

# ATHENS voice



## ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ

**Φεστιβάλ  
Αθηνών  
Επιδαύρου**

**Ενέργεια  
& Περιβάλλον**  
22 σελ.

**Υγεία** 35 σελ.  
Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,  
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

Μιλούν  
**Βασίλης Κικίλιας  
Βασίλης Κοντοζαμάνης  
Αριστείδης Καμάρας**

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΟΣΟΧΗ!  
ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



ΣΤΑ GOODY'S BURGER HOUSE ΠΑΝΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΑΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ.

Φέτος αποφασίσαμε να κάνουμε ένα βήμα παραπάνω και όχι μόνο να γιορτάσουμε το Athens Pride, αλλά να είμαστε και υπερήφανοι χορηγοί της μεγάλης γιορτής της αγάπης.

# ΣΥΝΘΗΜΑ ΜΑΣ, Η ΑΓΑΠΗ

ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ, ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ. ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ, ΠΑΙΡ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ, ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ.

ΝΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ. ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ

ΜΠΕΣ ΣΤΟ  
**SINTHIMAAGAPIS.GR**

ΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ  
ΜΗΝΥΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
Ή ΔΙΑΛΕΞΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ  
ΔΙΚΑ ΜΑΣ

**ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΟ**

ΘΕΡΩΤΑΣ,  
ΦΥΛΟ ΔΕΝ  
ΚΟΙΤΑ

Σ' ΑΓΑΠΩ  
ΟΠΩΣ ΕΙΣΑΙ

ΟΧΙ ΣΤΟ  
BULLYING,  
ΝΑΙ ΣΤΟ  
LOVING





**GOODY'S**<sup>®</sup>  
★ BURGER HOUSE ★

**ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ PRIDE BURGERS  
ΣΕ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΝΑ ΤΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ**

**ΗΡΘΑΝ ΓΙΑ ΝΑ ΣΟΥ ΔΕΙΞΟΥΝ ΠΟΣΟ ΝΟΣΤΙΜΟ  
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ**



**THE PROUD**

ΤΟΣΟ ΠΕΡΗΦΑΝΟ,  
ΟΣΟ ΚΙ ΕΣΥ!



**THE LOUD**

ΘΩΝΑΖΕΙ ΔΥΝΑΤΑ  
ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ  
ΤΗΣ ΙΣΟΤΗΤΑΣ.



**THE OUT** 

ΘΑΡΡΑΛΕΟ,  
ΜΙΛΑΕΙ ΑΝΟΙΧΤΑ  
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕ-  
ΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ.

goodys.com ★ goodysapp ★ 18365

**ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ**  
Ε Μ Β Ο Λ Ι Α Ζ Ο Μ Α Σ Τ Ε



υποστηρικτής υλικών Εθνικής Εκστρατείας Εμβολιασμού **ΙΔΡΥΜΑ ΩΝΑΣΗ**





ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ  ΧΕΡΙ ΜΑΣ  
ΕΝΕΒΑΓΑΖΟΜΑΣΤΕ

## Η ΑΝΟΣΙΑ ΟΛΩΝ ΜΑΣ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ.

*Κάνοντας όλοι το εμβόλιο, προστατεύουμε τους εαυτούς μας και τους αγαπημένους μας. Ενωμένοι θα βγούμε νικητές στη μάχη απέναντι στον ιό. Κλείσε άμεσα το δικό σου ραντεβού ζωής.*

Ενημερώσου στο [emvolio.gov.gr](https://emvolio.gov.gr)



Υπάλληλος της ΔΕΗ κρεμασμένος ψηλά σε κολώνα κάνει εργασίες και φωνάζει ενοχλημένος στον συνάδελφό του που βρίσκεται κάτω:

«...αααααα, ο Τριαντάφυλλος πήγε στο Μαϊάμι κι εμείς ακόμα εδώ!»

(Κάτω Πετράλωνα, Παρασκευή μεσημέρι)

Αντιπόκριση από Θεσσαλονίκη.

Κυρία σε ηyre παγωτατζίδικο παραγγέλνει παγωτό και λαμβάνει μία μπαλίτσα παγωτό σε βάζακι:

-Κοπελιάαα, παγωτό ζήτση, όχι κρέμα νυκτός.

-Ακούς;

Πιάσανε δύο φορές 85χρονο Ιταλό να πηγαίνει σε ιερόδουλες εν μέσω καραντίνας και είπε ότι τον πείραξε το εμβόλιο και δεν κρατιότανε».

-Το Pfizer θα ήτανε. Ίδια εταιρεία που βγάζει το Viagra.

(Σε café στη Χαριλάου Τρικούπη, Τετάρτη πρωί)

-Και πάνω είναι δεμένος, αν τον προσέξεις.

-Ναι, αλλά στο μπουτί είναι καλύτερος.

(Κυρίες σε διαβάσεις, Βασιλίσσης Σοφίας, Παρασκευή απόγευμα)

«Αναζητώ συγκάτοικο σε υπάρχον διαμέρισμα, κατά προτίμηση κέντρο Αθήνας και γύρω maximum budget €200.»

(Αγγελία, γύρω περίπου Αθήνα)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com



Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Τι λες τώρα, ρε φίλε!

Εικαστική εγκατάσταση σε βενζινάδικο της Θηβών στο Περιστερί. Respect.

## ΤΟ ΕΞΟΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα είναι φωτογραφία από την εγκατάσταση του **Τάσου Βρεττού** με τίτλο «The Feel. Backstage» που παρουσιάζεται στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου. Ο Τ.Β. είναι ένας από τους πιο γνωστούς Έλληνες φωτογράφους. Έχει συνεργαστεί με όλα σχεδόν τα ελληνικά περιοδικά και πλήθος ξένων, έχει φιλοτεχνήσει εξώφυλλα δίσκων, ενώ φωτογραφικό υλικό από τη συνεργασία του με τον Διονύση Φωτόπουλο έχει παρουσιαστεί στο λεύκωμα «Αποκαλύψεις» (εκδ. Αδάμ), καθώς και στο λεύκωμα «Κάτι το ωραίο» (εκδ. Αντί). Το 2008 κυκλοφόρησε το λεύκωμα «Make-Up» (εκδ. Καστανιώτης). Έχει συμμετάσχει σε πολλές εκθέσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

## Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



### ΟΙ ΤΖΑΚΑΡΑΝΤΕΣ ΣΤΟ ΖΑΠΕΙΟ

Και το μοβ χαλί που στρώνουν στις αλέες.

### NOBU ATHENS

Η συγκλονιστική θέα συναγωνίζεται τις γεύσεις αλλά νικητής (παρόλα αυτά) βγαίνει η γεύση. (στη Βουλιαγμένη)

### Η ΕΠΟΧΗ ΜΕ ΤΑ ΑΦΘΟΝΑ ΛΕΜΟΝΙΑ

Ένας φίλος μας τα έκανε τουρσί και τα βάζει μικρά κομματάκια στο τελευταίο βράσιμο της φακής ή σε κέικ λεμονιού.

### Η ΕΜΜΑ ΣΤΟΝ ΩΣ CRUELLA

Βγαίνει σήμερα (3/6) στους κινηματογράφους. Ό,τι και να παίξει αυτό το κορίτσι είναι θαύμα. Ακόμα και την ημίτρελη σχεδιάστρια μόδας.

### ΨΑΘΑ

Το πιο ταπεινό και παμπάλαιο υλικό παραμένει κάθε καλοκαίρι και το πιο σιλτάτο στον κόσμο της μόδας. Άσχετα αν κάποιοι Οίκοι το έχουν παρεξηγήσει τελευταία και δειγματίζουν σάντλες σε τιμές ίσα με χίλιες φυτείες βούρλων. (το φυτό από το οποίο παράγεται)

### ΑΝΟΙΞΑΝ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Το κρυφό σχολείο της καραντίνας. (μαζί με τις κατ' οίκον νυχούδες)

### ΝΥΦΙΚΑ ΚΑΙ ΒΑΦΤΙΣΤΙΚΑ

Ό,τι δεν παντρεύτηκε και βαφτίστηκε εδώ και ενάμιση χρόνο, θα γίνει φέτος το καλοκαίρι. Ραφτείτε.

### ΣΑΚΗΣ-ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ

Το ζευγάρι-εγκεφαλικό. (στο Survivor)

### ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΗΣ ΠΑΠΑΡΙΖΟΥ

Δεν είδα τις ακτιβίστριες των social να χτυπιούνται, να φριττούν, να ποστάρουν οργισμένα (ανορθόγραφα) κειμενάκια, να φτιάχνουν χάσταγκ για το μπουλινγκ που δέχτηκε αυτό το τόσο ευγενικό, πανέξυπνο και ακομπλεξάριστο κορίτσι.

### Ο ΝΕΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι δεκάδες γεύσεις των vapers. Από κεράσι μέχρι μπαχαρικά. Οτιδήποτε, αρκεί να είσαι κολλημένος.

### ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ ΠΡΟΣ ΣΥΡΙΖΑ

«Αφήστε ήσυχο το χελιδόνι του λογότυπού μας». Μα, παγώνι δεν ήταν;

### ΠΡΟΣ ΘΑΝΑΣΗ ΕΥΘΥΜΙΑΔΗ

Έχει ξομείνει στη Νότιο Κρήτη ένας χίπης από τα σέβεντις που ανεβασμένος σ' ένα δέντρο πλέκει όλη μέρα πολυόβερ. Θα κάνετε καλό παραέκτι οι δυο σας.

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη  
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης  
Λουίζα Ναθαναήλ

Σύμβουλος Εμπορικής Πολιτικής  
Νικόλας Γαλανόπουλος

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντασιμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος  
Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρουκ

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης  
Αρχισυντάκτης Γιάννης Τσάκαλος

Συντακτική ομάδα: Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικόγιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαράβελ, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνας, Α. Κεντριώτη, Β. Κορωναίος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριανόγλου, Γ. Νένες, Δ. Παπαδόπουλος, Μ. Νομικός, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαλιού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Α. Σκαράκη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

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

Ατελιέ Sotos Anagnos  
Εικονογραφίες art@athensvoice.gr  
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς,  
Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός,  
Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης,  
Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν,  
Δημήτρης Κλεάνθης, Πέτρος Νικόλτσος

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

Direct Market: Μιχάλης Δρακάκης,  
Εύα Βαλαμβάνου

Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα  
marketing@athensvoice.gr  
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη  
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος,  
Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση  
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.  
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα  
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369  
fax: 210 3632.317  
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310  
Athens Voice Radio 102.5: 210 3648. 213  
Αγγελίες: 210 3617. 369  
Λογιστήριο: 210 3617. 170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Β. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα:



210 3617.360, 210 3617.369  
Κωδικός εντύπου: 7021  
ISSN 1790-6164

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







Σκάνναρε εδώ και ανακάλυψε ότι θες για τηλεοράσεις και ποδοσφαιρικές εμπειρίες στο [kotsovolos.gr](http://kotsovolos.gr)

## Στον Κωτσόβολο σε περιμένει μια νέα εμπειρία θέασης σε πραγματικές διαστάσεις!

### Η απόλαυση μετριέται σε ίντσες

Ζήσε το μεγαλύτερο ποδοσφαιρικό γεγονός της χρονιάς σε μια οθόνη **μεγάλων ίντσών** με **τεχνολογίες αιχμής** και χαρακτηριστικά που θα σε καθηλώσουν.

### Δες από κοντά τη νέα σου τηλεόραση

Ανακάλυψε **ετοιμοπαράδοτες τηλεοράσεις** από όλα τα **κορυφαία brand** στις μεγάλες εκθέσεις των καταστημάτων μας. Επιπλέον, με τα **ειδικά TV Wizards** έχεις έναν οδηγό, ώστε να μπορείς να συγκρίνεις με τη βοήθεια των εμπειρων πωλητών μας τις διαφορές στις ίντσες των τηλεοράσεων και τα χαρακτηριστικά τους σε εικόνα και ήχο.

### Ζήσε στο μέγιστο τη συγκίνηση του παιχνιδιού

Συνδύασε την τηλεόρασή σου με εξαιρετικά **αξεσουάρ ήχου, soundbars** και **ηχεία για ολοκληρωμένη εμπειρία** σε κάθε αγώνα, από την άνεση του σπιτιού σου!

### Κάνε σήμερα την ιδανική αγορά για σένα

Βάλε πλάνο και απόκτησε τώρα την ιδανική τηλεόραση για σένα από **€10 το μήνα** με το **πλάνο δόσεων Κωτσόβολος**.

### Παράδοση με ασφάλεια στην πόρτα σου

Παράλαβε στον **χώρο** σου σε **24 ώρες** ή και την **ίδια μέρα**, αν κάνεις την παραγγελία σου έως τις 13:00\*.

\*Η Υπηρεσία άμεσης παράδοσης έχει επιπλέον χρέωση.

### Νέα εμπειρία - Παράλαβε έξω και με ασφάλεια

Κάνε την **παραλαβή** της νέας σου τηλεόρασης **γρήγορα** και με **ασφάλεια** έξω από τα καταστήματα Κωτσόβολος στα ειδικά σημεία **Quick Points**.

### Ο Κωτσόβολος είναι πάντα δίπλα σου

Επισκέψου ένα από τα **92 καταστήματά** μας πανελλαδικά, το [kotsovolos.gr](http://kotsovolos.gr) ή τηλεφώνησε στο **210 28 99999** και το **εξειδικευμένο προσωπικό** μας είναι πάντα έτοιμο να σε εξυπηρετήσει.

**ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ**

**ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΖΩΗΣ**



# ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΙΚΙΛΙΑΣ

**«Σε 15 χρόνια  
θα πω  
στον γιο μου  
ότι δεν  
εγκατέλειψα  
κανέναν και  
ότι παλέψαμε  
με όλες μας  
τις δυνάμεις»**

Συνέντευξη στον ΜΑΚΗ ΠΡΟΒΑΤΑ  
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

**M**

παίνουμε στην κεντρική αποθήκη διανομής των εμβολίων κατά της Covid-19. Ο υπουργός Υγείας μιλάει στην ATHENS VOICE για όσα ζήσαμε αυτούς τους 15 μήνες της πανδημίας. Για το καινούργιο ΕΣΥ που ετοιμάζεται, για τις δυσκολίες και τους ανθρώπους που κράτησαν το σύστημα όρθιο με πρωτικές προσπάθειες.

Η κεντρική αποθήκη διανομής εμβολίων βρίσκεται στο Κρουονέρι σε ειδικό για την περίπτωση χώρο που έχει παραχωρήσει η εταιρεία Pharmis. Υπάρχουν άλλα τέσσερα hub τα οποία καλύπτουν τις απομακρυσμένες περιοχές. Κάθε εμβόλιο έχει τις δικές του προδιαγραφές τόσο στην παράδοση, όσο στη φύλαξη και διανομή στα εμβολιαστικά κέντρα. Εδώ έρχονται οι παραγγελίες για σχεδόν ολόκληρη την Ελλάδα. Υπάρχουν και άλλα 4 hub για τις πιο απομακρυσμένες περιοχές. Έφτασα νωρίτερα κι εκεί βρήκα μια ομάδα ανθρώπων που από την αρχή εδώ και μήνες είναι κάθε μέρα εκεί. Ο εκπρόσωπος των Ενόπλων Δυνάμεων, ένας εκπρόσωπος της Πολιτικής Προστασίας και ο διευθύνων σύμβουλος της Pharmis. Περιμένοντας τον υπουργό έπιασα συζήτηση μαζί τους, λέγοντάς τους την πρώτη μου σκέψη.

*Οφείλω να ομολογήσω ότι αυτή η εικόνα μίας αποθήκης, προφανώς απόλυτα τακτοποιημένης και καθαρής, ξέροντας τι αφορά, είναι ένα πολύ συγκινητικό θέμα.*

Η απάντηση ήρθε από τον κύριο Σερέτη της Pharmis: «Ακόμα και εμείς που ερχόμαστε κάθε μέρα δεν την έχουμε συνηθίσει σε επίπεδο συγκίνησης. Επίσης θέλω να πω, και το λέω όπου μπορώ, ούτε στον ιδιωτικό τομέα δεν έχω συνεργαστεί με τέτοιο επαγγελματισμό, πάθος, τέτοιο ήθος και ευηρέπεια».

Εκείνη τη στιγμή έφτασε ο Βασίλης Κικιλίας... ▶





ΤΟ ΝΑ ΤΥΧΕΙ ΣΕ ΥΠΟΥΡΓΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΠΙΟ  
ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙ ΚΑΝΕΙΣ, ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΣΤΑ ΕΚΑΤΟ ΧΡΟΝΙΑ





Υπουργέ, σκέφτομαι ότι για να πάει ένα πλοίο χρειάζεται και πολύ κουπί στα αμπάρια. Εδώ είμαστε στα αμπάρια όπου ξεκινάει το κουπί για να μπορέσει να σωθεί η χώρα από την πανδημία.

Το να είσαι έτοιμος είναι η μισή νίκη, το να πράττεις είναι η άλλη μισή. Θέλω να θυμίσω ότι ξεκινήσαμε κάνοντας 50 εμβολιασμούς την ημέρα, με ένα εξαιρετικό εμβόλιο της Pfizer, όμως δύσκολο στη συντήρηση, στους κανόνες ασφαλείας, στη μετακίνηση, στον χρόνο που μπορεί να μείνει εκτός κεντρικού ψυγείου. Ξεκινήσαμε με σταθερά, προσεκτικά, σοβαρά βήματα, και τότε πολλοί αναρωτιόνταν αν θα μπορέσουμε να φτιάξουμε ένα συνολικό εμβολιαστικό πρόγραμμα και πόσοι θα εμβολιάζονταν καθημερινά...

Αμφισβητήθηκε και αυτό που είπα τον περασμένο Αύγουστο ότι μέχρι τον Δεκέμβριο θα υπάρχει εμβόλιο. Τελικά μπορέσαμε να συνεργαστούμε τόσο αρμονικά, και σε τόσο υψηλό επίπεδο, το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, οι Ένοπλες Δυνάμεις, η Πολιτική Προστασία, το Υπουργείο Υγείας, Φυσικά και οι ιδιωτικός τομέας και οι δωρητές μας, και τόσοι άνθρωποι οι οποίοι προσφέρουν αφιλοκερδώς. Αυτό φέρνει ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα, Για πρώτη φορά ο πολίτης αντιμετωπίζεται έτσι από το Κράτος και το Ελληνικό Δημόσιο, και φεύγει ευχαριστημένος, και αυτό είναι μεγάλη ικανοποίηση για όλους μας, και σήμερα είμαστε εδώ στις αποθήκες για να δείξουμε και αυτό το κομμάτι που δεν βλέπει ο πολύς κόσμος.

**Οι μεγάλες επαναστάσεις γίνονται βήμα-βήμα, όχι με άλματα στο κενό. Σας μεταφέρω αυτό που μου είπε η κυρία Ευθυμίου για εσάς, «αυτό που είναι το πιο επαναστατικό είναι ότι είναι πραγματιστές». Το επαναστατικό για μια κοινωνία δεν είναι να αεροβατεί, είναι να είναι πραγματιστική, και η κοινωνία μας αποδείχθηκε στην πλειοψηφία της επαναστατική.**

Να είναι καλά. Απλά να πω ότι πρέπει να αναλογιστεί κανείς πως αυτό το Εθνικό Σύστημα Υγείας, στο οποίο δεν είχε επενδυθεί τίποτα εδώ και δέκα χρόνια, έμεινε όρθιο. Πως συνδυάστηκαν όλοι αυτοί οι άνθρωποι αρμονικά από τομείς που ήταν ανομοιογενείς. Μπορέσαμε και το ομογενοποιήσαμε με μία εθνική προσπάθεια για να μείνει όρθιο. Και το επόμενο βήμα, φυσικά, ήταν η επιχείρηση εμβολιασμών.

**Βρίσκω την ευκαιρία να σας πω κάτι που στη δική μου οπτική το θεωρώ εξαιρετικό ως συμπεριφορά. Στην αρχή της πανδημίας ένας ολόκληρος λαός καθόταν κάθε μέρα στις 6 το απόγευμα να ακούσει τον επιστήμονα Σωτήρη Τσιόδρα. Τότε εσείς επιλέξατε να μείνετε εκτός κάμερας. Είστε υπουργός Υγείας, είστε γιατρός, και θα ήταν απόλυτα λογικό να βρίσκεστε στο πλάνο κάθε απόγευμα. Το δικαιούσαταν και γιατί ήταν δική σας επιλογή ο κύριος Τσιόδρας. Μου άρεσε πολύ σαν έκφραση καινούργιας ηθικής ότι ήσασταν εκτός κάμερας.**

Η επικοινωνία είναι πολύ σημαντική, αλλά αν δεν πατάει γερά τότε καταρρέει σαν χάρτινος πύργος. Το να τύχει σε υπουργό Υγείας πανδημία είναι ότι πιο συγκλονιστικό μπορεί να σκεφτεί κανείς, μία φορά στα εκατό χρόνια, και οι συνέπειες είναι οδυνηρές, είναι ανυπολόγιστες. Υπήρχε πολλή δουλειά να γίνει, διαρκής και τεράστια διαχείριση κρίσης στα μικρά και στα μεγάλα. Θα έπρεπε να επιλέξει κανείς αν θα είναι στις κάμερες ή αν θα ασχολείται με αυτά που οφείλει βρίσκοντας τους κατάλληλους, αυτούς που θα εμπιστευόταν η ελληνική κοινωνία σε μια μεγάλη κρίση δημόσιας υγείας, για να ακούσει πράγματα επιστημονικά, με έναν τρόπο που θα μπορούσε να τα καταλάβει. Γι' αυτό και ήταν τύχη για μένα που επέλεξε τον Σωτήρη Τσιόδρα, που ο τρόπος του της επικοινωνίας είχε επιστημονικά στοιχεία και μαζί μία γλυκύτητα, και ανθρωπιά. Και έτσι η κοινωνία ισορρόπησε στα πολύ δύσκολα πρώτα στάδια, που δεν ξέραμε και ακριβώς τι είναι αυτή η νόσος η πρωτόγνωρη για την ανθρωπότητα.

**Πείτε μου μια πολιτική απόφαση που ο κόσμος δεν αντιλήφθηκε τη δυσκολία της.** Απλά σκεφτείτε, για έναν πρωθυπουργό, πόσο δύσκολο είναι όταν σκέφτεται ότι θα βάλει σε «πάγο» όλη την Οικονομία της χώρας προκειμένου να επιτευχθεί κάτι άλλο. Βέβαια το αγαθό της Υγείας είναι υπέρτατο και η απόφασή του ήταν η πιο λογική πνευματικά και συναισθηματικά.

**Αυτή η κρίση απέδειξε την ανυπέρβλητη χρησιμότητα της ορθολογικής πολιτικής;**

Καταρχάς νομίζω ότι έχει αναγνωριστεί και πιστωθεί στον πρωθυπουργό και στην κυβέρνηση το ότι σε πολλαπλές κρίσεις, σε σύντομο χρονικό διάστημα, με κορυφαία την πανδημία, αντέδρασε σε πολύ υψηλό επίπεδο.

**Νομίζω ότι η φιλελεύθερη Δημοκρατία μας θα δοκι-**



**μαστεί και θα αποδείξει τις αντοχές της και την ποιότητα της στο επόμενο Ε.Σ.Υ. που θα δημιουργηθεί.**

Ο σχεδιασμός για το Ε.Σ.Υ. της επόμενης εποχής έχει ήδη γίνει και θα παρουσιαστεί. Οι βασικοί άξονες έχουν να κάνουν με ένα νέο σύστημα πρωτοβάθμιας υγείας και τη δυνατότητα με αξιοπρέπεια, σεβασμό και με υπηρεσίες υγείας υψηλού επιπέδου να μπορέσει να αποταθεί ο Έλληνας εκεί και να μη χρειάζεται να τρέχει στα νοσοκομεία εξ αρχής. Με ένα τεράστιο πρόγραμμα, το «Σπύρος Δοξαδόσης», σχεδόν 1 δις μέσα στα επόμενα πέντε χρόνια. Προληπτική Ιατρική, προγεννητικός και προσυμπτωματικός έλεγχος στον υγιή πληθυσμό. Θα αρχίσει να υλοποιείται από το φθινόπωρο και προφανώς γνωρίζετε ότι είναι κάτι δυναμικό, όσο πιο γρήγορα ολοκληρώνονται μελέτες και γίνονται οι διαγωνισμοί, τόσο πιο γρήγορα θα υλοποιούνται κομμάτια σε αυτή την προσπάθεια για ένα Εθνικό Σύστημα Υγείας, που περιλαμβάνει τα πάντα.

**Αν έλεγες σε κάποιον πριν από δύο χρόνια ότι κάποια κυβέρνηση θα επιβάλει αντι-καπνιστικό νόμο θα έλεγες ότι αυτή η κυβέρνηση δεν πρόκειται να ψηφιστεί ποτέ ή θα πέσει. Και όμως δεν χρειάστηκε και να το επιβάλλει, είναι πολύ εντυπωσιακό το πώς με έναν τρόπο απλά το πέρασε.**

Συμφωνώ και θέλω να πω το εξής. Ο αντι-καπνιστικός νόμος ήταν όραμα του Κυριάκου Μητσοτάκη, ήταν στο πρόγραμμα της Νέας Δημοκρατίας, και ήταν η πρώτη μεταρρύθμιση που μου ζήτησε να εφαρμόσουμε στο Υπουργείο Υγείας. Δεν θα μπορούσε να ήταν βασισμένη αυτή η προσπάθεια στον δικασμό της κοινωνίας, δηλαδή καπνιστές εναντίον μη-καπνιστών και παθητικών καπνιστών. Πήρα τον καθηγητή Παναγιώτη Μπεχράκη και την Επιτροπή του για να μας συμβουλευτεί. Παρότι είμαι γιατρός υπάρχουν πάντοτε σε πιο ειδικά θέματα ειδικότεροι εμού. Νομίζω το πήραν πατριωτικά οι Έλληνες και το χάρηκαν κιόλας.

**Να σας πω κάτι που σκεφτόμουν. Είστε μία γενιά της πολιτικής, σαραντάρηδες οι περισσότεροι, η οποία φαίνεται ότι πάει μπροστά την Ελλάδα. Εσείς, ο κύριος Πιερρακάκης, ο κύριος Θεμιστοκλέους, και φυσικά ο κ. Μητσοτάκης που σας επέλεξε και ήταν 50 όταν έγινε πρωθυπουργός. Είστε μία νέα γενιά που έρχεται και αντιμετωπίζει με επιτυχία φοβερές απανωτές κρίσεις. Και το φοβερό είναι ότι δεν έχετε πρόβλημα να χρησιμοποιείτε τους μεγαλύτερους και την εμπειρία τους όπου χρειάζεται, όπως στην Επιτροπή των Λοιμοξιολόγων.**

Νομίζω αυτή είναι μία άλλη κουλτούρα στην δημόσια Διοίκηση πλέον. Πιστεύω ότι ένας πολιτικός, ένας υπουργός Υγείας πρέπει να είναι ικανός και στο να αποφασίζει ποιους πρέπει να συμβουλευτεί. Κατά την άποψή μου αυτούς τους ανθρώπους οι οποίοι έχουν φάει τα παντάρια τους και τις φούστες τους στα θρανία μια ζωή, είναι ειδικοί Επιστήμονες σε κάθε θέμα και έχουν πράγματι υψηλού επιπέδου γνώση και εμπειρία, μιας και το αναφέρατε. Το εφάρμοσα στον αντι-καπνιστικό νόμο, το εφάρμοσα στην Επιτροπή Επιδημιολόγων-Λοιμοξιολόγων, είναι πλέον όλοι γνωστοί υπό τον καθηγητή Τσιόδρα, το εφάρμοσα στη δημιουργία των ΜΕΘ με την Αναστασία Κοτανίδου και το σύστημα το οποίο υπήρχε, δεν μπορώ όμως να παραγνωρίσω και όλους τους συνεργάτες μου...

Υπάρχουν εξαιρετικοί Έλληνες, πολλοί, καλοί επιστήμονες, αδιαφορώ για το κομματικό σε ό,τι έχει να κάνει με τη στελέχωση των επιτροπών αυτών, να πω συγκεκριμένα παραδείγματα, η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών

είναι διορισμένη ολόκληρη από την προηγούμενη κυβέρνηση, από τον κύριο Ξανθό. Η Επιτροπή της κυρίας Θεοδωρίδου που είναι χρόνια παιδίατρος, εμβολιάστρια, κορυφαία γιατρός στον χώρο, και όλοι οι υπόλοιποι συνάδελφοι, έχουν διοριστεί από την προηγούμενη διακυβέρνηση. Τους κράτησα όλους.

**Έχω την τύχη να έχω κάποιους φίλους γιατρούς, και μου έχουν πει «στις εφημερίες μάς παίρνει συνέχεια τηλέφωνα και μας ρωτάει αν θέλουμε κάτι». Έχει πολύ ενδιαφέρον αυτό.**

Θα σας πω τι έχει γίνει. Δεν υπήρχε πρότερη εμπειρία σε τέτοια αδιανόητη κρίση. Αυτούς τους ανθρώπους λοιπόν, Εντατικολόγους, Επιδημιολόγους, Λοιμοξιολόγους, Ειδικούς παθολόγους, Αναισθησιολόγους, Νοσηλευτές, που έδιναν την μάχη εκείνες τις ημέρες, τους πήρα έναν-έναν τηλέφωνο. Τους πήρα για να τους εμψυχώσω και να τους ευχαριστήσω, γιατί μόνο αν κανείς εφημερεύσει, σε μια τέτοια κατάσταση, που καθημερινά έχεις κύματα συμπολιτών σου και πίεση πέρα από τα όρια του Ε.Σ.Υ., αντιλαμβάνεσαι και την αξία της ανθρώπινης ζωής. Παλεύεις να σώσεις έναν ακόμα, και τους συγγενείς να μην μπορούν να μπουν μέσα στο νοσοκομείο λόγω Covid, να είναι έξω και να αγωνιούν, και να τηλεφωνούν, εκεί να καταλάβεις τι δουλειά κάνουν αυτοί οι άνθρωποι. Άρα λοιπόν προφανώς υπάρχουν και άλλα που έχεις την υποχρέωση να εκπληρώσεις ως υπουργός Υγείας μέσα σε μια τέτοια κρίση. Για αυτό τους παίρνω τηλέφωνα.

**Η Ελλάδα μπήκε στην κρίση και, κατά τη γνώμη μου, ο βασικός λόγος ήταν ότι είχαμε θεοποιήσει το ευτελές και ήμασταν πολύ καλοί στις δικαιολογίες. Εδώ για πρώτη φορά υπάρχει μία ανάδειξη του Άξιου, και η άρνηση για δικαιολογίες. Ενώ συνέβαιναν πολλά εκτός ελέγχου της Ελλάδας, ακούγονταν μόνο αιτιολογίες, όχι δικαιολογίες. Έχει πολύ ενδιαφέρον ότι μέσα στην πανδημία εκπαιδεύετε τον Έλληνα στο να μη δικαιολογείται.**

Η θέση πάει με την ευθύνη. Και αν θέλεις να είσαι κομμάτι της Διοίκησης ή Επικεφαλής σε μία κατάσταση, πρέπει να αναγνωρίζεις την ευθύνη παρότι υπάρχουν και πράγματα πάνω από εσένα που ξεφεύγουν. Θεωρώ ότι όλοι οι εργαζόμενοι στο κομμάτι της υγείας, στο Υπουργείο Υγείας, έχουν πολύ υψηλό αίσθημα καθήκοντος. Το βλέπουμε στα εμβολιαστικά κέντρα με τον τρόπο με τον οποίο εμβολιάζουν τους συμπατριώτες μας, στα νοσοκομεία μας και στα κέντρα υγείας, με τον τρόπο με τον οποίο φροντίζουν τους ασθενείς μας. Δεν υπήρχε δικαιολογία για οτιδήποτε άλλο.

**Στη διάρκεια της πανδημίας ειπώθηκαν από την αντιπολίτευση διάφορα επικριτικά σχόλια και εκφράστηκαν αμφισβητήσεις για ό,τι εξαγγέλλατε στο υπουργείο, για το εμβολιαστικό πρόγραμμα και λοιπά.**

Η πιο γνωστή φράση που αποδίδεται στον Δον Κιχώτη, και χρησιμοποιείται κυρίως στην πολιτική, είναι μια φράση που δεν ειπώθηκε ποτέ από αυτόν: «Γαβγίζουν, Σάντσο, αυτό σημαίνει ότι καλπάζουμε». Παρ' όλα αυτά είναι η φράση που ταιριάζει κάθε φορά που μας κατηγορούν άδικως γι' αυτά που κάνουμε στο υπουργείο.

**Στη διάρκεια αυτής της κατάστασης, γίνετε και πατέρας. Φέрте τον εαυτό σας σε δεκαπέντε χρόνια από σήμερα. Τι ξέρετε ότι θα μπορείτε να πείτε στον γιο σας κοιτάζοντάς τον τότε στα μάτια, σε σχέση με αυτά που κάνατε στη διάρκεια της πανδημίας ως υπεύθυνος υπουργός;**

Αυτό το οποίο θα μπορώ να του πω, κυρία Προβατά, είναι ότι δεν εγκατέλειπα ποτέ κανέναν, και παλέψαμε με όλες μας τις δυνάμεις. Καθημερινά, για το καλύτερο δυνατό. Προφανώς και λάθη έχουν γίνει, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία, και παραλείψεις μπορεί να υπήρξαν και να υπάρχουν, αλλά κανείς δεν μπορεί να πει ότι δεν παλέψαμε με όλο μας το είναι και με όλη μας την ψυχή και με όλες μας τις δυνάμεις, καθημερινά, από το πρώτο μέχρι το τελευταίο θέμα που μπορεί να προέκυπτε.

*Εδώ αποφασίζω να γράψω δυο πράγματα γιατί θέλω να καταγραφούν... Πρώτον είδα τον Βασίλη Κικίλια να δακρύζει. Δεύτερον οι εκπρόσωποι των Ενόπλων Δυνάμεων και της Πολιτικής Προστασίας, πραγματικά ταυτόχρονα, μονολόγησαν δυνατά: «Το πηκό μέρος, που μένει σε όλους μας, είναι ότι κάποτε μετά από χρόνια, στα παιδιά μας, στα εγγόνια μας, θα λέμε, ήμασταν και εμείς εκεί». Ρώτησα τα ονόματά τους αλλά για κάτι τέτοιο θα ήταν λάθος να τα γράψω.*

**Υ.Γ.** Σε όλη τη διάρκεια της συνέντευξης ο Βασίλης Κικίλιας ζήτησε από τον εκπρόσωπο των Ενόπλων Δυνάμεων, τον εκπρόσωπο της Πολιτικής Προστασίας και τον διευθύνοντα σύμβουλο της Pharmis, να είναι παρόντες. **A**



## Ο ανελέητος εμφύλιος στην Greek Mafia

ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Σε ένα 24ωρο δύο άτομα εκτελέστηκαν εν μέση οδώ από επαγγελματίες δολοφόνους. Μέσα σε έναν μήνα, τον Μάιο, τέσσερα άτομα με έντονη δραστηριότητα στον κόσμο του οργανωμένου εγκλήματος έπεσαν γαζωμένα από σφαίρες των εκτελεστών τους. Όλες οι δολοφονίες παραμένουν ανεξιχνίαστες. Στις 7 Απριλίου πέφτει νεκρός στον Άλιμο ο δημοσιογράφος Γιώργος Καραϊβάζ. Από το 2017 έχουν καταμετρηθεί 24 εκτελέσεις ατόμων που εμπλέκονταν με διάφορους τρόπους στο οργανωμένο έγκλημα. Από τότε και για όλες τις δολοφονίες πραγματοποιήθηκαν μόνο δύο συλλήψεις. Με λίγα λόγια, η συντριπτική πλειοψηφία των εκτελέσεων συμβολαίων θανάτου στην Ελλάδα παραμένουν ανεξιχνίαστες.

Επειδή το κλίμα επιβαρύνθηκε την τελευταία περίοδο και η κοινή γνώμη δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί τον φόβο που προκαλούν ιδιαίτερα βίαια εγκλήματα όπως αυτό στα Γλυκά Νερά, η Ελληνική Αστυνομία αναγκάστηκε να δραστηριοποιηθεί, τουλάχιστον όσον αφορά τις δημόσιες σχέσεις της. Έτσι ο υπουργός Προστασίας του Πολίτη επισκέφθηκε αυτοπροσώπως τον Άρειο Πάγο προκειμένου να καταθέσει ενημερωτικό φάκελο με πληροφορίες που αφορούν τη δράση του Οργανωμένου Εγκλήματος, δηλαδή την Αξονική Τομογραφία της Greek Mafia. Σε αυτό τον φάκελο συμπεριλαμβάνονται 500 ονόματα Ελλήνων και ξένων μαφιόζων με σημαντική δράση, 14 οργανώσεις εγκληματιών καθώς και δεκάδες ονόματα και προφίλ θυγατρικών τους παρακαλαδιών. Η «αξονική τομογραφία» του οργανωμένου εγκλήματος στην Ελλάδα αναφέρεται και σε οικονομικά μεγέθη, συνολικούς τζίρους από παράνομες δραστηριότητες όλων των τύπων.

Να θυμίσουμε πως η «Εκθεση Χρυσοχοΐδη» έρχεται να συνοψίσει την περιγραφή μίας εμφύλιας σύρραξης η οποία εξελίσσεται στην καρδιά του Οργανωμένου Εγκλήματος, με πρώτη πράξη τη δολοφονία του Γρίβα το 2017 στα Γλυκά Νερά έξω από το σχολείο μπροστά στα μάτια του 10χρονου γιου του. Αυτή η εκτέλεση σηματοδότησε και την «ποιοτική αλλαγή» στον τρόπο δράσης των εκτελεστών του Οργανωμένου Εγκλήματος. Μέχρι τότε ίσχυαν κάποιοι κώδικες συμπεριφοράς. Η οικογένεια των εγκληματιών βρισκόταν πάντα στο απυρόβλητο, τα παιδιά προστατεύονταν από τους άγραφους νόμους του υποκόσμου κ.λπ. Από τη δολοφονία Γρίβα και μετά τα συμβόλαια θανάτου που υπογράφονταν εκτελούνταν με ανελέητη «επαγγελματική συνείδηση» των δραστών. Πρόκειται για παγκόσμιο φαινόμενο. Η αρχή αυτής της «επαγγελματικής» διοίσθησης στην απόλυτη βαρβαρότητα γεννήθηκε και εξελίχθηκε σε «κοινωνική πρακτική» στην Κολομβία. Η ανθρώπινη ζωή δεν έχει καμία αξία. Όχι πώς είχε προηγουμένως. Απλά οι εγκληματίες έριξαν τις μάσκες εγκαταλείποντας τα προσχήματα.

Οι σκηνές που έχουν εκτυλιχθεί τελευταία μέρα μεσημέρι, ως εκτέλεση δημοσιογράφου, ως δολοφονία κάποιου ανταγωνιστή στην πιάτσα των ναρκωτικών, ως «ξεκαθάρισμα λογαριασμών» με κάποιο μπράβο της νύχτας, ή ως «εντολή» «τερματισμού» ενός ηγετικού στελέχους της Greek Mafia, όλες αυτές οι σκηνές πρωτόγνωρης βίας και βαρβαρότητας έχουν προκαλέσει τη διόγκωση του αισθήματος ανασφάλειας. Να αναφερθεί πως ένα από τα κυρίαρχα προεκλογικά συνθήματα της πολιτικής ηγεσίας του κυβερνώντος κόμματος αφορούσε την ενίσχυση του αισθήματος ασφάλειας των πολιτών.

Όπως προαναφέρθηκε οι ποιοτικές και ποσοτικές αλλαγές στο Οργανωμένο Έγκλημα στην Ελλάδα αρχίζουν να γίνονται ορατές, όταν στη χώρα «εισάγονται» οι νέες και διεθνώς γνωστές πρακτικές

στον χώρο του εγκλήματος. Πέρα από τις παραδοσιακές αγορές των ναρκωτικών, των όπλων και του λαθρεμπορίου τσιγάρων, γιγαντώθηκε παγκοσμίως το δίκτυο διακίνησης προσώπων και το δίκτυο διακίνησης μεταναστών. Οι τζίροι παγκοσμίως αγγίζουν τρισεκατομμύρια δολάρια και συγκρίνονται πλέον με το Ακαθάριστο Εθνικό Εισόδημα ολόκληρων κρατών. Τα χρήματα αυτά πρέπει να «ξεπλυθούν» και να νομιμοποιηθούν. Αυτοί οι τζίροι λοιπόν προμηθεύουν τα παράνομα δίκτυα ξεπλύματος μαύρου χρήματος επεκτείνοντας τους ορίζοντες δραστηριότητας της διεθνούς εγκληματικής ελίτ. Οι αποκαλύψεις μέσω των Panama Papers καθώς και οι επιμέρους περιγραφές «ξεπλύματος» μέσω συγκεκριμένων και απόλυτα «πολιτισμένων» κέντρων όπως τα αγγλικά νησιά μεταξύ Ιρλανδίας και Αγγλίας, η Μάλτα κ.λπ. κατέληξαν ακόμη και σε δολοφονίες δημοσιογράφων που τόλμησαν να ερευνήσουν τις καταγγελίες περί εμπλοκής πολιτικών ηγεσιών στα κυκλώματα ξεπλύματος εσόδων από το έγκλημα.

Ήταν το 1996, όταν στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ στις ΗΠΑ, τη γνωστή Cathedral, το περίφημο Ινστιτούτο Σοβιετικών Σπουδών είχε ήδη μετεξελιχθεί σε Ειδικό Ινστιτούτο μελέτης και χαρτογράφησης των δικτύων διακίνησης μαύρου χρήματος παγκοσμίως. Πριν από 25 χρόνια η αμερικανική ελίτ σε συνεργασία με κάποιες ευρωπαϊκές χώρες, είχαν αξιολογήσει πως ένας από τους σημαντικότερους κινδύνους κατά των δυτικών Δημοκρατιών είναι η διακίνηση μαύρου χρήματος από τις ομάδες Οργανωμένου Εγκλήματος. Από τότε το εν λόγω Ινστιτούτο προσπαθούσε να εντοπίσει τα ίχνη της εγκληματικής δράσης των πανίσχυρων εθνικών μαφιών στις πρώην Ανατολικές χώρες.

Ο εντοπισμός των οικονομικών δολοφονιών των εγκληματιών οργανώσεων προϋπέθετε τη χρήση ενός αλγόριθμου τον οποίο οι μαθηματικοί του Ινστιτούτου στο Πίτσμπουργκ επιχειρούσαν να κατασκευάσουν. Οι έρευνες ήταν ακόμη στην αρχή. Στο αφελές ερώτημα προς έναν πυρόξανθο καθηγητή Μαθηματικών από την Ιρλανδία «μα γιατί αξιολογείτε ως μέγιστο κίνδυνο τη διακίνηση μαύρου χρήματος από τις μαφίες» η απάντηση ήταν αφορητική. «Σύμφωνα με τους υπολογισμούς μας, κάποια στιγμή στη δεκαετία του 2020 με 2030, το ανεξέλεγκτο μαύρο χρήμα θα ξεπερνά σε όγκο τα διαθέσιμα του τραπεζικού συστήματος. Τότε οι ελίτ του εγκλήματος θα ελέγχουν τον πλανήτη».

Από το 1996 κύλησε πολύ νερό στα αυλάκια. Τα διεθνή δίκτυα του εγκλήματος απλώθηκαν σε όλο τον κόσμο. Το οργανωμένο έγκλημα άρχισε να χρηματοδοτεί την πολιτική και τους πολιτικούς. Για πρώτη φορά καταδικάστηκε σε ποινή φυλάκισης πρώην Πρόεδρος της Γαλλίας, ο Ν. Σαρκοζί για παράνομη χρήση μαύρου πολιτικού χρήματος. Το πανεπιστήμιο του LSE παραδέχτηκε πως έκανε χρήση παράνομου χρήματος που διακινήθηκε από το πάλι ποτέ καθεστώς Καντάφι. Ο σωματοφύλακας του Εμανουέλ Μακρόν «εξαφανίστηκε» στο Λονδίνο. Είχε εντοπιστεί να διακινεί βαλίτσες με μαύρο χρήμα. Πρόκειται για κάποιες από τις πολλές υποθέσεις που έχουν απασχολήσει τη δημοσιογραφική έρευνα.

Ήταν ζήτημα χρόνου να εγκατασταθούν και στην Ελλάδα τα παρακάδια του οργανωμένου εγκλήματος στις σύγχρονες εκδοχές του. Στην αρχή εκτόπισαν τον παραδοσιακό υπόκοσμο. Στη συνέχεια εισχώρησαν σε κρατικούς και κοινωνικούς θεσμούς και μηχανισμούς. Μετά άρχισαν να ξεκαθαρίζουν το μεταξύ τους «τοπίο». Τελικά έφθασαν να διεκδικούν μονοπωλιακά τις επίμαχες αγορές. Έτσι κάπως άρχισε ο εμφύλιος στον κόσμο του οργανωμένου πια υποκόσμου. Πόλεμος ανελέητος για την κυριαρχία. Νέα ήθη, νέοι κανόνες και πάνω απ' όλα νέα πρόσωπα. Και πολλοί νεκροί. **A**

CLIMATE  
CULTURE

ONASSIS  
STEGI

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ  
ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΥΜΠΟΣΙΟ  
ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΕΣ  
07.06 – 04.07.21

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



→ YouTube ΤΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ

→ [onassis.org](http://onassis.org)



[onassis.org/en/2021/06/03/climate-culture](https://www.onassis.org/en/2021/06/03/climate-culture)

CLIMATE  
CULTURE



# ΑΝΝΑ ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ

## Μια πεταλούδα στην πισίνα

Πέμπτη μεσημέρι, δημοτικό κολυμβητήριο Καλλιθέας. Έχουμε δώσει το ραντεβού μας σε μια μέρα με 35 βαθμούς και με φοβερά μποτιλιαρίσματα σε όλη την πόλη. Η πισίνα έτυχε να είναι το ιδανικότερο μέρος για να κάνω αυτή τη συνέντευξη. Κάποιοι κολυμβητές φορούν τα σκουφάκια λίγο πριν βουτήξουν, άλλοι κάνουν προθέρμανση, οι προπονητές τους στέκονται στην άκρη και μετρούν τους χρόνους. Ανάμεσά τους, παρατηρώ την Άννα Ντουντουνακή. Για το κορίτσι που βρίσκεται στην κορυφή της Ευρώπης με το χρυσό στην πεταλούδα, το νερό είναι το φυσικό της περιβάλλον, κινείται σε αυτό με τη φυσικότητα που έχει κάποιος όταν περιφέρεται στο σπίτι του. Κάθε φορά που βυθίζεται το κεφάλι και αντικρίζει τα πλακάκια μπροστά της, δεν νιώθει τίποτα, δεν ακούει κανέναν, παρά μόνο σκέφτεται το ψηλότερο σκαλί του βάθρου. Μετά από μια σειρά διακρίσεις, με τη συμμετοχή της στους Ολυμπιακούς του Ρίο και την πρόκριση για τους Ολυμπιακούς του Τόκιο, η Άννα περιγράφει την πορεία της από τότε που ως παιδί στα Χανιά φοβόταν το νερό μέχρι το πέρασμα στη φοιτητική ζωή της Αθήνας για τις σπουδές στη Νομική και έπειτα στη σχεδόν καταστροφική, για τον μεγάλο στόχο της, περίοδο της καραντίνας.

— **Κατέκτησες χρυσό μετάλλιο στα 100 μ. πεταλούδα, στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα της Βουδαπέστης, με χρόνο 57.37 καταρρίπτοντας το πανελλήνιο ρεκόρ και ξεκινάς με τις καλύτερες προϋποθέσεις για το Τόκιο. Τι σκέφτηκες, όταν είδες το αποτέλεσμα;** Ήταν η πρώτη φορά που είδα στιγμιαία τον χρόνο μου και μετά τον ξέχασα. Κοίταζα και ξανακοίταζα το «1» δίπλα στο όνομά μου και έλεγα «μήπως δεν βλέπω καλά;». Είχα δουλέψει πολύ και ήμουν προσπλωμένη στον στόχο αλλά δεν περίμενα το χρυσό. Όταν το συνειδητοποίησα ένιωσα ότι μου δόθηκε μια μεγάλη ευκαιρία και την άρπαξα όσο καλύτερα μπορούσα.

— **Με την κολύμβηση ασχολείσαι από πολύ μικρή...** Οι γονείς μου με έγραψαν στο κολυμβητήριο επειδή φοβόμουν τη θάλασσα, για να το ξεπεράσω. Αυτή η φοβία δεν ξέρω αν μου έχει φύγει ακόμα, όταν βρίσκομαι στα βαθιά και δεν ξέρω τι υπάρχει από κάτω, νιώθω μια ανασφάλεια. Όμως το νερό μου έφερε πολλές χαρές. Ξεκίνησα συγχρονισμένη κολύμβηση από πολύ μικρή, την αγαπούσα πολύ κι ας είναι επίπονο άθλημα με πολλές ώρες προπόνησης, ήταν όλη μου η μέρα στην πισίνα. Σταμάτησα γιατί ήμουν στην Εθνική Ομάδα που έπρεπε να προπονηθεί στην Αθήνα, εγώ πήγα να σχολείο στα Χανιά. Ξεκίνησα λοιπόν κολύμβηση επειδή δεν ήθελα να σταματήσω τον πρωταθλητισμό απότομα και να αλλάξει το σώμα μου. Επέλεξα την πεταλούδα, μου φάνηκε εντυπωσιακή και στην πορεία είδα ότι ήταν κάτι παραπάνω από ένα χόμπι. Έβλεπα ότι ήμουν καλή και το αγάπησα πάρα πολύ – έρχονταν επιτυχίες που με έκαναν να το αγαπήσω για την ακρίβεια.

— **Σπουδάζεις παράλληλα στη Νομική. Πώς την επέλεξες;** Είναι η μαμά μου δικηγόρος και την είχα ως πρότυπο, θαύμαζα τη διπλωματία της. Τη Νομική τη συνδύαζα με την κολύμβηση όλα αυτά τα χρόνια. Είχα πάντα μια συνέπεια στο διάβασμα και δεν ήθελα να χαρακτηρίζομαι ως απλή αθλήτρια. Μετά αποφάσισα να κάνω και μεταπτυχιακό στο Εμπορικό και Εταιρικό δίκαιο.

— **Έχεις σκεφτεί ποτέ να σταματήσεις το κολύμπι;** Ναι, η πρώτη φορά ήταν μετά τους Ολυμπιακούς του 2016. Ήταν μια χρονιά πάρα πολύ δύσκολη, με πολλή πίεση και άγχος, είχα εξαντληθεί. Τελικά ένιωσα ότι δεν έχω δώσει ακόμα το 100% και αποφάσισα να συνεχίσω μέχρι να καταφέρω αυτό που θέλω. Η δεύτερη φορά που το σκέφτηκα εξίσου σοβαρά ήταν στην πρώτη καραντίνα. Η χειρότερη περίοδος που έχω περάσει. Για εμάς ο πρωταθλητισμός είναι η δουλειά μας, είναι ένας κόπος μάλιστα που δεν αποκαθίσταται με χρήματα, ειδικά όταν είσαι σε μια καίρια φάση προετοιμασίας και παλεύεις όλο τον χρόνο για μια στιγμή.

— **Πώς ένιωσες όταν έμαθες ότι θα αναβληθούν οι Ολυμπιακοί;** Είχα γυρίσει από σκληρή προετοιμασία σε υψόμετρο στην Τουρκία, και δυο μέρες μετά ανακοινώθηκε πως δεν γίνεται να κολυμπάμε για κάποιους μήνες, χωρίς μάλιστα να ξέρουμε αν θα αναβληθούν οι Ολυμπιακοί στην αρχή. Όταν δεν ξέρεις αν θα υπάρχουν αγώνες δεν έχεις στόχο. Ένιωσα τότε ότι δεν έχει νόημα τίποτα από όσα έκανα τόσο καιρό, τα έβλεπα όλα μαύρα. Είχα τελειώσει το μεταπτυχιακό και είχα αποφασίσει να πάρω ρεπό από όλα για να αφοσιωθώ στους Ολυμπιακούς, με αποτέλεσμα η καραντίνα να με πετύχει σε φάση που δεν είχα τίποτα άλλο για να ασχοληθώ και με έπιασε κρίση ταυτότητας.

— **Πώς πέρασες το διάστημα της καραντίνας;** Το πέρασα στην Αθήνα και όχι στα Χανιά, γιατί ήλπιζα ότι, αν ανοίξει κάτι, αυτό θα είναι εδώ. Προσπαθούσα να κάνω συντήρηση, έκανα τρέξιμο καθημερινά και γυμναστική στο σπίτι αλλά το κολύμπι είναι ένα άθλημα που δεν μπορείς να αντικαταστήσεις. Όταν επέστρεψα δεν είχα τη φυσική κατάσταση που είχα πριν το lockdown. Ξυπνούσα τα πρωινά, είχα χρόνο που δεν ήξερα τι να τον κάνω, έφτιαχνα παζλ, έπαιζα επιτραπέζια, έψαχνα συνταγές και μαγειρεύα.

— **Πώς είναι μια τυπική μέρα με υποχρεώσεις αθλητή;** Σε κάθε προπόνηση πρέπει να δίνω κάτι παραπάνω. Όταν έχω διπλή σκάνομαι στις 7.00, μπαίνω κατευθείαν στην πισίνα και γυρίζω πίσω για πρωινό. Ξανακοιμάμαι λίγο, μαγειρεύω και το μεσημέρι επιστρέφω στην προπόνηση ως το απόγευμα που θα πάω γυμναστήριο. Το βράδυ μπαίνω στο σπίτι κι όλο αυτό πάει αλυσιδωτά, δεν μπορώ να πάρω «ρεπό».

— **Αγχώνεσαι για τους Ολυμπιακούς του Τόκιο;** Έχω την εμπειρία από το Ρίο, βλέπω τα πράγματα πιο ώριμα, είμαι προσπλωμένη στον στόχο για να πετύχω αυτό που έγινε στη Βουδαπέστη και γενικώς πρέπει να δώσω το 100%. Επειδή ξέρω πόση δουλειά έχουμε κάνει στις προπονήσεις έχω αυτοπεποίθηση, αυτό που με αγχώνει είναι να μην πάει χαμένος ο κόπος μου. Χαίρομαι που πάω καλά και δημιουργώ προσδοκίες στους άλλους αλλά είναι έξτρα πίεση να περιμένει ο κόσμος συγκεκριμένα πράγματα από εμένα.

— **Η κολύμβηση είναι μοναχικό άθλημα, τι σκέφτεσαι μέχρι να τελειώσει η κούρσα;** Αν είμαι σε αγώνες δεν ακούω τίποτα γύρω μου, μέσα ή έξω από το νερό. Έχω το μυαλό μου μόνο στο τι πρέπει να κάνω για να πάει η κούρσα όπως τη θέλω. Αυτές τις ώρες δεν σκέφτεσαι τίποτα από τα προσωπικά που μπορεί να σε απασχολούν. Είσαι μόνο εκεί, περιμένοντας το σήμα για να μπεις μέσα. **Α**

Πρωταθλήτρια Ευρώπης στην κολύμβηση, χρυσό στην πεταλούδα, συμμετοχή στους Ολυμπιακούς του Ρίο και τώρα πρόκριση για τους Ολυμπιακούς του Τόκιο. Μια μέρα στην προπόνηση με το χρυσό κορίτσι της κολύμβησης.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ  
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



[www.athensvoice.gr](http://www.athensvoice.gr)

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη







## Carrousel

Ένα μπαλόνι ανεβαίνει προς  
σου μεγαλιώθηκε μας έφυγε  
και τα παιδιά στη γειτονία  
κίονου βούτιες στο συνέρι

Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ  
Να ταξιδεύουμε στον κόσμο  
Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ  
Για την αφήγητη που όλο

και η ζωή μας να ηρεμεί  
που κίονες έκλαψε για

Είναι που πάντα θα να  
να την μας παίρνουν  
Είναι που σ' ένα φέρει  
ερωτευτικός η λαχάρτη με τον

Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ να ηρεμεί όλο  
Να ταξιδεύουμε στον κόσμο-πάρκ του ηέου  
Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ να μας θυμώσει  
Για την αφήγητη που όλο έρχεται και ηέει

Να φέρει τα φτερά σου και λίγο σε θυμάκι  
και να κολλήσει τα φτερά μας στο παγκάκι

Στίχοι: Μαρίνα Ασημαίου  
Μουσική: Στάλιν Αρσενίου







# ΣΤΟ CARROUSEL ΝΑ ΠΑΜΕ ΟΛΟΙ

Το νέο τραγούδι του **Στάθης Δρογώση**, «Carrousel», με τη συμμετοχή της κόρης τους, **Ανδριάνας Δρογώση**, και σε στίχους της νέας στιχουργού **Μαρίτας Αλημίση**, μιλάει για την αγάπη που όλο έρχεται και πάει και ορίζει τη ζωή μας.

Ένα μπαλόνι ανεβαίνει προς τ' αστέρια  
Σαν μεγαλώσαμε μας έφυγε απ' τα χέρια  
Και τα παιδιά στη γειτονιά του αμπεριμαμπλόμ  
Κάνουν βουτιές στο σιντριβάνι των ευχών

Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ να πάμε όλοι  
Να ταξιδέψουμε στου λούνα παρκ την πόλι  
Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ να μας γυρνάει  
σαν την αγάπη που όλο έρχεται και πάει

Και η ζωή μας να περνάει ζαλισμένη  
Που κάποτε έκλαψε σαν τη μικρή Ελένη

Είναι που πάντα θα υπάρχουν φιλενάδες  
Να μη μας παίζουν να ζητάμε τις μαμάδες  
Είναι που σ' ένα θερινό μ' ένα ποπ κορν  
Ερωτευτήκαν η Λαμπέτη με τον Χορν

Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ να πάμε όλοι  
Να ταξιδέψουμε στου λούνα παρκ την πόλι  
Στο καρουζέλ, στο καρουζέλ να μας γυρνάει  
σαν την αγάπη που όλο έρχεται και πάει

Να φάμε τσάρλεστον και μίλο σε ξυλάκι  
Και να κολλάνε τα φιλά μας στο παγκάκι





# Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου '21

Πληθωρικό και πολυσυλλεκτικό



# Τάσος Βρεττός

Στο σύμπαν της clubbing περφόρμανς και της BDSM σκηνής

Η έκθεση-εγκατάσταση «*The Feel. Backstage*» είναι ένα ερευνητικό πρότζεκτ του Έλληνα φωτογράφου Τάσου Βρεττού, μια περιήγηση στην εμπειρία του underground clubbing στην Αθήνα από το 2005 και μετά. Οι επιμελητές **Νάντια Αργυροπούλου** και **Γιώργος Τζιρτζιλάκης** γράφουν για το έργο.

