

ATHENSvoice

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

32
σελ.



ONASSIS

Θετική Φωνή
άνδρωσι+HIV



onassis.link/im-positive

I'M POSITIVE

**ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΣΕ
ΜΙΑ ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ
ΣΤΟ YouTube
ΤΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ
01.12.2020 | 12:00**

**Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΕΧΕΙ
ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΙ.
ΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ
ΚΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ.**

onassis.org



Από τη δημοσιογραφία στη SAATCHI ART

Ο δημοσιογράφος της ATHENS VOICE εξηγεί πώς του άλλαξαν τη ζωή αυτά τα μικρά συμβολικά ανθρωπάκια που τώρα ζωγραφίζει

Του ΝΙΚΟΥ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ



A

Αν δεν έπρεπε να συμπληρώσω το βιογραφικό μου στο site της Saatchi Art, μάλλον δεν θα είχα προσπαθήσει να εξηγήσω ή έστω να καταγράψω τι συμβαίνει με αυτούς τους καμβάδες που τους κουβαλάω μαζί με τα ακρυλικά χρώματα και τα πινέλα από σπίτι σε σπίτι τα τελευταία 20 χρόνια.

Η ζωγραφική, και μάλιστα αυτού του είδους η ζωγραφική, που δεν έχει τίποτα το «αφηρημένο» ή το πηγαίο, δεν υπήρξε ποτέ η βασική μου προτεραιότητα. Δεν ήμουν δηλαδή εκείνος που στο δημοτικό σκιστάριζε τους φίλους του και τη δασκάλα στην τάξη. Πιο πολύ μου άρεσε να παίζω με λέξεις, ή να φτιάχνω ιστορίες. Ποτέ δεν θεώρησα ότι δεν μπορούσα να ζήσω χωρίς να ζωγραφίζω. Μια χαρά μπορούσα. Και το έκανα. Αν και πάντα ζήλευα λίγο αυτή την μποέμικη δημιουργικότητα των καλλιτεχνών. Ωσπου, μετά από 15 χρόνια «καριέρας», βρέθηκα τυχαία έξω από ένα μαγαζί που πουλούσε χρώματα και τελάρα ζωγραφικής. Όχι αυτά για τους χομπίστες, που πουλάνε επίσης χάντρες, και κάθε είδους υλικό για χειροτεχνίες. Από τα άλλα, τα hardcore.

Ήταν 2001. Χριστούγεννα. Ούτε είχα πάρει χαμπάρι πώς είχε γίνει όλο αυτό αλλά η δεκαετία του '90 είχε πάει καλά. Επιτυχημένες στήλες, περιοδικά, διευθυντικές θέσεις. Και όλα αυτά με μια χαριτωμένη ελαφρότητα. Με μια χαώδη ευκολία. Ολονυχτίες για «να κλείσει το περιοδικό», κείμενα που γράφονταν τις πρώτες πρωινές ώρες, δικαιο-

λογίες σε αγχωμένους αρχισυντάκτες για τις καθυστερήσεις των κειμένων. Αλλά όλα έμοιαζαν σαν μια γιορτή. Το Wrangler μου κι εγώ σε μια πόλη που, όπως όλη η χώρα, ζούσε σε ένα ατέλειωτο πάρτι. Ήταν καλή δεκαετία για να είσαι 35 χρονών. Μόλις είχε εκδοθεί το πρώτο βιβλίο με τις «Απορίες ενός ζαλισμένου Αθηναίου» και για πρώτη φορά καταλάβαινα τι σημαίνει δημοσιότητα. Πάρτι για το λανσάρισμα, συνεντεύξεις σε εκπομπές, άνθρωποι που δεν τους γνώριζα ποτέ να μου κάνουν επιθέσεις οικειότητας, του τύπου «εσύ είσαι ο ζαλισμένος Αθηναίος, που γράφει αυτά στο Downtown». Κι εγώ μόλις είχα μετακομίσει σε ένα καινούργιο σπίτι, όπως πάντα δυσανάλογα μεγαλύτερο από τις ανάγκες μου. Άλλωστε η γενιά μου ήταν η πρώτη γενιά που μετέτρεπε εκ συστήματος το δεύτερο υπνοδωμάτιο σε «δωμάτιο για τα ρούχα και τα παπούτσια».

Πλησίαζαν, λοιπόν, Χριστούγεννα. Η ομοβροντία της προώθησης του βιβλίου είχε τελειώσει. Ήταν Σάββατο, και εγώ σε μια κρίση συγγραφικού ναρκισσισμού, έχω βγει βόλτα στα βιβλιοπωλεία για να δω το βιβλίο στους

πάγκους. Και σε εκείνο το συνοικιακό βιβλιοπωλείο που μπήκα πρώτα, το βιβλίο «δεν είχε φτάσει ακόμα». Με διάθεση «μόλις έφτασε το τέλος του κόσμου», βγήκα στον δρόμο, έβγαλα το κινητό που μου είχε δώσει η Ericsson (εντάξει, ήμουν «στελεχάρα» του Nitro, σα να λέμε ένας influencer της παλαιολιθικής εποχής) και τηλεφωνώ με ύφος 1.000 καρδινάλιων στον υπεύθυνο κυκλοφορίας του εκδοτικού οίκου. Επί 20 λεπτά του μιλάω έντονα στο κινητό, βηματίζοντας νευρικά πάνω-κάτω στο πεζοδρόμιο μπροστά στο βιβλιοπωλείο, ανάμεσα σε ανθρώπους που έκαναν τα προ-χριστουγεννιάτικα ψώνια τους. Μιλάω για χαμένες ευκαιρίες, για διαφυγόντα κέρδη, για κακή οργάνωση. Και ξαφνικά παγώνω. Ήταν η στιγμή που συνειδητοποίησα τι ακριβώς κάνω εκείνη τη στιγμή. Ήταν αυτό που βλέπεις τον εαυτό σου από ψηλά, μέσα στη γενική εικόνα. Μια πόλη στολισμένη, χριστουγεννιάτικα τραγούδια να κάνουν αυτό το γλυκό, νοσταλγικό εφέ που κάνουν πάντα τα χριστουγεννιάτικα τραγούδια και ένας πλίθιος να ανεβοκατεβαίνει πάνω κάτω στο πεζοδρόμιο, φωνάζοντας για διαφυγόντα κέρδη!

Θέλετε να ζήσετε και να σπουδάσετε στο Ηνωμένο Βασίλειο μετά την 1η Ιανουαρίου 2021; Οι κανόνες για πολίτες της ΕΕ αλλάζουν



Θα πρέπει να πληροίτε
ορισμένες προϋποθέσεις
στα πλαίσια του νέου
μεταναστευτικού
συστήματος πόντων του
Ηνωμένου Βασιλείου.

Δείτε τα κριτήρια και υποβάλετε ηλεκτρονικά
αίτηση για φοιτητική θεώρηση εισόδου πριν
εισέλθετε στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Οι πολίτες της ΕΕ που υπάγονται στο
EU Settlement Scheme δεν επηρεάζονται.

**Μάθετε περισσότερα στον διαδικτυακό τόπο:
[GOV.UK/EgkatastasiStolnomenoVasileio](https://gov.uk/EgkatastasiStolnomenoVasileio)**





Πάγωσα. Και το καλό ήταν ότι πάγωσα έξω από το μαγαζί με τα είδη ζωγραφικής που ήταν δίπλα στο βιβλιοπωλείο. Κλείνω βιαστικά το τηλέφωνο στον υπεύθυνο κυκλοφορίας, το βάζω στην τσέπη (ναι ξέρω, θα ήταν πιο καλό για την αφήγηση αν έλεγα ένα αθώο ψεματάκι, ότι το πέταξα μακριά) και μπήκα μέσα σαν υπνωτισμένος. «Δεν έχω ιδέα από χρώματα, πινέλα και τεχνικές» είπα στην εμφανώς καλλιτεχνικής πάστας κυρία που βρισκόταν πίσω από τον πάγκο. «Και θέλω να αρχίσω να ζωγραφίζω...» Έτσι, έφυγα με το Wrangler φορτωμένο τεράστια τελάρα, άπειρα ακρυλικά χρώματα, ένα καβαλέτο και πινέλα. Είχα αποφασίσει ότι θα φτιάχνω μεγάλες επιφάνειες. Με έντονα ακρυλικά. Μέχρι και η τεχνική είχε σχηματιστεί στο μυαλό μου, που θα αναπλήρωνε την πλήρη έλλειψη ταλέντου στο σχέδιο: ένα είδος stencil με χαρτοταινία, με μασκάρισμα επιφανειών και «μπογιάτισμα». Σχεδόν είδα μπροστά μου το πρώτο έργο. Με αυτά τα εικονίδια που πάντα με εντυπωσίαζαν και τα οποία υπήρχαν παντού. Σε μεγάλη κλίμακα, όμως. Και με χρώματα που σχεδόν θα φωσφορίζουν.

Οι επόμενες ημέρες πέρασαν σε απόλυτη απομόνωση. Έξω η πόλη γιόρταζε τα Χριστούγεννα και εγώ με λερωμένα χέρια και ρούχα μέσα στις μπογές, περνούσα ατέλειωτες ώρες κόβοντας με ένα κοπίδι τη «μάσκα» της χαρτοταινίας, που πριν την είχα σχεδιάσει με ένα μολύβι. Ήταν τότε που κατάλαβα τι σημαίνει να δουλεύεις με τα χέρια. Τι απίστευτη αυτοσυγκέντρωση, στα όρια του διαλογισμού, σου φέρνει. Ούτε καν θυμάμαι πόσες φορές με βρήκε το ξημέρωμα όρθιο στο σαλόνι, σκυμμένο πάνω από τον καμβά, να κόβω. Το σπίτι είχε γεμίσει κομματάκια χαρτοταινίας. Στο τηλέφωνο έβρισκα αφορμές για να αποφύγω προσκλήσεις και εξόδους. «Χρειαζόμουν κάτι για τον μεγάλο τοίχο του καινούργιου σπιτιού», έλεγα σε όποιον με ρωτούσε τι με έπιασε ξαφνικά. Με τον καιρό, τα ζωγραφισμένα τελάρα άρχισαν να συσσωρεύονται. Και η ζωγραφική αποδείχθηκε επίσης μια πολύ καλή λύση στο θέμα «δώρα». Ως άνθρωπος που δυσκολεύεται πολύ να διαλέξει ένα δώρο για γάμους, βαφτίσια ή άλλες κοινωνικές εκδηλώσεις, πήγαινα απλώς έναν πίνακα με προσαρμοσμένη θεματολογία. Πολλοί φίλοι μου τα έχουν ακόμα στο σπίτι τους. Μετά από εκείνη την περίοδο, πάντως, συνεχίσαμε με τη ζωγραφική σε μια σχέση με διαρκή on-off. Πολλές φορές, κατά τη διάρκεια ξενυχτιών προκειμένου να προλάβω ένα deadline (ναι, η εποχή άλλαξε και ταυτόχρονα άλλαξε και η «πριγκιπική» στάση μας απέναντι στη δουλειά), έκανα διάλειμμα και έπινα τα πινέλα για να «καθαρίσω το μυαλό μου». Είναι απίστευτο πόσο ωραίες και γόνιμες είναι αυτές οι τυχαίες περιπλανήσεις του μυαλού, όσο ασχολείσαι με κάτι «χειρωνακτικό» που θέλει υπομονή και συγκέντρωση. Ταυτόχρονα η τεχνική είχε εξελιχθεί. Ο κόσμος των pictograms



ΤΟ ΕΞΟΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Νίκος Ζαχαριάδης**, γνωστός στους αναγνώστες της ATHENS VOICE τα τελευταία 13 χρόνια ως Forrest Gump. Γεννημένος το 1966 στην Αθήνα, σπούδασε Επικοινωνία και ΜΜΕ στο Πολιτικό Τμήμα της Νομικής και ξεκίνησε να εργάζεται ως κριτικός κινηματογράφου στην εφημερίδα «Αυγή». Τα τελευταία 31 χρόνια, έχει εργαστεί είτε σε διευθυντικές θέσεις, είτε ως «στηλογράφος» ή δημοσιογράφος σε πολλά περιοδικά και εφημερίδες. Δούλεψε επίσης ως ραδιοφωνικός παραγωγός και σε ηλεκτρονικά μέσα και δίδαξε δημοσιογραφία στο Metropolitan College. Έχει εκδώσει δύο βιβλία με τις «Απορίες ενός Ζαλισμένου Αθηναίου» από τη στήλη του στο περιοδικό «Downtown», ενώ το 2018, το δισέλιδο πολιτικό κόμικς του στην εφημερίδα «Φιλελεύθερος» κέρδισε το European Newspaper Award for Visual Storytelling. Ζει, εργάζεται και ζωγραφίζει στην Αθήνα. Έργα του εκτίθενται και πωλούνται στην ψηφιακή gallerie Saatchi Art, στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.saatchiart.com/nikos_zachariadis

–έτσι λέγονται αυτά τα συμβολάκια της παγκόσμιας επικοινωνίας– αποδείχθηκε τεράστιος. Και η θεματολογία εξελίχθηκε και αυτή. Κάθε πίνακας ήταν και λίγο πιο σοφιστικέ. Πιο «οργανωμένος». Μερικές φορές σκέφτομαι ότι κάνω ακριβώς το αντίθετο από τους «κανονικούς» χομπίστες. Εκείνοι ζουν μια οργανωμένη ζωή και έχουν το χόμπι τους να τους απελευθερώνει. Ενώ εγώ, που ζω μια πιο χαώδη ζωή, έχω τη ζωγραφική μου γεμάτη «κουτάκια». Ψυχαναγκαστικά τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο.

Και κάπως έτσι, φθάσαμε στην εποχή που όπως συμβαίνει με όλους τους ανθρώπους γύρω στα 50, αρχίζουν οι αναθεωρήσεις. Το επάγγελμά μου έπαψε να είναι πλέον γόνιμο. Τα γραφεία των περιοδικών και των εφημερίδων δεν είναι πλέον κατάρμεστα από κόσμο που γελάει και βρίσκεται σε μια διαρκή δημιουργική αλληλεπίδραση. Η ζήτηση εύκολων και γρήγορων κειμένων για το διαδίκτυο, με διάρκεια ζωής μιας ημέρας, κυριαρχεί. Δεν το λέω με παράπονο. Έτσι συμβαίνει στη ζωή.

Οπότε αναγκάζεσαι να προσαρμοστείς. Και κάπου εκεί, κατά τη διαδικασία «προσαρμογής», όπως λέγεται κομψά η «επιβίωση», αναγκάζεσαι να απαντήσεις και στο ερώτημα «τι μου αρέσει πραγματικά να κάνω;». Κάπως έτσι, οι πίνακες και οι μπογιές και τα πινέλα, που ύστερα από μια μετακόμιση κατέληξαν αμπαλαρισμένα στην αποθήκη του πατρικού μου σπιτιού για σχεδόν 8 χρόνια, φορτώθηκαν μια Κυριακή του 2018 όπως-όπως σε ένα «ταπεινό» Yaris (το Wrangler είχε αποσυρθεί με τις πινακίδες του κατατεθειμένες) και ξαναβρήκαν την κυριαρχία τους στο σπίτι. Και από τότε είναι πάντα εκεί.

Νέα έργα, πιο συνειδητοποιημένα, άρχισαν να δημιουργούνται, η τεχνική εξελίχθηκε μαζί με την εξοικείωση και όλο αυτό άρχισε να παίρνει μια πιο συγκεκριμένη μορφή και να αποκτά μεγαλύτερο χώρο. Όταν μάλιστα ήρθε η πρόταση για τη Saatchi Art, μέσω φίλου μιας φίλης και αναγκάστηκα για πρώτη φορά να περιγράψω με λέξεις τι ακριβώς κάνω (η Saatchi απαιτούσε ένα βιογραφικό και «λίγα λόγια για τη δουλειά σας»), απέκτησε ένα σχήμα. Οπότε για εμένα η περίοδος της καραντίνας ήταν από τις πιο δημιουργικές. Φωτογράφιση των έργων, πλημμύρα νέων ιδεών και ατέλειωτα ξενύχτια. Μέσα σε ένα μετα-αποκαλυπτικό σκηνικό, επαγγελματικά και κοινωνικά, δεν έχεις πολλές επιλογές. Βόλτα με τον σκύλο και projects.

Εξάλλου, σε όλη μου την επαγγελματική ζωή, δούλεα με εικόνες και με «αναποδογύρισμα» της πραγματικότητας. Αυτοί οι πίνακες είναι απλώς μια ακόμα εκδοχή του ίδιου πράγματος. Τα σύγχρονα ιερογλυφικά, τα pictograms, είναι μια παγκόσμια γλώσσα που βασίζεται στα στερεότυπα, επειδή τα στερεότυπα είναι άμεσα αναγνωρίσιμα. Είναι κατά κάποιο τρόπο η εικόνα του μοντέρνου κόσμου και των προδιαγραφών του. Με άλλα λόγια, σε ανθρώπους σαν εμένα, σχεδόν «φωνάζουν». Ζητώντας σου να αφηγηθείς την «άλλη», κρυφή ιστορία τους. Να την προεκτείνεις και να την αναποδογυρίσεις. Να παίξεις με το «και αν...». Με το «γιατί όχι;». Και να το κάνεις σε πίνακα, όχι ηλεκτρονικά στο photoshop. Προσθέτοντάς τους, με τις ατέλειες του χεριού, μια άλλη πιο ανθρώπινη διάσταση. Και στο κάτω-κάτω, αυτά τα μικρά, συμβολικά ανθρώπια με έσωσαν πολλές φορές στο παρελθόν από εκείνο το χριστουγενιάρικο μεσημέρι. Τους το χρωστάω. **A**



ΝΑ ΤΟ ΠΑΡΟΥΜΕ ΖΕΣΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΜΕ ΠΑΛΙ ΣΠΙΤΙ



5%

μειωμένη τιμή
στο πετρέλαιο θέρμανσης

άτοκες
δόσεις

με όλες τις πιστωτικές κάρτες

12



Η ΕΚΟ στηρίζει και πάλι την προσπάθεια όλων μας, για να ξεπεραστούν οι δύσκολες συνθήκες της εποχής. Προσφέρει πετρέλαιο θέρμανσης **με ακόμα πιο μειωμένη τιμή 5%** για πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες και έως **12 άτοκες δόσεις** για πιστωτικές κάρτες **όλων των τραπεζών**.

Καλέστε στα τηλέφωνα **18198** και **210 7725555** ή απευθυνθείτε στα επιλεγμένα πρατήρια ΕΚΟ.

Η προσφορά ισχύει έως και **31/12**. Όροι, προϋποθέσεις και η λίστα των επιλεγμένων πρατηρίων στο eko.gr.

 eko.gr |  



Η κρίσιμη καμπή της πρωθυπουργίας Μητσοτάκη

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Ήταν απόγευμα Κυριακής, 20 Δεκεμβρίου 2015. Το φως έπεφτε νωρίς και η χειμωνιάτικη ψύχρα είχε ήδη απλωθεί. Έξω από το Πολιτιστικό Κέντρο του Νέου Ηρακλείου είχαν δημιουργηθεί «πηγαδάκια» γνωστών και περαστικών. Στη μεγάλη αίθουσα τελετών, η ουρά ήταν πολύ μεγάλη – εντυπωσιακή για εσωκομματική διαδικασία. Έκανε ζιγκ-ζαγκ καταλαμβάνοντας το μεγαλύτερο μέρος του χώρου, περνώντας δίπλα από τους εκπροσώπους των τεσσάρων υποψηφίων και καταλήγοντας στον μακρύ πάγκο εγγραφής και ψηφοφορίας. Παρά την πολυκοσμία και την αναμονή, επικρατούσε απόλυτη ησυχία (εξίσου εντυπωσιακή για ουρά στην Ελλάδα).

Μετά από έξι χρόνια οικονομικού, πολιτικού και κοινωνικού σοκ, βαθιάς κρίσης και πόλωσης, βίαιων διαδηλώσεων, μνημονίων ακραίας λιτότητας, καθημερινής αγωνίας, αμφιβολίας για την ανθεκτικότητα του πολιτικού συστήματος, απαντώντων εκλογικών αναμετρήσεων που διέλυσαν κόμματα-πυλώνες και ανέδειξαν κόμματα-καρικατούρες, με ρυθμό αλλαγής πρωθυπουργών που θύμιζε Μεσοπόλεμο, μετά από ένα δημοψήφισμα ακραίου διχασμού, και μετά από εβδομάδες καθυστερήσεων λόγω τεχνικών προβλημάτων, εκατοντάδες χιλιάδες πολίτες συνέρρευσαν στα τοπικά τους κέντρα για να επιλέξουν τον επόμενο πρόεδρο της Νέας Δημοκρατίας. Πολλοί από αυτούς δεν είχαν γραφτεί ποτέ σε κόμμα. Άλλοι δεν είχαν ποτέ ψηφίσει «δεξιά».

Στα πρόσωπα των ανθρώπων που στέκονταν στην ουρά έβλεπες μια ήρεμη αποφασιστικότητα: ένα αδιόρατο χαμόγελο αξιοπρέπειας, ελπίδας και ανάληψης της ευθύνης. Το ότι οι άνθρωποι αυτοί, μετά τη συστηματική απαξίωση του κοινοβουλευτισμού και της πολιτικής, πήραν την απόφαση να θυσιάσουν την Κυριακή τους και να σταθούν στο κρύο για ώρες, προκειμένου να πληρώσουν 5 ευρώ για να ψηφίσουν αρχηγό ενός κόμματος που υπήρχε από το 1974, είναι πιο σημαντικό κι από το ίδιο το αποτέλεσμα, το οποίο αποτέλεσε ταυτόχρονα έκπληξη (μόνο όμως για όσους δεν είχαν αντιληφθεί την κόπωση από τον λαϊκισμό και την ισχύ της βούλησης μιας σιωπηλής πλειοψηφίας μετριοπαθών πολιτών) και απαρκή μιας ειρηνικής επανάστασης.

Ενάντια στις προβλέψεις που τον ήθελαν τρίτο και με μεγάλη διαφορά από τον δεύτερο, ο Κυριάκος Μητσοτάκης έλαβε 115.162 ψήφους και αναδείχθηκε δεύτερος, πίσω από τον Βαγγέλη Μεϊμαράκη, περνώντας στον δεύτερο γύρο, τον οποίο και κέρδισε με 52.43%. Ο Μητσοτάκης έδωσε μια μεγάλη πολιτική μάχη, εντελώς μόνος του από την αρχή, μέσα σε ένα κόμμα του οποίου οι βαρώνοι πάντα θεωρούσαν την οικογένεια Μητσοτάκη ως ξένο σώμα και στο οποίο η φιλελεύθερη, «αντι-λαϊκιστική» τάση ήταν πάντα μειοψηφία. Τον Φεβρουάριο του 2015 ήταν ο μόνος βουλευτής της ΝΔ που καταψήφισε την υποψηφιότητα Παυλόπουλου για την Προεδρία της Δημοκρατίας. Δύο μόλις μέρες μετά τον 1ο γύρο των εσωκομματικών εκλογών, στις 22 Δεκεμβρίου, ήταν από τους ελάχιστους βουλευτές της ΝΔ (και ο μόνος υποψήφιος πρόεδρος) που υπερψήφισε το σύμφωνο συμβίωσης για τα ομόφυλα ζευγάρια – μια κίνηση που θα μπορούσε να του έχει στοιχίσει τη νίκη στον 2ο γύρο.

Ο Μητσοτάκης κέρδισε την προεδρία και την πρωθυπουργία γιατί μετατράπηκε σε πόλο εναντίον του λαϊκισμού και της πολιτείας Τσίπρα. Ωστόσο, κανένας δεν κερδίζει εκλογές μόνο με αρνητική ατζέντα. Ο Μητσοτάκης κέρδισε επειδή προέταξε συγκεκριμένες θετικές αξίες –ισχυρή Ελλάδα στην Ευρώπη και τον κόσμο, εξωστρέφεια, αξιοκρατία, σκληρή δουλειά, πολιτικός πολιτισμός, φιλελεύθερη κοινωνία, σεβασμός στους θεσμούς, ανανέωση του πολιτικού συστήματος– αξίες που έπεσαν σαν νερό σε έρημο τόπο. Εξίσου σημαντικό ήταν ότι σταδιακά έχτισε συμμαχίες με άλλους πολλούς μέσα στο κόμμα του, ενώ απέφυγε τη ρήξη με την κυρίαρχη πτέρυγα και με τα πεπραγμένα των προκατόχων του.

Ο Κυριάκος Μητσοτάκης έχει πλέον συγκεντρώσει σημαντικό πολιτικό κεφάλαιο: από την επιτυχία στις εκλογικές αναμετρήσεις του 2019, από τη δημοσκοπική κατάρρευση και εσωστρέφεια του Σύριζα, από την επιτυχή διαχείριση του πρώτου κύματος της πανδημίας και μιας ιδιαίτερως ύπουλης υβριδικής επίθεσης της Τουρκίας στον Έβρο τον Μάρτιο, από την αποτροπή της τουρκικής επιθετικότητας στο Αιγαίο όλους τους τελευταίους μήνες και το χτίσιμο ισχυρών συμμαχιών διεθνώς, από την εξωστρέφεια στην καινοτομία και την έλξη επενδύσεων από τεχνολογικούς κολοσσούς, από την εφαρμογή ενός φιλοδοξού προγράμματος ψηφιοποίησης του κράτους που έχει ήδη αλλάξει την καθημερινότητα εκατομμυρίων πολιτών, και από την διασφάλιση δεκάδων δισεκατομμυρίων από το Ταμείο Ανάκαμψης της ΕΕ. Τι σκοπεύει να κάνει με όλο αυτό το πολιτικό κεφάλαιο;

Η πολιτική (όπως άλλωστε και η ζωή) είναι όπως τα χαρτιά, και συγκεκριμένα το πόκερ. Όταν έχεις κερδίσει κάποια χρήματα, έχεις ουσιαστικά τρεις επιλογές. Η πρώτη είναι να αποχωρήσεις εξαργυρώνοντας τα κέρδη σου. Η δεύτερη είναι να τα ξαναρίξεις στο παιχνίδι, επενδύοντας σε συγκρούσεις

που φυσικά ενέχουν ρίσκα (κάποιες παρτίδες θα τις κερδίσεις, κάποιες θα τις χάσεις), αλλά εφόσον είσαι καλός παίκτης, μακροπρόθεσμα τα κέρδη σου θα «αυγατίσουν». Η τρίτη είναι να αποφύγεις τα ρίσκα, πηγαίνοντας συνεχώς πάσο, αιμορραγώντας σταδιακά κεφάλαιο.

Οι επόμενοι μήνες είναι ούτως ή άλλως μια πολύ κρίσιμη περίοδος για την πρωθυπουργία Μητσοτάκη. Το δεύτερο κύμα του κορωνοϊού είναι εδώ, ενδεχομένως ακολουθεί και τρίτο, και οι επιπτώσεις στο ΕΣΥ, στην ψυχολογία του κόσμου και στην οικονομία είναι σοβαρές, ενώ η πιο επικίνδυνη εξέλιξη είναι η προοπτική δημιουργίας ενός ταυτοτικού κινήματος αντίδρασης στα μέτρα και τον εμβολιασμό, ειδικά στη Βόρεια Ελλάδα. Ταυτόχρονα, οι επόμενες εβδομάδες μέχρι τα τέλη Ιανουαρίου απαιτούν επιφυλακή στα ελληνοτουρκικά, αφού στις ΗΠΑ τώρα επικρατεί κενό εξουσίας, με προδιαγεγραμμένη τη στροφή της εξωτερικής πολιτικής της νέας κυβέρνησης απέναντι στον Ερντογάν και ενώ η Τουρκία μαστίζεται από βαθιά οικονομική κρίση.

Κάθε μία από αυτές τις αναμενόμενες κρίσεις –αλλά και κάθε αναπάντεχο περιστατικό– μπορεί να εκτροχιάσει την πορεία μιας κυβέρνησης και να ταυτιστεί με το όνομα ενός πρωθυπουργού.

Ωστόσο, η δουλειά ενός πρωθυπουργού –ειδικά ενός πολιτικού ηγέτη που ως αουτσάιντερ έδωσε και κέρδισε σημαντικές μάχες και συγκέντρωσε τέτοιο πολιτικό κεφάλαιο– δεν είναι μόνο η σωστή αντίδραση στις κρίσεις ή ακόμη και η καλή διακυβέρνηση εν γένει, αλλά η δημιουργία ζωτικού πολιτικού χώρου: η κωδικοποίηση κοινωνικών αιτημάτων και οραμάτων, η επαναδιαπραγμάτευση κοινωνικών συμπεριφορών, προτεραιοτήτων και αξιών, η εκπαίδευση των πολιτών και η κινητοποίησή τους, η αναδιάταξη του πολιτικού συστήματος μέσα από τη σταδιακή ανάδειξη και δοκιμή προβεβλημένων, έμπειρων πολιτικών στελεχών που θα έχουν την αναγνωρισιμότητα και τη νομιμοποίηση του σταυρού, και που εντέλει, ως εν δυνάμει διάδοχοι, θα κληθούν να συνεχίσουν το έργο του.

Πέντε χρόνια μετά την εσωκομματική νίκη του, και παρά τα φαινόμενα, ο Κυριάκος Μητσοτάκης παραμένει ιδεολογικά μόνος του. Τα ποσοστά της ΝΔ στις δημοσκοπήσεις είναι ποσοστά του Μητσοτάκη ως κυβερνήτη, όχι του κόμματος ή της ηγετικής ομάδας. Βεβαίως ο πρωθυπουργός υποστηρίζεται από το κόμμα του, ενώ έχει αξιοποιήσει σε ρόλους συμβούλων, τεχνοκρατών και γενικών γραμματέων μερικά από τα ικανότερα στελέχη του ευρύτερου κέντρου. Ποιοι είναι, όμως, οι «μητσοτακικοί» υπουργοί και τα προβεβλημένα στελέχη της Νέας Δημοκρατίας που θα μπορούσαν αύριο το πρωί να γίνουν πρωθυπουργοί και να εφαρμόσουν μια φιλελεύθερη ατζέντα, χωρίς να απομακρυνθούν από τις πολιτικές αρχές του Κυριάκου Μητσοτάκη; Ποιος άλλος –εντός ή εκτός Νέας Δημοκρατίας– θα μπορούσε να εκφράσει και να συσπειρώσει το κέντρο απέναντι σε μια αντιπολίτευση που σύσσωμη τηρεί μια παλαιοκομματική ή λαϊκιστική στάση; Ποια είναι τα δημοφιλή στελέχη που θα μπορούσαν να εμπεδώσουν τις αξίες και την ατζέντα της κυβέρνησης Μητσοτάκη στη Θεσσαλονίκη;

Το πολιτικό πρότζεκτ του Κυριάκου Μητσοτάκη αποτελεί ιστορική συνέχεια της ιδεολογίας και της πολιτικής κληρονομιάς του Κωνσταντίνου Μητσοτάκη και του Κώστα Σημίτη: είναι, δηλαδή, ο εκσυγχρονισμός και εξευρωπαϊσμός της Ελλάδας, η αναδιάταξη του κράτους και της κοινωνίας προς τη Δύση (ασχέτως του αν η Δύση σήμερα υπολείπεται, κάποιες φορές, της ελληνικής πραγματικότητας)· ο συνδυασμός των αρχών του πολιτικού φιλελευθερισμού με το κοινωνικό κράτος.

Ο Κυριάκος Μητσοτάκης αντιμετωπίζει ασύγκριτα μικρότερη αντίσταση μέσα στο κόμμα του από όση είχαν ποτέ ο Κωνσταντίνος Μητσοτάκης ή ο Κώστας Σημίτης, ενώ έχει δείξει επανειλημμένως ότι λειτουργεί αποτελεσματικά υπό καθεστώς πίεσης και κρίσης. Τώρα όμως θα κριθεί το αποτύπωμα της δικής του πρωθυπουργίας. Για να αποφύγει το λάθος των δύο αυτών ηγετών, που αποδείχθηκε θανάσιμο για τη βιωσιμότητα των εγχειρημάτων τους, θα πρέπει να επιδιώξει και να πετύχει μία αξιακή υπέρβαση της ελληνικής κοινωνίας, μια εμπέδωση, δηλαδή, των αρχών της ανοιχτής κοινωνίας, που ταυτόχρονα διασφαλίζει τη μακροπρόθεσμη κυριαρχία του πολιτικού κέντρου. Οι προτεραιότητες αυτές δεν αποτελούν περιπαισμό ή εμποδίο, αλλά εργαλεία στη διαχείριση των κρίσεων που ζούμε και που έρχονται.

Στην Ελλάδα υπάρχει μια σιωπηλή πλειοψηφία μετριοπαθών ανθρώπων που πιστεύουν στην επιστήμη, στην αλήθεια, στην παιδεία, στην προκοπή, στην εργασία, στην πρόοδο, στην αριστεία, στη συνύπαρξη, στη Δύση, στην ανοχή του διαφορετικού. Τον Δεκέμβριο του 2015 κάποιοι από αυτούς κινητοποιήθηκαν γιατί είχαν κουραστεί να μην εκπροσωπούνται από κανέναν· να μη βλέπουν τη φωνή και τις αξίες τους να εκφράζονται επαρκώς από την κυβέρνησή τους. Ο πρωθυπουργός έχει χρέος να διασφαλίσει ότι η πλειοψηφία αυτή δεν θα βρεθεί πάλι αντιμέτωπη με ένα πολιτικό σύστημα που την αγνοεί και την περιπαίζει. **Α**

ΓΕΛΑΣΤΕ

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Έχει περάσει σχεδόν μισός αιώνας από τότε που οι λογοκριτές εργάζονταν για τη δεξιά παράταξη προσπαθώντας να επιβάλουν τις πουριτανικές της αξίες και τα χριστιανικά της ήθη. Βεβαίως, η αριστερά, επειδή δεν εξελίσσεται διανοητικά, επειδή παλινδρομεί, πιστεύει ότι ζούμε ακόμα στον παλιό εκείνο κόσμο: οι δόθεν επαναστατικές της ιδέες διώκονται και το κατεστημένο κελεύει συντηρητισμό και μισαλλοδοξία. Αυτή η καθήλωση στο παρελθόν είναι μέρος μιας πολιτικής σκοπιμότητας για να διατηρηθεί η ταυτότητα του ιστορικού θύματος και το ηθικό πλεονέκτημα – αλλά αποτελεί και μια μορφή ψύχωσης. Η ψύχωση εκδηλώνεται σήμερα με αυταρχισμό που διεκδικεί «ανθρώπινο πρόσωπο», ακριβώς όπως το πρόγραμμα του σοσιαλισμού με ανθρώπινο πρόσωπο το οποίο απέφευγε να κάνει λόγο για τα «ανθρώπινα» μέσα της επίτευξής του.

Όσα συμβαίνουν στον εκδοτικό χώρο στις Ηνωμένες Πολιτείες μου φαίνονται αποκαλυπτικά αυτής της τάξης πραγμάτων. Οι εκδοτικοί οίκοι διαθέτουν πλέον ένα ή περισσότερα στελέχη που ονομάζονται «sensitivity readers», αναγνώστες ευαισθησίας ή ελεγκτές ευαισθησίας, οι οποίοι διαβάζουν τα προς έκδοση χειρόγραφα και εντοπίζουν λέξεις, φράσεις και ιδέες που μπορούν να προσβάλουν κάποιους αναγνώστες. Για να εκδώσει το βιβλίο του ο συγγραφέας πρέπει να συμφωνήσει στη διαγραφή αυτών των προσβλητικών σημείων· να τα στρογγυλέψει ή να τα επαναδιατυπώσει. Δεν πρόκειται για τη συνηθισμένη, και επιθυμητή, παρέμβαση των επιμελητών που, αν κάνουν σωστά τη δουλειά τους, επισημαίνουν αδεξιότητες και καλούν τον συγγραφέα να βελτιώσει το κείμενό του: πρόκειται για ιδεολογική και γλωσσική εκκαθάριση, για έλεγχο πάνω στη δημιουργία.

Ένα παράδειγμα: πέρυσι, η Αμερικανο-κινέζα Άμελι Γουεν Ζάο έγραψε ένα παιδικό βιβλίο με ηρωίδα μια πριγκίπισσα με μαγικές δυνάμεις η οποία κάποτε, στον μεσαίωνα, σε μια φανταστική αυτοκρατορία, έρχεται σε σύγκρουση με δουλεμπόρους παιδιών. Η συγγραφέας κάθφερε να εκδώσει το βιβλίο της αλλά βρέθηκε μπροστά σε τέτοια κατακαλήγη ώστε αναγκάστηκε να ζητήσει συγγνώμη δημοσίως και να παραδεχτεί, εκών άκων, τις ρατσιστικές της προκαταλήψεις (τις οποίες δεν είχε). Το βιβλίο αποσύρθηκε και επανεκδόθηκε εκκαθαρισμένο από κακές λέξεις, όπως συμβαίνει συχνά σε ροκ κομμάτια από τα οποία οι λογοκριτές αφαιρούν τις λέξεις fuck, cunt και τα τοιαύτα. Ποιο ήταν το έγκλημα της Γουέν Ζάο; Ένα από τα πρόσωπα της ιστορίας της είναι κάποιος δουλוקτήτης που, αν και τον περιγράφει με γαλαζοπράσινα μάτια, οι επικριτές της τον εξέλαβαν ως «μαύρο». Δηλαδή υπήρχαν μαύροι δου-

λοκτήτες; Ντροπή σου Γουέν Ζάο! Η συγγραφέας υποχώρησε στις πιέσεις και διόρθωσε το βιβλίο της με τη βοήθεια των «ελεγκτών ευαισθησίας» ώστε να μην υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι ο δουλοκτήτης είναι λευκός· πάρα πολύ κακός και αιμοβόρος λευκός.

Ορίστε ένα καινούργιο επάγγελμα σε ένα χώρο που ανήκει παραδοσιακά στην αριστερά. Επειδή ένα tweet αρκεί για να δημιουργήσει διαδικτυακό λιντσάρισμα, οι εκδότες αναθέτουν στους «ελεγκτές ευαισθησίας» να κοσκινίζουν τα χειρόγραφα και να τα ξεπλένουν από ό,τι θεωρείται προκατάληψη, μισογυνισμός, ρατσισμός και προσβλητικό λεξιλόγιο ως προς άτομα με ειδικές ανάγκες, ΛΟΑΤ, μουσουλμάνους και άλλες κοινωνικές ομάδες. Στους μεγάλους εκδοτικούς οίκους οι ελεγκτές ευαισθησίας έχουν ο καθένας κάποια ειδικευση: ένας διορθώνει ό,τι μπορεί να θίξει όσους πάσχουν από διπολική διαταραχή, άλλος διορθώνει ό,τι άπτεται των εθνικών στερεοτύπων – όχι βεβαίως των στερεοτύπων για τους Βρετανούς, τους Γερμανούς, τους Αμερικανούς ή τους Γάλλους, αλλά για τους Τζαμαϊκανούς ή τους Αϊτινούς. Η τέχνη του μάρκετινγκ, δηλαδή το πώς το προϊόν θα φτάσει στο ευρύτερο δυνατό κοινό, οδηγεί στην αναίρεση του στόχου: τα βιβλία δεν γράφονται για να αρέσουν σε όλους κι όποιο βιβλίο αρέσει σε όλους δεν αρέσει αρκετά σε κανέναν. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα. Κι όμως, οι εν λόγω διορθωτές παρεμβαίνουν, ατυχώς με τη συναίνεση του δειλού και παραδόπιστου συγγραφέα, αφαιρώντας από τα βιβλία μαύρους που τυχαίνει να είναι βίαιοι, γκέι που τυχαίνει να είναι παιδόφιλοι και γυναίκες που τυχαίνει να τυραννούν άνδρες. Έτσι, φτάνουμε σε ένα φαινόμενο που δεν είναι καθόλου καινούργιο αλλά που έχει πάρει διαστάσεις διανοητικής δικτατορίας. Πρέπει να σταματήσουμε να διαβάζουμε τον «Οθέλλο» επειδή ο Σαίξπηρ δεν ήταν μαύρος, άρα δεν δικαιούται να ομιλεί για σκουρόχρωμους ζηλιάρηδες; Ή επειδή παρουσιάζει τον Εβραίο Σάιλοκ όχι μόνο ως τοκογλύφο αλλά και ως ελαφρώς κανίβαλο; Ποια θα ήταν η μοίρα των μεγάλων κλασικών, αν επιτρέπαμε στους ελεγκτές ευαισθησίας να βάλουν το χεράκι τους; Δεν θέλω να ξέρω. Στην πραγματικότητα, στα αμερικανικά πανεπιστήμια (είμαι insider, δικαιούμαι διά να ομιλώ) οι μεγάλοι συγγραφείς υφίστανται κριτική με σμηρινά φυλετικά και φεμινιστικά κριτήρια. Είναι πάρα πολύ γελοίο.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΟΝ «ΟΘΕΛΛΟ» ΕΠΕΙΔΗ Ο ΣΑΙΞΠΗΡ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΜΑΥΡΟΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΔΙΚΑΙΟΥΤΑΙ ΝΑ ΟΜΙΛΕΙ ΓΙΑ ΣΚΟΥΡΟΧΡΩΜΟΥΣ ΖΗΛΙΑΡΗΔΕΣ;

οίκοι σου διαστρέφουν το κείμενο ώστε η δεύτερη έκδοση να έχει καλύτερη τύχη και, κυρίως, να γλιτώσεις τη φατουά. Το δόγμα είναι ο σεβασμός της πολυμορφίας, της διαφορετικότητας (φασιστοειδής λέξη από μόνη της) και των μειονοτήτων στις οποίες κατατάσσονται με τον έναν ή τον άλλο τρόπο όλοι οι άνθρωποι με βάση κάποιο χαρακτηριστικό τους (παχύσαρκοι, φαλακροί, ξανθές) εκτός από τους λευκούς πλούσιους άνδρες οι οποίοι, θα επιμείνω, είναι η μοναδική μειονότητα στον κόσμο – και η πλέον ολιγομελής αν θεωρήσουμε πλούσιους το 1% του πληθυσμού του πλανήτη. Η λογοκρισία έχει αναδρομική ισχύ. Ο Λούκυ Λουκ είναι ο λευκός καουμπόης και σίγουρα ο Μορρίς και ο Γκοσινύ σατιρίζουν τον Τζο Ντάλτον επειδή παραείναι κοντός και τον Άβερελ επειδή παραείναι ψηλός. Δεν γλιτώνει ούτε το σκυλί, ο Ραντανπλάν: αχά, ώστε οι συγγραφείς δεν είναι ζωόφιλοι! Η μάλλον κάνουν διακρίσεις μεταξύ των ζώων: χαζό σκυλί ο Ραντανπλάν, έξυπνο άλογο η Ντόλυ! Προπάντων, ο Λούκυ Λουκ καπνίζει και μας δίνει το κακό παράδειγμα. Ανέκαθεν ο φασισμός είχε στοιχεία φάρσας: γελάστε, κύριοι, γελάστε, έλεγε ο Φρανκ Βέντεκιντ στο καρναβάλι «Οι έντεκα δήμειοι», γελάστε, όλα είναι τόσο τραγικά. **Α**

Η ΤΟΥΡΚΙΑ ΣΕ ΡΟΛΟ ΕΥΕΛΙΚΤΟΥ ΟΣΦΥΟΚΑΜΠΤΗ

Οι μυστικές επαφές με το Ισραήλ, ο ξαφνικός έρωτας με την Ευρώπη και η αγωνία για τα σχέδια της Ουάσινγκτον

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Όποιος στοιχημάτιζε πως οι μέρες του Ταγίπ Ερντογάν είναι μετρημένες και πως η τουρκική οικονομία θα τον παρέσυρε στην κατηφόρα, λογάριζε χωρίς τον «πανδοχέα», κατά Μπαμπινιώτη. Η Τουρκία κατάφερε στο 3ο τρίμηνο να πετύχει ανάπτυξη 6,7%, ονειρικό ποσοστό για όλες τις δυτικές και ασιατικές οικονομίες εν καιρώ Covid-19. Επίσης κατάφερε να κερδίσει πόντους, εντυπώσεις και διεθνή ισχύ με την επικράτηση της PaxRussia στη σύγκρουση του Καυκάσου έστω και σε ρόλο «κολαούζου» του Βλαντιμίρ Πούτιν. Η Ευρώπη ηττήθηκε κατά κράτος στο Ναγκόρνο Καραμπάχ. Δεν ήταν απλώς απύουσα. Ήταν ανύπαρκτη.

Η τρίτη παράμετρος που μετρά θετικά για την Άγκυρα είναι πως η Τουρκία, αντιλαμβανόμενη την ανατροπή στην Ουάσινγκτον, σπεύδει να καλύψει τα κενά επιχειρώντας με ιδιαίτερη εμμονή να αποκαταστήσει τις σχέσεις της με το Ισραήλ την ώρα που οι ισορροπίες επανακαθορίζονται στη Μέση και Εγγύς Ανατολή. Κανείς δεν διέψευσε την πληροφορία που δημοσίευσε η Al Monitor, η ενημερωτική ιστοσελίδα η οποία έχει έδρα την Ουάσινγκτον και καλύπτει τις εξελίξεις στη Μέση Ανατολή, πως ο αρχηγός των τουρκικών μυστικών υπηρεσιών, Hakan Fidan, έχει συναντηθεί με αντίστοιχους ισραηλινούς αξιωματούχους με σκοπό την αποκατάσταση των διπλωματικών σχέσεων μεταξύ των δύο χωρών και την επιστροφή των πρέσβων σε Άγκυρα και Τελ Αβίβ. Οι αντίστοιχοι πρέσβεις αποχώρησαν από τις δύο πρωτεύουσες το 2016. Οι μυστικές συναντήσεις των ηγετικών κλιμακίων των υπηρεσιών ασφαλείας Τουρκίας και Ισραήλ καταδεικνύουν πως τα πράγματα αλλάζουν άρδην για την Άγκυρα και πως ο Ταγίπ Ερντογάν αντιλαμβάνεται πως εφεξής η χώρα του θα είναι όλο και περισσότερο απομονωμένη.

Μία επιπρόσθετη κίνηση του Ταγίπ Ερντογάν ερμηνεύει ίσως καλύτερα το πώς εκλαμβάνει τις νέες παραμέτρους των διεθνών ισορροπιών στην περιοχή. Εδώ και δύο εβδομάδες και εν όψει της Συνόδου Κορυφής της ΕΕ της 10ης Δεκεμβρίου, η Άγκυρα επιχειρεί την εκτόνωση της έντασης με την Ευρώπη, προφανώς διότι αντιλαμβάνεται πως οι νέοι συσχετισμοί στον δυτικό κόσμο δεν εξυπηρετούν πια τη διπλωματική και στρατιωτική αλητεία στην οποία επιδίδεται την τελευταία διετία (Συρία, Λιβύη, Καύκασος, Αιγαίο, Αν. Μεσόγειος) με τις ευλογίες και την προτροπή ή ανοχή (ενίοτε, αν όχι πάντα) της Μόσχας. Το γεγονός ότι η τουρκική οικονομία παρά τη νομισματική κρίση κατάφερε ένα ζηλευτό ποσοστό ανάπτυξης μέσα στην πανδημία σημαίνει απλώς ότι οι πελάτες της Τουρκίας, δηλαδή οι ευρωπαϊκές αγορές σε ένα ποσοστό της τάξης του 80% στήριξαν την τουρκική παραγωγή αγαθών και απορρόφησαν τις τουρκικές εξαγωγές, χρηματοδοτώντας όπου χρειάστηκε τον παραγωγικό ιστό της χώρας μέσω των ιδιωτικών τραπεζών. Αυτή είναι η πραγματικότητα έστω και αν δεν αρέσει σε κάποιους.

Προφανώς το Ισραήλ με τρεις κινήσεις ματ σε έναν μήνα αναδεικνύεται σε μείζονα ρυθμιστή στην περιοχή. Υπογράφει συμφωνία αναγνώρισης και συνεργασίας με τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, πραγματοποιείται μυστική συνάντηση του Νετανιάχου με τον πρίγκιπα διάδοχο Σαλμάν της Σαουδικής Αραβίας στην Ερυθρά Θάλασσα. Δολοφονείται με άκρως θεαματικό τρόπο, λίγο έξω από την Τεχεράνη, ο επικεφαλής του πυρηνικού προγράμματος του Ιράν. Οι πάντες βλέπουν τη Μοσάντ, και για την ακρίβεια την Kidon (Ξιφολόγην), που είναι η ομάδα ειδικών αποστολών της ισραηλινής υπηρεσίας πληροφοριών, πίσω από αυτή την ενέργεια. «Θα έπρεπε όλες οι χώρες του πλανήτη να μας ευχαριστήσουν γι' αυτό που κάναμε» δήλωσε γνωστός ισραηλινός αξιωματούχος της Μοσάντ στους «New York Times» διατηρώντας την ανωνυμία του. Με τις τρεις αυτές κινήσεις το Ισραήλ κατέδειξε πως με

την απόσυρση του Ντόναλντ Τραμπ, το Τελ Αβίβ αναλαμβάνει την πρωτοβουλία και προετοιμάζει ήδη την υπονόμευση των πολιτικών επιλογών της ομάδας Μπάιντεν ως προς το Ιράν και τη Μέση Ανατολή γενικότερα. Με λίγα λόγια, ο Νετανιάχου δημιουργεί τετελεσμένα ώστε στην πράξη να ακυρωθεί κάθε πολιτική των ΗΠΑ με την οποία δεν θα συμφωνεί το Ισραήλ. Βλέπε νέα συμφωνία για τα πυρηνικά με την Τεχεράνη. Αυτή είναι η μία ανάγνωση της πραγματικότητας. Υπάρχει και μία δεύτερη ανάγνωση. Πως το Ισραήλ στην πραγματικότητα ρυθμίζει τους διεθνείς συσχετισμούς στην περιοχή. Άρα μία προσέγγιση με την Τουρκία υπό τις παρούσες συνθήκες θα αποτελούσε μείζον και ευαίσθητο πολιτικό ζήτημα για την ελληνική διπλωματία. Άλλωστε μία εκτόνωση της έντασης Τουρκίας και Ισραήλ θα ικανοποιούσε την Ουάσινγκτον και τη νέα διακυβέρνηση Μπάιντεν αφού θα σήμαινε έναν λιγότερο πονοκέφαλο προς διαχείριση.

Το ερώτημα είναι «και τώρα τι κάνουμε με όλους αυτούς τους... βαρβάρους;». Η απάντηση είναι προφανής. Τίποτε. Διότι καμία από τις σημαντικές αυτές εξελίξεις δεν προσδιορίζεται ή δεν επηρεάζεται από την Ελλάδα και καμία επιρροή δεν δύναται να έχει η ελληνική διπλωματία στη διαμόρφωση των συνθηκών στην Εγγύς και Μέση Ανατολή. Η Αθήνα μπορεί μόνο να παρακολουθεί, να παρατηρεί και να έχει διαρκώς το χέρι στην τσέπη. Διότι κανείς λογικός άνθρωπος δεν θα μπορούσε να κατανοήσει τη σπουδή με την οποία η Αθήνα ζητά να εξοπλιστεί με F-35 προκειμένου να περιφρουρήσει το Αιγαίο.

Αντιθέτως και ο πλέον ανίδεος περί των εξοπλιστικών αντιλαμβάνεται πως η Ελληνική Αεροπορία με F-35 θα έχει τη δυνατότητα συμμετοχής σε πολεμικές δραστηριότητες εκτός του Αρχιπελάγους και εντός Μεσανατολικής εμβέλειας. Αν αυτό είναι το ζητούμενο, που προφανώς δεν είναι. Ενδεχομένως, ωστόσο, να είναι αυτονόητα απαραίτητη προϋπόθεση για όλους εκείνους που προσυέγραφαν άνευ αντιρρήσεων για την αποστολή των ελληνικών Patriot στη Σαουδική Αραβία για την προστασία των πετρελαιοπηγών της από τους κακούς Υεμενίτες, με τους οποίους ως γνωστόν μας συνδέει πατροπαράδοτη έχθρα. Ούτε τους ξέρουμε, ούτε μας ξέρουν, ούτε και γνωρίζουμε κατά πού πέφτει η Σαναά. Ακούγαμε για τη Βασίλισσα του Σαβά και άλλα παραμύθια με τις Χίλιες και μία Νύκτες αλλά τίποτε για Σίιτες, Σουνίτες, Αραβες και Πέρσες που σκοτώνονται για κάποιους κόκκους άμμου και μια χούφτα πέτρες λες και έχουν να χωρίσουν τα ανύπαρκτα πλούτη τους.

Επί του προκειμένου, λοιπόν. Αν μας προορίζουν για κάτι άλλο εκτός από τη διασφάλιση του Αρχιπελάγους, ας μας το πουν. Αν πάλι νομίζουν πως με την άνεσή τους μπορούν να διεκδικούν Βάσεις, Ορμητήρια και Διευκολύνσεις χωρίς ανταλλάγματα και διασφαλίσεις, τότε κάτι λείπει από την εξίσωση. Στην περιοχή διαμορφώνονται συνθήκες επαναπροσδιορισμού των συμμαχιών, των γραμμών άμυνας και των οδών διακίνησης αγαθών. Η πρόσφατη κινητικότητα θυμίζει πολύ τις τελευταίες ημέρες του Α' Παγκοσμίου Πολέμου και την ανорθολογική ίδρυση νέων κρατικών οντοτήτων, χάραξη ανύπαρκτων συνόρων και διευθέτηση εκμετάλλευσης του ενεργειακού πλούτου της Μέσης Ανατολής. Στην εικόνα αυτή έχουν προστεθεί οι ενεργειακοί πόροι της Κεντρικής Ασίας, της Ανατολικής Μεσογείου και οι οδοί μεταφοράς τους.

