού κάποια στιγμή στη ζωή του, με τα ποσοστά των πασχόντων να παρουσιάζουν αυξητική τάση. Αν και μπορεί να εκδηλωθεί σε όλες τις ηλικίες, ακόμα και στην εφηβεία, τυπικά αρχίζει στις ηλικίες 30-50 ετών. Η νόσος είναι πολύ συχνότερη στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες (οι γυναίκες ασθενείς είναι 7-9 φορές περισσότερες από τους άνδρες).

Συμπτώματα και διάγνωση

Η νόσος Hashimoto, τονίζει η Δρ Ράπτη, είναι στα αρχικά στάδιά της ασυμπτωματική. Στην πραγματικότητα, μπορεί ένα άτομο να πάσχει από αυτήν χωρίς να το αντιληφθεί. Πρόκειται για μια συχνή μορφή μη ειδικής θυρεοειδοπάθειας, θεωρείται τυπική αυτοάνοση νόσος και χαρακτηρίζεται από αντισώματα στο αίμα, λεμφοκυτταρική διήθηση, από ειδικές βλάβες στα όργανα στόχους και μπορεί να συνυπάρχει με αλλά αυτοάνοσα νοσήματα. Συχνά συσχετίζεται με αυτοάνοσα νοσήματα όπως: ατροφική γαστρίτιδα, αναιμία, ιδιοπαθή νόσο του Addison, ιδιοπαθή υποπαραθυρεοειδισμό, σακχαρώδη διαβήτη με ινσουλινοαντοχή, λεύκη, πρόωρη εμμηνόπαυση. Μπορεί να εμφανιστεί σε περισσότερα από ένα μέλη μιας οικογένειας και πιθανά να συνδέεται με το σύστημα HLA.
Η Δρ Παρή Ράπτη εξηγεί: *«Βασικό σύμπτωμα της θυρεοειδίτιδας είναι η υπόσκληρη υφή πολλές φορές υβώδης με ανώμαλη επιφάνεια και ελαφρά διόγκωση. Η διόγκωση μπορεί να είναι ασύμμετρη ή καθολική με ύπαρξη ή όχι όζων. Σε σημαντικό αριθμό ασθενών εμφανίζονται άτυπα συμπτώματα υποθυρεοειδισμού και επειδή εξελίσσονται βραδέως μπορεί να διαφύγουν της προσοχής. Χαρακτηριστικό εύρημα είναι τις περισσότερες φορές υψηλοί τίτλοι μικροσωμιακών αντισωμάτων. Παρ' όλα αυτά η μέτρησή τους δεν έχει απόλυτη διαγνωστική αξία. Η TSH, που αποτελεί δείκτη θυρεοειδικής λειτουργίας, μπορεί να είναι ελαφρά αυξημένη και να τείνει σε τιμές υποθυρεοειδισμού. Το σπινθηρογράφημα εμφανίζει ανομοιογενή κατακράτηση ράδιο ισοτόπου και αντικατοπτρίζει τις λειτουργικές βλάβες του παρεγχύματος. Στα αρχικά στάδια, όταν η νόσος είναι ασυμπτωματική και η διόγκωση του αδένα μικρή, η διάγνωση χρειάζεται μεγάλη εμπειρία. Αργότερα, όταν τμήμα του παρεγχύματος αντικαθίσταται με ινώδεις ίνες και στην ψηλάφιση ο θυρεοειδής είναι υπόσκληρος, συνήθως συνυπάρχουν συμπτώματα υποθυρεοειδισμού, όπως: κόπωση, ελαφρά αύξηση σωματικού βάρους, οίδημα προσώπου, βραδυκαρδία κ.λπ. Οι θυρεοειδικές ορμόνες του αίματος είναι χαμηλές, οι FT3 και FT4, ενώ η TSH σταδιακά αυξάνει. Μπορεί να προηγηθεί, λόγω της καταστροφής θυρεοειδικών κυττάρων από τα αντισώματα, ήπια εικόνα υπερθυρεοειδισμού και στη συνέχεια υποθυρεοειδισμός»*.
Στο υπερηχογράφημα εμφανίζεται εικόνα ανομοιογένειας του παρεγχύματος και αντικατάστασή του από ινώδη ιστό με ύπαρξη ή όχι μικροοζώδους υφής. Η θεραπεία είναι συμπτωματική, καταλήγει η Δρ. Ράπτη και σε περίπτωση υπολειτουργίας χορηγείται θυροξίνη σε δόση υποκατάστασης.

> *Η **θυρεοειδίτιδα Hashimoto** προσβάλλει πλέον περίπου το 5% του πληθυσμού, μπορεί να εκδηλωθεί σε όλες τις ηλικίες και είναι πολύ συχνότερη στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες.*

Παράγοντες κινδύνου και θεραπεία

Η νόσος Hashimoto συχνά παρατηρείται σε πολλά μέλη της ίδιας οικογένειας, επομένως το οικογενειακό ιστορικό αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα κινδύνου. Το ατομικό ιστορικό άλλων αυτοάνοσων ασθενειών επίσης είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου. Τα αυτοάνοσα νοσήματα που συνηθέστερα σχετίζονται με τη νόσο Hashimoto είναι ο διαβήτης τύπου 1, η κοιλιοκάκη, η λεύκη και η γυροειδής αλωπεκία. Στα άτομα με γενετική επιρρέπεια στην ανάπτυξή της, ρόλο μπορεί να παίξουν και ορισμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή πρόσληψη ιωδίου, η ανεπάρκεια σεληνίου και ορισμένα λοιμώδη νοσήματα.
Οι πάσχοντες από νόσο Hashimoto που αναπτύσσουν βρογχοκήλη ή συμπτώματα υποθυρεοειδισμού, μπορεί να χρειαστούν ορμονική θεραπεία. Ουσιαστικά μπορεί να χορηγηθούν συνθετικές μορφές της ορμόνης θυροξίνη για να υποκαταστήσουν όση δεν παράγει ο οργανισμός, χωρίς να επηρεάζουν την πορεία της νόσου. Αποκαθιστούν όμως τη συμπτωματολογία. Στα αρχικά στάδια της θυρεοειδίτιδας η διάγνωση μπορεί να μην τεθεί εύκολα, αλλά σύντομα η εικόνα γίνεται ευκρινής και η αντιμετώπιση εύκολη. ●

Novartis Hellas



GR1902957541 NOV_ADV028_MAR_2019

Changing the practice of medicine

Στη Novartis, αξιοποιούμε στο έπακρο τη δύναμη της καινοτομίας στην επιστήμη για να αντιμετωπίσουμε μερικά από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία στο χώρο της υγείας.
Δεν σταματάμε ποτέ να αναζητούμε με πάθος νέους τρόπους που θα βοηθούν τους ασθενείς να ζουν περισσότερο και καλύτερα.

NOVARTIS

COUNTERPAIN®: ΔΙΩΧΝΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ!

Ανακουφιστείτε από τους μυϊκούς πόνους στην καθημερινότητά σας

Η έντονη δραστηριότητα, η καθημερινή προσπάθεια και το «τρέξιμο» για να προλάβουμε τα πάντα, μπορεί να έχει και επιπτώσεις στο σώμα μας, όπως είναι οι μυϊκοί πόνοι.

Ο μυϊκός πόνος είναι μια συχνή κατάσταση η οποία επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας. Σύμφωνα με μελέτες, το μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων θα βιώσει κάποια στιγμή της ζωής κάποιου βαθμού μυϊκό πόνο. Η έντονη άσκηση, η λάθος στάση του σώματος, η κακή φυσική κατάσταση, η χειρωνακτική εργασία, μια απότομη κίνηση, αρκούν για να αυξήσουν τη μυϊκή ένταση και τελικά να προκαλέσουν πόνο.

Πιάσιμο στον αυχένα, δυσκαμψία στη μέση, κράμπες στα πόδια, πόνος στην κίνηση. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο πόνος τείνει να αφορά σε συγκεκριμένους μυς και ξεκινά κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά τη δραστηριότητα. Συνήθως, είναι προφανής και η δραστηριότητα που προκαλεί τον πόνο. Ταλαιπωρούνται συχνά από μυϊκούς πόνους όσοι αθλούνται, άνθρωποι που καταπονούνται από σωματική εργασία (αγρότες, εργάτες, πωλητές που είναι συχνά όρθιοι ή στον δρόμο κ.λπ.), από σωματική κόπωση (γονείς που έχουν μικρά παιδιά και τα παίρνουν συχνά αγκαλιά, άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας κ.ά.), εργαζόμενοι που έχουν κακή στάση σώματος (π.χ., στο γραφείο, δουλεύοντας για ώρες μπροστά στον υπολογιστή τους), αλλά και όσοι από άγχος **σφίγγουν τους μύες τους.**

Συμβουλές ανακούφισης από τον πόνο

- Διακόψτε τη δραστηριότητα. Αποφύγετε να κάνετε κάποιες δραστηριότητες όσο διαρκεί ο μυϊκός πόνος. Η συνέχισή τους μπορεί να επιφέρει καταπόνηση.
- Χρησιμοποιήστε μια αναλγητική κρέμα με θερμαντική δράση, όπως η θερμαντική αναλγητική κρέμα Counterpain®, η οποία θα ελαττώσει την ενόχληση και θα σας χαλαρώσει, μέσω της υπεραιμίας που προκαλεί.
- Κάντε μασάζ στην καταπονημένη περιοχή. Κάντε αργές, απαλές διατάσεις για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

*Η **Counterpain®** προσφέρει άμεση τοπική ανακούφιση από τον πόνο, χωρίς ο ασθενής να χρειαστεί να επιβαρυνθεί άμεσα με Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη φάρμακα.*

- Πιείτε άφθονο νερό. Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από περίπου 75% νερό, με τους μυς να «κρατούν» το 80% αυτού του ποσοστού. Αυτό με απλά λόγια σημαίνει ότι για να μειώσετε τις πιθανότητες να νιώσετε μυϊκό πόνο, χρειάζεται να είστε σωστά ενυδατωμένοι.
- Χρησιμοποιείστε αιθέρια έλαια. Αιθέρια έλαια όπως ο ευκάλυπτος, το φασκόμηλο και το δεντρολίβανο έχουν θερμαντικές ιδιότητες και ανακουφίζουν από τους μυϊκούς πόνους.

Απευθυνθείτε άμεσα στον γιατρό σας σε περίπτωση που νιώσετε κάτι από τα παρακάτω:
- Έχετε έντονη δυσκαμψία
- Ο πόνος είναι ισχυρός και παραμένει για αρκετές ημέρες
- Υπάρχει αδυναμία κίνησης στο μέρος που νιώθετε το πόνο
- Έχετε δύσπνοια

Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας είναι τα άτομα που πρέπει να απευθυνθείτε σε κάθε περίπτωση. Θα σας καθοδηγήσουν και θα σας συμβουλέψουν κατάλληλα. ●

Counterpain®

Είναι η No 1 θερμαντική αναλγητική κρέμα, η οποία χάρη στη μοναδική σύνθεσή της και τα δραστικά συστατικά της, προσφέρει άμεση ανακούφιση από τον μυϊκό πόνο, όπως πόνους της πλάτης, πιάσιμο της μέσης και της πλάτης, πόνους στους μυς και τις αρθρώσεις, στραβολαίμιασμα, πονοκεφάλους που οφείλονται σε υπερένταση των μυών του αυχένα, πόνους στους μυς από υπερβολική κούραση ή άσκηση. **Χάρη στον μοναδικό συνδυασμό 3 δραστικών συστατικών** (Σαλικυλικό Μεθύλιο, Ευγενόλη και Μινθόλη) η Counterpain® προσφέρει αναλγητική και αντιφλεγμονώδη δράση που ανακουφίζει και καταπραΰνει άμεσα για να συνεχίσετε το σπορ σας χωρίς περιορισμό. Με την **Counterpain®** νιώθεις τη δράση μέσω της θερμότητας και της χαρακτηριστικής μυρωδιάς (του σαλικυλικού μεθυλίου), **διώχνοντας τον πόνο.**

Η Counterpain αντενδείκνυται σε άτομα με υπερευαισθησία στα σαλικυλικά. Να μην έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους ή με δέρμα ερεθισμένο ή με αμυχές. Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης - Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



COU-GR-190319

BAUSCH+ Health

Λ. Πεντέλης 53, 152 35, Βριλήσσια, 210 8108 460, www.bauschhealth.gr
ΚΑΚ: Pharmaswiss Česká republika s.r.o.

Soul / Body Mind

Counterpain®

για ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΜΥΪΚΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ, ΣΚΛΗΡΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ & ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

Νοιώστε τη δράση
Διώξτε τον πόνο



...και καλή συνέχεια!

No1 θερμαντική αναλγητική κρέμα στην ΕΛΛΑΔΑ*

*IMS 2018 (τεμάχια)



Προστατεύει και ανακουφίζει άμεσα και αποτελεσματικά, μέσω της **υπεραιμίας** και της **θερμότητας** που προκαλεί, όσους αντιμετωπίζουν **μυϊκούς πόνους**, ιδιαίτερα όσους καταπονούνται σωματικά κατά την διάρκεια της ημέρας. Ιδανική για πόνους μέσης, πλάτης, αυχένα, ισχίου και αρθρώσεων.

Χάρη στο μοναδικό συνδυασμό **3 δραστικών συστατικών** (Σαλικυλικό Μεθύλιο, Ευγενόλη, Μινθόλη), ανακουφίζει και καταπραΰνει άμεσα για να συνεχίσετε τις δραστηριότητές σας, **κάθε μέρα χωρίς περιορισμό.**

Αναλγητική κρέμα για τους μυϊκούς πόνους.

www.counterpain.gr

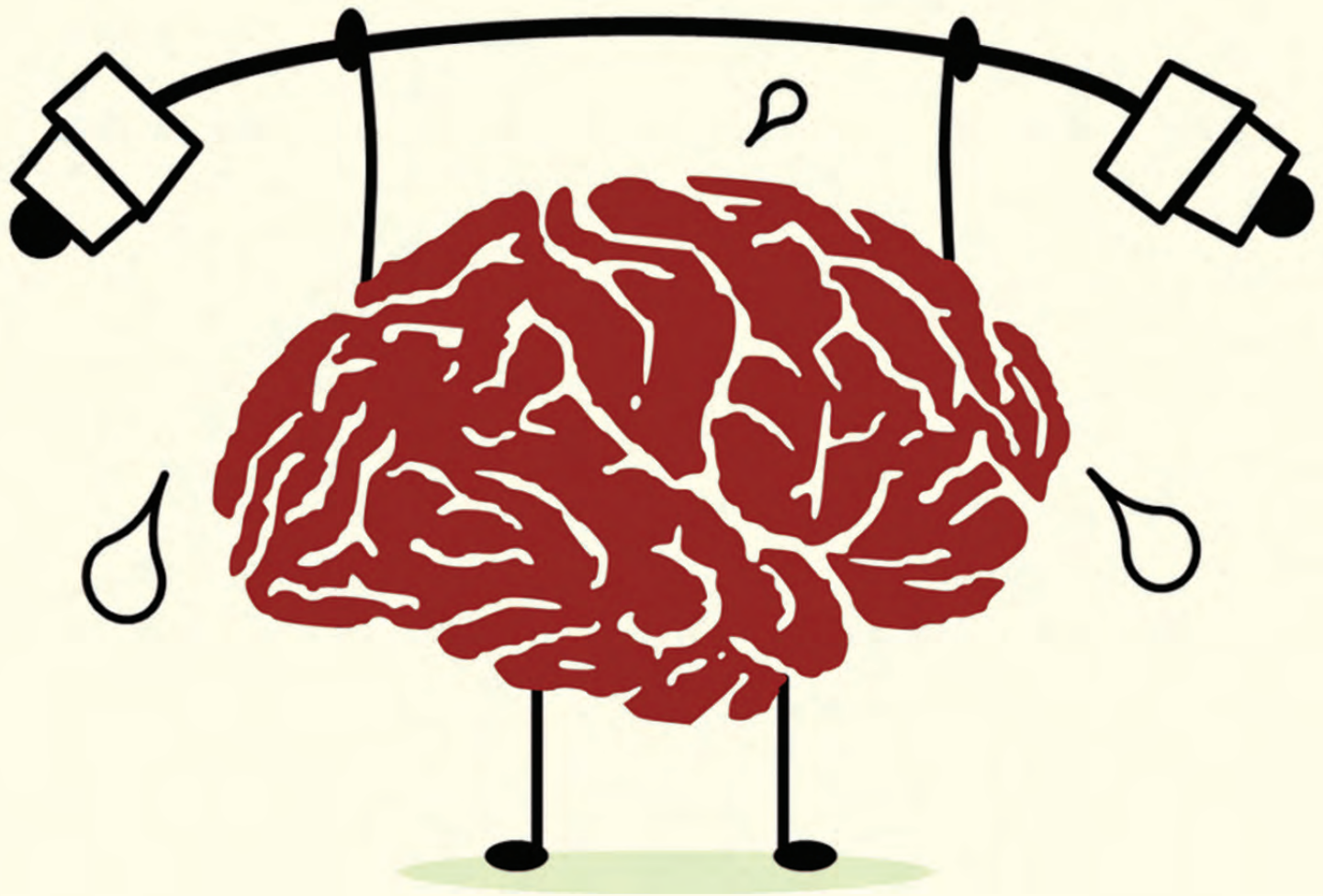
COU-GR-190202

BAUSCH Health
Λ. Πεντέλης 53, 15235
Βριλήσσια, τηλ.: 2108108460
www.bauschhealth.gr

Το COUNTERPAIN αντενδείκνυται σε άτομα με υπερευαισθησία στα σαλικυλικά. Να μην έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους ή με δέρμα ερεθισμένο ή με αμυχές. Το υπουργείο Υγείας και ο ΕΟΦ συνιστούν: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης. **Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.**

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Νέα διαθέσιμη θεραπεία για «επιθετική» αντιμετώπιση της νόσου





Αφροδίτη Καπώνη
Νευρολόγος
Διευθύντρια Νευρολογικής Κλινικής στο Metropolitan General

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ) είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός) και αφορά νέα άτομα, καθώς ο μέσος όρος εμφάνισής της είναι τα 30 έτη, μας λέει η Νευρολόγος **Αφροδίτη Καπώνη, Διευθύντρια Νευρολογικής Κλινικής στο Metropolitan General. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η Υποτροπιάζουσα-Διαλείπουσα ΠΣ-ΥΔΠΣ (η πιο συχνή κλινική μορφή της νόσου) εμφανίζεται μεταξύ 20 και 40 ετών, με τις γυναίκες να προσβάλλονται 2 φορές συχνότερα. Η Πρωτοπαθώς Προϊούσα μορφή της νόσου-ΠΠΠΣ (που αφορά περίπου το 10% των ασθενών) εμφανίζεται 10 χρόνια αργότερα με ίδια πιθανότητα προσβολής των ανδρών και των γυναικών. Η ΠΣ προσβάλλει περίπου 2,5 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και στην Ελλάδα σήμερα περίπου 13.000 άτομα.**

Συμπτώματα της νόσου

Τα πιο συνήθη συμπτώματα της νόσου που θα πρέπει να οδηγούν έναν ασθενή στον ιατρό, αφορούν: θαμπή όραση, μειωμένη οπτική οξύτητα, διπλωπία, μυϊκή αδυναμία ή αίσθηση μουδιάσματος σε κάποιο άκρο. Να τονιστεί σε αυτό το σημείο πως τα παραπάνω συμπτώματα θα πρέπει να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 48 ωρών με σταθερή ή επιδεινούμενη κλινική εικόνα ώστε να αποδοθούν στην πιθανή ύπαρξη της νόσου, διευκρινίζει η κ. Καπώνη. Οι διαθέσιμες πληροφορίες μέσω διαδικτύου τα τελευταία χρόνια και η άρση των κοινωνικών ταμπού οδηγούν πλέον τους ασθενείς πολύ πιο γρήγορα στον νευρολόγο σε σχέση με το παρελθόν. Επιπρόσθετα οι διαφορετικές ειδικότητες, όπως είναι οι οφθαλμίατροι και οι ορθοπεδικοί που μπορεί να αντιμετωπίσουν πρώτοι τα συμπτώματα μιας αρχόμενης ΠΣ, καλό είναι να παραπέμπουν άμεσα σε νευρολόγο ώστε να επιβεβαιώνεται ή όχι η διάγνωση της ΠΣ.

Η ανακοίνωση στον ασθενή ότι νοσεί από ΠΣ είναι μια πολύπλοκη διαδικασία. Και αυτό γιατί υπάρχει η λανθασμένη αντίληψη πως η νόσος θα τον οδηγήσει σε αναπηρικό αμαξίδιο μετά βεβαιότητας. Το ευτυχές είναι πως οι σύγχρονοι νευρολόγοι αφιερώνουν τον απαιτούμενο χρόνο στους ασθενείς τους για να εξηγήσουν πως αυτό μπορεί να αποφευχθεί. Αρκετά μεγάλο ποσοστό ασθενών τα πρώτα χρόνια μετά τη διάγνωση αρνούνται να πάρουν μια θεραπεία διότι δεν αισθάνονται ιδιαίτερα ή καθόλου επιβαρυμένοι κλινικά. Αυτό είναι μεγάλο λάθος διότι η νόσος είναι παρούσα ακόμα και στην περίοδο τη μη συμπτωματική και μπορεί ανά πάσα στιγμή να εκδηλωθεί ιδιαίτερα έντονα, αφήνοντας ένα νευρολογικό υπόλειμμα. Η ΠΣ αποτελεί ένα είδος δακτυλικού αποτυπώματος για τους ασθενείς αφού ο καθένας ξεχωριστά βιώνει ένα διαφορετικό ταξίδι μέσα στη νόσο. Εν κατακλείδι, η έγκαιρη έναρξη θεραπείας και η συμμόρφωση των ασθενών σε αυτήν, αποτελεί μια ορθή τακτική ώστε να καταφέρει ο θεράποντας να καθυστερήσει την εξέλιξη της νόσου.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Όσον αφορά την έγκαιρη έναρξη θεραπείας σε αυτό συνηγορεί το γεγονός ότι η διάγνωση πλέον γίνεται ταχύτερα και εγκυρότερα σε σχέση με το παρελθόν με βάση τις νέες διεθνείς οδηγίες.

Οι επιστημονικές εξελίξεις και η συνεχής έρευνα έχουν οδηγήσει τα τελευταία χρόνια στην κυκλοφορία αρκετών φαρμακευτικών σκευασμάτων. Το γεγονός αυτό αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα όταν έρχεται η ώρα επιλογής θεραπευτικής γραμμής, διότι υπάρχουν πολλά διαθέσιμα όπλα με διαφορετικό μηχανισμό δράσης, από τα οποία μπορεί να επιλέξει κανείς βασισμένος και πάνω στον τρόπο ζωής και την πορεία της νόσου του κάθε ασθενή. Ο στόχος των θεραπευτικών σχημάτων παραμένει η επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου χωρίς να έχουν προηγουμένως προηγηθεί νευρολογικά ελλείμματα που εκφράζονται με τη μορφή της εγκατεστημένης αναπηρίας. Αυτός είναι και ο λόγος που η αντιμετώπιση της ΠΣ τα τελευταία χρόνια γίνεται περισσότερο «επιθετικά» σε σχέση με τη «συντηρητική» αντιμετώπιση που ήταν ο κανόνας πριν 20 χρόνια.

> *Μια νέα διαθέσιμη θεραπεία στη χώρα μας, το **ocrelizumab,** είναι η πρώτη και μοναδική θεραπεία η οποία ενδείκνυται τόσο για την Πρωτοπαθώς Προϊούσα όσο και για την Υποτροπιάζουσα μορφή της ΠΣ*

Μια νέα διαθέσιμη θεραπεία στη χώρα μας, το ocrelizumab, έρχεται να εξυπηρετήσει την παραπάνω στρατηγική μιας και πρόκειται για την πρώτη και μοναδική θεραπεία η οποία ενδείκνυται τόσο για την Πρωτοπαθώς Προϊούσα όσο και για την Υποτροπιάζουσα μορφή της ΠΣ. Πρόκειται για ένα μονοκλωνικό αντίσωμα που έχει χορηγηθεί σε παραπάνω από 80.000 ασθενείς παγκοσμίως, συνδυάζοντας μια υψηλή αποτελεσματικότητα με ένα ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας. Τα παραπάνω συνδυάζονται και με ένα απλό δοσολογικό σχήμα (μία ενδοφλέβια έγχυση ανά εξάμηνο) χωρίς τακτικές εξετάσεις μεταξύ των δόσεων, επιτρέποντας πρακτικά στον ασθενή να συνεχίσει τη ζωή του χωρίς να ταλαιπωρείται. ●


Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα
Στην **Bristol-Myers Squibb** η δέσμευση μας να αναπτύξουμε καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο δυνατή με τη θέληση των ασθενών να καταπολεμήσουν τα σοβαρά νοσήματα
Οι ερευνητές μας εργάζονται καθημερινά για να ανακαλύψουν τις μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους θεραπευτικούς τομείς όπως:
• Καρκίνος
• Καρδιαγγειακά Νοσήματα
• HIV / AIDS
• Ηπατίτιδα
• Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
• Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
• Ανοσο-Ογκολογία
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα
www.bms-greece.gr
Bristol-Myers Squibb
Μαζί μπορούμε να νικήσουμε
MLTGR1800291-01 / 22.01.2018

ΘΕΡΑΠΕΙΑ CAR-T

Επαναπρογραμματίζοντας το ανοσοποιητικό στους αιματολογικούς καρκίνους



Η Ελπίδες για αντιμετώπιση ασθενών με προχωρημένους αιματολογικούς καρκίνους δίνουν τα ευρήματα δύο σημαντικών κλινικών μελετών. Πρόκειται για τις μελέτες ELIANA και JULIET, οι οποίες βασίστηκαν στη χορήγηση μίας καινοτόμου CAR-T θεραπείας, η οποία αξιοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα του ίδιου του ασθενούς.

Πρόκειται για μία εξατομικευμένη θεραπεία, κατά την οποία τα Τ-λεμφοκύτταρα του πάσχοντος εξάγονται και «επαναπρογραμματίζονται» έξω από το σώμα, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα καρκινικά κύτταρα.

Τα επαναπρογραμματισμένα κύτταρα εγχύνονται στον ασθενή, με τη μορφή της θεραπείας «tisagenlecleucel», η οποία αποτελείται από μία σειρά βιώσιμων CAR-θετικά Τ κυττάρων. Η θεραπεία αποτελεί ένα «ζωντανό» φαρμακευτικό προϊόν, το οποίο παρασκευάζεται ξεχωριστά για κάθε ασθενή.

Η θεραπεία χορηγήθηκε σε παιδιά και νεαρούς ενηλίκους με υποτροπιάζουσα ή ανθεκτική οξεία λεμφοβλαστική αναιμία (ALL) και ενηλίκους ασθενείς με υποτροπιάζον – ανθεκτικό και διάχυτο από μεγάλα Β-κύτταρα λέμφωμα (DLBCL).

Σε αυτές τις αναλύσεις, το Tisagenlecleucel συνέχισε να εμφανίζει ισχυρή αποτελεσματικότητα με σταθερή ανταπόκριση και διατήρησε σταθερό και καλά χαρακτηρισμένο προφίλ ασφάλειας. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων στο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Αιματολογίας (ASH) δείχνουν την αφοσίωση της Novartis στην κατανόηση της μακροπρόθεσμης πιθανότητας του Tisagenlecleucel να μεταμορφώσει τη θεραπεία της οξείας λεμφοβλαστικής λευχαιμίας και του διάχυτου από μεγάλα Β-κύτταρα λεμφώματος.

«Αυτή η διετής ανάλυση είναι ένα ορόσημο στον τομέα μας που προκαλεί ενθουσιασμό, καθώς πρόκειται για τη μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας παρακολούθηση δεδομένων για πολυκεντρική μελέτη CAR-T κυττάρων για τους ασθενείς που δεν εμφάνισαν ανταπόκριση σε άλλες θεραπευτικές επιλογές. Καθώς βλέπουμε ότι η πλειονότητα των ασθενών που εμφάνισαν ανταπόκριση στη μελέτη ELIANA εξακολουθούν να είναι σε ύφεση για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα μετά από **μια εφάπαξ έγχυση, το Tisagenlecleucel** καθιερώνεται περαιτέρω ως επιλογή που πραγματικά μεταμορφώνει τη θεραπεία, δήλωσε **ο Stephan A. Grupp, MD, PhD**, Διευθυντής του Προγράμματος Ανοσοθεραπείας για τον Καρκίνο και Επικεφαλής του Τμήματος Κυτταρικής Θεραπείας και Μεταμοσχεύσεων στο Νοσοκομείο Παίδων της Φιλαδέλφεια και Καθηγητής Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή Perelman του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια.

Καρκίνος των λεμφοκυττάρων

Η οξεία λεμφοκυτταρική λευχαιμία είναι μία αιματολογική κακοήθεια που χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των ανώριμων λεμφοκυττάρων στον μυελό των οστών, στο αίμα και στους ιστούς. Είναι ο συνηθέστερος καρκίνος της παιδικής ηλικίας και ο κίνδυνος εμφάνισης της νόσου είναι υψηλότερος σε παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών. Οι ασθενείς που δεν απαντούν ή υποτροπιάζουν μετά την αρχική χημειοθεραπεία έχουν φτωχή πρόγνωση. Η ALL επηρεάζει περισσότερα από 2.000 παιδιά και 1.000 ενήλικες στις ΗΠΑ κάθε χρόνο, ενώ στην Ευρώπη η ALL αντιστοιχεί σε ποσοστό περίπου 80% των περιστατικών λευχαιμίας σε παιδιά. Το DLBCL είναι ο συχνότερος ιστολογικός καρκίνος και ο κύριος εκπρόσωπος των επιθετικών λεμφωμάτων και αντιστοιχεί σε ποσοστό έως και 40% όλων των περιστατικών παγκοσμίως. Για τους ασθενείς που εμφανίζουν υποτροπή ή δεν ανταποκρίνονται στην αρχική θεραπεία υπάρχουν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές που να παρέχουν ανταποκρίσεις με διάρκεια, ενώ τα ποσοστά επιβίωσης είναι χαμηλά.

> *Η **CAR-T κυτταρική θεραπεία**, που έχει εγκριθεί για δύο διαφορετικές ενδείξεις, παρέχει τη δυνατότητα για διαρκείς ανταποκρίσεις σε ασθενείς που παρουσιάζουν υποτροπή ή που δεν ανταποκρίνονται στις αρχικές θεραπείες και για τους οποίους η πρόγνωση είναι πτωχή.*

CAR-T κυτταρική θεραπεία

Το Tisagenlecleucel έχει εγκριθεί στις ΗΠΑ, την ΕΕ, τον Καναδά και την Ελβετία για παιδιά και νεαρούς ενήλικες με υποτροπιάζουσα ή ανθεκτική οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία και σε ενήλικους ασθενείς με υποτροπιάζον/ανθεκτικό διάχυτο από μεγάλα Β-κύτταρα λέμφωμα και πρόκειται για τη μοναδική CAR-T κυτταρική θεραπεία που έχει εγκριθεί για δύο διαφορετικές ενδείξεις και παρέχει τη δυνατότητα για διαρκείς ανταποκρίσεις σε ασθενείς που παρουσιάζουν υποτροπή ή που δεν ανταποκρίνονται στις αρχικές θεραπείες και για τους οποίους η πρόγνωση είναι πτωχή. Οι ασθενείς δεν χρειάζεται να βρίσκονται σε πλήρη ύφεση για να λάβουν το Tisagenlecleucel και δεν απαιτείται δωρητής.

Σχολιάζοντας τα ευρήματα των μελετών, ο **Stephen Schuster**, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια και διευθυντής του Προγράμματος για το Λέμφωμα στο Κέντρο Abramson για τον Καρκίνο, ανέφερε τα εξής: **«Πριν από την CAR-T κυτταρική θεραπεία, η επίτευξη και η διατήρηση** της παρατεταμένης πλήρους ανταπόκρισης σε ενήλικους ασθενείς με υποτροπιάζον ή ανθεκτικό διάχυτο από μεγάλα Β-κύτταρα λέμφωμα (DLBCL) ήταν εξαιρετικά σπάνια. Τώρα βλέπουμε ότι το Tisagenlecleucel έχει ως αποτέλεσμα τις σταθερές πλήρεις ανταποκρίσεις για τουλάχιστον ενάμιση χρόνο μετά την έγχυση. Για τους ιατρούς που αντιμετωπίζουν θεραπευτικά αυτόν τον πληθυσμό ασθενών, η διάρκεια της ανταπόκρισης και το σταθερό προφίλ ασφάλειας είναι σημαντικά δεδομένα. Τα ευρήματα από αυτή την επικαιροποιημένη ανάλυση συνεχίζουν να εμπνέουν εμπιστοσύνη για τις συνεχιζόμενες δυνατότητες του Tisagenlecleucel όσον αφορά τη θεραπευτική αντιμετώπιση αυτών των ασθενών». ●

ΝΕΟΤΕΡΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΑ ΚΑΠΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΤΣΙΓΑΡΑ

Έρευνες δείχνουν ότι τα προϊόντα θέρμανσης καπνού και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα προκαλούν λιγότερες βλάβες σε πνεύμονες και καρδιά σε σχέση με τα τσιγάρα



Νέα ευρήματα ότι τα νεότερα καπνικά προϊόντα θέρμανσης και όχι καύσης και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι λιγότερο βλαπτικά από τα παραδοσιακά τσιγάρα, τόσο όσον αφορά τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τις πνευμονοπάθειες, όσο και τον καρκίνο του πνεύμονα, παρουσίασε προσφάτως η Philip Morris International (PMI).