«Το φωτογραφικό έργο του Τάσου Βρεττού, *The Feel. Backstage* μας μεταφέρει στο αθέατο κομμάτι της ζωής Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών και εργαζόμενων της clubbing περφόρμανς και της BDSM σκηνής στις στιγμές, κατά κύριο λόγο, πριν ή μετά τις παραστάσεις τους. Το όλο υλικό συναντάται με την ιστορία του ακτιβισμού για τις έμφυλες ταυτότητες, τις διεκδικήσεις για τη σεξουαλική απελευθέρωση, το δικαίωμα στην ηδονή και στη σωματική αυτοδιάθεση, τα τελετουργικά της επιθυμίας και τις συνθήκες επισφάλειας όπως αναδύονται στη δημόσια σφαίρα από την εποχή της εξωστρεφούς και οικονομικά ευημερούσας μετα-Ολυμπιακής Αθήνας (2005) και, διαμέσου της κρίσης, φτάνουν διαφοροποιημένα έως σήμερα, όπου ενισχύονται από την πολυπλοκότητα της queer κουλτούρας και τη δυναμική της trans ορατότητας. Λειτουργώντας έξω από “ερευνητικά” πρωτόκολλα και συγκεκριμένα discourse, με βάση την προσωπική του σχέση με τους ανθρώπους του χώρου αυτού (διοργανωτές, μουσικούς και περφόρμερ) και

την αυτοσχεδιαστική και εναργή ανταπόκρισή του στα events, ο Βρεττός συνθέτει ένα σώμα φωτογραφιών με ιδιαίτερα, επιτελεστικά (*performative*) χαρακτηριστικά και πολλαπλά ανθρωπολογικά και κοινωνιολογικά σημάδια. Με την ενστικτώδη αιδημοσύνη που επιβάλλει η προσέγγιση κάθε τέτοιου συλλογικού “άβατου”, και ειδικότερα του παρα-σκηνίου (*back-stage*), προσέχει λοξά, συντονίζεται με το αθέατο και το ασώματο διά του αλλοπρόσαλλου, αυτού δηλαδή, που αλλάζει, πλεονάζει, υπερβάλλει, διαφεύγει, διεκδικεί, διαφέρει, εξεγείρεται.

Παρουσιάζόμενο στη σημερινή συνθήκη, της πανδημικής κρίσης και της πολιτικής ορθότητας, το έργο αυτό μεταφέρει κατά κύριο λόγο την ιστορία και τα τελετουργικά μιας άλλης εποχής, αλλά ενσωματώνει και το κλίμα της παρούσας, καθώς επικαλείται πρόσφατες απώλειες της εγγύτητας, της θερμής του απτού, της άγριας, μη “κανονικής” χαράς, της ανεμπόδιστης σωματικής επαφής, της αποδοχής, της κοινής πάλλουσας παρουσίας

που οι αισθήσεις φέρουν στην πιο αδιαπραγμάτευτη και αδιαμεσολάβητη εμπλοκή τους.

Το φωτογραφικό αυτό σώμα παρουσιάζεται με τη μορφή ενός *ensemble* (ενός συνόλου ή μιας μπάντας), μιας σύνθετης δηλαδή διαμεσικής εγκατάστασης για ενήλικο κοινό, στον βιομηχανικό χώρο **Α της Πειραιώς 260**. Πρόκειται για ένα είδος αδρά χορογραφημένου διαλόγου ανάμεσα σε πολλαπλές προβολές, πρωτότυπο ηχητικό και φωτιστικό περιβάλλον, τυπώματα για τους τοίχους και συγκεκριμένες *live performances*. Έτσι η εμπειρία των εικόπων αυτών σήμερα, η φρενήρης χρωματικότητα τους, η φευγαλέα κίνηση, η ουσιαστική αμφισημία τους, η διαδοχή και αντιπαράθεσή τους να επικαλείται τη ζωντανή εμπειρία του βιώματος των χώρων που επισκέφθηκε ο Βρεττός και ταυτόχρονα να ανακαλεί το πρόβλημα των ορίων και των πολιτικών της αναπαράστασης.»

**INFO** Το έργο *The Feel. Backstage* αποτελεί το πρώτο μέρος ενός σπονδυλωτού αφιερώματος στην τεσσαρακονταετή και πλέον δημιουργική διαδρομή του Τάσου Βρεττού, η οποία, με γενικό τίτλο «*The Feel - Η φωτογραφία του Τάσου Βρεττού*», θα παρουσιαστεί σε διαφορετικούς χώρους και επιμέρους χρονικά διαστήματα εντός του 2021 και του 2022. Το αφιέρωμα ολοκληρώνεται με την υποστήριξη του Οργανισμού Πολιτισμού και Ανάπτυξης ΝΕΟΝ και με τη συνεργασία του Ιδρύματος Ωνάση στην παραγωγή και επικείμενη κυκλοφορία εκτενούς δίγλωσσας έκδοσης για το έργο του Τάσου Βρεττού.

Οργάνωση: Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου  
Βοηθός παραγωγής & αρχιτεκτονικής διαμόρφωσης  
Σοφία Τεκτονίδου  
Σχεδιασμός & Εφαρμογή οπτικοακουστικών  
Μάκης Φάρος, Αντώνης Γκατζουγιάννης, Μιχάλης Αντωνόπουλος  
Φωτισμοί Νίκος Βλασόπουλος  
Ηχητικό περιβάλλον Δημήτρης Καλαμαράς

15.6-31.7

Πειραιώς 260,  
21.00



# Μουσική

Το μεγαλύτερο φεστιβάλ της πόλης επιστρέφει με μεγαλύτερη διάρκεια από ποτέ, από την 1η Ιουνίου έως τις 10 Οκτωβρίου. Απρόσμενες συμπράξεις, φημισμένοι μουσικοί και όργανα που θα αντηχήσουν δυνατά τους επόμενους μήνες. Αυτές είναι μερικές από τις πολλές ενδιαφέρουσες μουσικές προσκλήσεις που μας περιμένουν.

Του  
ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

## Zubin Mehta - Pinchas Zuckerman - Orchestra del Maggio Musicale Fiorentino

14/06, 21:00, Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**Ποιοι:** Η Ορχήστρα του Μουσικού Φλωρεντινού Μαΐου, υπό τον μαέστρο Ζούμπιν Μέτα, ο βιολονίστας Πίνχας Ζούκερμαν ως σολίστ.

**Τι:** Κλασική μουσική, μεγάλες ορχήστρες κι ένας «μάγος του πόντιουμ» με περισσότερες από 3.000 συναυλίες στις 5 ηπείρους, σε μια μοναδική ερμηνεία της Δεύτερης συμφωνίας του Μπραμς.



4 Αυγ.

Ωδείο  
Ηρώδου Αττικού,  
21.00

## Brian Eno & Roger Eno

**Ποιοι:** Τα αδέρφια Μπράιαν/Ινο και Ρότζερ/Ινο που ηχογραφούν μαζί από το 1983.

**Τι:** Μια θεαματική συναυλία, με τα δύο αδέρφια να συνθέτουν ατμοσφαιρικά μουσικά τοπία στο εμβληματικό ρωμαϊκό Ωδείο.

**Γιατί:** Οι δύο δημιουργοί εμφανίζονται για πρώτη φορά μαζί επί σκηνής, και θα είναι μια ιστορική νύχτα.



# Οι ήχοι του Φεστιβάλ Αθηνών

**Γιατί:** Πορτάζοντας τα 30 χρόνια από την ίδρυσή του, το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών παρουσιάζει μια σύμπραξη με μεγάλο ενδιαφέρον.

## «Κλυταιμνήστρα, μουσική δωματίου για ένα όργανο»

16/6, 22:30 - 17/6, 21:00, Πειραιώς 260

**Ποιοι:** Κωνσταντίνος Χατζής, Γιώργος Κουμντάκης και Σοφία Χιλλ

**Τι:** Η Σοφία Χιλλ, σε διάλογο με το νέο μουσικό έργο του Γιώργου Κουμντάκη, βασισμένο στον Αγαμέμνονα του Αισχύλου

**Γιατί:** Μινιμαλιστική προσέγγιση, τραγικός λόγος και οι ήχοι του γιαϊλί ταμπούρ, σε ερμηνεία του Ευγένιου Βούλγαρη, και του πιάνου, σε ερμηνεία του σκηνοθέτη Κωνσταντίνου Χατζή, γίνονται ένα με τις εικόνες του πολυβραβευμένου ακτιβιστή φωτογράφου Σεμπασιτιό Σαλγκάδο.

## Tora Collective

25-26/6, 21.30, Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου

**Ποιοι:** Ο Πέτρος Κλαμπάνης και δεξιοτέχνες από την Ευρώπη και την Αμερική.

**Τι:** Μια οικουμενική, μουσική αφήγηση, μια τολμηρή επανεκκίνηση στον διάλογο ανάμεσα στους πολιτισμούς, με όχημα τη δύναμη της μουσικής και του αυτοσχεδιασμού.

**Γιατί:** Για να ακούσεις πώς συναντώνται μουσικές από το Αιγαίο έως την Ήπειρο και από τα Ιόνια νησιά μέχρι την Κρήτη, μιλώντας στον νου και στην καρδιά ερμηνευτών από διαφορετικά μέρη του κόσμου, κουλτούρες και παραδόσεις.

## Δύο σταθμοί

29/6, 21.00, Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**Ποιοι:** Ελευθερία Αρβανιτάκη, Καμεράτα - Ορχήστρα Φίλων της Μουσικής, Γιώργος Πέτρου

**Τι:** Η Ελευθερία Αρβανιτάκη παρουσιάζει δύο προσωπικούς δίσκους της, που ξεχώρισαν στο πεδίο της μελοποιημένης ποίησης, «Τραγούδια για τους μήνες» και «Γρήγορα η ώρα πέρασε».

**Γιατί:** Σε αυτή την παράσταση η αγαπημένη ερμηνεύτρια συναντιέται για πρώτη φορά με τη διεθνώς αναγνωρισμένη Καμεράτα, σε μουσική διεύθυνση του πολυβραβευμένου μαέστρου, υποψήφιου για Grammy, Γιώργου Πέτρου.

## Keyvan Chemirani & the Rhythm Alchemy

2-3/07, 21:30, Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου

**Ποιοι:** Η νέα δημιουργία του Ιρανού Κεϊβάν Σεμιράνι με τη συμμετοχή του Σωκράτη Σινόπουλου.

**Τι:** Υπνωτιστικοί ήχοι κρουστών, kanjira και tablas, από τα βάθη της Ινδίας συναντούν τα δυτικότερα ντραμς και το beatboxing της hip hop κουλτούρας, την πολιτική λύρα και το βιολοντσέλο.

**Γιατί:** Είναι ένας ύμνος στο σύμπαν του ρυθμού.

## Jan Garbarek Group

3/7, 21.00, Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**Ποιοι:** Ο νορβηγός σαξοφωνίστας Γιαν Γκαρμπάρεκ μαζί με τον Ινδό guru των κρουστών, και μέλος του Jan Garbarek Group, Τράιλοκ Γκούρτου.

**Τι:** Ευρωπαϊκή τζαζ ως τη world αλλά και την κλασική μουσική.

**Γιατί:** Στη σκιά της Ακρόπολης ο μουσικός-κεφάλαιο σε μια από τις πρώτες και λιγοστές διεθνείς παραγωγές που θα πραγματοποιηθούν στην Ελλάδα.

## Max Cooper

6/7, 21.00, Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**Ποιοι:** Ο καινοτόμος ηλεκτρονικός μουσικός Max Cooper.

**Τι:** Πολύπλοκες δημιουργίες του εμπνεόμενου από την επιστήμη της γενετικής, με λεπτοδουλεμένα στοιχεία που επανέρχονται ανά κύματα στη σύνθεση, καταλήγοντας σε μια αφηρημένη μουσική αφήγηση που γεννά έντονα συναισθήματα.

**Γιατί:** Θα έχει μοναδικά visuals και ηχητικούς πειραματισμούς, γιατί ο δημοφιλής techno παραγωγός θα δώσει ένα showcase ηλεκτρονικής μουσικής που στη σκηνή του μεγαλοπρεπούς αρχαίου θεάτρου αποκτά άλλη ατμόσφαιρα.

## Woodkid

7/7, 21.00, Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**Ποιοι:** Ο πολυτάλαντος Yoann Lemoine aka Woodkid.

**Τι:** Ο βραβευμένος Γάλλος σκηνοθέτης μουσικών βίντεο, γραφίστας και συνθέτης παρουσιάζει τη νέα του δισκογραφική δουλειά σε παγκόσμια περιοδεία και δίνει ραντεβού με το ελληνικό κοινό.

**Γιατί:** Η νέα του δουλειά, την οποία προετοίμαζε για πέντε χρόνια, θα είναι ένα εντυπωσιακό οπτικοακουστικό θέαμα, όπου μουσική και εικόνα συμπρωταγωνιστούν.

## Óafur Arnalds

15/7, 21.00, Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**Ποιοι:** Ο πολυοργανίστας μουσικός, συνθέτης και παραγωγός Óafur Arnalds από την Ισλανδία, που θεωρείται μία από τις μεγαλύτερες μορφές στον χώρο της σύγχρονης μουσικής σύνθεσης και του σχεδιασμού ήχου.

**Τι:** Εγχορδα και πιάνο με beat σε απροδόκτες λούπες.

**Γιατί:** Προσφέροντας μια φρέσκια, ανατρεπτική ματιά στην κλασική μουσική, θα έχουμε την ευκαιρία να ακούσουμε το «Some Kind Of Peace» και τις υπόλοιπες ηχητικές αναζητήσεις του ακριβώς στα μισά του καλοκαιριού.

## World A Music

**Ποιοι:** Οι μουσικοί της El Sistema Greece Youth Orchestra και της El Sistema Greece Youth Choir, που προέρχονται από 40 και πλέον χώρες, ενώνουν τις δυνάμεις τους με τους Roots Evolution του Blend Mishkin, και τους Θοδωρή Μαραντίνη, Μαρίνα Σάττι, Κατερίνα Ντούσκα, Ζερόμ Καλουτά, Taf Lathos, BNC.

**Τι:** Νέες εκτελέσεις τραγουδιών που σημάδεψαν τη σύγχρονη μουσική, βασισμένες με τη σειρά τους σε παλαιότερες μεγάλες επιτυχίες  
**Γιατί:** Θα είναι μια απρόσμενη μουσική συνάντηση.

5 Ιουλίου

Ωδείο Ηρώδου  
Αττικού,  
21.00





**17 Ιουνίου**

Οδείο Ηρώδου  
Αττικού,  
21.00

**Anouar Brahem  
Quartet**

**Ποιοι:** Ο Anouar Brahem στο ούτι, ο Klaus Gesing σε μπάσο κλαρινέτο, σοπράνο σαξόφωνο, ο Björn Meyer σε μπάσο, ο

Khaled Yassine σε νταρμπούκα, μπεντίρ.  
**Τι:** Από την παραδοσιακή και την κλασική αραβική μουσική μέχρι την τζαζ. Και λίγο παραπέρα.  
**Γιατί:** Το κουαρτέτο των

φημισμένων δεξιτεχνών θα παρουσιάσει ένα νέο πρόγραμμα, που συνδυάζει αγαπημένα κομμάτια με την εκτέλεση καινούργιων διασκευών.



**14 Ιουλίου**

Οδείο  
Ηρώδου Αττικού,  
21.00

**Λένα Πλάτωνος -  
Nalysa Green**

**Ποιοι:** Λένα Πλάτωνος και Nalysa Green σε δύο μουσικά μέρη.  
**Τι:** Η Λένα Πλάτωνος συναντά στον καθρέφτη μια εξίσου ιδιουσγκρασιακή ποιήτρια, την Έμιλυ Ντίκινσον, μελοποιώντας τα πιο φωτεινά ποιήματά της στην παρουσίαση του νέου της άλμπουμ «*Ηελπίδα είναι ένα πράγμα με φτερά*». Τα τραγούδια, στα αγγλικά, ερμηνεύουν η Αθηνά Ρούτση και η Sissi Rada. Θα ακολουθήσουν αγαπημένα τραγούδια από το σύνολο της δισκογραφίας της Πλάτωνος, με τη συμμετοχή του Γιάννη Παλαμίδα. Η Nalysa Green, μετά από συναυλιακή αποχή ενάμιση χρόνου, μαζί με τους μουσικούς Tsolimou (κιθάρα, μπουζούκι), Logout (synth, μπάσο), Χρυσάνθη Τσουκαλά (τύμπανα), Δεσποινίς Τρίχρωμη (synth, φωνή).  
**Γιατί:** Πρωτοπορία και synth pop, κάτω από το φεγγάρι και τον αττικό ουρανό.

# ών & Επιδαύρου



INFO



Ευριπίδης Λασκαρί-  
δης, Ευριπίδης  
του Ευριπίδη

Σχεδιασμένο για το συγκεκριμένο χώρο, το έργο του ταλαντούχου περφόρμερ και δημιουργού εξερευνά πτυχές της αρχαιοελληνικής και σύγχρονης ελληνικής ταυτότητας ανασύροντας μνήμες, κινήσεις, εικόνες και συναισθήματα από το ατομικό και το συλλογικό μας παρελθόν.

18 ραντεβού για να βγάλεις...  
διαρκείας στο χορταστικό  
πρόγραμμα του Φεστιβάλ  
Αθηνών και Επιδαύρου

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

## Μπες στον [φρεστιβαλικό] χορό

### Άντι Τζούμα, Οικοδομή

Πειραιώς 260, Πλατεία, 4-5, 7-8, 10-11, 15-16 &  
24-25/6, 20:15

Το ρεμπέτικο συναντά το χιπ-χοπ στη νέα δουλειά του δημιουργού έργων videodance και περφόρμερ της περίφημης ομάδας DV8 Physical Theatre. Ανάμεσα σε σκαλωσιές και δομικά υλικά, τέσσερις χορευτές και δύο μουσικοί «μιλούν» για τις ανθρώπινες σχέσεις και τις σχέσεις εξουσίας, για την επικοινωνία και την αποξένωση, για τη ζωή και τον θάνατο.

### Kader Attou, Οι ρίζες - Μετάδοση

Πειραιώς 260, Δ, 4-5/6, 21:00

Κρατάτε στη μνήμη σας το The Roots από το Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας του 2019; Ο Ατού, διευθυντής του Εθνικού Χορογραφικού Κέντρου στη Λα Ροσέλ της Γαλλίας, ξαναδουλεύει τη χορογραφία με Έλληνες ερμηνευτές και ανοίγει την αυλαία στο αφιέρωμα του φεστιβάλ για τη streetdance κουλτούρα.

### Μαρία Κολλιπούλου, Clear Midnight

Πειραιώς 260, Ε, 7-9/6, 21:00, 8/6, 21:00 & 23:00

Μια σύγχρονη πανδημία που επιβάλλει την παύση. Μια ιδιαίτερη επιδημία που έφερε τον κόσμο σε κατάσταση χορομανίας το 1518. Ιδού τα γεγονότα-αφετηρία για τη νέα παράσταση της ομάδας Πρόσχημα που διερευνά τον τρόπο με τον οποίο το σώμα κινείται, δονείται, υπάρχει.

### κι όμως κινείται, 9.25

Πειραιώς 260, Δ, 10-11/6, 21:00

Μια νέα παράσταση-αλληγορία για το πέρασμα του χρόνου μās υπόσχεται η δημοφιλής ομάδα, που συνδυάζει την ακροβασία με τον χορό και το τσίρκο με την τέχνη του θεάτρου.

### Δανάη & Διονύσιος, Free at last: Rerooted

Πειραιώς 260, Ε, 12-13/6, 21:00

Το νεαρό και βραβευμένο ντουέτο προσεγγίζει τον θρύλο για τον χορό του Ζαλόγγου σε μια παράσταση με σκοτεινή ατμόσφαιρα και μια χορογραφία εμπνευσμένη από παραδοσιακούς χορούς που εικονοποιούν τη φύση.

### Koen Augustijnen & Rosalba Torres Guerrero, Μοιρολόγια

Πειραιώς 260, Δ, 15-16/6, 21:00

Σε μια εποχή που τα τελετουργικά πένθους δεν έχουν θέση στις δυτικές κοινωνίες, το καλλιτεχνικό δίδυμο Siamese Cie εμπνέεται από τα παραδοσιακά ηπειρώτικα μοιρολόγια και μας καλεί να συμφιλωθούμε με την απώλεια μέσα από τη δύναμη της μουσικής και του χορού.

### Dyptik, Απο-δόμηση

Πειραιώς 260, πλατεία, 19-20/6, 20:15

Πώς μπορούμε να αποσπαστούμε από ένα σύνολο στο οποίο ανήκουμε και όπου δεν έχουμε πλέον θέση; Υπό τους ήχους σύγχρονης αραβικής μουσικής, έξι Γάλλοι χορευτές χρησιμοποιούν το κινητικό λεξιλόγιο του χιπ-χοπ και του μπρέικντανς για να εκφράσουν την επαναστατικότητα, την οργή και τον πόνο, τη φυγή και την ανάγκη για ελευθερία.

### Σοφία Μαυραγάνη, Μαυθ

Πειραιώς 260, Ε, 24-25/6, 21:00

Η γνωστή χορογράφος συνεχίζει την έρευνά της γύρω από τη μουσικότητα του σώματος συντονίζοντας επί σκηνής τρεις ερμηνεύτριες, ένα τραμπολίνο, μερικά μικρόφωνα, έναν υπολογιστή, ροχαλητά και φωνές.

### Ίρις Καραγιάν, A dance as a dance

Πειραιώς 260, Ε / 28-30/6, 21:00

Ένα έργο με άξονα τον ίδιο τον χορό, την εμπειρία ως κιναισθήση και τη ζωντανή παρουσία ως συνθήκη σχέσης με τον κόσμο. Η Καραγιάν εστιάζει στον πυρήνα της κίνησης, στους παλμούς και τις ανάσες.

### Εύα Γεωργιτσοπούλου, Groove

Πειραιώς 260, Ε / 5-6/7, 21:00

Καινούργια χορογραφία, αφιερωμένη σε όσους γεννήθηκαν τη δεκαετία του '90, ενθλικώθηκαν σε μια χρεοκοπημένη Ελλάδα και τριαντάρισαν την εποχή του κορωνοϊού. Ένα ταξίδι στα μταιωμένα όνειρα της γενιάς των σέλφρις.

### Λενιώ Κακλέα, Age of crime

Πειραιώς 260, Ε, 7-8/7, 21:00

Ανάθεση του Φεστιβάλ για τον Κύκλο 1821, η νέα δημιουργία της Κακλέα σχολιάζει τις επίσημες αφηγήσεις που διαμόρφωσαν την εθνική μνήμη ανατρέχοντας στη φιγούρα των βαμπίρ, εθιμικές τελετές και σε οθωμανικές αφηγήσεις της επανάστασης.

### ΕΛΣ, Μ. Χατζιδάκης-Χορός με τη σκιά μου

Ηρώδειο, 25, 27, 29/7, 21:00

Τέσσερα έργα του μεγάλου συνθέτη (Ο Κύκλος του C.N.S, ο Καπετάν Μιχάλης, το Καταραμένο φίδι και το Χαμόγελο της Τζοκόντας) συγκροτούν την παρτιτούρα πάνω στην οποία ξετυλίγει τη χορογραφική του πρόταση ο διευθυντής του μπαλέτου της ΕΛΣ.

### Marcos Morau, Pasionaria - Το λουλούδι του πάθους

Πειραιώς 260, Η, 20-21/9, 21:00

Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς πάθος, αγάπη, πόνο; Στην πρώτη εμφάνισή τους στην Ελλάδα, η ομάδα Veronal και ο Ισπανός ανερχόμενος χορογράφος αναζητούν τι μας κάνει ανθρώπινους σ' έναν πλανήτη οι κάτοικοι του οποίου μας μοιάζουν, αλλά φαίνεται να έχουν ξεκάσει κάθε συναίσθημα.

### Serge Aimé Coulibaly, Wakatt - Η εποχή μας

Πειραιώς 260, Δ, 29-30/9, 21:00

Βλέπει τον χορό ως μια παγκόσμια γλώσσα για την κοινωνία κι αντικρίζει τον κόσμο με αισιοδοξία. Στο Wakatt, ο Μπουρκινέζος Κουλιμπαλί στοχάζεται πάνω στη φύση της ανθρωπότητας κόντρα στη μισαλλοδοξία και στα τείχη που υψώνει η εποχή μας.

### Sharon Eyal, Κεφάλαιο 3: Το βάνουσο ταξίδι μιας καρδιάς

Πειραιώς 260, Δ, 9-10/10, 21:00

Παλμός, χιούμορ, αισθησιασμός, μπαλετικές φιγούρες και voguing ειρωνικές αναφορές συνθέτουν το τελευταίο μέρος της τριλογίας για τον έρωτα της περιζήτητης Ισραηλινής χορογράφου. Τα κοστούμια, σαν ολόσωμα τατουάζ, υπογράφει η Maria Grazia Chiuri του οίκου Dior.



ρό



**19-20 Ιουν.**

Πειραιώς 260, Δ,

21:00

**Alexandra Waierstall,**  
*Οι κόσμοι των ανέμων μετατοπίσεων*

Εύθραυστες αλλά ταυτόχρονα τολμηρές, τρεις περφόρμερ συναντιούνται και αποχωρίζονται σ' ένα συναισθηματικό και υπαρξιακό χορευτικό τρίο. Η Βρετανίδα δημιουργός σμιλεύει τις μεταμορφώσεις του γυναικείου σώματος με σύμμαχο τη μουσική του πιανίστα Hauschka.



**9-10 Σεπτ.**

Πειραιώς 260, Η

21.00

**Martin Zimmermann,**  
*Ένα, δύο, τρία*

Τρεις κλόουν στο περιβάλλον ενός μουσείου με διάθεση για... ανατροπές: η συνέχεια μπορεί να προωινίζεται ξεκαρδιστική αλλά όχι μόνο. Με φόντο ένα πολυμορφικό σκηνικό, το Eins Zwei Drei αντικατοπτρίζει την πολυπλοκότητα, την ποίηση και τη βία των σημερινών σχέσεων και συγκρούσεων για την εξουσία.



# Θέατρο

► Μας κινεί το ενδιαφέρον η ιδέα του αφιερώματος Contemporary Ancients, που εστιάζει σε καινούργιες δραματουργικές προσεγγίσεις του αρχαίου ελληνικού δράματος. Η ενότητα ανεβάζει αυλαία στην Πειραιώς 260 με τη σκηνική πρόταση «*Κλυταιμνήστρα, μουσική δωματίου για ένα όργανο*» του **Κωνσταντίνου Χατζή**. Επί σκηνής η **Σοφία Χιλλ** σε διάλογο με το νέο μουσικό έργο του **Γιώργου Κουμεντάκη** (16-17/6).

► Για όσους γοητεύονται από τους αντιήρωες, στην παράσταση του **Σίμου Κακάλα** ο «*Αίαντας*» (21-25/6) παίζει τάβλι σε ένα παρακμιακό υπαίθριο αναψυκτήριο.

► Η σάτιρα του Αριστοφάνη για τη διαφθορά των λαοπλάνων πολιτικών είναι πάντα ικανή αφορμή για θεατρική εξόρμηση, πόσο μάλλον όταν οι «*Ιππείς*» (25-27/6) του **Εθνικού Θεάτρου**, σε σκηνοθεσία **Κωνσταντίνου Ρήγου**, ανοίγουν τη σεζόν στο αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου.

► Αν, πάλι, σας έχει βάλει σε σκέψεις το επετειακό κλίμα, τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση δίνουν την ευκαιρία για «*Εθνικό ντεφιλέ*» φουστανέλας διά χειρός **Παντελή Φλατσούση** (26-29/6) και σχόλια περί ελληνοτουρκικών σχέσεων από τον **Ανέστη Αζά** μέσα από τη «*Δημοκρατία του Μπακλαβά*» (26-29/7), στην Πειραιώς 260.

► Είναι η πρώτη τους σκηνοθετική απόπειρα στην Επίδαυρο και, μάλιστα, με δυναμική διανομή. Ο λόγος για τον **Γιώργο Νανούρη** που αναμετρείται με την «*Ιφιγένεια εν Ταύροις*» (2-4/7) και την **Αργυρώ Χιώτη** που καταπιάνεται με τους αριστοφανικούς «*Βατράχους*» (9-11/7).

► Τέσσερις συγγραφείς δημιουργούν από ένα σύγχρονο έργο που συνομιλεί με μια αρχαία τραγωδία. Ο **Βαγγέλης Χατζηγιαννίδης**, με αφετηρία τις «*Τραχίνιες*» γράφει «*Το σπίτι με τα φίδια*» (9-10/7), που σκηνοθετεί η **Ελένη Σκότη**· η **Αλεξάνδρα Κ'**, με αφετηρία τη «*Μήδεια*», προτείνει το «*γάλα, αίμα*» (16-17/7), που σκηνοθετεί ο **Γιάννος Περλέγκας**· ο **Γιάννης Μαυριτσάκης**, συνομιλώντας με τις «*Βάκχες*», καταθέτει την «*Κρεουργία*» (23-24/7), που σκηνοθετεί ο **Γιώργος Σκεύας** και η **Αμάντα Μιχαλοπούλου**, με αφετηρία τον «*Ιππόλυτο*» το έργο «*Η Φαίδρα καίγεται*» (30-31/7), που σκηνοθετεί ο **Γιάννης Καλαβριανός**. Μας κεντρίζει, άλλωστε, και το υπέροχο «σκηνικό»: το μικρό θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου.

► Οι λάτρεις του Φασμπίντερ θα έχουν σημειώσει ήδη ότι η εμβληματική «*Χρονιά με τα 13 φεγγάρια*» (14-16/7) μεταφέρεται στο θέατρο από τη νεαρή σκηνοθέτιδα **Κατερίνα Γιαννοπούλου** στην Πειραιώς 260.

► Ντεμπούτο για τον σκηνοθέτη **Γιάννη Κακλέα** στην αρχαία ελληνική τραγωδία και με τον **Άρη Σερβετάλη** στον πρωταγωνιστικό ρόλο του «*Ορέστη*» (16-18/7).

► Στην Πειραιώς 260, ο **Έκτορας Λυγίζος** ερευνά μια αρχαιολογική ιστορία γυναικείας εξέγερσης στο «*Σχολείο γυναικών*» (17-20/7) του Μολιέρου και, μάλιστα, σε δεκαπεντασύλλαβο στίχο με όχημα τη μετάφραση της Χρύσας Προκοπάκη.

► Με τον **Μιχαήλ Μαρμαρινό** στη σκηνοθεσία και τους **Χάρη Φραγκούλη**, **Σταμάτη Κραουνάκη** και **Αμαλία Μουτούση** στους πρωταγωνιστικούς ρόλους, το σχεδόν άγνωστο σατυρικό δράμα «*Ιχνευταί*» (23-25/7) στην Επίδαυρο είναι υποψήφιο για soldout.

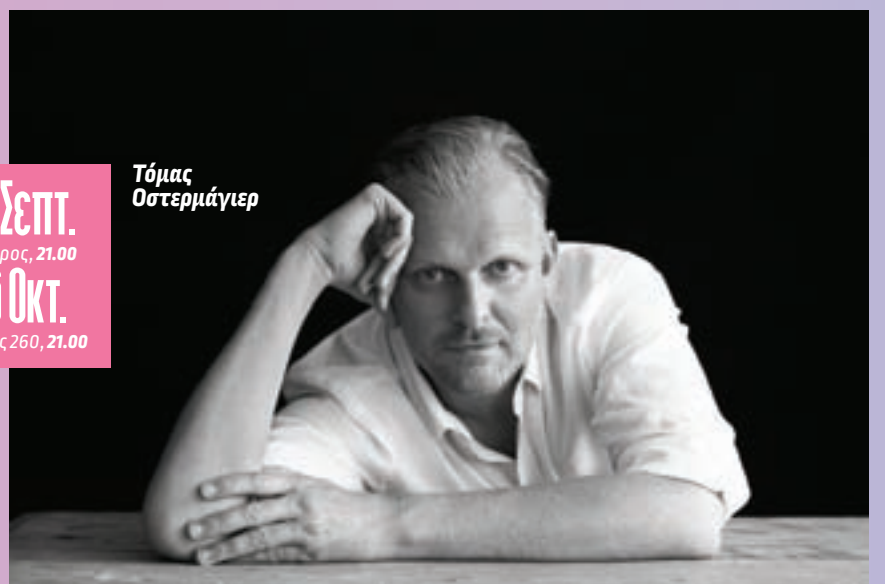
► Αντίστοιχων... προδιαγραφών και τα επόμενα τριήμερα εδώ περιλαμβάνουν: τις «*Φοίνισσες*» (30/7-1/8) του **Εθνικού Θεάτρου** σε σκηνοθεσία **Γιάννη Μόσχου** και ερμηνείες των Πύργου Γλάστρα, Μαρίας Κατσιαδάκη, Λουκίας Μιχαλοπούλου, Κώστα Μπερικόπουλου, Αργύρη Ξάφη, Θάνου Τοκάκη. Την ευριπίδεια «*Ελένη*» (6-8/8) του ΚΘΒΕ από τον **Βασίλη Παπαβασιλείου** με τους Έμιλυ Κολιανδρή και Θέμη Πάνου. «*Βάκχες*» (13-15/8) σε σκηνοθεσία **Νικαίτης Κοντούρη** με τους Άκη Σακελλαρίου και Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλο.

► Ο **Γιάννης Στάνκογλου** ενσαρκώνει τον «*Προμηθέα δεσμώτη*» (20-22/8), ένα διαχρονικό σύμβολο αντίστασης απέναντι στην εξουσία, στη δεύτερη εμφάνιση του **Άρη Μπινιάρη** στην Επίδαυρο.

► Η σεζόν στο αργολικό θέατρο κλείνει με παγκόσμια προεπιέρα, που δεν χάνεις: «*οδύπυς / οιδίποδας*» (3-5/9) από την βερολινέζικη **Σαουμπύνε** και τον **Τόμας Οστερμάγιερ**. Το κείμενο της Μάγισ Τσάντε αντλεί από τον «*Οιδίποδα τύραννο*» και η δράση ξεδιπλώνεται στην Ελλάδα σήμερα, όπου μια οικογένεια Γερμανών βιομηχάνων κάνει τις διακοπές της.

► Ηκπρών διεθνών συμμετοχών συνέχεια το φθινόπωρο και στην Πειραιώς 260 με τα «*Κομμάτια μιας γυναίκας*» (2-4/9) σε σκηνοθεσία **Κορνέλ Μούντρουσο**, την «*Οδύσσεια. Μια ιστορία για το Χόλλυγουντ*» (17-19/9) του **Κριστόφ Βαρλικόφσκι** και την «*Ιστορία της βίας*» (5-6/10) από τον **Τόμας Οστερμάγιερ**.

► Με το δέλεαρ της πρώτης σκηνικής γνωριμίας οι συναντήσεις μας με τη «*Βία*» (24-25/9), μια υβριδική μίξη εικαστικών τεχνών και ήχου της Καναδής **Μαρί Μπρασάρ**, και τα «*Τοπία χωρίς χρώμα*» (3-4/10), ένα έργο για τη βία εναντίον των γυναικών από την ομάδα **Teatro La Re-sentida**.



**3-5 Σεπτ.**  
Επίδαυρος, 21.00  
**5-6 Οκτ.**  
Πειραιώς 260, 21.00

**Τόμας Οστερμάγιερ**

## Ημερολόγιο θεαμάτων

25 λόγοι για να κατηφορίσετε στην Πειραιώς 260 και την Επίδαυρο  
Της **ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ**



2-4 Σεπτ.

Πειραιώς 260, Η,  
21:00

«Κομμάτια  
μιας γυναίκας»



3-4 Οκτ.

Πειραιώς 260, Δ  
21.00

«Τοπία  
χωρίς χρώμα»



9-11 Ιουλίου

Αρχαίο Θέατρο  
Επιδαύρου  
21.00

«Βάτραχοι»



**Ο Κήπος του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών μάς περιμένει και φέτος, τον Ιούνιο και τον Ιούλιο, για τις πιο χαλαρωτικές μουσικές συναντήσεις στην καρδιά της Αθήνας.**

**Ε**ίναι η σκέψη που τριγυρνά στο μυαλό με το που δείχνει ο καιρός τις καλοκαιρινές του διαθέσεις. Είναι η αγαπημένη συνήθεια που ήρθε για να μείνει χάρη στο υπέροχο, χαλαρωτικό σκηνικό και στον σταθερά προσεγμένο και πολυσυλλεκτικό προγραμματισμό. Φέτος, μετά από έναν χειμώνα χωρίς θεάματα και συναναστροφές, το ραντεβού στον Κήπο του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών φαντάζει στη σκέψη μας διπλά ιαματικό. Με καλή παρέα και διάθεση, με μάσκες και καθίσματα σε αποστάσεις ασφαλείας, επιστρέφουμε στη δροσερή όαση του Μεγάρου Μουσικής για 12 ραντεβού με αγαπημένους καλλιτέχνες που ανυπομονούν να μοιραστούν μαζί μας την τέχνη και τα τραγούδια τους!

## 12 NOTEΣ ΔΡΟΣΙΑΣ

**«Τέσσερις εποχές» / Οι Μουσικοί της Καμεράτας Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής - Μάρκελλος Χρυσικόπουλος, στις 9/6**

Από τα πιο δημοφιλή έργα στην ιστορία της μουσικής, τα αριστουργηματικά κονσέρτα για βιολί του Αντόνιο Βιβάλντι, ερμηνευμένα με όργανα εποχής από μία αγαπημένη ορχήστρα. Στη μουσική διεύθυνση, ο Μάρκελλος Χρυσικόπουλος.

**IRENE SKYLAKAKI, "Souvenir", στις 11/6**

Ερμηνεύει για πρώτη φορά ζωντανά κομμάτια από την τελευταία της δουλειά, αγαπημένα τραγούδια από τη δισκογραφία της και ιδιαίτερες διασκευές.

**Sugahspank! & Blend Mishkin ft. Roots Evolution, "Caribbean Soul", στις 17/6**

Feel good μελωδίες, soul ενέργεια και χρώμα Καραϊβικής. Μια συνάντηση στην οποία οι εναλλαγές στο beat και οι soulful ερμηνείες συναντούν τη ρέγκε και το xip xop, με όχημα το πρόσφατο άλμπουμ *Paint everything white*. «Yummy man», στο repeat!

**Γιορτή της Μουσικής, στις 21/6**

Μια ανοιχτή βραδιά με ποικίλα πνοχρώματα. Επί σκηνής οι Athens Classical Players, το σύνολο εγχόρδων της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών, το συγκρότημα Encardia με μουσική και τραγούδια από τη Μεσόγειο και το γυναικείο φωνητικό σύνολο Chôres σε μουσική διεύθυνση Ειρήνης Πατσέα και καλλιτεχνική διεύθυνση Μαρίας Σάττι.

Τιμή εισιτηρίου | €15

Ωρα έναρξης συναυλιών/παραστάσεων | 21:00

Για τη Γιορτή της Μουσικής: Είσοδος ελεύθερη |

Έναρξη στις 20.00 Εισιτήρια: 2107282333,

www.megaron.gr και σε όλα τα καταστήματα Public

**"Sunrise" με τον Μάνο Κιτσικόπουλο, στις 25/6**

Η θρυλική ταινία «Η Αυγή» του Φρήντριχ Βίλχελμ Μούρναου, ένα από τα σπουδαιότερα φιλμ όλων των εποχών, προβάλλεται με ζωντανή μουσική συνοδεία και αυτοσχεδιασμούς από τον πολυδιάστατο πιανίστα.

**Αλέξανδρος Δράκος Κτιστάκης, «Κύκλοι», στις 2/7**

Ο αγαπημένος τζαζίστας ντράμερ, οι ερμηνευτές Δήμητρα Σελεμίδου και Παναγιώτης Λάμπουρας, πλαισιωμένοι από τζαζ κουαρτέτο και 10μελή ορχήστρα υπό τον Στάθη Σούλη μάς συστήνουν κομμάτια του τελευταίου δίσκου του γνωστού δεξιότεχνη.

**Κατερίνα Πολέμη, «Λουλούδια στον Κήπο», στις 9/7**

Ένα χαρούμενο μουσικό ταξίδι στις γειτονιές του κόσμου, γεμάτο νεανική ορμή. Παρέα με τη Μαρία Παπαγεωργίου, την Παυλίνα Βουλγαράκη, τον Θέμο Σκανδάμη και τον Δημήτρη Κόψη.

**Γιώργος Κοντραφούρης Τρίο, "The Passing", στις 12/7**

Τζαζ διαδρομές από τον παγκοσμίου φήμης πιανίστα και οργανίστα και τους Κίμωνα Καρούτζο (στο μπάσο) και Jason Wastor (στα ντραμς). Κομμάτια από το πρόσφατο "The Passing", νέες συνθέσεις του δημιουργού και διασκευές σε αγαπημένα παλιότερα κομμάτια.

**Κατερίνα Βρανά, best of: «Φέτα, Sex και Αναπηρία», στις 14/7**

Το πιο αστέιο κορίτσι του stand-up comedy στα best of τριών επιτυχημένων παραστάσεών της.

**Theodore "Floating", στις 16/7**

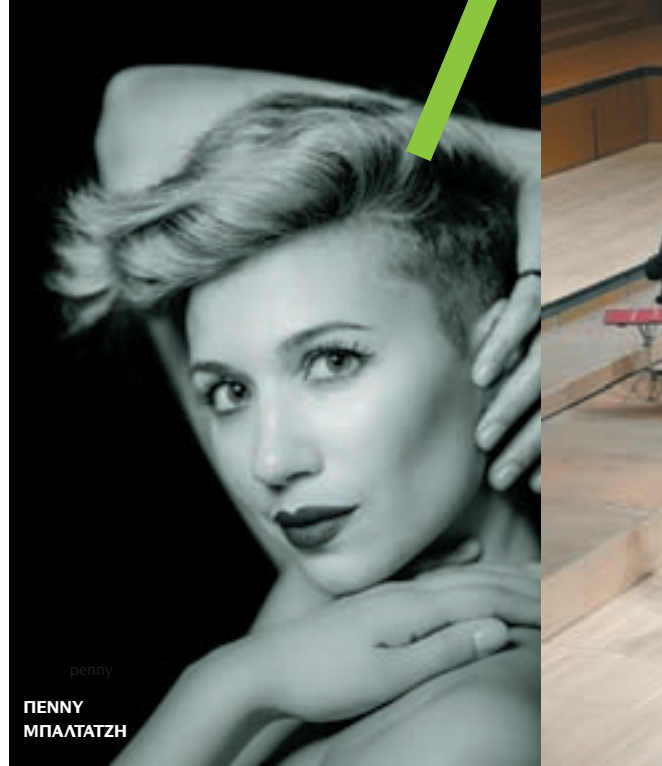
Κομμάτια από όλη τη δισκογραφία του δραστήριου συνθέτη και περφόρμερ αλλά και μουσικά στιγμιότυπα από το επόμενο άλμπουμ του για πρώτη φορά στον Κήπο, με κουαρτέτο εγχόρδων και πνευστά.

**Πέννυ Μπαλτατζή, στις 19/7**

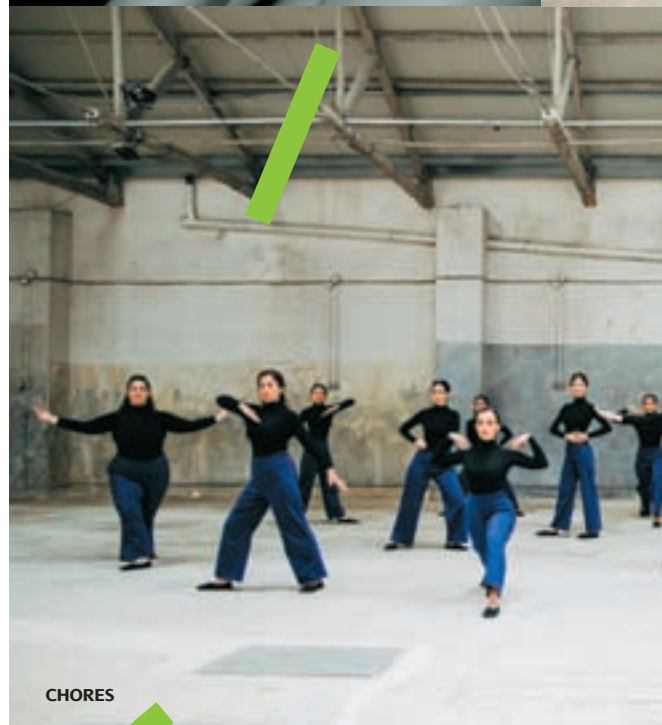
Μας δίνει «Ραντεβού στον Κήπο» με νέα μπάντα, γνώριμα και ολοκαίνουργια τραγούδια. Guest ο Ελληνοβρετανός καλλιτέχνης D3lta.

**Έλλη Πασπαλά, «Σαν στον κήπο μου», στις 21/7**

Η καταξιωμένη ερμηνεύτρια με την αισθαντική φωνή ερμηνεύει τραγούδια αγαπημένα που έχουμε ταυτίσει με τη φωνή της. Συντροφιά με δύο αγαπημένους φίλους και συνεργάτες της, τον David Lynch και τον Τάκη Φαραζή.



penny  
PENNY  
ΜΠΑΛΤΑΤΖΗ



CHORES



ATHENS CLASSICAL PLAYERS



ENCARDIA





ΟΙ ΜΟΥΣΙΚΟΙ ΤΗΣ ΚΑΜΕΡΑΤΑΣ- ΟΡΧΗΣΤΡΑΣ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ, ΜΑΡΚΕΛΛΟΣ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΝΤΡΑΦΟΥΡΗΣ ΤΡΙΟ



ΕΛΛΗ ΠΑΣΠΑΛΑ



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΟΛΕΜΗ



IRENE SKYLAKAKI



ΜΑΝΟΣ ΚΙΤΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΡΑΝΑ



THEODORE



SUGAHPANKI & BLEND MISHKIN FT. ROOTS EVOLUTION



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΔΡΑΚΟΣ ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ





---

# Ο ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΚΑΜΑΡΑΣ

## ΘΥΜΑΤΑΙ ΤΟ ΓΟΥΕΜΠΛΕΪ

---

Με αφορμή τα πενήντα χρόνια από τον τελικό του Γουέμπλεϊ μας μιλάει ο θρυλικός αμυντικός χαφ της τότε ομάδας του Παναθηναϊκού

ΤΟΥ ΜΑΚΗ ΠΡΟΒΑΤΑ - ΦΩΤΟ: ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΚΕΖΗ





*The Chairman, George Jones, King*

Don Giovanni

SONY 2000  
SAC E-180

WALTHAM





κίνηση εκτός προγράμματος. Και αυτή την ομάδα την απελευθέρωσε.

**Προφανώς αυτή η λογική δεν θα μπορούσε να αφορά μόνο το γήπεδο, αλλά θα ίσχυε και εκτός γηπέδου.** Ακριβώς. Και θα σας πω κάτι πολύ χαρακτηριστικό που συνέβη στην αρχή της χρονιάς που φτάσαμε στο Γουέμπλεϊ. Είχαμε πάει στη Μαδρίτη για ένα φιλικό ματς με τη Ρεάλ. Ο Πετρόπουλος μας είχε μάθει μετά το φαγητό, γύρω στις 8:30, να κάνουμε μία βόλτα γύρω από το ξενοδοχείο και μετά στα δωμάτιά μας. Θυμάμαι λοιπόν ότι την παραμονή του αγώνα με τη Ρεάλ μετά το φαγητό ρωτήσαμε τον Πούσκας αν μπορούμε να πάμε μία βόλτα γύρω από το ξενοδοχείο. Αυτός κοίταξε το ρολόι του και μας είπε «μα φυσικά, είναι πολύ νωρίς, να πάτε όπου θέλετε και σας συνιστώ να πάτε στο κέντρο της πόλης και στο μουσείο του Πράδο και στην πλάθα Μαγιόρκα που έχει ωραία κορίτσια». Και συνέχισε, «όμως από εσάς θέλω τρία πράγματα: να μην πάτε με κάποιο κορίτσι, να μην πιείτε πολύ και στις 12 η ώρα να είστε πίσω». Θυμάμαι ότι κοιταχτήκαμε μεταξύ μας, με τον Δομάζο, τον Αντωνιάδη και τους υπόλοιπους και είπαμε «αυτός μας δουλεύει τώρα». Αυτή την ομάδα λοιπόν την απελευθέρωσε έξω και μέσα στο γήπεδο. Δεν είπα ποτέ στον Γραμμό γιατί έκανε δύο τρίπλες παραπάνω. Ο Δομάζος απελευθερώθηκε τελείως, έκανε ότι ήθελε. Εμένα με έβαζε να παίζω πάντα έναν περιέργο ρόλο, να πιάνω τον συντονιστή της αντίπαλης ομάδας, τον Άλαν Μπολ, τον Ατσίμοβιτς, όλους αυτούς.

**Στην πορεία προς το Γουέμπλεϊ μπαίνατε στα παιχνίδια έτσι χαλαροί;** Στα παιχνίδια μπαίναμε πολύ σκεπτικοί και συγκροτημένοι, γιατί ξέραμε τι εκπροσωπούμε, και ότι κουβαλάμε τις ελπίδες και τις προσδοκίες ενός ολόκληρου λαού. Όμως είχαμε και μία απόλυτη ηρεμία, όλα τα παιδιά. Ξέραμε πως είχε πολύ μεγάλη σημασία να έχουμε στο νου μας ότι όλος ο λαός τότε ήταν μαζί μας, και μάλιστα με ασύλληπτο τρόπο. Ας πούμε, υπήρχαν τα περιβόητα πανό στη λεωφόρο «ΠΑΟ οι φίλαθλοι του Ολυμπιακού μαζί σας». Τώρα δεν μπορεί αυτό να χωρέσει στο μυαλό κάποιων, αλλά έτσι ήταν τότε τα πράγματα.

**Εκείνη είναι μία στιγμή που μάλλον το ελληνικό ποδόσφαιρο ήταν μπροστά από την ελληνική κοινωνία και την οδηγεί.** Αυτό ισχύει. Όταν στο Γουέμπλεϊ δεχτήκαμε στο 5ο λεπτό εκείνο το γκολ με τον Βαν Ντάικ, οποιαδήποτε άλλη ομάδα θα πάγωνε. Ο Πούσκας άρχισε να φωνάζει: «Μπροστά, μπροστά!». Εμείς πήραμε την μπάλα από τα δίκτυα μας, αμέσως με τον Δομάζο και πήγαμε στη σέντρα για να αρχίσει το ματς και να πάρουμε το αίμα μας πίσω. Αυτό δείχνει κάτι...

**Δείχνει τον χαρακτήρα σας.** Ο πράσινος χλοοτάπητας βγάζει τον χαρακτήρα του ποδοσφαιριστή, όπως η πράσινη τσόχα βγάζει τον χαρακτήρα του παίκτη.

**Μιας και λέτε αυτό, ως παίκτες είχατε κάποια γούρια που εμείς δεν αντιλαμβανόμασταν τότε;** Ο καθένας είχε τα δικά του. Εμένα επειδή με έσφιγγαν τα λάστιχα από τις κάλτσες, τις έδενε με ένα κορδονάκι χαλαρά για να μην πέσουν. Αυτό δείχνει πόσο ανάγκη ψυχική έχετε να μην αλλάξει τίποτα. Ο Σούρρης ήθελε στο γήπεδο να βγαίνουμε με συγκεκριμένο τρόπο, εγώ προτελευταίος και αυτός τελευταίος.

**Μετά από όλα αυτά τι λέτε ότι σας έχει προσφέρει το ποδόσφαιρο;** Το ποδόσφαιρο έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή μου γιατί πρώτα από όλα μου έδωσε τη δυνατότητα να απλωθώ ως προσωπικότητα. Το πιο σημαντικό ήταν ότι ταξίδεψα, επισκέφτηκα χώρες που δεν θα μπορούσα εκείνη την εποχή να πάω αλλιώς και το κυριότερο όλων ότι επισκέφτηκα τα πιο σπουδαία μουσεία του κόσμου.

*Υ.Γ. Ο Δημήτρης Νανόπουλος με τον Αριστείδη Καμάρα έδωσαν ραντεβού στο αμέσως επόμενο διάστημα να τα πουν από κοντά. Για αυτή τη συνάντηση υπόσχομαι ότι θα γράψω άρθρο στην Athens Voice. **A***



Τετάρτη 2 Ιουνίου κλείνουν πενήντα χρόνια από την ημέρα που ο Παναθηναϊκός έγινε η ελληνική ομάδα που έφτασε σε τελικό κυπέλλου Πρωταθλητριών, αυτό που σήμερα είναι Τσάμπιονς Λιγκ. Σε εκείνον τον τελικό οι παίκτες του Άγιαξ ήταν όλοι Ολλανδοί και του Παναθηναϊκού όλοι Έλληνες.

Πηγαίνοντας στο σπίτι του Αριστείδη Καμάρα σκέφτηκα να του πάρω ένα δώρο. Για καλή μου τύχη το δώρο αυτό αποφάσισα να είναι το βιβλίο που έχουμε γράψει με τον Δημήτρη Νανόπουλο για τη ζωή του. Η σκέψη αυτή αποδείχτηκε χρυσάφι γιατί οδήγησε σε κάτι εντελώς απρόσμενο και υπέροχο. Δίνοντας το βιβλίο στον κύριο Καμάρα, του είπα ότι ο Δημήτρης Νανόπουλος, όπως λέει, ως έφηβος ήταν φανατικός με το ποδόσφαιρο και μάλιστα είχε παίξει στο τσικό του Παναθηναϊκού. Μου είπε ότι δεν το γνώριζε. Εκείνη τη στιγμή μου ήρθε η ιδέα να καλέσω τον κύριο Νανόπουλο και να τους βάλω να συνομιλήσουν. Το έκανα, και υπήρξα αυτόκοος μάρτυρας ενός

περίπου δεκαπεντάλεπτου τηλεφωνικού διαλόγου μεταξύ ενός από τους κορυφαίους θεωρητικούς φυσικούς στον κόσμο και του ανθρώπου του οποίου το γκολ με τον Ερυθρό Αστέρα πήγε τον Παναθηναϊκό στον τελικό του Γουέμπλεϊ. Άκουσα τον Δημήτρη Νανόπουλο να του λέει: «Κύριε Καμάρα, θυμάμαι ακόμα ολοζώντανα το γκολ αυτό, μπορώ να σας το περιγράψω» και μετά να του το περιγράφει με απόλυτη ακρίβεια. Τους άκουσα να μιλάνε για τον Μίμη Δομάζο και για την περιβόητη φράση του Πούσκας προς τους παίκτες του Παναθηναϊκού «έντεκα αυτοί, έντεκα εσείς. Τι φοβόσαστε;». Ο Α. Καμάρας τού εξήγησε: «Όλοι νομίζουν ότι τη φράση αυτή ο Πούσκας μας την είπε πριν τον τελικό με τον Άγιαξ, αλλά ήταν στην αρχή της ίδιας χρονιάς, πριν από ένα φιλικό με τη Ρεάλ Μαδρίτης στο Μπερναμπέου, όπου θα παίζαμε μπροστά σε 115.000 θεατές». Ο Δημήτρης Νανόπουλος του είπε για «εκείνο το πρώτο γκολ του Βαν Ντάικ που δέχθηκε ο Παναθηναϊκός στο πέμπτο λεπτό του τελικού, το οποίο τα άλλαξε όλα». Ο Αριστείδης Καμάρας του απάντησε: «Όμως, θα θυμάστε, κύριε καθηγητά, ότι αμέσως μετά πήραμε την μπάλα και την στήσαμε γρήγορα στη σέντρα για να ανταποδώσουμε, γιατί η ψυχολογία που μας είχε περάσει ο Πούσκας ήταν ότι έχουμε ακριβώς τις ίδιες δυνατότητες με τον Άγιαξ».

Επίσης κάποια στιγμή ο Δ. Νανόπουλος ρώτησε για «εκείνον τον παίκτη της Γιουβέντους ο οποίος έπαιζε στην ίδια θέση με εσάς και ο οποίος έκανε το περιβόητο ψαλιδάκι που έμεινε στην ιστορία». «Αυτός ήταν ο Κάρλο Παρόλα, και έχει μείνει στην ιστορία ως "ψαλιδάκι Παρόλα"». Αυτό που είδα και άκουσα μπροστά μου ήταν δύο άνθρωποι 82 και 73 ετών να γίνονται μικρά παιδιά μιλώντας για το ποδόσφαιρο. Όταν έκλεισαν το τηλέφωνο στην πραγματικότητα μόλις είχα πάρει από τον Αριστείδη Καμάρα την πιο παράξενη συνέντευξη που θα μπορούσα για τον τελικό. Όμως συνέχισα τη συζήτηση γιατί ήθελα να μάθω για την ατμόσφαιρα της εποχής και μερικά πράγματα που με ενδιέφεραν σε σχέση με το ποδόσφαιρο γενικότερα.

**Ζήσατε και παίξατε ποδόσφαιρο σε μια εποχή όπου στην ελληνική κοινωνία κυριαρχούσαν μεγάλα πολιτικά πάθη, υπήρχαν πληγές ανοιχτές, και το ποδόσφαιρο λειτουργούσε σαν ενός είδους βάλαμο. Όλοι οι ποδοσφαιριστές εκείνης της εποχής ήσασταν καταρχάς παιδιά που μεγαλώσατε μέσα στην εμφυλιακή και μετεμφυλιακή Ελλάδα και υπήρχε το ποδόσφαιρο σαν ένα κοινό νήμα που τους ένωνε όλους.** Να πω με εικόνες αυτό που είπατε. Η Αθήνα τότε ήταν γεμάτη αλάνες και μέσα στο σημερινό

κέντρο υπήρχαν γήπεδα σε σημεία που δεν μπορεί να διανοηθεί κανείς. Υπήρχαν γήπεδα που είχαν ως ακραία πλάγια γραμμή την οδό Αχαρνών. Υπήρχαν γήπεδα όπως αυτό των Ελληνορωσών που, περνώντας με το λεωφορείο Κυριακή απόγευμα, έβλεπες στα λίγα μέτρα τις πλάτες των θεατών. Το μοναδικό γήπεδο στην Αθήνα, ναός του ποδοσφαίρου, ήταν αυτό της Λεωφόρου. Υπήρχαν εξέδρες μόνο από την πλευρά της Αλεξάνδρας και της οδού Τσόχα και καθώς στα δύο πέταλα υπήρχαν αγκωνάρια, ο κόσμος ανέβαινε στον Λυκαβηττό για να βλέπει τα παιχνίδια, έστω και από τέτοια απόσταση. Μάλιστα, πρόσφατα ο Μπόλονι θυμήθηκε αυτή την εικόνα γιατί είχε παίξει με την Εθνική Ρουμανίας τότε εδώ ένα παιχνίδι.