Οι χθεσινές συμμαχίες δίνουν τη θέση τους σε εφήμερες συνεργασίες, οι οποίες καταλήγουν σε εικονικούς συνεταιρισμούς. Η Τουρκία έχει δείξει επιτυχώς πως διαθέτει την άνεση του οσφυοκάμπτη και την ευελιξία του ανατολίτη έμπορα χαλιών αλλά σε συνδυασμό με τη βάνουσα αυστηρότητα γερμανού επιλοχία. Μάλλον θα χρειαζόταν να υιοθετηθεί μία εντελώς διαφορετική γλώσσα εκεί στους διαδρόμους της συνδιαλλαγής της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ακόμη και η Ουγγαρία το κατάλαβε. Φανταστείτε...! **Α**

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗ ΝΕΑ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

Ο υφυπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. **Γρηγόρης Ζαριφόπουλος** μιλά στην ATHENS VOICE για τις μεγάλες και μικρές καινοτομίες που συντελούνται στη χώρα μας
Της ΕΥΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Ο κόσμος των ψηφιακών εργαλείων και των άπειρων δυνατοτήτων που προσφέρει κρίνεται περισσότερο πολύτιμος από ποτέ. Την ώρα που καλούμαστε να ανταποκριθούμε στις εξ αποστάσεως δραστηριότητες, οι προοπτικές των νέων τεχνολογιών φέρνουν λύσεις σε πολύ χρήσιμα πεδία. Προηγμένες υπηρεσίες και εφαρμογές, ψηφιακές μεταρρυθμίσεις, υπηρεσίες του κράτους στο κινητό μας, 5G, τηλεϊατρική, έξυπνες πόλεις. Για αυτά, και ακόμη περισσότερα, μιλά στην Α.Β. ο υφυπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης **Γρηγόρης Ζαριφόπουλος**. Με πλούσιο βιογραφικό, που περιλαμβάνει ανάληψη υψηλών καθηκόντων και πολύτιμη εμπειρία σε κορυφαίες θέσεις και πολυεθνικές, είναι πλέον ο άνθρωπος που τους τελευταίους 17 μήνες έχει κομβικό ρόλο στο κομμάτι της ψηφιακής στρατηγικής με γνώμονα την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών και τη διευκόλυνση του πολίτη.

Πόσο εύκολα προσαρμόστηκαν κατά τη γνώμη σας οι Έλληνες το τελευταίο διάστημα στα εργαλεία της νέας ψηφιακής εποχής; Αδιαμφισβήτητα οι νέες ψηφιακές υπηρεσίες που διατέθηκαν στους Έλληνες πολίτες έτυχαν μεγάλης ανταπόκρισης και αποδοχής. Τους πρώτους έξι μήνες λειτουργίας του gov.gr εκδόθηκαν ψηφιακά περισσότερα από 2 εκ. έγγραφα, όπως, για παράδειγμα, υπεύθυνες δηλώσεις, εξουσιοδοτήσεις, ληξιαρχικά πιστοποιητικά και αποσπάσματα ληξιαρχικών πράξεων. Μόνο τον Σεπτέμβριο εκδόθηκαν πάνω από 900.000 άυλες συνταγές και πάνω από 300.000 άυλα παραπεμπτικά. Πετύχαμε να εξοικονομήσουμε πολύτιμο χρόνο τόσο για τους πολίτες όσο και σημαντικές εργατοώρες για τους εργαζομένους του δημοσίου τομέα, κάνοντας την εργασία τους πιο αποδοτική. Οι Έλληνες ήταν έτοιμοι για την ψηφιοποίηση του κράτους, ενθαρρυνόντάς μας να προχωρήσουμε ταχύτερα σε βαθύτερες τομές ψηφιακών μεταρρυθμίσεων, προσφέροντας ολοένα και περισσότερες υπηρεσίες.

Η γιγάντωση των ψηφιακών εφαρμογών μπορεί να τροφοδοτήσει στο μέλλον μια αλλαγή στον τρόπο εργασίας και πώς; Σαφώς η εξάπλωση των νέων τεχνολογιών στην ψηφιακή εποχή επιφέρει καιρικές αλλαγές και στην εργασία. Η ψηφιακή επανάσταση έχει δημιουργήσει νέους εργασιακούς ρόλους, νέους τύπους επιχειρήσεων, ακόμα και νέους τομείς στην οικονομία, λειτουργώντας ως καταλύτης για την αύξηση της απασχόλησης. Ταυτόχρονα, απρόσμενοι παράγοντες όπως η πρόσφατη πανδημία

ορίζουν ένα καινούργιο εργασιακό περιβάλλον όπου η τηλεργασία ενισχύει συμπληρωματικά την παραγωγική δραστηριότητα. Η εξέλιξη των νέων ψηφιακών εφαρμογών θα διευκολύνει την ένταξη του ανθρώπινου δυναμικού στην αγορά εργασίας, θα αμβλύνει τις ανισότητες, π.χ. για τους συμπολίτες μας με αναπηρία και για τις εργαζόμενες μητέρες, θα ενισχύσει την προώθηση της επαγγελματικής εκπαίδευσης και τη σύνδεσή της με την απασχόληση, συμβάλλοντας δυναμικά στη μείωση της ανεργίας, που αποτελεί στρατηγικό στόχο της κυβέρνησης συνολικά.

Υπάρχει σχεδιασμός για την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των πολιτών, δεδομένου ότι υπάρχουν άνθρωποι που δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτά τα πεδία; Δεν πρέπει να αφήσουμε κανέναν πίσω στη νέα ψηφιακή εποχή! Παρά την άνοδο του ποσοστού εξοικείωσης των Ελλήνων πολιτών με την τεχνολογία, υπάρχουν ακόμα πολλοί συμπολίτες μας που δεν έχουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες. Πρέπει να ενισχύσουμε τις ψηφιακές δεξιότητες όλων των πολιτών. Σε αυτό το πλαίσιο, η στρατηγική του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης ως προς την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων περιλαμβάνει μια σειρά από παρεμβάσεις, με σημαντικότερη πρωτοβουλία αυτή της Ψηφιακής Ακαδημίας Πολιτών. Μία πλατφόρμα εκπαίδευσης μέσα από το gov.gr, που προσφέρει πάνω από 1.800 ώρες δωρεάν εκπαιδευτικό υλικό σε βασικές και προηγμένες ψηφιακές δεξιότητες. Τους πρώτους έξι μήνες της Ψηφιακής Ακαδημίας Πολιτών έχουν καταγραφεί πάνω από 3.300.000 κλικ και περισσότερες από 400.000 επισκέψεις, κάτι που δείχνει πως η προσπάθειά μας αυτή έχει ανταπόκριση από τον κόσμο γιατί καλύπτει μία ανάγκη που υπάρχει στην ελληνική κοινωνία.

Τι θα προσφέρει πρακτικά στη ζωή των πολιτών το 5G; Δώστε μας κάποια απλά παραδείγματα. Το 5G θα φέρει εντυπωσιακές αλλαγές στον τρόπο που ζούμε και αλληλοεπιδρούμε στην καθημερινότητα μας. Τα μοναδικά χαρακτηριστικά του 5G, όπως οι υψηλές ταχύτητες, η υψηλή χωρητικότητα, η αξιοπιστία της σύνδεσης και ο άμεσος χρόνος απόκρισης, έρχονται να μετασχηματίσουν τον τρόπο που ζούμε, κινούμαστε, εργαζόμαστε και συμμετέχουμε στα κοινωνικά δρώμενα. Η τεχνολογία 5G θα αξιοποιηθεί μέσα από εφαρμογές σε όλους τους τομείς, όπως τηλεϊατρική με απομακρυσμένη ρομποτική χειρουργική και «έξυπνα» ασθενοφόρα, αυτόνομα οχήματα, απομακρυσμένη εκπαίδευση με τη χρήση επαυξημένης πραγματικότητας και ολογραμμάτων, επαυξημένη πραγματικότητα

στους χώρους πολιτισμού και αθλητισμού εμπλουτίζοντας την εμπειρία για όλους, καταγραφή σε πραγματικό χρόνο του ενεργειακού αποτυπώματος του πολίτη καθημερινά, δίνοντας το βέλτιστο επίπεδο χρήσης περιβαλλοντολογικών πόρων προς μια σταθερά βιώσιμη πόλη, και πολλά ακόμα.

Πόσο έχει διευρυνθεί η πύλη gov.gr το τελευταίο διάστημα και σε ποια ακόμα πεδία αναμένεται να αναπτυχθεί; Το gov.gr είναι ένα εμβληματικό ψηφιακό έργο που σχεδιάσαμε και δημιουργήσαμε από την πρώτη μέρα και το οποίο επιταχύνθηκε λόγω του πρώτου κύματος της πανδημίας. Το gov.gr είναι, επίσης, ένα δυναμικό έργο, στο οποίο προστίθενται διαρκώς νέες ψηφιακές υπηρεσίες. Ξεκινήσαμε με 501 ηλεκτρονικές υπηρεσίες και έχουμε σήμερα ξεπεράσει τις 700, με στόχο οι πολίτες να διεκπεραιώνουν όσο το δυνατόν περισσότερες διαδικασίες από όπου και αν βρίσκονται, χωρίς να χρειάζεται η φυσική τους παρουσία σε κάποια δημόσια υπηρεσία. Η λίστα με τις υπηρεσίες που θέλουμε να ψηφιοποιήσουμε αφορά σε πολύ μεγάλο βαθμό τα γεγονότα ζωής, όπως εγγραφές στις σχολικές βαθμίδες, μεταβιβάσεις αυτοκινήτων, έκδοση και ανανέωση διπλώματος οδήγησης, άνοιγμα ατομικής επιχείρησης, και πολλά άλλα. Μέσα από το gov.gr θέλουμε να φέρουμε το κράτος στον υπολογιστή και στο έξυπνο κινητό του πολίτη.

Ποιες είναι οι άμεσες προτεραιότητες σας αυτή την περίοδο όσον αφορά τις ψηφιοποιμένες υπηρεσίες; Ολοκληρώνουμε, άμεσα, τη νέα υπηρεσία KYC (Know Your Customer), που θα επιτρέπει στους πολίτες να επικαιροποιούν τα στοιχεία τους με τις τράπεζες, μέσα από το gov.gr, χωρίς φυσική παρουσία στο κατάστημα, αλλά και χωρίς να χρειάζεται να «σκανάρουν» και να στέλνουν ηλεκτρονικά τα διάφορα έγγραφα που απαιτούνται. Με τη νέα υπηρεσία οι πολίτες θα εξυπηρετούνται καλύτερα, αλλά και τα προσωπικά τους δεδομένα θα προστατεύονται, καθώς ευαίσθητες πληροφορίες, που σήμερα δίνονται μέσω του εκκαθαριστικού ενώ δεν τα χρειάζονται οι τράπεζες (στοιχεία συζύγου, επιδόματα αναπηρίας), δεν θα δίνονται πλέον μέσω του KYC. Επιπλέον, ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος θα είναι πολύ μεγάλος μέσω της αναμενόμενης εξοικονόμησης χαρτιού. Η υπηρεσία αυτή θα επεκταθεί αμέσως μετά και στις σχετικές συναλλαγές των πολιτών με τους τηλεπικοινωνιακούς και τους ενεργειακούς παρόχους.

Πώς θα μοιάζουν οι έξυπνες πόλεις στο μέλλον; Προωθούμε άμεσα καινοτόμες παρεμβάσεις για την παραγωγική αξιοποίηση νέων τεχνολογιών και ψηφιακών εργαλείων για τη δημιουργία αποτελεσματικών «έξυπνων πόλεων» προς όφελος των κατοίκων και των επιχειρήσεών τους. Οι «έξυπνες πόλεις» αποτελούν έργο πλαίσιο για την ανάπτυξη ψηφιακών εφαρμογών και την εγκατάσταση έξυπνου εξοπλισμού σε δήμους της χώρας, για την αναβάθμιση της δημόσιας ζωής, τη βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών, την προστασία του περιβάλλοντος, την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και τη μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος, έννοιες που αποτελούν και την πεμπουσία των «έξυπνων πόλεων» του μέλλοντος. «Έξυπνοι» φωτεινοί σηματοδότες, «έξυπνοι» κάδοι απορριμμάτων, «έξυπνοι» χώροι στάθμευσης, «έξυπνοι» υδρομετρητές, είναι μερικές μόνο από τις εφαρμογές που δρομολογούμε.

Ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι της ψηφιακής σας στρατηγικής; Η χώρα μας έχει αντιληφθεί την αναγκαιότητα της μετάβασης της στη νέα ψηφιακή εποχή. Ο ψηφιακός μετασχηματισμός της Ελλάδας δεν αποτελεί μελλοντική συνθήκη, αλλά είναι η άμεση ανάγκη και προτεραιότητά μας. Μέσα από τη Βίβλο Ψηφιακού Μετασχηματισμού, το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης έχει εκπονήσει και υλοποιεί μια εθνική στρατηγική για τον ψηφιακό μετασχηματισμό του συνόλου της ελληνικής κοινωνίας και οικονομίας με συγκεκριμένους στόχους και δομημένο πλάνο δράσης, στο οποίο αποτυπώνονται οι κατευθυντήριες αρχές αλλά και τα απαραίτητα βραχυπρόθεσμα και μεσοπρόθεσμα έργα που θα υλοποιηθούν με επιτυχία το όραμα για την Ψηφιακή Ελλάδα. Βασικοί μας στόχοι είναι να εξυπηρετήσουμε τις ανάγκες των πολιτών άμεσα και αποτελεσματικά μέσα από ένα ψηφιακό κράτος, να προάγουμε την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων, να στηρίξουμε και να ενισχύσουμε την ψηφιακή καινοτομία, να βοηθήσουμε κάθε ελληνική επιχείρηση να γίνει ψηφιακή επιχείρηση, να μπορεί κάθε Έλληνας πολίτης να εργαστεί με ταχύτητα, αξιοπιστία και ασφάλεια στο διαδίκτυο, να αξιοποιήσουμε παραγωγικά τα δεδομένα του Δημοσίου και, τέλος, να εντάξουμε τις σύγχρονες τεχνολογίες σε όλους τους τομείς της οικονομίας και της κοινωνικής ζωής.

Πως φαντάζεστε τη ζωή των πολιτών σε σχέση με τη λειτουργία του κράτους σε δέκα χρόνια από τώρα; Πιστεύετε ότι οι ψηφιακές λειτουργίες θα αλλάξουν όρθιν τις συνήθειές μας; Μα, τις έχουν αλλάξει ήδη! Σκεφτείτε τον χρόνο μας σε ουρές πριν, για παράδειγμα, την ηλεκτρονική υπεύθυνη δήλωση ή την ηλεκτρονική εγγραφή παιδιών στο νηπιαγωγείο ή την ηλεκτρονική δήλωση γέννησης. Στο gov.gr έχουμε ενσωματωθεί μέχρι σήμερα πάνω από 700 ψηφιακές υπηρεσίες. Και αυτό, νομοτελειακά, θα συνεχίζεται μέχρι να έχουμε όλες τις υπηρεσίες του κράτους στο κινητό μας, ένα «γκισέ» για όλες τις υπηρεσίες στην τσέπη μας, βελτιώνοντας την καθημερινότητά μας. Επιπλέον, η ψηφιοποίηση, πέρας της εξοικονόμησης χρόνου για παραγωγικές δραστηριότητες, δημιουργεί συνθήκες μεγαλύτερης διαφάνειας και υψηλότερης αποδοτικότητας. Ότι ψηφιοποιείται μετριέται, και ό,τι μετριέται μπορεί να βελτιώνεται. Έχουμε θέσει ψηλά τον πήχη. Κάθε μέρα κάνουμε και ένα βήμα προς το μέλλον. Οι δεκαεπτά αυτοί μήνες μάς διδάξαν ότι τίποτα δεν είναι απίθανο ή μη πραγματοποιησιμο, όταν υπάρχουν ιδέες, βούληση, ικανότητα, οργάνωση και σχέδιο. Έχουμε πολύ δρόμο ακόμα μπροστά μας αλλά θα τα καταφέρουμε. **Α**



Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ.

Όσο εσείς ετοιμάζετε το φαγητό, εμείς ετοιμάζουμε το γλυκό. 7DAYS CAKE BAR. Αφράτο και απολαυστικό cake, με ή χωρίς επικάλυψη και με υπέροχη γέμιση κρέμα κακάο, κρέμα βανίλια ή μαρμελάδα φράουλα. Τόσο νόστιμο και ελαφρύ, που κλείνει ιδανικά το κάθε σας γεύμα.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΡΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

Το factoring στην Ελλάδα του lockdown

Ο διευθύνων σύμβουλος της **Flexfin** εξηγεί στην Α.Υ. τι είναι το factoring και πώς μπορεί να παρέχει ρευστότητα σε μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις

Της ΤΟΝΙΑΣ ΖΑΡΑΒΕΛΛΑ



ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΑΙΣΙΟΔΟΞΩ. ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΜΑ ΠΟΥ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΜΑΣ ΧΤΥΠΗΣΕ ΕΝΩ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΑΜΕ ΝΑ ΑΝΑΚΑΜΨΟΥΜΕ, ΟΜΩΣ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΓΟΥΜΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ.

Το «factoring» αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για τις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις που έχουν ανάγκη ρευστότητας. Που (και) την περίοδο του lockdown δίνει «ανάσα» στους επιχειρηματίες μέχρι να ανοίξει ξανά η αγορά, όπως λέει στην Α.Υ. ο **Δημήτρης Βράνοπουλος**, διευθύνων σύμβουλος της Flexfin, του χρηματοδοτικού ιδρύματος που παρέχει υπηρεσίες χρηματοδότησης σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις και startups που δεν θα μπορούσαν να λάβουν υπηρεσίες factoring από τις τράπεζες. Σήμερα, η καθαρή αξία των χρηματοδοτήσεων μέσω factoring στην Ελλάδα φτάνει τα 2 δισ. ευρώ και τα χρήματα αυτά μπορούν εύκολα να διπλασιαστούν. Τι είναι το «factoring» και πώς βοηθά τις επιχειρήσεις εν μέσω lockdown;

Ποια είναι η έννοια του «factoring»; Το factoring, ή αλλιώς πρακτορεία επιχειρηματικών απαιτήσεων, είναι ένα χρηματοοικονομικό προϊόν που διευκολύνει τις επιχειρήσεις που θέλουν να πληρώνονται άμεσα για τα αγαθά που έχουν πουλήσει ή τις υπηρεσίες που έχουν προσφέρει. Για να σας δώσω ένα παράδειγμα, σκεφτείτε μια εταιρεία που έχει προσφέρει υπηρεσίες σε έναν πελάτη της, ο οποίος την πληρώνει σε έξι μήνες από την έκδοση του τιμολογίου. Για το εξάμηνο αυτό, η εταιρεία θα πρέπει να πληρώνει το προσωπικό της, τα έξοδα λειτουργίας της και τους φόρους. Και αυτό είναι μεγάλο πρόβλημα, ειδικά στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε χρηματοδότηση. Η εταιρεία factoring αναλαμβάνει να προκαταβάλει άμεσα το μεγαλύτερο ποσό του τιμολογίου –κατά κανόνα το 80%– δίνοντας στους συνεργάτες της τα χρήματα που χρειάζονται για να συνεχίσουν να λειτουργούν με το υπόλοιπο ποσό να πληρώνεται με την εξόφληση του τιμολογίου. Παράλληλα, αναλαμβάνει την είσπραξη της οφειλής.

Πόσο πρόσφορο θεωρείτε ότι είναι το έδαφος στην Ελλάδα για την ανάπτυξη τέτοιων υπηρεσιών; Ειδικά στην Ελλάδα, μετά τη 10ετή κρίση και εν μέσω πανδημίας, οι υπηρεσίες factoring είναι πιο επίκαιρες και αναγκαίες από ποτέ. Μιλάμε για ένα εκρηκτικό κοκτέιλ που έχει προκαλέσει έμφραγμα ρευστότητας σε δεκάδες χιλιάδες μικρομεσαίες επιχειρήσεις, οι οποίες έχουν τιμολόγια και περιμένουν να πληρωθούν σε

60, 90 ή ακόμη και 120 ημέρες. Και εδώ έρχεται η Flexfin, η οποία δίνει τη λύση, επιτρέποντας στις επιχειρήσεις να πάρουν τα λεφτά τους μπροστά, και μάλιστα ψηφιακά, χρησιμοποιώντας μόνο τον υπολογιστή τους. Σήμερα, η καθαρή αξία των χρηματοδοτήσεων μέσω factoring στην Ελλάδα φτάνει τα 2 δισ. ευρώ και τα χρήματα αυτά μπορούν εύκολα να διπλασιαστούν. Καταλαβαίνετε τι σημαίνει αυτό για χιλιάδες μικρομεσαίες επιχειρήσεις που νιώθουν την έλλειψη ρευστότητας σαν θηλιά στον λαιμό τους.

Ποια η δική σας διαδρομή στον χώρο και πώς αποφασίσατε να προχωρήσετε στη δημιουργία της Flexfin; Τόσο εγώ, όσο και ο Αλέξανδρος Κελαϊδίτης, συνιδρυτής της Flexfin, έχουμε δει και τις δύο όψεις το νομίσματος, καθώς έχουμε δουλέψει και σε τράπεζες του εξωτερικού, αλλά και ως επενδυτές σε μικρομεσαίες εταιρείες και startups. Διαπιστώσαμε πως υπάρχουν πολλές καλές εταιρείες, με εξίσου αξιόπιστους πελάτες, οι οποίες έχουν πρόβλημα ρευστότητας. Και αυτό γιατί οι τράπεζες κατά κανόνα δεν προσφέρουν υπηρεσίες factoring σε επιχειρήσεις χωρίς ιστορικό ή πολύ μεγάλο τζίρο. Έτσι, ενώ οι εταιρείες και ειδικά τα startups χρειάζονται ρευστότητα για να μεγαλώσουν, δεν μπορούν να τη βρουν από τα παραδοσιακά κανάλια. Ακόμα και σήμερα, τα startups και μικρομεσαίες επιχειρήσεις δεν μπορούν να συνεργαστούν με μεγάλες εταιρείες χωρίς factoring, καθώς τους λείπει η ρευστότητα. Έτσι, υπάρχει κίνδυνος να χάσουν μεγάλες παραγγελίες γιατί δεν μπορούν να τις χρηματοδοτήσουν. Έχοντας όλα αυτά στο νου μας, η ιδέα ξεκίνησε το 2015, εν μέσω capital controls, όταν οι πόρτες των τραπεζών ήταν κλειστές. Μέσα σε μια διετία δημιουργήσαμε το προϊόν μας, αναπτύξαμε την πλατφόρμα των ψηφιακών υπηρεσιών μας, βρήκαμε χρηματοδότηση και η Flexfin πήρε σάρκα και οστά το 2018, ενώ το 2019 έλαβε άδεια από την Τράπεζα της Ελλάδος και ξεκίνησε τις χρηματοδοτήσεις.

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στις υπηρεσίες που παρέχετε σε σχέση με τις τράπεζες και ποια τα πλεονεκτήματα της δικής σας πρότασης; Η βασική υπηρεσία που προσφέρει το factoring στις επιχειρήσεις είναι η άμεση πρόσβαση σε ρευστότητα, όποτε την έχουν ανάγκη. Αυτό που μας διαφοροποιεί από τις τράπεζες –όπως εξάλλου λέει και το όνομά μας– είναι η ευελι-

ξία. Το μεγάλο μας πλεονέκτημα είναι ότι προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας άμεσα, ηλεκτρονικά, και απευθυνόμαστε και στις μικρομεσαίες αλλά και στις νέες επιχειρήσεις που δεν θα μπορούσαν να λάβουν υπηρεσίες factoring από τις τράπεζες.

Πώς το καταφέρνετε αυτό; Η μεγάλη διαφορά σε σχέση με τα παραδοσιακά χρηματοπιστωτικά ιδρύματα είναι πως επιλέγουμε τους συνεργάτες μας δίνοντας σημαντικά μεγαλύτερη έμφαση στο πιστοληπτικό προφίλ των δικών τους πελατών. Για παράδειγμα, σκεφτείτε έναν μικρό παραγωγό βιολογικών προϊόντων, ο οποίος τώρα ξεκινά τη λειτουργία του, έχει κλείσει όμως συμφωνία με ένα μεγάλο σούπερ μάρκετ. Κατά πάσα πιθανότητα, οι τράπεζες δεν θα του προσφέρουν χρηματοδότηση, τόσο λόγω μεγέθους όσο και λόγω έλλειψης ιστορικότητας. Στη Flexfin με πολύ μεγάλη χαρά θα συνεργαστούμε μαζί του, καθώς για μας το βασικό κριτήριο είναι η συμφωνία με το σούπερ μάρκετ, που θα πληρώνει τα τιμολόγια. Έτσι, ο παραγωγός θα πάρει άμεση ρευστότητα και θα μπορέσει να ανταποκριθεί σε ακόμη μεγαλύτερες παραγγελίες. Επιπλέον, δεν βάζουμε περιορισμό με βάση τον κλάδο, ούτε τα χρόνια λειτουργίας μιας επιχείρησης ούτε και της εταιρικής μορφής. Ακόμα και μια ατομική επιχείρηση στο ξεκίνημά της, αν έχει κλείσει συμφωνίες με μεγάλες εταιρείες, μπορεί να γίνει πελάτης της Flexfin. Συνεργαζόμαστε με εταιρείες που έχουν ετήσιο τζίρο από 100 χιλιάδες έως 10 εκ. ευρώ και προσφέρουμε ρευστότητα ίση με 80% της αξίας του τιμολογίου, συμπεριλαμβανομένου και του ΦΠΑ και μάλιστα άμεσα, εφόσον έχουν εγγραφεί στην πλατφόρμα μας.

Εν μέσω κορωνοϊού, πόσο βοηθητικές είναι οι υπηρεσίες που προσφέρετε επιχειρήσεις που πλήττονται; Το μεγάλο μας πλεονέκτημα, ειδικά εν μέσω κορωνοϊού, είναι ότι προσφέρουμε όλες τις υπηρεσίες μας άμεσα και αμιγώς ηλεκτρονικά. Εφόσον μια επιχείρηση υποβάλλει δήλωση ενδιαφέροντος στην on line πλατφόρμα της Flexfin (www.flexfin.eu) και μας προσκομίσει ηλεκτρονικά τα δικαιολογητικά που απαιτούνται, μπορεί να υπογράψει σύμβαση μέσα σε μια βδομάδα, χρονοδιάγραμμα που είναι σχεδόν απίθανο να επιτευχθεί από παραδοσιακά πιστωτικά ιδρύματα και στα οποία συνήθως ακόμα απαιτείται φυσικά

παρουσία. Στη συνέχεια, η συνεργαζόμενη επιχείρηση μπορεί να καταθέσει το τιμολόγιο και να πάρει ακόμη και αυθημερόν ρευστότητα ίση με το 80% της αξίας του, συμπεριλαμβανομένου και του ΦΠΑ. Το υπόλοιπο ποσό –αφού αφαιρεθεί το κόστος των υπηρεσιών μας, που κυμαίνεται περίπου σε 2% με 2,5% της αξίας του τιμολογίου (εφόσον μιλάμε για μια πίστωση 3 μηνών)– πληρώνεται με την εξόφληση του τιμολογίου.

Θα αντέξει η ελληνική οικονομία το νέο lockdown ή μία νέα παρατεταμένη περίοδο αναστολής οικονομικών δραστηριοτήτων; Για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις που δεν έχουν πρόσβαση σε ρευστότητα και που βλέπουν τον τζίρο τους να μειώνεται δραματικά ή και να μηδενίζεται, τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα. Από την άλλη, υπάρχουν κλάδοι και επιχειρήσεις που ενισχύονται, το ηλεκτρονικό εμπόριο είναι το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα. Αν στα capital controls μάθαμε να χρησιμοποιούμε τα ATM και το e-banking, ο κορωνοϊός μάς έμαθε το e-commerce. Οι εταιρείες που θα ανταποκριθούν στα νέα δεδομένα θα καταφέρουν να επιβιώσουν και και να αναπτυχθούν. Βέβαια, όσο μεγαλύτενη το διάστημα του lockdown, τόσο αυξάνει και η πίεση προς τους επιχειρηματίες. Η παροχή ρευστότητας, τόσο από το κράτος όσο και από εταιρείες όπως η Flexfin, δίνουν «ανάσα» στις επιχειρήσεις, όμως, κατά τα ψέματα, η κρίση είναι κρίση, οι κρατικές ενισχύσεις μειώνουν τη ύφεση αλλά το πρόσχημα είναι αρνητικό.

Ο ψηφιακός μετασχηματισμός της χώρας μας βρίσκεται σε εξέλιξη. Πόσο σύντομα εκτιμάτε ότι θα επέλθει το τέλος της γραφειοκρατίας; Είναι πολύ δύσκολο να μιλάμε για τέλος της γραφειοκρατίας, αλλά σίγουρα τους τελευταίους μήνες είδαμε άλματα που κανονικά θα χρειάζονταν χρόνια για να γίνουν. Η κυβέρνηση, μέσω του Gov.gr, αλλά και η Τράπεζα της Ελλάδος έχουν διευκολύνει πάρα πολύ τις επιχειρήσεις και τους πολίτες, που πλέον μπορούν να κάνουν ηλεκτρονικά τις περισσότερες συναλλαγές τους. Αν δεν είχαν γίνει όλα αυτά, η Flexfin δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει με την αποτελεσματικότητα που λειτουργεί, δηλαδή χωρίς να χρειάζεται καμία φυσική παρουσία των πελατών μας. Από εκεί και πέρα, μπορούν να γίνουν πολλά ακόμα. Για παράδειγμα, ο μοναδικός αριθμός ταυτοποίησης, θα βοηθήσει πολύ, καθώς οι πολίτες θα τον χρησιμοποιούν για όλες τις συναλλαγές τους με το δημόσιο που θα δώσει και σε εμάς τη δυνατότητα να μπορούμε να χρηματοδοτήσουμε και τους νέους μας πελάτες αυθημερόν.

Υπάρχουν αισιόδοξα μηνύματα για τις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις; Όσο και αν ακούγεται κλισέ, η κρίση δημιουργεί ευκαιρίες. Αρκεί να προσαρμοστείς γρήγορα στα νέα δεδομένα, ακόμα και αν χρειαστεί να αλλάξεις όλο το επιχειρηματικό σου μοντέλο. Μέσα στο εξάμηνο της πανδημίας, είδαμε μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις που «έφεραν τα πάνω κάτω» και αύξησαν σημαντικά τον τζίρο τους, ενώ αξιοσημείωτες είναι και οι επιτυχίες ελληνικών νεοφυών επιχειρήσεων διεθνώς, όπως το instashop που πρόσφατα πουλήθηκε για ποσό ρεκόρ. Η μείωση της γραφειοκρατίας, η ενίσχυση της απασχόλησης και η άμεση πρόσβαση σε ρευστότητα είναι το τρίπτυχο που μπορεί και πρέπει να ενισχύσει το επιχειρείν στην Ελλάδα. Στο τέλος της ημέρας παραμένω αισιόδοξος. Έχουμε μάθει από κρίσεις και θα επανέλθουμε. Είναι κρίμα που η πανδημία μάς χτύπησε ενώ προσπαθούσαμε να ανακάμψουμε, όμως πιστεύω ότι μπορούμε να βγούμε πιο δυνατοί και από αυτή την περιπέτεια. **Α**

ΕΘΝΙΚΗ ΛΥΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

ΜΑΝΤΑΜΑ ΜΠΑΤΤΕΡΦΛΑΪ

Τζάκομο Πουτσίνι

Στην οθόνη σας από την GNO TV

Με τη σπαρακτική
Ερμονέλα Γιάχο
στον ρόλο του τίτλου

Εθνική
Λυρική
Σκηνή

Greek
National
Opera

GNO TV

Δείτε την παράσταση στο nationalopera.gr/gnotv
Προμηθευτείτε τα εισιτήριά σας στο ticketservices.gr • Τιμή εισιτηρίου: 10€

Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρυτινός • Σκηνοθεσία, σκηνικά, κοστούμια: Ούγκο ντε Άνα
Σχεδιασμός προβολών: Σέρτζιο Μετάλλι - Ideogamma SRL • Φωτισμοί: Βαλέριο Αλφιέρι
Διεύθυνση χορωδίας: Αγαθάγγελος Γεωργακάτος | Σουτζούκι: Χρυσάνθη Σπιτάδη
Μ. Φ. Πίνκερτον: Τζανλούκα Τερρανόβα • Σάρπλες: Διονύσης Σούρμπης
Με την Ορχήστρα, τη Χορωδία και Μονωδούς της ΕΛΣ



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ



Νίκος Κ. Αλιβιζάτος

ΔΥΟ ΒΗΜΑΤΑ ΜΠΡΟΣ, ΕΝΑ ΠΙΣΩ

8+1 ΠΟΛΥΤΑΡΑΧΕΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ

Το βιβλίο θα κυκλοφορήσει στις 7 Δεκεμβρίου από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.
Η Athens Voice προδημοσιεύει ένα χαρακτηριστικό κεφάλαιο.

Επιμέλεια: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



Πάνω: «Από αριστερά προς δεξιά: Αλιβιζάτος (πατέρας του συγγραφέα), Κόκκαλης, Γούτας, Αναγνώστου, Βλαβιανός. Πέντε γνωστοί Αθηναίοι γιατροί, μπροστά στην είσοδο του ιστορικού κτιρίου της 9ης Μεραρχίας στα Πάννεννα, τον Ιανουάριο του 1941. Επιστρατευμένοι όλοι, υπηρέτουσαν στα στρατιωτικά νοσοκομεία της πόλης. Ξεχωρίζει, βέβαια, για το παράστημά του, ψηλός και ευθυτενής, με τις καλογουαλισμένες μπότες του, ο Πέτρος Κόκκαλης (δεύτερος από αριστερά). Τίποτε στην εμφάνισή του δεν προδιέθετε για τις μείζονες επιλογές ζωής που έκανε τα αμέσως επόμενα χρόνια».

Κάτω: «Ορκίζομαι υπηρεσιακός υπουργός Εσωτερικών της κυβέρνησης Σημίτη, ενόψει των εκλογών της 7ης Μαρτίου 2004. Ταυτόχρονα με μένα, ο Τάσος Παννίσης ορκίστηκε υπουργός Εξωτερικών και ο Γιώργος Ρωμαιο, παλιός προϊστάμενός μου στο Βήμα, υπουργός Τύπου και Πληροφοριών. Στιγμιότυπο, λίγα λεπτά μετά την ορκωμοσία μας, με τον πρωθυπουργό και τον Κωστή Στεφανόπουλο, πρόεδρο της Δημοκρατίας (13.2.2004). Πίσω, στο βάθος δεξιά, διακρίνεται ο πρέσβης Κωστής Αιλιανός, γενικός γραμματέας τότε της Προεδρίας της Δημοκρατίας, άλλος ένας φίλος παιδιόθεν».



«Με τον πατέρα μου στην πλαζ του Lido, στη Βενετία, τον Σεπτέμβριο του 1958. Ήταν το πρώτο ταξίδι μου στο εξωτερικό. Στη Βενετία ξαναβρεθήκαμε με τα παιδιά μας, τον Απρίλιο του 1985, επίσης για το πρώτο ταξίδι τους στο εξωτερικό».



Ο ΝΙΚΟΣ Κ. ΑΛΙΒΙΖΑΤΟΣ, Ο ΓΝΩΣΤΟΣ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΛΟΓΟΣ, δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Μας συστήνεται όμως εκείνος με το πρώτο του μη νομικό βιβλίο, με τον τίτλο «Δύο βήματα μπρος, ένα πίσω» – «παράφραση κάποιου άλλου, πολύ γνωστότερου βέβαια...» διαβάζουμε στο οπισθόφυλλο. Ένα βιβλίο που, όπως σημειώνει, χωρίς την πανδημία είναι αμφίβολο αν θα καταπιανόταν ποτέ να το γράψει. «Κρίνοντας από πολλά βιβλία που κυκλοφόρησαν αυτό τον καιρό, νομίζω ότι η αντίδραση όσων από μας συμπληρώσαμε κάποια ηλικία έχει κάτι το κοινό: μια διάθεση απολογισμού, ο οποίος στις πιο ενδιαφέρουσες περιπτώσεις γίνεται και αναστοχασμός. Σε αυτό το «κλίμα» εντάσσεται και το παρόν βιβλίο, με διαχρονικό πάντως άξονα την πολιτική ιστορία του τόπου».

Πόσο πολιτικό ή προσωπικό όμως είναι αυτό το μη νομικό βιβλίο, με τον υπότιτλο «8+1 πολυτάραχες δεκαετίες»; Ο συγγραφέας στα «Προλεγόμενα» του βιβλίου εξηγεί: «Προσωπικό αφήγημα λοιπόν από κάποιον που η πολιτική τον συναρπάζει, αλλά που απέφυγε να της αποσιωθεί επαγγελματικά, γιατί άλλα πράγματα τον τραβούσαν περισσότερο στη ζωή του. Φτάνοντας ωστόσο σε κάποια ηλικία, συνειδητοποιώ ότι αυτό ήταν εν μέρει μονό ακριβές. Γιατί μπορεί να μην ασχολήθηκα με την πολιτική επαγγελματικά, δεν την αντιμετώπισα ωστόσο ούτε ερασιτεχνικά. Την είδα επαγγελματικά με τον δικό μου τρόπο, εντάσσοντάς τη στη δουλειά μου, τα νομικά».

Ο Νίκος Αλιβιζάτος δεν δηλώνει λοιπόν ούτε πολιτικός, ούτε λογοτέχνης, αλλά έχει ταλέντο να διηγείται και έτσι να ταξιδεύει πίσω στον χρόνο ξεδιπλώνοντας, μέσα από τις δεκαετίες που έχει ζήσει, όχι μόνο την ιστορία τη δική του και της οικογένειάς του αλλά και την ιστορία της χώρας.

Το βιβλίο του θα κυκλοφορήσει στις 7 Δεκεμβρίου από τις εκδόσεις Μεταίχμιο και η Athens Voice προδημοσιεύει εδώ ένα χαρακτηριστικό κεφάλαιο.

Ο Κώστας Σημίτης πρωθυπουργός

Ευτυχώς, χάρη στην κυβέρνηση του Κώστα Σημίτη, που ανέλαβε τον Γενάρη του 1996, η ζημιά από την απομόνωση της Ελλάδας στην Ευρώπη και το ΝΑΤΟ λόγω της γιουγκοσλαβικής κρίσης περιορίστηκε. Θυμίζω ότι τον Σημίτη εξέλεξε πρωθυπουργό, σύμφωνα με το Σύνταγμα, η Κοινοβουλευτική Ομάδα του ΠΑΣΟΚ. Λίγες μέρες πρωτύτερα, από το Ωνάσειο όπου νοσηλευόταν, ο Ανδρέας Παπανδρέου είχε υποβάλει την παραίτησή του, θέτοντας τέρμα σε μια περίοδο μεγάλης ρευστότητας, την οποία είχε προκαλέσει η επιδείνωση της υγείας του, τον Νοέμβριο του 1995. Καθώς δεν υπήρχε αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, τον Παπανδρέου ως πρωθυπουργό αναπλήρωνε, σύμφωνα με τον νόμο, ο αρχαιότερος υπουργός. Και αυτός δεν ήταν άλλος από τον Άκη Τσοχατζόπουλο, υπουργό Εθνικής Άμυνας τότε. Ο Άκης ήταν φυσικό να εκμεταλλευθεί την ευκαιρία που του παρουσιαζόταν, για να προετοιμαστεί για τη μάχη της διαδοχής. Ως παλαιός γραμματέας του ΠΑΣΟΚ (1990-1994), πίστευ-όταν ότι ελέγχει τον κομματικό μηχανισμό. Άλλος ση-



μαντικός υποψήφιος ήταν ο Γεράσιμος Αρσένης, ο οποίος είχε επανέλθει δριμύτερος στο ΠΑΣΟΚ έπειτα από μια αποτυχημένη προσπάθεια να ιδρύσει δικό του κόμμα, το Ελληνικό Σοσιαλιστικό Κόμμα, το 1986· ήταν τότε υπουργός Παιδείας. Ο Κώστας Σημίτης, τέλος, ήταν ο τρίτος σημαντικός υποψήφιος.

Έχοντας παραιτηθεί από υπουργός, λίγο πρωύτερα, ο Σημίτης ήταν ο μόνος από τους τρεις βασικούς διεκδικητές που είχε αντιταχθεί ανοιχτά στον Παπανδρέου. Με την αποστροφή του, σε μια κομματική συνδιάσκεψη, ότι «οι υπουργοί δεν είναι υπάλληλοι» και ότι ο ίδιος είναι «συνιδρυτής του ΠΑΣΟΚ» είχε φανερώσει τις προ-θέσεις του. Από το 1990 είχε ιδρύσει ως think tank τον Όμιλο Προβληματισμού για τον Εξουγχρονισμό της Κοινωνίας (ΟΠΕΚ) –με πρόεδρο επί χρόνια έναν έξοχο συνάδελφο και δημόσιο λειτουργό, τον οικονομολόγο Δημήτρη Παπούλια–, ο οποίος, με δημόσιες εκδηλώσεις σε όλη τη χώρα, προετοίμαζε το έδαφος. Χωρίς να είμαι μέλος, είχα παρακολουθήσει πολλές από αυτές. Από το φθινόπωρο του 1994, εξάλλου, ο Σημίτης σχημάτισε μετρία ιστορικά στελέχη του ΠΑΣΟΚ, τη Βάσω Παπανδρέου, τον Θόδωρο Πάγκαλο και τον Παρασκευά Αυγερινό, την Ομάδα των Τεσσάρων, η οποία επίσης εργαζόταν προς την ίδια κατεύθυνση. Με είχαν καλέσει σε δυο τρεις συνεδριάσεις τους, όταν συζητούσαν θέματα της αρμοδιότητάς μου, αλλά πέραν τούτου ουδέν.

Λίγο μετά την εισαγωγή του Ανδρέα Παπανδρέου στο Ωνάσειο, άρχισαν να κυκλοφορούν διάφορα σενάρια για το ζήτημα της διαδοχής. Σίγουρος για τη δύναμή του στο κόμμα, ο Τσοχατζόπουλος και οι φίλοι του προέβαλαν την ιδέα ενός έκτακτου συνεδρίου του ΠΑΣΟΚ για την ανάδειξη του διαδόχου του Ανδρέα.



Νίκος Κ. Αλιβιζάτος, «Δύο βήματα μπρος ένα πίσω», εκδ. Μεταίχμιο

Μια φράση του Σημίτη μού έχει μείνει: «Δεν είμαστε καταδικασμένοι να ζούμε στη μιζέρια»

Το Σύνταγμα όμως όριζε ότι, εφόσον το ΠΑΣΟΚ διατηρούσε την πλειοψηφία στη Βουλή –όπως πράγματι συνέβαινε τότε–, αρμόδια για την εκλογή του νέου αρχηγού ήταν η Κοινοβουλευτική Ομάδα. Ωστόσο, δεν είχε ψηφισθεί ακόμη η ισχύουσα διάταξη, που –εκτός από την παραίτηση και τον θάνατο– περιλαμβάνει και την «αδυναμία» του απερχόμενου πρωθυπουργού να ασκήσει τα καθήκοντά του «για λόγους υγείας». Έτσι ξέσπασε μια από τις γνωστές διαμάχες των συνταγματολόγων για το ακριβές περιεχόμενο του ρήματος «εκλείψει» (που χρησιμοποιεί το Σύνταγμα αντί του «αποβιώσει»). Είχα τότε πάρει θέσει στο Βήμα, υποστηρίζοντας ότι τη λύση θα έπρεπε να τη δώσει ο ίδιος ο Παπανδρέου παραιτούμενος. Την ίδια άποψη υποστήριξε τότε και ο Μάνεσης, τον οποίο σκίσαρε πολύ πειστικά ο Κώστας Μητρόπουλος στο Βήμα, να περπατά τάχα αδιάφορα και να τον φωνάζουν δυο πολιτικοί που έπαιζαν πινγκ πονγκ να δώσει τη λύση. Και οι δυο μας κατηγορηθήκαμε τότε από τους τσοχατζοπουλικούς για «ασέβεια» προς τον ασθενούντα γένη.

Μια δεύτερη παρέμβασή μου εκείνων των ημερών ήταν –πιστεύω– σημαντικότερη. Ο Σημίτης, αν και ήταν βέβαιο ότι προηγούνταν στις προτιμήσεις των βουλευτών του ΠΑΣΟΚ, ήταν αμφίβολο αν είχε με το μέρος του την πλειοψηφία. Πώς θα τα κατάφερνε να εκλεγεί; Τη λύση μού υπέδειξε τότε από την Αμερική ο Γιώργος Τσεμπελής, που δεν είναι μόνον κορυφαίος πολιτικός επιστήμονας αλλά και σημαντικός μαθηματικός. Τα μόνα δεδομένα που του είχα θέσει υπόψη ήταν ότι την Κοινοβουλευτική Ομάδα του ΠΑΣΟΚ αποτελούσαν τότε 167 βουλευτές και ότι, ελλείψει εσωτερικού κανονισμού, αν κανένας από τους υποψηφίους δεν συγκέντρωνε την πλειοψηφία, θα ακολουθούσε δεύτερος γύρος, στον οποίο υποψήφιοι θα ήταν μόνον οι δύο πρώτοι. Ζήτησε «προθεσμία διασκέψεως» 24 ωρών και την επομένη μου τηλεφώνησε τη «λύση».

Σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10, όπου το 0 ισοδυναμούσε με τη συνέχεια σε σχέση με την προηγούμενη κατάσταση (δηλαδή με την περίοδο Παπανδρέου) και το 10 με την αλλαγή, μου ζήτησε να τοποθετήσω τους τρεις βασικούς υποψηφίους. Τοποθέτησα τότε στο 2 τον Τσοχατζόπουλο, στο 4 τον Αρσένη και στο 7 τον Σημίτη. Συμφώνησε με την κατάταξη και μου είπε:

«Για να εκλεγεί ο Σημίτης πρέπει πάση θυσία να περάσει στον δεύτερο γύρο ο Τσοχατζόπουλος και όχι ο Αρσένης».

«Πατί;» τον ρώτησα.

«Πατί, αν περάσει στον δεύτερο γύρο ο Αρσένης, όλοι ή περίπου όλοι οι τσοχατζοπουλικοί θα τον ψηφίσουν ως το “μικρότερο κακό”, ενώ, αν περάσει στον δεύτερο γύρο ο Τσοχατζόπουλος, πολλοί “αρσενικοί” θα ψηφίσουν Σημίτη, γιατί δεν αντέχουν να δουν τον Άκη πρωθυπουργό».

«Και πώς θα πετύχουμε να είναι στον δεύτερο γύρο ο Τσοχατζόπουλος;» ρώτησα με τη σειρά μου.

«Αν ο Σημίτης αισθάνεται βέβαιος για την πρωτιά του, θα πρέπει να ζητήσει από μερικούς δικούς του βουλευτές να ψηφίσουν στον πρώτο γύρο Τσοχατζόπουλο. Προσοχή, όμως» συνέχισε. «Το ρίσκο είναι μεγάλο, γιατί, αν το προβάδισμα του Σημίτη είναι μικρό, κινδυνεύει να βρεθεί ο ίδιος έξω από τον δεύτερο γύρο».

Θυμίζω το αποτέλεσμα του πρώτου γύρου που αιφνιδίασε τους πάντες. Ενώ όλοι περίμεναν τον Αρσένη δεύτερο, αυτός βγήκε τρίτος: 53 Σημίτης, 53 Τσοχατζόπουλος, 50 Αρσένης και 11 Χαραλαμπίοπουλος (ο τελευταίος είχε θέσει υποψηφιότητα για την τιμή των όπλων). Στον δεύτερο γύρο εξελέγη ο Σημίτης με 86 ψήφους, έναντι 75 του Τσοχατζόπουλου.

Τι είχε συμβεί; Έπειτα από αρκετά χρόνια γράφτηκε –και δεν διαφεύστηκε από κανέναν– ότι ο Κώστας Λαλιώτης, που είχε τότε εκδηλωθεί υπέρ του Σημίτη, μαζί με άλλους 4-5 βουλευτές τους οποίους ο ίδιος επηρέαζε είχαν ψηφίσει στον πρώτο γύρο Τσοχατζόπουλο και στον δεύτερο Σημίτη. Δεν ξέρω αν είχε πληροφορηθεί τη «λύση Τσεμπελή». Το μόνο που γνωρίζω είναι ότι εγώ τουλάχιστον την είχα μεταφέρει εκεί που έπρεπε εγκαίρως!

Την αγωνιώδη εκλογή του Σημίτη εκείνο τον Γενάρη την είχαμε παρακολουθήσει στο μελετητικό γραφείο του Περικλή Πάγκαλου, όπου είχαμε πάει με τη Γιάννα και τον αρχιτέκτονα και φίλο μας Αντώνη Στασινόπουλο για να οριστικοποιήσουμε τα σχέδια του εξοχικού

σπιτιού που επρόκειτο να κτίσουμε στο Κορακοχώρι Ηλείας. Τότε μάθαμε ότι πολύ κοντά στο λιοστάσι που είχαμε αγοράσει –από την άλλη όμως μεριά του κτήματος Μερκούρη– βρισκόταν το μεγάλο οικογενειακό κτήμα που ο Κώστας Σημίτης και ο αδελφός του είχαν κληρονομήσει από τη μητέρα τους. Είχε να κατέβει χρόνια στην Ηλεία, αλλά τους μήνες που ακολούθησαν τον παρασύραμε. Αφού ανακαίνισε την παλιά αγροικία του παππού του, περνά αρκετές μέρες κάθε χρόνο στον «μικρό παράδεισο», όπως αποκαλώ το Κορακοχώρι, όπου και εμείς παραθερίζουμε πλέον με την κόρη μου, τον άντρα της και τους εγγονούς μας.

Ακολούθησε η άνετη εκλογή του Σημίτη και ως πρόεδρου του ΠΑΣΟΚ τον Ιούνιο του 1996, λίγες μέρες μετά τον θάνατο του Ανδρέα Παπανδρέου. Από τη μικρή τηλεόραση του γραφείου της οδού Βαλαωρίτου παρακολουθούσαμε τις μαραθώνιες συνεδριάσεις του ιστορικού εκείνου συνεδρίου του ΠΑΣΟΚ, όπου, ενώπιον 5.000 και πλέον συνέδρων, στο Ολυμπιακό Στάδιο, συγκρούστηκαν τελικά δύο αντιλήψεις για την πολιτική: του Σημίτη, την οποία ο ίδιος συνόψιζε στο σύνθημα «εξουγχρονισμός», από τη μία, και του Τσοχατζόπουλου, που αυτοοριζόταν ως συνέχεια της ανδρείκής παράδοσης στο κίνημα, από την άλλη. Φιλοευρωπαϊκή η πρώτη, ελληνοκεντρική η δεύτερη, εξέφραζαν τελικά τα δύο βαθύτερα ρεύματα της νεοελληνικής ιστορίας, τα οποία, τηρουμένων των αναλογιών, βρίσκει κανείς να ανταγωνίζονται και στους άλλους πολιτικούς χώρους. Στο συνέδριο εκείνο ο Σημίτης αρνήθηκε τη διαρχία και δεσμεύτηκε να παραιτηθεί από πρωθυπουργός, αν δεν εκλεγεί. Υπέρ αυτού τάχθηκαν ο Γιώργος Παπανδρέου, ο Ευάγγελος Γιαννόπουλος και, όπως ελέχθη τότε, η μεγάλη μερίδα των λεγόμενων «γεννηματικών». Υπέρ του Τσοχατζόπουλου, ο Κώστας Λαλιώτης και μια σειρά στελεχών της λεγόμενης «αριστερής» πτέρυγας του ΠΑΣΟΚ, οι οποίοι, πολλά χρόνια αργότερα, προσχώρησαν στον ΣΥΡΙΖΑ. Ο Ευάγγελος Βενιζέλος είχε τότε καταφέρει να μιλήσει για πάνω από μία ώρα, χωρίς να φανερώσει την προτίμησή του. Ο Σημίτης κέρδισε τη μάχη με πάνω από 54% των ψήφων και το ΠΑΣΟΚ τις εκλογές που ακολούθησαν, τον Σεπτέμβριο του 1996. Για την πρωθυπουργία Σημίτη, τη μακρότερη σε συνεχιζόμενη διάρκεια στη νεότερη ιστορία μας, έχουν βέβαια γραφτεί πολλά. Τον απολογισμό της τον έχει γράψει και ο ίδιος σε ένα βιβλίο που έγινε best seller, με τίτλο «Πολιτική για μια δημιουργική Ελλάδα, 1996-2004». Σε ό,τι με αφορά, δεν παραβλέπω βέβαια τις ευθύνες που του αναλογούν για τα φαινόμενα διαφθοράς που σημειώθηκαν επί των ημερών του και για ορισμένες χαρακτηριστικές ατολμίες, όπως η εγκατάλειψη της ασφαλιστικής μεταρρύθμισης. Ίσως οφείλονταν στο ότι δεν έλεγχε το κόμμα, πολλά στελέχη του οποίου –η «παρέα του '96», σύμφωνα με την προσφιλή έκφραση του Πάνου Πρετεντέρη– τον έβλεπαν ως ξένο σώμα. Στις αποτυχίες θα προσέθετα επίσης και τη «θολή» συνταγματική αναθεώρηση του 2001, η οποία δεν ανταποκρινόταν στις απαιτήσεις μιας εποχής, που απαιτούσε μεν αποτελεσματικότητα στην κυβερνητική δράση, αλλά με περισσότερη διαφάνεια και λογοδοσία των κυβερνώντων. Παρ' όλα αυτά, η οκταετία 1996-2004 κατατάσσεται στις πιο δημιουργικές της σύγχρονης ιστορίας μας. Διότι, πέρα από τις επιδόσεις της οικονομίας, που ήταν εντυπωσιακές, αντέστρεψε το κλίμα της εθνικής παρακμής, δίνοντας στους Έλληνες πρωτοφανή αυτοπεποίθηση. Τα μεγάλα δημόσια έργα άλλαξαν την όψη της χώρας και ανταποκριθήκαμε με επιτυχία στην πρόκληση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004. Πάνω απ' όλα, η οκταετία Σημίτη ενίσχυσε το διεθνές κύρος της χώρας, πετυχαίνοντας κάτι που κανείς δεν περίμενε δέκα χρόνια πρωτίτερα: την ένταξή μας στη ζώνη του ευρώ, και της Κύπρου στην ΕΕ. Μια φράση του Σημίτη μού έχει μείνει: «Δεν είμαστε καταδικασμένοι να ζούμε στη μιζέρια». Πέρα από τη θέση για δράση, η φράση αυτή εκφράζει μια αισιοδοξία, ότι δηλαδή, παρά τις δυσκολίες, οι μεταρρυθμίσεις είναι εφικτές. Αρκεί να υπάρχουν στόχοι και σχέδιο. Αυτό νομίζω ότι είναι το στοιχείο που διαφοροποιεί τον Σημίτη από τη μεγάλη πλειοψηφία των πολιτικών της γενιάς του. Δεν τον ενδιαφέρει η εξουσία για την εξουσία. Τον ενδιαφέρει η εξουσία για να κάνει κάτι. Και θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό που έζησα, έστω και από μακριά, το έργο του. **Α**

ΑΥΤΑ ΛΟΙΠΟΝ ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ (κάθε) ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ

Οι γυναικοκτονίες στην Ελλάδα και μια ιστορία από Το Μωβ

Του ΤΑΚΗ ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ

Θα το έχετε ακούσει το τραγούδι που λέει «Αυτά λοιπόν τα νέα της Αλεξάνδρας που μου 'λεγε "δεν ξέρω, τι θα πει άντρας"». Μόνο που η ιστορία της Αλεξάνδρας είναι αληθινή και δεν μοιάζει καθόλου με όσα περιγράφονται στους στίχους, για μια κοπέλα χαλαρών ηθών, ας το πούμε έτσι, που ο «καλός» της, απηυδισμένος από τη συμπεριφορά της, σκεφτόταν «να την εκάψω». Στην πραγματικότητα, η Αλεξάνδρα ήταν 18 ετών όταν δολοφονήθηκε από τον θείο της, επειδή αντιστάθηκε στο βιασμό της.