Οι σχετικές έρευνες διεξήχθησαν από επιστήμονες του ερευνητικού τμήματος, PMI Science, οι οποίοι πραγματοποίησαν χημικές αναλύσεις στον αέρα και σε πειραματόζωα. Ως στόχο είχαν να εξακριβώσουν εάν και κατά πόσο μειώνεται η πιθανότητα καρκίνου του πνεύμονα με τη χρήση του θερμαινόμενου προϊόντος καπνού και των e-τσιγάρων, αλλά και ποιες είναι οι μακροχρόνιες, βιολογικές επιδράσεις του ατμού σε ζώντες οργανισμούς.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), περισσότεροι από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον κόσμο εξακολουθούν να καπνίζουν παραδοσιακά τσιγάρα. Ωστόσο, η καύση του καπνού οδηγεί στην παραγωγή περισσότερων από 6.000 χημικών ουσιών, εκ των οποίων περίπου 100 είναι επιβλαβείς ή δυνητικά επιβλαβείς. Ανάμεσά τους συμπεριλαμβάνονται ουσίες που προκαλούν καρδιαγγειακά νοσήματα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και καρκίνο του πνεύμονα.

Επί δεκαετίες, οι προσπάθειες περιορισμού των συνεπειών του καπνίσματος επικεντρώνονταν στην πρόληψη και στη διακοπή.

Το θερμαινόμενο προϊόν καπνού και τα e-τσιγάρα είναι προϊόντα που λειτουργούν σε απουσία καύσης. Έτσι, εκλύουν μεν την νικοτίνη αλλά με χαμηλότερα επίπεδα τοξικών ουσιών απ' ό,τι το κλασικό τσιγάρο. Ακριβώς λόγω αυτής της ιδιότητάς τους, τα τελευταία χρόνια αξιολογούνται ως πιθανή εναλλακτική λύση έναντι του τσιγάρου.

Προς το παρόν, όμως, είναι περιορισμένα τα επιστημονικά δεδομένα για τον μακροπρόθεσμο κίνδυνο νοσήσεως εξαιτίας τους ή εξαιτίας των συστατικών τους, σε σύγκριση με τους αντίστοιχους κινδύνους από τον καπνό των παραδοσιακών τσιγάρων. Το κενό αυτό θέλησαν να εξετάσουν οι επιστήμονες τουPMI Scienceμε τις έρευνές τους. Οι μελέτες αυτές έρχονται να προσθέσουν στα υπάρχοντα δεδομένα που δείχνουν ότι η μετάβαση των καπνιστών σε προϊόντα απαλλαγμένα από τον καπνό του τσιγάρου, τα οποία εκλύουν νικοτίνη με σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα τοξικών ουσιών, μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας επιτυχούς στρατηγικής μείωσης της βλάβης για τους ενήλικες καπνιστές παγκοσμίως.

Η πρώτη μελέτη δημοσιεύθηκε πριν από λίγες εβδομάδες στο επιστημονικό περιοδικό «Internal and Emergency Medicine» και αφορούσε τη δυνατότητα ενός νέου καπνικού προϊόντος θέρμανσης να μειώσει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα σε ποντίκια.

Οι αναλύσεις και τα αποτελέσματα που δημοσιεύτηκαν έδειξαν πως η αντικατάσταση των παραδοσιακών τσιγάρων με το θερμαινόμενο προϊόν καπνού πιθανότατα οδηγεί σε σημαντική μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα. Και αυτό, διότι μειώνεται κατακόρυφα η παραγωγή επικίνδυνων χημικών, η έκθεση των πνευμόνων σε αυτά και η αλληλουχία των μεταβολικών διεργασιών που ενεργοποιεί ο οργανισμός για να προστατευθεί από αυτά.

Η δεύτερη έρευνα δημοσιοποιήθηκε στο 58ο Ετήσιο Συνέδριο της Εταιρείας Τοξικολογίας στη Βαλτιμόρη (58th Annual Society of Toxicology Meeting) και είναι η πρώτη που αξιολογεί σε πειραματόζωα τον αντίκτυπο που έχει ο ατμός των ηλεκτρονικών τσιγάρων στον κίνδυνο εκδήλωσης αναπνευστικών και καρδιολογικών παθήσεων.

Μετά από έξι μήνες, τα ποντίκια που είχαν εκτεθεί στον ατμό των ηλεκτρονικών τσιγάρων είχαν στους πνεύμονές τους χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής, λιγότερες δομικές βλάβες και λιγότερες μοριακές αλλοιώσεις σε σύγκριση με εκείνα που εκτέθηκαν στον καπνό των παραδοσιακών τσιγάρων.

> *Νεότερες μελέτες του τμήματος Έρευνας και Ανάπτυξης της Philip Morris International (PMI Science) αποδεικνύουν τη μειωμένη τοξικότητα και τον μειωμένο κίνδυνο νόσησης από το θερμαινόμενο προϊόν καπνού και το ηλεκτρονικό τσιγάρο συγκριτικά με το συμβατικό τσιγάρο.*

Αντίστοιχα, στο καρδιαγγειακό σύστημα είχαν λιγότερες αθηρωματικές βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία και λιγότερες μοριακές αλλαγές στην αορτή και τον καρδιακό ιστό.

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι ο ατμός των ηλεκτρονικών τσιγάρων προκάλεσε πολύ λιγότερες βιολογικές αντιδράσεις, που θα μπορούσαν να ανοίξουν τον δρόμο στην εκδήλωση καρδιαγγειακών και αναπνευστικών νοσημάτων.

«Τα σημαντικά αυτά αποτελέσματα προστίθενται στα δεδομένα που δείχνουν ότι η μετάβαση στο ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια καλύτερη επιλογή από τη συνέχιση του καπνίσματος», δήλωσε η Dr. Julia Hoeng, Director of Systems Toxicology του PMI Science. «Η μελέτη αυτή αποτελεί ένα πραγματικό ορόσημο, καθώς όχι μόνο αποδεικνύει τη μειωμένη τοξικότητα και τον μειωμένο κίνδυνο νόσησης από το ηλεκτρονικό τσιγάρο συγκριτικά με το συμβατικό, αλλά αξιολογεί και τον ρόλο της νικοτίνης και των αρωμάτων». ●

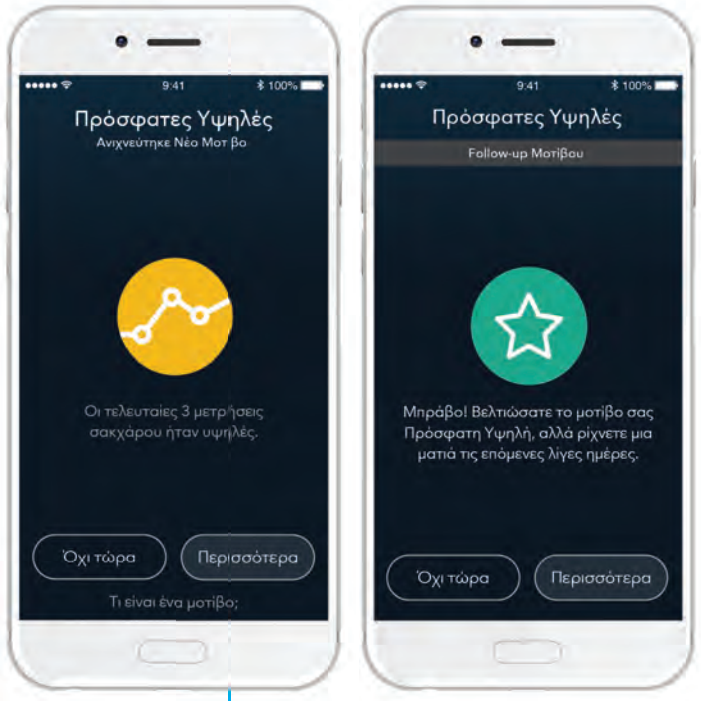
12

CONTOUR®NEXT ONE: ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ρύθμιση του διαβήτη με τα Συστήματα Παρακολούθησης Γλυκόζης Αίματος

Σκοπός στη σωστή διαχείριση του σακχαρώδους διαβήτη είναι τα επίπεδα γλυκόζης αίματος των ατόμων με διαβήτη να βρίσκονται όσο το δυνατόν περισσότερο εντός του προκαθορισμένου εύρους στόχου τους, έτσι ώστε να μειώσουν ή να αποφύγουν τις πιθανότητες επιπλοκών. Για να το καταφέρουν αυτό τα άτομα με διαβήτη, πρέπει να μάθουν να αυτοδιαχειρίζονται τον διαβήτη τους και να κατανοούν σε βάθος τι σημαίνουν τα αποτελέσματα των μετρήσεών τους, ώστε να δρουν αναλόγως.

Τα συστήματα παρακολούθησης σακχάρου (μετρητής, ταινίες μέτρησης) εξακολουθούν να αποτελούν το κλειδί στη διαχείριση του διαβήτη, καθώς βοηθούν τα άτομα με διαβήτη να λαμβάνουν τις κατάλληλες θεραπευτικές αποφάσεις ή να τροποποιούν ανάλογα οτιδήποτε κάνουν στην καθημερινή τους ζωή και μπορεί να επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους. Φυσικά, δεν είναι όλα τα συστήματα το ίδιο, καθώς κάποια προσφέρουν όχι μόνο ακόμη μεγαλύτερη ακρίβεια και αξιοπιστία στα αποτελέσματα μέτρησης αλλά και μια σειρά άλλων λειτουργιών και χαρακτηριστικών, που καθιστούν τη διαδικασία παρακολούθησης και κατανόησης του διαβήτη ευκολότερη και πιο ασφαλή.



CONTOUR®NEXT ONE

Οι δυνατότητες των σύγχρονων Συστημάτων Παρακολούθησης Σακχάρου συνεχίζουν να εξελίσσονται πέρα από την απλή καταγραφή αποτελεσμάτων των μετρήσεων, σε ολοκληρωμένες λύσεις κατανόησης και διαχείρισης του διαβήτη μέσω ειδικών εφαρμογών για smart devices.



Η εφαρμογή CONTOUR® DIABETES είναι μέρος του Συστήματος Παρακολούθησης Σακχάρου **CONTOUR®NEXT ONE από την Ascensia Diabetes Care**. Το σύστημα αυτό διαθέτει έναν εύκολο στη χρήση μετρητή, ο οποίος συνδέεται με το smartphone ή το tablet και μεταφέρει αποτελέσματα στην εφαρμογή χρησιμοποιώντας τεχνολογία Bluetooth®. Η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES συλλέγει, αποθηκεύει και αναλύει τα αποτελέσματα του μετρητή.

Επιπλέον **παρέχει αποκλειστικά τη λειτουργία «Τα Μοτίβα Μου»**, με την οποία εντοπίζει και προσδιορίζει μοτίβα που βασίζονται στις τάσεις των επιπέδων γλυκόζης του κάθε χρήστη, προσφέροντας έτσι εξατομικευμένη καθοδήγηση για την αυτοδιαχείριση του διαβήτη. Με αυτόν τον τρόπο επιτρέπει στον χρήστη να λαμβάνει ειδοποιήσεις και εκπαιδευτικά μηνύματα που εντοπίζονται από τα μοτίβα, ενώ οπτικοποιεί με εύκολο τρόπο τις συνήθειες εκείνες (τάσεις στα επίπεδα γλυκόζης) που δημιούργησαν το μοτίβο.

«Τα Μοτίβα Μου» βασίζονται στο μοντέλο IMB (Information-Motivation-Behavioral Skills) –ένα συμπεριφορικό μοντέλο που αποδεδειγμένα βοηθά στην καλύτερη κατανόηση της νόσου, στη δέσμευση για την αυτοδιαχείρισή της και στη συμμόρφωση προς τις συστάσεις του ιατρού– και μια από τις δυνατότητες που παρέχουν είναι η ανατροφοδότηση στο άτομο με διαβήτη. Σκοπός είναι η ενδυνάμωσή του και η υποστήριξή του, ώστε να μπορεί να παίρνει αποφάσεις που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής του, βελτιώνοντας έτσι την αυτοδιαχείριση του διαβήτη του. Παράλληλα, κινητοποιεί τον χρήστη να παρακολουθήσει την πρόοδό του με αποτέλεσμα να αποκτά πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον τρόπο που βελτιώθηκε το μοτίβο του στο πέρασμα του χρόνου.

> *Η εφαρμογή **CONTOUR® DIABETES** συλλέγει, αποθηκεύει και αναλύει τα αποτελέσματα του μετρητή, ενώ με τη λειτουργία «Τα Μοτίβα Μου» εντοπίζει και προσδιορίζει μοτίβα που βασίζονται στις τάσεις των επιπέδων γλυκόζης του κάθε χρήστη, προσφέροντας εξατομικευμένη καθοδήγηση για την αυτοδιαχείριση του διαβήτη.*

Νέο μοντέλο διαχείρισης του διαβήτη

Η σημασία της τακτικής χρήσης της τεχνολογίας σαν εργαλείο καλύτερης διαχείρισης της νόσου από τα άτομα με διαβήτη, επιβεβαιώνεται και από νέες μελέτες, οι οποίες έχουν αρχίσει να δημοσιεύονται στην Ευρώπη και την Αμερική. Σύμφωνα με πρόσφατη κλινική μελέτη που παρουσιάστηκε στο ATTD 2019 στο Βερολίνο, διαπιστώθηκε ότι **τα άτομα που χρησιμοποιούν τον μετρητή CONTOUR®NEXT ONE και την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES για περισσότερες από 180 ημέρες, μπορεί να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης υπογλυκαιμικών επεισοδίων.** Όπως εξήγησε ο Dr. Andreas Stuhr, M.D., Head of Global Medical Affairs, Ascensia Diabetes Care, που παρουσίασε την έρευνα στο συνέδριο: «Είναι ενθαρρυντικό να βλέπουμε αυτά τα νέα στοιχεία σε μια ευρωπαϊκή ομάδα ανθρώπων με διαβήτη, καθώς αποδεικνύουν ότι η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένο γλυκαιμικό έλεγχο». Η μείωση της πιθανότητας εμφάνισης υπογλυκαιμικών επεισοδίων, συμπλήρωσε, ισοδυναμεί με μείωση των επιπτώσεων του διαβήτη στην ποιότητα της καθημερινής ζωής, γεγονός που συμβάλλει στο στόχο της Ascensia να ενδυναμώνει τους ανθρώπους με διαβήτη να αυτοδιαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τα επίπεδα γλυκόζης αίματός τους. ●

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

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



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

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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Ημερομηνία σύνταξης: Ιούνιος 2017. Κωδικός:L.GR.ADC.03.2018.51620

ΧΡΟΝΙΑ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ C

Η θεραπεία της άλλαξε δραστικά τα τελευταία χρόνια



Ιωάννης Βλαχογιαννάκος, Αναπληρωτής Καθηγητής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Παν/κή Γαστρ/κή Κλινική, Γ.Ν.Α. Λαϊκό

Soul/Body Mind



Η δημιουργία φαρμάκων που δρουν στοχευμένα, αναστέλλοντας τη δραστηριότητα πρωτεϊνών του ιού που είναι σημαντικές για την επιβίωσή του, αλλάζουν τα θεραπευτικά δεδομένα για τη χρόνια ***HCV λοίμωξης.***

Ο ιός της ηπατίτιδας C (HCV) είναι ένας ιός ο οποίος προσβάλλει το ήπαρ και προκαλεί οξεία και χρόνια φλεγμονή, εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, τονίζει ο Ιωάννης Βλαχογιαννάκος, Αναπληρωτής Καθηγητής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Παν/κή Γαστρ/κή Κλινική, Γ.Ν.Α. Λαϊκό.

Ο ιός, συνεχίζει ο κ. Βλαχογιαννάκος, μεταδίδεται όταν ερχόμαστε σε επαφή με μολυσμένο αίμα, η οξεία προσβολή είναι συνήθως ασυμπτωματική, αλλά στο 80-85% των περιπτώσεων ο ιός παραμένει στον οργανισμό και προκαλεί χρόνια ηπατίτιδα. Η νόσος εξελίσσεται σταδιακά προκαλώντας χρόνια φλεγμονή και βλάβη (ίνωση) στο συκώτι, με τελικό αποτέλεσμα την κίρρωση του ήπατος, την ηπατική ανεπάρκεια και/ή την ανάπτυξη ηπατοκυτταρικού καρκινώματος. Ως εκ τούτου, η εκρίζωση του ιού αποτελεί επιτακτική ανάγκη για την αναστολή της ηπατικής βλάβης και τη θεραπεία του ασθενούς.

Η παρουσία του ιού αναδεικνύεται με την ανίχνευση των HCV αντισωμάτων. Η μέτρηση του HCV RNA με ευαίσθητες μοριακές μεθόδους (PCR) τεκμηριώνει τον πολλαπλασιασμό του ιού. Η αξιολόγηση της βαρύτητας της ηπατικής βλάβης απαιτούσε στο παρελθόν διενέργεια βιοψίας ήπατος. Η μέθοδος όμως αυτή είναι επεμβατική και ενέχει μικρό κίνδυνο επιπλοκών. Σήμερα, έχει σχεδόν υποκατασταθεί από την ελαστογραφία ήπατος η οποία είναι μη επεμβατική εξέταση και θεωρείται αρκετά αξιόπιστη στην εκτίμηση της ηπατικής ίνωσης και της ανάπτυξης ή όχι κίρρωσης του ήπατος.

Θεραπευτικές επιλογές

Όλοι οι ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα C έχουν ένδειξη θεραπευτικής αγωγής. Η θεραπεία της χρόνιας HCV λοίμωξης άλλαξε άρδην τα τελευταία χρόνια. Αυτό οφείλεται στη δημιουργία φαρμάκων που δρουν στοχευμένα, αναστέλλοντας τη δραστηριότητα πρωτεϊνών του ιού που είναι σημαντικές για την επιβίωσή του. Η διάρκεια της θεραπείας στην πλειονότητα των περιπτώσεων είναι μόνο 8-12 εβδομάδες και η εκρίζωση του ιού επιτυγχάνεται σε ποσοστά που ξεπερνούν το 95% και φθάνουν συχνά το 100%. Η επίτευξη εκρίζωσης του HCV μετά τη θεραπεία με τα αντι-ιικά φάρμακα καθορίζεται με τον όρο μόνιμη ιολογική ανταπόκριση (SVR), που σημαίνει ότι το HCV RNA είναι μη ανιχνεύσιμο στον ορό του ασθενούς 12 εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας.

Τα φάρμακα αυτά είναι πολύ καλά ανεκτά και έχουν πολύ λίγες παρενέργειες. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι ασθενείς αιτιώνται μόνο αίσθημα κόπωσης, κεφαλαλγία και ενίοτε διαταραχές ύπνου. Έτσι, η πιθανότητα διακοπής της θεραπείας λόγω παρενεργειών αποτελεί πολύ σπάνιο γεγονός.

Η αποτελεσματικότητα και η ασφάλεια των νέων φαρμάκων έχει δώσει τη δυνατότητα θεραπευτικής αντιμετώπισης ασθενών που στο παρελθόν δεν μπορούσαν να λάβουν θεραπεία λόγω των παρενεργειών ή/και της χαμηλής αποτελεσματικότητας. Έτσι, οι θεραπείες αυτές μπορούν να δοθούν σε ασθενείς με κίρρωση του ήπατος (με ή χωρίς εγκατεστημένη ηπατική ανεπάρκεια) καθώς και σε ασθενείς που έχουν μεταμοσχευθεί και παρουσιάζουν υποτροπή της HCV λοίμωξης στο μόσχευμα. Η θεραπεία είναι επίσης αποτελεσματική σε ασθενείς με χρόνια αιμολυτικά σύνδρομα (π.χ. μεσογειακή αναιμία) και με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια ή/και ανάγκη αιμοκάθαρσης. Τέλος, αντιμετωπίζονται επιτυχώς ασθενείς με HIV συλλοίμωξη, με εξαιρετικά αποτελέσματα που δεν διαφοροποιούνται από εκείνα των υπολοίπων ασθενών.

Αποτελεί πλέον γεγονός πως έχουμε στη διάθεσή μας όλα τα όπλα που χρειαζόμαστε για να πετύχουμε την ίαση από τον ιό της ηπατίτιδας C.

Παρά ταύτα, υπολογίζεται ότι μόνο 2 στους 10 ασθενείς γνωρίζουν πως είναι φορείς του ιού, γεγονός που καθιστά την εξάλειψή του ιδιαίτερα δύσκολη. Σύμφωνα με την επιτροπή εξάλειψης της ηπατίτιδας C, είναι πολύ σημαντικό να εξεταστούν όλοι όσοι έχουν γεννηθεί από το 1945-1980 καθώς μπορεί να έχουν έρθει σε επαφή με τον ιό την εποχή που ο έλεγχος του αίματος δεν ήταν δυνατός και λόγω της ασυμπτωματικής φύσης της νόσου να μη γνωρίζουν ότι έχουν εκτεθεί. Σύμφωνα με το εθνικό σχέδιο δράσης που υπάρχει για την εξάλειψη του ιού, η παραπομπή των ανθρώπων με θετικό αντίσωμα για τον ιό της ηπατίτιδας C σε ένα από τα 24 ηπατολογικά κέντρα της χώρας θα ενισχύσει σημαντικά τις προσπάθειες που γίνονται για να βρεθούν και να θεραπευτούν οι **χιλιάδες** αδιάγνωστοι ασθενείς

Ενημερωθείτε για τα Ηπατολογικά Ιατρεία στο ***www.moh.gov.gr*** *στην ενότητα Υγεία/Δράσεις για την Υγεία/Λίστα νοσοκομείων στα ηπατολογικά ιατρεία των οποίων υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης ατόμων για εξέταση και θεραπεία έναντι της ηπατίτιδας C – χωρίς ραντεβού.* ●

Υπό την Αιγίδα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Προφυλαχθείτε από το αναπάντεχο

Pfizer



Διατήρησε την ανάσα σου δυνατή!

ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑΣ.

Κάνουμε την πρόληψη πράξη ζωής!

PFIZER HELLAS A.E., Λ. Μεσογείων 243, 15451 Νέο Ψυχικό, Τηλ.: 2106785800

ΠΟΙΟΣ **ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ;**

- Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά
- Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας
- Τα άτομα με χρόνιες παθήσεις, π.χ. διαβήτη, άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), χρόνια καρδιακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο, κ.α.
- Τα άτομα με παθήσεις που προκαλούν διαταραχές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως η λοίμωξη από τον ιό HIV*, καθώς και οι ασθενείς που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική θεραπεία
- Οι συστηματικοί καπνιστές

Η πνευμονιοκοκκική πνευμονία είναι μια απειλητική για τη ζωή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Ενημερωθείτε σήμερα για την πρόληψη της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας!

* HIV: Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας

PP-VAC-GRC-0124-SEP18

16

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΜΙΑ ΥΠΟΤΙΜΗΜΕΝΗ ΑΠΕΙΛΗ

Η παχυσαρκία είναι ένα από τα πλέον δύσκολα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) οι Ευρωπαίοι είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, ενώ ο ρυθμός επιπολασμού της χρόνιας νόσου έχει τριπλασιαστεί από τη δεκαετία του 1980. Το 30-70% των ενηλίκων στις χώρες της ΕΕ είναι υπέρβαροι, ενώ 10-30% παρουσιάζουν παχυσαρκία. Κατά μέσο όρο, σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ, το 16% των ενηλίκων ήταν παχύσαρκοι το 2014, ποσοστό αυξημένο σε σχέση με το 11% το 2000.

Συννοσηρότητες

Η παχυσαρκία προκαλεί μια σειρά από χρόνιες συννοσηρότητες, όπως διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους τύπους καρκίνων. Το 44% της επιβάρυνσης του διαβήτη, το 23% της επιβάρυνσης της ισχαιμικής καρδιοπάθειας και μεταξύ του 7% και του 41% ορισμένων επιβαρύνσεων καρκίνων αποδίδονται στο υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία ευθύνονται για περίπου 80% των περιπτώσεων Διαβήτη Τύπου 2.

Θνησιμότητα και κόστος

Άνθρωποι με Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) 30-34,9 Kg/m² ζουν, κατά μέσο όρο, 2-4 χρόνια λιγότερο από εκείνους με φυσιολογικό ΔΜΣ (18.5 - 24.9 kg/m²), ενώ εκείνοι με ΔΜΣ άνω του 40 ζουν, κατά μέσο όρο, 10 χρόνια λιγότερο, με παρόμοιο αντίκτυπο του καπνίσματος το οποίο μειώνει αντίστοιχα την αναμενόμενη διάρκεια ζωής κατά 10 έτη. Παγκοσμίως, τουλάχιστον 2,8 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο ως αποτέλεσμα του γεγονότος ότι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.
Από τις πλέον «λανθασμένες αντιλήψεις για την παχυσαρκία» στην Ευρώπη είναι ότι δεν ωφελεί να πληρώνουν τα εθνικά συστήματα υγείας για υπερβάσεις παχυσαρκίας. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μέχρι και το 7% των εθνικών προϋπολογισμών για την υγεία στην ΕΕ κάθε χρόνο ξοδεύεται για ασθένειες που συνδέονται με την παχυσαρκία. Τα άτομα με παχυσαρκία αυξάνουν τις έμμεσες ιατρικές δαπάνες των συστημάτων υγείας μέχρι και κατά 30% και τις άμεσες δαπάνες μέχρι και κατά 39%, σε σύγκριση με τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Σε αυτό το κόστος προστίθενται οι ευρύτερες οικονομικές δαπάνες που προκαλούνται από την ασθένεια, τον κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας του στίγματος και τον πρόωρο θάνατο.

Βαριατρική: Αντιμετωπίζοντας την παχυσαρκία

Η χειρουργική επέμβαση απώλειας βάρους κρίνεται πολύ επωφελής για άτομα με διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα με τις οδηγίες που εξέδωσε το American Diabetes Association (ADA) το 2017 στις οποίες, εκτός από την άσκηση, την ισορροπημένη διατροφή, προτείνεται η μεταβολική χειρουργική ως λύση για τους ασθενείς που αντιμετωπίζουν Διαβήτη Τύπου 2 και Παχυσαρκία. Μελέτες δείχνουν ότι το 85% των ασθενών με διαβήτη τύπου 2 που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση απώλειας βάρους είναι ελεύθεροι από συμπτώματα μέσα σε λίγες ημέρες μετά τη χειρουργική επέμβαση.
Επιπλέον, οι διαφορετικού τύπου μεταβολικές χειρουργικές επεμβάσεις με τη μέθοδο της λαπαροσκόπησης που στην χώρα μας πραγματοποιείται με ασφάλεια σε εξειδικευμένα κέντρα τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα, αποδείχθηκε ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να επιτευχθεί μόνιμη απώλεια βάρους, που σε περισσότερο από το 77% των περιπτώσεων διατηρήθηκε μετά τα τρία έτη αναφορικά της επιμήκους γαστρεκτομής (μανίκι).
Αυτό περιορίζει την ποσότητα φαγητού που μπορεί να καταναλωθεί και ταυτόχρονα μειώνει την ποσότητα της «ορμόνης πείνας» που παράγεται από το στομάχι, μειώνοντας την όρεξη. Οι εξειδικευμένοι χειρούργοι χρησιμοποιούν τις τελευταίες τεχνολογίες λαπαροσκοπικής τεχνικής και στην Ελλάδα με ποσοστά επιτυχίας ανάλογα της υπόλοιπης Ευρώπης. Αυτό σημαίνει ότι πραγματοποιούνται τρεις έως πέντε μικρές τομές στην κοιλιακή χώρα με αποτέλεσμα ελάχιστες ουλές και ταχύτερη ανάκαμψη.

Ενημέρωση και χάραξη στρατηγικών

Η EASO (Ευρωπαϊκή Ένωση για τη Μελέτη της Παχυσαρκίας) επιδιώκει να ενθαρρύνει τα Κράτη Μέλη να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν ολοκληρωμένες στρατηγικές. Ωστόσο, η θέση της EASO είναι ότι η παχυσαρκία είναι μια χρόνια νόσος και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται, καθώς αποτελεί την πύλη εισόδου για πολλές άλλες ασθένειες, όπως ο διαβήτης τύπου 2, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου. Για αυτό το λόγο υποστηρίζει στρατηγικές που θα είναι αποτελεσματικές μόνο εάν εμπλακούν όλοι – από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και το Κοινοβούλιο μέχρι τα Κράτη Μέλη, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τους τοπικούς παράγοντες.
Η Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας, 18 Μαΐου 2019, που έχει θεσπίσει η EASO, υποστηρίζεται Πανευρωπαϊκά από τη MEDTRONIC.

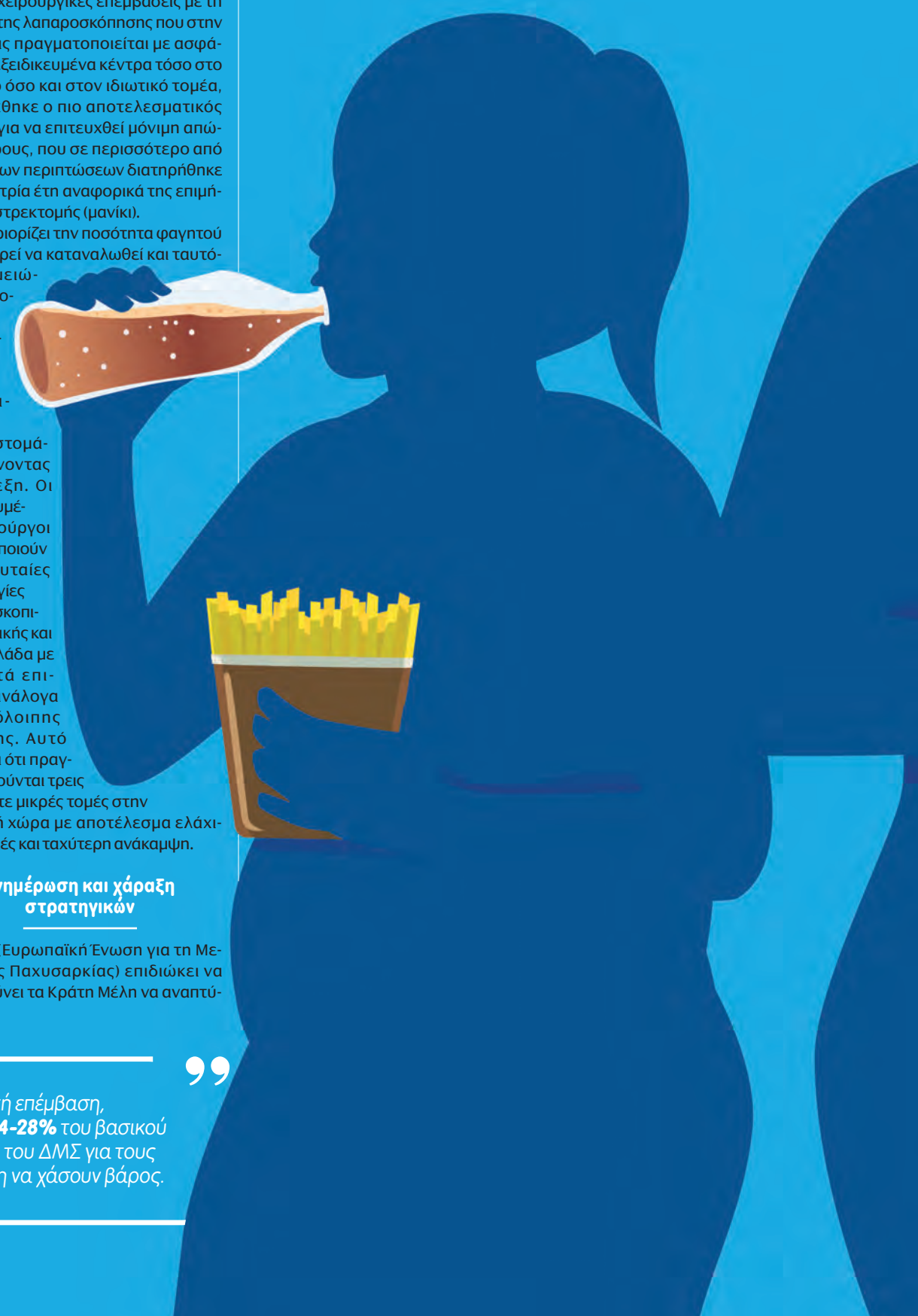
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες:

www.europeanobesityday.eu
(Πανευρωπαϊκή Ημέρα για την Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας - Ευρωπαϊκή Ένωση για την Μελέτη της Παχυσαρκίας EASO)

www.laparobesity2019.gr
(13ο Συνέδριο Λαπαροενδοσκοπικής Χειρουργικής / 11ο Συνέδριο Χειρουργικής Παχυσαρκίας)

www.exep.gr
(Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία Παχυσαρκίας)

https://eeex.gr
(Ελληνική Εταιρεία Ενδοσκοπικής Χειρουργικής και άλλων Επεμβατικών Τεχνικών)



*Ένα χρόνο μετά τη χειρουργική επέμβαση, οι **παχύσαρκοι ασθενείς** χάνουν το **24-28%** του βασικού ΔΜΣ τους, σε σύγκριση με μόλις **2%** του ΔΜΣ για τους ασθενείς που προσπαθούν με άσκηση να χάσουν βάρος.*

Soul / Body / Mind

EASO
European Association for the Study of Obesity

Ευρωπαϊκή Ημέρα
Παχυσαρκίας
18 Μαΐου 2019



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΒΑΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ



ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ
57% καταπολεμήθηκαν

ΙΔΙΟΠΑΘΗΣ ΕΝΔΟΚΡΑΝΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗ
96% αντιμετωπίστηκε

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΑΙΜΙΑ
63% επιλύθηκαν

ΜΗ-ΑΛΚΟΟΛΙΚΗ ΛΙΠΩΔΗΣ ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ
90% βελτιωμένη στεάτωση
37% επίλυση της φλεγμονής
20% βελτίωση της ίνωσης

ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ
80% καταπολεμήθηκε

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2
83% βελτιώθηκε

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΟΛΥΚΥΣΤΙΚΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ
79% καταπολέμηση υπερτρίχωσης
100% αντιμετώπιση της εμμηναρρυσιακής δυσλειτουργίας

ΧΡΟΝΙΑ ΦΛΕΒΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ
95% αντιμετωπίστηκε

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
βελτιώθηκε στο 95% των ασθενών

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
55% αντιμετωπίστηκε

ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ ΥΠΝΟΥ
74-98% αντιμετωπίστηκε

ΑΣΘΜΑ
82% βελτιώθηκε ή αντιμετωπίστηκε

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ
82% μείωση κινδύνου

ΥΠΕΡΤΑΣΗ
52-92% αντιμετωπίστηκε

ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ
72-98% αντιμετωπίστηκε

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
44-88% αντιμετωπίστηκε

ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
41-76% αντιμετωπίστηκε

ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ
89% μείωση της θνησιμότητας κατά 5 έτη

Πηγές: Brethauer SA, Chand B., Schauer PR, Risks and benefits of bariatric surgery: Current evidence, Cleveland Journal of Medicine, vol. 73, 2006.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ
& ΑΛΛΩΝ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ και ΔΙΑΒΗΤΗΣ:
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ!