**Μιας που αναφέρετε την εθνική Ελλάδας, τι ρόλο έπαιξε τότε για τους φιλάθλους;** Εκείνα τα χρόνια είχε γίνει στην Ελλάδα κάποιες φορές το Κύπελλο Ανατολικής Μεσογείου. Δεν υπήρχαν τηλεοράσεις και τα ραδιόφωνα ήταν λίγα, ιδίως σε μια περιοχή όπως η Νέα Φιλαδέλφεια. Όμως, ακόμα και στα ματς με την Αίγυπτο, όπου ξέραμε στην περιοχή ότι υπήρχε προσφυγικό σπίτι με ραδιόφωνο, μαζευόμασταν απέξω και ακούγαμε με ευλάβεια την αναμετάδοση. Με τον Μιχάλη Γιαννακάκο να μεταδίδει.

**Το ποδόσφαιρο ήταν ένα πραγματικό κοινωνικό και πολιτιστικό γεγονός...** Θα σας πω κάτι χαρακτηριστικό. Υπάρχει μία φωτογραφία από ματς Παναθηναϊκού - Ολυμπιακού, νομίζω του 1966, με μία φάση που συμβαίνει μπροστά στο πέταλο προς τους Αμπελοκήπους. Δείχνει ένα τάλκιν δικό μου στον Γιούτσο, ο οποίος για να με αποφύγει έχει πηδήξει ψηλά στον αέρα. Είναι ένα πολύ εντυπωσιακό στιγμιότυπο που όμως ταυτόχρονα φαίνεται και ο κόσμος στην εξέδρα. Λοιπόν, από το πρώτο σκαλί μέχρι επάνω, οι οκτώ στους δέκα φοράνε γραβάτα. Αυτό ήταν το ποδόσφαιρο για τον κόσμο τότε.

**Όμως, μέσα από το παράδειγμα του Παναθηναϊκού που πήγε στο Γουέμπλεϊ, και με δεδομένο ότι ήσασταν μόνο Έλληνες στην ομάδα, φαίνεται κάτι. Ότι ενώ κουβαλούσατε τα χαρακτηριστικά του λαού μας, εμφανίζεται ένας άνθρωπος, ο Πούσκας, και σας βγάζει άλλα χαρακτηριστικά και αρετές.**

Ο Πούσκας αποδέσμευσε τις δέσμιες δυνάμεις που υπήρχαν από την εποχή του Πετρόπουλου, όταν πήραμε βέβαια πρωτάθλημα και νταμπλ, αλλά μέσα σε ένα καθεστώς απόλυτης πειθαρχίας. Βρήκε μία έτοιμη ομάδα η οποία όμως είχε δεσμά και δεν είχε μάθει να κάνει την παραμικρή



# Αφιέρωμα ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το ερχόμενο Σάββατο 5 Ιουνίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος. Πόσα άλλαξαν από πέρυσι; Σίγουρα έγιναν βήματα, όμως χρειάζονται πολύ περισσότερα – είναι και η συζήτηση για την ανάγκη να αντιμετωπιστεί η κλιματική αλλαγή που γίνεται όλο και πιο έντονη. Στο αφιέρωμα που ακολουθεί η ΑΘΗΝΣ VOICE παρουσιάζει κάποιες από τις εξελίξεις τόσο σε διεθνές επίπεδο, όσο και εδώ στην Ελλάδα. Με την ελπίδα ότι κάθε φέτος θα είναι καλύτερο για τους ανθρώπους, τα ζώα, τον πλανήτη.

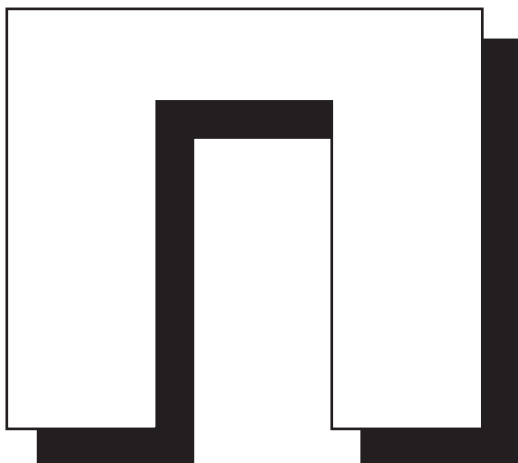




# CLIMATE CULTURE

ο Χρήστος Καρράς, εκτελεστικός διευθυντής της Στέγης Ιδρύματος Ωνάση, μιλάει για το νέο υβριδικό συμπόσιο της πόλης

ΤΟΥ ΜΑΝΟΥ ΝΟΜΙΚΟΥ



**Περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Ποιον ρόλο μπορεί να παίξουν οι πολιτισμικοί οργανισμοί σε αυτόν τον αγώνα; Ένα υβριδικό συμπόσιο με σπουδαίες συμμετοχές από τα πεδία των τεχνών, του πολιτισμού και της περιβαλλοντικής πολιτικής, με ομιλίες, πάνελς συζητήσεων και ένα οπτικοακουστικό πρόγραμμα με ταινίες, ντοκιμαντέρ, βίντεο και ηχητικά καλλιτεχνικά έργα αναζητά απαντήσεις και βέλτιστες πρακτικές για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.**

Από τις 7 Ιουνίου έως τις 4 Ιουλίου 2021 η Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση ανοίγει την κουβέντα για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και τη θέση των πολιτιστικών οργανισμών σε αυτό τον αγώνα στο YouTube Channel του Ιδρύματος Ωνάση με το υβριδικό συμπόσιο *Climate Culture*. Πώς πρέπει να λειτουργούν σε όλα τα επίπεδα οι πολιτιστικοί οργανισμοί που δραστηριοποιούνται σε μια εποχή στην οποία η ανθρώπινη επιρροή στο κλίμα και το οικοσύστημα γίνεται ραγδαία καταστροφική; Έχουν τη δύναμη να φέρουν την αλλαγή; Το περιβάλλον και η προστασία του είναι και θέμα πολιτισμού.

**Ο Χρήστος Καρράς**, Εκτελεστικός Διευθυντής της **Στέγης Γραμμάτων & Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση** και ένας εκ των επιμελητών του «Climate Culture», μίλησε στην ATHENS VOICE.

**Πώς γεννήθηκε η ιδέα ή η ανάγκη για το υβριδικό αυτό συμπόσιο;**

Ήδη από το 2020 θέλαμε να διοργανώσουμε ένα συμπόσιο που θα εστίαζε στον ρόλο των πολιτιστικών οργανισμών στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης. Θεωρούμε ότι η κατάσταση είναι εξαιρετικά κρίσιμη και πως ο κάθε τομέας πρέπει να συμβάλει όπως μπορεί. Ο χώρος του πολιτισμού πιθανά να μην είναι άμεσα υπεύθυνος για πολύ μεγάλο μερίδιο εκπομπών αλλά ένα από τα προβλήματα είναι ότι μέχρι σήμερα δεν έχουμε ακριβή στοιχεία και άρα ούτε μια σαφή εικόνα των δραστηριοτήτων εκείνων που χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής. Μια πρόσφατη μελέτη κατέληξε ότι το ετήσιο αποτύπωμα του παγκόσμιου τομέα των εικα-

στικών τεχνών μόνο προσεγγίζει τους 70 εκατομμύρια τόνους CO<sub>2</sub>e ετησίως αλλά δεν έχουμε αντίστοιχα στοιχεία για άλλους τομείς. Το πρώτο βήμα λοιπόν είναι η απόκτηση γνώσης: αν δεν κατανοείς το πρόβλημα δεν μπορείς να κάνεις κάτι. Το δεύτερο σημαντικό σημείο είναι ότι οι πολιτιστικοί φορείς επηρεάζουν το κοινό. Μέσα από τα προγράμματα και τις εκδηλώσεις τους μπορούν με πολύ βαθύ τρόπο να μεταφέρουν την ανάγκη για δράση και αλλαγή μοντέλου παραγωγής και κατανάλωσης. Ένα δυνατό έργο τέχνης που διαπραγματεύεται τη κλιματική κρίση δεν αντικαθιστά προφανώς την επιστημονική γνώση, αλλά μπορεί να είναι εξαιρετικά επιδραστικό, να δημιουργήσει συζητήσεις, όραμα και δράση. Ένα τρίτο θέμα είναι οι πολιτικές. Πιστεύουμε πως οι πολιτιστικές πολιτικές πρέπει να λαμβάνουν υπ' όψη την ανάγκη κινητοποίησης του τομέα γύρω από την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης. Στην Αγγλία, για παράδειγμα, προκειμένου να χρηματοδοτηθεί ένας οργανισμός από το Συμβούλιο Τεχνών, πρέπει να αποδείξει ότι καταμετράει το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα, που είναι ένα πρώτο βήμα για να το μειώσει στη συνέχεια. Θέλαμε λοιπόν να ανοίξουμε μια συζήτηση, εδώ στην Ελλάδα, γύρω από τους τρεις αυτούς άξονες, να δώσουμε παραδείγματα «καλών πρακτικών», εμπνευστικών καλλιτεχνικών παρεμβάσεων και πολιτικών. Οι συνθήκες δεν επέτρεψαν να γίνει σε φυσικό χώρο οπότε αναγκαστικά υιοθετήσαμε ένα υβριδικό μοντέλο γιατί δεν θέλαμε να καθυστερήσουμε άλλο – οι καταστάσεις πιέζουν.

**Ως Στέγη Γραμμάτων & Τεχνών, ποιες είναι οι δικές**





ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΡΡΑΣ ©STAVROS HABAKIAS

### σας ενέργειες και δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος και για την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού σας αποτυπώματος;

Εδώ και τέσσερα χρόνια «τρέχουμε» ένα πρόγραμμα, σε συνεργασία με τον οργανισμό Julie's Bicycle από το Λονδίνο, που στοχεύει στη μείωση του αποτυπώματός μας. Το πρώτο βήμα ήταν να καταλάβουμε πώς δημιουργείται το αποτύπωμα αυτό και στη συνέχεια να αλλάξουμε επιχειρησιακές πρακτικές. Για παράδειγμα, έχουμε μειώσει τη χρήση ηλεκτρικού ρεύματος κατά περίπου 20%, του φυσικού αερίου κατά περίπου 30% και στοχεύουμε μέχρι το τέλος του 2021 να έχουμε απαλλαγεί από το πλαστικό μιας χρήσης. Επιπλέον μελετάμε τις παραγωγές μας για να κατανοήσουμε καλύτερα το αποτύπωμά τους και σαν συνέπεια έχουμε δημιουργήσει ένα εργαστήριο ανακύκλωσης σκηνικών και εκθεσιακών υλικών, έχουμε συντάξει οδηγίες για πιο «πράσινες» περιοδείες. Βελτιώσαμε τις επιδόσεις μας στην ανακύκλωση και έχουμε μια «πράσινη» πολιτική προμηθειών, για μια σειρά πραγμάτων από την ενέργεια μέχρι τα απορρυπαντικά. Παράλληλα, κάθε χρόνο το πρόγραμμά μας έχει πληθώρα παραγωγών που με τον έναν ή τον άλλο τρόπο σχετίζονται με τη κλιματική κρίση και γενικότερα τα θέματα της βιωσιμότητας. Τέλος, αναπτύσσουμε ολοένα και περισσότερες δράσεις επικοινωνίας προκειμένου να αυξήσουμε τη συνείδηση του κοινού μας για το καθοριστικής σημασίας θέμα της εποχής μας που είναι η κλιματική κρίση.

**Πώς αντιμετωπίσατε, και αντιμετωπίζετε, τη δύ-**

### σκολη περίοδο της πανδημίας, με όλους τους χώρους πολιτισμού να μένουν κλειστοί για μεγάλο διάστημα;

Συνεχίσαμε να παράγουμε, έντονα μάλιστα, αλλά κατά κύριο λόγο με τελικό στόχο την παρουσίαση των παραγωγών στο κανάλι μας, κάτι που είχε πάρα πολύ μεγάλη επιτυχία. Για εμάς είχε τεράστια σημασία να συνεχίζουν να εργάζονται οι καλλιτέχνες, οι παραγωγοί, οι τεχνικοί. Βεβαίως, αν και ταξιδέψαμε πολύ λιγότερα και καταναλώσαμε πολύ λιγότερη ενέργεια στο κτίριό μας, έχουμε πλέον κατανοήσει ότι και ο ψηφιακός κόσμος έχει ένα πολύ υπαρκτό αποτύπωμα. Μια μελέτη του 2015 εκτίμησε το αποτύπωμα της ηλεκτρονικής ψυχαγωγίας και των media σε 420 εκατομμύρια τόνους CO2e – όχι αμελητέο! Ελπίζω να τελειώνει αυτή η στενάχωρη περίοδος. Πιστεύω πάντως πως τα θέατρα, τα μουσεία, οι συναυλιακοί χώροι με τα κατάλληλα μέτρα προστασίας και με μειωμένες πληρότητες δεν ήταν τόσο επικίνδυνα μέρη.

### Τι δεν πρέπει να χάσουμε να δούμε και να ακούσουμε σε αυτό το συμπόσιο; Κάποια από τα highlights;

Το συμπόσιο θα διαρκέσει ένα μήνα και κάθε εβδομάδα θα βγαίνουν στο κανάλι μας διάφορα πολύ ενδιαφέροντα πράγματα: συζητήσεις, δηλώσεις, ψηφιακά έργα. Οι βασικές θεματικές είναι τέσσερις: οι καλές πρακτικές, η κλιματική δικαιοσύνη, καλλιτεχνικές αφηγήσεις και οι πολιτικές. Η καθεμία έχει τη σημασία της γιατί η αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης θέλει πράξεις σε πολλά συνδεδεμένα επίπεδα. Το πλήρες πρόγραμμα θα είναι διαθέσιμο εδώ: [www.onassis.org/whats-on/](http://www.onassis.org/whats-on/)

**Οι θεματικές είναι 4: οι καλές πρακτικές, η κλιματική δικαιοσύνη, καλλιτεχνικές αφηγήσεις και οι πολιτικές**

*climate-culture*. Θεωρώ πως όλες οι συμμετοχές και όλα τα έργα προσφέρουν κάτι πολύτιμο στη προσπάθειά μας να αντιμετωπίσουμε τη μεγαλύτερη πρόκληση της ανθρωπότητας σήμερα.

*Το ψηφιακό συμπόσιο που θα διατίθεται από τις 7 Ιουνίου στο YouTube Channel του ιδρύματος Ωνάση περιλαμβάνει 4 κεντρικές ομιλίες με τη συμμετοχή σημαντικών μορφών από τα πεδία των τεχνών, του πολιτισμού και της περιβαλλοντικής πολιτικής, 4 πάνελ συζητήσεων σχετικά με τα θέματα της κλιματικής δικαιοσύνης, των περιβαλλοντικών πολιτικών, των βέλτιστων πρακτικών και του ρόλου της τέχνης στην καταπολέμηση της κατάστασης έκτακτης ανάγκης για το κλίμα, καθώς και ένα οπτικοακουστικό πρόγραμμα, στο οποίο θα παρουσιαστούν σχετικές με το θέμα ταινίες, ντοκιμαντέρ, βίντεο και ηχητικά καλλιτεχνικά έργα.*

#### **Συντελεστές**

*Επιμέλεια: Χρήστος Καρράς, Ιφιγένεια Ταξοπούλου, Πάσκουα Βοργιά  
Συντονισμός παραγωγής: Πάσκουα Βοργιά  
Επεξεργασία περιεχομένου: Κωνσταντίνα Μελαχροινού  
Διαδικτυακή έκθεση: συνεπιμέλεια της Ιωάννας Ζούλη*

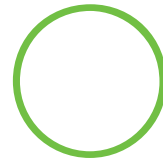
*Μια παραγωγή της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση, σε συνεργασία με το Julie's Bicycle  
Με την υποστήριξη The British Council  
Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα του «Climate Culture»:  
[www.onassis.org/el/whats-on/climate-culture](http://www.onassis.org/el/whats-on/climate-culture)*





# Ένα νομοσχέδιο για ΤΟ ΑΥΡΙΟ

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ



Τζον Μπερντ γεννήθηκε το 1946 σε μια τρώγλη στο Νότινγκ Χιλ (ναι, το Νότινγκ Χιλ ήταν κάποτε μία από τις πιο φτωχές και υποβαθμισμένες γειτονιές του Λονδίνου· είχε

–και έχει ακόμα– τρώγλες, πολλές από αυτές κρυμμένες πίσω από νεοκλασικές προσόψεις· σε αυτή εδώ την πόλη τίποτα δεν είναι αυτό που φαίνεται).

Ο Μπερντ ήταν γιος φτωχών Ιρλανδών μεταναστών. Όταν ήταν πέντε ετών, έμεινε άστεγος. Λίγο πιο μετά μπήκε σε ορφανοτροφείο, όπου έζησε για τρία χρόνια. Έχοντας αποβληθεί από το σχολείο, έπιασε δουλειά ως παιδί για όλες τις δουλειές σε ένα κασάπικο, ενώ ταυτόχρονα έκλεβε για να μπορέσει να ζήσει. Τα επόμενα δέκα χρόνια τα πέρασε μπεινοβγαίνοντας στη φυλακή, όπου έμαθε να γράφει και να διαβάζει, αλλά και τις βασικές αρχές της τυπογραφίας.

Το 1964 φοίτησε για λίγο στη Σχολή Καλών Τεχνών του Τσέλσι, αλλά άφησε τις σπουδές του όταν η κοπέλα του έμεινε έγκυος στο πρώτο του παιδί. Το 1967 ο Μπερντ έμεινε πάλι άστεγος, ενώ η αστυνομία τον έψαχνε για μικροκλοπές. Το 1970 δούλεψε για λίγο στην καντίνα του κοινοβουλίου στο Γουεστμίνστερ, πλένοντας πιάτα. Λίγο πιο μετά συνέχισε τις σπουδές που είχε ξεκινήσει στη φυλακή, και έστησε ένα μικρό τυπογραφείο και μια μικρή εκδοτική επιχείρηση.

Ο Μπερντ σήμερα είναι γνωστός για κάτι που έκανε το 1991. Με την υποστήριξη του Γκόντον και της Ανίτα Ρόντικ (της δημιουργού του Body Shop), ίδρυσε το περιοδικό *The Big Issue*, το οποίο παράγουν και διανέμουν άστεγοι. Τα τελευταία 30 χρόνια, το *Big Issue* άλλαξε όχι μόνο τις δομές υποστήριξης των αστέγων στη Βρετανία, αλλά κυρίως την εικόνα τους στην κοινωνία: οι πωλητές του περιοδικού ανέκτησαν την αυτοπεποίθηση και την εξωστρέφειά τους, ενώ περισσότεροι συμπολίτες τους άρχισαν να επικοινωνούν μαζί τους και να αμφισβητούν τα στερεότυπα και τους μύθους που περιβάλλουν το πρόβλημα της έλλειψης στέγης.

Ο Μπερντ είναι πρακτικός άνθρωπος. Σε μια συνέντευξή του είχε πει ότι δεν τον ενδιαφέρει να διαβάζει το περιοδικό για να βλέπει το πόσο μίζερο είναι να ζεις με τον καπιταλισμό. Θέλει να διαβάζει το τι κάνεις για να τον αλλάξεις. «Όταν καταδικάζεις τους τραπεζίτες ή την κυβέρνηση χωρίς να βρίσκεις μια λύση, τότε απλώς ετεροπροσδιορίζεις με βάση τις αποτυχίες των άλλων».

Το 2015 ο Μπερντ προτάθηκε από την επιτροπή διορισμών της Βουλής των Λόρδων για να αναλάβει ανεξάρτητη, διακομματική (εφ' όρου ζωής) έδρα ως «ο λόρδος του λαού». Λίγους μήνες μετά, έδωσε την πρώτη του ομιλία στο Κοινοβούλιο –εκεί που το 1970 δούλευε σαν λαντζέρης– στην οποία είπε το αμίμητο: «Κάποιος με ρώτησε πώς κατάφερα και μπήκα στη Βουλή των Λόρδων, κι εγώ του απάντησα: “λέγοντας ψέματα, εξαπατώντας και κλέβοντας”».

Ο Μπερντ πρόσφατα κατάφερε να βάλει στην ημερήσια διάταξη της Βουλής ένα νέο νομοσχέδιο για την Ευημερία των Μελλοντικών Γενεών. Το νομοσχέδιο είναι φιλόδοξο: εάν περάσει, θα αναγκάσει την κυβέρνηση και το κράτος να θέσει συγκεκριμένους στόχους για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των επόμενων γενεών· νέες πολιτικές της κυβέρνησης για το σήμερα θα πρέπει να περνάνε το «τεστ» του αν συντελούν σε ένα καλύτερο μεθαύριο· μια διαρκής επιτροπή της Βουλής θα εποπτεύει την τήρηση των στόχων.

Σε ένα ωραίο κείμενό του στο τελευταίο τεύχος του *Big Issue*, ο Μπερντ εξηγεί με απλό και πειστικό τρόπο τη λογική του νομοσχεδίου: οι πολιτικοί στη Βρετανία βρίσκονται υπό διαρκή, ασφυκτική πίεση να λύσουν τα προβλήματα των ψηφοφόρων τους στις τοπικές κοινωνίες, ζώντας με τον διαρκή φόβο της μη επανεκλογής· αυτό αποτρέπει κάθε σοβαρή σκέψη ή συζήτηση για μακροπρόθεσμες, δομικές αλλαγές ή μια ανάλυση που να συνδέει το παρελθόν με το μέλλον. Όλα, όμως, ανεξαιρέτως, τα προβλήματα του σήμερα είναι ουσιαστικά προβλήματα που δημιουργήθηκαν χτες· έχουν τη ρίζα τους σε λάθη ή παραλείψεις του παρελθόντος. Πώς μπορούμε να φτιάξουμε ένα καλύτερο «σήμερα», αν πρώτα δεν φτιάξουμε ένα καλύτερο «χτες», αφού από εκεί ξεκινούν όλες οι ρίζες των προβλημάτων; Το παρελθόν που τώρα μας ταλανίζει, ήταν και αυτό κάποτε το μέλλον. Με λίγα λόγια, αν δεν αλλάξουμε σήμερα τη μελλοντική μας πορεία, τότε αύριο θα αντιμετωπίζουμε τα ίδια και χειρότερα προβλήματα.

Στο βρετανικό κοινοβούλιο τα νομοσχέδια που δεν κατατίθενται από την ίδια την κυβέρνηση συνήθως δεν έχουν πολλές πιθανότητες επιτυχίας. Ο Μπερντ όμως έχει ξεκινήσει μια δημόσια εκστρατεία προώθησης του νομοσχεδίου του και πιστεύει ότι μπορεί να γίνει νόμος του κράτους. Στην αρχική συζήτηση, πολλοί συνάδελφοι του στη Βουλή των Λόρδων τοποθετήθηκαν θετικά.

Μπορούμε να μάθουμε πολλά από το παράδειγμα του Τζον Μπερντ. Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένας άστεγος συμπολίτης μας κατάφερε να γίνει εκδότης ή βουλευτής; Πότε ήταν η τελευταία φορά που η ευρύτερη κοινωνία στήριξε μια ανεξάρτητη, ιδιωτική προσπάθεια για απτή κοινωνική αλλαγή μέσα από την ατομική συμπεριφορά του καθενός μας; Πώς μπορούμε να απεξαρτηθούμε από την εύκολη και ανέξοδη καταγγελία των κακώς κειμένων σ' αυτή τη χώρα και να μεταβιβάσουμε τα παράνομα μας σε αντιπροτάσεις, λύσεις και αποτελεσματική δράση; Κατα πόσο λαμβάνουμε υπόψη μας το μεθαύριο όταν παίρνουμε αποφάσεις – όχι μόνο σε κυβερνητικό ή κοινοβουλευτικό επίπεδο, αλλά ακόμη και σε εταιρικό ή προσωπικό;

Το νομοσχέδιο για την Ευημερία των Μελλοντικών Γενεών δεν αφορά μόνο τη συζήτηση περί διαγενεακής δικαιοσύνης (π.χ. το γεγονός ότι αυτά που δανειζόμαστε σήμερα θα πρέπει να τα ξεχρεώσουν τα εγγόνια μας ή ότι όταν ένα μεγαλύτερο μέρος του ΑΕΠ προορίζεται για τις συντάξεις, αυτό περιορίζει τους διαθέσιμους πόρους για την παιδεία). Αφορά την επιβίωση της κοινότητας. Πώς μπορούμε σήμερα να εντοπίσουμε και να εξουδετερώσουμε μελλοντικές υπαρξιακές απειλές; Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι την αυλή του σπιτιού στην οποία μεγαλώσαμε δεν θα τη βρουν πλημμυρισμένη τα εγγόνια μας, λόγω της κλιματικής αλλαγής; Πώς μπορούμε να επιτύχουμε τη βιωσιμότητα με την πλήρη έννοιά της (περιβαλλοντική, ενεργειακή, οικονομική, πολιτική); Πώς οι σημερινές επιδιώξεις των μεγάλων παίκτων στην τεχνολογία και την Τεχνητή Νοημοσύνη θα διευρύνουν ή θα περιορίσουν την ελευθερία και τη βούληση των παιδιών μας και των παιδιών τους;

Όταν ρωτήθηκε πώς ορίζει τη σοφία, η σπουδαία ανθρωπολόγος Τζέιν Γκούντολ είπε: «Είναι φοβερά στενάχωρο ότι παρά το πανέξυπνο μυαλό μας, που μας έστειλε στο φεγγάρι, φαίνεται να έχουμε χάσει τη σοφία. Κι αυτή είναι η σοφία των ιθαγενών, που όταν επρόκειτο να λάβουν μια σημαντική απόφαση, το έκαναν με βάση το πώς η απόφαση αυτή θα επηρεάσει την κοινότητά τους επτά γενιές στο μέλλον».





## ...από τη ζωή μας!

Η Lidl Ελλάς, στον δρόμο για ένα καλύτερο αύριο, συνεχίζει να πρωτοπορεί αφαιρώντας το μαύρο πλαστικό - που ανακυκλώνεται δύσκολα - από όλες τις συσκευασίες των προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας της, μέχρι το τέλος του 2021.







ΠΩΣ Η ΔΕΗ  
ΑΠΟ DISASTER  
ΕΓΙΝΕ **SUCCESS**  
**STORY**

---

Τα εντυπωσιακά αποτελέσματα  
της μεγαλύτερης ελληνικής  
βιομηχανίας, η οποία πλέον  
έχει «πράσινο» προφίλ

Του ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΔΕΛΗΣΤΑΜΑΤΗ

---



# T

**α εντυπωσιακά αποτελέσματα** του πρώτου τριμήνου για τον όμιλο ΔΕΗ, τα οποία ανακοινώθηκαν την περασμένη εβδομάδα, πιστοποιούν πλέον ότι η αλλαγή πλεύσης για τη μεγαλύτερη ελληνική βιομηχανία είναι οριστική. Το περίεργο βέβαια δεν είναι ότι η εταιρεία που κατέχει ηγετική θέση στην αγορά προμήθειας ηλεκτρικού ρεύματος κατορθώνει να παρουσιάσει τόσο εντυπωσιακά κέρδη, αλλά το πώς τα (πρόσφατα) προηγούμενα χρόνια έφτασε μια ανάσα από το χείλος του γκρεμού, με τους ορκωτούς ελεγκτές να επισημαίνουν το 2019 ότι αμφιβάλουν αν η εταιρεία μπορεί να συνεχίσει τη λειτουργία της.

Η κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ είχε αναθέσει τη διοίκηση της εταιρείας εξ ολοκλήρου σε συνδικαλιστές. Το πείραμα απέτυχε αλλά ουδείς τόλμησε να ψελλίσει στιδήποτε για αλλαγή της διοίκησης η οποία απολάμβανε την πλήρη στήριξη του τότε πρωθυπουργού. Δεν κινήθηκαν ούτε την άνοιξη του 2019, όταν η Ernst and Young (που είχε προσληφθεί από την τότε διοίκηση, όπως υποχρεούνταν από την κείμενη νομοθεσία) επεσήμαινε στην έκθεσή της ότι η συνεχιζόμενη αβεβαιότητα που οφείλεται σε μια σειρά από κινδύνους «εγείρει σημαντική αμφιβολία σχετικά με τη δυνατότητα της Εταιρείας και του Ομίλου να συνεχίσουν τη δραστηριότητά τους». Ο κίνδυνος φυσικά δεν περιοριζόταν μόνο στην περίμετρο επιχειρηματικής δραστηριότητας της ΔΕΗ αλλά απειλούσε και το σύνολο της ελληνικής οικονομίας. Ας μην ξεχνάμε ότι χωρίς τη ΔΕΗ σβήνει το σύνολο της παραγωγικής δραστηριότητας στη χώρα. Από βιομηχανία μέχρι υπηρεσίες. Στον ΣΥΡΙΖΑ επέμειναν μέχρι και την τελευταία στιγμή στη συνδικαλιστική διοίκηση Παναγιωτάκη η οποία είχε εμφανίσει το 2018 ζημίες ύψους 903,7 δισ. ευρώ.

**Η δυσχερής θέση της επιχείρησης** αντικατοπτρίζονταν και στην τιμή της μετοχής, φυσικά. Στα τέλη του 2018 κάθε μετοχή της ΔΕΗ είχε φθάσει να κοστίζει 1,22 ευρώ και οι συνδικαλιστές που τη διοικούσαν απέδιδαν τις ισχνές επιδόσεις σε συγκυριακούς παράγοντες, όπως η αύξηση των δικαιωμάτων εκπομπής ρύπων, το πρόστιμο δηλαδή που πληρώνει η ΔΕΗ για κάθε μεγαβατώρα που παράγει με την καύση λιγνίτη. Όντως το κόστος είχε αυξηθεί από 11 ευρώ/τόνο το 2017 σε 27 ευρώ το 2018.

**Κάπου εκεί όμως στέρησαν οι δικαιολογίες** των συνδικαλιστών. Φέτος, το 2021, το κόστος των δικαιωμάτων εκπομπής ρύπων έχει εκτοξευθεί σε πάνω από 50 ευρώ/τόνο. Όμως η ΔΕΗ εμφάνισε «διαστημικά» κέρδη στο πρώτο τρίμηνο (όπως είχε συμβεί και πέρυσι για το σύνολο του έτους) και η τιμή της μετοχής βρίσκεται σε επίπεδα άνω των 9 ευρώ. Σχεδόν 8 φορές ψηλότερα. Η νέα διοίκηση «τεχνοκρατών» μπορεί να μην είναι ευφραδής στα συνδικαλιστικά τοπιάτα, είχε φροντίσει όμως να κάνει δύο κινήσεις που δεν περιλαμβάνονται στο «εγχειρίδιο του καλού συνδικαλιστή».

Πρώτον φρόντισε να προ-αγοράσει δικαιώματα ρύπων σε ιδιαίτερα χαμηλές τιμές, αντισταθμίζοντας σε μεγάλο βαθμό το επιπλέον κόστος από την αύξηση των δικαιωμάτων εκπομπής ρύπων. Επιπλέον, ο νέος επικεφαλής της επιχείρησης Γιώργος Στάσσης έθεσε ως πρώτη προτεραιότητα την άμεση διακοπή της χρήσης λιγνίτη. Κλείνει νωρίτερα απ' ό,τι προβλέπονταν όλες τις ρυπογόνες λιγνιτικές μονάδες, φέρνοντας το πρόγραμμα απολιγνιτοποίησης αρκετά χρόνια νωρίτερα. Το 2025 η ΔΕΗ δεν θα χρησιμοποιεί καθόλου λιγνίτη, οπότε δεν θα χρειάζεται να πληρώνει το κόστος εκπομπής ρύπων, που καθιστά την παραγωγή ρεύματος ασύμφορη.

**Απέναντί της βρήκε φυσικά τον ΣΥΡΙΖΑ** αλλά και τους συνδικαλιστές. Αμφότεροι αντιδρούν στην απολιγνιτοποίηση. Δεν περιορίστηκαν μόνο στην έκφραση της άποψής τους. Ήδη από πέρυσι οι συνδικαλιστές επιχείρησαν να τραμπουκίσουν όσους συμμετείχαν σε ημερίδα για την απολιγνιτοποίηση, επιχειρώντας να τη διακόψουν διά της βίας. Δύο βουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ, μάλιστα, μπήκαν στην αίθουσα και κατήγγειλαν την παρέμβαση της αστυνομίας που εμπόδιζε τους συνδικαλιστές.

**Όπως αντιδρούσαν και σε όλες τις μεταρρυθμίσεις** που είχε θέσει ως προτεραιότητα η διοίκηση Στάσσης. Παρά την προφανή επιτυχία της ΔΕΗ, ακόμη και σήμερα, συνδικαλιστές και αντιπολίτευση επιχειρούν να αποδώσουν τη βελτίωση των οικονομικών αποτελεσμάτων και την απογείωση της μετοχής σε εξωγενείς παράγοντες, όπως για παράδειγμα η αύξηση των τιμολογίων. Τα τιμολόγια φυσικά δεν αυξήθηκαν, εν τοις πράγμασι, καθώς η αύξηση αντισταθμίστηκε από τη μείωση του ΦΠΑ. Ξεχνούν όμως ότι ήταν ο προηγούμενος διοικητής της ΔΕΗ αυτός που ζητούσε αυξήσεις και η κυβέρνηση αρνούνταν με προφανές επιχείρημα ότι... ήταν προεκλογική περίοδος.

**Από τις (παρ' ολίγον κυριολεκτικά) σκοτεινές** εκείνες ημέρες του 2019, η ΔΕΗ αποτελεί σήμερα το αγαπημένο παιδί των χρηματιστηριακών αναλυτών. Μόλις την περασμένη εβδομάδα, η Axia Research σε νέα της έκθεση διατηρεί την τιμή-στόχο για τη μετοχή της στα 15,10 ευρώ, βλέποντας ράλι έως και 67,8% από τα τρέχοντα επίπεδα στο ταμπλό.

**Όλ' αυτά βέβαια συμβαίνουν** ως επιβράβευση του νέου πράσινου προφίλ της ΔΕΗ. Ήδη ο λιγνίτης διανύει τις τελευταίες ημέρες του ως καύσιμο για τη ΔΕΗ. Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα αποτελούν βασικό μέρος του business plan και αν ψάχνετε για κερασάκι στην τούρτα, δείτε απλώς το νέο μοντέλο των καταστημάτων της επιχείρησης που λειτουργεί και το απόγευμα (!!!) όπως επίσης και το γεγονός ότι η εξυπηρέτηση πελατών απαντάει και κλείνει και ραντεβού. Πράγματα ανήκουστα ακόμη και για πολλές ιδιωτικές επιχειρήσεις στην Ελλάδα. ●

**Το 2025 η ΔΕΗ δεν θα χρησιμοποιεί καθόλου λιγνίτη, οπότε δεν θα χρειάζεται να πληρώνει το κόστος εκπομπής ρύπων, που καθιστά την παραγωγή ρεύματος ασύμφορη**



# Η κυβέρνηση μπαίνει στον ΑΣΤΕΡΙΣΜΟ ΤΟΥ «ΠΡΑΣΙΝΟΥ»

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

**Π**ράσινο θα είναι το βασικό χρώμα του κυβερνητικού έργου για το προσεχές διάστημα, με τον πρωθυπουργό να επιχειρεί την αλλαγή της ατζέντας σε αναπτυξιακά θέματα, καθώς η πανδημία φαίνεται να μπαίνει σε φάση διαχείρισης με την ολοκλήρωση του προγράμματος εμβολιασμών. Ο ίδιος άλλωστε θα σηματοδοτήσει τη στρόφη στις πράσινες επενδύσεις, ακολουθώντας την ευρωπαϊκή και διεθνή τάση.

**Μια στρόφη** η οποία ούτως ή άλλως ήταν προδιαγεγραμμένη, καθώς τον τόνο στους κυβερνητικούς σχεδιασμούς δίνει ο πακτωλός των χρημάτων από το ταμείο ανά-

καμψης. Σύμφωνα με το σχέδιο που έχει καταθέσει η κυβέρνηση στις Βρυξέλλες το μεγαλύτερο κομμάτι από τα κεφάλαια του ταμείου θα κατευθυνθούν σε πράσινες δράσεις. Προς την ίδια κατεύθυνση, υποδεικνύει και η ανάγκη για απολιγνιτοποίηση. Η χώρα μας έχει δεσμευθεί να σταματήσει την παραγωγή ρεύματος από λιγνίτη μέχρι το 2028, σαν μέρος της ευρωπαϊκής στρατηγικής για «κλιματική ουδετερότητα» μέχρι το 2050. Ακολουθώντας τον πολιτικό σχεδιασμό, προς την ίδια κατεύθυνση κινούνται και οι διεθνείς επενδυτές που πιέζουν για «πράσινες» επενδύσεις και στη χώρα μας.

**Μια πρώτη «στάση»** για την εμπέδωση της «πράσινης» ατζέντας έγινε ήδη την Τετάρτη, όταν ο πρωθυπουργός μετέβη στην Α-

στυπάλαια με αφορμή την επίσης «πράσινη» επένδυση που υλοποιεί η γερμανική Volkswagen στο μικρό νησί των 1.400 κατοίκων. Μαζί με τον πρωθυπουργό, στην Αστυπάλαια βρέθηκε και ο CEO της VW Χέρμπερτ Ντις, γεγονός που αναμφίβολα βοηθά το διεθνές «επενδυτικό marketing». Μαζί τους φυσικά και μια διευρυμένη αποστολή ξένων.

**Η γερμανική αυτοκινητοβιομηχανία** υλοποιεί ένα πιλοτικό πρόγραμμα βάσει του οποίου θα αντικατασταθεί το τρέχον σύστημα μεταφορών από τη χρήση ηλεκτρικών οχημάτων, το οποίο μάλιστα θα συνοδευτεί και από την παραγωγή ανανεώσιμης ενέργειας. Καθώς το έργο υλοποιείται εδώ και μήνες, διάφοροι δήμοι απ' όλη τη χώρα (αλλά κυρίως νησιωτικοί) έχουν εκφράσει ενδιαφέρον για ανάλογα προγράμματα.

**Μια επίσης emblematicή** «πράσινη» εμφάνιση του Κυριάκου Μητσοτάκη σχεδιάζεται για το προσεχές διάστημα και στη Δυτική Μακεδονία. Εκεί δηλαδή που θα πρέπει να γίνουν πιο άμεσα ορατές οι συνέπειες της πράσινης μετάβασης. Η ΔΕΗ, μάλιστα, σχεδιάζει να σταματήσει την παραγωγή ρεύματος από λιγνίτη ακόμη νωρίτερα από το 2028. Σύμφωνα με τον τρέχοντα σχεδιασμό, είναι εφικτό να κλείσει και η τελευταία λιγνιτική μονάδα μέχρι το 2025.

**Ο τρόπος με τον οποίο** θα γίνει η συγκεκριμένη μετάβαση έχει τεράστια πολιτική σημασία για την κυβέρνηση. Η απολιγνιτοποίηση θα συνοδευτεί από νέες «πράσινες» επενδύσεις και από επανακατάρτιση του εργατικού δυναμικού, με απώτερο στόχο

να μειωθούν οι κοινωνικές επιπτώσεις. Ήδη η ΔΕΗ έχει προχωρήσει στη σύσταση κοινής εταιρείας με τη γερμανική RWE με σκοπό την προώθηση κοινών επενδύσεων ύψους 1 δις ευρώ σε έργα ΑΠΕ και κυρίως φωτοβολταϊκά πάρκα. Τα λιγνιτικά πεδία στη Δυτική Μακεδονία αναμένεται να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο στην υλοποίηση της συμφωνίας. Σύμφωνα με τις πρώτες ανακοινώσεις για το σχέδιο απολιγνιτοποίησης, υπάρχουν τουλάχιστον 10-15 επενδυτικές προτάσεις που βρίσκονται σε διάφορες φάσεις ωρίμανσης και αναμένεται –έστω κάποιες– εξ αυτών να ανακοινωθούν από τον πρωθυπουργό.

**Σχεδόν στο σύνολό** τους οι «πράσινες» επενδύσεις αναμένεται να ενισχυθούν σημαντικά από το ταμείο ανάκαμψης (RRF). Ποσοστό 38,7% των πόρων του Ταμείου, ήτοι πάνω από 6 δις. ευρώ, θα διοχετευτεί στην πράσινη μετάβαση. Οι βασικοί άξονες περιλαμβάνουν το μετασχηματισμό του ενεργειακού τομέα σε μια κατεύθυνση χαμηλών ρύπων, τη μετάβαση στις πράσινες μεταφορές, την ενεργειακή αναβάθμιση του κτιριακού αποθέματος, την αειφόρο χρήση πόρων και την προστασία της βιοποικιλότητας.

**Στόχος της κυβέρνησης**, σύμφωνα με στελέχη που είναι σε θέση να γνωρίζουν τον σχεδιασμό, δεν είναι να παρακολουθήσει η Ελλάδα τις εξελίξεις αλλά να επιχειρήσει να πρωταγωνιστήσει. Αυτό που αναφέρουν κυβερνητικά στελέχη είναι ότι πρέπει «να μετατρέψουμε την κλιματική αλλαγή από παράγοντα αποσταθεροποίησης σε επιταχυντή βιώσιμης ανάπτυξης».





# Η ΔΕΗ γίνεται «πράσινη»

## ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΗ

Σε μια κίνηση υψηλού συμβολισμού, η ΔΕΗ συμμετείχε στην **Παγκόσμια Ημέρα της Γης**, στις 22 Απριλίου, ηλεκτροδοτώντας 4.500.000 νοικοκυριά για 24 ώρες με ενέργεια αποκλειστικά από ανανεώσιμες πηγές, μέσα από την υπηρεσία **GreenPass**. Όση ενέργεια καταναλώθηκε εκείνη την ημέρα, τόση δεσμεύτηκε από ΑΠΕ. Φανταστείτε: Οι εκπομπές CO2 μειώθηκαν κατά 80.000 τόνους σε μία μόνο ημέρα!

## Η εμβληματική απολιγνιτοποίηση, η ενίσχυση της παραγωγής ενέργειας από ΑΠΕ, οι «πράσινες» υπηρεσίες για τους καταναλωτές

Πράσινη στροφή για τη ΔΕΗ, με τη μεγαλύτερη ελληνική βιομηχανία να είναι, πλέον, από τους πρωταγωνιστές στην προσπάθεια αντιμετώπισης των περιβαλλοντικών προκλήσεων. Την ίδια ώρα, και ενώ εμφανίζει εντυπωσιακά οικονομικά μεγέθη, συνεχίζει να προσφέρει ελκυστικά πακέτα και προνόμια για τους καταναλωτές, πάντα στο πλαίσιο της βιώσιμης ανάπτυξης και της προστασίας του περιβάλλοντος.

### Δράσεις και στόχοι

Κομβική επιλογή ευθύνης αποτελεί αναμφίβολα η ολική απολιγνιτοποίηση της εταιρείας. Ήδη, οι εκτάσεις που λειτουργούν σήμερα για την παραγωγή ενέργειας από λιγνίτη, έχουν ενταχθεί σε ένα οργανωμένο σχέδιο αποκατάστασης της ΔΕΗ, με στόχο την προστασία των οικοσυστημάτων και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας των περιοχών. Παράλληλα, η εταιρεία μπήκε αποφασιστικά στις υπηρεσίες ηλεκτροκίνησης. Άμεσα θα τοποθετηθούν 1.000 σταθμοί φόρτισης οχημάτων σε όλη την Ελλάδα, που μεσοπρόθεσμα θα αυξηθούν σε 10.000. Επίσης, άμεσα ενισχύεται η παραγωγή ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές, ώστε το μερίδιο της ΔΕΗ να φτάσει κοντά στο 20% το 2023.

**Η ΔΕΗ μπήκε αποφασιστικά στις υπηρεσίες ηλεκτροκίνησης. Άμεσα θα τοποθετηθούν 1.000 σταθμοί φόρτισης οχημάτων σε όλη την Ελλάδα, που μεσοπρόθεσμα θα αυξηθούν σε 10.000.**

### Πράσινα προϊόντα και υπηρεσίες

Στο πλαίσιο της αποφασιστικής «πράσινης» στροφής της ΔΕΗ, η εταιρεία προσφέρει στους πελάτες αντίστοιχα προϊόντα και υπηρεσίες:

**GreenPass από τη ΔΕΗ** Το ρεύμα του σπιτιού σου γίνεται πράσινο. Η νέα, πρόσθετη υπηρεσία που εγγυάται πως όση ενέργεια καταναλώνεις σπίτι σου, τόση παράγεται για εσένα από Ανανεώσιμες Πηγές.

**ΔΕΗ myHome Online** Το νέο ψηφιακό προϊόν που σου προσφέρει ευκολία και προνόμια. Με αποκλειστικά ψηφιακό και μηνιαίο λογαριασμό, €30 έκπτωση στον 1ο λογαριασμό, χωρίς ρήτρα CO2 και δυνατότητα σύνδεσης με το GreenPass δωρεάν για 3 μήνες.

**ΔΕΗ Chatbot** Η αυτόματη ψηφιακή βοηθός της ΔΕΗ στο dei.gr, στο Facebook, τώρα και στο Viber! Ανακάλυψε την από το smartphone σου και ενημερώσου για τις υπηρεσίες και τα προϊόντα της ΔΕΗ με τον πιο άμεσο, απλό, εύκολο τρόπο. Χωρίς αναμονή, χωρίς μετακίνηση, χωρίς να εγκαταστήσεις κάποια εφαρμογή. ●



**Η νέα δεκαετία μπήκε με πολύ άσχημα γεγονότα. Μια ήπειρος να καίγεται ενώ οι ηγέτες να αμφισβητούν την κλιματική αλλαγή. Στην ΑΘΗΝΣ VOICE τότε προβλέψαμε ότι η δεκαετία αυτή θα είναι η δεκαετία της αποσταθεροποίησης του κλίματος και ο πύρινος ουρανός θα είναι το νέο σύμβολο της εποχής μας.**

**Φέτος**, πριν καλά καλά ξεκινήσει το καλοκαίρι, η τέφρα από την πυρκαγιά στα Γεράνεια Όρη κάλυψε τον αττικό ουρανό. Με φρίκη διαπιστώσαμε, για μια ακόμη φορά, πόσο εύθραυστοι είμαστε απέναντι στη κλιματική αλλαγή. Συνειδητοποιήσαμε για τα καλά ότι οι πυρκαγιές συνεχώς θα αυξάνονται. Η άνοδος της θερμοκρασίας, οι περισσότερες θερμές μέρες και η έντονη ξηρασία θα κάνουν τις πυρκαγιές πολύ συχνό φαινόμενο. Οι κατασταλτικοί μηχανισμοί από μόνοι τους δεν θα μπορούν να τις αντιμετωπίσουν. Ο μόνος τρόπος για να θωρακίσουμε τα δάση και τις ζωές μας είναι η πρόληψη.

**Μελέτες του δικτύου WWF** δείχνουν ότι σε παγκόσμιο επίπεδο για την περίοδο 2019-2020 οι πυρκαγιές αυξήθηκαν κατά 13% και οι αντιπυρικές περιόδους επιμηκύνθηκαν κατά 20%. Το ίδιο δείχνουν και τα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το 2019, 11 από τις 27 χώρες της ΕΕ ξεπέρασαν τον μέσο όρο της προηγούμενης δεκαετίας σε πυρκαγιές.

«Η δριμύτητα των πυρκαγιών οφείλεται στη κλιματική αλλαγή και οι οικονομικές επιπτώσεις για τις χώρες της Μεσογείου υπολογίζονται ότι θα αγγίζουν τα 5 δισεκατομμύρια ευρώ τα επόμενα χρόνια». Τρομακτικά είναι και τα στοιχεία άλλου ερευνητικού προγράμματος που δείχνουν ότι περίπου 63 εκατομμύρια πολίτες της ΕΕ εκτίθενται σε 10 ημέρες υψηλού κινδύνου πυρκαγιάς κάθε χρόνο.

**Η Ελλάδα** δυστυχώς κατατάσσεται μεταξύ των χωρών που είναι πιο ευάλωτες στη κλιματική αλλαγή, συνεπώς και στις πυρκαγιές. Αξίζει να σημειωθεί ότι η πατρίδα μας ανήκει στη πεντάδα των χωρών που αντιστοιχεί το 80% των καμένων εκτάσεων της ΕΕ. Γι' αυτό χρειαζόμαστε μέτρα πρόληψης.

**Ωστόσο**, τα κονδύλια που αφορούν την πρόληψη είναι ελάχιστα. Από το συνολικό ποσό των 241 εκατομμυρίων ευρώ που διατίθενται κάθε χρόνο για τη δασοπροστασία το 70-80% φαίνεται να πηγαίνει σε δράσεις καταστολής, όπως δείχνουν τα στοιχεία έρευνας που διεξάγει το WWF Ελλάς και το Μεσογειακό Ινστιτούτο Ερευνητικής Δημοσιογραφίας, στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizen fund. Αυτό που επίσης προκύπτει από την έρευνα είναι η απουσία χάραξης ενιαίας στρατηγικής και εφαρμογής μέτρων δασοπροστασίας, ενώ διαπιστώνει και πολλά κενά στον έλεγχο της διαχείρισης και της αξιοποίησης του δημόσιου χρήματος. Διαπιστώνει επίσης και απουσία καταγραφής πραγματικών αναγκών προκειμένου να αποφασίζεται η κατανομή των χρημάτων με

ανοιχτές διαδικασίες, όπως για παράδειγμα σε συνεργασία με τα συναρμόδια υπουργεία και τις περιφέρειες.

«Αν δεν υπάρξουν γενναία μέτρα διαχείρισης της καύσιμης ύλης και του τοπίου, των πιέσεων που υπάρχουν στις περιοχές μίξης οικισμών-δασών, καθώς και στοχευμένος αντιπυρικός σχεδιασμός σε τοπικό επίπεδο με οδηγό τα αίτια και την ανάλυσή τους, ο μηχανισμός θα εξακολουθήσει να «τρέχει» πίσω από το πρόβλημα» λέει η επικεφαλής περιβαλλοντικού προγράμματος του WWF Ελλάς, **Παναγιώτα Μαραγκού**.

**Σύμφωνα** με τις ως τώρα επίσημες ανακοινώσεις η πυρκαγιά στα Γεράνεια Όρη πιθανότατα να οφείλεται σε αμέλεια, γεγονός που επιβεβαιώνει για ακόμη μια φορά τη σημασία της πρόληψης. Πέρυσι η αστυνομία συνέλαβε 179 άτομα για εμπρησμούς από αμέλεια και μόνο 26 συλλήψεις αφορούσαν εμπρησμό από πρόθεση. Η ίδια τάση συνεχίζεται και τους πρώτους μήνες του 2021. Σε συνολικά 96 συλλήψεις για εμπρησμό, οι 92 αφορούν εμπρησμό από αμέλεια και μόνο 2 από πρόθεση. «Το γεγονός αυτό έρχεται να μας υπενθυμίσει ότι το πρόβλημα των δασικών πυρκαγιών είναι πρωτίστως ένα κοινωνικό ζήτημα. Η αμέλεια δεν μπορεί να καταπολεμηθεί μόνο με καταστολή και πρόστιμα. Χρειάζεται ανάλυση των βαθύτερων αιτίων σε τοπικό επίπεδο, εναλλακτικές λύσεις διαχείρισης της καύσιμης ύλης και στοχευμένη επικοινωνία με συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες όπως οι μελισσοκόμοι» θα πει η κ. Μαραγκού.

**Τα επόμενα χρόνια** περίπου 1,8 δισεκατομμύρια ευρώ σχεδιάζεται να διατεθούν μέσω του Ταμείου Ανάκαμψης, της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Επενδύσεων και του νέου ΕΣΠΑ για τις ανάγκες της Πολιτικής Προστασίας με έμφαση στην καταστολή. «Παρόλο που είναι απαραίτητη η ενίσχυση και ο εκσυγχρονισμός των μέσων αντιμετώπισης φυσικών καταστροφών, η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι αυτό από μόνο του δεν είναι αρκετό. Η απάντηση στην αυξανόμενη ένταση των δασικών πυρκαγιών δεν μπορεί να είναι μια μονομερής ανάπτυξη των κατασταλτικών μηχανισμών. Χρειάζεται να υπάρξει ισορροπία μεταξύ πρόληψης και καταστολής, καθώς η πρόληψη στηρίζει την καταστολή και όχι το αντίθετο» σχολιάζει η κ. Μαραγκού.

**Άλλωστε** δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο ευρωπαϊκός μηχανισμός RescEU έχει δημιουργηθεί ακριβώς γι' αυτό το λόγο. Επειδή τα κράτη μέλη δεν έχουν τη δυνατότητα να διαθέτουν τεράστια κονδύλια από τον προϋπολογισμό τους στους κατασταλτικούς μηχανισμούς. Όσο βρισκόμαστε παγιδευμένοι στον φαύλο κύκλο της ανοικοδόμησης από τις καταστροφικές πυρκαγιές αναρωτιέμαι από πού θα βρεθούν οι πόροι για καλύτερη συνταξιοδότηση, για καλύτερη παιδεία, για καλύτερη υγειονομική περίθαλψη, για κοινωνική κατοικία. Σαφέστατα η πρόληψη κοστίζει λιγότερο και προσφέρει περισσότερα, αφού έχεις αποτρέψει μια μη αναστρέψιμη καταστροφή.

# Η πρόληψη ΘΑ ΣΩΣΕΙ ΤΑ ΔΑΣΗ ΜΑΣ

Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΓΙΑΝΝΗ



# NOYNOY

## Family

### ΝΕΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

 **86%**  
ανανεώσιμες  
φυτικές πηγές



Επιλέγοντάς τη, βοηθάς:

Να εξοικονομηθούν  
**242** τόνοι π्लाστικού  
από πετρέλαιο τον χρόνο\*

Να μειωθούν κατά  
**19%** οι εκπομπές του CO<sub>2</sub>\*\*



Όλη η οικογένεια NOYNOY Family έρχεται σε νέα οικολογική συσκευασία! Έτσι, το καλό ξεκινά από το πρωί! Γιατί εσύ έχεις τη φυσική φόρτιση που χρειάζεσαι σε ένα ποτήρι γάλα! Και όλοι, ένα πιο βιώσιμο περιβάλλον με λιγότερο π्लाστικό από πετρέλαιο και λιγότερο διοξείδιο του άνθρακα! Ένα καλύτερο αύριο ξεκινάει τώρα από το πρωινό σου!

**Φυσική φόρτιση στο πρωινό!  
Φροντίδα στο περιβάλλον!**

\* Συγκριτικό με το σύνολο των προηγούμενων συσκευασιών Tetra Brik® Aseptic Edge 1L & Slim 1,5L σε ένα έτος.

\*\* Συγκριτικό με τις βασικές συσκευασίες Tetra Brik® Aseptic Edge 1L & Slim 1,5L.



# Το τέλος των ΜΕΛΙΣΣΩΝ;

Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΓΙΑΝΝΗ

«Ξύπνησα μια ώρα και είκοσι δύο λεπτά πριν χτυπήσει το ξυπνητήρι. Τα σεντόνια ήταν ποτισμένα στον ιδρώτα, πέταξα το πάπλωμα ξέροντας, ωστόσο, ότι δεν θα με ξαναέπαιρνε ο ύπνος. Σήμερα θα έλεγα τις κυψέλες, ήταν η πρώτη επιθεώρηση μετά τον χειμώνα. Τις περισσότερες φορές δεν μπορούσα να κοιμηθώ την παραμονή, το μυαλό μου ήταν συνέχεια στις κυψέλες. Κερί, κερήθρες και γόνος ταλάνιζαν τις σκέψεις μου. Δεν είχα ιδέα τι θα έβρισκα μπροστά μου κάθε φορά που τις άνοιγα. Είχαν τύχει να πεθάνουν τον χειμώνα έως και οι μισές μου μέλισσες. Και αυτό που νιώθεις, όταν βλέπεις ότι δεν υπάρχει ούτε βασίλισσα ούτε γόνος στις μισές κυψέλες, δεν είναι ό,τι καλύτερο. Όμως φέτος ο χειμώνας ήταν συνθησιμένος, δεν είχε γίνει κάτι αξιοσημείωτο. Δεν έκανε ούτε πολύ κρύο ούτε πολλή ζέση, οπότε δεν υπήρχε λόγος κάτι να μην πάει όπως έπρεπε. Όμως και πάλι. Έτρεμα ολόκληρο...!». Αυτό είναι ένα απόσπασμα από το βιβλίο η «Ιστορία των Μελισσών» της **Maja Lunde** από τις εκδόσεις Κλειδάριθμος. Περιγράφει την αγωνία του μελισσοκόμου Τζορτζ, στην Αμερική του 2007.

**Η συνέχεια έρχεται** από τη Μακρακώμπτου 2021. Οι χειρότεροι φόβοι του Τζορτζ επαληθεύτηκαν σε αυτό που αντίκρισε ο Έλληνας μελισσοκόμος Βαγγέλης Σταμέλλος από τη Μακρακώμη. «Πας στα μελισσια σου το απόγευμα και βλέπεις σωρούς τις μέλισσες νεκρές. Και κάπου εκεί σε πιάνει η απόγνωση, και θες να τα παρατήσεις».

«**Μια θεριζοαλωνιστική** προχωρούσε σ' ένα χωράφι κάπου πιο πέρα. Ξαν γιγάντιο έντομο. Το σώμα της μηχανής, το ντεπόζιτο με το φυτοφάρμακο, ήταν μεγάλο και στρογγυλό, χωρούσε χιλιάδες λίτρα, είχε μακριά φτερά που περιστρέφονταν και ψέκαζαν τη γη με το φάρμακο αφήνοντας σύννεφα από σταγονίδια» λέει η Maja Lunde, διά στόματος του πρωταγωνιστή της Τζορτζ. «Το πρόβλημα με τις δηλητηριάσεις των μελισσών είναι παλιό, παραμένει άλυτο όμως. Τι πρέπει να κάνουμε για να πείσουμε τους αγρότες να εφαρμόσουν τη νομοθεσία; Άντε να τα βάλεις με τον ασυνείδητο αγρότη, που ραντίζει και μας καταστρέφει. Δηλητηριάζει τη μέλισσα ενώ ξέρει ότι είναι ό,τι πιο ωφέλιμο για την επικονίαση και την απόδοση των καλλιεργειών. Φταίμε και εμείς οι μελισσοκόμοι που δεν πιέζουμε και δεν φωνάζουμε όσο πρέπει, που δεν κινούμαστε οργανωμένα, ακόμη και με τη δικαιοσύνη» λέει αγανακτισμένος ο μελισσοκόμος από τη Μακρακώμη, Βαγγέλης Σταμέλλος.