Η Αλεξάνδρα δεν είναι η μόνη γυναίκα που δολοφονήθηκε επειδή ήταν γυναίκα. Τον τελευταίο χρόνο, από τις 25 Νοεμβρίου 2019 μέχρι τις 25 Νοεμβρίου 2020, η φεμινιστική συλλογικότητα Το Μωβ κατέγραψε και δημοσιοποίησε 11 γυναικοκτονίες, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών. Το ίδιο κάνει κάθε χρόνο. Το φεμινιστικό κίνημα διεκδικεί να ενταχθεί στο νομικό μας σύστημα ο όρος της γυναικοκτονίας. «Ο φόνος λόγω φύλου πρέπει να καταγράφεται ως τέτοιος. Όταν μια γυναίκα δολοφονείται επειδή αντιστάθηκε στον βιασμό της, στην κακοποίησή της, στην ουσία επειδή είναι γυναίκα, πρέπει να μιλάμε για γυναικοκτονία. Έτσι, θα ευαισθητοποιηθούν τόσο η κοινωνία όσο και οι δημόσιες αρχές», λέει η Σίσσυ Βωβού. Φυσικά, οι γυναικοκτονίες είναι η κορυφή μόνο του παγόβουνου. Η κ. Βωβού, δραστήρια στο φεμινιστικό κίνημα εδώ και μερικές δεκαετίες και μέλος του Μωβ, λέει ότι είναι πολλά αυτά που θα πρέπει να αλλάξουν. «Να με συγχωρείτε, αλλά εγώ την "ισότητα" δεν την πολυβλέπω στην πράξη. Άνδρες σκοτώνουν γυναίκες και διαβάζουμε τίτλους όπως "Η υπερβολική αγάπη όπλισε το χέρι του". Η οικογένεια αλλιώς μεγαλώνει τα αγόρια, αλλιώς τα κορίτσια. Το νομικό μας σύστημα δεν προστατεύει, όταν μια μήνυση για κακοποίηση κάνει δύο, τρία και τέσσερα χρόνια να εκδικαστεί. Στη Βουλή, μόλις το 21% των βουλευτών είναι γυναίκες. Η Πολιτεία δεν προβλέπει κονδύλια στον προϋπολογισμό για τις δομές στήριξης, ξενώνες φιλοξενίας κ.λπ., όλα αυτά γίνονται με ευρωπαϊκά χρήματα, μέσω ΕΣΠΑ. Στην εργασία, οι γυναίκες αρκετά συχνά έχουν χαμηλότερες αμοιβές από τους άνδρες, για να μη συζητήσουμε για τη σεξουαλική παρενόχληση. Πολύ πρόσφατη έρευνα της ActionAid αναφέρει ότι σχεδόν εννέα στις δέκα γυναίκες πέφτουν θύματα σεξουαλικής παρενόχλησης σε χώρους εργασίας». Εκνευρισμένη για την αυταρχική, όπως λέει, σύλληψή της, με δέκα ακόμη γυναίκες, στην πλατεία Συντάγματος στις 25 Νοεμβρίου, σε μια μικρή συγκέντρωση 15-20 γυναικών ενάντια στην έμφυλη βία, θυμάται ένα θεατρικό έργο από την Ιορδανία, σε ερώτησή μου αν για τις ανισότητες ανάμεσα στα φύλα φέρουν ευθύνη και οι ίδιες οι γυναίκες, μέσα από τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. «Θυμάμαι πόσο σκληρή ήταν η τιμωρία μιας γυναίκας που έσπασε την "κοινωνική δεοντολογία". Προσέξτε, όμως, η τιμωρία της ήρθε από γυναίκες. Οι γυναίκες είναι οι θεματοφύλακες της πατριαρχίας, γιατί μόνο αν δέχονται και αναπαράγονται τα στερεότυπα, γίνονται ανεκτές. Στερεότυπα που στην Ελλάδα βρίσκουμε όχι μόνο στην επαρχία αλλά και στις πόλεις. Ο γιος θα βγαίνει έξω μέχρι αργά για να γλεντάει, και καλά θα κάνει, η κόρη όμως θα πρέπει να μένει πιο πολύ στο σπίτι, να μάθει και τις δουλειές, γιατί πώς θα μπορέσει να παντρευτεί».

Οι γυναικοκτονίες στην Ελλάδα τον περασμένο χρόνο

1. Στις 28/11/2019 η 31χρονη Κλειώ, ΑΜΕΑ, ξυλοκοπήθηκε μέχρι θανάτου από τον 40χρονο φίλο της μέσα στο σπίτι τους στον Κατοσμπή Ηρακλείου Κρήτης.
2. Στις 22/12/2019 η 33χρονη Αδαμαντία δολοφονήθηκε από τον 54χρονο σύζυγό της, ο οποίος την πυροβόλησε με την κυνηγετική καραμπίνα του μέσα στο σπίτι τους, όπου βρίσκονταν και το 4χρονο παιδί τους, στη Νέα Αλικαρνασός Κρήτης.

3. Στις 23/01/2020 μια 50χρονη γυναίκα δολοφονήθηκε από τον 48χρονο σύζυγό της, ο οποίος την πυροβόλησε με την κυνηγετική καραμπίνα του κι αυτοκτόνησε με το ίδιο όπλο μέσα στο σπίτι τους στη Μακρακώμη Φθιώτιδας.
4. Στις 29/1/2020 η 32χρονη Evini Ekrem Ali δολοφονήθηκε από τον 45χρονο σύζυγό της, ο οποίος της κατάφερε πολλαπλές μαχαιριές στο κέντρο υποδοχής προσφύγων στο Λαύριο, όπου ζούσαν με τα 4 παιδιά τους ηλικίας 5, 7, 11 και 13 ετών. Κουρδικής καταγωγής από την Rojava της Συρίας.
5. Στις 3/3/2020 μια 44χρονη γυναίκα πέθανε από ασφυξία ενώ αντιστέκονταν κατά τη διάρκεια του ομαδικού βιασμού της από 2 άντρες ηλικίας 47 και 50 ετών. Η γυναίκα βρέθηκε νεκρή ημίγυμνη σε ένα χαντάκι δίπλα σε δρόμο στη Βέροια.
6. Στις 18/3/2020 δύο 35χρονες γυναίκες δολοφονήθηκαν από τον 35χρονο αστυνομικό της Τροχαίας Β.Π. ο οποίος τις πυροβόλησε με το υπηρεσιακό του όπλο στο πάρκινγκ ενός σουπερμάρκετ στην Κάτω Κηφισιά. Η μία ήταν η εν διαστάσει σύζυγός του, με την οποία είχαν 2 παιδιά ηλικίας 5 και 8 ετών, και η άλλη ήταν μια φίλη της.
7. Στις 18/8/2020 μια 52χρονη γυναίκα δολοφονήθηκε από τον 60χρονο σύζυγό της, ο οποίος την πυροβόλησε με την κυνηγετική καραμπίνα του μέσα στο σπίτι τους στην Παναγία Καλαμπάκας, όπου ζούσαν με τα 3 παιδιά τους.
8. Στις 10/10/2020, η 43χρονη Σβετλάνα-Φωτεινή και ο 43χρονος Έλληνας σύντροφός της Ι.Ζ. δολοφονήθηκαν με απανωτά χτυπήματα από τον πρώην σύντρόφό της, σε εξοχικό σπίτι έξω από το Λουτράκι.
9. Στις 26/10/2020 μια 37χρονη γυναίκα δολοφονήθηκε από τον 53χρονο σύζυγό της μέσα στο σπίτι τους στην Καλλιθέα, όπου ζούσαν με τις 2 κόρες τους.
10. Στις 22/11/2020 μια 44χρονη γυναίκα δολοφονήθηκε από τον 44χρονο σύζυγό της, ο οποίος την πυροβόλησε με την κυνηγετική καραμπίνα του μέσα στο σπίτι τους στον Πύργο Διρού Μάνης, όπου ζούσαν με τα 2 παιδιά τους.

Για την Αλεξάνδρα

Το τραγούδι «Αυτά λοιπόν τα νέα της Αλεξάνδρας», από τον Βαγγέλη Περινιάδη, σε στίχους Κώστα Γιαννιδή, κυκλοφόρησε το 1961. Ανάμεσα στον χαρακτηριστικό ήχο που κάνουν τα ζάρια όταν πέφτουν στο τάβλι, ακούγονται οι στίχοι: «Στ' ορκίζομαι Βαγγέλη μου, για κάτσε να τα πούμε, στο τάβλι αυτό που παίζουμε, στο ούζο που θα πιούμε / Στ' ορκίζομαι Βαγγέλη μου, Βαγγέλη να σε θάψω, αυτή θα την εκδικηθώ, αυτή θα την εκάψω / Για άκουσε τα νέα, της Αλεξάνδρας, που μου 'λεγε "δεν ξέρω, τι θα πει άντρας" / Κι εκτός τ' απομνημόνευο, βγήκε για να ψωνίσει, κι η ώρα πήγε τέσσερις, κι ακόμα να γυρίσει / Και ψάχνοντας και ψάχνοντας, τη βρήκα στου Μιχάλη, να παίρνει τα σκονάκια της, μαζί με τον μπακάλη / Αυτά λοιπόν τα νέα, της Αλεξάνδρας, που μου 'λεγε "δεν ξέρω τι θα πει άντρας"».

Την πραγματική ιστορία της Αλεξάνδρας, η οποία διασύρεται εδώ και δεκαετίες, περιγράφει το Μωβ, επικαλούμενο μαρτυρίες: «Η Αλεξάνδρα, λοιπόν, ήρθε στα 18 της στο Αιγάλεω από τη Μάνη για να μάθει ραπτική. Έμεινε σε ένα σπίτι με συγγενείς της, τότε που στη γειτονιά είχε μόνο προσφυγικά σπίτια και πολλά δωματιάκια με κοινή αυλή. Ήταν πολύ όμορφη. Δεν πήγαινε πουθενά αλλού, εκτός από το σπίτι, τη μοδίστρα και το περίπτερο. Αρραβωνιασμένη και ερωτευμένη, κάτι τη βασάνιζε αλλά φοβόταν να μιλήσει. Οι φίλες της όμως καταλάβαιναν. Έκανε πολλές απόπειρες να τη βιάσει ο θείος της, ο ίδιος ο αδερφός της μάνας της, κι εκείνο το βράδυ η Αλεξάνδρα, φαίνεται, αντιστάθηκε όσο ποτέ. Της τίναξε τα μυαλά με το όπλο του. Η σπιτονοικοκυρά της Ε., σχεδόν 80 πια, δεν μπορεί να ξεχάσει την εικόνα με το κεφάλι της ανοιγμένο και τα μυαλά χυμένα στον τοίχο. Αυτός που πραγματικά έγραφε τους στίχους, λένε, το έκανε για συγκεκριμένο λόγο. Για να μείνει στην ιστορία σαν πουτάνα». ●

ΟΛΓΑ ΣΤΕΦΑΤΟΥ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Μια δουλειά στο Μουσείο του Κατάρ από αυτές που θα ζήλευαν πολλοί. Μια σειρά από επιτυχημένα projects που κάθε φωτογράφος θα ήθελε να έχει στο ενεργητικό του. Η **Όλγα Στεφάτου** νοσταλγεί την Ντόχα, ετοιμάζει βαλίτσες για ένα σύντομο ταξίδι –και πάλι– στη Μιανμάρ, λοξοκοιτάει προς την Κεφαλονιά μα επιστρέφει στην Αθήνα, ξέροντας ότι αυτός είναι ο τόπος για το επόμενο βήμα της.

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



«Συνέβη πριν από έξι χρόνια. Είχα όλες τις ομορφιές και σε μία νύχτα όλα είχαν χαθεί». Η Raha (27) είναι πρόσφυγας από το Ιράν και επιζήσασα από επίθεση με καυστικό υγρό. Αθήνα 2019, από τη σειρά Chrysalis.

ΤΟ «CHRYSLIS» ΜΕ ΤΑΡΑΚΟΥΝΗΣΕ. Γυναίκες που έρχονται από τις πιο δύσκολες χώρες του κόσμου, με τους πιο δύσκολους πατεράδες και τους πιο δύσκολους συζύγους, στέκονται μπροστά στον φωτογραφικό φακό φορώντας –ή και μη φορώντας– μια διαφοροποιημένη κουβέρτα επιβίωσης, λίγο καιρό αφότου ήταν αναγκασμένες να τη φορέσουν για πρακτικούς λόγους. Πρέπει να έχεις χάρισμα για να μπορέσεις να τις πείσεις. Από το παράθυρο του σπιτιού της Όλγας μπορώ να δω πέρα μακριά τη θάλασσα. Η σκυλίτσα που έχει κοντά της επέζησε παρά τρίχα από την πρόσφατη θεομηνία στην Κεφαλονιά. Το σπίτι έχει τη μυρωδιά του καφέ που μόλις ετοίμασε και του ξύλου των επίπλων που έχουν πρόσφατα αγοραστεί.

Το «Chrysalis» είναι ένα εντυπωσιακό project. Ποια είναι η κύρια ιδέα πίσω από αυτό;
Βασίζεται στη δημιουργία μίας θετικής εμπειρίας για γυναίκες πρόσφυγες που ζουν στην Αθήνα, με σκοπό την ενδυνάμωσή τους σε ψυχολογικό επίπεδο μέσω της φωτογραφίας. Παράλληλα, είναι και ένας διαφορετικός τρόπος αφήγησης της προσφυγικής κρίσης των τελευταίων έξι ετών, με στόχο την αποδοχή της διαφορετικότητας και τη διεκδίκηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Για μένα είναι σημαντικό οι γυναίκες να δουν την εσωτερική τους δύναμη, και η φωτογραφία αυτό έχει ως πρόθεση. Τα κείμενα είναι συνοδευτικά και μεταφέρουν την πραγματικότητά τους όπως τη βιώνουν οι ίδιες. Χρησιμοποίησα τη γλώσσα της μόδας, μια πηγή έμπνευσης ανεξαρτήτως κουλτούρας και οικονομικής κατάστασης, χωρίς όμως να κάνω πορτρέτα μόδας. Θα θεωρούσα το «Chrysalis», δηλαδή, μία documentary δουλειά. Πήρα την κουβέρτα επιβίωσης που έχει συνδεθεί πρακτικά αλλά και συμβολικά με το γεμάτο κινδύνους πέρασμα του Αιγαίου και δημιούργησα κοστούμια για τις γυναίκες, σε συνεργασία με τον Γεωργιανό καλλιτέχνη Guram Chachanidze, χωρίς τον οποίο αυτή η δουλειά δεν θα είχε πραγματοποιηθεί.

Πώς είναι να δουλεύεις με γυναίκες μετανάστριες;
Πολλά συναισθήματα, έντονα όλα. Θέλεις να τις βοηθήσεις, θέλεις να τις ενδυναμώσεις, θέλεις να τις κατανοήσεις και εντέλει σου δίνουν εκείνες τόση δύναμη, τόσο πάθος για ζωή, τόση τρυφερότητα. Δεν είναι μία εύκολη επαφή, καθόλου εύκολη. Οι πρόσφυγες αντιμετωπίζουν τρομερές δυσκολίες και κουβαλάνε πολλά τραύματα, με αποτέλεσμα να έχουν πολλές ψυχολογικές μεταπτώσεις. Οι γυναίκες είναι ευάλωτες μέσα στη δύναμή τους, χρειάζονται φροντίδα και πολλές φορές μεγάλη προσπάθεια για να τις εμπυχώσεις. Εκ των προτέρων σέβομαι τις επιλογές τους, αν δηλαδή μία γυναίκα σκεφτεί να σταματήσει τη φωτογράφιση γιατί την αγχώνει πολύ ο άντρας της θα το σεβαστώ – έχει συμβεί κάτι τέτοιο, γι’ αυτό και το αναφέρω. Τελικά η συγκεκριμένη γυναίκα αποφάσισε να ολοκληρώσει τη διαδικασία. Είναι σημαντικό να βοηθήσω με τον δικό μου τρόπο και μέσω της φωτογραφίας, και έτσι αναπτύσσεται μία δημιουργική συνεργασία αλλά και σχέση που με γεμίζει χαρά και αγάπη. **A**

www.athensvoice.gr
Διαβάστε όλη τη συνέντευξη





Μπορεί η τρελοσαραντά-
ρα Ρένα Βλαχοπούλου
να υποστήριζε πως «με-
τά τα 30 είμαστε όλοι
συνομήλικοι», όμως η επιστήμη λέει
άλλα. Σιωπηλή Γενιά, Baby Boomers,
Generation X, Millennials, Gen Z και
Gen A: Σύνολα και υποσύνολα, όροι
που συναντούμε συχνά και περιγρά-
φουν χοντρικά την ηλικιακή σύνθε-
ση του πληθυσμού τα τελευταία 100
χρόνια.

Ανά 15 περίπου χρόνια ονοματοδοτείται μια νέα
γενιά με ευδιάκριτα μεταξύ των μελών της κοινά
χαρακτηριστικά και με σαφείς διαφοροποιήσεις
σε σχέση με τους επιγόνους και τους απογόνους
της. Εργαλεία των δημογράφων, των κοινωνιο-
λόγων, των πολιτικών αναλυτών και του μάρκε-
τινγκ, αυτές οι κατηγοριοποιήσεις με τα ρευστά
όρια βάζουν σε «κουτάκια» τις άπειρες ψηφίδες
που συνθέτουν τις κοινωνίες.
Η ομαδοποίηση με βάση τον ηλικιακό παράγο-
ντα δεν λέει φυσικά όλη την ιστορία του κόσμου.
Υπάρχουν και η ιδιοσυγκρασία, η γεωγραφία, τα
ιστορικά συμφραζόμενα, η τεχνολογία, η ιατρι-
κή, για να πουν την τελευταία λέξη. Πάντως, τις
διάφορες Generations τις ενώνουν πολλά αλλά
τις χωρίζουν ακόμα περισσότερα «οι νέοι φταίνε που
ημερομηνία γέννησης, την αμοιβαία καχυποψία, την
αμφισβήτηση. Το «οι νέοι δεν έχουν αξίες» που
αποτελεί προαιώνια γκρίνια, το «κλειδώνετε τους
παππούδες σας στο σπίτι για να μην ψηφίσουν
ΝΔ και ΠΑΣΟΚ» που ακούστηκαν στις εκλογές του
2012 ή τα κορωνοπρόσφατα «οι νέοι φταίνε που
συνωστίζονται στις πλατείες» και «να απαγορευ-
τεί στους άνω των 65 να βγαίνουν από το σπίτι»,
δείχνουν πως το χάσμα των γενεών δεν έγκειται
στην αναμενόμενη αδυναμία επικοινωνίας, αλλά
σε μια υποβόσκουσα κοινωνική διαπάλη. Όλοι
έχουν διαρκώς στο στόμα ένα «ποιος φταίει;»
και στο δάκτυλο ένα «αυτός». Όπως έλεγε και ο
Δήμος Μούτσης, για όλα φταίν' οι πρώην και οι
επόμενες (γενιές). Τις «αποσυναρμολογούμε»
στην ελληνική εκδοχή τους.

ΣΙΩΠΗΛΗ ΓΕΝΙΑ

Ο παππούς με το φανελάκι

Όσοι γεννήθηκαν στην εικοσαετία 1925-1945 και
είναι από 75 έως 95 χρονών. Οι ευπαθείς ομάδες
του κορωνοϊού, η γενιά του «μπαρδόν» και του
«ματμουαζέλ». Η Δρακογενιά του Στέλιου Παππά,
και βλαστοί της οι Generation Xers. Μεγάλωσαν
μέσα σε πολέμους, φτώχεια, ταραχές, αρρώστιες,
πρώρους θανάτους, εξ ου και «σιωπηλοί» - δε
σήκωσαν κεφάλι από την ανέχεια, τον φόβο, τις
δυστυχίες. Οι πιο προνομιούχοι -ελάχιστοι- σπού-
δασαν. Έκαναν κόρτε, και το γλέντησαν στις κατά
τόπους Πορτές του Κρασιού. Στα γεράματά τους,
η ζωή κανονικοποιήθηκε. Θα τους δεις συχνά σε
ουρές έξω από τις τράπεζες, κάνουν συναλλαγές
μόνο με μετρητά. Τους απασχολεί η ομαλή λει-
τουργία του εντέρου τους και το αμείωτο ύψος
της σύνταξης και του επικουρικού. Οι εκλογές
είναι η καλύτερή τους, δεν λείπουν ποτέ.
Επί πανδημίας κυκλοφορούν αποκλειστικά με
αυτοσχέδιες γραπτές δηλώσεις – είτε γιατί δεν
ξέρουν να στέλνουν μήνυμα είτε γιατί υποπεύ-
ονται πως το κράτος μετράει τις εξόδους τους,
για να τουςβάλει κόφτη. Γενικώς καχύποπτοι,
έχουν την ακλόνητη πεποίθηση πως οι γραμμές
παρακολουθούνται.

BABY BOOMERS Το Πολυτεχνείο Ζει

Οι γεννημένοι από το 1946 έως το 1964. Κοινώς, ο
μεγαλύτερος εκπρόσωπός τους είναι σήμερα 74
και ο Βενιαμίν 56. Τα παιδιά τους είναι Millennials,
τα εγγόνια τους Gen A.
Παιδιά των Λουλουδιών, του LSD και της δια-
μαρτυρίας. Βγήκαν μαζικά στους δρόμους για
τον πόλεμο του Βιετνάμ, τον Μάη του '68, την
αποχονοποίηση. Τέκνα του Ψυχρού Πολέμου,
φοβήθηκαν τα πυρηνικά, έχουν μνήμες πολιτι-
κών δολοφονιών, από τον Κένεντι και τον Μάρ-
τιν Λούθερ Κινγκ μέχρι τον Γρηγόρη Λαμπράκη.
Ήταν γεννημένοι όταν ο άνθρωπος πάτησε στο
φεγγάρι, γεγονός που τους έκανε υπερασισό-

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΓΕΝΕΩΝ ΕΙΝΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑ, ΑΝΟΗΤΕ!

Από τη Σιωπηλή Γενιά στην Gen A,
ανά 15 περίπου χρόνια ονοματοδοτείται
μια νέα γενιά με ευδιάκριτα μεταξύ
των μελών της κοινά χαρακτηριστικά
και με σαφείς διαφοροποιήσεις.
Η ATHENS VOICE επιχειρεί
να τις «αποσυναρμολογήσει» .

Της ΒΑΓΙΑΣ ΜΑΝΤΖΑΡΟΓΛΟΥ

δοξους. Ερωτεύτηκαν τον Ντελόν και την Ντενέβ,
χόρεψαν ντίσκο, έβαλαν βάτες, είδαν Γκοντάρ αλλά
και «Δυναστεία». Κίνησαν και αυγάτεψαν το χρήμα
του πλανήτη. Εξάσκησαν το shopping μέχρι εξα-
ντλήσεως των αποθεμάτων, άλλαζαν συχνά αυτο-
κίνητο, αγόρασαν σπίτια, ταξίδεψαν στα πέρατα του
κόσμου. Έχουν υγεία και γεμάτα ψυγεία.

GENERATION X Εγώ ελπίζω να τη βολέψω

Οι γεννημένοι από το '65 μέχρι το '79. Ο μικρότερος
είναι 41 και ο μεγαλύτερος 55. Στην καμή ενός κό-
σμου που περνούσε από το αναλογικό στο ψηφιακό
και από το συλλογικό στο ατομικό. Η «εγώ ελπίζω να
τη βολέψω» και «κλάιν μάιν» γενιά πρόλαβε να ζήσει
ξέγνοιαστη νεότητα, αλλά μετά την κρίση νιώθει
ξεκρέμαστη και αβοήθητη. Με την αλαζονεία του
«λεφτά υπάρχουν», καταχρέωσε τις πιστωτικές της
και πήρε όλων των ειδών τα δάνεια. «Την άκουσε»
στην Γκόα και χόρεψε σε Ίμπιζα. Ψήφισε στα 18, αλλά
δραστηριοποιήθηκε πολιτικά με την κρίση. Μέχρι
τότε ήταν απολιτίκ και συνεισέφερε τα μάλα στα υ-
ψηλά ποσοστά αποχής των εκλογικών αναμετρήσε-
ων. Πάντως πανηγύρισε για την πτώση του Τείχους,
βγήκε στους δρόμους για τους βομβαρδισμούς στη
Πουγκοσλαβία, και εκτός από τα βιντεοκλίπ του MTV
είδε λάιβ από την τηλεόραση τον Πόλεμο στον Κόλ-
πο. Πήρε δίπλωμα στα 18, και αυτοκίνητο λίγο με-
τά. Μορφώθηκε, έμαθε ξένες γλώσσες, ταξίδεψε.
Αποφασισμένη να τα γευτεί όλα τουλάχιστον από
μία φορά, παντρεύτηκε για να χωρίσει, και μετά ξα-
ναπαντρεύτηκε. Έκανε ένα με δύο παιδιά, πληρώνει
διατροφές. Κατατρόμαξε με το AIDS, πήγε σε ψυχο-
λόγους και ψυχαναλυτές για να ψαχτεί, πειραμα-
τίστηκε με ναρκωτικά, είχε «μάνα rave». Σήμερα,
είναι αναγκασμένη να φροντίζει τόσο τα παιδιά της
όσο και τη «μάνα rave». Δεν έχει κανένα περιθώριο
αποταμίευσης για τα γεράματα, όλα βγαίνουν τσίμα
τσίμα, ακόμα και η δόση του στεγαστικού. Στο με-
ταίχριο ανάμεσα στους αναλφάβητους τεχνολογικά
και τα τζιμάνια, η Gen X είδε και Filmnet και Netflix.
Παρακολουθεί τα κλασικά μέσα ενημέρωσης, εφη-
μερίδα, τηλεόραση, ραδιόφωνο, αλλά είναι και ενεργή
στο ίντερνετ. Έχει προφίλ σε όλα τα social media,
και τσεκάρει ακόμα και το LinkedIn μήπως έρθει έ-
στω από κει κάποια έξτρα επαγγελματική πρόταση.
Ο καημός της: Δεν θα πάρει σύνταξη ποτέ...
Μια υπογενιά, σφρήνα ανάμεσα σε Xers και Millennials,
είναι οι Xennials. Γεννήθηκαν μεταξύ 1975 και 1985,
είναι 35 με 45 και επικοινωνούν καλύτερα με τους
παιδαριολόγους προγόνους παρά με τους νεόγε-
ρους απογόνους τους. Άλλωστε δεν υπάρχει ηλικι-
ακός ντετερμινισμός στην επικοινωνία. Πρόλαβαν
την X φράση «θα μου δώσεις το τηλέφωνό σου;», που
αντικαταστάθηκε από τους Millennials με το «πώς
λέγεσαι στο Instagram;».

MILLENNIALS, Η GENERATION Y, Η GEN NEXT OK Computer

Αυτοί οι άτυχοι (1981-1996). Με μια δεκαπενταετία
λιγότερη στην πλάτη, αλλά με πενταπλάσια προ-
βλήματα από τους προηγούμενους. Η γενιά με τα
«τετράγωνα μάτια» (λόγω οθονών) αλλά και η γε-
νιά που στο άνθος της ηλικίας της χτυπήθηκε από
την οικονομική κρίση. Τα επονομαζόμενα «δυναμικά
κοινά» των τηλεθεάσεων του 26-40, μόνο που δε
βλέπουν τηλεόραση. Ανατράφηκαν από τους γονείς

ως ξεχωριστοί, ο εγκέφαλός τους γανώθηκε από
την άποψη ότι μπορούν να πετύχουν ό,τι ονειρευ-
τούν. Αμ, δεν ήταν έτσι τελικά. Λίγο τα Εράσμους,
λίγο οι αεροπορικές χαμηλού κόστους και τα AirBnB,
γνώρισαν τον κόσμο, συνδέθηκαν με Άγγλους, Γάλ-
λους, Πορτογάλους, είναι των ανοιχτών συνόρων,
κοινωνιών, χρωμάτων, σεξουαλικών προσανατολι-
σμών. Δεν καπνίζουν, δεν πίνουν, δεν αρέσκονται
σε καταχρήσεις, δεν γουστάρουν τα mall, αλλά τα
μικρά μαγαζάκια της γειτονιάς. Δεν κινδυνεύουν
από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, δεν βιάζονται να
πάρουν δίπλωμα οδήγησης, δεν πολυπηγαίνουν
σινεμά, έχουν το σινεμά στο λάπτοπ τους.
Πήραν την καλύτερη δυνατή μόρφωση, παίζουν την
τεχνολογία και τα social media στα δάκτυλα, και είναι
overqualified για το μέλλον. Έλαβαν το πρώτο τους
κινητό τηλέφωνο σε ηλικία περίπου 10 ετών. Δεν
έπαιξαν σε αλάνες, αλλά με τα τάμπλετ των γονιών
τους. Έχουν μεγαλώσει σε έναν υπερ-συνδεδεμένο
κόσμο και το smartphone είναι η προτιμώμενη μέ-
θοδος επικοινωνίας τους. Έχουν την πεποίθηση πως
μέσω ίντερνετ μπορείς να κάνεις τα πάντα, ακόμα και
να βιοποριστείς: youtuber, influencer, κουλουπού.
Οι πιο τολμηροί άλλαξαν πόλη και χώρα για επαγγελ-
ματικούς λόγους. Δεν μπορούν να νοικιάσουν, πόσο
μάλιστα να αποκτήσουν δικό τους σπίτι, αλλά ούτε
και να δημιουργήσουν οικογένεια για οικονομικούς
λόγους. Δεν έχουν δει το χρώμα της πιστωτικής.
Γενιά του Γρηγορόπουλου, πολιτικοποιήθηκε νωρίς
και έντονα. Είδε στην τηλεόραση την πτώση των Δί-
δυμων Πύργων, τη χρεοκοπία της Goldman Sacks και
της Ελλάδας. Χαρακτηρίζεται από μια επαναστατική
αθωότητα με ευέλικτες απόψεις, την απασχολεί η
κλιματική αλλαγή, εξαντλεί το loyalty της στα προϊό-
ντα της Apple και το Mac τους.
Ξέρει πολύ καλά τι θα πει ημιαπασχόληση ή τηλερ-
ρασία. Ο καημός της: Θα βρει ποτέ δουλειά ανάλογη
των σπουδών της;

IGEN, Ή ΚΑΙ GENERATION Z Διακόσια στη στροφή και με ρωτάνε «μαμά;»

Γεννήθηκαν από το 1995 μέχρι το 2012, δηλαδή μέ-
σα στο διαπλανητικό χωριό που λέγεται διαδίκτυο.
Είναι από 8 μέχρι 25 χρονών, είναι «φλάου» και «βί-
σκο». Η γενιά των «ξεκαθαρα», «ισχύει», «έμπαινες»,
«κριντζ». Στη συντριπτική τους πλειοψηφία μεγα-
λώνουν σε μονογονεϊκές οικογένειες. Τελειώνουν
τις σπουδές τους και με εφηβική αυτοπεποίθηση
πιστεύουν πως όλα θα πάνε καλά, κι έτσι πρέπει! Δεν
αγχώνονται τόσο για τη δική τους ανεργία όσο για
των γονιών τους. Επικοινωνούν κυρίως ψηφιακά, α-
γνοούν τον αναλογικό κόσμο, δεν διαβάζουν βιβλία.
Μεγάλωσαν με τους γονείς τους να τους αντιμετω-
πίζουν ως συνομήλικους, πράγμα με τα θετικά και τα
αρνητικά του. Απαξιώνουν το Facebook, μεγαλουργούν
στο TikTok.

GENERATION A ...

Τα νέα φυντάνια, η γενιά που ξεκίνησε με τους γεν-
νημένους το 2013 και θα ολοκληρώσει τον κύκλο
της το 2025. Εκνευρίζονται πολύ όταν «λαγκάρε» το
ίντερνετ. Αν είσαι παππούς τους, τους αντιμετωπί-
ζεις με δέος για το πλούσιο λεξιλόγιο και τα τεχνο-
λογικά skills τους αλλά και με δάκρυα για το μέλλον
τους. Αχαρτογράφητη ομάδα με αινιγματικό αύριο
– δεν είμεθα μέντιουμ, και μπαρδόν. **A**

ΠΕΡΑΣΕ Ο ISIS ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΑΙΩΝΑ;

Οι μυστικές διαδρομές μιας chat πλατφόρμας που δεν «σπάει» εύκολα

Του ΚΩΣΤΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



Viber, Telegram και Signal. Τρεις λέξεις κλειδιά, τρεις πλατφόρμες με μια μάχη με μαχαίρια και σπαθιά που έγινε πρόσφατα στη δομή φιλοξενίας του Ελαιώνα στην Αθήνα και την αποκάλυψη ότι ένας εκ των πρωταγωνιστών συνδέεται με τον ISIS και ότι τον αναζητούσαν σε ολόκληρη την Ευρώπη; Ο ίδιος, τώρα, είναι προφυλακισμένος αλλά οι επικοινωνίες μέσω του κινητού του, σύμφωνα με ορισμένες πληροφορίες, φαίνεται να εξελίσσονται σε διαφωτιστικές και όχι μόνο για τις ελληνικές υπηρεσίες. Μέχρι στιγμής στήνεται ένα σκηνικό περιέργων διασυνδέσεων που περνούν από την Ελλάδα και καταλήγουν σε Ιταλία, Γαλλία, Γερμανία και Βέλγιο.

Η Α.Υ. έψαξε την ιστορία που έγινε γνωστή προ ημερών και συνέλεξε πληροφορίες. Τετάρτη 18 Νοεμβρίου στο αστυνομικό τμήμα του Κολωνού, Λαοδάμαντος 3, πολύ κοντά στο κέντρο της Αθήνας, ακούγονταν πολλές φωνές σε μια γλώσσα που καταλάβαιναν δύο τρεις άνθρωποι. Αυτοί που είχαν ρόλο μεταφραστή μεταξύ των αστυνομικών και μιας ομάδας αντρών που είχαν μεταφερθεί από τη δομή φιλοξενίας στον Ελαιώνα μετά από μια μάχη με σπαθιά και μαχαίρια, ευτυχώς όχι με νεκρούς αλλά με τραυματίες και πολεμικές ιαχές, όπως περιέγραψαν αυτόπτες μάρτυρες. Ανάμεσά τους, με μπανταρισμένες πληγές από τους εφημερεύοντες νοσηλευτές στα επείγοντα του Ευαγγελισμού, και ένας 27χρονος Σύρος. Δεν του έδιναν ιδιαίτερη σημασία μέχρι που άρχισε να φωνάζει σε κάποιους που είχαν συλληφθεί μαζί του. Οι μεταφραστές πήγαν με τρόπο στους αστυνομικούς και σχεδόν ψιθυρίζοντας τους είπαν: «Αυτός φωνάζει ότι θα τους κάνουν ό,τι είχαν κάνει και στους δικούς τους στη Συρία το '14». Οι αστυνομικοί άρχισαν να επικοινωνούν με άλλες υπηρεσίες και μία μέρα μετά ο 27χρονος καθόταν σε έναν ξύλινο πάγκο στον 12ο όροφο της Αστυνομικής Διεύθυνσης Αττικής και ανακρινόταν από την Αντιτρομοκρατική Υπηρεσία.

Μπροστά του τού είχαν ανοίξει ένα laptop. Ήταν συνδεδεμένο στο youtube και του έδειχναν ένα video. Ο τίτλος ήταν «Τα εγκλήματα του ISIS εναντίον μελών της φυλής Shaitat». Στο βίντεο, που είχε

ημερομηνία του 2013 και διάρκεια 2:54, φαίνονται όρθιοι άνθρωποι στη σειρά, να κοιτάζουν κάτω με σκυμμένα κεφάλια και τα χέρια τους δεμένα πισθάγκωνα με σκοινιά, μαντήλια και διάφορα πανιά. Δίπλα τους περπατούσαν άλλοι φορώντας μαντήλια στα πρόσωπα και στα κεφάλια. Κάποιοι κρατούσαν χοντρά σκοινιά σαν καμουτσίκια και χτυπούσαν αυτούς που στέκονταν όρθιοι με τα σκυμμένα κεφάλια. Κάποιοι μαστίγωναν και γελούσαν. Ένας από αυτούς είχε δέσει ένα κασκόλ γύρω από το κεφάλι του, πηγαίνοντάς τον, φαίνεται να χτυπάει και αυτός.

«**Ναι, εγώ είμαι αυτός στο βίντεο**», είπε στους Έλληνες αστυνομικούς της Αντιτρομοκρατικής ο 27χρονος Σύρος. Είπε ακόμα ότι μπήκε στον ISIS το 2014 για να πάρει εκδίκηση για τις δολοφονίες δικών του ανθρώπων. Οι Έλληνες αξιωματικοί είχαν μπροστά τους και άλλα έγγραφα, όπως το ανάλογο σήμα βάσει του οποίου τον αναζητούσε η Ιντερπόλ και το οποίο είχε βασιστεί σε ένα άλλο παρόμοιο σήμα, μια οδηγία αναζήτησης των γερμανικών αστυνομικών υπηρεσιών. Οι κατηγορίες που του απέδωσαν οι Έλληνες αξιωματικοί, αφού ολοκλήρωσε την προανακριτική του ομολογία, ήταν συμμετοχή σε τρομοκρατική οργάνωση και άμεση συνδρομή σε ανθρωποκτονία κατά συρροή. Την επόμενη ημέρα οδηγήθηκε σε ανακρίτρια στην οποία αναίρεσε όλα όσα είχε πει στην Αντιτρομοκρατική. Αρνήθηκε ότι είχε ενταχθεί στον ISIS και είπε ότι είχε αναγκαστεί να το παραδεχθεί επειδή οι αστυνομικοί στη Λ. Αλεξάνδρας τον είχαν βασανίσει. Εντούτοις, οι πληροφορίες από την Αντιτρομοκρατική ανέφεραν επί λέξει ότι «ο κατηγορούμενος αποδέχθηκε τις κατηγορίες που του αποδόθηκαν, είπε ότι πράγματι είναι ο ίδιος στο video και ότι αυτό αναρτήθηκε το 2017, ενώ όλα όσα δείχνει έγιναν το 2014 σε μια πετρελαιοπηγή στη Συρία. Είχε προσθέσει, μάλιστα, ότι ορισμένοι από τους αιχμαλώτους δικάστηκαν και εκτελέστηκαν επί τόπου με συνοπτικές διαδικασίες». Αμέσως μετά, σύμφωνα με τα όσα ο ίδιος φέρεται να είχε προανακριτικά στους Έλληνες αστυνομικούς, ακολούθησαν σκληρές μάχες της οργάνωσης στην οποία ανήκε με ομάδες του Ελεύθερου Συριακού

Στρατού, με πληθώρα νεκρών και από τις δύο πλευρές, οι οποίοι τάφηκαν σε ομαδικούς τάφους. Για την ταφή αυτή, φέρεται να είχε, υπάρχουν ανάλογα video τα οποία δεν έχουν αναρτηθεί και ουδέποτε κυκλοφόρησαν σε διαδικτυακή θήρα.

Την Πέμπτη 5 Νοεμβρίου, στην Τρίπολη, συνελήφθη ακόμα ένας 27χρονος υπήκοος Τατζικιστάν. Και αυτόν τον καταζητούσαν διεθνείς αρχές με την κατηγορία της συμμετοχής στον ISIS. Είχε μπει στην Ελλάδα μέσω Λέσβου το 2017 και το 2018 πήρε πολιτικό άσυλο και από τότε ζούσε με τη γυναίκα του και τα τρία τους παιδιά σε δομή φιλοξενίας στην Τρίπολη. Εκείνη την ημέρα είχε πάει στην αστυνομία για μια τυπική γραφειοκρατική διαδικασία. Όταν οι αστυνομικοί πληκτρολόγησαν τα στοιχεία του έπεσαν πάνω στο ένταλμα σύλληψης. Τον συνέλαβαν και από τότε κρατείται στις φυλακές Δομοκού. Οι ελληνικές αρχές διατυπώνουν την εικασία ότι οι δύο 27χρονοι συνδέονται μεταξύ τους, χωρίς όμως μέχρι πριν από λίγες ημέρες να έχουν διαρρεύσει περισσότερα στοιχεία.

Παρά το γεγονός ότι ο 27χρονος από τη δομή του Ελαιώνα, στην Αθήνα, αρνήθηκε στην ανακρίτρια όσα είχε προανακριτικά στην Αντιτρομοκρατική, προφυλακίστηκε. Ο ίδιος φέρεται να ταξίδεψε από Συρία προς Τουρκία με τη γυναίκα του και τα πέντε παιδιά τους τον Μάρτιο του 2018. Από την Τουρκία πέρασαν με βάρκα στην Ελλάδα και η είσοδός τους καταγράφηκε σύμφωνα με τις επίσημες διαδικασίες και αμέσως μετά μεταφέρθηκαν στο κέντρο φιλοξενίας μεταναστών στον Ελαιώνα, καθώς ο 27χρονος είχε κάνει αίτηση για τη χορήγηση πολιτικού ασύλου. Στο μεταξύ, οι επικοινωνίες που είχε με το κινητό του ερευνώνται με κάθε λεπτομέρεια και μάλιστα οι ελληνικές αρχές συνεργάζονται επ' αυτού και με αντιπροσωπείες / γραφεία ξένων υπηρεσιών που βρίσκονται στην Ελλάδα στο πλαίσιο μόνιμων διακρατικών συμφωνιών συνεργασίας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον φαίνεται να παρουσιάζουν οι επικοινωνίες –μηνύματα κατά κύριο λόγο– που είχε ο ίδιος με άλλους μέσω από πλατφόρμες όπως το Viber, το Telegram και το Signal. Τα δύο πρώτα, όπως αναφέρουν οι πληροφορίες, είναι πολύ πιο εύκολα προσβάσιμα αναφορικά με τον κώδικα κρυπτογράφησης που χρησιμοποιούν, σε αντίθεση με το Signal που φέρεται να είναι το πιο δύσκολο αποκωδικοποιήσιμο και γι' αυτό, όπως αναφέρεται σε ενημερωτικά σημειώματα μεταξύ των ευρωπαϊκών υπηρεσιών, συγκεντρώνει τα μεγαλύτερα ποσοστά προτιμήσεων από ομάδες του διεθνούς οργανωμένου εγκλήματος. Οι πληροφορίες της Α.Υ. αναφέρουν ότι ο 27χρονος είχε ανταλλάξει αρκετά μηνύματα με κατόχους κινητών που ανήκουν στην κατηγορία των λεγόμενων «πακιστανικών κινητών». Πρόκειται για μαζικές αγορές καρτών SIM με τους αντίστοιχους αριθμούς, από συγκεκριμένους χρήστες που δεν έχουν κάτι να κρύψουν από τις αρχές. Αμέσως μετά την αρχική αγορά οι κάρτες SIM καταλήγουν στα χέρια πολλών άλλων αγνώστων χρηστών και ούτω καθεξής. Δημιουργείται έτσι ένα μυστηριώδες σύστημα «αεροπλανάκι» από κάρτες SIM εκ των οποίων η κάθε μία μπορεί να έχει το δικό της IMEI αριθμό αλλά και αριθμούς κινητών. Από αυτό τον συρφετό αριθμών οι αρχές δεν είναι εύκολο να βγάλουν άκρη. Οι ίδιες πληροφορίες από τις ελληνικές αρχές αναφέρουν ότι τα στοιχεία των επικοινωνιών του 27χρονου μέσω των κωδικοποιημένων πλατφορμών –κυρίως του Signal– δείχνουν αρχικώς επικοινωνίες με κατόχους κινητών που βρίσκονται σε Ιταλία, Γαλλία, Γερμανία, Βέλγιο. Οι ελληνικές αρχές δεν αποκλείουν, στη χειρότερη περίπτωση, να έχουν να κάνουν με διάφορα συστήματα των τζιχαντιστών που επικοινωνούν μεταξύ τους και ο 27χρονος να είναι ένας από τους συνδέσμους. Στην ακόμα χειρότερη περίπτωση, πιθανώς οι επικοινωνίες αυτές να συντόνιζαν κάποιο επόμενο χτύπημα σε μία από τις χώρες, ενόψει μάλιστα Χριστουγέννων. Έτσι, αυτό που ελπίζουν οι αρχές, αν πρόκειται για συντονισμό παράνομων δραστηριοτήτων, είναι να πρόκειται για διακίνηση μεταναστών από τα παράλια της Τουρκίας προς την Ελλάδα και από εδώ προς την Ευρώπη.

Αυτό που οι ελληνικές αρχές θεωρούν βέβαιο είναι ότι η Ελλάδα έχει χρησιμοποιηθεί και συνεχίζει να χρησιμοποιείται κατά κόρον από στελέχη, συντονιστές και απλούς τζιχαντιστές εκτελεστές του ISIS ως πέρασμα για την Ευρώπη, παράλληλα με όλα τα κυκλώματα της λαθραίας διακίνησης των μεταναστών, τόσο από τα χερσαία σύνορα του Έβρου όσο και από τα θαλάσσια. Κατά καιρούς βλέπουν το φως της δημοσιότητας διάφορες εκθέσεις και πληροφορίες, οι οποίες αναφέρονται και συγκεκριμένους αριθμούς αλλά ουδείς γνωρίζει την εγκυρότητά τους. Είναι τόσο μπλεγμένο το κουβάρι αυτής της τρομοκρατίας που, δυστυχώς, τα σενάρια στήνονται εκ του αποτελέσματος. Αφού, δηλαδή, μετρηθούν τα πτώματα που έχει σκορπίσει κάθε χτύπημα στην «ευρωπαϊκή γη του Σατανά...». **Α**



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΓΙΑ ΠΙΟ «ΥΓΙΕΣ» 2021

Μια χρονιά που άλλαξε δραματικά την καθημερινότητα των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο εξαιτίας ενός νέου ιού φτάνει στο τέλος της. Σύσσωμη η ιατρική κοινότητα ένωσε τις δυνάμεις της ενάντια στη νέα αυτή ασθένεια, τη λοίμωξη COVID-19, που μπορεί να προκαλέσει η μόλυνση από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2. Μέσα σε λίγους μήνες αναπτύχθηκαν θεραπείες και εμβόλια τα οποία έχουν δοκιμαστεί με επιτυχία και σύντομα αναμένεται να είναι διαθέσιμα. Η κατάσταση παραμένει πολύ δύσκολη, όμως οι επιστημονικές εξελίξεις μας επιτρέπουν να ελπίζουμε!



ΓΙΟΡΤΕΣ ΜΕ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ, ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑ ΜΑΤΙΑ!

Φέτος η πανδημία αλλάζει
τις προτεραιότητές μας

Από τη ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ

Το στρες αυτή την περίοδο βρίσκεται στα ύψη, καθώς η πανδημία έχει αλλάξει τελείως την καθημερινότητά μας, ενώ η αβεβαιότητα για τη νέα χρονιά κυριαρχεί. Σε κανονικές συνθήκες η εορταστική περίοδος θα σήμαινε προγραμματισμό για αγορές, ταξίδια και εορταστικές εξόδους. Παραμένοντας αισιόδοξοι για τη νέα χρονιά ας μην ξεχνάμε πόσο σημαντική είναι η υγεία των δοντιών μας, αλλά και επειδή πάντα η περιποιημένη εμφάνιση μας ανεβάζει τη διάθεση ας δούμε πώς θα αποκτήσουμε πιο λαμπερό δέρμα και πώς θα ομορφύνουμε το βλέμμα που τονίζεται ιδιαίτερα με τη χρήση μάσκας.

Το άγχος προκαλεί και τρίξιμο δοντιών

Λόγω του άγχους όλο και περισσότεροι άνθρωποι σφίγγουν και τρίζουν τα δόντια τους, ειδικά τώρα που ένας νέος ιός έφερε τα πάνω κάτω στη ζωή μας. Μην ξεχνάτε ότι η υγεία των δοντιών μας δεν εξαρτάται μόνο από την άριστη στοματική υγιεινή, καθημερινό βούρτσισμα, νήμα και κάθε 6 μήνες καθαρισμός, αλλά προστασία και από το τρίξιμο και το σφίξιμο των δοντιών.

«Το σφίξιμο και τρίξιμο των δοντιών είναι αποτέλεσμα κυρίως άγχους και παρατηρείται εντονότερα στους εσωστρεφείς ανθρώπους. Μπορεί να γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας που μπορούμε να το ελέγξουμε, αλλά τις περισσότερες φορές γίνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου και δεν είναι αντιληπτό» επισημαίνει η κ. **Δέσποινα Κωστομοίρη**, χειρουργός οδοντίατρος.

«Αυτό», επισημαίνει, «έχει σαν αποτέλεσμα αρχικά ρωγμές και στη συνέχεια κατάγματα και σπασίματα των δοντιών. Σταδιακά μικραίνει το μέγεθος των δοντιών, διαταράσσεται η σχέση της άνω με την κάτω γνάθο, με αποτέλεσμα όχι μόνον να απαιτείται θεραπευτική αποκατάσταση των δοντιών, αλλά να προκύπτει και πρόβλημα αισθητικής παραμόρφωσης του χαμόγελου και του προφίλ του προσώπου (σχέση μύτης με πηγούνι). Οι άνθρωποι που έχουν αυτή τη συνήθεια μπορεί να ξυπνούν με πονοκεφάλους, αίσθηση σφίξιματος στις γνάθους και πολλές φορές πόνο στα μάγουλα».

Ο οδοντίατρος μπορεί να αποτρέψει την επερχόμενη σταδιακή καταστροφή των δοντιών κάνοντας ένα νάρθηκα (μασελάκι) στον ασθενή του. Αυτό γίνεται σε ένα ραντεβού με αποτύπωμα των δοντιών και είναι χαμηλού κόστους. ►



ΔΩΔΩΝΗ

Η γεύση του καλού.

Τιαούρτι με παράδοση.

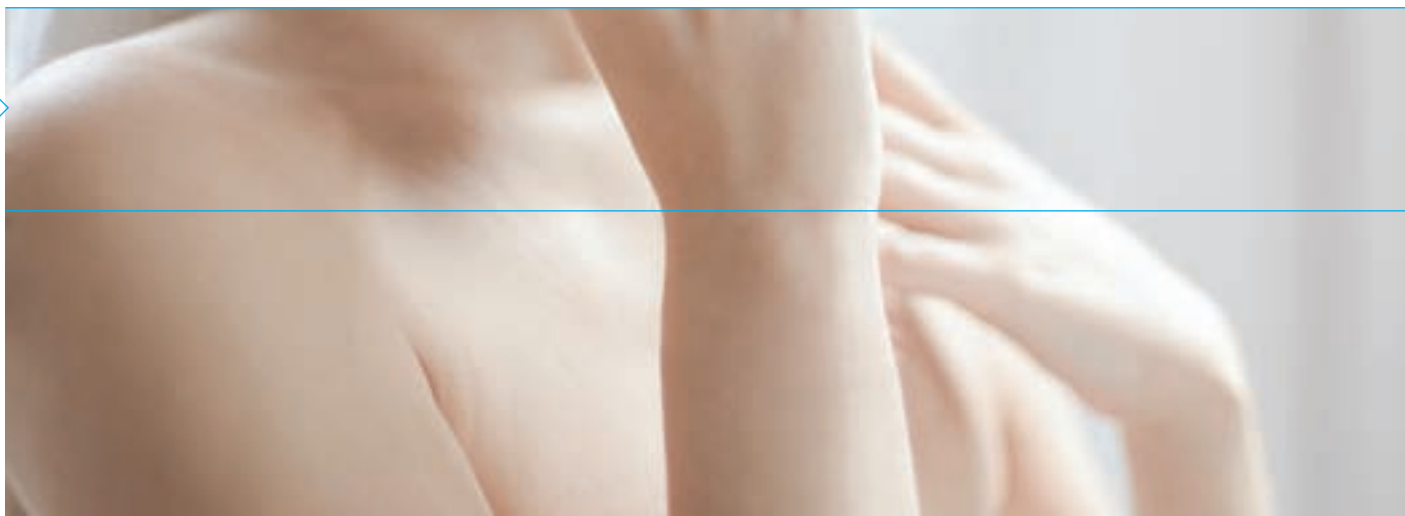
Νέο
παραδοσιακό
γιαούρτι



Η ΔΩΔΩΝΗ φέρνει την αγνή
και αυθεντική γεύση που αγαπάτε,
σε ένα παραδοσιακό γιαούρτι,
φτιαγμένο από 100%
ελληνικό γάλα.

