

voice ATHENS

102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

27
σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ECO

voice



2 ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ
ΒΡΑΔΙΕΣ
ΣΕ 1 ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΔΙΗΜΕΡΟΥ

90€
SPECIAL
OFFER

15€ όφελος,
αρχική τιμή 105€

ΤΕΤΑΡΤΗ
15/6/22
ΠΛΑΤΕΙΑ ΝΕΡΟΥ

NICK CAVE AND
THE BAD SEEDS

MOGWAI

FONTAINES D.C.

Sugar for the Pill

ROYAL ARCH



ΣΑΒΒΑΤΟ
2/7/22
ΠΛΑΤΕΙΑ ΝΕΡΟΥ

Iggy Pop
LIAM GALLAGHER

SLEAFORD MOGS
THE K'S NOISE FIGURES

TICKETS & INFO: www.releaseathens.gr  viva.gr  11876

ATHENSvoice

Εκδότης-Διευθυντής

Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης

Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης

Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης

Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director

Φώτης Πechλιβανίδης

Διεύθυνση Web

Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία

Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)

Ελένη Μπεζιριάνογλου

Τεχνικός διευθυντής

Βάιος Συντασιμάς

Υπεύθυνος Ύλης

Τάκης Σκριβάνος

Επιμέλεια Ύλης

Δήμητρα Γκρους,

Κωνσταντίνα Τσιάγκα

Συντακτική ομάδα:

Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωνάιος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Νένες, Α. Παπαδάκη, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Τ. Σκραπαλιώρη, Σ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης

Γεωργία Σκαμάγκα

info@athensvoice.gr

avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag

Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Εικονογραφήσεις

art@athensvoice.gr

Φωτό:

Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικόλτσος

Creative Marketing Director

Βασιλική Κώτσου

Creative Director

Στρατής Κανιμάς

Digital Advertising Director

Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager

Πέννη Κράλιοβιτς

A.V. Network Advertising Manager

Αγγελική Κοκκορόγιαννη

Direct Market Advertising Managers

Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης

Υποδοχή Διαφήμισης

Νίκη Σκαμάγκα

Συντονισμός Διαφήμισης

Μαίρη Κούρτη

marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager

Εύη Ταρνάρη

Digital Advertising Coordinator

Μίνα Γιαννάκη

Διεύθυνση Λογιστηρίου

Ερην 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, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369

Κωδικός εντύπου: 7021

ISSN 1790-6164

ATHENS!

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

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



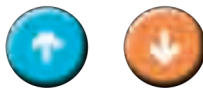
Δεν κατασκευάζουμε μόνο εμείς έργα μεγάλης πνοής. Το κάνουν και οι Κινέζοι. Ιδού ράμπα για ΑΜΕΑ. Ούτε με ερπύστριες δεν κατεβαίνει καρότσι από εκεί. Για το ανέβασμα, ούτε λόγος. Δεν έχει πουθενά να πάει.

ΤΟ ΕΞΟΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η **Χριστίνα Δάρρα**. Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1968. Σπούδασε ζωγραφική και σχέδιο στην Ecole Nationale Supérieure des Beaux Arts στο Παρίσι και χαρακτηρίστηκε στο Central St Martins college of art and design. Μετά από 25 χρόνια εικαστικής πορείας στην Αθήνα μετοίκησε στη Μεμβούρνη όπου εργάζεται ως inter disciplinary εικαστικός και σχεδιάστρια κοσμημάτων. Το 2021 ολοκλήρωσε Master on Contemporary art στο Victorian College of the arts. Έχει συμμετάσχει σε πλήθος ομαδικών εκθέσεων και γύρω στις 25 ατομικές. Αυτές τις ημέρες παρουσιάζει την έκθεση «Ta Ble» στην γκαλερί Genesis στο Κολωνάκι (σελ. 20)

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΓΑΛΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΙΣΠΑΝΙΚΕΣ ΚΩΜΩΔΙΕΣ ΣΤΑ ΘΕΡΙΝΑ ΣΙΝΕΜΑ

Μερικά πράγματα δεν πρέπει να τα πειράζουμε ποτέ.

«VANGELIS: ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΙΘΑΚΗ»

Καταπληκτικό ντοκιμαντέρ για τον ίδιο και τη συναρπαστική ζωή του. Το πρόβαλε το Cosmote History και όπου το βρείτε μην το χάσετε.

Ο ΜΑΖΩΝΑΚΗΣ ΣΤΙΣ ΚΑΝΝΕΣ

Όχι μόνο πήγε αλλά και γύρισε με το «Canal+ Βραβείο Ταίνιας Μικρού Μήκους» για τη ταινία «Στον θρόνο του Ξέρξη».

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΕΛΙΣΣΙΝΟΣ

Αποχαιρετώ έναν ευγενικό φίλο και συνάδελφο που έφυγε αναπάντεχα. Αποχαιρετώ την πιο βελούδινη φωνή των μικροφώνων.

ΜΟΒ ΜΕΛΟΥΣΕΣ

Σε περίπτωση τσιμπήματος: Θαλασσινό νερό μαζί με μαγειρική σόδα. Τζελ με αμμωνία. Τοπική εφαρμογή με πάγο. (συνιστούν οι ειδικοί)

ΤΙ ΦΕΡΝΕΙ ΤΥΧΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ;

Μια κόκκινη πόρτα με προσανατολισμό προς τον Νότο. Περισσότερα ευοίωνα φενγκ-σού tips στο σάιτ του LOOK της ATHENS VOICE.

ΚΟΦΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΟΥ

Νέες λέξεις, καλοκαίρι '22.

ΓΥΑΛΙΑ MIRROR FULL FACE

Μόνο ο Βαλάντης τα φοράει για να γελάμε. Άσε που λειτουργούν και ως φούρνος από τον ήλιο.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που παίζουν Πυραμίδα μέσω κινητού και μετά διαμαρτύρονται για την απάτη.

ΟΙ ΛΙΝΑΤΣΕΣ

Δεν υπάρχει πιο θλιβερό πράγμα από τις μισοκρεμασμένες, βρώμικες, ξεθωριασμένες λινάτσες στο κέντρο της πόλης για τα έργα που όλο γίνονται – και ποτέ δεν τελειώνουν.

CONTOURING MAKEUP

Μάθετε να το κάνετε με το σωστό blending γιατί, διαφορετικά, είσαστε σαν χάρτης με το Δαχτυλίδι του ΟΤΕ στο Μαρούσι.

ΘΡΙΑΕΡ

Στο μεταξύ, στην Πάτρα, συνεχίζουν να ξεθάβονται νεκρά μωρά...

Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΡΕΜΟΣ

ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΟΥΣ GYPSY KINGS

Σε κλαμπάρα της Λεμεσού. Το τραπέζι (στη Β' ζώνη) πάει 5 χιλιάρικα. Να μαζευτούμε να πάτε.

ATHENS VOICES

★ ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ★

«Έλααα... να σου μιλήσωωω... για φιλοσοφίααα...»

(Street μουσικός παίζει με ενισχυτή τραγούδια του στη Βουκουρεστίου & Βαλαωρίτου, Σάββατο απόγευμα)

«Ναι, ρε μαμά. Μάλλον καλά έγραψα. Πού να ξέρω κιόλας;»

(15χρονη στο κινητό της, Βριλήσσια, Δευτέρα μεσημέρι)

«Θέλεις να σου φέρω κόλλυβα; Αλλά να τα βάλεις στο ψυγείο γιατί χαλάνε εύκολα.»

(Κυρία στο κινητό της. Σύνταγμα, Σάββατο πρωί)

Μία οικογένεια αποχαιρετά έναν νέο άνδρα ο οποίος, προφανώς, ταξιδεύει προς κάποια χώρα ανατολικά.

«Εκεί θα είμαστε 4-5 ώρες μπροστά»

τους λέει.

(συνέχεια)

Και η μικρή της οικογένειας: «Θεϊέ, να μας παίρνεις τηλέφωνο να μας λες πώς είναι το μέλλον.»

(Αεροδρόμιο Ελ.Βενιζέλος, Σπάτα, Παρασκευή απόγευμα)

ΕΙΝΑΙ ΘΕΛΗΜΑ ΘΕΟΥ

ΝΑ ΣΕ ΓΛΕΙΨΕΙ Η ΜΑΪΜΟΥ.

ΠΑΠΑ

(Μαύρος μαρκαδόρος σε τοίχο στον Πειραιά)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

panikoval500@gmail.com

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

90% μειωμένες θα είναι φέτος οι εισαγωγές ρωσικού πετρελαίου στην Ε.Ε. ως αποτέλεσμα του εμπάργκο στο οποίο συμφώνησαν οι Ευρωπαίοι ηγέτες. Επισφαλές είναι και το υπόλοιπο 10%, καθώς η πρόεδρος της ΕΕ Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, δήλωσε ότι το Συμβούλιο θα επανέλθει το συντομότερο δυνατό.

3 ακόμη ρώσικοι κρατικοί ραδιοτηλεοπτικοί σταθμοί απαγορεύτηκαν βάσει της ίδιας συμφωνίας.

1 τράπεζα στερήθηκε το swift. Πρόκειται για τη Sberbank, η οποία τυγχάνει να είναι η μεγαλύτερη σε μέγεθος τράπεζα στη χώρα που ηγεμονεύει ο Πούτιν. Άουτς.

9 δισ. ευρώ είναι το νέο πακέτο βοήθειας που θα χορηγήσει η Ε.Ε. στην Ουκρανία, εντός του έτους.

10 ήταν το σκορ στον φρεντίνο τελικό του Champions League, υπέρ της Ρεάλ Μαδρίτης. Κάποιος θα μπορούσε να παραφράσει τη γνωστή ρήση του Γκάρι Λίνκερ λέγοντας ότι το Τσου Λου είναι μια διοργάνωση στην οποία συμμετέχουν οι καλύτερες ομάδες της Ευρώπης και στο τέλος κερδίζει η Ρεάλ.

2 τελικές προσπάθειες προς την εστία έκανε η «βασίλισσα» και η μία κατέληξε στα δίχτυα.

14 Champions League έχει κατακτήσει η ομάδα της Μαδρίτης. Έχει επίσης 3 διηπειρωτικά, 2 ΟΥΕΦΑ, 4 Ευρωπαϊκά Σούπερ Καπ και 4 Παγκόσμια Κύπελλα συλλόγων.

50.000-60.000 φίλαθλοι της Λίβερπουλ εκτιμάται ότι ταξίδεψαν μέχρι το Παρίσι.

100.000 τουρίστες από το Ισραήλ επισκέφθηκαν τη χώρα μας τον μήνα Απρίλιο, σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα ο υπουργός Τουρισμού Βασίλης Κικίλιας.



© ΙΩΡΤΟΣ ΚΟΝΤΑΡΙΝΗΣ/ΕΥΡΟΚΙΝΗΣΙ

77% ήταν το ποσοστό των ψήφων που έλαβε η Ράνια Σβίγγου και εξελέγη γραμματέας της Κεντρικής Επιτροπής του ΣΥΡΙΖΑ.

299 άτομα ψήφισαν, ενώ λευκό «έριξαν» 70 στελέχη.

62,1% υπέρ της πανεπιστημιακής αστυνομίας δηλώνουν οι Έλληνες, σύμφωνα με δημοσκόπηση της εταιρείας Marc. Ωστόσο ο πρώην υπουργός Παιδείας Νίκος Φίλης δήλωσε ότι «ο ΣΥΡΙΖΑ θα καταργήσει αμέσως την πανεπιστημιακή αστυνομία».

8,5 μονάδες διαφορά μεταξύ ΝΔ και ΣΥΡΙΖΑ εντοπίζει έρευνα της Alco.

31,1% λαμβάνει η ΝΔ επί των έγκυρων από 30,6% στην προηγούμενη μέτρηση.

22,6% επί των έγκυρων λαμβάνει ο ΣΥΡΙΖΑ έχοντας αυξήσει οριακά το ποσοστό του κατά 0,1% σε σχέση με την προηγούμενη δημοσκόπηση της ίδιας εταιρείας.

6 στους 10 πολίτες θα εμπιστευόνταν την έκδοση της σύνταξής τους σε πιστοποιημένους λογιστές και δικηγόρους, σύμφωνα με δημοσκόπηση της Pulse για το Action24.

8 μόλις συντάξεις είχαν εκδοθεί από ιδιώτες μέχρι πέρυσι τα Χριστούγεννα, σύμφωνα με πληροφορίες που επικαλούνταν η «Εφημερίδα των Συντακτών».

50 προσχέδια συντάξεων ήταν το έργο των ιδιωτών μέχρι τον Μάρτιο, σύμφωνα με τους συνδικαλιστές του ΕΦΚΑ.

145.000 ήταν οι εκκρεμείς συντάξεις πέρυσι στις αρχές Ιουνίου, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία του ΕΦΚΑ.

73.000 συντάξεις είναι εκκρεμείς φέτος, την πρώτη ημέρα του Ιουνίου. Θα έχουν εκκαθαριστεί όλες μέχρι αρχές Αυγούστου, σύμφωνα πάντα με πληροφορίες του ΕΦΚΑ. Φαίνεται ότι η οι συνδικαλιστές έλεγαν λόγια του αέρα ή στο ΕΦΚΑ δούλεψαν πυρετωδώς τους τελευταίους δύο μήνες, με στόχο να εκθέσουν το συνδικαλιστικό κίνημα.

79 ετών ήταν ο τραγουδιστής Δάκης, ο οποίος άρνησε τον μάταιο τούτο κόσμο την περασμένη Κυριακή. Ευτυχώς αναγνωρίστηκε το μεγαλείο του καθώς, στη μεταπολίτευση, οι έντεχνοι στρατευμένοι καλλιτέχνες τον χλεύαζαν ως «ελαφρύ».

200 εκατ. ευρώ εξασφάλισε η Νότιγχαμ Φόρεστ, μόνο από την άνοδό της στη μεγάλη κατηγορία. Αυτά είναι τα εγγυημένα έσοδα για τη συμμετοχή στη Λίγκα.

350 εκατ. ευρώ μπορεί να κερδίσει η ομάδα, ιδιοκτησίας Βαγγέλη Μαρινάκη, αν παραμείνει στην κατηγορία και την επόμενη σεζόν.

18ος πλουσιότερος μεταξύ των 20

ιδιοκτητών ομάδων της Premier League είναι ο Βαγγέλης Μαρινάκης, σύμφωνα με τη σχετική λίστα, η οποία καταρτίστηκε με στοιχεία από τα MME talkSPORT, Mirror και Sun.

505 εκατ. στερλίνες εκτιμάται ότι είναι η περιουσία του Έλληνα εφοπλιστή.

22,9 δισ. στερλίνες είναι η περιουσία του Μανσούρ μπιν Ζαγιέντ Αλ Ναχιάν, ιδιοκτήτη της Μάντσεστερ Σίτι, και βρίσκεται στη δεύτερη θέση.

320 δισ. στερλίνες είναι η περιουσία του Ταμείου Δημοσίων Επενδύσεων της Σαουδικής Αραβίας, το οποίο έχει επενδύσει στη Νιουκαστλ και είναι ο πλουσιότερος μέτοχος ομάδας της Premier League.

1,1% ετήσια μείωση αναμένεται να παρουσιάσει ο πληθυσμός της Κίνας από φέτος μέχρι και το 2100 σύμφωνα με την Ακαδημία Κοινωνικών Επιστημών της Σαγκάης.

587.000.000 προβλέπεται να είναι οι Κινέζοι το 2100, σύμφωνα με την ίδια πηγή. Λιγότεροι δηλαδή από τους μισούς σε σχέση με σήμερα.

2080 είναι το έτος κατά το οποίο ο ενεργός (εργαζόμενος) πληθυσμός της Κίνας θα είναι λιγότερος από τους συνταξιούχους. Τότε βλέπω να έρχονται μνημόνια, και πολιτικοί που θα υπόσχονται ελπίδα...

VERBA VOLANT

ΡΑΛΛΙΑ ΧΡΗΣΤΙΔΟΥ

«Ξεκίνησαν με το κλείσιμο σελίδων και προφίλ πολιτικών αντιπάλων και δημοσιογράφων στο Facebook. Συνεχίζουν με κλείσιμο προφίλ στο Twitter και τον αποκλεισμό δημοσιότητας. Συμπέρασμα: είναι καθήκον του ΣΥΡΙΖΑ ΠΣ η δεύτερη φορά να είναι αλλιώς!»

Δεν την ακούσαμε τότε που μας προειδοποιούσε για το τσιμέντωμα της Ακρόπολης και καταντήσαμε να μπορεί να πηγαίνει στον Ιερό Βράχο ο κάθε ανάπηρος. Τώρα, μας προειδοποιεί ότι οι δεξιοί, τα πραγματικά αφεντικά του Ζούκερμπερκ και του Μπιλ Γκέιτς, θα μας στερήσουν τα τρία ανώνυμα τρόλς. Ξεσηκωθείτε.

ΣΕΜΙΝΑ ΔΙΓΕΝΗ

«Είμαι τόσο εξοργισμένη, που ελπίζω να βγάλετε νόημα από το κείμενο που ακολουθεί. Μόλις πληροφορηθήκα από την ομάδα του YouTube ότι είμαι επικίνδυνη για την κοινωνία, γι αυτό και με τιμώρησε παραδειγματικά, κατεβάζοντας το κανάλι μου!! Πείτε μου, σας παρακαλώ, πώς κατά τη γνώμη σας αντιμετωπίζεται αυτή η αυθαιρεσία, αυτός ο παραλογισμός της νέας τάξης ή καλύτερα αυτή η απροκάλυπτη λογοκρισία; Τι πρέπει να γίνει; Πόση ακόμη δυστοπία και τρομοκρατία;»

Οργίλη η δημοσιογράφος για τη δυστοπία των social media. Ίσως θα μπορούσε κάποιος να την ενημερώσει ότι η χρήση τους δεν είναι υποχρεωτική. Άλλωστε υπάρχουν και ανεξάρτητες, δημοκρατικές πλατφόρμες όπως τα ρώσικα VKontakte και Moi Mir, που επιτρέπει και ο κύριος Πούτιν.

ΠΑΝΙΑ ΣΒΙΓΚΟΥ

«Το στοίχημα της επόμενης ημέρας είναι η γείωση στους κοινωνικούς χώρους». Σοβαρή καταγγελία από τη νέα γραμματέα του ΣΥΡΙΖΑ (σ.σ. καλή επιτυχία). Λογικά θαθερίζουν οι ηλεκτροπληξίες στα αυτοδιαχειριζόμενα στέκια...

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ

«Τα 24 νέα δέντρα θα κάνουν τη διαφορά». Ο δήμαρχος Αθηναίων αφουγκράζεται την αδικαιολόγητη μεμφιμοιρία των κατοίκων για τον «μεγάλο περίπατο» –επειδή τάχα δεν είναι λειτουργικός και όμορφος– και εξηγεί ότι το έργο «θα δείξει» με τη φύτευση 24 δέντρων. Λογικό. Όπως «δείχνει» ένα καλό σασάκι με την προσθήκη μιας ποσέτ δηλαδή.

Ο Ερντογάν επι και πόλεμο

«Η κυβέρνηση Μητσοτάκη δεν πήρε μαθήματα από τους βάρβαρους παππούδες που ρίχτηκαν στη θάλασσα και οι ψυχές τους παγιδεύτηκαν στον βυθό». Η τουρκική γλώσσα επιτρέπει εύκολα τέτοια ιστορική και ηθική αναίδεια. Ως γλώσσα νομαδικής προέλευσης δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει αφαιρετικές έννοιες και εγκλωβίζεται σε μία ανιμιστική διάσταση της περιγραφής των γεγονότων. Ο Ντεβλέτ Μπαχτσελί, το πολιτικό στήριγμα του συστήματος Ερντογάν από τα ακροδεξιά, ο γηραιός γητευτής των Γκρίζων Λύκων, εκφράζει όλα όσα θα ήθελε να πει η κυβερνητική πολιτική ηγεσία της Τουρκίας αλλά αποφεύγει να τα διατυπώσει ευθαρώς. Ο Μπαχτσελί είναι απλώς αναιδής. Ο υπουργός Εξωτερικών Τσαβούσογλου είναι απλώς ακραία απειλητικός. Και οι δύο μαζί εκπροσωπούν τον αυθεντικό πυρήνα του νεο-οθωμανικού αναθεωρητισμού. Μόνον που ήδη η Τουρκία άλλαξε ταχύτητα και πέρασε στη νέα φάση τακτικής ως προς την υλοποίηση των στόχων του αναθεωρητισμού της. Στη φάση της ακραίας επιθετικότητας. «Αν δεν αποστρατιωτικοποιηθούν τα νησιά, τότε θα θέσουμε ζήτημα κυριαρχίας», δήλωσε ο υπουργός Εξωτερικών της Γείτονος μιλώντας στο πρακτορείο ειδήσεων «Anadolu». Αλήθεια μετά από μια τέτοια δήλωση τι θα μπορούσε να περιμένει κανείς από την Άγκυρα;

Προφανώς η αυτοπεποίθηση της Τουρκίας ενισχύθηκε από τη διαφαίνόμενη στροφή ισχυρών δυτικών δυνάμεων που ζητούν πλέον μια συμβιβαστική λύση μεταξύ Ουκρανίας και Πούτιν. Πρόκειται για το μπλοκ της Real Politik. Παρίσι, Ρώμη και Βερολίνο φαίνεται να συγκλίνουν προς μια τέτοια προσέγγιση, η οποία και θα νομιμοποιήσει σε ένα μεγάλο βαθμό την κατοχή του 1/3 των ουκρανικών εδαφών από τη Ρωσία.

Στην Ουάσιγκτον το σύστημα είναι διχασμένο. Η γραφειοκρατία μοιράζεται μεταξύ εκείνων που επιζητούν την οικονομική κατάρρευση της Ρωσίας έτσι ώστε να επιβληθεί η αμερικανική οικονομική κυριαρχία απανταχού γης και κυρίως ως προς την εξάρτηση της Κίνας από την προμήθεια ενεργειακών πόρων. Η άλλη μισή γραφειοκρατία θεωρεί πως δεν μπορεί να υπάρξει η έννοια της ήττας μίας πυρηνικής δύναμης. Εν προκειμένω της Ρωσίας. (Βλέπε Κίσιγγκερ)

Όσο ενισχύεται η τάση στήριξης της συμβιβαστικής οδού στο Ουκρανικό τόσο θα διογκώνεται το αίσθημα αυτοπεποίθησης της Τουρκίας ως προς την υλοποίηση των στόχων του δικού της αναθεωρητισμού. Απλά πράγματα. Σε αυτή, λοιπόν, τη φάση το σύστημα Ερντογάν προαναγγέλλει νέα εισβολή στη Συρία, απειλεί με νέα τετελεσμένα ως προς την Κύπρο εκβιάζοντας το ΝΑΤΟ για να κερδίσει την αναγνώριση των Κατεχομένων και συνάμα κορυφώνει την ένταση με την Ελλάδα επιδιώκοντας ξεκάθαρα την εκδήλωση ενός θερμού επεισοδίου για να θέσουμε τα πράγματα ευγενικά. Το σύστημα Ερντογάν εύχεται

διώκει θερμό επεισόδιο στο Αιγαίο διαρκείας στην Εγγύς Ανατολή

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

να ξεσπάσει μια ευρύτερη κρίση που θα οδηγήσει δυνητικά σε μία ακύρωση της Συνθήκης της Λωζάννης με την κατάληψη κάποιων ελληνικών νησιών και, γιατί όχι, και κάποιων ηπειρωτικών εδαφών. Ο αναθεωρητισμός σε όλο του το μεγαλείο.

Αυτός είναι προφανώς ο λόγος που ο ομότιμος καθηγητής Χρήστος Ροζάκης επισημαίνει σε άρθρο του στην «Καθημερινή» της 30ής Μαΐου πως η πτήση τουρκικών μαχητικών σχεδόν πάνω από την Αλεξανδρούπολη δι-αμορφώνει μια νέα κατάσταση, αφού είναι η πρώτη φορά που η Άγκυρα αποτολμά κάτι τέτοιο. Πρόκειται για αμφισβήτηση κυριαρχίας ηπειρωτικού - μητροπολιτικού εδάφους, σημειώνει ο εμπειρότατος κ. Ροζάκης. Όταν λοιπόν η Πολεμική Αεροπορία της Τουρκίας αμφισβητεί στο πεδίο την ελληνική κυριαρχία δύο βήματα κάτω από τη μύτη των Αμερικανών στην Αλεξανδρούπολη και το ΝΑΤΟ, η Ευρώπη αλλά τελικά και οι ΗΠΑ απα-ντούν με ένα αόριστο «βρίτε τα, την ώρα που ο Πούτιν καταλαμβάνει όλο το Ντονμπάς και κατευθύνεται προς τη γραμμή του Δνέιπερου, τότε το σύστημα Ερντογάν ανεβάζει στροφές και περνά σε άλλη διάσταση. «Θα θέσουμε θέ-μα κυριαρχίας», δηλώνει ξεκάθαρα και χωρίς να μπλοφάρει ο υπουργός Εξωτερικών της Τουρκίας. Όσοι παρακολουθούν συστημα-τικά τα ελληνοτουρκικά ξέρουν πως η Άγκυρα δεν συνηθίζει να μπλοφάρει. Είναι προφανές πως η Τουρκία επανασυντάσσει τον κατάλογο προτεραιοτήτων ως προς τις εκκρεμότητες

στις ελληνοτουρκικές σχέσεις μαξιμαλίζοντας. Αυτή η τακτική δεν έχει ούτε πάτο ούτε και φρέ-να. Είναι σαφές ότι το σύστημα Ερντογάν στήνει μια κρίση την οποία θα επιχειρήσει να διατηρή-σει υπό έλεγχο. Μόνον που αυτά είναι παραμύθια για μικρά παιδιά και αφελείς ενήλικες. Ο Ταγίπ Ερντογάν επιδιώκει να επανεκλεγεί πάση θυσία και με κάθε τίμημα. Θέλει πόλεμο στη Συρία, έκρηξη στο Αιγαίο, καθολική ήττα των Κούρδων στο Ιράκ και ενεργεια-κό έλεγχο στην Ανατολική Μεσό-γειο. Αυτή είναι η ατζέντα του. Τις επόμενες λίγες εβδομάδες η Άγκυρα θα επισημοποιήσει το πλαίσιο της διαπραγματεύσε-ως της με τους Αμερικανούς, τους Βρετανούς και τους Γερμανούς ως προς το ακριβές αντίτιμο που επιδιώκει για να αποδεχθεί την είσοδο της Φινλανδίας και της Σουηδίας στο ΝΑΤΟ. Αμε-ρικανικά όπλα, F35, αποδοχή του ρόλου ενι-σχυμένου χωροφύλακα στην Εγγύς Ανατολή και στην Ανατολική Μεσόγειο και αυτονομία στην άσκηση της εξωτερικής της πολιτικής είναι κάποια από τα κυρίαρχα κεφάλαια σε αυ-τήν την ατζέντα. Το Αιγαίο και η εισβολή στη Συρία, ιδίως αυτή, βρίσκονται εξ ίσου ψηλά στην τουρκική ατζέντα. Κανείς δεν πρέπει να αμφιβάλλει στην Αθήνα. Μάλλον ουδείς έχει δικαίωμα στον αιφνιδιασμό. Επισημαίνεται

ότι το ελληνικό ΥΠΕΞ αιφνιδιάστηκε από την επίθεση Ιρανών κομάντος σε δύο ελληνικά τάνκερ στον Περσικό. Προφανώς, η ανώτερη ηγεσία του δεν είχε πληροφορηθεί εγκαίρως (:) πως ο αμερικανικός παράγων ζήτησε και πέτυχε τη μετάγγιση του φορτίου που μετέ-φερε το ρωσικό δεξαμενόπλοιο «LANA», το ο-ποίο δεσμεύθηκε στην Κάρυστο. Η μετάγγιση άρχισε τη Δευτέρα 16 Μαΐου με τη μεταφόρ-τωση του πετρελαίου σε ελληνόκτητο τάν-κερ γνωστού εφοπλιστή. Το πετρέλαιο όμως ήταν ιρανικής προέλευσης. Η επίθεση στα ελ-ληνικά δεξαμενόπλοια από τους Φρουρούς της Επανάστασης ήταν ένα σαφές μήνυμα. Μόνον που ο ελληνόκτητος εμπορικός στό-λος είναι από τους μεγαλύτερους στον κό-σμο. Άρα τα πλοία ελληνικών συμφερόντων και τα ελληνικά πληρώματα είναι εκτεθειμέ-να σε όλα τα μήκη και τα πλάτη του πλανήτη. Δεν είναι απλή υπόθεση λοιπόν η εμπλοκή της Αθήνας στις μυλόπετρες των σχέσεων μεταξύ ΗΠΑ, Ρωσίας και Ιράν. Μία ακόμη λε-πτομέρεια. Ο γνωστός Έλληνας εφοπλιστής, ο οποίος ενεπλάκη στην Κάρυστο, ήταν αυτός που πρόσφατα διαδραμάτισε καταλυτικό ρό-λο στη συμφωνία απεξάρτησης της Γερμανίας από το ρωσικό φυσικό αέριο. Μιλάμε δηλαδή για μείζονα εμπλοκή σε στρατηγικές επιλογές γεωπολιτικής σημασίας.

Πολλοί σημαντικοί σχολιαστές και αναλυ-τές λίγες ημέρες μετά την εκδήλωση της ει-σβολής στην Ουκρανία διατύπωσαν τη βεβαι-ότητα πως με αυτή του την ενέργεια ο Βλαδί-μηρος Πούτιν ακύρωσε, «έκαψε» για την ακρίβεια, στην πράξη, την όποια προσεχή εκδήλωση και νομιμοποίηση του κάθε αναθεω-ρητισμού. Ήταν πολύ ωραίο για να είναι αληθινό. Τρεις μήνες με-τά, παρατηρούμε ότι ο αναθεω-ρητισμός του Κρεμλίνου και του συστήματος Ερντογάν λειτουρ-γούν ως συγκοινωνούντα δο-χεία. Η κάθε παράταση χρόνου που κερδίζει η ρωσική πλευρά στον πόλεμο με την Ουκρανία λειτουργεί ως τονωτική ένεση στην αυτοπεποίθηση του προέ-δρου της Τουρκίας. Είναι ζήτημα χρόνου η εκδήλωση της απορ-ρυθμιστικής δυναμικής που σχε-διάζει η Άγκυρα στον γεωγραφι-κό χώρο που μας απασχολεί αρ-χής γενομένης από τη Συρία. Ας μην κοροϊδευόμαστε. Η συμπερι-φορά της τουρκικής ηγεσίας δεν εξαρτάται από την έκβαση του μείζονος εκβιασμού που επιχειρεί η Άγκυρα ως προς την ένταξη στο ΝΑΤΟ της Σουηδίας και της Φινλανδίας. Η α-πορρύθμιση των γεωπολιτικών σταθερών στην περιοχή μας έχει να κάνει με τις προσω-πικές φιλοδοξίες του προέδρου της Τουρκίας, την επανεκλογή του το 2023 και την επισκία-ση της υστεροφημίας του Κεμάλ Ατατούρκ με την αναγωγή του νεο-οθωμανικού μοντέλου ως κυρίαρχου δόγματος στη σύγχρονη ιστο-ρία της χώρας αυτής. **A**

**ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΕΡΝΤΟΓΑΝ ΕΥΧΕΤΑΙ
ΜΙΑ ΚΡΙΣΗ ΠΟΥ ΘΑ
ΟΔΗΓΗΣΕ ΣΕ ΑΚΥ-
ΡΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΘΗΚΗΣ
ΤΗΣ ΛΩΖΑΝΝΗΣ ΜΕ
ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΗΨΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΝΗΣΙΩΝ
ΚΑΙ, ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ, ΗΠΕΙ-
ΡΩΤΙΚΩΝ ΕΔΑΦΩΝ.
Ο ΑΝΑΘΕΩΡΗΤΙΣΜΟΣ
ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΥ
ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ.**



Περνώντας από τη Λεωφόρο Κηφισού, στο ύψος του καταστήματος των LEROY MERLIN, το μάτι πηγαίνει κατευθείαν σε ένα ιδιαίτερο mural. Σε αυτό, το πράσινο και οι νέοι κυριαρχούν και ο λόγος σίγουρα δεν είναι τυχαίος. Ο Same84, γνωστός για τα εντυπωσιακά έργα του στο street art, επέλεξε αυτή τη φορά να συνεργαστεί με τη LEROY MERLIN, να δώσει το δικό του μήνυμα υπέρ της βιωσιμότητας και να συνταχθεί με την εταιρία στο έργο της για έναν καλύτερο πλανήτη. Η φιλοτέχνηση του graffiti αποτελεί κορύφωση των δράσεων στο πλαίσιο του Στόχου 11 που υλοποιεί η LEROY MERLIN. Δράσεις και επιλογές που αποδεικνύουν έμπρακτα ότι τα LEROY MERLIN συνδράμουν αποφασιστικά στον παγκόσμιο στόχο για βιώσιμες πόλεις που θα αφήνουν μηδενικό αποτύπωμα στο «σπίτι μας».

Το mural που κοσμεύει την περιοχή, έρχεται για να αποδώσει στο κοινό όλες εκείνες τις δεσμεύσεις-δράσεις-υποχρεώσεις που βρίσκονται πίσω από το όραμα των Βιώσιμων Πόλεων. Πόλεων που σέβονται, εκτός του περιβάλλοντος, τη φυσική και πολιτισμική κληρονομιά τους. Βασικό χαρακτηριστικό, όπως και σε άλλα έργα του Same84, είναι η εσωτερική εναλλαγή ανάμεσα στα χρώματα και τα σχήματα, που στόχο έχουν σε αυτήν την περίπτωση να αναδείξουν την προσήλωση των LEROY MERLIN στον στόχο της βιωσιμότητας. Δράσεις που συνεχίζονται με αμείωτο ρυθμό και σύμφωνα με το CSR πλάνο της LEROY MERLIN αναμένεται να αναπτυχθούν περαιτέρω μέσα στο 2022 με άξονες το περιβάλλον, τις πόλεις και τον άνθρωπο.

LEROY MERLIN Πράσινες δεσμεύσεις με στόχο τις βιώσιμες πόλεις και όχι μόνο

Η βιωσιμότητα είναι στοιχείο του DNA της LEROY MERLIN. Γι' αυτό και όλοι στη LEROY MERLIN υιοθετούν μια σειρά από δράσεις που ενσωματώνονται κάθετα στην καθημερινότητα της εταιρείας, τόσο στα καταστήματα όσο και στα γραφεία. Το σπίτι μας είναι κάτι παραπάνω από τέσσερις τοίχους και στην εταιρία το γνωρίζουν καλά αυτό. Για αυτό και η μεγαλύτερη δέσμευση για τη LEROY MERLIN αποτελεί το να είναι χρήσιμοι σε όλους τους ανθρώπους βοηθώντας να βελτιώσουν την κατοικία τους. Η ζωή σε ένα υγιές, ασφαλές, υπεύθυνο, βιώσιμο, οικονομικά αποδοτικό και άνετο περιβάλλον είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ευημερία των ανθρώπων.

Ο όμιλος ADEO, που είναι ο 1ος μεγαλύτερος όμιλος DIY στην Ευρώπη και στον οποίο ανήκουμε, έχει χαράξει μία ξεκάθαρη βιώσιμη πολιτική με 23 πυλώνες δεσμεύσεων γύρω από θέματα όπως εκπομπές άνθρακα, διαχείριση αποβλήτων, ασφάλεια συνεργατών, εκπαίδευση γύρω από τη βιώσιμη κατοικία, τοπικές δράσεις αλληλεγγύης κ.ά. Όλα τα μέλη του ομίλου εκπαιδεύονται διαρκώς γύρω από το θέμα της βιωσιμότητας. 130.000 εργαζόμενοι της ADEO σε όλον τον κόσμο μοιράζονται το ίδιο όραμα αλλά πάνω απ' όλα μοιράζονται τη θέληση και αναλαμβάνουν δράσεις #giakalo.