«**Τις δικές μου μέλισσες** τις κρατούσα μακριά από αυτά τα δηλητήρια. Τις έκαναν πιο νωθρές και είχα πάντα απώλειες. Τα τελευταία χρόνια πολλοί αγρότες είχαν αρχίσει να χρησιμοποιούν άλλες μεθόδους. Δεν ψέκαζαν πια με εντομοκτόνα τα φυτά, αλλά ράντιζαν το χώμα με φυτοφάρμακα σε μορφή

κόκκων. Ήταν πιο σίγουρο και καλύτερο, έτσι έλεγαν. Τα φυτοφάρμακα έμεναν στο χώμα και προχωρούσαν ψηλά μέσα από τις ρίζες των φυτών, είχαν μεγαλύτερη διάρκεια και δρούσαν καλύτερα. Τα ίδια σκατά ήταν. Θα προτιμούσα οι αγρότες να τα έβγαζαν πέρα όπως παλιά, που τα φυτά στα χωράφια επιζούσαν χωρίς εντομοκτόνα. Όμως μάλλον αυτό δεν ήταν δυνατό. Τα έντομα μπορούσαν να φάνε ένα χωράφι έτοιμο για σοδειά μέσα σε μια νύχτα. Ήμασταν πια πάρα πολλοί, οι τιμές των τροφίμων πολύ χαμηλές και όλα τα άλλα παραπάν ακριβά για να βρεθεί κάποιος να το ρισκάρει» λέει ο Τζορτζ στο βιβλίο της Maja Lunde. «Δεν καταλαβαίνουν οι αγρότες, αλλά δεν τους κατηγορώ. Να ζήσουν προσπαθούν. Έχω κάνει αγρότης και άκουγα τους μελισσοκόμους να διαμαρτύρονται για τα φυτοφάρμακα που σκοτώνουν τις μέλισσες αλλά δεν τους πίστευα. Νόμιζα ότι υπερβάλλουν. Τώρα από τη θέση του μελισσοκόμου καταλαβαίνω» θα μου πει ο μελισσοκόμος με το χρυσό μέλι από το Αγρίνιο, Βασίλης Παπαγιάννης.

**Η ιστορία του βιβλίου** συμπληρώνεται από το πραγματικό σενάριο της ζωής. Πώς θα γίνει όμως αυτό το μικρό πλάσμα, αυτό το ασύλληπτα συναρπαστικό και τόσο σημαντικό για τη ζωή μας έντομο να σωθεί; Και να σωθεί χωρίς να σκοτωθούμε μεταξύ μας;

**Τη σκυτάλη παίρνει η ΕΕ** αφού ήδη στην Ευρώπη ένα στα δέκα είδη μελισσών βρίσκεται στα πρόθυρα της εξαφάνισης. Προκειμένου να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τη δραματική μείωση των εντόμων επικονίασης από το 2018 ήδη η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει εγκρίνει την Πρωτοβουλία για τους Επικονιαστές. «Η ανησυχητική μείωση των εντόμων που επικονιάζουν καλλιέργειες και άγρια φυτά θέτει σε κίνδυνο την επισιτιστική ασφάλεια και απειλεί την επιβίωση του είδους μας και της φύσης συνολικά. Η ΕΕ έχει θέσει σε εφαρμογή συγκεκριμένα εργαλεία πολιτικής για την αντιμετώπιση της μείωσής τους, έχει κινητοποιήσει διατομεακές δράσεις και έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο σε ό,τι αφορά την παρακολούθηση των επικονιαστών» θα πει στην Α.Υ. ο Επίτροπος Περιβάλλοντος, Ωκεανών και Αλιείας Βιργκίνιους Σινκέβιτσιους.

**Τώρα η ΕΕ προκειμένου** να μας ευαισθητοποιήσει, εγκαινιάζει και ένα άλλο διαδραστικό ψηφιακό εργαλείο, το «πάρκο επικονιαστών», όπου μέσα από την εικονική πραγματικότητα μας μεταφέρει στο 2050. Τότε που οι μέλισσες έχουν εξαφανιστεί και οι άνθρωποι κάνουν μόνοι τους την επικονίαση. Ίσως αυτό βοηθήσει να αποκτήσουμε ενσυναίσθηση και να αλλάξουμε τις συμπεριφορές μας. Γιατί αν θέλουμε ο μικρός φτερωτός θεός του έρωτα να εξακολουθήσει να βρίσκει μέλι να βουτά τα βέλη του πριν μας τα ρίξει, όπως το θέλει ο μύθος, θα πρέπει οι άνθρωποι να αλλάξουμε πορεία. ●





choose

ΦΥΣΙΚΟ  
ΑΕΡΙΟ  
ΚΙΝΗΣΗΣ

# ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



οικονομία



ασφάλεια



φροντίδα για το  
περιβάλλον

3€ / 100 χλμ.

Η οδήγηση προχωρά κι εξελίσσεται. Το ίδιο και τα καύσιμα. Χρειάστηκαν πολλά βήματα μέχρι να φτάσουμε στο φυσικό αέριο κίνησης Fisikon. Το καύσιμο της νέας εποχής προσφέρει ασύγκριτη οικονομία, ασφάλεια στην οδήγηση και φιλικότητα προς το περιβάλλον. Καθώς προχωράμε όλοι μαζί προς τη νέα εποχή της ενέργειας στον 21ο αιώνα, το Fisikon ανοίγει τον δρόμο με μοναδικά πλεονεκτήματα, που το φέρνουν πιο μπροστά από κάθε άλλο.



**FISIKON**

ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ ΚΙΝΗΣΗΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΠΑ

Φυσική εξέλιξη



[www.fisikon.gr](http://www.fisikon.gr)



# Είναι το πράσινο μοντέλο Η ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

**Ανταπόκριση από το ετήσιο συνέδριο του Ευρωπαϊκού Πράσινου Κόμματος. Τι είπε η υποψήφια του πράσινου κόμματος Annalena Baerbock, φαβορί για τη θέση της καγκελαρίου της Γερμανίας.**

Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΓΙΑΝΝΗ

**Η** πανδημία ήταν από πολλές απόψεις ένα επειγόν κάλεσμα αφύπνισης για την ανθρωπότητα, αποδεικνύοντας ίσως πιο ξεκάθαρα από ποτέ ότι το συμβατικό πολιτικό και οικονομικό σύστημα είναι ξεπερασμένο. Η ανεπάρκεια στην αντιμετώπιση του Sars-Cov-2 από τις κυβερνήσεις σε συνδυασμό με την οικονομική αστάθεια που προϋπήρχε, και θα ενταθεί το επόμενο διάστημα, και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής που είναι ήδη ορατές, οδήγησαν μεγάλη μερίδα πολιτών να μην ικανοποιούνται πλέον με πρόσκαιρες λύσεις ανάγκης αλλά να απαιτούν θεμελιώδεις αλλαγές. Βρισκόμαστε σε ένα σημείο καμπίς όπου οι πολίτες φαίνεται ότι αναζητούν αυτές τις αλλαγές στις πράσινες πολιτικές. «Τα πράσινα κόμματα σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, όπως στην Αυστρία, στο Βέλγιο, στην Ιρλανδία και στη Σουηδία, είναι στην κυβέρνηση, ενώ αναμένεται να μπουν στη Σκωτία και στη Γερμανία» θα μου πει ο συν-εκπρόσωπος των Οικολόγων Πράσινων στο Ευρωπαϊκό Πράσινο Κόμμα, **Ηλίας Παπαθεοδώρου**, στο ετήσιο συνέδριο του Ευρωπαϊκού Πράσινου Κόμματος.

**Η Annalena Baerbock** είναι ωστόσο το πρόσωπο που έχει τραβήξει τα φώτα της δημοσιότητας πάνω της, αφού οι δημοσκοπήσεις δείχνουν ότι μπορεί και να είναι η επόμενη Γερμανίδα καγκελάριας. «Έχω την τιμή να είμαι η υποψήφια του πράσινου κόμματος στη Γερμανία, ωστόσο το θέμα δεν είμαι εγώ αλλά η μεγάλη πλειοψηφία του κόμματος που ζητάει αλλαγή», θα πει η συμπαθέστατη Annalena για το πράσινο κύμα που σαρώνει την Ευρώπη, «αν όχι ολόκληρο το κόσμο». Η Annalena Baerbock μίλησε για όλα. Για τα ευρωπαϊκά προβλήματα, για τη Νέα Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, για την οικονομία, για την εξωτερική πολιτική της Ευρώπης, αλλά και για το ευρωπαϊκό πακέτο ανάκαμψης «που δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι μια μεγάλη επιτυχία του Ευρωπαϊκού Πράσινου Κόμματος» όπως είπε, αφού οι Πράσινοι προσπαθούσαν γι' αυτό ολόκληρη την προηγούμενη δεκαετία της οικονομικής κρίσης. «Αυτούς τους δύσκολους καιρούς πρέπει να θυμόμαστε ότι για να πετύχει κάτι παίρνει καιρός».



**«Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία είναι καλή στη θεωρία, αλλά για να χτίσουμε μια κοινωνία κλιματικά ουδέτερη δεν φτάνει το να καθορίσουμε νέους στόχους αλλά πρέπει να σκεφτούμε και πώς θα τους πετύχουμε.»**



## New Green Deal

**Η επιτακτική** ανάγκη της ανάπτυξης έγινε η βάση πάνω στην οποία στηρίχτηκε όλη η εξορμητική διαδικασία που ευθύνεται για την αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη. Πάνω σε αυτό το μοντέλο της στρεβλής ανάπτυξης διαμορφώθηκαν οι αντιλήψεις μας και εντέλει ο πολιτισμός μας. **Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία** επιχειρεί πρωτίστως να αλλάξει αυτό τον πολιτισμό, ώστε ένα διαφορετικό μοντέλο ανάπτυξης που θα ισορροπεί μεταξύ της ενδυνάμωσης της κοινωνίας και της σταθερότητας της οικονομίας και του περιβάλλοντος να είναι εφικτό. Ωστόσο το ερώτημα είναι πώς αυτός ο συνδυασμός θα καταφέρει να είναι «νικηφόρος» μέσα σε μια ΕΕ με πολλές και διαφορετικές φωνές.

«Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία είναι καλή στη θεωρία, αλλά για να χτίσουμε μια κοινωνία κλιματικά ουδέτερη δεν φτάνει το να καθορίσουμε νέους στόχους αλλά πρέπει να σκεφτούμε και πώς θα τους πετύχουμε. Ειδικά επειδή αφορά και την εθνική νομοθεσία» λέει η Annalena Μπέρμποκ, σχολιάζοντας την προσπάθεια της Γερμανίας για το κλείσιμο των ορυχείων άνθρακα μέχρι το 2030. «Έπρεπε να προχωρήσουμε στην απανθρακοποίηση της οικονομίας πολύ νωρίτερα ώστε η μετάβαση να είναι ανώδυνη για την κοινωνία» συμπληρώνει για τις πολιτικές των γερμανικών κυβερνήσεων που διαχρονικά δεν αντιμετώπιζαν το πρόβλημα.

Για το θέμα της απώλειας των θέσεων εργασίας στη Γερμανία λόγω της απανθρακοποίησης της οικονομίας, για το ίδιο πρόβλημα δηλαδή που αντιμετωπίζει και η Ελλάδα στη Δυτική Μακεδονία και στη Μεγαλόπολη λόγω της απολιγνιτοποίησης, σχολιάζει: «Οι πολιτικές του παρελθόντος ήταν πολύ μικρές και πολύ αργές. Όπως και στη διαχείριση της πανδημίας έτσι και στα υπόλοιπα θέματα τα έβλεπαν κοντόφθαλμα μόνο και μόνο για να ξεπεράσουμε κάθε φορά την κάθε κρίση. Χρειαζόμαστε πολιτικούς που να κοιτάνε μπροστά και να έ-

χουν ένα καθαρό σχέδιο για το πώς θα χτίσουμε το μονοπάτι που θα μας οδηγήσει στη κλιματική ουδετερότητα».

## Όλοι μαζί

**Η πρόκληση** για να καταφέρουμε οι Ευρωπαίοι να προσαρμοστούμε σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο είναι να αναγνωρίσουμε τους εαυτούς μας ως μέρος ενός ευρωπαϊκού συνόλου, έστω και αν λόγω συνθηκών δεν έχουμε την πολυτέλεια του χρόνου για να κατανοήσουμε βαθιά ο ένας λαός τον άλλο. «Για πρώτη φορά μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο οι εχθροί έγιναν φίλοι» θα πει η Annalena για να τονίσει την ανάγκη του «όλοι μαζί» στη δημιουργία του κοινού μας ευρωπαϊκού μέλλοντος. Στη δημιουργία ενός κλιματικά ουδέτερου μέλλοντος. «Τώρα είναι η ώρα να διαμορφώσουμε το μέλλον μιας κλιματικά ουδέτερης αλλά και δικαιοτερης για την κοινωνία Ευρώπης. Τώρα είναι η ώρα να διαμορφώσουμε μια νέα οικονομία» υποστηρίζει με θέρμη.

**Σημάδια** αυτής της αναδυόμενης αλλαγής των νοοτροπιών η Annalena Baerbock αναγνώρισε στο πρόσωπο της 17χρονης Αριάδνης Παπαθεοδώρου από το κίνημα **Fridays for Future Greece**. «Τα τελευταία χρόνια, με το κίνημα Fridays for Future, αλλά και με τις επιχειρήσεις που επενδύουν σε μηδενικό ανθρακικό αποτύπωμα των δραστηριοτήτων τους, έχουμε δει την κοινωνία και μέρος της αγοράς να καταλαβαίνουν την ανάγκη της κλιματικής ουδετερότητας και να στέκονται μπροστά από τους πολιτικούς».

**Στην ομιλία της Annalena Baerbock** αναγνώρισα ότι οι παλιές βεβαιότητες πεθαίνουν. Όσοι δυσκολεύονται να μετατοπιστούν από τις αντιλήψεις τους και τις νοοτροπίες τους, είτε είναι πολιτικοί είτε πολίτες ή επενδυτές, σύντομα θα αποτελούν παρελθόν.





**ΕΠΙΣΚΕΨΟΥ  
ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΙΣΗΜΑ ΣΗΜΕΙΑ  
ΤΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ Α.Ε.**

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΔΟ  
Ή ΔΩΣΕ ΤΙΣ ΛΑΜΠΕΣ ΣΟΥ  
ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ.

Ενημερώσου για τα καταστήματα που μπορείς να  
ανακυκλώσεις τις λάμπες σου φθορισμού ή led  
στο [electrocycle.gr](http://electrocycle.gr)



**ανακύκλωση  
ΟΥΣΙΩΝ Α.Ε.**



# Κραυγή αγωνίας ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΓΙΑΝΝΗ



**Σ**τη δυτική κουλτούρα έχουμε διδαχτεί ότι εμείς οι άνθρωποι είμαστε ανώτεροι από όλα τα πλάσματα που υπάρχουν πάνω στη Γη. Πιστεύουμε ότι η φύση και τα ζώα έχουν δημιουργηθεί για να ικανοποιούν τις ανάγκες μας. Πιστεύουμε ότι διαθέτουμε ένα σούπερ εγκέφαλο που μπορεί να ελέγχει και να εξουσιάζει όχι μόνο το σώμα μας αλλά ολόκληρη τη Γη. Ίσως γι' αυτό δεν αλλάζουμε συμπεριφορά, παρά τις προειδοποιήσεις των επιστημόνων για όσα μας περιμένουν λόγω της κλιματικής αλλαγής. Δεν ταιριάζει στο αφήγημα που έχουμε χτίσει για την ανωτερότητά μας. Όταν λοιπόν έλαβα το μείλι από τη δεκαπεντάχρονη μαθήτριά Ινές Σαλιτιέλ που έγραφε: «Αγαπητή κυρία Γραμματικογιάννη, είμαστε μια ομάδα μαθητών του σχολείου του Campion, που προσπαθούμε να σταματήσουμε τη χρήση πλαστικών μιας χρήσης» ένιωσα χαρά. Όταν διάβασα παρακάτω: «Διασφαλίστε για εμάς και για το ζωικό και θαλάσσιο βασίλειο ένα ασφαλές περιβάλλον, εξασφαλίστε τη ζωή, δώστε μας ένα πλανήτη που μπορούμε να ζήσουμε όλοι μαζί. Σταματήστε τα πλαστικά. Αυτά που σκοτώνουν τη φύση, τα ζώα, τα ψάρια και εμάς», τότε ένιωσα ελπίδα.

**Το γεγονός** ότι για τα νέα παιδιά «η φύση, τα ζώα και τα ψάρια» έχουν την ίδια αξία με τον «άνθρωπο» δείχνει ότι η νέα γενιά έχει συνειδητοποιήσει ότι η περιβαλλοντική κρίση προέρχεται πρωτίστως από την προβληματική κουλτούρα, της δήθεν ανωτερότητάς μας. Η Ινές Σαλιτιέλ, η Τατιάνα Παναγιωτίδη, η Μαργαρίτα Μιχάλη, η Μαξίν Αρντουίν, η Ιωάννα Παπανικολάου και ο Κάιζερ Κονγκ, οι μαθητές του Campion School of Athens, και τόσα άλλα παιδιά

εκεί έξω, είναι αυτά που λόγω ακριβώς αυτής της συνειδητοποίησης, θα κάνουν τη διαφορά.

**Είναι τα παιδιά** που θα μας ξεβόλεψουν από το παραμύθι που είπαμε στους εαυτούς μας και θα μας αναγκάσουν να ακούσουμε τις δικές τους, αληθινές ιστορίες.

**Η τέχνη γίνεται** εργαλείο στα χέρια των παιδιών για να πουν αυτές τις ιστορίες. Ξεχύθηκαν λοιπόν στη παραλία και συνέλεξαν πλαστικά απορρίμματα που ξέβρασε η θάλασσα. «Όταν μαζεύαμε τα σκουπίδια από την παραλία τότε μόνο συνειδητοποίησα πόσο μεγάλο

είναι το πρόβλημα. Πόσο τεράστιος ο όγκος των σκουπιδιών. Μπουκάλια, συσκευασίες φαγητού, καλαμάκια. Τώρα όταν βλέπω σκουπίδια πεταμένα εκτός κάδου, λειτουργούν τα αντανάκλαστικά μου και τα μαζεύω αμέσως για να μην καταλήξουν στη θάλασσα» θα μου πει η Μαργαρίτα Μιχάλη. Οι ευαισθητοποιημένοι μαθητές απευθυνθήκαν και σε εταιρείες ανακύκλωσης και τους ζήτησαν να τους δώσουν υλικά. «Θέλαμε να επικοινωνήσουμε και σε αυτούς το μήνυμά ότι τα πλαστικά μας σκοτώνουν» λένε τα παιδιά.

**Με τα πλαστικά** σκουπίδια που συνέλεξαν έφτιαξαν ένα γλυπτό με σκοπό

να το τοποθετήσουν σε δημόσια θέα για να υπενθυμίζει σε όλους την ανάγκη αλλαγής συμπεριφοράς. «Το γλυπτό μας είναι ένας ύμνος στη θάλασσα χελώνα Καρέτα-Καρέτα και όλο το καλοκαίρι θα παραμείνει προς έκθεση στο Natura Hall, το διαδραστικό μουσείο φύσης του Costa Navarino, για να θυμίζει στους επισκέπτες πόσα θαλάσσια ζώα πεθαίνουν κάθε χρόνο από τα πλαστικά».

«Στην αρχή είχαμε πολλές και διαφορετικές ιδέες για το τι θέλαμε να κάνουμε. Αποφασίσαμε όμως να κάνουμε τη θαλάσσια χελώνα από πλαστικά απορρίμματα και αυτό με έκανε πραγ-

ματικά να σκεφτώ πόσο πλαστικό μολύνει τους ωκεανούς μας αλλά και πόσο πλαστικό δεν ανακυκλώνεται σωστά, και η σκέψη αυτή με πληγώνει» μου λέει η Ιωάννα Παπανικολάου. «Ακούμε συνεχώς για τις δραματικές επιπτώσεις που έχει το πλαστικό στον πλανήτη μας, ωστόσο το μέγεθος του προβλήματος δεν το είχα καταλάβει μέχρι να δω τις έξι τεράστιες πλαστικές σακούλες από μία και μοναδική παραλία, συσσωρευμένες στην είσοδο του σχολείου μας» λέει η Maxine Arduin. Αυτή η εικόνα τόνων σκουπίδων από μια παραλία σόκαρε και τον Kaiser Kong, που αναρωτιέται: «Αν αυτό ήταν μόνο από μια παραλία, τι γίνεται με τις χιλιάδες άλλες; Τι γίνεται με όλα αυτά τα ζώα που πεθαίνουν;»

**Οι περιορισμοί του κορωνοϊού** μπορεί να δυσκόλεψαν τους μαθητές, δεν τους πτόησαν όμως. «Δουλεύοντας πάνω στο πρότζεκτ έμαθα τη δύναμη της συνεργασίας. Κατάλαβα ότι όλοι μαζί μπορούμε να συμβάλουμε στη διάσωση του πλανήτη. Αυτό όμως που μου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση είναι ότι συνειδητοποίησα ότι έχω φωνή και μπορώ να δημιουργήσω την αλλαγή» μου λέει η Ines Saltiel ενώ μου περιγράφει και τις αλλαγές που έχει κάνει στην καθημερινότητά της. «Είμαι πιο προσεκτική και προσπαθώ να διασφαλίσω ότι τα προϊόντα που καταναλώνω έχουν τις μικρότερες δυνατές επιπτώσεις στο περιβάλλον».

**Η Ινές έχει δίκιο.** Η αλλαγή της συμπεριφοράς πρέπει να είναι μια συλλογική διαδικασία. Και όλοι μαζί πρέπει να γράψουμε τις ιστορίες των επόμενων δεκαετιών, που θα γίνουν η νέα αλήθεια του πολιτισμού μας. Τις ιστορίες που θα μας αποτρέψουν από την καταστροφή. Ωστόσο πάντα κάποιος είναι οι μπροστάρηδες. Και πάντα τα νεοί. Ας τους ακούσουμε, λοιπόν.







# Για την KRAFT Paints το πράσινο δεν είναι χρώμα, είναι στάση ζωής

Καινοτόμες λύσεις, φιλικές στο περιβάλλον και τον καταναλωτή

**H** **KRAFT Paints**, πλήρως εναρμονισμένη με την περιβαλλοντική νομοθεσία και τους κανόνες, δεν σταματά να αξιολογεί τον τρόπο λειτουργίας της, να εφαρμόζει και να βελτιώνει τις πρακτικές και συστήματα ενεργειακής και περιβαλλοντικής διαχείρισης. Με διαρκείς επενδύσεις στην καινοτομία, την έρευνα και ανάπτυξη νέων προϊόντων, τον τεχνολογικό εξοπλισμό, τη διεξαγωγή του συνόλου των δραστηριοτήτων της με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον, δεσμεύεται να μειώσει το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα. Η KRAFT Paints χαράσσει δυναμικά τη δική της «πράσινη» πορεία, τόσο μέσα από τις διαδικασίες παραγωγής όσο και στα τελικά προϊόντα και τις καινοτόμες λύσεις που φτάνουν στον καταναλωτή. Με βάση τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η εταιρεία συνεχώς μειώνει τις επικίνδυνες ουσίες (substances of very high concern) στην γκάμα των προϊόντων της για να προσφέρει πιο φιλικές ουσίες προς τον χρήστη. Η οικογένεια χρωμάτων εσωτερικής τοιχοποιίας, Master, της Kraft Paints, είναι η πρώτη στον κλάδο πιστοποιημένη σειρά χρωμάτων από τη Eurofins, που συμβάλλει στο σύστημα αξιολόγησης Leed. Με 5 διαφορετικές προτάσεις για τον καταναλωτή – Master, MasterEco, EasyClean, Master Hydrocontrol & Cleanair – καλύπτονται οι ανάγκες κάθε τοίχου εσωτερικού χώρου. Η πιστοποίηση Eurofins επικυρώνει ότι τα προϊόντα πληρούν τις απαιτήσεις χαμηλών

εκπομπών και αποδεικνύει τη δέσμευση της εταιρείας στην ποιότητα και τη συμβολή της σε ένα υγιές εσωτερικό περιβάλλον. Σήμερα, η εταιρεία συνεχίζει την ίδια πορεία και στα αστάρια, που εκπέμπουν χαμηλά VOCs για να συμβάλλουν ολιστικά στην ποιότητα του αέρα μέσα στο σπίτι και στη βαθμολογία που δίνει το Leed στα κτήρια. Παράλληλα, προσφέρει λύσεις με οικολογική ταυτότητα, που είναι πιστοποιημένες από το ΑΣΑΟΣ και πληρούν τα κριτήρια του οικολογικού σήματος Ecolabel της Ε.Ε., με τους προϊόντικούς κωδικούς στην κατηγορία να αυξάνονται συνεχώς συμβάλλοντας στην κυκλική οικονομία. Στην προϊοντική γκάμα της KRAFT Paints εντάσσονται και τα ακρυλικά εξωτερικά χρώματα εξελιγμένης τεχνολογίας, 4 Seasons Family, που εξασφαλίζουν αντοχή σε σκόνη και ρύπους, και προστασία από μικρορωγμές. Οι 185 μοναδικές ανθεκτικές αποχρώσεις της βεντάλιας KRAFT Reflective Collection είναι ειδικά σχεδιασμένες να αντανakλούν μεγάλο μέρος της ηλιακής ακτινοβολίας μειώνοντας τη θερμική επιβάρυνση στα εκτεθειμένα στην ηλιακή ακτινοβολία δομικά στοιχεία. Εκτός από τα αρχιτεκτονικά χρώματα και βερνίκια της KRAFT Paints, ο Όμιλος DRUCKFARBEN έχει λανσάρει τη σειρά συστημάτων εξωτερικής θερμομόνωσης Bioclima, που συμβάλλει στην ενεργειακή αναβάθμιση των κτηρίων και είναι ειδικά σχεδιασμένη για το ελληνικό



**Η οικοδόμηση και η διασφάλιση της πρόσβασης σε βιώσιμα σπίτια μπορεί να βελτιώσει τη δημόσια υγεία, να ελαττώσει τις εκπομπές άνθρακα και να βελτιώσει την αστική βιωσιμότητα και ανθεκτικότητα, αξίες που η KRAFT Paints υποστηρίζει και προσβέυει.**

κλίμα. Η ύπαρξη της υγρασίας υπό μορφή διαρροών, συμπύκνωσης υδρατμών και άλλων μορφών στο εσωτερικό αμώτων κτηρίων είναι αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο. Σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ σημαντική η γνώση της συμπεριφοράς των δομικών στοιχείων της κατασκευής στην ανάπτυξη τέτοιων επιβλαβών καταστάσεων. Η σειρά Bioclima προσφέρει συνδυασμούς συστημάτων ικανοποιώντας οποιαδήποτε οικονομική, τεχνική, κατασκευαστική και αισθητική απαίτηση. Παράλληλα, η ενεργειακή αναβάθμιση των κτηρίων, συνδυάζεται με την αισθητική αναβάθμιση μέσω χρήσης της ολοκληρωμένης σειράς τελικών διακοσμητικών επιχρισμάτων Clima Top της Bioclima με ποικιλία φινιρισμάτων, κοκκομετριών σε εκατοντάδες αποχρώσεις. Η οικοδόμηση και η διασφάλιση της πρόσβασης σε βιώσιμα σπίτια μπορεί να βελτιώσει τη δημόσια υγεία, να ελαττώσει τις εκπομπές άνθρακα και να βελτιώσει την αστική βιωσιμότητα και ανθεκτικότητα, αξίες που η εταιρεία υποστηρίζει και προσβέυει. Τα τελευταία πέντε χρόνια ο Όμιλος DRUCKFARBEN όπου ανήκει η KRAFT Paints, έχει μειώσει το ενεργειακό του αποτύπωμα κατά 25% και έχει πετύχει μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου κατά τις 30%. Συνολικά, η ενεργειακή και περιβαλλοντική πολιτική της εταιρείας αποδεικνύει έμπρακτα ότι το πράσινο δεν είναι μόνο χρώμα, είναι στάση ζωής.

[www.kraftpaints.gr](http://www.kraftpaints.gr)



# Η Πράσινη Ανάπτυξη μονόδρομος για το μέλλον

Η Τράπεζα Πειραιώς στην πρωτοπορία των μεγάλων αλλαγών με στόχο τη βιώσιμη ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας

**Η** Πράσινη Ανάπτυξη αποτελεί πλέον την κορυφαία αν όχι τη μοναδική επιλογή για ένα βιώσιμο μέλλον και αυτό σήμερα δεν είναι μόνο αποδεκτό από την παγκόσμια κοινότητα αλλά και δεσμευτικό μέσα από πολλές και σημαντικές διεθνείς συμφωνίες και πρωτοβουλίες. Όλοι συμφωνούν ότι η προστασία του πλανήτη από τις άμεσες πλέον απειλές της κλιματικής αλλαγής, της μείωσης της βιοποικιλότητας, της εξάντλησης των φυσικών πόρων, αλλά και η αναγκαιότητα μιας πιο ισορροπημένης οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης σε διεθνή κλίμακα, είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για την ανθρωπότητα και μονόδρομος για το μέλλον της. Έτσι, όλα όσα περικλείονται στην έννοια της πράσινης ανάπτυξης, έχουν γίνει υπόθεση όλων μας ξεκινώντας από το διεθνές επίπεδο και φθάνοντας στην καθημερινότητα του κάθε πολίτη.

Άμεσα εμπλεκόμενος σε αυτή την προσπάθεια είναι ο χρηματοπιστωτικός τομέας πάνω στον οποίο θεμελιώνεται το διεθνές οικονομικό σύστημα. Είναι ιδιαίτερα θετικό το γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος των τραπεζικών, επενδυτικών και συναφών οργανισμών, έχουν κινητοποιηθεί από την αρχή και έχουν αναλάβει μεγάλες πρωτοβουλίες δείχνοντας να αντιλαμβάνονται όχι μόνο τους κινδύνους για τη διεθνή οικονομία από την κλιματική αλλαγή αλλά και τη σημασία του ρόλου που μπορούν να παίξουν συμβάλλοντας στην αντιμετώπισή της. Εξάλλου η κίνηση και η κατανομή των κεφαλαίων που κινούν τις οικονομίες και τις αγορές περνάνε μέσα από το χρηματοπιστωτικό σύστημα. Και αυτό μπορεί να παίξει κίριον ρόλο στον επαναπροσανατολισμό τους σε βιώσιμες δραστηριότητες και επενδύσεις. Αντίστοιχα σημαντικές πρωτοβουλίες αναλαμβάνουν οι τράπεζες και σε ό,τι αφορά τη δική τους πράσινη προσαρμογή, δηλαδή τον έλεγχο και τον περιορισμό του περιβαλλοντικού τους αποτυπώματος.

Στην Ελλάδα η Τράπεζα Πειραιώς πρωταγωνιστεί τα τελευταία χρόνια στα θέματα της πράσινης και κατ'επέκταση βιώσιμης ανάπτυξης. Συμμετέχει σε όλες τις μεγάλες διεθνείς συμφωνίες και πρωτοβουλίες και έχει διαμορφώσει μια ξεκάθαρη στρατηγική που αφορά όλες τις δραστηριότητές της αποσκοπώντας στο να παίξει καθοριστικό ρόλο στον μετασχηματισμό και την ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας σε βιώσιμη κατεύθυνση.

Επισημαίνεται ότι είναι η μόνη τράπεζα από την Ελλάδα που μαζί με άλλες 29 διεθνείς τράπεζες συνδιαμόρφωσε τις **Αρχές Υπεύθυνης Τραπεζικής** (Principles for Responsible Banking - PRB) που καθορίζουν και οριοθετούν το πλαίσιο στο οποίο θα αναπτυχθεί η αειφόρος τραπεζική (sustainable banking) στις επόμενες δεκαετίες. Οι Αρχές έχουν ως πρωταρχικό στόχο να εναρμονίσουν τη λειτουργία των τραπεζών με τους παγκόσμιους **Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης** του ΟΗΕ και τη **Συμφωνία του Παρισιού** για το Κλίμα.

νται στη λίστα των Financial Times «Europe's Climate Leaders».

## Μειώνει σταθερά το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα

Στο πλαίσιο των **Αρχών Υπεύθυνης Τραπεζικής** που η Τράπεζα υλοποιεί συστηματικά, αναπτύσσει στρατηγικές για τη βελτίωση των επιδόσεων και τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος από τη λειτουργία της. Με αυτό το στόχο εφαρμόζει το πλέον σύγχρονο και ολοκληρωμένο **Σύστημα Περιβαλλοντικής Διαχείρισης** (ΣΠΔ) που έχει ως στόχο την παρακολούθηση, τη διαχείριση, και τελικά τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων που συνδέονται με τις δραστηριότητες της Τράπεζας. Οι επιδόσεις της σε αυτό τον τομέα, που εξάλλου ανταποκρίνονται και στις δεσμεύσεις που έχει αναλάβει, υποστηρίζουν τον στόχο της να είναι η πλέον «πράσινη» τράπεζα στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα, τα τελευταία χρόνια η τράπεζα έχει επιτύχει:

- » **Μείωση της κατανάλωσης ενέργειας κατά 23,4% την περίοδο 2016-2020**
- » **Μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 23,7% την περίοδο 2016-2020**
- » **Ετήσια εξοικονόμηση δαπανών από τα περιβαλλοντικά προγράμματα 5,5 δις ευρώ**

Παράλληλα έχει θέσει και συγκεκριμένους μακροπρόθεσμους στόχους Περιβαλλοντικής Διαχείρισης στοχεύοντας σε:

- **Μείωση κατά 1,5% της συνολικής κατανάλωσης χαρτιού** ανά εργαζόμενο (τριετής στόχος με έτος αναφοράς το 2020).
- **Μείωση κατά 2,10% της συνολικής κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας** ανά μονάδα επιφάνειας (τριετής στόχος με έτος αναφοράς το 2018).
- **Μείωση κατά 3,5% της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας** ανά τετραγωνικό μέτρο στο σύνολο των υποδομών της Τράπεζας που έχουν ενταχθεί στο πρόγραμμα ολοκληρωμένης ενεργειακής διαχείρισης (διετής στόχος με έτος αναφοράς το 2020).
- **Εκτίμηση έμμεσων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου** που προκύπτουν από τα επιχειρηματικά δάνεια της Τράπεζας (2022).
- **Διαμόρφωση στόχων περιορισμού των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.** Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Science-Based Targets η Τράπεζα σκοπεύει με χρονικό ορίζοντα το 2030 να περιορίσει στο μισό τις Score 1 και να μηδενίσει τις Score 2 εκπομπές της, με απώτερο στόχο έως το 2050 το καρτοφυλάκίδό της να έχει μηδενικές εκπομπές CO<sub>2</sub>.
- **Αύξηση κατά 10% του ποσοστού χρήσης περιβαλλοντικά πιστοποιημένων χαρτινων αναλωσίμων** σε σχέση με τη συνολική ποσότητα χαρτιού που καταναλώνεται (τριετής στόχος με έτος αναφοράς το 2018).

Αντίστοιχα, πρωτοπορεί εισάγοντας για πρώτη φορά στον ελληνικό τραπεζικό κλάδο τη βιοποικιλότητα τόσο ως παράγοντα κινδύνου όσο και ως παράγοντα δημιουργίας νέων ευκαιριών στο πλαίσιο της αειφόρου ανάπτυξης. Η Τράπεζα συμμετέχει σε διεθνή πρωτοβουλία **21 χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων** (Partnership for Biodiversity Accounting Financials (PBAF)) με στόχο την ανάπτυξη κοινής μεθοδολογίας για τον υπολογισμό και τη δημοσιοποίηση των επιπτώσεων που έχουν οι χρηματοδοτήσεις και επενδύσεις τους στη βιοποικιλότητα.

**Η Τράπεζα Πειραιώς συμπεριελήφθη στις 300 κορυφαίες εταιρίες στην Ευρώπη σε ό,τι αφορά τις επιδόσεις της σε θέματα διαχείρισης της κλιματικής αλλαγής, σύμφωνα με τη λίστα που δημοσιοποίησαν οι Financial Times**



Pure Freude  
an Wasser

**GROHE**



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑ ΕΛΛΑΔΑ  
ΧΩΡΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΦΙΑΛΕΣ  
**ΕΠΙΛΕΞΤΕ GROHE BLUE**



ΑΓΟΡΑΣΤΕ  
ΕΔΩ



**ΦΙΛΤΡΑΡΙΣΜΕΝΟ ΝΕΡΟ  
ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΡΥΣΗ.**

- + ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ
- + ΓΕΥΣΗ
- + ΠΡΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
- + ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ανακαλύψτε περισσότερα στο  
[www.blue.grohe.gr](http://www.blue.grohe.gr)

PART OF **LIXIL**





# ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ: Η ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Καθές πρακτικές σε κάθε δραστηριότητα

**Μορφή ανθρώπινης δραστηριότητας χωρίς καμία επίπτωση στο περιβάλλον δεν υπάρχει. Δυστυχώς, είναι όμως σημαντικό να επιλέγουμε τις δραστηριότητες που ασκούμε και να προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο τις ασκούμε, ελαχιστοποιώντας το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα. Στον Όμιλο ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ πιστεύουμε πως κάθε δραστηριότητα πρέπει να εξετάζεται όχι μόνο στη «μεγάλη ζυγαριά» που μετρά τα γενικά οφέλη, αλλά και στις μικρές λεπτομέρειες. Και το κάνουμε στην πράξη.**

## α αιωνόβια ελαιόδεντρα στο Καστέλι.

Το πρόγραμμα μεταφύτευσης που τρέχει η ΤΕΡΝΑ, η κατασκευαστική εταιρεία του Ομίλου, παράλληλα με τις εργασίες για το νέο διεθνές αεροδρόμιο της Κρήτης στο Καστέλι, υπάρχει ειδική φροντίδα για τα δέντρα σημαντικής οικολογικής και πολιτισμικής αξίας. Ορισμένα από αυτά μεταφυτεύονται σε συμβολικές τοποθεσίες της πόλης του Ηρακλείου, του Δήμου Μινώα-Πεδιάδας, ενώ άλλα φυλάσσονται για μελλοντική φύτευση σε ειδικά διαμορφωμένο υπαίθριο χώρο του διεθνούς αερολιμένα, προσβάσιμο και επισκέψιμο. Η δράση γίνεται μαζί με τον Δήμο Μινώα Πεδιάδας υπό τον συντονισμό της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Κρήτης, του κρατικού φορέα των δασικών και περιβαλλοντικών υπηρεσιών του νησιού.

άλλες 25.000 θα φυτευτούν το αμέσως επόμενο διάστημα.

**Υποδομές και εξοπλισμός με χαμηλό ενεργειακό αποτύπωμα.** Εμβληματικά κτιριακά έργα μας ενσωματώνουν τις αρχές της αειφορίας και τη διασφάλιση χαμηλού περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το βραβευμένο για τον περιβαλλοντικό του χαρακτήρα, βιοκλιματικό κτίριο των κεντρικών γραφείων του Ομίλου, στο οποίο, προκειμένου να συνεχίσει να διατηρεί το χαμηλό ενεργειακό του αποτύπωμα, έγινε αντικατάσταση όλων των αισθητήρων θερμοκρασίας αλλά και αντικατάσταση των αντλιών θέρμανσης με νέες, τελευταίας τεχνολογίας. Αυτά σε συνδυασμό με νέο τεχνολογικά προηγμένο BMS, στοχεύουν στη βέλτιστη ενεργειακή διαχείριση του κτιρίου. Αντίστοιχα, το Terminal του Αεροδρομίου στο Καστέλι Κρήτης, πρόκειται να πιστοποιηθεί κατά LEED.

Τις ίδιες αρχές ακολουθούμε και σε κτίρια που κατασκευάζουμε για τρίτους πελάτες, όπως για παράδειγμα το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) ή το συγκρότημα γραφείων THE ORBIT στη Λεωφόρο Κηφισίας 115 που έχουν πετύχει την υψηλότερη διάκριση Platinum στην πιστοποίηση LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) ενώ και το καζίνο, που κατασκευάζεται αυτή τη περίοδο στην Κύπρο, στοχεύει σε αντίστοιχη πιστοποίηση BREEAM.

**Οι πιο πράσινοι αυτοκινητόδρομοι της Ελλάδας.** Η Νέα Οδός και η Κεντρική Οδός, εταιρείες παραχώρησης που ανήκουν 100% στον Όμιλο ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, έχουν βραβευθεί ως οι πλέον «πράσινοι» αυτοκινητόδρομοι της Ελλάδας. Εφαρμόζουμε Σύστημα Περιβαλλοντικής Διαχείρισης πιστοποιημένο σύμφωνα με το Διεθνές Πρότυπο ISO 14001:2015, που περιλαμβάνει συστηματική παρακολούθηση των πιθανών επιπτώσεων και λήψη μέτρων προστασίας, όπως η παρακολούθηση του οδικού κυκλοφοριακού θορύβου και η εγκατάσταση πνοητασμάτων, η μέτρηση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, η κατασκευή περασμάτων άγριας πανίδας, η αποκατάσταση και συντήρηση της βλάστησης, η κατασκευή δεξαμενών κατακράτησης ρυπογόνων ουσιών σε ευαίσθητους υδάτινους αποδέκτες κλπ. Κατά μήκος τους, στο σύνολο των χώρων στάθμευσης με WC, έχουν εγκατασταθεί ειδικοί κάδοι για όλα τα ανακυκλώσιμα υλικά.

**Ανακύκλωση παντού και υπεύθυνη διαχείριση πρώτων υλών και υλικών.** Στην κατεύθυνση των αρχών της Κυκλικής Οικονομίας, μεριμνούμε για τη δυνατόν μεγαλύτερη αξιοποίηση των αποβλήτων που παράγονται από τις δραστηριότητές μας. Στα κτίρια γραφείων και στα εργοτάξια εφαρμόζουμε ολοκληρωμένο σύστημα ανακύκλωσης χαρτιού, λαμπτήρων και μπαταριών, αλλά και ηλεκτρονικού και ηλεκτρολογικού εξοπλισμού – η ανακύκλωση των οποίων γίνεται σε πιστοποιημένες μονάδες, όπου ανακτώνται πολύτιμα μέταλλα και υλικά και αποτρέπονται οι ρυπάνσεις από βαρέα μέταλλα.

Συχνά τα απόβλητα των εργοταξίων αποτελούν πολύτιμη πηγή πρώτων υλών για νέα έργα. Παράλληλα, όσα απόβλητα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κάλυψη των αναγκών μας σε πρώτες ύλες, ανακυκλώνονται από αδειοδοτημένους συνεργάτες. ●

**Στον Όμιλο ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ πιστεύουμε πως κάθε μας δραστηριότητα πρέπει να την εξετάζουμε όχι μόνο στη «μεγάλη ζυγαριά» που μετρά τα γενικά οφέλη, αλλά και στις μικρές λεπτομέρειες. Και το κάνουμε στην πράξη.**



Η Νέα Οδός και η Κεντρική Οδός, εταιρείες παραχώρησης που ανήκουν 100% στον Όμιλο ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, έχουν βραβευθεί ως οι πλέον «πράσινοι» αυτοκινητόδρομοι της Ελλάδας



Στο υδροηλεκτρικό έργο Δαφνοζωνάρα της ΤΕΡΝΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ κατασκευάστηκε ειδική ιχθυόσκαλα για τη διασφάλιση της ελευθεροεπικοινωνίας των ψαριών





## Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ COCO-MAT ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Σε όποιους τομείς  
κι αν δραστηριοποιείται  
η εταιρεία, στο επίκεντρο  
βρίσκονται πάντα  
ο άνθρωπος και η φύση

**Β**

ρισκόμαστε πίσω στο 1989, όταν τρεις φίλοι αποφασίζουν να κάνουν πραγματικότητα το όραμά τους. Ποιο ήταν αυτό; Να προσφέρουν σε όλους εμάς τον καλύτερο και ποιοτικότερο ύπνο. Και κάπως έτσι, από τη **ΒΙΠΕ Ξάνθης**, αρχίζει η ιστορία της **COCO-MAT** η οποία μέχρι και

σήμερα, σε όλες της τις δραστηριότητες, φροντίζει τον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Έτσι, η COCO-MAT από την αρχή χρησιμοποιεί φυσικά και μόνο υλικά, με το όραμα των ανθρώπων της να γίνεται πράξη και να μετουσιώνεται σε εργοστάσιο χειροποίητης παραγωγής προϊόντων ύπνου, με ανακύκλωση έως και 96%. Και κάτι πρωτοποριακό για την εποχή: Ο Έλληνας καταναλωτής εκπαιδεύεται στον αμέταλλο ύπνο, χωρίς ελατήρια δηλαδή, κάτι που εκείνη την εποχή φαντάζε αδιανόητο.

Το πόσο επιτυχημένη έγινε στην πορεία όλων αυτών των χρόνων η COCOMAT αντανακλάται όχι μόνο από την παρουσία της στην Ελλάδα, αλλά και σε όλο τον κόσμο. Σήμερα αριθμεί περισσότερα από 100 σημεία πώλησης διεθνώς, με παρουσία σε 19 χώρες. Και συνεχώς δραστηριοποιείται και σε νέους τομείς, πάντα σεβόμενη τις βιώσιμες πρακτικές λειτουργίας και ανάπτυξης.

» Η εταιρεία πλέον έχει αναπτυχθεί επιχειρηματικά και στον χώρο της φιλοξενίας, με **τέσσερα ξενοδοχεία στην Αθήνα**, με βιοκλιματικά κτίρια και πρακτικές για ελαχιστοποίηση του ενεργειακού αποτυπώματος.

» Δημιουργεί τα **φυσικά καλλυντικά Zealots of Nature**, κυρίως για την ξενοδοχειακή αγορά, παρουσιάζοντας καινοτόμα paperless vegan προϊόντα όπως το Dry shampoo και το Dry body wash.

» Κατασκευάζει με μεράκι και αγάπη τα διάσημα πλέον **ξύλινα ποδήλατα**, για την οικολογική μετακίνησή μας, και αυτά ελληνικής χειροποίητης κατασκευής με μεράκι και αγάπη.

Πίσω από όλα αυτά ο **Πωλ Ευμορφίδης**, μια ατελείωτη πηγή έμπνευσης, ένας άνθρωπος που κάνει τις απόψεις και τις οικολογικές ευαισθησίες του τρόπο ζωής, που θα τον δείτε πολλές φορές επάνω στο ξύλινο ποδήλατό του στην Αθήνα, αλλά και στη Ρώμη, το Άμστερνταμ, το Μόναχο. Όπως λέει κι ο ίδιος, αλλά και όλοι οι άνθρωποι της COCO-MAT, κάποια παραδείγματα από τις μικρές καθημερινές πρακτικές μας δείχνουν ότι όλα μαζί τα «μικρά», όταν γίνονται με συνέπεια και συνέχεια, μπορούν να κάνουν τη διαφορά!

*Η COCO-MAT σήμερα αριθμεί περισσότερα από 100 σημεία πώλησης διεθνώς, με παρουσία σε 19 χώρες, και συνεχώς δραστηριοποιείται και σε νέους τομείς, πάντα σεβόμενη τις βιώσιμες πρακτικές λειτουργίας και ανάπτυξης.*



Πωλ Ευμορφίδης







Βαγγέλης Περρής - Τζένη Μελιτά



Γιάννης Νένες



Στέφανος Τσιτσόπουλος



Μάκης Προβατάς



Ελένη Κολοκοτρώνη



Δημήτρης Αθανασιάδης



Δημήτρης Κοττάκης

**102.5  
ATHENS  
VOICE  
RADIO**

*Ακούτε τη Φωνή  
της Αθήνας*

**ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**





#

# Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ



## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ «ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ»

**Μ**ετά από ένα «βαρύ» και δύσκολο χειμώνα, χάρη στους εμβολιασμούς που συνεχίζονται με αμείωτους ρυθμούς και επεκτείνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, άρχισε σταδιακά η επαναφορά των δραστηριοτήτων. Μπορέσαμε πάλι να πούμε καφέ σε τραπεζάκια έξω, να φάμε στο αγαπημένο μας εστιατόριο, να συναντήσουμε φίλους που είχαμε να δούμε καιρό, να πάμε θερινό σινεμά. Πλέον υπάρχει αισιοδοξία ότι αφήνουμε πίσω τις δύσκολες μέρες του εγκλεισμού που επηρέασαν αρνητικά την ψυχολογία μας, ενώ πολλοί από εμάς παραμέλησαν την υγεία τους. Ο νέος κορωνοϊός παραμένει μια σοβαρή απειλή, όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε και τις άλλες ασθένειες για τις οποίες συνεχίζεται επίσης ο αγώνας να αντιμετωπισθούν. Με σύμμαχο την επιστήμη ετοιμαζόμαστε για ένα καλοκαίρι αισιοδοξίας, με την ελπίδα ότι θα τελειώσει σύντομα ο εφιάλτης της πανδημίας.





ΑΠΟ ΤΟ ΤΥΡΙ  
ΜΕΧΡΙ ΤΟ  
ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ  
ΤΟ ΜΑΝΓΚΟ  
ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ  
ΣΟΚΟΛΑΤΑ,  
ΚΑΠΟΙΕΣ  
ΤΡΟΦΕΣ  
ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟ  
ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ  
ΝΑ ΑΚΤΙΝΟ-  
ΒΟΛΕΙ ΜΕ ΕΝΑ  
ΧΡΥΣΑΦΕΝΙΟ,  
ΥΓΙΕΣ ΧΡΩΜΑ  
ΟΛΟ ΤΟ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.  
ΜΑΘΕ ΠΟΙΕΣ  
ΕΙΝΑΙ.



# ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ

**Μ**ια από τις μεγαλύτερες «παρανοήσεις» γύρω από τους φυσικούς τρόπους μαυρίσματος (δηλαδή, μέσω της τροφής) αφορά στο... τσίμινγκ. Μην περιμένεις να αποκτήσεις το αισθησιακό μαύρισμα που επιδιώκεις επειδή την προηγούμενη εβδομάδα έφαγες 2 καρότα και μια σαλάτα σπανάκι. Τα οφέλη της σωστής διατροφής (γενικότερα) είναι «μακροπρόθεσμα». Επίσης καλό είναι να τονίσουμε ότι οι διατροφικές επιλογές σου δεν αντικαθιστούν την καλλυντική αντηλιακή προστασία. Αντίθετα, το ένα συμπληρώνει το άλλο, γι' αυτό μην ξεχνάς το αντηλιακό σου! Αν θέλεις να προετοιμάσεις το δέρμα σου για το καλοκαίρι, πρέπει τουλάχιστον δυο μήνες πριν την «παραλία» να έχεις εντάξει στο καθημερινό σου διαιτολόγιο τις παρακάτω τροφές. Ίσα που προλαβαίνεις...

Τα φλαβονοειδή που περιέχει σε μεγάλο ποσοστό η μαύρη σοκολάτα, εκτός από την αντιοξειδωτική τους δράση, παρέχουν στο δέρμα φωτοπροστασία

## ΒΕΡΙΚΟΚΑ

Και τα βερίκοκα είναι εξαιρετικές πηγές καρροτενοειδών, β-καροτένιο και λυκοπένιο, τις φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες που προσδίδουν στο φρούτο το κιτρινωπό-χρυσάφι χρώμα. Εκτός από την αντιοξειδωτική προστασία που προσφέρουν, «φροντίζουν» και για ένα ομοιόμορφο, υγιές μαύρισμα.

## ΚΑΡΟΤΑ

Αρχικά, ενυδατώνουν βαθιά το δέρμα, καθώς περιέχουν νερό σε ποσοστό 87% (!), αλλά και το προστατεύουν χάρη στα πολύτιμα καρροτενοειδή, τις φυσικές χρωστικές ουσίες που, εκτός του ότι ευθύνονται για το έντονο πορτοκαλί τους χρώμα, προσφέρουν και σημαντική αντιοξειδωτική δράση. Τα καρροτενοειδή δημιουργούν τις «προϋποθέσεις» για όμορφο μαύρισμα αλλά και προστατεύουν το δέρμα, καθιστώντας το λιγότερο ευαίσθητο στα εγκαύματα. Για να επωφεληθείς περισσότερο από τα θρεπτικά τους συστατικά, ιδανικότερο είναι να τα τρως ωμά.

## ΑΥΓΑ

Το αυγό και ιδιαίτερα ο κρόκος του, ενισχύουν την ικανότητα του δέρματος να μαυρίζει. Ο κρόκος του αυγού είναι πλούσιος σε βιταμίνη Α, που προστατεύει τη φυσιολογία του δέρματος, ενισχύει τις φυσικές του άμυνες και επιπλέον προάγει την αναγεννητική του ικανότητα.

## ΤΥΡΙ

Κι όμως το τυρί όχι μόνο θα προστατεύσει το δέρμα σου από το αντιασθητικό κοκκίνισμα και τα επώδυνα εγκαύματα, αλλά θα το βοηθήσει να μαυρίσει ομοιόμορφα. Αυτό χάρη στο σελήνιο που περιέχει το οποίο προστατεύει και από την πρόωρη γήρανση του δέρματος δρώντας ενάντια στις ελεύθερες ρίζες. Αν και όλα τα είδη τυριών είναι καλά, τα λευκά τυριά έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ωφέλιμο σελήνιο.

## ΜΑΝΓΚΟ

Η περιεκτικότητα των μάνγκο σε βιταμίνη Α είναι επίσης πλούσια. Τα μάνγκο μάλιστα παρέχουν την περισσότερη βιταμίνη Α από οποιοδήποτε άλλο φρούτο και (αν δεν το κατάλαβες ακόμα) η βιταμίνη Α βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των απαραίτητων για το δέρμα βιταμινών, και βοηθά επιπλέον στο φυσικό, ομοιόμορφο μαύρισμα.

## ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Τα φλαβονοειδή που περιέχει σε μεγάλο ποσοστό η μαύρη σοκολάτα, εκτός από την αντιοξειδωτική τους δράση, παρέχουν στο δέρμα φωτοπροστασία, ενισχύοντας την ικανότητά του να αντιμετωπίζει φθορές που προκαλεί μεταξύ άλλων και η ηλιακή ακτινοβολία UV, όπως το ερύθημα και τα εγκαύματα. Επιπλέον, τα φλαβονοειδή διατηρούν το δέρμα ενυδατωμένο, βελτιώνουν την οξυγόνωση και βοηθούν στη σωστή κυκλοφορία του αίματος.

## ΝΕΡΟ

Εντάξει, το νερό δεν περιέχει βιταμίνη Α, παρόλα αυτά είναι εξίσου σημαντικό για τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Το 60% του οργανισμού μας είναι νερό, στοιχείο που είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του, συμπεριλαμβανομένης και της ικανότητας του δέρματος να μαυρίζει αντί να «καίγεται». Είναι λοιπόν εξαιρετικά σημαντικό να διατηρούμε το σώμα σου ενυδατωμένο. Χωρίς το νερό, το δέρμα κάτω από τον ήλιο στεγνώνει και φθείρεται. Χωρίς νερό, μην περιμένεις βαθιά καλοκαιρινή λάμψη. Το αντίθετο μάλλον. Γι' αυτό βεβαιώσου πως θα πίνεις πολύ νερό όταν βρίσκεσαι «εκτεθειμένη» σε μια παραλία κάτω από τον ήλιο, τουλάχιστον κάθε 20 λεπτά.

Αν δεν θέλεις να πίνεις νερό κάθε λίγο και λιγάκι, φάε φρούτα που περιέχουν πολύ νερό, όπως το καρπούζι.

## ΣΠΑΝΑΚΙ

Πολύ πιθανό να μην περιμένεις από το σπανάκι να κάνει καλό οπουδήποτε αλλού πέρα από την καρδιά σου, κι όμως, το σπανάκι ανήκει σε αυτή την κατηγορία των τροφών που βοηθούν να αποκτήσεις ένα υπέροχο καλοκαιρινό μαύρισμα. Όπως και τα καρότα, έτσι και το σπανάκι εφοδιάζει τον οργανισμό με ισχυρά αντιοξειδωτικά και β-καροτίνη που θα κάνουν το δέρμα να «ακτινοβολεί» με ένα χρυσαφένιο, υγιές χρώμα.

## ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Οι ντομάτες περιέχουν λυκοπένιο, τη φυτοχημική ουσία που τους δίνει και το κόκκινο χρώμα τους. Το λυκοπένιο ανήκει στα καρροτενοειδή, ωστόσο είναι ίσως από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά. Αποθηκεύεται στο λίπος που βρίσκεται κάτω από το δέρμα και παρέχει την απόλυτη προστασία από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες που θαμπώνουν και προκαλούν ρυτίδες στο δέρμα, ενώ ταυτόχρονα του χαρίζει ομοιόμορφο καλοκαιρινό χρώμα.

## ΡΟΔΑΚΙΝΑ ΚΑΙ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

Και τα δυο είναι πλούσια σε βιταμίνη Α και καρροτενοειδή που «μεταφέρουν» το χρώμα των φρούτων στο λίπος κάτω από το δέρμα, ενισχύοντας το φυσικό μαύρισμα. Επίσης, τα φρούτα αυτά έχουν και σημαντική αντιοξειδωτική δράση, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν στο δέρμα ρυτίδες και το προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

## ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Ίσως το ελαιόλαδο να μην «συνεισφέρει» τόσο στο εξωτερικό μαύρισμα που επιδιώκεις, αλλά αυτό που θα κάνει είναι να διατηρήσει το χρώμα αλλά και την υγεία της επιδερμίδας. Καμία δεν θέλει το δέρμα της να δείχνει θαμπό, στεγνό και καταπονημένο. Το ελαιόλαδο ενυδατώνει σε βάθος και από «μέσα» και κάνει το δέρμα απαλό και λαμπερό. Χρησιμοποίησέ το ωμό στις σαλάτες και τα φαγητά σου.

## ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που παίρνεις κυρίως από λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, αλλά και από οστρακοειδή, έχουν σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η κατανάλωσή τους προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες – κάτι για το οποίο ευθύνεται και η έκθεση στον ήλιο. Επιπλέον, τα ωμέγα-3 λιπαρά «συμμαχούν» ενάντια σε κάποιες μορφές καρκίνου του δέρματος. ●





## ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΝΤΟΖΑΜΑΝΗΣ

### Αισιοδοξία με ανοσία

Ο αναπληρωτής Υπουργός Υγείας γράφει στην ATHENS VOICE

**Η** πανδημία αιφνιδίασε όλες τις χώρες του πλανήτη, βάζοντας σε δοκιμασία ακόμη και τα πιο σύγχρονα και εξελιγμένα συστήματα Υγείας. Στην Ελλάδα, μας χτύπησε την πόρτα την κρίσιμη στιγμή που η χώρα έκανε τα πρώτα σταθερά βήματα εξόδου από μια οικονομική κρίση που κρατούσε σχεδόν μια δεκαετία, αλλά και την ώρα που το Εθνικό Σύστημα Υγείας έκλεινε ένα κύκλο τριακονταετίας και η ανάγκη επανασχεδιασμού και ενίσχυσης των δομών του ήταν εκ των πραγμάτων απαραίτητη.

Όμως συγκριτικά με άλλες χώρες που κατ' αναλογία και πιο προηγμένες είναι από εμάς στον υγειονομικό τομέα, αλλά και διαθέτουν τεράστια κονδύλια για την Υγεία, κινηθήκαμε γρήγορα και καταφέραμε να κρατήσουμε χαμηλά τους δείκτες της πανδημίας. Ταυτόχρονα η πανδημία έγινε και αφορμή να επιταχυνθούν πολλές και δραστικές μεταρρυθμίσεις, οι οποίες ήταν έτσι και αλλιώς αναγκαίες.