- **Σύγχρονα δεδομένα. Δίαιτα ή διατροφική εκπαίδευση;**
  Αλεξία Κατσαρού, Phd, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
- **Παχυσαρκία και Διαβήτης. Φάρμακα ή Χειρουργείο**
  Βάια Λαμπαδιάρη, Αναπλ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών
- **Νοσογόνος Παχυσαρκία. Το χειρουργείο μονόδρομος!**
  Κων/νος Αλμπανόπουλος, Αναπλ. Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών
- **Η επανάσταση του 21ου αιώνα: Ο Διαβήτης χειρουργείται!**
  Χαρίλαος Παππής, Πρόεδρος Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας Παχυσαρκίας
- **Αυτοπεποίθηση: Για μια νέα ζωή χωρίς περιττά κιλά**
  Αδαμαντία Καζάκου, Life coach (Προπονήτρια ζωής)



Σάββατο 13 Απριλίου 2019
Ώρα: 12:00 - 13:00
Αίγλη Ζαππείου

ΕΙΣΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

AFEA
Λυκαβηττού 39-41, 10672 Αθήνα, T: 2103668854, F: 210 3643511
E: info@laparobesity2019.gr W: www.afea.gr

ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ Β

Πιο συχνή η εμφάνιση της νόσου τον χειμώνα και την άνοιξη



Soul / Body Mind

Ο «εποχικός» φόβος κάθε γονέα - Τι λένε οι ειδικοί

Νέο κρούσμα μηνιγγίτιδας καταγράφηκε αυτές τις ημέρες στην Κάρπαθο, ενώ είχαμε και τέσσερα κρούσματα μηνιγγίτιδας σε παιδιά τον Δεκέμβριο. Η γρίπη και το απλό κρυολόγημα δεν είναι οι μόνες ασθένειες που καραδοκούν και θα μπορούσαν να «πλήξουν» την οικογένειά σας τον χειμώνα. Η βακτηριακή μηνιγγίτιδα, η οποία καταγράφει υψηλά ποσοστά κρουσμάτων τους κρύους μήνες του χρόνου, είναι μία «ύπουλη», επικίνδυνη και σοβαρή νόσος που εξελίσσεται ραγδαία, η οποία μπορεί να αποβεί μοιραία για τη ζωή ενός παιδιού που θα νοσήσει καθώς, αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στον θάνατο. Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι τα περιστατικά βακτηριακής μηνιγγίτιδας τείνουν να καταγράφουν σημαντική αύξηση κατά τους χειμερινούς και ανοιξιάτικους μήνες, ενώ αίσθηση προκαλεί η αυξημένη κινητικότητα της νόσου και στη χώρα μας, με πέντε κρούσματα μηνιγγίτιδας σε μικρά παιδιά από τον Δεκέμβριο μέχρι σήμερα.

Συναγερμός σε όλη τη χώρα

Κατά την περίοδο των εορτών, σε Αθήνα, βόρεια και νησιωτική Ελλάδα, πρόσφατα στην Κάρπαθο, πέντε οικογένειες έζησαν τον εφιάλτη της μηνιγγίτιδας όταν νόσησαν τα παιδιά τους, ενώ χρειάστηκε η άμεση και συντονισμένη επέμβαση των ιατρών για να αποφευχθεί ο άμεσος κίνδυνος για τη ζωή τους. Τα παιδιά, στις περισσότερες περιπτώσεις βρέφη και νήπια, χρειάστηκε να νοσηλευτούν αρκετές ημέρες σε νοσοκομεία της χώρας έχοντας πλέον διαφύγει τον κίνδυνο.

Η μηνιγγίτιδα δεν κάνει διακρίσεις

Ο επικρατέστερος τύπους της νόσου που προσβάλλει βρέφη, νήπια και εφήβους και ευθύνεται για τα περισσότερα κρούσματα στη χώρα μας είναι η μηνιγγίτιδα τύπου Β. Είναι από τις πλέον επικίνδυνες νόσους, και ενδέχεται να προκαλέσει μακροχρόνιες σωματικές και νοητικές αναπηρίες ή και θάνατο μέσα σε μόνο 24 ώρες. Στα αρχικά στάδια της νόσου, τα συμπτώματα μοιάζουν με αυτά της απλής γρίπης: υψηλός πυρετός, πονοκέφαλος, αυχενική δυσκαμψία, εμετός, φωτοφοβία, αιμορραγικό εξάνθημα, δημιουργώντας την εσφαλμένη εντύπωση ότι πρόκειται για ένα απλό κρυολόγημα που «θα περάσει γρήγορα», ενώ μπορεί μέσα σε ένα 24ωρο να οδηγήσει ένα παιδί ακόμα και στο θάνατο.
Κρίσιμες είναι οι πρώτες ώρες εκδήλωσής της, καθώς η νόσος εξελίσσεται ραγδαία, και είναι πολύ πιθανό να μπερδέψει τους γονείς και να θεωρήσουν πως το παιδί τους έχει συμπτώματα απλής γρίπης. Η βακτηριακή μηνιγγίτιδα και η σηψαιμία απαιτούν επείγουσα νοσηλεία στην εντατική μονάδα και μπορεί να αποβούν θανάσιμες. Οι πιο ευάλωτες ομάδες είναι τα βρέφη ηλικίας κάτω του ενός έτους, και ακολουθούν τα νήπια, ηλικίας 1 έως 4 ετών.

Μετάδοση της νόσου

Η μηνιγγίτιδα Β μεταδίδεται με τις πιο απλές καθημερινές συνήθειες όπως το φιλί, ο βήχας και το φτάρνισμα. Συνεπώς, τους χειμερινούς μήνες που η παραμονή σε κλειστούς χώρους είναι πολύωρη, οι πιθανότητες μετάδοσης είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Οι ειδικοί του Εθνικού Κέντρου Αναφοράς Μηνιγγίτιδας προβλέπουν πως μέχρι το 2020 τα περιστατικά της νόσου θα αυξηθούν κατά 60% και η θνησιμότητα κατά 40%.

Μόνη λύση προστασίας ο σωστός εμβολιασμός

Λαμβάνοντας υπόψη ότι ένας στους δέκα ενηλίκους φέρει το βακτήριο της νόσου μηνιγγίτιδας Β ασυμπτωματικά και μπορεί να το μεταφέρει σε νεαρά μέλη της οικογένειας μέσω καθημερινών συνηθειών όπως ένα απλό φιλί, η πρόληψη μέσω του εμβολιασμού αποτελεί αναμφισβήτητα τη μόνη αποτελεσματική λύση.
Η έγκαιρη έναρξη και ολοκλήρωση του εμβολιασμού των παιδιών για τη νόσο της μηνιγγίτιδας Β θα πρέπει να είναι η προτεραιότητα κάθε γονέα, αφού επισκεφθεί και συμβουλευτεί τον παιδίατρό του. Αξίζει να αναφερθεί ότι ο εμβολιασμός κατά των υπόλοιπων τύπων μηνιγγίτιδας είναι εξίσου σημαντικός, ωστόσο δεν προστατεύει τα παιδιά από τη νόσο της μηνιγγίτιδας Β, που αποτελεί το μεγαλύτερο ποσοστό των περιστατικών στη χώρα μας. Και δεδομένης της σοβαρότητας της νόσου, η πρόληψη μοιάζει να είναι επιτακτική ανάγκη. ●

> *Η έγκαιρη έναρξη και ολοκλήρωση του εμβολιασμού των παιδιών για τη νόσο της **μηνιγγίτιδας Β**, θα πρέπει να είναι η προτεραιότητα κάθε γονέα, αφού βέβαια συμβουλευτεί τον παιδίατρό του.*


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.
Στην 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.
Στόχος 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.
535/17-MSD-10/17
Μάθετε περισσότερα για τις επιστημονικές μας ανακαλύψεις στο msd.gr ή ακολουθήστε μας στο
Twitter, LinkedIn & YouTube
Copyright © 2017 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc. Kenilworth, NJ, USA. All rights reserved.

ΕΜΒΟΛΙΑ ΚΑΤΑ ΛΟΙΜΩΔΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Ο εμβολιασμός ασπίδα προστασίας από σοβαρές λοιμώξεις

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), ο εμβολιασμός προλαμβάνει έως και 3 εκατομμύρια θανάτους ετησίως και προφυλάσσει ακόμα περισσότερους ανθρώπους από νοσήματα ή αναπηρία. Δίχως εμβόλια, η παγκόσμια εκρίζωση της ευλογιάς, η εξάλειψη της πολιομυελίτιδας από πολλές περιοχές του κόσμου, η σημαντική μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας από διφθερίτιδα, τέτανο και κοκκύτη, θα ήταν αδύνατες. Οι στρατηγικές συστηματικού εμβολιασμού, ιδίως σε χώρες του αναπτυγμένου κόσμου, έχουν καταφέρει να θέσουν υπό έλεγχο αρκετά λοιμώδη νοσήματα.

Παρόλα αυτά, στον αναπτυγμένο κόσμο τα εμβόλια υποχρησιμοποιούνται, εν μέρει λόγω υποτίμησης της σοβαρότητας των προλαμβανόμενων με εμβολιασμό νοσημάτων, του οφέλους που προσφέρουν και επιφυλάξεων σχετικά με τις παρενέργειές τους. Όσοι έχουν βιώσει τις τρομακτικές αναπηρίες και τους θανάτους από την ευλογιά και την πολιομυελίτιδα, συχνά αντιμετώπιζαν τα εμβόλια έναντι αυτών των νοσημάτων ως θαύμα. Όταν όμως δεν υφίσταται πλέον ο επικείμενος φόβος μετάδοσης μιας νόσου, το κοινό ίσως ξεχνά τους περιορισμούς της θεραπείας και αντιμετωπίζει με απάθεια την πρόληψη.

Επανεμφάνιση επιδημιών

Δεν πρέπει βεβαίως να ξεχνάμε ότι παρόλο που οι προλαμβανόμενες με εμβολιασμό ασθένειες είναι πλέον σπάνιες σε πολλές χώρες, οι μολυσματικοί παράγοντες που τις προκαλούν συνεχίζουν να κυκλοφορούν. Σε έναν παγκοσμιοποιημένο κόσμο, αυτοί οι παράγοντες μπορούν να διασχίσουν τα γεωγραφικά σύνορα και να προσβάλλουν μη ανοσοποιημένους/ευπαθείς πληθυσμούς. Επίσης, πολλές λοιμώξεις μπορούν να εξαπλωθούν ανεξαρτήτως των μέτρων υγιεινής που τηρούμε. Αν δεν διατηρήσουμε βέλτιστα επίπεδα ανοσοποίησης ή τη λεγόμενη «ανοσία αγέλης» ή «ανοσία κοινότητας» (αναφέρεται στο φαινόμενο κατά το οποίο όταν ένα κρίσιμο ποσοστό μιας κοινότητας είναι εμβολιασμένο έναντι μιας μεταδοτικής νόσου, τα περισσότερα μέλη της κοινότητας προστατεύονται έναντι της συγκεκριμένης νόσου γιατί μειώνεται πολύ ο κίνδυνος επιδημίας), οι προλαμβανόμενες με εμβολιασμό ασθένειες θα κάνουν την επανεμφάνισή τους. Στη Δυτική Ευρώπη, για παράδειγμα, έχουν σημειωθεί επιδημίες ιλαράς σε μη-εμβολιασμένους πληθυσμούς σε: Αυστρία, Βέλγιο, Δανία, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Ισπανία, Ελβετία και Ηνωμένο Βασίλειο, το ίδιο και στις ΗΠΑ. Φέτος σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες (μεταξύ αυτών και η Ελλάδα) έχει εκδηλωθεί επιδημία ιλαράς που βρίσκεται σε εξέλιξη. Κατά την περίοδο 2016-2018 έχουν καταγραφεί σε όλη την Ευρώπη περισσότερα από 20.000 περιστατικά και 79 θάνατοι από ιλαρά. Σύμφωνα με στοιχεία του ΚΕΛΠΝΟ, για τη χώρα μας, μέχρι τις 13/12/2018 στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί 3.258 κρούσματα ιλαράς.

Η επανεμφάνιση λοιπόν των επιδημιών στην ευρωπαϊκή ήπειρο υπογραμμίζει την ευθύνη που φέρουν τα κράτη-μέλη να ελέγξουν τα νοσήματα που προλαμβάνονται με εμβολιασμό. Η ενίσχυση των προγραμμάτων εμβολιασμού αποτελεί μέτρο ζωτικής σημασίας, ενώ η συνεργασία και οι συντονισμένες προσπάθειες όλων των φορέων για την ορθή ενημέρωση των πολιτών σχετικά με την αναγκαιότητα των εμβολίων θα ισχυροποιήσουν την Ευρώπη στον αγώνα κατά των μεταδιδόμενων νοσημάτων. Ο εμβολιασμός δεν αφορά μόνο τα βρέφη και τα παιδιά. Ο εμβολιασμός των ενηλίκων είναι σημαντικός, καθώς το ανοσοποιητικό σύστημα προϊόντος του χρόνου εξασθενεί και ο οργανισμός καθίσταται περισσότερο ευάλωτος στις λοιμώξεις.

Πνευμονιοκοκκική νόσος

Η πνευμονιοκοκκική νόσος αποτελεί σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας, με ένα φορτίο περίπου 1,5 εκατομμυρίου θανάτων από πνευμονιοκοκκική πνευμονία σε όλες τις ηλικίες ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο (στοιχεία 2015). Οι σοβαρότερες μορφές της πνευμονιοκοκκικής νόσου περιλαμβάνουν τη μηνιγγίτιδα, τη βακτηριαιμία και την πνευμονία. Ειδικότερα, η πνευμονιοκοκκική πνευμονία αποτελεί τον πλέον συνηθισμένο τύπο βακτηριακής πνευμονίας της κοινότητας, ενώ το ποσοστό θνητότητάς της στους ενήλικες κυμαίνεται από 6,4% έως άνω του 40% (αναλόγως του αν πρόκειται για εξωτερικούς ασθενείς, ασθενείς που χρήζουν νοσηλείας ή ασθενείς που χρήζουν υποστήριξης σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας). Ασθενείς με πνευμονιοκοκκική πνευμονία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για παράλληλη εμφάνιση οξέος καρδιακού συμβάματος, όπως το έμφραγμα μυοκαρδίου, η σοβαρή αρρυθμία και η εμφάνιση ή η επιδείνωση συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας.

Η πνευμονιοκοκκική πνευμονία έχει συσχετισθεί με σοβαρότερη κλινική εικόνα, συχνότερη ανάγκη για νοσηλεία και μεγαλύτερη κατανάλωση ιατρικών πόρων σε σχέση με τη μη-πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Κι ας μην υποτιμούμε το γεγονός ότι η διαχείριση της νόσου δυσχεραίνεται εξαιτίας της βακτηριακής αντοχής στα συνήθως χρησιμοποιούμενα αντιβιοτικά, λόγω «ανορθολογικών» πρακτικών χορήγησης.

Πέραν του παράγοντα της ηλικίας, επιπρόσθετοι συντελεστές που επαυξάνουν τον κίνδυνο νόσησης από πνευμονιόκοκκο είναι ο διαβήτης, το άσθμα, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), τα χρόνια καρδιακά νοσήματα, η ανοσοκαταστολή λόγω νοσήματος ή θεραπείας, ενώ το κάπνισμα και ο αλκοολισμός επιτείνουν τον κίνδυνο.

Κάλλιον το προλαμβάνειν

Κι όμως, παρά το γεγονός ότι συνιστά μια από τις σημαντικότερες επιβαρύνσεις για την υγεία παγκοσμίως, η πνευμονιοκοκκική νόσος δύναται να προληφθεί. Στην Ελλάδα ο εμβολιασμός για πνευμονιόκοκκο είναι ενταγμένος στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών (ΕΠΕ) για όλους τους ενήλικες άνω των 65 ετών (η ηλικία ως αυτοτελής παράγων κινδύνου), καθώς και για ενήλικες 18 έως 64 ετών που ανήκουν στις ομάδες κινδύνου για σοβαρές πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις (όπως ασθενείς με χρόνια καρδιακά, μεταβολικά και αναπνευστικά νοσήματα, ανοσοκατεσταλμένοι ασθενείς, αλλά και συστηματικοί καπνιστές).

Γρίπη και πνευμονία

Η γρίπη αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας λόγω της γρήγορης μετάδοσής της και της υψηλής νοσηρότητας και θνητότητας που τη συνοδεύουν. Είναι γνωστό ότι η λοίμωξη από γρίπη αυξάνει τον κίνδυνο νόσησης από πνευμονιόκοκκο. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι ενήλικες να εμβολιάζονται τόσο κατά της γρίπης όσο και κατά της πνευμονιοκοκκικής νόσου. ●



> *Παρόλο που οι προλαμβανόμενες με εμβολιασμό ασθένειες είναι πλέον σπάνιες, οι μολυσματικοί παράγοντες που τις προκαλούν συνεχίζουν να κυκλοφορούν.* ***Εμβολιαζόμαστε για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας****, αλλά και τους γύρω μας.*



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.

CRI ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ 2016-2017 BRONZE CORPORATE RESPONSIBILITY INDEX

GREAT PLACE TO WORK Best Workplaces 2014 Greece

GREAT PLACE TO WORK Best Workplaces 2013 Greece

Roche

ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ

Ένας αόρατος κίνδυνος

Η κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) είναι ο ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός που προσβάλλει τους άνω θαλάμους (κόλπους) της καρδιάς. Στην ΚΜ οι κόλποι μαρμαίρουν, τρέμουν δηλαδή αντί να συσπώνται φυσιολογικά. Η ΚΜ μπορεί να οδηγήσει σε γρήγορο καρδιακό ρυθμό, κατά τον οποίο η καρδιά μπορεί να πάλλεται έως και 300 φορές το λεπτό στους κόλπους και έως 150 φορές το λεπτό ή περισσότερο στους κάτω θαλάμους (κοιλίες). **Η ΚΜ αποτελεί τη συχνότερη καρδιακή αρρυθμία και αφορά εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως**. Είναι πιο συχνή στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Ο κίνδυνος εμφάνισής της αυξάνεται σε σχέση με την ηλικία. Αυτό οφείλεται μερικώς στο γεγονός ότι με την πάροδο του χρόνου αυξάνεται η συχνότητα και άλλων καρδιακών παθήσεων που σχετίζονται με την κολπική μαρμαρυγή. Παρόλα αυτά οι μισοί περίπου ασθενείς με κολπική μαρμαρυγή είναι μικρότεροι από 75 ετών. Επίσης, σημαντικό ποσοστό ασθενών με κολπική μαρμαρυγή δεν εμφανίζουν καμιά άλλη νόσο της καρδιάς. Υπολογίζεται ότι περίπου το 2% του πληθυσμού παρουσιάζει αυτή την αρρυθμία και για την Ελλάδα αυτό μεταφράζεται σε τουλάχιστον 200.000 ασθενείς. Φαίνεται μάλιστα ότι υπάρχει μια αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης της κολπικής μαρμαρυγής από το 1990 στο 2010. Στις αναπτυγμένες χώρες η συχνότητα της αρρυθμίας αυτής είναι σημαντικά μεγαλύτερη σε σχέση με τις αναπτυσσόμενες.



> *Η **κατάλυση με καθετήρα** είναι μια ελάχιστα επεμβατική διαδικασία που μπορεί να εφαρμοστεί σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία και προσφέρει ποσοστό επιτυχίας έως και 85%.*

Ποια είναι τα συμπτώματα της κολπικής μαρμαρυγής

Η κολπική μαρμαρυγή έχει ως συνέπεια οι κοιλίες της καρδιάς να συστέλλονται άρρυθμα και στην πλειονότητα των περιπτώσεων πιο γρήγορα από ό,τι στον φυσιολογικό ρυθμό. Αυτό έχει αποτέλεσμα οι κοιλίες να μην αντλούν τη σωστή ποσότητα αίματος προς τους πνεύμονες και το σώμα. Έτσι ενδέχεται να εμφανιστούν συμπτώματα όπως:

- Αίσθημα παλμών (αίσθηση ότι η καρδιά λειτουργεί άρρυθμα, «φτερουγίζει», χάνει παλμούς, αίσθημα ταχυκαρδίας)
- Δύσπνοια
- Αδυναμία ή κακή ανοχή στην κόπωση
- Στηθάγχη
- Ζάλη ή λιποθυμία
- Εύκολη κόπωση
- Σύγχυση

Πολλές φορές η κολπική μαρμαρυγή μπορεί να μην προκαλεί συμπτώματα και να διαγιγνώσκεται τυχαία σε ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα ή την καρδιολογική εξέταση. Ακόμα όμως και σ' αυτή την περίπτωση εξακολουθεί να έχει κινδύνους για θρομβοεμβολικά επεισόδια.

Αντιμετώπιση της νόσου

Η στρατηγική αντιμετώπισης για την οποία τον πρώτο λόγο έχει ο θεράπων ιατρός, εφόσον εκείνος μπορεί να συνυπολογίσει τη συνολική κλινική εικόνα του ασθενούς, μπορεί να χωριστεί σε τρεις τομείς:

Πρόληψη θρομβοεμβολικού κινδύνου

Θεραπεία πρώτης εκλογής εδώ είναι η λήψη αντιπηκτικής αγωγής, φαρμάκων δηλαδή που μειώνουν την ταχύτητα πήξης του αίματος και προλαμβάνουν το σχηματισμό θρόμβων που μπορούν να προκαλέσουν ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μείωση των συμπτωμάτων

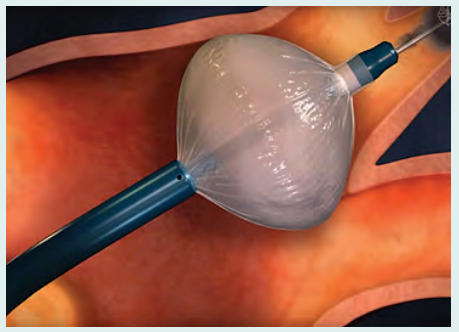
Εδώ υπάρχει μια πλειάδα αντιαρρυθμικών φαρμάκων που επηρεάζουν τις ηλεκτροφυσιολογικές ιδιότητες της καρδιάς και μπορούν να ελέγξουν τον καρδιακό ρυθμό είτε καταστέλλοντάς τον είτε μετατρέποντάς τον σε πιο ομαλό, μειώνοντας έτσι τα συμπτώματα. Επιλογή μπορεί να είναι και η ανάκτηση του φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού είτε με ηλεκτρική καρδιοανάταξη είτε με φαρμακευτική αγωγή. Σημειώνεται ωστόσο ότι τα αποτελέσματα της ηλεκτρικής καρδιοανάταξης γενικά δεν διαρκούν.

Κατάλυση

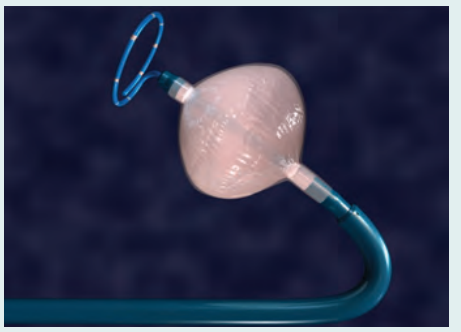
Η κατάλυση με καθετήρα για τη δημιουργία περιοχών ουλώδους ιστού που παρεμποδίζουν την πρόκληση Κολπικής Μαρμαρυγής.



*Η **κρυοκατάλυση** αποτελεί τον πλέον καθιερωμένο τρόπο στη θεραπεία της **κολπικής μαρμαρυγής**. Σε επέμβαση διάρκειας 60-90 λεπτών, ένας ειδικός καθετήρας εισάγεται στον αριστερό κόλπο και τοποθετείται στη συμβολή του με τις πνευμονικές φλέβες.*



▲ Αριστερός κόλπος σε τομή με καθετήρα κρυοκατάλυσης στη διάρκεια απομόνωσης πνευμονικής φλέβας



▲ Ο καθετήρας που χρησιμοποιείται στη μέθοδο της κρυοκατάλυσης

Τι είναι η κατάλυση με καθετήρα;

Η κατάλυση με καθετήρα είναι μια ελάχιστα επεμβατική διαδικασία που μπορεί να εφαρμοστεί σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία πριν ή μετά την απόπειρα ελέγχου της ΚΜ με φάρμακα. Γίνεται σε εργαστήριο ηλεκτροφυσιολογίας στο νοσοκομείο από τον ηλεκτροφυσιολόγο (γιατρό που ειδικεύεται στη θεραπεία των παθήσεων καρδιακού ρυθμού) και ομάδα ιδιαίτερα εξειδικευμένων τεχνικών και νοσηλευτών). Ο στόχος της κατάλυσης με καθετήρα είναι να σταματήσει η ηλεκτρική σύνδεση των πνευμονικών φλεβών με τον αριστερό κόλπο. Οι πνευμονικές φλέβες είναι μεγάλα αιμοφόρα αγγεία που μεταφέρουν αίμα από τους πνεύμονες προς τον αριστερό κόλπο και ταυτόχρονα μεταφέρουν ηλεκτρικά σήματα που πυροδοτούν την ΚΜ. Η προτεινόμενη τεχνική κατάλυσης για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος λέγεται απομόνωση των πνευμονικών φλεβών. Διεθνώς χρησιμοποιείται ο όρος Pulmonary Vein Isolation - PVI. Στη διάρκεια της διαδικασίας χρησιμοποιούνται καθετήρες που διακόπτουν (καταλύουν) αυτές τις παθολογικές ηλεκτρικές οδούς και δεν τους επιτρέπουν να συνεχίζουν να προκαλούν ΚΜ. Για την απομόνωση των πνευμονικών φλεβών εφαρμόζονται δύο κύριες τεχνικές: Η κρυοκατάλυση και η κατάλυση με ραδιοσυχνότητα. Μία από τις κύριες διαφορές αυτών των τεχνικών είναι η πηγή ενέργειας που χρησιμοποιείται στη διάρκεια της διαδικασίας. Στην κατάλυση με ραδιοσυχνότητα εφαρμόζεται θερμότητα στον ιστό και στη διάρκεια της κρυοκατάλυσης η θερμότητα αφαιρείται από τον ιστό με εφαρμογή χαμηλών θερμοκρασιών.

Η θεραπεία της κολπικής μαρμαρυγής με τον καρδιακό καθετήρα κρυοκατάλυσης

Η κρυοκατάλυση αποτελεί τον πλέον καθιερωμένο τρόπο στη θεραπεία της κολπικής μαρμαρυγής. Ένας ειδικός καθετήρας που στην άκρη διαθέτει ένα μπαλόνι εισάγεται στον αριστερό κόλπο και τοποθετείται στη συμβολή του με τις πνευμονικές φλέβες. Στη συνέχεια εντός του μπαλονιού διαχέεται Οξείδιο του Αζώτου και ο περιβάλλοντας ιστός παγώνει σε θερμοκρασίες έως -60°C. Οι τόσο χαμηλές θερμοκρασίες δημιουργούν μια καλοήθη «βλάβη» και τα ανεπιθύμητα ηλεκτρικά κυκλώματα που συμβάλλουν στην έναρξη και συντήρηση της ΚΜ απομονώνονται. Ο ανατομικός του σχεδιασμός δίνει πλεονέκτημα στον γιατρό στη δημιουργία καλής απομόνωσης με μία μόνο εφαρμογή και σε σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι σημαντικό ότι συνολικά η επέμβαση διαρκεί από 60-90 λεπτά. Σε έμπειρα κέντρα και στην Ελλάδα η αποτελεσματικότητα της μεδόδου φτάνει έως και το 85%. Αφότου έλαβε ευρωπαϊκή έγκριση το 2005, η τεχνολογία της κρυοκατάλυσης με μπαλόνι εφαρμογής ψύξης έχει εφαρμοστεί σε περισσότερους από 500.000 ασθενείς σε περισσότερα από 1.000 κέντρα διεθνώς έχοντας δείξει ασφάλεια και αποτελσματικότητα τόσο μέσα από τους ελέγχους του FDA και CE όσο και μέσα από εκατονταδες επιστημονικά άρθρα και κλινικές μελέτες. Από τον Δεκέμβριο του 2018 είναι διαθέσιμη εμπορικά η 3η γενιά του καθετήρα κρυοκατάλυσης.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.afib.gr. ●





ΦΩΝΗΤΙΚΕΣ ΧΟΡΔΕΣ

Laser, το μαγικό νυστέρι στις παθήσεις του λάρυγγα



Ο λάρυγγας είναι ένα όργανο που έχει πολλαπλή αποστολή εξηγεί η Δρ **Ανατολή Παταρίδου**, MD, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής & τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr). Τρεις είναι οι βασικές λειτουργίες στις οποίες συμμετέχει ο λάρυγγας: η φώνηση, η κατάποση και η αναπνοή. Το κύριο ανατομικό στοιχείο του λάρυγγα που παράγει τη φωνή είναι οι φωνητικές χορδές, δυο λευκές ταινίες οι οποίες πάλλονται και έρχονται σε πλήρη επαφή μεταξύ τους ώστε να έχουμε μια δυνατή και καθαρή φωνή και ανοίγουν για να μπορούμε να αναπνεύσουμε.



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

Παθήσεις φωνητικών χορδών

Το πιο συχνό σύμπτωμα των παθήσεων των φωνητικών χορδών είναι το βράγχος φωνής, το οποίο όταν επιμένει για πάνω από 15 ημέρες απαιτεί έλεγχο από τον ειδικό ιατρό, τον Ωτορινολαρυγγολόγο. Ο έλεγχος αυτός περιλαμβάνει ενδοσκόπηση λάρυγγος και στροβοσκόπηση σε κάποιες περιπτώσεις για να αξιολογήσουμε τη δόνηση του ελεύθερου χείλους των φωνητικών χορδών και να εντοπίσουμε ευρήματα τα οποία μπορεί να διαφύγουν από τον υπόλοιπο έλεγχο.