Τι σημαίνει ο Στόχος 11 των Η.Ε. για LEROY MERLIN & elculture

Στο πλαίσιο της ίδιας φιλοσοφίας τα LEROY MERLIN σε συνεργασία με την πολιτιστική πλατφόρμα elculture υιοθετούν τον Στόχο 11 των Ηνωμένων Εθνών για τις βιώσιμες πόλεις. Το elculture διαχειρίζεται την πολιτισμική πληροφορία χρησιμοποιώντας εκδηλώσεις και δράματα ως βασικό πυρήνα του. Παρουσιάζει τις εκδηλώσεις αυτές με τη μορφή προτάσεων στο κοινό και τις οργανώνει με τη μορφή ατζέντας.

Ο Στόχος 11 αναφέρεται στη βελτίωση των πόλεων και της βιωσιμότητάς τους, στη δημιουργία ευκαιριών σταδιοδρομίας και επιχειρήσεων, ασφαλή και προσιτή στέγαση και οικοδόμηση ανθεκτικών κοινωνιών και οικονομιών. Περιλαμβάνει επίσης επενδύσεις στις δημόσιες συγκοινωνίες, τη δημιουργία πράσινων δημόσιων χώρων και τη βελτίωση του πολεοδομικού σχεδιασμού. Ο Στόχος 11 για τη LEROY MERLIN εκπροσωπεί τη φιλοδοξία να βοηθήσουν τον καθένα ξεχωριστά να ζήσει σε μια θετική κατοικία, σε μία θετική πόλη που του παρέχει ασφάλεια, έχει μικρή κατανάλωση και προσαρμόζεται στις διάφορες φάσεις της ζωής, αντανακλώντας την προσωπικότητα του καθενός, παρέχοντας πρεμία σεβόμενη τις ανάγκες του πλανήτη, των κατοίκων, των γειτόνων και του περιβάλλοντος.

Ο στόχος των βιώσιμων πόλεων είναι απόλυτα συμβατός με την ευρύτερη φιλοσοφία των LEROY MERLIN. Το όραμα του brand αναφέρεται στην ανάγκη να είμαστε χρήσιμοι στον εαυτό μας, στον κόσμο, στον πλανήτη κάνοντας το σπίτι ένα θετικό μέρος να ζεις! Η έννοια του σπιτιού είναι (και) συμβολική, καθώς σπίτι μας είναι και ο πλανήτης, συνεπώς στόχος και όραμα των LEROY MERLIN είναι η δημιουργία ισχυρών δεσμών μεταξύ των ανθρώπων και του «σπιτιού τους».

Η μεγαλειώδης τοιχογραφία του Same84 έρχεται να προστεθεί σε μια ευρύτερη σειρά δράσεων που έχει ήδη υλοποιήσει η LEROY MERLIN και προσανατολίζονται σε πέντε τομείς: Περιβάλλον, Παιδί, Κοινωνία, Ομάδα, Υγεία. Σε Ελλάδα & Κύπρο η εταιρία εφαρμόζει αυστηρές περιβαλλοντικές αρχές στον τρόπο λειτουργίας των καταστημάτων, την ίδια στιγμή που τα προϊόντα της χαρακτηρίζονται από χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Τα κίνητρα που ως καταναλωτές δεχόμαστε για την ανακύκλωση υλικών, λαμπτήρων και ηλεκτρικών συσκευών είναι συνεχή τα τελευταία χρόνια, ενώ το DIY έχει γίνει φιλοσοφία ζωής!

Η LEROY MERLIN προσφέρει στους πελάτες της μαθήματα μαστορέματος, καλλιεργώντας έτσι την κουλτούρα του zero waste επιδιορθώνοντας ή δίνοντας δεύτερη ζωή σε παλιά πράγματα. Το έργο όμως και ο Στόχος 11 δεν σταματούν εκεί. Η εθελοντική ομάδα της εταιρίας συμμετέχει σε καθαρισμούς δημόσιων χώρων και επιφανειών, υιοθετεί πάρκα και σπρίτζι το έργο περιβαλλοντικών οργανώσεων με χρήσιμο εξοπλισμό. Ταυτόχρονα σε όλα τα καταστήματα της εταιρίας παρέχεται δωρεάν (!) φόρτιση για ηλεκτρικά αυτοκίνητα. Ένα έργο διαρκείας με κερδισμένους τόσο τους καταναλωτές, όσο φυσικά και το «σπίτι» που είναι κοινό για όλους. Τον πλανήτη μας. ●

ΤΟ ΓΚΡΑΦΙΤΙ ΤΟΥ **SAME84** για τη βιωσιμότητα σφραγίζει το κοινωνικό- περιβαλλοντικό έργο της **LEROY MERLIN**

Ο Same84 δημιούργησε ένα εκπληκτικό mural σε κτίριο πλησίον του LEROY MERLIN Κηφισού, δράσεις της εταιρίας γύρω από τη βιωσιμότητα.



#giakalo

ΣΤΟΧΟΙ
ΒΙΟΖΙΜΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

LEROYMERLIN

ΤΑ PLASMATA ΚΑΙ Ο ΠΕΙΡΑΣΜΟΣ

Σκέψεις με αφορμή την έκθεση που οργάνωσε φέτος η **Στέγη** στο Πεδίον του Άρεως με ψηφιακά έργα τέχνης

Της ΑΝΝΑΣ ΔΑΜΙΑΝΙΔΗ



ΤΗΣ ΔΥΣΗΣ



© ANNA DAMIANIDH



Μια γυναίκα με ποδήρες φόρεμα, ράσο μάλλον γιατί δεν δείχνει τίποτε από τη σιλουέτα της, από το ανθρώπινο σχήμα της, πλησιάζει μια παράξενη οθόνη καθώς η νύχτα πέφτει και το τεχνητό φως ξεχωρίζει ανάμεσα στις αλέες και τους περιπατητές. Είναι μια «διαδραστική εγκατάσταση» κοντά στο άγαλμα του Κωνσταντίνου. Έχει τρεις όψεις, και στις τρεις το ίδιο γίνεται, όποιος σταθεί μπροστά της, σε μικρή απόσταση, βλέπει τον εαυτό του, ή μάλλον ένα σχήμα που κάνει τις κινήσεις του, ανάμεσα στα χρώματα και στα σχέδια της οθόνης. Νεαροί κυρίως χαζεύουν με τις ώρες, σπκώνουν χέρια να δουν αν θα σπκωθούν και τα χέρια της παράξενης φιγούρας που δημιουργεί η σωματική τους παρουσία, ναι, σπκώνονται τα χέρια. Ενθουσιάζονται, γελάνε. Οι φιγούρες δεν τους μοιάζουν, είναι σε τρεις παραλλαγές, μοιάζουν με δέντρα, με ανθισμένα κεφάλια, με ρομπότ, σίγουρα όχι με ανθρώπους. Όμως οι επισκέπτες δεν χορταίνουν να βλέπουν τον εαυτό τους εκεί πέρα, να αναγνωρίζουν τις κινήσεις τους, τις παρουσίες τους. Πηγαίνω κι εγώ κάθε φορά, με έχω δει ως δέντρο, ως ρομπότ, ως φλογερό μπουκέτο καλωδίων, κι ύστερα κάθομαι στα σκαλιά του αγάλματος και χαζεύω τους άλλους. Γίνεται παρέλαση εδώ στην έκθεση Plasmata που οργάνωσε φέτος η Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση, τα ψηφιακά έργα τέχνης αυτή τη φορά έχουν ακαταμάχητη έλξη. Είναι σαν να ανακαλύψαμε εδώ και τώρα τη δυνατότητα ψηφιακής τέχνης, ή είναι η στιγμή που εκείνη ωρίμασε και αποδεχθήκαμε επιτέλους την πρόκληση και πρόκληση αυτή της απόλαυσης του δημόσιου χώρου. Περνούν δίπλα μου πλήθη που ίσως έρχονται για πρώτη φορά στο πάρκο. Να πάμε από κει, λένε ανοίγοντας τον χάρτη, έχει καφενείο, όχι, μπορεί να μην έχει έξοδο, μα και βέβαια έχει... Καθοδηγώ όσους θέλουν να μάθουν λεπτομέρειες. Περνούν και οι μετανάστριες που ζουν κάτω από την Πατησίων, πρώτη φορά με το λοκντάουν ξεμύτισαν και τόλμησαν να εμφανιστούν σε δημόσιο χώρο με τα μωρά τους, τώρα πιστεύουν ότι δικαιούνται να ανασάνουν λίγο καθαρό αέρα, βγαίνουν ακόμα τα βραδάκια, δισταχτικά και ομαδόν βεβαίως, για ασφάλεια και άμυνα. Έχω την τύχη να μη χρειάζεται να ξέρω από δική μου πείρα πόσες φορές μπορεί να σε σταματήσουν στην Πατησίων για να δείξεις τα χαρτιά σου αν δεν φαίνεσαι ντόπιος, κι είναι βέβαια τόσο εντελώς απίθανο να φαίνεσαι αν δεν είσαι κιόλας. Περνά μια παρέα Πακιστανών με μαύρα μπλουζάκια, δεν τους έχουν εξηγήσει ότι δεν ταιριάζουν τα σκούρα

© SPY STUDIO

© ANNA DAMIANIDH



χρώματα με τις σκούρες επιδερμίδες ή ίσως πιστεύουν ότι θα μπερδέψει το μαύρο σε μαύρο, η μια μπλούζα μάλιστα γράφει Sparta με επιθετικά αρχαιοπρεπή γράμματα και τη γνωστή περικεφαλαία, αυτή κι αν μπερδέψει, μέχρι να συνέλθει ο ελεγκτής χαρτιών ίσως προλάβει να περάσει η παρέα. Αναρωτιέμαι αν οι γυναίκες με τα μωρά υφίστανται τόσο συχνά ελέγχους στα χαρτιά τους όσο οι νεαροί. Μπορεί να αισθάνονται συστολή οι αστυνομικοί μπροστά στη μητρότητα. Δεν ξέρω. Οι δυο νεαρές με τα ράσα, τις βαριές μαντίλες και τα καροτσάκια των μωρών, στέκονται σε απόσταση ασφαλείας. Δεν έχει υποψώσει ακόμα. Η μια αφήνει το καρτόνι, σιγά σιγά, πολύ επιφυλακτικά πλησιάζει την παράξενη οθόνη. Δεν πάει κοντά, κοιτάζει τα σώματα των άλλων ως δέντρα, ως καλώδια σε ανθρώπινο σχήμα, ως φλογερά περάσματα. Στέκεται, κάνει δυο βήματα, ξαναστέκεται. Τι στοίχημα να βάλω; Θα πάει να δει τον εαυτό της κι εκείνη, ή θα εγκαταλείψει; Περνάνε κάμποσοι, την αφήνουν πίσω, χαζεύουν το δικό τους σχήμα, φεύγουν. Εκείνη δεν τολμά να πλησιάσει. Έχει αφήσει το μωρό της στην άλλη, η οποία την περιμένει υπομονετικά, θα είναι λιγότερο περίεργη. Άντε άλλο ένα βηματάκι προς το φως. Αλλά όχι αρκετό για να την πιάσει ο μυστηριώδης μηχανισμός. Άντε άλλο ένα. Όχι, δεν τολμά. Μόνο που έτσι όπως βρέθηκε σε ακτίνα εκπομπής της εικόνας, το φως έκανε διάφανο το ύφασμα, φάνηκαν τα πόδια της μέσα από το ποδήρες ράσο, και δεν το ξέρει, μόνο εγώ το βλέπω, μου έρχεται να της πω, έλα, το κακό έγινε, σε είδαμε που είσαι άνθρωπος γένους θηλυκού σαν εμάς, ζών δίπουν άπτερον, προχώρα λίγο ακόμα να δεις και τη σιλουέτα σου όπως προτείνει ο καλλιτέχνης, μη φοβάσαι! Αλλά βέβαια δεν κουνιέμαι. Περιμένω να δω αν θα κάνει την κίνηση. Είναι καρφωμένο το βλέμμα της στην οθόνη, πλησιάζει και ταυτόχρονα απομακρύνεται προς τα πίσω, δεν την πιάνουν τα φωτοκύτταρα, τα ό,τι είναι τέλος πάντων αυτά που προδίνουν τις παρουσίες. Κάνει τον γύρο από απόσταση, δεν δείχνει η οθόνη το δικό της κορμί ούτε σα δέντρο ούτε σαν ρομπότ, ούτε σαν ανθρώπινου σχήματος φλόγα, ούτε σαν τίποτε. Μόνο τα γυναικεία της πόδια φάνηκαν εκτός κειμένου από το φως. Έχει προδοθεί χωρίς να το ξέρει. Ανυποψίαστη, καταφέρνει να αντισταθεί στον πειρασμό του παράξενου αυτού ναρκισσισμού που όλους τους άλλους τους κερδίζει, κι αποφασιστικά κάποια στιγμή απομακρύνεται. Ποιος ξέρει όμως; Την επόμενη φορά μπορεί να υποκύψει. Ή θα βάλει ράσο πιο χοντρό; *Υ.Γ. Το έργο που αναφέρω είναι το «Polymorphic» των Matthew Niederhauser, Elie Zananiri, John Fitzgerald. Α*



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΓΕΡΜΑΝΟΣ

40+1 χρόνια από τα «Μπαράκια»



Ο ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΓΕΡΜΑΝΟΣ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΤΟΥ ΔΙΣΚΟ, ΤΑ «ΜΠΑΡΑΚΙΑ», ΤΟΝ ΔΙΣΚΟ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΕ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΣΚΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΤΡΑΓΟΥΔΟΠΟΙΙΑΣ

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Η ΜΕΤΑΠΟΛΙΤΕΥΣΗ ΕΙΧΕ ΦΕΡΕΙ ΜΑΖΙ ΤΗΣ, από τη μια πλευρά, τα αντάρτικα και, από την άλλη πλευρά, τα λαϊκά τραγούδια, κάπως σαν αντίδραση στα δημοτικά που προωθούσε η χούντα. Τα ξένα ακούγονταν ελάχιστα, βρίσκονταν δύσκολα σε δίσκους και δεν τα σήκωνε πολύ η εποχή. Κι εκεί που παραδεχόμασταν την αξία της «Γυφτιάς» του Ξυδάκη και του Ρασούλη, μα βολευόμασταν με μερικά τραγούδια από τη «Ρεζέρβα» του Σαββόπουλου και μερικά ακόμα δυτικότερο από το «Για μια μέρα ζωής» του Λοΐζου, σκάνε τα «Μπαράκια». Ήμασταν ακριβώς εκεί: στις ακουστικές κιθάρες –τις τόσο καλοπαιγμένες– στο βιολί του Μαγκλάρα, στον Σαββόπουλο, που έβαζε πού και πού τη φωνή, στη σχέση μ' ένα παγκόσμιο τραγούδι που μας εντυπωσίαζε με τις μελωδίες του και σε μια ολόφρεσκη θεματολογία. Αν βάλεις τον δίσκο να παίξει, τα τραγούδια είναι τόσο δικά σου, που τα τραγουδάς στίχο με τον στίχο, και η ώρα νιώθεις ότι περνάει απίστευτα γρήγορα. Έτσι, τα ξαναβάζεις από την αρχή. Σήμερα, στην Αθήνα του 2022, 40+1 χρόνια μετά.

Ας ξεκινήσουμε από την εποχή πριν από τα «Μπαράκια». Πώς βρεθήκατε με τον Βασίλη Ζαρούλια; Πώς φτιάξατε τους Διόσκουρους;
Τον Βασίλη τον έφερε ο Λευτέρης ο Καβαδάτος, για αντικαταστάτη του στο πρώτο μας ντουέτο (Βαγγέλης-Λευτέρης), γιατί έφυγε για φαντάρος. Με τον Λευτέρη παίζαμε χωριστά στην ίδια μουσική σκηνή, τη Moment, στις αρχές της Σπύρου Μερκούρη, πίσω από το Χίλτον. Μιλάμε για πολύ νωρίς, 1969-1970. Ένα βράδυ σκάει ο Νίκος ο Τσιολογιάννης, ο ντράμερ του Σαββόπουλου στα «Μπουρμπούλια», και μας λέει πως ο Σαββόπουλος ψάχνει ένα ντουέτο να παίξει και να τραγουδάει αμερικάνικες μπαλάντες. Εγώ τότε τραγουδούσα πολλά τέτοια τραγούδια. Φτιάξαμε ντουέτο με τον Λευτέρη λοιπόν, κάναμε πρόβα τα κομμάτια και πήγαμε στο Rodeo. Κι ύστερα τον αντικατέστησε ο Βασίλης.

Πώς καταφέρατε ως Διόσκουροι σ' εκείνη τη δύσκολη δισκογραφική εποχή να βγάλετε το επτάιντσο;

Με τον Βασίλη κάναμε εκείνο το 45αρι με τα δύο δικά του κομμάτια («Φράγκοι, Λατίνοι, Νορμανδοί» και «Το όνειρο») για τη Lyra. Αυτό έγινε στα studios της Columbia, στον Περισσό. Θυμάμαι ότι βιολί είχε παίξει ο πατέρας του Λεωνίδα Καβάκου. Δεν ήταν καθόλου εύκολο να βρεις εταιρεία, αλλά μάλλον ο Βασίλης το έψαξε πολύ το θέμα. Εγώ ακόμα και σήμερα δεν πολυσκοτίζομαι για τέτοια ζητήματα.

Πώς ήταν η σκηνή τότε; Τι θυμάσαι από εκείνη την εποχή;

Η εποχή ήταν δύσκολη. Μιλάμε για μαύρη χούντα. Τα μέρη να παίζεις, ελάχιστα. Ευτυχώς υπήρχε η Πλάκα, γεμάτη ζωή, clubs, μουσικούς, μέχρι και τατουατζίδικο.

Κι από το Rodeo πώς βρέθηκες στο Κύτταρο κι ύστερα στο «Βρώμικο ψωμί»;

Βγάλαμε τον χειμώνα στο Rodeo, και την άνοιξη μου ζήτησε ο Διονύσης να συμμετάσχω στο γκρουπ που ετοίμαζε για το Κύτταρο, την επόμενη σεζόν. Απαντώ μετά χαράς, με την προϋπόθεση να λέω και δυο-τρία δικά μου τραγούδια στην αρχή του προγράμματος. Συμφώνησε κι έβγαλα τη σεζόν στο Κύτταρο. Ήταν ένας αξέχαστος χειμώνας. Στο κοινό, διάφορες εμβληματικές μορφές, ο Ηλίας Πετρόπουλος, ο Ρίτσος... Κάθε Δευτέρα ρεμπέτες, ο Ρούκουνας, ο Μπιρ-Αλλάχ, η Άννα Χρυσάφη. Στο πρόγραμμα παλαιότες, ο Τζίμης ο Τίγρης κι επιπλέον ο Τάσος ο Χαλκιάς κλαρίνο, ο πατέρας του Λάκη, με

καρό αμερικάνικο σακάκι και καφέ τσόχινο καπέλο. Ο Χαλκιάς έπαιζε σόλο και ήταν μαγικός. Θυμάμαι που λέει κάποια στιγμή στο καμαρίνι ο Τάσος στον Τζίμη «Βρε Τζίμη μου, να βρεις μια γυναίκα να σε φροντίζει, δε θα τα καταφέρεις μόνος σου», κι ο Τζίμης απαντάει «Δε γίνεται, έχω τη μανούλα μου, κύριε Τάσο!»

Στο ίδιο σχήμα ήταν και ο Θεολόγος Στρατηγός, έτσι δεν είναι;

Ο Θεολόγος, ο σούπερ κιθαρίστας που παίζαμε μαζί! Ναι, ήταν κι αυτός στη Λαιστρυγόνα, έτσι μας έλεγαν μαζί με τον Γιώργο Γαβαλά στο μπάσο, τον Κώστα Καραμήτρο στα ντραμς, τη Στέλλα Γαδέδη στο φλάουτο και τον Πάνην τον Μπαχ (Σφυρόπουλο) στο πιάνο. Στην αρχή του προγράμματος, λοιπόν, τραγουδούσα τις «Μάσκες», τον «Κηπουρό» και τον «Απόκληρο», με ένα πολύ παράξενο τρίο: ο Μπαχ έπαιζε τούμπα, ο Θεολόγος κλαρίνο και ο Άγγελος ο Μαστοράκης, φουσαρμόνικα. Με τον Θεολόγο και τον Μπαχ συνεργαστήκαμε και μετά από δέκα χρόνια που έπαιξα πάλι στο Κύτταρο, με τον Λουκιανό.

Από το «Βρώμικο ψωμί» στα «Μπαράκια» μεσολαβούν 9 χρόνια. Σπουδάζεις Μαθηματικά. Είσαι απογοητευμένος από τη μουσική;

Στο Κύτταρο, ο Διονύσης μου είχε πει πως τα τραγούδια μου είναι καλά, και κάποια στιγμή μπορεί να γίνει ένας δίσκος. Μετά, όπως συμβαίνει συνήθως με τις συνεργασίες, χαθήκαμε. Στη χούντα κυριαρχούσαν τα ελαφρολαϊκά, «Να 'τανε το Εικοσιένα», «Κυρα-Γιώργαινα», τέτοια. Με το τέλος της χούντας ανέβηκε το αντάρτικο και το άκρως αντίθετό του, αυτό που λέμε σκυλάδικο και πιο μετά, ελληνάδικο. Δεν έχω πρόβλημα με κανένα μουσικό είδος, όμως νομίζω πως το αντάρτικο είναι για το βουνό και το σκυλάδικο μου ήταν παντελώς άγνωστο από μουσικής πλευράς. Δεν το υποτιμώ, πολλά μάλιστα τύπου-σκυλάδικα μου αρέσουν. Σταματάω όμως να παίζω το βράδυ, πάω φαντάρος –28 ατέλειωτους μήνες– και τελειώνω το Μαθηματικό. Είμαι απογοητευμένος γενικώς, αλλά όχι από τη μουσική. Συνεχίζω να γράφω τραγούδια στο σπίτι κι ανοίγω ένα φροντιστήριο μαθηματικών, με έναν φίλο, στο Γαλάτσι. Όλα καλά, τα παιδιά, τα λεφτά, όμως εμένα με έτρωγε το σαράκι του τραγουδιού. Παρατάω το φροντιστήριο, ψάχνω στις δισκογραφικές, είμαστε στις αρχές της δεκαετίας του '80, και βρίσκω τον Διονύση παραγωγό στη Lyra. Εκείνο τον καιρό προβαρίζα τα τραγούδια με έναν άλλον σπουδαίο κιθαρίστα, τον Θανάση Μπίκο,





που είχα γνωρίσει την εποχή της Πλάκας, στην Πέμπτη Εποχή, μια μουσική σκηνή στη Μνησικλέους.

Γιατί επιλέγεις ακουστικό ήχο για τα «Μπαράκια»; Τόσο πριν όσο και μετά, παρουσιάζεσαι πιο ηλεκτρικός...

Δες, ο ηλεκτρικός ήχος εφευρέθηκε για να αποκτήσει η κιθάρα ένταση, volume, επειδή η ακουστική δεν πολυακούγεται μέσα στη βαβούρα των μπαρ ή των γηπέδων. Ο φυσικός, ο ακουστικός ήχος είναι μακράν ο καλύτερος, δεδομένου ότι ο ηλεκτρικός ήχος, με την παρεμβολή του ηλεκτρικού κυκλώματος, παραμορφώνεται από ελάχιστα έως πάρα πολύ. Είμαι υπέρ του φυσικού ήχου, γι' αυτό και τον διάλεξα για τον πρώτο δίσκο. Αλλά και ο ηλεκτρικός μου αρέσει. Το ροκ παίζεται δυνατά! Σε κάθε περίπτωση, κάθε ήχος έχει το χρώμα, τη χάρη και τη χρήση του.

Ο Διονύσης Σαββόπουλος ήταν ο παραγωγός του δίσκου. Πόσο επενέβη στα τραγούδια; Πόσο καλοδεχούμενο ήταν από εσένα;

Ο Διονύσης υπήρξε δάσκαλός μου στην τραγουδοποιία από πριν τον γνωρίσω, με το «Φορτηγό». Αυτός βάφτισε τον δίσκο μου «Τα μπαράκια». Έρχεται μια μέρα στο στούντιο και μου λέει: «Γράψε ένα μικρό τραγούδι για τα μπαράκια, να το βάλουμε και τίτλο στον δίσκο»!

Ένωθες την εποχή που έβγαине ο δίσκος κομμάτι μιας παγκόσμιας ροκ σκηνής στην οποία ανήκαν ο Dylan, ο Lightfoot, ο Croce, ο Young;

Εκ των πραγμάτων, αισθάνθηκα μέλος αυτής της σκηνής γιατί έπαιζα πολλά τραγούδια τους, μ' αυτούς ξεκίνησα να γράφω. Τα τραγούδια αυτά ήταν απελευθερωτικά και μέσα στην κατήφεια της κούντας ήταν η απόλυτη διέξοδος. Από την άλλη, όχι, δεν τους ένιωσα κοντά μου ως ανθρώπους. Άλλη γλώσσα, άλλο αίσθημα. Όπως λέει κι ο Πάνος ο Κουτρουμπούσης: «Οι αρχαίοι δε λέγανε baby»! Οι ξένοι που ακούμε και γουστάρουμε παίζουν τη λαϊκή τους μουσική, παίζουν εντός έδρας δηλαδή – γράφουν και τραγουδάνε στη γλώσσα τους. Αυτό που έκανε και εξακολουθεί να κάνει η μουσική βιομηχανία, με τις παγκόσμιες περιοδείες, είναι ένα είδος εισβολής, με όπλα το ραδιόφωνο, την τηλεόραση, τη διαφήμιση αλλά και –σίγουρα– με τα όμορφα τραγούδια. Προς Θεού, μην παρεξηγηθώ, δεν ζηλεύω, ούτε υποτιμώ. Απλά, είναι άλλη παρέα. Εντέλει, καλό μάς έκαναν, μεταφέραμε ξένους ρυθμούς στη δική μας γλώσσα. Αυτό είναι ένα ζητούμενο στην τέχνη, γενικότερα. Βέβαια, πολλοί Έλληνες συνάδελφοι παραμυθιάζονται και τραγουδάνε εγγλέζικα. Έχεις ακούσει Αμερικάνο να τραγουδάει ελληνικά; Είναι για κλάματα. Από αυτή την άποψη, δεν ένιωσα μέλος της παγκόσμιας μουσικής σκηνής ούτε ευχήθηκα να μου συμβεί κάτι τέτοιο, προτιμώ την ψυχία μου, εδώ, στο δικό μου γήπεδο. Μακριά κι αγαπημένοι.

Με τι σκοπό γράφονταν τα τραγούδια που τελικά κυκλοφόρησαν στα «Μπαράκια»; Είχες σκοπό να τα κυκλοφορήσεις;

Για μένα, ο σκοπός που γράφονται τα τραγούδια είναι η επαφή με την πραγματικότητα. Οι πιο πολλοί άνθρωποι ζουν με τη φαντασία τους, εκτός πραγματικότητας, σε αντίθεση με τον καλλιτέχνη, που κι αυτός αποσύρεται στη φαντασία του, όσο χρειάζεται όμως για να επιστρέψει στην πραγματικότητα με το έργο του. Για τον καλλιτέχνη τα αδιέξοδα της ζωής είναι δυνατότητες. Γράφει για να νικήσει και να διαλύσει τα εμπόδια

που τον αρρωσταίνουν, για να απολαύσει ό,τι οι απαγορεύσεις του απαγορεύουν. Κι αν καταφέρει να εμψυχήσει ζωή στην κατασκευή του, τότε χαρίζει απόλαυση και ψυχαγωγία –προσωρινή έστω– στους συνανθρώπους του και κερδίζει την εκτίμηση και τον θαυμασμό τους. Δεν γράφεις τραγούδια για να γίνουν επιτυχίες. Ο σκοπός του γραψίματος είναι αυτό που λένε οι ψυχολόγοι «αυτοπραγμάτωση». Να νιώθεις ότι η ζωή σου δεν πάει στράφι, ότι είσαι χρήσιμος. Να ασχολείσαι με κάτι, βρε αδερφέ, να φύγεις ήσυχος, για να μην πω χαρούμενος!

Σε εξέπληξε η επιτυχία που είχε ο δίσκος;
Φυσικά και με εξέπληξε αυτή η επιτυχία. Βέβαια, δεν ήρθε αυτόματα. Πέρασε καιρός για να γίνει, αν μπορώ να πω, καθολικά αποδεκτός αυτός ο δίσκος. Δεν ήταν κάτι που επιδίωξα. Αυτό που ήθελα ήταν να τα βγάλω στην κυκλοφορία και να πάω για φρέσκα τραγούδια. Γράφω τραγούδια συνεχώς, είναι ό,τι καλύτερο μπορώ να κάνω, και με ευχαριστεί ιδιαίτερα.

Τι ποσοστό δυτικής μουσικής –ας πούμε μπαλάντας– και τι ποσοστό ανατολικής –ας πούμε ρεμπέτικο– είχες τότε μέσα σου;

Χονδρικά υπάρχουν δύο τρόποι να τραγουδήσεις. Ο ένας είναι ο ανατολίτικος, με προσωδία, όπως οι ψάλτες, ο μουεζίνης, να τραβάς τα φωνήεντα, να κάνεις τσαλκάντζες, κάτι σαν τον αμανέ, σαν τον Καζαντζίδη ας πούμε και τα σμυρναίικα. Ο άλλος είναι ο δυτικός, ο τονικός, ο κοφτός, χωρίς πολλά ασα, σαν του Σερ Μπιθί. Πιο πολύ μου πάει ο τονικός. Κι οι ρεμπέτες τονικά τραγουδούσαν. Αν ακούσεις από μακριά Βαμβακάρη και Μικ Τζάγκερ, θα δυσκολευτείς να τους ξεχωρίσεις. Μοιάζουν και στη χροιά (λόγω τσιγάρου μάλλον) και στον τρόπο. Η δική μας γλώσσα ευνοεί και τους δύο τρόπους εξίσου.

Μπορείς να θυμηθείς κάποιο αστείο περιστατικό από τις ηχογραφήσεις;

Το αστείο που θυμάμαι από την ηχογράφιση είναι το εξής: Όταν τραγουδούσα «Ερωτόκριτος θα γίνω και τον δράκο θα ξεκάνω», ο ηχολήπτης, ο Πάνος ο Δράκος, με στραβοκοίταξε και διαμαρτυρήθηκε, στην πλάκα βέβαια!

Πόσο σημαντική ήταν συναισθηματικά για σένα η συμμετοχή της Αλίκης στον δίσκο;

Η Αλίκη είναι το καμάρι μου. Κι αν πρέπει οπωσδήποτε να θεωρήσω κάποια τραγούδια σημαντικότερα από τα άλλα, είναι τα δύο που τραγουδάει και το παιδί μου, το «Μικρό» και η «Μπανιέρα».

Θα μπορούσες να χωρίσεις τη ζωή σου σε δύο εποχές; Πριν από τα «Μπαράκια» και μετά τα «Μπαράκια», ας πούμε;
Θα μπορούσα να χωρίσω τη ζωή μου σε δύο εποχές: πριν τα πενήντα και μετά τα πενήντα. Τώρα βρίσκομαι στη μέση του απογεύματος κι απολαμβάνω ωραία ηλιοβασιλέματα.

Προτιμάς ακόμη τα μπαράκια από τα καφενεία και τις ταβέρνες; Τι αντιπροσώπευαν τότε για σένα αυτοί οι δύο κόσμοι;

Δε βαριέσαι, όπου μπορούν να μαζευτούν οι άνθρωποι, σε καφενεία, ταβέρνες ή μπαράκια, καλό είναι. Απλά, το καφενείο κι η ταβέρνα πάει πιο πολύ στους μεγάλους, ενώ το μπαράκι μαζεύει πιο νέους. Το μπαράκι έχει και το στοιχείο της φυγής

από την πραγματικότητα. Το ημίφως, το σκηνικό, το φλερτ, η μουσική δημιουργούν ένα ελκυστικό μυστήριο. Εξακολουθώ να παίζω σε μπαράκια και μουσικές σκηνές, και πολύ το γουστάρω. Αλλά το ταβερνάκι δίπλα στο κύμα έχει άλλη χάρη. Η μέρα με τη νύχτα, στην κυριολεξία!

Αν ηχογραφούσες σήμερα τα «Μπαράκια» τι θα άλλαζες;

Έχω ηχογραφήσει κατά καιρούς διάφορες εκδοχές των τραγουδιών μου. Για μένα, η δύναμη του τραγουδιού δεν είναι ούτε στην ενορχήστρωση, ούτε στον τραγουδιστή, ούτε καν στη μελωδία και στον στίχο. Φυσικά και πρέπει να είναι άρτια όλα αυτά αλλά η οργανική ενότητα του τραγουδιού, η πραγματική του δύναμη, κρύβεται στην αρμονία. Σύντομα θα κυκλοφορήσει ένα βινύλιο από το Όγδοο, που τα μισά του σχεδόν τραγούδια είναι από τα «Μπαράκια». Κράτησα λοιπόν τους τόνους, τις μελωδίες και τους στίχους κι έκανα καινούργιες εναρμονίσεις. Το τραγούδι είναι πλάσμα ζωντανό κι αλλάζει μαζί μας.

Τι έχει αλλάξει σήμερα στον τρόπο που σκέφτεσαι για τη μουσική σε σχέση με τότε;

Νεότερος, σκεφτόμουν ή μάλλον ένιωθα τη μουσική σαν καταφύγιο. Τώρα, που ο νους διακρίνει τις λεπτομέρειες κι είναι γεμάτος με μουσική εμπειρία μισού αιώνα, νιώθω το σύμπαν σαν ένα μεγάλο τραγούδι.

Αν και έκανες έναν δίσκο κομμένο και ραμμένο για τον ήχο των Martin, έπαιξες με άλλες κιθάρες (με Takamine, ας πούμε). Κι όταν αγόρασες μια πραγματικά καλή κιθάρα, πήρες μια Larrivee. Γιατί τη διάλεξες σε σχέση με μια Martin;

Ένα καλό όργανο, αξιόπιστο, είναι εκ των ουκ άνευ. Όλες αυτές οι μάρκες, Martin, Gibson, Guild, Fender, Taylor, Takamine, είναι εντάξει, ακόμα κι τα φτηνά τους μοντέλα. Με τη Larrivee μου, όμως, είμαι ερωτευμένος σαράντα χρόνια τώρα. Το 1982 έκανα τουρισμό στη Νέα Υόρκη και την είδα να κρέμεται στον τοίχο, στο κιθαράδικο του Mat Oumanov, χαμπλά στο Μανχάταν, και αμέσως την τσίμπησα. Τα πρώτα τριάντα χρόνια δεν την είχα βγάλει από το σπίτι. Τελευταία όμως την παίρνω στα σόλο παιξίματα που κάνω, γιατί έχει μια ηχητική πληρότητα που με ικανοποιεί απόλυτα. Οι κιθάρες είναι σαν τις γυναίκες της ζωής μας. Όλες τις αγαπάμε, κάποιες όμως λίγο παραπάνω!

Είχες βγει και στην Κέρκυρα κι είχες παίξει τον «Λαθρόβιο», τραγούδι που θα μπορούσε να είναι στα «Μπαράκια». Τι θυμάσαι από εκείνη τη σπουδαία διοργάνωση του Χατζιδάκι;

Τον «Λαθρόβιο» τον τραγούδουσα τότε στους αγώνες της Κέρκυρας και είχα την τιμή να με χειροκροτήσει στο τέλος του τραγουδιού μου ένας από τους δασκάλους μου στον στίχο, ο Νίκος Γκάτσος. Τον ξανατραγούδουσα όμως και πριν από δυο-τρία χρόνια, πάλι στην Κέρκυρα, στο σχολείο δεύτερης ευκαιρίας των φυλακών. Συγκλονιστική εμπειρία κι αυτή...