Μέσα στο χρονικό διάστημα που μεσολάβησε από την εμφάνισή της, καταφέραμε να πολλαπλασιάσουμε το ιατρικό, νοσηλευτικό και γενικό προσωπικό του Συστήματος Υγείας, να βελτιώσουμε τις υποδομές του κατά κύριο λόγο σε αριθμό κλινών, αλλά και να δημιουργήσουμε ένα νέο περιβάλλον συνεργασίας με τον τομέα των ιδιωτικά προσφερόμενων

ιατρικών υπηρεσιών, όπως επίσης και με τις υγειονομικές μονάδες των Ενόπλων Δυνάμεων.

Ολόκληρη η Ελλάδα αποτελεί αυτή τη στιγμή μια ενιαία υγειονομική περιφέρεια και διαχειριζόμαστε όλα τα περιστατικά με στόχο να μη μείνει ούτε ένας συμπολίτης μας χωρίς την απαραίτητη ιατρική φροντίδα.

Οργανώσαμε με υποδειγματικό τρόπο τη διαδικασία του εμβολιασμού σε όλη την επικράτεια, διασφαλίζοντας εξαρχής τις επαναληπτικές δόσεις για τα εμβόλια που το απαιτούν.

Ήμασταν η πρώτη χώρα η οποία έφερε το rapid test, πριν από τους άλλους Ευρωπαίους εταίρους. Ξεκινήσαμε στην αρχή της πανδημίας με 800 τεστ την ημέρα και μέσα σε ένα χρόνο φτάσαμε να κάνουμε έως και πάνω από 70.000 τεστ την ημέρα. Και πάλι πρωτοπορώνα, γίναμε η πρώτη χώρα που καθιέρωσε τη δωρεάν παροχή self tests για την ανίχνευση του κορωνοϊού που χορηγούνται από τα φαρμακεία, μία παροχή που συμπληρώνει τη στρατηγική μας για τον διαγνωστικό έλεγχο.

Πέρα όμως από τη δική μας πολιτική βούληση και πέρα από κάθε οικονομική δαπάνη, αυτό που μένει ως ηθική και ιστορική παρακαταθήκη περισσότερο από οτιδήποτε άλλο από

όλη την περίοδο της πανδημίας, είναι η τιπάνια προσπάθεια των γιατρών, των νοσηλευτών και των υπολοίπων εργαζομένων στο Εθνικό Σύστημα Υγείας της χώρας μας.

Παρά τις δυσκολίες και τις καθημερινές προκλήσεις όλο το σύστημα δίνει καθημερινά τη μάχη προκειμένου να ανταποκριθεί στις τεράστιες προκλήσεις που έχουν δημιουργηθεί από την παρατεταμένη υγειονομική κρίση.

Καθώς περνάμε στην τελευταία φάση αυτής της περιπέτειας και με βασικό όπλο τα εμβόλια, είμαστε κάθε μέρα και πιο αισιοδοξοί. Και την αισιοδοξία αυτή την αντλούμε από την προθυμία των περισσότερων συμπολιτών μας να εμβολιαστούν. Την αντλούμε από τη νεολαία που έσπευσε να πάρει σειρά για τον εμβολιασμό. Την αντλούμε από το προσωπικό που στελεχώνει τα εμβολιαστικά κέντρα δουλεύοντας ακατάπαυστα από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το βράδυ.

Είμαστε αισιοδοξοί ότι μέχρι το τέλος Ιουνίου θα έχουμε εμβολιάσει ένα σημαντικό ποσοστό του γενικού πληθυσμού έτσι ώστε σύντομα να πετύχουμε να δημιουργήσουμε το λεγόμενο τείχος ανοσίας.

Είμαστε αισιοδοξοί ότι το ερχόμενο φθινόπωρο θα μας βρει να έχουμε επιστρέψει πολύ κοντά σε αυτό που τον τελευταίο ενάμιση χρόνο περιγράφουμε ως «κανονικότητα» και που δεν είναι φυσικά τίποτα άλλο από την επιστροφή στις ζωές μας, όπως τις ζούσαμε πριν την εμφάνιση της πανδημίας.

Είμαστε αισιοδοξοί γιατί μέσα στην πανδημία χτίζουμε το νέο ΕΣΥ που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων των πολιτών.

Είμαστε αισιοδοξοί περισσότερο από ποτέ... ●

“  
Ολόκληρη η Ελλάδα αποτελεί αυτή τη στιγμή μια ενιαία υγειονομική περιφέρεια και διαχειριζόμαστε όλα τα περιστατικά με στόχο να μη μείνει ούτε ένας συμπολίτης μας χωρίς την απαραίτητη ιατρική φροντίδα.”





Επενδύουμε στην καινοτομία  
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

GEN/ΚΤΥ/FACEDNA/2101

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία εδώ και δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο [www.genesispharma.com](http://www.genesispharma.com)





# ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΣΟΥΣ

## Ο Έλληνας που δημιούργησε τα μονοκλωνικά αντισώματα κατά του κορωνοϊού

Ο αντιπρόεδρος Έρευνας Μολυσματικών Νόσων και Τεχνολογιών Ιικών Φορέων της αμερικανικής εταιρείας Regeneron μιλάει στην ATHENS VOICE

Του TAKH ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ

Soul/Body  
Mind



**Ο** Χρήστος Κυρατσούς έφυγε από την Ελλάδα στις 13 Αυγούστου 2004 – ήταν η ημέρα έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων. Είκοσι τριών ετών και πτυχιούχος της Φαρμακευτικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, γεννημένος στην Κοζάνη, «πέταξε» για τη Νέα Υόρκη και για μεταπτυχιακές σπουδές στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια και στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης στη μικροβιολογία και στην ιολογία. Σήμερα είναι αντιπρόεδρος Έρευνας Μολυσματικών Νόσων και Τεχνολογιών Ιικών Φορέων της Regeneron, έχοντας συμβάλει με την έρευνά του αποφασιστικά στην αντιμετώπιση του ιού Έμπολα αλλά και του νέου κορωνοϊού, με τη δημιουργία των κοκτέιλ μονοκλωνικών αντισωμάτων, του φαρμάκου που χορηγήθηκε και στον πρώην Αμερικανό πρόεδρο, Ντόναλντ Τραμπ, όταν νόσωσε από κορωνοϊό. Με αφορμή και τη βράβεισή του από το Ίδρυμα Μποδοσάκη, ο Χρήστος Κυρατσούς μιλάει στην ATHENS VOICE για τα μονοκλωνικά αντισώματα, για την πορεία της πανδημίας, για την πρόταση Μπάιντεν περί απελευθέρωσης των πατεντών για τα εμβόλια, για τη δική του πορεία και δίνει τη συμβουλή του σε όσους νέους επιστήμονες θέλουν να ανοίξουν τα φτερά τους.

**Είστε ο αντιπρόεδρος Ερευνών επί των Μολυσματικών Ασθενειών και των Τεχνολογιών Ιικών Φορέων στην εταιρεία βιοτεχνολογίας Regeneron, της μίας από τις δύο αμερικανικές εταιρείες που έχουν αναπτύξει τα κοκτέιλ μονοκλωνικών αντισωμάτων για την αντιμετώπιση του νέου κορωνοϊού. Από πότε εργάζεστε στη Regeneron και ποια είναι ακριβώς η δουλειά σας;**

Στη Regeneron εργάζομαι από το 2011. Είμαι υπεύθυνος δύο ερευνητικών ομάδων. Η πρώτη είναι το τμήμα Μολυσματικών Ασθενειών, το οποίο έχει στόχο την ανάπτυξη μονοκλωνικών αντισωμάτων κυρίως εναντίων ιών και βακτηρίων. Τα τελευταία χρόνια αναπτύξαμε την πρώτη εγκεκριμένη από το FDA θεραπεία για τον ιό του Έμπολα, και τα αντισώματα εναντίων του SARS-CoV-2 που έχουν λάβει επείγουσα έγκριση πριν μερικούς μήνες. Η δεύτερη ομάδα είναι το τμήμα ιικών φορέων που έχει ως σκοπό την ανάπτυξη νέων τεχνολογιών για γενετικές θεραπείες, με αρκετές πολλά υποσχόμενες, οι οποίες ελπίζουμε να ξεκινήσουν κλινικές δοκιμές μέσα στα επόμενα χρόνια.

**Ήταν μεγάλη η συμβολή σας στην αντιμετώπιση του ιού Έμπολα. Περιγράψτε μας τι είχε γίνει τότε, το 2014, και πώς αντιμετωπίστηκε τελικά ο Έμπολα.**

Το 2014 ξεκίνησε στη Δυτική Αφρική η μεγαλύτερη επιδημία Έμπολα στην ιστορία. Τότε αποφασίσαμε να χρησιμοποιήσουμε τις τεχνολογίες της Regeneron για να αναπτύξουμε αντισώματα εναντίων του ιού, τα οποία και ήταν έτοιμα για χρήση το 2015. Ο αριθμός των κρουσμάτων είχε αρχίσει να μειώνεται, οπότε δεν είχαμε την ευκαιρία να τα δοκιμάσουμε. Το 2018 όμως ξεκίνησε μία νέα επιδημία στη Δημοκρατία του Κονγκό. Ευτυχώς ήμασταν προετοιμασμένοι και τα αντισώματά μας χρησιμοποιήθηκαν σε μία κλινική δοκιμή σε συνεργασία με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και άλλες οργανώσεις. Τα αποτελέσματα ήταν



Δεν υπάρχει εμβόλιο για αυτό...

ΝΕΟΙ  
ΣΕ ΕΠΑΦΗ  
ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ

## Όμως, υπάρχει εμβόλιο κατά της Μηνιγγιτιδοκοκκικής Νόσου!

Μερικές από τις καθημερινές συμπεριφορές των εφήβων, όπως το φιλί, ο συνωστισμός, οι ομαδικές συνθήκες διαβίωσης και το να μοιράζονται το φαγητό ή το ποτό τους, μπορεί να τους εκθέσουν στο βακτήριο του μηνιγγιτιδόκοκκου.

Ενημερωθείτε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για τον εμβολιασμό εφήβων και νεαρών ενηλίκων ενάντια στη Μηνιγγιτιδοκοκκική Νόσο.

Η μέση επίπτωση της διαδοτικής μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου στην Ελλάδα την τελευταία πενταετία (2014-2018) ήταν 0,5 κρούσματα/100.000 πληθυσμού, ενώ για την ίδια περίοδο η μέση τιμή των θανάτων από τη νόσο κατά έτος ήταν 3,6. (Ετήσιες εκθέσεις Εθνικού Κέντρου Αναφοράς Μηνιγγίτιδας, 2014-2018, διαθέσιμες στο: [http://www.nsrh.gr/default.aspx?page=149\\_minigitida](http://www.nsrh.gr/default.aspx?page=149_minigitida)). Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου C περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε όλα τα νήπια από την ηλικία των 12 μηνών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπων A, C, W και Y περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε όλους του εφήβους από την ηλικία των 11 ετών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου B περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν για τις ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Μάθετε περισσότερα στο [www.emvoliazo.gr/teens](http://www.emvoliazo.gr/teens)

Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000  
Pfizer Ελλάς Cyprus Branch, Λ. Αθαλάσσης 26, 2ος όροφος Κίθριο Στεφανή, Λευκωσία 2018, Κύπρος, Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817690





τόσο εντυπωσιακά που η κλινική δοκιμή σταμάτησε λόγω της δράσης των αντισωμάτων μας. Από τότε χρησιμοποιούνται σε ασθενείς του Έμπολα στην Αφρική, σώζοντας πολλές ζωές, και έχουν εγκριθεί από τον Αμερικανικό Οργανισμό Φαρμάκων (FDA).

**Τώρα έχουμε μπροστά μας τον νέο κορωνοϊό. Τι είναι τα κοκτέιλ μονοκλωνικών αντισωμάτων, σε ποιους απευθύνονται και πώς λειτουργούν;**

Με την εμπειρία που αποκτήσαμε από την ανάπτυξη των αντισωμάτων για τον Έμπολα, στις αρχές της πανδημίας του κορωνοϊού αποφασίσαμε να αναπτύξουμε το κοκτέιλ των αντισωμάτων. Λόγω της έκτασης της πανδημίας σε ολόκληρο τον πλανήτη προσπαθήσαμε να χρησιμοποιήσουμε όλες τις τεχνολογίες που είχαμε στη διάθεσή μας και μπορέσαμε να ξεκινήσουμε τις κλινικές δοκιμές τον Ιούνιο του 2020. Τα μέχρι τώρα αποτελέσματα δείχνουν πως χορήγηση των αντισωμάτων σε άτομα στις κατηγορίες υψηλού κινδύνου στα αρχικά στάδια της νόσου μειώνει τις πιθανότητες νοσηλείας και θανάτου κατά περίπου 80%. Επιπλέον, χορήγηση μπορεί να γίνει προληπτικά σε άτομα υψηλού ρίσκου (π.χ. αν κάποιος στην ίδια οικογένεια είναι ήδη μολυσμένος) και μειώνει τις πιθανότητες μόλυνσης κατά περίπου 90%. Οι κλινικές δοκιμές σε ασθενείς που είναι ήδη σε νοσοκομείο βρίσκονται σε εξέλιξη, περιμένουμε αποτελέσματα σύντομα. Τα αντισώματα ουσιαστικά καλύπτουν τον ιό και αποτρέπουν την είσοδό του στα κύτταρα. Με τον τρόπο αυτό, σταματούν τον αναδιπλασιασμό του.

**Το κοκτέιλ της Regeneron είναι αυτό που είχε χορηγηθεί στον πρώην πρόεδρο Τραμπ; Ναι.**

**Η παραγωγή των κοκτέιλ μονοκλωνικών αντισωμάτων δεν είναι εύκολη, και γι' αυτό μάλλον δεν είναι μαζική. Η Regeneron πόσες δόσεις υπολογίζει ότι θα έχει παραδώσει στις ΗΠΑ μέσα στο 2021;**

Η παραγωγή των αντισωμάτων αυξάνεται συνεχώς, τόσο η δικιά μας όσο και των συνεργατών μας της Roche. Δυστυχώς η πανδημία έχει δημιουργήσει ζήτηση για τα αντισώματα πολύ μεγαλύτερη από την παραγωγή.

**Πώς σχολιάζετε την πρόταση του προέδρου Μπάιντεν για την απελευθέρωση των πατεντών για τα εμβόλια; Αντίστοιχες προτάσεις έχουν εκφραστεί και από άλλες χώρες και οργανισμούς και όχι μόνο για τα εμβόλια, αλλά και για τα φάρμακα και για τα τεστ.**

Τόσο η παραγωγή των εμβολίων όσο και των φαρμάκων και των τεστ, οι έλεγχοι ποιότητας και όλες οι άλλες διαδικασίες που απαιτούνται είναι αρκετά πολύπλοκες. Οι πατέντες δεν είναι αυτό που αποτρέπει την παραγωγή τους σε μεγάλες ποσότητες. Ακόμα και να απελευθερωθούν όλες οι πατέντες θα χρειαστούν πολλά χρόνια για να κατασκευαστούν οι εγκαταστάσεις που μπορούν να στηρίξουν μεγαλύτερη παραγωγή. Τον τελευταίο χρόνο η βιομηχανία, τόσο των φαρμάκων όσο και των εμβολίων, απέδειξε περίτρανα πως έχει τόσο τη θέληση, όσο και τις τεχνολογίες να βοηθήσει στο παγκόσμιο πρόβλημα της πανδημίας, και σε ελάχιστο χρόνο κατάφερε να προσφέρει λύσεις που αυτή τη στιγμή εφαρμόζονται και

σιγά-σιγά μας επιστρέφουν στην πραγματικότητα. Ταυτόχρονα, είναι ηθική υποχρέωση της βιομηχανίας μας να παράγει ό,τι χρειάζεται – και στις απαραίτητες ποσότητες, και στις κατάλληλες τιμές. Αλλά επίσης πρέπει πάντα να υπάρχουν τα κατάλληλα κίνητρα, ώστε σε μία μελλοντική πανδημία η επιστημονική κοινότητα να κάνει κάτι αντίστοιχο.

**Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει επισημάνει πολλές φορές ότι εάν δεν υπάρχουν αρκετά εμβόλια και φάρμακα για όλο τον πλανήτη, δεν θα τελειώσουμε ποτέ με την πανδημία, καθώς συνεχώς θα εμφανίζονται νέες μεταλλάξεις και θα αναζητούμε νέα εμβόλια και φάρμακα για αυτές. Ποια είναι η γνώμη σας; Θα τελειώσουμε, αν τελειώσουμε, κάποια στιγμή με τον Κορωνοϊό;**

Θέλω να πιστεύω πως έχουμε ξεκινήσει την πορεία προς το τέλος της πανδημίας. Με την βοήθεια της επιστημονικής κοινότητας έχουμε τα όπλα, τόσο φάρμακα όσο και εμβόλια, για να επιστρέψουμε σιγά-σιγά στην κανονικότητα. Αυτό φυσικά δεν είναι κάτι που γίνεται από τη μία μέρα στην άλλη. Ταυτόχρονα, μην ξεχνάμε πως είμαστε όλοι υπεύθυνοι για τον περιορισμό της πανδημίας: εφαρμόζοντας τα διάφορα υγειονομικά μέτρα όταν χρειάζεται, και με τους εμβολιασμούς, δεν προστατεύουμε μονάχα τον εαυτό μας αλλά και τις πιο ευάλωτες ομάδες της κοινωνίας.

**Φύγατε από την Ελλάδα με προορισμό τις Ηνωμένες Πολιτείες το 2004, σε ηλικία 23 ετών. Ποια ήταν τα όνειρά σας και σε ποιο βαθμό τα έχετε κάνει πραγματικότητα; Κι επίσης, ποιο είναι το όνειρό σας για το μέλλον;**

Όταν έφυγα από την Ελλάδα πριν από 17 περίπου χρόνια σκοπός μου ήταν να συνεχίσω τις έρευνές μου και μέσω αυτών να προσφέρω ένα μικρό λιθαράκι στη γνώση και ανάπτυξη τεχνολογιών και νέων φαρμάκων. Είμαι πολύ τυχερός διότι με τις κατάλληλες συνθήκες, το κατάλληλο περιβάλλον και τους συνεργάτες και τη σκληρή δουλειά πολλών ατόμων στις ομάδες που συμμετέχω, έχουμε ήδη καταφέρει

“  
Ακόμα και να απελευθερωθούν όλες οι πατέντες θα χρειαστούν πολλά χρόνια για να κατασκευαστούν οι εγκαταστάσεις που μπορούν να στηρίξουν μεγαλύτερη παραγωγή.”

πολλά. Αυτό δημιουργεί ταυτόχρονα και την υποχρέωση να εφαρμόσουμε τις τεχνολογίες που έχουμε αναπτύξει σε όσο το δυνατόν περισσότερες ασθένειες για να βοηθήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

**Τι θα λέγατε σε κάποιον νέο Έλληνα επιστήμονα που ετοιμάζεται να ταξιδέψει σήμερα στην Αμερική;**

Να ακολουθήσει την καρδιά του και να κάνει πάντα αυτό που του αρέσει και τον γεμίζει. Οποιαδήποτε επιτυχία ακολουθεί όταν κάθε μέρα ξεκινάς τη διαδρομή για τη δουλειά σου με χαρά για αυτό που έχεις να κάνεις.

**Βραβευθήκατε από το Ίδρυμα Μποδοσάκη για τη συνεισφορά σας στην αντιμετώπιση ιογενών ασθενειών, όπως ο Έμπολα και ο SARS-COV-2. Τι σημαίνει για εσάς αυτό το βραβείο;**

Είναι μεγάλη χαρά και τιμή να αναγνωρίζεται η δουλειά μας από το Ίδρυμα Μποδοσάκη και να συμπεριλαμβανόμαστε μαζί με τους εξαιρετικούς επιστήμονες που βραβεύονται φέτος, αλλά και βραβεύτηκαν στο παρελθόν.

**Ζείτε στη Νέα Υόρκη με την οικογένειά σας. Έχετε σκοπό να επιστρέψετε κάποια στιγμή στην Ελλάδα;**

Δεν ξέρω αν θα επιστρέψω ποτέ μόνιμα στην Ελλάδα, αλλά πιστεύω πως στην παγκόσμια κοινωνία που ζούμε, ο καθένας μπορεί να προσφέρει στην πατρίδα καταγωγής του, άμεσα ή έμμεσα, ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας του. Και φυσικά η Ελλάδα είναι μια υπέροχη χώρα, που ελπίζω να έχουν την ευκαιρία να τη γνωρίσουν και να την αγαπήσουν και τα παιδιά μου, οπότε όσο το επιτρέπει το πρόγραμμά μου θα επιστρέφουμε συχνά. ●

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ

Το Ίδρυμα Μποδοσάκη ανακοίνωσε στις 13 Μαΐου τους έξι επιστήμονες που βραβεύονται στο πλαίσιο του θεσμού των Επιστημονικών Βραβείων για το 2021, ως αναγνώριση του δημιουργικού και ολοκληρωμένου επιστημονικά έργου τους. Τα Επιστημονικά Βραβεία του Ιδρύματος Μποδοσάκη απονέμονται από το 1993, κάθε δύο έτη, σε νέους επιστήμονες, Έλληνες και Ελληνίδες, ηλικίας έως 40 ετών, που διατρέπουν στον χώρο της επιστήμης στην Ελλάδα και το εξωτερικό και έχουν αναγνωρίσει μέχρι σήμερα το έργο 51 Ελλήνων και Ελληνίδων επιστημόνων, οι οποίοι πρωταγωνιστούν στην επιστημονική έρευνα σε παγκόσμιο επίπεδο.

Οι έξι βραβεύμενοι για το 2021 διακρίθηκαν για την εξαιρετική τους συμβολή στους ακόλουθους επιστημονικούς τομείς: στις Βασικές Επιστήμες, στις Βιοεπιστήμες, στις Εφαρμοσμένες Επιστήμες/Τεχνολογία και στις Κοινωνικές Επιστήμες. Η τελετή απονομής των Επιστημονικών Βραβείων Μποδοσάκη θα πραγματοποιηθεί στο τέλος του έτους.

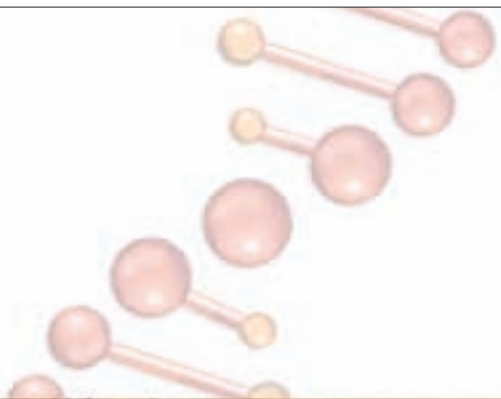






# GILEAD

Creating Possible



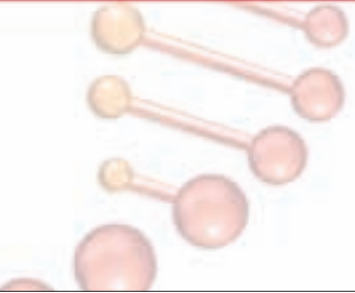
**Μαζί,  
πετυχαίνουμε  
το ακατόρθωτο.  
Από την έρευνα  
έως τη θεραπεία,  
δημιουργώντας  
έναν καλύτερο,  
υγιέστερο κόσμο.**

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.





# ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Τι θα πρέπει να προσέξουμε για να αποφύγουμε την εκδήλωση βλαβών στο δέρμα

**Ο**ι σοβαρές επιπτώσεις της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία στις μέρες μας έχουν πλέον γίνει ευρέως γνωστές, καθώς η πληροφόρηση του κοινού γύρω από το συγκεκριμένο θέμα από τους Δερματολόγους και όχι μόνο έχει εντατικοποιηθεί. Τι ευαισθητοποίησε όμως τόσο τη δερματολογική κοινότητα προς αυτή την κατεύθυνση εκτός από τη θεωρητική γνώση της δράσης της ηλιακής ακτινοβολίας; Το κυρίαρχο ερέθισμα νομίζω ότι είναι οι ίδιοι οι ασθενείς μας και η εικόνα του δέρματός τους όταν μας επισκέπτονται στο ιατρείο με άλλη μία βλάβη στο δέρμα τους, η οποία μεγαλώνει, ματώνει ή «φαγουρίζει» και τους ανησυχεί, αναφέρει η **Αρετή Ελευθεριάδη, Dermatologist - Venereologist Jr. Medical Advisor Pharmaserve - Lilly S.A.C.I.**

## Δερματικές βλάβες

Αξίζει κανείς να γνωρίζει ότι η άμεση έκθεση στον ήλιο αυξάνει τον κίνδυνο για δύο είδη δερματικών αλλοιώσεων, τους **μελανοκυτταρικούς** και τους **μη μελανοκυτταρικούς όγκους**. Στην κατηγορία των μελανοκυτταρικών όγκων ανήκει το μελάνωμα, ένας σπάνιος, επιθετικός, κακοήθης όγκος του δέρματος, στη δημιουργία του οποίου εκτός από την ακτινοβολία εμπλέκονται έντονα και γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες. Η δεύτερη κατηγορία αλλοιώσεων, οι μη-μελανοκυτταρικοί όγκοι, περιλαμβάνουν δύο είδη όγκων: Πρώτον, το συ-

χνό **βασικοκυτταρικό καρκίνωμα**, το οποίο είναι η λιγότερο επιθετική μορφή δερματικής κακοήθειας και για τη θεραπεία της οποίας συνήθως αρκεί μία σωστή χειρουργική αφαίρεση. Δεύτερον, πιο επικίνδυνο και ολοένα και πιο συχνό, το **ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα**, το οποίο επεκτείνεται πιο γρήγορα από το βασικοκυτταρικό και η έγκαιρη διάγνωσή του μπορεί να γλιτώσει τον ασθενή από μεγαλύτερες ταλαιπωρίες.

Εκτός από τους όγκους στο δέρμα των ασθενών, ένας Δερματολόγος μπορεί να διακρίνει και κάποιες **προ-καρκινικές βλάβες**, τις λεγόμενες **ακτινικές υπερκερατώσεις**. Σημαντική είναι η επίδραση της ακτινοβολίας και για την εκδήλωση αυτών των βλαβών. Τις συναντάμε κυρίως στα χρονίως ηλιοεκτεθειμένα σημεία του σώματος, όπως το πρόσωπο, το κεφάλι, στις άκρες χείρες και συνήθως είναι πολλαπλές. Είναι πολύ συχνές και σύμφωνα με κάποιες καταγραφές στην Αμερική συναντώνται σχεδόν στο 83% των ανδρών και το 64% των γυναικών ηλικίας μεταξύ 60-69. Άλλοι παράγοντες κινδύνου για τις ακτινικές υπερκερατώσεις, εκτός από την ηλιακή ακτινοβολία, είναι η μεγάλη ηλικία, το φύλο (είναι συχνότερο στους άνδρες), το ανοικτό χρώμα δέρματος, το επάγγελμα ή η απασχόληση με έκθεση στον ήλιο και η ανοσοκαταστολή (π.χ. μεταμοσχευθέντες ασθενείς). Οι ακτινικές υπερκερατώσεις, αν παραμείνουν για πολλά χρόνια χωρίς θεραπεία, μπορεί να εξελιχθούν σε ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα. Για το λόγο αυτό, η σημασία της διάγνωσης των

ακτινικών υπερκερατώσεων είναι μεγάλη, καθώς όπως ήδη αναφέρθηκε αποτελούν προκαρκινικές βλάβες και η σωστή αντιμετώπισή τους από τον Δερματολόγο έχει καθοριστική σημασία, αφού μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εξέλιξης των βλαβών αυτών σε κακοήθεια και να σώσει τη ζωή των ασθενών.

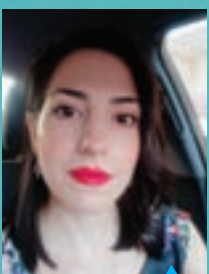
Μία σημαντική πληροφορία που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας όλοι, Δερματολόγοι και ασθενείς, είναι ότι ο ασθενής εκείνος που έχει εκδηλώσει μία προκαρκινική ή καρκινική βλάβη από την έκθεση στον ήλιο, έχει πολλαπλώς αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσει και άλλες παρόμοιες βλάβες. Οι ακτινικές υπερκερατώσεις και τα ακανθοκυτταρικά καρκινώματα πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν μία χρόνια πάθηση. Οι ασθενείς αυτοί θα πρέπει συνεπώς να βρίσκονται υπό τη στενή παρακολούθηση του Δερματολόγου τους, να αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο και κυρίως τις ώρες μεταξύ 10.00-16.00, αλλά και να φροντίζουν το δέρμα τους σωστά στη διάρκεια της ημέρας.

## Actinica για υψηλή προστασία από τον ήλιο

Το κυρίαρχο όπλο στη φαρέτρα μας απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία είναι τα αντηλιακά. Οι οδηγίες για τη σωστή χρήση των αντηλιακών όμως συνήθως δεν είναι γνωστές ή παραβλέπονται. Τα περισσότερα αντηλιακά φίλτρα για να διατηρούν στο μέγιστο τη δράση τους απαιτούν συχνή επανάληψη της εφαρμογής τους (ανά δύο ώρες), καθώς και επανάληψη εφαρμογής μετά από έντονη εφίδρωση ή βουτιά στο νερό. Πρόσφατα, έχουν κυκλοφορήσει κάποια αντηλιακά πιο ανθεκτικά στο νερό. Η συμμόρφωση όμως των ασθενών με όλες αυτές τις οδηγίες δεν είναι υψηλή.

Έτσι, η ανάγκη για ακόμα μεγαλύτερη αντηλιακή προστασία δημιουργεί ένα θεραπευτικό κενό, που έρχονται να καλύψουν ειδικά σκευάσματα, όπως το **Actinica**. Το Actinica είναι ένα **ιατροτεχνολογικό προϊόν** που προσφέρει μία πολύ υψηλή προστασία από UVA/UVB, εφαρμόζεται μία φορά την ημέρα πριν την έκθεση στον ήλιο και αποδεδειγμένα, με βάση κλινικές μελέτες, όχι μόνο προφυλάσσει το δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία και μειώνει την έκφυση νέων ακτινικών υπερκερατώσεων κατά 53%, αλλά μειώνει και τον κίνδυνο ανάπτυξης ακανθοκυτταρικών καρκινωμάτων του δέρματος. Η χρήση του Actinica βέβαια σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι οι ασθενείς με αυξημένο κίνδυνο μπορούν να εκτίθενται χωρίς μέτρο στην ηλιακή ακτινοβολία. ●

“ Το Actinica εφαρμόζεται μία φορά την ημέρα πριν την έκθεση στον ήλιο και προφυλάσσει το δέρμα από την ακτινοβολία, μειώνει την έκφυση νέων ακτινικών υπερκερατώσεων καθώς και τον κίνδυνο ανάπτυξης ακανθοκυτταρικών καρκινωμάτων του δέρματος. “



Αρετή Ελευθεριάδη,  
Dermatologist • Venereologist Jr.  
Medical Advisor Pharmaserve  
• Lilly S.A.C.I.



  
**Actinica**<sup>®</sup>  
Lotion

**Κλινικά αποδεδειγμένη  
μετατροπή της προστασίας  
σε πρόληψη!<sup>1</sup>**



Επίσημος διανομέας



**ΦΑΡΜΑΙΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.**

15<sup>ο</sup> χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά

Τ. 210 6294600 F. 210 6294610

[www.lilly.gr](http://www.lilly.gr)

**GALDERMA**

EST. 1981

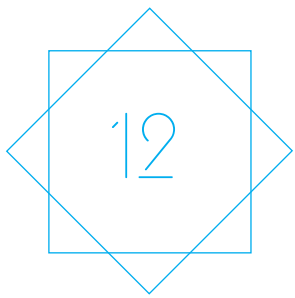
Συνδεθείτε με τη ΦΑΡΜΑΙΕΡΒ ΛΙΛΛΥ  
στα κοινωνικά δίκτυα



1. Ulrich C et al. Prevention of non-melanoma skin cancer in organ transplant patients by regular use of a sunscreen: a 24 months, prospective, case-control study. Br J Dermatol 2009;161:78-84.

3a\_Actinica\_4\_21





# ΜΗΤΕΡΑ: ΕΝΑ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ασφάλεια και άνεση, σε ένα υπεσύγχρονο περιβάλλον



Soul/Body  
Mind

στεί κατά τη διάρκεια της κύησης, αλλά και μετά τον τοκετό, ώστε οι μελλοντικοί γονείς να νιώθουν απόλυτα ασφαλείς.

## Υπεσύγχρονες εγκαταστάσεις, οικείο και άνετο περιβάλλον

Στο ΜΗΤΕΡΑ αναβαθμίζονται συνεχώς οι εγκαταστάσεις που φιλοξενούν τους γονείς και το μωρό τους, δημιουργώντας ένα πρότυπο νοσοκομείο που διαθέτει υπεσύγχρονες αίθουσες τοκετών, αίθουσες ωδίνων και δωμάτια ειδικά διαμορφωμένα, για την πιο ευχάριστη και μοναδική εμπειρία σε ένα φιλικό κι προστατευμένο περιβάλλον. Με στόχο την προσφορά ενός ιδανικού «πρώτου σπιτιού», υιοθετείται η αντίληψη Home in Hospital, με όλους τους χώρους να είναι έτσι σχεδιασμένοι ώστε οι επισκέπτες να αισθάνονται ότι ήρθαν στο «σπίτι» τους, σε ένα οικείο αλλά και πολυτελές περιβάλλον. Επίσης με την πλήρη αναδιαμόρφωση των ορόφων του ΜΗΤΕΡΑ, δημιουργούνται δωμάτια και σουίτες που επάξια συγκαταλέγονται ανάμεσα στα καλύτερα παγκοσμίως και απαντούν στις προσδοκίες όλων για μια ευχάριστη και άνετη διαμονή, παρέχοντας σε ένα ζεστό και άνετο σπίτι, το δικό σας σπίτι.

Το ΜΗΤΕΡΑ έχοντας επιλέξει σαν στρατηγικό συνεργάτη εδώ και αρκετό καιρό το αρχιτεκτονικό γραφείο «Soulis and Berlic Architects», με τον Σπύρο Σούλη και την ομάδα του να έχουν επιμεληθεί όλο τον σχεδιασμό και το interior design μέχρι και τη μικρότερη λεπτομέρεια όλων των χώρων που σταδιακά ανακαινίζουμε.

## Γαστρονομική εμπειρία

Φροντίζοντας την υγεία, αλλά και την καλή κατάσταση της μητέρας, το νοσοκομείο δεν θα μπορούσε να παραλείψει τη διασφάλιση μιας θρεπτικά ισορροπημένης διατροφής. Ο σεφ Άκης Πετρετζίκης, σε συνεργασία με τους Κλινικούς Διαιτολόγους του ΜΗΤΕΡΑ, σχεδιάζει με λεπτομέρεια μια σειρά γευστικών επιλογών –φτιαγμένες με τα πιο αγνά και φρέσκα υλικά– που καλύπτουν όλες τις προσδοκίες της νέας μαμάς και συμβάλλουν στην καλή ψυχολογία της.

## «Μητέρα στο σπίτι» και άλλα προνόμια

Αλλά και όταν αναχωρήσουν οι νέοι γονείς από το μαιευτήριο για το σπίτι, το ΜΗΤΕΡΑ και οι άνθρωποι του νοσοκομείου δίνουν τους χαιρετίσματα και να στήριζαν και να φροντίζουν εκείνους και το μωρό τους. Με την υπηρεσία «Μητέρα στο σπίτι» λαμβάνετε φροντίδα υψηλού επιπέδου στο χώρο σας, που μεταξύ άλλων περιλαμβάνει ενθέρωση για τον μητρικό θηλασμό, την περιποίηση της λεχώνας αλλά και αναίμακτες εξετάσεις για το νεογνό σας. Το εξειδικευμένο και έμπειρο προσωπικό του ΜΗΤΕΡΑ βρίσκεται σε άμεση και συνεχή επικοινωνία με τον ιατρό σας, ενώ η συνεργασία με όλα τα τμήματα του νοσοκομείου σας παρέχει μια ολοκληρωμένη υποστήριξη. Και η προσφορά παροχής υπηρεσιών και ιδιαίτερων προνομίων δεν σταματά εδώ. Οι γυναίκες που επιλέγουν το ΜΗΤΕΡΑ έχουν στη διάθεσή τους δωρεάν μαθήματα μητρικού θηλασμού, μαθήματα προγεννητικής yoga, μασάζ, δωρεάν υπηρεσίες υγείας αλλά και ομορφιάς. Παράλληλα, κάθε παιδί που γεννιέται στο ΜΗΤΕΡΑ, λαμβάνει ένα μοναδικό πρόγραμμα ασφάλισης υγείας της Εθνικής Ασφαλιστικής, χωρίς καμία επιβάρυνση ασφαλιστών για τους πρώτους 6 μήνες. ●

[www.mitera.gr](http://www.mitera.gr)



**Τ**ο ΜΗΤΕΡΑ, μέλος του μεγαλύτερου ιδιωτικού ομίλου παροχής υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα Hellenic Healthcare Group (HHG), αποτελεί εδώ και 42 χρόνια την κορυφαία και πλέον αξιόπιστη επιλογή κάθε γονιού για τη γέννηση του παιδιού του. Από το 1979, αντιμετωπίζοντας με τον απαραίτητο σεβασμό, φροντίδα και στοργή τη γέννηση του παιδιού, ζει μαζί μας τη μαγική στιγμή της δημιουργίας ζωής. Κάθε μητέρα που φέρνει στον κόσμο μια ζωή, στο ΜΗΤΕΡΑ υποστηρίζεται από 42 χρόνια εμπειρίας, εξειδίκευσης και φροντίδας.

## «Δημιουργώντας» γονείς επί 42 χρόνια

Προσαρμόζοντας τις υπηρεσίες του στο σήμερα, δημιουργεί και προσφέρει ένα νέο ταξίδι «patient's experience trip» για να μετατρέψει τις μοναδικές στιγμές της γέννησης του παιδιού, σε μια αξέχαστη εμπειρία ζωής. Σε αυτό το ταξίδι ζωής, σας στηρίζει μια κορυφαία ομάδα εμπειρών και εξειδικευμένων επιστημόνων, μαιών, νοσηλευτών, διοικητικού προσωπικού, που φροντίζουν κάθε μητέρα και κάθε μωρό από τη συμβουλευτική και τον προγεννητικό έλεγχο μέχρι την περίοδο μετά τον τοκετό. Το ΜΗΤΕΡΑ σας παρέχει ό,τι πιο σύγχρονο έχει να προσφέρει η τεχνολογία και η ιατρική με πλήρως οργανωμένα τμήματα και κλινικές, που μπορούν να καλύψουν οποιαδήποτε ανάγκη παρουσια-

“  
Περισσότερα από 500.000 μωρά, σχεδόν το 11% των παιδιών που έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα από το 1979 έως σήμερα, έχουν γεννηθεί στο ΜΗΤΕΡΑ, το νοσοκομείο που 42 χρόνια τώρα «δημιουργεί» γονείς!  
”



# FYI

For Your Information,  
στο ΜΗΤΕΡΑ έχουν γεννηθεί  
πάνω από 500.000 άνθρωποι!

Γιατί να γεννήσεις στο ΜΗΤΕΡΑ;

Γιατί για κάθε μητέρα που φέρνει στον κόσμο μια ζωή, το ΜΗΤΕΡΑ παρέχει 40 χρόνια εμπειρίας, εξειδίκευσης και φροντίδας. Γιατί εδώ έχουν γεννηθεί πάνω από **500.000** άνθρωποι.

Είναι το μεγαλύτερο μαιευτήριο της χώρας, με **459** κλίνες, με πάνω από **570** εξειδικευμένους μαιευτήρες – γυναικολόγους, καθώς και **έμπειρο** μαιευτικό & νοσηλευτικό προσωπικό που ξεπερνάει τα **580** άτομα.

Ακόμα, διαθέτει μία από τις καλύτερες **Μονάδες Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών** στον κόσμο, καθώς και πλήρως οργανωμένα τμήματα για την υγεία της εγκύου και του νεογνού.

Υποστηρίζει ένθερμα τον μητρικό θηλασμό και είναι δίπλα σας με την υπηρεσία **Μητέρα στο σπίτι**, για ό,τι χρειαστείτε!

Αλλά και γιατί εδώ η γέννα σας γίνεται μία αξέχαστη εμπειρία, χάρη στους σύγχρονους και φιλόξενους χώρους με την υπηρεσία **Rooming-in** για να νιώθετε από το πρώτο βράδυ σαν στο σπίτι σας.

Η ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ ΕΔΩ!

ΜΗΤΕΡΑ Ερυθρού Σταυρού 6, 151 23 Μαρούσι, Τ: 210 6869 000  
www.mitera.gr |    





# ΒΡΑΒΕΙΟ ΣΤΗΝ TAKEDA HELLAS ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΙΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η εταιρεία-ηγέτης στον κλάδο της βιο-φαρμακευτικής διακρίθηκε στα φετινά Best Workplaces

**Ο**ταν τα πάντα στην Takeda ξεκινούν με την ερώτηση «πώς μπορούμε να κάνουμε περισσότερα για τους ασθενείς μας;», αντιλαμβανόμαστε ότι θα ήταν αδύνατον αυτή η επιθυμία για το περισσότερο και το καλύτερο να μην επεκτείνεται και στο ανθρώπινο δυναμικό της. Το εργασιακό περιβάλλον που δημιουργεί, αποδεικνύει ότι νοιάζεται, υπολογίζει και στηρίζει τους εργαζόμενους, όπως και τους ασθενείς, και αυτό αναγνωρίζεται και επιβραβεύεται.

Η Takeda Hellas, ηγέτης στον κλάδο της βιο-φαρμακευτικής, αναδείχθηκε 5η ανάμεσα στις εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα, στην κατηγορία «10 καλύτερες εταιρείες με 50-250 εργαζόμενους», στα φετινά Best Workplaces 2021. Μετά από έναν χρόνο εργασίας υπό συνθήκες πανδημίας, η βράβευση της Takeda Hellas αποδεικνύει την προσαρμοστικότητα της εταιρείας στη νέα πραγματικότητα, η οποία δεν επηρέασε στο ελάχιστο την προσήλωσή της στην παροχή βέλτιστων συνθηκών εργασίας στο προσωπικό και στους συνεργάτες της.

## Η Takeda Hellas επενδύει και υποστηρίζει τους ανθρώπους της

Ανάμεσα στις ενέργειες που την έκαναν να ξεχωρίσει είναι και ο τρόπος που διαχειρίστηκε την πανδημία και ανταποκρίθηκε στις ανάγκες των εργαζομένων. Πιο συγκεκριμένα με την υιοθέτηση της τηλεργασίας ως κύριο τρόπο εργασίας, η Takeda Hellas φρόντισε ώστε να διεξάγεται όσο το δυνατόν πιο εύκολα και αποτελεσματικά, προφέροντας χρηματικό ποσό στους εργαζόμενους για την προμήθεια εξοπλισμού για την οργάνωση του χώρου εργασίας στο σπίτι, καλύτερα τα έξοδα σύνδεσης στο διαδίκτυο και απεριόριστο χρόνο ομιλίας μέσω κινητών. Παράλληλα, η εταιρεία κατά τη διάρκεια του lockdown, φρόντιζε να αποφεύγει συναντήσεις το μεσημέρι, ώ-

στε να επιτρέπει στους εργαζόμενους να απολαμβάνουν το μεσημεριανό φαγητό με την οικογένειά τους.

Για την προστασία της υγείας των εργαζομένων, η Takeda Hellas απέστειλε στις οικίες τους προστατευτικές μάσκες προσώπου και αντισηπτικά χεριών, καθώς επίσης για τους εργαζόμενους που δεν διαθέτουν εταιρικό ή προσωπικό αυτοκίνητο κάλυψε τα έξοδα για μετακίνηση με ταξί.

Ταυτόχρονα, μεγάλη προτεραιότητα δόθηκε στη διατήρηση της ποιοτικής επαφής και της συντροφικότητας μεταξύ των εργαζομένων, πράγμα που επιτεύχθηκε μέσω συχνών διαδικτυακών συναντήσεων πέραν των καθαρά επαγγελματικών, όπως ενημερωτικές ομιλίες σχετικά με όλες τις πτυχές της πανδημίας, διαγωνισμών φωτογραφίας και διαδικτυακής χριστουγεννιάτικης εκδήλωσης για τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους.

Διαχρονικά η Takeda επενδύει στους ανθρώπους της, προσφέροντας όλα τα απαραίτητα εργαλεία και υποστήριξη για την ένταξή τους στην εταιρεία αλλά και την ανάπτυξη των ταλέντων τους. Παράλληλα, φροντίζει να αναγνωρίζονται και να επιβραβεύονται οι προσπάθειες σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, ενώ προσφέρει μια σειρά αξιολογών παροχών όπως πρόγραμμα ασφάλισης υγείας και συνταξιοδοτικό, κουπόνια εστιατορίων, παροχή bonus και εξοπλισμού, πρόσβαση σε γυμναστήριο και οργάνωση δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία. Επιπλέον, η εταιρεία για τη διασφάλιση και της ψυχικής υγείας παρέχει δωρεάν γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης στους εργαζόμενους και στα μέλη των οικογενειών τους.

## Η φιλοσοφία του "Takeda-ism"

Κατά τη βράβευση, ο Γενικός Διευθυντής της Takeda Ελλάδας, Κύπρου και Μάλτας κ. Γεώργιος - Φαίδων Καλομοίρης δήλωσε: «Η Takeda έχει χτιστεί πάνω στις

“  
Η διάκριση της Takeda Hellas στο Top 5 στα φετινά βραβεία Best Workplaces, αποτελεί την αναγνώριση του έργου της και αποδεικνύει τη σωστή και έμπρακτη υλοποίηση των αρχών και της φιλοσοφίας της εταιρείας.”

πανανθρώπινες αρχές της εντιμότητας, της δικαιοσύνης, της ειλικρίνειας και της επιμονής. Αυτή είναι η φιλοσοφία του "Takeda-ism" που διέπει κάθε δραστηριότητα της εταιρείας εδώ και δύομισι αιώνες. Προκειμένου να μπορέσουμε να φέρουμε εις πέρας την αποστολή μας, να προσφέρουμε καλύτερη ζωή σε όλους τους ασθενείς, θα πρέπει να φροντίζουμε ώστε οι άνθρωποί μας να είναι σε θέση να αποδίδουν πάντα στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Και γνωρίζουμε ότι για να γίνει πράξη αυτό, πρέπει να φροντίζουμε ώστε να τους προσφέρουμε τα καλύτερα εργαλεία και τις καλύτερες δυνατότες συνθήκες και την απαραίτητη στήριξη προκειμένου να τους εμπνέουμε συνεχώς και να τους ενθαρρύνουμε στο απαιτητικό έργο τους. Η διάκριση της εταιρείας μας με την τοποθέτηση στο Top 5 στα φετινά βραβεία Best Workplaces, αποτελεί την αναγνώριση ότι κάτι κάνουμε σωστά στην έμπρακτη υλοποίηση των αρχών και της φιλοσοφίας μας».

## Η εταιρεία

Η Takeda είναι βιο-φαρμακευτική εταιρεία με ηγετική θέση παγκοσμίως, με έδρα την Ιαπωνία. Έχοντας ως βάση σταθερές αξίες και προσανατολισμό στην έρευνα και την ανάπτυξη, εστιάζει σε τέσσερις βασικούς θεραπευτικούς τομείς της ογκολογίας, της γαστρεντερολογίας (GI), των σπάνιων παθήσεων και της νευρολογίας, καθώς και σε επενδύσεις που στοχεύουν στα παράγωγα αίματος και στα εμβόλια. Τα φάρμακά της διατίθενται σε περίπου 80 χώρες και γεωγραφικές περιοχές παγκοσμίως. ●





Better Health, Brighter Future



## Αγωνιζόμαστε διαρκώς για μια καλύτερη υγεία

Η Takeda είναι μία βια-φαρμακευτική εταιρεία με ηγετική θέση παγκοσμίως και με έδρα την Ιαπωνία, έχοντας ως βάση σταθερές αξίες και προσανατολισμό στην Έρευνα και Ανάπτυξη.

Οι προσπάθειές μας για Έρευνα και Ανάπτυξη επικεντρώνονται σε τέσσερις θεραπευτικούς τομείς: την Ογκολογία, τη Γαστρεντερολογία, τη Νευρολογία και τις Σπάνιες Νόσους, καθώς και σε επενδύσεις που στοχεύουν στα Παράγωγα Αίματος και στα Εμβόλια. Δεσμευόμαστε να βελτιώνουμε την ποιότητα ζωής των ασθενών αναπτύσσοντας υψηλής καινοτομίας φάρμακα που διατίθενται σε περίπου 80 χώρες και γεωγραφικές περιοχές παγκοσμίως.

Παραμένουμε προσηλωμένοι στις βασικές μας αξίες: Ακεραιότητα, Αμεροληψία, Εντιμότητα και Επιμονή, θέτοντας πάντα τους ασθενείς στο επίκεντρο της προσπάθειάς μας. Προσβλέπουμε να προσφέρουμε Καλύτερη Υγεία και ένα πιο Λαμπρό Μέλλον στους ασθενείς σε όλο τον κόσμο.

[www.takeda.gr](http://www.takeda.gr)



# ΙΦΝΕ - ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ: ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η φυσιολογική καθημερινότητα χωρίς περιορισμούς αποτελεί έναν εφικτό στόχο

**Ο** όρος ΙΦΝΕ σημαίνει Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου και αναφέρεται πρακτικά σε δύο παθήσεις του γαστρεντερικού, την ελκώδη κολίτιδα και τη νόσο του Crohn. Η ελκώδης κολίτιδα προσβάλλει αποκλειστικά το παχύ έντερο, ενώ η νόσος Crohn μπορεί να προσβάλει οποιοδήποτε τμήμα του γαστρεντερικού (οισοφάγος, λεπτό έντερο, παχύ έντερο, πρωκτός). Αποτελούν χρόνιες φλεγμονές του γαστρεντερικού άγνωστης αιτιολογίας, που προσβάλλουν συνήθως άτομα νέας ηλικίας ανεξαρτήτως φύλου, αναφέρει ο **Νικόλαος Κυριάκος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Επιμελητής Γαστρεντερολογικής Κλινικής 401 Στρατιωτικού Νοσοκομείου.**

Έρευνες έχουν δείξει ότι ουσιαστικά πρόκειται για διαταραχή της απάντησης του ανοσολογικού μας συστήματος σε εξωτερικούς παράγοντες (τοξίνες, ιοί, μικρόβια). Δεν μεταδίδονται ούτε κληρονομούνται από άτομο σε άτομο, όμως σχετίζονται με κάποια κληρονομικότητα, αφού έως και το 1/3 των ασθενών με ΙΦΝΕ μπορεί να έχουν συγγενείς που πάσχουν από ελκώδη κολίτιδα ή νόσο Crohn. Σύμφωνα με μελέτες η συχνότητα της νόσου στη χώρα μας υπολογίζεται στο 0.2-0.3% του πληθυσμού, που σημαίνει ότι υπάρχουν περίπου 20.000 έως 30.000 ασθενείς με ΙΦΝΕ.

## Συμπτώματα

Τα συνθέστερα συμπτώματα είναι διάρροιες με ή χωρίς πρόσμιξη αίματος και βλέννης, πόνος στην κοιλιά, αδυναμία και απώλεια βάρους. Χαρακτηριστικά των συμπτωμάτων, που τα ξεχωρίζουν από τα απλά συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου ή της «σπαστικής κολίτιδας» και πρέπει να προβληματίσουν τον ασθενή ώστε να ζητήσει ιατρική βοήθεια, είναι η πρόσφατη έναρξή τους, η νυκτερινή αφύπνιση λόγω αυτών, η δεκαδική πυρετική κίνηση, το αίμα στις κενώσεις και η απώλεια βάρους. Επίσης, μπορεί να συνυπάρχουν κλινικές εκδηλώσεις και από άλλα όργανα όπως πόνος και φλεγμονή στις αρθρώσεις, φλεγμονή στον οφθαλμό, άφθες στο στόμα, δερματικά εξανθήματα κ.ά.

## Διάγνωση

Σε όλες τις περιπτώσεις η διάγνωση γίνεται με κολονοσκόπηση και λήψη βιοψιών. Η εξέταση, αν και φοβίζει τους περισσότερους, γίνεται πλέον με μέθη με καθόλου ή ελάχιστη δυσφορία για τον ασθενή. Φυσικά θα χρειαστούν και εξετάσεις αίματος, αλλά και πιθανώς άλλες απεικονιστικές εξετάσεις, όπως ασύρματη ενδοσκόπηση του λεπτού εντέρου με κάψουλα, μαγνητική εντερογραφία ή αξονική τομογραφία. Τα τελευταία χρόνια στην έγκαιρη διάγνωση βοήθησε αρκετά μία εξέταση κοπράνων, που λέγεται καλπροτεκτίνη και ανιχνεύει την παρουσία φλεγμονής στο έντερο, διακρίνοντας με αυτό τον τρόπο τη νόσο από τα απλά λειτουργικά ενοχλήματα που έχει αρκετός κόσμος (μετεωρισμός, εναλλαγές κενώσεων, διάρροιες, πόνος στην κοιλιά) και τον προβληματίζουν στην καθημερινότητά του.

## Θεραπεία

Η θεραπεία είναι κυρίως φαρμακευτική αλλά περιλαμβάνει και διαιτητικές τροποποιήσεις. Τα φάρμακα «μπλοκάρουν» κάποιο «μονοπάτι» της φλεγμονής, ώστε αυτή να υποχωρήσει, κάνοντας το είτε με γενικό τρόπο όπως η κορτιζόνη είτε πιο στοχευμένα όπως οι βιολογικοί παράγοντες.

Μέχρι πριν λίγα χρόνια υπήρχαν στη διάθεσή μας μόνο τα **σκευάσματα μεσαλαζίνης**, τα οποία αποτελούσαν την πρώτη και πιο «ήπια» θεραπεία, η **κορτιζόνη** με τις γνωστές παρενέργειες και τα **ανοσοτροποποιητικά** (αζαθειοπρίνη, μεθοτρεξάτη). Πλέον η ιατρική επιστήμη έχει προσφέρει περισσότερα εφόδια στην αντιμετώπιση των νοσημάτων αυτών:

**1. Βιολογικοί παράγοντες** (*Infliximab, Adalimumab, Vedolizumab, Ustekinumab*): Χορηγούνται ενδοφλέβια ή υποδόρια σε αραιά χρονικά διαστήματα (από 1 φορά ανά 2 εβδομάδες έως 1 φορά ανά 2 μήνες). Τα φάρμακα αυτά έφεραν επανάσταση στην αντιμετώπιση των νοσημάτων αυτών, λόγω της αποτελεσματικότητάς τους και των λίγων παρενεργειών τους συγκριτικά με τα οφέλη που προσφέρουν.

**2. Βιοομοειδή** (*biosimilars Infliximab & Adalimumab*): Πρόκειται για φάρμακα σχεδιασμένα έτσι ώστε να παρουσιάζουν υψηλό βαθμό ομοιότητας και συνεπώς ισοδύναμη βιολογική δραστηριότητα, αποτελεσματικότητα και ασφάλεια με τους ήδη εγκεκριμένους βιολογικούς παράγοντες που αναφέραμε. Καθώς η διαδικασία ανάπτυξης των βιοομοειδών φαρμάκων ολοκληρώνεται σε πιο μικρό χρονικό διάστημα και με μικρότερα κόστη από αυτά που είχαν χρειαστεί για την ανάπτυξη του φαρμάκου αναφοράς, τα βιοομοειδή φάρμακα διατίθενται σε χαμηλότερες τιμές και συχνά προκαλούν ακόμα και πτώση της τιμής του φαρμάκου αναφοράς. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης, εξοικονόμηση πόρων για τα ήδη βεβαρυμμένα συστήματα υγείας αλλά και αυξημένη πρόσβαση των ασθενών στις θεραπείες αυτές.

**3. Τα μικρά μόρια** (*Tofacitinib*): Χορηγούνται από το στόμα καθημερινά και εμποδίζουν εκλεκτικά τη δράση κάποιων φλεγμονωδών παραγόντων, όπως είναι οι ιντερλευκίνες.

## Χειρουργική θεραπεία

Στη νόσο Crohn δυστυχώς άνω του 1/3 των ασθενών θα χρειασθεί χειρουργική επέμβαση κάποια στιγμή στην πορεία της νόσου, λόγω κάποιας επιπλοκής (συρίγγια, στένωση, απόστημα). Στην ελκώδη κολίτιδα λίγοι ασθενείς με σοβαρή νόσο που δεν απαντά στη φαρμακευτική θεραπεία θα χρειαστεί να υποβληθούν σε χειρουργική θεραπεία. Στους ασθενείς αυτούς η χειρουργική θεραπεία είναι η ολική κολεκτομή. Η έγκαιρη διάγνωση και η κατάλληλη θεραπεία μειώνουν τις πιθανότητες να οδηγηθεί ο ασθενής στο χειρουργείο.

## Αλλαγές του τρόπου ζωής

Γενικά, οι ασθενείς πρέπει να ακολουθούν υγιεινή διατροφή, αποφεύγοντας τα λιπαρά, τα τηγανητά, την κατάχρηση αλκοόλ αλλά και το κάπνισμα, το οποίο μειώνει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, κυρίως στη νόσο Crohn. Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι η δίαιτα δεν επιδεινώνει την πορεία της νόσου. Όταν η νόσος είναι σε έξαρση, ο ασθενής καλό είναι να αποφεύγει τις πολλές φυτικές ίνες, τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά. Όταν η νόσος είναι σε ύφεση, ο ασθενής μπορεί να τρώει ό,τι επιθυμεί χωρίς άγχος και ενοχές. Εξατομικευμένα κάποιες διαιτητικές τροποποιήσεις όπως η αποφυγή λακτόζης, γλουτένης ή επεξεργασμένων τροφίμων, πάντα σε συνεννόηση με τον γαστρεντερολόγο ή τον διαιτολόγο, μπορεί να περιορίσουν τα συμπτώματα.