Τα πιο **συνήθη καλοήθη προβλήματα των φωνητικών χορδών** είναι οι πολύποδες, οι κύστεις, οι κάλοι, η πολυποειδής εκφύλιση ή οίδημα του Reinke, το κοκκίωμα και τα θηλώματα. Άλλη καλοήθης κατάσταση του λάρυγγα είναι η παράλυση των φωνητικών χορδών η οποία όταν αφορά τη μία φωνητική χορδή προκαλεί βραχνάδα, κούραση στη φωνή και ελαττωμένη ένταση. Όταν αφορά και τις δύο χορδές προκαλεί έντονη δύσπνοια στον ασθενή και στην νρεμία αλλά και στην προσπάθεια. Αυτή συνήθως προκαλείται μετά από επεμβάσεις στον θυροειδή αδένα.

Θεραπεία - Ενδοσκοπική Χειρουργική

Η θεραπεία των παθήσεων των φωνητικών χορδών μπορεί να είναι συντηρητική ή χειρουργική. **Η χειρουργική κεφαλής και τραχήλου** προόδευσε εξαιρετικά τα τελευταία 20 χρόνια εστιάζοντας κυρίως σε λιγότερο ακρωτηριαστικές τεχνικές και στη διατήρηση των οργάνων στο μέγιστο βαθμό. Στις παθήσεις του λάρυγγα η **ενδοσκοπική χειρουργική με laser Co2** ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '70 και μας δίνει τη δυνατότητα να είμαστε ατραυματικοί σε αυτό το τόσο ευαίσθητο όργανο. Όσον αφορά τη φωνοχειρουργική, η εφαρμογή του laser εξασφαλίζει ακρίβεια και εξαιρετική ποιότητα φωνής. Η χρήση του laser επίσης στην αντιμετώπιση των θηλωμάτων, τα οποία έχουν σχέση με τον ιό HPV, αποτελεί τη μέθοδο εκλογής και μπορεί να εφαρμοστεί είτε με τοπική νάρκωση στο ιατρείο είτε με γενική νάρκωση στο χειρουργείο, ανάλογα με την έκταση των θηλωμάτων.

Στην περίπτωση της παράλυσης και των δύο φωνητικών χορδών, το laser αποτελεί την ιδανική χειρουργική θεραπεία. Με τη χρήση του μπορούμε να ανοίξουμε ένα παράθυρο στην αναπνευστική μοίρα του λάρυγγα ώστε να εξασφαλίσουμε ικανοποιητική αναπνευστική λειτουργία του ασθενή. Αυτό μπορεί να γίνει στη μία ή και στις δύο χορδές και η απόφαση είναι εξατομικευμένη για κάθε ασθενή.

> *Το **laser** αποτελεί την ιδανική επιλογή στην χειρουργική αντιμετώπιση των **καλοηθών προβλημάτων των φωνητικών χορδών** καθώς και του πρώιμου καρκίνου.*

Καρκίνος του λάρυγγα - Laser

Η συμβολή της ενδοσκοπικής χειρουργικής με laser είναι εξαιρετικά σημαντική και καθοριστική όταν εφαρμόζεται στα πρώιμα στάδια του καρκίνου των φωνητικών χορδών. Τα πλεονεκτήματα της ενδοσκοπικής χειρουργικής με Laser CO2 είναι η ικανοποιητική έκθεση της βλάβης σε μεγέθυνση, η ικανή διεγχειρητική αιμόσταση και η ελαχιστοποίηση της μεταστατικής διασποράς, καθώς επίσης και η αποφυγή της τραχειοστομίας. Μετεγχειρητικά, υπάρχει περιορισμένη διαταραχή κατάποσης, ικανοποιητική ποιότητα φωνής και δυνατότητα επανεγχείρησης σε ασθενείς με τοπική υποτροπή.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο καρκίνος του λάρυγγα είναι ο πιο συνήθης καρκίνος στην περιοχή κεφαλής και τραχήλου και αποτελεί το 2% των καρκίνων του σώματος. Το 75% των λαρυγγικών καρκίνων εντοπίζονται στις φωνητικές χορδές. Οι ασθενείς με πρώιμο γλωττιδικό καρκίνο έχουν εξαιρετική πρόγνωση. Στόχοι της θεραπευτικής αγωγής είναι η ίαση με διατήρηση του λάρυγγα, η ελαχιστοποίηση του κόστους και των σοβαρών επιπλοκών και η όσο το δυνατόν καλύτερη ποιότητα φωνής.

Το laser αποτελεί την ιδανική επιλογή στη χειρουργική αντιμετώπιση των καλοηθών προβλημάτων των φωνητικών χορδών καθώς και του πρώιμου καρκίνου. Με τις μοντέρνες χειρουργικές τεχνικές και τη σχολαστική μετεγχειρητική παρακολούθηση μπορούμε να επιτύχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα εξατομικευμένα για κάθε ασθενή. ●

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

GR/ABV/0818/0236a

People.
Passion.
Possibilities.®

abbvie

GREAT PLACE TO WORK Best Workplaces 2015 Greece
GREAT PLACE TO WORK Best Workplaces 2016 Greece
GREAT PLACE TO WORK Best Workplaces 2017 Greece
Great Place To Work. Best Workplaces™ HELLAS 2018

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

ΑΝΟΣΟ-ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

Nivolumab: Θεραπεία πρώτης γραμμής σε ασθενείς με προχωρημένο καρκίνωμα νεφρών



Soul / Body Mind

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε το nivolumab σε συνδυασμό με χαμηλή δόση ipilimumab (nivolumab 3 mg/kg με ipilimumab 1 mg/kg) για τη θεραπεία πρώτης γραμμής σε ασθενείς με προχωρημένο καρκίνωμα των νεφρών ενδιάμεσου και υψηλού κινδύνου, ανακοίνωσε η Bristol-Myers Squibb. Η απόφαση αυτή αντιπροσωπεύει την πρώτη έγκριση μίας θεραπείας με συνδυασμό ανοσο-ογκολογικών (I-O) παραγόντων για ασθενείς με αυτόν τον τύπο καρκίνου στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η έγκριση αυτή προσφέρει στους ασθενείς μία επιλογή για θεραπεία πρώτης γραμμής, η οποία έχει επιδείξει ποσοστό πλήρους ανταπόκρισης σχεδόν 10% και σημαντική βελτίωση της συνολικής επιβίωσης, με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες Βαθμού 3 και 4 σε σύγκριση με το sunitinib.

«Είμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς που η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε τον συνδυασμό του nivolumab με χαμηλή δόση ipilimumab με βάση το σημαντικό όφελος για την επιβίωση που παρατηρήθηκε στη μελέτη CheckMate -214», είπε ο Chris Boerner, Γενικός Εμπορικός Διευθυντής της Bristol-Myers Squibb. «Η έγκριση βοηθά ακόμη περισσότερο τον στόχο μας που είναι η αλλαγή στον τρόπο αντιμετώπισης του καρκίνου και η αύξηση της ποιοτικής μακροχρόνιας επιβίωσης για τους ασθενείς», πρόσθεσε.

Καρκίνωμα των νεφρών

Το καρκίνωμα των νεφρών (Renal cell carcinoma, RCC) είναι ο πιο συχνός τύπος καρκίνου των νεφρών σε ενήλικες και ευθύνεται για περισσότερους από 140.000 θανάτους παγκοσμίως κάθε χρόνο. Το διαυγοκυτταρικό RCC αποτελεί τον επικρατέστερο τύπο RCC και αναλογεί στο 80% έως 90% όλων των ασθενών. Το RCC είναι περίπου δύο φορές πιο συχνό στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες. Παγκοσμίως, το ποσοστό πενταετούς επιβίωσης στα άτομα με διάγνωση μεταστατικού ή προχωρημένου καρκίνου των νεφρών είναι 8%. «Λιγότερο από 50% των ασθενών με μεταστατικό καρκίνωμα των νεφρών επιβιώνουν πέραν των δύο ετών και δεν παρατηρείται σχεδόν καθόλου πλήρης ύφεση, γεγονός που τονίζει την ανάγκη για νέες θεραπείες για αυτή τη νόσο», τόνισε ο Bernard Escudier, MD, πρώην πρόεδρος της Επιτροπής Ογκολογίας για το Ουρογεννητικό του ιδρύματος Gustave Roussy.

> *Πρόκειται για το πρώτο σχήμα συνδυασμού ανοσο-ογκολογικών παραγόντων που λαμβάνει έγκριση στην Ευρώπη για ασθενείς με προχωρημένο καρκίνωμα των νεφρών, οι οποίοι δεν έχουν λάβει προηγουμένως θεραπεία.*

nivolumab: Θεραπευτική επιλογή σε πολλαπλούς τύπους καρκίνου

Το nivolumab είναι ένας αναστολέας του ανοσολογικού σημείου ελέγχου της πρωτεΐνης προγραμματισμένου θανάτου-1 (PD-1), που έχει σχεδιαστεί για να αξιοποιεί μοναδικά το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού για την αποκατάσταση της αντικαρκινικής ανοσολογικής ανταπόκρισης. Αξιοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού για την καταπολέμηση του καρκίνου, **το nivolumab έχει καταστεί μία σημαντική θεραπευτική επιλογή σε πολλαπλούς τύπους καρκίνου.**
Το πρωτοποριακό παγκόσμιο πρόγραμμα ανάπτυξης του nivolumab βασίζεται στην επιστημονική εξειδίκευση της Bristol-Myers Squibb στο πεδίο της Ανοσο-Ογκολογίας και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα κλινικών μελετών σε διάφορους τύπους όγκων. Μέχρι σήμερα, στο πρόγραμμα κλινικής ανάπτυξης του nivolumab έχουν ενταχθεί πάνω από 25.000 ασθενείς. Οι μελέτες του nivolumab έχουν συμβάλει στην εμβάθυνση της γνώσης σχετικά με τον πιθανό ρόλο των βιολογικών δεικτών στη φροντίδα των ασθενών, ιδιαίτερα όσον αφορά στον τρόπο που οι ασθενείς μπορεί να ωφεληθούν από το nivolumab σε όλο το εύρος έκφρασης του PD-L1.
Τον Ιούλιο του 2014 το nivolumab ήταν ο πρώτος αναστολέας του ανοσολογικού σημείου ελέγχου PD-1 που έλαβε ρυθμιστική έγκριση σε οποιαδήποτε χώρα του κόσμου. Σήμερα το nivolumab είναι εγκεκριμένο σε πάνω από 65 χώρες. Τον Οκτώβριο του 2015 το σχήμα συνδυασμού του nivolumab με το ipilimumab της εταιρείας αποτέλεσε τον πρώτο συνδυασμό στην ανοσο-Ογκολογία που έλαβε ρυθμιστική έγκριση για την αντιμετώπιση του μεταστατικού μελανώματος.

Προωθώντας την έρευνα στην Ογκολογία

Η Bristol-Myers Squibb είναι μια παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία, η αποστολή της οποίας είναι να ανακαλύπτει, να αναπτύσσει και να παρέχει καινοτόμα φάρμακα που βοηθούν τους ασθενείς να υπερνικήσουν σοβαρές νόσους. Στη Bristol-Myers Squibb οι ασθενείς βρίσκονται στο επίκεντρο και οι έρευνες αποσκοπούν στην ποιοτική και μακροχρόνια επιβίωση των ασθενών με καρκίνο. Αξιοποιώντας την επιστημονική εμπειρία από την έρευνα στην ογκολογία και την ανοσο-ογκολογία (I-O), οι ερευνητές της εταιρείας ανακαλύπτουν νέες θεραπείες προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες των ασθενών, αναπτύσσουν σειρά ποικίλλων και εξειδικευμένων παραγόντων που έχουν σχεδιαστεί για να στοχεύουν σε διαφορετικά μονοπάτια του ανοσοποιητικού συστήματος και να παρεμβαίνουν στις περίπλοκες και ειδικές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στον όγκο, το μικροπεριβάλλον του και το ανοσοποιητικό σύστημα. *(www.bms-greece.gr)*

Για να νιώθουν οι άνθρωποι καλύτερα και να ζουν περισσότερο



GREAT PLACE TO WORK®
Best Workplaces 2016
Greece

gsk

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

GR/PHCA/0008/15

ΜΗ ΜΙΚΡΟΚΥΤΤΑΡΙΚΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Οι νεότερες εξελίξεις στην ανοσοθεραπεία προσφέρουν σημαντικές θεραπευτικές επιλογές στους ασθενείς



Soul / Body / Mind

Η διαίτερα ελπιδοφόρες είναι οι τελευταίες εξελίξεις στη μάχη της ιατρικής κοινότητας για την αντιμετώπιση διαφόρων μορφών προχωρημένου καρκίνου του πνεύμονα, καθώς νέες θεραπευτικές επιλογές εντάσσονται στο «οπλοστάσιό» μας, δηλώνει η Έλενα Λινάρδου, PhD, Παθολόγος Ογκολόγος, Διευθύντρια Ογκολογικού Τμήματος, Θεραπευτήριο Metropolitan, οι οποίες αποδεδειγμένα προσφέρουν μεγαλύτερο όφελος επιβίωσης σε σχέση με τις υπάρχουσες θεραπείες.

Η ανοσοθεραπεία, μια νέα θεραπευτική στρατηγική, έχει τα τελευταία χρόνια αλλάξει δραματικά τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τον προχωρημένο καρκίνο πνεύμονα, μια νόσο που παγκοσμίως αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο.

Καρκίνος του πνεύμονα και ανοσοθεραπεία: μια καινοτόμα θεραπευτική προσέγγιση στην 1η αιτία θανάτου παγκοσμίως

Οι δύο συνηθέστερες μορφές του καρκίνου του πνεύμονα είναι ο **μικροκυτταρικός (ΜΚΠ)** και ο **μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (ΜΜΚΠ),** με τον μη μικροκυτταρικό να αποτελεί περίπου το 85% όλων των νέων διαγνώσεων. Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως με μεγάλο ποσοστό των ασθενών να διαγιγνώσκονται σε προχωρημένο στάδιο της νόσου, αφού η νόσος δεν δίνει συνήθως πρώιμα συμπτώματα. Εκτιμάται ότι ευθύνεται για σχεδόν 1 στους 5 θανάτους από καρκίνο (1,76 εκατομμύρια) παγκοσμίως. Είναι μία από τις πιο επιθετικές μορφές καρκίνου στον άνθρωπο, με συνολικό ποσοστό 5ετούς επιβίωσης 10-15%, το οποίο για ασθενείς με προχωρημένο (σταδίου IV) καρκίνο του πνεύμονα δεν ξεπερνά το 5%. Μόνο στην Ευρώπη, το 2018, καταγράφηκαν σχεδόν 388.000 θάνατοι από καρκίνο του πνεύμονα. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τα νέα περιστατικά καρκίνου του πνεύμονα το 2018 ανέρχονται σε 9.964, ενώ συνολικά στη χώρα μας εκτιμάται ότι παρουσιάστηκαν το 2018 περίπου 67.000 νέα κρούσματα καρκίνου και περίπου 32.000 θάνατοι.



Έλενα Λινάρδου, PhD, Παθολόγος Ογκολόγος, Διευθύντρια Ογκολογικού Τμήματος, Θεραπευτήριο Metropolitan

Ανοσοθεραπεία, μια επαναστατική θεραπευτική στρατηγική

Σε αντίθεση με την κλασική χημειοθεραπεία, η ανοσοθεραπεία στοχεύει το ανοσοποιητικό σύστημα και όχι τον ίδιο τον όγκο. Λόγω του διαφορετικού μηχανισμού δράσης της, η ανοσοθεραπεία δεν έχει τις παρενέργειες της κλασικής χημειοθεραπείας στα υγιή κύτταρα, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική και δημιουργεί «ανοσολογική μνήμη». Τα διεγερμένα κύτταρα του ανοσοποιητικού, τα λεμφοκύτταρα, μπορούν έτσι να αναγνωρίζουν και να εξολοθρεύουν τα καρκινικά κύτταρα και σε περίπτωση μελλοντικής επανεμφάνισής τους.

Pembrolizumab: Ένας σημαντικός ανοσοθεραπευτικός παράγοντας

Σήμερα για τον καρκίνο του πνεύμονα ένας από τους πιο σημαντικούς ανοσοθεραπευτικούς παράγοντες είναι το pembrolizumab, το οποίο στην υπο-ομάδα ασθενών με προχωρημένο καρκίνο πνεύμονα που οι όγκοι τους έχουν υψηλή έκφραση ενός βιοδείκτη, του PDL-1, έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να αντικαταστήσει τη χημειοθεραπεία από την πρώτη γραμμή αντιμετώπισης προσφέροντας σημαντικές και μακρόχρονες ανταποκρίσεις, ενώ υπερδιπλασιάζει τη συνολική επιβίωση σε σχέση με την κλασική χημειοθεραπεία. Μετά από τις σημαντικές επιτυχίες της ανοσοθεραπείας σαν μονοθεραπεία, σημαντικά θετικά αποτελέσματα είχαμε και από την εφαρμογή συνδυασμών ανοσοθεραπείας με κλασική χημειοθεραπεία. Πιο συγκεκριμένα, τον Οκτώβριο 2018 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε τη **χορήγηση του pembrolizumab σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία σε ασθενείς με προχωρημένο μη πλακώδη μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα.** Πρόκειται για μία εξέλιξη-ορόσημο που εγκαινιάζει μια νέα εποχή στην αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα. Ο συνδυασμός χημειο-ανοσοθεραπείας προσφέρει σημαντικό όφελος στην επιβίωση, όπως φάνηκε στη μελέτη φάσης 3, KEYNOTE-189, η οποία έδειξε ότι ανεξαρτήτως έκφρασης του βιοδείκτη PD-L1, ο συνδυασμός προσφέρει μείωση κατά το ήμισυ του κινδύνου θανάτου και κατά 48% του κινδύνου προόδου της νόσου έναντι του καθιερωμένου μόνο σχήματος χημειοθεραπείας. Λίγους μήνες αργότερα, τον Μάρτιο 2019, η έγκριση για τον παραπάνω συνδυασμό δόθηκε και για τους ασθενείς με πλακώδη μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα, καθώς και σε αυτή την κατηγορία ασθενών αποδείχθηκε ότι το pembrolizumab σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία βελτίωσε σημαντικά τη συνολική επιβίωση, μειώνοντας τον κίνδυνο θανάτου κατά 36% σε σύγκριση με χημειοθεραπεία μόνο (κλινική μελέτη Φάσης III KEYNOTE-407).

> *Η έγκριση χορήγησης του* ***pembrolizumab*** *σε συνδυασμό με* ***χημειοθεραπεία*** *σε ασθενείς με προχωρημένο μη πλακώδη μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα αποτελεί μία εξέλιξη-ορόσημο, που εγκαινιάζει μια* ***νέα εποχή στην αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα.***

Η τεράστια πρόοδος στον τομέα της θεραπευτικής του καρκίνου του πνεύμονα με την εισαγωγή και καθιέρωση της ανοσοθεραπείας ως μονοθεραπεία ή σε συνδυασμούς στην πρώτη γραμμή θεραπείας, τονίζει η **κ. Λινάρδου,** αλλάζει τα θεραπευτικά δεδομένα και ανοίγει νέους ορίζοντες, προσφέροντας σημαντικές ελπίδες για καλύτερη επιβίωση σε ασθενείς που μέχρι πρόσφατα είχαν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές. Καινοτόμοι παράγοντες και συνδυασμοί τους έρχονται να προστεθούν στη θεραπευτική μας φαρέτρα, με νέες εγκρίσεις, έτσι ώστε να μπορούμε με αισιοδοξία να πούμε στους ασθενείς μας με καρκίνο πνεύμονα ότι η μακρόχρονη επιβίωση είναι εφικτή! ●

Style

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Κάν' το όπως η Chiara!

Μπορεί μούσα της **Intimissimi** και επίσημο πρόσωπο της νέας καμπάνιας για τη silk collection να είναι το supermodel **Irina Shayk**, αλλά δεν μπορούμε να μη σχολιάσουμε και το υπέροχο στιλ της **Chiara Ferragni**. Η γνωστή fashion influencer διαλέγει τα αγαπημένα της κομμάτια από τη νέα συλλογή του brand και επιδεικνύει το «μεταξένιο» της στιλ. Silk pyjama sets, onersized πουκάμισα, εφαρμοστές αθλητικές βερμούδες και μακριές μπλούζες είναι μόνο μερικά από τα key items αυτής της silk collection που αναδεικνύουν την κομψότητα και τον αισθησιασμό κάθε γυναίκας.

www.calin.gr/intimissimi



KARL LAGERFELD
Τσαντάκι με pins



VANS
Παπούτσι Era, με τεχνολογία Comfy Cysh για απαλό πάτημα



MIZUNO
Γυναικείο T-shirt €17



PEPE JEANS
Μάξι φούστα με διχρωμία



SWATCH
Ρολόι Prikket, από τη σειρά Listen To Me €60



OPTIC CULTURE
Γυαλιά ηλίου Kaleos €175





JEAN PAUL GAULTIER
Γυναικείο άρωμα Cabaret



WOMEN'SECRET
Εσώρουχα με δαντέλα, σουτιέν €26,99 και σλιπ €16,99



MAYBELLINE
Κραγιόν Super Stay Matte Ink, σειρά PUMA x Maybelline, €10,49

ΜΥΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΑΝΘΗ ΚΑΚΤΟΥ ΟΜΟΡΦΑ;

Όχι απλά όμορφα, αλλά υπέροχα. Θα το διαπιστώσεις χρησιμοποιώντας τα προϊόντα της νέας σειράς Cactus Blossom της The Body Shop, με εκχύλισμα από άνθη κάκτου από το Μαρόκο. Δοκιμάσαμε το απολεπιστικό body scrub με άνθη κάκτου, μέλι και σπόρους από σμέουρα και ξετρελαθήκαμε τόσο με το άρωμα, όσο και με το πόσο απαλή και λεία αφήνει την επιδερμίδα.



REEBOK
Γυναικείο αθλητικό παπούτσι, συλλογή Aztrek x Gigi Hadid €129,95



Τα ροζ ψηλά τακούνια μου

Έχουν γίνει φετίχ, τίτλος ταινίας από τον Αλμοδόβαρ, έχουν δαιμονοποιηθεί, έχουν λατρευτεί, έχουν αποθεωθεί και παραμένουν κεντρικό στοιχείο στην εικονογραφία της σύγχρονης γυναίκας

Της **ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**

Είναι γνωστό ότι η Αθήνα μισεί τα ψηλά τακούνια. Τα ψηλά τακούνια, ωστόσο, δεν πτοούνται και προσπαθούν να ισορροπήσουν σε ανισόρροπα πεζοδρόμια και κακοστρωμένους δρόμους. Είναι γνωστό το απόφθεγμα ότι οι γυναίκες πρέπει να υποφέρουν για να δείχνουν όμορφες. Πόνος. Μικρός και μεγάλος. Είναι ένα μάντρα που επαναλαμβάνουμε στους εαυτούς μας όταν βγάζουμε τα φρύδια, κάνουμε αποτρίχωση με κερί ή κλωστή, όταν λέμε «βάστα, καρδιά μου» και ιδρώνουμε άλλη μια ώρα κάνοντας ζούμπα ή όταν το στομάχι βρυχάται από την πείνα. Για να μην αναφέρω κι άλλα βάσανα.

Τα μαρτύρια των γυναικών είναι πανάρχαια. Όπως οι γυναίκες με τα «δεμένα πόδια». Αυτό το ανατριχιαστικό έθιμο της αυτοκρατορικής Κίνας που περιλάμβανε το σπάσιμο των οστών των ποδιών και το δέσιμό τους ώστε να μη μεγαλώνουν και να χωρούν σε μικροσκοπικά παπούτσια. Οι πατούσες παραμορφώνονταν, θύμιζαν οπλές και τις βάφτιζαν «πόδια του λωτού». Κι όμως αυτό το βάρβαρο έθιμο απαγορεύτηκε επίσημα μόλις το 2011. Τα ψηλά τακούνια και τα ποδαράκια του λωτού αναφέρονται συχνά σε αντιδιαστολή, αν και σε πολλές περιπτώσεις ταυτίζονται. Ταυτίζονται υπό την έννοια ότι πολλές φορές, όταν φοράμε ψηλά τακούνια, βγάζουμε τη βραδινή έξοδο με πολύ πόνο... Δεν συζητάμε για τις περιπτώσεις που μετά από μια βραδιά όπου έχεις ισορροπήσει πάνω στα δεκάποντα πρέπει να βαδίσεις κάποια στιγμή μέχρι το μετρό ή το σπίτι ή έστω μέχρι το αυτοκίνητο. Δεν συζητάμε για το βασανιστήριο του κατηφορικού πλακόστρωτου. Οι γόβες στιλέτο πιστεύεται ότι δείχνουν το γυναικείο σώμα πιο μακρύ, πιο θηλυκό. Ή για κάποιους είναι ό,τι είναι η γραβάτα για τον άνδρα. Τι σημαίνουν όμως όλα αυτά;

Μεγάλο μέρος της ύπαρξης μιας γυναίκας συνεπάγεται ένα είδος «συναινετικού μαρτυρίου» έγραψε η Λίζα Σμολ, διευθύντρια του Μουσείου του Μπρούκλιν, για την έκθεσή της «Killer Heels». Τα «δεμένα πόδια» ήταν ανατριχιαστικά επώδυνα αλλά θεωρούνταν όμορφα γιατί η κοινωνία είχε αποφασίσει ότι είναι όμορφα. Ο πόνος άξιζε τον κόπο γιατί αυτή η ομορφιά θεωρούταν ότι άξιζε. Ο πόνος ήταν ομορφιά και η ομορφιά πόνος. Την περίοδο της δυναστείας των Χαν, αν δεν είχες αυτά τα παραμορφωμένα ποδαράκια θεωρούσαν ότι ήσουν άσχημη και δεν είχες καμιά ελπίδα να παντρευτείς.

Η ευάλωτη φύση και η αδυναμία συνιστούν την ιδανική εικόνα για τη γυναίκα, παρατηρεί η Σούζαν Σόνταγκ. Αρκεί η κυρία να μπορεί να το υποστηρίξει χωρίς αχ και βαχ. Η γυναίκα αναμένεται να υποφέρει και μάλιστα αδιαμαρτύρητα. «Μια αληθινή κυρία δεν παραδέχεται ποτέ ότι τα πόδια της πονούν» λέει η Μέριλιν Μονρόε στην ταινία «*Οι άνδρες προτιμούν τις ξανθές*».

Η συγγραφέας Σάμερ Μπρέναν καταπιάνεται με μοναδικό τρόπο με τα ψηλά τακούνια στο βιβλίο της «*High Heel*» και τον πόνο που προκαλούν. Στις σελίδες του βιβλίου της χορεύουν πολλές γυναίκες με τιμωρημένα πόδια. Όπως η Δάφνη από τη «Μεταμορφώσεις» του Οβίδιου, η Σταχτοπούτα, η μικρή γοργόνα του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, η Τζίντζερ Ρότζερς, που έκανε τα πάντα προχωρώντας με την... όπισθεν φορώντας ψηλοτάκουνα, ή ακόμα και η Σίλβια Πλαθ που είχε κατακουραστεί από αυτό το «*μαύρο παπούτσι/ στο οποίο έχω ζήσει σαν ένα πόδι*».

Και η Μπρέναν θέλει πολλές φορές να φορέσει ψηλά τακούνια ή γόβες, αλλά δεν πιστεύει ότι η επιθυμία της δεν είναι απλώς το γεγονός πολιτιστικής κατήχησης. Προβληματίζεται. Τελικά τα ψηλά τακούνια είναι επιλογή; Έχουν γίνει φετίχ, τίτλος ταινίας από τον Αλμοδόβαρ. έχουν δαιμονοποιηθεί, έχουν λατρευτεί, έχουν αποθεωθεί και παραμένουν κεντρικό στοιχείο στην εικονογραφία της σύγχρονης γυναίκας. Τελικά τι σημαίνει όταν μια γυναίκα (ή όποιος άλλος θέλει) αποφασίζει τα φορέσει Tacones lejanos;

CITY GUIDE

Η ΩΡΑΙΑ ΕΛΕΝΗ

Η σπουδαία κωμική όπερα του Offenbach επιστρέφει στο **Ολύμπια Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας**

Όταν η «Ωραία Ελένη» παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 1864 στο παρισινό Théâtre des Variétés, προκάλεσε καλλιτεχνικό σεισμό. Σήμερα παραμένει το ίδιο επίκαιρη και απολαυστική και επιστρέφει στο Ολύμπια Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας, σε σκηνοθεσία Ισίδωρου Σιδέρη και μουσική διεύθυνση των Μιχάλη Οικονόμου και Φώτη Μιχαλάκη, γιορτάζοντας τα 200 χρόνια από τη γέννηση του Jacques Offenbach, του πατέρα της γαλλικής οπερέτας.

Στην «Ωραία Ελένη» ο Offenbach εκφράζει την εποχή του, που ζει μόνο για το χρήμα και τη διασκέδαση. Εφήμερες απολαύσεις, συζυγικές απιστίες, διεφθαρμένη νεολαία, η άρνησή του να βρεθεί κανείς αντιμέτωπος με την αλήθεια της καθημερινής πραγματικότητας, προβάλλονται με αριστοτεχνικό τρόπο στο σήμερα, παραμένοντας διαχρονικά. Το έργο βασίζεται στον ελληνικό μύθο που διαδραματίζεται στη Σπάρτη και το Ναύπλιο. Παρουσιάζει τους πολύ γνωστούς και οικείους χαρακτήρες του μύθου, τον Πάρι, τον Μενέλαο, τον Αγαμέμνονα, τον Κάλχα, την Ελένη, χωρίς όμως το πέπλο του μύθου τους αλλά ανθρωποκεντρικά, με ό,τι αντιπροσωπεύει ο καθένας τους.

- Νατάσσα Καρυστινού



INFO

9, 11, 15 Απριλίου & 11 Μαΐου στις 20.30, 5 Μαΐου στις 19.00 €15, €17, €20, €30, €40 / Φοιτ., άνεργοι, άνω των 65 ετών €10 / Θέσεις περιορισμένης ορατότητας: €5. Προπώληση: στα ταμεία του θεάτρου (Τρ.- Παρ. 10.00 - 19.00, Σάβ. 10.00 - 16.00, Κυρ. 11.00 - 16.00) και στο δίκτυο της Viva.gr Ολύμπια, Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας, Ακαδημίας 59, 2103642540, www.opanda.gr, #OlympiaNewEra



JuJu

Το κοσμοπολίτικο καινούργιο bar-resto του **Caravel**

Είναι ο καιρός που, πράγματι, όλα τα ξενοδοχεία της πόλης ζουν νέα περίοδο λαμπρής δόξας. Με την αύξηση του αθηναϊκού τουρισμού πολλά είναι τα καινούργια κτίρια που τώρα χτίζονται –ή μετατρέπονται, μια και ελάχιστοι είναι μέσα στο κέντρο οι νέοι χώροι– σε ξενοδοχειακές μονάδες. Φυσικά είναι και όλα τα παλιά, γνωστά αθηναϊκά ξενοδοχεία που άλλο λιγότερο κι άλλο περισσότερο εκσυγχρονίζονται ώστε να μπουν κι αυτά στο παιχνίδι. Μέσα σ' αυτά είναι και το Caravel του ομίλου Διβάνη που πρόσφατα ανακαίνισε εκ βάθρων το εστιατόριο Brown το οποίο απλώνεται στο ισόγειο του εμβληματικού ξενοδοχείου. Το καινούργιο μάς συστήνεται με το πικάντικο όνομα *Juju* (bar &resto), σε κάποια εξωτική γλώσσα που αυτή τη στιγμή μου διαφεύγει, και σημαίνει «τα μάγια για την καλή τύχη». Καθόλου δεν μου διαφεύγει το πώς αμέσως γοητεύτηκα από την ονειρώδη και μαζί κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα που αποπνέει ο χώρος. Αίσθηση που αποκομίζεις με το που μπαίνεις από το lobby του ξενοδοχείου στο εστιατόριο. Το concept εμπνέεται από τη θρυλική ταινία «8 1/2» του Φελίνι και συνδυάζει με επιτυχία ονειρικά με σουρεάλ στοιχεία: μαύρα μάρμαρα στο πάτωμα, έβενος, κομψά art deco έπιπλα κι ένα εντυπωσιακό installation να σκορπίζει χρώματα και να σε βάζει κατευθείαν σε ένα θερμό «κουκούλι», ενώ οι μεγάλες τζαμαρίες διατηρούν τη σύνδεση με τον μονίμως σε κίνηση «έξω κόσμο».