Τελικά, τι νιώθεις να πήρες πίσω από αυτόν τον δίσκο; Τι είναι αυτό που σε κουνίζει, όπως αναρωτιόσουν στην «Τροχιά»;

Ακόμη αναρωτιέμαι αλλά και δεν καίγομαι να μάθω, η ερώτηση είναι ρητορική. Στ' αλήθεια, δεν υπάρχει παρελθόν και μέλλον, όλα είναι εδώ και τώρα. **▲**



Ο Γιάννης Χουβαρδάς και «Η άλλη πλευρά της καταιγίδας»

Στη νέα παράσταση του καταξιωμένου σκηνοθέτη, η **«Τρικυμία»** του Σαίξπηρ φλερτάρει με την ατμόσφαιρα του παλιού Χόλιγουντ. Ήρθε η ώρα να κατηφορίσουμε στην Πειραιώς 260

Της **ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ**

Είναι η μαγεία το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένα τα όνειρα; Πού απαντά το θέατρο τον κινηματογράφο και ο Ουίλιαμ Σαίξπηρ τον Όρσον Ουέλς; Ένα σκηνικό παιχνιδιό όπου η πραγματικότητα και οι ψευδαισθήσεις του θεάτρου, καθώς και οι στιγμές που αποτυπώνει η κάμερα, μπλέκονται με την αληθινή ζωή υπογράφει για το άνοιγμα του φετινού Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου ο Γιάννης Χουβαρδάς. Στην παράσταση «Η άλλη πλευρά της καταιγίδας» ο μεγάλος βάρδος συναντά το Χόλιγουντ της «Χρυσής Εποχής» και τον ιδιοφυή δημιουργό του «Πολίτη Κέιν». Ο Πρόσπερο –ο οποίος, μαζί με τη μικρή κόρη του Μιράντα, κατέφυγε σε ένα ερημονήσι αφότου ο αδερφός του σφετερίστηκε την περιουσία και την εξουσία του–, αλλά και τα υπόλοιπα σαιξπηρικά πρόσωπα παραπέμπουν σε αναγνωρίσιμες θρυλικές μορφές του κλασικού αμερικανικού κινηματογράφου – από τη Ρίτα Χέιγουορθ και τον Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ μέχρι το δίδυμο Χοντρός και Λιγνός, αλλά και τον Φρεντ Αστέρ και τη χορευτική παρτενέρ του Τζίντζερ Ρότζερς. Ουέλς και Σαίξπηρ είναι ονόματα συγγενικά για τον Χουβαρδά. «Ο Ουέλς ασχολήθηκε εξαντλητικά με τον Σαίξπηρ σκηνοθετώντας έργα του στο θέατρο και στον κινηματογράφο. Ο Σαίξπηρ έγραψε αυτό το θείο έργο, την “Καταιγίδα” του, που στη θεματική του, στην πλοκή του και στους χαρακτήρες του ταυτίζεται, σε πολλά σημεία, εκπληκτικά με τη ζωή και το έργο του Ουέλς. Ήταν μοιραίο ότι κάποτε αυτή η συγγένεια θα γεννούσε ένα νόθο, αλλά με ιδιαίτερη προσωπικότητα, παιδί», σημειώνει. Αντλώντας την έμπνευσή του από δύο κύκνεια άσματα, το τελευταίο θεατρικό έργο του Άγγλου δραματουργού, «*The Tempest*», που συχνά απαντάται στα ελληνικά ως «*Τρικυμία*», και την τελευταία, ανολοκλήρωτη ταινία του Όρσον Ουέλς «*Η άλλη πλευρά του ανέμου*», ο γνωστός σκηνοθέτης μεταφέρει την ποίηση του πρωτοτύπου σ’ ένα μυθικό, αλλά και κοντινό σ’ εμάς περιβάλλον, ένα κινηματογραφικό στούντιο. Συνοδοιπόροι του σ’ αυτή την «περιπέτεια», ένα λαμπερό σύνολο ηθοποιών απ’ όλες τις γενιές του ελληνικού θεάτρου – Πυγμαλίων Δαδακαρίδης, Έκτορας Λυγίζος, Άρης Μπαλής, Ελένη Μπούκλη, Αλέξανδρος Μυλωνάς, Αντώνης Μυριαγκός, Δημήτρης Παπανικολάου, Δημήτρης Πασσάς, Δημήτρης Πιατάς, Άλκηστις Πουλοπούλου, Χάρης Φραγκούλης και ο βετεράνος Γιάννης Βογιατζής. **Α**

INFO

«Η άλλη πλευρά της καταιγίδας»
Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου,
Πειραιώς 260, Χώρος Δ
Παραστάσεις: 1-7 Ιουνίου
Αγορά εισιτηρίων: aefestival.gr,
viva.gr & public.gr

LADELE

ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΓΕΜΑΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ FLOWS ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΑ ΘΑ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ ΠΑΝΤΟΥ. ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕΙ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ SINGLE ΤΗΣ «ΜΑΕΣΤΡΟ», ΕΞΗΓΕΙ ΚΙ ΕΞΗΓΕΙΤΑΙ.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ, Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Σκάλωσε κόσμο με το πρώτο της τραγούδι «Payback» φέρνοντας στον νου τα skills της Akua Naru. Μεγαλωμένη στη «Νύφη», η Ελληνονιγηριανή Μαρία Λάντελε, aka LADELE, δίνει τη δική της γυναικεία υπόσταση στις ρίμες και εντυπωσιάζει με την άνεση που κινείται πάνω στα beats, τον τρόπο που αισθάνεται τη ρυθμικότητα όταν βρίσκεται πίσω από το μικρόφωνο αλλά και το πώς βλέπει τα πράγματα γύρω της. Δυναμική και φιλοσοφημένη ταυτόχρονα, χειρίζεται τις λέξεις με άνεση χωρίς να καταφεύγει σε τσιτάτες ευκολίες. Και όσο πίσω της λένε πολλά, εκείνη το πάει τέρμα...

— **Πού γεννήθηκες, πώς μεγάλωσες και πού ζεις τώρα;**

Γεννήθηκα το 2001 στη Θεσσαλονίκη και μεγάλωσα στην ανατολική της πλευρά, στην Περαία, μια ώρα περίπου από το κέντρο της πόλης, παραλία, πάρκα, πλατεία, σχετικά κλειστή κοινωνία όπου όλοι γνωρίζομαστε μεταξύ μας. Τα τελευταία δύο χρόνια έχω μετακινηθεί στην εντελώς αντίθετη πλευρά, στα δυτικά.

— **Πότε αποφάσισες να σταθείς σε ένα μικρόφωνο και να μοιραστείς τις ρίμες σου;**

Όσο περνάει ο καιρός, αντιλαμβάνομαι ότι είναι ένα κρυφό απωθημένο που είχα από τα 13 μου, τότε που στεκόμουν σε ένα φανταστικό μικρόφωνο στο δωμάτιό μου παρέα με ρίμες Βήτα Πεις, Bong Da City, BOR.AΣ. τις δύσκολες μέρες μου, είχα την ανάγκη να ξέρω ότι δεν είμαι μόνη μου σε όλο αυτό, ότι κάποιος, κάπου περνάει το ίδιο και καταλαβαίνει.

— **Το «Payback» είναι συναρπαστικά ρυθμικό και αφηγηματικό τραγούδι. Πώς προέκυψε;**

Προσωπικά σαν Ladele, ό,τι γράφω είναι σκέψεις, βιώματα και συναισθήματά μου. Το έναυσμα για τη δημιουργία του ήταν μια φράση ενός φίλου μου που ειπώθηκε πάνω στην πλάκα όταν αράζαμε, η δεύτερη μπάρα του κομματιού «Πάρε μια μπάρα μπας και γράψεις καμιά μπάρα». Ήταν αστείο μεν, αλλά ουσιαστικά με έσπρωξε και σ' ένα άλλο επίπεδο. Συν τοις άλλοις, ήταν και σαν challenge, καθώς μετά απ' αυτό μου είπε: «Κάν' το κομμάτι τώρα αν μπορείς». Το τραγούδι πέρασε πολλά για να φτάσει σε αυτό που είναι τώρα. Αρχικά, το έγραψα πέρσι και ηχογράφησα πάνω σε ένα beat που βρήκα στο YouTube, πιο aggressive. Μετά, ο blvckshear που έκανε το beat και τα πρώτα demo, μου έφτιαξε κάτι εντελώς διαφορετικό για να πατήσω πάνω το κομμάτι, πιο ατμοσφαιρικό και μου έκανε τρελή αίσθηση και αυτή η πλευρά του. Φτάνοντας στο φρέτος και λίγο πριν πάω στο «Πιλοτήριο» για τα τελικά recs και τις τελικές διαδικασίες, φέρνουμε τούμπα όλο το beat και έρχεται 1.000% στα μέτρα μου, vibes από το πρώτο type beat και skills του blvckshear.

— **Τι θα ήθελες να αλλάξεις εσύ στη σκηνή;**
Κάνω τη μουσική που θα ήθελα εγώ σαν Μαρία να ακούσω. Σίγουρα θέλω να ξεφύγω από τις νόρμες και να κάνω κάτι δυνατό και διαφορετικό ηχητικά. Έπειτα, βάζω και εγώ το λιθαράκι μου για να ανεβεί η γυναικεία φωνή στη σκηνή. Μπορεί και το fem rap να γεμίσει στάδια, μπορεί και το fem rap να κάνει νούμερα.

— **«Η μουσική είναι γένους θηλυκού / Γι' αυτό πάνε πιο πέρα που θα μου το παίζεις άντρας». Πώς σου φαίνεται ο σεξισμός που υπάρχει και στο rap και συχνά προβάλλεται ως attitude;**

Αν λάβουμε υπόψη και όλα αυτά που γί-

νονται ακόμα πιο έντονα τα τελευταία χρόνια με τις γυναικοκτονίες γύρω μας, το θέμα έχει πάρει άλλες διαστάσεις. Αυτό που έχει σημασία είναι τι κάνουμε εμείς γι' αυτό, θα είναι ίσως η πιο μεγάλη νίκη η ανατροπή όλης αυτής της κατάστασης.

— **Υπάρχει κάποια συμβουλή που σου άλλαξε τη ζωή;**

Υπάρχει μια η οποία ακόμα δεν μου έχει αλλάξει τη ζωή, αλλά είναι σε καλό δρόμο. «Μην περιμένεις τους άλλους να σου προσφέρουν αυτά που τους προσφέρεις εσύ». Πολύ δυνατό αν το σκεφτείς, δεν είναι όλοι καλοπροαίρετοι όσο εσύ, ούτε και είναι διατεθειμένοι ή ακόμα και ικανοί να σου δώσουν αυτά που τους δίνεις.

— **Ποια, ποιος είναι ο πιο cool άνθρωπος που έχεις γνωρίσει;**

Δύσκολη ερώτηση, έχω γνωρίσει κι έχω συναναστραφεί με πολλά άτομα διαφορετικά μεταξύ τους. Για το τελευταίο διάστημα πάντως τον τίτλο τον κερδίζει μια γιαγιά από την Κρήτη που γνώρισα πρόσφατα στα ΚΤΕΛ γυρνώντας Θεσσαλονίκη από Αθήνα. Είχαμε μαλώσει αρχικά γιατί ήθελε να κάτσει παράθυρο αλλά μετά πιάσαμε κουβέντα σε όλη τη διαδρομή και συζητούσαμε διάφορα πράγματα. Για τις ανθρώπινες σχέσεις, για μουσική, πολιτικά, κοινωνικά... Με εξέπληξε το πόσο μπροστά ήταν οι απόψεις της και πόσο ανοιχτό ήταν το μυαλό της. Ανταλλάξαμε και Facebook να τα λέμε.

— **Ποιο είναι το αγαπημένο σημείο για άραγμα στη Θεσσαλονίκη και ποιο στην Αθήνα;**

Σαλονίκη, πόλη μαγική. Ένα από τ' αγαπημένα σποτ για άραγμα, ειδικά το καλοκαίρι, είναι το «Μπαλκονάκι» για όσους ξέρουν πού βρίσκεται στη Νέα Παραλία, στο ύψος της Μπότσαρη, Αγίας Σοφίας σίγουρα καθώς και Γρασίδια Φιλοσοφικής... στο τέλος όμως τα καλύτερα αράγματα γίνονται στα σπίτια και στις ταράτσες φίλων. Αθήνα, ηρεμώ στον Λυκαβηττό, χαζεύω τη θέα στο Γαλάτσι, πίνουμε μπίρες στα Ιλίσια αλλά νούμερο ένα σποτ για μένα στην Αθήνα είναι η καφετέρια στη Φωκίωνος στην Κυψέλη, κάτω από το σπίτι της κολλητής μου, όπου περνάμε ώρες συζητώντας και παρατηρώντας τον κόσμο γύρω μας.

— **Τι χρειάζεται μια μέρα για να είναι πέννα;**
Σίγουρα ήλιο να καίει, τα παιδιά, και Campari.

— **Ποιο είναι το πιο περίεργο DM που έχεις λάβει;**
Ο κόσμος κουβαλάει πολλή τρέλα. Έχω λάβει ανά διαστήματα αρκετά παράξενα dms. Ένα που έλαβα τον τελευταίο καιρό είναι από έναν fake λογαριασμό που μου έστειλε μια φωτογραφία με το σήμα της Χρυσής Αυγής. Κατευθείαν αναφορά και μπλοκάρισμα, δεν μπαίνω καν στον κόπο να απαντήσω σε αυτά.

— **Ποιο είναι το πιο όμορφο μέρος που έχουν αντικρίσει τα μάτια σου;**

Η Σκόπελος. Απίστευτα χρώματα, τοπία, παραλίες, μέρη με απέραντο πράσινο. Είναι ένα μέρος που αν είχα την ευκαιρία θα το επισκεπτόμουν κάθε χρόνο.

— **Ποια είναι η μεγαλύτερη απόφαση που έχεις λάβει;**

Τη μεγαλύτερη και πιο δύσκολη απόφαση την πήρα όταν συνειδητοποιήσα εντελώς πόσο τοξικό άτομο ήταν ένα πολύ κοντινό μου πρόσωπο και πόσο κακό μου έκανε υποσυνείδητα. Το να κόψεις από επιλογή σου ένα άτομο που έχεις μοιραστεί όλο σου τον εαυτό είναι πιστεύω από τα πιο δύσκολα πράγματα. Όταν το κάνεις μια φορά, στην πορεία γίνεται πιο εύκολο, το καταλαβαίνω όλο και πιο πολύ όσο μεγαλώνω. **A**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη στο site

ΛΕ

**Η νέα μεγάλη φωνή
της ελληνικής rap**

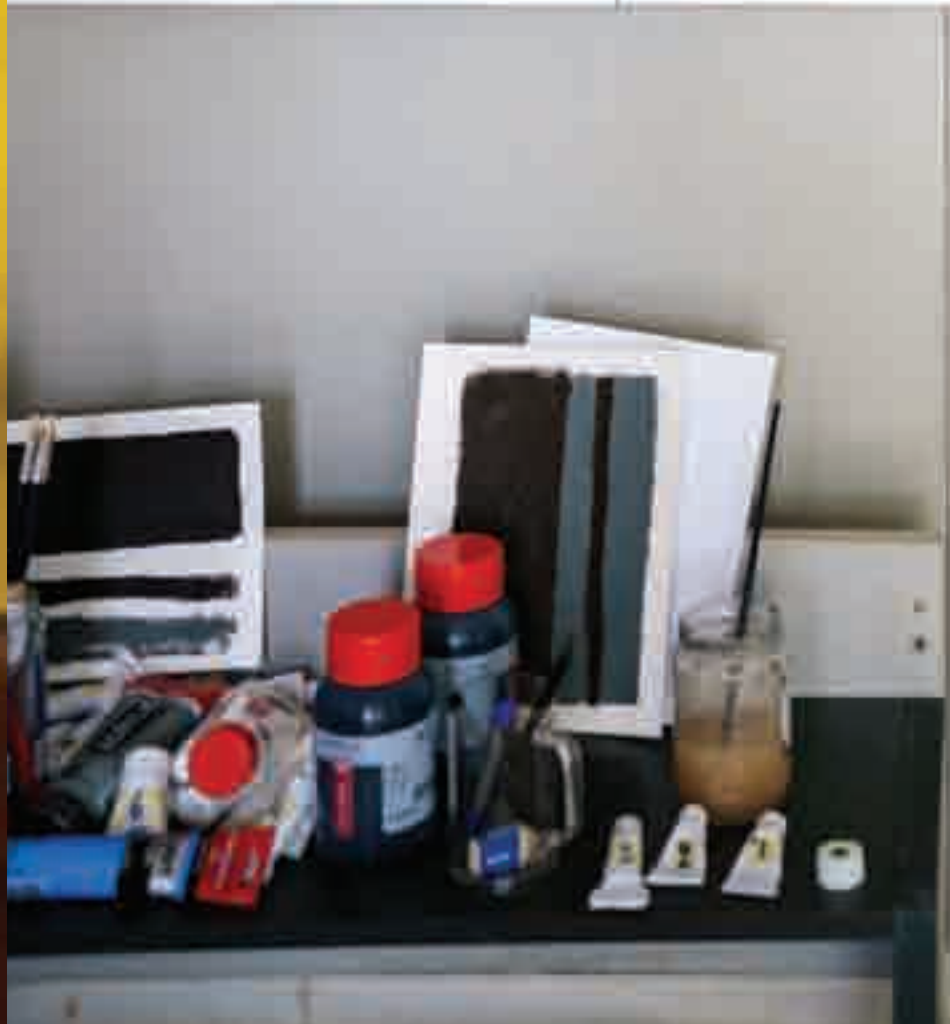


“Η Μαρία, η Στέλλα” και ο Άγγελος

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ **ΑΓΓΕΛΟ ΣΠΑΡΤΑΛΗ**, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ LESBO WESTERN

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ
(panikoval500@gmail.com)
ΦΩΤΟ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΣΒΟΡΩΝΟΥ





ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΗΣ

Πριν λίγες εβδομάδες έφθασε στα χέρια μας το πρωτότυπο από ένα βιβλίο ενός φίλου, του κινηματογραφιστή, ζωγράφου και συγγραφέα **Άγγελου Σπάρταλη**. Ήταν σε ψηφιακή μορφή, κάθε σελίδα αριστερά ένα ζωγραφικό έργο του και κάθε σελίδα δεξιά, κείμενο. Ήταν μία μαθηματική διάταξη ενός άναρχα δομημένου κειμένου που σε απορροφούσε σαν να βλέπεις ένα μοντέρνο γουέστερν, όντως. Ένα βιβλίο γεμάτο υγρό σεξ («ανοίγεις τη βρύση μου» λέει η Μαρία στη Στέλλα της), πδυπάθεια, τρελό έρωτα μέχρι θανάτου. Μοντέρνο, αστείο, τρομακτικό, νεανικό, έξαλλο, με ανατροπές, ξύλο, μαθητικούς έρωτες, ταξίδια στο Άμστερνταμ, μηχανές Ντουκάτι και περίστροφα, κοινόβια στο Λόφο του Στρέφη, LSD, εκδίκηση, ζήλια, τζάνκια και πούσερς, χιούμορ, αγάπη, ανατριχίλα, θεωρίες περί αριθμών, μέθοδο για να μετράς πόσο λεσβία είσαι, κυνηγημένες ερωτευμένες γυναίκες, ξύλο ξανά, γλώσσόφιλα και πάλι ξύλο. Διαβάζεται μονορούφι σαν σενάριο – ας πούμε του Ταραντίνο. Χρειάστηκαν λίγες μόνο μέρες για να εκδοθεί το *Lesbo Western* του Σπάρταλη στις εκδόσεις μας, *ATHENS VOICE Books* και να το αναζητούν όλοι να το πάρουν στα χέρια τους – ακόμα και σαν μέγεθος και υφή χαρτιού είναι σέξι, έτοιμο να μπει σε σακίδια και καράβια, να φύγει παντού για το καλοκαίρι. Η συζήτηση με τον χειμαρρώδη συγγραφέα, απολαυστική.





— Περίεργο concept, από την άποψη της δομής. Τι θα έλεγες σε κάποιον που δεν ξέρει, για αυτό το βιβλίο;

Το βιβλίο το έγραψα στην Κρήτη και ανέβηκα στην Αθήνα για να βρω εκδότη και μέσα σε μια εβδομάδα δώσαμε τα χέρια με τον Φώτη Γεωργελέ. Δεν μου έχει ξανασυμβεί αυτό. Είναι ένα βιβλίο που εγώ δεν έχω ξαναδεί παρόμοιό του. Ίσως αυτό είναι και το μεγαλύτερο πλεονέκτημά του. Δεν είναι κόμικς, δεν είναι κλασικό graphic novel, δεν είναι ένα εικονογραφημένο βιβλίο, είναι ένα παράξενο πράγμα. Καταρχήν είναι ένα πάρα πολύ ωραίο αντικείμενο, έτσι όπως το σχεδιάσαμε με τον Γεωργελέ. Η ιδέα είναι ότι έχουμε μία ιστορία την οποία αφηγούμαστε θραυσματικά – αυτό το εμπνεύστηκα, για παράδειγμα, από τη Γυναίκα της Ζάκυθος του Σολωμού, από το Logico-Philosophicus του Βιτγκενστάιν που λέει 1. τάδε, 2. τάδε, σπαράγματα δηλαδή. Δεν υπάρχει μια συνοχή. Βέβαια, με πονηριά, όλα αυτά τα έχω βάλει με μία σειρά ώστε το βιβλίο να βγάζει νόημα – μη τρελαθούμε!

— Σπαράγματα από θεωρίες, μαθηματικά, φιλοσοφία...

Που αν το πιάσεις όμως δεν μπορείς να το αφήσεις. Για να μην τρομάξουμε τον κόσμο! Είναι ευδιάβαστο. Σε βουτάει από τα μούτρα και σε πάει παρακάτω. Τώρα, μια σελιδούλα που έχει με ανώτερα μαθηματικά, ας την προσπεράσει κάποιος. Το προτέρημά του, πάντως, είναι ότι δεν υπάρχει αυτό το πράγμα. Είναι νεανικό, είναι ζωντανό.

— Όλες οι αριστερές σελίδες του βιβλίου είναι εικόνες, ζωγραφισμένες από εσένα. Σε κάποιο σημείο λες ότι κάποιες εικόνες έγιναν για τα κείμενα και κάποια κείμενα έγιναν για τις εικόνες.

Αυτό ήταν μία απόφαση που πήρα γιατί δεν ήθελα να το κάνω κόμικ. Δεν ήθελα καρεδάκια. Αλλά δεν ήθελα και να σπείρω τις εικόνες ανάμεσα στις σελίδες. 97 εικόνες απέναντι σε 97 σελίδες ήταν ένας περιορισμός που εμένα με βοήθησε. Πατί, ξέρεις, με τις πολλές ελευθερίες τελικά δεν κάνεις τίποτα. Ο δημιουργός είναι υποχρεωμένος από μόνος του να βάζει περιορισμούς.

— Το στόρι προϋπήρχε στο μυαλό σου;

Οχι, καθόλου. Η βασική ιδέα ήταν να κάνω ένα σύγχρονο «Ρωμαίος και Ιουλιέτα». Έπρεπε λοιπόν να σκεφτώ δύο πράγματα: πρώτον πώς να διαχειριστώ ότι η σχέση πρέπει να ήταν δύσκολη – δεν μπορούσα να βάλω δύο οικογένειες που αντιμάχονται, αυτό είναι ξεπερασμένο. Οπότε εκεί έβαλα το στοιχείο της ομοφυλοφιλίας, της νεότητας – τα δύο κορίτσια ήταν συμμαθήτριες όταν έγιναν ζευγάρι – και το τοποθέτησα στην Κρήτη του 1980. Κι ακόμα, η μία από τις δύο με πατέρα υποστράτηγο και η άλλη ορφανή με τον παππού της αντάρτη. Ε, εντάξει, τι άλλο δηλαδή πιο δύσκολο! Γι' αυτό και θέλω να τονίσω ότι το στοιχείο της ομοφυλοφιλίας είναι υπόθετο και όχι

επίθετο. Δηλαδή, δεν είπα «είναι της μοδός, ας μιλήσω για λεσβίες».

— Και το δεύτερο πράγμα;

Ένα άλλο στοιχείο που πήρα από τον Σέξπιρ είναι το θέμα που διαπραγματευόταν σε όλα τα σονέτα του: το θέμα της ομορφιάς και πώς αυτή καταστρέφεται από τον χρόνο. Πώς βλέπεις έναν όμορφο άνθρωπο που θα καταλήξει μια σακούλα σάπια άντερα. Ο Σέξπιρ θέλει να τη διατηρήσει την ομορφιά. Και το κάνει γράφοντας: εγώ σε υμνώ και οι στίχοι είναι αιώνιοι, άρα η ομορφιά σου θα μείνει αιώνια. Εδώ πάλι ήθελα να τον πειράξω τον Σέξπιρ και τις σκότωσα τις δύο κοπέλες, στα 27 τους. Πάνω στα καλύτερά τους.

— Μόλις δώσαμε το φινάλε, ε;

Δεν έχει σημασία. Είναι ένα ταραντινικό αφήγημα. Κάποιοι τρελάρεις που σκοτώνονται όλοι.

— Κρήτη λοιπόν, 1980, δύο κορίτσια ερωτεύονται, χάνονται και ξαναβρίσκονται.

Ναι, ξαναβρίσκονται μετά από 7 χρόνια, αφού τις έχουν χωρίσει – τη μία την παντρεύτηκε κιόλας. Ξαναβρίσκονται μέσα στο μουσείο Βαν Γκογκ στο Άμστερνταμ. Είναι ένα μουσείο που το έχω ζήσει. Στο βιβλίο μιλάω για τόπους που τους έχω ζήσει.

— Το βιβλίο όμως έχει και δομή σεναρίου, δίνεις χρόνο, σκηνή, πλοκή. Είχες όντως Ταραντίνο στο μυαλό σου;

Κοίταξε. Όλοι έχουμε Ταραντίνο στο μυαλό μας. Εγώ είπα ξα πονηρά και έβαλα και Σέξπιρ μέσα. Και Σολωμό και Βιτγκενστάιν. Όλοι όσοι έχουν διαβάσει το βιβλίο λένε ότι πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να φτάσει στα χέρια του Ταραντίνο. (Γέλια) Θα έκανε χαμό.

— Είναι μεγάλο μπάζει έτσι που είναι γραμμένο το βιβλίο αλλά ποτέ δεν ξέρεις, μπορεί να ενδιαφερθούν οι Έλληνες παραγωγοί.

Όχι μωρέ, οι περισσότερες εταιρείες παραγωγής όταν βλέπουν κάτι με χιούμορ τους γυρίζουν τ' άντερα. Παρατήρησέ το να δεις. Ενώ στο βιβλίο πεθαίνεις στο γέλιο.

— Με το χιούμορ και τις ανατροπές που βάζεις στο βιβλίο, νιώθω σαν ο στόχος σου να ήταν ο αστικός έρωτας. Το γράφεις και σε κάποιο σημείο.

Κοίταξε, εγώ είμαι δύο φορές παντρεμένος και έχω και δύο παιδιά. Ζω τον αστικό έρωτα. Έχω τη γυναίκα μου, το σπίτι μου, όλα αυτά. Για μένα ήταν μία εκτόνωση αυτό το βιβλίο. Σκέφτηκα πώς θα ήμουν σήμερα, αν ήμουν 27 χρονών. Πώς θα σκεφτόμουν στα 27; Έχει σημασία. Εντελώς θεωρητικά πιστεύω ότι δεν υπάρχει μεγαλύτερη καταστροφή από την αστική αγάπη: οικογένεια, παιδιά και συγγενείς. Αλλά (γέλια) είναι το μόνο που δουλεύει.

Συνεχίζει να υπάρχει, σου παρέχει μίαν ασφάλεια την οποία, όσο περνάνε τα χρόνια την έχεις και περισσότερο ανάγκη. Μέχρι τα 35 εντάξει, μετά τα πράγματα ζορίζουν πολύ.

— Κρήτη, γυμνισμός στη Γαύδο, Άμστερνταμ, Εξάρχεια, Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ. Τα έκανες αυτά εσύ στα 80s;

Έβαλα επίτηδες τις ηρωίδες να είναι στην ηλικία μου. Γεννήθηκαν στις 11 Ιανουαρίου του 1983, όπως εγώ. Το γυμνάσιο και το λύκειο εγώ τα τελείωσα στη Γερμανία. Κάθε Σαββατοκύριακο, με την παρέα μου, πηγαίναμε στο Άμστερνταμ, ήταν δύο ώρες από εμάς. Όπου κάναμε χρήση όλων αυτών τέλος πάντων που περιγράφονται στο βιβλίο. Όλες αυτές τις περιοχές τις ξέρω – εκτός από το Στάνφορντ, έχω πάει όμως σε άλλα αμερικάνικα πανεπιστήμια. Ήθελα να βάλω το Στάνφορντ στην ιστορία μου γιατί από εκεί έχουν βγει όλοι οι μεγάλοι της τεχνολογίας. Στα μέρη που περιγράφω πήγαινα κι εγώ σε αυτές τις ηλικίες, των κοριτσιών. Οριακά η τεχνολογία έχει φτάσει, στην ηλικία τους, να έχουν email και να στέλνουν sms.

— Έχεις συναντήσει τέτοιες γυναίκες στη ζωή σου; Εννοώ με τέτοιο πάθος και ένταση.

Ναι, βέβαια! Εμείς του κινηματογράφου, λόγω της δουλειάς μας, έχουμε πολλή επαφή με νέο κόσμο, 20 με 25 χρονών. Ο κόσμος αυτός πειραματίζεται σήμερα με την ταυτότητά του. Εμένα με κουράζουν οι πιτσιρικάδες αλλά μου δίνουν μια χαρά απίστευτη, δεν την μπορώ τη δικιά μας τη γενιά, τους πενντάρηδες κι ας πεννταρίζω. Όλο κόβιντ, κόβιντ, πόλεμος, πόλεμος. Εντάξει, να κάτσουμε 20 λεπτά να τα πούμε, να μου δώσεις καμιά πληροφορία αν έχεις, να σου δώσω κι εγώ, να τελειώνουμε, να πάμε παρακάτω. Οι πιτσιρικάδες έχουν ένα όραμα. Λένε σαχλαμαρίτσες βέβαια αλλά, γιατί, κι εγώ δεν λέω; Αυτοί με γεμίζουν ενέργεια. Κι ο πειραματισμός τους γύρω από τη σεξουαλική τους ταυτότητα είτε γνήσιος είτε κάλπικος δεν με ενδιαφέρει, δεν θα τον κρίνω εγώ, με ενέπνευσε. Αυτά για το λεσβιακό κομμάτι.

— Υπάρχει όμως και βία στις ηρωίδες σου.

Όσο για το σαδομαζοχιστικό κομμάτι λοιπόν, το πρόβλημα της Στέλλας, αυτή είναι η αδίστακτη σαδίστρια, δεν είναι η ομοφυλοφιλία της αλλά το ότι είναι πανέξυπνη. Γράφει, ας πούμε, στη διπλωματική της μία πραγματεία για τη θεωρία των αριθμών και μένει στην ιστορία. Αυτοί οι άνθρωποι, που κι αυτούς τους έχω γνωρίσει (εγώ ευτυχώς δεν ανήκω σε αυτή την κατηγορία), είναι ευαίσθητοι. Έχουν εκρηκτική ενέργεια και είναι πειραματιστές, και κάνουν τα πάντα, διαβάζουν τα πάντα, γουστάρουν τα πάθη τους. Το 50% κάθε ηρωίδας μου, λοιπόν, είναι πραγματικό πρόσωπο. Το υπόλοιπο 50% είναι οι χαρακτηριστικές όπως τους ώθησα εγώ στα άκρα.

— Καταλαβαίνω ότι δεν έχει σημασία ότι είναι γυναίκες, αλλά γιατί δεν ήταν άντρες οι ήρωές σου;

Μου είναι πολύ πιο εύκολο να γράψω για γυναίκες και πολύ συχνά γράφω σαν γυναίκα. Σε πολλά ποιήματά μου για παράδειγμα. Πάντα μπορώ να γράψω για μία γυναίκα και, μάλιστα, αν σε αυτόν τον χαρακτήρα υπάρχει μία υπερβολή. Και νομίζω, στον χώρο της λογοτεχνίας δεν είναι σπάνιο αυτό.

— Γιατί γουέστερν;

Στην υπερβολή, έτσι; Το σκέφτηκα καταρχήν γιατί η μία ηρωίδα μας κουβαλάει πάντα μαζί της ένα σκαλιστό κολτ και της αρέσει να σκοτώνει, να ληστεύει και λοιπά. Επίσης το βιβλίο έχει το στοιχείο της περιήγησης το οποίο, δεν ξέρω γιατί, μου έφερε ένα γουέστερν στο μυαλό. Δύο ανεπιθύμητες ηρωίδες που ταξιδεύουν συνέχεια, ζουν επικίνδυνα και προκαλούν τον πανικό. Αλλά και για λόγους μάρκετινγκ – δεν είναι κακό να το πω. Όταν σκέφτηκα το «γουέστερν», πήδηξα πάνω. Είναι προβοκατόρικος υπότιτλος.

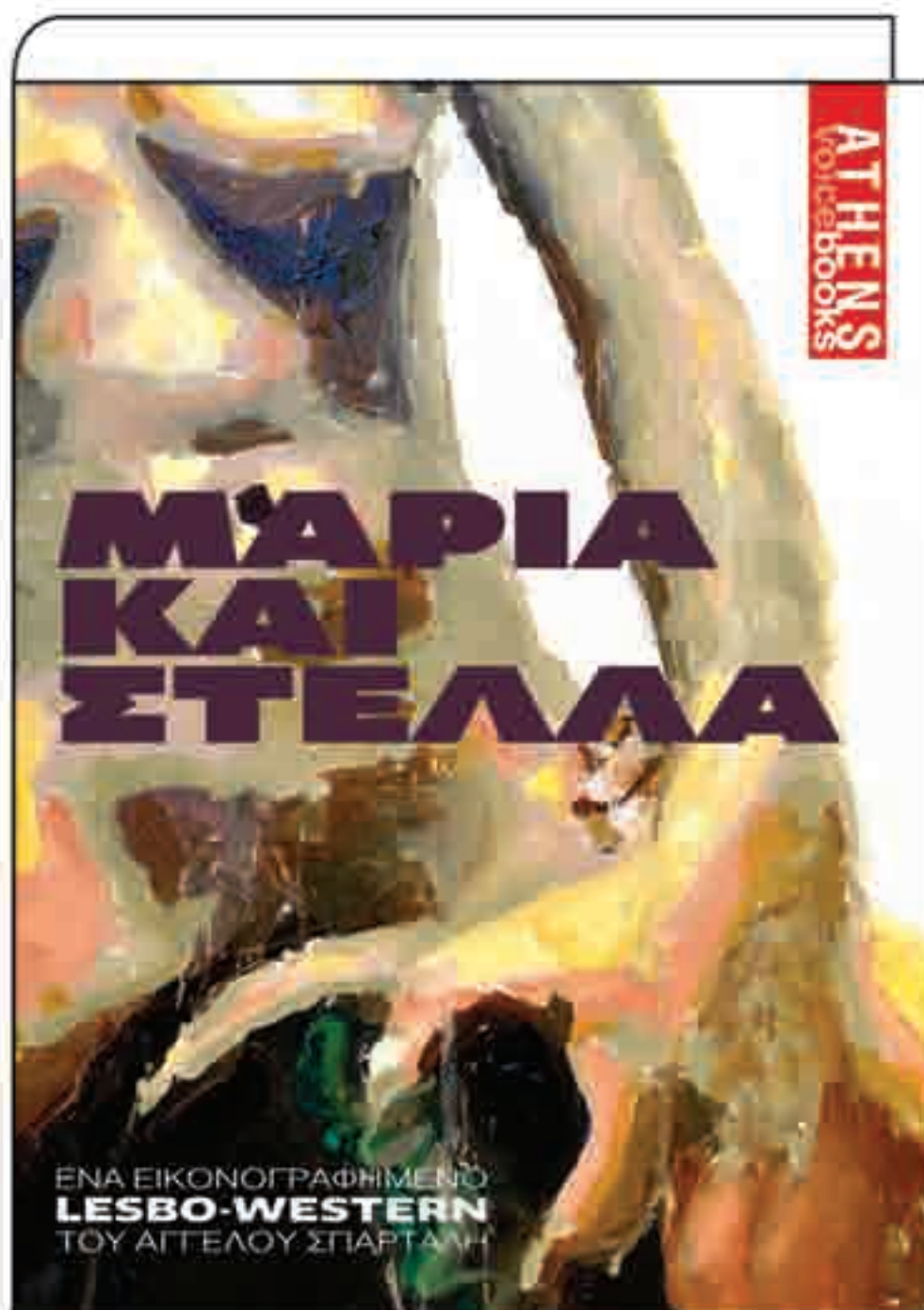
— Εσύ δεν θέλεις να σκηνοθετήσεις για τον κινηματογράφο αυτή την ιστορία;

Οχι, εγώ δεν μπορώ να κάνω εμπορικό σινεμά. Αυτό αν γίνει ταινία μπορεί να κάνει μεγάλη εμπορική επιτυχία. Εγώ θα ήθελα να το πάρει ο Ταραντίνο ή ο Ρίντλεϊ Σκοτ ας πούμε, να το γυρίσει, κι από τα λεφτά που θα πάρω να κάνω μία δική μου ταινία.