Απολαύστε το,
σε **πρόβειο**
και **κατσικίσιο**.

Dodoni S.A. dodoni.eu
www.dodoni.eu



Εορταστική διατροφή και «αόρατα σιδεράκια»

Ο περισσότερος χρόνος όμως που περνάμε φέτος στο σπίτι σημαίνει συνήθως και περισσότερες διατροφικές «παγίδες». Ειδικά τις μέρες που έρχονται, η κατανάλωση των γλυκών αυξάνεται κατακόρυφα. Αν όμως φοράτε «αόρατα σιδεράκια» (ή πιο σωστά, διαφανείς αφαιρούμενους νάρθηκες) για να διορθώσετε την κακή σύγκλειση και τον συνωστισμό των δοντιών σας, ίσως αναρωτιέστε εάν υπάρχουν κάποιοι διατροφικοί περιορισμοί για εσάς.

«Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα που έχουν οι διαφανείς αφαιρούμενοι νάρθηκες είναι ότι ισιώνουν τα δόντια δίκως να θέτουν περιορισμούς στη διατροφή», λέει η Δρ. **Κατερίνα Δούμα-Μιχελάκη**, DDS, PhD, ειδική Ορθοδοντικός Παιδίων & Ενηλίκων και γενική γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Ορθοδοντικών Νάρθηκων (ΕΕΟΝ). «Αυτό οφείλεται στο ότι οι χρήστες τους μπορούν να τους αφαιρούν για να φάνε, δίκως να ανησυχούν για τυχόν φθορές από, π.χ., σκληρά ή κολλώδη τρόφιμα, όπως ισχύει με τους παραδοσιακούς νάρθηκες. Αρκεί μετά το φαγητό να βουρτσίσουν καλά τα δόντια τους και ύστερα να ξαναποθετήσουν τους νάρθηκές τους».

Οι διαφανείς, αφαιρούμενοι νάρθηκες, εξηγεί η Δρ. Δούμα-Μιχελάκη, δεν είναι σχεδιασμένοι για να τους φοράτε όταν τρώτε. Κι αυτό γιατί μετακινούν τα δόντια με πολύ ήπιες πιέσεις σε συγκεκριμένη κατεύθυνση και με συγκεκριμένη δύναμη. Αν λοιπόν χρησιμοποιούνται και στη μάσηση, οι δυνάμεις αυτές αλλάζουν, με πιθανές αρνητικές συνέπειες στην εξέλιξη της θεραπείας. Οι νάρθηκες για να έχουν το ιδανικό αποτέλεσμα στον ιδανικό χρόνο πρέπει να φορεθούν περίπου 22 ώρες κάθε ημέρα.

Οι ασθενείς πρέπει επίσης να αποφεύγουν τα πολύ ζεστά ροφήματα, διότι η θερμότητα μπορεί να λυγίσει τους νάρθηκες. Τα ροφήματα με ανθρακικό επίσης πρέπει να αποφεύγονται καθώς τα οξέα του ανθρακικού βλάπτουν την αδαμαντίνη, ουσία των δοντιών, προκαλώντας φθορά και τερηδόνα. Όπως ακριβώς και η ζάχαρη, η οποία αλληλοεπιδρά με τη μικροβιακή πλάκα στα δόντια, παράγονται ακόμα περισσότερα οξέα και φθείρουν την αδαμαντίνη. Η απώλεια της αδαμαντίνης ουσίας είναι μη αναστρέψιμη, επομένως οι ασθενείς πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί.

Το καλύτερο ρόφημα όσο φοράτε τα «αόρατα σιδεράκια» είναι το νερό που έχει ουδέτερο pH (δηλαδή 7) και έτσι δεν προάγει τη φθορά των δοντιών. Όσον αφορά τα υπόλοιπα ροφήματα και ποτά, φροντίστε να τα καταναλώνετε μαζί με τα κύρια γεύματά σας, όταν ήδη έχετε αφαιρέσει. Αν μετά από κάθε γεύμα δεν είναι εφικτό να βουρτσίσετε τα δόντια σας, πριν ξαναφορέσετε τους νάρθηκες, ένα ποτήρι νερό επιβάλλεται για να απομακρύνει την τερηδογονόγο δράση των ροφημάτων αυτών.

Τώρα στις γιορτές είναι συνηθισμένο το τοιμπολόγημα γλυκισμάτων όπως τα μελομακάρονα, οι κουραμπιέδες, οι δίπλες κ.ά. «Εάν κάποιος δεν αφαιρεί τους νάρθηκες του όταν τρώει ένα γλύκισμα, νομίζοντας πως επειδή είναι μαλακό δεν θα τους βλάψει, διακινδυνεύει την υγεία των δοντιών του», προειδοποιεί η Δρ. Δούμα-Μιχελάκη. «Η ζάχαρη που περιέχουν τα γλυκά μπορεί να παγιδευτεί ανάμεσα στους νάρθηκες και στα δόντια, οδηγώντας στην ανάπτυξη βακτηρίων και πλάκας».

Αν ξεχάσετε να βγάλετε τους νάρθηκές σας πριν φάτε ένα γλυκό, φροντίστε να τους αφαιρέσετε μόλις το θυμηθείτε, για να τους πλύνετε καλά και να βουρτσίσετε προσεκτικά τα δόντια σας.

Η βελτίωση της εμφάνισης μας ανεβάζει τη διάθεση

«Η νέα χρονιά πλησιάζει και αν και ζούμε με περιορισμούς, για καλύτερη ψυχολογία υπάρχει αρκετός χρόνος ακόμη για να ανανεωθούμε και να "σβήσουμε" τον χρόνο που πέρασε, με τη βοήθεια νέων, μη επεμβατικών τεχνικών, οι οποίες προσφέρουν επαναστατική ανάπλαση του δέρματος και σημαντική, μακροχρόνια βελτίωση στη γενική υφή του, στις ρυτίδες, στις ουλές και σε κάθε σημάδι πάνω του», αναφέρει η Δρ. **Αναστασία Σεφέρη - Δανιήλ**, MD, PhD, πλαστική χειρουργός, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής (HESPRAS).

Για ανάπλαση - ανανέωση του δέρματος, αναζωογόνηση, σύσφιξη, θεραπεία ουλών ακμής, θεραπεία φωτογήρανσης, εξάλειψη δυσχρωμιών, κηλίδων και πανάδων, καθώς και περιορισμό των διεσταλμένων πόρων, τα λέιζερ νέας γενιάς και εξελιγμένης τεχνολογίας μηχανήματα, με πολλαπλές ενδείξεις μπορούν να «παγώσουν» τον χρόνο ήπια και αναίμακτα. Η θεραπεία είναι μια ανώδυνη διαδικασία που μεταβάλλει τη δομή του

ιστού κάτω από την επιδερμίδα, δημιουργώντας έτσι τις καλύτερες συνθήκες για αναγέννηση του κολλαγόνου και της ελαστίνης. Η διαφορά είναι εμφανής από την πρώτη κιόλας εφαρμογή, με το αποτέλεσμα να γίνεται προοδευτικά ολοένα και καλύτερο. Συνεχίζει να βελτιώνεται για μήνες μετά το πέρας των συνεδριών, ο αριθμός των οποίων εξαρτάται από τη φύση του εκάστοτε προβλήματος.

Για τις ρυτίδες έκφρασης στο μέτωπο, το μεσόφρυο, τα μάτια και τον λαιμό γίνεται, επίσης, ενέσιμη θεραπεία με τη γνωστή σε όλους αλλαντοτοξίνη.

Για την αντιμετώπιση των βαθιών ρυτίδων, των «κενών», των ημιατροφικών σημείων κ.λπ. εφαρμόζονται τα εμφυτεύματα υαλουρονικού οξέως. Το υαλουρονικό οξύ ενδείκνυται, επίσης, για τη διόρθωση λεπτών ρυτίδων γύρω από τα μάτια και το στόμα, βαθιών ρινοχειλικών ρυτίδων, αύξηση όγκου ή και περιγράμματος των χειλιών, αύξηση όγκου ζυγωματικών και διόρθωση του περιγράμματος του προσώπου. Η εφαρμογή είναι ανώδυνη και τα αποτελέσματα εντυπωσιακά και με μεγάλη διάρκεια.

Τέλος μια δελεαστική λύση ειδικά για όσους φοβούνται το χειρουργικό λίφτινγκ είναι η ανόρθωση του προσώπου με νήματα.

Μακιγιάζ ματιών με ασφάλεια

Η χρήση μάσκας έχει ως αποτέλεσμα να αναδεικνύεται το βλέμμα μας και είναι το σημείο στο οποίο εστιάζει ειδικά αυτή την περίοδο το μακιγιάζ.

Η Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας με αφορμή την εορταστική περίοδο επισημαίνει ότι τα προϊόντα του μακιγιάζ που είναι πιθανότερο να δημιουργήσουν πρόβλημα στα μάτια είναι όσα χρησιμοποιούνται πολύ κοντά στους οφθαλμικούς βολβούς, όπως τα eyeliner για το εσωτερικό του κάτω βλεφάρου (waterline eyeliner), οι ψεύτικες βλεφαρίδες, τα extensions βλεφαρίδων, το μολύβι και η μάσκα.

«Τα προϊόντα αυτά αυξάνουν τις πιθανότητες μόλυνσης στο μάτι, επειδή είναι εύκολο να συσσωρευτούν βακτήρια πάνω τους», λέει ο χειρουργός-οφθαλμίατρος Δρ. **Αναστάσιος-Ι. Κανελλόπουλος**, MD, καθηγητής Οφθαλμολογίας Πανεπιστημίου Νέας Υόρκης. «Μία και μόνη εφαρμογή, π.χ., με το μολυσμένο βουρτσάκι της μάσκας είναι αρκετή για να αναπτυχθεί σοβαρή λοίμωξη στα μάτια (π.χ. μια βαριά επιπεφυκίτιδα). Έχουν αναφερθεί ακόμα και περιπτώσεις γυναικών που παρουσίασαν παροδική ή, σπανιότερα, μόνιμη διαταραχή της όρασής τους εξαιτίας τέτοιων λοιμώξεων, οι οποίες δυστυχώς συμβαίνουν πολύ συχνά».

Όπως εξηγεί ο Δρ. Κανελλόπουλος, οι βλεφαρίδες εκ φύσεως φέρουν βακτήρια τα οποία, από την πρώτη κιόλας εφαρμογή της μάσκας, επιμολύνουν το βουρτσάκι της. Με το πέρασμα του χρόνου, τα βακτήρια πάνω στο βουρτσάκι πολλαπλασιάζονται και μολύνουν τη θήκη και το περιεχόμενό της. Τελικά, έπειτα από λίγους μήνες είναι πιθανό η γυναίκα να εκδηλώσει αιφνιδιασικά μία λοίμωξη στο μάτι ή και μια αλλεργική αντίδραση στη μάσκα-ρά της.

«Ο κίνδυνος αυτός είναι μικρότερος με τις σκιές των ματιών και με τα eyeliner που τοποθετούνται εξωτερικά στο βλέφαρο», προσθέτει ο ειδικός.

Ένας άλλος κίνδυνος είναι οι τραυματισμοί του κερατοειδούς. Το χέρι μπορεί εύκολα να «ξεφύγει» και να γρατζουνίσει τον κερατοειδή με το βουρτσάκι της μάσκας ή τη μύτη του eyeliner ή του μολυβιού. Αν όμως τα αντικείμενα αυτά είναι μολυσμένα, η συνέπεια δεν θα είναι απλώς μία εκδορά στον κερατοειδή, αλλά ίσως και κάποια σοβαρή μόλυνση στο εσωτερικό του ματιού.

Μπορείτε να προστατευθείτε ακολουθώντας ορισμένους βασικούς κανόνες. Ανανεώνετε συχνά τα προϊόντα του μακιγιάζ σας ή αγοράζετε τη μικρότερη δυνατή συσκευασία ώστε να επισπεύδετε την αντικατάστασή τους. Τα περισσότερα προϊόντα μακιγιάζ έχουν μακρά διάρκεια ζωής. Ωστόσο τα κρεμώδη και σε υγρή μορφή προϊόντα μπορεί να επιμολυνθούν έπειτα από μόλις μία χρήση. Γι' αυτό, καλό είναι να καταγράφετε πότε αρχίσατε να χρησιμοποιείτε μία νέα μάσκα ή ένα νέο eyeliner», συνιστά ο Δρ. Κανελλόπουλος. «Όταν περάσουν 3-4 μήνες, φροντίστε να τα πετάξετε και να αντικαταστήσετε με νέα, κίνηση που μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο οφθαλμικής επιμόλυνσης».

Πολύ σημαντικό είναι ακόμα να αποφεύγετε να βάζετε μολύβι, σκιά ή eyeliner στην εσωτερική πλευρά των βλεφάρων, διότι σε αυτήν εκβάλλουν οι σμηγματογόνοι αδένες του ματιού. Οι αδένες αυτοί εκκρίνουν σμήγμα (λίπος) το οποίο προστατεύει την επιφάνεια του οφθαλμικού βολβού και υπάρχει κίνδυνος να τους αποφράξετε με τη σκιά ή το eyeliner.

Μην παραλείπετε επίσης να αφαιρείτε οπωσδήποτε το μακιγιάζ κάθε βράδυ, καθαρίζοντας προσεκτικά και τις βλεφαρίδες σας. ●

Νέες, ανώδυνες, μη επεμβατικές θεραπείες προσφέρουν επαναστατική ανάπλαση του δέρματος, σημαντική βελτίωση στην γενική υφή του, στις ρυτίδες, στις ουλές και σε κάθε σημάδι πάνω του, με μεγάλης διάρκειας εντυπωσιακά αποτελέσματα.

2 σε 1 Δράση Κατά Του Πονόλαιμου

Περιέχει
Βιταμίνη C

Εξουδετερώνει Ιούς
& Βακτήρια



Strepsils

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΓΕΡΟΤΖΙΑΦΑΣ

Ζούμε το δεύτερο κύμα της πανδημίας, ας προετοιμαστούμε για το τρίτο

Θεραπευτικά σχήματα αντιμετώπισης της νόσου

Γράφει ο **Γρηγόρης Γεροτζιάφας**, καθηγητής Αιματολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Σορβόνης και διευθυντής της ερευνητικής ομάδας Καρκίνος και Θρόμβωση, INSERM U-938

Στην Ευρώπη το δεύτερο κύμα της επιδημίας SARS-CoV-2 εισέρχεται σε φάση κορύφωσης, όπως προβλεπόταν από τον Ιούνιο. Η νόσος COVID-19 απειλεί σοβαρά την υγεία πολλών ανθρώπων και ο συνεχώς αυξανόμενος αριθμός ασθενών αποσταθεροποιεί τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης. Η πλειονότητα των ασθενών παρουσιάζουν την ελαφρά μορφή της νόσου COVID-19 η οποία εκδηλώνεται ως λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος. Περίπου 20% των ασθενών πάσχουν από σοβαρή μορφή της νόσου και 5% θα χρειαστεί νοσηλεία σε μονάδα εντατικής θεραπείας.

Το εμβόλιο

Οι ελπίδες για την αντιμετώπιση της πανδημίας στηρίζονται στο εμβόλιο. Ωστόσο θα πρέπει από τώρα να κάνουμε έναν ρεαλιστικό σχεδιασμό ώστε να μην επαναληφθεί η υγειονομική και οικονομική καταστροφή που περνά η χώρα σήμερα. Το εμβόλιο θα είναι μέρος ενός συνολικού σχεδίου αντιμετώπισης της επιδημίας που περιλαμβάνει επίσης την ανάπτυξη δικτύου πρωτοβάθμιας φροντίδας για την έγκαιρη διάγνωση της COVID-19 και τον εντοπισμό των ασθενών που βρίσκονται σε κίνδυνο επιδείνωσης της νόσου, καθώς επίσης και την εφαρμογή των μέτρων κοινωνικής και φυσικής αποστασιοποίησης και τη στοχευμένη ιχνηλάτηση στις περιοχές που είναι «φωλιές» του ιού. Επιπλέον, να μην παραβλέπουμε ότι ακόμη και με το πιο αισιόδοξο σενάριο σχετικά με τον εμβολιασμό η επίτευξη ανοσίας στην κοινότητα απαιτεί χρόνο. Μέχρι τότε και όσο το δεύτερο κύμα της πανδημίας εξελίσσεται και το τρίτο κύμα θα βρίσκεται «προ των πυλών» μετά την άρση του τρέχοντος lockdown πρέπει εργασθούμε συντονισμένα για την ταχεία εφαρμογή του τριπτύχου που περιλαμβάνει **την Πρόληψη, την Ανίχνευση και την Έγκαιρη Αντιμετώπιση της νόσου COVID-19**, εντάσσοντας στη θεραπευτική μας στρατηγική τα θεραπευτικά σχήματα που διαθέτουμε και τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται νωρίς στους ασθενείς που βρίσκονται σε κίνδυνο επιδείνωσης της νόσου.

Θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενών με COVID-19

Για να γίνει αυτό χρειάζεται οι γιατροί να παρακολουθούν τους ασθενείς στο σπίτι, νωρίς από την έναρξη των συμπτωμάτων και να εντοπίζουν εκείνους που κινδυνεύουν να νοσήσουν βαριά, εκτιμώντας την ύπαρξη καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου και εφαρμόζοντας προγνωστικά score όπως το COMPASS-COVID-19 (που είναι ελεύθερα προσβάσιμο στο διαδίκτυο στον ιστότοπο www.medupdate.eu). Στη φαρμάκευμάς έχουμε τρεις κατηγορίες φαρμάκων για τη θε-

ραπεία ασθενών με COVID-19: τα αντιικά φάρμακα, ένα από τα πιο γνωστά είναι η ρεμτεσιβίρη που ήταν το πρώτο φάρμακο που πήρε έγκριση για την αντιμετώπιση της COVID-19. Σημαντικό φάρμακο είναι η δεξαμεθαζόνη (η γνωστή μας κορτιζόνη), ένα φάρμακο της δεκαετίας του '60, που φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο θανάτου κατά το ένα τρίτο σε ασθενείς που νοσούν βαριά και είναι διασωληνωμένοι. Σημαντική θέση έχει η αντιθρομβωτική αγωγή και κυρίως **οι ηπαρίνες** μικρού μοριακού βάρους που είναι η πρώτη γραμμή θεραπείας στους ασθενείς που νοσηλεύονται με COVID-19, καθώς επίσης και στους ασθενείς που λαμβάνουν ιατρική φροντίδα στο σπίτι ή σε εξωνοσοκομειακές δομές. Στους τελευταίους, και σε επιλεγμένες περιπτώσεις, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα νέα **αντιπηκτικά φάρμακα** που είναι δραστικά μετά από χορήγηση από το στόμα. Η αντιθρομβωτική αγωγή με ηπαρίνη μικρού μοριακού βάρους έχει κεντρική θέση στη θεραπεία της COVID-19 επειδή ο κορωνοϊός, πέρα από τη φλεγμονή και τη μεγάλη ανοσολογική διαταραχή, μέσω μιας «καταιγίδας κυτοκινών», προκαλεί ενεργοποίηση της πήξης του αίματος και των ενδοθηλιακών κυττάρων με αποτέλεσμα τον σχηματισμό θρόμβων τόσο σε μεγάλα φλεβικά αγγεία του πνεύμονα ή των κάτω άκρων (που εκδηλώνεται ως πνευμονική εμβολή ή εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση) όσο και στο επίπεδο της μικροκυκλοφορίας του πνεύμονα – κατάσταση που ονομάζεται διάχυτη ενδοπνευμονική θρόμβωση. Η **υπερπηκτικότητα του αίματος** είναι ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου επιδείνωσης της νόσου και σχετίζεται άμεσα με τη θνητότητα.

Στους ασθενείς με σοβαρή νόσο COVID-19 η υπερπηκτικότητα του αίματος είναι η κυρίαρχη διαταραχή και η διάχυτη ενδοπνευμονική θρόμβωση σχετίζεται με τη βαρύτητα της νόσου. Τέλος, η συχνότητα φλεβικής θρόμβωσης στους ασθενείς που νοσηλεύονται με COVID-19 είναι 17% (7% στους ασθενείς που νοσηλεύονται στους συμβατικούς θαλάμους και 27% στους ασθενείς που νοσηλεύονται στην ΜΕΘ). Στους ασθενείς με COVID-19 **που παθαίνουν φλεβική θρόμβωση η θνητότητα είναι της τάξης του 23%** ενώ σε εκείνους που δεν έχουν φλεβική θρόμβωση η θνητότητα είναι 13%. Αυτά τα δεδομένα προκύπτουν από δύο πρόσφατες διεθνείς μετα-ανάλυσεις που περιλαμβάνουν δεδομένα από 18.000 ασθενείς που νοσηλεύθηκαν κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος της επιδημίας. Τέλος νεκροτομικές μελέτες τεκμηριώνουν ότι 38% των ασθενών που πέθαναν στο σπίτι είχαν νεκροτομικά τεκμηριωμένη φλεβική θρόμβωση. Τα δεδομένα αυτά αποδεικνύουν ότι η θρόμβωση δεν είναι απλώς μια επιπλοκή της νόσου αλλά είναι μέρος της παθογένεσης της COVID-19. Άρα τα αντιπηκτικά φάρμακα είναι μέρος της θεραπείας της COVID-19. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι οι ηπαρίνες μικρού μοριακού βάρους, επιπλέον της αντιθρομβωτικής τους δράσης, έχουν και αντιφλεγμονώδη δράση. Υπάρχουν κάποια πρωτογενή πειραματικά δεδομένα που υποστηρίζουν την υπόθεση ότι εξαιτίας αυτής της ιδιότητάς τους οι ηπαρίνες μικρού μοριακού βάρους συνδράμουν στον κατευνασμό της φλεγμονώδους κατάστασης που υπάρχει στους ασθενείς με COVID-19. Τα στοιχεία που έχουμε μέχρι στιγμής δείχνουν ότι **οι ασθενείς που λαμβάνουν ηπαρίνες είχαν σημαντικά καλύτερη επιβίωση** από εκείνους που δεν το έκαναν και πλέον οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες για την αντιμετώπιση των ασθενών με COVID-19 και αγγειακά νοσήματα ή παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου που εκδόθηκαν από το ίδρυμα VAS-European Independent Foundation in Angiology/Vascular Medicine, που είχα την τιμή να συντονίσω, καθώς επίσης και οι οδηγίες της Διεθνούς Εταιρείας Θρόμβωσης και Αιμόστασης (ISTH), **συνιστούν τη χορήγηση αντιθρομβωτικής αγωγής σε ασθενείς με COVID-19.** ●

Όταν ένας από τον αριθμό των θανάτων είναι ο δικός σου

Η Κατερίνα Παπανικολάου γράφει για την απώλεια του πατέρα της από την πανδημία του κορωνοϊού

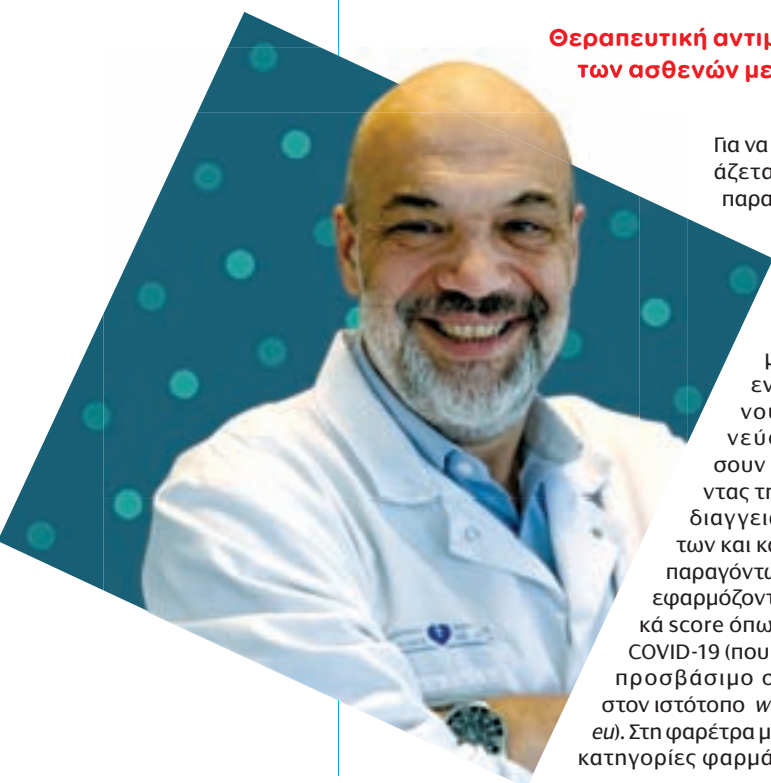
Από τους 87 θανάτους που ανακοινώθηκαν στις 25 Νοεμβρίου, ένας έχει ονοματεπώνυμο που το γνωρίζεις. Πατί απλά είναι ο δικός σου άνθρωπος. Είναι ο πατέρας σου που λίγες μέρες πριν ήταν στη λίστα με τα νέα κρούσματα. Είναι ένας αριθμός. Κι όμως για κάποιους αυτός ο αριθμός είναι η οικογένειά τους. Είναι ο πικρός αποχαιρετισμός που πρέπει να γίνει από μακριά. Ο κορωνοϊός επιβάλλει νέα έθιμα και νέους τρόπους ακόμη και στο πένθος. Απαγορεύει την εγγύτητα, την παρηγοριά των οικείων. Επιβάλλει μόνο την απόσταση. Και καθώς ο θάνατος επιβάλλει μια μη αναστρέψιμη απόσταση, όλα γίνονται ακόμη πιο τραγικά, πιο μοναχικά και πιο δυσβάσταχτα.

Ο πατέρας μου μπήκε μόνος του σε ένα ασθενοφόρο αποχαιρετώντας εν γνώσει του σύντροφο και δύο παιδιά. Μας αποχαιρέτησε γνωρίζοντας ήδη την κατάληξη ενός φονικού ιού. Μπήκε σε ένα νοσοκομείο σε συνθήκες πολέμου, μόνος με άλλους. Δίπλα του πέθανε κάποιος. Μας το είπε. Μετά ο γιατρός μάς ανακοίνωσε τον δικό του θάνατο. Αναμενόμενο. Όμως καθόλου πιστευτό. Πήρε λίγες μέρες για να μπούμε κι εμείς στη μακάβρια λίστα. Όπου η μία από τις 87 είναι η απώλεια που τη γνωρίζουμε καλά. Είχαμε εξοικειωθεί τόσους μήνες να ακούμε για θανάτους. Τώρα το νούμερο είχε και δικό μας ονοματεπώνυμο απλά. Και η εξοικείωση δεν είναι δυνατή.

Η κηδεία και όλες οι σχετικές τιμές δεν επιτρέπονται παρά μόνο σε κλειστό κύκλο. Όμως εδώ αρχίζει η αντίφαση καθώς ο κύκλος δεν μπορεί να είναι κλειστός. Ένα από τους τρεις από την τετραμελή μας οικογένεια που μέναμε πίσω, είναι ακόμη ένα κρούσμα. Η σύντροφός του για 45 χρόνια είναι καταδικασμένη σε καραντίνα. Ο θάνατος τούς χώρισε με απόλυτο τρόπο και δεν τους άφησε ούτε μια χαράμπα για έναν τελευταίο αποχαιρετισμό. Μένουμε δύο, τα δύο του παιδιά. Δεν μπορούμε ούτε καν να αγκαλιάσουμε, ούτε να αγκαλιαστούμε. Δεν μπορούμε καν να δούμε τη μητέρα μας. Χρειάζεται να μάθουμε να πενθούμε αλλιώς. Κι αυτό το αλλιώς είναι πιο παγερό από τον θάνατο. Και οι άνθρωποι έχουμε στήσει τελετουργικά και παραδόσεις για να μην πενθούμε μόνοι. Δεν είναι θέμα πίστης και θρησκευτικότητας. Είναι αυτή η ανάγκη για κοινωνική συμμετοχή στον θάνατο.

Όταν ένα νούμερο από όσα ανακοινώνονται είναι δικό σου, τότε όλα μοιάζουν μάταια. Πόση αξία έχει να μη φοράς μάσκα, να είσαι αρνητής, να αποφεύγεις την αλήθεια για χάρη ψευδών ειδήσεων; Θα μπορούσε να έχει, αν πιστεύεις ότι εσύ δε θα έχεις ποτέ κάτι κοινό με αυτά τα νούμερα. Όμως αυτά τα νούμερα έχουν ανθρώπους που σήμερα πενθούμε. Που ξέρουμε τι θα πει ο αριθμός «87 νέοι νεκροί για σήμερα, 25 Νοεμβρίου». ●

“Οι ελπίδες για την αντιμετώπιση της πανδημίας στηρίζονται στο εμβόλιο και την επίτευξη ανοσίας. Μέχρι τότε μπορούμε να εφαρμόσουμε το τριπτύχο που περιλαμβάνει την Πρόληψη, την Ανίχνευση και την Έγκαιρη Αντιμετώπιση της νόσου COVID-19”



ΜΑΝΩΛΗΣ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ

Ξέρουμε αρκετά για τον SARS-CoV2 και την ασθένεια COVID-19;

Long COVID: Οι μακροχρόνιες επιπλοκές είναι όντως μόνιμες ή έχουν μεγάλη διάρκεια

Γράφει ο **Μανώλης Δερμιτζάκης**

Καθηγητής Γενετικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Γενεύης / Διευθυντής Ινστιτούτου Γενετικής και Γονιδιωματικής της Γενεύης

Είμαστε στον 11ο μήνα της πανδημίας και ήδη μας φαίνεται σαν να έχουν περάσει χρόνια. Τα κρούσματα έχουν αυξηθεί, όλος ο κόσμος βρίσκεται σε μεγάλη κρίση και απαγορευτικά και υπάρχει μεγάλη αβεβαιότητα για τα Χριστούγεννα. Την ίδια στιγμή τα νέα είναι ενθαρρυντικά για τα εμβόλια και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις καθώς μέχρι στιγμής τρία εμβόλια έχουν ανακοινωθεί ότι είναι αποτελεσματικά και ασφαλή και δύο εταιρείες έχουν πάρει άδεια για τη επείγουσα χορήγηση μονοκλωνικών αντισωμάτων που φαίνεται ότι έχουν αποτέλεσμα στην παρεμπόδιση επιπλοκών εάν χορηγηθούν νωρίς.

Όλα αυτά λοιπόν μας φέρνουν πιο κοντά στο σημείο που θα αρχίσουμε την επιστροφή στην «κανονικότητα» όπως τη λέμε, που στην ουσία εννοούμε συμπεριφορές και τρόπο ζωής όπως το 2019. Δεν θα συζητήσω εάν αυτό είναι καλός στόχος και το τι μάθαμε από την πανδημία από την κοινωνική πλευρά γιατί αυτό είναι μια μεγάλη συζήτηση, αλλά σίγουρα έχουμε πολλά να αναθεωρήσουμε.

Τι γνωρίζουμε για τον ιό και την ασθένεια;

Όμως ένα καίριο ερώτημα είναι τι γνωρίζουμε για τον ιό και την ασθένεια που μας έφερε αυτή τη μεγάλη υγειονομική αλλά και κοινωνική και οικονομική κρίση. Σίγουρα ξέρουμε το γονιδιωματικό του χάρτη στη γονιδιωματική τεχνολογία που είχε τεράστια συνεισφορά στη γρήγορη ανάπτυξη του εμβολίου. Επίσης, έχουν γίνει μελέτες σε πολύ μεγάλο βαθμό για την ανάπτυξη και πορεία των επιπλοκών σε ασθενείς, και όσο συγκεντρώνονται περισσότερα στοιχεία, τα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά της νόσου αυτής θα γίνονται καθημερινά πιο ξεκάθαρα και πιο αναλυτικά. Όσον αφορά την κλινική εικόνα των ασθενών, αυτό γίνεται όλο και πιο σαφές και συγκεκριμένες μεθοδολογίες ακόμα και με παλιά φάρμακα όπως η δεξαμεθαζόνη δίνουν λύσεις και μειώνουν τη θνητότητα και την επιβάρυνση των συστημάτων υγείας σε μονάδες εντατικής θεραπείας. Στον τομέα της προδιάθεσης έχουν γίνει πολλές επιδημιολογικές αλλά και γενετικές αναλύσεις ώστε να βρεθούν οι γενετικοί παράγοντες που προδιαθέτουν σε χειρότερη εξέλιξη, με μικρή επιτυχία αλλά με μεγάλες υποσχέσεις καθώς το δείγμα της ανάλυσης αυξάνεται. Ανοσοολογικές μελέτες ανιχνεύουν τα επίπεδα αντίδρασης του ανοσοποιητικού συστήματος και την «υπεραντίδραση» που έχει παρατηρηθεί και οδηγεί σε σοβαρές επιπλοκές. Τέλος, συνεχίζει να γίνεται λεπτομερής ανάλυση του ιικού γονιδιωματικού ώστε να ανιχνευθούν μεταλλάξεις που είτε οδηγούν σε μεγαλύτερη ή μικρότερη μετάδοση είτε σε διαφορετικό κλινικό αποτέλεσμα είτε, τέλος, ξεφεύγουν από την ήδη υπάρχουσα ανοσία και την ανοσία που σκοπεύουμε να πετύχουμε με τα εμβόλια.



Long COVID - Επιπλοκές

Θα έλεγε κανείς λοιπόν ότι ξέρουμε πολλά. Αυτό είναι γεγονός, εκτός από μια διάσταση η οποία συνήθως είναι λεπτομέρεια αλλά στο συγκεκριμένο ιό δεν είναι. Όπως έχει φανεί, πολλοί από τους ασθενείς συνεχίζουν να έχουν συνέπειες στο σώμα τους και σε συγκεκριμένα όργανα αρκετούς μήνες μετά την πάροδο της ασθένειας και φυσικά της μόλυνσης. Αυτό έχει ονομαστεί long COVID και τα χαρακτηριστικά του είναι ακόμα άγνωστα. Δεν ξέρουμε ούτε πόσο κρατάνε αυτά τα προβλήματα και αν είναι προσωρινά και παροδικά, ούτε τι άλλα προβλήματα υγείας μπορεί να δημιουργήσουν στον ασθενή. Για παράδειγμα έχουν παρατηρηθεί δομικές ανωμαλίες στην καρδιά ασθενών με ελαφριά συμπτώματα, οι οποίοι σε μερικές περιπτώσεις ήταν αθλητές σε πολλή καλή φυσική κατάσταση.

Η μεγάλη πρόκληση λοιπόν μετά την επιβάρυνση και τον έλεγχο της πανδημίας με τα εμβόλια είναι η εις βάθος μελέτη αυτών των παρατεταμένων επιπλοκών. Δεν είναι απλώς θέμα λίγων ανθρώπων αλλά πιθανότατα δεκάδων εκατομμυρίων στον κόσμο και δεν είναι μόνο θέμα προσωπικής υγείας αλλά και συνολικής επιβάρυνσης των συστημάτων υγείας. Εάν αυτές οι μακροχρόνιες επιπλοκές είναι όντως μόνιμες ή έχουν μεγάλη διάρκεια μπορεί να οδηγήσουν σε τεράστια και παρατεταμένη πίεση στα συστήματα υγείας ή σε πολύ μεγαλύτερη από τη σημερινή. Γιατί μπορεί να μη χρειάζονται νοσήλια χιλιάδες ασθενείς με οξύ COVID-19 αλλά ακόμα και αν αυξηθεί ο αριθμός και η ένταση των νοσηλείων και των επισκέψεων στα νοσοκομεία κατά 5% ή 10% μακροχρόνια, αυτό θα οδηγήσει σε τεράστιο οικονομικό και κοινωνικό κόστος.

Επομένως, δεν τελειώσαμε ακόμη. Ακόμη και στο καλό σενάριο που το καλοκαίρι θα έχουμε ελέγξει τον ιό και θα γυρίσουμε στην παλιά μας καθημερινότητα, ένας νέος «ελέφαντας» θα βρίσκεται στο δωμάτιο, οι μακροχρόνιες επιπλοκές της COVID-19, τις οποίες όσο πιο γρήγορα μελετήσουμε και αντιμετωπίσουμε, τόσο πιο μικρό θα είναι το κοινωνικό και οικονομικό κόστος. ●

Πολλοί ασθενείς συνεχίζουν να έχουν συνέπειες στο σώμα τους και σε συγκεκριμένα όργανα αρκετούς μήνες μετά την πάροδο της ασθένειας. Αυτό έχει ονομαστεί Long COVID και τα χαρακτηριστικά του είναι ακόμα άγνωστα.

Soul/Body
Mind

Ο αρχικός σχηματισμός του κορωνοϊού απ' ό,τι φαίνεται έλαβε χώρα στις υπερεντατικοποιημένες πτηνοτροφικές μονάδες της Κίνας με τα δισεκατομμύρια πτηνά. Εκεί, λόγω του τεράστιου αριθμού ζώων υπάρχει πιθανότητα να σχηματισθεί τυχαία ένας νέος μεταλλαγμένος ιός, ο οποίος στη συνέχεια να περάσει στον άνθρωπο. Στις μονάδες αυτές, τα ζώα εκτρέφονται κάτω από ακραίες συνθήκες, είναι σχεδόν παράλυτα και λόγω και του υπερβολικού στρες έχει σχεδόν μηδενιστεί το σύστημα άμυνας που θα έπρεπε να διαθέτουν μαζί με τη δυνατότητα παραγωγής αντισωμάτων.

Κύριε καθηγητά, απ' ό,τι ξέρω δεν συμμερίζεστε την άποψη ότι οι ιοί είναι ζωντανοί οργανισμοί. Εντούτοις αναπαράγονται και μεταλλάσσονται. Κατά μία έννοια, έχουν μια στρατηγική προσαρμογής για τη δική τους επιβίωση. Αυτό δεν είναι χαρακτηριστικό της ζωής;

Η επιστήμη ορίζει ότι ζωντανός οργανισμός είναι μια οντότητα που έχει την ικανότητα να πολλαπλασιάζεται, να παραλλάσσει και να εξελίσσεται από μόνος του. Οι ιοί δεν έχουν αυτές τις ικανότητες. Τις προσφέρει το ανθρώπινο κύτταρο το οποίο προσβάλλεται. Χωρίς το ανθρώπινο κύτταρο ένας ιός δεν μπορεί να καταφέρει τίποτα από τα παραπάνω.

Ένα ερώτημα που έρχεται σε αντίθεση με το προηγούμενο: Γιατί οι ιοί, όπως ο συγκεκριμένος κορωνοϊός (Cov-2), επιτίθενται στα ανθρώπινα κύτταρα; Αν αυτά πεθάνουν, θα πεθάνουν κι αυτοί. Αυτό δεν φαίνεται ιδιαίτερα έξυπνο από τη μεριά τους.

Όταν πεθάνει το κύτταρο-ξενιστής, δηλ. ο υποδοχέας του ιού, από την προσβολή που του προκλήθηκε, δεν σημαίνει ότι πέθαναν και οι ιοί που πολλαπλασιάστηκαν μέσα του στο αρχικό στάδιο. Ίσα-ίσα, ο αρχικός εισβολέας δημιούργησε εκατομμύρια αντίγραφα τα οποία, καθώς νεκρώνεται το εξαντλημένο κύτταρο-ξενιστής απελευθερώνονται για να προσβάλλουν χιλιάδες άλλα υγιή κύτταρα κ.ο.κ

Αν μιλήσουμε με όρους πληθυσμιακής οικολογίας έχουμε το γνωστό παράδειγμα του λύκου με τα πρόβατα: αν τα φάει όλα θα πεθάνει αργότερα από την πείνα. Πάντα πρέπει να υπάρχουν κάποια πρόβατα. Αν αφήναμε τον ιό να εξελιχθεί χωρίς καμιά παρέμβαση από τη μεριά μας, τι θα γινόταν; Θα τέλειωνε από μόνη της αυτή η πανδημία και πώς;

Το να πεθάνει ένα «πρόβατο» ή ακόμα και ένα «κοπάδι» δεν περιορίζει τον ιό, στο βαθμό που υπάρχουν κι άλλα πρόβατα ή κι άλλα κοπάδια παραπέρα. Άλλωστε, στην περίπτωση του κορωνοϊού δεν πεθαίνουν με την ίδια ευκολία όλα τα άτομα ενός πληθυσμού –εν προκειμένω συνανθρώπων μας– αφού ιδιαίτερα οι νεότεροι, με το ανθεκτικότερο ανοσοποιητικό τους σύστημα, θα επιζήσουν και εντέλει θα συμβάλουν στη διαιώνιση του είδους. Το είδος στο σύνολό του δεν απειλείται. Απειλούνται τα άτομα, και κυρίως τα πιο αδύναμα. Έτσι είναι η ζωή, γι' αυτό και οι οργανισμοί παραλλάσσουν γενετικά: αν κάποιοι χάσουν τη ζωή τους από κάποιο αναπάντεχο αίτιο, κάποιοι άλλοι θα επιβιώσουν και θα διατηρήσουν το είδος, έστω κι έχει υποστεί απώλειες. Έτσι λειτουργεί και η εξέλιξη. Στον άνθρωπο, βέβαια, τα πράγματα είναι δυσκολότερα: με τη ραγδαία επιμήκυνση του προσδόκιμου ζωής, με την πρόοδο της επιστήμης, με την εξασφάλιση τροφής, με τη φροντίδα υγείας κτλ., με όλα αυτά δηλαδή που δίνουν τη δυνατότητα στον ιό να βρίσκει όλο και μεγαλύτερους αριθμούς ενηλίκων με πιο αδύναμο αμυντικό σύστημα αλλά και παράπλευρα προβλήματα υγείας.

Υπάρχει περίπτωση ο ιός να υποχωρήσει από μόνος του με τον καιρό, ή πρόκειται για έναν πόλεμο μέχρις εσχάτων; Τι μας διδάσκει το παρελθόν για αντίστοιχες επιδημίες;

Μπορώ να σας απαριθμήσω καμιά δεκαριά τέτοιες λοιμώξεις που πέρασε η ανθρωπότητα, και τις οποίες ξεπέρασε, χωρίς, όπως διαπιστώνουμε, να απειληθεί η διαιώνιση του είδους. Όπως τα καταφέραμε με τις γρίπες, την ιλαρά, τον SARS, τον H1N1 και H1N5, το AIDS κτλ. Έτσι θα τα καταφέρουμε και με τον SARS-COVID-2, όπως είναι το ακριβές όνομα του κορωνοϊού. Η αισιοδοξία μου πηγάζει



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΑΥΤΑΡΗΣ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Μια συζήτηση με τον **Αθανάσιο Τσαυτάρη**, ομότιμο καθηγητή γενετικής του ΑΠΘ και τέως υπουργό

Του ΗΛΙΑ ΕΥΘΥΜΙΟΠΟΥΛΟΥ

από την ποικιλομορφία των εμβολίων, που ήδη είναι διαθέσιμα, και την αντίστοιχη ποικιλία των φαρμάκων.

Η συγκεκριμένη αρρώστια είναι μια αστοχία του βιολογικού συστήματος στο σύνολό του, ή είναι κάτι που προκάλεσε ο άνθρωπος; Δηλ. η θεωρία ότι ο ιός ξέφυγε από κάποιο (κινέζικο) εργαστήριο μπορεί να ευσταθεί; Ως βιολόγος, πείτε μας αν μπορεί όντως να κατασκευάζονται παθογόνοι οργανισμοί από τον άνθρωπο, ή αυτό είναι μοναδικό προνόμιο μιας (παρεκτρεπόμενης) φύσης;

Ούτε το ένα ούτε το άλλο ισχύουν. Ο συγκεκριμένος ιός έχει τέτοια χαρακτηριστικά γονίδια που του προσδίδουν μεγάλη μολυσματικότητα, εξειδίκευση στα ανθρώπινα κύτταρα, αυξημένη μεταδοτικότητα κ.ά. Χαρακτηριστικά που δεν βρίσκουμε μαζεμένα σε όλους τους RNA ιούς. Κάτι που δημιούργησε υπόνοιες ότι ο συγκεκριμένος Cov-2 προέκυψε από πειράματα σε ερευνητικά εργαστήρια. Θυμίζω όμως ότι οι ιοί που το γενετικό τους υλικό απαρτίζεται από ένα RNA νοκλεϊκό οξύ, με τα λίγα γονίδια τους που μεταφράζονται στα ριβοσωμάτια του κυττάρου-ξενιστή, δεν χρειάζονται παρά 5-6 πολύτιμες πρωτεΐνες για όλες τις λειτουργίες τους, της μόλυνσης του κυττάρου συμπεριλαμβανομένης. Σήμερα γνωρίζουμε ότι υπάρχουν πρωτεΐνες-ένζυμα που μπορούν να φτιάξουν DNA από την πληροφορία του RNA. Το DNA αυτό, εισερχόμενο στον πυρήνα του κυττάρου-ξενιστή, μπορεί να ενσωματωθεί στο DNA ενός ζώου, π.χ. μιας κότας. Σήμερα, που διαβάσουμε το DNA πολλών ανώτερων οργανισμών-φυτών, ζώων και του ανθρώπου, είδαμε με έκπληξη ότι το DNA τους απαρτίζεται κατά 50% από DNA προερχόμενο από RNA ιούς με τον μηχανισμό που

προαναφέραμε. Μπες-βγες στο DNA ενός ξενιστή, ένας ιός μπορεί να αποκτήσει πολύτιμα κομμάτια του DNA τα οποία του αποδίδουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που προαναφέραμε, όπως η μολυσματικότητα. Αν προσθέσουμε και τις τυχαίες μεταλλάξεις στο DNA και στο RNA τους, τότε όλα τα παράξενα είναι αναμενόμενα. Μιλώντας γενικότερα για τη «ζωή ως RNA» είμαστε λιγότερο εξοικειωμένοι συγκριτικά με τη βασισμένη στο DNA (ως κληρονομικό μεγαλομύριο) καθώς και τις συντιθέμενες απ' αυτές τις πληροφορίες πρωτεΐνες (τα μεγαλομύρια –κυρίως ένζυμα– που καταλύουν τις χημικές αντιδράσεις του κυττάρου). Μόνο που η ζωή χρειάζεται και τα δύο: ούτε το πληροφοριακό DNA μπορεί να φτιαχθεί χωρίς τις καταλυτικές πρωτεΐνες, ούτε οι πρωτεΐνες μπορούν να φτιαχθούν χωρίς τη γενετική πληροφορία (DNA). Γενιέται λοιπόν ένα δίλημμα σαν το αυγό με την κότα. Τη λύση την έδωσε το ενδιάμεσο RNA που συνδυάζει και τις δύο ιδιότητες: την κληρονομικότητα και την κατάλυση. Και ίσως έτσι να ξεκίνησε κι η ζωή, βασισμένη δηλαδή στον μηχανισμό του RNA. Αργότερα προστέθηκε και το DNA ως πολύ πιο σταθερό πληροφοριακό μόριο, φτιαγμένο όμως από ένα προϋπάρχον αλλά ατελέστερο υλικό. Από το RNA προέκυψαν οι πρωτεΐνες, πολύ όμως πιο αποτελεσματικές από τον πρόγονό τους.

Οι γρήγορες, πυκνές και διηπειρωτικές μετακινήσεις φαίνεται να έπαιξαν ένα σημαντικό ρόλο, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια. Μήπως εκεί βρίσκεται ο πυρήνας του προβλήματος; Η αποτελεσματικότητα δηλαδή και η ταχύτητα των μεταφορών –το επίτευγμα της εποχής μας– μήπως είναι και η καταδίκη μας;

Όχι στη δημιουργία του ιού της συγκεκριμένης φυλής. Αυτό που λέτε, έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ταχύτατη διάδοσή του και την εξάπλωσή του παντού, όχι όμως και στον αρχικό σχηματισμό του που απ' ό,τι φαίνεται έλαβε χώρα στις υπερεντατικοποιημένες πτηνοτροφικές μονάδες της Κίνας με τα δισεκατομμύρια πτηνά. Σε αυτά λοιπόν τα εκτροφεία με τον τεράστιο αριθμό ζώων υπάρχει πιθανότητα να σχηματισθεί τυχαία ένας τέτοιος νέος ανασυνδυασμένος ιός, ο οποίος στη συνέχεια να περάσει στον άνθρωπο. Τονίζω ότι τα ζώα αυτά εκτρέφονται κάτω από ακραίες συνθήκες, είναι σχεδόν παράλυτα και λόγω και του υπερβολικού στρες έχει σχεδόν μηδενιστεί το σύστημα άμυνας που θα έπρεπε να διαθέτουν μαζί με τη δυνατότητα παραγωγής αντισωμάτων. Υπ' αυτές τις συνθήκες, στιδίηποτε νέο (και παθογόνο) μπορεί να βρει έδαφος για την ανάπτυξή του και τη μεταπήδησή του στον άνθρωπο και σε άλλα ζώα, ιδιαίτερα στην Κίνα όπου η αγοραπωλησία ζωντανών ζώων στις λαϊκές αγορές είναι στοιχείο της παράδοσης. Άλλωστε είναι γνωστό από την πρόσφατη παγκόσμια ιστορία ότι ένα μεγάλο μέρος των λοιμώξεων οφείλεται στη μεταπήδηση μικροβίων από τα κατοικίδια και τα εκτρεφόμενα ζώα στον άνθρωπο.

Αρκετοί (ακόμα κι ο διάσημος Χαράρι) ισχυρίζονται ότι η επιθετική συμπεριφορά μας στο περιβάλλον διαταράσσει τις ισορροπίες και φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά σε παθογόνους παράγοντες. Δίνουν ως παράδειγμα την αποψίλωση των αρχαίων δασών και τη μείωση της βιοποικιλότητας. Να το πω λίγο πιο λαϊκά: τον ενοχλήσαμε τον κορωνοϊό, τον βγάλαμε από τη φυσική του θέση, και μας εκδικείται. Προσωπικά, θεωρώ αυτή τη θέση αφελέη. Εσείς τι λέτε;

Είμαι κι εγώ θαυμαστής του Ισραηλινού αυτού φιλοσόφου, αλλά δεν πιστεύω ότι το περιβάλλον –με την οικολογική σημασία του όρου– έπαιξε κάποιο ρόλο στην εμφάνιση του ιού. Να τονίσω όμως ότι η αυξημένη ραδιενέργεια στο περιβάλλον από τις διάφορες χρήσεις της πυρηνικής ενέργειας είναι ένας παράγοντας που ευνοεί τη μεταλλαξιογένεση, τόσο στους ιούς όσο και σε άλλους οργανισμούς. Από κει και πέρα, η γενικευμένη χρήση αντιβιοτικών μέσα από το σύστημα υγείας, η υπερσυνταγογράφηση, η χρήση αντιβιοτικών στην εσταυλισμένη κτηνοτροφία και την ιχθυοπαραγωγή έχουν οδηγήσει στη δημιουργία μικροβίων (παθογόνων βακτηρίων) πολύ πιο ανθεκτικών και στην επανάκαμψη βακτηριακών λοιμώξεων που δύσκολα αντιμετωπίζονται με τα συνήθη αντιβιοτικά. Στην ουσία αυτό που σήμερα τίθεται εν αμφιβόλω είναι το βιομηχανικό σύστημα παραγωγής διατροφικών ειδών, όπως αυτά που περιέγραψα παραπάνω. Να μην ξεχνάμε το ρητό: κάλλιον προλαμβάνει παρά θεραπεύει. Ας γίνουμε φυτοφάγοι (χωρίς κρέας), έστω για μια δυο μέρες την εβδομάδα (προτείνω Τετάρτη και Παρασκευή). ●

ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΝΕΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

Επαναπροσδιορίζουμε την
ιατρική πρακτική για τις
σπάνιες γενετικές ασθένειες



Η **Novartis Gene Therapies**, εταιρεία του ομίλου Novartis, ανοίγει νέους δρόμους και παρέχει νέες δυνατότητες στην ιατρική πρακτική για σπάνιες γενετικές παθήσεις. Καινοτομούμε στην έρευνα και την ανάπτυξη γονιδιακών θεραπειών για τους ασθενείς και τις οικογένειες που έχουν πληγεί από απειλητικές για τη ζωή γενετικές νόσους, όπως η Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία (SMA), η Αταξία του Friedreich (FRDA) και το Σύνδρομο Rett (RTT).

> Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη σελίδα
novartis.com/our-company/novartis-pharmaceuticals/novartis-gene-therapies



ΕΜΒΟΛΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΤΩΝ ΑΧΙΛΛΕΑ ΓΡΑΒΑΝΗ*, ΓΙΩΡΓΟΥ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**

Η προϋπάρχουσα πείρα μας με τα εμβόλια ήταν ότι χρειάζονται ίσως και δέκα χρόνια για να αναπτυχθούν. Όμως μια προσεκτική μελέτη των διαδικασιών δείχνει ότι τα δέκα χρόνια δεν αφορούν στην αύξηση της ασφάλειάς τους, αλλά είναι συνήθως δέκα χρόνια σκληρής μάχης με την αδιαφορία, τις οικονομικές επιλογές των εταιρειών να μοιράσουν την τεράστια, με ρίσκο οικονομική επένδυση στον χρόνο και μιας απίστευτης γραφειοκρατίας. Τα δέκα χρόνια αντιπροσωπεύουν την προσπάθεια υπερπήδησης εμποδίων που η ανάπτυξη των εμβολίων κατά του κορωνοϊού έχει αποδείξει ότι μπορούν να αποφευχθούν. Η ανάπτυξη του εμβολίου απαιτεί τεράστια κεφάλαια λόγω του εξαιρετικά μεγάλου αριθμού εθελοντών που απαιτούνται, την ευαισθητοποίηση αυτών των δεκάδων χιλιάδων εθελοντών με υψηλό κίνητρο, πολλαπλές και ποιοτικές κλινικές υποδομές αξιολόγησης των εμβολίων σε όλο τον κόσμο και διαφορετικό τρόπο σκέψης και λογικής των στελεχών των ρυθμιστικών αρχών αδειοδότησης του εμβολίου.

Η πίεση της παγκόσμιας κοινότητας στο διεθνές πολιτικό σύστημα, μετά την εμφάνιση του επικίνδυνου κορωνοϊού, με τον χρόνο να τρέχει μετρώντας εκατοντάδες χιλιάδες θανάτους κάθε μήνα (περίπου 1,4 εκατομμύρια διεθνώς μέσα σε μόλις 8 μήνες), η αντίστοιχη πίεση στην επιστημονική κοινότητα, στα πανεπιστήμια, στα ερευνητικά ιδρύματα, στη φαρμακευτική βιομηχανία να απελευθερώσει τάχιστα σημαντικές επενδύσεις και βέβαια στους ρυθμιστικούς οργανισμούς αδειοδότησης των φαρμάκων απέφερε μία άνευ προηγουμένου κινητροποίηση και συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων, που έκαναν θαυμαστά πράγματα μέσα σε μόλις 8 μήνες. Ήταν μία επανάσταση στις διαδικασίες των κλινικών δοκιμών, που δεν θα είναι ποτέ πια οι ίδιες.

Η ασφάλεια των εμβολίων του κορωνοϊού δεν έχει παραβιαστεί ούτε κατ' ελάχιστο. Όλες οι δοκιμές έχουν περάσει από τις γνωστές τρεις φάσεις κλινικής αξιολόγησης οποιουδήποτε νέου φαρμάκου ή εμβολίου και καλύπτουν τουλάχιστον 2-3 μήνες παρατήρησης μετά την τελευταία δόση. Εκατοντάδες χιλιάδες επιστήμονες και εθελοντές χορήγησης των εμβολίων συμμετέχουν στην προσπάθεια, ενώ την ίδια στιγμή όλη η παγκόσμια κοινότητα παρακολουθεί στενά και συζητά κάθε μέρα εάν και πόσα άτομα αρρώστησαν από αυτά που έλαβαν τα υπό δοκιμή εμβόλια. Μέχρι σήμερα δεν έχει υπάρξει ένας θάνατος που να σχετίζεται με τα νέα εμβόλια του κορωνοϊού σε πολλές δεκάδες χιλιάδες εθελοντών και μόνο λίγα μέτριας κλινικής σοβαρότητας συμβάντα. Η αυστηρή αυτή παρατήρηση κάθε δεδομένου ανέδειξε τις αστοχίες της φαρμακευτικής εταιρείας AstraZeneca στην προσπάθειά της να μεταφράσει κλινικά το ενδιαφέρον εμβόλιο cDNA του πανεπιστημίου της Οξφόρδης και την ανάγκασε να αποφασίσει την επανάληψη της κλινικής δοκιμής του εμβολίου της.

Αυτή τη στιγμή, τουλάχιστον δύο εμβόλια έχουν ήδη δείξει σε πολλές δεκάδες χιλιάδες εθελοντές (34.000-44.000) σε όλο τον κόσμο αποτελεσματικότητα υψηλότερη από ό,τι ελπίζαμε. Οι ρυθμιστικοί οργανισμοί αδειοδότησης (FDA, EMA) είχαν καθορίσει την ελάχιστη αποδεκτή αποτελεσματικότητα στο 50%. Τόσο η Moderna όσο και η Pfizer ανέφεραν περίπου 95% αποτελεσματικότητα των mRNA εμβολίων τους.

Πολλοί όμως είναι οι «αμφισβητίες» και οι «σκεπτικιστές» στα νέα εμβόλια που έρχονται να βοηθήσουν στην προφύλαξη από μία νόσο που μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο πολλά εκατομμύρια συνανθρώπων μας. Η δυσπιστία που διακινείται και από επιστημονικούς κύκλους αφορά στο είδος των εμβολίων και συγκεκριμένα στο γεγονός πως για πρώτη φορά χρησιμοποιείται mRNA και αδενοϊοί για να μεταφέρουν ένα τμήμα του ιού για το οποίο θα «χτίσουμε» το τείχος των προστατευτικών αντισωμάτων. Εάν επίσης στην εξίσωση προσθέσουμε και την ταχύτητα με την οποία όλα αυτά υλοποιήθηκαν, τότε πολλοί, υγιώς και μη-σκεπτόμενοι, βλέπουν το όλο εγχείρημα με καχυποψία. Υπάρχουν όμως απλοί λόγοι που μπορούν να ερμηνεύσουν το ευτύχημα της ύπαρξης τριών τουλάχιστον αποτελεσματικών εμβολίων μέχρι στιγμής.

Όσοι ξαφνικά χθες βρέθηκαν να διαβάζουν για εμβόλια με mRNA πρέπει να γνωρίζουν πως οι προσπάθειες για τέτοια εμβόλια πάνε πίσω περίπου 30 χρόνια. Το mRNA δίνει την εντολή για την παρα-

γωγή της πρωτεΐνης ακίδα-αντιγόνου του ιού, αλλά έχει ένα μειονέκτημα: είναι ασταθές και αποτελεί στόχο των απανταχού παρόντων ενζύμων (RNAses) που το καταστρέφουν. Σαν αποτέλεσμα, για 15 περίπου χρόνια, οι προσπάθειες ήταν άκαρπες και το επίπεδο της επαγόμενης ανοσίας, ανεπαρκές. Μία ιδέα, που τελικά απέδωσε, ήταν να αλλάζουν το ένα από τα τέσσερα νουκλεοτίδια που χτίζουν το mRNA έτσι που να ξεφεύγει από τις RNAses και να ζει λίγο περισσότερο στα κύτταρα, ώστε να παράγει λίγη περισσότερη πρωτεΐνη-αντιγόνο και να προσφέρει καλύτερη ανοσία. Όμως και πάλι δεν ήταν αρκετή η ανοσία στα πειραματόζωα, για να πάει σε κλινική μελέτη στον άνθρωπο. Το δεύτερο πρόβλημα ήταν ότι τα κύτταρα δεν προσλαμβάνουν εύκολα το mRNA και το περισσότερο χάνεται στο σημείο της ένωσης. Μία εξέλιξη όμως στην επιστήμη των υλικών και συγκεκριμένα στα λιπιδικά νανοσωμάτια έφερε μία μεγάλη αλλαγή στην ικανότητα να μεταφέρουμε γενετικό υλικό (DNA και RNA) στα κύτταρα. Στην πράξη, mRNA ντυμένο με λιπιδικά νανοσωμάτια είναι το υλικό που χρησιμοποιείται στα mRNA εμβόλια που θα έχουμε σύντομα κοντά μας. Σαν ενέσιμο υλικό και «ξένο» για τον οργανισμό μας, θα δημιουργήσει μία τοπική φλεγμονή, θα απορροφηθεί από ειδικά στην αντιμετώπιση εισβολέων κύτταρα και για λίγες μέρες θα παραμείνει εκεί για να παράγει την πρωτεΐνη του ιού στην οποία θα χτίσουμε το τείχος της ανοσίας κατά του ιού. Και φαίνεται από τις κλινικές μελέτες, η διαδικασία να είναι πολύ αποτελεσματική. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουν οι ανησυχούντες ότι RNAi χρησιμοποιούνται ήδη ως φάρμακα σε ασθενείς που πάσχουν από θανατηφόρες γενετικές νόσους και μάλιστα σε παιδιά. Μάλιστα η τεχνολογία mRNA αναμένεται να είναι η επικρατούσα τα επόμενα χρόνια όχι μόνο για την παραγωγή εμβολίων κατά ιών και μικροβίων αλλά και κατά του καρκίνου και των μεταβολικών νόσων.

Αντίστοιχα, και τα εμβόλια που χρησιμοποιούν αδενοϊό ως φορέα του γενετικού υλικού του κορωνοϊού έχουν ιστορία 30 χρόνων. Οι αδενοϊοί, που προκαλούν πολλά επεισόδια κοινού κρυολογήματος, χρησιμοποιούνται σαν φορείς γενετικού υλικού σε πειράματα γονιδιακής μεταφοράς τα τελευταία 30 χρόνια αλλά και πρόσφατα σε γονιδιακές θεραπείες στον άνθρωπο. Σαν φορείς, είναι τροποποιημένοι έτσι ώστε να μην πολλαπλασιάζονται στα κύτταρά μας αλλά απλώς να μεταφέρουν το DNA που θέλουμε. Στην περίπτωση των εμβολίων ο αδενοϊός μεταφέρει το DNA που καθοδηγεί την παραγωγή της πρωτεΐνης ακίδας του κορωνοϊού. Μετά από την ένεση, θα εισέλθει στον πυρήνα των κυττάρων όπου μόνο το γονίδιο-DNA που μεταφέρει θα παράγει mRNA και στη συνέχεια την πρωτεΐνη ακίδα-αντιγόνο του κορωνοϊού για την επαγωγή της ανοσοποίησης. Το πρόβλημα με τους αδενοϊούς είναι ότι μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού έχει αντισώματα σε πολλούς από τους 50 περίπου τύπους αδενοϊών, με αποτέλεσμα να υπάρχει πρόβλημα στην αποτελεσματικότητα, κάτι που αντιμετωπίστηκε με τη χρήση ενός αδενοϊού που κάνει λοιμώξεις στα φυλογενετικά κοντινά μας πιθηκοειδή.

Ένα από τα θέματα για τα οποία επίσης εγείρονται πολλές σκέψεις, είναι η εισαγωγή γενετικού υλικού. Εδώ πρέπει να γίνει κατανοητό ότι: τα εμβόλια που είναι mRNA δεν χρειάζεται να μπουν στον πυρήνα του κυττάρου για να δουλέψουν αλλά, και ακόμα εάν μπουν, δεν μπορούν να γίνουν DNA και να ενσωματωθούν στο γενετικό μας υλικό. Είναι φλας μόρια που δρουν και εξαφανίζονται τάχιστα. Τα εμβόλια που είναι δομημένα σε αδενοϊό, αν και DNA στη βάση τους, πάλι δεν μπορούν να ενσωματωθούν στο γενετικό μας υλικό, γιατί οι αδενοϊοί παραμένουν στον πυρήνα των κυττάρων μας σαν «δορυφόροι» και χάνονται όταν τα κύτταρα φτάσουν στο τέλος της ζωής τους και όλο το γενετικό υλικό που υπάρχει στα κύτταρα αποδομείται εις τα εξων συνετέθη.

Και το ερώτημα που γεννάται είναι εάν είμαστε ασφαλείς. Η απάντηση είναι ένα μεγάλο ΝΑΙ. Οι παρενέργειες που έχουν εμφανιστεί στους περίπου 50.000 εθελοντές είναι ελάχιστες και αφορούν συμπτώματα κοινού κρυολογήματος (καταβολή, μυαλγίες, δέκατα, αρθραλγίες και πονοκέφαλο) σε ποσοστά λιγότερα από 4-10% και τοπικό ερεθισμό στην περιοχή της ένεσης, πιθανά αλλεργικής αντίδρασης. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει εάν στο μέλλον παρουσιαστούν και άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες. Όμως η εμπειρία δεκαετιών μάς λέει ότι στην πλειοψηφία τους τα δεκάδες γνωστά εμβόλια εμφανίζουν παρενέργειες στις πρώτες βδομάδες της χορήγησής τους. ●

**Ο Αχιλλέας Γραβάνης είναι Καθηγητής Φαρμακολογίας του Παν/μιου Κρήτης
**Ο Γιώργος Βασιλόπουλος είναι Καθηγητής Αιματολογίας του Παν/μιου Θεσσαλίας*

Νοσηλεύομαι στο Ιπποκράτειο Θεσσαλονίκης με COVID-19 πνευμονία

Του ΒΑΣΙΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ



Από την Κυριακή νοσηλεύομαι στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης με αμφοτερόπλευρη COVID πνευμονία. Προηγήθηκε μια εβδομάδα με πυρετό, βήχα και λίγη δύσπνοια. Το τεστ θετικοποιήθηκε 3 μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων!

Διαπιστώσεις

- 4 γιατροί της κλινικής θετικοί, οι 2 νοσηλεύομενοι (οι γνηριότεροι!)
- 7 νοσηλεύτριες της κλινικής θετικές

Νοσηλεία

Απίστευτη αυτοθυσία ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού. Υπάρχει τουλάχιστον επάρκεια φαρμάκων και υγειονομικού υλικού, γεγονός που δημιουργεί ασφάλεια. Οι υποδομές χρειάζονται άμεσα προσωπικό, κυρίως νοσηλευτικό. Το μείζον πρόβλημα δεν είναι πόσα κρεβάτια ΜΕΘ έχουμε διαθέσιμα. Η κόλαση είναι οι 250 νοσηλεύομενοι με μέσου, αλλά και σοβαρού βαθμού συμπτώματα, που στη πλειοψηφία τους είναι σχεδόν ανήμποροι να εκτελέσουν τις βασικές λειτουργίες, να πουν νερό, να ανοίξουν την παροχή οξυγόνου, να κάνουν τα καθημερινά για όλους σας αυτονόητα... Η γκρίνια και αναζήτηση κατόπιν εορτής ευθυνών στη φάση αυτή είναι τουλάχιστον κακοήθης και επικίνδυνη για το κοινωνικό σύνολο. Ο νοσηλευόμενος (μαζί και εγώ) τώρα ποσώς ενδιαφέρεται αν φταίει ο Μπτσotάκης ή ο Τσίπρας. Αυτό που τον νοιάζει είναι κάποιος να τον ταΐσει, να τον αλλάξει, να του δώσει νερό να πει, να του φορτίσει το κινητό! Στις πιο οργανωμένες κοινωνίες επίσης υπάρχει παρόμοια έλλειψη φροντίδας.

Πρόταση

Φοιτητές της Ιατρικής και της Σχολής Επιστημών Υγείας, εθελοντές νεαροί Επαναστάτες, προσέλθετε οργανωμένα στα νοσοκομεία σε συνεννόηση με τη Διοίκηση του Ιατρικού Τμήματος και τις Διοικήσεις των Νοσοκομείων και προσφέρετε τις υπηρεσίες σας, κάντε το αυτονόητο, χωρίς θεατρινισμούς και μεγάλα λόγια. Ο ασθενής περιμένει τη φροντίδα σας, τον καλό σας λόγο, τα αυτονόητα της καθημερινότητας που δεν υποκαθίστανται μόνο με προσλήψεις προσωπικού. ΕΥΤΥΧΩΣ υπάρχει η ιατρική και φαρμακευτική περίθαλψη στο βαθμό του δυνατό. Η ωριμότητα και η συνοχή μιας κοινωνίας φαίνεται με τη αδιάκοπη λειτουργία των μικρών καθημερινών πραγμάτων που κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη!

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους σας για τον αμέριστο και ειλικρινές ενδιαφέρον σας. Όμως πρωταρχικό μου καθήκον είναι να εξάρω την αυταπάρνηση και προσφορά των θεραπόντων μου ιατρών, των νοσηλευτριών και προϊσταμένων που μας φροντίζουν με απaráμιλλο τρόπο, των συνεργατών μου και της Διοίκησης.

Υ.Γ. Στους συμπαθείς συναδέλφους του Δημοσίου της ΑΑΔΕ που αποφάσισαν να απέχουν των καθηκόντων τους, τους εύχομαι να μην τους τύχει να περάσουν την πύλη των νοσοκομείων ως ασθενείς. ●

Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ, Κυριακή πρωί, χωρίς πολλή δύσπνοια ευτυχώς!



ΤΗΡΟΥΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ... ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΜΑΣ

Μην αμελείς τη θεραπεία σου για τον καρκίνο του προστάτη.
Έτσι μόνο μένεις ασφαλής!
Κλείσε τώρα το επόμενο ραντεβού με τον γιατρό σου.



astellas.com/gr

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

© September 2020 Astellas Pharmaceuticals A.E.B.E. | NON_2020_0032_GR

Η ROCHE HELLAS ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

Νέα δωρεά της φαρμακευτικής εταιρείας σε Συλλόγους Ασθενών και Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις



Soul/Body
Mind

Η πρωτοπόρος φαρμακευτική εταιρεία Roche Hellas, πιστή στις εταιρικές αρχές της, όπως η δέσμευση απέναντι στην κοινωνία, στέκεται δίπλα στον άνθρωπο με σεβασμό και ευαισθησία προς τις ανάγκες του και την αξιοπρέπεία του. Ειδικά τώρα στην περίοδο της πανδημίας, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, η Roche αναγνωρίζει πως ακόμα και οι πιο ασήμαντες πράξεις μπορεί να έχουν τεράστια σημασία. Με τη νόσο COVID-19 να κυριαρχεί στη ζωή μας και να αλλάζει τα πάντα στον κόσμο μας –όπως τον γνωρίζαμε–, μπορούμε ακόμα, με τις πράξεις και την υποστήριξή μας προς αλλήλους, να έρθουμε πιο κοντά και να προχωρήσουμε μπροστά.

Η Roche Hellas με υψηλό αίσθημα ευθύνης, αφουγκράζεται τα μηνύματα των καιρών και εκτός από προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας για την κάλυψη των αναγκών των ασθενών, φροντίζει και βρίσκεται στην πρώτη γραμμή, καταβάλλοντας κάθε δυνατή προσπάθεια και στηρίζοντας ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού που έχουν ανάγκη.

Δέσμευση απέναντι στην κοινωνία

Με αφορμή την ανακαίνιση των γραφείων της, η Roche Hellas πραγματοποίησε δωρεά επίπλων γραφείου σε Συλλόγους Ασθενών και Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις. Ειδικότερα, η εταιρεία δώρισε ένα μεγάλο μέρος της προηγούμενης επίπλωσης, που περιλαμβάνει γραφεία, καθίσματα, τραπέζια συναντήσεων, ντουλάπες και μια σειρά από άλλα είδη, στον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Καρκίνο «Φλόγα», στο Σύλλογο Ασθενών Ήπατος «Προμηθέας», στην Πανελλήνια Ένωση Σπάνιων Παθήσεων (Π.Ε.Σ.ΠΑ) καθώς και στις ΜΚΟ «Χαμόγελο του Παιδιού» και «Κιβωτός του Κόσμου».

Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η ενίσχυση του έργου των συγκεκριμένων οργανισμών μέσω του καλύτερου εξοπλισμού των εγκαταστάσεών τους και η κατ' επέκταση συμβολή στην εξοικονόμηση πόρων, στο πλαίσιο πάντα της σταθερής δέσμευσης της εταιρείας για τη στήριξη του κοινωνικού συνόλου αλλά και την αειφόρο ανάπτυξη.

«Στη Roche Hellas υποστηρίζουμε συστηματικά και ενεργά το κοινωνικό σύνολο με πολλούς τρόπους, ενώ παράλληλα έχουμε ανοικτό διάλογο επικοινωνίας με τους συνεργάτες μας και εκείνους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Η συγκεκριμένη δωρεά αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτών των συνεχιζόμενων προσπαθειών. Δεν πρόκειται για μια μεμονωμένη ενέργεια. Αντιθέτως αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του ποιοι είμαστε ως Roche», ανέφερε σχετικά ο **Ezat Azem**, Διευθύνων Σύμβουλος της Roche Hellas.

Η Roche Hellas, εκτός από προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας για την κάλυψη των αναγκών των ασθενών, φροντίζει και βρίσκεται στην πρώτη γραμμή, στηρίζοντας ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού που έχουν ανάγκη.

Η Roche Hellas

Η Roche Hellas, για περισσότερα από 40 χρόνια, υπηρετεί τους Έλληνες ασθενείς, συνεισφέροντας παράλληλα στην κοινωνία, μέσα από ένα ευρύ φάσμα δράσεων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. Σήμερα, συμμετέχει ενεργά στην κοινή προσπάθεια για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19, αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες για την ενίσχυση του συστήματος υγείας, αλλά και για τη στήριξη ασθενών και ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού. Παράλληλα, σε συνεργασία με συλλόγους ασθενών, επιστημονικούς φορείς και εθελοντές, συνεχίζει να υλοποιεί δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού, σε θέματα πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης ασθενειών.

Με οδηγό τις εταιρικές αξίες, με πάθος, τόλη και ακεραιότητα, έχοντας ως στόχο τη βελτίωση της κατάστασης που βιώνει όλος ο πλανήτης, όλοι οι άνθρωποι της Roche εργάζονται για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον εν μέσω αυτής της άνευ προηγουμένου παγκόσμιας πανδημίας και να συνεισφέρουν στην κοινωνία. ●

Καινοτομούμε με πάθος.
Για την υγεία κάθε ανθρώπου,
σήμερα και για το μέλλον.

Για εμάς, μια παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία, η πρόοδος της επιστήμης ταυτίζεται με την υγεία των ανθρώπων.

Ενώσαμε τις δυνάμεις μας με την Allergan για να διευρύνουμε τα σύνορα της επιστήμης και για να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τις μεγαλύτερες προκλήσεις υγείας παγκοσμίως.

Ως μία οικογένεια, εργαζόμαστε για να προσφέρουμε καινοτόμες θεραπείες σε εκατομμύρια ανθρώπους, σε περισσότερους θεραπευτικούς τομείς όπως στην Ανοσολογία, στη Νευρολογία, στην Αιματολογία, στην Οφθαλμολογία και στην Αισθητική Ιατρική.

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr



abbvie

People. Passion.
Possibilities.®

ΓΙΟΡΤΕΣ, ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΙΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ

Οι χαμηλές θερμοκρασίες ευνοούν τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού

Ο άρτι αφιχθείς Δεκέμβριος μας οδηγεί στο τέλος της χρονιάς αλλά μας εισάγει και επίσημα στον χειμώνα, την αγαπημένη εποχή των ιώσεων. Μαζί με το κρύο, τα χιόνια και τις βροχές έρχονται βέβαια και οι γιορτές. Οι φετινές γιορτές, όμως «σκιάζονται» από την παρουσία του κορωνοϊού, της πανδημίας που μας έβαλε για δεύτερη φορά μέσα στο 2020 σε καραντίνα. Όμως εμείς δεν πτοούμαστε, επιστρατεύουμε ψυχικές δυνάμεις αλλά και παλιές καλές δοκιμασμένες συνταγές για να αντιμετωπίσουμε την εποχή.

Κάποτε, για να επικοινωνήσουν οι άνθρωποι αλληλογραφούσαν, κάτι που απαιτούσε χρόνο. Η διαδικασία αναμονής για την απάντηση και η προσμονή της, δημιουργούσε μια «ζύμωση» συναισθημάτων. Στις μέρες μας, ο συνεχής βομβαρδισμός πληροφοριών και οι ταχύτητες φωτός με τις οποίες επικοινωνούμε, μπορεί να μας έδωσαν το πλεονέκτημα της διευκόλυνσης, όμως μας στέρησαν τη γοητεία της προσμονής. Όλα θέλουν τον χρόνο τους για να αναπτυχθούν, για να ολοκληρώσουν τον κύκλο τους και για να κοπάσουν. Το ίδιο ισχύει και για τις ιώσεις, που μας ταλαιπωρούν τέτοια εποχή κάθε χρόνο, καθώς οι χαμηλές θερμοκρασίες και οι κλιματικές συνθήκες ευνοούν τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, τονίζει η **δρ Ανατολή Παταρίδου** Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής – Τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, Επιστημονική Συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.

Ποιες είναι οι πιο συχνές ιώσεις

Το κοινό κρυολόγημα: Προσβάλλει τη μύτη και το φάρυγγα και είναι ιδιαίτερα μεταδοτικό. Εκδηλώνεται με μούκωμα, καταρροή, βήχα, φτάρνισμα, πυρετό, διαταραχές όσφρησης, γεύσης και γενικότερη αίσθηση αδυναμίας.

Η φαρυγγίτιδα: Συνοδεύεται από έντονο πόνο, οίδημα, βήχα, πυρετό και συχνά πρησμένους λεμφαδένες. Οι πιο συχνοί ιοί που την προκαλούν είναι του κοινού κρυολογήματος και ο Epstein Barr (λοιμώδης μονοπυρήνωση).

Η λαρυγγίτιδα: Εμφανίζεται με βραχνή φωνή μέχρι και αφωνία καθώς και υλακώδη βήχα σαν (γαύγισμα). Συνοδεύεται από πόνο και δυσκολία στην κατάποση ακόμη και του σάλιου.

Η ιγμορίτιδα: Είναι η φλεγμονή των ιγμορείων (παραρρίνιοι κόλποι, μαζί με τους μετωπιαίους, σφηνοειδείς και πημοειδείς κυψέλες) που ακολουθεί συνήθως κάποιο κοινό κρυολόγημα, γρίπη ή κρίση αλλεργικής ρινίτιδας.

Η ωτίτιδα: Είναι η πιο συνηθισμένη λοίμωξη του αυτιού και ταλαιπωρεί κυρίως τα παιδιά τον χειμώνα.

Αντιμετώπιση των ιώσεων

Το 85% των λοιμώξεων αυτών οφείλεται σε ιούς που αυτοιώνονται, με τα συμπτώματα να υποχωρούν σε 4-5, το πολύ 10 μέρες. Αυτό που χρειάζεται είναι να αφήσουμε την ίωση «κάνει τον κύκλο της» και απλώς να ανακουφίσουμε τα συμπτώματα με συντηρητική αγωγή που περιλαμβάνει ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό όρο, χορήγηση αντιπυρετικών, αντιβηχικών, αντισηπτικών ή αντισταμινικών φαρμάκων, ανάλογα με την περίπτωση.

Κάποιοι άνθρωποι, όμως, είναι πιο ευπαθείς σε όλες τις ιώσεις. Οι πιο σημαντικοί (συχνοί) προδιαθεσιακοί παράγοντες είναι το άσθμα, η αλλεργική ρινίτιδα, ανατομικά αίτια όπως το στραβό διάφραγμα, οι μεγάλες κόγχες, τα υπερτροφικά κρεατάκια, οι πολύποδες της μύτης και η χρόνια ιγμορίτιδα. Είναι σημαντική η έγκαιρη αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων, είτε φαρμακευτική είτε χειρουργική όταν υπάρχει ένδειξη, γεγονός που βοηθάει στο να μην είναι κανείς τόσο τρωτός στις λοιμώξεις.

Είναι ίωση ή μήπως κορωνοϊός;

Βέβαια, στην εποχή που διανύουμε, προκύπτει η εύλογη απορία: είναι ίωση ή μήπως κορωνοϊός, καθώς τα συμπτώματα μοιάζουν. Ο πυρετός, το αίσθημα κόπωσης, ο ξηρός βήχας, είναι τα κατεξοχήν κοινά συμπτώματα. Όμως, η σημαντικότερη διαφορά ανάμεσα στις παραπάνω παθήσεις είναι η δύσπνοια. Στους ασθενείς με κορωνοϊό, η δύσπνοια εμφανίζεται συνήθως 5-7 μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων και είναι πολύ έντονη.

Ας μην ξεχνάμε ωστόσο ότι ουδέν κακό αμιγές καλού. Ο κορωνοϊός είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε απλές συνήθειες ατομικής υγιεινής και πρόληψης. Το τακτικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι και το πλύσιμο της μύτης, η τοποθέτηση των παπουτσιών έξω από το σπίτι, το φτέρνισμα στο μέσο μέρος του αγκώνα, είναι απλές και εύκολες συνήθειες για μικρούς και μεγάλους.

Η αξία της σωστής διατροφής

Μαζί με αυτά, ας μην ξεχνάμε τη σημασία της σωστής διατροφής. Τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως φρούτα και λαχανικά, λειτουργούν σαν «ασπίδα» για το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Τέτοιες εποχές, «βγαίνουν από το σεντούκι» παλιές και δοκιμασμένες συνταγές της γιαγιάς, όπως ένα ζεστό μπάνιο, η ξεκούραση (χουκούλιασμα) αλλά και η χρήση βοτάνων όπως το τίλιο, το χαμομήλι, το τσάι του βουνού. Συνδυαστικά με τη σωστή διατροφή, η ήπια άσκηση είναι εξίσου απαραίτητη στην καθημερινότητα μας, όπως το απλό περπάτημα, που πολλοί ανακάλυψαν στην πρώτη καραντίνα σαν διέξοδο και έκτοτε το υιοθέτησαν σαν καθημερινή συνήθεια. Και βέβαια η χρήση της μάσκας, σαν απαραίτητο και κομψό «αξεσουάρ» να μας συνοδεύει στους εξωτερικούς χώρους, στην εργασία και τα ΜΜΜ. Δεν είναι μία ακόμη καταπίεση, αλλά απαραίτητη για την ασφάλειά μας.

Στην ιδιαίτερη συγκυρία που ζούμε, οφείλουμε μικροί και μεγάλοι να δείξουμε υπομονή και υπευθυνότητα, να θυμηθούμε την αξία των απλών πραγμάτων στη ζωή, να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να φροντίσουμε περισσότερο το σώμα και το πνεύμα μας. Ας μας βρουν οι γιορτές υγιείς αλλά και γιατί όχι, λίγο πιο σοφούς! ●

“
Ας αφήσουμε την ίωση να «κάνει τον κύκλο της», καθώς το 85% των λοιμώξεων αυτών οφείλεται σε ιούς που αυτοιώνονται. Απλώς ανακουφίζουμε τα συμπτώματα με συντηρητική αγωγή και φάρμακα, ανάλογα με την περίπτωση.”

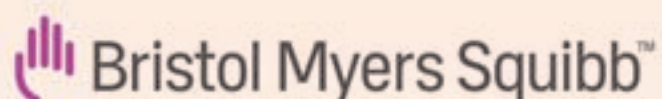


Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ

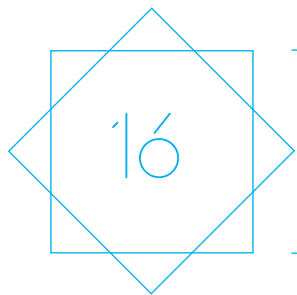


ΗΡ0022000064-011 / April 2020

Μας εμπνέει ένα μοναδικό όραμα:
Να αλλάζουμε τη ζωή των ασθενών
αξιοποιώντας την επιστήμη™



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



CONTOUR®NEXT: ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η τακτική παρακολούθησή του αποτελεί την πιο σημαντική δράση για τη διαχείριση του διαβήτη

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης αποκαλείται και μάστιγα του αιώνα μας, είναι ο ύπουλος εχθρός της εποχής μας. Οι ρυθμοί ζωής, το γρήγορο φαγητό, η σωματική αδράνεια και γενικότερα ο τρόπος που ζούμε, λειτουργούν επιβαρυντικά, είναι αίτια της παχυσαρκίας και του σακχαρώδους διαβήτη, παθήσεις που προκαλούν σοβαρές επιπλοκές στη συνολική υγεία του ασθενούς.

Σύμφωνα με έρευνες ο διαβήτης αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου από καρδιαγγειακά αίτια, εγκεφαλικά επεισόδια και εμφράγματα παγκοσμίως. Μακροπρόθεσμα τα άτομα με διαβήτη μπορεί να υποστούν σοβαρές επιπλοκές σε όλους τους ιστούς και τα όργανα, στα μάτια, τους νεφρούς, τα νεύρα, τα αγγεία, τα πόδια, την καρδιά.

Ένας **διαβητικός ασθενής σήμερα, έχει φτάσει να εξομοιώνεται με κάποιον που πάσχει από στεφανιαία νόσο.**

Ο μετρητής CONTOUR®NEXT

Η καθημερινότητα των ατόμων που πάσχουν από διαβήτη δεν είναι εύκολη. Αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις, που περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, την τακτική μέτρηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος, την ανάλυση των αποτελεσμάτων τους, τον υπολογισμό των υδατανθράκων και τη χορήγηση ινσουλίνης, στις περιπτώσεις που αυτό είναι απαραίτητο. Γι' αυτό τον λόγο είναι σημαντικό να μπορούν να βασιστούν σε ένα σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος (BGMS) όπως το **CONTOUR®NEXT**, που με τις εύκολες και πρακτικές λειτουργίες του βοηθά στην καλύτερη αυτο-διαχείριση του διαβήτη τους.

Ο **μετρητής CONTOUR®NEXT** έρχεται έτοιμος για χρήση κατευθείαν από το κουτί του. Η μεγάλη, ευανάγνωστη οθόνη του με τα μεγάλα ψηφία αποτελεσμάτων μέτρησης, κάνουν ιδιαίτερα εύκολο τον χειρισμό του ακόμα και για χρήστες χωρίς εμπειρία, ενώ εξατομικευμένα εύρη στόχου μπορούν να οριστούν εύκολα απευθείας στον μετρητή. Η λειτουργία **smartLIGHT®** διευκολύνει την κατανόηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος, ενώ το **Second-Chance® sampling** με την εμφάνιση μιας αντίστροφης μέτρησης 60 δευτερολέπτων στην οθόνη μπορεί να βοηθήσει στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης και την αποφυγή επιπλέον τσιμημάτων.

Μια σύγχρονη προσέγγιση στη Διαχείριση του Διαβήτη

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 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. Συγκεκριμένα, η χρήση της δωρεάν εφαρμογής **CONTOUR®DIABETES** για πάνω από 180 ημέρες έχει δείξει ότι μπορεί να **μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας**, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής του ατόμου με διαβήτη.

“ Η εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES** αποτελεί ιδανική προσθήκη στο σύστημα **CONTOUR®NEXT**. Είναι εύκολη στη χρήση και περιλαμβάνει πολυάριθμες λειτουργίες οι οποίες παρέχουν στους ασθενείς μια καλύτερη εποπτεία του ιστορικού του σακχάρου τους



Πώς λειτουργεί

Η εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES** αποτελεί την ιδανική προσθήκη στο σύστημα **CONTOUR®NEXT**, αφού είναι **εύκολη στη χρήση** και περιλαμβάνει πολυάριθμες λειτουργίες οι οποίες παρέχουν στους ασθενείς μια **καλύτερη εποπτεία του ιστορικού του σακχάρου τους**. Συγκεκριμένα, ο μετρητής **CONTOUR®NEXT** συνδέεται με το smartphone ή το tablet και μεταφέρει τα αποτελέσματα μετρήσεων στην εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES** μέσω Bluetooth®.

Στη συνέχεια, η εφαρμογή συλλέγει, αποθηκεύει και αναλύει τα αποτελέσματα του μετρητή. Στις δυνατότητες της εφαρμογής συγκαταλέγονται η δημιουργία **ηλεκτρονικού ημερολογίου σακχάρου αίματος**, αλλά και η εύκολη ανταλλαγή δεδομένων διαβήτη με την **αποστολή αναφορών μέτρησης σακχάρου** από το άτομο με διαβήτη προς τον ιατρό του, βοηθώντας έτσι στην έναρξη διαλόγου μεταξύ τους για τη βελτιστοποίηση της θεραπείας του.

Τέλος, η αποκλειστική λειτουργία «**Τα Μοτίβα Μου**» εντοπίζει και προσδιορίζει μοτίβα που βασίζονται στις τάσεις των επιπέδων γλυκόζης του κάθε χρήστη, προσφέροντας έτσι εξατομικευμένη καθοδήγηση για την αυτοδιαχείριση του διαβήτη, αφού οι σχέσεις μεταξύ του ιστορικού σακχάρου και του τρόπου ζωής μπορούν να αναγνωριστούν ευκολότερα.

Για πιο αναλυτικές πληροφορίες και εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τον μετρητή **CONTOUR®NEXT** και την εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES**, παρακαλούμε επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **www.diabetes.ascensia.gr**

Contour.
Evolving with you

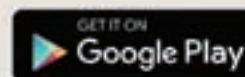
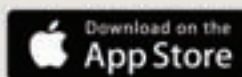
Ανακαλύψτε μια πιο
εύκολη διαχείριση του διαβήτη.*
Νέος μετρητής CONTOUR®NEXT.
Εμπιστευτείτε το φως.

Νέος

Εμπιστευτείτε την:

- **Υψηλή του ακρίβεια²** σε συνδυασμό με τις ταινίες μέτρησης CONTOUR®NEXT
- **Λειτουργία smartLIGHT®** για ευκολότερη κατανόηση των επιπέδων γλυκόζης αίματός¹
- **Λειτουργία Second-Chance® sampling 60 δευτερολέπτων**, που μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή επιπλέον τρυπημάτων και στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης³
- **Δωρεάν εφαρμογή CONTOUR®DIABETES** που σχετίζεται με βελτιωμένο γλυκαιμικό έλεγχο^{4,5}

www.diabetes.ascensia.gr



*Η λειτουργία smartLIGHT® προσφέρει ευκολότερη κατανόηση των αποτελεσμάτων γλυκόζης αίματος.¹ Η εφαρμογή διευκολύνει μια πιο ενεργή συμμετοχή στην αυτο-διαχείριση του διαβήτη.^{4,5} Η αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων (για την προσθήκη περισσότερου αίματος) καθιστά ευκολότερο να γνωρίζει ο χρήστης πότε η ταινία δεν έχει αρκετό αίμα.³

Αναφορές: **1.** Smartson online survey, Sweden 2017. 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. **2.** Data on File. N=326. Ascensia Diabetes Care. CNext/CTV3 Study. Protocol no. GCA-PRO-2018-006-01. **3.** Market Research, Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015. **4.** Stuhlf A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA. **5.** Pardo S et al. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real-world Use of a New Smartphone Application for Blood Glucose Monitoring. Poster presented at the 12th International Conference on Advanced Technologies & Treatments For Diabetes (ATTD), February 20-23, 2019, Berlin, Germany.

© 2019 Ascensia Diabetes Care. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour, το Smartlight και το Second-Chance είναι εμπορικά σήματα και/ή εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.
Ημερομηνία προετοιμασίας: Νοέμβριος 2019. Κωδικός: G.GR.11.2019.PP-CN-Mtr-GBL-0016



Η ΝΟΣΟΣ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ

Καλύτερη ποιότητα ζωής για τους ασθενείς εξασφαλίζουν οι νέες τεχνικές



Τι συμβαίνει στα προχωρημένα στάδια της νόσου;

Τα πρώτα χρόνια της νόσου χαρακτηρίζονται ως «μήνας του μέλιτος», καθώς ο ασθενής έχει καλή ανταπόκριση στην αγωγή, χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες. Όσο η νόσος εξελίσσεται, η απάντηση στη θεραπεία δεν είναι η επιθυμητή με αποτέλεσμα να εμφανίζονται διακυμάνσεις κινητικότητας, όπως οι συχνές και παρατεταμένες περιόδους ακινησίας (off), οι βασανιστικές δυσκινησίες (ακούσιες περιστροφικές κινήσεις κορμού και άκρων) και η ανάγκη λήψης πολλών δόσεων ντοπαμινεργικής αγωγής ημερησίως. Όταν τα παραπάνω δεν αντιμετωπίζονται με την τροποποίηση της υπάρχουσας αγωγής, τότε θέση έχουν οι εναλλακτικές θεραπείες:

Η αντλία συνεχούς έγχυσης gel λεβοντόπας/καρβιντόπας (LCIG). Πρόκειται για θεραπεία που διοχετεύει λεβοντόπα μέσω ενός σωλήνα (καθετήρα) τοποθετημένου στο λεπτό έντερο. Η έγχυση γίνεται ακριβώς στο σημείο απορρόφησης στο πεπτικό (νήστιδα), παρακάμπτοντας το στομάχι. Αυτό σημαίνει ότι η δράση της είναι ανεξάρτητη από τη λήψη τροφής. Παρέχει συνεχή ροή φαρμάκου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Έτσι, αποδίδεται η φαρμακευτική ουσία συνεχώς και προσφέρεται σταθερή ανακούφιση των συμπτωμάτων. Επίσης, ελαχιστοποιείται η συχνότητα της λήψης της από του στόματος αγωγής. Πρόκειται για ασφαλή, πλήρως αναστρέψιμη μέθοδο, καθώς η αντλία μπορεί να αφαιρεθεί σε ειδικές περιπτώσεις.

Η αντλία συνεχούς έγχυσης απομορφίνης. Είναι μία ακόμη μέθοδος έγχυσης. Επιτυγχάνει τη συνεχή ροή του ντοπαμινεργικού αγωνιστή απομορφίνης μέσω μίας μικρής βελόνας τοποθετημένης κάτω από το δέρμα. Υπάρχει επίσης και η επιλογή της ένεσης απομορφίνης, στην οποία χορηγείται μία μόνο δόση του φαρμάκου.

Η χειρουργική εμφύτευση νευροδιεγέρτη (Deep Brain Stimulation, DBS). Ουσιαστικά, πρόκειται για ένα βηματοδότη που οποίου η μπαταρία τοποθετείται στον θώρακα ή στην κοιλιά, ενώ τα ηλεκτρόδια εμφυτεύονται βαθιά σε πυρηνές-στόχους του εγκεφάλου. Η ηλεκτρική διέγερση οδηγεί στην ομαλοποίηση της κινητικότητας, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις επιτυγχάνεται σημαντική μείωση της φαρμακευτικής αγωγής. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει νευροπροστατευτική θεραπεία (που καθυστερεί την εξέλιξη της νόσου). Ωστόσο, οι γνώσεις των ειδικών που εμπλουτίζονται διαρκώς, τα νεότερα φάρμακα και τεχνικές εξασφαλίζουν στους ασθενείς μία πολύ καλή ποιότητα ζωής. Αυτό που είναι απαραίτητο, είναι η ουσιαστική συμμετοχή, συνεργασία και ενημέρωση των ασθενών! ●

Η νόσος Πάρκινσον είναι η δεύτερη συχνότερη εκφυλιστική ασθένεια του κεντρικού νευρικού συστήματος και οφείλεται στην έλλειψη ντοπαμίνης. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα νοσούν 25.000 άτομα, 10.000.000 παγκοσμίως, ενώ αναμένεται να διπλασιαστούν μέχρι το 2040, σημειώνει η **Δρ. Αθανασία Αλεξούδη, Νευρολόγος, Πανεπιστημιακός Υπότροφος Α΄ Νευροχειρουργικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών (www.dr-alexoudi.gr/)**. Η μέση ηλικία διάγνωσης είναι τα 60 έτη. Ωστόσο δεν αποκλείεται η εμφάνιση της νόσου και σε πολύ νεότερες ηλικίες, τονίζει η Δρ Αλεξούδη. Η νόσος θεωρείται ιδιοπαθής και σαφές γενετικό υπόβαθρο ανευρίσκεται σε ποσοστό <5%.

Με ποια συμπτώματα εμφανίζεται η νόσος;

Η βραδυκινσία, δηλαδή η βραδύτητα στην εκτέλεση των κινήσεων, που αποτελεί ίσως την κυριότερη αιτία εφαρμογής της θεραπείας.

Η (εξωπυραμιδική) δυσκαμψία. Πρόκειται για έλλειψη ευλυγισίας του κορμού και των αρθρώσεων. Το σύμπτωμα αυτό επίσης ανταποκρίνεται στη θεραπεία.

Ο τρόμος (τρέμουλο). Εμφανίζεται συνήθως στην ηρεμία, δηλαδή όταν ο ασθενής δεν εκτελεί κάποια κίνηση. Μερικές φορές μπορεί να είναι ανθεκτικός στη θεραπεία.

Οι διαταραχές ισορροπίας. Συνήθως εμφανίζονται ως μείωση του εύρους αιώρησης των χεριών κατά τη βάδιση. Όσο η νόσος προχωράει, τα συμπτώματα εξελίσσονται και παρατηρούνται διαταραχές βάδισης, «πάγωμα» (freezing), διαταραχές ισορροπίας και συνοδές πτώσεις. Δυστυχώς αυτά τα συμπτώματα είναι ανθεκτικά στη θεραπεία.

Εκτός από τα παραπάνω κινητικά συμπτώματα συνυπάρχουν και μη κινητικά, που πολλές φορές προηγούνται στην εμφάνισή τους. Σε αυτά ανήκουν η δυσκοιλιότητα, η ανοσμία, η κατάθλιψη, οι διαταραχές του ύπνου, ο πόνος, η διαταραχή ούρησης, η σιερόρροια, οι ψευδαισθήσεις.

Πώς γίνεται η διάγνωση και ποια είναι η θεραπεία;

Η διάγνωση της νόσου Πάρκινσον είναι κατά βάση κλινική και γίνεται από τον ειδικό νευρολόγο. Επιβεβαιωτική εξέταση, που ωστόσο πρέπει να εκτιμηθεί από τον ειδικό, αποτελεί το σπινθηρογράφημα βασικών γαγγλίων (DAT-SCAN). Οι συνηθισμένες απεικονιστικές εξετάσεις (αξονική/μαγνητική τομογραφία) συστήνονται προκειμένου να αποκλειστούν νοσήματα που μιμούνται τη νόσο Πάρκινσον.

Η θεραπεία, η οποία δεν πρέπει να καθυστερεί, αποσκοπεί στην άμεση βελτίωση των συμπτωμάτων της νόσου και στη διασφάλιση της ποιότητας ζωής του ασθενούς στο μέλλον. Στη νόσο Πάρκινσον δεν υπάρχει ριζική θεραπεία που να οδηγεί στην οριστική ίαση του ασθενούς. Η από του στόματος αγωγή, ουσιαστικά, στοχεύει στην υποκατάσταση του ελλείμματος της ντοπαμίνης. Ακρογωνιαίος λίθος παραμένει η λεβοντόπα η οποία μετατρέπεται σε ντοπαμίνη στον εγκέφαλο. Σημαντική θέση έχουν οι αγωνιστές ντοπαμίνης, οι αναστολείς COMT, οι αναστολείς MAO. Η θεραπεία είναι εξατομικευμένη και εξαρτάται από παράγοντες όπως η ηλικία, το στάδιο της νόσου, η πιθανή συνύπαρξη άλλων νοσημάτων, ακόμη και από το lifestyle του ασθενούς. Επίσης, δεν πρέπει να υποτιμούμε και να ξεχνάμε τον καθοριστικό ρόλο της φυσικής άσκησης σε όλα τα στάδια της ασθένειας.

Για τη νόσο Πάρκινσον δεν υπάρχει θεραπεία που να οδηγεί στην οριστική ίαση του ασθενούς. Όμως, τα νεότερα φάρμακα και οι εξελιγμένες τεχνικές εξασφαλίζουν στους ασθενείς βελτίωση των συμπτωμάτων της νόσου και μία πολύ καλή ποιότητα ζωής



Δρ. Αθανασία Αλεξούδη, Νευρολόγος, Πανεπιστημιακός Υπότροφος Α΄ Νευροχειρουργικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών



GILEAD

Creating Possible



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

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

Ο πρωταρχικός σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους που πάσχουν από νόσους απειλητικές για τη ζωή.

Το χαρτοφυλάκιο των προϊόντων μας περιλαμβάνει σειρά φαρμάκων πρώτης γραμμής, όπως ολοκληρωμένα σχήματα ενός δισκίου για την αντιμετώπιση του ιού HIV και της χρόνιας Ηπατίτιδας C, καθώς και την πρώτη CAR-T κυτταρική θεραπεία για την αντιμετώπιση προχωρημένης νόσου για δύο τύπους επιθετικού Non-Hodgkin λεμφώματος, σε ενήλικες ασθενείς.

Χάρη στις καινοτόμες θεραπείες που έχει αναπτύξει η Gilead Sciences, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν, έχοντας καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

CRETAN IAMA

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διακεκριμένη ομάδα Ελλήνων επιστημόνων αναδεικνύει τις ευεργητικές ιδιότητες 3 κρητικών βοτάνων
Συνέντευξη Σοφία Νέτα

Το Cretan IAMA είναι ένα καινοτόμο φυσικό ιδιοσκεύασμα, που συνδυάζει τρία κρητικά βότανα, δίκταμο, θυμάρι και φασκόμηλο, σε συγκεκριμένες αναλογίες, που λειτουργούν συνεργικά. Τα βότανα αυτά με τις αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν βοηθούν στην καταπολέμηση φλεγμονών και συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Το **Cretan Iama** αποτελεί ελληνική καινοτομία με διεθνή πατέντα και παγκόσμια αναγνώριση από την επιστημονική κοινότητα. Είναι αποτέλεσμα μακροχρόνιας έρευνας μιας διεπιστημονικής ομάδας από καταξιωμένους Έλληνες ερευνητές, αποτελούμενη από τους **Ηλία Καστανά**, καθηγητή Εργαστηριακής Ενδοκρινολογίας, **Χρήστο Λιονή**, καθηγητή Γενικής Ιατρικής & Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, **Στέργιο Πυρίντσο**, καθηγητή Βιολογίας, **Γεώργιο Σουρβίνο**, καθηγητή Κλινικής Ιολογίας και **Μαριλένα Καμπά**, αναπληρώτρια καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Πώς μία επιδημιολογική μελέτη σας οδήγησε στο εργαστήριο και την παραγωγή του κρητικού ιάματος; **Χρήστος Λιονής:** Η ιστορία του σκευάσματος ξεκινά πριν από 20 χρόνια περίπου, όταν έκανα την πρώτη επιδημιολογική μελέτη στη νότια Κρήτη και είδα ότι άνθρωποι που κατανάλωναν αφεισήματα βοτάνων, είχαν μικρότερες επιπτώσεις κρυολογήματος ή γρίπης. Η επιτυχία των βοτάνων αποδόθηκε τότε στις αντιοξειδωτικές ιδιότητές τους. Η χρήση των αρωματικών φυτών είναι παράδοση στην Κρήτη, βοηθά σε πολλές ασθένειες και στηρίζει το ανοσοποιητικό. Η ευεργετική δράση επιλεγμένων αρωματικών βοτάνων στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού μας οδήγησε στα επόμενα βήματα.

Η φύση αποτελεί πηγή πολλών δραστικών ουσιών με φαρμακευτική δράση, σε τι βαθμό όμως συντελούν στη δημιουργία σύγχρονων επιστημονικών επιτευγμάτων; **Στέργιος Πυρίντσος:** Η χρήση των βοτάνων ήταν γνωστή από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές, αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητές τους. Τα φαρμακευτικά βότανα έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των σύγχρονων επιστημόνων σε ό,τι αφορά στην ανάλυση των δραστικών τους ουσιών και στη μελέτη των χρήσεών τους. Σήμερα, περίπου το 80% του παγκόσμιου πληθυσμού χρησιμοποιεί αποκλειστικά φαρμακευτικά φυτά, ενώ περίπου το 50% των φαρμάκων έχουν ως βάση κάποια φυσική ουσία. Οι ουσίες που περιέχονται στα βότανα αυτά είναι δυνατόν να λειτουργήσουν ως φυσικά φάρμακα, αρκεί τα σκευάσματα που προέρχονται από βότανα να αποτελούν προϊόν τεκμηριωμένων μελετών, τόσο σε κλινικό όσο και σε εργαστηριακό επίπεδο.

Ποιος είναι ο ρόλος του Κρητικού Ιάματος στη σύγχρονη ιατρική; **Γιώργος Σουρβίνος:** Το πατενταρισμένο εκχύλισμα των τριών κρητικών αρωματικών βοτάνων του κρητικού ιάματος αποτελεί ένα εξαιρετικό φυσικό ιδιοσκεύασμα με αποδεδειγμένη δράση για τους ιούς της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος, μέσα από πολυετείς έρευνες, τόσο σε εργαστηριακό όσο και κλινικό επίπεδο, έναντι των σημαντικότερων ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Το κρητικό ίαμα έχει άμεση αντιική δράση, ενισχύει το ανοσοποιητικό και καθώς τα συγκεκριμένα βότανα περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες βοηθάει και στην καταπολέμηση των φλεγμονών. Η προσθήκη δε της βιταμίνης D3 ενισχύει την προστατευτική δράση απέναντι στις επιθέσεις που δέχεται το ανοσοποιητικό μας και συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του.

Cretan Iama Η αντιική δράση

- Το πατενταρισμένο εκχύλισμα του Κρητικού Ιάματος έχει άμεση δράση έναντι των ιών της γρίπης τύπου Α και Β και ιδιαίτερα έναντι της γρίπης Α/Η1Ν1.
- Για πρώτη φορά αναδείχτηκε εξαιρετική αντιική δράση του έναντι του ανθρώπινου ρινοϊού, δηλαδή του ιού στον οποίο οφείλεται το 50% των περιπτώσεων του κοινού κρυολογήματος σε παιδιά και ενήλικες.
- Η χορήγηση του εκχυλίσματος απέδειξε την ίδια ισχυρή αντιική δράση με κλασικές δραστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται έναντι ιών του αναπνευστικού συστήματος.
- Η αντιική δράση του πατενταρισμένου εκχυλίσματος επιτελείται κατά τα πρώιμα στάδια της λοίμωξης από τους αναπνευστικούς ιούς. Επομένως η έγκαιρη λήψη του σκευάσματος οδηγεί σε συντομότερη αποδρομή με ηπιότερα συμπτώματα.
- Ο μηχανισμός δράσης του εκχυλίσματος του Κρητικού Ιάματος στον ιό της γρίπης Α/Η1Ν1 αναστέλλει τη δράση μιας ιδιαίτερα κρίσιμης πρωτεΐνης του ιού για την επιτυχή μόλυνση των κυττάρων. Η ίδια πρωτεΐνη αποτελεί στόχο των νεότερων φαρμακευτικών ουσιών.