Το ίδιο μοντέρνο αλλά και με νοσταλγικά στοιχεία concept συνεχίζεται και στην κουζίνα του νέου εστιατορίου την οποία έχει αναλάβει ο νεαρός ταλαντούχος Σάββας Λιχανίδης, από την περσινή ομάδα του Master Chef. Υπάρχουν πιάτα όπως το ceviche λαβράκι με τη περουβιάνικη σαλάτα, το ταρτάρ καβουριού, τα bao buns γεμιστά με χοιρινό ή αστακό, τα dumplings με το μοσχάρι ραγού και το κατσικίσιο τυρί, η σαλάτα «σπανακόπιτα», όλα τους εκφράζουν επαξίως και πεντανόστιμα τα νέα trends. Υπάρχουν όμως και νοσταλγικές νύξεις, όπως το θαυμάσιο παγιάρ, η τυρόπιτα που απογειώνεται χάρη στο chutney μανταρινιού, ο μουσακάς που εμφανίζεται σε μορφή κροκέτας με κρούστα μπεσαμέλ, οι γαρίδες κοκτέιλ που έρχονται από τα αστικά τραπέζια των 70s. Κοντά σε αυτά υπάρχουν και φιλέτα Black Angus, burgers, σατομπριάν και άλλα που στήνουν ένα ευέλικτο μενού για όλες τις ορέξεις. Η κάβα διαθέτει όλα τα ωραία του ελληνικού και διεθνούς αμπελώνα αλλά υπάρχει και το κομμάτι του μπαρ όπου κάποιος μπορεί να τσιμπήσει πρωτότυπα finger foods –τέλεια τα homemade τσιπς με τρούφα– και να απολαύσει τα surreal signature cocktails, κι εδώ με ονόματα από την περίφημη ταινία, όπως τα Guido και Carla που δοκίμασα και τα βρήκα και τα δύο εξαίσια. Ανοιχτό κάθε μέρα από τις 6.30 το απόγευμα μέχρι τη 1 το βράδυ και με dj που παίζει εξαιρετικές και εντελώς συνοδευτικές του όλου ύφους μουσικές, το καινούργιο είναι από τις πιο φίνες και εκλεπτυσμένες προτάσεις της σεζόν που διανύουμε. Μαθαίνω πως στα σχέδια είναι να ανοίξουν και το μικρό κηπάκι τώρα που ο καιρός ζεσταίνει και όλοι μας θέλουμε τον αττικό ουρανό να στολίζει τις βραδιές μας.

Juju Bar & Restaurant, Divani Caravel, Βασ. Αλεξάνδρου 2, 2107207000, €35-45/άτομο

TASTE POLICE

Της **ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ**

ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ / ΠΡΟΣΩΠΑ / ΑΦΙΞΕΙΣ / ΣΥΝΤΑΓΕΣ / TIPS ΓΕΥΣΗΣ

Το λένε **Provence** και είναι το μυστικό deli των Αμπελοκήπων

Έχει ως εκατό είδη τυριών και αλλαντικών, μαζί με εκλεκτά κρασιά και επίσης εκλεκτά κρακεράκια

Της **ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ**

Το «*Provence*» είναι μικρό, χωμένο πίσω από τον μεγάλο Σκλαβενίτη της αρχής της Κηφισίας, απέξω δείχνει απλώς σαν κάβα... και είναι πολύ περισσότερα από ξερή κάβα. Κι επειδή θα πρέπει να γράφω συνέχεια «εκλεκτό» τούτο και εκείνο, το «Provence» έχει ΜΟΝΟΝ εκλεκτά πράγματα, το γράφω μια κι έξω, να τελειώνουμε.

Καθόλου δεν είμαι γευσιγνώστης (θα πέσει η Καβάλα να με πλακώσει), για την ακρίβεια τυρί manchego δοκίμασα για πρώτη φορά πριν κανένα χρόνο, όταν το σερβίρισε η νύφη μου ξεροψημένο μέσα σε γεμιστά μανιτάρια... και ήταν αριστούργημα. Πώς μου είχε ξεφύγει αυτό το τυρί ως τώρα, δεν είναι μυστήριο: αγοράζω συνήθως κασέρι, και την πλαστικουά μοτσαρέλα σε φέτες, που βάζουμε στα τοστ, επειδή αυτά τα τυριά τρώνε τα παιδιά μου. Στη Ρώμη πρόσφατα έφαγα μοτσαρέλα κανονική, φρέσκια, από αυτήν που αγοράζουνε οι Ρωμαίες στις λαϊκές αγορές μέσα σε νάιλον σακουλίτσες γεμάτες υγρό – χίλιες φορές καλύτερη από την καλή μοτσαρέλα, καλών ιταλικών εστιατορίων της Ελλάδας, επειδή εκείνη, η σακουλίσια, είναι ημέρας, κανονικά: παρασκευάζεται σήμερα και πουλιέται αύριο (ή ίσως να είναι απλώς πιο νόστιμη και να τσίμπησα με έναν ακόμα μύθο, εκτός από άλλους εκατό που θα μας πάρουν ώρα και δεν είναι τυριά). Το «Provence» πάντως έχει τη σούπερ mozzarella Borgoluce di latte di buffala, που μοιάζει με τη ρωμαϊκή, την «ημέρας», είναι υγρή όταν την κόβεις, και την τρως πριν προλάβεις να την καλοκόψεις, έτσι κι αλλιώς.



Το «Provence» επίσης έχει ένα υπέροχο (τυρί είμαστε) Ubriaco, ένα εξίσου υπέροχο provolone, ένα petit basque με πιπεριά, μερικές φορές και το σπάνιο epoisse που οι Γάλλοι το τρώνε με αχλάδι, και καλά κάνουν. Έχει και κάμποσα (ιδιαίτερα, για να μη ξαναλέμε «εκλεκτά») ελληνικά τυριά, μανούρες, μανούρια, ανθότυρα, γραβιέρες, φέτες και άλλα καταπληκτικά πράγματα από νησιά, βουνά και λόγγους της Ελλάδας, και αλλαντικά που δεν βρίσκεις εύκολα, ή που δεν ήξερες μέχρι χθες ότι υπήρχαν, καν. Έχει ωραία κρασιά, συνοδευτικά των τυριών, κρακεράκια με τέσσερεις σπόρους «Miller's Harvest», δηλαδή τέσσερα είδη σπόρων, όχι τέσσερις μονήρεις σπόρους, εγγλέζικα παραδοσιακά παξιμαδο-ειδή, με και χωρίς γλουτένη, που τρώγονται με τυριά... και εννοείται τυριά από όλο τον κόσμο, γαλλικά, ιταλικά, εγγλέζικα, ιρλανδέζικα, ολλανδικά, ισπανικά και εγχώρια, όλα ωραιότατα.

Τα «ντέλι» σίγουρα περνάνε κρίση, λόγω της Κρίσης, και δεν ξέρω τι είδους πετριά είναι αυτή, να χαζεύω ΕΚΛΕΚΤΑ τυριά σε ωραιότατα, περιποιημένα ράφια, σε μια εποχή που όλοι περνάμε ζόρια, διεθνώς μάλιστα, ούτε καν οι ιθαγενείς μόνον. Αλλά σου φτιάχνει τη διάθεση η περιποιημένη βιτρίνα, το σπάνιο τυρί που δοκιμάζεις, και που το φαντάζεσαι να παρασκευάζεται μάλιστα, από καλοθρεμμένες πουά αγελαδίτσες ή κατσικούλες με φιόγκους, σε ξύλινους κουβάδες από αυτούς που είχε η Χάιντι, ίσως και η Πολυάννα... επειδή ο μύθος πάντα ενισχύει τη γεύση του τυριού, και όχι μόνον.

***«Provence**, cheese specialist», Θεοφάνους 12, Αμπελόκηποι, 2108981435, www.provence.gr*

ΣΙΝΕΜΑ

Του **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ**



critic's **CHOICE**

Θέλημα Θεού (GR¬CE á DIEU)***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Φρανσουά Οζόν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μελβίλ Πουπό, Ντενίς Μενοσέ, Σουάν Αρλό, Ζοσιάν Μπαλασκό, Ερίκ Καραβακά

Ο Αλεξάντερ ζει στη Λιόν με τη γυναίκα και τα παιδιά του. Μια ημέρα μαθαίνει τυχαία ότι ο ιερέας που τον κακοποίησε, όταν ήταν πρόσκοπος, εξακολουθεί να δουλεύει με παιδιά. Αποφασίζει να σπάσει τη σιωπή του και να βρει κι άλλα θύματα του ιερέα από εκείνη την εποχή παρά τις αντιδράσεις μελών της οικογένειάς του. Συγκεκριμένα η μητέρα του προσπαθεί να τον εμποδίσει να ολοκληρώσει τη δράση του, λέγοντας «από μικρός έτσι ήσουν και σου άρεσε να προκαλείς τις φασαρίες».

Το 2016 ο ιερέας της καθολικής εκκλησίας Μπερνάρ Πεϊνά κατηγορήθηκε για τη σεξουαλική κακοποίηση δεκάδων αγοριών στη Λυών. Ο Φρανσουά Οζόν, με αφορμή το συγκεκριμένο γεγονός, καταπιάνεται με τις λεπτομέρειες της αυθεντικής ιστορίας. Η κάμερά του εστιάζει στην προσωπική ζωή τριών ενήλικων αντρών που έχουν φτιάξει τις ζωές τους, αλλά οι πληγές από την παιδική ηλικία τους παραμένουν ανοιχτές. Παρακολουθούμε μέσω μιας ηθελημένα ψυχρής γραφής, η οποία θυμίζει ντοκιμαντέρ, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις πράξεις των θυμάτων που αποφασίζουν να μιλήσουν. Το κρίσιμο σημείο για να αποκαλυφθεί η αλήθεια είναι όταν διαπιστώνουν ότι ο εν λόγω ιερέας (ο Οζόν δεν χρησιμοποιεί ψευδώνυμο αλλά αποκαλύπτει την ταυτότητα του ιερέα, κάτι που ενόχλησε αρκετούς αφού η δίκη δεν είχε ολοκληρωθεί ακόμη μέχρι τη στιγμή που η ταινία προβλήθηκε τον περασμένο Φεβρουάριο στο Βερολίνο κερδίζοντας μάλιστα την Αργυρή Αρκτο) παραμένει όχι απλώς ζωντανός –«νόμιζα ότι είχε πεθάνει» λέει ένας από τους χαρακτήρες– αλλά ενεργός και μάλιστα εξασκεί ακόμη τα ιερά καθήκοντά του δίπλα σε παιδιά. Παρά την ξεκάθαρη μυθοπλαστική αφήγησή της η ταινία ενόχλησε αρκετά και σύμφωνα με τον Οζόν υπήρξαν προσπάθειες λογοκρισίας της, ενώ κάποια στιγμή ήταν αμφίβολο αν θα έβγαινε καν στις αίθουσες. Ο λόγος έχει να κάνει με την κριτική που ασκεί ο σκηνοθέτης στη στάση και κυρίως τη σιωπή της επίσημης Εκκλησίας απέναντι στο θέμα της παιδοφιλίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα: όταν η οικογένεια ενός παιδιού καταλαβαίνει γύρω στις αρχές των 90s ότι κάτι δεν πάει καλά με τον συγκεκριμένο ιερέα, ζητά την απομάκρυνσή του από τα παιδιά με κόσμιο τρόπο (η παροιμιώδης γαλλική ευγένεια γίνεται σκόνη από τον Οζόν) που εκδηλώνεται κυρίως μέσω επιστολών τόσο στον ίδιο όσο και στην αρχιεπισκοπή της Λιών. Η τελευταία διαβεβαιώνει την οικογένεια ότι θα ικανοποιηθεί το αίτημά της, κάτι που δεν έγινε ποτέ. Για 20 και πλέον χρόνια ο ιερέας συνέχισε τη δράση του και ήρθε σε επαφή με εκατοντάδες αγόρια. Χωρίς να γίνεται στιγμή μελό, αλλά με ολοφάνερο πάθος για το «δίκιο που πνίγει» τους ήρωες, ο Οζόν υπογράφει την πιο τίμια, άρτια, τολμηρή και πολιτική ταινία του εδώ και αρκετό καιρό.

ΑΚΟΜΗ

▶ Ριμέικ μιας ταινίας τρόμου βασισμένης στο μυθιστόρημα του Στίβεν Κινγκ το **«Νεκροταφείο Ζώων»** (*) των Κέβιν Κόλς και Ντένις Γουίντμαγιερ είναι άλλη μια ανορθογραφία στο χώρο του μεταφυσικού τρόμου με περίσσευμα σπλατεριάς και υπερβολής, χωρίς κανένα λογικό συνδετικό κρίκο στην ιστορία της οικογένειας που μετακομίζει από τη Βοστώνη στο Μέιν, δίπλα σε ένα μυστηριώδες νεκροταφείο.

▶ Η **«Επαφή» (-)** του Τώνη Λυκουρέση είναι ένα αλληγορικό σπονδυλωτό δράμα που εκτυλίσσεται στη σύγχρονη Αθήνα, όταν, μετά από διακοπή ρεύματος, πέντε ζευγάρια καθημερινών ανθρώπων εγκλωβίζονται σε αντίστοιχα ασανσέρ.

▶ Τα **«Δάκρυα του Βουνού» (-)** του Στέλιου Χαραλαμπόπουλου αποτελούν ελεύθερη διασκευή της Οδύσσειας στην ιστορία μιας ομάδας ηπειρωτών μαστόρων της πέτρας, που περιπλανιέται όπου υπάρχει δουλειά χτίζοντας σπίτια, γεφύρια, σχολεία, εκκλησίες.

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

Μέρες Γαλλοφωνίας

«Δόξα τω Θεώ, όλα αυτά τα γεγονότα έχουν παραγραφεί» («Θέλημα Θεού»)

The Waiter**

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Στηβ Κρικρής
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Άρης Σερβετάλης, Γιάννης Στάνκογλου, Αλέξανδρος Μαυρόπουλος, Chiara Gensini, Μαρία Καλλιμάνη



Ο Ρένος, ένας μοναχικός σερβιτόρος και σχολαστικός παρατηρητής με ιδιαίτερη αδυναμία στα φυτά, βλέπει τη ζωή του να αλλάζει όταν αρχίζει να σκαλίζει την εξαφάνιση του γείτονά του.

Στο συμπαθές ντεμπούτο του Στηβ Κρικρή η εμμονή κινεί τα νήματα της νεο-νουάρ ιστορίας του. Μοναχικοί αντιήρωες, υπόγειες διαδρομές σε μια σκοτεινή Αθήνα, καταστάσεις που διαδραματίζονται σε οριακές συνθήκες. Ο σερβιτόρος του Σερβετάλη είναι μια γνωστή φιγούρα του νεοελληνικού κινηματογράφου. Εσωστρεφής, εμμονικός, φαινομενικά ανίκανος για οποιαδήποτε σχέση. Η περίπτωση της εξαφάνισης του γείτονα είναι η αφορμή για να ξεδιπλωθεί ένα θρίλερ που θα οδηγήσει στην αποκάλυψη ενός μακάβριου φονικού (που από την αρχή υποψιαζεται ο Ρένος) και μαζί του αληθινού χαρακτήρα του ήρωα. Στιλιζαρισμένη σκηνοθεσία, μελέτη χαρακτήρων, ατμόσφαιρα αμφισημίας αλλά και αδυναμία να μπει πιο βαθιά στα υπαρξιακά ζητήματα.

Shazam **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντέιβιντ Φ. Σάντμπεργκ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ζάκαρι Λίβαϊ, Μαρκ Στρονγκ, Άσερ Έιντζελ, Τζακ Ντίλαν Γκρέιζερ, Ντζιμόν Χουνσού, Λοβίνα Γιάβαρι.



Ο 14χρονος Μπίλι, χάρη στη βοήθεια ενός μάγου, κάθε φορά που φωνάζει τη λέξη «Shazam» μεταμορφώνεται σε ενήλικα υπερήρωα. Ωστόσο, παρά το θεόρατο γεροδεμένο σώμα του, παραμένει ένα παιδί.

Το μικρό καλάθι (ή καλύτερα η μικρή σχολική τσάντα) που κρατάει ο νέος ήρωας της DC Comics ίσως τελικά να χωρέσει πολλά περισσότερα από όσα αρχικά προσδοκούν οι εμπνευστές του. Η πλακίτσα του ήρωα και του κολλητού του δίνει το στίγμα μιας αλλιώτικης, διασκεδαστικής περιπέτειας βασισμένης σε κόμικ, η οποία στόχο κυρίως έχει τον χαβαλέ και το χιούμορ κι όχι το θέαμα ή τις εξαντλημένες χορογραφίες δράσης και μονομαχίες μεταξύ σούπερ ηρώων. Όλοι κρύβουμε έναν υπερήρωα μέσα μας, λέει το tagline του φιλμ, που φαίνεται να απεχθάνεται κάθε έννοια σοβαροφάνειας και κυρίως ξεχωρίζει για την παιδικότητα και την αθωότητά του.

Ο δρόμος του κεραυνού (THUNDERROAD) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζιμ Κάμινγκς ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τζιμ Κάμινγκς, Κένταλ Φαρ, Νίκαν Ρόμπινσον, Μέικον Μπλερ



Ένας 30άρης αστυνομικός αδυνατεί να βάλει τάξη στο χάος της ζωής του, όταν τον εγκαταλείπει η γυναίκα του. Εύθραυστος ψυχολογικά ο Τζιμ, ψάχνει να βρει τις λύσεις για το μεγάλωμα της κόρης του, αλλά η πραγματικότητα τον ξεπερνάει.

Το δυναμικό ντεμπούτο του Τζιμ Κάμινγκς (σκηνοθετεί, γράφει, πρωταγωνιστεί και υπογράφει και το μοντάζ) δεν πέρασε απαρατήρητο από το περσινό Φεστιβάλ SXSW. Όμως παρά το αλησμόνητο επεισόδιο στο ξεκίνημα με το «Thunder Road» του Μπρους Σπρίνγκστιν, η συνέχεια είναι μια ναΐφ ιλαροτραγική αναπαράσταση της καθημερινότητας του ούτως ή άλλως ανώριμου ήρωα. Σταδιακά το φιλμ σκληραίνει απότομα, με τις καλές προθέσεις να δίνουν τον τόνο μιας ιστορίας, που όμως δείχνει υπερβολικά αφελής.





ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΑΛΒΑΔΟΡ

Το ροκ ποτέ δεν ήταν επικίνδυνο

Τα Μωρά στη Φωτιά επιστρέφουν στο «Κύτταρο» για μια μεγάλη συναυλία και η ψυχή τους εξηγεί τι κρατά τη φλόγα άσβεστη στο 2019

Του **Δημήτρη Αθανασιάδη** - Φωτό: **Κωνσταντίνος Σαλασίδης**

Επιστροφή στη γνωστή «γιάφκα» της Ηπείρου και Αχαρνών, τελευταία αθηναϊκή εμφάνιση για τη «χειμερινή» σεζόν, επιστροφή στις ρίζες; Πώς νιώθεις όταν εμφανίζεσαι στο «Κύτταρο», έναν από τους ιστορικούς συναυλιακούς χώρους στην Αθήνα; Είναι ο αγαπημένος μας χώρος εδώ και δέκα και πλέον χρόνια, κάτι που δεν είναι τυχαίο, γιατί όταν βρισκόμαστε για μια εμφάνιση στο «Κύτταρο», πραγματικά νιώθουμε σαν να βρισκόμαστε στο σπίτι μας και καλλιτεχνικά, αλλά και σε προσωπικό επίπεδο.

Μωρά στη Φωτιά. Τι σκεφτόσουν όταν ξεκινούσες αυτή την μπάντα και τι κρατάει άσβεστη τη φλόγα στο 2019; Στην αρχή ήμουν συνεπαρμένος επειδή τόλμησα να ζήσω το εφηβικό μου όνειρο, το οποίο όμως δεν ήταν απλά μια παρόρμηση, αλλά και στην πράξη φάνηκε ότι ήταν αυτό που ήθελα πραγματικά να κάνω και στο οποίο ακόμη και σήμερα νιώθω ο εαυτός μου και βρίσκω τις ισορροπίες μου.

Ποια είναι η μεγαλύτερη αλητεία που έχεις κάνει; Αλητείες με αυτοκαταστροφικά αποτελέσματα ή εις βάρος άλλου δεν έχω κάνει. Αλλά προκλητικές συμπεριφορές, ειδικά σε μικρότερη ηλικία, ενίοτε έχω επιδείξει. Όπως, λόγου χάρη, πάνω σ' ένα αστείο, με τον καλύτερο φίλο μου και μετά από ένα στοίχημα ποιος θα κουρέψει την πλούσια χαίτη του, βρεθήκαμε κουρεμένοι «γουλί» και οι δυο μας, ή όταν μπούκαρα στο σπίτι με κίτρινα μαλλιά και σόκαρα τη μάνα μου, ή όταν μετά από μία εμφάνιση του Μικ Τζάγκερ με μπουρνούζι, αποφάσισα κι εγώ να εμφανιστώ με λευκό μπουρνούζι, κατακαλόκαιρο, μπροστά από το καφενείο επαρχιακής πόλης στο οποίο σύχναζε ο πατέρας μου για να με «θαυμάσει» φυσικά αυτός και οι φίλοι του. Το πιο αστείο απ' όλα είναι ότι ο μικρός μου αδερφός ήρθε το βράδυ στο σπίτι και μου είπε «πω πω, είδα έναν τυπά σήμερα σαν τον Μικ Τζάγκερ, που φορούσε άσπρο μπουρνούζι, στην πλατεία της Ελιάς στη Βέροια»…

Ποιο είναι το πιο πετυχημένο σχόλιο που άκουσες για το «Χρυσό κλειδί»; Το πιο ωραίο είναι από χρήστη του YouTube και είναι λίγο σόκιν… Γενικά όμως ο δίσκος έχει πάρει πολύ καλές κριτικές και σε αρκετές περιπτώσεις μπαίνει μέσα στους καλύτερους δίσκους του 2018 από διάφορους κριτικούς… τους ευχαριστώ γι' αυτό.

Baby records, η δισκογραφική σου, φαντάζομαι το «μωρό» σου. Τι έμαθες μπαίνοντας στη διαδικασία να πάρεις περισσότερα πράγματα πάνω σου; Ότι το ροκ εν ρολ στη χώρα μας θέλει θυσίες και παράλληλη εργασία, ανεξάρτητη από τη δημιουργική σου δουλειά στη μουσική.

Είναι πλέον το ροκ επικίνδυνο; Οφείλει να είναι; Το ροκ ποτέ δεν ήταν επικίνδυνο. Το ροκ είναι αυτό που διαχρονικά βλέπει τα πράγματα «αλλιώς» και «μπροστά». Σε παλιότερες εποχές, στην άνθισή του δηλαδή, τότε που οι κοινωνίες ήταν πιο συντηρητικές και κλειστές, το έβλεπαν ως επικίνδυνο. Όσο οι κοινωνίες θα γίνονται πιο ανοιχτές, τόσο το ροκ θα διατηρεί απλά τον εναλλακτικό του χαρακτήρα, στη δυνατότητα έκφρασης του ανθρώπου.

80s, 90s, 00s, 10s. Τι ήταν αυτό που πιστεύεις πως άφησε στο ροκ η κάθε δεκαετία; Τα 80s το γέννησαν (με την έννοια της αναγέννησης), τα 90s το αποθέωσαν και το εκμεταλλεύτηκαν, στα 00s «καθάρισε η ήρα από το στάχυ» και στα 10s το ανακαλύπτουν ξανά και το δικαιώνουν. Μιλώντας πάντα, βέβαια, για την ελληνική πραγματικότητα.

Μια συναυλία είναι πετυχημένη όταν… Όταν καταφέρνουμε να συγκεράσουμε περισσότερα είδη του μουσικού φάσματος, ώστε να νιώθουμε εμείς πάνω στη σκηνή ότι δεν επαναλαμβανόμαστε αλλά έχουμε κάτι πραγματικά να πούμε, όταν είναι ειλικρινές για τη στιγμή στην οποία βρισκόμαστε και για τις μουσικές μας ανησυχίες και όταν το κοινό αφουγκράζεται αυτή τη στάση μας και ταυτόχρονα διασκεδάζει και φεύγει χαρούμενο και γεμάτο από τη συναυλία. Αυτή είναι μια επιτυχημένη συναυλία και τότε γνωρίζουμε, αμφότεροι, ότι έχουμε κλείσει το ραντεβού για την επόμενη.

Τα Μωρά στη Φωτιά επιστρέφουν στο Κύτταρο το Σάββατο 13 Απριλίου, Ηπείρου 48. Οι πόρτες ανοίγουν στις 22.00.

Η ΩΡΑΙΑ ΕΛΕΝΗ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ

Η διάσημη κωμική όπερα του **Jacques Offenbach,** επανέρχεται σε σκηνοθεσία Ισίδωρου Σιδέρη στο **Ολύμπια Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας**
Στις 9, 11, 15 Απριλίου & 5, 11 Μαΐου

Η «Ωραία Ελένη», η γεμάτη κέφι και δροσιά, με ανελέητη σάτιρα και γοητευτική μουσική οπερέτα του Jacques Offenbach, που κέρδισε κοινό και κριτικούς, επανέρχεται στο Ολύμπια Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας, σε μουσική διεύθυνση των Μιχάλη Οικονόμου και Φώτη Μιχαλάκη και σκηνοθεσία Ισίδωρου Σιδέρη, γιορτάζοντας τα 200 χρόνια από τη γέννηση του πατέρα της γαλλικής οπερέτας.
Πρόκειται για μία από τις μεγαλύτερες επιτυχίες του Offenbach, η οποία παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο παρισινό Théâtre des Variétés στις 17 Δεκεμβρίου 1864 και κατά τη διάρκεια των επόμενων τριών καλλιτεχνικών περιόδων ανέβηκε συνολικά 273 φορές!
Ο Offenbach, επίκαιρος όσο ποτέ, με τους διεγερτικούς ρυθμούς του, εκφράζει την εποχή του που ζει μόνο για το χρήμα και τη διασκέδαση, για να μη βρεθεί αντιμέτωπη με την αλήθεια της καθημερινής πραγματικότητας. Η συζυγική απιστία, η διεφθαρμένη εξουσία, η επιπολαιότητα και η αυθάδεια της νεολαίας, η διαρκής αναζήτηση των εφήμερων απολαύσεων, προβάλλονται με αριστοτεχνικό τρόπο μέσα από το σύγχρονο πρίσμα, παραμένοντας διαχρονικά.
Το έργο βασίζεται στον ελληνικό μύθο που διαδραματίζεται στην Σπάρτη και το Ναύπλιο. Παρουσιάζει τους πολύ γνωστούς και οικείους χαρακτήρες του μύθου, τον Πάρι, τον Μενέλαο, τον Αγαμέμνονα, τον Κάλχα, την Ελένη, αφαιρώντας τους το σελοφάν του μύθου τους και εξανθρωπίζοντάς τους με ό,τι αντιπροσωπεύει ο καθένας. Είναι μια παράσταση που δεν πρέπει να χάσετε.

Διανομή
Ελένη: *Δέσποινα Σκαρλάτου*
Πάρις: *Βασίλης Καβάγιας (9, 11/4, 11/5) και Νίκος Στεφάνου (15/4, 5/5/)*
Μενέλαος: *Σταμάτης Μπερής*
Αγαμέμνων: *Βαγγέλης Μανιάτης*
Κάλχας: *Μιχάλης Ψύρρας*
Ορέστης: *Ιωάννα Κοκοβίκα*
Αχιλλέας: *Χρήστος Κεχρής (9, 11, 15/4, 5/5) και Σταμάτης Πακάκης (11/5)*
Αίας Ι-Ευθυκλής: *Κώστας Ραφαηλίδης*
Αίας ΙΙ: *Γιώργος Ματθαιακάκης*
Παρθενίς: *Μαρία Μαυρομμάτη*
Λέαινα: *Ελένη Μπαρκαγιάννη*
Χορευτές: *Διονύσης Τσαφταρίδης, Χρυσηίδα Λιατζιβίρη, Κατερίνα Πυρινή, Μαριάννα Ρούσσου, Βασίλης Αρβανιτάκης, Κώστας Τσουκαλάς*
Με τη Συμφωνική Ορχήστρα και τη Χορωδία του Δήμου Αθηναίων.

INFO
Ημερομηνίες: 9, 11, 15 Απριλίου & 11 Μαΐου 2019 στις 20.30, 5 Μαΐου στις 19.00
Τιμές εισιτηρίων: €15, €17, €20, €30, €40 / Φοιτητικό, άνεργοι, άνω των 65 ετών: €10 / Θέσεις περιορισμένης ορατότητας: €5
Προπώληση εισιτηρίων: Στα ταμεία του θεάτρου (Τρίτη - Παρασκευή: 10.00 - 19.00, Σάββατο: 10.00 - 16.00, Κυριακή: 11.00 - 16.00) και στο δίκτυο της Viva.gr
Ολύμπια, Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας
Ακαδημίας 59,
2103642540,
www.opanda.gr,
#OlympiaNewEra





BORDERLINE FESTIVAL

Μουσική πρωτοπορία στη Στέγη

Ο επιμελητής του διεθνούς Φεστιβάλ, **Μιχάλης Μοσχούτης**, μας βάζει στο κλίμα

Του **Γιώργου Δημητρακόπουλου**

Το διεθνές φεστιβάλ, που αμφισβητεί κάθε είδους οριογραμμές και σύνορα, συνεχίζει για 9η χρονιά να διευρύνει τους ηχητικούς μας ορίζοντες. Φέτος, σε συνεργασία με το φεστιβάλ μουσικής της Βηρυτού Irtijal και με το βλέμμα στραμμένο προς Ανατολή και Δύση, το Borderline παρουσιάζει ακόμα ένα περιπετειώδες πρόγραμμα εντός και εκτός Στέγης, από 3 έως 7 Απριλίου, σε επιμέλεια του Μιχάλη Μοσχούτη. Του ζητήσαμε να μας ξεναγήσει στις φετινές δράσεις.

Στον χώρο της σύγχρονης μουσικής και της sound art συνεχώς αναπτύσσονται νέες τάσεις και μέσα. Πώς αλληλεπιδρούν με τις νέες τεχνολογίες και πόσο γοητεύονται από αναλογικούς ή φυσικούς ήχους; Πέρυσι το φεστιβάλ ξεκίνησε με ένα telematic performance, όπου παίξανε μαζί ζωντανά καλλιτέχνες σε διαφορετικές πόλεις της Ευρώπης, χρησιμοποιώντας ως βασική πηγή τους ήχους δικτύων, modem και άλλων εφαρμογών και αντικειμένων. Φέτος ξεκινάμε με το Data Mining, όπου η ψηφιακή πληροφορία που προκύπτει από live feeds συνδιαμορφώνει την παρτιτούρα που παίζουν ζωντανά οι μουσικοί επί σκηνής. Θα έλεγα ότι αυτό αποτελεί μια πολύ ενδιαφέρουσα συνύπαρξη νέων μέσων και ακουστικού ensemble σύγχρονης μουσικής και ότι όλο και περισσότερο βρίσκουμε μια ισορροπία μεταξύ τεχνολογίας, νέων μέσων και αναλογικών ή ακουστικών ήχων.

Συχνά υπάρχει μια νοσταλγική διάθεση, όπως για παράδειγμα στη δουλειά της Maia Urstad με τους ραδιοφωνικούς ήχους και τα AM. Ποια είναι η δική σας σχέση με την ψηφιακή παλίρροια της πληροφορίας; Όπως κάθε άλλος άνθρωπος είμαι και εγώ μέρος αυτής της ψηφιακής πλημμύρας, αλλά η αλήθεια είναι ότι ακόμα στην Ελλάδα είμαστε αρκετά analog. Συνάντησα σήμερα τη Maia Urstad, η οποία είναι από τη Νορβηγία όπου πια δεν μπορείς να βρεις κάτι να εκπέμπει στα FM, καθώς είναι όλα ψηφιακά. Για το στήσιμο της εγκατάστασής της είναι απαραίτητο να βρει κενές συχνότητες στα FM προκειμένου να εκπέμψει τους δικούς της ήχους. Μου έλεγε ότι πρώτη φορά δυσκολεύεται τόσο πολύ να βρει άδειες συχνότητες.

Ποιον/α καλεσμένο ανυπομονείτε να γνωρίσετε από κοντά; Γνώρισα αρκετούς το περασμένο Σαββατοκύριακο στη Βηρυτό, αλλά σίγουρα ανυπομονώ να γνωρίσω την Aisha Devi και τον Sam Kidel.

Τι να περιμένουμε από το Φεστιβάλ είτε ως μυημένοι είτε ως πρωτάρηδες θεατές; Το ιδανικό είναι οι μυημένοι να προσεγγίζουμε τις συναυλίες ως πρωτάρηδες και να αφήνουμε χώρο να εκπλαγούμε χωρίς να προτρέχουμε σε συμπεράσματα. Όσοι είστε πρωτάρηδες ελάτε με ανοιχτά αυτιά και μυαλό! Μόνο αυτό, τίποτε άλλο!

Τι να περιμένουμε από το φετινό το Borderline Festival; Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος οι δράσεις πραγματοποιούνται εντός και εκτός της Στέγης. Από τη Γερμανική Εκκλησία της Σίνα με τους ήχους του εκκλησιαστικού οργάνου, μέχρι το Ρομάντσο τις πιο βραδινές ώρες με πιο δυνατούς ηλεκτρονικούς ήχους και χορευτική διάθεση, το φεστιβάλ δεν περιορίζεται από όρια, ταμπέλες και κατηγορίες. Φέτος κεντρική θέση έχει η συνεργασία με το φεστιβάλ της Βηρυτού Irtijal, καθώς θα έχουμε πολλούς καλλιτέχνες από το Λίβανο, συνεργασίες Ελλήνων και Λιβανέζων αλλά και καλλιτέχνες από Γερμανία, Αυστρία, Καναδά, Αυστραλία και Κάιρο που θα παίξουν και στα δύο φεστιβάλ.