— Και πού ξέρει ο Ταραντίνο τον Λόφο του Στρέφν και τη Γαύδο και όλα αυτά;

Ας είναι συμπαραγωγή τότε. Το αμερικάνικο κομμάτι, στο Στάνφορντ να το κάνει ο Ταραντίνο, Κρήτη-Γαύδο να το κάνει ο Οικονομίδης, κι από κοινού μαζί μου να κάνουμε το Άμστερνταμ. Το φαντάζεσαι; **A**

NEW!



Ένα άναρχο
υβριδικό
Lesbo-Western
που δεν θέλει
να έχει καμία
 λογοτεχνική
αξιοπρέπεια.
Όλα στα μούτρα!

ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΑΡΤΑΛΗΣ
MARIA ΚΑΙ ΣΤΕΛΛΑ

Μυθιστόρημα

Προσχέδιο σύγχρονης τραγωδίας ή σκαλέτα κινηματογραφικής ταινίας,
το θραυσματικό «MARIA ΚΑΙ ΣΤΕΛΛΑ» του βραβευμένου
από την Ελληνική Ακαδημία Κινηματογράφου και το Φεστιβάλ Κινηματογράφου
Θεσσαλονίκης κινηματογραφιστή, ζωγράφου και συγγραφέα Άγγελου Σπάρταλη
είναι και κάτι σαν ένα σύγχρονο —κάπως άκομψο— «Ρωμαίος και Ιουλιέτα».

ATHENS
voicebooks

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

στα γραφεία μας, Χαριλάου Τρικούπη 22, Αθήνα, 210 3617310
ή παραγγείλτε το on-line στο athensvoice.gr/culture/books/athens-voice-books

Μπλε με υπογραφή Χριστίνας Δάρρα

Έφυγε πριν από τρία χρόνια για να ζήσει στη Μελβούρνη επειδή «την κούρασαν η βία και ο φανατισμός της Αθήνας» και τώρα επιστρέφει για λίγο με μια έκθεση «**Ta Ble**» και βάφει το Κολωνάκι.

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Το μπλε είναι ένα χρώμα μεταφυσικό και πανταχού παρόν. Στον ουρανό, όπως η Χριστίνα Δάρρα το έβλεπε από την πτήση της επιστροφής στην Αθήνα, αλλά και στη θάλασσα της Αυστραλίας, αφού εδώ και αρκετά χρόνια διακτινίστηκε μακριά από το μπλε του Αιγαίου, διαλέγοντας να πολιτογραφηθεί Aussie girl και Down Under lady. Ο πλανήτης μας από μακριά φαίνεται επίσης σαν ένας μπλε βόλος, το μπλε είναι το χρώμα της ψυχής, της ελπίδας, της μελαγχολίας και φυσικά της Χριστίνας, που αυτή την εβδομάδα φιλοτέχνησε το εξώφυλλο του τεύχους της Α.Υ. Στην έκθεση «**Ta Ble**», που μπορείτε να δείτε στην γκαλερί Genesis του Γιώργου Τζανέρη, τα μπλε της Δάρρα είναι προεκτάσεις του μπλε των ονείρων και των σκέψεων που κουβαλούν άνθρωποι και έμβια όντα. Το μπλε μαρτυρά συναισθηματική εξέλιξη και βαθμούς σημάτων. Μιλήσαμε με τη διεθνή εικαστικό για όλα τα Ble των πινάκων και του εαυτού της.

— Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα που έκανες όταν ήρθες και πάλι στην Αθήνα; Άλλαξε η πόλη από τότε που τη θυμάσαι ή όχι;

Το πρώτο πράγμα που έκανα ήταν να πάω να δω τους γονείς μου, είχα να τους δω 3 χρόνια, και τους αδερφικούς μου φίλους που μου λείπουν πολύ! Μετά, με τα πόδια, από Μαβίλη στην Ξενοκράτους, η παλιά καθημερινή μου διαδρομή, στο εργαστήριο, σε κάθε βήμα το παρελθόν γίνεται πάλι παρόν, και μετά στη Χάρτος, στην γκαλερί του Γιώργου και το μαγαζί της Μαριάννας Πετρίδη, στο Jack in the Box, στο πωλητήριο Μπενάκη της Κριεζώτου, στα αγαπημένα μου μέρη με τους αγαπημένους μου συνεργάτες και φίλους. Κουλουράκι από τον δρόμο, η πόλη δεν άλλαξε καθόλου.

— Μου αρέσει πολύ ο αυτοπροσδιορισμός σου ως interdisciplinary εικαστικού. Μπορείς να γίνεις πιο επεξηγηματική ως προς την πρακτική σου, και στο πεδίο της ζωγραφικής και στο κομμάτι της κοσμηματοποιίας σου; Με τον όρο interdisciplinary εννοώ ότι χρησιμοποιώ κάθε υλικό και τεχνική για να υπηρετήσω αυτό που θέλω να πω καλύτερα. Η ομοιομορφία δεν είναι ελκυστική για μένα, ούτε σαν αποτέλεσμα ούτε σαν πρακτική. Η επιλογή των υλικών και των τεχνικών, οι διαδικασίες, είναι μέρος του έργου, έχουν σημασία. Το ίδιο και στο κόσμημα. Δεν με ενδιαφέρει το branding της εικόνας των έργων μου, αλλά το τι θέλουν να πουν. Επίσης, βαριέμαι να κάνω τα ίδια και τα ίδια. Μου αρέσει να πειραματίζομαι, ειδικά με παλιές τεχνικές χειροτεχνίας, και να συμπεριλαμβάνω την αποτυχία στη δημιουργική διαδικασία.

— Ακούς Τζόνι Μίτσελ; Η εσάνς που κυριαρχεί καθώς κοιτώ τους πινάκες σου μου φέρνει στο μυαλό όλο τον δίσκο της με τίτλο «Blue», αλλά είναι σαν να ακούω κι άλλα μπλε, τους στίχους από το «Blue Hotel» του Chris Isaac ή το «Blue» των Fine Young Cannibals. Τι άλλες μουσικές θα μπορούσαν να ντύσουν αυτή την έκθεση; Τι βιβλία, ταινίες και ποιήματα; γνωρίζω πως αρκετές φορές η έμπνευσή σου πηγάζει από κάποια ποιήματα ή άτακες.

Δεν ακούω μουσική όταν δουλεύω. Η μουσική είναι έντονα ψυχοτρόπα και την αποφεύγω. Έχει μια περίεργη μαγεία και με αποπροσανατολίζει. Προτιμώ την απόλυτη ησυχία, γι' αυτό ξυπνάω στις 3 και δουλεύω όταν όλοι κοιμούνται. Αγαπημένος συγγραφέας Χοσέ Σαραμάγκου, «Η πέτρινη σχεδία». Οι στίχοι είναι συνήθως ποιητικές ερμηνείες που γίνονται εικόνες. Χάιρομαι όταν η εικόνα προκαλεί παραπάνω από εικαστικά ερεθίσματα. Η μουσική επένδυση είναι μια προσωπική βιωματική εμπειρία του θεατή.

— Πιο μπλε δεν γίνεται! Γιατί όμως όλα είναι μπλε μονόχρωμα σε έναν τόνο μελαγχολίας και όχι (τυχαίο σκρολ στην παλέτα) πράσινα (ελπίδα) ή κόκκινα (πάθος); Μπορεί και να λαθεύω στην κρίση μου. Τι είδους συναίσθημα, επομένως, ήθελες να αποδώσεις με τη νέα σου δουλειά; Τι κρύβουν ή τι ψιθυρίζουν οι εικόνες των ανθρώπων και ζώων που με κοιτούν όταν τα κοιτάζω;

Το ultramarine blue είναι ένα πολύ ιδιαίτερο μπλε, με ρίζες στην Αναγέννηση, ένα πολύτιμο υλικό φτιαγμένο, τότε, από Lapis Lazouli. Ένα μεταφυσικό χρώμα που είναι παντού γύρω μας, στον ουρανό και τη θάλασσα, που όμως δεν μπορούμε να το κρατήσουμε στα χέρια μας, γιατί εξαφανίζεται. Έχει την ιδιότητα να είναι ταυτόχρονα ψυχρό και θερμό, να είναι το χρώμα της ελπίδας αλλά και της μελαγχολίας. Στα έργα αυτά χρησιμο-

ποιώ μόνο ultramarine blue και λευκό και προσπαθώ να λύσω την πλαστικότητα της εικόνας μέσα από τη γραφή και τον τόνο, είναι δηλαδή πιο πολύ σχέδιο παρά ζωγραφική. Παρ' όλα αυτά, τα έργα δεν είναι μελαγχολικά, αντιτίθενται στη μελαγχολία και τη νοσταλγία. Όταν μεταναστεύεις εθελοντικά, η νοσταλγία δεν είναι καλός τόπος, γιατί πολύ απλά δεν σ' αφήνει να ζεις στο παρόν, ούτε να προσαρμοστείς. Η προσαρμογή είναι τρόπος επιβίωσης χωρίς να σβήνει τις μνήμες. Οι χαρακτήρες μου, αν κι ονειροπόλοι, αναζητούν την ειλικρίνεια να κοιτάς τον άλλο στα μάτια και να είσαι ο πιο πραγματικός σου εαυτός.

— Πώς ήταν εκεί; Νομίζω πως ξεκίνησες από μηδέν. Αλλά και πώς είσαι σήμερα; Θυμάμαι τα ημερολόγια της ενόπτητας «One Thing a Day, the Australian Way». Θα ήθελα να επιστρέψεις σε εκείνες τις μέρες της αρχής, όταν ήταν τέσσερις το πρωί και μαζί με τον καφέ σου ζωγράφιζες μια εικόνα και εμείς τη βλέπαμε από την άλλη άκρη του κόσμου. Κάποιες εκτέθηκαν παλιότερα στην γκαλερί του Γιώργου και κάποιες άλλες ανέβηκαν στα σόσιαλ. Λοιπόν, πώς βρήκες βηματισμό, από πού κρατήθηκαν και πώς έσκασαν «Ta Ble»; Με την ίδια διαδικασία του «One thing a day», η αλλιώς;

Το «One Thing a Day» είναι ένα project στο Instagram που έχει ζωή 9 χρονών, κάθε μέρα ένα σχέδιο. Είναι ένα ειλικρινές ημερολόγιο που περιλαμβάνει καλά και λιγότερα καλά σχέδια, ο σκοπός του, όπως για κάθε ημερολόγιο, είναι η ενδοσκόπηση. Είναι μια εσωτερική συζήτηση που τη μοιράζομαι με όποιον θέλει να τη μοιραστεί.

Η αρχή, όπως κάθε αρχή, ήταν δύσκολη. Αγαπώ ιδιαίτερα τη Μελβούρνη, και αυτό που με συναρπάζει είναι ότι κάθε άνθρωπος γύρω μου έχει τη δική του ιστορία μετανάστευσης κι επιβίωσης μέσα από την προσαρμογή του σε διαφορετικές συνθήκες. Η μετανάστευση είναι μια μόνιμη κατάσταση μέσα μου. Πού ανήκω, ποια είναι η ταυτότητά μου, και λοιπά. Η μη πατρίδα είναι η δική μου πατρίδα. Το να μην ανήκω κάπου σημαίνει ότι διαρκώς ανακαλύπτω, κρατάω τη σκέψη μου ανοιχτή, εξακολουθώ να μαθαίνω. Γι' αυτό και «Η πέτρινη σχεδία» του Σαραμάγκου είναι το αγαπημένο μου βιβλίο, γιατί περιγράφει αυτό ακριβώς. Σκοπός μου δεν είναι να επιτύχω αλλά να ευχαριστιέμαι κάθε μέρα αυτό που κάνω, καλό, μέτριο ή κακό.

— Χωρίς να θέλω να γίνομαι αδιάκριτος, καλωσήρθες, αλλά στ' αλήθεια, γιατί έφυγες; Σε θυμάμαι σχετικά «τακτοποιημένη»: συνεχής παρουσία με εκθέσεις και κολακευτικά σχόλια από τους κριτικούς, τα κοσμήματά σου ήταν talk of the town όχι μόνο εδώ· θυμάμαι μια φορά στο Παρίσι που τα είχα δει στην Colette. Οπότε, ειλικρινά αναρωτιέμαι γιατί τα άφησες όλα πίσω. Επίσης γιατί ειδικά στην Αυστραλία; Επαψε η Αθήνα να σου δίνει έμπνευση, ένιωσες κάπως, τι συνέβη;

Έφυγα γιατί με κούρασαν η βία, ο φανατισμός κι ένιωθα πως δεν ανήκα στην πόλη μου. Και δεν είναι σνομπισμός ή υπερψία, αλλά διαφωνούσα με πολλά πράγματα και ήθελα να αλλάξω τη ζωή μου αντί να την αποδέχομαι όπως όπως. Και πάλι θα πω, η επιτυχία δεν είναι το ζητούμενο, γιατί έχει πολύ ναρκισσισμό πάνω της, όταν γίνεται αυτοσκοπός. Ήθελα να πάω κάπου μακριά, και η Αυστραλία είναι αρκετά μακριά, κι όπως λέει κι ο σύντροφός μου ο Νίκος, μοιάζει με τη μυστηριώδη νήσο των παιδικών μας χρόνων.

«Ta Ble», γκαλερί Genesis, Χάρτος 35, Κολωνάκι έως 11/6. **A**

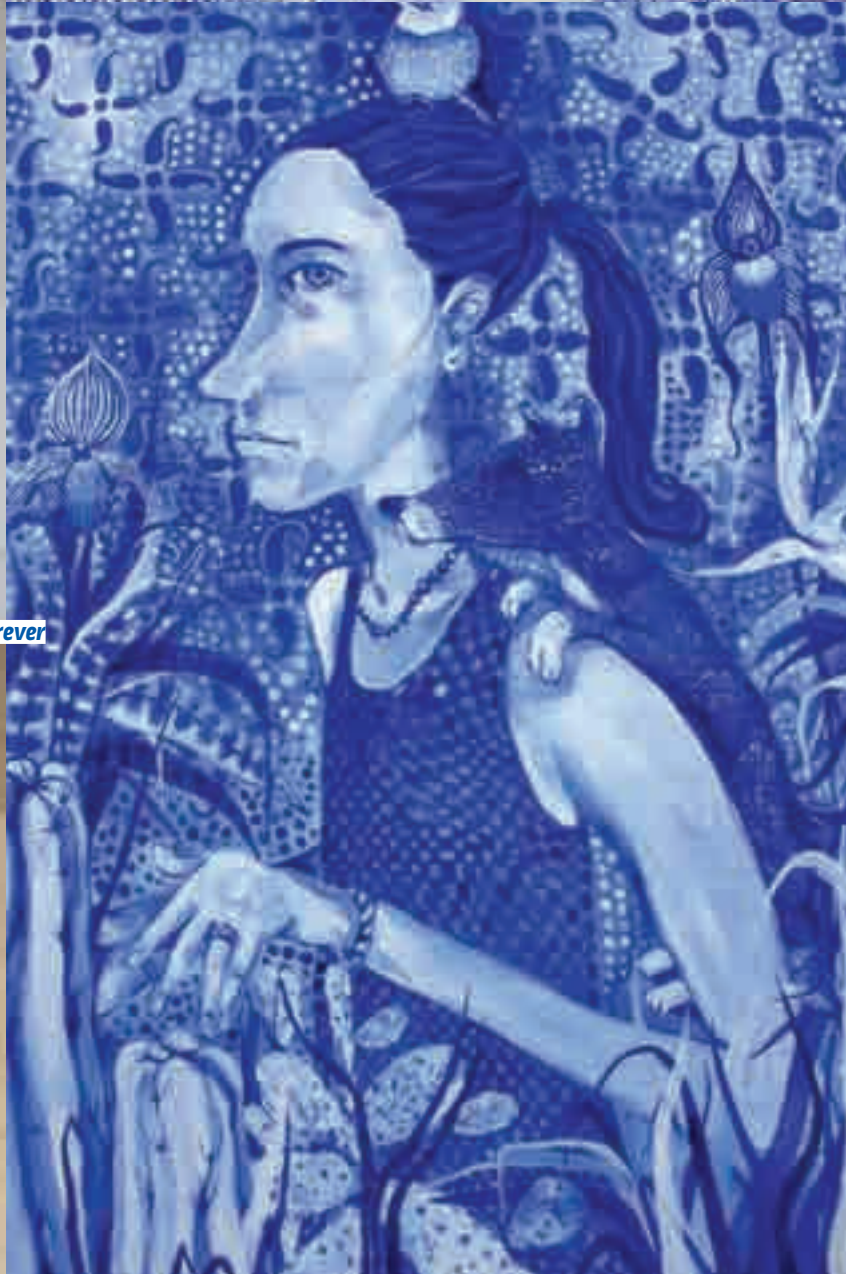
Μου αρέσει να συμπεριλαμβάνω την αποτυχία στη δημιουργική διαδικασία



the snake whisperer



forever





ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ECOVOICE



TYRHOON *Project*

Το πλοίο που καθαρίζει τις ελληνικές ακτές

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ



Η θαλάσσια ρύπανση από πλαστικά απορρίμματα, φελιζόλ, δίκτυα, αποτσίγαρα, αλουμινένια κουτάκια κ.λπ. τα τελευταία χρόνια συμβάλλει σημαντικά στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Σύμφωνα με εκτιμήσεις, μάλιστα, στη Μεσόγειο τα πλαστικά αναμένεται να ξεπεράσουν σε πλήθος τα ψάρια μέχρι το 2050.

Στο πλαίσιο της ουσιαστικής μέριμνας για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος και λίγο πριν επιστρέψουμε και επίσημα στις παραλίες, το Typhoon Project συνεχίζει ακούραστα τον καθαρισμό των ελληνικών ακτών, στοχεύοντας να απορρυπάνει στα επόμενα χρόνια όλες τις απρόσιτες ακτές της χώρας μας.

Το Typhoon Project ξεκίνησε τη δράση του το 2019. Βάση του είναι ο «Τυφώνας», το επιχειρησιακό πλοίο του Κοινωφελούς Ιδρύματος Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης – ένα μοναδικό στη Μεσόγειο νορβηγικής κατασκευής πλοίο 72 μέτρων που διαθέτει υπερσύγχρονο εξοπλισμό και πέντε ταχύπλοα σκάφη. Δουλεύοντας όλον τον χρόνο, ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών, με πλήρωμα 34 ατόμων, ο «Τυφώνας» έχει καθαρίσει μέχρι σήμερα περισσότερες από 2.346 απρόσιτες ακτές και έχει απομακρύνει 377.579 κιλά απορρίμματα από ακτές στις Κυκλάδες, στο Βόρειο Αιγαίο, στον Σαρωνικό, στην Κρήτη, στον Θερμαϊκό Κόλπο, στις Σποράδες και στην Πελοπόννησο. Παράλληλα με το εκτεταμένο έργο καθαρισμού, η ομάδα του «Τυφώνα» συλλέγει καθημερινά δεδομένα για την παρόντη ρύπανση στη χώρα μας, με στόχο την κατανόηση της έκτασης και της φύσης της περιβαλλοντικής επιβάρυνσης των ακτών. Η σύνθεση των αποτελεσμάτων που προκύπτουν από τη δουλειά στο πεδίο είναι σημαντική για τον σχεδιασμό πολιτικών που θα την ανατρέψουν. Σημαντικό τμήμα του Typhoon Project είναι επίσης η φιλοξενία ερευνητικών ομάδων από ελληνικά πανεπιστήμια προκειμένου να εκπληρωθεί το επιστημονικό έργο του Ιδρύματος και να επιτευχθεί η προστασία της περιβαλλοντικής και πολιτιστικής κληρονομιάς. Δράσεις όπως η μελέτη της ρύπανσης στον βυθό του Σαρωνικού και του Θερμαϊκού Κόλπου σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Πατρών, στις οποίες χρησιμοποιούνται για κατάδυση αυτόνομα οχήματα που επιτρέπουν την παρακολούθηση της ρύπανσης στον πυθμένα της θάλασσας, προσφέρουν μοναδικής σημασίας δεδομένα για την ερευνητική κοινότητα και όσους άλλους αναζητούν λύσεις στο πρόβλημα της περιβαλλοντικής επιβάρυνσης.

Η Εύη Λαζού, πρόεδρος του Κοινωφελούς Ιδρύματος Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, τονίζει στην πρόσφατη έκδοση «Το Αιγαίο από τον Τυφώνα»: «Η θάλασσα είναι συνυφασμένη με την ομορφιά και την απεραντοσύνη. Έτσι τη θέλουμε κι έτσι τη φανταζόμαστε, μα η πραγματικότητα συχνά μας απογοητεύει. Εδώ και χρόνια οι ακτές μας κουβαλούν ένα δυσάρεστο φορτίο που μαρτυρά την αδιαφορία και τις ολιγωρίες της. Η απομάκρυνση των απορριμμάτων και η επαναφορά των ελληνικών ακτών στη φυσική τους κατάσταση, το όραμα του Αθανασίου Λασκαρίδη, βρίσκουν στον "Τυφώνα" την πληρέστερη έκφρασή του. Λειτουργώντας ως καταλύτης για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, ο "Τυφώνας" συνεισφέρει στον καθαρισμό των ακτών, αποδίδοντάς τις, καθαρές για σε κατοίκους και επισκέπτες της χώρας».

Στην ίδια έκδοση, ο Πυγμαλίων Καρατζάς αποτυπώνει μέσα από τον φωτογραφικό φακό όλα τα στάδια της δουλειάς των ανθρώπων του «Τυφώνα» –τον καθαρισμό, την καταγραφή, το ζύγισμα και τη διαχείριση των απορριμμάτων στους τόπους που καθαρίστηκαν– δείχνοντας την αντίφραση ανάμεσα στην ομορφιά της θάλασσας και στην επιβάρυνσή της. ●



ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΑΝΗΚΕΙ Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ;

Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΓΙΑΝΝΗ

Αν πραγματικά
νοιαζόμαστε
για τα παιδιά μας
και για τις επόμενες
γενιές πρέπει
να επικεντρωθούμε
και να νοιαζόμαστε
για τον τόπο μας,
την πόλη μας,
τη χώρα μας,
τον πλανήτη μας

Μία από τις πολλές απαντήσεις που έχει το ερώτημα «σε ποιον ανήκει ο πλανήτης» είναι «στις επόμενες γενιές». Ωστόσο, στην εποχή της κλιματικής κρίσης η απάντηση αυτή μας φέρνει μπροστά σε ένα άλλο ερώτημα: «Εσύ τι πρόγονος θα είσαι για τις επόμενες γενιές;» Αυτός που πέταξε τα σκουπίδια του, που έθαψε τα πυρηνικά του απόβλητα και μόλυνε το έδαφος και το νερό, που κατανάλωσε όλους τους φυσικούς πόρους στερώντας από τους απογόνους του έστω και αυτά τα λίγα δώρα που ο ίδιος κληρονόμησε από τους δικούς τους προγόνους; Ή, για να είμαι πιο ακριβής, από τους προγόνους των προγόνων του.

Δυστυχώς, νομίζω ότι για τις μελλοντικές γενιές μάλλον θα είμαστε οι κακοί πρόγονοι, αφού δεν τους κληροδοτούμε έναν υγιή πλανήτη όπου θα μπορούν να ζήσουν αρμονικά και να ευημερήσουν. Θα είμαστε οι πρόγονοι που αποίκισαν στο μέλλον τους και τους το στέρψαν, που τους το έκλεψαν, το κατανάλωσαν με τον «τρόπο ζωής τους». Πώς μπορούν οι άνθρωποι να αδιαφορούν για την ευημερία των παιδιών τους; Για την ευζωία των παιδιών των παιδιών τους; Πώς μπορούν να πιστεύουν ότι η ευημερία και η καλοπέρασή τους έχει μεγαλύτερη σημασία από τη δική τους, από το μέλλον τους; Προφανώς επειδή το μέλλον είναι κάτι μακρινό και δεν μπορούμε να το δούμε μας φέρνει στην αδυναμία θέση να μην μπορούμε να φανταστούμε τις βλάβες που θα προκαλέσουμε. Αν όμως αναλογιστούμε οι δικοί μας πρόγονοι πόσα μας κληροδότησαν που δυσκολεύουν τη ζωή μας, τότε δεν θα είναι δύσκολο να φανταστούμε τις συνέπειες του δικού μας τρόπου ζωής και των πράξεών μας στο μέλλον των απογόνων μας. Κληρονομήσαμε πατριαρχικές συμπεριφορές που κοστίζουν ζωές. Κληρονομήσαμε ατμοσφαιρική ρύπανση που την πληρώνουμε με αρρώστιες, κληρονομήσαμε πολλά αρνητικά και τώρα τα μετακυλύουμε στις επόμενες γενιές. Τους κληροδοτούμε δύο τεράστιους κινδύνους: τον κίνδυνο από την τεχνητή νοημοσύνη και τον κίνδυνο από την κλιματική αλλαγή.

Ο πλανήτης μας κυριολεκτικά πεθαίνει μπροστά στα μάτια μας. Το μέλλον των παιδιών μας πεθαίνει και εμείς δεν αλλάζουμε. Και η αδυναμία μας να αλλάξουμε οφείλεται στην αδυναμία μας να δούμε μπροστά, να φανταστούμε το μέλλον. Αν όμως σκεφτούμε πάνω στην ηθική αρχή να μην κάνουμε στους άλλους ό,τι δεν μας αρέσει να κάνουν οι άλλοι σε μας, τότε ίσως σταματήσουμε να κάνουμε «εκπτώσεις» στο μέλλον των επόμενων γενεών και θα μπορέσουμε να γίνουμε οι καλοί πρόγονοι. Για να μπορέσουμε όμως να γίνουμε οι καλοί πρόγονοι θα πρέπει να αδειάσουμε τα μυαλά μας απ' ό,τι γνωρίζουμε και να τα γεμίσουμε με τη σοφία της φύσης. Να παρακολουθήσουμε τον τρόπο με τον οποίο τα ζώα φροντίζουν τον τόπο που θα φιλοξενήσει τους απογόνους τους. Τα ζώα δεν βρwmίζουν το περιβάλλον που φιλοξενεί τη φωλιά τους, αντίθετα οι άνθρωποι το κάνουμε. Καταναλώνουμε τους πόρους πιο γρήγορα από τους ρυθμούς που η φύση μπορεί να τους αναπληρώσει, δημιουργούμε απόβλητα από την κακή χρήση αυτών των πόρων και παράγουμε αέρια του θερμοκηπίου περισσότερα από όσα μπορεί να απορροφήσει ο πλανήτης. Με λίγα λόγια, πριονίζουμε το κλαδί πάνω στο οποίο καθόμαστε.

Αν πραγματικά λοιπόν νοιαζόμαστε για τα παιδιά μας και για τις επόμενες γενιές πρέπει να επικεντρωθούμε και να νοιαζόμαστε για τον τόπο μας, την πόλη μας, τη χώρα μας, τον πλανήτη μας. Τι σημαίνει αυτό σε προσωπικό επίπεδο; Να κοιτάζουμε βαθιά μέσα μας, να ακούσουμε την εσωτερική μας φωνή και να μεταπηδήσουμε από έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στην κατανάλωση και στην ψευδαίσθηση της ευτυχίας σε έναν άλλο που βασίζεται στην ουσία, την αλήθεια, τη συνειδητότητα. Μόνο τότε θα μπορέσουμε να γίνουμε οι καλοί πρόγονοι που αξίζουν οι μελλοντικές γενιές. ●

ΔΕΗ. Ένα με το μέλλον της κοινωνίας.

Με βασική της προτεραιότητα την κοινωνική ευημερία και τη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης και αμοιβαίου οφέλους με τους πολίτες, η ΔΕΗ επιδιώκει μέσα από τις δράσεις της να προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο μια σειρά από προγράμματα που στοχεύουν στην ανάπτυξη και την πρόοδο του τόπου. Για τον λόγο αυτό, γίνεται ένα με τους ανθρώπους της και δεσμεύεται να αξιοποιεί διαχρονικά κάθε πόρο της για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης, σχεδιάζοντας ένα καλύτερο μέλλον για όλους.



Ένα με την κοινωνία

- Τον Μάρτιο του 2021, μετά τον καταστροφικό σεισμό στη Θεσσαλία, η ΔΕΗ ανέλαβε την ανοικοδόμηση τριών σχολείων στην Ελασσόνα και τον Τύρναβο.
- Στηρίζει έμπρακτα την εθνική προσπάθεια για την άμεση ανασυγκρότηση και αποκατάσταση των περιοχών που επλήγησαν από τις πρόσφατες καταστροφικές πυρκαγιές στη Βόρεια Εύβοια, χορηγώντας ποσό ύψους 3.000.000€ για την υλοποίηση αντιδιαβρωτικών και αντιπλημμυρικών παρεμβάσεων, σε περιοχή έκτασης 34.866 στρεμμάτων.
- Συνεχίζει να επιδεικνύει υψηλό αίσθημα ευθύνης ανταποκρινόμενη στο αίτημα των τοπικών φορέων για την αποκατάσταση των περιοχών της Αρχαίας Ολυμπίας, για τη φύτευση 80.000 νέων δεντρυλλίων ελιάς, τη μεταφορά και παράδοσή τους στις οικίες κοινότητες.

Ένα με τους πολίτες

- Κατά τη διάρκεια της υγειονομικής κρίσης, η ΔΕΗ ενίσχυσε την αδιάκοπη εξυπηρέτηση των πελατών της με:
 - Δωρεάν αριθμό τηλεφωνικής εξυπηρέτησης: 800-900-1000.
 - 24ωρη λειτουργία Αυτόματης Ψηφιακής Βοηθού μέσω του de.gr, του Facebook και του Viber.
 - Δυνατότητα προγραμματισμένου ραντεβού σε 74 καταστήματα και διεύρυνση ωραρίου έως τις 20.00 σε 38 καταστήματα.
 - Εφαρμογή έκτακτων μέτρων οικονομικής ελάφρυνσης: δωρεάν πάγιο, εκπτώσεις και διεύρυνση ωραρίου τηλεφωνικής εξυπηρέτησης.
- Η ΔΕΗ, μέσω του Project Paralies, έχει «υιοθετήσει» τις παραλίες Μπλε Λιμανάκι στη Ραφήνα και Αγ. Νικολάου (Φίλιππας) στην Αρτέμιδα, αναλαμβάνοντας τον καθαρισμό τους αλλά και την τοποθέτηση ειδικών κάδων χωριστής συλλογής απορριμμάτων. Ενδεικτικά, από την 1η Αυγούστου μέχρι τις 15 Σεπτεμβρίου, συλλέχθηκαν συνολικά 8.213 αποτοίγαρα, 6.649 πλαστικά κομμάτια και 1.851 καλαμάκια.
- Ανέλαβε τον εκσυγχρονισμό του εξοπλισμού των αλιέων της Αμοργού, προκειμένου να τον χρησιμοποιήσουν για την αποκομιδή των απορριμμάτων από τις ακτές και τις θάλασσες του νησιού. Άλλη μία δράση με στόχο την υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών για την αντιμετώπιση της ολοένα αυξανόμενης ρύπανσης των ακτών από πλαστικά και της υπεραλίευσης στο Αιγαίο.

Ένα με τους εργαζομένους

- Με την εξέλιξη της πανδημίας, πρώτη στην Ελλάδα, θέσπισε μέσω της συλλογικής σύμβασης, το καθεστώς της τηλεργασίας.
- Τον Απρίλιο του 2021, προχώρησε στην υπογραφή Μνημονίου Συνεργασίας με τη Διεθνή Διαφάνεια Ελλάδος, για την ενίσχυση της ακεραιότητας και την προαγωγή της εταιρικής πολιτικής κατά της διαφθοράς.

Ένα με τα παιδιά

- Τα Χριστούγεννα του 2021, με την ενέργεια «Ένα με τα παιδιά», προχώρησε σε δωρεά 1 εκ. € σε εννέα σωματεία για τα παιδιά: Δεσμός, ΕΛΕΠΑΓ, Ελίζα, Κιβωτός του Κόσμου, Μαζί για το Παιδί, Make a Wish, ΠΑΑΠΑΒ, Παιδικά Χωριά SOS και Χαμόγελο του Παιδιού.

Ένα με το «πράσινο» μέλλον

- Συνεχίζει καθημερινά να συμβάλλει αποφασιστικά στην προστασία και τη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος, αλλά και στην αποκατάσταση των οικοσυστημάτων. Με την πολυετή δράση και εμπειρία που διαθέτει πλέον στην προστασία και αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος, στηρίζει τις πυρόπληκτες περιοχές της Βόρειας Εύβοιας με δράσεις βιώσιμης ανάπτυξης και, πάνω από όλα, με σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Ένα με τον πολιτισμό

- Η ΔΕΗ έφερε στο φως το 9^ο από τα 10 σωζόμενα αντίτυπα του ιστορικού χάρτη «Γεωγραφικός Πίνακας της Ελλάδας» του Άνθιμου Γαζή (εκδ. 1810), συμμετέχοντας στην πρωτοβουλία «Ψηφιακό Αρχείο 1821» με στόχο την προαγωγή του ελληνικού πολιτισμού και την ανάδειξη της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Από τη δεκαετία του '70 ήδη υπήρχαν οι προειδοποιήσεις για το τι θα συνέβαινε σε μια οικονομία που στόχευε σε εκθετική ανάπτυξη σε έναν πλανήτη περιορισμένων πόρων. Κανείς όμως δεν έδινε σημασία. Την αδράνεια αυτή δεκαετιών τη βρίσκουμε σήμερα μπροστά μας όχι μόνο σε ό,τι αφορά την οικονομική ύφεση αλλά περισσότερο την κλιματική έκτακτη ανάγκη. Και ενώ γνωρίζουμε ακριβώς τι χρειάζεται να κάνουμε για να σώσουμε ό,τι σώζεται, εμείς εξακολουθούμε να λύνουμε ψεύτικα προβλήματα γιατί δεν θέλουμε να αλλάξουμε. Γιατί θεωρούμε ότι ο τρόπος ζωής μας είναι ο καλύτερος που υπάρχει, γι' αυτό και πρέπει να μείνει ανέγγιχτος. Έτσι, ενώ μιλάμε συνεχώς για την κλιματική αλλαγή, ενώ υποτίθεται ότι παίρνουμε μέτρα για την αντιμετώπισή της, οι ρύποι στην ατμόσφαιρα συνεχώς αυξάνουν.