Η φύση της νόσου είναι τέτοια ώστε επηρεάζεται από το άγχος και την ανασφάλεια του ασθενούς. Συχνά βλέπουμε τους ασθενείς μας να παρουσιάζουν έξαρση των συμπτωμάτων όταν βιώνουν δύσκολες καταστάσεις. Καθώς η νόσος δεν είναι μόνο η επιβίωση της κατάλληλης θεραπείας, αλλά να βρίσκεται δίπλα στον ασθενή του, και να τον ενισχύει ψυχολογικά στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει λόγω της πάθησής του. Η φυσιολογική καθημερινότητα χωρίς περιορισμούς αποτελεί τις περισσότερες φορές έναν εφικτό στόχο. ●

“**Οι βιολογικοί παράγοντες, τα βιοομοειδή και τα μικρά μόρια είναι τα νεότερα εφόδια που λύνουν τα χέρια των ιατρών κατά τη θεραπευτική αντιμετώπιση των νοσημάτων αυτών.**”



**Νικόλαος Κυριάκος** Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Επιμελητής Γαστρεντερολογικής Κλινικής 401 Στρατιωτικού Νοσοκομείου



**Η** χρήση ορών και ενδοφλέβιων θεραπειών αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς στον ιατρικό κόσμο. Αποτελεί έναν αποτελεσματικό, γρήγορο και πάνω από όλα ασφαλή τρόπο χορήγησης απαραίτητων θρεπτικών συστατικών στο σώμα.

### Τι είναι η IV Θεραπεία & πώς μπορεί να με βοηθήσει;

Η ενδοφλέβια (IV) έγχυση:

- Βιταμινών
- Μετάλλων
- Αμινοξέων
- Χηλικών παραγόντων και
- Αντιοξειδωτικών

Είναι ένας γρήγορος, αποτελεσματικός, ασφαλής και ισχυρός τρόπος χορήγησης ζωτικών θρεπτικών συστατικών στο σώμα.

### Πού μπορεί να με βοηθήσει η θεραπεία IV;

- Αντιοξειδωση
- Αντιγήρανση
- Υπερκόπωση και ατονία

Η παράγωση ενέργειας στα κύτταρα βασίζεται στη μεταφορά ηλεκτρονίων μέσα σε μικροσκοπικά οργανίδια, τα μιτοχόνδρια. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας πολλά ηλεκτρόνια «δραπετεύουν» με αποτέλεσμα να σχηματίζουν τις ελεύθερες ρίζες. Αυτά τα σωματίδια μπορούν να προσκρούσουν σε πρωτεΐνες (ορμόνες, ένζυμα κ.τ.λ.), λιπίδια (Ω3, Ω6, κυτταρική μεμβράνη) και στο DNA προκαλώντας ανεπαρκή ζημιά.

### Αυτή η ζημιά μεταφράζεται:

- Σαν μείωση του κολλαγόνου και της ποιότητας του δέρματος
- Μειωμένη παράγωση ενέργειας
- Μείωση παράγωσης ορμονών
- Μείωση της ζωής των κυττάρων
- Πιο αδύναμο ανοσοποιητικό και γενικά μειω-

μένη ποιότητα ζωής.

Αυτή η ζημιά καθορίζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες, από τον τρόπο ζωής μας, από την κληρονομικότητα αλλά και τη διατροφή μας.

Η αντιοξειδωση και κατ' επέκταση η σωστή λειτουργία των κυττάρων των ζωτικών οργάνων μας είναι από τις πιο σημαντικές λειτουργίες που γίνονται στον οργανισμό μας. Αυτή γίνεται είτε με αντιοξειδωτικές ουσίες που παράγονται στον οργανισμό μας (π.χ. γλουταθιόνη) είτε με βιταμίνες που παίρνουμε από τη διατροφή μας (βιταμίνη C, βιταμίνη E κ.λπ.).

### Προσπαθώ να χάσω κιλά και δεν μπορώ;

**Μεταβολικό μοντάρισμα - Γιατί μπορεί να με βοηθήσει ο Ορός;**

Πολλές φορές νιώθουμε ότι ο οργανισμός μας έχει μπλοκάρει. Παρατηρούμε κατακράτηση υγρών, φουσκώματα στα έντερα, και όσο και να προσπαθούμε δεν μπορούμε να χάσουμε τα περιττά κιλά, έχοντας μια αίσθηση ότι κάτι πρέπει να γίνει άμεσα για να «ξυπνήσουμε» τον μεταβολισμό μας. Αυτό συνήθως μεταφράζεται στον οργανισμό μας σε μείωση ή αύξηση ορμονών, όπως αύξηση κορτιζόλης, οιστρογόνων και ινσουλίνης και μείωση της τεστοστερόνης (στους άντρες). Με την πάροδο του χρόνου, όλο και περισσότεροι άνθρωποι από τον χώρο του αθλητισμού και της τέχνης έχουν βάλει στο καθημερινό τους πρόγραμμα τη χρήση ενδοφλέβιων θεραπειών ως μέσο ταχείας αποκατάστασης.

### Οροί REVIV

Στην Ελλάδα, εδώ και αρκετά χρόνια δραστηριοποιείται η εταιρεία **REVIV**, η οποία εκπροσωπείται αποκλειστικά από το **Athens Beverly Hills Medical Group**, με ιατρικά κέντρα στη Γλυφάδα (Λεωφόρος Βουλιαγμένης 96), στο Κο-



λωνάκι (Μηλιώνη 8) και στη Λεμεσό (Αρχιεπίσκοπου Μακαρίου Γ' 22).

Οι πιστοποιημένοι οροί REVIV καλύπτουν ποικίλες ανάγκες ευεξίας, συμπληρώνοντας ενυδάτωση, βοηθώντας την αποκατάσταση από ασθένεια, jetlag ή hangover, αποκαθιστώντας τα επίπεδα βιταμινών και θρεπτικών ουσιών, προσφέροντάς σας αναζωογονημένη εμφάνιση και ενέργεια.

Συγκεκριμένα:

1. Το Hydromax περιέχει ηλεκτρολύτες για την αποκατάσταση της ενυδάτωσης χάρη στην περιεκτικότητά του σε σελένιο και ψευδάργυρο.
2. Το Vitaglow περιέχει γλουταθειόνη, το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό που χαρίζει λάμψη και κάνει εις βάθος καθαρισμό ζωτικών οργάνων.
3. Το Ultravin καταπολεμά τα συμπτώματα του hangover και του jetlag.
4. Το Megaboost περιέχει B12, μέταλλα και βιταμίνη C για ενίσχυση της ενέργειας και της παραγωγικότητας ενώ θρακίζει τον οργανισμό έναντι των ιώσεων.
5. Το Royal Flush αποτοξινώνει, θεραπεύει φλεγμονές και χαρίζει μέγιστη ενέργεια.

### Είναι ασφαλής η χορήγηση των ενδοφλέβιων θεραπειών;

Η διαχείριση των ενδοφλέβιων θεραπειών γίνεται από εξειδικευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό με πολυετή εμπειρία και καθιστούν τη διαδικασία απολύτως ασφαλή. Οι **ενδοφλέβιες Θεραπείες** και οι **ενέσιμες βιταμίνες REVIV** είναι βασισμένες σε ιατρικά πρωτόκολλα. Αποτελούν μια νέα και καινοτόμα θεραπεία, η οποία καλύπτει κάθε ανάγκη στον τομέα της ενυδάτωσης και της ευεξίας. Είναι η ιδανική λύση για αποκατάσταση από ασθένεια, αναζωογονεί την εμφάνιση και ανεβάζει τα επίπεδα ενέργειας.

Το κόστος των ορών θεραπείας REVIV κυμαίνεται από €80 έως €250.  
[www.instagram.com/reviv\\_greece/](http://www.instagram.com/reviv_greece/)  
[www.instagram.com/abh\\_medical\\_group](http://www.instagram.com/abh_medical_group)

**ΝΕΑ ΤΑΣΗ**  
**ΟΙ ΕΝΔΟΦΛΕΒΙΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**  
**ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ**  
Εμπειρία αναζωογόνησης και αποκατάστασης  
από το **Athens Beverly Hills - Medical Group**





# BREAST CANCER PRS: ΓΕΝΕΤΙΚΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Νεότερα δεδομένα για την Ανοσοθεραπεία ογκολογικού ασθενή

## Breast Cancer



### Β. ΑΝΟΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Τι είναι η Ανοσοθεραπεία;

Η ανοσοθεραπεία αφορά στη χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων, τα οποία στοχεύουν συγκεκριμένες απορρυθμισμένες λειτουργίες των κυττάρων του καρκίνου του ογκολογικού ασθενούς. Οι θεραπείες αυτές είναι γνωστές και ως στοχευμένες γιατί βασίζονται στην παρουσία συγκεκριμένων αλλαγών του DNA των κυττάρων του καρκίνου, οι οποίες αναφέρονται ως βιοδείκτες.

Για παράδειγμα, η παρουσία ενός συγκεκριμένου γενετικού βιοδείκτη, γνωστού ως Φορτίο Μεταλλάξεων του Όγκου (Tumor Mutational Burden, **TMB**), αποτελεί κριτήριο για τη χορήγηση ή μη ανοσοθεραπείας στον ογκολογικό ασθενή. Ο υπολογισμός του συγκεκριμένου δείκτη επιτυγχάνεται είτε με τη χρήση της τεχνολογίας της στοχευμένης μαζικής παράλληλης αλληλούχισης (targeted NGS panels: περίπου 500 γονίδια που οδηγούν στη δημιουργία του καρκίνου ή συμβάλλουν στην περαιτέρω εξέλιξη του), είτε με τη χρήση της τεχνολογίας του **WES** (Whole Exome Sequencing) που επιτρέπει τη μελέτη όλων των γνωστών γονιδίων στον ιστό του καρκίνου του ασθενούς. Η πρόσφατη και πιο ολοκληρωμένη τεχνολογία (WES) θεωρείται πιο αξιόπιστη τεχνική σε δείγματα όγκου ιστού, σε σχέση με το πάνελ των 500 γονιδίων. Ταυτόχρονα, με την τεχνολογία **WES** μπορούν να προσδιοριστούν και όλες εκείνες οι αλλαγές στο DNA που σχετίζονται με συγκεκριμένες θεραπείες (όπως SNPs, CNVs, Fusions), καθώς επίσης να δοθεί συγκεκριμένη λίστα φαρμάκων που σχετίζονται με αυτές τις μοριακές αλλαγές.

### Γενετικό τεστ Comprehensive Tumor Analysis

Λαμβάνοντας υπόψη τα τελευταία δεδομένα της Μοριακής Ογκολογίας, το εργαστήριο Neoscreen προσφέρει το γενετικό τεστ Comprehensive Tumor Analysis, το οποίο περιλαμβάνει:

- **WES 500x:** Προσδιορισμός όλων των γνωστών βιοδεικτών (αλλαγές στο DNA του ιστού-κύτταρα του καρκίνου), υπολογισμός TMB & MSI (Μικροδορυφορική Αστάθεια βιοδείκτης για ανοσοθεραπεία).
  - **WES 100x:** Ανίχνευση αλλαγών του DNA που έχουν συσχετιστεί με προδιάθεση για την εκδήλωση καρκίνου και μεταβολισμό φαρμάκων.
  - **RNA Seq 60M reads:** Προσδιορισμός εξειδικευμένων βιοδεικτών γνωστών ως «συντήξεις γονιδίων» (fusions)
- Κόστος €2.000.**

Τα ανεπεξέργαστα δεδομένα (raw data) των παραπάνω γενετικών τεστ, θα πρέπει να είναι προσβάσιμα στον ασθενή και τον θεράποντα ιατρό του για εκ νέου ανάλυση καθώς τα δεδομένα ανανεώνονται συνεχώς. ●

**Ο** καρκίνος αποτελεί μια πολυπαραγοντική νόσο με την έννοια ότι η εκδήλωσή του φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα της δράσης τόσο **γενετικών παραγόντων** (κληρονομούμενες αλλαγές στο DNA, μεταλλάξεις), όσο και **περιβαλλοντικών** (τρόπος ζωής, έκθεση σε τοξικούς παράγοντες). Σήμερα, με την πρόοδο της Μοριακής Βιολογίας και της σημαντικής πτώσης του κόστους διευρυμένων ελέγχων, υπάρχουν νεότερα δεδομένα για τις γυναίκες με προδιάθεση καρκίνου του μαστού αλλά και για τους ογκολογικούς ασθενείς, επισημαίνει ο **Ιωάννης Λ. Λουκάς, Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ, Επισημονικός Υπεύθυνος NEOSCREEN.**

### Α. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ: ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ (PRS SCORE)

#### Εφαρμογή PRS Score στον καρκίνο του μαστού:

Πολλά περιστατικά καρκίνου του μαστού με οικογενειακό ιστορικό παραμένουν ανεξήγητα. Κι αυτό γιατί μεταλλάξεις σε γνωστά γονίδια που έχουν συσχετιστεί με προδιάθεση για καρκίνο του μαστού, όπως τα γονίδια BRCA1 και BRCA2, ανιχνεύονται μόνο στο 5-10% αυτών των περιστατικών. Όλο και περισσότερες μελέτες δημοσιευμένες σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, αναδεικνύουν το ρόλο κοινών αλλαγών του DNA (commonSNPs), σε συνδυασμό με εξωγενείς παράγοντες όπως η ηλικία εμφάνισης, το κάπνισμα, ο δείκτης BMI (Body Mass Index), η λήψη ορμονών. Η συνδυαστική χρήση των παραπάνω πληροφοριών οδηγεί στη δημιουργία του **PRS Score**, το οποίο επιτρέπει την κατηγοριοποίηση των γυναικών που υποβάλλονται στο συγκεκριμένο τεστ σε τρεις ομάδες: Χαμηλού Κινδύνου (δηλαδή πιθανότητα εκδήλω-

σης καρκίνου του μαστού αντίστοιχη με αυτή που έχει εκτιμηθεί για όλο τον πληθυσμό), Μέτριο Κινδύνου και Υψηλού Κινδύνου.

Το πολυπαραγοντικό μοντέλο Can RiskTool (canrisk.org), το οποίο λαμβάνει υπόψη 313 κοινές αλλαγές στο DNA και εξωγενείς παραμέτρους οικογενειακού και προσωπικού ιστορικού, φαίνεται ότι αποτελεί στην παρούσα φάση το πιο αξιόπιστο εργαλείο προς χρήση στην καθημερινή κλινική πράξη (PMID: 30643217, 33022221). Πρόσφατη μελέτη (PMID: 32609350) καταδεικνύει τη χρησιμότητα αυτού του εργαλείου και σε ασθενείς που έχουν μεταλλάξεις σε γνωστά γονίδια του καρκίνου του μαστού όπως BRCA1, BRCA2, CHEK2, ATM, και PALB2, καθώς οι παράμετροι που υπολογίζει το **PRS Score** μπορεί να μεταβάλλουν τον προβλεπόμενο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του μαστού σε αυτά τα περιστατικά. Τελευταία δε, το Can RiskTool έχει προταθεί να χρησιμοποιείται από το ACMG (American College of Medical Genetics).

#### Γενετικό τεστ Breast Cancer PRS

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, το **εργαστήριο Neoscreen** προσφέρει ένα συνδυαστικό γενετικό τεστ **Breast Cancer PRS**, το οποίο περιλαμβάνει:

- Την κατηγοριοποίηση σε μία από τις τρεις ομάδες κινδύνου, με βάση το **PRS Score** που προκύπτει κατόπιν ελέγχου 313 κοινών αλλαγών του DNA (313-SNPs) και λήψης αναλυτικών πληροφοριών για παραμέτρους που αφορούν τον τρόπο ζωής της εξεταζόμενης και το οικογενειακό ιστορικό της.
  - Έλεγχο για την παρουσία αλλαγών στο DNA (μεταλλάξεων) σε 154 γονίδια, τα οποία έχουν συσχετιστεί με την εκδήλωση καρκίνου, σύμφωνα με τα τρέχοντα δεδομένα των επιστημονικών δημοσιεύσεων (μεταξύ των οποίων το BRCA1, BRCA2 και άλλα 152 γονίδια).
- Η ανίχνευση των αλλαγών του DNA βασίζεται στην τεχνολογία του WGS (Whole Genome Sequencing).** Το κόστος ανέρχεται στα €800 και ο χρόνος απάντησης στις ~45 ημέρες.

Το συνδυαστικό γενετικό τεστ **Breast Cancer PRS** προσφέρεται στο εργαστήριο της Neoscreen και προβαίνει σε κατηγοριοποίηση σε μια από τις τρεις ομάδες κινδύνου, για καρκίνο του μαστού.



# ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΣΠΑΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

19

Whole Genome Sequencing (WGS): Ένα διαγνωστικό εργαλείο πρώτης γραμμής στην καθημερινή κλινική πράξη



**Σ**το εργαστήριο της Neoscreen πραγματοποιείται γενετική διάγνωση με το WGS, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, για μια ευρεία γκάμα σπάνιων νοσημάτων, όπως νευροαναπτυξιακές διαταραχές και παιδιατρικοί καρκίνοι, εξηγήει ο **Ιωάννης Α. Λουκάς, Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ, Επιστημονικός Υπεύθυνος NEOSCREEN**

«Το 6% του πληθυσμού παγκοσμίως πάσχει από μια σπάνια ασθένεια (Rare Disease, RD). Σχεδόν το 80% του συνόλου των RD έχει γενετική αιτία. Έχουν εντοπιστεί σήμερα περίπου 7.000 γενετικά νοσήματα. Μισές από τις περιπτώσεις RD επηρεάζουν τα παιδιά και το 30% αυτών των παιδιών δεν επιβιώνουν πέρα από την ηλικία των 5 ετών. Η μέση διαγνωστική οδύσσεια των οικογενειών που έχουν μέλος με σπάνιο νόσημα διαρκεί περίπου 7 χρόνια». (Illumina Inc, 2019)

**RARE-ID:** Αποτελεί ένα πρόγραμμα επιδοτούμενο από το ΕΣΠΑ το οποίο θα προσφέρει δωρεάν την εφαρμογή της ανάλυσης ολόκληρου του ανθρώπινου γονιδιώματος (Whole Genome Sequencing, WGS) στη διάγνωση κλινικών περιστατικών που αφορούν στο ευρύ φάσμα των νευροαναπτυξιακών διαταραχών (νοητική υστέρηση, αναπτυξιακή καθυστέρηση, αυτισμός και επιληψία). Στο πρόγραμμα συμμετέχουν η **Neoscreen**, το Πανεπιστήμιο Αθηνών και συγκεκριμένα η **Παιδονευρολογική κλινική του Καθηγητή κ. Ντινόπουλου**, η **Φαρμακευτική Σχολή**, η εταιρεία **λογοθεραπείας Habilis** και η εταιρεία **συμβούλων QIX**.

Η διαρκής ανάπτυξη των τεχνολογικών εργαλείων και η πρόσδος της βιοπληροφορικής ανάλυσης στο χώρο της μοριακής βιολογίας, σε συνδυασμό με την ταχύτατη μείωση του κόστους,

καθιστούν πλέον εφικτή τη χρήση του WGS ως διαγνωστικού εργαλείου πρώτης γραμμής (επιλογής) στην καθημερινή κλινική πράξη.

## Τι προσφέρει το WGS;

**1** Την ανίχνευση των αλλαγών (μεταλλάξεις) σε ολόκληρη την αλληλουχία του DNA (γενετικό υλικό), δηλαδή τόσο σε περιοχές που επιτρέπουν την έκφραση πρωτεϊνών που διαμεσολαβούν στη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού σε όλα τα επίπεδα, όσο και σε περιοχές που ενδέχεται να ρυθμίζουν την έκφραση αυτών των πρωτεϊνών.

**2** Την ανίχνευση όλων των διαφορετικών τύπων των παραπάνω αλλαγών του DNA (μεταλλάξεις). Οι αλλαγές του DNA μπορεί να αφορούν στην:

- ▶ αλλαγή ενός μεμονωμένου «γράμματος» (νουκλεοτιδίου) (νουκλεοτιδική υποκατάσταση)
- ▶ απαλοιφή ή ένθεση μερικών νουκλεοτιδίων (small indels)
- ▶ απαλοιφή ή ένθεση μεγάλων τμημάτων του DNA (CNVs)
- ▶ δομικές αλλαγές (SVs).

Το κόστος πλέον του γενετικού τεστ WGS κυμαίνεται κάτω των 1.000\$ παγκοσμίως, το οποίο φαίνεται να είναι αποδοτικό σε σχέση με τα οφέλη που προσφέρει.

Συγκριτικά με τα εμπορικά ευρέως διαθέσιμα γενετικά τεστ που βασίζονται είτε στην τεχνολογία NGS, της μαζικής παράλληλης αλληλούχισης πολλών γονιδίων που έχουν συσχετιστεί με μια κλινική ενότητα, π.χ. επιληπτικές διαταραχές, καρδιολογικά νοσήματα (targeted NGS panels), είτε στην τεχνολογία WES (Whole Exome Sequencing), το WGS υπερτερεί σαφώς, σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες επιστημονικές δημοσιεύσεις ως προς τη διαγνωστική ικανότητα.

Η επιστημονική κοινότητα υποστηρίζει την εφαρμογή του WGS, καθώς όλο και περισσότερα στοιχεία (πρόσφατες δημοσιεύσεις σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά: PMID: 30732576, 33298451, 32941983, 33921338), αναδεικνύουν την υπεροχή του έναντι του WES ως προς τη διάγνωση σπάνιων νοσημάτων με πολύπλοκη κλινική εικόνα.

▶ Η διαγνωστική ικανότητα του WGS είναι διπλάσια του WES (WGS 55-70% έναντι WES 24-33%). Το WES μπορεί να χάσει μέχρι και το 3% των παθογόνων μεταλλάξεων που θα ανιχνεύσει το WGS.

▶ Η πρόσβαση στην πληροφορία της πλήρους «εικόνας» δεν πάει χαμένη. Τα ευρήματα που προκύπτουν και αρχικά μπορεί να μην είναι δυνατό να αξιολογηθούν επαρκώς και να δώσουν γενετική διάγνωση, μπορούν να αξιολογηθούν εκ νέου (reanalysis) μετά από κάποιο χρονικό διάστημα (μέσος όρος 12 μηνών), με χρήση νέων επιστημονικών δεδομένων που προκύπτουν καθημερινά, καθιστώντας εφικτή την τελική διάγνωση.

Πρόσφατες δημοσιεύσεις καταδεικνύουν αύξηση της διαγνωστικής επιτυχίας μέσω της ροής εργασιών της εκ νέου ανάλυσης (reanalysis pipeline), ακόμη και 3 φορές μεγαλύτερη συγκριτικά με την εφαρμογή των άλλων γενετικών τεστ στην καθημερινή κλινική πράξη (PMID: 32821428, 29453418).

▶ Οι ανανεωμένες οδηγίες που δημοσιεύονται υποστηρίζεται ότι μπορούν να μειώσουν σημαντικά την επιβάρυνση των κλινικών εργαστηρίων, λόγω της ανάλυσης του μεγάλου όγκου δεδομένων που προκύπτουν από το WGS, καθιστώντας ασφαλή και αποτελεσματική, δηλαδή ωφέλιμη στον ασθενή, στην οικογένειά του και στους θεράποντες ιατρούς, την εφαρμογή του γενετικού τεστ του WGS (PMID: 33110627, <https://emea.illumina.com/science/genomics-podcast/standardization-of-clinical-whole-genome-sequencing.html>).

**Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, το εργαστήριο Neoscreen παρέχει ως υπηρεσία γενετικής διάγνωσης το WGS με κόστος €800 και χρόνο απάντησης ~45 ημέρες, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό για μια ευρεία γκάμα σπάνιων νοσημάτων, όπως νευροαναπτυξιακές διαταραχές και παιδιατρικούς καρκίνους. Η συγκεκριμένη υπηρεσία περιλαμβάνει γενετική συμβουλευτική και τη δυνατότητα εκ νέου ανάλυσης δωρεάν ανά τακτά χρονικά διαστήματα (reanalysis) των WGS δεδομένων στα περιστατικά που δεν επιτυγχάνεται εξαρτικής σαφής γενετική διάγνωση. Ο δε εξεταζόμενος και ο θεράπων ιατρός του μπορούν να έχουν πρόσβαση στα γενετικά δεδομένα που έχουν προκύψει από το WGS ανά πάσα στιγμή. ●**

Στο εργαστήριο της Neoscreen πραγματοποιείται γενετική διάγνωση με το WGS, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, για μια ευρεία γκάμα σπάνιων νοσημάτων, όπως νευροαναπτυξιακές διαταραχές και παιδιατρικοί καρκίνοι.

Soul/Body  
Mind



# ΠΑΝΔΗΜΙΑ: 9 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Η σημασία της κυτταρικής ανοσίας και ο έλεγχός της



**Α**πό τον Δεκέμβριο του 2019 όταν εμφανίστηκε για πρώτη φορά ο ιός SARS-CoV-2 στην επαρχία Γουχάν της Κίνας, και ανέτρεψε τη ζωή και την κανονικότητα όλης της ανθρωπότητας, τώρα έχουμε αρχίσει να μιλάμε για την αρχή του τέλους, και την έξοδο από το «τούνελ» όπου βρισκόμαστε τόσους μήνες. Διαθέτοντας πλέον μια σειρά εμβολίων, ελπίζουμε σε μια σταδιακή επαναφορά στις ζωές μας, αλλά κυρίως σε ανοσία έναντι της λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό. Η **Βασιλική Πιτυρίγκα, Επίκουρη Καθηγήτρια Μικροβιολογίας στην Ιατρική Σχολή Αθηνών, ΕΚΠΑ, Επιστημονική Σύμβουλος & Επιστημονική Υπεύθυνη Βιοπαθολογικού Εργαστηρίου της Διεύθυνσης Δικτύου Εργαστηρίων**, απαντά σε όλα όσα πρέπει να ξέρουμε για την ανοσία απέναντι στον νέο κορωνοϊό.

## Αν πέρασα COVID-19 σημαίνει ότι έχω και αντισώματα;

Τα άτομα με λοίμωξη COVID-19 αναπτύσσουν φυσική ανοσία, αλλά ο βαθμός και η διάρκεια αυτής της ανοσίας δεν είναι πλήρως κατανοητά και διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Συνήθως όσοι εμφανίσουν μέτρια και σοβαρή συμπτωματολογία παράγουν υψηλούς τίτλους αντισωμάτων (δηλαδή υψηλό αριθμό αντισωμάτων), ενώ όσοι ήταν ασυμπτωματικοί ή εμφάνισαν ήπια συμπτώματα παράγουν χαμηλούς τίτλους (χαμηλό αριθμό αντισωμάτων).

## Πώς μπορώ να ελέγξω αν πέρασα COVID-19 χωρίς συμπτώματα;

Ο έλεγχος για προηγούμενη λοίμωξη COVID-19 γίνεται με τη μέτρηση ολικών IgG

αντισωμάτων. Εάν η εξέταση βγει θετική θα μπορούσε να γίνει συμπληρωματικά και έλεγχος εξουδετερωτικών αντισωμάτων και κυτταρικής ανοσίας, ώστε να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για την προστασία μας απέναντι στον κορωνοϊό.

## Έχει σημασία η ποσότητα των αντισωμάτων και γιατί;

Μια εξέταση που μας δείχνει την παρουσία ή όχι αντισωμάτων (ποιοτικός προσδιορισμός) είναι αρκετή για να μας δώσει την πληροφορία αν κάποιος πέρασε κάποια στιγμή στο παρελθόν λοίμωξη COVID-19. Εάν ωστόσο θέλουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αν ο οργανισμός μας διαθέτει προστασία από μελλοντική λοίμωξη, θα πρέπει να γνωρίζουμε και τον τίτλο αντισωμάτων (ποσοτικός προσδιορισμός αντισωμάτων). Αν και δεν έχουν καθοριστεί σαφή όρια τίτλων ανοσίας, όσο μεγαλύτερος είναι ο τίτλος τόσο μεγαλύτερη προστασία διαθέτουμε.

## Το ότι έχω αντισώματα σημαίνει ότι έχω και ανοσία στη λοίμωξη Covid-19;

Η παρουσία αντισωμάτων δεν σημαίνει απαραίτητα και προστασία από μια μελλοντική επαναλοίμωξη. Η ικανότητα άμυνας του οργανισμού μας με τα αντισώματα εξαρτάται τόσο από τον αριθμό τους όσο και από την «ποιότητά» τους.

## Τι είναι η κυτταρική ανοσία;

Η κυτταρική ανοσία ξεκινά σχεδόν παράλληλα με αυτή των αντισωμάτων και προκύπτει από την ενεργοποίηση μιας ειδικής ομάδας ανοσοκυττάρων που εί-

ναι τα Τ-λεμφοκύτταρα, τα οποία έχουν την ιδιότητα να εντοπίζουν και να θανατώνουν τα παθογόνα μικρόβια που εισβάλλουν στον οργανισμό μας. Επειδή τα Τ-λεμφοκύτταρα έχουν την ιδιότητα να παραμένουν στο αίμα μας για χρόνια μετά από μια μόλυνση, στην περίπτωση της λοίμωξης COVID-19 παίζουν σημαντικό ρόλο στη «μακροχρόνια μνήμη» του ανοσοποιητικού συστήματός μας όταν εκτίθεται ξανά στον κορωνοϊό.

## Για ποιους ενδείκνυται ο έλεγχος κυτταρικής ανοσίας;

Κατά κύριο λόγο, ο έλεγχος συνιστάται σε άτομα με ιστορικό λοίμωξης COVID-19 (με παρουσία ή όχι συμπτωμάτων) και σε άτομα που έχουν εμβολιαστεί έναντι του ιού.

## Αν έχω αντισώματα, έχω και κυτταρική ανοσία απέναντι στον ιό;

Στον υγιή πληθυσμό, η ενεργοποίηση των δύο ειδών ανοσίας (της παραγωγής αντισωμάτων και της κυτταρικής ανοσίας) γίνεται σχεδόν παράλληλα αλλά σε διαφορετικό βαθμό και διάρκεια. Ο εργαστηριακός έλεγχος είναι απαραίτητος ώστε να μας δοθεί η απάντηση για τα επίπεδα κυτταρικής ανοσίας που διαθέτουμε τη στιγμή της εξέτασης.

## Αν δεν έχω αντισώματα, μπορώ να έχω κυτταρική ανοσία;

Όλο και περισσότερες μελέτες υποστηρίζουν ότι ενώ τα αντισώματα σε πολλές περιπτώσεις δεν παράγονται ή ενδέχεται να καθυστερούν, η κυτταρική άμυνα έχει ήδη ενεργοποιηθεί σε τέτοιο βαθμό ώστε

να παρέχει ένα βαθμό προστασίας που δι-αφέρει από άτομο σε άτομο. Για τον λόγο αυτό η εξέταση της κυτταρικής ανοσίας συνιστάται κυρίως ως συμπληρωματικός έλεγχος σε άτομα που ενώ νόσησαν ή εμβολιάστηκαν δεν παρήγαγε ο οργανισμός τους υψηλό τίτλο αντισωμάτων, ώστε να έχουν μια πλήρη εικόνα της άμυνάς τους απέναντι στη λοίμωξη COVID-19.


## Πότε είναι σωστό να διενεργείται το τεστ της κυτταρικής ανοσίας;

Αν και η κυτταρική ανοσοαντίδραση του οργανισμού μας ενεργοποιείται πολύ νωρίς, ήδη από τη 2η ημέρα από την έναρξη των συμπτωμάτων, για την ολοκληρωμένη εκτίμηση της παραγόμενης ανοσοαπόκρισης είναι σκόπιμο η εξέταση να γίνεται τουλάχιστον 14 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων ή της επιβεβαίωσης της λοίμωξης και 20 ημέρες μετά και την 2η εμβολιαστική δόση. Το τεστ είναι ημιποσοτικό και μπορεί να μας εξασφαλίσει την παρακολούθηση στον χρόνο των επιπέδων αυτής της μορφής ανοσίας.

**Ο** Όμιλος **ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ** προσεγγίζει με ολοκληρωμένο τρόπο τον έλεγχο της άμυνας απέναντι στον κορωνοϊό. Στα πιστοποιημένα Εργαστήρια του Ομίλου –που αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα κέντρα ελέγχου COVID στη χώρα– διενεργείται πλήρης έλεγχος αντισωμάτων, ενώ για πρώτη φορά στην Ελλάδα πραγματοποιείται και έλεγχος κυτταρικής ανοσίας. Περισσότερες πληροφορίες: **2106966000**.

Τα άτομα που νόσησαν από COVID-19 αναπτύσσουν φυσική ανοσία, αλλά ο βαθμός και η διάρκεια αυτής της ανοσίας δεν είναι πλήρως κατανοητά και διαφέρουν από άτομο σε άτομο.





Value through  
innovation

*Η βελτίωση της υγείας  
ανθρώπων και ζώων  
είναι ο σκοπός μας*

Από την ίδρυσή της το 1885 η Boehringer Ingelheim παραμένει οικογενειακή επιχείρηση και συγκαταλέγεται ανάμεσα στις 20 κορυφαίες φαρμακευτικές επιχειρήσεις στον κόσμο. Οι 50.000 εργαζόμενοί της δημιουργούν αξία μέσω καινοτομίας στους τομείς των φαρμάκων για τον άνθρωπο και τα ζώα και βιοφαρμακευτικών. Στο ρόλο μας ως συνεργάτης των ασθενών μας επικεντρωνόμαστε στην έρευνα και εξέλιξη καινοτόμων φαρμάκων και θεραπειών που μπορούν να βελτιώσουν και να επιμηκύνουν τη ζωή τους.

[www.boehringer-ingelheim.com](http://www.boehringer-ingelheim.com)

 **Boehringer  
Ingelheim**



# Ο ΟΜΙΛΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΤΣΕΤΗ ΔΙΠΛΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Δράσεις του ΟΦΕΤ για τους ανθρώπους και το περιβάλλον



**Ο**ι έννοιες του Ηθικού Επιχειρείν, της Εταιρικής Υπευθυνότητας, της Αριστείας της Καινοτομίας, της ευθύνης για το περιβάλλον και τη βιώσιμη ανάπτυξη, είναι οι αξίες που ορίζουν τον Όμιλο Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη (ΟΦΕΤ). Μέσα από τις φαρμακοβιομηχανίες Uni-pharma και InterMed και την εμπορική Pharmabelle στην Κύπρο και την πρότυπη βιομηχανία εκκύλισης φαρμακευτικών φυτών UniHerbo, εφαρμόζει με ευαισθησία πλούσιο κοινωνικό έργο, λειτουργεί με σεβασμό απέναντι στο εργατικό προσωπικό, στην κοινωνία, στο περιβάλλον και στον πολιτισμό. Με όραμα, διορατικότητα, υπευθυνότητα, παραδίδει στην αγορά φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα έχοντας ενσωματώσει τη βιώσιμη ανάπτυξη στη στρατηγική και τις λειτουργίες των εταιρειών του.

Η στήριξη σε ευπαθείς και ευάλωτες ομάδες, η ενθάρρυνση και ενίσχυση της νέας γενιάς επιστημόνων, η τόνωση δράσεων που αφορούν στο Περιβάλλον, στην πράσινη οικονομία, στη βιώσιμη και αειφόρο ανάπτυξη, βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της Στρατηγικής του ΟΦΕΤ για την Εταιρική Κοινωνική Υπευθυνότητα.

## Δέσμευση για ένα βιώσιμο μέλλον

Οι εταιρείες Uni-pharma & InterMed αποτελούν από τον Ιανουάριο του 2016 υπερήφανα μέλη του Οικουμενικού Συμφώνου των Ηνωμένων Εθνών, ενώ από τις 7 Δεκεμβρίου 2020 ο ΟΦΕΤ με τις δύο βιομηχανίες του, βρίσκεται στην ηγετική ομάδα των «The Most Sustainable Companies in Greece 2020». Πρόκειται για 25 επιχειρήσεις-πρότυπα, που αναδεικνύουν τον Επιχειρηματικό Χάρτη της Βιώσιμης Ανάπτυξης στη χώρα μας. Οι εταιρείες λειτουργούν ως παραδείγματα καλής επιχειρηματικής πρακτικής και μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση ενός νέου αναπτυξιακού μοντέλου που συνδέεται άμεσα με την ανταγωνιστικότητα των ελληνικών επιχειρήσεων και την προσέλκυση επενδύσεων.

## Κοινωνία και Περιβάλλον

Ο Όμιλος βρίσκεται στην πρώτη γραμμή και αφογκράζεται τις ανάγκες της κοινωνίας. Εφαρμόζει δράσεις ορθολογικής περιβαλλοντικής διαχείρισης, μια δέσμευση

που εκφράζεται στην **περιβαλλοντική πολιτική** των εταιρειών του.

Εθελοντικές αιμοδοσίες υλοποιούνται σταθερά δύο φορές τον χρόνο, προσφέροντας στην κοινωνία και τις ευπαθείς ομάδες που έχουν ανάγκη. Στήριξη τις γυναίκες που παλεύουν με τον καρκίνο του μαστού μέσα από το έργο του **ΑΛΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ** και την **running team**, συνεργάζεται με την **Axion Hellas**, την **Αποστολή Ζωής** με επισκέψεις ενημέρωσης και διαγνωστικές εξετάσεις σε άγονες περιοχές της Ελλάδας σε συνεργασία με την **Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία** και κατά τόπους **οδοντιατρικούς και φαρμακευτικούς συλλόγους**, συνεργάζεται με την **ΜΚΟ «ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ»** και συμμετέχει στο **MAGIC DIABETES BUS**. Πραγματοποιεί περιβαλλοντικά Προγράμματα -υπό την ομπρέλα του **U & I GREEN** και του **SAVETHE SEA** και την συνεργασία με την **ΜΚΟ All for the Blue**.

## Στηρίζοντας την οικογένεια και την επιστήμη

Το αποτύπωμα της κοινωνικής ευαισθησί-

ας του Ομίλου εκφράζεται επίσης με τον καλύτερο τρόπο, μέσα από την συνεργασία με το **Πρόγραμμα BE LIVE**, το οποίο στηρίζει υπογόνιμα ζευγάρια, κάνοντας πράξη το όνειρό τους για δημιουργία οικογένειας. Ήδη η InterMed στο πλαίσιο της συνεργασίας αυτής **κάλυψε πρόσφατα τα διατροφικά συμπληρώματα 30 υπογόνιμων ζευγαριών, για την προετοιμασία των κύκλων εξωσωματικής τους.**

Με το ίδιο πάθος ο Όμιλος βρίσκεται κοντά στη νέα γενιά, με στόχο κάποια στιγμή το επονείδιστο brain drain να μεταμορφωθεί σε brain gain. Οι υποτροφίες του **Ιδρύματος «Κλέων Τσέτης»** σε νέους επιστήμονες και φοιτητές αποτελούν κορυφαίες δράσεις κοινωνικής υπευθυνότητας του Ομίλου. Το **Ίδρυμα «Κλέων Τσέτης»**, επίσης, βρίσκεται πάντα κοντά στο **Πηροκομείο Άρτας**, ενώ με αφορμή τη σοβαρή υγειονομική κρίση που βιώνουμε, υποστηρίζει πρωτότυπες κλινικές μελέτες για την καταγραφή της COVID-19.

Στην ίδια λογική, μία ακόμη ενδιαφέρουσα ενέργεια είναι το **Science on The Go, ένα Κινητό Εργαστήρι Επιστήμης**, το οποίο διδάσκει βήμα-βήμα πώς δημιουργείται ένα συμπλήρωμα διατροφής ή ένα αντι-



σπτικό. Ήδη στη διάρκεια της πανδημίας, οι ερευνητές των Uni-pharma & InterMed, πραγματοποίησαν μία σειρά από webinars τα οποία παρακολούθησαν φοιτητές, καθηγητές και δημοσιογράφοι.

## Η στήριξη του ΟΦΕΤ στην ακαδημαϊκή & επιστημονική κοινότητα

Στο πλαίσιο ενίσχυσης της ακαδημαϊκής και επιστημονικής κοινότητας, ο ΟΦΕΤ ανακαίνισε την αίθουσα της Ελληνικής Φαρμακευτικής Εταιρείας, καθώς και τα εργαστήρια και τους κοινόχρηστους χώρους του τμήματος Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ. Ακόμη, στο πλαίσιο του εορτασμού των **200 ετών από την Ελληνική Επανάσταση του 1821**, η διοίκηση του Ομίλου προχώρησε στη χορηγία ενός νέου αμφιθεάτρου 100 θέσεων, προϋπολογισμού, ύψους 100.000 ευρώ, για τη **Φαρμακευτική Σχολή Αθηνών**.

## Αξία για τον άνθρωπο, ευθύνη για την κοινωνία

Ο ΟΦΕΤ στηρίζει το σύστημα υγείας σε όλη τη διάρκεια της πανδημίας, γιατί όταν υπάρχουν έκτακτες καταστάσεις, ο Όμιλος δηλώνει παρών. Η κρίσιμη κατάσταση της πανδημίας έδωσε μία ακόμη αφορμή στον Όμιλο Τσέτη, προκειμένου να προσφέρει. Στην πιο σοβαρή υγειονομική κρίση η διοίκηση του ΟΦΕΤ, με επικεφαλής την πρόεδρο και CEO κυρία Ιουλίτσα Τσέτη, επέδειξε άμεσα αντανάκλαστικά και υψηλό αίσθημα κοινωνικής και ιστορικής ευθύνης. Η ναυαρχίδα του ΟΦΕΤ, η Uni-pharma SA, δώρισε 24 εκατ. δόσεις του Unikinon (χλωροκίνη) στο ΕΣΥ, καθώς και 60.000 δόσεις στην Κύπρο.

Η InterMed προσέφερε πάνω από **14.000 λίτρα αντισηπτικού δωρεάν**, με προδιαγραφές του ΠΟΥ, για νοσοκομειακή χρήση. Δωρεές αντισηπτικών πραγματοποιήσε επίσης και για τις ΚΟΜΥ (Κινητές Ομάδες Υγείας) του ΕΟΔΥ.

Τρεις ακόμη ενέργειες μικρότερης εμβέλειας, αλλά σημαντικές, είναι το **ΑΡΧΕΓΟΝΟ ΚΥΤΤΑΡΟ - Σύλλογος Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών Καλαμάτας** σε συνεργασία με την **Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία**, ο αγώνας **Dental Run**, σε συνεργασία με το **GREEK PHARMACEUTICAL STUDENTS FEDERATION** και η ενίσχυση της Ένωσης **«Μαζί για το Παιδί»**, μία συνεργασία με το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, μέσα από το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός **«No Finish Line»**.

Ακόμη, η κυρία Τσέτη, δώρισε πρόσφατα **ένα ασθενοφόρο στο νοσοκομείο Σάμου**, ενώ μεγάλη δωρεά έχει πραγματοποιηθεί και στο νοσοκομείο **Άγιος Σάββας**, στο πλαίσιο ενίσχυσης του ΕΣΥ.

Για τη διοίκηση και τους 568 εργαζόμενους του ΟΦΕΤ όλες οι δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης έχουν συνέχεια και συνέπεια καθώς, αναγνωρίζοντας την ευθύνη απέναντι στο περιβάλλον, την κοινωνία, την επιστήμη και τις μελλοντικές γενιές, δρουν βάσει ενός ολοκληρωμένου στρατηγικού σχεδίου για τη διατήρηση και επέκταση της κοινωνικής προσφοράς, πάντα με αίσθημα αλληλεγγύης και σεβασμού. ●





ΕΡΕΥΝΑ  
 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ  
 ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
 ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ

- 3** εργοστάσια - Υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις - Βιοκλιματική εφαρμογή
- ΠΑΡΑΓΩΓΗ** - Τεχνολογία αιχμής
- 568** εργαζόμενοι
- ΕΡΕΥΝΑ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ** - Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα
- Συνεργασία με Ερευνητικά Κέντρα & Ακαδημαϊκά Ιδρύματα
- Καινοτόμες λύσεις - Επανεσστατικά επτεγγματα
- 50** & πλέον βραβεία & διακρίσεις - **92** διεθνή διπλώματα ευρεσιτεχνίας
- Εξαγωγές σε **64** χώρες
- ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ** - Ηθική - Ακεραιότητα
- Σεβασμός στο περιβάλλον Αλληλεγγύη



[www.uni-pharma.gr](http://www.uni-pharma.gr) • [www.intermed.com.gr](http://www.intermed.com.gr) • [www.pharma-belle.com](http://www.pharma-belle.com) • [www.uniherbo.com](http://www.uniherbo.com)



# ΔΡΕΠΑΝΟΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ: Η ΖΩΗ ΜΕ ΜΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΠΟΥ ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΣΟΥ

Συνέντευξη με τον πρόεδρο του Ελληνικού Συλλόγου Θαλασσαιμίας, **Βασίλη Δήμου**

Της Σοφίας Νέτα

Μήνυμα αισιοδοξίας κι ελπίδας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με **Δρεπανοκυτταρική Νόσο**, καθώς οι θεραπευτικές εξελίξεις που έρχονται υπόσχονται καλύτερη υγεία.

Soul/Body  
Mind

**Η** δρεπανοκυτταρική νόσος είναι μια κληρονομική ασθένεια που μεταβιβάζεται από τους γονείς στα παιδιά, οι ενδείξεις ξεκινούν συνήθως στην πρώιμη παιδική ηλικία, και είναι η πρώτη γενετική ασθένεια που βρέθηκε ότι είναι αποτέλεσμα συγκεκριμένης γονιδιακής μετάλλαξης. Στους ασθενείς που πάσχουν από δρεπανοκυτταρική νόσο η αιμοσφαιρίνη δεν είναι φυσιολογική και παίρνει ανώμαλο σχήμα που μοιάζει με δρεπάνι (εξού και το όνομά της) εξαιτίας μιας μετάλλαξης. Η μεταλλαγμένη αιμοσφαιρίνη ονομάζεται αιμοσφαιρίνη S και προκαλεί απόφραξη των μικρών αγγείων, ελλιπή οξυγόνωση του αίματος και βλάβη στους ιστούς.

Η σοβαρότητα αυτών των συμπτωμάτων μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες οξείες και χρόνιες επιπλοκές και πολλές φορές σε μόνιμες βλάβες, όπως τονίζει ο **Πρόεδρος του Ελληνικού Συλλόγου Θαλασσαιμίας, Βασίλης Δήμου**, οποίος μιλάει για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους τα άτομα που πάσχουν από δρεπανοκυτταρική νόσο, και καταθέτει τα αιτήματά τους για τη βελτίωση των συνθηκών υγείας και ζωής.

**Ποια είναι η αγωνία που βιώνει ο ασθενής με Δρεπανοκυτταρική Νόσο;** Ο ασθε-

νής που πάσχει από Δρεπανοκυτταρική Νόσο αγωνιά στην καθημερινότητά του για τις αιφνιδιαστικές αιμολυτικές κρίσεις, οι οποίες προκύπτουν ξαφνικά, συνοδεύονται από ισχυρούς πόνους και πολλές φορές δημιουργούν μόνιμες βλάβες στον οργανισμό. Αγωνία για την κρίση. Πόσο δυνατή και επώδυνη θα είναι, αν χρειαστεί να νοσηλευτεί που θα καταλήξει και πόσο θα ταλαιπωρηθεί...

**Ποια προβλήματα καλείται να αντιμετωπίσει;** Τα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει ο ασθενής με Δρεπανοκυτταρική Νόσο είναι πολλά, σε προσωπικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο με αποτέλεσμα να πυροδοτούν άγχος και φοβίες. Το κυριότερο όμως το δημιουργεί το σύστημα υγείας, το οποίο δεν μπορεί να ανταπεξέλθει για να αντιμετωπιστεί άμεσα και με ασφάλεια μια αιμολυτική κρίση. Οι ασθενείς ταλαιπωρούνται στα εφημερεύοντα νοσοκομεία που απευθύνονται, αντιμετωπίζονται με μεγάλη καθυστέρηση και χωρίς να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα (αποφυγή επαφής και εισαγωγής σε θάλαμο με άλλους ασθενείς που πάσχουν από άλλα νοσήματα, ιώσεις κλπ.).

**Τι θα επιθυμούσατε να αλλάξει στην αντιμετώπιση της νόσου;** Το σημαντικότερο που θα μπορούσε να γίνει για την αντιμετώπιση της Δρεπανοκυτταρικής Νόσου, είναι η δημιουργία Κέντρων Αναφοράς



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΘΑΛΑΣΣΑΙΜΙΑΣ  
(ΕΣΘΑ)**

Ο ΕΣΘΑ ιδρύθηκε το 1975 στη Θεσσαλονίκη, με σκοπό την προστασία και την προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων που πάσχουν από Θαλασσαιμία (Μεσογειακή Αναιμία) και Δρεπανοκυτταρική Νόσο. Αγωνίζεται για τη Δημόσια και Δωρεάν περίθαλψή τους, και υλοποιεί δράσεις και πρωτοβουλίες που έχουν ως σκοπό τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας, της καθημερινότητας και της κοινωνικής τους ενσωμάτωσης.

για την άμεση αντιμετώπιση και θεραπεία των αιμολυτικών κρίσεων ανά περιοχές της χώρας, με επιστημονικά καταρτισμένο προσωπικό όλων των ειδικοτήτων, καθώς και δημιουργία συστήματος ταχείας μεταφοράς των ασθενών στα εν λόγω κέντρα από όλες τις περιοχές της χώρας. Αν μη τι άλλο να στελεχωθούν οι Μονάδες Μεσογειακής Αναιμίας και Δρεπανοκυτταρικής Νόσου με ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, εξειδικευμένο για την καλύτερη αντιμετώπιση της ασθένειας, και να δημιουργηθεί ένα πρωτόκολλο αντιμετώπισης των κρίσεων στο οποίο να εκπαιδεύονται όλοι οι φοιτητές ιατρικής. Επίσης να έρθουν νέα φάρμακα για την εξάλειψη την επιπλοκών και τη μείωση των χρόνιων πόνων

**Ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας (19 Ιουνίου) τι θα θέλατε να μεταφέρετε σε όλους τους ασθενείς με Δρεπανοκυτταρική Νόσο;** Ένα μήνυμα αισιοδοξίας κι ελπίδας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με Δρεπανοκυτταρική Νόσο, καθώς οι θεραπευτικές εξελίξεις που έρχονται υπόσχονται καλύτερη υγεία. Είμαστε σίγουροι ότι η επιστήμη θα κάνει το καλύτερο, όπως έκανε όλα αυτά τα χρόνια και φτάσαμε έως εδώ. ●



**Βασίλης Δήμου** Πρόεδρος του Ελληνικού Συλλόγου Θαλασσαιμίας



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΩΡΛ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Τα πιο συχνά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν χειρουργικά

**Ο**ι μοντέρνες χειρουργικές μέθοδοι αντιμετώπισης ωτορινολαρυγγολογικών προβλημάτων, με τη χρήση ραδιοσυχνότητων και νέων δυναμικών εργαλείων, εξασφαλίζουν μικρότερο τραύμα και πολύ πιο ήπια ανάρρωση, είναι σε θέση να διορθώσουν άριστα και δίχως μετεγχειρητική ταλαιπωρία για το παιδί τα προβλήματα αυτά, επισημαίνει η **δρ Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης Νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.**

Οι νέες αυτές τεχνικές της ωτορινολαρυγγολογίας βελτιώνουν τη μετεγχειρητική επούλωση, που σημαίνει λιγότερο πόνο, μικρότερη αιμορραγία και εξασφάλιση της πλήρους αφαίρεσης, όταν μιλάμε για αμυγδαλεκτομή και αδενотоμή. Εκτός από τα χειρουργεία, μεγάλη εξέλιξη υπάρχει και στις μεθόδους διάγνωσης, χάρη στη χρήση των ενδοσκοπίων, η οποία εξασφαλίζει με ακρίβεια σωστή και ολοκληρωμένη διάγνωση για κάθε περίπτωση.

## Προβλήματα και θεραπευτική αντιμετώπιση

Τα πιο συχνά προβλήματα των παιδιών, που πρέπει να αντιμετωπισθούν χειρουργικά, είναι το ροχαλητό, οι άπνοιες και η βαρνηκότητα, που κυρίως οφείλονται σε μεγάλα κρεατάκια, αμυγδαλές και παρουσία υγρού στα αυτιά. Τα κρεατάκια πλέον μπορούν να ελεγχθούν άμεσα και πολύ πιο αξιόπιστα με την ενδοσκοπική παρά με την απλή ακτινογραφία, όπως επίσης και πιο σπάνιες καταστάσεις καλοήθων όγκων, η παρουσία πολυπόδων στη μύτη ή η ατρησία των ρινικών χοάνων. Ο έλεγχος του λάρυγγα με το εύκαμπτο ενδοσκόπιο

σε περιπτώσεις διαταραχών της χροιάς της φωνής, σε επίμονο βήχα ή σε λοιμώξεις, καθώς και σε δυσκολία της αναπνοής είναι πολύ σημαντικό μέσο, ώστε να εξακριβωθεί αν συνυπάρχει και άλλη παθολογία, όπως γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λαρυγγομαλακία, οζίδια των φωνητικών χορδών ή θηλωμάτωση του λάρυγγα. Η παρουσία υγρού στα αυτιά, δηλαδή η εκκριτική ωτίτιδα, σε κάποιες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται με παρακέντηση του τυμπάνου, με ή χωρίς τοποθέτηση σωληνίσκου αερισμού, για να αποφευχθούν μόνιμες βλάβες στην ακοή. Επίσης, πλέον η χρόνια ιγμορίτιδα στα παιδιά, όπως και στους ενήλικες, αντιμετωπίζεται με την ενδοσκοπική χειρουργική, η οποία διορθώνει την αιτία, χωρίς να «βλάπτει» τις υγιείς ανατομικές δομές. Σπανιότερα προβλήματα αποτελούν οι συγγενείς κύστεις του τραχήλου, με πιο συχνή την κύστη του θυρεογλωσσικού πόρου.

## Αλλεργίες και ΩΡΛ λοιμώξεις

Παρ' όλη όμως τη ραγδαία εξέλιξη των μεθόδων πρόληψης και θεραπείας στον τομέα της Ωτορινολαρυγγολογίας, παρατηρείται αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης παθήσεων, ιδιαίτερα στις παιδικές ηλικίες που το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ανώριμο. Η ανησυχητική **έξαρση των αλλεργιών** αποτελεί παράγοντα αύξησης της συχνότητας των ΩΡΛ παθήσεων και επηρεάζεται από την κακή διατροφή και τα «πλούσια» σε αλλεργιογόνα παιδικά δωμάτια, και την αναγκαιότητα του παιδικού σταθμού από πολύ μικρή ηλικία. Η αλλεργική ρινίτιδα δημιουργεί ισχυρή προδιάθεση για τις λοιμώξεις του αναπνευστικού και λειτουργεί ερεθιστικά για τα αυτιά, τα ιγμόρεια, το λαιμό, τους βρόγχους, την τραχεία και το λάρυγγα.

## Δέκα βασικοί κανόνες υγείας για το παιδί

- ▶ Όταν το παιδί γυρίζει από το σχολείο ή τον παιδικό σταθμό είναι σημαντικό να το μάθουμε να **πλένει αμέσως τα χέρια και τη μύτη.**
- ▶ Αδειάζουμε το δωμάτιο του από τα περιττά παιχνίδια και πράγματα που είναι **εκτεθειμένα στη σκόνη.**
- ▶ Καλό και χρήσιμο είναι να αποφεύγουμε τα **βαριά χαλιά.**
- ▶ Διώχνουμε τα **μαλλιαρά κουκλάκια**, κυρίως από το κρεβάτι του γιατί συνήθως κοιμάται κολώντας τα στο προσωπάκι του.
- ▶ Αφήνουμε το παιδί να συμμετέχει στο μαγειρέμα και την ετοιμασία του φαγητού και βέβαια ακολουθούμε τους βασικούς κανόνες της **μεσογειακής διατροφής.**
- ▶ Δεν βάζουμε στα ντουλάπια και το ψυγείο μας **βιομηχανοποιημένα τρόφιμα** που περιέχουν δεκάδες συντηρητικά, πρόσθετα αρώματα και χημικά.
- ▶ Δίνουμε στο παιδί να καταλάβει ότι σε ό,τι αφορά τη διατροφή, η διαδικασία που εγγυάται το **ιδανικό αποτέλεσμα έχει ένα σχετικό κόπο** (π.χ. είναι προτιμότερο να στύψουμε ένα φρεσκο χυμό από το να τον σερβίρουμε από το κουτί).
- ▶ Αποφεύγουμε εντελώς το κάπνισμα! Διαφορετικά εκθέτουμε το παιδί μας όχι μόνο στους κινδύνους του **παθητικού καπνίσματος** αλλά και στο λεγόμενο «κάπνισμα από τρίτο χέρι».
- ▶ Όταν το παιδί ροχαλίζει έντονα, κάνει άπνοιες στον ύπνο ή δεν απαντάει άμεσα όταν του μιλάμε πρέπει να το δει ωτορινολαρυγγολόγος. Κάποια παιδιά που αρρωσταίνουν συχνά με **λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού** χρειάζονται χειρουργείο.
- ▶ Γινόμαστε **σωστό πρότυπο** για το παιδί μας δείχνοντάς του ότι η άθληση, η σωστή διατροφή και ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για την καλή υγεία. ●

“Οι νέες τεχνικές της ωτορινολαρυγγολογίας εξασφαλίζουν μικρότερο τραύμα, πολύ πιο ήπια ανάρρωση και άριστα αποτελέσματα, χωρίς μετεγχειρητική ταλαιπωρία για το παιδί.”



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

Soul/Body  
Mind



# «ΚΑΠΟΙΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΑΙΜΑ. ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙΣ Ο,ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ;»

Η νέα καμπάνια της Bristol Myers Squibb για τη Μεσογειακή Αναιμία



**Η** θαλασσαιμία (μεσογειακή αναιμία) είναι μία κληρονομική αιματολογική διαταραχή που προκαλεί μειωμένη και αναποτελεσματική παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, οδηγώντας σε σοβαρή αναιμία. Για την αντιμετώπιση της αναιμίας απαιτούνται εφ' όρου ζωής τακτικές μεταγγίσεις αίματος (ερυθρών αιμοσφαιρίων). Η μετάγγιση αίματος αποτελεί το θεμέλιο της αντιμετώπισης της νόσου, και στη χώρα μας η ανάγκη για το πολύτιμο αυτό αγαθό είναι μεγάλη. Όλοι μαζί μπορούμε να την καλύτεσουμε και να προσφέρουμε ένα αληθινό «δώρο ζωής» σε χιλιάδες ανθρώπους».

## Η καμπάνια για τη Μεσογειακή Αναιμία

Η Bristol Myers Squibb είναι σταθερά προσανατολισμένη στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με σοβαρά αιματολογικά νοσήματα, καθώς η ανάπτυξη και διάθεση καινοτόμων αιματολογικών θεραπειών αποτελεί βασική προτεραιότητα της εταιρείας.