Τι νέο έρχεται αυτή τη χρονιά στο Borderline; Κάθε χρονιά το πρόγραμμα είναι εντελώς ανανεωμένο και προσπαθούμε να μην επαναλαμβανόμαστε. Φέτος, από όσο γνωρίζω κανένας από τους ξένους καλλιτέχνες δεν έχει συμμετάσχει σε κάποια παλαιότερη δράση της Στέγης και μάλιστα οι περισσότεροι θα εμφανιστούν για πρώτη φορά στην Αθήνα. Για παράδειγμα η Ελβετο-νεπαλέζα Aisha Devi με τον Emile Barret, ο Καναδός conceptual artist Christof Migone, η τραγουδίστρια Nadah El Shazly από το Κάιρο μαζί με το σχήμα της, το συλλογικό πρότζεκτ με τίτλο Spire που φέρνει κοντά το εκκλησιαστικό όργανο και την ηλεκτρονική μουσική, ο Sam Kidel που στήνει τον χώρο της σκηνής έτσι ώστε να μοιάζει με γραφείο σε τηλεφωνικό κέντρο, οι Two Or The Dragon από το Λίβανο που παίζουν μπουζούκι, κρουστά και ηλεκτρονικά, καθώς και πολλοί άλλοι Έλληνες και ξένοι καλλιτέχνες.

Ποια είναι τα πιο απρόσμενα acts ή συμπράξεις που θα μας προτείνατε; Φέτος, λόγω και της συνεργασίας μας με το Irtijal της Βηρυτού, έχουμε τη σύμπραξη του ελληνικού ντουέτου Acte Vide με τον Λιβανέζο μπασίστα και εικαστικό Raed Yassin. Μια άλλη πολύ πετυχημένη σύμπραξη είναι αυτή των Λιβανέζων Rouba3i με τον Αυστραλό ντράμερ Tony Buck, τον οποίο γνωρίζει πολύ καλά το κοινό μας και ως τον ντράμερ των Necks. Είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω τη συναυλία των Rouba3i με τον Tony Buck το περασμένο Σάββατο στο Irtijal της Βηρυτού και ήταν πραγματικά ένα από τα καλύτερα αυτοσχεδιαστικά σετ που έχω δει ποτέ. Σίγουρα απρόσμενη θα είναι και η περφόρμανς που θα προκύψει από τη συνεργασία του Christof Migone με έξι Αθηναίους καλλιτέχνες, καθώς οι δράσεις θα γίνουν πάνω αλλά και κάτω από την Κεντρική Σκηνή της Στέγης, ενώ το κοινό θα κινείται ελεύθερα πάνω στη σκηνή.

INFO

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, Συγγρού 107. Εντός και εκτός Στέγης. 3 έως 7 Απριλίου.
Δείτε όλες τις πληροφορίες στο athensvoice.gr.

Η ΧΑΜΕΝΗ ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΡΑΦΗΣ ΤΟΥ **ΜΙΣΕΛ ΦΑΪΣ**

Του **BART SOETHAERT**

Στο τελευταίο μυθιστόρημα του Μισέλ Φάις «Όπως ποτέ» ο μοναχικός πρωτοπρόσωπος αφηγητής βρίσκεται σ' έναν λαβυρινθώδη χώρο που του παρέχει ασφάλεια και προστασία από τα δεινά που πλήττουν τον έξω κόσμο. Δεν διευκρινίζεται ούτε η ταυτότητα ούτε το ευρύτερο χωροχρονικό του στίγμα. Δεν ξέρουμε γιατί, πώς και από πότε βρίσκεται εκεί, πότε το καταφύγιό του έγινε και φυλακή, για πόσο καιρό θα είναι ακόμη εκεί μέσα (αυτο)παγιδευμένος.

Ο χρόνος εκεί μέσα είναι ο (υποβλητικός) χρόνος της προετοιμασίας, της επιθυμίας, της αναμονής, της σιωπής, και δεν γίνεται ποτέ ο (πρακτικός) χρόνος της δράσης, της εκπλήρωσης ή της ανατροπής. Εφόσον ο ακινητοποιημένος αυτός χρόνος «ποτέ δεν επείγεται, ποτέ δεν καθυστερεί, ποτέ δεν είναι ακριβής», υπάρχει πληθώρα (αφηγηματικού) χρόνου για παρατήρηση και αυτοπαρατήρηση: για την εμμονική παρατήρηση περαστικών στον δρόμο αλλά και για τη λεπτομερή σημείωση όλων όσα περνούν από το δικό του μυαλό, από την πλάγια αυτοπαρατήρηση μέσω τρίτων, που τον καδράρουν με το διεισδυτικό τους βλέμμα, μέχρι και την εμπειρία της αυτοεξάλειψης μέσα στο αδιάφορο πλήθος.

Τι λογοτεχνική εικόνα συγκροτούν οι ακατάπαυστοι συλλογισμοί, σε ποιο ύφος προσβλέπουν οι κυκλικές σκέψεις χωρίς συμπέρασμα, σε ποιες ανθρωπογεωγραφίες μας εισάγουν οι αγχώδεις στροβιλισμοί του «φυλακισμένου ήρωα» που παθαίνει ασφυξία μέσα στον ίδιο του τον εαυτό; Το μότο, παρμένο από τα ημερολόγια του Κάφκα, ήδη στη μελέτη της προσωπογραφίας ενός υπαρξιακού αδιεξόδου μάς προσκαλεί. Πιο συγκεκριμένα, το ψυχικό κλίμα του *«Όπως ποτέ»* είναι εκφραστικά, συλλογιστικά, συναισθηματικά και νοηματικά συνυφασμένο με το *«Κτίσμα»* (1923-24), ένα από τα τελευταία διηγήματα του Τσεχοεβραίου συγγραφέα που στα ελληνικά κυκλοφόρησε ξανά στην εξαιρετική μετάφραση της Αλεξάνδρας Ρασιδάκη από τις εκδ. Άγρα (2018).

Στο ημιτελές κείμενο του Κάφκα ένα πλάσμα, χωρίς περαιτέρω χαρακτηριστικά, ζει αυτάρκες και τελείως απομονωμένο σ' ένα υπόγειο κτίσμα. Συγκλονίζεται από τους συνεχείς αναστοχασμούς του και απευθύνεται μακροσκελώς προς εαυτόν με φράσεις που ταυτολογούν, αποσταθεροποιούν ή και αναιρούν το ίδιο το νόημά τους. Με παρόμοιο τρόπο λειτουργεί η παλινδρομική συλλογιστική του κεντρικού αφηγητή στο *«Όπως ποτέ»*. Ο λόγος του συγκροτείται από οξύμωρες κατασκευές και ολισθαίνοντα λογικά παράδοξα (λ.χ. *«όσο περισσότερο αναζητάς [το πέρασμα του χρόνου] τόσο περισσότερο σου διαφεύγει, όπως στον νεκρό διαφεύγει ο θάνατος, στον ζώντα η ζωή, στον ερωτευμένο ο έρωτας»* κ.ο.κ.). Πέφτει διαρκώς σε αντιφάσεις και ασάφειες, ενδίδει σε διατυπώσεις αυτοαναίρεσης, απαριθμεί ενδεχόμενα χωρίς να τα ολοκληρώσει και δυσκολεύεται να καταλήξει σε μια κατάφαση (λ.χ. *«Θυμάται πως δεν θυμάται. Αυτό το θυμάται. […] Μαζί μ' αυτό, όμως, που δεν θυμάται, θυμάται και κάτι άλλο.»*).

Στο *«Όπως ποτέ»*, όπως και στο *«Κτίσμα»*, το περιβάλλον γίνεται προέκταση του εγώ, το εγώ ταυτίζεται με το (κειμενικό) δημιούργημά του. Ο αφηγητής ακούει τον άγνωστο ήχο (που αντίστοιχα ανησύχησε επίσης τον πρωταγωνιστή του Κάφκα) *«σαν φυλλομέτρημα, σαν κάποιος να γυρίζει τις σελίδες ενός μεγάλου βιβλίου»*. Και συνεχίζει χαρακτηριστικά: *«Το βιβλίο αυτό μπορεί να είμαι εγώ. […] Είμαι το ημερολόγιό μου, είμαι το νυχτολόγιό μου, είμαι το απουσιολόγιό μου. Κι αυτόν τον μεγάλο, σκληρόδετο τόμο, με τις κιτρινισμένες σελίδες, τον φυλλομετρούν, σαν να μετακινούν πέτρες, κάθε φορά διαφορετικά δάχτυλα»*.

Καθώς έγινε κάτοικος της γραφής του και οι διαδικασίες της πιεστικής (αυτο)παρατήρησης τον έκαναν εντέλει να αισθάνεται *«τόσο εκτεθειμένος, τόσο τρωτός»* που δεν έχει πλέον *«πού να κρυφτ[εί]»*, η κρυψώνα, που κτίστηκε αρχικά για να επικαλύψει *«τα κάτω κοιτάσματα, τα εσώτατα, […] τα γενέθλια στρώματα, τα γενεαλογικά, τα καταγωγικά»*, διαβάζεται πλέον από τους πολλούς σαν μισανοιχτό βιβλίο, μέσα στο οποίο διανοίγουν και συνδέουν στοές, ο καθένας με τον τρόπο και τη διάθεσή του, οι αναγνώστες-ανασκαφείς.

«Είστε τα βιβλία που γράφετε», είχε ήδη παρατηρήσει η ψυχαναλύτρια στον πρώτο τόμο της τριλογίας του Φάις, στο *«Από το πουθενά»* (2015). Όσο οι μυθοπλασίες του (υπερτροφικού) εαυτού εμφανίζονται στο *«Όπως ποτέ»* ως μετωνυμίες της διαδικασίας της γραφής και ως ζώνες διεμπλοκής, διερώτησης ή αντιπαραβολής του μικρόκοσμου του εγώ με τις ποικίλες ανθρωπογεωγραφίες της σύγχρονης κοινωνίας δια της διαδικασίας της (αυτο)παρατήρησης, τόσο η υπόθεση αυτή αναμετριέται επίσης με την απραξία έως και αδιαφορία της *«Κατάστασης»*: *«Κοιμόσαστε. Η Κατάσταση είναι αδιάφορη για την κατάστασή σας. […] Όλα αλλάζουν, υποχωρούν, μετατοπίζονται, σβήνουν, κλονίζονται, καταρρέουν. Όλα. […] Η Κατάσταση όμως είναι Κατάσταση. […] Ένα διαρκές, ισόβιο, ανεξάντλητο, αδρανές Τώρα. Δεν υπάρχει πιο τώρα από αυτό το Τώρα. Κοιμόσαστε.»*

Όσο η εμπειρία του (ατομικά βιωμένου) χρόνου, όπως αυτή αισθητοποιείται μέσα στο μυθιστόρημα, μοιάζει εντέλει στον ίδιο βαθμό «άρρωστη» με το χρονικό στίγμα της «Κατάστασης», είναι σαγηνευτική η ιδέα να διαβάσει κανείς το *Όπως ποτέ* επίσης ως μια ψυχογραφική μελέτη της (εξίσου ταραγμένης) σύγχρονης εποχής· ένα κείμενο δηλαδή που καταβυθίζεται στη μακρά διάρκεια του ενεστώτος χρόνου για να σφυγμομετρήσει τον παλμό ενός ταλαιπωρημένου παρόντος, μέσα στο οποίο πολλοί άνθρωποι νιώθουν πως δεν έχουν έναν ορίζοντα, μια προοπτική που τους ανήκει, πως η πιθανότητα να αλλάξει κάτι στο μέλλον αναβάλλεται διαρκώς. Πάνω σ' αυτό το κατώφλι μάς άφησε και ο Κάφκα, κρατώντας το κείμενο του *«Κτίσματος»* ανεπαφο ατελές. Το χειρόγραφο κλείνει με τη φράση: *«Αλλά όλα έμειναν απαράλλαχτα, το»*. A



ΜΙΣΕΛ ΦΑΪΣ
«Όπως ποτέ. Κωμωδία της κούρασης»
Μυθιστόρημα, Πατάκης, 2019, σελ. 160

www.athens voice.gr
Διαβάστε όλο το κείμενο στο site

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ / ΕΚΔΟΣΕΙΣ / ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ / ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

**Ο Bart Soethaert είναι μεταδιδάκτορας ερευνητής στο Κέντρο Νέου Ελληνισμού (CeMoG) και στο Cluster of Excellence "Temporal Communities" του Ελεύθερου Πανεπιστημίου του Βερολίνου. Από την Edition Romiosini κυκλοφορεί το βιβλίο του «Η στροφή προς το παρ‹ελθ›όν - Ορίζοντες του ιστορικού μυθιστορήματος (1935-1950) στην Ελλάδα» (2018).*

Όπου η λογοτεχνία επισκέπτεται το MOMA

Του **ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ**

Χέδερ Ρόουζ, *Το μουσείο της σύγχρονης αγάπης (εκδ. Ψυχογιός)*

Πριν μερικά χρόνια, σε μια γκαλερί στο κέντρο της Αθήνας, είχε γίνει μια έκθεση της εικαστικού και περφόρμερ Μαρίνας Αμπράμοβιτς. Ελάχιστα γνώριζα για εκείνην, και καθώς το ενδιαφέρον μου περιοριζόταν πάντα στην κλασική ζωγραφική, έδειξα χλιαρή πρεμούρα να επισκεφτώ την έκθεση. Όμως η αγαπημένη μου εκείνης της εποχής τύχαινε να είναι απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών και με τράβηξε απ' το χέρι ως τα εγκαίνια.

Σε κάθε αίθουσα της γκαλερί είχε στηθεί κι άλλο τεκταινόμενο, τα περισσότερα τα έχω ξεχάσει, θυμάμαι ωστόσο δυο ημίγυμνους νεανίες (αγόρι και κορίτσι) να είναι στημένοι στους παραστάδες μιας πόρτας κι έπρεπε κανείς να στριμωχτεί ανάμεσά τους για να περάσει. Σε ένα άλλο δωμάτιο είχαν τοποθετήσει στη μέση μια μπανιέρα με ποδαράκια λιονταριού. Η μπανιέρα ήταν γεμάτη ως τα χείλη με χαμομήλια. Και μες απ' τα χαμομήλια, αναδύονταν τα γυμνά μέλη μιας εξαίσιας καλλονής, ζωντανής και ασπαίρουσας, που κοίταζε τους επισκέπτες με αχνό, σχεδόν μεταφυσικό χαμόγελο. Σκέφτηκα να ολοκληρώσω την περφόρμανς βουτώντας ο ίδιος μες στο χαμομήλι, όμως η ζηλότυπη αγαπημένη μου με έσυρε αμέσως σε παρακείμενο χώρο, λιγότερο επίφοβο.

Το μυθιστόρημα της Χέδερ Ρόουζ περιγράφει μιαν άλλη περφόρμανς της Μαρίνας Αμπράμοβιτς, αυτή τη φορά στη Νέα Υόρκη. Ωστόσο, αν και ο ιστός είναι το έργο της Αμπράμοβιτς, αν και η ίδια η καλλιτέχνις βρίσκεται στο κέντρο του βιβλίου, γνήσια αραχνο-βασίλισσα, τα θύματα που αιχμαλωτίζονται στον περίτεχνα υφασμένο ιστό της συγγραφέως είναι άλλος μουσικός, άλλος δημοσιογράφος, άλλος ποιητής κι όλοι βιώνουν την κατάρα του δημιουργού: την καλλιτεχνική άπνοια. Μ' άλλα λόγια, την εντροπία στον χώρο της Τέχνης.



Μυθιστόρημα που σε υπνωτίζει, όπως το βλέμμα της Αμπράμοβιτς, σε κρατάει αγκιστρωμένο στις σελίδες του και σε οδηγεί μες απ' την εξαιρετική μετάφραση της Βάσιας Τζανακάρη σ' ένα λυτρωτικό φινάλε.

Όταν πριν δύο χρόνια είχα βρεθεί στο Σινικό Τείχος κι ατένιζα εκστατικά τους πέτρινους μαιανδρισμούς του στα μακρινά βουνά, πέρασε απ' το νου μου το πρότζεκτ: Εραστές (Σινικό Τείχος), της Αμπράμοβιτς. Ξεκίνησε εκείνη από την μια άκρη του τείχους κι ο αγαπημένος της Ουλάν από την άλλη, περπατώντας, για να συναντηθούν κάπου στη μέση. Περπατούσαν μήνες, κι όταν πια συναντήθηκαν, αντί να πέσουν ο ένας στην αγκαλιά του άλλου, ο Ουλάν της εξομολογήθηκε ότι στην πορεία του είχε συναντήσει κι ερωτευτεί μια νεαρή Κινέζα κι ότι εκεί πια, στη μέση του Σινικού Τείχους, χώριζαν οι δρόμοι τους.

Μια συγκινητική ιστορία, όπως και να το κάνεις. Επιμύθιο: κράτα τον αγαπημένο σου από το χέρι (τουλάχιστον στην Κίνα). ●

Σπάζοντας τη σιωπή

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΣΧΙΝΑ

Ένας πατριάρχης από τα βουνά της Καβυλίας, ήρωας στον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, αλλά στιγματισμένος ως αρκί[1], που εγκαταλείπει εσπευσμένα την Αλγερία για τη Γαλλία· ο μεγαλύτερος γιος του, Χαμίντ, που ενσωματώνεται σταδιακά στη γαλλική κοινωνία, καλλιεργώντας μυστικά τον φόβο για την Αλγερία των παιδικών του χρόνων· η εγγονή του, Ναϊμά, μια σύγχρονη Γαλλίδα κοντά στα τριάντα, που «για να έχει την αίσθηση ότι υπάρχει πραγματικά», επανεπινοεί, ξανά και ξανά, τον εαυτό της. Τρία πρόσωπα, τρεις διαφορετικές αφηγήσεις, τρία μαθήματα στην «τέχνη της απώλειας».

«Έγινα Jayah» –ζώο που απομακρύνεται από το κοπάδι, μετανάστης που κόβει τους δεσμούς του με την κοινότητα– μονολογεί ο άλλοτε εύπορος ηλικιωμένος Καβύλιος, που εντελώς τυχαία βρέθηκε σε λάθος στρατόπεδο στον πόλεμο της Αλγερίας για ανεξαρτησία, και τώρα αυτοεξόριστος στη Γαλλία, χαμένος σ' έναν «κόσμο-παγίδα», εκπατρισμένος, ξεριζωμένος, παραπαίει αδιάκοπα ανάμεσα στην οδύνη και τη λύτρωση. «Οι ρίζες μου είναι στη Γαλλία», δηλώνει ο γιος του καθώς απομακρύνεται ραγδαία από τα πατρογονικά ήθη και τις οικογενειακές επιταγές. «Τις μετατόπισα μαζί μου.Έχεις δει κανένα δέντρο να μεγαλώνει χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά από τις δικές του; Εγώ εδώ μεγάλωσα, άρα εδώ είναι και οι ρίζες μου». Πάνω σ' αυτή την αντίθεση χτίζει το σπουδαίο μυθιστόρημά της η Αλίς Ζενιτέρ, σαν μια στοχαστική κατάδυση σ' ένα ταξίδι που δεν τελειώνει ποτέ, αφού κάθε σταθμός είναι και μια απώλεια, κάθε άφιξη κι ένας μετεωρισμός στο άγνωστο.



Η τέχνη της απώλειας, **Αλίς Ζενιτέρ**, *μτφ. Έφη Κορομπλά, εκδ. Πόλις, σελ. 652*

Με μητέρα Γαλλίδα από τη Νορμανδία και πατέρα από την Αλγερία, η Αλίς Ζενιτέρ θέλησε να ανασκάψει την κληροδοτημένη από τον πατέρα της σιωπή, όπως και η νεαρή της ηρωίδα. Αλλά δεν έγραψε ένα μυθιστόρημα σε πρώτο πρόσωπο.Έστησε μια πολυπρόσωπη ιστορία ξεριζωμού, παρακολουθώντας τη διαδρομή μιας οικογένειας που ταλαντεύεται ανάμεσα στην πεποίθηση ότι η ζωή «είναι φτιαγμένη από πεπρωμένα που δεν ανατρέπονται» και την ελπίδα ότι ο άνθρωπος είναι ελεύθερος να συγκροτήσει, όπως ο ίδιος το θέλει, τον εαυτό του. Στο βιβλίο της, η παλιά γενιά γλείφει τα τραύματά της κρατώντας αμετάδοτες (από ντροπή; από φόβο; από ανάγκη να ξεχάσει;) τις ιστορίες της, και η νέα επιζητεί την αυτονομία και τον αυτοκαθορισμό της, με το να ορίζει ως ηθική της ταυτότητας την προσπάθεια να τη διατηρήσει αέναα ανοιχτή. Γιατί «μια πατρίδα δεν περνάει στο αίμα, δεν είναι καταχωνιασμένη στα χρωμοσώματά μας», λέει η Ζενιτέρ. Και παρότι αναπόφευκτα θα νιώθουμε κάποια δόνηση πατώντας τα χώματά της (όπως η Ναϊμά, που επισκέπτεται τη γενέτειρα του παππού της στο τρίτο μέρος του βιβλίου, αναζητώντας απαντήσεις για την καταγωγή της), είναι απελευθερωτικό να συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε «να καταγόμαστε από μια χώρα χωρίς να της ανήκουμε».

Από τη βιβλικά γαλήνια Καβυλία στον άγριο πόλεμο της ανεξαρτησίας, από τον προσφυγικό καταυλισμό του Ριβζάλτ όπου θα σταθμεύσει η οικογένεια στο ταξίδι της προς τη Γαλλία σ' έναν οικισμό «αρκί» στο Ζουκ της Νότιας Γαλλίας και από εκεί σ' ένα μικρό διαμέρισμα στο Φλερ της Νορμανδίας, όπου οι εκπατρισμένοι «δεν ζουν, απλώς κατοικούν», η Ζενιτέρ παρακολουθεί με ευαισθησία αυτές τις υπαγορευμένες από τον αδήριτο ρυθμό της ιστορίας συνεχείς μεταβάσεις, μιλώντας με γενναιότητα και ήρεμη δύναμη για την ενοχή και την καταισχύνη, τον φόβο και τη σιωπή, την αποδοχή του παρελθόντος, την αποκήρυξη του μίσους, και τη σημασία, τέλος, που έχει το να χάνεις χωρίς να ξεχνάς. **Α**

[1] Αρκί (Harki) ονομάστηκαν οι Αλγερίνοι που επέλεξαν να πολεμήσουν στο πλευρό των Γάλλων και μετά τη συμφωνία του Εβιάν, με την οποία επισφραγίσθηκε η ανεξαρτησία της Αλγερίας τον Μάρτιο του 1962, εγκαταλείφθηκαν από τις γαλλικές αρχές και σφαγιάσθηκαν κατά χιλιάδες από το στρατιωτικό σκέλος του FLN του Μετώπου Εθνικής Απελευθέρωσης.

ΔΙΑΒΑΣΑΜΕ ΠΡΩΤΟΙ ΤΟ «ΧΡΥΣΟ ΚΛΟΥΒΙ» ΤΗΣ **CAMILLA LACKBERG**

Της ΚΕΛΛΗΣ ΚΡΙΤΙΚΟΥ

Η Camilla Lackberg, η βασίλισσα της σουηδικής αστυνομικής λογοτεχνίας, δεν πρόλαβε να ανακοινώσει το εξώφυλλο του νέου της βιβλίου στις αρχές Ιανουαρίου με τίτλο «Χρυσό κλουβί» και έγινε νούμερο ένα στη λίστα των μπεστ σέλερ της Σουηδίας μόνο από τις προπαραγγελίες. Η δημοφιλής συγγραφέας αποφάσισε να αφήσει για λίγο στην άκρη την επιτυχημένη σειρά της Φιελμπάκα –που έχει πουλήσει πάνω από 23 εκατομμύρια αντίτυπα σε 60 χώρες– και να αποτυπώσει στο χαρτί μια ιστορία γυναικείας εκδίκησης που κινείται με ένταση στα χνάρια του ψυχολογικού θρίλερ.

Η Φέι έχει όσα ονειρεύτηκε: έναν γοητευτικό και επιτυχημένο σύζυγο, τον Τζακ, μια υπέροχη κόρη, τη Ζιλιέν, και οικονομική ευρωστία που της παρέχει κάθε υλική απόλαυση αλλά και τη δυνατότητα να βρίσκεται στην πυραμίδα της καλής κοινωνίας. Υπάρχουν όμως στιγμές που νιώθει άδεια και ταπεινωμένη από τη συμπεριφορά του άντρα της, εγκλωβισμένη στα δικά του θέλω και υποταγμένη στις αλλοπρόσαλλες διαθέσεις του. Εκείνες τις στιγμές, οι αναμνήσεις από την παιδική της ηλικία την κατακλύζουν και τη στοιχειώνουν. Οι ανασφάλειες τη σφίγγουν σαν μέγγενη και εκείνη προσπαθεί με εξαντλητικές δίαιτες και αλόγιστες αγορές να καλύψει το συναισθηματικό κενό. Μέχρι τη στιγμή που ανακαλύπτει πως ο άντρας της την απατά. Ξαφνικά, όλα γύρω της καταρρέουν και εκείνη καλείται να σταθεί στα πόδια της και να ξεκινήσει από το απόλυτο μηδέν. Μοναδικοί της σύμμαχοι η Κρις και η Σέρστιν, αλλά και μια άσβεστη φλόγα που σιγοκαίει και την πυροδοτεί: η φλόγα της εκδίκησης!

«[...]γιατί η Φέι ήταν εξυπνότερη. Πάντοτε ήταν. Απλώς είχε επιτρέψει τόσο σ' εκείνον όσο και στον εαυτό της να το ξεχάσουν».

Η μεταμόρφωση της Φέι είναι σταθερή και αδιόρατη, και πηγάζει από την ανάγκη της για εκδίκηση. Η συντριβή του πρώην συζύγου αποτελεί για εκείνη αυτοσκοπό. Καθώς το σχέδιό της μπαίνει σε εφαρμογή και αρχίζει να παίρνει σάρκα και οστά, κατορθώνει να βρει ψήγματα της χαμένης της αξιοπρέπειας και να αποκαταστήσει τη σχέση της με όσους αγαπά και με τον εαυτό της. Στην πορεία, η αδυναμία της τη φέρνει συχνά στο κατώφλι μιας εκ νέου υποταγής, όμως αντιστέκεται σθεναρά. Οι συναισθηματικές συγκρούσεις που βιώνει είναι έντονες, βίαιες, σκληρές και καθώς το πιάτο της εκδίκησης είναι έτοιμο να σερβιριστεί, οι αποκαλύψεις θα τη συντρίψουν. Θα ξυπνήσουν μέσα της το έρεβος του παρελθόντος και θα την αναγκάσουν να μεταλλάξει τα αρχικά της πλάνα.



«Το χρυσό κλουβί» **Camilla Lackberg**, *εκδ. Μεταίχμιο, σελ. 432*

Η Lackberg είναι μια έμπειρη, ικανή και διεισδυτική συγγραφέας και το αποδεικνύει περίτρανα με «Το χρυσό κλουβί»: ένα ρεαλιστικό μυθιστόρημα που μιλάει ανοικτά για την κακοποίηση, για την οδύνη της απώλειας, για το αναπόφευκτο του θανάτου, για τη χειραγώγηση, για την προδοσία, για την εκδίκηση χωρίς έλεος, διατηρώντας τα στοιχεία της ανατροπής στο απόλυτο. Με μια γραφή ωμή και ανεπιτήδευτη, η συγγραφέας ξεπερνάει διαχωριστικές γραμμές και τολμά να καταδικάσει όλους εκείνους που προσπαθούν καθημερινά να φιμώσουν κάθε γυναίκα, να αναδείξει την ανάγκη για ισότητα σε κάθε επίπεδο της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής, να προκαλέσει τις γυναίκες να απαγκιστρωθούν από τα στερεότυπα που οι άντρες επιβάλλουν και να επιλέξουν τους ρόλους που θέλουν να υπηρετήσουν βάζοντας σε προτεραιότητα τον εαυτό τους. Την ίδια στιγμή, προσφέρει στον αναγνώστη μια συναρπαστική ιστορία με σασπένς, γρήγορο ρυθμό, καταιγιστικές εξελίξεις και μια πρωταγωνίστρια που παλεύει με τους εσωτερικούς της δαίμονες. **Α**

ΜΟΥΣΙΚΗ

VARIOUS ARTISTS

Του **ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ**

Η Beth Gibbons και τα θλιμμένα τραγούδια του Henryk Gorecki

Henryk Gorecki - Symphony No3
(Symphony of Sorrowful Songs)

Για να μπει στον κόπο να ερμηνεύσει σε μια γλώσσα που «και οι ίδιοι οι Πολωνοί δυσκολεύονται να τραγουδήσουν» (όπως είπε η δασκάλα της στη γλώσσα και την ερμηνεία Anna Marchwinska) είναι φανερό πως η Beth Gibbons βρήκε σε αυτό το μουσικό έργο μία πρόκληση που την κινητοποίησε δημιουργικά και αποφάσισε να δώσει το στίγμα της σε τραγούδια γραμμένα για σοπράνο.





Στα μέσα της δεκαετίας του '70 ο Πολωνός συνθέτης Henryk Gorecki συνέθεσε στο σπίτι του στο Κατοβίτσε ένα έργο σε 3 μέρη βασισμένο στην παράδοση του τόπου του, στην αγάπη, στην απώλεια, στη βαθιά πίστη, στον θάνατο και στη λύπη που προκαλεί, κι όλα αυτά με ένα μινιμαλιστικό ύφος και με απλές, στοιχειώδεις μελωδίες.

Το πρώτο μέρος βασίζεται σε ένα θρήνο της Παναγίας για τον θάνατο του Ιησού που έρχεται από τον 15ο αιώνα και ανακαλύφθηκε σε ένα ορεινό μοναστήρι της Πολωνίας, το δεύτερο βασίζεται σε ένα σημείωμα μιας 18χρονης κόρης στη μάνα της που βρέθηκε γραμμένο σε έναν τοίχο της Γκεστάπο λίγο πριν την εκτελέσουν οι Γερμανοί και το τρίτο έχει σαν βάση ένα παραδοσιακό τραγούδι όπου πάλι μια μάνα θρηνεί τον χαμό του γιου της από τους Γερμανούς.
Οι τρεις αυτές ιστορίες γίνονται αφορμή για μια πχητική ατμόσφαιρα μελαγχολική και γκρίζα βασισμένη στα έγχορδα και μια αντίστοιχη ερμηνεία από μία σοπράνο (έχουν διαπρέψει εδώ οι Stefania Woytowicz και Zofia Kilanowicz).
Όταν το έργο πρωτοεμφανίστηκε δεν προκάλεσε καμία ιδιαίτερη εντύπωση και –σχεδόν– όλοι οι κριτικοί στάθηκαν αρνητικοί απέναντί του βλέποντας σε αυτό «απλώς 3 λαϊκά τραγούδια χωρίς κάτι ιδιαίτερο».
Όμως 15 χρόνια αργότερα συνέβη κάτι που ακόμη και σήμερα παραμένει ανεξήγητο, ακόμη και για τον ίδιο το συνθέτη. Ο διευθυντής ορχήστρας David Zinman δούλεψε το έργο με τη σοπράνο Dawn Upshaw και τη London Sinfonietta και κυκλοφόρησε σε δίσκο από την καλλιτεχνική ετικέτα Nonesuch Records. Η περιφρονημένη 3η Συμφωνία του Henryk Gorecki γνώρισε απρόσμενη επιτυχία, πούλησε τότε πάνω από 700.000 αντίτυπα, οι πωλήσεις του έργου στις διάφορες εκτελέσεις έχουν ξεπεράσει συνολικά το 1 εκατομμύριο, με αποτέλεσμα να γίνει μία από τις πιο πετυχημένες συμφωνίες του 20ού αιώνα.

Ακόμη και σήμερα όλοι αναρωτιούνται, γιατί; Ίσως το θλιμμένο ύφος, η σκοτεινή ατμόσφαιρα και οι απλές μινιμαλιστικές μελωδίες το έκαναν προσιτό σε ένα ευρύτερο κοινό που εύκολα μπόρεσε να ταυτιστεί με πανανθρώπινα συναισθήματα που προκαλούν η αγάπη, η απώλεια, η πίστη, η σχέση της μάνας με το παιδί της και ο θάνατος.
Δεν είναι τυχαίο πως αυτό το έργο προκάλεσε δημιουργικά ακόμη και τον αμερικάνο σαξοφωνίστα και αβαγγκαρντίστα Colin Stetson, που έχει δουλέψει με ονόματα όπως: Tom Waits, Arcade Fire, BonIver, Animal Collective, BadBadNotGood και κυκλοφορεί τα προσωπικά του άλμπουμ με την Constellation. Με τη συμμετοχή της αδελφής του Megan Stetson, που είναι mezzo soprano, και της βασικής του συνεργάτιδας Sarah Neufeld στο βιολί, δημιούργησε μια postpunk εκδοχή του έργου που θυμίζει έντονα μουσικούς πειραματισμούς σχημάτων όπως οι Godspped You! Black Emperor.