Είναι ασφαλής η χορήγηση του Κρητικού Ιάματος; **Μαριλένα Καμπά:** Στοιχεία της κλινικής μας μελέτης έδειξαν ότι η χορηγούμενη δόση του Κρητικού Ιάματος για μία εβδομάδα σε ανθρώπους (δύο κάψουλες ημερησίως), δεν έδειξε στοιχεία τοξικότητας αναφορικά με τους βιοχημικούς και αιματολογικούς δείκτες. Θέλοντας να αναλύσουμε την περαιτέρω πιθανή τοξικότητα του προϊόντος, κάναμε επιπλέον εργαστηριακές δοκιμές του εκχυλίσματος των τριών βοτάνων του Κρητικού Ιάματος, μεγαλύτερες από τις συνήθως χορηγούμενες και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τα αποτελέσματα των οποίων επιβεβαίωσαν την ασφάλεια του προϊόντος, όπως είχε δείξει και η κλινική μελέτη σε ανθρώπους.

Ποιο είναι το πλαίσιο για την ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής και τι ισχύει για το Κρητικό Ιάμα; **Ηλίας Καστανός:** Η αγορά των σκευασμάτων διατροφής, η οποία μέχρι πρόσφατα ήταν ανεξέλεγκτη, τροποποιήθηκε από τον Αύγουστο του 2016. Ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) εξέδωσε οδηγία η οποία επιβάλλει την κλινική δοκιμή κάθε σκευάσματος. Το Κρητικό Ιάμα είναι ίσως το πρώτο προϊόν που μπήκε στην ελληνική αγορά ακολουθώντας αυτές τις νέες οδηγίες, παρέχοντας επιστημονικά δημοσιευμένη τεκμηρίωση της αντιικής του δράσης εργαστηριακά, κλινικά και τοξικολογικά, και ακολουθώντας μεθόδους παραγωγής της πρώτης ύλης με Γεωργία Υψηλής Ακρίβειας. Επί πλέον, η προσθήκη βιταμίνης D3 ενισχύει περαιτέρω την αντιφλεγμονώδη δράση του Κρητικού Ιάματος, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα.●



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

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

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

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

ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΝΩΤΙΑΙΑ ΜΥΪΚΗ ΑΤΡΟΦΙΑ

Ο Διευθύνων σύμβουλος της **Novartis Gene Therapies**, **Χρήστος Δάκας**, μας μιλάει για τις καινοτόμες θεραπείες
Συνέντευξη **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ**

Soul/Body
Mind

Για την ανάπτυξη γονιδιακών θεραπειών για ασθενείς με σπάνιες και απειλητικές για τη ζωή γενετικές νόσους, μας μιλάει ο κ. **Χρήστος Δάκας**, Διευθύνων Σύμβουλος της **Novartis Gene Therapies** για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα.

Κύριε Δάκα, η Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία (SMA) αποτελεί την κυριότερη γενετική αιτία νεογνικού θανάτου. Πείτε μας λίγα λόγια για αυτή την ασθένεια.

Η SMA είναι μια σπάνια πλην όμως ολέθρια γενετική, νευρομυϊκή ασθένεια που προκαλείται από την έλλειψη ενός γονιδίου (SMN1), υπεύθυνο για την παραγωγή μιας πρωτεΐνης καθοριστικής για τη λειτουργία των κινητικών νευρώνων. Η απουσία ή δυσλειτουργία αυτού του γονιδίου προκαλεί έλλειψη της σχετικής πρωτεΐνης με συνέπεια, αμέσως μετά τη γέννηση, να σημειώνεται ταχεία και μη αναστρέψιμη απώλεια των κινητικών νευρώνων στα βρέφη που νοσούν. Αυτό μεταφράζεται σε προοδευτική κατάρρευση όλων των μυϊκών λειτουργιών, όπως η βασική κίνηση, η κατάποση ή ακόμα και η αναπνοή, με αποτέλεσμα την παράλυση και στη σοβαρότερη μορφή της νόσου (SMA Τύπου 1) – τον θάνατο.

Ποιες θεραπευτικές επιλογές υπάρχουν σήμερα για τη Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία (SMA);
Τα τελευταία χρόνια έχει υ-

πάρξει σημαντική πρόοδος στην αντιμετώπιση της SMA, η οποία αντανακλάται σε δύο βασικές θεραπευτικές επιλογές, που έχουν λάβει έγκριση κυκλοφορίας από τις αρμόδιες ρυθμιστικές αρχές, σε Ευρώπη και ΗΠΑ:

- Η πρώτη αφορά στη διά βίου χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής για τη διαχείριση της συμπτωματολογίας της νόσου και την αποτροπή της επιδείνωσης.
- Η δεύτερη αφορά στη γονιδιακή θεραπεία, η οποία χορηγείται εφάπαξ και αντικαθιστά στα κύτταρα του ασθενούς τη λειτουργία του γονιδίου SMN1, που λείπει ή δεν λειτουργεί, με ένα νέο, λειτουργικό αντίγραφο. Με αυτό τον τρόπο, δύναται να σταματήσει η απώλεια κινητικών νευρώνων.

Πού επικεντρώνεται η δραστηριότητα της Novartis Gene Therapies;

Η Novartis Gene Therapies ασχολείται με την έρευνα, παραγωγή και διάθεση γονιδιακών θεραπειών σε διάφορες θεραπευτικές κατηγορίες, όπως είναι οι σπάνιες γενετικές ασθένειες. Σε αυτό το πλαίσιο αναπτύξαμε μια καινοτόμο γονιδιακή θεραπεία για την αντιμετώπιση της SMA.

Έχει παρασχεθεί η γονιδιακή αυτή θεραπεία σε Έλληνες ασθενείς;
Από την πρώτη στιγμή που ξεκινήσαμε τις δραστηριότητές μας στην Ελλά-

δα, βασική μας προτεραιότητα ήταν η διάθεση της θεραπείας στους Έλληνες ασθενείς όσο το δυνατόν πιο άμεσα. Η γονιδιακή θεραπεία για τον Τύπο 1 της SMA, που είναι και η πλέον σοβαρή μορφή της νόσου, εγκεκριμένη στις ΗΠΑ από το 2019, έχει εγκριθεί πλέον και στην Ευρώπη και στο διάστημα των δύο τελευταίων ετών έχει χορηγηθεί έως σήμερα σε 6 παιδιά σε Ελλάδα και Κύπρο, με πολύ θετικά μέχρι στιγμής αποτελέσματα.

Πρόσφατα ανακοινώθηκε η πρωτοβουλία της SMA Europe για τον Νεογενικό Έλεγχο. Πείτε μας γιατί είναι τόσο σημαντικό να περιληφθεί ο έλεγχος για την ασθένεια στα νεογνά;

Η έγκαιρη διάγνωση της SMA είναι ύψιστης σημασίας προκειμένου να χορηγείται άμεσα η θεραπεία και να διασφαλίζεται η ελάχιστη δυνατή επιπτώση της νόσου στους κινητικούς νευρώνες των νεογνών. Σε αντίθετη περίπτωση, οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρότατες. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, αν η SMA παραμείνει χωρίς θεραπεία έχει ως συνέπεια την καταστροφή του 95% των κινητικών νευρώνων ενός νεογνού τύπου 1 στους 6 πρώτους μήνες της ζωής του! Γίνεται, λοιπόν, κατανοητό ότι δεν πρέπει να χάνεται καθόλου πολύτιμος χρόνος, καθώς η εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων της SMA υποδηλώνουν ότι έχει ήδη γίνει αρκετή ζημιά σε πολύτιμους κινητικούς νευρώνες που δεν είναι δυνατόν να αποκατασταθούν. Για τον σκοπό αυτό, πολλοί ειδικοί προτείνουν την ανάπτυξη ενός γενικευμένου προγράμματος νεογεννητικού ελέγχου για την SMA, ώστε να διασφαλίζεται η έγκαιρη διάγνωση της ολέθριας αυτής ασθένειας αμέσως μετά την κύηση και με τη χορήγηση της κατάλληλης θεραπείας να αποτρέπεται στο μέγιστο δυνατό η ζημιά στους κινητικούς νευρώνες των νεογνών.

Βλέπουμε όλο και πιο συχνά να αναπτύσσονται καινοτόμες θεραπείες, προσφέροντας νέες θεραπευτικές δυνατότητες στην αντιμετώπιση των σπάνιων ασθενειών. Ποιες άλλες θεραπείες μπορούμε να αναμένουμε στο μέλλον από τη Novartis Gene Therapies;

Η γονιδιακή θεραπεία αποτελεί ένα τεράστιο, νέο κεφάλαιο για την Ιατρική και η Novartis Gene Therapies βρίσκεται στην αιχμή της έρευνας για την ανάπτυξη νέων θεραπειών. Η γονιδιακή θεραπεία για την SMA ήταν μόνο η αρχή. Ήδη αναπτύσσουμε γονιδιακές θεραπείες και για μια σειρά άλλων σπάνιων νόσων, όπως η Αταξία του Friedreich και το σύνδρομο Rett.

Πόσο άμεσα και εύκολα μπορούν και οι Έλληνες ασθενείς να έχουν πρόσβαση σε τέτοιες καινοτόμες θεραπείες;

Η ολοκλήρωση των διαπραγματεύσεων με τις ελληνικές αρχές για την έγκριση της γονιδιακής θεραπείας αποτελεί ασφαλώς έναν βασικό μας στρατηγικό στόχο για να βοηθήσουμε τους Έλληνες ασθενείς. Η γονιδιακή θεραπεία χορηγείται εφάπαξ, γεγονός που συμβάλλει στη καλύτερη ποιότητα ζωής των ασθενών και της οικογένειάς τους, ενώ ταυτόχρονα παράγει οικονομία κλίματος για το δημόσιο σύστημα υγείας, συμβάλλοντας στη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητά του. Γι' αυτό και επιθυμούμε τον συνεχή διάλογο με τους αρμόδιους φορείς, με στόχο τη διαμόρφωση ενός νέου θεσμικού –κι όχι μόνο– πλαισίου που θα αγκαλιάζει όλες τις νέες γονιδιακές θεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς μάλιστα στα επόμενα χρόνια αναμένονται και περαιτέρω εξελίξεις που θα έχει η Novartis Gene Therapies, στην αντιμετώπιση κι άλλων σπάνιων νευρομυϊκών ασθενειών, όπως η Αταξία του Friedreich και το σύνδρομο Rett. ●

“ Η έγκαιρη διάγνωση της SMA είναι ύψιστης σημασίας προκειμένου να χορηγείται άμεσα η θεραπεία και να διασφαλίζεται η ελάχιστη δυνατή επιπτώση της νόσου στους κινητικούς νευρώνες των νεογνών ”



Χρήστος Δάκας, Διευθύνων Σύμβουλος της Novartis Gene Therapies για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα

HELP HER QUIT ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΓΕΙΑ

Ερευνητικό, εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διακοπή του καπνίσματος στις γυναίκες Από τη ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ



Η δρ Αικατερίνη Χαρβάλου, MD, τ. Επίκ. Καθηγήτρια Παν/μίου Κρήτης, Εθν. Εμπειρογνώμονας στην ΕΕ, Υπεύθυνη Τμήματος IMRI, Συντονίστρια HHQ, μας μιλάει για το αντικαπνιστικό πρόγραμμα Help Her Quit.

Τι είναι το πρόγραμμα Help Her Quit και ποιοι είναι οι στόχοι του;

Το Help Her Quit (HHQ) είναι ένα διετές αντικαπνιστικό πρόγραμμα του ΙΑΣΩ (www.iaso.gr) και του Institute of Life (IOL, www.iolife.eu), το οποίο στοχεύει στην αναβάθμιση των ικανοτήτων των γυναικολόγων, της ιατρικής και ευρύτερης επιστημονικής κοινότητας για την καλύτερη γνώση των τελευταίων δεδομένων για την επιβλαβή δράση του καπνού στη γυναικεία υγεία. Στοχεύει επίσης στην ευαισθητοποίηση και στην εκπαίδευση του ιατρικού και επιστημονικού προσωπικού για την προσφορά αποτελεσματικής βοήθειας στη διακοπή του καπνίσματος στις γυναίκες. Περίπου 2.000 γιατροί θα έχουν πρόσβαση σε μία ισχυρή τράπεζα βιβλιογραφίας και υλικού για να υποστηρίξουν αποτελεσματικότερα τις γυναίκες στη διακοπή του καπνίσματος. Το πρόγραμμα στηρίζεται από πολλούς σημαντικούς επιστήμονες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, οι οποίοι θα συνεισφέρουν ο καθένας στο αντικείμενο εξειδίκευσής του, στη συγγραφή των επιστημονικών εργαλείων και στην εκπαίδευση του προσωπικού. Τέλος, με την πανδημία αφιερώσαμε μέρος των δραστηριοτήτων και της έρευνάς μας στο «κάπνισμα, γυναικεία υγεία και COVID-19».

Τι σας παρακίνησε να ξεκινήσετε αυτό το αντικαπνιστικό πρόγραμμα;

Δυστυχώς τα ποσοστά του καπνίσματος στη χώρα μας είναι από τα πιο υψηλά παγκοσμίως και οι Ελληνίδες κατέχουν μία από τις πρώτες θέσεις. Παράλληλα, θεωρώ ότι υπάρχει κενό εκπαίδευσης στον ιατρικό κόσμο για το θέμα καπνίσματος και μεθόδων διακοπής. Ο γυναικολόγος, επειδή συνοδεύει τη γυναίκα σε όλη της τη ζωή, μπορεί με κατάλληλη εκπαίδευση να κατέχει καίρια θέση στο εγχείρημα της διακοπής καπνίσματος, από την εφηβεία, την αναπαραγωγική ηλικία και την εγκυμοσύνη, μέχρι τη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο και όλες τις παθολογικές γυναικολογικές καταστάσεις. Ευαισθητοποιημένη σε θέματα γυναικείας υγείας και βιοδεικτών, ως υπεύθυνη του τμήματος IMRI (IASO Medical Research & Innovation), μαζί με την επιστημονική επιτροπή (Steering Committee) και ομάδα εξαιρετικών εξειδικευμένων συναδέλφων, ξεκινήσαμε το πρόγραμμα HHQ με στόχο περισσότεροι γιατροί να μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά τις καπνίστριες στη διακοπή καπνίσματος.

Πόσο επιβλαβές είναι το κάπνισμα στη γυναικεία υγεία;

Το κάπνισμα φαίνεται πως είναι ίσως πιο επιβλαβές στη γυναικεία υγεία από την ανδρική επηρεάζοντας σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι γνωστό πως οι γυναίκες καπνίστριες σε σχέση με τις μη καπνίστριες παρουσιάζουν:

- Υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων και μερικών γυναικολογικών καρκίνων
- Καρδιαγγειακά νοσήματα (στεφανιαία νόσο)
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (COPD)
- Προβλήματα αναπαραγωγικής υγείας και ανάπτυξης του εμβρύου
- Οστεοπόρωση

Το κάπνισμα είναι επιβλαβές για τις γυναίκες κάθε ηλικίας.

Σε ποιο βαθμό επηρεάζει το κάπνισμα τη γυναικεία γονιμότητα; Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι το κάπνισμα στις γυναίκες σχετίζεται με μειωμένη γονιμότητα, αυξημένο κίνδυνο αυτόματων αποβολών και έκτοπης κύησης. Επιταχύνει τη μείωση της αναπαραγωγικής λειτουργικότητας και μπορεί να συνεισφέρει προς την έλευση της εμμηνοπαύσεως νωρίτερα 1-4 χρόνια σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Επίσης, οδηγεί σε χαμηλότερα ποσοστά επιτυχίας υπο-

“ Το κάπνισμα φαίνεται πως είναι ίσως πιο επιβλαβές στη γυναικεία υγεία από την ανδρική επηρεάζοντας σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. “

βοηθούμενης αναπαραγωγής (assisted reproduction technologies, ART), μέχρι και με διπλάσιο αριθμό προσαθειών σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Δεν πρέπει να ξεχνούν οι γυναίκες πως το κάπνισμα μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα της εμβρυικής/βρεφικής υγείας, όπως:

- Λιποβαρή νεογνά
- Δυσκολία στη σωστή ανάπτυξη των πνευμόνων
- Συγγενείς ανωμαλίες
- Αιφνίδιο βρεφικό θάνατο [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)].

Χορηγός του προγράμματος HHQ είναι μια μεγάλη βιομηχανία καπνού. Δεν είναι παράδοξο να στηρίζονται προγράμματα διακοπής του καπνίσματος από τη βιομηχανία;

Νομίζω ότι η επιστήμη δεν θα πρέπει να διέπεται από στερεότυπα και προκαταλήψεις. Τα πράγματα γύρω μας αλλάζουν και δεν υπάρχουν στεγανά, όταν μιλάμε για το όφελος του συνόλου. Ρυθμιστικοί οργανισμοί διεθνούς κύρους έχουν εντάξει τη στρατηγική μείωσης του κινδύνου στο οπλοστάσιό τους για τη μάχη κατά του καπνίσματος, αξιολογώντας αυστηρά τα επιστημονικά δεδομένα που υποβάλλει η βιομηχανία για τα εναλλακτικά προϊόντα, είτε τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είτε τα προϊόντα θέρμανσης του καπνού.

Προσωπικά είμαι της σχολής του «Evidence Based Medicine», δηλαδή στηρίζω τις αντιλήψεις και αποφάσεις μου στη μελέτη και αξιολόγηση των επιστημονικών στοιχείων, και δεν απορρίπτω κάτι πριν το διερευνήσω διεξοδικά. Το πρόγραμμα υποστηρίζεται από το επιστημονικό τμήμα της εταιρείας Παπαστράτος και της Philip Morris International, το PMI Science, η παρουσία τους όμως είναι διακριτική και σε καμία περίπτωση δεν επεμβαίνουν στην κατάρτιση του επιστημονικού προγράμματος ή στη συγγραφή των υλικών. Η εποχή μας θέλει συμμαχίες πολλών φορέων που να λειτουργούν με κανόνες, σεβασμό και δεοντολογία.

Ποια είναι τα επόμενα βήματα που σχεδιάζετε;

Στο επόμενο διάστημα θα εφοδιάσουμε τους συμμετέχοντες με μία «Εργαλειοθήκη» (Toolkit) σχετική με το κάπνισμα και τη γυναικεία υγεία και θα περιλαμβάνει ευρεία θεματολογία αναφορικά όπως: καρκίνο, γονιμότητα, τοξικότητα ανά σύστημα, δημογραφικά στοιχεία, και τεχνικές διακοπής. Επιπρόσθετα, στοχεύουμε να πραγματοποιήσουμε μια σειρά σεμιναρίων (workshops) για την εκπαίδευση των ιατρών μας τα οποία θα ολοκληρωθούν με την απονομή του τίτλου «HHQ Ambassador» στους ιατρούς πρεσβευτές αυτής της πρωτοβουλίας, υπογεγραμμένη από επιφανείς διεθνούς κύρους επιστήμονες στον τομέα της γυναικείας υγείας και της διακοπής. Το site (www.hhquit.eu) θα τροφοδοτείται με επιτυχημένες ιστορίες και νεότερα δεδομένα αλλά και για την επίδραση του καπνίσματος στη γυναικεία υγεία σε σχέση με την COVID-19. ●



Prof Ekaterina Charvalos
Head of Mol Biology
Dpt-InVitrolabs SA
Head of IMRI-IASO Hospital, GR





Ο **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ** που διενεργούν τις εξετάσεις για τη νόσο COVID-19 στη ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ καταγράφουν τα συμπεράσματά τους για τα ποσοστά θετικότητας στον ιό, τους ασυμπτωματικούς φορείς και τη διασπορά του ιού στις νεαρές ηλικίες.

Οι έλεγχοι COVID που έχουν πραγματοποιηθεί στο Εργαστήριο Μοριακής Βιολογίας του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, ξεπερνούν τους 100.000, από τις αρχές Μαρτίου μέχρι σήμερα. Πρόκειται κατά πλειονότητα για μοριακά τεστ αλλά και ελέγχους αντισωμάτων κατά του νέου κορωνοϊού. Με βάση αυτό τον αριθμό, το Εργαστήριο είναι αυτή τη στιγμή ένα από τα μεγαλύτερα κέντρα ελέγχου COVID στη χώρα.

Η ομάδα του Εργαστηρίου ανέλυσε τα αποτελέσματα των ελέγχων και διαπίστωσε πως τον Μάρτιο –όταν ξεκινούσε το πρώτο επιδημικό κύμα– 3,6% των δειγμάτων ανιχνεύθηκαν θετικά στο νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2. Τις πρώτες 12 ημέρες του Νοεμβρίου το ποσοστό θετικών ξεπέρασε το 6%, ενώ από τον Μάιο έως και τον Αύγουστο ήταν κάτω του 1%.

Οι επιστήμονες του εργαστηρίου παρατηρούν ότι το τελευταίο διάστημα αυξάνονται τα θετικά τεστ στις ηλικίες 18-30 ετών, γεγονός που καταδεικνύει ότι ο ιός «κυκλοφορεί» ανάμεσα στις νεαρές ηλικίες.

Τα κυριότερα συμπτώματα και οι ασυμπτωματικοί

Πυρετός, βήχας και μυαλγίες είναι τα συχνότερα συμπτώματα που αναφέρουν όσοι ζητούν να εξεταστούν για COVID. Σπανιότερα, αναφέρονται διάρροια, καταρροή και κεφαλαλγία. Καταγράφεται επίσης ένα σημαντικό ποσοστό εξεταζόμενων με θετικό τεστ, αλλά χωρίς καθόλου συμπτώματα. Κατά πλειονότητα, όσοι δεν έχουν συμπτώματα ζητούν να εξεταστούν, είτε επειδή ήρθαν σε επαφή με ασθενή, είτε επειδή το απαιτεί η εργασία τους.

Η διαδικασία του τεστ

Η εξέταση πραγματοποιείται σε δείγμα φαρυγγικού επιχρίσματος, αφού προηγηθεί η λήψη λεπτομερούς ιστορικού. Στο εργαστήριο εφαρμόζονται ειδικές μέθοδοι απομόνωσης του ιϊκού RNA. Ο μοριακός έλεγχος βασίζεται στην τεχνική Real Time-PCR και στοχεύει σε τρεις περιοχές του γονιδιωματός του ιού, δηλαδή στις περιοχές των γονιδίων E, N και RdRp, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Η ανίχνευση του κορωνοϊού με τη μοριακή μέθοδο Real Time PCR συντελεί στην ανίχνευση των ατόμων που νοσούν τη χρονική στιγμή κατά την οποία πραγματοποιείται η λήψη.

Τα θετικά περιστατικά δηλώνονται αυθημερόν στον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Το τελευταίο διάστημα, το Εργαστήριο διενεργεί κατά μέσο όρο 1.000 μοριακά τεστ την ημέρα.

Οι επιστήμονες του εργαστηρίου παρατηρούν ότι το τελευταίο διάστημα αυξάνονται τα θετικά τεστ στις ηλικίες 18 - 30 ετών, γεγονός που καταδεικνύει ότι ο ιός «κυκλοφορεί» ανάμεσα στις νεαρές ηλικίες.

Υπερσύγχρονα διαγνωστικά εργαλεία και εξειδικευμένο προσωπικό στη μάχη της πανδημίας

Το εργαστήριο Μοριακής Βιολογίας στη ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ απαρτίζεται από οκτώ βιολόγους και τρεις παρασκευαστές ιατρικών εργαστηρίων πλήρως καταρτισμένους στις νέες τεχνολογίες. Είναι εξοπλισμένο με 5 αυτόματους αναλυτές έκλουσης γενετικού υλικού που είναι σε θέση να επεξεργαστούν έως και 200 δείγματα, σε χρονικό διάστημα λιγότερο των 4 ωρών. Παράλληλα, το Εργαστήριο διαθέτει 5 μηχανήματα Real Time PCR τελευταίας τεχνολογίας τα οποία έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν αξιόπιστα αποτελέσματα για τον έλεγχο του ιού, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ.

Τα πιστοποιημένα κεντρικά εργαστήρια του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ διενεργούν όλο το φάσμα των διαγνωστικών εξετάσεων που αφορούν τη νόσο COVID-19, καλύπτοντας όλες τις ανάγκες σε προνομιακές χρεώσεις. Για την καλύτερη και ασφαλέστερη εξυπηρέτηση των εξεταζόμενων λειτουργούν αυτή τη στιγμή 15 σημεία δειγματοληψίας σε Αττική, Εύβοια και Θεσσαλονίκη, ενώ το δίκτυο συνεχώς επεκτείνεται.

Καθώς πλησιάζει η περίοδος έξαρσης της εποχικής γρίπης, ο Όμιλος έχει εισάγει ένα ακόμη εργαλείο αξιόπιστης διάγνωσης: τον ταυτόχρονο έλεγχο για κορωνοϊό και γρίπη. Ο έλεγχος πραγματοποιείται με μια μόνο δειγματοληψία, ώστε οι ενδιαφερόμενοι να αποφεύγουν τις πολλαπλές επισκέψεις στο διαγνωστικό κέντρο και παράλληλα να εξυπηρετούνται ταχύτερα. Με τον ταυτόχρονο έλεγχο ανιχνεύεται ο κορωνοϊός και η γρίπη τύπου Α ή Β. ●

we deliver the
joy
of health



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

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

Biopharma

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

Life Science

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

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

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, προβάλουμε τη χαρά της ζωής!

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

www.merck.gr

MERCK

1000551014/0001

COVID-19: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ REMDESIVIR

Έγκριση από τον Αμερικανικό Οργανισμό Φαρμάκων

Της ΣΟΦΙΑΣ ΝΕΤΑ



Το φάρμακο remdesivir για τους ασθενείς που νοσηλεύονται με COVID-19 στα νοσοκομεία εγκρίθηκε με βάση ισχυρά στοιχεία ασφάλειας και αποτελεσματικότητας, όπως ακριβώς απαιτείται από οποιοδήποτε φάρμακο, ανακοίνωσε ο Αμερικανικός Οργανισμός Φαρμάκων (FDA).

Η ανακοίνωση έγινε στον απόηχο της σύστασης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας να μη χρησιμοποιείται, επειδή δεν μειώνει τη θνησιμότητα των ασθενών. Ωστόσο, η μείωση της θνησιμότητας δεν είναι η μοναδική σημαντική έκβαση για τους νοσηλευόμενους ασθενείς, σύμφωνα με τον FDA.

Η πανδημία που έχει προκαλέσει ο νέος κορωνοϊός έχει κινητοποιήσει τους επιστήμονες σε όλο τον κόσμο, οι οποίοι κάνουν αγώνα δρόμου για να βρουν θεραπείες και εμβόλια που θα την ανακόψουν. Οι προσπάθειές τους άλλοτε επιτυγχάνουν και άλλοτε όχι, αλλά ο στόχος παραμένει ο ίδιος: να βοηθηθούν οι ασθενείς να βγουν υγιείς από τη μάχη με τον επικίνδυνο ιό.

Αν και η αναζήτηση νέων φαρμάκων έχει ζωτική σημασία, σημαντική στρατηγική υπήρξε και παραμένει η χρήση φαρμακευτικών προϊόντων που ήδη υπάρχουν. Το remdesivir είναι ένα από αυτά τα φάρμακα. Νωρίς στην πορεία της πανδημίας είχε αναγνωριστεί ως υποσχόμενη θεραπεία της λοίμωξης COVID-19 και τελικά έγινε το πρώτο φάρμακο που εγκρίθηκε από τον FDA για χρήση σε ασθενείς που νοσηλεύονται με τη λοίμωξη COVID-19. Έχει επίσης εγκριθεί υπό όρους από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA), αλλά και εξ ολοκλήρου ή υπό όρους από δεκάδες χώρες του κόσμου.

Το remdesivir είναι ένα νουκλεοτιδικό ανάλογο που χορηγείται με ενδοφλέβια έγχυση. Σε πειράματα στο εργαστήριο αλλά και σε ζωικά μοντέλα διαπιστώθηκε ότι έχει αντιική δρα-

στηριότητα ευρέος φάσματος, καθώς καταπολεμά τον ιό Έμπολα, τον SARS, τον Marburg, τον MERS και τον SARS-CoV-2 (ο νέος κορωνοϊός). Ακολούθησαν κλινικές μελέτες που επιβεβαίωσαν την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα του στους ανθρώπους.

Η έγκριση του FDA

Όπως αναφέρει ο FDA στην ανακοίνωσή του (www.fda.gov/drugs/news-events-human-drugs/remdesivir-veklury-approval-treatment-covid-19-evidence-safety-and-efficacy), η έγκριση του remdesivir βασίστηκε σε τρεις κλινικές μελέτες. Η κυριότερη ήταν η μελέτη ACTT-1, την οποία χρηματοδότησε το αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο Αλλεργιών και Λοιμωδών Νόσων (NIAID). Η μελέτη αυτή ήταν τυχαίοποιημένη, συγκρινόμενη με εικονικό φάρμακο (placebo) και διπλά-τυφλή. Αυτό σημαίνει ότι οι 1.062 νοσηλευόμενοι ασθενείς που εντάχθηκαν σε αυτήν χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες και έλαβαν την καθιερωμένη θεραπεία συν το remdesivir ή το placebo, αλλά χωρίς να γνωρίζουν ούτε οι ίδιοι ούτε οι γιατροί τους ποιο από τα δύο λάμβαναν.

Ο κύριος στόχος (πρωτεύον καταληκτικό σημείο) της μελέτης ACTT-1 ήταν να εξακριβωθεί αν το remdesivir μείωνε τη νοσηλεία των ασθενών. Η μέση διάρκεια της νοσηλείας μέχρι την ανάρρωση από τη νόσο COVID-19 ήταν 10 ημέρες για τους ασθενείς που έλαβαν remdesivir και 15 ημέρες για εκείνους που είχαν πάρει το placebo.

Η μελέτη έδειξε ακόμα ότι οι ασθενείς που είχαν πάρει το remdesivir είχαν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν βελτίωση της υγείας τους. Ένα άλλο εύρημα ήταν ότι το remdesivir μείωνε λίγο τη θνησιμότητα (από 15% σε 11%) αλλά η διαφορά αυτή δεν θεωρήθηκε στατιστικά σημαντική.

Ανάλογα ευρήματα είχαν και οι δύο άλλες μελέτες, τις οποίες χρηματοδότησε η παρασκευαστρια εταιρεία του remdesivir.

Με βάση αυτά τα ευρήματα, ο FDA ενέκρινε το φάρμακο. Και αυτό είναι λογικό, διότι ένα φάρμακο που μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων ή/και επιτρέπει στους ασθενείς να πάρουν πιο γρήγορα εξιτήριο από το νοσοκομείο, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη μάχη εναντίον μίας πανδημίας που πιέζει ασφυκτικά τα συστήματα Υγείας σε όλο τον κόσμο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Ωστόσο αρκετό καιρό αργότερα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακοίνωσε τα προκαταρκτικά ευρήματα της μελέτης SOLIDARITY, την οποία χρηματοδότησε ο ίδιος. Η μελέτη διεξήχθη σε 7.333 ασθενείς από 39 χώρες. Με βάση τα προκαταρκτικά ευρήματα, το remdesivir δεν μειώνει τη θνησιμότητα από τον κορωνοϊό. Επομένως, ο ΠΟΥ συνέστησε να μη χρησιμοποιείται.

Ο κύριος στόχος της μελέτης SOLIDARITY ήταν να αξιολογηθεί η δράση του remdesivir στη θνησιμότητα. Ωστόσο αυτή είναι μία δράση που ήδη η μελέτη ACTT-1 είχε δείξει πως δεν ήταν στατιστικά σημαντική, αναφέρει ο FDA. Και προσθέτει πως η μελέτη ACTT-1 ήταν καλύτερα σχεδιασμένη, καθώς οι τυχαίοποιημένες, ελεγχόμενες με εικονικό φάρμακο, διπλά-τυφλές μελέτες θεωρούνται οι καλύτερες για την αυστηρή αξιολόγηση του χρόνου που απαιτείται έως την ανάρρωση από ένα νόσημα. Ο FDA τονίζει ακόμα ότι τα αποτελέσματα της SOLIDARITY δεν αντικρούουν εκείνα της μελέτης ACTT-1 για την κλινική βελτίωση των ασθενών.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων

Σε ανάλογο μήκος κύματος, ο EMA (www.ema.europa.eu/en/news/update-remdesivir-ema-will-evaluate-new-data-solidarity-trial) αναφέρει πως θα αξιολογήσει τα στοιχεία από τη μελέτη SOLIDARITY. Ωστόσο τονίζει ότι οι συστάσεις του ΠΟΥ είναι προαιρετικές. Αποκαλύπτει επίσης ότι «σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η βεβαιότητα για τα ευρήματα από τη μετανάλυσή του είναι χαμηλή και τα στοιχεία δεν αποδεικνύουν ότι το remdesivir δεν έχει κανένα όφελος».

Επιπλέον, ο EMA αναφέρει ότι για να καταλήξει στη σύστασή του ο ΠΟΥ έλαβε υπόψη το κόστος που έχει το φάρμακο και την ανάγκη να χορηγείται ενδοφλεβίως, διότι και οι δύο αυτές παράμετροι έχουν συνέπειες στους πόρους των συστημάτων Υγείας.

Ο FDA, όμως, υπογραμμίζει στη δική του ανακοίνωση πως δεν εμπλέκεται στην τιμολόγηση των φαρμάκων, αλλά λαμβάνει τις αποφάσεις του με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια.

Τέλος, ο EMA αναφέρει πως ο ΠΟΥ αναγνωρίζει ότι απαιτούνται περισσότερες μελέτες με το remdesivir, ειδικά με ορισμένες ομάδες ασθενών. Και γι' αυτό υποστηρίζει τη συνέχιση της ένταξης ασθενών σε μελέτες που αξιολογούν το φάρμακο.

Σημειώνεται ότι η βιοφαρμακευτική εταιρεία Gilead Sciences Ελλάς Μ.ΕΠΕ και το ΙΦΕΤ εκ μέρους της ελληνικής πολιτείας υπέγραψαν συμφωνία που εξασφαλίζει την ευρεία πρόσβαση στα κλινικά οφέλη του remdesivir σε κατάλληλους ασθενείς με COVID-19 στη χώρα μας. ●

Το remdesivir είχε αναγνωριστεί ως υποσχόμενη θεραπεία της λοίμωξης COVID-19 και τελικά έγινε το πρώτο φάρμακο που εγκρίθηκε από τον FDA για χρήση σε ασθενείς που νοσηλεύονται με τη λοίμωξη COVID-19



Σας ευχαριστούμε



www.roche.gr

Την περασμένη άνοιξη ένας καινούργιος, ιδιαίτερα μεταδοτικός κορωνοϊός με την επωνυμία COVID-19 εμφανίστηκε στην Ευρώπη αλλά και τις λοιπές ηπείρους και εξαπλώθηκε ταχύτατα, πληρώνοντας έτσι τις προϋποθέσεις για να χαρακτηριστεί από τον ΠΟΥ ως **πανδημία**. Αν και δεν αποτελεί μοναδική περίπτωση πανδημίας στη σύγχρονη εποχή (βλ. π.χ. αυτή της Ισπανικής γρίπης), η διεθνής ιατρική κοινότητα δεν ήταν προετοιμασμένη να αντιμετωπίσει την αυξημένη μεταδοτικότητα του νέου ιού και τη συνεπακόλουθη ταχύτατη διασπορά του, άρρηκτα συνδεδεμένη με την **ευκολία των μετακινήσεων** που προσφέρουν οι σύγχρονες συγκοινωνίες, σημειώνει ο **Ιωάννης Βαρκαράκης, Καθηγητής Ουρολογίας, ΕΚΠΑ Β' Πανεπ/κή Ουρολογική Κλινική, ΓΝΑ «Σισμανόγλειο»**.

Ο COVID-19 φάνηκε ότι προκαλεί σε ποσοστό 20% των πασχόντων έντονη αναπνευστική δυσχέρεια με συνέπεια ποσοστό 5% να **χρειάζεται μηχανική υποστήριξη**. Κατέστη, δε, αμέσως σαφές ότι επρόκειτο για ιδιαίτερα **θανατηφόρα ίωση**, αφού από τους ασθενείς που νοσηλεύτηκαν στις ΜΕΘ ένα σημαντικό μέρος κατέληξε, ιδίως ασθενείς μεγαλύτερης ηλικίας με συνοδά προβλήματα υγείας. Η κυβέρνηση επέβαλε γενικευμένο **lockdown** καταφέροντας να περιορίσει με επιτυχία την εξάπλωση του κορωνοϊού. Οι συνέπειες του περιορισμού στις μετακινήσεις έγιναν αισθητές ακόμα και στα **επείγοντα των νοσοκομείων**, όπου τουλάχιστον για τα ουρολογικά περιστατικά παρατηρήθηκε **μείωση αυτών έως και 50%**, τονίζει ο κ. **Βαρκαράκης**.

Τα ως άνω έκτακτα μέτρα είχαν ως συνέπεια να πραγματοποιούνται μόνο επείγουσες χειρουργικές επεμβάσεις, τόσο λόγω της **περιορισμένης διαθεσιμότητας** σε χειρουργικά τραπέζια όσο και λόγω του **κινδύνου** μετάδοσης του ιού στους χειρουργημένους ασθενείς κατά την άμεση μετεγχειρητική περίοδο, γεγονός συνυφασμένο με αυξημένα ποσοστά θνητότητας. Από την υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν είναι γνωστό αν ο **καρκίνος** αποτελεί ανεξάρτητο επιβαρυντικό παράγοντα σε αυτούς που θα νοσήσουν με COVID-19. Είναι γνωστό ότι οι ογκολογικοί ασθενείς που λαμβάνουν ή πρόκειται να ξεκινήσουν **χημειοθεραπεία**, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο σε περίπτωση έκθεσής τους στον ιό, καθώς οι ασθενείς αυτοί είναι ανοσοκατασταλμένοι.

Δεδομένου ότι η εμφάνιση καρκίνων δεν σταμάτησε την περίοδο της πανδημίας, και καθώς τα περιοριστικά μέτρα επεκτεινόταν όλο και περισσότερο, έγινε απαραίτητο να **αντιμετωπισθούν και ογκολογικά περιστατικά** τα οποία έρχονταν άμεσης αντιμετώπισης καθώς τυχόν καθυστέρηση θα είχε επίπτωση στην πρόγνωση της νόσου. Γνωρίζουμε ότι όλες οι κακοήθειες **δεν** παρουσιάζουν την ίδια **επιθετικότητα**. Η πρόγνωσή τους δεν εξαρτάται μόνο από το είδος του καρκίνου αλλά και από το στάδιο της νόσου, τη στιγμή της διάγνωσής της.

Εταιρείες διαφόρων ειδικοτήτων παρουσίασαν σειρά **κατευθυντήριων οδηγιών, εναλλακτικών προτάσεων και θεραπευτικών σχημάτων** για την αντιμετώπιση ασθενών που κανονικά θα έπρεπε να υποβληθούν σε χημειοθεραπεία. Η **Ευρωπαϊκή Ουρολογική Εταιρεία (EAU)** ήταν μία από τις πρώτες που εξέδωσε σαφείς οδηγίες για την αντιμετώπιση των ουρολογικών κακοηθειών. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι προτάσεις αυτές στηρίζονται σε γνώμες ειδικών (**experts opinion**) και διαμορφώνονται βάσει της ήδη υπάρχουσας βιβλιογραφίας.

Ουρολογικοί καρκίνοι

Ως γνωστόν, ο **διηθητικός καρκίνος της κύστεως μαζί με αυτόν του ανώτερου αποχετευτικού συστήματος, οι όγκοι των επινεφριδίων, του πέους και του όρχεως καθώς και οι μεγάλοι όγκοι νεφρού** πρέπει να **αντιμετωπίζονται σύντομα** μετά τη διάγνωσή τους. Αντίθετα σε ό,τι αφορά τους επιφανειακούς όγκους κύστεως και τους μικρούς σε μέγεθος όγκους νεφρού, η χειρουργική/θεραπευτική αντιμετώπισή τους θα μπορούσε να καθυστερήσει μερικές εβδομάδες/μήνες έως την επαναφορά του επιδημιολογικού φορτίου του κορωνοϊού σε αποδεκτά επίπεδα.

Ειδικότερα ο **καρκίνος του προστάτη** θεωρείται μία νεοπλασία με αργή πρόοδο που παρουσιάζει σε κάθε στάδιο διαφορετικό κίνδυνο εξέλιξης. Η αντιμετώπιση του **εντοπισμένου προστατικού καρκίνου**, με ριζική προστατεκτομή ή με ακτινοβολία, θα μπορούσε να μετατεθεί για χρονικό διάστημα ορισμένων μηνών. Η ενεργητική παρακολούθηση είναι μία αποδεκτή θεραπευτική μέθοδος για ασθενείς με την ως άνω νεοπλασία, ιδίως για άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας με νεοπλασίες εξαιρετικά χαμηλού κινδύνου. Σε ασθενείς **υψηλού κινδύνου** η χρήση ανδρογονικού αποκλεισμού μπορεί να χορηγηθεί νεοεπικουρικά με ασφάλεια μέχρι να καταστεί εφικτή η ριζική αντιμετώπιση της νόσου. Η χρονική στιγμή της χειρουργικής αντιμετώπισης τέτοιων ασθενών είναι αντικείμενο διαφωνίας ανάμεσα στους ουρολόγους, χωρίς να έχει αποσαφηνιστεί με βεβαιότητα αν μπορούμε να περιμένουμε πάνω από τρεις μήνες. Σε περίπτωση **μεταστατικού ή και ενουροχόαντου καρκίνου προστάτη** κατά την οποία η πρόγνωση είναι περισσότερο αβέβαιη, αποτελεί ασφαλή επιλογή η προσθήκη ενός από τα νεότερης γενιάς αντιανδρογόνα, ενώ αντιθέτως θα πρέπει να αποφεύγονται η χημειοθεραπεία, και ραδιοφαρμακευτικά προϊόντα λόγω της αιματολογικής τοξικότητας και της προκαλούμενης ανοσοκαταστολής.

Η **διερεύνηση της ύπαρξης καρκίνου του προστάτη μπορεί να μετατεθεί χρονικά** όσο διαρκεί η πανδημία. Αντιθέτως, οι ασθενείς με ενεργό νόσο και κυρίως όσοι χαρακτηρίζονται ως **υψηλού κινδύνου**, πρέπει να διατηρούν την επαφή τους με τον θεράποντα ουρολόγο καθώς η **αγωγή τους χρήζει διαρκούς επαγρύπνησης αλλά και τυχόν τροποποίησης και προσαρμογής**. Οι **δυνατότητες τηλεδιάσκεψης και άυλης συνταγογράφησης** έχουν συμβάλει σημαντικά στην επικοινωνία και τον συντονισμό μεταξύ θεράποντων ιατρών και των ασθενών τους. ●

Οι ασθενείς με ενεργό νόσο και κυρίως όσοι χαρακτηρίζονται ως υψηλού κινδύνου, πρέπει να διατηρούν την επαφή τους με τον θεράποντα ουρολόγο καθώς η **αγωγή τους χρήζει διαρκούς επαγρύπνησης αλλά και τυχόν τροποποίησης και προσαρμογής**



Ιωάννης Βαρκαράκης
Καθηγητής Ουρολογίας, ΕΚΠΑ
Β' Πανεπ/κή Ουρολογική Κλινική,
ΓΝΑ «Σισμανόγλειο»

ΝΕΟ ΠΡΟΙΟΝ

PROIBS®

για τα συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου



1-2 φακελίσκοι την ημέρα
Κυκλοφορεί σε συσκευασία κουτί των 30 φακελίσκων

Το PROIBS® είναι ένα πιστοποιημένο Ιατροτεχνολογικό προϊόν,
για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το ΣΕΕ
και είναι κατάλληλο για όλες τις υποομάδες του ΣΕΕ,
είτε αφορά δυσκοιλιότητα (IBS-C), διάρροια (IBS-D) ή με εναλλαγή αυτών (IBS-M).

Το AVH 200® (δραστικός παράγοντας του PROIBS®), προέρχεται από τον συνδυασμό
περισσότερων των 75 διαφορετικών δραστικών συστατικών του φύλλου της αλόης.

Μόνο στα φαρμακεία



15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά ΤΗΛ.: 210 6294600 Fax: 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 Fax: 210 6294630 e-mail: orders@lilly.gr www.lilly.gr

Doc_Proibs_057

ΕΓΚΡΙΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗ ΜΙΚΡΟΚΥΤΤΑΡΙΚΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Διπλή ανοσοθεραπεία, nivolumab με ipilimumab, για την πρώτη γραμμή θεραπεία

Η θεραπεία nivolumab με ipilimumab, της Bristol Myers Squibb, σε συνδυασμό με δύο κύκλους χημειοθεραπείας για την πρώτη γραμμή θεραπεία του μεταστατικού μη μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα, έλαβε έγκριση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Καρκίνος του πνεύμονα

Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως. Οι δύο κύριοι τύποι καρκίνου του πνεύμονα είναι ο μη μικροκυτταρικός και ο μικροκυτταρικός. Ο μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (NSCLC) είναι ένας από τους πιο συχνούς τύπους καρκίνου του πνεύμονα και αντιπροσωπεύει έως και το 84% των διαγνώσεων. Τα ποσοστά επιβίωσης ποικίλλουν ανάλογα με το στάδιο και τον τύπο του καρκίνου τη χρονική στιγμή της διάγνωσης. Στους ασθενείς με διάγνωση μεταστατικού καρκίνου του πνεύμονα, το ποσοστό πενταετούς επιβίωσης είναι περίπου 6%.

Τα θεραπευτικά σχήματα nivolumab με ipilimumab

Η απόφαση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, ανακοίνωσε η Bristol Myers Squibb, σηματοδοτεί την πρώτη φορά που εγκρίνεται μια διπλή ανοσοθεραπεία για ασθενείς με μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα στην ΕΕ. Η θεραπεία nivolumab με ipilimumab σε συνδυασμό με δύο κύκλους πλατινούχου χημειοθεραπευτικού σχήματος για την πρώτη γραμμή θεραπεία ενήλικων ασθενών με μεταστατικό μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (NSCLC), των οποίων οι όγκοι δεν φέρουν μεταλλάξη ευαισθητοποίησης EGFR ή μετατόπιση

ALK, αποτελεί την πρώτη εγκεκριμένη θεραπευτική επιλογή που βασίζεται σε διπλή ανοσοθεραπεία στην Ευρωπαϊκή Ένωση για ασθενείς που πάσχουν από τη συγκεκριμένη νόσο.

Σύμφωνα με αποτελέσματα της μελέτης CheckMate -9LA η θεραπεία nivolumab με ipilimumab σε συνδυασμό με δύο κύκλους χημειοθεραπείας μείωσε τον κίνδυνο θανάτου κατά 31% σε σύγκριση με χημειοθεραπεία μόνο.

Όπως δήλωσε ο Martin Reck, M.D., Ph.D., ερευνητής της μελέτης CheckMate -9LA στην Πνευμονολογική Κλινική Grosshansdorf του Γερμανικού Κέντρου Ερευνών για τον Πνεύμονα, «σε μια πολύπλοκη νόσο όπως ο μεταστατικός μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα, η διαθεσιμότητα διαφορετικών θεραπευτικών επιλογών είναι κρίσιμης σημασίας για τους ασθενείς, οι οποίοι διαθέτουν διαφορετικές ανάγκες και αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις. Κατόπιν της έγκρισης, της θεραπείας nivolumab με ipilimumab, οι κλινικοί ιατροί στην ΕΕ θα είναι σε θέση να προσφέρουν στους ασθενείς μια νέα επιλογή η οποία μπορεί να τους βοηθήσει να πετύχουν έγκαιρο έλεγχο της νόσου και να βελτιώσουν τις πιθανότητες επιβίωσης».

«Για καινοτόμο σχήμα και μοναδική εγκεκριμένη διπλή ανοσοθεραπεία» μίλησε ο Abderrahim Oukessou, M.D., αντιπρόεδρος ανάπτυξης του τμήματος καρκίνου του θώρακα της Bristol Myers Squibb, και συνέχισε λέγοντας ότι «η έγκριση της θεραπείας nivolumab με ipilimumab σε συνδυασμό με δύο κύκλους χημειοθεραπείας από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή αποτελεί σημαντικό ορόσημο για τους ασθενείς με μεταστατικό

μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα οι οποίοι είναι αντιμέτωποι με μια δύσκολη πρόγνωση παρά τα πρόσφατα επιστημονικά επιτεύγματα».

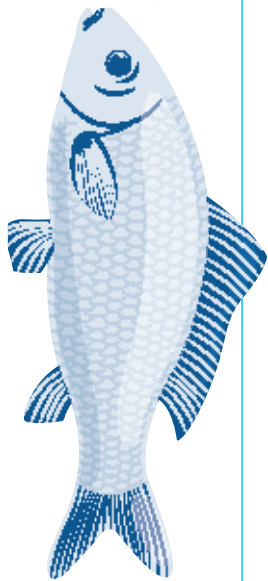
Προωθώντας την έρευνα για τον καρκίνο

Στην Bristol Myers Squibb οι ασθενείς βρίσκονται στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων και στόχος της έρευνας στον καρκίνο είναι η αύξηση της ποιτικής μακροχρόνιας επιβίωσης και να καταστεί εφικτή η ίαση. Οι ερευνητές της Bristol Myers Squibb, στηριζόμενοι στην εμπειρία, την καινοτομία και την κληρονομιά της εταιρείας στους τομείς της αιματολογίας και της Ανοσο-Ογκολογίας, που έχουν αλλάξει το προσδόκιμο επιβίωσης στην περίπτωση πολλών τύπων καρκίνου, προωθούν μια ευρεία και ποικιλόμορφη γραμμή παραγωγής πολλών θεραπειών. Οι επιστήμονες στοχεύουν διαφορετικά μονοπάτια του ανοσοοποιητικού συστήματος για να παρεμβαίνουν στις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους όγκους, το μικροπεριβάλλον τους και το ανοσοοποιητικό σύστημα, προκειμένου να επεκτείνουν την πρόοδο που έχει σημειωθεί και να βοηθήσουν περισσότερους ασθενείς να ανταποκριθούν στη θεραπεία. Ο συνδυασμός αυτών των προσεγγίσεων είναι καθοριστικής σημασίας για να προσφερθούν νέες επιλογές για τη θεραπεία του καρκίνου και την αντιμετώπιση του αυξανόμενου προβλήματος της ανθεκτικότητας στην ανοσοθεραπεία. Στόχος, να υλοποιηθεί η υπόσχεση της παροχής φαρμάκων που αλλάζουν τις ζωές των ασθενών. ●

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ

Τα κύρια σημεία της διατροφικής αγωγής για πάσχοντες

31



Ιωάννα Αδαμίδου, MS, RD,
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος &
Βιολόγος, Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ -
ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗ Θεσσαλονίκης



Ιωάννα Στεργίου, MSc,
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος,
Εργομετρικό-Διατροφολογικό
Κέντρο Αθηνών,
Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

Η Κυστική ίνωση είναι μια κληρονομική γενετική (αυτοσωμική υπολειπόμενη) νόσος που προκαλεί συστηματικές αναπνευστικές λοιμώξεις, εκτεταμένη καταστροφή του πνευμονικού ιστού (ίνωση) και σταδιακά αναπνευστική ανεπάρκεια. Τα άτομα που πάσχουν από κυστική ίνωση χρειάζονται 20-50% περισσότερη ενέργεια σε σχέση με ένα μη κυστικό άτομο. Επομένως, η διατροφική υποστήριξη είναι σημαντική και ουσιώδης για τα άτομα με κυστική ίνωση, τονίζουν οι Ιωάννα Στεργίου, MSc, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος (Εργομετρικό-Διατροφολογικό Κέντρο Αθηνών - Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ) και Ιωάννα Αδαμίδου, MS, RD, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος & Βιολόγος (Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ - ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗ Θεσσαλονίκη).

Πώς σχετίζεται η κυστική ίνωση με τη διατροφή

Στους περισσότερους ασθενείς η νόσος εκδηλώνεται με εξωκρινή παγκρεατική ανεπάρκεια, μεταβολές στην εντερική κινητικότητα (συνήθως χρόνια διάρροια) και υπερβολική παρουσία βλέννας στα κύτταρα του εντέρου, με αποτέλεσμα τη φλεγμονή, τη διαταραγμένη πέψη των τροφών και συνεπώς την κακή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.

Εάν τα συμπτώματα αυτά δεν αντιμετωπιστούν σωστά, οδηγούν σε δυσθρεψία και μείωση του σωματικού βάρους, λόγω του αυξημένου αναπνευστικού έργου, της μειωμένης όρεξης, των επαναλαμβανόμενων λοιμώξεων και της δυσασπορίστησης των τροφών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Επομένως, η διατροφική υποστήριξη είναι θεμελιώδης για τη βελτίωση της εικόνας των ατόμων με κυστική ίνωση.