Σύμφωνα με πρόσφατες μετρήσεις τα αέρια του θερμοκηπίου στην Ευρώπη έχουν ανέβει σε σχέση με την περίοδο πριν από τον covid. Είναι τα αέρια εκείνα που προκαλούν την...

...κλιματική αλλαγή

Η πολυσυζητημένη κλιματική αλλαγή προκαλείται από την απελευθέρωση αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα, όπως το CO₂ και το μεθάνιο. Αυτά τα αέρια παγιδεύουν τη θερμότητα από τον ήλιο προκαλώντας αύξηση της θερμοκρασίας της γης. Αυτό έχει οδηγήσει σε ακραία καιρικά φαινόμενα όπως πλημμύρες, πυρκαγιές, τυφώνες και ξηρασίες. Για να λύσουμε αυτό το πρόβλημα πρέπει να μειώσουμε την εξάρτησή μας από τα ορυκτά καύσιμα και να πάμε σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας όπως η ηλιακή και η αιολική. Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να κόψουμε τα δέντρα από τα δάση για να φυτέψουμε ανεμογεννήτριες γιατί ως γνωστόν τα δάση απορροφούν CO₂ από την ατμόσφαιρα και όχι μόνο πρέπει να προστατευτούν αλλά πρέπει να φυτέψουμε και άλλα καθώς η επόμενη μεγάλη πρόκληση που έχουμε να αντιμετωπίσουμε είναι...

...η αποψίλωση των δασών

Ακόμη και σήμερα τα δάση αποψιλώνονται για γεωργική χρήση ή άλλα αναπτυξιακά έργα. Χωρίς δάση όμως η κλιματική αλλαγή δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί, και πρέπει όχι μόνο η αποψίλωσή τους να σταματήσει και τα εναπομείναντα δάση να προστατευτούν, αλλά να ξεκινήσουμε άμεσα αναδασώσεις. Επιπλέον πρέπει να προωθήσουμε γεωργικές πρακτικές που δεν απαιτούν εκκαθάριση των δασών. Ωστόσο μια άλλη σημαντική παράμετρος για την προστασία των δασών είναι και οι καταναλωτικές μας συνήθειες. Οι επιλογές μας πρέπει να είναι υπεύθυνες και να μην προτιμάμε προϊόντα, όπως το φοινικέλαιο για παράδειγμα, που για την καλλιέργειά του αποψιλώνεται ο Αμαζόνιος.

Η αποψίλωση των δασών έχει καταστροφικές συνέπειες και για τα ενδιαίτηματα, ζώα και φυτά, με αποτέλεσμα να τροφοδοτεί δύο άλλα μεγάλα πρόβλήματα που είναι...

...η εξαφάνιση των ειδών και η απώλεια της βιοποικιλότητας

Η εξαφάνιση των ειδών συμβαίνει όταν σε ένα είδος πεθαίνει και το τελευταίο άτομο του πληθυσμού του. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκληθεί από την απώλεια του οικοτόπου του, από την κλιματική αλλαγή και από το κυνήγι. Η εξαφάνιση των ειδών συμβάλλει και στην απώλεια της βιοποικιλότητας, που με τη σειρά της μπορεί να προκαλέσει κατάρρευση των οικοσυστημάτων. Για να λύσουμε τα προβλήματα αυτά πρέπει να προστατεύσουμε τους οικοτόπους, να σταματήσουμε το κυνήγι—ιδιαίτερα ειδών που απειλούνται με εξαφάνιση—και φυσικά να αντιμετωπίσουμε την κλιματική αλλαγή ώστε να αποτρέψουμε και την...

...μόλυνση των εδαφών και του υδροφόρου ορίζοντα

Η ρύπανση του εδάφους και του νερού προκαλείται από χημικές ουσίες ή άλλους ρύπους που απελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα. Μπορεί να προέρχεται από εργοστάσια, όπως στην περίπτωση του Ασωπού, από φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται σε εντατικές καλλιέργειες, αλλά ακόμη και από το σπύτι μας από τα χημικά προϊόντα που χρησιμοποιούμε. ●

ΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΜΑΣ

Της ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΓΙΑΝΝΗ

Δώσε Αξία στα Σκουπίδια σου

Ξεκινά η ενημερωτική εκστρατεία ευαισθητοποίησης του Ειδικού Διαβαθμιδικού Συνδέσμου και της Περιφέρειας Αττικής για την Πράσινη Μετάβαση στην Κυκλική Οικονομία

Με πρωτοβουλία του Περιφερειάρχη Αττικής Γιώργου Πατούλη και σε συνεργασία με τη Διοίκηση του Ειδικού Διαβαθμιδικού Συνδέσμου Νομού Αττικής (ΕΔΣΝΑ), υλοποιείται στη μεγαλύτερη Περιφέρεια της χώρας ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα επικοινωνίας και ευαισθητοποίησης.

Έχοντας ως κεντρικό μήνυμα το μότο «Δώσε Αξία στα Σκουπίδια σου», η καμπάνια έχει ως στόχο την κινητοποίηση όλων των πολιτών του Λεκανοπεδίου, που αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση προκειμένου να γίνει πράξη το σχέδιο για την υιοθέτηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας, την «πράσινη» διαχείριση των απορριμμάτων, την προώθηση της ανακύκλωσης και τη χωριστή συλλογή των βιο-αποβλήτων.

Φιλοδοξία της Περιφέρειας Αττικής και του ΕΔΣΝΑ είναι με την υλοποίηση του συγκεκριμένου σχεδιασμού να μπορέσει η Αττική να βάλει οριστικό τέλος, με ορίζοντα το 2025, στο απαράδεκτο καθεστώς της ταφής των απορριμμάτων χωρίς καμία επεξεργασία, στην υφιστάμενη χωματερή της Φυλής.

Οι 4 άξονες της «πράσινης» μετάβασης της Αττικής

Η Πράσινη Μετάβαση της Περιφέρειας Αττικής στηρίζεται σε τέσσερις βασικούς άξονες:

- 1 **Δίνεται προτεραιότητα στην ανακύκλωση και στην υποστήριξη των δήμων** με τη δωρεάν παραχώρηση εξοπλισμού.
- 2 **Στην ανάπτυξη αποκεντρωμένου δικτύου διαχείρισης βιοαποβλήτων**, για να ελαφρυνθεί άμεσα ο ΧΥΤΑ Φυλής, εκτρέποντας εκατοντάδες χιλιάδες τόνους αποβλήτων από την ταφή.
- 3 **Στη δημιουργία των απαραίτητων υποδομών και την κατασκευή ολοκληρωμένων «Πάρκων Κυκλικής Οικονομίας».**
- 4 **Στην ενεργό συμμετοχή των πολιτών, με ολοκληρωμένη εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.**

Τι αναδεικνύει η καμπάνια ευαισθητοποίησης

Στο παραπάνω πλαίσιο, η εκστρατεία ενημέρωσης δίνει βάρος, μέσα από τους θεματικούς άξονες που αναδεικνύονται από τη χρήση του επικοινωνιακού υλικού που θα αξιοποιηθεί:

- 1 **Στην παρουσίαση όλων των σταδίων υλοποίησης του «πράσινου σχεδιασμού» της Περιφέρειας Αττικής, στα βήματα που έχουν γίνει αλλά κυρίως, σε όσα ακολουθούν.**
- 2 **Στους τέσσερις βασικούς άξονες της «πράσινης μετάβασης», πάνω στους οποίους θα στηριχθεί η προσπάθεια.**
- 3 **Στην παρουσίαση των δράσεων που αναπτύσσονται μέσω του ΕΔΣΝΑ, για να ενισχυθεί ο εξοπλισμός ανακύκλωσης όλων των Δήμων της Αττικής, με αξιοποίηση των ευρωπαϊκών πόρων και χωρίς να υπάρξει καμία οικονομική επιβάρυνση, ούτε για τους Δήμους, αλλά ούτε και για τους πολίτες.**

Η «ΠΡΑΣΙΝΗ» ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕ

Η Περιφέρεια Αττικής και ο Ενιαίος Διαβαθμιδικός Σύνδεσμος Νομού Αττικής (ΕΔΣΝΑ) υλοποιούν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για την «πράσινη» διαχείριση των απορριμμάτων, την προώθηση της ανακύκλωσης και τη χωριστή συλλογή των βιοαποβλήτων.

Ο ΣΤΟΧΟΣ

Να μπει οριστικό τέλος, με ορίζοντα το 2025, στην ταφή των απορριμμάτων χωρίς καμία επεξεργασία στον ΧΥΤΑ Φυλής.

Ο ΤΡΟΠΟΣ

Ένας ολοκληρωμένος σχεδιασμός που μεταξύ άλλων περιλαμβάνει:



- 4 Στην ανάδειξη του οφέλους για όλους, από την αλλαγή του μοντέλου με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα απορρίμματα που παράγουμε.

«Δίνουμε Αξία στα Σκουπίδια μας» ξεκινώντας από τις λαϊκές αγορές του Λεκανοπεδίου

Παράλληλα με την εκστρατεία ευαισθητοποίησης που ξεκινά, σε εξέλιξη ήδη βρίσκεται από τα τέλη Απριλίου η δράση «Ανακύκλωση στις Λαϊκές Αγορές της Αττικής». Με κεντρικό μήνυμα το ίδιο μότο της καμπάνιας «**Δώσε Αξία στα σκουπίδια σου**», η δράση αναπτύσσεται σε 240 λαϊκές αγορές σε όλους τους Δήμους της Περιφέρειας Αττικής, σε συνεργασία με τους επαγγελματίες και παραγωγούς.

Καθημερινά κι ως τις 28 Μαΐου, σε **20 λαϊκές αγορές, σε διαφορετικούς Δήμους**, βρέθηκε ένα «κινητό πράσινο σημείο» του ΕΔΣΝ, μαζί με ομάδα εκπαιδευμένων προωθητών, οι οποίοι μεταξύ άλλων:

- Προέβαλλαν στους πολίτες τα οφέλη της ανακύκλωσης και τους ενημέρωναν για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν εύκολα να ανακυκλώνουν, στον τόπο που ζουν.
- Τους έδωσαν τη δυνατότητα να εγγραφούν σε προγράμματα επιβράβευσης κι ανταπόδοσης, με βάση τις ποσότητες που θα ανακυκλώνουν.
- Τους ενημέρωναν για τη χωριστή συλλογή βιοαποβλήτων μέσω της χρήσης του καφέ κάδου και τους διέθεσαν δωρεάν πιστοποιημένο κομπόστ που παράγεται σήμερα από τον ΕΔΣΝΑ, μέσα από την επεξεργασία των «πράσινων» απορριμμάτων.

Η Αττική, πρώτη «Πράσινη Περιφέρεια» της χώρας

Με αφορμή την έναρξη της εκστρατείας ενημέρωσης, ο Περιφερειάρχης Αττικής Γ. Πατούλης επισημαίνει ότι:

«Κάθε μέρα που περνά υλοποιούμε με συνέπεια κι ευθύνη ένα ολοκληρωμένο σχέδιο, που παρουσιάσαμε πρώτη φορά τον Ιανουάριο του 2020. Στόχος μας είναι μέσα από την υιοθέτηση ενός νέου μοντέλου διαχείρισης των στερεών αποβλήτων του Λεκανοπεδίου, να απαλλαγούμε από την ντροπή της χωματερής της Φυλής. Θέλουμε να βελτιώσουμε την καθημερινότητα των συμπολιτών μας και να προστατέψουμε τη δημόσια υγεία. Θέλουμε η Αττική να γίνει πρώτη Περιφέρεια στην ανακύκλωση, Περιφέρεια – πρότυπο στην ενσωμάτωση των αρχών της Κυκλικής Οικονομίας. Βήμα-βήμα, σε συνεργασία με τους Δήμους, μαζί με τους πολίτες, κερδίζουμε το χαμένο χρόνο. Δίνουμε αξία στα σκουπίδια μας και βάζουμε την ανακύκλωση και τον καφέ κάδο στη ζωή μας. Ενημερώνουμε, εκπαιδεύουμε, ευαισθητοποιούμε και, παράλληλα, δίνουμε κίνητρα σε δήμους και πολίτες προκειμένου να μειώσουν τον όγκο των σκουπιδιών που παράγουν, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούμε τις νέες απαραίτητες υποδομές που χρειάζονται, ώστε να γυρίσουμε οριστικά σελίδα και να εξαλείψουμε για πάντα την ταφή των απορριμμάτων. Όμως δεν σταματάμε εδώ. Την αμέσως επόμενη περίοδο εντατικοποιούμε τις προσπάθειες σε όλα τα μέτωπα, επιταχύνουμε τις παραδόσεις οχημάτων και εξοπλισμού ανακύκλωσης και δημιουργούμε μαζί, Περιφέρεια και Δήμοι, ένα ολοκληρωμένο δίκτυο πράσινων υποδομών και δομών ανακύκλωσης σε όλη την Αττική, με μηδενικό κόστος για Δήμους και πολίτες. Η Πράσινη Μετάβαση της Αττικής Ξεκίνησε». ●

Στόχος να γίνει πράξη το σχέδιο για την υιοθέτηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας, η «πράσινη» διαχείριση των απορριμμάτων, η προώθηση της ανακύκλωσης και η χωριστή συλλογή των βιο-αποβλήτων.



Ζούμε σε μια κρίσιμη στιγμή της ανθρώπινης ιστορίας με πολλά και πιεστικά ζητήματα. Έχουμε δημιουργήσει ένα τρομερό χάος στον πλανήτη, στις κοινωνίες μας, ακόμη και στους ίδιους μας τους εαυτούς. Μιλάμε για την κλιματική αλλαγή και αντί να αλλάζουμε κι εμείς για να την αντιμετωπίσουμε, προτιμούμε να κάνουμε πως δεν καταλαβαίνουμε, σαν τον οδηγό που δεν βλέπει την ταμπέλα που τον προειδοποιεί για τον «κίνδυνο στο επόμενο χιλιόμετρο» και δεν κόβει ταχύτητα. Έτσι κι εμείς με «το πόδι κολλημένο στο γκάζι» φαίνεται να επιταχύνουμε προς την καταστροφή.

Χρόνια τώρα η έκθεση της Διακυβερνητικής Επιτροπής του ΟΗΕ για την Κλιματική Αλλαγή (IPCC) προειδοποιεί ότι αν η θερμοκρασία ξεπεράσει τους δύο βαθμούς Κελσίου οι επιπτώσεις θα είναι μη αναστρέψιμες. Όταν είχε κυκλοφορήσει εκείνη η έκθεση ο Γ.Γ. του ΟΗΕ Αντόνιο Γκουτέρες έλεγε: «Για να διατηρήσουμε τη θερμοκρασία κάτω από τους 2 βαθμούς Κελσίου θα απαιτηθούν θεμελιώδεις μετασχηματισμοί σε όλες της πτυχές της κοινωνίας. Από το πώς καλλιεργούμε τα τρό-

φιμά μας μέχρι το πώς μετακινούμαστε». Παρά την προσπάθεια των επιστημόνων και τις πιέσεις της κοινωνίας των πολιτών στις συνόδους για το κλίμα δεν γίνονται πολλά ώστε να πραγματοποιηθούν αυτοί οι μετασχηματισμοί. Οι πολιτικές αποφάσεις είναι πάντα πολύ αδύναμες γιατί οι πολιτικοί εξακολουθούν να είναι προσκλωμένοι στο κόστος της ανάληψης δράσης, γεγονός που τους εμποδίζει να δημιουργήσουν και να υλοποιήσουν μια ισχυρή και ολοκληρωμένη νομοθεσία, και παράλληλα να διασφαλίσουν τους ελεγκτικούς μηχανισμούς για την εφαρμογή της. Τα πράγματα όμως θα χειροτερέψουν σύμφωνα με τα ευρήματα της φετινής έκθεσης της Διακυβερνητικής Επιτροπής του ΟΗΕ, που κυκλοφόρησε στις αρχές Απριλίου. Οι επιστήμονες κάνουν για άλλη μια φορά έκκληση προς παγκόσμιους ηγέτες να αναλάβουν δράση, πραγματική δράση. Ωστόσο εκείνοι είναι απασχολημένοι να κάνουν πόλεμο. Η έκθεση προειδοποιεί ότι οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου είναι ήδη υψηλότερες από οποιαδήποτε άλλη στιγμή στην ανθρώπινη ιστορία και συνεχίζουν να αυξάνονται παρά τις όποιες προσπάθειες έχουν ήδη γίνει για τον περιορισμό τους. Με απλά λόγια αυτό σημαίνει ότι ο στόχος της συγκράτησης της θερμοκρασίας κάτω από τους δύο βαθμούς φαίνεται να έχει χαθεί.

Το κλίμα δεν αλλάζει, έχει ήδη αλλάξει. Ο πλανήτης θερμαίνεται πιο γρήγορα από κάθε άλλη στιγμή της ιστορίας. Τόσο γρήγορα που καταρρίπτει και τις χειρότερες προβλέψεις των επιστημόνων και κάνει την πραγματικότητα να μοιάζει με σενάριο επιστημονικής φαντασίας. Οι ιστορίες που έρχονται από την Ινδία, από το πρωτόγνωρο κύμα καύσωνα που έπληξε τη χώρα, μόνο με επιστημονική φαντασία μπορούν να συγκριθούν. Οι αετοί πέφτουν νεκροί από τον ουρανό. Οι δρόμοι είναι γεμάτοι νεκρά ζώα που δεν μπορούν να επιβιώσουν από τη φονική ζέστη. Το ίδιο ισχύει και για τους ανθρώπους. Προσπαθούν να προστατευτούν σε κλειστούς χώρους ή να δροσιστούν σε ποτάμια και λίμνες. Ωστόσο ποτέ δεν θα μάθουμε τους νεκρούς από τον καύσωνα στην Ινδία αφού η χώρα είναι φτωχή και οι καταγραφές πιθανόν ανύπαρκτες. Εν όψει της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος ας σταματήσουμε για λίγο, για ένα λεπτό, τις δραστηριότητές μας και ας κλείσουμε τα μάτια για να σκεφτούμε, να αναλογιστούμε αυτές τις εικόνες... τις εικόνες του μέλλοντός μας.

Βρισκόμαστε ήδη στο κατώφλι ενός πλανήτη που πρόκειται να γίνει αβίωτος. Αυτό που πιστεύαμε ότι μπορεί να συμβεί, σε κάποιες περιοχές του κόσμου συμβαί-

νει ήδη. Ανησυχούμε για την οικονομία και διστάζουμε να αναλάβουμε δράση για το περιβάλλον. Ωστόσο εκείνο που δεν καταλαβαίνουμε είναι ότι η κλιματική αλλαγή αποτελεί τη σοβαρότερη οικονομική απειλή. Αν δεν αντιμετωπιστεί, η οικονομία θα βρίσκεται σε συνεχή ύφεση και η κοινωνία σε μόνιμη φτώχεια. Ας μην ξεχνάμε τις φωτιές του περσινού καλοκαιριού και τους ανθρώπους που έχασαν τις περιουσίες τους, που είδαν τους κόπους δεκαετιών να εξαφανίζονται στις φλόγες και τις ζωές τους να καταστρέφονται. Ας μην ξεχνάμε τις πλημμύρες του προηγούμενου χειμώνα, της προηγούμενης άνοιξης, τις ζωές που χάθηκαν στο Βέλγιο και τη Γερμανία. Ας ξαναθυμηθούμε τη Μάνδρα και το Μάτι. Ας αναλογιστούμε τα χρήματα που ρίχνουμε για να ξαναφτιάξουμε τις κατεστραμμένες υποδομές. Τα χρήματα που ξοδεύουμε για να αποκαταστήσουμε τις κατεστραμμένες περιοχές. Αυτά τα χρήματα δεν μπορούμε να τα διαθέσουμε στην πρόληψη της καταστροφής και να απογειώσουμε τις περιοχές και τις ζωές των ανθρώπων. Ας σκεφτούμε ότι αυτά τα χρήματα τα στερούμε από την υγεία, από την παιδεία, από τις συντάξεις, από τη βελτίωση του επιπέδου ζωής μας. Και πάνω απ' όλα ας σκεφτούμε τις ζωές που δεν έρχονται πίσω... ●



Ο στόχος της συγκράτησης της θερμοκρασίας κάτω από τους δύο βαθμούς φαίνεται να έχει χαθεί. Το κλίμα δεν αλλάζει, έχει ήδη αλλάξει.





<https://www.lidl-hellas.gr/sustainability>



Ένα βιώσιμο αύριο ξεκινάει από τη δική σου ιδέα!

Δουλειά μας είναι όσα δίνουν αξία στο πιάτο σας.
Ευθύνη μας είναι να στηρίζουμε τις ιδέες που δίνουν αξία
στον πλανήτη μας.

Στη Lidl Ελλάς, αγκαλιάζουμε τον 2ο Μαροθνήνιο Καινοτομία ανάπτυξης
λύσεων και εφαρμογών για τη βιωσιμότητα, την αειφορία και την
επιχειρηματικότητα. Μια πρωτοβουλία που μέσα από πράσινες ιδέες,
πειραματισμό και δημιουργική διαδικασία, συμβάλλει στη βιώσιμη ανάπτυξη
της χώρας και την προστασία του περιβάλλοντος.



Sustainability
Hackathon

organized by





Περισσότερο «πράσινες» πτήσεις στην Ελλάδα από την AEGEAN

Πώς η εταιρεία σχεδιάζει το μέλλον

Μόλις τις προηγούμενες μέρες οι υπουργοί Μεταφορών της ΕΕ συνεδρίασαν μια ακόμη φορά για να προσδιορίσουν τις αναγκαίες προσαρμογές στις οποίες θα πρέπει να προχωρήσει ο κλάδος των αεροπορικών μεταφορών, προκειμένου να συμβάλει στη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και στη σταδιακή απανθρακοποίηση συνολικά της αλυσίδας αξίας. Μια από τις πολλές συναντήσεις των ευρωπαίων πολιτικών και ηγετών για την προώθηση του πακέτου νομοθεσίας "Fit for 55" που η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρουσίασε τον Ιούλιο του προηγούμενου χρόνου –και εν μέσω της πανδημικής κρίσης–, με στόχο να ευθυγραμμίσει αλλά και να πιέσει τα κράτη-μέλη της ΕΕ να δεσμευτούν με τους φιλόδοξους στόχους απανθρακοποίησης της Πράσινης Συμφωνίας για το 2030 και το 2050. Ένα ακόμη σημαντικό και πικρό μήνυμα προς όλους σχετικά με τις προσπάθειες που απαιτούνται, ιδίως αν αναλογιστούμε τη χρονική στιγμή που πραγματοποιήθηκε. Στην προσπάθεια αυτή ο κλάδος των αερομεταφορών τοποθετείται ήδη με πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει πανευρωπαϊκά αλλά και παγκοσμίως. Παρόλο που το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των αερομεταφορών ευθύνεται μόλις για το 1/10 της συνεισφοράς συνολικά του κλάδου των μεταφορών και ήδη για περισσότερα από τα 10 τελευταία χρόνια έχει καταφέρει να μειώσει τις εκπομπές αερίων ενόσω παράλληλα αναπτύσσεται, οι προσαρμογές που θα κληθεί να πραγματοποιήσει είναι σημαντικές και διατρέχουν οριζόντια την αλυσίδα αξίας των αερομεταφορών. Όμως καθώς οι τεχνολογικές λύσεις που θα μпенνίσουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα στις αεροπορικές μεταφορές δεν είναι ακόμη εφαρμόσιμες, σε μεγάλη κλίμακα, πρέπει να αναζητηθούν πρακτικές λύσεις και μέσα από τη σύνθεση ιδεών να διαμορφωθούν και να υλοποιηθούν από κοινού οι κατάλληλες πολιτικές.

Για την **AEGEAN** η συνειδητοποίηση αυτής της αναγκαιότητας βρίσκεται διαχρονικά στον πυρήνα της λειτουργίας της, καθώς η βιώσιμη ανάπτυξη, η ανταπόκριση στις ανάγκες του κοινωνικού συνόλου και η συμμετοχή σε συλλογικούς σκοπούς που προάγουν την κοινωνική ευημερία, αποτελούν τη μόνη βιώσιμη επιχειρηματική πρακτική.

Για τον λόγο αυτό και παρά την ένταση των επιπτώσεων της πανδημίας σε παγκόσμιο επίπεδο το 2020 και το 2021, η AEGEAN, όπως και ο κλάδος των αερομεταφορών, συνεχίζει να δεσμεύεται με τους μακροχρόνιους στόχους βιωσιμότητας που έχουν σκοπό την προστασία του περιβάλλοντος και συνεχίζει να υλοποιεί εντατικά τη στρατηγική βιωσιμότητας που διαθέτει. Η πρωτοβουλία "Destination 2050 - A Route to Net Zero European Aviation", που βασίζεται στα συμπεράσματα της Διάσκεψης του Παρισιού για την κλιματική αλλαγή και στην Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, έχει στόχο τις μηδενικές εκπομπές ρύπων διοξειδίου του άνθρακα μέχρι το 2050 και η AEGEAN κινείται με υπευθυνότητα προς αυτή την κατεύθυνση, έχοντας ως βασικά εργαλεία την ανανέωση του στόλου της, την επένδυση σε νέες τεχνολογίες και τις συνεχείς βελτιώσεις σε επιχειρησιακό επίπεδο. Παράλληλα, διερευνά και τις δυνατότητες για μια συστηματική χρήση εναλλακτικών καυσίμων (Sustainable Aviation Fuels - SAF) στις πτήσεις της, εκεί φυσικά όπου συντρέχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις. Μάλιστα, το 2021 η AEGEAN εκτέλεσε την πρώτη πτήση με βιώσιμα αεροπορι-

Μετά την έξοδο από την πανδημία καθίσταται πλέον αναγκαίο να εντατικοποιηθούν οι προσπάθειες για να κερδηθεί στην πράξη το στοίχημα για βιώσιμη, σταθερή, ανάπτυξη του τουρισμού και της χώρας μας

κά καύσιμα (SAF) στη χώρα μας, για τη μεταφορά ενός νέου αεροσκάφους της από το εργοστάσιο της AIRBUS στην Ελλάδα, καθώς το αεροσκάφος για την πτήση αυτή χρησιμοποίησε μείγμα βιώσιμων αεροπορικών καυσίμων, με συμβατικά. Με τη συμβολική αυτή κίνηση η AEGEAN πραγματοποίησε ένα σημαντικό βήμα προς τις περισσότερες πράσινες και περιβαλλοντικά βιώσιμες αερομεταφορές και εργάζεται με τα υπόλοιπα μέρη της αλυσίδας αξίας των μεταφορών για να διαμορφωθούν οι προϋποθέσεις για τη διευρυμένη χρήση τους στην Ελλάδα, έχοντας ήδη διασφαλίσει με την Pratt & Whitney τη δυνατότητα χρήσης βιώσιμων καυσίμων τύπου HEFA σε αεροσκάφη τύπου Airbus A320, ενώ μελετά και τη δυνατότητα χρήσης αυτών σε αεροδρόμια στην Ελλάδα και στην Ευρώπη.

Έτσι, παρόλο που η αδυναμία παραγωγής των SAF σε επαρκείς ποσότητες, η έλλειψη υποδομών για την αποθήκευση και διανομή τους και κυρίως το πολυπλόκιο κόστος τους, σε σχέση με τα συμβατικά καύσιμα, παρεμποδίζουν τη γενικευμένη εφαρμογή τους, η AEGEAN τοποθετείται εγκαίρως και αποφασιστικά απέναντι στις προκλήσεις της νέας εποχής των αερομεταφορών αναζητώντας λύσεις.

Παράλληλα, συνεχίζει το πρόγραμμα ανανέωσης του στόλου της καθώς αυτό αποτελεί και τη μεγαλύτερη φιλοπεριβαλλοντική δράση της εταιρείας, μειώνοντας σημαντικά το ανθρακικό αποτύπωμα από τη δραστηριότητά της. Τα νέα αεροσκάφη εξασφαλίζουν 19-23% χαμηλότερο αποτύπωμα CO2 σε σχέση με τα προηγούμενης γενιάς Airbus και έως 50% χαμηλότερο αποτύπωμα CO2 από τα πρώτα και τότε νέα αεροσκάφη της εταιρείας το 1999, σηματοδοτώντας μια ουσιαστική πράξη σεβασμού και φροντίδας προς το περιβάλλον. Καθώς είναι εξοπλισμένα με τη νέα γενιά κινητήρων GTFTM της Pratt & Whitney, τα νέα αεροσκάφη συμβάλλουν όχι μόνο στη μείωση των εκπομπών CO2 και NOx, ανά πτήση και ανά επιβάτη, αλλά περιορίζουν εξίσου το αποτύπωμα θορύβου ενώ εξοπλίζονται, με επαναχρησιμοποιούμενα ή πλήρως ανακυκλωμένα υλικά εξοπλισμού.

Τα τελευταία χρόνια η AEGEAN έχει θέσει σε εφαρμογή ένα φιλόδοξο πρόγραμμα βιωσιμότητας που εκκινεί από δράσεις ανακύκλωσης, αντικατάστασης των προϊόντων και υλικών συσκευασίας που χρησιμοποιεί κατά την πτήση, στα lounges ή στις εγκαταστάσεις της εταιρείας, καλύτερης αξιοποίησης των αεροσκαφών, ελαχιστοποίησης κατανάλωσης νερού και ενέργειας, μείωσης θορύβου κ.λπ. και κορυφώνεται με την αντικατάσταση του στόλου της από τα νέα υπερσύγχρονα αεροσκάφη A320neo και A321neo, που μειώνουν σημαντικά τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα αλλά και τη διερεύνηση της δυνατότητας χρήσης των βιώσιμων αεροπορικών καυσίμων με επιχειρησιακά και οικονομικά βιώσιμο τρόπο.

Μετά την έξοδο από την πανδημία καθίσταται πλέον αναγκαίο να εντατικοποιηθούν οι προσπάθειες για να κερδηθεί στην πράξη το στοίχημα για βιώσιμη, σταθερή, ανάπτυξη του τουρισμού και της χώρας μας και για περισσότερο πράσινες και βιώσιμες μεταφορές που θα συμβάλουν στη διασφάλιση για ένα καλύτερο και βιώσιμο μέλλον για όλους. Από την πλευρά της η AEGEAN έχει δεσμευτεί ότι θα συνεχίζει να αναπτύσσεται και να αυξάνει το οικονομικό της αποτύπωμα όσο το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα θα μειώνεται. ●

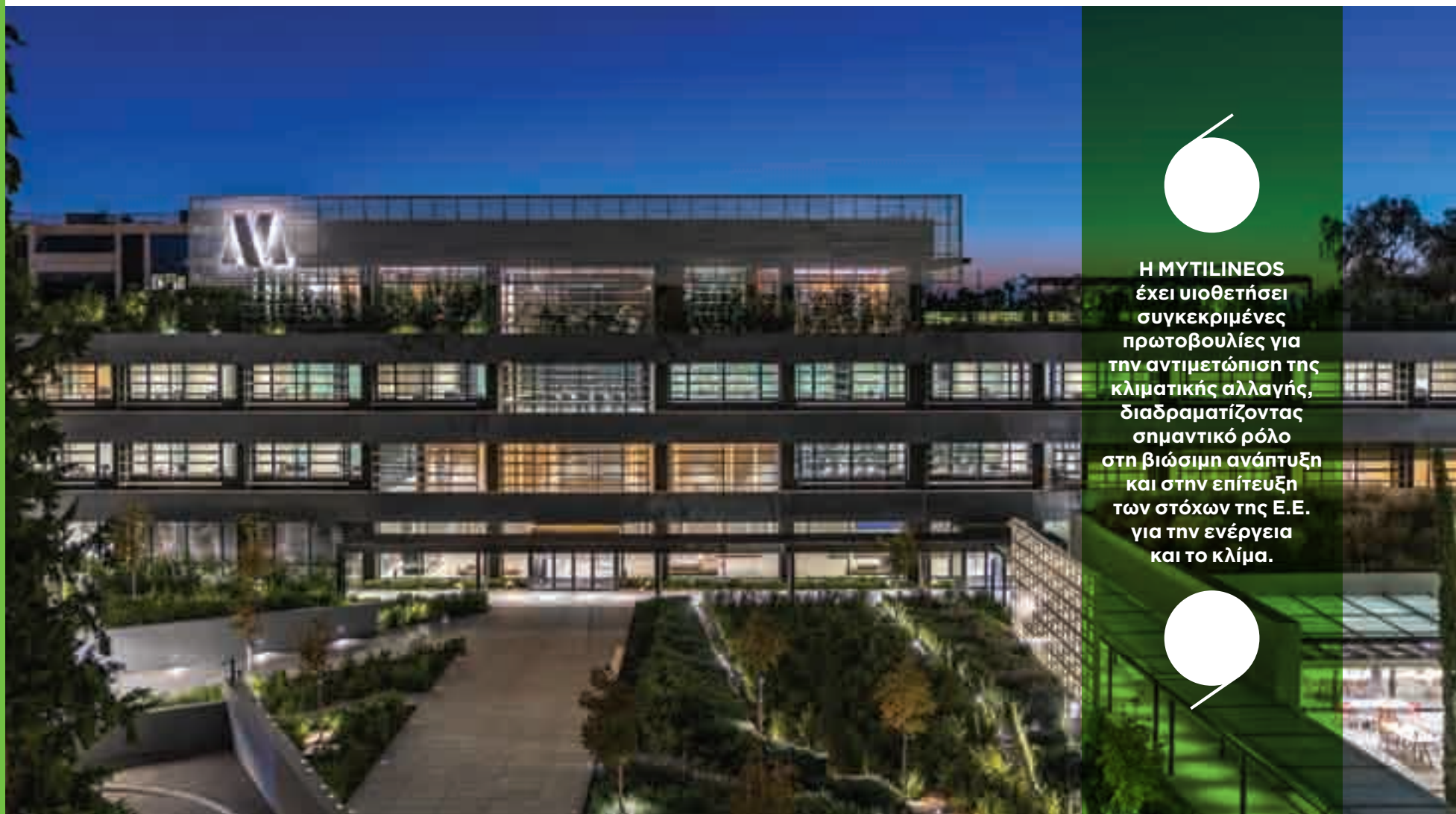
Η ΔΕΠΑ Εμπορίας επενδύει στη βιώσιμη ανάπτυξη

Στη ΔΕΠΑ Εμπορίας επενδύουμε στη βιώσιμη ανάπτυξη, με δράσεις που υποστηρίζουν την ενεργειακή μετάβαση. Ενσωματώνοντας τη φιλοσοφία ESG στη στρατηγική μας, συμβάλλουμε στην κοινωνία, βελτιώνουμε τον αντίκτυπό μας στο περιβάλλον, δημιουργούμε αξία για τους ανθρώπους και τους εταίρους μας. Με ένα ισχυρό πλαίσιο διακυβέρνησης, η ΔΕΠΑ Εμπορίας μετασχηματίζεται σε μια ολοκληρωμένη ενεργειακή επιχείρηση με στόχο τη διαφάνεια, την αποτελεσματικότητα και την υπευθυνότητα.