Η προσέγγιση της Beth Gibbons είναι γήινη και ανθρώπινη, έχει πάθος και ο κόπος που κατέβαλε είναι ολοφάνερος, κάνοντας αυτό το μουσικό έργο ακόμη πιο προσιτό σε ένα κοινό που δυσκολεύεται να παρακολουθήσει μία σοπράνο να ερμηνεύει. Με μία ερμηνεία «χώμα και νερό» κατορθώνει να αποδώσει με ειλικρίνεια όλα τα συναισθήματα που τροφοδότησαν τη δημιουργία αυτών των θλιμμένων τραγουδιών. Η διεύθυνση της ορχήστρας της ραδιοφωνίας της Πράγας από τον Krzyst of Penderecki (που κάλλιστα θα μπορούσε να το έχει γράψει αυτός) βοηθάει ουσιαστικά την Beth να ανταπεξέλθει.

→ makismilatos@gmail.com

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ



Καλή και σοφή μου Μυρτώ, το πρόβλημά μου είναι ένας καθηγητής από τη σχολή. Παντρεμένος με δύο παιδιά αλλά με παίζει αισχρά. Το αισχρά μην το πάρεις αρνητικά. Δεν το 'χω σε τίποτα να ενδώσω, να ξες, αλλά αν προκύψει αίσθημα τι κάνουμεεεεεεε; **- Viv.**

Νομίζω ότι το 'χετε προκύψει το αίσθημα είτε ενδώσετε είτε όχι. Αλλιώς δεν θα καθόσασταν να γράφετε γράμματα. Το σχέδιο είναι απλό: ενδίδετε, περνάτε απίθανα δυο τρεις φορές και μετά ακολουθεί ένα μαύρο καλοκαίρι όπου εσείς ξεροσταλιάζετε πάνω από τα κινητά ενώ ο άλλος ξεσκατίζει τα μωρά του, χάσκοντας με τις ηλιοκαμένες φοιτήτριες στις παραλίες. Μπίνγκο.
Υ.Γ. *Αυτό θα γίνει αλλά, αν γουστάρετε, πάτε. Υπάρχουν και περιπτώσεις που όλα πήγαν υπέροχα και ζήσανε αυτοί καλά και εμείς καλύτερα. Ξεφυλλίστε μερικά μυθιστορήματα της φανταστικής λογοτεχνίας, θα βρείτε πολλά παραδείγματα.*

Είμαστε μαζί, αγαπιόμαστε, αλλά βαριόμαστε. Εκείνος λιγότερο, εγώ περισσότερο. Μέχρι στιγμής κανένας μας δεν το έχει παραδεχτεί, απλώς κοιμόμαστε αγκαλίτσα και λέμε συνέχεια ο ένας στον άλλο «σ' αγαπώ». Έχουμε ζήσει υπέροχες στιγμές και ξέρεις πόσο μετράει στις μέρες μας η συντροφικότητα, το να γυρίζεις σπίτι και να είναι κάποιος που σε νοιάζεται, το να ξυπνάς από εφιάλτη και να σε παίρνει στην αγκαλιά του, να αγωνιά για σένα, να σε θέλει. Όπως λέει και η Πάστα Φλώρα, «έχει τόσο θόρυβο αυτός ο πελώριος κόσμος». Αχ, Μυρτώ μου, μας είπες δεν χωρίζουν έτσι οι ζωές των ανθρώπων που αγαπήθηκαν με τόσο κόπο, αλλά δεν μας είπες πώς χωρίζουν... **-Φανή 83**

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ

Της **ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ**

Η αλήθεια είναι πως το παρέλειψα διότι τότε δεν είχα ιδέα – ήμουν και μικρό κορίτσι. Μετά διαπίστωσα πως έτσι ακριβώς χωρίζουν οι ζωές κι έβγαλα τον σκασμό. Επίσης σας συμβουλεύω να μη δίνετε μεγάλη βάση στα τραγούδια, μην τα παίρνετε τόσο σοβαρά. Οι στίχοι που γράφονται επάνω σε υπάρχουσα μελωδία υπόκεινται σε κανόνες που αφορούν το μέτρημα των συλλαβών και τον τονισμό τους, οπότε κοτσάρεις εκεί ένα «δεν» και κάνεις τη δουλειά σου. Με καταλαβαίνετε, ελπίζω, διότι εγώ σας καταλαβαίνω απόλυτα. Χωρίς πλάκα.
Υ.Γ.1 *Χωρίζουν δύσκολα και με πόνο πολύ και με κουτιά γεμάτα πράγματα που πρέπει να φύγουν αλλά λες «ας τα κρατήσω άλλη μια βδομάδα». Χωρίζουν με μοναχικές βόλτες και σιωπή. Χωρίζουν αποφεύγοντας ολόκληρες περιοχές, νησιά, προφίλ στο fb. Σιγά σιγά ξαναφτιάχνει ο καθένας το καστράκι του, βρίσκει το κουράγιο να ξανακοιμηθεί μετά τον εφιάλτη που είδε, μαθαίνει και πάλι να αντέχει τον θόρυβο αυτού του πελώριου κόσμου μέχρι που κάποιο πρωί κοιτάζει την ηλιόλουστη πόλη και λέει «ρε μαλάκα, είμαι καλά».*
Υ.Γ.2 *Και τότε έρχεται ο καινούργιος έρωτας και τον ξαναπαίρνει ο διάολος.*

Ποια είναι η γνώμη σου για τις dick pics; Πιστεύεις ότι κάποιος που στέλνει τέτοιες φωτό (και σου ζητάει να στείλεις κι εσύ) μπορεί να σε σκέφτεται σοβαρά; Γιατί παίζει μεγάλο ντιμπέιτ μεταξύ αυτών που θεωρούν ότι δεν υπάρχει τίποτα κακό, είναι ένας σύγχρονος τρόπος επικοινωνίας, και αυτών που υποστηρίζουν ότι είναι μαλακία και ξενέρωμα. Στο κάτω κάτω όλα είναι θέμα γούστου και προτίμησης. Εσύ τι λες;

Λέω ότι αν κάποιος μου έστελνε το παπάρι του για να επικοινωνήσουμε θα σκεφτόμουν ότι έχει έναν ψυχικό πλούτο κι ένα διανοητικό πλάτος και γι' αυτό τα δειγματίζει με αυτό το χαρακτηριστικό, σχεδόν ποιητικό, τρόπο. Αν μάλιστα ήταν και μπλε, θα δικαίωνε τη γνωστή φράση.
Υ.Γ. *Όταν λέτε «σου ζητάει να στείλεις κι εσύ» εννοείτε ότι σας ζητάει να βρείτε κι εσείς ένα παπάρι ακόμα (μ' ακούς;) και να το δειγματίσετε;*
Υ.Γ.2 *Θα 'ρθει μια μέρα που όλοι θα επικοινωνούμε στέλνοντας ο ένας στον άλλο φωτό από τον αστράγαλο, τον αγκώνα, μια ακτινογραφία ή μια εξέταση ούρων ή αίματος. Τότε πια θα μιλάμε για αληθινή οικειότητα στην επικοινωνία, οπότε, ναι, ας ξεκινήσουμε στέλνοντας ο ένας στον άλλο τα παπάρια μας.*
Υ.Γ.3 *Και παίρνοντας τα παπάρια μας.*

Μυρτούδι μου, το κάναμε στο πρώτο ραντεβού και τώρα εξαφανίστηκε. Αυτό φταίει; Οι φίλες μου λένε ναι, αλλά εγώ δεν θέλω να πιστέψω πως οι άντρες είναι τόσο ρηχοί και μαλάκες. sos

Εδώ υπάρχει κόσμος που πιστεύει ότι η Γη είναι επίπεδη. Μη σας πω γι' αυτούς που λένε ότι μια μέρα οι Χθόνιοι θα βγουν από τα έγκατα του πλανήτη και θα καταλάβουν την παγκόσμια εξουσία. Γενικά, ήρθαμε σε αυτή τη ζωή για να πιστεύουμε πολλά και διάφορα. Εγώ λ.χ. πιστεύω ότι κάποια στιγμή θα γίνει ο διαχωρισμός κράτους - εκκλησίας στην Ελλάδα. Γενικά, γιόλο.
Υ.Γ. *Αν φασωνόσασταν κι εξαφανιζόταν θα 'χε διαφορά; Το θέμα δεν είναι το σεξ, είναι ότι οι άνθρωποι έχουν χεστεί πάνω τους και δεν τολμάει να πλησιάσει ο ένας τον άλλο.*

Στείλε το γράμμα σου ταχυδρομικά ή στο fax της A.V. ή στο **info@athensvoice.gr** για τη στήλη «Μίλα μου βρώμικα».

ATHENS VOICE RADIO 102.5

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

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,** 44χρονη όμορφη, ευκατάστατη, ελληνοαμερικάνα, με €6.000 μηνιαίως, ιδιοκτήτρια δυο επιχειρήσεων στην Αμερική, περιουσία σε Ελλάδα και Αμερική, επιθυμεί γνωριμία γάμου. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, Αριστοτέλους 24, Θεσσαλονίκη, 2310231051, 6980290679, www.pappas.gr

© JOHN HOLMES

COSMIC TELEGRAM

Από την
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΒΔΑΡΗ
(panastron)

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Δυναμισμός κι αποφασιστικότητα αλλά κι απογοήτευση για ό,τι τελειώνει

Τον τόνο της εβδομάδας δίνει η Νέα Σελήνη στο ζώδιο σου, η οποία αφυπνίζει τη θέλησή σου και τον δυναμισμό στο να είσαι ο εαυτός σου και τελικά να κυνηγήσεις δραστηριότητες κι ανθρώπους που επιθυμείς. Το αποτέλεσμα είναι ευεργετικό για την κατάσταση στο σπίτι και το οικογενειακό σου περιβάλλον και σου δίνει ένα μέτρο χαράς. Επειδή όμως η κούραση κι η απογοήτευση των επιλογών σου σε επίπεδο επαγγελματικής και προσωπικής ρουτίνας επιμένει, φρόντισε να μη βουλιάξεις στον συναισθηματισμό και την αυτολύπηση, ούτε καν στο μυαλό σου. Ορισμένα πράγματα έκαναν τον κύκλο τους και περνάνε ταχέως στο παρελθόν. Εξασφάλισε χρόνο για σωματική και ψυχολογική χαλάρωση και ξεκούραση, για να δεις και να αποδεχτείς το πού σε οδήγησαν οι συναισθηματικές σου επιλογές και οικονομικές σου συνεργασίες. Μία σωματική αποτοξίνωση ή έστω η επίκαιρη νηστεία είναι σίγουρα εναρμονισμένη με τις ανάγκες σου και θα βοηθήσει το ανοσοποιητικό σου ώστε να έχεις το απαραίτητο καύσιμο για όσα θέλεις να κάνεις.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Νεύρα, ένταση και αξιόλογες επαγγελματικές και προσωπικές προοπτικές

Προβληματισμένο, αγχωμένο κι ανυπόμονο αλλά μάλλον θεωρητικά σε βρίσκει η Νέα Σελήνη (5). Η αρχή του τέλους που υπαγορεύει η κατάσταση στο σπίτι και το οικογενειακό σου περιβάλλον αλλά και οι συνήθειες στις καθημερινές σου συναλλαγές κι επαφές δεν σου είναι καθόλου εύκολη γαρ. Εν προκειμένω όμως διακρίνεις ήδη πολύ ιδανικότερες και πιο ξεκούραστες πιθανότητες για το μέλλον σου, σε επίπεδο φιλίας, ελεύθερου χρόνου, ποιότητας ζωής, επαγγελματικά, σε επίπεδο προσωπικής ανάπτυξης. Χρησιμοποίησέ τις για να διευκολύνουν τις πρωτοβουλίες που χρειάζεται να αναλάβεις και τις αποφάσεις που πρέπει να πάρεις και μην εμμείνεις εγωιστικά κι επιφανειακά σε δράση μόνο για τη δράση, στην προσπάθειά σου να αντιμετωπίσεις δύσκολες κουβέντες, κουτσομπολιά και τους φόβους σου. Φρόντισε το νευρικό σου σύστημα και κινήσου για να εκτονώσεις την έντασή σου. Παράλληλα απόλαυσε τους ανθρώπους και τις δραστηριότητες που αγαπάς και την ικανοποίηση που μπορεί να σου δώσει μια καθημερινότητα σύμφωνη με τα πρότυπά σου.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Προχωράς μπροστά εν μέσω συναισθηματικής σύγχυσης κι απογοήτευσης

Σε ιδιαίτερα δραστήρια περίοδο σε εισάγει η Νέα Σελήνη (5). Το υπόλοιπο στον τραπεζικό και συναισθηματικό σου λογαριασμό σε συνδυασμό με τις γνωριμίες, ιδέες και προτάσεις των ημερών επιβάλλουν νέα σχέδια και πρωτοβουλίες. Κι αυτό κάνεις ξεκινώντας να αναμορφώνεις τον ελεύθερο χρόνο, τις φιλίες, την ποιότητα ζωής σου. Στην καριέρα και τον γάμο σου τα πράγματα είναι ελαφρώς ζορισμένα, καθώς διάφορες εντυπώσεις και προσδοκίες σου ξεγυμνώνονται κι εγκαταλείπονται. Όσο δεν κολλάς στο δικό σου, τόσο πιο εύκολο είναι να βρεις το δίκιο σου, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν απογοητεύεσαι ή ότι δεν δυσκολεύεσαι να κατανοήσεις όσα συμβαίνουν. Δώσε προτεραιότητα στις πιο ευγενείς, δημιουργικές ή ακόμη και ρομαντικές σου ανάγκες, ιδιαίτερα στον έρωτα και τη σχέση με τα παιδιά σου. Έτσι θα βρεθείς πιο κοντά στους στόχους σου από ότι αν το ρίξεις στο μελόδραμα, την άρνηση ή την αυτοθυσία. Μην απορρίπτεις τον ιδεαλισμό σου, ακόμη κι αν σε ξεβολεύει, ακόμη κι αν απαιτεί σπάσιμο συναισθηματικών και υλικών στεγανών.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Δράση για να αποκαταστήσεις συναισθηματική και υλική ισορροπία

Ξεκαθαρίζει στο μυαλό σου το τι θέλεις να κάνεις με τις παρέες, την επιμόρφωση, τους συγγενείς σου, με το επόμενο βήμα για τον εαυτό σου γενικώς. Η αίσθηση είναι χαρμολύπη, αφού από τη μία υπάρχει διασκέδαση, ευκαιρίες για αυτοέκφραση και δημιουργικότητα, για εκδρομές και για πιο ζεστή συναναστροφή με το συγγενικό σου περιβάλλον. Από την άλλη η Νέα Σελήνη (5) υπαγορεύει αποφασιστική δράση και πρωτοβουλίες για να αποκαταστήσεις τη θέση σου στην καριέρα και τον γάμο σου, πράγμα που σου πέφτει κάπως βαρύ. Όσο ξεχνάς τους χαζοεγωισμούς, τις κόντρες και το «γιατί έτσι θέλω» κι ενεργείς για να αποκαταστήσεις τη συναισθηματική και υλική σου ισορροπία, είσαι σε καλό δρόμο πάντως. Υπάρχει η τάση να θέλεις να αναμασήσεις ιστορίες από την κρύπτη και κουτσομπολιά, ιδιαίτερα σε επίπεδο καριέρας και γάμου. Αντ' αυτού, κυνήγησε καινούρια γνώση, γνωριμίες και δραστηριότητες που σου ταιριάζουν και μπορείς να αγαπήσεις αβίαστα. Αφού ξέρεις πού θέλεις να πας, μην αναλώνεσαι σε άλλα «πρέπει» και σε κακές συνήθειες.

ΛΕΩΝ (22Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Κάποια δυσφορία οικονομικά, αλλά πολύς ενθουσιασμός και νέες προσλαμβάνουσες

Εύκολα χάνεσαι σε αρνητικά σενάρια για την κατάσταση των κοινών λογαριασμών σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο. Ισχύει το αξίωμα ότι για να πάρεις πρέπει να δώσεις κι αυτή είναι ίσως η πλέον παρήγορη σκέψη, μαζί με τις δημιουργικές προτάσεις κι ευκαιρίες για επενδύσεις στην καριέρα σου. Πάντως η Νέα Σελήνη (5) δεν σ' αφήνει να πέσεις ψυχολογικά. Βάζεις στο πρόγραμμα εκδρομές, επιμορφωτικές δραστηριότητες, διασκέδαση με την παρέα σου, ενώ βλέπεις πρόοδο σε παλιές υποθέσεις που αφορούν σπουδές, νομικές υποθέσεις ή τον συγγενικό σου κύκλο. Φρόντισε ιδιαίτερα να μην παρασυρθείς από τον ενθουσιασμό σου να τα κάνεις όλα και να τους δεις όλους ώστε να μην εξαντληθείς σωματικά και ψυχολογικά. Παρά την ακόρεστη διάθεσή σου για ό,τι σου γυαλίζει, ασχολήσου κυρίως με πράγματα, ανθρώπους και δραστηριότητες που σε αγγίζουν βαθύτερα και σε ωφελούν συναισθηματικά και υλικά, ιδανικά και τα δύο. Αυτός είναι ο μπούσουλάς σου για να θέσεις ορθά τις προτεραιότητες της ρουτίνας σου.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Όλες οι αποχρώσεις των σχέσεων, προσωπικών και μη, κι αρκετό άγχος σχετικά

Θέτεις νέα πρότυπα κι αποδέχεσαι τον ρομαντισμό και τον ιδεαλισμό σου (όσο έχεις) πράγμα που οδηγεί σε νέο επίπεδο τη σχέση σου και τον τρόπο που βλέπεις τις σχέσεις γενικότερα. Είναι ευκολότερο να ικανοποιήσεις την ανάγκη σου για αυτοέκφραση, για να βρεις κάτι άξιο να αφοσιωθείς, αφού αποδέχεσαι τα πράγματα που χρειάζεσαι για να είσαι συναισθηματικά και υλικά εντάξει. Η Νέα Σελήνη (5) τροφοδοτεί τα πάθη και το να τα εκτονώσεις στην κρεβατοκάμαρα δεν είναι καθόλου κακή ιδέα. Ωστόσο υπάρχει περίπτωση να σε σπρώξει σε εγωιστικές συμπεριφορές και στη διεκδίκηση υπερβολικών πραγμάτων συναισθηματικά και οικονομικά για να αντισταθμίσεις την ανασφάλειά σου. Προσπάθησε να αποφύγεις το δράμα και αντίθετα στηρίξου στην εμπειρία σου και στο πώς φαντάζεσαι το ιδανικό μέλλον και φέρσου ανάλογα, χωρίς εμμονή. Το ίδιο ισχύει και στα επαγγελματικά-οικονομικά σου, αφού οφείλεις να δώσεις προτεραιότητα σε αυτά που γνωρίζεις ότι είναι απαραίτητα και να μην την πατήσεις προτρέχοντας από υπερβολικό ενθουσιασμό ή φόβο. Έχεις όσο χρόνο χρειάζεσαι.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Ανάγκη για απαλότητα στη ρουτίνα και για πρωτοβουλίες στις σχέσεις σου

Στοργή και τρυφερότητα έχεις ανάγκη στη ρουτίνα σου, από τον τρόπο που φροντίζεις την υγεία και την άσκησή σου, ως το πόσο δημιουργικός μπορείς να είσαι στη δουλειά και την καθημερινότητά σου. Δεν χρειάζεται να εγκαταλείψεις ό,τι ωραίο χρειάζεσαι, απλώς να τα βάλεις σε μία σειρά και να ξεμπερδέψεις πρώτα με αυτά που σε βασανίζουν. Έχεις την ευκαιρία να βρεις μία μέση οδό και στο πώς ζεις τη σχέση σου, αρκεί να αποδεχτείς ότι έχεις κι εσύ ανάγκες, όχι μόνο η ομάδα. Η Νέα Σελήνη στον ζωδιακό σου άξονα (5) υπογραμμίζει τον ευεργετικό χαρακτήρα που έχουν οι ατομικές πρωτοβουλίες στις επαγγελματικές και προσωπικές σου σχέσεις, ειδικά αν εμπνέονται από την ποιότητα ζωής που ονειρεύεσαι και υποστηρίζονται από ανθρώπους που μοιράζονται τον τρόπο σκέψης και τα όνειρά σου. Καλό θα ήταν να μη μείνεις μόνο σε στείρους στόχους για καριέρα ή γάμο γιατί είναι η ποιότητα των στόχων σου που θα εξασφαλίσει τελικά τη συναίνεση, όχι η εγωιστική επιμονή.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Ό, τι καλύτερο έχει ο έρωτας να προσφέρει ή αυτοεξαπάτηση. Εσύ διαλέγεις.

Συνειδητοποιείς νέες αποχρώσεις του έρωτα, της δημιουργικότητας, της σχέσης με τα παιδιά σου. Αν εμβαθύνεις και αποδεχτείς ότι έχουν αλλάξει τα πράγματα που σου εμπνέουν έρωτα αφοσίωση, αγάπη, έχεις την ευκαιρία να θεραπεύσεις τραύματα του παρελθόντος και να απολαύσεις ό,τι ουσιαστικότερο μπορεί ο σύντροφος, τα παιδιά, το φλερτ, η διασκέδαση να προσφέρει. Αν κλείσεις τα μάτια και το ρίξεις στο ποτό, την εξαπάτηση και το «ό,τι κάτσει», θα ικανοποιηθείς μόνο προσωρινά και εντέλει θα νιώσεις απίστευτα μόνος. Η Νέα Σελήνη (5) πάντως δεν σ' αφήνει σε χλωρό κλαρί καθώς σε ενεργοποιεί για να βγάλεις από τη μέση αγγαρείες και δουλειές ρουτίνας απαραίτητες για την καριέρα, τον γάμο, τις σπουδές ή ακόμη και για να δημιουργήσεις νέες ευκαιρίες. Προβλέπεται πολλή δουλειά και όσο πιο γενναιόδωρα την κάνεις τόσο το καλύτερο για σένα. Στο γενικότερο δραστήριο κλίμα, είναι ευκαιρία να ανασυνταχθείς σε θέματα άσκησης, διατροφής και υγείας, αφού είσαι έτοιμος για αποφασιστική δράση.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20Δεκεμβρίου)

Δύσκολα ξεκαθαρίσματα στο σπίτι κι εσύ έτοιμος για έρωτα, έρωτα, έρωτα

Η Νέα Σελήνη (5) υποδαυλίζει την επιθυμία σου για φλερτ, για διασκέδαση αλλά και έρωτες μνημειωδών διαστάσεων, αφού η ανάγκη σου για κάτι που σε εκφράζει αληθινά και για κάποιον σε καταλαβαίνει σε βάθος μεγαλώνει. Συμβάλλει το πιο ανοιξιάτικο κλίμα και η πιο ερωτική σου διάθεση. Αν θέλεις να βοηθηθείς προσπάθησε να μη χάνεσαι στις πολλές επιλογές συντρόφων και στο επιφανειακά επιθυμητό. Ψάχνεις κάτι αξιόλογο και δεν θα το βρεις στην ποσότητα. Στρέψε καλύτερα την προσοχή σου σε δημιουργικές και δραστήριες ασχολίες για να αντισταθμίσεις τις δύσκολες συνειδητοποιήσεις που γίνονται στο σπίτι, στο γραφείο και τελικά μέσα σου όσον αφορά την ποιότητα της σχέσης σου (ή την έλλειψή της) και των συνεργασιών σου. Προσπάθησε να συγχωρήσεις φίλους κι εχθρούς, καθημερινές παρατυπίες και λανθασμένα μακρόπνοα σχέδια, ώστε να βρεις μία αίσθηση ηρεμίας μέσα σου και να μη χρειαστεί να απορρίψεις τους πάντες και τα πάντα. Και στο σπίτι, και στο γραφείο, και στην οικογένειά σου, υπάρχουν και καλά στοιχεία, προσπάθησε να εστιάσεις εκεί για να βγάλεις πορεία.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Χρειάζεται να αφεθείς στη ροή και να εγκαινιάσεις μεγαλύτερη ευλυγισία

Ξεκαθαρίζει το τοπίο όσον αφορά διαπραγματεύσεις και προτάσεις που αφορούν κυρίως τις σπουδές και τη δουλειά σου και σου είναι ευκολότερο να αντιληφθείς τι αξίζει τον χρόνο σου και τι όχι. Σε προσωπικό επίπεδο έχεις ανάγκη από ρομάντζο, τρυφερότητα και μεγάλα συναισθήματα και πολύ καλές πιθανότητες να την ικανοποιήσεις όσο παραμένεις ανοιχτός στον έρωτα και τη δημιουργικότητα και ευέλικτος ως προς το τι και ποιος είναι τελικά ο έρωτας και η δημιουργικότητα. Κοινώς, δοκίμασε για μία φορά να μείνεις στη ροή, δεν θα το μετανιώσεις. Η Νέα Σελήνη (5) βέβαια σε ωθεί να μπεις σε κόντρα ρόλο καθώς τα πάθη, η ανασφάλεια και το αν τελικά θα βγεις χαμένος ή κερδισμένος από τις σχέσεις σου σε σπρώχνουν να αναλάβεις πρωτοβουλίες στο σπίτι και το οικογενειακό σου περιβάλλον. Για κοίταξε μήπως η πρωτοβουλία και το καινούριο που θα κάνεις είναι να είσαι ανοιχτός, πιο εύκαμπτος και τελικώς όχι τόσο μοιραία σοβαρός. Το δεσποτικό κι εγωιστικό θα δημιουργήσει μόνο συγκρούσεις.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Δυνατές γνωριμίες και οικονομικές συνειδητοποιήσεις, χωρίς σοκ όμως

Η Νέα Σελήνη (5) έρχεται ως πνοή φρέσκου αέρα καθώς σε ανοίγει σε εξόδους, καινούρια άτομα, προοπτικές κι έχεις τη δουλειά και τη σχέση σου να ευχαριστείς για αυτό. Πρωτοτύπησε όσο περισσότερο μπορείς και κράτα στο νου σου την ομάδα, είτε πρόκειται για συνεργάτες, είτε για τον σύντροφό σου, ώστε να αποφύγεις να κάνεις πράγματα μόνο και μόνο για να εξυπηρετήσεις τη ρουτίνα σου. Έτσι ανοίγεσαι σε γνωριμίες που ισοδυναμούν με έρωτα, δημιουργία, καλύτερη σχέση με τα παιδιά σου. Το νου σου για μία ακόμη φορά στα οικονομικά σου και κυρίως στο να μην αφήσεις τον εαυτό σου να απογοητευτεί. Μπορεί να ξοδεύεις ή να παραξόδεψες για διασκέδαση, για τα παιδιά σου ή για να ξεσκάσεις, όμως έχει ήδη γίνει. Οι υποχρεώσεις σου είναι αυτές που είναι, και καλό είναι που το ξέρεις. Έχεις ακόμη τη στήριξη της οικογένειας και του σπιτιού σου, αλλά και έσοδα από νέα εγχειρήματα στο μενού, ιδιαίτερα δημιουργικής φύσεως, δουλειές με το εξωτερικό ή διδασκαλία.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Ευκαιρίες να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου και να πρεμήσεις

Πολλές σκέψεις ξεκαθαρίζουν για τον εαυτό σου και τις σχέσεις σου κι αυτό δεν θα γινόταν αν το σπίτι, το οικογενειακό σου περιβάλλον και ο σύντροφός σου (υπαρκτός ή εν δυνάμει) δεν έδιναν την αφορμή. Είσαι πιο ικανοποιημένος, δυνατός, ευέλικτος κι έτοιμος να φτιάξεις ό,τι καλύτερο με ό,τι έχεις. Συμβάλλουν επί προσωπικού τα ερωτικά πάρε δώσε της περιόδου και οι διακανονισμοί και διαπραγματεύσεις, επί του οικονομικού. Τώρα, είναι τα ευγενέστερα στοιχεία του χαρακτήρα σου και οι πιο ρομαντικές και ίσως άπιαστες ανάγκες σου που σε βοηθούν περισσότερο και σου δείχνουν τον δρόμο, κανένας απολύτως λόγος να τα εγκαταλείψεις. Η Νέα Σελήνη (5) απενοχοποιεί τις ενέργειές σου για να εξασφαλίσεις καλύτερη συναισθηματική και οικονομική ισορροπία. Η επαγγελματική σου ρουτίνα σε οδηγεί σε κερδοφόρες πρωτοβουλίες και εγχειρήματα, αρκεί να μην ξεχάσεις ότι χρειάζεται να συνδυάσεις το ευχάριστο με το επικερδές. Μην αρχίσεις να απορρίπτεις ανθρώπους και πράγματα επειδή σου φαίνονται πολύ «καθημερινοί». Χρειάζεσαι δημιουργικότητα, διασκέδαση, έρωτα και ρουτίνα σε ίσες ποσότητες. **A**

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

ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΕΥΡΩΣΥΣΤΗΜΑ

ΟΜΙΛΙΑ ΔΙΟΙΚΗΤΗ ΤΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, Κ. ΓΙΑΝΝΗ ΣΤΟΥΡΝΑΡΑ ΕΤΗΣΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ, ΑΘΗΝΑ, 1 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

ΠΡΟΣ ΕΝΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Το 2019 σηματοδοτεί την απαρχή μιας νέας πορείας της ελληνικής οικονομίας. Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του τελευταίου προγράμματος οικονομικής προσαρμογής τον Αύγουστο του 2018, την αποσαφήνιση του καθεστώτος ενισχυμένης εποπτείας και την υπαγωγή της Ελλάδος στο βελτιωμένο θεσμικό πλαίσιο για την οικονομική διακυβέρνηση στηζώνη του ευρώ, η ελληνική οικονομία καλείται να λειτουργήσει σε ένα νέο πλαίσιο οικονομικής πολιτικής. Όλοι μας, ιδιώτες, επιχειρήσεις, πολιτικοί και θεσμικοί παράγοντες, καλούμεθα να αποδείξουμε ότι τα μαθήματα από την κρίση έχουν γίνει κτήμα μας.

Το 2018 η ανάκαμψη της ελληνικής οικονομίας ενισχύθηκε και καταγράφηκε ρυθμός ανόδου 1,9%. Κινητήριες δυνάμεις ήταν η άνοδος των εξαγωγών αγαθών και υπηρεσιών, που αντανακλά τη βελτίωση της εξωστρέφειας της οικονομίας, καθώς και η αύξηση της ιδιωτικής κατανάλωσης, που υποστηρίχθηκε από την αύξηση της απασχόλησης και την ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών.

Η ομαλή εκτέλεση και ολοκλήρωση του προγράμματος, η βελτίωση της εμπιστοσύνης και η συνακόλουθη επιτάχυνση της ανάπτυξης οδήγησαν στην επιστροφή των καταθέσεων στις τράπεζες. Αυτή η εξέλιξη με τη σειρά της επέτρεψε την αύξηση της ρευστότητας των τραπεζών, τα σημαντικά περιορισμό και σχεδόν μηδενισμό της έκτακτης ενίσχυσης σε ρευστότητα (ELA) από την Τράπεζα της Ελλάδος, τη μικρή ανάκαμψη της τραπεζικής χρηματοδότησης, αλλά και την περαιτέρω καλύφρυνση των περιορισμών στις αναλήψεις μετρητών και στην κίνηση κεφαλαίων.

Όλα τα προηγούμενα οδήγησαν στην αναβάθμιση της πιστοληπτικής ικανότητας του Ελληνικού Δημοσίου και επέτρεψαν την επιστροφή στις διεθνείς χρηματοπιστωτικές αγορές μετά από ένα έτος, το Φεβρουάριο του 2019, όταν το Ελληνικό Δημόσιο, επωφελούμενα και από το θετικό διεθνές επενδυτικό κλίμα, εξέδωσε επιτυχώς πενταετούς ομολόγο. Η επιτυχής έκδοση πενταετούς ομολόγου ήταν ένα πρώτο βήμα, ώστε η χώρα να επανέλθει στην κανονικότητα.

Η επιτυχής έκδοση δεκαετούς ομολόγου το Μάρτιο του 2019, για πρώτη φορά μετά την έναρξη της κρίσης δημόσιου χρέους το 2010, αποτελεί ένα πιο αποφασιστικό βήμα προς την ίδια κατεύθυνση, δηλαδή την επανασύνδεση της χώρας με τις αγορές. Η πρόσφατη υπερψήφιση από τη Βουλή της διάταξης για την προστασία της πρώτης κατοικίας επίσης συμβάλλει προς την κατεύθυνση αυτή, αφού αναμορφώνει το σχετικό νομοθετικό πλαίσιο, ενσωματώνοντας συγκεκριμένες προϋποθέσεις επιλεξιμότητας και δικλίδες ασφαλείας.