**Η καμπάνια «Κάποιοι χρειάζονται αίμα. Μήπως έχεις ό,τι χρειάζονται;»** μας καλεί να προσφέρουμε το πιο πολύτιμο δώρο σε όσους το έχουν ανάγκη. Οι περισσότεροι, κάποια στιγμή στη ζωή μας βρεθήκαμε αντιμετώπι – είτε για εμάς τους ίδιους είτε για κάποιο δικό μας άνθρωπο – με την ανάγκη λήψης αίματος και σίγουρα αισθανθήκαμε ευγνώμονες για το «δώρο ζωής» που μας έκανε ένας άγνωστος, ένας εθελοντής αιμοδό-

“Σήμερα είναι διαθέσιμη η πρώτη φαρμακευτική θεραπεία που μειώνει τη συχνότητα των μεταγγίσεων και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στην εξάλειψη της ανάγκης για μετάγγιση”

της. Εάν, λοιπόν, γνωρίζαμε τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι άνθρωποι που χρειάζονται αίμα σε τακτική βάση για να ζήσουν, δεν θα προσφέραμε κι εμείς αυτό το δώρο; Αυτή είναι η κεντρική ιδέα πίσω από την καμπάνια που υλοποιεί η βιοφαρμακευτική εταιρεία Bristol Myers Squibb σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ), υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Θαλασσαιμίας (ΕΟΘΑ) και της Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής Αιματολογίας-Ογκολογίας (ΕΕΠΑΟ). Βέβαια η καμπάνια έχει διττό στόχο: αφενός να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το κοινό για τη θαλασσαιμία και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς λόγω της ανάγκης για συχνές μεταγγίσεις αίματος. Αφετέρου, να αναδείξει την αξία της εθελοντικής αιμοδοσίας, να παρακινήσει όλους εμάς να προσφέρουμε αίμα αλλά και να γίνουμε πρεσβευτές της καμπάνιας στα social media.

## Η θαλασσαιμία στην Ελλάδα

«Σήμερα στην Ελλάδα ζουν περίπου 2.500 άτομα με θαλασσαιμία που εξαρτώνται από τις τακτικές μεταγγίσεις για να διατηρηθούν στη ζωή. Δυστυχώς, η διασφάλιση επάρκειας μονάδων αίματος μέσω της εθελοντικής αιμοδοσίας παραμένει μια διαρκής πρόκληση για τη χώρα μας, ιδιαίτερα εν καιρώ πανδημίας. Προσδοκούμε ότι με την καμπάνια “Κάποιοι χρειάζονται αίμα. Μήπως έχεις ό,τι χρειάζονται;” θα βοηθήσου-

με να γίνει συνείδηση στο ελληνικό κοινό, ότι η προσφορά αίματος είναι το καλύτερο δώρο που μπορούμε να κάνουμε, αλλά και να λάβουμε» ανέφερε η κα Ζέφη Βλαχοπιώτη, Market Access Lead, BMS Greece.

Ο κ. Αντώνης Καττάμης, Καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας-Ογκολογίας στην Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Κέντρο Εμπειρογνωμοσύνης Σπανίων Αιματολογικών Νοσημάτων Παιδικής Ηλικίας, επισημαίνει ότι η θαλασσαιμία δεν είναι πλέον μια παιδιατρική πάθηση, αλλά νόσος της μέσης ηλικίας, καθώς η πρόοδος που συντελέστηκε τις τελευταίες δεκαετίες στη θεραπευτική της αντιμετώπιση (μεταγγίσεις αίματος, θεραπείες αποσιδήρωσης) έχει οδηγήσει σε σημαντική αύξηση του προσδόκιμου ζωής των πασχόντων. «Στη χώρα μας σήμερα, η πλειοψηφία των ατόμων με θαλασσαιμία ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 41-45 ετών, ενώ χάρη στο επιτυχημένο πρόγραμμα προληπτικού ελέγχου, το ποσοστό γεννήσεων παιδιών με θαλασσαιμία παραμένει εξαιρετικά χαμηλό. Παρ' όλα αυτά, οι ασθενείς εξακολουθούν να έχουν επιβαρυνμένη υγεία».

## Θεραπευτική αντιμετώπιση

«Στους κύριους άξονες αντιμετώπισης της νόσου περιλαμβάνονται η πρόληψη, η αντιμετώπιση των επιπλοκών, η φαρμακευτική θεραπεία αποσιδήρωσης, αλλά και νέες ελπιδοφόρες θεραπείες που εκτιμάται ότι θα συμβάλουν θετικά στη αντιμετώπιση της θαλασσαιμίας. Σήμερα, μάλιστα, είναι διαθέσιμη η πρώτη φαρμακευτική θεραπεία που μειώνει τη συχνότητα των μεταγγίσεων και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στην εξάλειψη της ανάγκης για μετάγγιση» ανέφερε ο κ. Καττάμης.

## Αποθέματα αίματος στην Ελλάδα

Σύμφωνα με τον κ. Κωνσταντίνο Σταμούλη, Αιματολόγο, Επιστημονικό Διευθυντή Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας, κύρια πηγή για τη συλλογή αίματος παραμένει με διαφορά η εθελοντική αιμοδοσία και, δευτερευόντως, το συγγενικό περιβάλλον, ενώ συνεισφέρουν σε εξαιρετικά μικρότερο βαθμό οι Ένοπλες Δυνάμεις και ο Ελβετικός Ερυθρός Σταυρός. Η επίπτωση της πανδημίας οδήγησε σε μείωση των αποθεμάτων αίματος, στο χρονικό διάστημα 26 Φεβρουαρίου - 1 Ιουνίου 2020 καταγράφηκε μείωση κατά 13,60% στον αριθμό των αιμοληπιών σε σχέση με το 2019. «Ας προσφέρουμε τακτικά και συστηματικά αίμα σε όσους είναι σήμερα πιο ευάλωτοι από εμάς» σημείωσε ο κ. Σταμούλης.

## Να γίνουμε όλοι πρεσβευτές της καμπάνιας

«Το καινοτόμο στοιχείο της καμπάνιας είναι ότι με αφορμή διαφορετικές ημέρες-ορόσημα θα προσαρμόζεται ανάλογα το κεντρικό εικαστικό ώστε η ανάγκη για εθελοντική προσφορά αίματος να υπενθυμίζεται στο κοινό καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Δίνοντας αίμα, βοηθάμε 3 ανθρώπους που έχουν επείγουσα ανάγκη αίματος να ζήσουν. Ταυτόχρονα όμως βοηθάμε τους ασθενείς που υποβάλλονται σε τακτικές μεταγγίσεις αίματος να χαίρονται την ελευθερία που εμείς λαμβάνουμε ως δεδομένη» ανέφερε ο κ. Σοφοκλής Χάνος, Patient Advocacy & Communications Manager, BMS Greece.

Στις ενέργειες της καμπάνιας περιλαμβάνονται η ιστοσελίδα [www.kapoiouxreiazontaiama.gr](http://www.kapoiouxreiazontaiama.gr), ραδιοφωνικό σποτ, διαδικτυακή προβολή, ντύσιμο τρόλεϊ και δράσεις σε συνεργασία με Συλλόγους Ασθενών. ●







# ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ D (ΔΕΛΤΑ): ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΑΛΛΑ ΞΕΧΑΣΜΕΝΗ ΠΑΘΗΣΗ

Νεότερα θεραπευτικά δεδομένα για την αντιμετώπισή της



Ειρήνη Ράπτη, MD, PhD, Παθολόγος-Ηπατολόγος, Συνεργάτης Ηπατολογικής Κλινικής Ιατρικού Αθηνών



**Ο** ιός της ηπατίτιδας δ είναι από τους μικρότερους ιούς που είναι ικανοί να προκαλέσουν νόσο στον άνθρωπο. Προκαλεί τη χρόνια ηπατίτιδα δ (ΧΗΔ) η οποία αποτελεί τη **σοβαρότερη ιογενή ηπατοπάθεια, καθώς οδηγεί πιο γρήγορα σε κίρρωση ήπατος και ηπατοκυτταρικό καρκίνο (ΗΚΚ)** και έχει τη μεγαλύτερη θνητότητα από όλες τις ιογενείς ηπατοπάθειες, επισημαίνει η **Ειρήνη Ράπτη, MD, PhD, Παθολόγος-Ηπατολόγος, Συνεργάτης Ηπατολογικής Κλινικής Ιατρικού Αθηνών.**

Δυστυχώς, η ακριβής επίπτωση της νόσου δεν είναι ακόμη γνωστή, καθώς παρατηρείται μεγάλη ετερογένεια στην παγκόσμια κατανομή της ασθένειας, συχνά παραλείπεται η ανίχνευση του ιού στις ομάδες υψηλού κινδύνου, ενώ επιπλέον η ίδια η διάγνωση της νόσου, 40 χρόνια μετά την ανακάλυψή της από τον Ιταλό καθηγητή Mario Rizzetto το 1977, δεν είναι εύκολη και σε πολλά μέρη του κόσμου είναι και ανέφικτη. Και βεβαίως αυτή η δυσκολία αναγνώρισης της νόσου είναι αλληλένδετα συνδεδεμένη με τη θεραπευτική αντιμετώπισή της.

## Έγκριση νέας θεραπείας για την αντιμετώπιση της ηπατίτιδας δ

Μέχρι σήμερα η μόνη θεραπεία η οποία χορηγείται στους ασθενείς είναι η πεγκυλιωμένη ιντερφερόνη, μόνη ή σε συνδυασμό με νουκλεοσιδικά ανάλογα. Οι θεραπείες όμως αυτές έχουν

αρκετούς περιορισμούς στην εφαρμογή τους. Καθώς η θεραπεία είναι ενέσιμη, πολλοί ασθενείς δεν την ανέχονται, ειδικά αυτοί στα πιο προχωρημένα στάδια της νόσου (κίρρωτικοί) και έτσι αναγκάζονται να τη διακόψουν. Επιπλέον, η θεραπεία αυτή έχει αποδειχτεί αποτελεσματική σε 25-30% μόνο των ασθενών.

Ως εκ τούτου, η **έγκριση του σκευάσματος bulevirtide, για τη θεραπεία της χρόνιας ηπατίτιδας δ**, προκαλεί αισιοδοξία σε ιατρούς και ασθενείς. Πριν από λίγους μήνες εγκρίθηκε η υπό όρους χορήγηση στην ηπατίτιδα δ μίας νέας θεραπείας, του σκευάσματος **bulevirtide**, ως το **πρώτο αντι-ιικό για τη θεραπεία της**. Η έγκριση αυτή δημιουργεί αισιοδοξία για την αποτελεσματική αντιμετώπιση και αυτής της ιογενούς λοίμωξης, που 40 χρόνια μετά παραμένει σε μεγάλο βαθμό ένα αγκάθι για τους ηπατολόγους.

## Διάγνωση

Η διάγνωση της ηπατίτιδας δ παραμένει δύσκολη αφού οι μέθοδοι για τη διάγνωσή της και τον καθορισμό της βαρύτητας της λοίμωξης –σε παγκόσμιο επίπεδο– δεν είναι προτυποποιημένες και εύκολες στην εφαρμογή. Ειδικά οι μοριακές μέθοδοι που χρειάζονται για την επιβεβαίωση της χρονιότητας της λοίμωξης από HDV (ανίχνευση του ιικού φορτίου του ιού: HDV-RNA) είναι μέθοδοι με υψηλό κόστος, σε πολλές ενδημικές περιοχές δεν διενεργούνται, ενώ συχνά οι κάτοικοι αυτών των περιοχών έχουν αδυναμία πρόσβασης σε οργανωμένες δομές υγείας.

## Γεωγραφική κατανομή - Μετάδοση - Συμπτώματα

Με βάση πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες, το φορτίο της νόσου παγκοσμίως υπολογίζεται σε 20-72 εκατομμύρια ασθενείς.

Η απόκλιση αυτή οφείλεται στην ιδιαιτερότητα της λοίμωξης, αλλά και στη γεωγραφική της κατανομή. Σε χώρες της Αφρικής, της Ασίας, Νησιά του Ειρηνικού, Μέση Ανατολή, Ανατολική Ευρώπη, Τουρκία, Νότιο Αμερική παρατηρείται μεγάλος επιπολασμός της νόσου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η ηπατίτιδα δ να έχει δυναμική μεταβαλλόμενη επιδημιολογία, καθώς επηρεάζεται από τα μεταναστευτικά κύματα. Και ενώ θεωρείται ότι ενδημεί σε χώρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, παρουσιάζει μεγάλη συχνότητα σε προηγμένες χώρες με μετανάστες από περιοχές με μεγάλη ενδημικότητα.

Στις χώρες αυτές, πολλοί από τους μετανάστες δεν έχουν πρόσβαση στη Δημόσια Υγεία, με αποτέλεσμα **αδυναμία διάγνωσης και ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης**. Αυτό επηρεάζει άμεσα αφενός την εκτίμηση για τον επιπολασμό της νόσου (**υποεκτιμάται**) όσο και τον κίνδυνο μετάδοσης της ηπατίτιδας δ (**ανεπαρκής εμβολιασμός για ΗΒV**) αλλά και πρόσβασης στη θεραπεία.

Στην Ελλάδα, σε παλαιότερη μελέτη είχε υπολογισθεί ότι μεταξύ 2.100 περίπου ασθενών με ΧΗΒ, θετικοί για ηπατίτιδα δ ήταν 2,8% των γηγενών αλλά 7,5% των μεταναστών. Επίσης, παρουσιάζει πολύ μεγαλύτερη συχνότητα σε χρήστες ενδοφλέβιων ναρκωτικών ουσιών, σε ομο-

φυλόφιλους άνδρες, επαγγελματίες του σεξ ή άτομα με επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά ή σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ασθενείς με ηπατίτιδα C ή AIDS (HIV), οι οποίοι έχουν ούτως ή άλλως μεγαλύτερη συχνότητα ηπατίτιδας Β, που όπως αναφέρθηκε είναι απαραίτητη προϋπόθεση ανάπτυξης της ηπατίτιδας δ. Αυτοί θεωρούνται και ομάδες υψηλού κινδύνου για ηπατίτιδα δ, μαζί με τους HBsAg (+) μετανάστες από τις ενδημικές περιοχές.

Η νόσος αναπτύσσεται (**επιλοίμωξη**) μόνο σε ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα Β (ΧΗΒ), όσους δηλαδή είναι HBsAg (+), ή ταυτόχρονα με αυτή (**συλλοίμωξη**), καθώς εξαρτάται απόλυτα από τον ιό της ηπατίτιδας Β για τον πολλαπλασιασμό του. Αυτό σημαίνει ότι προλαμβάνοντας τον ιό της ηπατίτιδας Β με **τον καθολικό εμβολιασμό των βρεφών για ηπατίτιδα Β**, προλαμβάνεται και η ηπατίτιδα δ, η οποία μεταδίδεται όπως και η ηπατίτιδα Β, δηλαδή αιματογενώς και σεξουαλικά. Η ταυτόχρονη λοίμωξη (**συλλοίμωξη**) από τον ιό της ηπατίτιδας δ (Hepatitis D Virus, HDV) και Β (Hepatitis B Virus, HBV) εκδηλώνεται όπως κάθε οξεία ηπατίτιδα με κακουχία, δεκαδική πυρετική κίνηση και ίκτερο (κίτρινη χροιά δέρματος και επιπεφυκότων). Ωστόσο, περισσότερες από το 90% των περιπτώσεων ΗΒV-HDV συλλοιμώξεων οδηγούν σε αυτόματη ίαση/αποδρομή αμφοτέρων των λοιμώξεων. Αντίθετα, η επιλοίμωξη με ηπατίτιδα δ, των θετικών για ηπατίτιδα Β ασθενών (HBsAg(+)), οδηγεί σε ανάπτυξη χρόνιας ΗΒV-HDV συλλοιμώξεως με ταχεία επιδείνωση της ηπατικής λειτουργίας και ανάπτυξη κίρρωσης σε νεαρότερη ηλικία. ●

Μια νέα θεραπεία, με την έγκριση του **σκευάσματος bulevirtide**, ως το **πρώτο αντι-ιικό**, έρχεται για να αντιμετωπίσει την **ηπατίτιδα δ**, η οποία αποτελεί τη **σοβαρότερη ιογενή ηπατοπάθεια**.





# ΝΟΣΗΣΑ ΑΠΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΜΟΥ

Ο ρόλος της άσκησης, της διατροφής και της ξεκούρασης



Αγγελίνα Λαζάρεβα, MD, Παθολόγος, Μέλος Ιατρικού Τμήματος Cross Border Med Care, Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ



Soul/Body  
Mind

**Μ**ετά τη νόσηση με COVID-19, οι περισσότεροι άνθρωποι σχηματίζουν επαρκή αντισώματα που τους εμποδίζουν να μολυνθούν ξανά από τον ιό. Ωστόσο, ακόμα δεν είναι γνωστό πόσο καιρό διαρκεί αυτή η ανοσία. Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις όπου οι ασθενείς έχουν νοσήσει ξανά. Αυτό σημαίνει ότι μετά την ανάρρωση είναι σημαντικό να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, όπως η τήρηση των κοινωνικών αποστάσεων, η χρήση μάσκας και το συχνό πλύσιμο των χεριών, τονίζει η **Αγγελίνα Λαζάρεβα, MD, Παθολόγος, Μέλος Ιατρικού Τμήματος Cross Border Med Care, Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ**. Όπως, εξίσου σημαντικό, είναι να ακολουθήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού σας συστήματος τηρώντας τις παρακάτω συμβουλές.

**1 Άσκηση** Η άσκηση μπορεί να μην είναι ευχάριστη σε περίπτωση που έχετε μόλις αναρρώσει και το σώμα σας είναι ακόμα αδύναμο, ωστόσο, βαθμιαία εντάσσοντάς τη στο καθημερινό σας πρόγραμμα θα βελτιώσετε τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Ενδεικτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε με περπάτημα 15 λεπτών την ημέρα, το οποίο θα αυξάνετε σταδιακά έως ότου νιώσετε έτοιμοι να επανέλθετε σε τυχόν άλλη δραστηριότητα που ακολουθούσατε πριν νοσήσετε.

**2 Θρεπτική διατροφική ρουτίνα** Για να επιταχυνθεί η ανάρρωσή σας είναι πολύ σημαντικό να έχετε μια ισορροπημένη διατρο-

φή με θρεπτικά συστατικά. Η νόσος καθώς και τυχόν φάρμακα που λάβατε μπορεί να έχουν εξασθενήσει το σώμα σας. Μερικοί ασθενείς αντιμετωπίζουν επιπλέον ανεξήγητη μείωση ή αύξηση βάρους. Έτσι, προσπαθήστε να έχετε ένα καλά οργανωμένο διατροφικό σχήμα και να λαμβάνετε ελαφριά και συχνά γεύματα. Λάβετε υπόψη ότι το σώμα σας προσπαθεί να επανέλθει. Προσπαθήστε να έχετε μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή αποφεύγοντας ανθυγιεινές ή βαριές τροφές.

**3 Εξασκήστε τη μνήμη σας** Ο ιός είναι γνωστό ότι επηρεάζει τα εγκεφαλικά κύτταρα. Για να ανακτήσετε τη συγκέντρωσή σας και τη μνήμη σας, επενδύστε λίγο από το χρόνο σας φτιάχνοντας ένα παζλ, παίζοντας παιχνίδια μνήμης ή λύνοντας σταυρόλεξα. Βρείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αναζωογονήσετε το μυαλό σας. Ξεκινήστε κάποια δραστηριότητα σταδιακά και συνεχίστε να προκαλείτε τον εαυτό σας λίγο περισσότερο κάθε μέρα.

**4 Δώστε χρόνο στον εαυτό σας** Είναι συχνό η κόπωση και η έντονη εξάντληση μετά την ανάρρωση να διαρκεί αρκετές εβδομάδες. Πρώτα απ' όλα, μη βιαστείτε να επιστρέψετε στην κανονική σας ρουτίνα αμέσως μετά τη νόσηση. Δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο για να μεταβείτε σταδιακά στην παλιά σας καθημερινότητα. Λάβετε υπόψη ότι έχετε αντιμετωπίσει πρόσφατα μια ασθένεια που επηρέασε σοβαρά το ανοσοποιητικό σας σύστημα και είναι καλύτερο να επανέλθετε σταδιακά.

“Όταν έχετε αντιμετωπίσει τη λοίμωξη COVID-19, μια ασθένεια που επηρέασε σοβαρά το ανοσοποιητικό σας σύστημα, είναι καλύτερο να επανέλθετε σταδιακά. Άσκηση με μέτρο, καλή και υγιεινή διατροφή, ξεκούραση και κυρίως μην αγνοήσετε τυχόν ανησυχητικά σημάδια μέχρι να επανέλθετε πλήρως.”

**5 Μην αγνοήσετε τυχόν ανησυχητικά σημάδια** Είτε πρόκειται για ενοχλητικό πονοκέφαλο είτε για κόπωση ή δύσπνοια, είναι σημαντικό να εστιάσετε σε τυχόν εμφανή σημάδια ότι το σώμα σας δεν έχει επανέλθει πλήρως. Κρατήστε συνεχή επαφή με τον γιατρό σας εάν τυχόν τέτοια προβλήματα εμφανιστούν κατά την περίοδο μετά την ανάρρωσή σας.

**6 Ζητήστε βοήθεια από τους οικείους σας** Κατανοήστε ότι χρειάζεστε ξεκούραση. Κατά συνέπεια, ζητήστε βοήθεια από τους οικείους σας ώστε να μην ξοδεύετε παραπάνω ενέργεια από όσο αντέχετε και για να καταπολεμήσετε την εξάντληση. Ο οργανισμός σας χρειάζεται χρόνο για να αναρρώσει πλήρως και να επανέλθει. Έτσι, η λήψη βοήθειας ή η συμμετοχή κάποιου ατόμου στη διαδρομή αποκατάστασης θα είναι ευεργετική για εσάς.

Συνήθως ένας μέσος ασθενής με COVID-19 χρειάζεται ως επί το πλείστον 3 εβδομάδες για να ανακάμψει. Παρ' όλα αυτά, έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν ασθενείς που νόσησαν και είχαν αντίκτυπο στους νεφρούς, τους πνεύμονες και την καρδιά τους πολύ μετά την ανάρρωσή τους. Άλλες πιθανές μακροχρόνιες επιδράσεις της COVID-19 είναι νευρολογικές ή ψυχικές, καθώς μελέτες δείχνουν ότι η λοίμωξη μπορεί επίσης να προσβάλει τα εγκεφαλικά κύτταρα και το νευρικό σύστημα. Ακολουθήστε λοιπόν με συνέπεια αυτές τις έξι πρακτικές για να επανέλθετε και μείνετε σε επαφή με τον θεράποντα ιατρό σας για οτιδήποτε σας απασχολεί. ●



# ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΗΣ BOEHRINGER INGELHEIM

Η εταιρεία επεκτείνει τις φιλικές προς το περιβάλλον λύσεις στον σχεδιασμό φαρμακευτικών προϊόντων

**Η** κλιματική αλλαγή έχει αναφερθεί από το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ ως μία από τις μεγαλύτερες απειλές της παγκόσμιας οικονομίας και των κοινωνιών μας γενικά. Κατά τις πρόσφατες δεκαετίες γίναμε μάρτυρες της αύξησης ακραίων καιρικών φαινομένων: διαφορετικά σημεία της γης πλήττονται από καταστροφικούς τυφώνες, πλημμύρες, παλίρροιες, λιώσιμο των πάγων στους πόλους της γης και μακροχρόνιες ξηρασίες. Η αλλαγή του κλίματος αναμφίβολα επιφέρει τεράστιες αλλαγές στην υγεία των ανθρώπων, μια που η υγεία μας ως άτομα και η υγεία του πλανήτη μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Αυτό είναι περισσότερο εμφανές από οπουδήποτε αλλού στην ίδια την πεμπτούσια της ζωής: τον αέρα που αναπνέουμε.

## Αξία μέσω της καινοτομίας

Η κοινωνική ευθύνη αποτελεί σημαντικό στοιχείο της εταιρικής κουλτούρας που διέπει την Boehringer Ingelheim και περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε κοινωνικά προγράμματα παγκόσμιας εμβέλειας, που στοχεύουν στη δημιουργία ενός πιο υγιούς κόσμου, όπως η πρωτοβουλία «Making more Health». Έτσι, μέσω πολλών σημαντικών προγραμμάτων, η Boehringer Ingelheim ενισχύει τη δέσμευσή της προς ένα βιώσιμο μέλλον για τον πλανήτη μας. Και συνεχίζει προχωρώντας την κοινωνική της ευθύνη στα θέματα του περιβάλλοντος: Επεκτείνοντας τις φιλικές προς το περιβάλλον λύσεις στον σχεδιασμό φαρμακευτικών προϊόντων. Η υιοθέτηση της χρήσης από την εταιρεία νέων επαναχρησιμοποιούμενων εισπνευστικών συσκευών είναι το πιο πρόσφατό της επίτευγμα στον αγώνα για έναν περισσότερο πράσινο και καθαρότερο πλανήτη. Γιατί η υγεία μας είναι σε άμεση σχέση με την υγεία του πλανήτη που κατοικούμε.

“ Η Boehringer Ingelheim, η οποία σε όλες τις δραστηριότητές της δίνει έμφαση στην προστασία του περιβάλλοντος και τη βιωσιμότητα, τώρα ενισχύει τη δέσμευσή της απέναντι στο περιβάλλον με ώθηση για τη χρήση επαναχρησιμοποιούμενων συσκευών.

Soul/Body  
Mind



## Boehringer Ingelheim

Η Boehringer Ingelheim είναι μία από τις ηγετικές εταιρείες στον χώρο της έρευνας για την ανακάλυψη καινοτόμων φαρμάκων. Επιπλέον, η εταιρεία έχει πρόσφατα χαρακτηριστεί ως μια από τις 100 πιο καινοτόμες εταιρείες στον κόσμο. Παράλληλα όμως πρωτοστατεί και στον τομέα της βιώσιμης επιχειρηματικότητας μέσω και της πράσινης ανάπτυξης. Για τον λόγο αυτό, κατά την περασμένη δεκαετία και παλαιότερα, η Boehringer Ingelheim

ξεκίνησε πολλά σημαντικά προγράμματα ώστε να αναπτυχθεί με βιώσιμο τρόπο και να καταστεί ηγετική εταιρεία όσον αφορά στις αρχές της πράσινης επιχειρηματικότητας. Από το 2010 έχει μειώσει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα ανά μονάδα σε ποσοστό 33%, προσαρμοσμένο ως προς τις πωλήσεις της (που σημαίνει συνολική μείωση του CO2 κατά 15% παρά την αύξηση της επιχειρηματικής δραστηριότητας). Ανάμεσα στις διάφορες προσπάθειές της για μείωση του αποτυπώματος άνθρακα αξί-

ζει να αναφερθούν τα αυστηρά μέτρα αποτροπής της μόλυνσης του νερού και του αέρα, τα μειωμένα απόβλητα μέσω νέων λειτουργικών διαδικασιών και τα πιστοποιημένα συστήματα διαχείρισης ενέργειας. Από τα συστήματα συμπαγωγής και ανάκτησης θερμότητας μέχρι τις ενδιαφέρουσες εκστρατείες που ενθαρρύνουν την κοινωνία και τους ασθενείς να ζουν με τρόπο πιο υγιεινό και με καλύτερη φυσική κατάσταση, η εταιρεία αντιμετωπίζει τα θέματα του περιβάλλοντος με τρόπο ρεαλιστικό και ουσιώδη. ●



Novartis Hellas



GR2101206622 NOV\_ADV030\_FEB\_2020

# Changing the practice of medicine

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

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





# Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

«Παράπλευρη» απώλεια της πανδημίας οι ασυνέχειες στη διαδικασία

**Π**ριν από ένα περίπου χρόνο –τέτοια εποχή– είχαμε εντοπίσει **ασυνέχειες στους εμβολιασμούς παιδιών και εφήβων** σε πολλές χώρες του κόσμου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Με βάση επιστημονικές δημοσιεύσεις του τελευταίου έτους, φαίνεται ότι για πολλές χώρες του κόσμου, οι χαμένες δόσεις εμβολίων παιδιών, και κυρίως εφήβων, αποτελούν παράπλευρη απώλεια της πανδημίας επισημαίνει η **Άρτεμις Κ. Τσίτσικα Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) Νοσοκομείο Παιδών «Π & Α Κυριακού», Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.), ΠΜΣ «Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας».**



Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

## Μείωση στους εμβολιασμούς των εφήβων

Κατά την πρώτη καραντίνα, την άνοιξη του 2020 η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών είχε επισημάνει το κενό στους εμβολιασμούς, που στους εφήβους έφτασε σε 70% μείωση, σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα της προηγούμενης χρονιάς. Η σύντομη περίοδος επιστροφής στην κανονικότητα που ακολούθησε, **δεν ήταν αρκετή** για να αναπληρωθούν οι χαμένες δόσεις εμβολίων της εφηβικής ηλικίας, ενώ για το πρώτο τρίμηνο του 2021 με βάση στοιχεία πωλήσεων παρατηρείται και πάλι σημαντική μείωση των εμβολιασμών, ιδιαίτερα στους εφήβους.

## Καταγραφή των εμβολιασμών

Δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει συστηματική επιτήρηση και καταγραφή των εμβολιασμών. Σύμφωνα με μελέτες από χώρες με πληρέστερη καταγραφή, όπως οι ΗΠΑ, οι εμβολιασμοί στις ηλικίες 10-17 ετών παρουσίασαν μείωση της τάξης του 82% την άνοιξη του 2020. Ιδιαίτερα για τα εμβόλια της εφηβείας το πρόβλημα είναι εντονότερο για τους εμβολιασμούς για διφθερίτιδα-τέτανο-κοκκύτη, τον ιό HPV και το συζευγμένο τετραδύναμομηνιγγιτιδοκοκκικό εμβόλιο. Δεδομένου ότι στην Αμερική εφαρμόζεται ήδη ο εμβολιασμός για την πρόληψη του Covid-19, προτάθηκε η στρατηγική συχορήγησής του με τα άλλα εμβόλια της εφηβείας ή και η χορήγησή του λίγες ημέρες πριν ή μετά από αυτά.

## Σοβαρές ασθένειες από την καθυστέρηση των εμβολιασμών

Με την επιστροφή των παιδιών στο σχολείο και τις λοιπές δραστηριότητες, είναι η κατάλληλη στιγμή για τον έλεγχο του βιβλιαρίου υγείας και τον προγραμματισμό των εμβολιασμών που έχουν καθυστερήσει. Η καθυστέρηση στους εμβολιασμούς μπορεί να εκθέσει τους εφήβους σε σοβαρές ασθένειες, όπως η μηνιγγιτιδοκοκκική μηνιγγίτιδα, ο τέτανος και ο καρκίνος της γεννητικής περιοχής, του τραχήλου της μήτρας και άλλων περιοχών σε γυναίκες και άνδρες που προλαμβάνονται με τον εμβολιασμό έναντι του ιού HPV.

Ιδιαίτερα στην περίπτωση της μηνιγγίτιδας, η μόνη ηλικιακή ομάδα που εμβολιάζεται με το τετραδύναμοσυζευγμένο μηνιγγιτιδοκοκκικό εμβόλιο έναντι των οροσμάδων ACWY σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών είναι οι έφηβοι και υπάρχουν ενδείξεις έμμεσης προστασίας της κοινότητας μέσω της μείωσης των φορέων του μηνιγγιτιδοκοκκίου στην ομάδα των εφήβων. Οι ίδιοι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες αποτελούν τη δεύτερη ηλικιακή ομάδα σε αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου, με ένα στα τρία κρούσματα το 2019 στη χώρα μας, και αυτή τη στιγμή επικρατεί η ορομάδα Β σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

► **Ο εμβολιασμός για τον ιό HPV είναι στοιχειώδης** για την επίτευξη του στόχου της εξάλειψης του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας που έχει τεθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για το 2030. Τα κενά στους εμβολιασμούς που δημιουργήθηκαν λόγω της πανδημίας, υπονομεύουν τον στόχο αυτό ακόμα και για χώρες που είχαν πετύχει ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά εμβολιασμού.

► **Πολύ μεγάλη σημασία είναι και το να μην παραμελούνται οι αναμνηστικές δόσεις εμβολίων** που χορηγούνται στην εφηβεία για νόσους όπως ο τέτανος, η διφθερίτιδα και ο κοκκύτης για να μην ξαναδούμε «ξεχασμένες» ασθένειες και να προστατευτούμε από εξάρσεις νόσων που προλαμβάνονται με τον εμβολιασμό. Πέρυσι είχαμε στη χώρα μας ένα θάνατο παιδιού από διφθερίτιδα και εξακολουθούν να καταγράφονται κρούσματα κοκκύτη σε νεογνά, γεγονότα που αναδεικνύουν την ανάγκη διατήρησης υψηλών ποσοστών εμβολιαστικής κάλυψης στον πληθυσμό.

► **Αυτή την περίοδο καταβάλλουμε τεράστια προσπάθεια για τον εμβολιασμό του πληθυσμού παγκοσμίως για την COVID-19**, και συνειδητοποιούμε όλοι τη μεγάλη αξία των εμβολιασμών. Ας μην παραμελούμε τα εμβόλια ρουτίνας, που σώζουν εκατομμύρια ζωές παιδιών και εφήβων κάθε χρόνο. Η ευρύτερη δυνατή προστασία μέσω του εμβολιασμού αποτελεί το καλύτερο όπλο θωράκισης της υγείας μας και της υγείας των παιδιών μας. ●

“ Η καθυστέρηση στους εμβολιασμούς μπορεί να εκθέσει τους εφήβους σε σοβαρές ασθένειες, όπως η μηνιγγιτιδοκοκκική μηνιγγίτιδα, ο τέτανος και ο καρκίνος της γεννητικής περιοχής, του τραχήλου της μήτρας και άλλων περιοχών σε γυναίκες και άνδρες. ”



# Εσύ ... Πιο δυνατός

SUSTENIUM

## ΕΥΕΞΙΑ

## ΤΟΝΩΣΗ

## ΑΝΤΟΧΗ



ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ  
ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

**ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ**

ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΔΟΣΗ  
ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ  
ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

**ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ  
ΤΟΝΩΣΗ**

ΜΕ ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ,  
ΤΑΥΡΙΝΗ ΚΑΙ  
ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ

**ΓΙΑ ΑΝΤΟΧΗ  
ΣΤΟ MAXIMUM**



Συνιστώμενη ημερήσια δόση: 1 φακέλι την ημέρα. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτης. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. Προϊόντα γνωστοποιημένα στον ΕΟΦ. Τα προϊόντα δεν υπόκεινται σε διαδικασία αδειοδότησης από τον ΕΟΦ. Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Menarini Hellas A.E., Πάριου 16-18, 15123, Μαρούσι, Αριθμός τηλεφώνου: 210 - 8314111

 **Menarini Hellas**  
ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE



# ΑΨΠΝΙΑ: Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΜΑΣ

Αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που δυσκολεύονται να κοιμηθούν καταγράφεται στην εποχή του κορωνοϊού

Soul/Body  
Mind

**Π**ριν από την πανδημία, περίπου το 24% των ανθρώπων υπέφεραν από αϋπνία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας το ποσοστό αυτό αυξήθηκε στο 40%. Μεταξύ των ατόμων με αϋπνία ή δυσκολία στον ύπνο, ο επιπολασμός αυξήθηκε από 15% σε 42%. Συνολικά, οι ειδικοί εκτιμούν ότι ο αριθμός των ατόμων με οποιαδήποτε μορφή αϋπνίας έχει αυξηθεί κατά 37% από τα επίπεδα πριν από την πανδημία.

Μάλιστα στο εξωτερικό χρησιμοποιείται ο όρος «coronasomnia», δηλαδή «κορωνοαϋπνία», που δείχνει πόσο συχνή είναι η εμφάνιση διαταραχών στον ύπνο, κυρίως του τύπου της αϋπνίας, στον πληθυσμό, όπως είχε επισημάνει με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου τον περασμένο Μάρτιο και η **Ελληνική Εταιρεία Υπνολογίας**.

Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι σε διάφορες μελέτες φαίνεται ότι έχει αυξηθεί η εμφάνιση αϋπνίας τόσο στον γενικό πληθυσμό και ιδιαίτερα στους νεότερους, όσο και στους υγιονομικούς της πρώτης γραμμής.

- ▶ Στους υγιονομικούς που ασχολούνται με ασθενείς θετικούς στον κορωνοϊό, η διαταραχή είναι εντονότερη.
- ▶ Στους ασθενείς δε που νοσούν από κορωνοϊό, το ποσοστό αυτό φτάνει το 75%.

Το άγχος φαίνεται να είναι η κύρια αιτία αλλά θα πρέπει να ερευνηθεί και το ενδεχόμενο κατάθλιψης. Ο εγκλεισμός, η αύξηση του χρόνου μπροστά σε μια οθόνη και η έλλειψη των συνηθισμένων δραστηριοτήτων μπορεί να

διευκολύνουν την εμφάνιση διαταραχών του κερκάρδιου ρυθμού και κυρίως της καθυστέρησης φάσης, δηλαδή μετατόπιση του ωραρίου κατάκλισης και αφύπνισης. Δεν πρέπει να ξεχνάμε, επίσης, ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας η τακτική παρακολούθηση ασθενών με χρόνιες διαταραχές ύπνου συμπεριλαμβανομένης και της υπνικής άπνοιας είναι δυσχερής, με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται.

## Συμβουλές για έναν καλό ύπνο

- ▶ Προκειμένου να μειώσουμε την επίδραση της πανδημίας στον ύπνο μας, θα πρέπει να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής του ύπνου.
- ▶ Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να διατηρούμε σταθερή ώρα κατάκλισης και αφύπνισης καθώς και σταθερή ώρα γευμάτων.
- ▶ Το αλκοόλ, που νομίζουμε ότι μας χαλαρώνει, θα πρέπει να αποφεύγεται γιατί διαταράσσει τον ύπνο.
- ▶ Βοηθάει επίσης η άσκηση, όπως το περπάτημα στη φύση και οι τεχνικές χαλάρωσης.

## Τα συμπτώματα της «κορωνοαϋπνίας» περιλαμβάνουν:

- ▶ Συμπτώματα αϋπνίας, όπως δυσκολία στην έναρξη του ύπνου
- ▶ Αυξημένα επίπεδα στρες
- ▶ Αυξημένα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, όπως ενοχλητικές σκέψεις
- ▶ Συμπτώματα στέρσης ύπνου, όπως αυξημένη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειωμένη συγκέντρωση και κακή διάθεση. ●

“ Ο όρος «**coronasomnia**», δηλαδή «κορωνοαϋπνία», που άρχισε να χρησιμοποιείται την περίοδο της πανδημίας, δείχνει πόσο συχνή είναι η εμφάνιση διαταραχών στον ύπνο, κυρίως του τύπου της αϋπνίας, στον πληθυσμό. “

## ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ ΚΑΙ ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

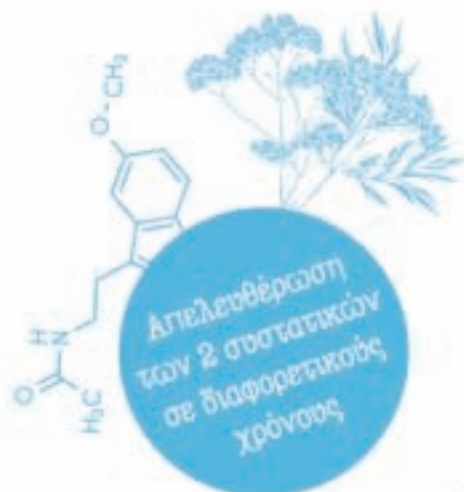
Συμπλήρωμα διατροφής με βάση τη Μελατονίνη για γρηγορότερο ύπνο και τη Βαλεριάνα για καλύτερη ποιότητα ύπνου

**Η** Valetonina σχεδιάστηκε με μια καινοτόμο προσέγγιση, η οποία επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών της σε διαφορετικούς χρόνους, εξασφαλίζοντας έτσι διπλή και παρατεταμένη δράση. Αφενός η επικάλυψη των δισκίων Valetonina, η οποία περιέχει τη Μελατονίνη, διαλύεται γρήγορα, συμβάλλοντας στη μείωση του χρόνου που έρχεται ο ύπνος, και αφετέρου ο πυρήνας του δισκίου περιέχει Βαλεριάνα (εκχύλισμα ρίζας), η απελευθέρωση της οποίας γίνεται σε δεύτερο χρόνο, ευνοώντας τη χαλάρωση. Το αποτέλεσμα είναι ένας παρατεταμένος και ήρεμος ύπνος σε φυσιολογικούς ρυθμούς, ο οποίος δεν πρέπει να αποτελεί πολυτέλεια για τον σύγχρονο άνθρωπο που ταλαιπωρείται από αϋπνίες, λόγω της μείωσης της ενδογενούς παραγωγής μελατονίνης ή λόγω στρες.

Η Valetonina είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με τεκμηριωμένη δράση στην προαγωγή του ύπνου, με φυσικό τρόπο και αποδεδειγμένα ένας πολύτιμος σύμμαχος για την καταπολέμηση των επιπτώσεων του τζετ λάγκ (jet-lag ή συνδρόμου ζώνης ώρας), ανακουφίζοντας σημαντικά από τα τυπικά συμπτώματα αυτής της διαταραχής του βιορυθμού, όπως την απώλεια της πνευματικής εγρήγορσης ή την αίσθηση κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η Valetonina περιέχει ανά δισκίο: 100mg Βαλεριάνας και 1mg Μελατονίνης



Valetonina<sup>®</sup>  
LONG SIRC



με Μελατονίνη  
& Βαλεριάνα



Σε τι μοιάζει η Νίνα  
με την καρδερίνα;

*Πλέον, κοιμάται σαν πουλάκι... με Valetonina!*

Γνωρίστε τη Valetonina, τον πρωτοποριακό συνδυασμό Μελατονίνης και Βαλεριάνας  
κι αντιμετωπίστε τον εφιάλητη της αϋπνίας με φυσικό τρόπο!



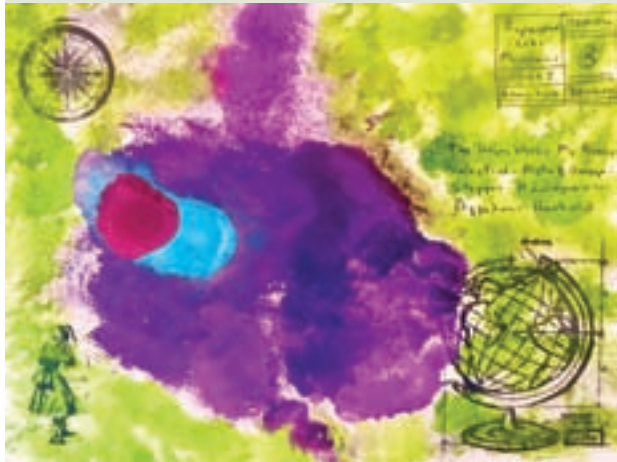
Αρ. γνωστοποίησης ΕΟΦ: Valetonina Long Sirc 91443/23-12-2015. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αξιολόγησης. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστάμενης ημερήσιας δόσης.  
Το συμπλήρωμα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως υποκατάσταση μιας ισορροπημένης διατροφής. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, τη θεραπεία ανθρώπινης νόσου.  
Σταβουλεύεστε τον γιατρό σας αν έχετε έγκυες, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε πρόβλημα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.





## Σημειώσεις Ενός Μονομανούς LXXXI

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



### Trojan: Η μεγάλη εταιρεία της Reggae

☞ Trojan ήταν η μάρκα ενός αυτοκινήτου, που παραγόταν στην Αγγλία από το 1914 μέχρι το 1965. Ο **Duke Reid** ήταν ένας Τζαμαϊκάνος dj και παραγωγός που έτρεχε το πιο σημαντικό από τα sound systems του νησιού. Τα sound systems ήταν ομάδες από παραγωγούς και djs, ηχολήπτες και MCs, που έπαιζαν ska, rocksteady και reggae και κυκλοφορούσαν τη δεκαετία του '50 στο Kingston και σε άλλες πόλεις της Jamaica στήνοντας party και συναυλίες αυθόρμητα και εκ του μηδενός. Το sound system του Reid κουβαλούσε τον εξοπλισμό του με ένα Trojan και από τη μάρκα αυτού του αυτοκινήτου ονόμασε την εταιρεία που ίδρυσε το 1968 ο Lee Gorchal σε συνεργασία με τον Chris Blackwell της Island. Με την προσοχή του στραμμένη στην πλούσια παραγωγή της Jamaica, σύντομα το label κατάφερε να κάνει μερικές αξιοσημείωτες επιτυχίες. Το 1971, κυκλοφόρησε σε τριπλό βινύλιο η συλλογή *"The Trojan Story"*, που είχε μέσα Maytals, Jimmy Cliff, Alton Ellis, Duke Reid, Desmond Dekker, The Ethiopians, Lee 'Scratch' Perry και πολλούς ακόμα. Τώρα, 50 χρόνια μετά, η συλλογή επανακυκλοφορεί εκτός από τριπλό βινύλιο και σε διπλό cd και περιέχει ένα πενήντασέλιδο βιβλίο με ολόκληρη την ιστορία των τραγουδιών που περιλαμβάνονται. Καλοκαίρι είναι, τι καλύτερο από το να αφιερώσεις στους ήχους της reggae;

► Ο τίτλος *«Η Συνωμοσία των Αγγέλων»* δεν μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση, ειδικά στον βαθμό που δεν είχα την παραμικρή ιδέα σχετικά με το ποιος ήταν ο Ίγκορ Σαχνόφσκι, που έχει γράψει το βιβλίο. Ο Σαχνόφσκι γεννήθηκε στη Σιβηρία το 1958 και πέθανε νέος, μόλις το 2019. Τα βιβλία του, μυθιστορήματα και συλλογές ποιημάτων και διηγημάτων, αγαπήθηκαν πολύ εντός και εκτός Ρωσίας. Αν και με τρομάζουν τα βιβλία που καλύπτουν τεράστιες χρονικές περιόδους μέσω της ιστορίας οικογενειών, ο Σαχνόφσκι έχει τον τρόπο να σπάει την αφήγηση, να κινείται μέσω αλμάτων, να κόβει τα κεφάλαια με βάση μια προσωπική οπτική που μας φέρνει μπροστά σ' έναν πειστικό και απόλυτα λειτουργικό μοντερνισμό. Συγκίνηση σε πολλά σημεία και στο background η σκοτεινή φιγούρα της δαιμονικής Λίλιθ, της γυναίκας *«που κάνει τις συμπτώσεις να γεννούν γεγο-*

*νότα»*. Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Ποταμός, στη σειρά Ποταμόποια και σε μετάφραση της **Σταυρούλας Αργυροπούλου**.

► Υπέγραψαν στη Domino και επανακυκλοφόρησαν ολόκληρη τη δισκογραφία τους. Οι shoegazers της καρδιάς μας **My Bloody Valentine** έρχονται με τα *"Isn't Anything"* του 1988, *"Loveless"* του 1991 και *"m b v"* του 2013. Επιπλέον, έρχονται και με τα δύο er τους, που είχαν επανακυκλοφορήσει μαζί το 2012. Οι My Bloody Valentine δεν ήταν ακριβώς πρωτότυποι στη σύλληψη του concept της χρήσης του θορύβου στη σύγχρονη pop αισθητική καθώς είχαν προϋπάρξει σχήματα, όπως οι Jesus And The Mary Chain ή ακόμη και οι Sonic Youth. Είναι τέλειες όμως οι ισορροπίες που κρατάει το σχήμα από την Ιρλανδία, είναι τόσο ωραία τα τραγούδια τους, που θα συνεχίζεις να τους ακούς, όπως τα μεσημέρια των early nineties στον Ηχώ FM, που έπαιζες σε ίσες δόσεις Creation, Factory και Sub Pop.

► Οι **Alpha & Omega** είναι ένα βρετανικό σχήμα που ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του '80 και συνεχίζει μέχρι σήμερα να ασκείται σε ένα πολύ πρωτότυπο μίγμα dub, ska και reggae, που αντιπροσωπεύει τον βρετανικό ήχο του είδους. Μια τεράστια δισκογραφία, που επανεκδίδεται σιγά-σιγά κι έχει εξαιρετικό ήχο και πολύ όμορφα τραγούδια. Οι επανεκδόσεις των αρκετά ακριβών πλέον δίσκων, γίνονται από την Steppa Records, την οποία τρέχει ο Alpha Steppa, που έχει στενή οικογενειακή σχέση με τα δύο και μοναδικά μέλη του ιδανικού dub σχήματος.

► Το *"Blues Jam In Chicago"* που είχαν κάνει το 1969 οι **Fleetwood Mac** με ονόματα όπως αυτά των Otis Spann, Willie Dixon, Howlin' Wolf και Shakey Horton είχε ως αποτέλεσμα ένα απίθανο δίσκο, που επανεκδίδεται τώρα κι αν δεν τον έχεις, δεν θέλεις για κανένα λόγο να χάσεις.

*P.S.: Σε τριπλό βινύλιο (διπλό cd) κυκλοφόρησε το "Live" των Hawkwind, με τον τίτλο "50", γιορτάζοντας τα πενήντα χρόνια παρουσίας τους στη σκηνή. Αγαπούσα πάντα αυτό το σχήμα, το οποίο ετοιμάζει καινούργια δουλειά και μεγάλη περιοδεία ανά την Ευρώπη.*



# ΤΟ ΜΕΓΑΡΟ ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ



Με την κεντρική του Υπουργείου Πολιτισμού & Αθλητισμού

# IRENE SKYLAKAKI

11/06/21  
ΟΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 21:00

SOUVENIR



ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ  
2107282333 - megaron.gr  
και σε όλα τα καταστήματα Public

ΧΟΡΗΓΟΙ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



LADYLIKE

ΓΕΩΡΓΟΠΑΥΛΟΣ



# CITY GUIDE



© SIMONE DONATI - TERRA PROJECT - CONTRASTO

## INFO

Στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Ωδείο Ηρώδου του Αττικού, 14/6, στις 9 μ.μ.

Πληροφορίες-προπωλήσεις:  
megaron.gr  
aefestival.gr  
ticketservices.gr

**Τ**Ο ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ οργανώνει μια μεγαλειώδη συναυλία με τον θρυλικό μαέστρο Ζούμπιν Μέτα, τον διεθνώς καταξιωμένο βιολονίστα Πίνχας Ζούκερμαν και την περίφημη Ορχήστρα του Φλωρεντινού Μουσικού Μαΐου. Τη Δευτέρα 14 Ιουνίου στο Ηρώδειο, στο πλαίσιο του εορτασμού για τα 30 χρόνια από την ίδρυση του Μεγάρου, μια πολυαναμενόμενη παραγωγή. Ο Ζούμπιν Μέτα –μαέστρος ιδιαίτερα αγαπητός στο ελληνικό κοινό– και το κορυφαίο ορχηστρικό σύνολο, του οποίου διατελεί διά βίου επίτιμος διευθυντής (από το 2006), ερμηνεύουν έργα Γιοχάννες Μπραμς. Συγκεκριμένα, τη Συμφωνία αρ. 2 σε ρε μείζονα, έργο 73 και το Κοντσέρτο για βιολί σε ρε μείζονα, έργο 77, το μοναδικό που έγραψε για το συγκεκριμένο όργανο ο γερμανός μουσουργός και το οποίο ερμηνεύει ο ισραηλινοαμερικανός βιρτουόζος Πίνχας Ζούκερμαν.

Χορηγός της συναυλίας: ALPHA BANK

Megaron Gala στο Ηρώδειο

Ο Zubin Mehta κάτω από την Ακρόπολη



© G. LUCA MOSCI





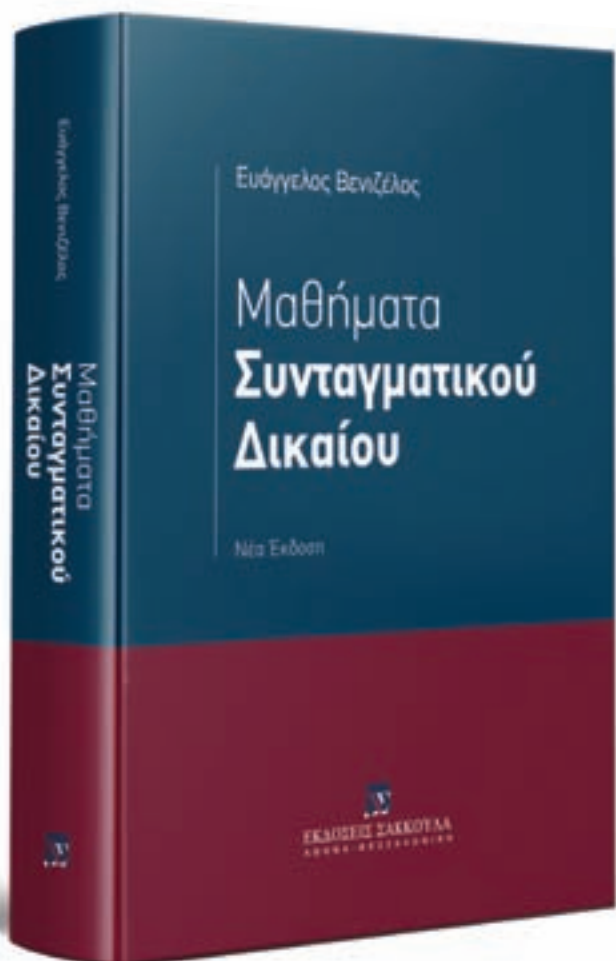
BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:  
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗ

# «Μαθήματα» Συνταγματικού Δικαίου από τον Ευάγγελο Βενιζέλο

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΑΡΑΒΟΚΥΡΗ

Μαθήματα  
Συνταγματικού  
Δικαίου,  
Ευάγγελος Βενιζέλος,  
εκδ. ΣΑΚΚΟΥΛΑ



Στην **ακαδημαϊκή κοινότητα**, οι διδακτορικές διατριβές και οι μονογραφίες είναι τα έργα που συνήθως μας συνοδεύουν σε όλη μας τη διαδρομή. Σε αυτές τις συμβολές συγκροτείται η επιστημονική μας ταυτότητα και αναγνωρίζεται η συνεισφορά του καθενός στο πεδίο. Είναι τα βιβλία της νεότητας και της εξέλιξης, αυτά που αναζητούν στις βιβλιοθήκες οι μεταπτυχιακοί και διδακτορικοί μας φοιτητές και κρίνουν οι συνάδελφοι στο πανεπιστήμιο.

**Η ιδιότητα**, όμως, του πανεπιστημιακού δεν ταυτίζεται με εκείνη του ερευνητή, ούτε η καταξίωση έχει να κάνει μόνο με τη διατύπωση μιας πρωτότυπης θέσης και την κάλυψη μιας ακόμη πτυχής του αντικειμένου μας. Πολλοί ήταν οι διακεκριμένοι συνταγματολόγοι που πέτυχαν να προωθήσουν την επιστήμη. Λίγοι υπήρξαν, ωστόσο, αυτοί που συνδύασαν την επιστημοσύνη τους με το διδακτικό ταλέντο και το βάθος του νομικού επιχειρήματος με το χάρισμα του λόγου. Ακόμη λιγότεροι ήταν εκείνοι που διακρίθηκαν στην τέχνη του εγχειριδίου.

**Τριάντα χρόνια πριν, το 1991**, όταν κυκλοφόρησαν τα «Μαθήματα Συνταγματικού Δικαίου», ο Ευάγγελος Βενιζέλος ήταν ο νεότερος Καθηγητής του Συνταγματικού Δικαίου. Σήμερα είναι ο ακαδημαϊκά αρχαιότερος και η νέα έκδοση του εγχειριδίου του (Σάκκουλας, 2021), με την οποία ανανεώνεται και εμπλουτίζεται η δεύτερη έκδοση του 2008, αποτυπώνει τη μακρά ακαδημαϊκή, ερευνητική και πολιτική του διαδρομή. Με δυο λέξεις, συνοψίζει τον συνταγματικό του βίο. Παρών στις μεγάλες στιγμές της μεταπολίτευσης, με τη διπλή του ταυτότητα, του συνταγματολόγου και του πολιτικού, ο συγγραφέας συνέβαλε καθοριστικά στο συνταγματικό μας κείμενο, ιδίως στη μείζονα αναθεώρησή του το 2001, καθώς και στη διαμόρφωση των προϋποθέσεων της ερμηνείας και εφαρμογής του. Διόλου τυχαία λοιπόν, στα «Μαθήματα Συνταγματικού Δικαίου», δεν αναδύεται μόνον η θεωρία του για το Σύνταγμα, αλλά το πνεύμα της εποχής μας.

**Η γραφή ενός διδακτικού έργου** είναι επίπονη και δύσκολη, διότι πρέπει αυτό να «μιλήσει» σε διαφορετικά επίπεδα ανάγνωσης. Εκεί δοκιμάζονται –και πολλές φορές αποτυγχάνουν– οι επίδοξοι συγγραφείς. Η τεχνική και φορμαλιστική προσέγγιση («νομικίστικη», όπως σχηματικά την αποκαλούμε) κερδίζει σε ακρίβεια, αλλά χάνει σε μεταδοτικότητα και έμπνευση. Η αφηρημένη διατύπωση ή δοκιμαστική απόδοση των εννοιών είναι πιο προσιτή, αλλά απομακρύνεται από την εξειδίκευση που απαιτείται στις εξετάσεις, ιδίως των Νομικών Σχολών, ή από τα ερευνητικά ενδιαφέροντα της νομικής κοινότητας. Στην πραγματικότητα, το εγχειρίδιο είναι ο καθρέφτης της διδασκαλίας. Και ο Ευάγγελος Βενιζέλος γνωρίζει πολύ καλά ότι το συνταγματικό δίκαιο δεν μπορεί να εγκλωβιστεί στο άκαμπτο δόγμα ή να εκπέσει σε ιδεολογικές και πολιτικές διακηρύξεις και εμμονές. Ο δάσκαλος του Συντάγματος, που αναλαμβάνει να μιήσει στο αντικείμενο τους εύπλαστους πρωτοετείς φοιτητές, να θερα-

πύσει τις ανησυχίες των ερευνητών και να δώσει εύστοχες απαντήσεις στο νομικό της πράξης, δεν υπακούει στον αυστηρό διαχωρισμό δικαίου και πολιτικής. Για την ακρίβεια, δεν πρέπει ούτε πολιτική να κάνει, ούτε στα σκληρά νομικά να μείνει. Οφείλει να διδάξει στο ετερογενές κοινό του, με τον λεπτό και παιδαγωγικό τρόπο της ανοικτής πεποίθησης και της ευθύνης, τόσο τον κανόνα δικαίου, όσο και τα κρίσιμα συμφραζόμενά του – και αυτό επιτελεί γοητευτικά το βιβλίο του καθηγητή Βενιζέλου.