ΣΤΗ ΔΕΠΑ ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΕΠΙΤΥΧΑΜΕ:

- 
Μείωση 26,4%
στις εκπομπές ρύπων
- 
Μείωση 5%
στην κατανάλωση ενέργειας
- 
Αύξηση 220,7%
στην ανακύκλωση ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού
- 
809 ώρες
εκπαιδευτικών προγραμμάτων
- 
Ισότητα
μεταξύ των φύλων, 168 εργαζόμενοι
86 άνδρες - 82 γυναίκες
- 
Στήριξη
δημόσιας υγείας και κοινωνίας
€662,3 χιλ.



Η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ έχει υιοθετήσει συγκεκριμένες πρωτοβουλίες για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο στη βιώσιμη ανάπτυξη και στην επίτευξη των στόχων της Ε.Ε. για την ενέργεια και το κλίμα.



ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ Το περιβάλλον και η βιωσιμότητα στο επίκεντρο

Συγκεκριμένες πρωτοβουλίες για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής

Η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ ηγείται στις εξελίξεις, πρωτοπορεί και επενδύει στρατηγικά στον εθνικό και παγκόσμιο στόχο της βιωσιμότητας, θέτοντας όλες τις δυνάμεις στην κατεύθυνση της Βιώσιμης Ανάπτυξης.

Με δραστηριότητες, προϊόντα και υπηρεσίες που είναι σχεδιασμένα με σεβασμό στο περιβάλλον, ακολουθώντας πάντα τις αρχές της βιωσιμότητας, δεν είναι τυχαίο πως το 55% του κύκλου εργασιών της ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ προέρχεται από επιλέξιμες δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Ταξινόμησης Βιώσιμων Επενδύσεων. Έτσι, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη βιώσιμη ανάπτυξη και στην επίτευξη των στόχων της Ε.Ε. για την ενέργεια και το κλίμα.

Η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ έχει υιοθετήσει συγκεκριμένες πρωτοβουλίες για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Άλλωστε, οι στόχοι της εταιρείας για τις εκπομπές CO₂ συμβαδίζουν με τις μειώσεις εκπομπών που απαιτούνται για τη διατήρηση της αύξησης της θερμοκρασίας του πλανήτη κάτω από τους 2°C μέχρι το 2030, ενώ ευθυγραμμίζονται με το όραμα της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας για την επίτευξη της κλιματικής ουδετερότητας έως το 2050, καθώς και με τους Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης.

Μια πράσινη εταιρεία στην πράξη

Έτσι, η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ έχει θέσει συγκεκριμένους στόχους. Μέχρι το 2026 φιλοδοξεί να ολοκληρώσει ένα μεγάλο μέρος του επενδυτικού της προγράμματος 1,5GW σε Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας στην Ελλάδα, να έχει προχωρήσει σε μεγάλο βαθμό στην ηλεκτροδότηση του Τομέα Μεταλλουργίας από ΑΠΕ, να έχει αυξήσει την παραγωγή δευτεροχύτου αλουμινίου στο 26% επί της συνολικής παραγωγής αλουμινίου και να έχει ενσωματώσει βασικές

ψηφιακές βιομηχανικές μεθόδους στα στάδια παραγωγής. Η ελληνική πολυεθνική δεν μένει όμως μόνο σε αυτά. Επενδύει στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και στην αξιοποίηση ψηφιακών βιομηχανικών μεθόδων στα στάδια παραγωγής με στόχο την εξοικονόμηση ενέργειας, τη μείωση της εξάρτησης από ορυκτά καύσιμα και τη μείωση εκπομπών αέριων ρύπων. Παράλληλα, η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ επεκτείνει τις δραστηριότητές της και αποκτά τεχνολογία στο πεδίο της ανακύκλωσης προϊόντων αλουμινίου (scrap) από προϊόντα που η χρήση τους έχει ολοκληρωθεί, ενισχύοντας σε μεγάλο βαθμό την προσπάθειά της για ουσιαστική μείωση χρήσης πρώτων υλών (βωξίτης) και εξοικονόμηση ενέργειας. Ενδεικτικά, το 2021 αυξήθηκε η παραγωγή δευτεροχύτου αλουμινίου κατά 20%. Επίσης, η εταιρεία θα προχωρήσει το επόμενο διάστημα στην εκπόνηση προμελέτης για την εγκατάσταση συστημάτων συγκράτησης των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα στις εγκαταστάσεις της Αλουμίνιον της Ελλάδος, σε συνεργασία με κορυφαία εταιρεία στον συγκεκριμένο τομέα, σε παγκόσμιο επίπεδο. Η προσέγγιση της ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ χαρακτηρίζει την υπεύθυνη επιχειρηματικότητα με όραμα και σχέδιο δράσης και τα αποτελέσματα φαίνεται να δικαιώνουν την εταιρεία. Είναι χαρακτηριστικό πως το 2021 σημειώθηκε μείωση κατά 5,5% των άμεσων εκπομπών CO₂, ενώ σημειώθηκε και μείωση των έμμεσων εκπομπών CO₂ κατά 15% λόγω της περαιτέρω χρήσης ΑΠΕ. Μάλιστα αυτά τα αποτελέσματα οδήγησαν σε μια συνολική μείωση των εκπομπών κατά 8,9% σε σύγκριση με το 2020. Η κορυφαία ενεργειακή και βιομηχανική εταιρεία με παρουσία σε 5 ηπείρους κινείται σταθερά με οδηγό τη βιώσιμη ανάπτυξη, τις αρχές της αειφορίας και τις πρωτοβουλίες κατά της κλιματικής αλλαγής, ενσωματώνοντας εδώ και χρόνια στη δραστηριότητά της τις πλέον βέλτιστες περιβαλλοντικές πρακτικές και πολιτικές διαχείρισης για τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος. ●



K

ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ
ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ

Σκέφτεσαι να πάρεις **Ηλεκτρικό** Πατίνι ή Ποδήλατο;

Κάνε ένα Test Bike!

Γιορτάζουμε την **Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου** και σε περιμένουμε για **test drive** στο κατάστημα **Κωτσόβολος** στο **River West Open!**

Έλα και ανακάλυψε όλα τα brands με όφελος έως και **40%**



Σάββατο 04 Ιουνίου

11.00 – 20.00

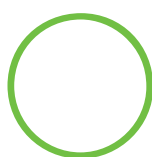
Κατάστημα Κωτσόβολος - River West Open

Ανακάλυψε το ηλεκτρικό πατίνι ή ποδήλατο που σου ταιριάζει στα καταστήματα Κωτσόβολος, στο kotsobolos.gr και στο 210 28 99999.

Μάθε περισσότερα εδώ >



ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ Στρατηγική, επενδύσεις και έργα με επίκεντρο τη βιώσιμη ανάπτυξη



Ομίλος ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ βρίσκεται εδώ και δεκαετίες στην πρώτη γραμμή των επενδύσεων στα έργα βιώσιμης ανάπτυξης, εστιάζοντας την επιχειρηματική του δραστηριότητα στους τομείς της παραγωγής και αποθήκευσης καθαρής ενέργειας, της κυκλικής οικονομίας, των υποδομών και των παραχωρήσεων. Μέσα από ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα νέων έργων κι επενδύσεων που υπερβαίνει τα 6,5 δισ. ευρώ, ο Όμιλος ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ συμβάλλει καταλυτικά στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής και στην προσπάθεια για ανάσχεση της κλιματικής κρίσης.

Επενδύσεις με στόχο τη βιώσιμη ευημερία

Αντιλαμβανόμενος από νωρίς την κρισιμότητα της μεγάλης και σύνθετης πρόκλησης της εποχής μας, ο Όμιλος ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ, μέσω της θυγατρικής του, ΤΕΡΝΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ, έχει ήδη σχεδιάσει και δρομολογήσει ένα τεράστιο επενδυτικό πλάνο στην παραγωγή και αποθήκευση καθαρής ενέργειας, το οποίο ξεπερνά τα 2 δισ. ευρώ. Ειδικότερα, στο «πράσινο» χαρτοφυλάκιο του Ομίλου περιλαμβάνονται η ανάπτυξη νέων αιολικών και φωτοβολταϊκών πάρκων συνολικής ισχύος περίπου 4 GW (ο Όμιλος έχει τοποθετηθεί εγκαίρως και στην αγορά των θαλάσσιων αιολικών πάρκων, όπου σε κοινοπραξία με την OCEAN WINDS σχεδιάζει να αναπτύξει πάρκα στις ελληνικές θάλασσες), υδροηλεκτρικά πάρκα και έργα αντλησιοταμίευσης συνολικής ισχύος 1,25 GW, καθώς και έργα αποθήκευσης και άλλων τεχνολογιών (βιοαέριο, βιομάζα κ.ά.) συνο-

λικής ισχύος περίπου 0,25 GW. Παράλληλα, η δράση του διευρύνεται και στην κυκλική οικονομία, συνδράμοντας και από αυτόν τον τομέα στην προστασία του περιβάλλοντος και της δημόσιας υγείας. Τα εν λόγω έργα αφορούν σε τεχνολογίες που φέρνουν τη νέα εποχή στην ολοκληρωμένη διαχείριση απορριμμάτων, μέσω σύγχρονων υποδομών.

Επίσης, ο Όμιλος υλοποιεί και αναπτύσσει σημαντικά έργα υποδομών και παραχωρήσεων που αξιοποιούν σύγχρονες τεχνολογίες και εστιάζουν στη βιώσιμη λειτουργία, εξοικονομώντας φυσικούς πόρους και ανακυκλώνοντας υλικά. Στο χαρτοφυλάκιο καίριων υποδομών του Ομίλου βρίσκονται μεταξύ άλλων ο αυτοκινητόδρομος Κεντρικής Ελλάδος E-65, το έργο μελέτης, κατασκευής και διαχείρισης του νέου διεθνούς αερολιμένα Ηρακλείου στο Καστέλι της Κρήτης, καθώς και σειρά σημαντικών συμβάσεων παραχωρήσεων για μείζονες υποδομές, όπως η Εγνατία Οδός. Επιπλέον, μέσω των θυγατρικών του «Νέα Οδός» και «Κεντρική Οδός», ο Όμιλος λειτουργεί, συντηρεί και διαχειρίζεται τους πιο «πράσινους» αυτοκινητόδρομους της χώρας.

Στρατηγική διαρκούς βελτίωσης και υψηλοί στόχοι

Προτεραιότητα του Ομίλου είναι η ανάπτυξη και η υλοποίηση μίας στρατηγικής με σκοπό τη διαρκή βελτίωση και την επίτευξη υψηλών στόχων στον τομέα της βιωσιμότητας. Γι' αυτό, πέρα από τη δραστηριοποίησή του σε βιώσιμες υποδομές, παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας και ανάπτυξη περιβαλλοντικών έργων, ο Όμιλος ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ έχει δεσμευτεί να διευρύνει το επίπεδο απολογισμού και διαφάνειας των δραστηριοτήτων του, με απώτερο στόχο να μειώσει τον αντίκτυπο στο κλίμα όλου του



Ο Όμιλος υλοποιεί και αναπτύσσει σημαντικά έργα υποδομών και παραχωρήσεων που αξιοποιούν σύγχρονες τεχνολογίες και εστιάζουν στη βιώσιμη λειτουργία, εξοικονομώντας φυσικούς πόρους και ανακυκλώνοντας υλικά.



φάσματος των έργων που αναλαμβάνει, αναπτύσσει και διαχειρίζεται.

Ο Όμιλος έχει ήδη προχωρήσει σε μια σειρά ενεργειών με σκοπό τη δόμηση ενός στοχευμένου πλάνου δράσεων απανθρακοποίησης. Στο πλαίσιο αυτό, βρίσκεται στη διαδικασία οριστικοποίησης των κλιματικών κινδύνων και ευκαιριών που προκύπτουν από όλες τις δραστηριότητές του, ενώ παράλληλα καταγράφει τις άμεσες και έμμεσες εκπομπές ενέργειας (εκπομπές Score 1, 2 και 3), ώστε να μπορέσει στη συνέχεια να θέσει συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους βελτίωσης των δεικτών αυτών μέσα από πρωτοβουλίες που θα αφορούν στο σύνολο του οργανισμού. Αξίζει να τονιστεί ότι οι στόχοι αυτοί θα εναρμονίζονται με το SBTi* (Science Based Target Initiative).

Επιπλέον, ανταποκρινόμενος στην επιθυμία των μετόχων και των άλλων ενδιαφερόμενων μερών του για διαφάνεια και στοχοθέτηση σε επίπεδο ESG, ο Όμιλος πήρε τη στρατηγική απόφαση να συμμετέχει για πρώτη φορά στο CDP Climate Change. Πρόκειται για τη διεθνή πλατφόρμα στην οποία οργανισμοί καταγράφουν και δημοσιοποιούν τον αντίκτυπο που έχουν οι δραστηριότητές τους στο περιβάλλον, με στόχο την αποτύπωση της προόδου που σημειώνεται σε παγκόσμιο επίπεδο προκειμένου να δημιουργηθεί μια πραγματικά βιώσιμη οικονομία για όλους. ●

*Science Based Target Initiative: Πρόκειται για την πρωτοβουλία που δημιουργήθηκε σε συνέχεια της συμφωνίας του Παρισιού για το Κλίμα, προκειμένου να υποστηρίξει τις χώρες της Ε.Ε., και κατ'επέκταση τις επιχειρήσεις, να εφαρμόζουν στρατηγικές ώστε η αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη να μην υπερβεί τους 2 βαθμούς Κελσίου πάνω από τα προβιομηχανικά επίπεδα για να αποφευχθούν οι πιο καταστροφικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.



**Κόψε τον λογαριασμό,
φύτεψε ένα δέντρο,
και άφησε το πότισμα σε εμάς...**
eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, τα 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



eydap.gr





METRO ΑΕΒΕ

Ενεργειακά ουδέτερη έως το 2027

Διαχρονική δέσμευση της εταιρείας για την προστασία του περιβάλλοντος

Στη METRO διαχρονικά επενδύουμε σε πρωτοβουλίες και δράσεις, με σκοπό τη βελτίωση των κοινωνιών στις οποίες δραστηριοποιούμαστε, ενώ παράλληλα δείχνουμε μεγάλη ευαισθητοποίηση σε περιβαλλοντικά θέματα, φροντίζοντας για την ποιότητα ζωής της νέας γενιάς. Άλλωστε, τη Γη τη δανειζόμαστε από τα παιδιά μας, δεν την κληρονομήσαμε από τους γονείς μας! Η προστασία του περιβάλλοντος είναι μια υπόθεση που αφορά τον καθένα. Η αειφορία για εμάς αποτελεί βασική μας στρατηγική από το 2015, και το αποδεικνύουμε συνεχώς, υλοποιώντας σημαντικές επενδύσεις, αλλά και ενέργειες και δράσεις για την επίτευξη άμεσων μετρήσιμων αποτελεσμάτων.

62€ εκατ. επενδύσεων σε ψυκτικές εγκαταστάσεις, κλιματισμό και φωτισμό στα My market και τα METRO Cash & Carry

Καθώς τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πιο επιτακτική η ανάγκη εξοικονόμησης ενέργειας και μείωσης του περιβαλλοντικού αποτυπώματος, στη METRO προχωρήσαμε σε άμεσες λύσεις προς αυτή την κατεύθυνση. Πιο συγκεκριμένα, στα καταστήματά μας και τις εγκαταστάσεις μας τα τελευταία χρόνια έχουμε πραγματοποιήσει μία σειρά από επενδύσεις ύψους 62€ εκατ. με σκοπό την ανανέωση του εξοπλισμού ψύξης, φωτισμού και κλιματισμού, με νέο, υπερσύγχρονο, φιλικό προς το περιβάλλον και βέλτιστης ενεργειακής απόδοσης. Οι επενδύσεις για την εξοικονόμηση ενέργειας, έχουν ήδη δείξει σημαντικά αποτελέσματα, καθώς έχουμε πετύχει **37% μεσοσταθμική μείωση της κατανάλωσης ενέργειας**. Μείωση που αντιστοιχεί σε **αποφυγή εκπομπής 129.826 τόνων CO₂** και **ισούται με την ετήσια κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος 23.580 νοικοκυριών ή την ποσότητα CO₂ που δεσμεύουν 643.692 στρέμματα δάσους**. Είναι αξιοσημείωτο ότι στα νέα καταστήματα της METRO με την εγκατάσταση πρωτοποριακών συστημάτων ψύξης, κλιματισμού και φωτισμού, επιτυγχάνεται μείωση της τάξεως του **48%** συγκριτικά με ένα αντίστοιχο συμβατικό κατάστημα. Παράλληλα, είμαστε η πρώτη μεγάλη εταιρεία του κλάδου που έχει πιστοποιηθεί για το Σύστημα Ενεργειακής Διαχείρισης, σύμφωνα με το πρότυπο ISO 50001:2018, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επίτευξη των στόχων για την κλιματική ουδετερότητα.

Μελλοντικές ενέργειες

Με στόχο το 2027 να αποτελούμε μία ενεργειακά ουδέτερη εταιρεία, ο στρατηγικός μας σχεδιασμός υλοποιείται προς αυτή την κατεύθυνση. Πιο αναλυτικά, μέχρι το 2023 θα έχουμε εγκαταστήσει 97 φωτοβολταϊκούς σταθμούς με τη μορφή του Net Metering, σε στέγες καταστημάτων και Κέντρων Διανομής, συνολικής ισχύος 25MW. Μία επένδυση ύψους 18€ εκατ. Έτσι, πάνω από το 30% των ενεργειακών μας απαιτήσεων θα καλύπτεται από αυτές τις ιδιόκτητες Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας. Μέσα στην επόμενη

πενταετία στοχεύουμε να είμαστε ανεξάρτητοι από ορυκτά καύσιμα (λιγνίτη και φυσικό αέριο), ενώ η ηλεκτροδότησή μας να προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας.

Η στρατηγική μας συνεργασία με την nrg και η εγκατάσταση φορτιστών ηλεκτρικών και υβριδικών οχημάτων συμπληρώνει άρτια το πλάνο Βιώσιμης Ανάπτυξης της εταιρείας και στοχεύει στο μέλλον, δεδομένου ότι η ζήτηση για αυτά τα οχήματα αναμένεται κατακόρυφη τα επόμενα χρόνια. **Με την ολοκλήρωση της επένδυσης των 2€ εκατ. θα έχουμε επιτύχει πανελλαδική κάλυψη με 500 φορτιστές σε 250 καταστήματα My market και METRO Cash & Carry.**

Βραβεύσεις και Διακρίσεις

Συνολικά έχουμε λάβει πάνω από 45 βραβεία στα Energy Mastering Awards και στα Environmental Awards, ενώ έχουμε αναδειχθεί ως **Energy Efficient Company of the Year 2019, Energy Excellence of the Year 2020 και Energy Efficient Company of the Year 2022**. Οι διακρίσεις αυτές αποτελούν για εμάς μια αναγνώριση των προσπαθειών που καταβάλλουμε από το 2015 για τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος και την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και ένα σημαντικό κίνητρο για να συνεχίσουμε στο δρόμο που έχουμε ήδη χαράξει.

Διαχρονική και πολύπλευρη δέσμευση για την προστασία του περιβάλλοντος

Όλα τα παραπάνω δεν μας εφυσχάζουν, καθώς στα καταστήματά μας πραγματοποιούμε σταθερά πολλές δράσεις και πρωτοβουλίες ανακύκλωσης, προωθώντας τη σημασία και την αξία της για το περιβάλλον. Στα καταστήματά μας ανακυκλώνουμε παλιές ηλεκτρικές συσκευές, μπαταρίες, λαμπτήρες, χαρτί, πλαστικό, σίδερο, υφάσματα και παλιά ρούχα σε συνεργασία με το Fabric Republic και μαγειρικό λάδι.

Ανταποκρινόμενοι στις σύγχρονες τάσεις, τόσο για την προστασία του περιβάλλοντος, όσο και των κοινωνιών, επιδιώκουμε διαχρονικά να ερχόμαστε πρώτοι στην προτίμηση των καταναλωτών για την ποιότητα και ποικιλία των προϊόντων που προσφέρουμε, αλλά και για την Εταιρική μας Υπευθυνότητα. ●

Η πρώτη μεγάλη εταιρεία του κλάδου που έχει πιστοποιηθεί για το Σύστημα Ενεργειακής Διαχείρισης, σύμφωνα με το πρότυπο ISO 50001:2018, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επίτευξη των στόχων για την κλιματική ουδετερότητα.



Το όραμα και οι δράσεις μας για ένα πράσινο αύριο, διακρίθηκαν.

Η Τράπεζα Πειραιώς είναι η μόνη ελληνική εταιρεία στη λίστα με τις 400 κορυφαίες ευρωπαϊκές εταιρείες των Financial Times "Europe's Climate Leaders" για το 2022.

Οι δράσεις μας για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου ήταν αυτές που οδήγησαν στη διάκριση για τη βελτίωση του ανθρακικού μας αποτυπώματος.

Στόχος, να αυξήσουμε τη βιώσιμη τραπεζική μας δραστηριότητα έως το 2025 και να προσφέρουμε διαρκώς αξία στην οικονομία, την κοινωνία και το περιβάλλον.

Μάθετε περισσότερα στο www.piraeusbank.gr



ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΑΥΡΙΟ

Η Τήλος μας δείχνει τον δρόμο για έναν κόσμο χωρίς απόβλητα

Διεθνής αναγνώριση για το πρόγραμμα **JUST GO ZERO TILOS**, που υλοποιείται με τη χρηματοδότηση και την τεχνογνωσία της Polygreen

Την επόμενη μέρα για ένα βιώσιμο μέλλον μας δείχνει το νησί της Τήλου, που έγινε η πρώτη κοινότητα που κάνει πράξη τα μηδενικά απόβλητα, ανοίγοντας τον δρόμο για την κυκλική διαχείρισή τους και σε άλλες περιοχές της χώρας μας. Πρόκειται για το πρόγραμμα **Just Go Zero Tilos**, που αγκάλιασαν ο δήμος και οι κάτοικοι του νησιού και υλοποιήθηκε με τη χρηματοδότηση και την τεχνογνωσία της εταιρείας **Polygreen**, της ελληνικής εταιρείας-ηγέτη στον τομέα της κυκλικής οικονομίας παγκοσμίως. Αλλά ως πάρομε τα πράγματα από την αρχή.

Just Go Zero Tilos

Στη βάση της λύσης του **Just Go Zero** είναι ο σωστός διαχωρισμός των αποβλήτων στην πηγή, για την επίτευξη του οποίου διατέθηκε σε κάθε νοικοκυριό και επιχείρηση της Τήλου ειδικός εξοπλισμός. Η συλλογή των διαχωρισμένων αποβλήτων γίνεται πόρτα-πόρτα, στις μέρες που καθορίζονται και επικοινωνούνται από τον Δήμο, και εντατικοποιούνται τη θερινή περίοδο που αυξάνονται δραστικά οι επισκέπτες στο νησί. Αμέσως μετά τα απόβλητα μεταφέρονται στο Κέντρο Κυκλικής Καινοτομίας – 3Κ που αντικατέστησε τον ΧΥΤΑ και εξοπλίστηκε με σύγχρονα μηχανήματα και τεχνολογικές εφαρμογές. Εκεί γίνεται ο τελικός διαχωρισμός και η προετοιμασία των αποβλήτων για ανακύκλωση, κομποστοποίηση ή ενεργειακή αξιοποίηση. Το πρόγραμμα υποστηρίζουν καθημερινά στην πράξη κάτοικοι και επιχειρήσεις, ύστερα από τη συνεχή ενημέρωση, μέσα

από δράσεις ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης. Και ήδη, μέσα σε μόλις λίγες εβδομάδες, τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά, καθώς το ποσοστό των υλικών που ανακτώνται και κομποστοποιούνται από τα απόβλητα ξεπερνάει το 85%, ενώ δημιουργήθηκαν και καλύφθηκαν ήδη 10 νέες θέσεις εργασίας.

Να σημειωθεί ότι στην Τήλο λειτουργεί πλέον μόνιμα το «**Point Zero**» ως σταθερό σημείο πληροφόρησης για το πρόγραμμα, όπου κάτοικοι και επισκέπτες μπορούν να απευθύνονται για οδηγίες προκειμένου να χρησιμοποιούν και να αξιοποιούν σωστά το σύστημα, τον εξοπλισμό και τις υποδομές του Just Go Zero.

Το ενδιαφέρον της Προέδρου της Δημοκρατίας

Το καινοτόμο πρόγραμμα **Just Go Zero Tilos** παρουσίασε ο ιδρυτής και πρόεδρος της **Polygreen**, **Αθανάσιος Πολυχρονόπουλος**, σε ειδική εκδήλωση που έγινε στις αρχές Μαΐου στην Τήλο, όπου παρέστησαν ο υπουργός Επικρατείας, **Άκης Σκέρτσος**, ο υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας, **Κώστας Σκρέκας**, βουλευτές, επικεφαλής φορέων και δημοσιογράφοι, οι οποίοι επισκέφτηκαν και ξεναγήθηκαν στο νέο **Κέντρο Κυκλικής Καινοτομίας – 3Κ**, όπου μεταφέρονται τα απόβλητα για να γίνει η απαραίτητη προετοιμασία τους για την περαιτέρω κυκλική τους διαχείριση. Λίγες ημέρες νωρίτερα το έργο είχε επισκεφθεί και η Πρόεδρος της Δημοκρατίας, **Κατερίνα Σακελλαροπούλου**. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ο κ. **Πολυχρονόπουλος**, «στην Τήλο εγκαινιάζουμε τον πολιτισμό που θα ονομαστεί

από τους ιστορικούς του μέλλοντος ως πολιτισμός των νησιών του Νοτίου Αιγαίου. Ενός πολιτισμού με 100% εκτροπή από ταφή, πλήρη κυκλική διαχείριση όλων των υλικών και, το σημαντικότερο, μια εντελώς νέα αντίληψη ζωής. Σε αυτόν το νέο πολιτισμό η έννοια του απόβλητου θα συναντιέται μόνο σε μουσειακούς χώρους». «Η Τήλος γίνεται παράδειγμα εφαρμογής πράσινης καινοτομίας και αποκομίζει πολλαπλά οφέλη: Καθαρότερο περιβάλλον που βοηθά κατοίκους και επιχειρήσεις να ζουν μια καλύτερη καθημερινότητα και μεγαλύτερη απήχηση ως σύγχρονος διεθνής ταξιδιωτικός προορισμός, όπου η βιωσιμότητα μετατρέπεται σε συγκριτικό πλεονέκτημα και προσελκύει περισσότερους επισκέπτες με περιβαλλοντική συνείδηση», τόνισε από την πλευρά της η δήμαρχος του νησιού, **Μαρία Καμμά - Αλιφέρη**. Το Just Go Zero Tilos υλοποιείται με την υποστήριξη της **Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου** και με ομόφωνη απόφαση του **Δημοτικού Συμβουλίου** του Δήμου Τήλου, ενώ χαρακτηριστική του ενδιαφέροντος που υπήρξε διεθνώς ήταν η αποστολή βιντεοσκοπημένου μηνύματος από τον Ευρωπαίο Επίτροπο, αρμόδιο για το Περιβάλλον, τους Ωκεανούς και την Αλιεία, **Virginijus Sinkevičius**. ●

Το **Just Go Zero Tilos** προβλέπει ακόμη την αξιοποίηση ειδικών ρευμάτων αποβλήτων, όπως παλιές συσκευές ή μικρά έπιπλα, τα οποία μεταφέρονται στο νέο Κέντρο Δημιουργικής Αξιοποίησης Υλικών για να επισκευαστούν ή να γίνουν πρώτη ύλη για καλλιτεχνική δημιουργία. Το αμέσως επόμενο διάστημα, στο Κέντρο θα φιλοξενηθούν οι καλλιτέχνες **The New Raw** και **Hypercompf**, οι οποίοι θα αναδείξουν στην πράξη την έννοια του upcycling και της κυκλικότητας μέσα από καλλιτεχνικές δημιουργίες και εικαστικές εγκαταστάσεις εμπνευσμένες από τον τοπικό χαρακτήρα.



FUJIFILM

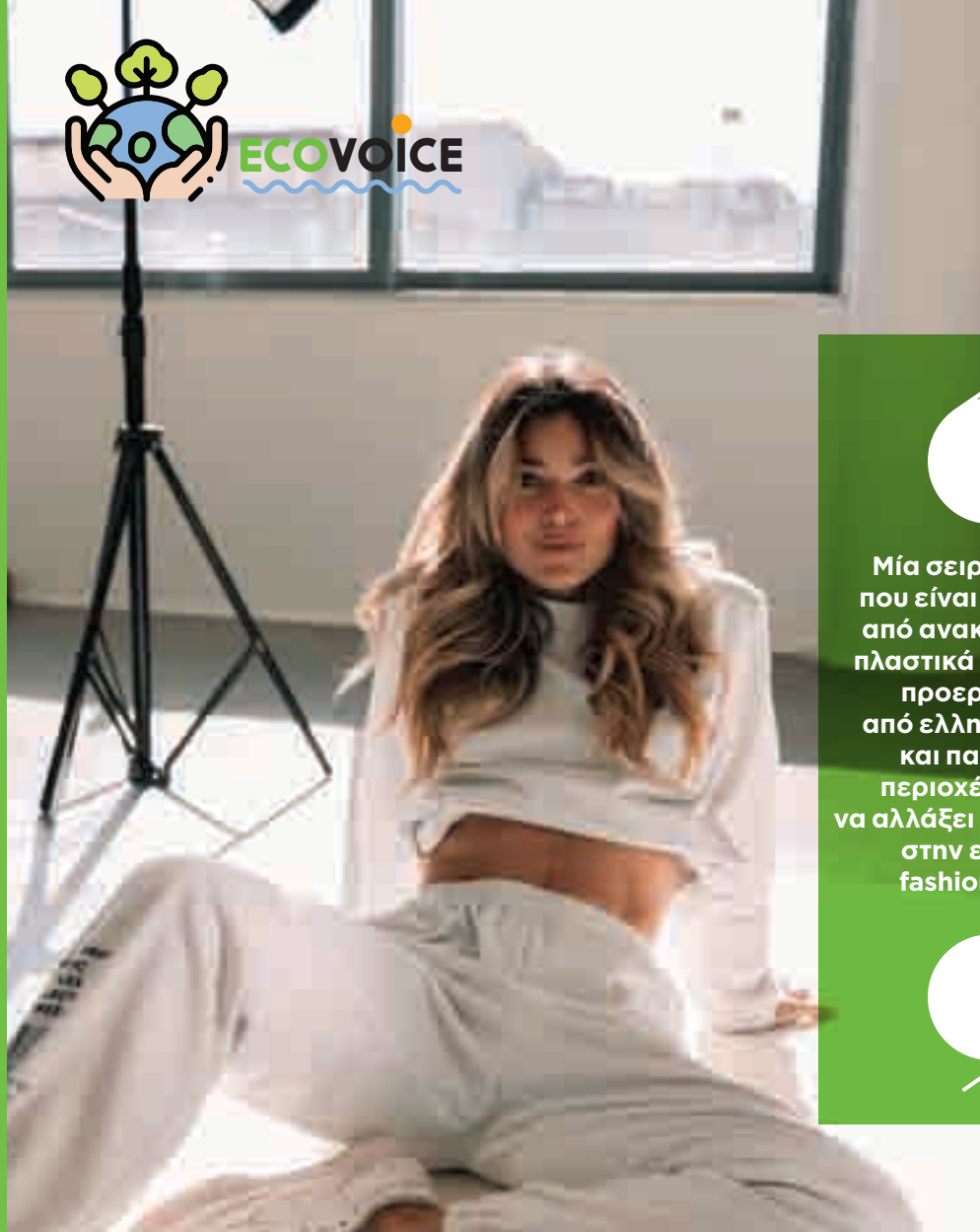


Green

Αξιοφόρος ανάπτυξη και ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος

Για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και την ενίσχυση των βιώσιμων δράσεων της Fujifilm Hellas, η εταιρεία έχει υιοθετήσει ένα περιβαλλοντικό σύστημα, που περιλαμβάνει δραστηριότητες, επεξεργασίες, διαδικασίες, πολιτικές, στόχους, KPIs και την αποτελεσματική χρήση του νερού και άλλων πόρων σε ποικίλο τομέα. Όλα τα προκείμενα μελετήθηκαν, προορίζονται και εφαρμόζονται, προκειμένου ελαχιστοποιηθεί το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της Fujifilm Hellas, να μειωθούν οι εκπομπές του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και της απειρίας στην αλυσίδα της.





Μία σειρά ρούχων που είναι φτιαγμένα από ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια, προερχόμενα από ελληνικά νησιά και παράκτιες περιοχές, μπορεί να αλλάξει τα δεδομένα στην εγχώρια fashion σκηνή

MADE FROM
PLASTIC
BOTTLES
COLLECTED
IN GREECE

Circular Independence

Ένα brand δημιουργεί τα πιο κομψά athleisure ρούχα από πλαστικά μπουκάλια προερχόμενα από ελληνικά νησιά

Και πίσω από αυτό το ελληνικό, sustainable label βρίσκονται η Βάσια Κωσταρά στο art direction και ο Κλεάνθης Νικολαΐδης στο product development.

Μπορεί μία σειρά ρούχων που είναι φτιαγμένα από ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια προερχόμενα από ελληνικά νησιά και παράκτιες περιοχές να αλλάξει τα δεδομένα στην εγχώρια fashion σκηνή; Κοινώς μπορεί να είναι στυλάτη και ταυτόχρονα 100% βιώσιμη; Η «κυκλική μόδα» δίνει την απάντηση σε αυτό το ερώτημα η οποία είναι φυσικά θετική.

Κομμάτια σε αθλητική γραμμή και cool urban ύφος που δημιουργήθηκαν από απορρίμματα πλαστικού ντύνουν τόσο άντρες όσο και γυναίκες με τα χρώματα που είναι σαφώς επηρεασμένα από τον φυσικό πλούτο της χώρας μας. Κάθε ρούχο της συλλογής, ξεχωριστά, έχει τη δική του ιστορία. Γνωρίζεις το παρελθόν του, ζεις μαζί του το παρόν και έπειτα το επιστρέφεις ξανά στους δημιουργούς του brand για να ορίσουν το μέλλον του.

Η βιομηχανία της μόδας έχει ένα από τα πιο «βαριά» περιβαλλοντικά αποτυπώματα. Στόχος και σκοπός του brand είναι η δημιουργία ενός κυκλικού μοντέλου βάσει του οποίου χρησιμοποιούνται ως πρώτες ύλες υλικά που εσφαλμένα έως τώρα θεωρούνται απορρίμματα, ενώ παράλληλα τα νέα προϊόντα είναι σχεδιασμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να διευκολύνεται η μελλοντική τους ανακύκλωση.

Εκτός από τα ρούχα που προέρχονται από ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια (RPET) η Circular αναπτύσσει μια νέα σειρά ρούχων η οποία θα βασίζεται στο ανακυκλωμένο βαμβάκι. Η διαδικασία παραγωγής των ρούχων της Circular Independence έχει μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα σε σχέση με άλλα ρούχα που χρησιμοποιούν «παρθένας» ίνες, πολυεστερικές ή βαμβακερές. Η Circular Independence κάνει άλλο ένα βήμα και κλείνει τον κύκλο στην Ελλάδα. Χρησιμοποιεί πλαστικά μπουκάλια από παράκτιες περιοχές της χώρας μας (marine plastic). Με τον τρόπο αυτό προσπαθεί να αποφορτίσει το ελληνικό οικοσύστημα. Επιπλέον όλα τα ρούχα ράβονται στην Ελλάδα. Η βιωσιμότητα αποτελούσε εξ αρχής το ζητούμενο σε ό,τι αφορά στο εταιρικό πλάνο της εταιρείας και απετέλεσε βάση και επιδραστικό παράγοντα στη φιλοσοφία της. ●



everest

Διαρκής επένδυση στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος

JUST GO
ZERO COFFEE
by polygreen WITH **everest**

Η **polygreen** και τα **everest**
ανοίγουν το δρόμο για έναν
κόσμο χωρίς απόβλητα,
ξεκινώντας από τον καφέ.