Τα μέτρα ελάφρυνσης του χρέους που συμφωνήθηκαν τον Ιούνιο του 2018, σε συνδυασμό με την αυξημένη εκταμίευση από τον Ευρωπαϊκό Μηχανισμό Σταθερότητας (ESM) για το σκοπό του ταμειακού αποθέματος ασφαλείας, έχουν βελτιώσει σημαντικά τη βιωσιμότητα του δημόσιου χρέους μεσοπρόθεσμα. Εντούτοις, καθώς οι τίτλοι του Ελληνικού Δημοσίου παραμένουν κάτω από την επενδυτική βαθμίδα και ελλείψει πρόσβασης σε προληπτική γραμμή στήριξης, η Ελλάδα παρέμενε εκτός του προγράμματος ποσοτικής χαλάρωσης της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ), το οποίο θα συνέβαλλε στην ενίσχυση της οικονομικής δραστηριότητας και στην περαιτέρω βελτίωση του αξιόχρεου των ελληνικών τίτλων. Οι αποδόσεις των ελληνικών ομολόγων παρομένουν υψηλές και ευμετάβλητες. Εμφανίζουν υψηλό βαθμό ευαισθησίας σε πιθανές αναταράξεις στις διεθνείς χρηματοπιστωτικές αγορές και επηρεάζονται από την αβεβαιότητα σχετικά με τη διατήρηση της μεταρρυθμιστικής κατεύθυνσης της οικονομικής πολιτικής. Είναι χαρακτηριστικό ότι το περιθώριο απόδοσης (spread) των ελληνικών δεκαετών ομολόγων ακόμη παραμένει λίγο κάτω από τις 400 μονάδες βάσης, παρά την πρόσφατη αποκλιμάκωση των αποδόσεών τους. Αυτό το επίμονο φαινόμενο πρέπει να μας προβληματισει σοβαρά.

Το 2019 αποτελεί έτος σημαντικών προκλήσεων για την ελληνική οικονομία. Στο **διεθνές περιβάλλον,** η επιβράδυνση του παγκόσμιου εμπορίου λόγω του εντεινόμενου εμπορικού προστατευτισμού ενδέχεται να επιδράσει αρνητικά στην άνοδο των ελληνικών εξαγωγών.

Στο **εγχώριο περιβάλλον,** η αυξημένη αβεβαιότητα για την πορεία των μεταρρυθμίσεων και οι περιορισμοί από την πλευρά της χρηματοδότησης επηρεάζουν αρνητικά τις επενδύσεις. Η υψηλή φορολόγηση τα τελευταία χρόνια περιορίζει την αναπτυξιακή δυναμική της οικονομίας, μειώνει την ανταγωνιστικότητα των ελληνικών επιχειρήσεων, συγκρατεί τη βελτίωση της εμπιστοσύνης και δημιουργεί φορολογική κόπωση, με συρρίκνωση της φορολογικής βάσης και εξάντληση της φοροδοτικής ικανότητας των πολιτών.

Το 2019 η αναπτυξιακή δυναμική της ελληνικής οικονομίας προβλέπεται ότι θα διατηρηθεί στα ίδια επίπεδα με το 2018, παρά την περαιτέρω επιβράδυνση των ρυθμών οικονομικής ανάπτυξης τόσο διεθνώς όσο και, κυρίως, στην ευρωζώνη. Αυτό όμως προϋποθέτει την απρόσκοπτη συνέχιση των διαρθρωτικών μεταρρυθμίσεων, την εφαρμογή του προγράμματος ιδιωτικοποιήσεων χωρίς καθυστερήσεις και την ενίσχυση των παραγωγικών επενδύσεων. Οι προϋποθέσεις αυτές έχουν πρωταρχική σημασία για την ολοκλήρωση της επιτυχούς μετάβασης σε ένα βιώσιμο και εξωστρεφές πρότυπο ανάπτυξης.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τις προβλέψεις της Τραπέζας της Ελλαδος, ο ρυθμος αύξησης του ΑΕΠ σε σταθερές τιμές προβλέπεται να διαμορφωθεί σε 1,9% και το 2019, με τις εξαγωγές και την ιδιωτική κατανάλωση να παραμένουν οι βασικοί αναπτυξιακοί μοχλοί. Ωστόσο, προκειμένου να καλυφθούν οι μεγάλες απώλειες που υπέστη η ελληνική οικονομία σε όρους προϊόντος και απασχόλησης κατά τη μακρά περίοδο της ύφεσης, απαιτούνται ταχύτεροι ρυθμοί οικονομικής μεγέθυνσης.

Τα χαμηλά επίπεδα των επενδύσεων, η ανεπαρκής εγχώρια αποταμίευση, το υψηλό αν και μειούμενο απόθεμα των μη εξυπηρετούμενων δανείων, η μεγάλη απώλεια υλικού και ανθρώπινου κεφαλαίου κατά τα χρόνια της ύφεσης, καθώς και οι διαγραφόμενες χαμηλές προσδοκίες για την πορεία του δυνητικού προϊόντος μεσομακροπρόθεσμα λόγω των ισχνών δημογραφικών εξελίξεων και της βραδείας ενσωμάτωσης των νέων τεχνολογιών στην παραγωγική διαδικασία, είναι παράγοντες που δρουν ανασταλτικά στην αναπτυξιακή δυναμική. Παράλληλα, οι προοπτικές της οικονομίας παραμένουν σε μεγάλο βαθμό εξαρτημένες από την εμπιστοσύνη των ξένων επενδυτών και από τις εισροές διεθνών κεφαλαίων στη χώρα.

Στο εσωτερικό περιβάλλον, ιδιαίτερα στο δημοσιονομικό πεδίο, η ενδεχόμενη εφαρμογή των αποφάσεων της Ολομέλειας του Συμβουλίου της Επικρατείας, οι οποίες έκριναν αντισυνταγματικές προγενέστερες περικοπές των συντάξεων και την κατάργηση των δώρων των συνταξιούχων, αποτελεί το σημαντικότερο δημοσιονομικό κίνδυνο στο άμεσο μέλλον.

Καθώς μάλιστα η χώρα εισέρχεται στον εκλογικό κύκλο, ενισχύονται οι κίνδυνοι επιβράδυνσης της μεταρρυθμιστικής προσπάθειας και δημοσιονομικής χαλάρωσης, με αποτέλεσμα να επιτένεται η οικονομική αβεβαιότητα. Ελλοχεύει συνεπώς ο κίνδυνος ανατροπής της σημαντικής προόδου που έχει συντελεστεί μέχρι σήμερα.

ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ – ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΤΟ 2019

Η άνοδος του ΑΕΠ που καταγράφηκε το 2018 και οι προοπτικές για το 2019 δηλώνουν ότι η ελληνική οικονομία έχει εισέλθει σε τροχιά ανάπτυξης. Το ζητούμενο είναι όχι μόνο η διατήρηση της αναπτυξιακής δυναμικής, αλλά και η σημαντική ενίσχυσή της, ώστε να καταστεί δυνατή η καταγραφή ισχυρών ρυθμών ανάπτυξης για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Και τούτο διότι η αναπτυξιακή δυναμική δεν έχει ακόμη εδραιωθεί επαρκώς, όπως αποτυπώνεται από τον αρνητικό ρυθμό μεταβολής των επενδύσεων, το αρνητικό ποσοστό αποταμιευσης επί του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών και το υψηλό – παρά τη μείωση του – ποσοστό ανεργίας. Επιπλέον, ανασταλτικά στην αναπτυξιακή δυναμική δρα η συνεχιζόμενη περικοπή του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων.

Οι προοπτικές ανάπτυξης το 2019 θα εξαρτηθουν σε μεγάλο βαθμό από την πορεία της παγκόσμιας οικονομίας και ειδικότερα από την πορεία της οικονομίας της ζώνης του ευρώ, αλλά και από τη συνέχιση της μεταρρυθμιστικής προσπάθειας.

Ειδικότερα για την ευρωζώνη, εκτιμάται ότι θα συνεχιστεί η οικονομική ανάπτυξη και το 2019, με σημαντικά χαμηλότερο όμως ρυθμό (1,1%), καθώς ήδη καταγράφεται αξιοσημείωτη υποχώρηση σε σύγκριση με τους υψηλούς ρυθμούς των προηγούμενων ετών. Για την αποτροπή του κινδύνου περαιτέρω επιβράδυνσης της ανάπτυξης στην ευρωζώνη και τη διασφάλιση σταθερής πορειας σύγκλισης του πληθωρισμού προς επίπεδα κάτω αλλά πλησίον του 2% μεσοπρόθεσμα, το Διοικητικό Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ) αποφάσισε το Μάρτιο του 2019 τη διατήρηση της διευκολυντικής κατεύθυνσης της νομισματικής πολιτικής μέχρι και το τέλος του έτους και της διεξαγωγής μιας νέας σειράς τριμηνιαίων στοχευμένων πράξεων πιο μακροπρόθεσμης αναχρηματοδότησης διάρκειας δύο ετών. Η απόφαση αυτή βοηθά στη βελτίωση των εγχώριων χρηματοπιστωτικών συνθηκών και στηρίζει την αναπτυξιακή προσπάθεια της ελληνικής οικονομίας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΚΤ τόνισε επίσης, όπως κάνει παγίως εδώ και καιρό, ότι και η δημοσιονομική πολιτική στην ευρωζώνη πρέπει, στις περιπτώσεις κρατών-μελών όπου παρατηρείται η ύπαρξη ικανού δημοσιονομικού περιθωρίου, να βοηθά και αυτή την αναπτυξιακή δυναμική.

Κύριοι αναπτυξιακοί παράγοντες της ελληνικής οικονομίας το τρέχον έτος προβλέπεται να είναι η ιδιωτική κατανάλωση και οι εξαγωγές, οι οποίες όμως εκτιμάται ότι θα αυξηθούν με βραδύτερο ρυθμό. Η ιδιωτική κατανάλωση θα υποστηριχθεί από τη διατήρηση της θετικής πορειας του τουρισμού, τη συνεχιζόμενη ανάκαμψη της αγοράς εργασίας και τη βελτίωση του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών, ενώ οι επενδύσεις θα ενισχυθούν κυρίως από τη σταθεροποίησή της αγοράς ακινήτων.

Ο εναρμονισμένος πληθωρισμός υποχώρησε σε 0,8% το 2018 από 1,1% το 2017. Η απουσία σημαντικών νέων αυξήσεων στην έμμεση φορολογία κατά το 2018, η ταχεία υποχώρηση των διεθνών τιμών του αργού πετρελαίου από τον Οκτώβριο, αλλά και οι έντονες επιδράσεις βάσης, συγκατελέγονται στους βασικούς παράγοντες που συγκράτησαν τον πληθωρισμό σε χαμηλότερα επίπεδα. Για το 2019 ο εναρμονισμένος πληθωρισμός αναμένεται να κατέγραψει βραδύτερο ρυθμό, λόγω των χαμηλών διεθνών τιμών του αργού πετρελαίου, της επιβράδυνσης της παγκόσμιας οικονομίας και του παγκόσμιου εμπορίου, καθώς και λόγω του έντονού ανταγωνισμού στην εγχώρια λιανική αγορά τροφίμων.

ΔΗΜΟΣΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Κατά το 2017 υπήρξε υπέρβαση του πρωτογενούς αποτελέσματος της γενικής κυβέρνησης, για τρίτο συνεχές έτος, σε σχέση με το στόχο του προγράμματος. Το 2018 αναμένεται επίσης υπέρβαση, σύμφωνα τόσο με την Εισηγητική Έκθεση του Προϋπολογισμού 2019 όσο και με την πρόβλεψη της Τραπεζας της Ελλαδος.

Εντούτοις, για άλλη μια χρονιά, οι δαπάνες του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων (ΠΔΕ) περικόπηκαν έναντι του αρχικού στόχου. Παρατηρήθηκε εξάλλου μεγάλη καθυστέρηση στην εκκαθάριση των ληξιπρόθεσμων οφειλών των φορέων της γενικής κυβέρνησης προς τους προμηθευτές τους, παρά τις στοχευμένες εκταμιεύσεις στο πλαίσιο της δανειακής σύμβασης. Τα φαινόμενα αυτά, που επαναλαμβάνονται τα τελευταία έτη, στερούν νολύτιμους πόρους από την πραγματική οικονομία, μεγεθύνουν το πρόβλημα της ανεπαρκους χρηματοδότησης της ιδιωτικής οικονομίας και επιβαρύνουν το μακροπρόθεσμο ρυθμό ανάπτυξης, όπως άλλωστε επισημαίνει και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή στην έκθεση ενισχυμένης εποπτείας.

Για το 2019 προβλέπεται η εφαρμογή μιας επεκτατικής δέσμης δημοσιονομικων μέτρων ύψους περίπου 0,6% του ΑΕΠ, μερικως αντισταθμιζόμενης από τη μείωση των δαπανών του ΠΔΕ κατά 0,3% του ΑΕΠ.

Χρήζει ιδιαίτερης αναφοράς ο δημοσιονομικός κίνδυνος που ελλοχεύει για το 2019 από ενδεχόμενες πιέσεις για μεγαλύτερη δημοσιονομική επεκταση εν όψει του εκλογικού κύκλου.

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Οι εξελίξεις στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα το 2018 προσδιορίστηκαν από την επιταχυνόμενη επιστροφή των τραπεζικών καταθέσεων, την ενίσχυση της ρευστότητας, τη διαφοροποίηση των πηγών χρηματοδότησης των τραπεζών με πρόσβαση στη διατραπεζική αγορά και ως εκ τούτου σημαντικό περιορισμό και σχεδόν μηδενισμό της έκτακτης ενίσχυσης σε ρευστότητα (ELA) από την Τράπεζα της Ελλάδος, τη μικρή ανάκαμψη της τραπεζικής χρηματοδότησης, αλλά και την περαιτέρω καλύφρυνση των περιορισμών στις αναλήψεις μετρητων και στην κίνηση κεφαλαίων.

Στις αρχές του 2018 διενεργήθηκε πανευρωπαϊκή άσκηση προσομοίωσης ακραίων καταστάσεων, στην οποία συμμετείχαν οι τέσσερις ελληνικές συστημικές τράπεζες, προκειμένου να εξεταστεί η ανθεκτικότητά τους σε υποθετικές διαταραχές για την τριετία 2018-2020. Το αποτέλεσμα της άσκησης έδειξε ότι οι ελληνικές τράπεζες δεν παρουσιάζουν κεφαλαιακό έλλειμμα.

Μη εξυπηρετούμενα δάνεια

Ωστόσο, βασικό πρόβλημα των ελληνικων τραπεζών εξακολουθεί να είναι το υψηλό απόθεμα των μη εξυπηρετούμενων δανείων (ΜΕΔ) στους ισολογισμούς τους, το οποίο δεν επιτρέπει την ενίσχυση της πιστοδοτικής τους ικανότητας. Οι τράπεζες αξιοποιούν τις δυνατότητες που τους παρέχει το βελτιωμένο θεσμικό και ρυθμιστικό πλαίσιο, μέσω του οποίου έχουν αρθεί σημαντικά θεσμικά και διοικητικά εμπόδια που αποτελούσαν τροχοπέδη στην προσπάθειά τους να μειώσουν το υπέρογκο ύψος των ΜΕΔ. Οι σημαντικές αυτές μεταρρυθμίσεις έχουν αρχίσει να αποδίδουν καρπούς, όπως φαίνεται από τη μείωση του αποθέματος των ΜΕΔ σε 81,8 δισεκ. ευρώ στο τέλος Δεκεμβρίου του 2018 (ή 45,4% του συνόλου των δανείων), από 107,2 δισεκ. ευρώ που ήταν στην κορύφωσή τους το Μάρτιο του 2016. Εντούτοις, το απόθεμα αυτό παραμένει σε εξαιρετικώς υψηλά επίπεδα.

Οι τράπεζες υπέβαλαν στο τέλος Μαρτίου του 2019 στην ΕΚΤ και στην Τράπεζα της Ελλάδος αναθεωρημένους επιχειρησιακούς στόχους για τη μείωση των ΜΕΔ, ενσωματώνοντας τις πρόσφατες αλλαγές στη στρατηγική τους μετά το Σεπτέμβριο του 2018, αλλά και τυχόν διαφορετικές παραδοχές για το μακροοικονομικό περιβάλλον. Σύμφωνα με την προηγούμενη υποβολή στο τέλος Σεπτεμβρίου 2018, στόχευαν των τραπεζών ήταν η διαμόρφωση των ΜΕΔ στο τέλος του 2021 στα 34,1 δισεκ. ευρώ, ενώ ο δείκτης εκτιμάται ότι θα διαμορφωθεί σε 21,2% του συνόλου των δανείων. Με τη νέα υποβολή οι τράπεζες στοχεύουν σε ακόμη μεγαλύτερη μείωση του λόγου των ΜΕΔ, λίγο κάτω από το 20%. Παρά τη σημαντική αποκλιμάκωσή του, το ποσοστό αυτό παραμένει περίπου εξαπλάσιο του μέσου όρου της ΕΕ-28, συνεπώς πρέπει να επιταχυνθεί η μείωσή του.

Η επιτυχής επίλυση του προβλήματος των ΜΕΔ αποτελεί μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει η ελληνική οικονομία στην προσπάθειά της να επιτύχει διατηρήσιμους ρυθμούς ανάπτυξης, καθώς η χρηματοδότηση των μη χρηματοπιστωτικών επιχειρήσεων, λόγω δομής και μεγέθους, αλλά και των νοικοκυριών, γίνεται κυρίως μέσω τραπεζικού δανεισμού. Η απαλλαγή των τραπεζών από το πρόβλημα των ΜΕΔ θα συμβάλει στη μείωση του χρηματοοικονομικού κινδύνου και στην αποκλιμάκωση του κόστους χρηματοδότησης τους, βελτιώνοντας έτσι τη δυνατότητα εσωτερικής δημιουργίας κεφαλαίου σε διατηρήσιμη βάση που θα επιτρέψει στις τραπεζες να επιτελέσουν εκ νέου το διαμεσολαβητικό τους ρόλο. Θα ενισχυθεί η ανθεκτικότητά τους και η δυνατότητά τους να απορροφούν κλυδωνισμούς από ενδεχόμενες μελλοντικές διαταραχές. Θα αυξηθεί η οργανική κερδοφορία τους και θα δημιουργηθούν οι συνθήκες που θα οδηγήσουν σε σταδιακή αύξηση της προσφοράς δανείων και σε μείωση των επιτοκίων δανεισμού τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για το νοικοκυριό, εξέλιξη που θα επιτρέψει την άνετη χρηματοδότηση της πραγματικής οικονομίας. Οι ελληνικές αρχές πρέπει σύντομα να καταλήξουν σε νέα, πιο συστημικά εργαλεία, τα οποία θα λειτουργούν συμπληρωματικά προς τις προσπάθειες που καταβάλλουν οι τράπεζες. Η Τράπεζα της Ελλάδος έχει από καιρό προτείνει μία συστημική λύση, η οποία προβλέπει τη μεταβίβαση σε Εταιρίες Ειδικού Σκοπού σημαντικού μέρους των μη εξυπηρετούμενων δανείων μαζί με μέρος της αναβαλλόμενης φορολογικής απαίτησης που είναι εγγεγραμμένη στους ισολογισμούς των τραπεζών. Με αυτό τον τρόπο αντιμετωπίζονται ταυτόχρονα δύο πολύ σημαντικά προβλήματα, τα ΜΕΔ και οι αναβαλλόμενες φορολογικές απαιτήσεις. Η κυβέρνηση και η Τράπεζα της Ελλάδος βρίσκονται σε συνεννόηση για την προώθηση προς έγκριση στις αρμόδιες ευρωπαϊκές αρχές και, τελικώς, για την υιοθέτηση τέτοιου είδους συστημικών λύσεών για την επιτυχή αντιμετώπιση του προβλήματος των ΜΕΔ.

Επίσης, όπως ήδη αναιφερθηκε, η νέα νομοθετική ρύθμιση για την προστασία της πρώτης κατοικίας αποτελεί το πρώτο βήμα προς την πλήρη αναμόρφωση του νομοθετικού πλαισίου για την ολιστική αντιμετώπιση της αφερεγγυότητας φυσικών προσώπων. Η εφαρμογή της νέας ρύθμισης, η οποία περιέχει συγκεκριμένες προϋποθέσεις επιλεξιμότητας και δικλίδες ασφαλείας, αποσκοπεί στην προστασία των πλέον ευάλωτων κοινωνικών ομάδων, στην αποφυγή δημιούργιας ηθικού κινδύνου έναντι των συνεπών οφειλετών και στην ελεγχόμενη επίπτωση στα κεφάλαια των τραπεζών.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΙΔΙΩΤΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ

Ως επακόλουθο των διατάξεων της Φερεγγυότητας ΙΙ, η εγχώρια ασφαλιστική αγορά διακρίθηκε το 2018 από βελτίωση της ωριμότητάς της όσον αφορά την ενίσχυση της διακυβέρνησης και του ανθρώπινου δυναμικού, την αξιολόγηση των κινδύνων και της φερεγγυότητας με τελικό σκοπό την καλύτερη διαχείριση κινδύνων και κεφαλαίων, αλλά και την προστασία των ασφαλισμένων. Οι ασφαλιστικές επιχειρήσεις συνέχισαν εντός του 2018 την προσπάθεια περιορισμού των μακροχρόνιων εγγυήσεων που παρέχουν τα ασφαλιστικά προϊόντα. Ειδικότερα, ο χρονικός ορίζοντας των καλύψεων μειώνεται και οι χρηματοοικονομικές εγγυήσεις αντανακλούν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις εκάστοτε επικρατούσες οικονομικές συνθήκες. Οι πρακτικές αυτές λειτουργούν θετικά τόσο για την επιχείρηση, με ενίσχυση της φερεγγυότητάς της, όσο και για τον ασφαλισμένο, με μείωση του κόστους ασφάλισης και βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων προϊόντων. Σε κάθε περίπτωση όμως, οι ασφαλιστικές επιχειρήσεις θα πρέπει να παρέχουν επαρκή διαχρονική προστασία, ώστε να καταβάλλονται στους ασφαλισμένους τα κέρδη των επενδεδυμένων αποταμιεύσεων τους.

Στις ασφαλίσεις ζωής σχεδιάζονται και διατίθενται όλο και περισσότερο ασφαλιστικά προϊόντα συνδεδεμένα με επενδύσεις. Η στρατηγική αυτή αφενός ενισχύει τη χρηματοοικονομική ισορροπία της ασφαλιστικής επιχείρησης και αφετέρου δίνει τη δυνατότητα στην επιχείρηση να παρέχει υψηλότερη απόδοση στις αποταμιεύσεις των ασφαλισμένων, εκθέτοντάς τους όμως σε κινδύνους που καλούνται να αναλάβουν οι ίδιοι. Επομένως, η ποιότητα της παρεχόμενης πληροφόρησης από την επιχείρηση προς τους ασφαλισμένους είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή εκτίμηση των κινδύνων και την αποφυγή απωλειών. Με το ν. 4583/2018 η Ελλάδα ενσωμάτωσε την ευρωπαϊκή Οδηγία ΕΕ 2016/97 στην εθνική της νομοθεσία και ανατέθηκε στην Τράπεζα της Ελλάδος το έργο της εποπτείας των διαμεσολαβητών και διανομέων ασφαλιστικών προϊόντων.

Οι προοπτικές για την εγχώρια ασφαλιστική αγορά είναι ευνοϊκές. Αναλυτικότερα, με βάση την πρόσφατη πρόταση ευρωπαϊκού Κανονισμού για τους όρους και τις προϋποθέσεις παραγωγής, διανομής και εποπτείας ενός Πανευρωπαϊκού Προσωπικού Συνταξιοδοτικού Προϊόντος (Pan-European Personal Pension Product PEPP), δίνεται η δυνατότητα στις ελληνικές ασφαλιστικές επιχειρήσεις να αναλάβουν νέα ρόλο παρέχοντας προσωπικά συνταξιοδοτικά προϊόντα σε αποταμιευτές που θέλουν να ενισχύσουν τις συνταξιοδοτικές τους απολαβές. Κατ' αναλογία, οι ελληνικές ασφαλιστικές επιχειρήσεις μπορούν να αποτελέσουν μέρος του ευρύτερου σχεδιασμού και ανάπτυξης ενός ολοκληρωμένου συστήματος αντιμετώπισης φυσικών καταστροφών και κινδύνων που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή, καθώς και περιβαλλοντικών κινδύνων.

Επιπλέον, για την ακριβέστερη εκτίμηση των κινδύνων και την αποτελεσματικότερη τιμολόγηση των προϊόντων τους, οι ασφαλιστικές επιχειρήσεις μπορούν να αξιοποιήσουν τις νέες τεχνολογικές δυνατότητες, όπως είναι η ανάλυση δεδομένων μεγάλης συχνότητας και εύρους σε πραγματικό χρόνο (big data analytics), η τεχνητή νοημοσύνη και η μηχανική μάθηση (machine learning).

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ

Παρά τη θετική πρόοδο που έχει συντελεστεί μέχρι σήμερα και καταγράφεται σε σημαντικά οικονομικά μεγέθη, οι κίνδυνοι, εγχώριοι και εξωτερικοί, παραμένουν.

Σε ό,τι αφορά το **εξωτερικό περιβάλλον**, κινδυνοι μπορεί να προκύψουν από ενδεχόμενη περαιτέρω επιβράδυνση του ρυθμού ανόδου της παγκόσμιας οικονομικής δραστηριότητας το 2019 λόγω της αύξησης του εμπορικού προστατευτισμού, γεωπολιτικων κινδύνων και ευπαθειων στις αναδυόμενες οικονομίες. Η επιβράδυνση της ευρωπαϊκής οικονομίας αποτελεί σημαντική πηγή ανησυχίας που, σε συνδυασμό με την αυξημένη αβεβαιότητα σχετικά με το Brexit, ενδέχεται να επιδράσει αρνητικά στην άνοδο των ελληνικών εξαγωγών και του τουρισμού.

Σε ό,τι αφορά το **εγχώριο περιβάλλον**, η ενδεχόμενη εφαρμογή των αποφάσεων της Ολομέλειας του Συμβουλίου της Επικρατείας, οι οποίες έκριναν αντισυνταγματικές προγενέστερες περικοπές των συντάξεων και την κατάργηση των δώρων των συνταξιούχων, αποτελεί το σημαντικότερο δημοσιονομικό κίνδυνο μεσοπρόθεσμα. Και τούτο διότι η πρόσθετη δαπάνη δρα επιβαρυντικά στην ανάλυση βιωσιμότητας του δημόσιου χρέους, καθώς οδηγεί στην αναθεώρηση προς τα άνω της συνταξιοδοτικής δαπάνης και τροφοδοτεί αβεβαιότητα για τη δημοσιονομική πολιτική και την οικονομική βιωσιμότητα του ασφαλιστικού συστήματος.

Στους εγχώριους κινδύνους περιλαμβάνονται επίσης η υψηλή φορολόγηση και γενικότερα το μίγμα της δημοσιονομικής πολιτικής, καθώς και τυχόν ανάκλιση μεταρρυθμίσεων ή καθυστερήσεις στην υλοποίησή τους. Επιπλέον, στην αγορά εργασίας η αύξηση του κατώτατου μισθού που νομοθετήθηκε τον Ιανουάριο του τρέχοντος έτους, παρότι εκτιμάται ότι θα αποφέρει βραχυχρόνια ωφέλη όσον αφορα την ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος και κατ' επέκταση της ιδιωτικής κατανάλωσης, μεσοπρόθεσμα αναμένεται να επηρεάσει αρνητικά την απασχόληση, κυρίως των νέων, καθώς και την ανταγωνιστικότητα. Σε κάθε περίπτωση, η αύξηση του μέσου μισθού πρέπει να συμβαδίζει με την αύξηση της παραγωγικότητας της εργασίας, ώστε να διασφαλιστούν τα οφέλη σε όρους ανταγωνιστικότητας και απασχόλησης από την επίπονη μεταρρυθμιστική προσπάθεια από το 2010 μέχρι σήμερα.

ΠΡΟΚΑΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η Ελλάδα σήμερα βρίσκεται αντιμέτωπη με μια διπλή πρόκληση: αφενός να επιτύχει ισχυρούς και διατηρήσιμους ρυθμούς οικονομικής μεγέθυνσης και αφετέρου να εξασφαλίσει υψηλά πρωτογενή πλεονάσματα για την εκπλήρωση των δημοσιονομικών δεσμεύσεων που έχει αναλάβει, όπως αυτές προσδιορίζονται στην απόφαση του Eurogroup του Ιουνίου 2018 και από το ευρύτερο πλαίσιο των ευρωπαϊκών δημοσιονομικων κανόνων.

Η ελληνική οικονομία κατά τη μακρόχρονη περίοδο προσαρμογής επέτυχε να διορθώσει πολλές ανισορροπίες σε κρίσιμα οικονομικά μεγέθη. Εντούτοις, εξακολουθεί να αντιμετωπίζει ευπάθειες, οι οποίες μπορούν να θεωρηθούν σε μεγάλο βαθμό κληρονομιά της κρίσης, αλλά ο πολυδιάστατος και αλληλένδετος χαρακτήρας τους αποκαλύπτει χρονιες αδυναμίες.

Ειδικότερα:

- **Η μόνιμη επιστροφή του Ελληνικού Δημοσίου στις διεθνείς χρηματοπιστωτικές αγορές με βιώσιμους όρους** αποτελεί τη σημαντικότερη πρόκληση στο άμεσο μέλλον. Η ύπαρξη ταμειακού αποθέματος ασφαλείας, αν και χρήσιμη, είναι προσωρινό μέσο αναχρηματοδότησης των δανειακών αναγκών του Δημοσίου και με περιορισμένη αποτελεσματικότητα σε περίπτωση μελλοντικών αναταράξεων στις διεθνείς αγορές. Ως εκ τούτου, δεν μπορεί να υποκαταστήσει την ανάγκη εξόδου στις αγορές σε τακτά χρονικά διαστήματα και με βιώσιμους όρους.
- **Το υψηλό δημόσιο χρέος ως ποσοστό του ΑΕΠ** αυξάνει το κόστος δανεισμού του δημόσιου και του ιδιωτικού τομέα και περιορίζει την αναπτυξιακή δυναμική. Παρότι η βιωσιμότητα του χρέους έχει βελτιωθεί σημαντικά με τα μέτρα που υιοθέτησε το Eurogroup, από το 2012 μεχρι και τα πλέον πρόσφατα του Ιουνίου 2018, η αποκλιμάκωση του χρέους εξαρτάται αφενός από τη δυνατότητα επίτευξης των συμφωνηθέντων δημοσιονομικών στόχων και αφετέρου από την προσήλωση στη μεταρρυθμιστική προσπαθεια ωστε να εξασφαλιστεί υψηλή αύξηση του ΑΕΠ.
- **Η διατήρηση μεγάλων πρωτογενών δημοσιονομικών πλεονασμάτων για μια παρατεταμένη περίοδο** (3,5% του ΑΕΠ ετησίως μέχρι το 2022 και 2,2% του ΑΕΠ κατά μέσο όρο την περίοδο 2023-2060), όρα μάλιστα συνοδεύεται από υψηλή φορολογία, επιδρά αρνητικά στην ανάπτυξη και κατ' επέκταση στη βιωσιμότητα του χρέους.
- **Το υψηλό απόθεμα των μη εξυπηρετούμενων δανείων** στους ισολογισμούς των τραπεζών αποτελεί τροχοπέδη στη χρηματοδότηση της ανάπτυξης, αφού δεσμεύει τραπεζικά κεφάλαια και χρηματοδοτικούς πόρους σε μη παραγωγικές δραστηριότητες. Η επιτυχής αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού είναι απολύτως αναγκαία προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα του ενεργητικού των τραπεζών, γεγονός που θα ενισχύσει την πρόσβαση της υγιούς επιχειρηματικότητας στην τραπεζική χρηματοδότηση.
- **Το ποσοστό ανεργίας παραμένει υψηλό** και είναι το υψηλότερο μεταξύ όλων των χωρών της Ευρωπαϊκής Ενωσης. Η υψηλή ανεργ

ΟΠΑΠ
Ζήσε το παιχνίδι

ΜΗΠΩΣ ΤΗ ΒΡΗΚΑΤΕ;

ΑΜΟΙΒΗ 500.000€

ΕΠΕΙΔΗ ΔΕΝ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΓΑΤΕΣ 500.000€...

ΣΚΡΑΤΣ ΕΦΤΑΤΥΧΗ ΓΑΤΑ ΜΕ ΟΥΡΑ, ΜΕ ΚΕΡΔΗ ΕΩΣ ΚΑΙ 500.000€!

Διαθέσιμα και σε **ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ & MINI MARKET**



ΣΚΡΑΤΣ
Τύχη στη στιγμή

ΤΟ ΣΚΡΑΤΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΧΕΙΑ Α.Ε. • ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΟΠΑΠ.

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

ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