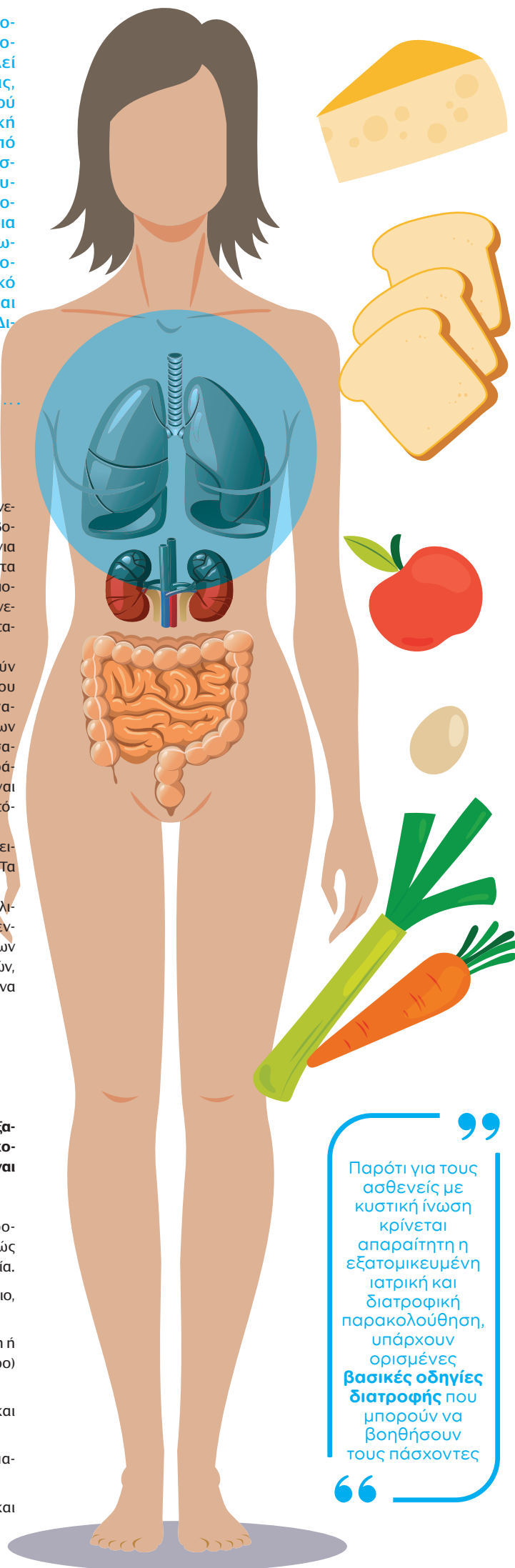
Ως γενική αρχή, τα άτομα με κυστική ίνωση χρειάζονται συχνά 20-50% περισσότερη ενέργεια. Τα κύρια σημεία της διατροφικής αγωγής είναι:

Η υπερθερμιδική διατροφή, εμπλουτισμένη με λιπαρά τρόφιμα. Η κατανάλωση παγκρεατικών ενζύμων, για καλύτερη πέψη και απορρόφηση των τροφίμων. Η πρόσληψη λιποδιαλυτών βιταμινών, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό χάνεται στα κόπρανα μαζί με το λίπος.

Συμβουλές για τη βελτίωση της κατάστασης θρέψης σε ασθενείς με κυστική ίνωση

Απαραίτητη στην κυστική ίνωση κρίνεται η εξαστομικευμένη ιατρική και διατροφική παρακολούθηση. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας είναι χρήσιμες για αρχή:

- Επιλέξτε τρόφιμα με αυξημένα λιπαρά. Προτιμήστε ακόρεστα λιπαρά οξέα και έλαια καθώς έχουν επιπλέον ευεργετικές δράσεις για την υγεία.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σπασμέλαιο και άλλα φυτικά έλαια στο φαγητό.
- Αλείψτε γενναιόδωρα βούτυρο, μαργαρίνη ή βούτυρο άλλων καρπών (π.χ. φυστικοβούτυρο) στο ψωμί.
- Καταναλώστε ψάρια με ω3 λιπαρά οξέα και χρησιμοποιήστε λαδολέμονο.
- Προσθέστε βούτυρο, κρέμα γάλακτος σε πατάτες, πουρέ πατάτας και σούπες λαχανικών.
- Προσθέστε ξηρούς καρπούς, αβοκάντο και dressing στις σαλάτες.



Παρότι για τους ασθενείς με κυστική ίνωση κρίνεται απαραίτητη η εξαστομικευμένη ιατρική και διατροφική παρακολούθηση, υπάρχουν ορισμένες βασικές οδηγίες διατροφής που μπορούν να βοηθήσουν τους πάσχοντες

- Προσθέστε μαγιονέζα, ελαιόλαδο ή σος σε σάντουιτς και σαλάτες. Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων με μειωμένα λιπαρά και ζάχαρη.

- Εντάξτε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας σε κάθε γεύμα. Οι πρωτεΐνες αποτελούν βασικό συστατικό για τη σύνθεση και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, ενώ κρίνονται απαραίτητες σε άτομα με κυστική ίνωση, λόγω της αυξημένης απώλειας πρωτεϊνών κατά την αφόδευση αλλά και της χρήσης κορτικοστεροειδών. Τρόφιμα στα οποία οι πρωτεΐνες εντοπίζονται σε μεγαλύτερη ποσότητα και είναι περισσότερο απορροφήσιμες από τον οργανισμό είναι το κόκκινο κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

- Μην ξεχνάτε την καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Αν και χαμηλά σε ενέργεια, παρέχουν φυτικές ίνες, απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα, αποτελώντας σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

- Αν δεν έχετε ιδιαίτερη όρεξη για φρούτα κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμήστε ένα smoothie στο οποίο μπορείτε να προσθέσετε φρούτα, γάλα, κακάο, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

- Επιπλέον, μερικά φρούτα και λαχανικά έχουν περισσότερες θερμίδες (π.χ. μπανάνες, φασόλια, όσπρια, πατάτα, παντζάρι) συνεπώς βοηθούν στη διατήρηση του βάρους.

- Καταναλώστε υδατάνθρακες (δημητριακά πρωινού, ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι και ψωμί) σε κάθε γεύμα, καθώς παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό.

- Αυξήστε το θερμιδικό περιεχόμενο βάζοντας ελαιόλαδο, γαρνιτούρα και τυρί στα ζυμαρικά, και προσθέτοντας άφθονο γάλα, βούτυρο, ελαιόλαδο ή κρέμα γάλακτος στον πουρέ και στις πατάτες.

- Προσθέστε αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς και σπόρους στα δημητριακά, στο γιαούρτι ή στο παγωτό.

- Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο στους ασθενείς με κυστική ίνωση για τη διατήρηση ή και την ανάπτυξη της οστικής μάζας. Πλούσιες πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυριά, παγωτό) αλλά και οι μη γαλακτοκομικές πηγές ασβεστίου όπως φασόλια, κονσερβοποιημένα ψάρια, αποξηραμένα σύκα και πορτοκάλι.

- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Η τακτική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής για την υγεία καθώς επιβαρύνει σημαντικά το ήπαρ. Η συνιστώμενη πρόσληψη για τους άντρες είναι 3-4 μονάδες αλκοόλ την ημέρα, ενώ για τις γυναίκες 2-3 μονάδες την ημέρα [1 μονάδα αλκοόλης = 1 μεγάλο ποτήρι μπύρας (3-4,5 % VOL) ή 25 mL ποτού υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλη (40 % VOL) ή 1 μικρό ποτήρι (100 mL) κρασί (10 % VOL)]. Μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγονται.

- Να θυμάστε ότι η κατανάλωση λιπαρών και πρωτεϊνικών τροφίμων απαιτεί παράλληλη λήψη παγκρεατικών ενζύμων για την αποτελεσματικότερη πέψη τους.

- Έχετε κατά νου ότι πιθανόν να χρειάζεται και συμπληρωματική χορήγηση ορισμένων βιταμινών, ιχνοστοιχείων και ηλεκτρολυτών λόγω αυξημένης απώλειάς τους από τα κόπρανα ή τον ιδρώτα. Αυτές είναι:

- λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E, K
- μαγνήσιο, ψευδάργυρος και σελήνιο
- νάτριο και χλώριο

Soul/Body
Mind

ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ, ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΓΝΟΟΥΜΕ

Ο Βασίλειος Κώτσης, καθηγητής Παθολογίας-Υπέρτασης στο ΑΠΘ, εξηγεί πώς μπορεί να μας επηρεάσει

Πρόσφατα επισκέφθηκε το ιατρείο μου η κ. Μαίρη. Παραπονιόταν ότι τον τελευταίο καιρό ήταν χλωμή, αισθανόταν ότι δεν την κρατάνε τα πόδια της και ότι δεν μπορούσε να κάνει όσες δουλειές έκανε παλιότερα στο σπίτι. Όταν προχωρούσε ιδιαίτερα σε ανηφόρα, ένιωθε δυσκολία στην αναπνοή και την καρδιά της να χτυπάει γρήγορα, μας μεταφέρει ο **Βασίλειος Κώτσης, Καθηγητής Παθολογίας-Υπέρτασης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης**



Βασίλειος Κώτσης, Καθηγητής Παθολογίας-Υπέρτασης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Η κ. Μαίρη έπασχε από αναιμία και τα συμπτώματά της ήταν χαρακτηριστικά της νόσου αυτής. Η αναιμία είναι εύκολο να διαγνωσθεί με μια απλή γενική αίματος, στην οποία βρίσκουμε χαμηλό αιματοκρίτη. Η συνθέστερη αιτία της αναιμίας είναι η έλλειψη σιδήρου. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης. Χαρακτηριστικά από την έλλειψη σιδήρου στη γενική αίματος είναι τα μικρά ερυθροκύτταρα, τα οποία έχουν μικρό όγκο, ο οποίος μετράται ως μέσος όγκος ερυθρών (MCV) και χαμηλή περιεκτικότητα σε αιμοσφαιρίνη.

Σιδηροπενική αναιμία αναπτύσσεται όταν, για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι απαιτήσεις του οργανισμού σε σίδηρο είναι μεγαλύτερες από τις απώλειές του. Ο οργανισμός, επειδή η αιμοσφαιρίνη είναι απαραίτητη για τη ζωή



μεταφέροντας το οξυγόνο μέσω του αίματος στα όργανα και τους ιστούς, έχει αποθήκες που γεμίζουν για να μπορεί για μεγάλο χρονικό διάστημα να καλύψει τις ανάγκες του. Όταν υπάρχουν χρόνιες απώλειες αίματος πρώτα αδειάζουν αυτές οι αποθήκες του σιδήρου και στη συνέχεια πέφτει ο αιματοκρίτης. Αυτό μετράται με την πτώση της φερριτίνης ορού. Τα αίτια της σιδηροπενικής αναιμίας είναι η απώλεια αίματος συνήθως από το γαστρεντερικό σωλήνα που μπορεί να οφείλεται σε **πεπτικό έλκος, διαφραγματοκήλη**, φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου, **νεοπλασμάτα** του πεπτικού, αγγειοδυσπλασίες, **αιμορροΐδες** ή και λήψη φαρμάκων, όπως **χρόνια λήψη ασπιρίνης** ή αντιφλεγμονωδών φαρμάκων. Στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας συνήθως αιτία

“**Η σιδηροπενική αναιμία αναπτύσσεται όταν, για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι απαιτήσεις του οργανισμού σε σίδηρο είναι μεγαλύτερες από τις απώλειές του.**”

είναι η απώλεια αίματος με την περίοδο, ιδιαίτερα όταν αυτή διαρκεί πολλές ημέρες. Παιδιά και έφηβοι επίσης συχνά παρουσιάζουν αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο γιατί βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης και το ίδιο ισχύει για τις γυναίκες σε κύηση και γαλουχία.

Η θεραπεία της σιδηροπενικής αναιμίας είναι η αντιμετώπιση του αιτίου που την προκαλέσει. Ένα λεπτομερέστερο ιστορικό της κυρίας Μαίρης, η οποία βρισκόταν στην περίοδο της εμμηνοπαυσίας, έδειξε ότι τους τελευταίους μήνες η περιόδός της κρατούσε πολλές παραπάνω μέρες από το κανονικό και της συστήσαμε να επισκεφτεί τον γυναικολόγο της. Όταν η αναιμία είναι σοβαρή χρειάζεται να γίνει ταχεία αντιμετώπισή της, η οποία μπορεί να γίνει με μετάγγιση αίματος εάν η αναιμία είναι απειλητική για τη ζωή του ασθενούς μας π.χ. σε γαστρορραγία. Αντίθετα, όταν είναι χρόνια αρκεί συνήθως η θεραπεία με σίδηρο, η οποία γίνεται με υποκατάσταση από του στόματος για μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι και την πλήρωση των αποθηκών του σιδήρου του οργανισμού. Σε περιπτώσεις που υπάρχει δυσανεξία στην από του στόματος χορήγηση σιδήρου ή δυσασπορόφηση σιδήρου από το γαστρεντερικό πρέπει να γίνεται παρεντερική χορήγηση σιδήρου, η οποία όμως απαιτεί την παρακολούθηση του ασθενούς στο νοσοκομείο, γιατί σπάνια παρατηρούνται αλλεργικές αντιδράσεις κατά τη χορήγησή του. ●

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΔΕΡΜΙΑ

Αντιμετωπίστε την ξηροδερμία που προκαλούν στα χέρια τα πλυσίματα και τα αντισηπτικά



Οπως είναι γνωστό τα καθαρά χέρια μπορούν να περιορίσουν τη διασπορά των παθογόνων μικροοργανισμών μεταξύ των ανθρώπων, όπως και του νέου κορωνοϊού. Ο Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος Μάρκος Μιχελάκης μας αναφέρει τις οδηγίες της Αμερικανικής Ακαδημίας Δερματολογίας για να αντιμετωπίσουμε την ξηροδερμία από τα συχνά πλυσίματα και τα αντισηπτικά:

- ▶ Να σαπουνίζετε τα χέρια σας με χλιαρό νερό, χρησιμοποιώντας «απαλά» σαπούνια χωρίς αρώματα.
- ▶ Να στεγνώνετε τα χέρια σας με καθαρή, καλής ποιότητας πετσέτα, ειδικά να τα αφήνετε να στεγνώνουν μόνα τους.
- ▶ Μην στεγνώνετε τελείως τα χέρια σας. Πρέπει να παραμένουν λίγο νωπά.
- ▶ Όσο τα χέρια σας είναι νωπά, να τα αλείφετε με μια καλή ενυδατική κρέμα ή αλοιφή.
- ▶ Να απολυμαίνετε τα χέρια σας με προϊόντα που περιέχουν αλκοόλη σε ποσοστό από 60% και πάνω.
- ▶ Να τρίβετε τα χέρια σας με το απολυμαντικό μέχρι να εξατμιστεί τελείως.
- ▶ Αμέσως μετά τη χρήση αντισηπτικού, να αλείφετε τα χέρια σας με ενυδατική κρέμα/αλοιφή.
- ▶ Μην σαπουνίζετε τα χέρια σας μετά τη χρήση απολυμαντικού.
- ▶ Μην χρησιμοποιείτε απολυμαντικό όταν τα χέρια σας είναι εμφανώς βρόμικα. ●



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Το νέο μου **Samsung Galaxy A52** πιάνει 5G

▶ Από την πρώτη στιγμή που είδα το **Samsung Galaxy A52** ερωτεύτηκα! Μου άρεσε τόσο ο minimal σχεδιασμός του όσο και οι τρομερές premium λειτουργίες που προσφέρει. Τετραπλή κάμερα στο πίσω μέρος για να βγάζω φωτογραφίες σαν καρτ-ποστάλ, αποθηκευτικό χώρο έως 1TB για να μη χρειάζεται να σβήσω ποτέ τίποτα,

εντυπωσιακή οθόνη Infinity-U και μπαταρία μεγάλης διάρκειας και ταχείας φόρτισης. Τι άλλο να ζητήσει κανείς; Α ναι, ταχύτητες 5G για εξαιρετικά γρήγορο streaming και downloading που μου επιτρέπει να δω τις αγαπημένες μου σειρές στο κινητό ή να περάσω την ώρα μου στο ταξίδι με λίγο gaming.

YAMAMAY

Σατέν ρόμπα €59,95



ANAPLISIS

Σαμπουάν με μετάξι, κερατίνη και ιπποφαές €14,99



YOUTH LAB.

Ρυθμιστική, ενυδατική κρέμα με αντιοξειδωτική δράση €16,20



ZOUMBOULAKIS GALLERIES

Skateboard limited edition με τον Snoopy €170



ESSENCE

Lipbalm με άρωμα μπισκότου €2,49



CONVERSE

Unisex sneaker Chuck Taylor από τη σειρά Utility €129,90



NIVEA

Ενυδατική κρέμα σώματος



TEZENIS

Μακρυμάνικη μπλούζα Love €24,99



G STAR RAW

Γυναικείο τζιν €189,90

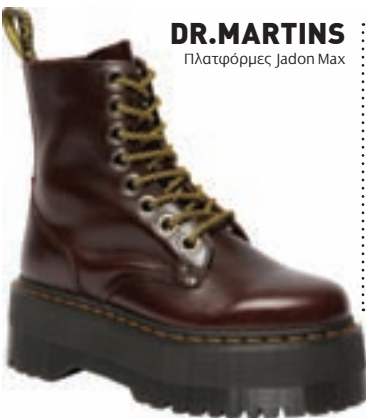


ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

- Πάνω σε καυτό ΜΠΟΡΝΤΟ ρίξε λίγο ΜΠΛΕ να το δροσίσεις
- Σε σκούρο ΜΠΛΕ δίνεις θηλυκή φινέτσα με σικάτο μεταλλικό ΓΚΡΙ
- Ένα σουπερ ΚΟΚΚΙΝΟ ρούχο δένει κομψά με σκούρο ανθρακί ΓΚΡΙ

DR.MARTINS

Πλατφόρμες Jadon Max



VOGUE WATCH & JEWELLERY

Ρολόι από τη σειρά Crystal €125



WOMEN'S SECRET

Σετ γυναικείες πιτζάμες €34,99



JEANIOUS.GR

Σακίδιο πλάτης Superdry €42



SAPON.GR

Serum με υαλουρονικό €17



SO LUCKY BY METALLINOU

Γυάλινο μάτι καλοτυχίας με μεταξωτές φούντες €33 (soluckyshop.gr)



Γράμμα στο πολυκατάστημα: Σώστε τα Χριστούγεννα, πλιζ!

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Το Attica δεν στόλισε ακόμα. Πολύ κρύμα. Τρία χρόνια τώρα στην Αθήνα κάθε που έφταναν τα Χριστούγεννα κι όλες τις γιορτινές μέρες, τα χιλιάδες λαμπάκια της πρόσοψής του μεταμόρφωναν στα μάτια μου το ογκώδες κτίριο σε τεράστιο χρυσαφί χείμαρρο που χυνόταν από την κορυφή του στα πεζοδρόμια, πλημμυρίζοντας περαστικούς, αυτοκίνητα και νταουντάουν Άθηνες με φωταψία φινλανδονορβηγικού Σέλλας. Το Attica δεν στόλισε ακόμα, γράφω αυτό το σημείωμα πρώτη Δεκέμβρη και παρηγοριέμαι κάπως: μπορεί να είναι πολύ νωρίς, μπορεί αύριο το πρωί, με τα κοκόρια στις εξίμισι που έρχομαι στην εφημερίδα κι ακόμα παίζουν ίχνη σκοταδιού μέσα στα σπάργαλα της νέας μέρας, να διασχίσω την Πανεπιστημίου και η λαμπερή φωτοχυσία του Attica να φιλιέται με τα σκοτοδινί σύννεφα του χειμώνα, ξορκίζοντας κάπως και τον μετεωρολογικό αλλά και τον υπαρξιακό ζόφο της Covid-19 (δεν είναι μόνο ένας ιός που εξοντώνει ανθρώπους, ε:). Ποιος ξέρει. Δεν ξέρω.

Το στολισμένο Attica μεταμόρφωνε την Πανεπιστημίου σε γνήσια ευρωπαϊκή λεωφόρο, οι λάμπες διαχέονταν ως και στα κτίρια του Τσίλερ παρακάτω, η Πανεπιστημίου μου θύμιζε αεροδιάδρομο, μπορούσε το μυαλό μου να πετά στα παρισερί λαφαγιέτ και τα λοντόνερι Χάρντς, τρία χρόνια τώρα στην Αθήνα το λαμπρά στολισμένο Attica με ρομάντζαρε ασύστολα σε κοσμοκρίστμας και ξερό πανετόνε, γιατί ξέχασα να πω πως η Πανεπιστημίου μου φωτοβολούσε και σαν Βία Κοντότι. Σνιφ. Θέλω να συμβάλω, να μπω στο σάιτ τους, να κυβερνοφωνίσω κι, αν μου ζητήσουν κάτι σε τέλος φωτοχαρτοσήμου, φωτοσυνεισφοράς, λάιτ τιπ 2 ευρώ, θα το χρεωθώ με πολλή χαρά.

Η χριστουγεννιάτικη Πανεπιστημίου χωρίς τις λάμπες του πλέον μου φαντάζει με λαβωμένη Fox Base Alpha – τρία χρόνια τώρα στην Αθήνα, στον προσωπικό μου χάρτη διαδρομών, η λεωφόρος είναι ό,τι πιο αγαπημένο και κομβικό, τη διασχίζω πάντα με μια αγάπη και μια ψυχική ανάταση όπως έκανα στη Θεσσαλονίκη όταν περπατούσα στην Τσιμισκή. Η Β. διαφωνεί, λέει πως με την Τσιμισκή πιο πολύ μοιάζει η Ερμού κι ότι η Πανεπιστημίου πιο πολύ της κάνει για την 2310 Εθνικής Αμύντης, έτσι κατηφορικά όπως και οι δυο δρόμοι μας έβγαζαν και συνεχίζουν να μας βγάζουν στη δουλειά μας. Τρέχα γύρευε. Το θέμα είναι πως το Attica δεν φόρεσε φέτος τα λαμπάκια του κι αυτό είναι κάτι που με θλίβει μαζί με το «συνολικόν» του θέματος. Τι σας λέω τώρα. Αλλά και θα το πω: μήπως μας διαβάζει ο κύριος ή η κυρία Attica; Πολύ θα το εκτιμούσα, αν και η Β. το πρωί μου είπε: «Ελα, καημένε, έχουν χίλια προβλήματα να λύσουν οι άνθρωποι, σιγά μην και τα μείον λαμπάκια σου να είναι το κορυφαίο τους». Δεν ξέρω...



ΓΕΥΣΗ

Επιμέλεια
ΝΕΝΕΛΑ
ΓΕΩΡΓΕΛΕ



«Δώσε Γεύση» στα πάντα με πούδρες ελληνικών φρούτων και λαχανικών

Η νέα σειρά που απογειώνει τη μαγειρική σου

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Τα ντιζαϊνάτα βαζάκια της νέας σειράς «Δώσε Γεύση» κάνουν ακριβώς αυτό που υπόσχεται το όνομά τους: φέρνουν στο φαγητό μας τη γεύση της Ελλάδας, συμπυκνωμένη σε τρυφερές πούδρες που μεταμορφώνουν σαλάτες, νοστιμιζούν μαρινάδες και γαρνίρουν ό,τι μπορείτε και δεν μπορείτε να φανταστείτε! Η ιδέα της νέας αυτής πρωτοποριακής σειράς ανήκει στη Γεωθερμική Ελλάδος και μιλήσαμε με τον ιδιοκτήτη της εταιρείας, Αλέξανδρο Κολιό, για να μάθουμε περισσότερα...

Πώς γεννήθηκε η ιδέα για τις πούδρες φρούτων και λαχανικών «Δώσε Γεύση»; Και πότε ξεκίνησε η διάθεσή της στην αγορά; Πέρυσι, μέσα από διάφορες δοκιμές δημιουργήσαμε κάποιες πούδρες που χρησιμοποιήσαμε για τις δικές μας καθημερινές συνταγές. Είχαμε μεγάλο ενθουσιασμό με το γευστικό αποτέλεσμα και σε κάθε τραπέζι με φίλους περνούσαμε αρκετή ώρα να συζητάμε γι' αυτό το κρυφό συστατικό!

Η ιδέα της υλοποίησης σε εμπορικό επίπεδο ήρθε με το πρώτο lockdown, όταν είδαμε πως στον κόσμο αρέσει να μαγειρεύει στο σπίτι, να πειραματίζεται με τις γεύσεις και να αναζητά συνέχεια ποιοτικά υλικά στη διατροφή του. Θέλει να είναι σίγουρος πως χρησιμοποιεί στην κουζίνα του φυσικές πρώτες ύλες, χωρίς πρόσθετα και συντηρητικά. Μέσα λοιπόν από την πολυετή εμπειρία μας στα αυθαδωμένα τρόφιμα, φτιάξαμε τις πρώτες γευστικές μας πούδρες. Στη συνέχεια σχεδιάσαμε μια συσκευασία που να φέρνει τον καταναλωτή κοντά με το προϊόν, να του επιτρέπει να το αγγίξει και να αισθανθεί την αγνότητά του, γι' αυτό επιλέξαμε το γυάλινο βάζο και όχι την τυπική συσκευασία μπαχαρικών. Ξεκινήσαμε τη διάθεση στην αγορά τον προηγούμενο μήνα, από τη Βόρεια Ελλάδα όπου βρίσκεται και η έδρα μας.

Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείται προκειμένου να δημιουργηθούν οι πούδρες; Συνεργαζόμαστε με Έλληνες παραγωγούς, η καλλιέργεια γίνεται με φυσικές μεθόδους και η συγκομιδή με τα χέρια. Οι πρώτες ύλες πλένονται, διαλέγονται, κόβονται και μπαίνουν στους θαλάμους αφύδρωσης. Εκεί γίνεται η απομάκρυνση της υγρασίας σε χαμηλή

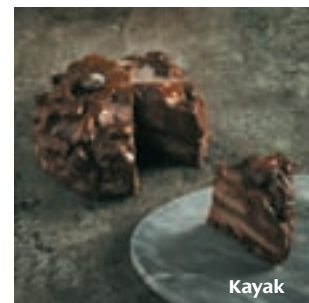
θερμοκρασία, μια διαδικασία που κρατάει 2-3 ημέρες. Έτσι δεν καταστρέφονται οι θρεπτικές ουσίες των καρπών και διατηρούνται σχεδόν αναλλοίωτα τα γευστικοσφραγικά χαρακτηριστικά τους.

Πόσα προϊόντα διαθέτει μέχρι στιγμής η καινούργια σειρά; Ξεκινήσαμε με πέντε γεύσεις, όλες άξιες εκπρόσωποι των φρούτων και λαχανικών της ελληνικής γης. Δύο βασικά λαχανικά (τομάτα και πιπεριά), δύο εσπεριδοειδή (πορτοκάλι και λεμόνι) και την ξακουστή ελληνική ελιά. Δεν θα αργήσουν να μπουν κι άλλες γεύσεις στη σειρά μας. Πούδρα καυτερής κόκκινης πιπεριάς ή πούδρα πράσινου μήλου είναι μερικές ιδέες που είναι ήδη στα σκαριά.

Με ποιο τρόπο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα προϊόντα της σειράς; Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά το μαγείρεμα. Σε μια νόστιμη μαρινάδα για κρέας ή ψάρι, σε μια βινεγκρέτ για πράσινη σαλάτα, ως τόπιγκ σε μια καλοκαιρινή χωριάτικη, ως βασικό συστατικό στις καθημερινές γλυκές και αλμυρές παρασκευές, ως γαρνιτούρα σε μπρουσκέτες και σάντουιτς. Δεν θα πιστεύετε το γευστικό αποτέλεσμα αν πάνω από τις τηγανητές σας πατάτες πασάλιστε λίγη πούδρα κόκκινης πιπεριάς.

Πού μπορούν οι καταναλωτές να βρουν τα προϊόντα σας; Τα προηγούμενα χρόνια η Γεωθερμική Ελλάδος δραστηριοποιούταν περισσότερο στο industry και το food service παρά στο retail. Είναι η πρώτη φορά που κάνουμε ένα δυναμικό άνοιγμα στη λιανική και προς το παρόν έχουμε ξεκινήσει από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Έχουμε τοποθετήσει τα προϊόντα σε διάφορα καταστήματα της μικρής λιανικής, όπως παντοπωλεία και delicatessen. Προσπαθούμε το συντομότερο να αναπτύξουμε το δίκτυο συνεργαζόμενων καταστημάτων και στην υπόλοιπη Ελλάδα καθώς βλέπουμε μεγάλη ζήτηση για τα προϊόντα μας, την οποία έχουμε υποχρέωση να καλύψουμε το συντομότερο. **A**

Share the magic POW(D)ER:
Insta: @dosegefsi, www.instagram.com/dosegefsi/
Fb Δώσε Γεύση



3 παγωτατζίδικα δίπλα σου στην καραντίνα

Τα παγωτά είναι έρωτας και τα απολαμβάνουμε όλο τον χρόνο! Ειδικά όταν έρχονται σπίτι μας με ένα κλικ...

Bon Bon Fait Maison

Το νέο κατάστημα του ταλα-ντούχου pastry chef Κρίτωνα Πουλή σου στέλνει σπίτι το θρυλικό παγωτό του μέσω e-food και Wolt. Θα βρεις από το ωραιότερο παγωτό φιστίκι του κόσμου, μέχρι παγωτό με bitter σοκολάτα Valrhona και κομμάτια χειροποίητα brownies!

Kayak

Από mini cups παγωτού μέχρι 3κιλες συσκευασίες (γιατί καραντίνα έχουμε και δεν μας βλέπει κανείς), μέχρι μια τούρτα παγωτό ή ένα tower cake, όλα τα προϊόντα της γνωστής εταιρείας έρχονται σπίτι σου μέσα από το καινούργιο της e-shop www.kayak.gr/eshop

Cats and Monsters

Το πρώτο αποκλειστικά vegan παγωτατζίδικο της Αθήνας εδώ και μέρες ξεκίνησε να στέλνει σπίτι τα τρομερά παγωτά του μέσω e-food και Wolt. Φτιάχνονται με γάλα σόγιας, βρώμης, ρυζιού ή αμυγδάλου κι είναι τόσο νόστιμα που καταλήγεις να τα λατρεύεις είτε είσαι vegan, είτε όχι. *Υ.Γ.: Στα οπωσδήποτε η γεύση snickers... (υγιεινή) κόλαση!*

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ



ΤΕΧΝΗ

ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ

Της VILLY CALLIGA

ΤΖΟΥΛΙΑΝΟ ΚΑΓΚΛΗΣ

«Οραματίζομαι μια τέχνη ζωντανή
που δεν θέλει να εκβιάσει το αύριο»

Από την πρώτη του επαφή με τη ζωγραφική μέσα από τον τόμο μιας εγκυκλοπαίδειας μέχρι σήμερα, ο Τζουλιάνο Καγκλής διατηρεί απόφοιο το όραμά του για την τέχνη. Μια τέχνη που, όπως λέει, σε πιάνει από τον λαιμό, απευθύνεται στις αισθήσεις και προσεγγίζει το μυστήριο της ζωής.

Η σχέση μου με τη ζωγραφική ξεκίνησε από πολύ μικρός. Η οικογένειά μου δεν είχε καμία σχέση με τις τέχνες, στο σπίτι από βιβλία είχαμε μόνο εγκυκλοπαίδεια, η μητέρα μου που ήταν μοδίστρα έφτιαχνε κάτι υπέροχα γυναικεία προφίλ σχεδόν με μία γραμμή αλλά και ο πατέρας μου σκίτσαρε με έναν τρόπο περίεργο σαν να είχε εμπειρία, έκανε σπασμωδικές γραμμές με ένα στιλό μπικ, σιγά-σιγά οι γραμμές αυτές ενώονταν και εμφανιζόταν ξαφνικά ένας σκύλος ή ένας ελέφαντας!

Μέσα από αυτή την εγκυκλοπαίδεια ήρθες για πρώτη φορά σε επαφή με τη ζωγραφική.

Ναι! Είχε έναν τόμο με τους μεγάλους ζωγράφους. Θυμάμαι πολύ ζωντανά τη μέρα που τον άνοιξα. Κάποια έργα χαρακτήκαν μέσα μου αμέσως. Ο Χριστός του Αγίου Ιωάννου του Νταλί, η πλύστρα του Τουλούζ Λотреκ και το λιβάδι με παπαρούνες του Μονέ. Αμέσως σκέφτηκα πως υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που όπως οι γονείς μου έχουν τη δουλειά τους, αυτοί σαν δουλειά έχουν να κάνουν πολύ καλές ζωγραφιές! Απο κει και μετά όπου έβλεπα πίνακα η ρεπροντουξιόν γινόμουν ντετέκτιβ και ήθελα να εξιχνιάσω πώς ακριβώς γίνεται! Τα μόνα έργα που έβλεπα βέβαια ήταν της εγκυκλοπαίδειας και τα κακά ή μέτρια έργα που έβλεπα σε σπίτια που πηγαίναμε επισκέψεις. Αυτό μου δημιούργησε μια δίψα για ζωγραφική η οποία πιστεύω ότι συνεχίζεται μέχρι σήμερα.

Αρχικά όμως η δίψα σου σε οδήγησε στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών. Ποιο ήταν το κλίμα που επικρατούσε; Όταν βρέθηκα στην ΑΣΚΤ το 1996, όποιος έκανε ζωγραφική και ειδικά παραστατική θεωρούνταν, αν όχι γραφικός, σίγουρα με παρωπίδες. Είχε προηγηθεί η δεκαετία του '80 και στη σχολή είχαν ξαφνικά ανακαλύψει τη σύγχρονη τέχνη με την έλευση του Κεσανλή. Θυμάμαι χαρακτηριστικά ότι συμφοιτητές «επαναστάτες» θεωρούσαν πολύ υποτιμητικό να κάνεις σπουδή γυμνού, μάλιστα στις συνελεύσεις ακουγόταν συχνά η αστεία έκφραση «ο τάδε απλά κάνει το μοντελάκι του», ότι δηλαδή δεν τον ενδιαφέρει η σύγχρονη πραγματικότητα, καλλιτεχνική και πολιτική. Ότι είναι στον κόσμο του, δηλαδή. Η αλήθεια είναι ότι εμείς οι «γραφικοί» που αγαπούσαμε τη ζωγραφική νιώθαμε ότι δουλεύουμε πάνω σε κάτι το οποίο είχε παλιώσει, που ήταν εκτός μόδας, που εμάς μας πάθιαζε αλλά αναρωτιόμασταν αν είχε ακόμα κοινό. Όχι αγοραστικό, δεν μας απασχολούσαν τέτοια, αλλά αν απλά ενδιαφερόταν κανείς για την ευγενική μας λόξα. Το άλλο που λεγόταν συχνά σε εμάς από κάποιους διδάσκοντες ήταν «κάνε κάτι πιο προσωπικό, αμάν πια με τη σπουδή!».

Τι ήταν αυτό που σε ώθούσε στη συγκεκριμένη στάση; Με τον τρόπο μας κάναμε καθαρά μία προσωπική επιλογή, απλώς δεν βιαζόμασταν να κάνουμε «έργο». Αλλά το έργο που κάνω τώρα βασίζεται στο ότι δεν βιαζόμουν να γίνω καλλιτέχνης. Με ένοιαζε, όμως, να γίνω καλός ζωγράφος. Πού να γνωρίζαμε πως όχι μόνο υπήρχε κοινό για ζωγραφική αλλά και αρκετό κοινό! Αυτό όμως δεν ήταν μόνο θετικό. Το κυρίως κοινό της ζωγραφικής ήταν εφρυσασμένο, προτιμούσε να βλέπει ό,τι κατανοεί και έτσι να κολακεύεται το γούστο του.

Υπάρχει κάποια πλευρά στη σημερινή εικαστική πραγματικότητα που δεν θεωρείς δημιουργικά γόνιμη; Υπάρχει μια επιστροφή σε μια κακώς εννοούμενη και στεία «παραστατικότητα». Ζωγραφική που θέλει να εκβιάσει σε γνωστές γκαλερί θα την κορόιδευαν πολύ στις δεκαετίες του '80 και '90. Το κακό είναι ότι στη συγκεκριμένη περίπτωση οι είρωνες θα είχαν απόλυτο δίκιο. Η μία πλευρά της ελληνικής εικαστικής πραγματικότητας είναι αυτή. Οι «έντεχνοι κορνιζάδες», όπως τους έχω ονομάσει. Η άλλη πλευρά του ίδιου νομίσματος είναι οι «σούπερ μοντέρνοι», αυτοί που η τέχνη τους είναι μια αντιγραφή του τι γίνεται στις μητροπόλεις της τέχνης σήμερα, ή άλλες φορές μια καθαρά υποκειμενική αντιμετώπιση του κόσμου που δεν συνομιλεί με τίποτα που προηγήθηκε και που ενδιαφέρει ένα lifestyle κοινό. Αναρωτιέμαι τι από τα δύο είναι πιο άγονο.

Το δικό σου όραμα για την τέχνη; Οραματίζομαι μια ζωντανή τέχνη, όχι μία τέχνη του χθες, αλλά ούτε μία τέχνη που θέλει να εκβιάσει το αύριο. Μία τέχνη που σε πιάνει από τον λαιμό, απευθύνεται στις αισθήσεις και προσεγγίζει το μυστήριο της ζωής. Κάθε φορά που ξεκινώ ένα έργο η ίδια η ζωγραφική με διαψεύδει, με τον τρόπο που μας διαψεύδει η ζωή όταν κάνουμε σχέδια και μεταιώνονται. Αρχίζω να κάνω κάτι και οδηγούμαι να βγει κάτι άλλο. Η αρχική ιδέα δεν έχει σημασία. Αυτό που με κινεί ευτυχώς είναι κάτι ανώτερο από τον εαυτό μου, που δεν ικανοποιείται με τις λύσεις που εγώ προτείνω. Έτσι με πάει κάπου αλλού, κάπου παραπέρα, στην εικόνα που δεν είχα προσχεδιάσει. Εκεί συνίσταται και το έργο, αλλιώς δεν έχουμε ζωγραφική, απλώς εικονογράφηση γεγονότων.

Έχει αλλάξει ο τρόπος που προσεγγίζεις τη ζωγραφική; Παλιότερα εργαζόμουν διαφορετικά, ήθελα να τελειώσω ένα έργο για να αποδείξω στον εαυτό μου πόσο καλός είμαι. Τώρα η έκφραση δεν είναι πια σε εμένα, αλλά στο έργο. Τα αφήνω να ωριμάζουν, τα κοιτάζω ξανά και ξανά, δεν τα βλέπω πια σαν πίνακες αλλά σαν πεδίο πάνω στο οποίο μπορώ να δοκιμάσω και να φτάσω στα όριά τους τα υλικά, τη χρήση τους, το θέμα και τις προεκτάσεις του, αλλά και τα δικά μου όρια. Για μένα το μυστικό είναι να μου αποκαλυφθεί το έργο στη διαδικασία. Παρόλο που ξεκινώντας έχω ένα όραμα για το τι θέλω να κάνω, δεν θέλω το έργο να εξαντλείται στην ιδέα που το γέννησε. Αρα λοιπόν πρέπει το θέμα να αναλυθεί στα στοιχεία που το αποτελούν και να ξανασυντεθεί από την αρχή σε ένα άλλο επίπεδο. Σε χρωματικές και σχηματικές σχέσεις, σε αρμονίες και αντιθέσεις, φασαρία και παύσεις, βάρη και αντίβαρη, αυτό που ονομάζουμε «πλαστική αναζήτηση». Όταν ολοκληρωθεί αυτή η κατασκευή αποκτάει τη δική της υπόσταση, στην ουσία το αρχικό θέμα έχει εξαφανιστεί. Φαινομενικά βέβαια, στην ουσία έχει μείνει το απόσταγμα.

Ποια είναι τα συστατικά στοιχεία στη δημιουργία καλλιτεχνικού έργου; Η καταστροφή είναι βασικό μέρος της δουλειάς μου. Εννοώ την αναγκαία και συνεχή διαδικασία να ξαναβρίσκεις το ποιος είσαι μέσα από τη ζωντανή διαδικασία της ζωγραφικής. Για να βρεις τη φόρμα που πραγματικά σε εκφράζει πρέπει να καταστρέψεις ό,τι εσύ ο ίδιος έφτιαξες και πίστευες – προς στιγμήν. Για να πας βαθύτερα. Αυτό θέλει ρίσκο, αγάπη για το άγνωστο, αλλά και μία ιδιόρρυθμη τιμιότητα, η οποία περιέχει πολλές απάτες. Παραμένει όμως τιμιότητα. Γιατί ο σκοπός είναι να φτιαχτεί

το πιο αληθοφανές ψέμα που όμως λέει κάποια αλήθεια. **A**

www.athensvoice.gr

Όλη τη συνέντευξη της Athens Voice



ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Η Αθήνα και το Βερολίνο της Κατερίνας Ζωιτοπούλου- Μαυροκεφαλίδου

Η ελληνίδα φωτογράφος, μοντέρ
και μεταφράστρια μιλάει στην **ATHENS VOICE**
για τη ζωή της στο Δυτικό Βερολίνο πριν την πτώση
του Τείχους και την Αθήνα του 1966

Του ΜΑΝΟΥ ΝΟΜΙΚΟΥ

1966

Η νεαρή Κατερίνα Ζωιτοπούλου-Μαυροκεφαλίδου έρχεται στην Αθήνα, την πόλη που γεννήθηκε, για ολιγοήμερες διακοπές. Ήδη ζει και εργάζεται για κάποια χρόνια στο Δυτικό Βερολίνο, με σπουδές μαθηματικών, κινηματογράφου και φωτογραφίας. Αυτό που θα αντικρίσει είναι μία Αθήνα διαφορετική. Το Δυτικό Βερολίνο θα γίνει το σπίτι της για τις επόμενες δεκαετίες, δουλεύοντας ως μοντέρ στην τηλεόραση και τον κινηματογράφο, μέχρι τη νέα της επιστροφή στην Ελλάδα το 1983. 54 χρόνια μετά τις πρώτες ολιγοήμερες διακοπές στην Αθήνα και τις φωτογραφίες-ντοκουμέντα της εποχής, κυκλοφορεί το φωτογραφικό λεύκωμα-αυτοέκδοση «Αθήνα / Athen». Πριν τρία χρόνια είχε προηγηθεί το λεύκωμα «Βερολίνο / Berlin», με φωτογραφίες από το Βερολίνο του '60, μοναδικά ντοκουμέντα μιας εποχής που έχει περάσει ανεπιστρεπτή.

Πού σας βρίσκουμε;

Αυτό το διάστημα μένω μόνιμα σε ένα μικρό χωριό βόρεια της Θεσσαλονίκης. Είναι μια μονοκατοικία με λαχανόκηπο, μεγάλο κήπο με δέντρα και λουλούδια. Έχω έναν γέρικο σκύλο –αδεσποτάκι– και μια πολυαγαπημένη μαυρόασπρη γατούλα. Το lockdown δεν με επηρεάζει τόσο πολύ, γιατί έχω επιλογές εξόδου στον μεγάλο κήπο και στα γύρω χωράφια. Άλλωστε, και παλιότερα τον περισσότερο καιρό έμενα στο σπίτι.

Γιατί αποφασίσατε να μείνετε σε ένα μικρό μέρος και όχι σε μία μητρόπολη, όπως το Βερολίνο και η Αθήνα; Τη δεκαετία του '80 γύρισα από το Βερολίνο με σκοπό να αρχίσω μια καινούργια ζωή στην Αθήνα. Είχα φέρει μια μουβιόλα και έκανα μοντάζ σε παραγωγές της ΕΡΤ, του Υπουργείου Πολιτισμού κ.ά. Με την επικράτηση της ηλεκτρονικής επεξεργασίας στα ΜΜΕ, εμείς του «φίλμ» μείναμε χωρίς δουλειά. Αντί να προσαρμοστώ στην καινούργια τεχνολογία, άρχισα να ασχολούμαι με τη συγγραφή βιβλίων, με μεταφράσεις κλασικών έργων γερμανών και επιμέλεια κειμένων. Τα τελευταία 10 χρόνια η ζωή στην Αθήνα με είχε κουράσει, έτσι αποφασίσαμε τότε με τον άντρα μου –που στο μεταξύ πέθανε– να εγκατασταθούμε στο χωριό του και να απολαύσουμε την ηρεμία της ζωής εδώ.

Και η αγάπη σας για τη φωτογραφία; Πάντα με γοήτευε. Στο Βερολίνο σπούδασα στη Σχολή Φωτογραφίας και Κινηματογράφου και στις απολυτήριες εξετάσεις πήρα το πρώτο βραβείο για ένα πορτρέτο. Προσπάθησα να εργαστώ και επαγγελματικά στο χώ-

ρο, αλλά εκείνη την εποχή για μια ξένη οι δυσκολίες ήταν σχεδόν αξεπέραστες. Μετά από μερικές παραγωγές ως φωτογράφος πλάτο, αποφάσισα να εργαστώ ως μοντέρ, αφήνοντας τη μεγάλη μου αγάπη στον καλλιτεχνικό ερασιτεχνισμό, παίρνοντας όμως μέρος σε διεθνείς εκθέσεις και φωτογραφίζοντας πάντα ό,τι μου κινούσε το ενδιαφέρον.

Μόλις κυκλοφορήσατε το λεύκωμα «Αθήνα / Athen». Τι σας είχε φέρει στην Ελλάδα τότε; Πώς ήταν; Μετά από 10 χρόνια στο Βερολίνο είχα έρθει το 1966 διακοπές στην Αθήνα για μερικές μέρες. Η πόλη που αντίκρισα με γοήτευσε με έναν παράξενο τρόπο: ήταν αλλαγή, ξένη αλλά ταυτόχρονα πολύ

γνωστή. Πήγαινα στα γνωστά μου στέκια και δεν αναγνώριζα σχεδόν τίποτα. Οι μπουλντόζες με την αντιπαροχή είχαν αλλάξει τη μορφή της πόλης. Όμως τα πρόσωπα των ανθρώπων είχαν μείνει ίδια και ήταν τόσο διαφορετικά, τόσο γοητευτικά. Αισθανόμουν σαν μια ξένη στον τόπο της. Με τον φακό μου προσπάθησα να αιχμαλωτίσω αυτό το περίεργο συναίσθημα.

Πριν 4 χρόνια είχατε κυκλοφορήσει, σαν αυτοέκδοση, και το

λεύκωμα «Δυτικό Βερολίνο». Περιέχει φωτογραφίες από το τότε Δυτικό Βερολίνο του '66-67. Φωτογραφίες του Τείχους που χώριζε την πόλη στα δύο, απλών ανθρώπων, δρόμων, σπιτιών από την τότε φτωχογειτονιά, το Κρόιτσμπεργκ, όπου μένανε καλλιτέχνες, φοιτητές, τούρκοι εργάτες με φτηνά ενοίκια. Τώρα η περιοχή έχει αναβαθμιστεί.

Τι κρατάτε από τη ζωή σας στο Δυτικό Βερολίνο πριν την πτώση τους Τείχους; Είχε πολλές ευκολίες και προνόμια για τους κατοίκους της. Μην ξεχνάμε πως το Δυτικό Βερολίνο ήταν ο «καθρέφτης» του Δυτικού κόσμου και η Ομοσπονδιακή Γερμανία είχε ρίξει πολλά χρήματα για την ευημερία των κατοίκων του. Οι νέοι απαλλάσσονταν από τη στρατιωτική θητεία, τα ζευγάρια που παντρεύονταν έπαιρναν άτοκα δάνεια 5.000 και 10.000 μάρκα που τους χαρίζονταν αν έκαναν παιδιά, η φορολογία ήταν χαμηλότερη από τη Δ. Γερμανία και οι επιχειρήσεις έπαιρναν επιδοτήσεις, το «κοινωνικό κράτος» ήταν πολύ πιο αναπτυγμένο.

Ετοιμάζετε και ένα τρίτο λεύκωμα, με τίτλο «Ανθρώποι και τοπία». Θα μας πείτε κάτι για αυτό; Στο μυαλό μου είναι σχεδόν έτοιμο, σκέφτομαι να δείξω ανθρώπους (κυρίως παιδιά) και τοπία από διάφορα μέρη από τα ταξίδια μου, στην Ευρώπη και στην Αφρική. Να 'μαστε καλά να τα καταφέρουμε ●

www.athensvoice.gr



Διαβάστε όλη
τη συνέντευξη

Ο **Nicholas Lens** είναι ένας Βέλγος συνθέτης σύγχρονης μουσικής, γνωστός κυρίως για τις όπερες που έχει γράψει. Πρόσφατα υπέγραψε στην *Deutsche Grammophon*, τη μεγάλη αυτή εταιρεία κλασικής μουσικής, που έχει φέρει κοντά μας μερικές από τις σπουδαιότερες εκτελέσεις λόγιων έργων. Ο πρώτος δίσκος του Lens που θα κυκλοφορήσει εκεί, λέγεται *“L.I.T.A.N.I.E.S.”* και είναι μια ιδιότυπη μινιμαλιστική όπερα δωματίου με λιμπρέτο του **Nick Cave**. Η έννοια της λιτανείας, ως θρησκευτική τελετή που έχει στο κέντρο της την προσευχή, δεν είναι καθόλου μακριά από την οπτική του Cave, ειδικά όταν η θεότητα στην οποία αναφέρεται η προσευχή είναι τόσο ευρεία ώστε η ύπαρξή της καθίσταται στο τέλος αβέβαιη. «Λιτανεία της Θεϊκής Απουσίας», «Λιτανεία της Πρώτης Επαφής», «Λιτανεία της Μεταμόρφωσης», «Λιτανεία του Κοιμωμένου Ονείρου», «Λιτανεία της Θεϊκής Αγάπης», «Λιτανεία του Ανωσύμου», είναι μερικοί από τους τίτλους του δίσκου που κυκλοφορεί στις 4 Δεκεμβρίου. Να αναφέρουμε εδώ ότι δεν είναι η πρώτη φορά που ο Lens συνεργάζεται με τον Cave. Ο Αυστραλός μουσικός είχε γράψει το λιμπρέτο και για την αντιπολεμική όπερα του Lens, *“Shell Shock”*, που είχε κάνει πρεμιέρα στις Βρυξέλλες τον Οκτώβριο του 2014.

» «Ένα σώμα ανά τετραγωνικό μέτρο διαθέσιμης επιφάνειας ή διακόσια σώματα στο σύνολο, στρογγυλοί αριθμοί. Σώματα και των δύο φύλων και όλων των ηλικιών από τις μεγαλύτερες ως τη νηπιακή. Κανένας δεν κοιτάζει μέσα του γιατί κανένας δεν μπορεί να βρίσκεται εκεί». **Σάμιουελ Μπέκετ** σ’ ένα κρυπτικό κείμενο που φέρνει στο μυαλό την ίδια στιγμή τις καταγιστικές ηχητικές εικόνες του «Πινκ» αλλά και τον «Ακατονόμαστο». Το «Αυτοί που έχουν χαθεί» είναι ένα κείμενο στο οποίο απουσιάζει ο χρόνος, ένα κείμενο όπου κυριαρχεί αυτή η ιδιαίτερη χαοτική μη-πραγματικότητα του Μπέκετ. Κυκλοφόρησε αυτές τις μέρες από την *Εστία*

σε μετάφραση του **Θωμά Συμεωνίδη**, που υπογράφει κι ένα εξαιρετικό επίμετρο στο βιβλίο. Δεν είναι ακριβώς ιδανικό για μέρες καραντίνας αλλά ο Μπέκετ είναι ο Μπέκετ!

» Το hip hop είναι από κάθε άποψη ένα ιδίωμα που γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Bronx, ένα ιδίωμα που σχετίζεται με λατινικές κι αφρικάνικες ομάδες πληθυσμού. Σε όποιο σημείο του πλανήτη συναντιούνται τέτοιοι πληθυσμοί, είναι αναπόφευκτο να προκύψουν hip hop πειράματα. Ως προς το Bristol (της καρδιάς μας) τα έχουμε πει σε προηγούμενες στήλες για την *Wild Bunch* και τους *Massive Attack*. Σήμερα, θα μιλήσουμε για τους **Quakers**, που –ευτυχώς– ουδεμία σχέση έχουν με τη χριστιανική σέ-

χτα που φέρει το ίδιο όνομα και –επίσης ευτυχώς– ούτε με το κατασκεύασμα βρώμης που με υποχρέωναν να τρώω σε παιδική ηλικία, επειδή, λέει, ήταν ιδιαίτερα θρεπτικό. Τέλος πάντων, ούτε με τους Κουάκερους έχω κάτι κακό, ούτε και με το κουάκερ, όμως με τους Quakers που κυκλοφορούν τώρα το *“II - The Next Wave”* έχω κάτι πολύ καλό: μπορεί να τους πήρε οκτώ χρόνια να κυκλοφορήσουν τον δεύτερο δίσκο τους –και πάλι για την *Stones Throw*– αλλά εδώ το album μοιάζει με μια επιτομή του hip hop, καθώς χρησιμοποιεί παλιομοδίτικους ήχους για να τους συνδυάσει με το σύγχρονο ύφος, χωρίς να αμελεί να δώσει και νινελιές μιας προοδευτικής οπτικής. Η ιστορία του hip hop με τα μάτια τριών Άγγλων μουσικών, του *Katalyst*, του *7-Stu-7* και του *Fuzzface*...

»...ο οποίος *Fuzzface* είναι ο **Geoff Barrow** των *Beak* και των *Portishead*! Θα προσπαθήσω να αποφύγω την κοινοτοπία ότι το *“Dummy”* είναι ο απόλυτος ήχος μιας πρωινής βόλτας με συννεφιά στο κέντρο του Bristol (είναι, όμως!) και θα πάω στους **Beak**. Το ντεμπούτο τους ηχογραφήθηκε τον Ιανουάριο του 2009 μέσα σε δώδεκα μόλις ημέρες και χωρίς κανένα απολύτως overdub. Επίμονο και δυναμικό post-kraut με τρελαμένες κιθάρες, αναλογικά vintage synthesizers κι έναν Barrow, που αν δεν το ακούσεις, δεν το πιστεύεις ότι μπορεί να παίζει τύμπανα σαν να είναι μετρονόμος. Δεν ήταν η δισκάρα του αιώνα αλλά ήταν ένα απίθανο statement πάνω στην έννοια της χρήσης των επιρροών, και μάλιστα από ένα αφιλόξενο ιδίωμα, όπως το μεταψυχεδελικό προοδευτικό γερμανικό rock των early seventies.