Η αλυσίδα Everest σε συνεργασία με την Polygreen, εταιρία παροχής ολοκληρωμένων λύσεων κυκλικής οικονομίας, ξεκίνησαν την πρωτοποριακή πρωτοβουλία «Just Go Zero Coffee», ένα πρόγραμμα κυκλικής οικονομίας για την πλήρη ανακύκλωση και αξιοποίηση των υπολειμμάτων του καφέ.

Τα υπολείμματα καφέ συλλέγονται από τα καταστήματα everest και μεταφέρονται στις μονάδες επεξεργασίας της Polygreen στα Μέγαρα Αττικής. Εκεί, κομποστοποιούνται και μετατρέπονται σε βελτιωτικό για το έδαφος, το οποίο προσφέρεται σε παραγωγούς της περιοχής.

Τα everest ανέλαβαν την πρωτοβουλία να δημιουργήσουν αυτό το δίκτυο κυκλικής οικονομίας μέσω του οποίου αφαιρείται από το σκουπίδια ένας μεγάλος όγκος του βλαβερού αυτού απόβλητου (σημ. κάθε τόνος υπολειμμάτων καφέ που απορρίπτεται στο περιβάλλον απελευθερώνει στην ατμόσφαιρα 340 m³ βλαβερό μεθάνιο το οποίο συγκαταλέγεται στα αέρια του θερμοκηπίου).

Στόχος των everest είναι η σταδιακή ένταξη σε αυτό το δίκτυο όλο και περισσότερων σημείων εστίασης σε όλη την Ελλάδα, διευκολύνοντας έτσι την διάδοση των αρχών της κυκλικής οικονομίας σε όλο τον κλάδο. Προσκαλούν, λοιπόν, όλους τους επαγγελματίες του κλάδου να ενημερωθούν και να ενταχθούν σε αυτή την προσπάθεια.

Επιπλέον της διαχείρισης των υπολειμμάτων καφέ ως απόβλητο, στόχος των everest είναι αυτή η καθαρή πρώτη ύλη να διοχετευτεί μελλοντικά σε ερευνητικές ομάδες και startups σε όλη την Ελλάδα ώστε να διερευνηθούν τυχόν εναλλακτικές χρήσεις και λύσεις upcycling.

Σε αυτή την κατεύθυνση, ένα μέρος της ποσότητας υπολειμμάτων καφέ χρησιμοποιείται σήμερα από την εταιρία Phee ως πρώτη ύλη, από την οποία παράγονται χημικά αντικείμενα, όπως για

παράδειγμα τα stands προβολής των επαναχρησιμοποιούμενων ποτηριών μέσα στα καταστήματα everest.



Με αυτό τον τρόπο, τα everest φιλοδοξούν να συνεισφέρουν στην περαιτέρω ανάπτυξη βιώσιμων συστημάτων κυκλικής οικονομίας αλλά και στην ενίσχυση της νεανικής επιχειρηματικότητας.

Από τα μέσα Οκτωβρίου 2021 οπότε και ξεκίνησε το πρόγραμμα μέχρι τα τέλη Απριλίου 2022 έχουν συλλεχθεί περισσότεροι από 51 τόνοι υπολειμμάτων καφέ, γεγονός που είχε ως αποτέλεσμα να αποτραπεί η εκπομπή στην ατμόσφαιρα περισσότερων από 17,000 m³ μεθανίου.

ΚΟΛΥΜΠΩΝΤΑΣ ΔΙΠΛΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΩΒ ΜΕΔΟΥΣΑ

Οδηγός επιβίωσης για την *Pelagia noctiluca*,
η οποία κατέκλυσε τις ελληνικές θάλασσες

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Και να λοιπόν που η μωβ μέδουσα μπήκε για τα καλά στις ζωές μας και στο καλοκαίρι μας και, όπως λένε οι ειδικοί, εξαπλώνεται σε όλες τις ελληνικές θάλασσες και στις ακτές της Αττικής, απειλώντας τις διακοπές και τον τουρισμό μας. Ποια είναι αυτή η μωβ μέδουσα, πόσο απειλητική είναι και από πού έρχεται;

Όπως αναφέρει το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος», οι επιστήμονες εδώ και δεκαετίες μελετούν τις αιτίες και τις συνέπειες των πληθυσμιακών εξάρσεων των μεδουσών στα οικοσυστήματα. Και ποιο είναι το συμπέρασμα; Ότι οι εξάρσεις των μεδουσών αυξάνονται και η κύρια αιτία φαίνεται να είναι η υπεραλίευση, ο άνθρωπος με άλλα λόγια, καθώς τα οικοσυστήματα φτάνουν σε ένα σημείο όπου η κυριαρχία περνάει ραγδαία από τα ψάρια στις μέδουσες. Έτσι, σημειώνει το Αρχιπέλαγος, «προκαλούνται πολλαπλές επιπτώσεις στα οικοσυστήματα, στην παραγωγικότητα της αλιείας, αλλά και στον τουρισμό». Η χειρότερη όμως επίδραση αυτών των εξάρσεων οφείλεται στο ότι οι μέδουσες τρέφονται με τα αυγά και τις προνύμφες των ψαριών, προκαλώντας δραματική επιβάρυνση στην αφθονία των ιχθυοαποθεμάτων. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, οι εξάρσεις των μεδουσών παρατηρούνταν κάθε 10 με 12 χρόνια, τώρα όμως είναι πολύ συχνότερες, κάθε 2 με 3 χρόνια.

Ποια είναι η μωβ μέδουσα

Η επιστημονική της ονομασία είναι *Pelagia noctiluca*, έχει διάμετρο 6-10 εκατοστά και σχήμα «καμπάνας» με κυματοειδείς άκρες. Το χρώμα της είναι ροζ με μωβ χρώμα, με κάθετες ρίγες. Έχει οκτώ απλά πλοκάμια και τέσσερα παχύτερα γύρω από τη στοματική κοιλότητα. Έχει διακριτούς ιστούς, αλλά όχι όργανα και μόνο ένα άνοιγμα του σώματος. Έχει διάρκεια ζωής 2 με 6 μήνες και μπορεί να παράγει μια ισχυρή δόση τοξίνης σε κάθε οργανισμό με τον οποίο θα έρθει σε επαφή, που μπορεί να είναι επώδυνη αλλά όχι επικίνδυνη. Η *Pelagia noctiluca* ζει στα παράκτια, ζεστά και εύκρατα νερά και η μεγαλύτερη αφθονία της παρατηρείται μεταξύ 12-30 μέτρα βάθος. Εάν τη δούμε πολύ κοντά στην ακτή, στην ακροθαλασσιά, πιθανότατα έχει μεταφερθεί από το κύμα ή από κάποιο ρεύμα και θα πρέπει να εκτιμήσουμε ότι μερικές δεκάδες μέτρα πιο βαθιά θα υπάρχουν πολύ περισσότερες.

Πού βρίσκονται

Στον Σαρωνικό Κόλπο φαίνεται πώς έχει ήδη περάσει μεγάλος αριθμός των μωβ μεδουσών, σύμφωνα με την εφαρμογή i Naturalist, που ξεκίνησε το 2018 από το Ελληνικό Παρατηρητήριο Βιοποικιλότητας και πρόκειται για ένα πρόγραμμα καταγραφής μεδουσών στη χώρα μας. Παρατηρώντας τις καταγραφές στο i Naturalist, βλέπουμε ότι η μωβ μέδουσα εντοπίζεται ήδη από τον Ιανουάριο σε Πόρτο Ράφτη και Κρήτη, τον Μάρτιο σε Σαρωνικό Κόλπο, Κεντρική Μακεδονία και την Περιφέρεια της Πελοποννήσου, τον Απρίλιο σε Σαμοθράκη, Ζάκυνθο, Πειραιά και Αγκίστρι, ενώ τον Μάιο οι καταχωρήσεις αυξάνονται: Σαρωνικός (Καβούρι, Βουλιαγμένη κ.λπ.), Πελοπόννησος, Παξοί, Νέα Πέραμος, Αγκίστρι, Κεφαλονιά, Χαλκιδική, Σπέτσες. Άρα, μάλλον βρίσκεται σχεδόν παντού.

Πώς να τις αποφύγουμε

Οι μωβ μέδουσες μεταφέρονται κατά κύριο λόγο με τα κύματα και με τα θαλάσσια ρεύματα. Μια προληπτική κίνηση που μπορούμε να κάνουμε είναι να επιλέξουμε για το μπάνιο μας μια ακτή όπου εκείνη την ημέρα ο άνεμος σπρώχνει τη θάλασσα προς τα μέσα.

Τι προκαλεί το τσίμπημα της μωβ μέδουσας

Όπως αναφέρει το Ελληνικό Παρατηρητήριο Βιοποικιλότητας, το τσίμπημα από τη μωβ μέδουσα προκαλεί πόνο και ερεθισμό στο δέρμα. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι πόνος σαν κάψιμο, πολλές φορές έντονο κοκκίνισμα του δέρματος, και σε μερικές περιπτώσεις εμφάνιση σε μέρος του δέρματος του αποτυπώματος της μέδουσας που μας κέντρισε. Επίσης, ναυτία, πτώση πίεσης, ταχυκαρδία, κεφαλαλγία, έμετος, διάρροια, σπασμός των βρόγχων, δύσπνοια. Σύμφωνα με το Παρατηρητήριο, σε περίπτωση εμφάνισης συστηματικών συμπτωμάτων (σπάνια), όπως υπόταση, εισπνευστικός συριγμός, γενικευμένο αγγειοοίδημα, διαταραχές επιπέδου επικοινωνίας - συνείδησης, έμετος, είναι επιβεβλημένη η άμεση διακομιδή στο νοσοκομείο.

Το βαλιτσάκι των πρώτων βοηθειών

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι για τη μείωση της έντασης και της διάρκειας του πόνου από το τσίμπημα της μωβ μέδουσας και συγκεκριμένα προτείνεται η χρήση τζελ με αμμωνία, η εφαρμογή θαλασσινού νερού με μαγειρική σόδα και η τοπική εφαρμογή πάγου.



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

Η υγεία και το καλοκαίρι της αβεβαιότητας

Μετά από δύο χρόνια περιορισμών ήρθε το καλοκαίρι της ελευθερίας για τους κατοίκους πολλών χωρών και η τουριστική κίνηση παρουσιάζει μεγάλη άνοδο. Ελευθερία που συνοδεύεται όμως και από αβεβαιότητα για το επερχόμενο φθινόπωρο, καθώς η πανδημία δεν έχει τελειώσει και οι ειδικοί παραμένουν επιφυλακτικοί. Νέες απειλές για την υγεία μας ελλοχεύουν και σε κάθε περίπτωση πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, μην ξεχνώντας τη σημασία της πρόληψης. Ο πόλεμος έκανε ακόμη πιο εύθραυστες τις ισορροπίες, καθώς οι οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις σημαίνουν και χειρότερη υγεία. Ας προσπαθήσουμε να παραμείνουμε αισιόδοξοι και, το σημαντικό, σωστά ενημερωμένοι!



Τα **χημικά πίνιγκ** είναι η καλύτερη επιλογή όταν θέλεις να αποκτήσεις πιο λεία και φωτεινή επιδερμίδα, να εξομαλύνεις τον τόνο του δέρματός σου ή και να κρατήσεις μακριά τα σπυράκια. Αλλά όχι όταν έχεις ήδη μαυρίσει...

6 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ

ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΟΥΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Το καλοκαίρι είναι η ιδανική εποχή για τολμηρά μακιγιάζ, νέα χτενίσματα, περισσότερο layering στα προϊόντα περιποίησης. Ενώ πράγματα όπως το μαύρισμα με σπρέι, το βάψιμο των μαλλιών και το μπότοξ συνδυάζονται μια χαρά με τους θερμότερους μήνες, ορισμένες θεραπείες ομορφιάς –όπως αυτές που περιλαμβάνουν λέιζερ– είναι καλό να αποφεύγονται. Με τη θερμοκρασία να ανεβαίνει και την έκθεσή μας στην ηλιακή ακτινοβολία να αυξάνεται, είναι καλό να γνωρίζεις ποιες αισθητικές επεμβάσεις και θεραπείες περιποίησης δέρματος πρέπει ή δεν πρέπει να πραγματοποιήσεις από εδώ και στο εξής.

Χημικά peeling

Τα χημικά πίλινγκ είναι η καλύτερη επιλογή όταν θέλεις να αποκτήσεις πιο λεία και φωτεινή επιδερμίδα, να εξομαλύνεις τον τόνο του δέρματός σου ή και να κρατήσεις μακριά τα σπυράκια. Ωστόσο, στο χημικό peeling, το οξύ που χρησιμοποιείται αφαιρεί το ανώτερο στρώμα του δέρματος καθιστώντας το πιο ευαίσθητο στην ισχυρή ηλιακή ακτινοβολία που υπάρχει το καλοκαίρι. Τόσο το ηλιακό φως όσο και η θερμότητα μπορούν να προκαλέσουν πιο εκτεταμένη βλάβη και υπερμελάγχρωση κατά τη διάρκεια της επούλωσης. Άσε που αν έχεις μαυρίσει ήδη, το χημικό πίλινγκ θα αποκαλύψει τις κατώτερες στοιβάδες δέρματος που έχουν πιο ανοιχτό τόνο και η διαφορά από το χρώμα του σώματός σου θα είναι... εμφανής! Προτίμησε τις μάσκες απολέπισης στο σπίτι και φρόντισε να φοράς καθημερινά αντηλιακό στο πρόσωπο.

Αποτρίχωση με laser

Μπορεί το καλοκαίρι να χρειάζεσαι περισσότερο από ποτέ την αποτρίχωση με laser λόγω των σορτς, μαγιό και μίνι φορεμάτων, αλλά η αλήθεια είναι ότι οι θεραπείες σου πρέπει να πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα. Τα λέιζερ που χρησιμοποιούνται για την αποτρίχωση με λέιζερ στοχεύουν τη μελανίνη ή τη χρωστική ουσία των τριχών που βρίσκεται βαθιά στο θύλακα της τρίχας. Εάν είσαι μαυρισμένη, θα έχεις μελανίνη ή μελάγχρωση στην επιφάνεια του δέρματος με αποτέλεσμα όταν το φως του λέιζερ χτυπήσει την περιοχή, θα απορροφηθεί τόσο από τη μελανίνη της τρίχας όσο και από τη μελανίνη του δέρματος και υπάρχει κίνδυνος καψίματος. Αν σκεφτόσουν να ξεκινήσεις τώρα αποτρίχωση με laser ανάβαλέ το για το φθινόπωρο, ενώ αν κάνεις ήδη φρόντισε η τελευταία σου συνεδρία για τη σεζόν να ήταν μέσα στον Μάιο.

Παλμικό φως (IPL)

Παρομοίως με τα χημικά peeling, η θεραπεία IPL αφίνει το δέρμα πιο ευαίσθητο, με αποτέλεσμα να είναι πιο επιρρεπές στην υπερμελάγχρωση και σε βλάβες από τον ήλιο. Παράλληλα, το μαυρισμένο δέρμα αυ-

ξάνει τον κίνδυνο λάθος ρυθμίσεων του φωτός που μπορεί επίσης να προκαλέσει τραυματισμό στην επιδερμίδα. Αν το δέρμα γύρω από την καφέ κηλίδα είναι μαυρισμένο, το λέιζερ δεν μπορεί να εστιάσει σωστά και διοχετεύει θερμότητα σε ολόκληρη την περιοχή, αυξάνοντας τον κίνδυνο καψίματος.

Αφαίρεση τατουάζ

Όσο κι αν ανυπομονείς να αφαιρέσεις εκείνο το ανεπιθύμητο τατουάζ, το καλοκαίρι δεν είναι η καλύτερη εποχή να το κάνεις για τους ίδιους περίπου λόγους που δεν πρέπει να κάνεις και αποτρίχωση με laser. Τα λέιζερ που χρησιμοποιούνται για την αφαίρεση τατουάζ μπορούν επίσης να απορροφηθούν από τη μελανίνη του δέρματος, όχι μόνο από τη χρωστική ουσία του τατουάζ. Επομένως αν έχεις μαυρίσει αυξάνεις τον κίνδυνο να καείς. Το φως του ήλιου μπορεί επίσης να επηρεάσει τα αποτελέσματα της διαδικασίας αφαίρεσης του τατουάζ και να οδηγήσει σε πιθανές ουλές.

Σκληροθεραπεία ευρυαγγειών

Η σκληροθεραπεία είναι μια αισθητική διαδικασία που εξαλείφει τους ανεπιθύμητους κιρσούς και τις ευρυαγγείες. Η θεραπεία περιλαμβάνει την έγχυση ενός διαλύματος στη φλέβα που προκαλεί την κατάρρευση της επένδυσης του αιμοφόρου αγγείου. Ακούγεται ιδανικό για την εποχή του μαγιό, αλλά μετά τη διαδικασία μπορεί οι φλέβες να γίνουν πιο εμφανείς για μερικούς μήνες προτού διαλυθούν και εξαφανιστούν. Επιπλέον, μπορεί να εμφανιστεί αποχρωματισμός με τη μορφή κηλίδων και ρήξης αιμοφόρων αγγείων και να χρειαστούν αρκετοί μήνες για να εξασθενίσει. Ενώ ο αποχρωματισμός και οι ουλές αποτελούν μέρος των περισσότερων διαδικασιών, η σκληροθεραπεία απαιτεί επίσης από τους ασθενείς να φορούν κάλτσες συμπίεσης για περίπου μία εβδομάδα. Φοριούνται για να μειώσουν τους μώλωπες που προκαλούνται από τις ενέσεις και για να διατηρήσουν τις φλέβες συμπιεσμένες ενώ αναρρώνουν από τη διαδικασία. Αν και δεν φοριούνται για πολύ καιρό, οι κάλτσες συμπίεσης μπορεί να είναι ζεστές και άβολες, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Συνταγογραφούμενα ρετινοειδή

Τα ρετινοειδή είναι μια χρήσιμη λύση περιποίησης του δέρματος σε πολλά κοινά προβλήματα όπως η ακμή, τα κονδυλώματα, οι λεπτές γραμμές και η ψωρίαση. Ενώ αυτά τα παράγωγα βιταμίνης Α είναι αρκετά αποτελεσματικά, συνήθως ερεθίζουν το δέρμα και το καθιστούν πιο ευαίσθητο στο ηλιακό φως. Ως αποτέλεσμα, συνιστώνται ελαφρύτερα ρετινοειδή (Retin A) το καλοκαίρι ή ακόμα καλύτερα χρήση μη συνταγογραφούμενων (ρετινόλης), οι οποίες έχουν χαμηλότερη συγκέντρωση ρετινοϊκού οξέος. Τα άτομα που χρησιμοποιούν ρετινοειδή πρέπει να αποφεύγουν τον ήλιο, να φορούν αντηλιακό με SPF50 ή υψηλότερο και να εφαρμόζουν συχνά ενυδατικές κρέμες για την αποφυγή υπερβολικής ξηρότητας. ●



COVID-19 ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΠΙΘΗΚΩΝ

Ο Γκίκας Μαγιορκίνης μας δίνει οδηγίες

Τι συμβουλεύει ο επίκουρος καθηγητής Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνομώνων του Υπουργείου Υγείας



Το καλοκαίρι του 2022 φαίνεται ότι θα είναι πολύ πιο κοντά στην κανονικότητα που είχαμε συνηθίσει πριν από την πανδημία. Από τη μία όμως καλούμαστε να συμβιώσουμε με την COVID-19 και από την άλλη να αντιμετωπίσουμε μία εξωτική ασθένεια, την ευλογιά των πιθήκων. Μερικές απλές οδηγίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν να κυλήσει το καλοκαίρι φυσιολογικά, ομαλά και με ασφάλεια.

Μερικές απλές οδηγίες για την COVID-19

▶ Να κάνουμε το εμβόλιο αν δεν το έχουμε κάνει, σχεδόν 8 εκατομμύρια Έλληνες έχουν εμβολιασθεί με πλήρη ασφάλεια, γιατί όχι και εσύ; Υπάρχουν και εμβόλια που χρησιμοποιούν την παλιά τεχνολογία εάν δεν θέλετε να κάνετε εμβόλιο mRNA.

▶ Αν έχουμε συμπτώματα κάνουμε self-test, αν επιμένουν τα συμπτώματα κάνουμε μοριακό test.

▶ Αν βγούμε θετικοί και έχουμε συμπτώματα καλό είναι να μετράμε το οξύγονο και να μιλήσουμε με τον προσωπικό μας γιατρό.

▶ Αν ανήκουμε σε ευπαθείς ομάδες και βγούμε θετικοί μιλάμε με τον γιατρό μας για να πάρουμε θεραπεία. Υπάρχουν εξαιρετικά αποτελεσματικές θεραπείες και θα πρέπει να τις λάβουμε τις πρώτες ημέρες της διάγνωσης μας.

▶ Αποφεύγουμε τις επισκέψεις σε ευπαθή άτομα (π.χ. ανοσοκατεσταλμένους) όταν έχουμε συμπτώματα. Αν έχουμε αμφιβολία κάνουμε self-test πριν από την επίσκεψη και φοράμε μάσκα.

▶ Δεν ερχόμαστε σε επαφή με ευπαθή άτομα, αν έχουμε διαγνωσθεί με COVID-19 τις τελευταίες 10 ημέρες.

▶ Αν είμαστε ευπαθείς και δεν έχουμε κάνει την τελευταία ενισχυτική δόση πρέπει να την προγραμματίσουμε.

Μερικές απλές οδηγίες για την ευλογιά των πιθήκων

▶ Αν έχουμε εξάνθημα που θυμίζει ανεμοβλογιά συμβουλευόμαστε έναν ειδικό ιατρό. Το εξάνθημα εμφανίζεται συνήθως στο στόμα, στο πρόσωπο ή και στα γεννητικά όργανα. Στον δρόμο προς το νοσοκομείο καλύπτουμε κατά δύναμη το εξάνθημα ώστε να προστατέψουμε τους γύρω μας.

▶ Ένα σημαντικό ποσοστό των κρουσμάτων έχει σχετισθεί με ερωτική επαφή. Είναι σημαντικό να παίρνουμε προφυλάξεις, ιδίως αν έχουμε νέο ερωτικό σύντροφο ή περιστασιακές ερωτικές επαφές και να απέχουμε όταν έχουμε γριπώδη συνδρομή ή ανεξήγητο εξάνθημα.

▶ Η ευλογιά των πιθήκων μεταδίδεται με την πολύ στενή επαφή, οπότε δεν μας αγχώνουν οι συνηθισμένες καθημερινές μας επαφές.

▶ Αν διαγνωστούμε με ευλογιά των πιθήκων ακολουθούμε τις οδηγίες των ιατρών και απομονωνόμαστε για όσο έχουμε εξανθήματα. Οι ειδικοί προτείνουν να χρησιμοποιούμε προφυλακτικό για 8 εβδομάδες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων μέχρι να διευκρινισθεί η πιθανή μεταδοτικότητα του ιού από το σπέρμα και τις εκκρίσεις του γεννητικού συστήματος. ●



Επενδύουμε στην καινοτομία
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

GEN/RTX/FACEDNA/2201

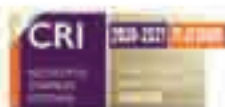
Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

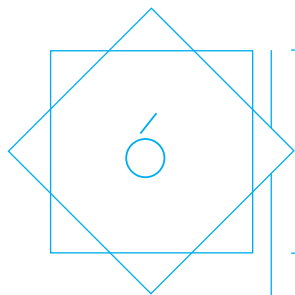
Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία εδώ και δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες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





ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Έρθε το τέλος με τις θεραπείες που μέχρι τώρα γνωρίζαμε;



**Η ιατρική του μέλλοντος
δεν θα μοιάζει σε τίποτα
με τα σημερινά δεδομένα**

Μία θεωρητικά άσχετη ή ασήμαντη ανακάλυψη στη ρομποτική μπορεί να ξεκλειδώσει «μυστικά» που η μεταφορά τους σε μία χειρουργική αίσθηση να βοηθήσει σε ένα αρτιότερο ογκολογικά χειρουργείο, μεταφράζοντάς το σε όφελος επιβίωσης για τον χειρουργούμενο. Η πρόοδος στη μοριακή βιολογία, την τεχνητή νοημοσύνη και τα big data διαμορφώνουν την ιατρική του μέλλοντος και τίποτα πλέον δεν θα μοιάζει ίδιο με το σήμερα. Η εμφάνιση της ανοσοθεραπείας πριν δέκα χρόνια γέμισε με χαρά και ελπίδες τόσο εμάς τους ογκολόγους όσο και τους ασθενείς μας. Χρειάστηκαν ωστόσο αρκετά χρόνια έρευνας, αρκετά κεφάλαια και αρκετοί εθελοντές ασθενείς σε κλινικές μελέτες για να καρπωθούμε σήμερα όλοι τα οφέλη αυτής. Δυστυχώς όμως δεν είναι εφικτό να έχουμε διαρκώς τόσο μεγάλα και ευχάριστα νέα κατά της μάχης με τον καρκίνο.

**Θεραπεία διπλής στόχευσης
του her2 για τις γυναίκες
με καρκίνο του μαστού**

Τα μικρά επιτεύγματα έχουν αξία επίσης αφού κανένας πόρος δεν περισσεύει και είναι πολύ σημαντικό να σταθεί κανείς εκεί και να τα αναδείξει, να τα πανηγυρίσει, να τα φωνάξει, γιατί αυτά τα μικρά δημιουργούν τις γέφυρες για τα μεγάλα, δημιουργούν την ελπίδα, δημιουργούν το όνειρο. Περί των μικρών, λοιπόν, ο λόγος και τι καλύτερο παράδειγμα από τη μετατροπή των παλαιών φαρμάκων σε νέες μορφές χορήγησής τους, όπως αυτού της διπλής στόχευσης του her2 για τις γυναίκες με καρκίνο του μαστού. Η παλιά μορφή της θεραπείας απαιτούσε την εισαγωγή του ασθενούς στο νοσοκομείο, την τοποθέτηση «φλέβας» και τη χορήγηση δύο φαρμάκων. Η όλη διαδικασία συνέτεινε στην απώλεια σχεδόν ολόκληρης της «εργάσιμης» ημέρας. Η σημερινή, σύγχρονη μορφή με μία ένεση υποδορίως χορηγεί τα δύο αυτά φάρμακα και εξασφαλίζει ότι ο ασθενής δεν θα χρειαστεί για την έγχυσή τους περισσότερα από 5 λεπτά.

**Έρθε το τέλος για τις θεραπείες
που μέχρι τώρα γνωρίζαμε**

Θα αναρωτηθεί κανείς... Είναι σημαντικό αυτό για έναν άνθρωπο; Για τον μέσο άνθρωπο ίσως όχι. Για αυτόν όμως που δίνει τη μάχη του με τον καρκίνο, ναι. Είναι σημαντικό! Είναι σημαντικό για όλες τις δυνατότητες που πλέον δημιουργούνται, είναι σημαντικό για την αποϊδρυματοποίησή του από τα νοσοκομεία, είναι σημαντικό για την ψυχολογία του, είναι σημαντικό για την ποιότητα της ζωής του, είναι σημαντικό για τη διευκόλυνση του φροντιστή, είναι σημαντικό τέλος για τη δυνατότητα που μελλοντικά η ίδια αυτή διαδικασία δεν θα επαναλαμβάνεται περιοδικά σε ένα θάλαμο νοσοκομείου αλλά στο δωμάτιο του σπιτιού του ασθενούς με ασφάλεια και ηρεμία. Ο καρκίνος δεν είναι ποια ανίκητος, ενώ στις περιπτώσεις που αυτό δεν είναι επιτεύξιμο, έχει μετατραπεί σε χρόνια νόσο. Έρθε λοιπόν το τέλος με τις θεραπείες που μέχρι τώρα γνωρίζαμε. Η Ογκολογία αλλάζει σελίδα προσφέροντας πρωτίστως ποιότητα στους ασθενείς της, λύσεις και ελπίδα. Παράλληλα το όφελος της νέας θεραπείας προσφέρει πολλαπλάσια οφέλη τόσο στην πολιτεία όσο και στα συστήματα υγείας. Είναι λοιπόν ώρα για αλλαγές και επιτακτική η ανάγκη της γρήγορης προσαρμογής στις νέες επιλογές. Έρθε το τέλος στο παλαιό. Έρθε το τέλος στις παλιές θεραπείες. ●

Soul/Body
Mind

”
Η Ογκολογία
αλλάζει σελίδα
προσφέροντας ποιότητα
στους ασθενείς της, λύσεις
και ελπίδα.
Ο καρκίνος
δεν είναι ποια
ανίκητος, ενώ
στις περιπτώσεις που αυτό
δεν είναι επιτεύξιμο, έχει
μετατραπεί σε χρόνια νόσο.
“

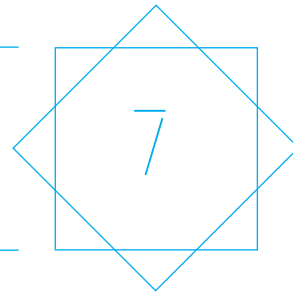


Μιχάλης Νικολάου
MD, MSc, PhD Παθολόγος
Ογκολόγος Επιμελητής Α' ΓΑΟΝΑ
«Άγιος Σάββας»

Ο καρκίνος αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου μετά τα καρδιαγγειακά συμβλήματα και η διαφορά μεταξύ τους, δυστυχώς, διαρκώς μειώνεται. Είναι αλήθεια ότι αποτελεί δύσκολο εγχείρημα να μιλήσεις στο ευρύ κοινό για ένα ειδικό θέμα, πολλώ δε μάλλον για ένα μέχρι σήμερα δυσάρεστο θέμα, αυτό του καρκίνου, γράφει ο κ. Μιχάλης Νικολάου MD, MSc, PhD Παθολόγος Ογκολόγος Επιμελητής Α' ΓΑΟΝΑ «Άγιος Σάββας».

Ως παθολόγος ογκολόγος, αντιμετωπίζοντας συχνά ζητήματα ασθενών προ του τέλους, προσπαθώ να δω καθαρά την ουσία είτε αυτή είναι η «ουσία» της ζωής (το νόημα) είτε είναι η «ουσία» που θα σε κρατήσει στη ζωή (η φαρμακευτική ουσία). Μία μεγάλη μερίδα ασθενών με καρκίνο δίνουν καθημερινά τη μάχη τους και σύμμαχοι σε αυτή την προσπάθεια δεν είναι μόνο «εγωιστικά» οι γιατροί τους. Τα μεγάλα επιτεύγματα της Ογκολογίας απαιτούν τη συμμετοχή όλων μας, ακόμη και εάν αρχικά δεν το γνωρίζουμε.

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ



Τι τις προκαλεί και πώς θα τις αντιμετωπίσουμε



© GETTYIMAGES, PIJAMAGI

Κι ενώ πιστεύαμε ότι το καλοκαίρι τα αλλεργικά συμπτώματα μειώνονται, η πραγματικότητα μας διαψεύδει, καθώς τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η συχνότητα των αλλεργικών παθήσεων και τα συμπτώματα δεν κάνουν διαχωρισμό στις εποχές, αλλά ούτε παίζει ρόλο αν κάποιος ζει στην ύπαιθρο ή στην πόλη.

Εκτός από τους κληρονομικούς παράγοντες, στην εμφάνιση των αλλεργιών καθοριστικό ρόλο φαίνεται να παίζουν ο τρόπος ζωής και οι περιβαλλοντικές συνθήκες. Έχει διαπιστωθεί ότι όπου η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι μεγαλύτερη οι αλλεργίες εμφανίζουν μια ραγδαία αύξηση. Μάλιστα, συχνά εμφανίζουν συμπτώματα άνθρωποι που δεν είχαν μέχρι πρότινος αντιμετωπίσει τέτοιες καταστάσεις.

Η μακροχρόνια έκθεση στην περιβαλλοντική - ατμοσφαιρική μόλυνση (καυσαέρια αυτοκινήτων, καυστήρων, τζακιών βιομηχανιών) συμ-

βάλλει σημαντικά στην εμφάνιση αλλεργικών παθήσεων. Αλλά εκτός της ρύπανσης του εξωτερικού χώρου που αναφέραμε, δεν πρέπει να υποτιμάμε και την ενδοοικιακή.

Η αυξημένη έκθεση σε αλλεργικές ουσίες εσωτερικού χώρου, όπως ο καπνός των τσιγάρων, τα αρωματικά από σαπούνια, τα απορρυπαντικά, τα ακάρεα και η οικιακή σκόνη, επηρεάζουν αρνητικά την υγεία του αναπνευστικού μας συστήματος, εξηγεί η κα **Ανατολή Παταρίδου, MD Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ**, επιστημονική συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.

Επίσης, συνεχίζει η κ. Παταρίδου, οι συνθήκες και ο τρόπος ζωής όπως έχουν διαμορφωθεί, κυρίως στον δυτικό κόσμο, ευνοούν την πυροδότηση αλλεργικών συμπτωμάτων και εξάρσεων. Είναι κοινό μυστικό ότι τα σημερινά σπίτια και οι χώροι εργασίας, κυρίως στις πόλεις, δεν αερίζονται, φωτίζονται, στεγνώνουν με φυσικό τρόπο. Η χρήση των κλιματιστικών

χειμώνα - καλοκαίρι, τα ντυμένα όλο τον χρόνο με μοκέτες γραφεία, ευνοούν την ανάπτυξη των ακάρεων και της σκόνης του σπιτιού. Ακόμα, ζούμε πολύ περισσότερες ώρες σε κλειστούς χώρους σε σχέση με παλιότερα. Η δε τηλεργασία και ο εγκλεισμός στα σπίτια, που μας επέβαλε η πανδημία τα δυο τελευταία χρόνια, όπως και κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών με πληθώρα συντηρητικών και χρωστικών ουσιών επιβαρύνουν την κατάσταση.

Αλλεργική ρινίτιδα - ιγμορίτιδα

Και ενώ οι θερμοκρασίες επιτέλους ανεβαίνουν, καλοκαίρι πια, τα φτερνίσματα και η καταρροή από τους ερεθισμούς που προκαλούν οι αλλεργίες συνεχίζουν να μας ταλαιπωρούν. Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενήλικους, τα τελευταία χρόνια. Ένας βασικός παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους. Και είναι οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας που ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισής της.

Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής που συνεπάγεται των αλλεργικών συμπτωμάτων, μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό και άπνοια, που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής, καθώς προκαλούν κόπωση και μειωμένη ευεξία. Οπότε, η επίσκεψη και εξέταση από ωτορινολαρυγγολόγο είναι επιβεβλημένη, καθώς είναι ο μόνος αρμόδιος να εντοπίσει το πρόβλημα και να υποδείξει την ενδεδειγμένη θεραπεία.