**Στα «Μαθήματα Συνταγματικού Δικαίου»**, ο λόγος του καθηγητή φέρει την αρετή της (βιωμένης) γνώσης και συνάμα της εκλαϊκευσης, της εμπάθυνσης και της σύνθεσης, του δημιουργικού «πετάγματος» του νου και της απλότητας. Διατηρεί δε το πόνημα την ξεχωριστή μεθοδολογική του επιλογή, ως προς τη διάρθρωση της ύλης, και τη φιλικότητα προς τον χρήστη του: η διακριτή ανάλυση της δικαιοπαραγωγικής διαδικασίας, δηλαδή των περιφρημων «πηγών του δικαίου», σε σχέση με τις αρμοδιότητες των οργάνων, συντονίζεται αρμονικά με τη δομή της κανονιστικής τάξης και διευκολύνει την εισαγωγή μας σε αυτήν. Το ίδιο ισχύει και για τη σαφήνεια που αποδίδεται στις θεμελιώδεις αρχές του πολιτεύματος, καθώς αυτές μας προετοιμάζουν κατάλληλα για την επόμενη άσκηση, την κατανόηση της θέσης που λαμβάνουν στην Πολιτεία μας τα όργανα του Κράτους. Παράλληλα, ο αναγνώστης γίνεται κοινωνός των σύγχρονων τάσεων και αντιφάσεων του συνταγματισμού, αντιλαμβάνεται τη διεθνοποίησή του και την πολυεπίπεδη λειτουργία και δομή του. Το Σύνταγμα μεταβάλλεται και μαζί του αναπνέει και το εγχειρίδιο. Ο Βενιζέλος καταγράφει και συστηματοποιεί την εξωστρεφή πια φύση του συνταγματικού κανόνα και την αλληλεπίδραση των εννόμων τάξεων, όπως και το δυναμικό ρόλο της νομολογίας. Υπερασπίζεται την πολλαπλότητα των ερμηνειών στο δρόμο για την ορθή νομική απάντηση, αλλά τονίζει, επίσης, τη σημασία της αιτιολογίας. Το δίκαιο, για τον συγγραφέα, δεν είναι έρμαιο μιας αυθαίρετης βούλησης, ούτε, όμως, το απόσταγμα ενός σοφού και αντικειμενικού Λόγου. Το νόημα του Συντάγματος μοιάζει να βρίσκεται στο διάλογο ανάμεσα στο πραγματικό (με τις δεσμεύσεις του) και τις αξίες που θεμελιώνουν τους κανόνες.

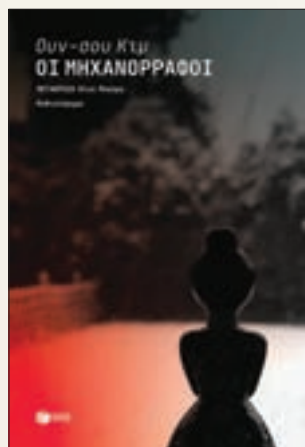
**Στην καλαισθητή νέα έκδοση**, η διδασκαλία του συνταγματικού δικαίου στη χώρα μας βρίσκει το σύγχρονο σημείο αναφοράς της. Το ίδιο και η μάθηση, η εμπέδωση και η μετάδοση της γνώσης στο υποκείμενο, ώστε αυτό να μεταβληθεί και να εξελιχθεί γνωστικά, να καλλιεργήσει την αγάπη του στον επιστημονικό του εαυτό. Το βιβλίο του Ευάγγελου Βενιζέλου έρχεται να αναζωογονήσει και να εκπληρώσει τον ευγενή σκοπό που υπόσχεται στον τίτλο του, να παραδώσει δηλαδή σε όλους μας, με την πιο υψηλή μέθοδο, «Μαθήματα» Συνταγματικού Δικαίου.

Ο Γ.Κ. είναι Επίκουρος Καθηγητής Συνταγματικού Δικαίου Νομικής ΑΠΘ



## Επιτέλους, η Κορέα!

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ



Ουν-σου Κιμ,  
Οι μηχανορράφοι  
εκδ. Πατάκη

Δυο φορές έχω επιχειρήσει ως τα σήμερα να πάω στην Κορέα. Την πρώτη φορά, λίγο πριν το ταξίδι, χρεοκόπησε η ταξιδιωτική εταιρεία (κάποια με όνομα εξωτικό, κι αυτό ήταν που με είχε παρασύρει), και τη δεύτερη φορά – ευτυχώς πριν κλείσω τα εισιτήρια – η αγαπημένη μου της εποχής αποφάσισε ότι προτιμούσε να δει τα Φίτζι με έναν πλούσιο Ρουμάνο μεγιστάνα (δεν την αδικώ, κι εγώ τον Ρουμάνο θα διάλεγα στη θέση της).

Έχω μάθει να παίρνω τα μηνύματα του σύμπαντος κι έτσι έβαλα στην άκρη την εμμονή μου με την Κορέα και τη Σεούλ.

Ύστερα ήρθαν τα απαντωτά χτυπήματα πληρωμένων δολοφόνων στην Αθήνα. Μου θύμισαν έναν φίλο στην Κρήτη, ιδιοκτήτη νυχτερινού κέντρου (ελαφρώς trafficking), που βρέθηκε μια νύχτα νεκρός από κάποιο συμβόλαιο θανάτου – είπαν. Μερικοί έχουμε κάποιον φίλο που έπεσε νεκρός από σφαίρες πληρωμένου δολοφόνου – κι ας μη ζούμε στο Μεξικό. Οι περισσότεροι έχουμε δει τουλάχιστον μια ταινία με παρόμοιο θέμα. Μα πόσοι έχουμε διαβάσει μυθιστόρημα τέτοιας πλοκής;

Ήμουν τυχερός που έπεσαν στα χέρια μου «Οι μηχανορράφοι», από τις εκδόσεις Πατάκη σε καλή μετάφραση της Νίνας Μπούρη. Ο Νοτιοκορεάτης συγγραφέας, ετών πενήντα ακριβώς, γράφει την ιστορία ενός πληρωμένου δολοφόνου που μεγάλωσε χωρίς γονείς πρώτα σ' ένα ορφανοτροφείο και αργότερα σε μια Βιβλιοθήκη. Μάλιστα, σε μια Βιβλιοθήκη! Πόσοι από εμάς δεν θα τον ζήλευαν; Είχε στη διάθεσή του κάθε απόσταγμα της ανθρώπινης σοφίας, κάθε μυθιστόρημα, όποια ποιητική συλλογή του άρεσε. Βέβαια, στην περίπτωση του τα πράγματα εξελίχθηκαν κάπως διαφορετικά, καθώς η Βιβλιοθήκη

παρά τους τόμους που κοσμούσαν τους τοίχους της, ήταν ένα άντρο θανάτου. Ο βιβλιοθηκάριος, αυτός που ανέθρεψε το φτωχό ορφανό, ήταν ένας οργανωτής συμβολαίων θανάτου. Για την ακρίβεια, ένας ενορχηστρωτής μιας δράκας δολοφόνων.

Ο ήρωας του μυθιστορήματος γίνεται ένας άξιος χειριστής των πυροβόλων όπλων και δεξιότεχνος των μαχαιριών Henckels (γύρω στα 600 ευρώ στο Skrutz όπου μπίκα να δω αν με παίρνει να αγοράσω κανένα, αν και το μόνο που κόβω στην κουζίνα μου είναι σολομός για τη σαλάτα – την οποία αγοράζω έτοιμη). Στην πρώτη σελίδα τον πετυχαίνουμε (τον ήρωα) να ετοιμάζεται να σκοτώσει ένα ακόμη θύμα. Στην τελευταία... Μα δεν θα μιλήσω για το τέλος, αν και ο αναγνώστης ξεφυλλίζει εκμανώς τις σελίδες καθώς το μυθιστόρημα τον έχει αδράξει σφιχτά στην αφήγηση ενός πραγματικά δεξιότεχνου συγγραφέα. Μπροστά μας ανοίγεται ο κόσμος των πληρωμένων δολοφόνων, όπως δεν τον έχουμε διαβάσει ποτέ ξανά. Κι είναι ένας κόσμος γεμάτος πάθη, συναισθήματα, βαναυσότητα αλλά και τρυφεράδα, ταραχή μα και ηρεμία – την ηρεμία που έχει ο σκοπευτής σαν βάζει στο σταυρόνημα της διόπτρας τον δύστηνο στόχο του.

Δεν ήταν ακριβώς η Κορέα που είχα κατά νου, όταν σχεδίαζα τα ανεκπλήρωτα ταξίδια μου. Βρέθηκα σε μια Σεούλ που μάλλον δεν θα δω ποτέ κι οδηγήθηκα στα βάθη της ψυχής ενός ήρωα που – όπως λένε συνήθως οι γείτονες ενός παραβατικού – «φαινόταν τόσο ήσυχο παλικάρη!»

Οι Ασιάτες έχουν σχεδόν πάντα μια δόση υπερβατικού στα γραφτά τους. Το όνομα του ήρωα, Ρέσενγκ, σημαίνει στα κορεάτικα *Άλλη ζωή*. Παρόλα αυτά, προτείνω να το διαβάσετε σε τύπη.

«Δεν πρόκειται για απομνημονεύματα μιας ζωής, αλλά για την παθιασμένη σχέση μου με το φαγητό και τη μαγειρική»

Ηλίας Μαμαλάκης

## Οι αναμνήσεις ενός μαγειριστή & 10 Ιστορίες αχόρταγης ζωής

Ένα ταξίδι γεύσεων, αισθήσεων και αναμνήσεων με οδηγό τον **Ηλία Μαμαλάκη**.

Ο Ηλίας Μαμαλάκης μας προσκαλεί να τον συνοδεύσουμε σε ένα προσωπικό και συναισθηματικό ταξίδι, από τη νηπιακή του ηλικία έως σήμερα με οδηγό τη γεύση.

Στο βιβλίο θα βρείτε μικρά στιγμιότυπα καθημερινής τρέλας που αφορούν το φαγητό, την ιστορία του παππού και της γιαγιάς του, την ιστορία της Αισέ, της πρώτης γατούλας που απόκτησε στο σπίτι. Θα βρείτε επίσης έναν ύμνο για τη σούπα, μια πολύ δύσκολη στιγμή της ζωής του με τις κημειοθεραπείες της συζύγου του Στέλλας και κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά αναπνέουν και ερωτικές ιστορίες και μερικές συνταγές της καθημερινότητας, μαγειρεμένες με πολύ πάθος.

Ένα βαθιά συγκινητικό βιβλίο για την αγάπη, τον έρωτα, την φιλία και τις οικογενειακές σχέσεις, αλλά και για την αφοσίωση, τη θυσία και τον αλtruισμό με κέντρο την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.

Κυκλοφορεί σε όλα τα βιβλιοπωλεία



# ΘΕΡΙΝΟ ΣΙΝΕΜΑ Η ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΝΙΑ

Στον τελευταίο όροφο, με ποίνα, τον λόφο του Λυκαβηττού  
μπροστά του και φαγητό πολλών αστέρων

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Λευκό πανί σε αυλή στρωμένη με χαλί, πάνινη καρέκλα σκηνοθέτη, καπνός από τσιγάρο που εμφανίζεται στιγμιαία στο φως του προβολέα. Πού και πού μια λάμπα ανάβει σ' ένα διαμέρισμα, σου αποσπά για λίγο την προσοχή.

Αυτή η καλοκαιρινή εικόνα είναι τόσο κλασική, τόσο βαθιά αθηναϊκή... Είναι αδύνατον να μην αγαπάς τα θερινά σινεμά της Αθήνας. Είναι τα πιο όμορφα του κόσμου. Κι αν πιστεύεις ότι δεν γίνονται ωραιότερα, έρχεται μια είδηση που σου αλλάζει τα δεδομένα μαζί και τη διάθεση: τώρα θες να ζήσεις ακόμα ένα καλοκαίρι σε αυτή την πόλη που πάντα βρίσκει τρόπους να σε γοητεύει...

Το νέο θερινό σινεμά της Αθήνας δεν βρίσκεται σε κάποια αυλή ανάμεσα σε πολυκατοικίες του '60 ούτε σε κάποια προνομιούχα ταράτσα. Αυτό το σινεμά σκαρφαλώνει





στο ψηλότερο σημείο του πιο εμβληματικού αθηναϊκού ξενοδοχείου της πόλης, τη Μεγάλη Βρεταννία, στην καρδιά του Συντάγματος.

Το **Pool Your Cinema** βρίσκεται στον 7ο όροφο του λαμπερού ξενοδοχείου και βλέπει τον λόφο του Λυκαβητού σε απευθείας μετάδοση! Κάνει επίσημη πρώτη αυτή την Πέμπτη 3 Ιουνίου και ανοίγει τις πόρτες του σε όλους (ενοίκους και περαστικούς) προσφέροντας μια ξεχωριστή εμπειρία θερινού κινηματογράφου, ίσως την πιο ιδιαίτερη που έχουμε ζήσει. Η οθόνη του (από την οποία σε χωρίζει μια... πισίνα – εξού και η ονομασία «Pool Your Cinema») θα προβάλλει αγαπημένες κλασικές ταινίες και μεγάλες επιτυχίες του Hollywood κάθε Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή με έναρξη ακριβώς στις 21.30.

Τι δεν λείπει ποτέ από τα θερινά σινεμά; Nachos και pop

corn! Καθώς όμως εδώ δεν μιλάμε για ένα συνηθισμένο σινεμά, δεν μπορεί το bar του να σερβίρει τα σνακ που έχουμε συνηθίσει... Στο Pool Your Cinema η γεύση έχει πρωταγωνιστικό ρόλο και τα finger food έχει φροντίσει ο βραβευμένος και ταλαντούχος executive chef της Μεγάλης Βρεταννίας **Αστέριος Κουστούδης**. Τι σημαίνει αυτό; Ότι εδώ τα «nachos» είναι οργανικά, φτιάχνονται με χειροποίητο τραγανό φύλλο tortíγιας από κίτρινο καλαμπόκι και σερβίρονται με σάλτσα από πιπεριές habanero και ψητό ανανά ενώ τα pop corn είναι καραμελωμένα, με βανίλια Μαδαγασκάρης και ανθό αλατιού.

Εκτός από τις παραπάνω μικρές λιχουδιές υπάρχουν κι άλλα νόστιμα... Όπως το Chicken Tortilla Wrap με κοτόπουλο στη σχάρα με ψητό μπέικον, μαρούλι iceberg και σάλτσα chimichurri με γιαούρτι, η handmade Pizza

με ζυμάρι αργής ωρίμασης, μοτσαρέλα burrata και φύλλα ρόκας και το μίνι Cheeseburger με μπιφτέκι από μοσχάρι Black Angus, τσένταρ και σάλτσα μαγιονέζα-μουστάρδα.

Την Πέμπτη η πρεμιέρα γίνεται με το κλασικό αριστούργημα της 7ης τέχνης «Casablanca», αλλά τα «προσεχώς» περιλαμβάνουν πολλές ακόμα συγκλονιστικές ταινίες. Επισκεφθείτε το [www.grandebretagnestore.co](http://www.grandebretagnestore.co) δείτε το πρόγραμμα και κρατήστε μια θέση μπροστά στη μεγάλη οθόνη του Pool Your Cinema.

*Υ.Γ. Δεν μπορώ να μη σκέφτομαι ότι κάποιοι από τους αστέρες που θα προβάλλονται στην οθόνη έχουν ενδεχομένως περάσει μία ή και περισσότερες βραδιές στα δωμάτια των από κάτω ορόφων...*

#### INFO

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ  
ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΝΙΑ

Βασιλέως Γεωργίου Α' 1, Σύνταγμα,  
2103330000

Τιμή εισιτηρίου: €45  
(στην τιμή συμπεριλαμβάνεται όλο το μενού που αναφέραμε παραπάνω, καθώς κι ένα ποτήρι κρασί ή μπίρα)







## ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

## Ένα ήσυχο μέρος 2

(A QUIET PLACE PART II) \*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζον Κρασίνσκι ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Έμιλι Μπλαντ, Κίλιαν Μέρφι, Μίλισεντ Σίμοντς, Νόα Τζουπι, Ντζιμόν Χούνσου

Η οικογένεια των Άμποτ αντιμετωπίζει τους κινδύνους του έξω κόσμου. Αναγκασμένοι να κινούνται σιωπηλοί στο άγνωστο, γρήγορα συνειδητοποιούν ότι τα πλάσματα που τους κυνηγούν δεν είναι η μόνη απειλή στην κατεστραμμένη Γη.

Αξια συνέχεια της προ τριετίας ταινίας-έκπληξη του θθοποιού, σεναριογράφου και σκηνοθέτη Τζον Κρασίνσκι ο οποίος χάρη στην παραίτηση της συζύγου του Έμιλι Μπλαντ (η πρωταγωνίστρια του φιλμ) εμφάνισε πριν από λίγα χρόνια ένα ανατριχιαστικό σενάριο που μετατράπηκε σε ένα θρίλερ-ορόσημο της νέας εποχής. Η βασική ιδέα πατούσε στον νόμο της σιωπής καθώς ο παραμικρός θόρυβος για τον αιχμηρό άνθρωπο επέφερε τον θάνατο από τα εξωγήινα (;) τέρατα που καιροφυλακτούσαν. Η συνέχεια εκείνου του φιλμ ξεκινά με μια δυνατή σκηνή που αποκαλύπτει υπό μια έννοια τα γεγονότα που προηγήθηκαν της ημέρας μηδέν και έφεραν την ανθρωπότητα ένα βήμα πριν από τον ολικό αφανισμό. Ύστερα από την εν λόγω σκηνή επανερχόμαστε στο σήμερα και την 474η μέρα, όπου η ηρωίδα με τα τρία παιδιά της αναγκάζονται να φύγουν από την κρυψώνα του σπιτιού τους για να αναζητήσουν άλλη στέγη. Στο νέο σενάριο υπάρχει η εξέλιξη των χαρακτήρων, ειδικά των δύο παιδιών, και το πέρασμα προς την ελπίδα, αν και η μεταμόρφωση των ελάχιστων επιζώντων σε ανθρωπόμορφα κτήνη δεν αφήνει και πολλά περιθώρια αισιοδοξίας. Ο Κρασίνσκι, που κρατούσε στο φιλμ του 2018 τον πρωταγωνιστικό ρόλο, εδώ φυσικά έχει περιορισμένη εμφάνιση (όσοι έχουν δει το πρωτότυπο φιλμ καταλαβαίνουν για τι πράγμα μιλάμε) και η εστίαση της κάμεράς του γίνεται προς την κατεύθυνση ενός περισσότερο τρομακτικού σύμπαντος όπου το κακό δεν είναι μόνο τα εξωγήινα τέρατα. Επίσης σε μερικές θαυμάσια κινηματογραφημένες σκηνές, η τριπλή παράλληλη δράση λίγο πριν το φινάλε, είναι ξεκάθαρο πως η επιβίωση για τους ήρωες δεν είναι μόνο θέμα ικανοτήτων ή προνοητικότητας αλλά η τύχη παίζει πρωτεύοντα ρόλο. Ο τρόμος στο νέο «*Ησυχό μέρος*» είναι πιο ύπουλος και ανατριχιαστικός. Επιπλέον έχει και μερικές πολύ δυνατές σκηνές όπως αποτυπώνονται εξάισια στην κινηματογραφική αίθουσα, αναδεικνύοντας τη σημασία του να δει κάποιος το φιλμ στο σινεμά αντί της μικρής οθόνης. Η ταινία άνοιξε θριαμβευτικά στις ΗΠΑ με μια σούμα της τάξης των 58,5 εκατομμυρίων δολαρίων, κάτι που πιστώνεται όχι μόνο στον ενθουσιασμό του κοινού λόγω του μαζικού ανοίγματος των αιθουσών αλλά και στην ικανότητα του Κρασίνσκι να επανασυστήσει τον κινηματογραφικό τρόπο στους μύστες του φανταστικού.

### JUST THE FACTS

**Ένα ήσυχο μέρος 2** \*\*\*  
Η απειλή της επόμενης, σιωπηλής μέρας

**Chungking Express** \*\*\*\*  
All the leaves are brown and the sky is gray

**Ανάμεσα μας** \*\* ½  
Οχι οι αδελφοί Νταρντέν που ξέρουμε

**Ο Ράφτης** \*\*\*  
Η τέχνη του χειροποίητου

**Κρουέλα** \*\* ½  
Η γέννηση της Κρουέλα ντε Βιλ

**Μήλα** \*\* ½  
Επιδημιών συνέχεια

**Έκπτωτοι άγγελοι** \*\*\*\*  
Το άτυπο ξαδελφάκι του «Chungking Express»

**Ευτυχισμένοι μαζί** \*\* ½  
Στυλιζαρισμός και μελόδραμα διά χειρός Γουόνγκ Καρ Γουάι

**Η ωραία της ημέρας** \*\*\*\*  
Τα κρυφά βίτσια της μπουρζουαζίας

**Ζούσε τη ζωή της** \*\*\*  
Ο Γκοντάρ ημνεί τη γυναίκα στο πρόσωπο της Άνα Καρίνα

**Οι Κρουντς 2: Νέα Εποχή** (-)  
Άλλα κόλπα στις προϊστορικές οικογένειες

- \* ΑΔΙΑΦΟΡΗ
- \*\* ΜΕΤΡΙΑ
- \*\*\* ΚΑΛΗ
- \*\*\*\* ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
- \*\*\*\*\* ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

☛ Σκίζει στα θερινά η «Χώρα των Νομάδων» και το «Πρόστιμο»

### Chungking Express \*\*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γουόνγκ Καρ Γουάι ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τόνι Λιούγκ, Φέι Γουόνγκ, Μιριζίτ Λιν, Τακέσι Κανασίρο



Κάθε μέρα για ένα μήνα, ο Αστυνομικός 223 τρώει μια κονσέρβα ανανά με συγκεκριμένη ημερομηνία λήξης η οποία συμβολίζει τη μέρα που θα ξεπεράσει τον χαμένο του έρωτα. Τη μοιραία μέρα γίνεται λιώμα σε ένα μπαρ και φλερτάρει μια μυστηριώδη γυναίκα. Την ίδια εποχή ένας άλλος αστυνομικός, ο 663, βρίσκει άλλον τρόπο να ξεκάσει την πρώην του: αρνείται να διαβάσει το τελευταίο γράμμα της κάτι που θα προκαλέσει μια σειρά από ιλαροτραγικά γεγονότα.

Η ταινία που μας αποκάλυψε για πρώτη φορά το ανεπανάληπτο σύμπαν του Καρ Γουάι το 1996, είναι το ζωντανέμα κάποιων θαυμάσιων ιμπρεσιονιστικών εικόνων με ένα στιλ γραφής που αποτέλεσε επανάσταση στο σινεμά. Ένα φιλμ τόσο φρέσκο και μοντέρνο, σαν να γυρίστηκε σήμερα.

### Ανάμεσα μας (YOUNG AHMED) \*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λικ Νταρντέν, Ζαν-Πιερ Νταρντέν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ιντίρ Μπεν Αντί, Ολιβιέ Μπονόντ, Μιριέμ Ακχεντιού



Ο 13χρονος μουσουλμάνος Αχμέντ μεγαλώνει σε μια μικρή βέλγικη πόλη και η ξαφνική απότομη στροφή του προς τη θρησκεία –με ανησυχιακά σημάδια τυφλής αφοσίωσης στη φανατισμένη ιδεολογία του ιμάμη του– προβληματίζει τη μητέρα του. Ο Αχμέντ θα επιτεθεί με μαχαίρι στη δασκάλα του (που τον είχε βοηθήσει να ξεπεράσει τη δυσλεξία του όταν ήταν 5 ετών) επειδή τη θεωρεί άπιστη.

Μια ακόμη μικρή ανθρώπινη ιστορία των Νταρντέν η οποία κρύβει την αγωνία ενός φλέγοντος κοινωνικοπολιτικού ζητήματος. Το λιτό και ευέλικτο αφηγηματικά όχημά τους, οδηγεί με την πολιτική τους θεώρηση σε γόνιμα εδάφη αλλά δεν επιτρέπει στο «Ανάμεσα μας» να γίνει αυθεντικά τολμηρό.

### Ο Ράφτης \*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σόνια Λίζα Κέντερμαν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Δημήτρης Ήμελλος, Ταμίλλα Κουλιέβα, Θανάσης Παπαγεωργίου, Στάθης Σταμουλακάτος, Δάφνη Μιχοπούλου



Ο 50χρονος Νίκος, ένας εκλεπτυσμένος ράφτης παλαιάς κοπής που ζει στο κέντρο της Αθήνας, προσπαθεί να σώσει το οικογενειακό ραφτάδικο όταν ο ηλικιωμένος πατέρας του αρρωσταίνει βαριά. Παίρνει λοιπόν για πρώτη φορά τη ζωή στα χέρια του και βγάζει την πραγματικότητα του στους δρόμους ώσπου κάποια στιγμή φτάνει στα Καμίνια και ξεκινά να φτιάχνει γυναίκες νυφικά.

Η πρωτοεμφανιζόμενη Κέντερμαν φτιάχνει μια φινετσάτη, γοητευτική ταινία με πολλές αναφορές στο παρελθόν (από τη ραπτομηχανή Singer μέχρι τις δαχτυλίδες) που στηρίζει πολλά στην ερμηνεία του Δ. Ήμελλου. Ο δημοφιλής ηθοποιός κατασκευάζει έναν απόλυτα τρυφερό χαρακτήρα, που ισορροπεί μεταξύ συγκίνησης και χιούμορ.

«Το κοράνι μας διδάσκει να ζούμε ειρηνικά με τις άλλες θρησκείες» (Ανάμεσα μας)



ΤΕΧΝΟΠΟΛΗ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ  
11-12-13 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

FAIRPLAY & GAGARIN 205 PROUDLY PRESENT

# GIMME SHELTER FILM FESTIVAL



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
11 ΙΟΥΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΟΒΟΛΗ  
**PHIL LYNOTT**  
SONGS FOR WHILE I'M AWAY  
LIVE ACT: REMEMBER LIZZY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
12 ΙΟΥΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΟΒΟΛΗ  
A FILM ABOUT  
**IDLES**  
DON'T GO GENTLE  
LIVE ACT: BAZOOKA

ΚΥΡΙΑΚΗ  
13 ΙΟΥΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΟΒΟΛΗ  
**Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ  
ΑΡΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ**  
LIVE ACTS: WHERESWILDER  
+ HONEYBADGER

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ + FADE AWAY PHOTO EXHIBITION  
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΝΙΚΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗ

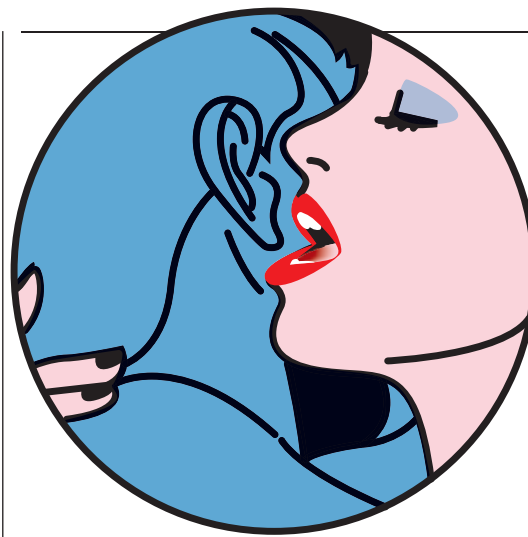
GIMME SHELTER  
FILM FESTIVAL

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ  
ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ:

viva.gr



© GSFFathens | gimmeshelterfilmfestival



**Αγαπητή Τζένη, είμαι πεισμένη πολύ καιρό** και νιώθω ότι δεν έχει νόημα να κάνω τίποτα πλέον. Είμαι 5 χρόνια σε σχέση με κάποιον. Γνωριστήκαμε, όταν εγώ ακόμα ήμουν 17 χρονών. Αυτός ήταν μεγαλύτερος κατά 9 χρόνια και είχε ρίζες από την Αλβανία. Παρά τη διαφορά ηλικίας, ταιριάξαμε πολύ και θέλαμε πολύ να είμαστε μαζί. Ωστόσο, οι γονείς μου δεν συμφωνούσαν με αυτή τη σχέση. Είχε δημιουργηθεί μεγάλο θέμα. Παρόλα αυτά, επειδή αγαπιόμασταν επιλέξαμε να είμαστε μαζί και να κρυβόμαστε για κάποιο διάστημα. Τα χρόνια πέρασαν, εγώ πέρασα σε μια σχολή, έφυγα από την πόλη μου και εκείνος μετά από 1,5 χρόνο ήρθε και με βρήκε στην πόλη, που σπούδαζα. Η μητέρα μου γνώριζε πολλές από τις κινήσεις αυτές και, παρά τις αντιρρήσεις της, μου έλεγε να κάνω ό,τι θεωρώ καλύτερο αρκεί να μην παρατήσω τα θέλω μου. Ο πατέρας μου πάλι δεν ήξερε και δεν ξέρει τίποτα. Έφτασε η στιγμή, λοιπόν, που ήρθε και μου πρότεινε να συγκατοικήσουμε. Στην αρχή, πήγαιναν όλα καλά, αλλά στην πορεία εμφανίστηκαν αρκετές διαφορές και μετέπειτα έρχεται και η πίεση από εκείνον. Μου λέει συνέχεια να μιλήσω στον πατέρα μου. Με έχει ξενερώσει όλο αυτό και το γεγονός ότι δεν δίνει βάση πλέον στο τι θέλω εγώ, με συνέπει να σκέφτομαι να χωρίσω. Όμως, τον αγαπώ πολύ και δεν μπορώ να φανταστώ τον εαυτό μου χωρίς εκείνον; Τι πρέπει να κάνω;

Δεν «πρέπει» να κάνεις τίποτα. Νομίζω ότι αυτά τα «πρέπει» των άλλων σε έχουν εγκλωβίσει, εξού και το συναίσθημα της πίεσης. Πίεση από τους γονείς, πίεση από το φίλο σου. Πως να νιώσεις ελεύθερη και ευτυχισμένη, όταν πρέπει να ευχαριστείς μόνο τους άλλους; Εσύ τι ακριβώς θέλεις να κάνεις; Πώς περνάς καλά; Σκέψου με ηρεμία, χωρίς τις φωνές όλων των άλλων να σε καθοδηγούν. Οποιαδήποτε απόφαση κι αν πάρεις, κοίτα να στηρίζεις τον εαυτό σου μέχρι τέλους.



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

**Ίσως δεν δεις ποτέ το μήνυμά μου**, αλλά θέλω να πω κάπου το πρόβλημά μου. Έχω σχέση εξ αποστάσεως Πάτρα - Εάθη. Μου είπε ότι στο μέλλον θέλει να μείνουμε μαζί στην Πάτρα, εγώ όμως δεν θέλω. Είμαι δεμένη με την οικογένειά μου και ειδικά με τ' αδέρφια μου. Στεναχωριέμαι πολύ και πιέζομαι μέσα μου, δεν ξέρω τι απόφαση πρέπει να πάρω. Νιώθω απόγνωση. Έχω χάσει τη διάθεσή μου.

Κορίτσι μου καλό, δεν υπάρχει κανένα εμπόδιο που να μην μπορεί να ξεπεραστεί, όσο έχετε διάθεση για επικοινωνία με το έτερον ήμισυ. Ο καθένας μας έχει τους δικούς του χρόνους για να προσαρμόζεται σε μία κατάσταση και η συγκατοίκηση, σίγουρα, δεν είναι η πιο εύκολη απόφαση για είναι η πιο εύκολη απόφαση για γοντάς οικογένεια δεν είναι αμελητέος. Για να μη νιώθεις ότι είναι η κατάλληλη στιγμή να προχωρήσεις μακριά από τη θαλπωρή τους, σημαίνει ότι δεν είσαι έτοιμη να αφήσεις την ασφάλεια των πολύ δικών σου ανθρώπων. Χρειάζεται, βέβαια, να κοιτάξεις κατάματα αυτή σου την αμφιβολία και να αναρωτηθείς αν πρόκειται για ένα ένστικτο, που πρέπει να εμπιστευθείς, ή μια φοβία που σε κρατάει πίσω.

**Μελιτάκι, είμαι σχεδόν 5 χρόνια με τον σύντροφό μου.** Είμαι ερωτευμένη, απλά δεν έχω σχεδόν καθόλου διάθεση για σεξ, αν δεν κάνει αυτός την αρχή, εγώ τίποτα.

Ένα μήνυμα διατυπωμένο σε μία μόνο πρόταση, που μπορεί να κρύβει κάτι τόσο απλό, αλλά παράλληλα και κάτι τόσο σύνθετο. Αντε να σου δώσω λύση εγώ τώρα. 5 χρόνια δεν είναι καθόλου μικρό διάστημα, να πούμε για αρχή. Θα έχει πάει η πιτζάμα, η παντόφλα και το Netflix σύννεφο. Ας το παραδεχτούμε. Το έχω ξαναπεί κι άλλες φορές. Στις μακροχρόνιες σχέσεις, χρειάζεται να δημιουργούμε συνειδητά το μικροκλίμα μιας ερωτικής διάθεσης. Μουσική, κρασάκι, κλειστή τηλεόραση, μια εκδρομή, ό,τι αρέσει στον καθένα, διότι αλλιώς γυρνάς από τη δουλειά και ναι είσαι κουρασμένος/η, θέλεις να ψοφήσεις στον καναπέ. Είναι φυσιολογικό. Θα ήθελα, όμως, να πάρεις τον χρόνο σου, ώστε να εξετάσεις τι είναι αυτό που σε αποτρέπει από την επιθυμία να κάνετε σεξ με δική σου πρωτοβουλία. Μήπως είναι απλά μια φάση που περνάς; Είσαι πεισμένη με κάτι άλλο και σου βγαίνει εκεί; Ή είναι κάτι που αφορά στη σχέση σας και χρειάζεστε να το επικοινωνήσετε μεταξύ σας;





## ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Από αυτή την εβδομάδα με τον Ερμή να ξεκινά την ανάδρομη πορεία του στους Διδύμους θα διαπιστώσεις μια «ανακατωσούρα» στις καθημερινές σου συνεννοήσεις και επαφές, σε επαγγελματικές, δοσοληψίες και συσκέψεις στο γραφείο αλλά και στις μετακινήσεις σου, που μπορεί να σε εκνευρίσουν αρκετά και θα χρειαστεί να επιστρατεύσεις όλη την υπομονή και την ευελιξία για να τα βγάλεις εις πέρας. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Καρκίνο την Τετάρτη βγάζει μια ανάγκη για ζεστασιά και κυρίως ηρεμία μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον και πιθανόν να θελήσεις να ασχοληθείς με το κομμάτι της διακόσμησης ή και της ανακαίνισης του σπιτιού, προχωρώντας σε αλλαγές που θα ομορφύνουν τον χώρο σου. Μάλιστα την Παρασκευή με το τρίγωνο που θα σχηματίσει με τον Δία μπορεί να φέρει θετικές εξελίξεις και εύνοια σε κληρονομικά και ζητήματα ακίνητης περιουσίας, ιδιαίτερα για το 1ο δεκαήμερο. Από εκεί και πέρα όμως τα πράγματα αλλάζουν άρδην και το Σ/Κ αναμένεται ζορικό, με την αντίθεση Άρη - Πλούτωνα να «δυναμιτίζει» το κλίμα στα οικογενειακά και στα επαγγελματικά, δημιουργώντας έκρυθμες καταστάσεις.

## ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Η παρουσία του ανάδρομου Ερμή στους Διδύμους από τη Δευτέρα μέχρι τις 21/6 σε καλεί να ασκήσεις πιο προσεκτικούς χειρισμούς στα οικονομικά σου, αποφεύγοντας καινούργιες συμφωνίες, ρυθμίζοντας παράλληλα παλαιότερα χρέη που εκκρεμούν. Με το τρίγωνο Ήλιου - Κρόνου την Πέμπτη βέβαια μπορεί να καταφέρεις να σταθεροποιήσεις μια κατάσταση στα επαγγελματικά σχετιζόμενη με τα οικονομικά της δουλειάς. Ωστόσο, θα πρέπει να είσαι «ψυλλιασμένος» αναφορικά με οικονομικές συζητήσεις στο Σ/Κ γιατί μπορεί να υπάρξουν παρανοήσεις ή και «εσκεμμένες παραλείψεις» λεπτομερειών που μπορεί να οδηγήσουν σε λανθασμένες αποφάσεις. Την Τετάρτη η Αφροδίτη εισέρχεται στον Καρκίνο φέρνοντας «αέρα δροσιάς» στην καθημερινότητά σου, αυξάνοντας τις επαφές σου και το φλερτ εν μέσω καλοκαιριού. Έρχεσαι πιο κοντά με τον άνθρωπό σου και έχεις την ευκαιρία να λύσεις μέσω της επικοινωνίας τυχόν προβλήματα που σας είχαν απομακρύνει τον τελευταίο καιρό. Αν είσαι single, με το υπέροχο τρίγωνο της Αφροδίτης με τον Δία στους Ιχθείς την Παρασκευή μπορεί να κάνεις μια σημαντική γνωριμία.

## ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Βρισκόμαστε στο μεσοδιάστημα δύο εκλείψεων στον άξονά σου και on top of that η εβδομάδα μπαίνει με τον κυβερνήτη σου Ερμή ανάδρομο στο ζώδιό σου μέχρι τις 21/6 πράγμα που σημαίνει πως μπορεί να υπάρξουν μερδέματα στις επικοινωνίες σου, αρκετό άγχος, προβλήματα στις μετακινήσεις και καθυστερήσεις στα σχέδιά σου από το διάστημα. Το Σαββατοκύριακο μάλιστα θα πρέπει να είσαι προσεκτικός σε συζητήσεις που αφορούν τα επαγγελματικά με το τετράγωνο που σχηματίζει

με τον Ποσειδώνα, γιατί μπορεί να οδηγηθείς σε λανθασμένα συμπεράσματα, επηρεαζόμενος ακόμα και από φήμες ή «μισόλογα» που προέρχονται από αναξιόπιστες πηγές. Ωστόσο, θετικές εξελίξεις σε ζητήματα σπουδών, νομικές υποθέσεις, επαγγελματικά και θέματα που σχετίζονται με το εξωτερικό είναι πιθανά την Πέμπτη με το τρίγωνο του Ήλιου από το ζώδιό σου με τον Κρόνο, θέτοντας τις βάσεις για μελλοντικά σου σχέδια. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Καρκίνο (2/6) ευνοεί τον τομέα των οικονομικών σου και η εξαιρετική όψη τριγώνου με τον Δία την Παρασκευή φέρνει ίσως και μια πρόταση για συνεργασία που αποδίδει σημαντικό κέρδος.

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Το πέρασμα της Αφροδίτης στο ζώδιό σου (2/6) ενισχύει την αυτοπεποίθησή σου και την διάθεση να προβείς σε αλλαγές στο κομμάτι της εξωτερικής σου εμφάνισης, προσέχοντας περισσότερο την εικόνα που προβάλλεις προς τα έξω, καθώς νιώθεις μια μεγαλύτερη ανάγκη «να αρέσεις» τώρα στους άλλους. Με το υπέροχο μάλιστα τρίγωνο που θα σχηματίσει με τον Δία την Παρασκευή η τύχη φαίνεται πως θα σου χαμογελάσει και θα καταφέρεις να εντυπωσιάσεις, βρίσκοντας έναν καινούργιο έρωτα που θα σε συνεπάρει, ιδιαίτερα αν ανήκεις στο 1ο δεκαήμερο. Όσο προχωράμε όμως προς το Σ/Κ η ένταση θα αυξάνεται επικίνδυνα στο κομμάτι των σχέσεων και των συνεργασιών, με την αντίθεση του Άρη από το ζώδιό σου με τον Πλούτωνα στον Αιγόκερω να βγάζει πάθη, λάθη και απόλυτες συμπεριφορές που οδηγούν σε «κόντρες μεγατόνων», ιδιαίτερα για το 3ο δεκαήμερο. Θα διαπιστώσεις πως η ψυχραιμία has left the building και από τις δυο μεριές, βρισκόμενος αντιμέτωπος με παιχνίδια εξουσίας και χειριστικές καταστάσεις στην προσωπική σου σχέση

## ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Η προσγειωμένη στάση σου φαίνεται πως μπορεί να φέρει θετικές επαφές με άτομα από τον επαγγελματικό σου χώρο που θα σε βοηθήσουν να προχωρήσεις συζητήσεις αναφορικά με μελλοντικά σχέδια με το τρίγωνο Ήλιου - Κρόνου την Πέμπτη, ενώ και ο κοινωνικός σου κύκλος μπορεί να αποδειχθεί σημαντικός παράγοντας στήριξης σε θέματα που τυχόν αντιμετωπίζεις. Παρ' όλη αυτά φρόντισε να κάνεις τις συναντήσεις σου πριν το Σ/Κ που θα είναι πιο δύσκολο, με το τετράγωνο του ανάδρομου από την αρχή της εβδομάδας Ερμή με τον Ποσειδώνα να μην ενδίδνυται για συμφωνίες, ιδιαίτερα σχετικά με οικονομικά ζητήματα μιας και η κρίση σου δεν θα είναι σωστή, ενώ και η απαιτητική όψη αντίθεσης Άρη - Πλούτωνα μπορεί να φέρει άγχος, συγκρούσεις και πληγωμένους εγωισμούς στα εργασιακά, κυρίως για το 3ο δεκαήμερο, αποκαλύπτοντας ίσως και κάποιο παρασκήνιο. Στα αισθηματικά σου τα πράγματα είναι αρκετά «πικάντικα», με την είσοδο της Αφροδίτης στον Καρκίνο να ευνοεί τις κρυφές σχέσεις αλλά και τις επιστροφές προσώπων από το παρελθόν συνδυαστικά και με τον ανάδρομο Ερμή.

## ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Αν και ο κυβερνήτης σου Ερμής είναι σε ανάδρομη πορεία από την αρχή της εβδομάδας προκαλώντας μεγαλύτερη σύγχυση στον τομέα της καριέρας σου, το τρίγωνο Ήλιου - Κρόνου την Πέμπτη μπορεί να φέρει ευθύνες που οδηγούν μακροπρόθεσμα σε σημαντικές εξελίξεις στη δουλειά, κυρίως για το 2ο δεκαήμερο. Το Σ/Κ όμως χρειάζεται να δείξεις μεγαλύτερη προσοχή σε αυτόν τον τομέα με το τετράγωνο Ερμή - Ποσειδώνα για να μη γίνεις θύμα εκμετάλλευσης αλλά και για να μη χαθείς σε επικοινωνιακά «πισωγυρίσματα» που δημιουργούν μπλεξίματα. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Καρκίνο (2/6) φέρνει ένα άνοιγμα στην κοινωνική σου ζωή και υπόσχεται περισσότερες εξόδους, βόλτες και ευκαιρίες για γέλια και διασκέδαση με τους φίλους σου, ενώ το υπέροχο τρίγωνο που θα σχηματίσει με τον ευεργέτη Δία την Παρασκευή, επηρεάζοντας πρωτίστως το 1ο δεκαήμερο, μπορεί να δώσει μια

γνωριμία μέσω κοινής παρέας με ένα άτομο που θα σε γοητεύσει. Αν πάλι είσαι δεσμευμένος δεν αποκλείεται να υπάρξουν αποφάσεις για κάποιο είδους επισήμοποίηση της σχέσης σου.

## ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με έναν ανάδρομο Ερμή να δημιουργεί συνθήκες αναστάτωσης στην καθημερινότητα, με χαρτιά και έγγραφα που «κάνονται», συναντήσεις που αναβάλλονται ή ακυρώνονται, ενώ με το τετράγωνο που θα σχηματίσει με τον Ποσειδώνα στο Σ/Κ μπορεί να υπάρξουν προβλήματα στη δουλειά με συμπεριφορές του τύπου «τα ξέρω όλα» που οδηγούν μοιραία σε λάθος εκτιμήσεις, καθώς και κάποια κολλήματα σε νομικά θέματα από το παρελθόν. Το πέρασμα της Αφροδίτης στον Καρκίνο (2/6) και το Μεσορράνημα σου όμως σε κάνει περισσότερο ορατό στον επαγγελματικό σου χώρο, φέρνοντας εύνοια και βοήθειες από πρόσωπα που αναγνωρίζουν τις προσπάθειες και τις ικανότητές σου. Την Παρασκευή μάλιστα με το τρίγωνο Αφροδίτης - Δία μπορεί να έχεις και κάποια διάκριση ή μια οικονομική επιβράβευση, όπως π.χ. ένα μόνους, ιδιαίτερα αν ανήκεις στο 1ο δεκαήμερο. Και πάμε στα δύσκολα, καθώς το Σ/Κ «τα πράγματα αγριεύουν» με την αντίθεση Άρη - Πλούτωνα να δημιουργεί «ψυχολογικό αναβρασμό» και εντάσεις στον άξονα καριέρας - οικογένειας κυρίως για το 3ο δεκαήμερο. Αυτό όλο μπορεί να οφείλεται σε συμπεριφορές καταπίεσης και «αυταρχισμού» που σε ωθούν να διεκδικήσεις το δικό σου.

## ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Με την Αφροδίτη να εισέρχεται στον Καρκίνο αυτή την εβδομάδα (2/6) κάτι αλλάζει στη διάθεσή σου και αποκτάς μια αίσθηση μεγαλύτερης «ανεμελιάς», όπως άλλωστε ταιριάζει στην περίοδο του καλοκαιριού, κάνοντας σχέδια για τις διακοπές σου, οργανώνοντας ταξίδια και απολαμβάνοντας ποιοτικό χρόνο με τον άνθρωπό σου. Την Παρασκευή μάλιστα θα σχηματιστεί μια εξαιρετική όψη τριγώνου Αφροδίτης - Δία που φέρνει ευκαιρίες για «νέα ιδύλλια» και «φρέσκους έρωτες» κυρίως για τους αδέσμευτους του 1ου δεκαημέρου. Το τρίγωνο Ήλιου - Κρόνου την προηγούμενη «ωριμάζει» το κλίμα στον οικονομικό τομέα για θέματα που σχετίζονται με αγοραπωλησίες ακινήτων, κληρονομικά και περιουσιακά ζητήματα με τα οποία «πάλευες» εδώ και καιρό, μην ξεχνάς όμως πως υπάρχει και ένας ανάδρομος Ερμής στους Διδύμους από τις αρχές της εβδομάδας μέχρι τις 21/6 που μπορεί να περιπλέξει λίγο τα πράγματα. Το Σ/Κ χρειάζεται προσοχή σε απότομα ξαπνάσματα με αδέρφια, φίλους και κοντινά σου άτομα με την αντίθεση Άρη - Πλούτωνα, ιδιαίτερα αν είσαι γεννημένος στο 3ο δεκαήμερο, ενώ ίσως βρεθείς με μια «σπαζοκεφαλιά» στα ερωτικά σου, με πρόσωπα που έρχονται ξανά στη ζωή σου ζητώντας τώρα μια δεύτερη ευκαιρία, χωρίς όμως να είναι απόλυτα ειλικρινή.

## ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Μπορεί αυτή την εβδομάδα να βρίσκεσαι στο μεσοδιάστημα δύο εκλείψεων στον άξονά σου και να έχεις να «αντιμετωπίσεις» και έναν ανάδρομο Ερμή απέναντί σου που δημιουργεί μια ασάφεια στην επικοινωνία, το τρίγωνο όμως Ήλιου - Κρόνου την Πέμπτη μπορεί να λειτουργήσει σταθεροποιητικά για μια προσωπική ή επαγγελματική σχέση, βελτιώνοντας κάποιες παρεξηγήσεις που είχαν υπάρξει ή θέτοντας τις βάσεις για μια μελλοντική συνεργασία. Η νέα θέση της Αφροδίτης στον Καρκίνο (2/6) τόνώνει τη σεξουαλική σου ζωή και αυξάνει την ανάγκη για συναισθηματική ασφάλεια, βοηθώντας παράλληλα τον τομέα των οικονομικών σου και το τρίγωνο που σχηματίζει την Παρασκευή με τον κυβερνήτη σου Δία δημιουργεί προϋποθέσεις για διευθετήσεις χρεών, κληρονομικών, οφειλών σε τράπεζες κ.λπ., ιδιαίτερα για το 1ο δεκαήμερο. Το Σ/Κ η ενέργεια μεταβάλλεται αισθητά και μπορεί να υπάρξουν αντιπαραθέσεις με την αντίθεση Άρη - Πλούτωνα με συνεργάτες ή τον σύντροφό σου εξαιτίας ελεγκτικών συμπεριφορών στην οικονομική διαχείριση ή manipulative συμπεριφορών μέσα στην ίδια την σχέση, με έντονα ξεσπάσματα και σκηνικά ζήλειας, κυρίως για το 3ο δεκαήμερο,

## ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Η εξωστρέφεια και η ανάγκη σου για συμπόρευση με τον άνθρωπό σου αυξάνεται με την είσοδο της Αφροδίτης απέναντί σου στον Καρκίνο (2/6) βελτιώνοντας την επικοινωνία μέσα στη σχέση σου, γοητεύοντας παράλληλα και περισσότερο αν είσαι in the game. Την Παρασκευή ειδικά με το καταπληκτικό τρίγωνο που σχηματίζει με τον Δία πλησιάζει πολύ κοντά με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, αλλά κάνει και συζητήσεις στα επαγγελματικά σε πολύ καλό κλίμα, ιδιαίτερα αν είσαι γεννημένος στο 1ο δεκαήμερο. Ο Ερμής βέβαια βρίσκεται ανάδρομος από την αρχή της εβδομάδας στους Διδύμους φέρνοντας παραπάνω στρες, αναστάτωση στο πρόγραμμα σου και καθυστερήσεις μέχρι 21/6. Το Σ/Κ δε με το τετράγωνο Ερμή - Ποσειδώνα μπορούν να δημιουργηθούν προβλήματα στην καθημερινότητα και στη συνεννόηση τόσο με συναδέλφους και συνεργάτες στη δουλειά, όσο και με κοντινά σου άτομα. Γενικώς πάντως θα είναι αρκετά «βαρύ» καθώς ο Άρης απέναντί σου κάνει αντίθεση με τον Πλούτωνα στο ζώδιό σου, φέρνοντας «όρεξη» για «κατά μέτωπον επιθέσεις» μέσα σε σχέσεις και συνεργασίες, επηρεάζοντας κυρίως το 3ο δεκαήμερο. Η υπερένταση και η τάση σου για «πατρονάρισμα» στη ζωή και στις κινήσεις των άλλων θα σε φέρει αντιμέτωπο με αντιδράσεις.

## ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Η προσωπική σου ζωή φαίνεται πως κινείται σε καλό δρόμο και έχεις δίπλα σου άτομα που εμπιστεύονται και εκτιμάς, νιώθοντας πιο ώριμος στη σχέση σου, αλλά παράλληλα πιο σίγουρος και για επιχειρηματικά πλάνα που έχεις ξεκινήσει το προηγούμενο διάστημα. Με την Αφροδίτη στον Καρκίνο (2/6) γίνεσαι πιο δημιουργικός στη δουλειά και βελτιώνεις τις σχέσεις με τους συναδέλφους και τους συνεργάτες σου, έχοντας ανάγκη να λειτουργείς σε ένα πιο αρμονικό πλαίσιο στην καθημερινότητά σου. Το τρίγωνο που σχηματίζει με τον Δία την Παρασκευή μπορεί να φέρει θετικές οικονομικές εξελίξεις που σχετίζονται με τα επαγγελματικά, όπως μια αύξηση ή ένα μόνους, κυρίως αν ανήκεις στο 1ο δεκαήμερο. Ο Ερμής φυσικά είναι ανάδρομος στους Διδύμους από την αρχή της εβδομάδας και το Σ/Κ κάνει τετράγωνο με τον Ποσειδώνα πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να είσαι παρ' όλη αυτά ρεαλιστής και να αποφεύγεις κινήσεις που εμπειρεύουν ρίσκο σε οικονομικό επίπεδο. Με το τετράγωνο Άρη - Πλούτωνα (5/6) που θα επηρεάσει κυρίως το 3ο δεκαήμερο μπορεί να δημιουργηθούν εντάσεις στη δουλειά λόγω εγωισμών και «who's the boss attitude», ωστόσο φρόντισε να προστατέψεις τον εαυτό σου από οτιδήποτε μπορεί να σε εξαντλήσει ψυχολογικά και σωματικά.

## ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Η αισθηματική σου ζωή ενισχύεται με την είσοδο της Αφροδίτης στον Καρκίνο την Τετάρτη καθώς νιώθεις μεγαλύτερη αρμονία και ζεστασιά στην επαφή με τον σύντροφο αλλά και τα παιδιά σου. Εστιάζεις παράλληλα περισσότερο στο κομμάτι «διασκέδαση και προσωπικός χρόνος» ασχολούμενος με αθλητικές δραστηριότητες και δημιουργικά χόμπι που σε γεμίζουν μέσα στην καθημερινότητά σου. Με την εξαιρετική όψη τριγώνου που θα σχηματίσει την Παρασκευή με τον Δία στο ζώδιό σου μπορεί να προκύψει μια πραγματικά υπέροχη γνωριμία που μπορεί να εξελιχθεί σε έναν αληθινό έρωτα, ιδιαίτερα αν ανήκεις στο 1ο δεκαήμερο. Θέματα ακίνητης περιουσίας και κληρονομικών που σε ακολουθούν ενδώ και καιρό χρειάζονται μια πιο υπεύθυνη αντιμετώπιση και με το τρίγωνο Ήλιου - Κρόνου (3/6) θα κάνεις «φιλότιμες προσπάθειες» προς αυτή την κατεύθυνση. Ωστόσο όσο πλησιάζουμε προς το Σ/Κ τα πράγματα δυσκολεύουν με το τετράγωνο του ανάδρομου από την αρχή της εβδομάδας Ερμή στους Διδύμους με τον Ποσειδώνα στο ζώδιό σου, φέρνοντας ασάφειες και «μασημένα λόγια» στην επικοινωνία με τα άτομα της οικογένειάς σου. Ίσως είχαν επενδύσει πολλές προσδοκίες προς το πρόσωπο σου για στήριξη και βοήθεια και υπάρχει μια απογοήτευση λόγω αδυναμίας να ανταποκριθείς επαρκώς, γεγονός που φέρνει παράπονα και γκρίνιες. **A**

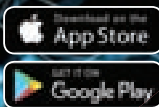
\*Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάσεις και τον ωροσκόπο σου

## COSMIC TELEGRAM

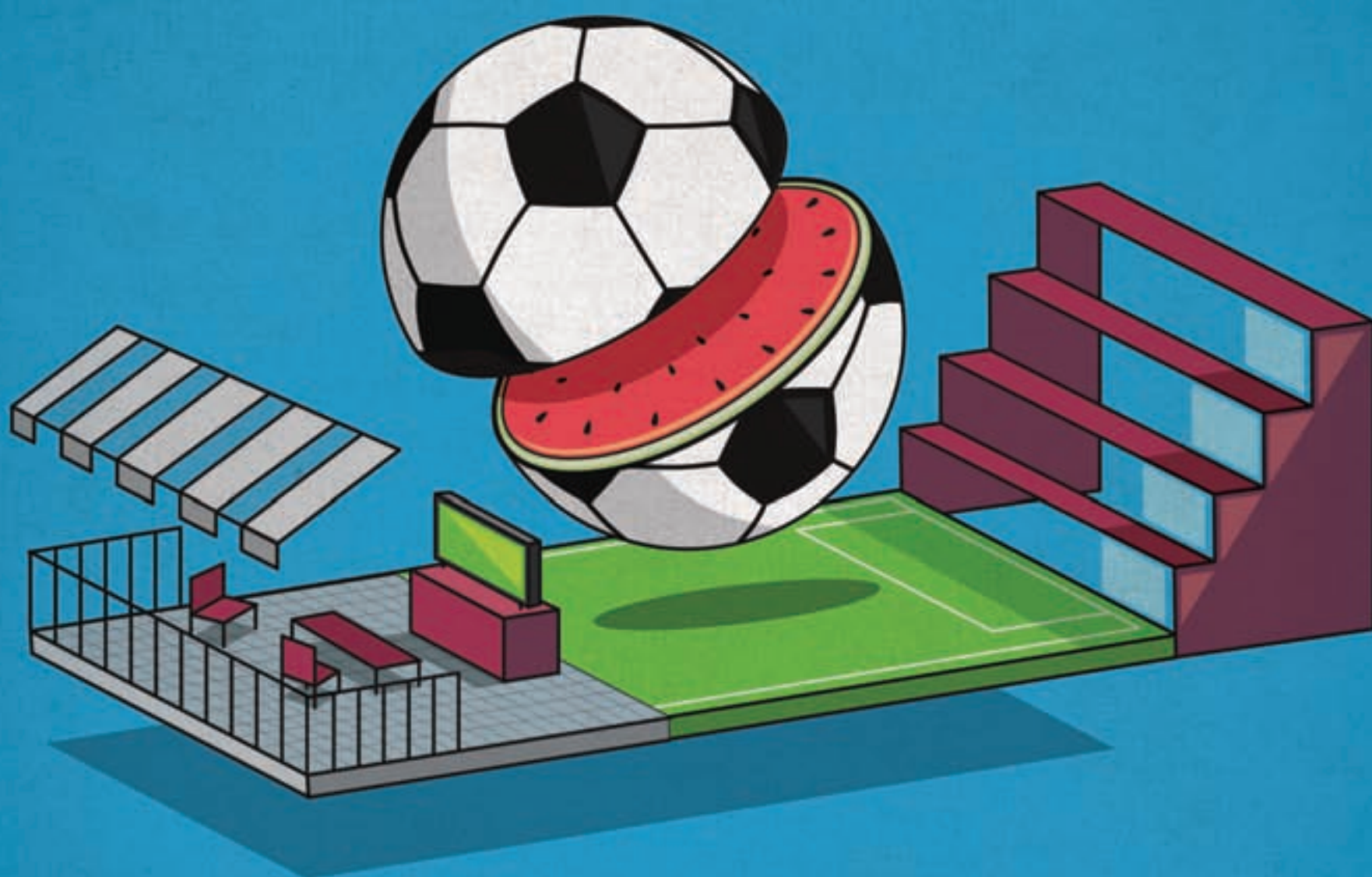
Από τον ZARASTRO

## Cosmic Telegram

Κατέβασε τώρα δωρεάν την εφαρμογή Cosmic Telegram App για iOS και android μάθε όλες τις προβλέψεις







**11 ΙΟΥΝΙΟΥ - 11 ΙΟΥΛΙΟΥ**  
**ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ EURO ΚΑΙ ANT1**  
#EimasteEna





**ΕΘΝΙΚΗ**  
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

**Auto**  
[ *protect* ]

## Προστασία και Ασφάλεια σε κάθε σας μετακίνηση!

Με το πρόγραμμα ολοκληρωμένων καλύψεων **Auto Protect** της Εθνικής Ασφαλιστικής για το όχημά σας. Για να είστε πάντα ασφαλείς!

Επιλέξτε τώρα ένα από τα 3 πακέτα ασφάλισης οχήματος **Auto Protect** της Εθνικής Ασφαλιστικής και επωφεληθείτε από τον ανταγωνιστικό συνδυασμό καλύψεων και τιμής. Με τη σωστή ασφάλεια του οχήματός σας, εσείς και οι αγαπημένοι σας είστε πάντα ασφαλείς!

+30 2130318189 / 18189 / [www.ethniki-asfalistiki.gr](http://www.ethniki-asfalistiki.gr)

[facebook.com/ethnikiasfalistiki](https://www.facebook.com/ethnikiasfalistiki)