» Αγαπώ τον **Robert Crumb** για τον τρόπο που ζωγραφίζει, για την αγάπη που τρέφει για τα blues και την country, για την απίστευτη συλλογή δίσκων 78 στροφών που έχει, για τις εκπομπές που στήνει στο *Spotify* αλλά και για το συγκρότημά του, τους **Cheap Suit Serenaders**, στους οποίους τραγουδούσε. Κυκλοφορεί τον Φεβρουάριο του 2021 ένα τεράστιο βιβλίο, που περιλαμβάνει τις πιο σημαντικές στιγμές του αλλά και τεκμηρίωση γι’ αυτές. Το έχω ήδη προπαραγγείλει...

P.S. Σαν να μου φαίνεται ότι ο «Μονομανής» τείνει να γίνει δελτίο τύπου των μουσικών τεκταινομένων του Bristol. Από κει έρχεται η **Katy J. Pearson**, που μοιάζει πιο πολύ με κορίτσι των μεσοδυτικών πολιτειών και παίζει αυτό το *bedroom* κλάι, ιδίωμα με το οποίο δεν μπορώ να συμβιβαστώ. Το ντεμπούτο της λέγεται –περιέργως– *“Return”*, κυκλοφορεί από τη *Heavenly* και αξίζει μια αυτιά αλλά –φοβάμαι– μόνο μία.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς LXIX

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ
ΜΕ ΑΙΤΙΑ

Το καλειδοσκόπιο της ζωής

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Κάποιοι από εσάς, οι παλαιότεροι των ημερών, θα γνωρίζουν βέβαια τον όρο *pen pal*. Σημαίνει: φίλος δι’ αλληλογραφίας. Η μόδα αυτή είχε γνωρίσει μεγάλες δόξες τη δεκαετία του ’70 ανάμεσα στη νεολαία της εποχής. Κάποια περιοδικά δημοσίευαν σε ειδική σελίδα τις διευθύνσεις νέων ανθρώπων απ’ όλο τον πλανήτη κι αν ήθελες διάλεγες κάποιο άτομο (συνήθως του άλλου φύλου) και ξεκινούσες μια ταχυδρομική επικοινωνία μαζί του. Έμενα τότε στην Κρήτη κι είχα ανοίξει επιστολικό πάρε-δώσε με μια Αμερικάνα, μια Γερμανίδα και μια Αγγλίδα. Σε κάθε μία υποσχόμουν αιώνια αγάπη κι αφοσίωση. Ήμασταν όλοι έφηβοι, γεμάτοι πίστη για τη ζωή. Αργότερα, πρωτοετής φοιτητής της Νομικής, έκανα το πρώτο μου ταξίδι στο εξωτερικό. Πέταξα στην Αγγλία να συναντήσω τη νεαρή φίλη μου. Δεν θυμάμαι αν μου είχε στείλει φωτογραφία της – που σημαίνει ότι πήγαινα στα τυφλά, αλλά ήμασταν νέοι και τολμηροί τότε. Πήρα το τρένο από το Λονδίνο και ταξίδεψα βόρεια. Μου έκανε εντύπωση το αγγλικό τοπίο με την ατέλειωτη πρασινάδα του. Έφτασα κάποτε στο μέρος του ραντεβού. Κατέβηκα σ’ έναν ερημικό σταθμό του τρένου. Γύρω μου, στα λιβάδια, έβροσαν αγελάδες. Κάπου κάπου, ένα υποστατικό με αχυροσκεπή. Ένα σκιουράκι με κοιτάξε πάνω από έναν φράχτη – δεν είχα ξαναδεί ζωντανό σκίουρο ως τότε.

Σύντομα έφτασε η φίλη μου με το αυτοκίνητο του πατέρα της και με οδήγησε στο cottage τους. Η οικογένειά με φιλοξένησε με ζεστασιά, δοκίμασα την εμπειρία του five o’clock tea, κι έμεινα σε δωμάτιο με θέα την αγγλική ύπαιθρο. Με τη φίλη μου, Σούζαν θαρρώ την έλεγαν, κάναμε βόλτες στην εξοχή πιασμένοι χέρι χέρι (το δικό της ήταν παχουλό και ιδρώνει συνέχεια, πράγμα που μ’ έκανε να νιώθω άβολα και να σκέφτομαι το ταξίδι της επιστροφής). Η Σούζαν μου μιλούσε για τις οικογένειες που κατοικούσαν στις άλλες αγροικίες, μου έδειχνε τις φωλιές των ασβών και των αλεπούδων, μου εξήγησε τη διαφορά ανάμεσα στις κνιδόκαμπες και τις λυκαρινίδες (είδη νυμφαλίδων). Με πήγε στην παμπ του χωριού και μύριασα για πρώτη φορά εκείνη την οσμή από βρεγμένο πριονίδι και αψιά μπίρα. Περιπατήσαμε πλάι σ’ ένα ποταμάκι και χαθήκαμε στην πρωινή ομίχλη. Νοτίσαμε από τη βροχή που έπεφτε ασίγαστη.

Εκείνο το βουκολικό τοπίο μου έφερε στο νου το μυθιστόρημα του Τζον Μακ Γκρέγκορ *«Ταμειυτήρας 13»*. Παραμονή πρωτοχρονιάς, σ’ ένα χωριό της αγγλικής επαρχίας, ένα κορίτσι δεκατριών ετών εξαφανίζεται. Κι έτσι, σα να σηκώνεται ένα παραπέτασμα, αρχίζει να αναδύεται η ζωή στο χωριό εκείνο. Μια ζωή που δεν αφορά μόνο τους κατοίκους αλλά ολόκληρο το οικοσύστημα. Ζευγάρια που χωρίζουν, μπλέκουν αρμονικά με τη φύση που φθινοπωριάζει. Τον χειμώνα στην εκκλησία ψάλλουν τους χριστουγεννιάτικους ύμνους ενώ ένας χρυσοβασιλίσκος περνάει τρέχοντας ανάμεσα στα ψηλά έλατα στην άκρη του προαυλίου. Έρωτες γυμνασιόπαιδων ανθίζουν την ίδια στιγμή που τα χελωνάκια αρχίζουν να

ζευγαρώνουν πλάι στον υδατοφράκτη. Πεζοπόροι φτάνουν το καλοκαίρι για να βαδίσουν στα εξοχικά μονοπάτια δίπλα στους ταμειυτήρες του νερού ενώ οι πεταλούδες αιωρούνται γύρω από τα μύρτιλλα στον θαμνότοπο, το χελιδονόχορτο ψηλώνει στα χωράφια και μια γερακίνα ψάχνει τροφή για τα μικρά της.

Ο συγγραφέας απλώνει το κείμενό του χωρίς παραγράφους, σε μονομπλόκ κατασκευές της μιάμιση σελίδας, χρησιμοποιώντας ετούτα τα κομμάτια σαν τούβλα λάσπης ώστε να οικοδομήσει ένα μυθιστόρημα που όχι μόνο δημιουργεί καινούργιες συνάψεις στο μυαλό του αναγνώστη αλλά απλώνει μπροστά στα μάτια του τη στενή σύνδεση του ανθρώπου με τη φύση που τον περιβάλλει.

Η αναζήτηση του χαμένου κοριτσιού είναι ένα μικρό νήμα στον καμβά του συγγραφέα. Μια θρυαλλίδα στα γιορτινά πυροτεχνήματα του χωριού. Και μια ευκαιρία για μένα να θυμηθώ τη Σούζαν της χρυσής μου νιότης.



Ταμειυτήρας 13,
Τζον Μακ Γκρέγκορ,
εκδ. Άγρα



Το ποίημα της ημέρας

Εύη Τζάκη

«Στις κόχες φως»,
εκδόσεις Σμίλη

**Θέλω να είναι
αστικός ο ουρανός
της ηδονής μου**

Θέλω να είναι αστικός

ο ουρανός της ηδονής μου,
Όχι των βόρειων
προαστίων με το
σκληρό πράσινο

Και τις απολήξεις
των πύργων,
Ούτε των νότιων προαστίων
με την αχλή της θάλασσας

Να κάνει να γλυκίζει
ο ουρανός.
Θέλω να είναι αστικός ο
ουρανός της ηδονής μου

Με ταρατσες, βεράντες,
καλώδια και
δορυφορικούς δίσκους.

Ανάσκελα θα είμαι
ξαπλωμένη
στην ηδονή μου,

Το κορμί μου θα κλονίζεται
από την ορμή σου
Μα εγώ θα κοιτώ
τον ουρανό μου και η ορμή
θα τρυπά μέσα μου,
Θα θεριεύει

Και ο ουρανός μου αυτός
θα με οδηγεί στον απώτατο
οπασμό,
Στην κορυφή,
στη λύτρωσή μου.

Η Εύη Τζάκη γεννήθηκε στο
Αργοστόλι, μεγάλωσε και ζει
στην Αθήνα. Σπούδασε Νομική,
ξένες γλώσσες, παιδαγωγικά και
επαγγελματική μετάφραση. Ερ-
γάζεται ως δικηγόρος και μετα-
φράστρια. «Στις κόχες φως» είναι
η πρώτη ποιητική συλλογή της.

«ΤΟ ΚΟΡΑΚΙ»

Όταν ο Stephen King προφήτευε πανδημίες

*Το αριστουργηματικό μυθιστόρημα,
πιο επίκαιρο από ποτέ, έρχεται στις οθόνες*

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΡΑΘΑΝΟΥ

Με μια νέα έκδοση στα ελληνικά από τον Κλειδάριθμο, αλλά και με την πολυαναμενόμενη σειρά του CBS, το «Κοράκι» του Stephen King απασχολεί ξανά την ποπ κουλτούρα

Το όνομα Stephen King θα σφραγίζει παντοτινά ένα από τα σφοδρότερα ρομάντζα των αναγνωστών. Από τα μέσα της δεκαετίας του 1970, η αστείρευτη πένα του κινείται σαν κάμερα περιγράφοντας κόσμους που τέμνονται – το θείο και το μακάβριο, το ονειρικό και το αποτρόπαιο, την τεχνολογία, την επιστήμη, την πολιτική, τη θρησκεία, την ποπ κουλτούρα και την κοινωνία του θεάματος, καδράροντας παράλληλα αξέχαστους χαρακτήρες, μέσα από ανθρώπους που συγκλίνουν και αποξενώνονται στην αέναη πάλη του καλού με το κακό. Οι ιστορίες του δεν έχουν πάψει ποτέ να γοητεύουν τους ορκισμένους λάτρεις της λογοτεχνίας του τρόμου, ενώ στις σελίδες των μυθιστορημάτων του, εκατομμύρια βιβλιόφιλων ζουν την απόλαυση της περιπέτειας σε μεταφυσικούς χωροχρόνους, πλασμένους στη φαντασία του χαρισματικότερου εν ζωή παραμυθά. Διόλου τυχαία, ένα από τα προφητικότερα έργα του επιστρέφει στην επικαιρότητα.

Το «Κοράκι», το οποίο κυκλοφορεί φέτος για πρώτη φορά στα ελληνικά στη διευρυμένη, χωρίς περικοπές έκδοσή του, (εκδόσεις Κλειδάριθμος, σελίδες 1440, μετάφραση Αντώνης Καλοκύρης), είναι το έργο που, «παρότι δεν υπήρξε ποτέ το αγαπημένο μου μυθιστόρημα», όπως δηλώνει ο συγγραφέας στο εισαγωγικό του σημείωμα, «είναι εκείνο που αρέσει περισσότερο σε εκείνους που αγαπούν τα βιβλία μου». Είναι ταυτόχρονα και το πιο αγέραστο, ανατριχιαστικά καίριο μυθιστόρημά του, ένα βιβλίο που αφηπνά τη φθορά του χρόνου και κρατάει άγρυπνους τους αναγνώστες ως τις μέρες μας, με τα θεμελιώδη ζητήματά του να διεγείρουν το μυαλό σαν τρελά φωτορυθμικά. Οραματικό, αλληγορικό, μετα-αποκαλυπτικό και ολοκληρωτικό πανδημιακό, ένα θηριώδες σελιδοποιημένο Σινικό Τείχος χτισμένο λέξη τη λέξη, είναι καμωμένο από τα πιο διαλεχτά υλικά της αφηγηματικής αρχιτεκτονικής του Stephen King. Γραμμένο το 1978 και εμπλουτισμένο στην πλήρη του έκδοση το 1990, το «Κοράκι» φυτεύει τους σπόρους μιας αληθοφανούς έκδοχης αυτού που ζούμε σήμερα. Στην έρημο της Καλιφόρνια, σε μια άκρως απόρρητη μονάδα ονόματι «Μπλε Σχέδιο», με κορηγία τα χρήματα των φορολογουμένων, δημιουργείται μια θανατηφόρα αλυσιδωτή επιστολή. Ονομάζεται Σούπερ Γρίπη, Μπλε Ιός ή καπετάν

Ταξιδιάρης και εξαπλώνεται ύπουλα, μεταμφιεσμένος σε κοινό κρυολόγημα. Στην πραγματικότητα μια θανατηφόρα μετάλλαξη του ιού της κοινής γρίπης, την οποία δημιουργήσε η αμερικανική κυβέρνηση για πολεμικούς σκοπούς, παραβιάζοντας τις διεθνείς συνθήκες περί βιολογικού και χημικού πολέμου, η πορεία της ασθένειας είναι ανεξέλεγκτη και κανένα φάρμακο δεν την αναχαιτίζει. Με τα κρούσματα να ανοίγουν σαν βεντάλια από άκρου εις άκρον της υδρογείου, η επιδημία αποδεκατίζει ακαριαία το 99,4% του παγκόσμιου πληθυσμού, σαρώνει τις υποδομές, αποκόπτει τους πόρους, βυθίζει τον ανθρωπινό πολιτισμό σε ένα τελεολογικό κενό.

Οι λιγοστοί που εμφανίζουν ανοσία στον ιό, συσπειρώνονται γύρω από το πρόσωπο της

Μάμα Άμπιγκειλ, της υπεραιωνόβιας μαύρης η οποία τους καθοδηγεί προς την αγροικία της μέσα από τα όνειρά τους. Ενώ ο Ράνταλ Φλαγκ είναι ο σκοτεινός άντρας της ιστορίας, η όψη του κακού που ζωντανεύει στους εφιάλτες των δικών του ακολούθων, το χθόνιο πλάσμα που φωλιάζει στην καρδιά του κυκλώνα. Με τα δύο στρατόπεδα να έχουν διαμορφωθεί, η πλευρά των αθών οργανώνεται σαν κοινοβιακή υποκοινότητα στην Ελεύθερη Ζώνη του Μπόλντερ στους πρόποδες των Βραχύων Ορέων στο Κολοράντο, καθώς οι υπήκοοι του Φλαγκ στρατολογούνται αθρόα στο Λας Βέγκας.

Θρησκεία, πνευματισμός, μεταφυσική, είναι λιγοστά μονάχα από τα θέματα που τίγχει ο συγγραφέας στις τεράστιες πεδιάδες

Ο Ian Rankin
συναντά τον Arne Dahl

Το Public και οι εκδόσεις Μεταίχμιο διοργανώνουν τη Δευτέρα 7/12 στις 20.00, διαδικτυακή συζήτηση των δύο μετρ της αστυνομικής λογοτεχνίας, με αφορμή την έκδοση του ευφυούς «Πέντε συν τρία» του Arne Dahl και του καταγιστικού «Ένα τραγούδι για δύσκολους καιρούς» του Ian Rankin. Τους «ανακρίνει» και συντονίζει την κουβέντα ο δημοσιογράφος της Athens Voice, Δημήτρης Καραθάνος.





BIBLIO

του βιβλίου, ο οποίος δεν αφήνει ταυτόχρονα ανεκμετάλλευτη την ευκαιρία να εμβαθύνει στις κοινωνιολογικές προεκτάσεις της σχεδόν ολοκληρωτικής εξόντωσης του ανθρώπινου είδους. «Μπορεί ο άνθρωπος να πλάστηκε κατ' εικόνα του Θεού, αλλά η ανθρώπινη κοινωνία πλάστηκε κατ' εικόνα του αντιπάλου του», σημειώνει. Έστω κι έτσι, η συντροφιά των συνανθρώπων και η επιθυμία που υπερνικά τον φόβο είναι εκείνη που θα διαμορφώσει τις συμμαχίες και θα ενώσει τα μέλη της νέας κοινωνίας σαν κόμπους στο σκοινί της διελκυστίνδας μεταξύ παραδείσου και κόλασης.

Όλα αυτά, μέσα από το τυπικά αγωνιώδες τέμπο της πρόζας του King, με τις σελίδες να καταβροχθίζονται άπληστα καθώς τα κομμάτια κινούνται ιλιγγιωδώς στη σκακιέρα σε ρυθμό μπλιτς, τους παίκτες να κατευθύνονται στο τελευταίο μέρος της παρτίδας και τα πάντα να συμπυκνώνονται

σε ένα ηλεκτρισμένο αφηγηματικά φινάλε, στον επίλογο του οποίου ενεδρεύουν ζωή και θάνατος. Διαποτισμένο από το ουμανιστικό, στοργικό, βαθιά φιλεύσπλαχνο βλέμμα του συγγραφέα, το «Κοράκι» είναι προπάντων οι χαρακτήρες του: Στιούαρτ Ρέντμαν, Λάρι Άντεργουντ, Νικ Άντρος, Λόιντ Χένριντ, Φράνι Γκόλντσμιθ, Τομ Κάλεν, Ραλφ Μπρέντνερ, Ναντίν Κρος, Λίο Ρόκγουεϊ, Σκουπιδοτενεκές Ντόναλντ Μέρβιν Έλμπερτ, Ράνταλ Φλαγκ, Άμπι Φριμάντλ (αλλιώς Μάμα Άμπιγκεϊλ), άπαντες πρόσωπα σταχυολογημένα από κάθε διαθέσιμο άκρο του

ηθικού φάσματος και αρχετυπικοί ήρωες της ανθρωπογεωγραφίας του Stephen King.



Stephen King

«Το Κοράκι»

Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Έχοντας σταδιοδρομήσει με επιτυχία στη μικρή οθόνη το 1994, το «Κοράκι» έρχεται ξανά στους δέκτες στις 17 Δεκεμβρίου, αυτή τη φορά στην πλέον φιλόδοξη παραγωγή του. Η μίνι σειρά εννέα επεισοδίων ντεμπουτάρει σε λίγες ημέρες στο δίκτυο CBS, διασκευασμένη από τους δημιουργούς του «Justified», Benjamin Cavell και Taylor Elmore, και με πρωτοκλασάτο καστ στους βασικούς ρόλους: Whoopi Goldberg, Alexander Skarsgard, James Marsden, Amber Heard, είναι ορισμένοι μονάχα από τους πρωταγωνιστές του σίριαλ το οποίο οι fans του Stephen King έχουν έναν καλό λόγο για να περιμένουν εδώ και καιρό με βουλιμία: Το «The Stand» του CBS θα προσφέρει έναν καινούργιο, διαφορετικό επίλογο, γραμμένο από τον ίδιο τον συγγραφέα. «Είναι μια σειρά γύρω από τα θεμελιώδη ερωτήματα του τι μας οφείλει η κοινωνία και τι χρωστάμε ο ένας στον άλλο», σχολιάζει από την πλευρά της παραγωγής ο Benjamin Cavell. Ή, όπως τόσο εύστοχα το διατύπωσε 42 χρόνια πριν ο Stephen King, σε ένα εδάφιο με στέρεους παραλληλισμούς στο σήμερα: «Τη σούπερ γρήνη μπορούμε να τη χρεώσουμε στην ηλιθιότητα του ανθρώπινου γένους. Δεν έχει σημασία αν φταίμε εμείς, οι Ρώσοι ή οι Λετονοί, το ποιος άδειασε τον δοκιμαστικό σωλήνα έρχεται σε δεύτερη μοίρα μπροστά στη γενική αλήθεια, δηλαδή ότι στο τέλος του ορθολογισμού υπάρχει ένας μαζικός τάφος». ●



Το «Μυστικό της λίμνης» είναι μια σειρά που βλέπεται και ξαναβλέπεται

Δες τους δύο κύκλους στο **Ertflix**

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΡΤ και καραντίνα = καρΕΡΤντίνα! Η και γιατί οι δυο κύκλοι του «Top of the Lake», «Το μυστικό της Λίμνης», που μεταδίδονται από το κρατικό κανάλι και το Ertflix, είναι μια καλή ευκαιρία να φρεσκάρете τους προηγούμενους κύκλους και να αναμένετε τον τρίτο, που τρία χρόνια τώρα είναι... στον δρόμο!

Πέρασαν χρόνια από την πρώτη φορά, το 2013, που είδα την Ελίζαμπεθ Μος στον ρόλο της ντετέκτιβ Ρόμπιν Γκρίφιθ: η πρώτη φορά που είδα το πρόσωπό της. Χρόνια μετά, όταν η Νονα έβαλε την «Ιστορία της Θεραπεινίδας» (δυστοπικό σίριαλ στηριγμένο στο ομότιτλο βιβλίο της Μάργκαρετ Άτγουντ με δαιμονισμένες προφητικές αναφορές για την Αμερική του Ντόναλντ Τραμπ), είπα «α, η αστυνομικός που έλυσε το αίνιγμα με τη δολοφονία της μικρής Τούι στη σειρά που εξελίσσεται στη Νέα Ζηλανδία!»

Εδώ ξεκινά ο πρώτος κύκλος της «Λίμνης»: μικρή πόλη, μεγάλα μυστικά, νεκρό κορίτσι, παγωμένα νερά, κλειστά στόματα, ομίχλη, αχλύ από «Twin Peaks» και «Blue Velvet», όμως στην υπογραφή όχι ο Ντέιβιντ Λιντς, μα η Τζέιν Κάμπιον. Οι μνήμες του νερού και η Χόλι Χάντερ, Ελβετι-

δα ανδρόγυνη αρχηγός και τέρεια μιας αίρεσης πληγωμένων και κακοποιημένων από τον έρωτα γυναικών, είναι το κερασάκι στην τούρτα. Χόλι και Κάμπιον άλλωστε στα «Μαθήματα πιάνου» κι αν δεν μας μαγεύουν ακόμη!

Ποιος σκότωσε την Τούι; Την έγκυο, ανήλικη, Τούι. Η ντετέκτιβ Γκρίφιθ καλείται να ερευνήσει και να εξιχνιάσει μια υπόθεση που, όσο φτάνει προς το τέλος της, συνειδητοποιεί πως ο μίτος της αγγίζει και τον εαυτό της. Καταθλιπτικό, υποδόριο, επικίνδυνο και βουτηγμένο στη διαστροφή (παιδραστές και άκαρδοι γονείς, πλούσια παλιοτόμαρα και εξαγορασμένες συνειδήσεις), το «Top of the Lake» από τον πρώτο κύκλο έδειξε τα δόντια του. Όπως και η Ελίζαμπεθ Μος: Μπορεί να παίζει ψαρωμένα, σε σύγκριση με τον δεύτερο κύκλο και τη «Θεραπεινίδα» που την απογειώσε, όμως η «πρώτη φορά μαζί της» με έκανε να την... παραπροσέξω!

Δεν έχασα εννοείται ούτε τον 2ο κύκλο. Εδώ το κερασάκι της Τζέιν Κάμπιον ήταν η Νικόλ Κιντμαν στον ρόλο της λεσβίας μητέρας που υιοθέτησε τη Μαίρη, κόρη της ντετέκτιβ Γκρίφιθ με τον Πάικ. Ναι, η ντετέκτιβ μετά την ψυχρολου-



σία του πρώτου κύκλου στη Νέα Ζηλανδία αποσύρεται στο Σίδνεϊ για να κουλάρει. Αλλά δεν την αφήνει ούτε ο διάολος ούτε άλλο ένα κορίτσι, το China girl που μαζί με τις άλλες Ασιατίσες που δουλεύουν σ' ένα μπουρ-δέλο της παραλίας Μπόντι, 5 χρόνια μετά το νεκρό κορίτσι του πρώτου κύκλου, ξαναρίχνουν την Ελίζαμπεθ Μος στο κυνήγι. Ελαφρό σπόιλερ: το μπουδέλο διευθύνει ο Πάικ, πατέρας της Μαίρη. Για άλλη μια φορά, όπως συμβαίνει σε κάθε νουάρ αφήγηση που σέβεται τον εαυτό της, το παρελθόν είναι πολύ σκληρό για να πεθάνει αλλά και για... να την πεθάνει! Απορώ γιατί άργησε τόσο πολύ ο

3ος κύκλος που, είπαμε, είναι στον δρόμο. Αναμένω με αδημονία γιατί η Μος, ειδικά μετά το «Handmade's Tale» και μερικά Χόλιγουντ φιλμ που την ξεψάρωσαν, είναι σίγουρο πως θα κατεβεί με άλλον αέρα στους επικίνδυνους δρόμους που θα την ρίξει η Τζέιν -εγγύηση!- Κάμπιον. Δεν ξέρω ποιο θα είναι το κερασάκι του 3ου κύκλου μετά τις Χόλι Χάντερ και Νικόλ Κίντμαν, μα σας συνιστώ το ριφρές ή την πρώτη φορά, αν δεν είδατε τη «Λίμνη», στο Ertflix όπου σας αναμένει. ΕΡΤ και καραντίνα= ΚαραΕΡΤντίνα! Η και πώς η κρατική τηλεόραση χτύπησε μπίνγκο και μπράβο της.



Γεια σου Τζενάκι,

Είμαι 24 και είμαι 9 χρόνια με ένα παιδί 27 χρονών. Έχει 3 χρόνια που μένουμε μαζί. Σπουδάζω ακόμα και δεν δουλεύω. Γενικά μου φέρεται καλά, αλλιώς πώς θα καθόμουν, να μου πεις. Αυτό που με πειράζει είναι ότι αφού είμαστε από τόσο μικροί μαζί, έχει κάνει πολλά λάθη ως έφηβος. Συχνά, νιώθω ανασφάλεια και ζηλεύω. Ψάχνω κινητό, ξέρω, δεν είναι σωστό. Βρίσκω likes, αντιδράσεις σε ιστορίες στο ίνστα (φωτιές ειδικότερα). Και το χειρότερο είναι ότι ενώ του το έχω πει πως με ενοχλεί και πως με μειώνει ως γυναίκα αυτό, εκείνος το συνεχίζει, λέγοντας ότι «δεν έγινε και τίποτα». Μερικές φορές δεν του έχω καθόλου εμπιστοσύνη. Τι να κάνω για να είμαι καλά με τον εαυτό μου; Να μην τρώγομαι με χαζές σκέψεις;

ΜΙΑ ΜΟΥ ΒΡΟΜΙΚΑ -Reloaded-
Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ

κολουθώ κάθε σου βήμα! Λοιπόν, εμένα το δικό μου θέμα είναι ότι μ' αρέσει κάποιος πολύ. Τον τελευταίο καιρό έχουμε βρεθεί τρεις φορές. Είναι πολύ καλός, έχουμε καθημερινή επικοινωνία, αλλά βγήκε πρόσφατα από μια σχέση, οπότε δεν θέλει να ξαναμπει σε αυτή τη διαδικασία ακόμα. Έχει βάλει τον τίτλο «friends with benefits» με εμένα. Βέβαια, έχω να πω ότι είναι άφογος απέναντί μου και δείχνει να ενδιαφέρεται, εγώ, όμως, θέλω να είμαι μαζί του! Παρακαλώ πες μου τη γνώμη σου!

Καλέ, σταμάτα! Με κάνεις και κοκκινίζω. Όχι, εντάξει! Πες κι άλλα! Μαζεύομαι. Διακρίνεις κι εσύ, φίλη μου, μία διαφορά timing/στόχου ή είμαι μόνη μου σε αυτό; Για να το δούμε με ένα παράδειγμα. Εσύ θες να πας στην Κηφισιά αυτή την περίοδο. Σ' αρέσει η περιοχή, βρε αδερφέ. Με γεια σου, με χαρά σου. Ο φίλος μας, όμως, που πολύ ωραίος και ξηγημένος τύπος ακούγεται και μπράβο του, θέλει, περνώντας από Κηφισιά, να πάει στη Γλυφάδα. Ο τελικός στόχος είναι διαφορετικός. Προς το παρόν, θα πω εγώ. Γιατί ποτέ μη λες ποτέ. Ξεκαθάρισε κι εσύ τα θέλω σου και πού ξέρεις... Μπορεί να πείσει τον εαυτό του πως χάθηκε στον δρόμο προς Γλυφάδα.

Έχω πρόβλημα. Θέλω να πω, μετά από πολλή σκέψη, στο αφεντικό μου ότι μετά τα Χριστούγεννα δεν θα συνεχίσω, γιατί και δεν με συμφέρει οικονομικά, αλλά και το περιβάλλον δεν το σπκώνω! Είναι λίγο οξύθυμη και φοβάμαι να της το πω. Όλο το αναβάλλω; Τι θα έλεγεες εσύ;

Αφού το έχεις σκεφτεί ωραία και διεξοδικά, δεν νομίζω ότι υπάρχει ωραιότερο δώρο Χριστουγέννων να κάνεις στον εαυτό σου. Καταλαβαίνω ότι μπορεί να νιώθεις ενοχές ή να ντρέπεσαι ή να φοβάσαι, αλλά όλα αυτά είναι φυσιολογικά. Μία που θα το ξεστομίσεις, μία που θα σε βλέπουμε σε slow motion έξω από το γραφείο να περπατάς ανέμελη με το μαλλί να ανεμίζει κι από πίσω θα παίζει το «Freedom» του George Michael. Όχι, κάν' το εικόνα και μετά πες μου ότι δεν αξίζει τον κόπο να την αφήσεις να ξεφωνίζει για 10-20 λεπτά και μετά να προχωρήσεις στη ζωή σου. Τράβα το, το ρημάδι το τσιρότο! Υ.Γ. Επειδή κάνω την έξυπνη, να ξέρεις ότι στην πρώτη μου δουλειά ως δικηγόρος ήθελα να παραιτηθώ από τη δεύτερη μέρα και κατάφερα να πω ότι φεύγω μετά από έξι μήνες. Πραγματικά, όμως, την επόμενη μέρα πετούσα!

© JOHN HOLMES

Αρχικά να πω ότι είσαι αληθινή και πολύ ειλικρινής! Δεν χορταίνω να παρα-



Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μυστικά... και στα fm! Το «Μίλα μου βρόμικα» κάνει τα ερωτικά σας θέματα να ακούγονται σαν παθιαίρικο 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...

Αβαντάς. 28χρονη εντυπωσιακά όμορφη Αρχιτέκτων-μηχανικός, από άριστη οικογένεια επιστημόνων, γλωσσομαθής, με καλλίγραμμα σώμα, οικονομικά ανεξάρτητη με μεγάλη ακίνητη περιουσία, επιθυμεί να γνωρίσει νέο έως 35 ετών. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr

IT HOT HOT HOT HOT HOT HOT HOT
IT HOT HOT HOT HOT HOT HOT HOT

ΑΚΟΥΣΕ ΤΩΡΑ
ΤΙΣ ΠΙΟ ΞΕΣ
ΕΡΩΤΙΚΕΣ
ΙΣΤΟΡΙΕΣ!

90 91 92 1949

ΚΑΥΤΕΣ
ΓΝΩΡΙΜΙΕΣ

90 91 92 1144

Μην διστάζεις...
Τηλεφώνησε τώρα!

24 ώρες το 24 ώρο!

90 91 92 1173

ΚΑΥΗ
ΑΠΟΛΑΥΣΗ!

ΧΡΙΣΤΙ
ΤΑΜΠΟΥ

90 91 92 9152

Παιχνίδια
για όλα
τα μούστα!

24 ώρες το 24 ώρο!

90 91 92 9127

Στενές Επαφές!
Μην αργείς!

90 91 92 1162

* 90 91 92 1162: 100% ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΙΣ 24 ΩΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΝΥΧΤΑ 100% 100% 100% ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΤΟΙΣ ΚΑΛΕΙΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΛΟΝΟΜΟΝΟΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΛΟΝΟΜΟΝΟΝ

Η ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΑΠΕΡΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΠΑΡΑΤΟΝΑ 214 214 8020 400 Τ.Κ. 11524 ΑΘΗΝΕΣ 125-127 ΚΟΛΩΝΑ

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Σαφέστερη αντίληψη των συνθηκών σου

Και θετικές προοπτικές με βάση αυτές

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) βοήθησε να δημιουργηθεί μεγαλύτερη σαφήνεια για το τι έχεις να μάθεις, τι να δεις διαφορετικά, τι έχει περιθώριο βελτίωσης σε επίπεδο προσωπικής εξέλιξης και σε επίπεδο σχέσης με το συγγενικό σου περιβάλλον. Μοχλός μπορεί να είναι η ερωτική σου ζωή, η σχέση με τα παιδιά σου ή κάποιο δημιουργικό πρότζεκτ σε συνάρτηση με τις απαιτήσεις των κοινωνικών κι επαγγελματικών συνθηκών. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) φέρνει ιδέες και συζητήσεις σε αυτή την κατεύθυνση σε προσωπικό επίπεδο, τις οποίες καλό θα είναι να ξεδιαλέξεις προσεκτικά, καθώς έρχονται σε ποσότητα και ποικίλες ποιότητες. Παράλληλα, υπάρχουν κάποιες θετικές συνεννοήσεις και επαφές που βοηθάνε να προχωρήσουν πρακτικά ζητήματα της καθημερινότητας και της δουλειάς σου ή έστω δίνουν το μήνυμα κάποιας σχετικής προοπτικής. Η βιασύνη σου παραμένει το μεγαλύτερό σου πρόβλημα και ενδεχόμενα να σου στοιχίσει χρηματικά ή/και συναισθηματικά. Αζίζει να είσαι προσεκτικός επειδή σταδιακά ξεκαθαρίζουν οι αδυναμίες σου σε σωματικό, ψυχολογικό και πρακτικό επίπεδο και μπορείς να κάνεις καλύτερες επιλογές.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Συναισθηματική και οικονομική ανακούφιση που ίσως σε κάνει άπληστο

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) υπογράμμισε την οικονομική ή/και συναισθηματική στήριξη που απορρέει από την οικογένειά σου ή οτιδήποτε έχει να κάνει με ακίνητα και το σπίτι σου, ανοίγοντάς σου ίσως κάπως υπερβολικά την όρεξη. Καλό είναι να έχεις κατά νου ότι αυτά υφίστανται όσο κι εσύ είσαι διατεθειμένος να αναλαμβάνεις σταθερά το κομμάτι που σου αναλογεί και δεν «χαλαρώνεις» αρνητικά τη στάση σου

με το πρώτο θετικό δείγμα. Με τον Ερμή στον Τοξότη (1/12) είναι αρκετά εύκολο να σε πάρει η κατρακύλα, επειδή αυξάνονται οι επαφές που φαίνονται ουσιαστικές στην προσωπική σου ζωή, δηλαδή με τα παιδιά σου και στα ερωτικά σου, ενώ υπάρχουν αντίστοιχα θετικά μηνύματα που αφορούν τις οικονομικές σου συνεργασίες. Και στις δύο περιπτώσεις αυτό σε κάνει να γυρεύεις περισσότερα από τις σχέσεις σου, θέλοντας να δώσεις λιγότερα. Καλό είναι να μη βιάζεσαι να κλείσεις πρακτικές, ψυχολογικές και σωματικές αδυναμίες πιέζοντας τον απέναντι, επειδή σταδιακά αποσαφηνίζονται οι προοπτικές σας ούτως ή άλλως. Φρόντισε τη δουλειά που σου αναλογεί.

ΔΙΔΥΜΟΙ

(20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Θετικά μηνύματα στις σχέσεις σου, ιδίες συναισθηματικές/οικονομικές προκλήσεις

Η σεληνιακή έκλειψη στον Τοξότη (30/11) και τον ζωδιακό σου άξονα έδειξε με περισσότερο σαφήνεια τις θετικές δυνατότητες των προσωπικών κι επαγγελματικών σου σχέσεων, μέσα από τις επαφές, τις κουβέντες και τις προτάσεις του τελευταίου διαστήματος. Αυτά ισχύουν εφόσον κι εσύ διατηρείς σταθερά τη στάση που είχες. Ο κυβερνήτης σου, Ερμής,

στον Τοξότη (1/12) και τον ζωδιακό σου άξονα και το θετικό επικοινωνιακό κλίμα που δημιουργεί με τη συνδρομή σου και τη συνδρομή της οικογένειας ή/και των ανθρώπων στον εργασιακό σου χώρο, συμβάλλει στην τάση να θεωρήσεις πως έδεσες τον γάιδαρό σου εξαιτίας του θετικού κλίματος. Υπάρχουν όντως πρακτικά οφέλη στην προσωπική κι επαγγελματική σου καθημερινότητα από τα θετικά μηνύματα, όμως πιέζεις για παραπάνω. Ωστόσο οι συναισθηματικές και/ή οικονομικές πιέσεις από τη δουλειά, τις υποχρεώσεις και τη σχέση σου συνεχίζουν να χρειάζονται απαιτητική διαχείριση. Τα σχέδια που κάνεις και οι δραστηριότητες που κυνηγάς δεν θέλουν βιασύνες, αφού η συνολικότερη εικόνα των προσωπικών και επαγγελματικών σου στόχων ξεκαθαρίζει μόνο σταδιακά.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Πιο ευχάριστη καθημερινότητα που σε κάνει να ξεχνάς τα προβλήματα των σχέσεών σου

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) βοήθησε να διακρίνεις κάποιες καλύτερες δυνατότητες στην επαγγελματική και προσωπική σου καθημερινότητα. Η όποια πολυασχολία και αυξημένη προσπάθεια συνοδεύτηκε ενδεχομένως από πιο αισιόδοξη διάθεση. Αυτά ίσως σε ωθούν να εφησυχάσεις για θέματα υγείας και δουλειάς και άλλα πρακτικά ζητήματα, μπορούν όμως να συντηρηθούν μόνο εφόσον κι εσύ συντηρείς μια σταθερή προσπάθεια να επιλύνεις τα προβλήματά σου και δεν εγκαταλείπεις με την πρώτη (ή δεύτερη ή τρίτη) δυσκολία. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) εντείνει τον φόρτο και την

κινητικότητα της ρουτίνας σου, καθώς φέρνει στο προσκήνιο ανεπίλυτα ζητήματα, όπως και απωθημένα με τη θετική όμως προοπτική επιτέλους να τακτοποιηθούν. Ειδικά σε προσωπικό επίπεδο, ίσως υπερεκτιμάς τις δυνατότητες που υπάρχουν και ξαναγυρνάς σε γνωστούς χειρισμούς κι αιτήματα. Ωστόσο οι δυνατότητες και διαθέσεις του συντρόφου σου είναι γνωστές και συγκεκριμένες, ενώ το τι

γίνεται να βελτιωθεί μελλοντικά μόλις αρχίζει να ξεκαθαρίζει. Έτσι οι βαστικές πρωτοβουλίες ερήμην του συντρόφου σου ή των συνεργατών σου, επαγγελματικά, δεν είναι πολύ καλή ιδέα.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Ευχάριστη τόνωση και πιο χαρούμενη διάθεση με επίμονες δυσκολίες ρουτίνας

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) έδωσε μια απολύτως απαραίτητη ένεση ευδιαθεσίας, αισιοδοξίας και γενικότερα θετικότητας στη σχέση με τα παιδιά σου, στα ερωτικά σου, όπως και σε θέματα δημιουργικότητας. Αυτά συνδέονται με συγκεκριμένα σχέδια, τη δική σου δυνατότητα να λειτουργείς ομαδικά και να επιδιώκεις μια συγκεκριμένη ποιότητα ζωής σε συνάρτηση με τις καθημερινές συνθήκες. Εφόσον επιμένεις έτσι, αυτό το θετικό δυναμικό παραμένει στη διάθεσή σου, όχι όμως διαφορετικά και κάνοντας εκπτώσεις ηθικά και πρακτικά. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) ενισχύει αυτό το θετικό κλίμα, καθώς τα μηνύματά του συνδέονται με οικονομική και/ή συναισθηματική ανακούφιση. Εξαιτίας αυτών είναι εύκολο να παρασυρθείς σε επιδείξεις δύναμης στο σπίτι, την οικογένεια και τον εργασιακό σου χώρο, η οποία είναι περιττή ή άστοχη, δεδομένου ότι μόλις τώρα αρχίζουν να φαίνονται καθαρότερα οι συναισθηματικές και οικονομικές δυναμικές των σχέσεών σου. Η επιθυμία για βελτιώσεις, για ανανέωση, για να προχωρήσεις χρειάζεται κάποια χαλيناγώγηση, επειδή πρακτικά, σωματικά, επαγγελματικά οι συνθήκες συνεχίζουν να χρειάζονται πολύ συγκεκριμένη διαχείριση.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Πολλά ζητήματα ταυτόχρονα σε σπίτι και γραφείο με αποτέλεσμα σπατάλη χρόνου

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) δημιούργησε αρκετή αναστάτωση και κινητικότητα στο οικογενειακό σου περιβάλλον, το σπίτι και τον εργασιακό σου χώρο εξαιτίας θεμάτων υγείας, εκκρεμοτήτων και άλλων ζητημάτων που δεν υπολογίζες. Με την πληθώρα των θεμάτων γίνεται δύσκολο να διακρίνεις με τι

αζίζει να ασχοληθείς και να μη χάνεις χρόνο. Για να το καταφέρεις είναι απαραίτητο να παραμείνεις σταθερός στους προσωπικούς κι επαγγελματικούς σου στόχους, για να αποφασίζεις πού όντως αναλογεί χρόνος και προσπάθεια. Ο κυβερνήτης σου, Ερμής, στον Τοξότη (1/12) δεν βοηθά ιδιαίτερα, καθώς συσσωρεύει σωρό σχετικές κουβέντες, ιδέες και προτάσεις μέσα σου και στο σπίτι, χωρίς σειρά η σαφή στόχο. Καλό είναι να αποφύγεις το δόλωμα των επικοινωνιακών χειρισμών για μεγαλύτερα οικονομικά ή/και συναισθηματικά οφέλη, επειδή οι πραγματικές δυνατότητες του συντρόφου και των συνεργατών σου αρχίζουν να ξεκαθαρίζουν τώρα, ενώ παράλληλα γνωρίζεις τη δουλειά που χρειάζεται για να πηγαίνουν καλά τα ερωτικά σου, η σχέση με τα παιδιά σου και ό,τι δημιουργικό κάνεις.

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Κουβέντες, μηνύματα και ευχάριστο σούσουρο που θεωρείς πιο δεδομένα από ό,τι είναι

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) έφερε μια πολύ ευχάριστη τόνωση στο επικοινωνιακό κλίμα, ενώ ταυτόχρονα άνοιξε ενδιάφερουςες προοπτικές για τα σχέδια και τις ασχολίες σου, πιθανόν με νέες ιδέες, θετικότερες επαφές και ίσως κάποιες αξιόλογες προτάσεις και συνεννοήσεις. Για να επωφεληθείς όντως από όλα αυτά είναι απαραίτητο να επιμένεις στον τρόπο σκέψης και στη στάση που είχες και να συνεχίσεις την προσπάθειά σου να βελτιώνεις ό,τι βλέπεις ότι χρειάζεται βελτίωση. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) έρχεται με περαιτέρω επικοινωνιακό υλικό σε αυτή την κατεύθυνση. Θίγει επίσης γνωστά προβλήματα και δυσκολίες, παρουσιάζοντας προοπτικές για τη βελτίωσή τους, εφόσον δεν χαθείς στη θεωρία. Ο κίνδυνος είναι να κάνεις ακριβώς αυτό, θεωρώντας όσα συμβαίνουν ευκαιρίες για εύκολο συναισθηματικό ή οικονομικό κέρδος. Καλό είναι να μην εφησυχάσεις επειδή σωματικά, ψυχολογικά και πρακτικά τώρα αρχίζεις να αντιλαμβάνεσαι πού βρίσκεσαι, ενώ η όποια ορμή του συντρόφου ή των συνεργατών σου δεν αναιρεί τις υπάρχουσες δυσκολίες στο οικογενειακό και εργασιακό σου περιβάλλον.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Καλοδεχούμενες κι ανακουφιστικές επιβεβαιώσεις που τείνεις να πάρεις εγωιστικά

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) έφερε κάποιες καλοδεχούμενες ενισχύσεις σε συναισθηματικό και οικονομικό επίπεδο βοηθώντας σε να αντιληφθείς τις προοπτικές που υπάρχουν για να καλύψεις καλύτερα τις αντίστοιχες ανάγκες σου. Επειδή αποτελούν απόρροια συγκεκριμένων τρόπων διαχείρισης και στάσεων στις συναισθηματικές και οικονομικές σου σχέσεις, είναι εφικτές μόνο εφόσον επιμένεις και δεν ζητάς να «ανοιχτείς», ούτε αναιρείς τον εαυτό σου. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) φέρνει περαιτέρω μηνύματα για τις δυνατότητες μελλοντικής εξέλιξης αυτών των δύο σημαντικών κομματιών. Καλό είναι να αντισταθείς στην πρόκληση να αξιοποιήσεις αυτό το δυναμικό μόνο για πάρτη σου, ξεχνώντας τον σημαντικότερο ρόλο που παίζουν οι άλλοι, σύντροφος, συνεργάτες και όποιος άλλος εμπλέκεται. Άλλωστε μόλις τώρα αρχίζεις να βλέπεις καθαρότερα τις πραγματικές σου δυνατότητες σε ερωτικό επίπεδο, στη σχέση με τα παιδιά σου και στις δημιουργικές σου ασχολίες. Ειδικά σε πρακτικά θέματα και ζητήματα δουλειάς και υγείας, χρειάζεται προσεκτικές και καλοσχεδιασμένες κινήσεις, επειδή οι επικοινωνιακές προκλήσεις και οι δυσκολίες μετακίνησης και συνεννόησης παραμένουν.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Πολλές επιβεβαιώσεις που τείνουν να σε κάνουν κάπως παρτάκια

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) στο ζώδιό σου σου έδειξε μια ευρύτερη εικόνα του εαυτού και των δυνατοτήτων σου, οι οποίες δεν είναι λίγες. Μαζί τους ήρθε μεγαλύτερη αισιοδοξία και ενδεχομένως μεγαλύτερη πίστη στον εαυτό σου και θετικότητα. Εφόσον παραμένεις εντάξει απέναντι στον σύντροφο, τους συνεργάτες και τα άτομα που είναι κομβικά για την εξέλιξή σου, είσαι όντως αυτός ο άνθρωπος. Η τάση είναι να γίνεις κάπως παρτάκιας, θεωρώντας πως οι άλλοι δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία για όσα θέλεις να κάνεις. Ο Ερμής στο ζώδιό σου (1/12) φέρνει επιβεβαιώσεις από τους γύρω και θετικά μηνύματα από

τις συνεργασίες, την καριέρα και τις σχέσεις σου, προσωπικές και κοινωνικές, κι έτσι γίνεται δύσκολο να μην το πάρεις επάνω σου. Ωστόσο καλό είναι να αποφύγεις να φερθείς σαν όλα να επιτρέπονται, ιδιαίτερα σε θέματα δουλειάς. Θα είναι λάθος το κέρδος ή η ευχαρίστηση να υποκαταστήσουν την ηθική, ειπείδη παρά τη βεβαιότητά σου, μόλις τώρα αρχίζεις να αντιλαμβάνεσαι ποιες ακριβώς είναι οι βάσεις σου.

ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ

(21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Βλέπεις τα θέματά σου σε όλο τους το μεγαλείο, με τις ανάλογες αντιδράσεις

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) ήταν μάλλον δίκονο μαχαίρι, αφού, από τη μία, βοήθησε να αρχίζουν να φαίνονται τα συναισθηματικά και οικονομικά προβλήματά σου στις πραγματικές τους διαστάσεις και συνιστώσες, από την άλλη, ίσως έφερε το ανάλογο σάστισμα και σωματική και ψυχολογική κόπωση. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να αποφύγεις να θεωρήσεις ότι μπορείς να κάνεις κάτι για να παρακάμψεις αυτά που χρειάζεται να γίνουν, ούτε να τρέχεις δεξιά κι αριστερά για μαγικές λύσεις. Χρειάζεται απλά πολλή, πολύ προσεκτική, προσπάθεια, σταθερά και δεν υπάρχει άλλος τρόπος. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) ενδεχομένως να δημιουργήσει ένα παρασκήνιο, μία ασάφεια και ένα γενικό μπέρδεμα και να σε κάνει να επιδιώξεις σχέδια και χειρισμούς για μελλοντικές βελτιώσεις. Αυτό είναι άσκοπο, εφόσον μόλις τώρα αρχίζει να αποκαθίσταται το επικοινωνιακό κλίμα και να καταλαβαίνεις τι λέγεται και τι συνεννοείσαι. Η ηλικιρίνεια είναι το καλύτερο χαρτί σου. Παράλληλα, απόφυγε να κάνεις τον μάγκα στο σπίτι, επειδή αυτό τον καιρό χρειάζεσαι όλη τη στήριξη που μπορείς να έχεις.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

(20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Πολλές ωραίες εικόνες από το μέλλον και η τάση να τα κάνεις θάλασσα στο παρόν

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) έφερε ιδέες, σχέδια και προοπτικές για το μέλλον με την οκά, με μοχλό τη σχέση και τις συνεργασίες σου. Αυτά ενδεχομένως να άνοιξαν την όρεξη για το παραπάνω, όπως και να σε έκαναν να πιστεύεις πως είσαι ήδη εκεί. Για να διατηρηθεί αυτό το δυναμικό, είναι απαραίτητο να συντηρήσεις τη θετική διάθεσή που έχεις επιδείξει και να ασχοληθείς με το παρόν. Η τάση είναι να μπεις σε σκληρότερες ή παράτυπες συμπεριφορές στο σπίτι και την οικογένεια με αφορμή κάποιον προσωπικό ή επαγγελματικό στόχο. Ωστόσο το πραγματικό σου συναισθηματικό και οικονομικό κεφάλαιο αρχίζει να φαίνεται τώρα. Καλό είναι να αποφύγεις μεγάλα και βιαστικά λόγια και κινήσεις, επειδή οι σωματικές, ψυχολογικές και πρακτικές σου αδυναμίες παραμένουν.

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Δεν χρειάζεται ούτε να απομυζήσεις τις σχέσεις και τις συμφωνίες σου, ούτε να στραγγιστείς

Η σεληνιακή έκλειψη (30/11) βοήθησε να αποσαφηνιστούν οι προοπτικές της καριέρας σου και του γάμου σου, μπρεδεύοντάς σε όμως παράλληλα, καθώς μάλλον σου άνοιξε μια γκάμα πιθανοτήτων παρά ένα συγκεκριμένο μονοπάτι. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να μη σε ωθήσει να υποτιμήσεις τη σημασία των βάσεων σου, δηλαδή του σημείου που βρίσκεται τώρα ή βρισκόσουν πριν λίγο, αλλά ούτε και να επιστρέψεις σε παλιότερες στάσεις, εφόσον οι νέες προοπτικές συνδέονται με τους πρόσφατους τρόπους και στάσεις σου. Ο Ερμής στον Τοξότη (1/12) φέρνει διπλά μηνύματα από τον επαγγελματικό σου χώρο και τον προσωπικό σου χώρο, αφού, από τη μία, φαίνεται να αναγνωρίζεται η αξία σου, από την άλλη, σου ζητείται να αναλάβεις και να ασχοληθείς και με άλλα. Καλό είναι να αποφύγεις υπέρμετρες συναισθηματικές ή οικονομικές επενδύσεις. Δεν χρειάζεται ούτε να απομυζήσεις τις σχέσεις και τις συμφωνίες σου, ούτε να στραγγιστείς. Σιγά σιγά θα αντιληφθείς τις δυνατότητές σου καθαρότερα, τα σχέδιά σου άλλωστε είναι μαραθώνιος, όχι σπριντ. **A**

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





Echo Deco
DECORATION FOR YOUR MOOD
www.echodeco.gr

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
ΜΕ ΕΝΑ
ΚΛΙΚ!

Επίλεξε ανάμεσα
σε **28 θεματικούς**
έτοιμους στολισμούς
& δημιούργησε
ένα Χριστουγεννιάτικο
δέντρο μοναδικό &
ιδιαίτερο!!

Ένας ολοκληρωμένος
στολισμός στην πόρτα
σου!



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΑ
ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ

☎ 210 2724044



Μένουμε σπίτι, μένουμε ασφαλείς
Κάντε τις Online αγορές σας με ασφάλεια.

FAVORINA

Λαχταριστά & τραγανά

Τα μπισκότα, τα κούκικς και τα σοκολατάκια φορούν τα καλά τους! Βρείτε αποκλειστικά στα Lidl όλα τα προϊόντα Favorina για τις πιο απολαυστικές γιορτινές στιγμές.

Favorina
Χριστουγεννιάτικες
φιγούρες, 150 g
19,93€ / 1 kg

2,99€



1. Favorina
Στραγγιλά
Λεπκούχον, 200 g
5,95€ / 1 kg

1,19€

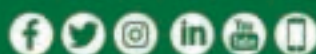
2. Favorina
Χριστουγεννιάτικα
μπισκότα Βούτυρου,
300 g
8,30€ / 1 kg

2,49€



Favorina
Μπισκότα
αστεράκια με
κάνελα, 175g
14,23€ / 1 kg

2,49€



Ανακαλύψτε ακόμη περισσότερα προϊόντα Favorina στα καταστήματα Lidl.

www.lidl-hellas.gr