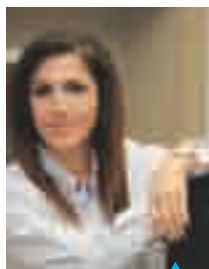
Σύμφωνα με τους ειδικούς, η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και να περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι. Ενδέχεται όμως να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία, όταν ενδείκνυται, πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

Πώς μπορείτε να προφυλαχθείτε

Τι προτείνει η ειδικός ώστε να προλαμβάνετε αλλεργικά συμπτώματα που προκαλεί η έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες:

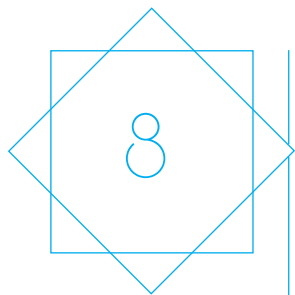
- Όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη πλιοφάνεια, καλό είναι να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή.
- Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποτρέπετε τη συσσώρευση σκόνης και ακάρεων, που επιδεινώνουν τα συμπτώματα.
- Απαραίτητα τα γυαλιά ηλίου εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας.
- Όταν κινείστε ή ταξιδεύετε με μηχανή, να φοράτε κράνος, το οποίο κλείνει μπροστά ώστε να μην υπάρχει διόδος για τα αλλεργιογόνα προς τη μύτη και το στόμα.
- Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.
- Εφοδιαστείτε με ένα υγρόμετρο, για να μπορείτε να υπολογίζετε την υγρασία στο σπίτι.
- Χρησιμοποιήστε αφυγραντήρες ή τις ειδικές παγίδες υγρασίας.
- Περιορίστε το πρόχειρο, έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ και υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής, πλούσιο σε φυτικές ίνες. ●

Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής που συνεπάγεται των αλλεργικών συμπτωμάτων, μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό και άπνοια.



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

Soul/Body
Mind



BOEHRINGER INGELHEIM

«ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΓΙΑ ΓΕΝΕΕΣ»

Δέσμευση για περιβαλλοντική βιωσιμότητα έως το 2030, μέσα από τους πυλώνες “More Green”, “More Health” και “More Potential”



Soul/Body
Mind

Η φαρμακευτική εταιρεία **Boehringer Ingelheim** λειτουργεί με στόχο να εξυπηρετεί τις ανάγκες της υγείας των ανθρώπων και των ζώων. Αυτό καθιστά τη θέση της εταιρείας μοναδική στο να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της αειφόρου ανάπτυξης. Το πλαίσιο «**Αειφόρος Ανάπτυξη - Για Γενεές**» έχει τρεις πυλώνες: “**More Health**”, “**More Green**” και “**More Potential**”. Μέσω των τριών αυτών πυλώνων, η **Boehringer Ingelheim** εφαρμόζει 20 πρωτοβουλίες σε ολόκληρο τον κόσμο που καθοδηγούν τη συνεισφορά και την επίδραση της εταιρείας. Αυτές οι πρωτοβουλίες είναι σε συμφωνία με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών.

«Αειφόρος Ανάπτυξη - Για Γενεές»

Με την ευκαιρία της Διάσκεψης των Ηνωμένων Εθνών για την Κλιματική Αλλαγή το 2021 (COP26) η **Boehringer Ingelheim** ανακοινώνει την επικαιροποιημένη στρατηγική της προσέγγιση για τη βιωσιμότητα. Ειδικότερα, ως έναν από τους τρεις πυλώνες του πλαισίου «**Αειφόρος Ανάπτυξη - Για Γενεές**» Το πλαίσιο «**Αειφόρος Ανάπτυξη - Για Γενεές**» φιλοδοξεί να αναπτύξει καλύτερες θεραπείες, να προσφέρει καλύτερες λύσεις υγειονομικής φροντίδας και να συμβάλλει συνεχώς σε έναν καλύτερο κόσμο για τις μελλοντικές γενεές. Επιπλέον, εξελίσσει τις δεσμεύσεις της **Boehringer Ingelheim** και αυξάνει σημαντικά την επίδραση της εταιρείας σε υγειονομικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά θέματα, σε συμφωνία με τους Στόχους Αειφόρου Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών για το 2030. Συνεχίζοντας ένα ταξίδι το οποίο ξεκίνησε πριν από 135 χρόνια, η **Boehringer Ingelheim** συνεχίζει να προσφέρει λύσεις για ακάλυπτες ιατρικές ανάγκες και ενισχύει τις φιλοδοξίες για την αντιμετώπιση παγκόσμιων υγειονομικών και περιβαλλοντικών προκλήσεων. Η ανανεωμένη

στρατηγική προσέγγιση εξακολουθεί να εστιάζει στη δύναμη και στην αξία της μακροχρόνιας συνεργασίας που συμβάλλει σε ένα υγιέστερο και περισσότερο βιώσιμο μέλλον για την κοινωνία.

Περισσότερο πράσινο

Με τον πυλώνα **More Green** η **Boehringer Ingelheim** σκοπεύει να καταστεί ακόμα περισσότερο περιβαλλοντικά βιώσιμη, συνεχίζοντας τη σημαντική μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, της χρήσης ενέργειας και πόρων καθώς και του αποτυπώματος νερού. Ανανεώνει τους στόχους περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, δεσμευόμενη να:

- Εξασφαλίσει ουδέτερο ισοζύγιο άνθρακα για τις επιχειρησιακές της λειτουργίες έως το 2030.
- Μειώσει περαιτέρω το αποτύπωμα νερού, ιδιαίτερα σε περιοχές που επηρεάζονται από τη διαθεσιμότητα του νερού, καθώς και να προστατέψει το καθαρό νερό στις κοινότητες στις οποίες η εταιρεία δραστηριοποιείται.
- Εφαρμόσει αρχές κυκλικότητας για τη μείωση των λειτουργικών αποβλήτων στους χώρους υγειονομικής ταφής, καθώς και αρχές οικολογικού σχεδιασμού και πράσινης χημείας για όλα τα νέα προϊόντα.

Ο πυλώνας **More Green** εμπεριέχει αναθεωρημένους στόχους περιβαλλοντικής βιωσιμότητας για την αντιμετώπιση των πιο πιεστικών θεμάτων που αντιμετωπίζει ο πλανήτης μας. Στην **Boehringer Ingelheim**, το να κάνουμε τον πλανήτη μας υγιέστερο αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του στόχου μας να αναπτύσσουμε πρωτοποριακές θεραπείες που μεταμορφώνουν τις ζωές των ανθρώπων και των ζώων για πολλές γενεές. Η υποβάθμιση του περιβάλλοντος δεν επιδεινώνει μονάχα τα υφιστάμενα υγειονομικά ζητήματα, αλλά δημιουργεί επίσης νέες προκλήσεις. Η δέσμευση της εταιρείας για «Περισσότερο Πράσινο» υπογραμμίζεται από μια σειρά πρωτοβουλιών. Η εταιρεία επικαιροποιεί άμεσα και εξελίσσει μεγάλο αριθμό εργασιών και πρωτοβουλιών – πολλές από τις οποίες είναι ενεργές για περισσότερο από μια δεκαετία.

Τα κυριότερα ορόσημα

Για να προωθήσει τη χρήση τεχνολογιών και λύσεων με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα, η **Boehringer Ingelheim** εφαρμόζει εσωτερικό πρόγραμμα τιμολόγησης 100 EUR ανά τόνο **εκπομπών CO2** για τις επενδύσεις. Το σύστημα τιμολόγησης διασφαλίζει ότι οι επενδύσεις βασίζονται στις εκπομπές CO2 που δημιουργούνται (και είναι υψηλότερο από το κόστος των εκπομπών που όρισε η ομοσπονδιακή νομοθεσία το 2021). Η **πρωτοβουλία «Clean Water»** διασφαλίζει ότι τα ίχνη φαρμακευτικών ουσιών στα λύματα παραμένουν σημαντικά χαμηλότερα από οποιοδήποτε επίπεδο επίδρασης. Αν και η **Boehringer Ingelheim** προσπαθεί να επιτύχει χαμηλά επίπεδα φαρμακευτικών υπολειμμάτων στα λύματα, η πρωτοβουλία **Clean Water** στοχεύει να οδηγήσει τα επίπεδα αυτά ακόμα χαμηλότερα καθώς και να δεσμεύσει σχετικά και τους προμηθευτές. Το «**Ταμείο More Green**» υποστηρίζει ειδικά προγράμματα μείωσης του αποτυπώματος άνθρακα, νερού και κυκλικής οικονομίας. Η **Boehringer Ingelheim** εστιάζει στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα στα κυριότερα έργα της και προσφέρει 130 εκατομμύρια ευρώ επιπλέον για πράσινα έργα που συμβάλλουν στους παγκόσμιους στόχους της πρωτοβουλίας **MORE GREEN**. Περίπου 40 νέα έργα περιβαλλοντικής βιωσιμότητας έχουν ξεκινήσει από το 2020.

Ο **πυλώνας More Green** είναι ο ένας από τους τρεις πυλώνες του πλαισίου «**Αειφόρος Ανάπτυξη - Για Γενεές**» της **Boehringer Ingelheim**, μαζί με τον πυλώνα **More Potential**, που στοχεύει στη συν-δημιουργία υγιών, χωρίς αποκλεισμούς και βιώσιμων κοινωνιών, και τον πυλώνα **More Health** που έχει στόχο να εξασφαλίσει καλύτερη υγεία για τους ανθρώπους και τα ζώα.

Boehringer Ingelheim Ελλάς

Η **Boehringer Ingelheim** δραστηριοποιείται για περισσότερο από μισό αιώνα στην Ελλάδα, έχοντας εργοστάσιο στο Κορωπί. Το εργοστάσιο αποτελεί κέντρο εξαγωγών, πραγματοποιώντας το 2,2% των εξαγωγών της χώρας ανεξαρτήτως κλάδου. Παράλληλα συμμετέχει στο πρόγραμμα **Be Green** της μητρικής εταιρείας αποτελώντας ένα παράδειγμα αειφόρου ανάπτυξης προς μίμηση. Η **Boehringer Ingelheim** Ελλάς βραβεύτηκε το 2021 με το **Silver EHS award** στην υποκατηγορία «δράσεις πρόληψης COVID-19» ●

Στην **Boehringer Ingelheim** το να γίνει ο πλανήτης μας υγιέστερος αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του στόχου της προκειμένου να αναπτύσσει πρωτοποριακές θεραπείες που μεταμορφώνουν τις ζωές ανθρώπων και ζώων για πολλές γενεές.



Value through
innovation

Η βελτίωση της υγείας ανθρώπων και ζώων είναι ο σκοπός μας

Οι άνθρωποι της Boehringer Ingelheim αποτελούμε
το πολυτιμότερο αγαθό της, καθώς συμβάλλουμε
αποφασιστικά στην ανάπτυξη και στην εδραίωσή της.
Με τη δική μας δημιουργική συμβολή, δέσμευση και
ενθουσιασμό προάγουμε το όραμα της εταιρίας
προσφέροντας περισσότερη υγεία για τους ανθρώπους,
τις οικογένειες, την κοινωνία.

www.boehringer-ingelheim.com



ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ: Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΒΙΟΟΜΟΕΙΔΩΝ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥΣ

Τα βιοομοειδή είναι πρωτότυπα φάρμακα και όχι γενόσημα



Οι χρόνιες φλεγμονώδεις αρθρίτιδες, όπως η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, η Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα και η Ψωριασική Αρθρίτιδα, από τις οποίες πάσχουν περίπου 150.000 Έλληνες κάθε ηλικίας, προκαλούν πόνο, δυσχέρεια στην εργασία και στις καθημερινές δραστηριότητες και αν δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως οδηγούν σε καταστροφή των αρθρώσεων, παραμόρφωση και απώλεια λειτουργικότητας, εξηγεί η κα **Γρίκα Ελευθερία, Ειδική Ρευματολόγος, MD, PhD Επιστημονική Υπεύθυνη Ρευματολογικού Τμήματος Mediprolipsis.**

Πρόκειται για αυτοάνοσα φλεγμονώδη νοσήματα που προσβάλλουν όλες τις ηλικίες και των δύο φύλων και εμφανίζονται στα πλαίσια παθολογικής ενεργοποίησης και απορρύθμισης του ανοσοποιητικού συστήματος. Πιο συγκεκριμένα, η Ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει τις μικρές και τις μεγάλες αρθρώσεις, προκαλώντας πόνο και οίδημα.

Η **Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα** εμφανίζεται συννηθέστερα σε άνδρες, νεαρής ηλικίας, με φλεγμονώδη πόνο στις αρθρώσεις και τη σπονδυλική στήλη.

Στην Ψωριασική αρθρίτιδα η προσβολή των αρθρώσεων συνοδεύεται από την εμφάνιση ή το ιστορικό ψωρίασης. Χαρακτηριστικά των νοσημάτων αυτών είναι η έντονη δυσκαμψία, ειδικά τις πρωινές ώρες, καθώς και μετά από παρατεταμένες περιόδους ανάπαυσης, το αίσθημα κόπωσης και ο σημαντικός περιορισμός των καθημερινών δραστηριοτήτων, ενώ αν μείνουν αθεράπευτα οδηγούν στην εμφάνιση μόνιμων παραμορφώσεων και αναπηρίας, επιβαρύνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών, τονίζει η ειδική ρευματολόγος.

Βιολογικοί παραγόντες

Η ανακάλυψη και χορήγηση των βιολογικών παραγόντων άλλαξε την πορεία των νοσημάτων αυτών, αναχαιτίζοντας την εξέλιξή τους και προσφέροντας στους ασθενείς, που είναι κυρίως νέοι ενήλικες, μια φυσιολογική ποιότητα ζωής. Το μακροπρόθεσμο αυτό αποτέλεσμα εξισορροπεί το υψηλό κόστος των φαρμάκων αυτών και ανακουφίζει τα ασφαλιστικά ταμεία από νοσηλείες, χειρουργικές επεμβάσεις και αναπηρικές συντάξεις. Οι βιολογικοί παράγοντες είναι πολύπλοκα μόρια (μονοκλωνικά αντισώματα ή διαλυτοί υποδοχείς) υψηλής βιοτεχνολογίας με στοχευμένη δράση σε συγκεκριμένους μεσολαβητές της φλεγμονής (TNF-α ή άλλες κυτταροκίνες).

Βιοομοειδή βιολογικά φάρμακα (Biosimilars)

Με στόχο την περαιτέρω μείωση του φαρμακευτικού κόστους τα τελευταία χρόνια παρήχθησαν τα βιοομοειδή βιολογικά φάρμακα (Biosimilars) που προσομοιάζουν με τα βιολογικά φάρμακα αναφοράς παρουσιάζοντας τουλάχιστον ισοδύναμη αποτελεσματικότητα και παρόμοια ασφάλεια. Τα βιοομοειδή εγκρίνονται από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA) στη βάση αξιόπιστων συγκριτικών κλινικών μελετών. Τελευταία δημοσιεύονται όλο και περισσότερο ευνοϊκές μελέτες μετάβασης ασθενών από τους παλαιότερους βιολογικούς παράγοντες στα βιοομοειδή φάρμακα. Θα πρέπει να σημειώσουμε πως δεν πρόκειται για γενόσημα φάρμακα αφού η πολυπλοκότητα της δομής των βιολογικών

παραγόντων δεν επιτρέπει την αντιγραφή τους. Ουσιαστικά πρόκειται για πρωτότυπα φάρμακα με πιο σύγχρονο τρόπο παρασκευής και τυποποίησης από τα αντίστοιχα φάρμακα αναφοράς, γεγονός που μπορεί να τους προσδίδει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που να ωφελούν τους ασθενείς.

Αποτελεσματική διαχείριση των ρευματικών παθήσεων με χαμηλότερο κόστος

Η εισαγωγή των βιοομοειδών βιολογικών φαρμάκων δίνει την ευκαιρία στους ασθενείς και τους ιατρούς να έχουν πρόσβαση σε ευρύτερο φάσμα αποτελεσματικότερων και με χαμηλότερο κόστος θεραπειών για τη διαχείριση των ρευματικών παθήσεων, με αποτέλεσμα περισσότεροι ασθενείς να έχουν τη δυνατότητα να λάβουν την απαραίτητη θεραπεία. Για αυτό και περιλαμβάνονται στο θεραπευτικό αλγόριθμο των επιστημονικών εταιρειών, όπως ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ρευματολογίας (EULAR) και η Ελληνική Ρευματολογική Εταιρεία, στο ίδιο επίπεδο με τα παλαιότερα βιολογικά φάρμακα αναφοράς.

Τα βιοομοειδή που ήδη κυκλοφορούν στην Ευρώπη αλλά και στην Ελλάδα είναι αναστολείς του παράγοντα TNF και πιο συγκεκριμένα της **ινφλιξιμάμπης**, που χορηγείται ενδοφλεβίως, και τα υποδορίως χορηγούμενα βιοομοειδή της **ετανερσέπτης** και της **ανταλιμουμάμπης**. Επίσης, κυκλοφορεί και το βιοομοειδές της **ριτουξιμάμπης** που στοχεύει το Β-λεμφοκύτταρο, χορηγείται ενδοφλεβίως και χρησιμοποιείται στη ρευματοειδή αρθρίτιδα και στις αγγειίτιδες.

Συμπεράσματα μελετών για τη χρήση των βιοομοειδών φαρμάκων

Οι κλινικές μελέτες που έχουν γίνει για τα παραπάνω βιοομοειδή στους ασθενείς με φλεγμονώδεις αρθρίτιδες έδειξαν μακροχρόνια αποτελεσματικότητα και ασφάλεια καθώς και αναστολή της ακτινολογικής εξέλιξης της νόσου. Ορισμένα δε από τα βιοομοειδή, όπως το βιοομοειδές της ετανερσέπτης, φαίνεται να είναι προτιμότεα σε χρήση, προσφέροντας μία πιο εύχρηστη, νεότερης τεχνολογίας, πένα έγχυσης.

Η συνταγογράφηση των βιοομοειδών φαρμάκων προτείνεται διεθνώς να γίνεται με την εμπορική ονομασία ώστε να αποφεύγεται η αυτόματη ή τυχαία υποκατάσταση από τα φαρμακεία. Η απόφαση της χορήγησης πρέπει να λαμβάνεται από τον θεράποντα ιατρό μετά από πλήρη ενημέρωση και σε συνεργασία με τον ασθενή με στόχο την αποτελεσματική αντιμετώπιση της νόσου, ζυγίζοντας παράλληλα τη σχέση κόστους-οφέλους της εκάστοτε θεραπευτικής αγωγής.

Αν και μακροχρόνια οι μελέτες καταγραφής και φαρμακοεπαγρύπνησης θα αποφανθούν για την τελική θεραπευτική αξία των βιοομοειδών βιολογικών φαρμάκων, η παρουσία τους αποτελεί αναμφίβολα ευκαιρία επίτευξης σημαντικού κλινικού οφέλους με εξορθολογισμένο φαρμακευτικό κόστος. ●

“ Τα βιοομοειδή φάρμακα δεν είναι γενόσημα αλλά πρωτότυπα φάρμακα που η πολυπλοκότητα της δομής των βιολογικών παραγόντων δεν επιτρέπει την αντιγραφή τους, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που ωφελούν τους ασθενείς



Γρίκα Ελευθερία Ειδική Ρευματολόγος, MD, PhD Επιστημονική Υπεύθυνη Ρευματολογικού Τμήματος Mediprolipsis

Ενδοβρογχικό υπερηχογράφημα για τη διάγνωση πνευμονικών παθήσεων και καρκίνου του πνεύμονα

Η πλέον αξιόπιστη ενδοσκοπική τεχνική στο Metropolitan General

Η Επεμβατική Πνευμονολογία αποτελεί εξειδίκευση της Πνευμονολογίας και παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στη διάγνωση και την αντιμετώπιση νοσημάτων του αναπνευστικού καθώς και άλλων πολυσυστηματικών νοσημάτων, μέσω εξελιγμένων βρογχοσκοπικών τεχνικών. Οι τεχνικές αυτές μπορούν να εφαρμοστούν με ελάχιστο επεμβατικό τρόπο μέσω ενδοσκοπίου, για τη διάγνωση και θεραπεία ενός μεγάλου αριθμού παθολογικών καταστάσεων του αναπνευστικού.

Το Metropolitan General διαθέτει σύγχρονο Βρογχοσκοπικό Εργαστήριο που χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τη διενέργεια πράξεων Επεμβατικής Πνευμονολογίας. Στελεκώνεται εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό με μεγάλη κλινική εμπειρία σε νοσοκομεία της χώρας και του εξωτερικού.

Πολύτιμο εργαλείο του Βρογχοσκοπικού Εργαστηρίου αποτελεί το **Κεντρικό Ενδοβρογχικό Υπερηχογράφημα (CP-EBUS)**.

Το Κεντρικό Ενδοβρογχικό Υπερηχογράφημα είναι μία εξέταση που επιτρέπει στον Πνευμονολόγο να δει τους πνεύμονες και τις γύρω δομές πιο προσεκτικά. Χρησιμοποιείται για τη διάγνωση διαφορετικών τύπων νοσημάτων του αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένων των νεοπλασιών, των λοιμώξεων και άλλων φλεγμονωδών νοσημάτων. Πρόκειται για εξέταση άμοια με τη βρογχοσκόπηση.



Το Βρογχοσκοπικό Εργαστήριο του Metropolitan General μπορεί να προσφέρει άμεση ταχεία αξιολόγηση του κυτταρολογικού υλικού (Rapid On Site Evaluation-ROSE) την ώρα της εξέτασης για ακόμη μεγαλύτερη διαγνωστική ακρίβεια

Πραγματοποιείται με ένα εύκαμπτο βρογχοσκόπιο (αωλήνα) που περνά αρχικά από το στόμα, στη συνέχεια στην τραχεία και τέλος στους πνεύμονες. Διαθέτει βιντεοκάμερα και στην άκρη του κεφαλή υπερήκων που επιτρέπει την απεικόνιση και την άμεση δειγματοληψία των λεμφαδένων ή βλαβών που βρίσκονται κεντρικά στον θώρακα ή περίξ των πνευμόνων, έξω από τους βρόγχους. Επιτρέπει τον εντοπισμό ακόμα και μικρού μεγέθους βλαβών και τη διάκρισή τους από τα παρακείμενα αγγεία, ώστε να πραγματοποιηθεί βιοψία (με ειδική βελόνη) υπό άμεση επισκόπηση.

Πρόκειται για μία ιδιαίτερα ασφαλή εξέταση που γίνεται με τοπική αναισθησία και μέθη, ενώ τα δείγματα λαμβάνονται υπό

απευθείας παρακολούθηση, κάτι που εκτός από την ασφάλεια προσφέρει και ιδιαίτερα υψηλά διαγνωστικά ποσοστά.

Η συγκεκριμένη τεχνική έχει πολύ μεγάλη ευαισθησία και ειδικότητα στη διάγνωση των βλαβών του μεσοθωρακίου και καθώς δεν απαιτεί συνήθως νοσηλεία ή χειρουργείο, παίζει πλέον κεντρικό ρόλο στη διάγνωση και σταδιοποίηση του καρκίνου του πνεύμονα πριν την χειρουργική εκτομή, την ακτινοβολία ή τη χημειο-ανοσοθεραπεία.

Με τη δυνατότητα να ληφθεί όχι μόνο κυτταρολογικό αλλά και βιοψτικό υλικό από λεμφαδένες μεσοθωρακίου συμβάλλει σημαντικά στη διάγνωση καλοήθων νόσων κοκκιοματωδους ή λοιμωδους αιτιολογίας όπως η Σαρκοειδωση και η Φυματίωση.

Στο Metropolitan General χρησιμοποιείται τελευταίος τεχνολογίας σύστημα ενδοσκοπικού υπερηχογραφήματος με τον επεξεργαστή υπερήκων EVIS EU5 EU-ME2 και το υπερηχοβρογχοσκόπιο BF-UC 190F. Το υπερσύγχρονο αυτό EBUS, 3ης γενιάς έχει εξελιχθεί έτσι ώστε να εξασφαλίζει εύκολη δίοδο από τον ανώτερο αεραγωγό, βέλτιστη εικόνα (υπερηχογραφική και ενδοσκοπική), μέγιστο έλεγχο και ευελιξία για ευκολότερη πρόσβαση στα απαιτούμενα σημεία ώστε να εξασφαλιστεί η διάγνωση και η σταδιοποίηση ακόμα και απόμακρων βλαβών.



© DIMITRI KARASTELEV, UNSPLASH

Η άμεση χορήγηση της ρεμδεσιβίρης, εντός των πρώτων δύο ημερών από την εισαγωγή για τους ασθενείς για νοσηλεία, αυξάνει τις πιθανότητες ταχύτερης εξόδου από το νοσοκομείο κατά 56%, σύμφωνα με ελληνική μελέτη που παρουσιάστηκε στο 21ο Πανελλήνιο Συνέδριο Λοιμώξεων στην Αθήνα, που πραγματοποιήθηκε από 6 έως 8 Μαΐου 2022. Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου παρουσιάστηκαν οι τελευταίες εξελίξεις στο πεδίο της Λοιμωξιολογίας, με ιδιαίτερη έμφαση στη βασική έρευνα, την επιδημιολογία, τη διάγνωση και τη θεραπεία της COVID-19, αλλά και του συνδρόμου post-COVID.

Ελληνική μελέτη επιβεβαιώνει ότι η ρεμδεσιβίρη αποτρέπει την επιδείνωση της COVID-19

Και ενώ βρισκόμαστε στον τρίτο χρόνο της πανδημίας με τα μέτρα λόγω καλοκαιριού και τουριστικής περιόδου να χαλαρώνουν, γνωρίζουμε ότι τίποτα δεν έχει κριθεί, καθώς ακολουθεί το φθινόπωρο –έχουμε και το περσινό παράδειγμα–, που δεν ξέρουμε τι μας επιφυλάσσει.

Βέβαια, μέσα στην ανησυχία και την αβεβαιότητα για την πορεία της πανδημίας μπορούμε να είμαστε και αισιόδοξοι. Θετικές εξελίξεις και ελπιδοφόρα είναι τα μηνύματα, σύμφωνα με τις ανακοινώσεις του 21ου Πανελληνίου Συνεδρίου Λοιμώξεων. Μια από τις πιο σημαντικές ανακοινώσεις ήταν και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της μελέτης ΡεΑΑ, των ελληνικών δεδομένων από την καθημερινή

κλινική πρακτική (Real World Evidence - RWE) για τη χορήγηση της ρεμδεσιβίρης.

Η μελέτη «Ρεμδεσιβίρη: Αποτελεσματικότητα και Ασφάλεια σε νοσηλευόμενους ασθενείς με COVID-19 (ΡεΑΑ)» ήταν μια αναδρομική μελέτη παρατήρησης καταγραφής ενήλικων ασθενών που νοσηλεύθηκαν για COVID-19, η οποία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι με τη ρεμδεσιβίρη ο χρόνος βελτίωσης και εξόδου των ασθενών από το νοσοκομείο μειώνεται σημαντικά στους ασθενείς με πνευμονία εξαιτίας του κορωνοϊού.

Η αναδρομική μελέτη παρατήρησης ενήλικων ανθρώπων που εισήχθησαν για νοσηλεία από COVID-19 και έλαβαν ρεμδεσιβίρη βάσει θεραπευτικού αλγορίθμου, πραγματοποιήθηκε στο 2ο κύμα πανδημίας από τον Σεπτέμβριο του 2020 μέχρι και τον Φεβρουάριο του 2021. Στη μελέτη ΡεΑΑ συμμετείχαν και συνεργάστηκαν οκτώ κλινικά και ερευνητικά ιδρύματα της χώρας: Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ σε συνεργασία με κλινικές και ειδικές μονάδες των Νοσοκομείων «Αττικών», «Ευαγγελισμός», «Σωτηρία», ΠΓΝ Ιωαννίνων, ΠΓΝ Αλεξανδρούπολης και ΠΓΝ Πατρών.

Η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της ρεμδεσιβίρης ανάλογα με τον χρόνο χορήγησής της από την έναρξη νοσηλείας

Η ρεμδεσιβίρη και η αντι-ιική ικανότητά της από την πρώτη στιγμή της επιδημίας αποτέλεσε πολύτιμο θεραπευτικό «όπλο», είτε ως μονοθεραπεία είτε συνδυαστικά με άλλα

σκευάσματα έναντι του κορωνοϊού. Η αποτελεσματικότητα και ασφάλεια σε νοσηλευόμενους ασθενείς με COVID-19 επιβεβαιώνεται και σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης επιταχύνει την ανάρρωση των ασθενών, βοηθώντας έτσι και το Σύστημα Υγείας.

Τι έδειξε αξιολόγηση της ρεμδεσιβίρης σε νοσηλευόμενους ασθενείς με κορωνοϊό

Η έρευνα έρχεται να επιβεβαιώσει τα δεδομένα ασφαλείας και αποτελεσματικότητας των τυχαιοποιημένων κλινικών μελετών που οδήγησαν στην έγκριση του φαρμάκου και στην καθ' ημέρα κλινική πράξη. Στη μελέτη συμπεριελήφθησαν 1.000 ενήλικες ασθενείς με μέση ηλικία τα 61 έτη. Εξ αυτών, 396 γυναίκες και 882 άνδρες, με θετικό αποτέλεσμα σε έλεγχο PCR για SARS-CoV-2. Από παχυσαρκία, ιστορικό ΧΑΠ, σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακή υπέρταση και στεφανιαία νόσο έπασχαν οι ασθενείς οποίοι νοσηλεύτηκαν σε έξι κέντρα στα μεγαλύτερα νοσοκομεία στην Ελλάδα. Η πλειοψηφία των νοσηλευόμενων ασθενών έλαβαν, κατά την περίοδο καταγραφής, ρεμδεσιβίρη κατά το πρώτο 48ωρο της νοσηλείας τους με διάρκεια χορήγησης 5 ημέρες.

Η μελέτη κατέδειξε ότι η άμεση χορήγηση της ρεμδεσιβίρης, εντός των πρώτων δυο ημερών από την εισαγωγή αυξάνει τις πιθανότητες ταχύτερης εξόδου από το νοσοκομείο κατά 56%, καθώς και ότι η αποτελεσματικότητα και η ασφάλεια της ρεμδεσιβίρης από την καθημερινή κλινική πράξη είναι συμβατά με τα αποτελέσματα των εγκριτικών, τυχαιοποιημένων κλινικών δοκιμών για τη χορήγηση της ρεμδεσιβίρης. ●

“ Η ρεμδεσιβίρη φαίνεται να είναι ένα ασφαλές και αποτελεσματικό θεραπευτικό μέσο, ιδιαίτερα εάν ληφθεί εντός των πρώτων δυο ημερών από την εισαγωγή του ασθενούς για κλινική θεραπεία. “

■ we deliver the
joy
of health



Είμαστε η Merck. Μια κορυφαία εταιρεία επιστημών και τεχνολογίας που εστιάζει στην υγεία, τις βιώσιμες και το υλικό υψηλής απόδοσης.

Από το 1888, προσφέρουμε προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας και αξιοπιστίας και πρωτοστατούμε στην εξέλιξη της επιστημονικής γνώσης, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στην Ελλάδα, εστιάζουμε τις δραστηριότητές μας σε δύο τομείς:

Biopharma

Συντογογραφούμενα σκευάσματα για την αντιμετώπιση του καρκίνου, της παλσαγγίης, σκλήρυνσης, της υπέρτασης, του διαβήτη τύπου II και των καρδιομεταβολικών παθήσεων.

Life Science

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

Εμείς στη MERCK, όλο αυτό το χρόνο, διασφαλίζουμε τις συνθήκες για μία καλύτερη καθημερινότητα.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, προβάλλουμε τη χαρά της ζωής!

Α. Κηφισός 41-45 (κτίριο B)
151 23 | Ηρόδοτος 1 Αθήνα
Τηλ: 210 616100

www.merck.gr

www.merck.gr

MERCK

ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ

Την έγκριση του nivolumab από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ανακοίνωσε η **Bristol Myers Squibb**



Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι ο δέκατος πιο συχνός τύπος καρκίνου στον κόσμο, με τουλάχιστον 573.000 νέα περιστατικά να διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου της ουροδόχου κύστης αυξάνεται με την ηλικία. Το περίπου 70% των ασθενών που αναπτύσσουν καρκίνο της ουροδόχου κύστης διαγιγνώσκονται μετά την ηλικία των 65 ετών, ενώ είναι 5 φορές συχνότερος στους άνδρες συγκριτικά με τις γυναίκες.

Ουροθηλιακό καρκίνωμα

Το ουροθηλιακό καρκίνωμα αντιπροσωπεύει περίπου το 90% των περιστατικών καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Αποτελεί μια απειλητική για τη ζωή μορφή καρκίνου, η οποία αναπτύσσεται στα κύτταρα του εσωτερικού τοιχώματος της ουροδόχου κύστης. Εκτός, όμως, από την ουροδόχο κύστη, είναι δυνατόν να εμφανιστεί και σε άλλα σημεία του ουροποιητικού συστήματος, όπως στους ουρητήρες και στη νεφρική πύελο. Η πλειονότητα των περιστατικών διαγιγνώσκεται σε πρώιμο στάδιο, ωστόσο η νόσος χαρακτηρίζεται από υψηλά ποσοστά υποτροπής και εξέλιξης. Περίπου το 50% των ασθενών που υποβάλλονται σε χειρουργική αφαίρεση θα εμφανίσουν υποτροπή της νόσου. Για τους ασθενείς των οποίων η νόσος επανεμφανίζεται ως μεταστατικός καρκίνος, η πρόγνωση είναι πτωχή, με διάμεση συνολική επιβίωση περίπου 12 έως 14 μηνών όταν αντιμετωπιστεί με συστηματική θεραπεία.

Το nivolumab, επικουρική θεραπεία για το μυοδινηθτικό ουροθηλιακό καρκίνωμα

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε το nivolumab για την επικουρική θεραπεία ενηλίκων με μυοδινηθτικό ουροθηλιακό καρκίνωμα, οι οποίοι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο υποτροπής μετά από ριζική εκτο-

μή, ανακοίνωσε η **Bristol Myers Squibb**. «Χάρη στην έγκριση του nivolumab, οι κλινικοί ιατροί θα μπορούν πλέον να προσφέρουν μια θεραπευτική επιλογή μετά τη χειρουργική επέμβαση σε ορισμένους ασθενείς. Πρόκειται για μια ανοσοθεραπεία που στο πλαίσιο της κλινικής μελέτης Check Mate -274, μείωσε σημαντικά τον κίνδυνο υποτροπής ή θανάτου. Αυτή η έγκριση έχει τη δυνατότητα να αλλάξει ριζικά τον τρόπο αντιμετώπισης του μυοδινηθτικού ουροθηλιακού καρκινώματος στους ασθενείς που για πολλά χρόνια, όσοι έρχονταν αντιμέτωποι με υποτροπή της νόσου, είχαν στη διάθεσή τους ελάχιστες ασφαλείς και αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές», δήλωσε ο Fred Witjes, M.D., καθηγητής Ογκολογικής Ουρολογίας στο Ινστιτούτο Radboud για τις Μοριακές Βιοεπιστήμες.

Η έγκριση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής αφορά στη χρήση του nivolumab για την επικουρική θεραπεία ενηλίκων με υψηλού κινδύνου μυοδινηθτικό ουροθηλιακό καρκίνωμα μετά από ριζική εκτομή και έχει ισχύ στα 27 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στην Ισλανδία, στο Λιχτενστάιν και στη Νορβηγία.

Ανοσο-Ογκολογία - nivolumab

Το nivolumab είναι ένας αναστολέας μοναδικά σχεδιασμένος για να αξιοποιεί το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, ώστε να συμβάλλει στην αποκατάσταση

της αντικαρκινικής ανοσολογικής ανταπόκρισης. Ως εκ τούτου, **το nivolumab** έχει καταστεί μία σημαντική θεραπευτική επιλογή σε πολλαπλούς τύπους καρκίνου. Η απόφαση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής σηματοδοτεί την τρίτη έγκριση που λαμβάνει το nivolumab για καρκίνο πρωιμότερου σταδίου στην Ευρώπη, μετά την έγκριση για το μελάνωμα και τον καρκίνο του οισοφάγου / της γαστρο-οισοφαγικής συμβολής.

Επιπλέον, η φαρμακευτική εταιρεία **Bristol Myers Squibb** υλοποιεί ένα ευρύ πρόγραμμα ανάπτυξης σε πρωιμότερα στάδια του καρκίνου, το οποίο σήμερα περιλαμβάνει οκτώ διαφορετικούς τύπους καρκινικών όγκων στα πεδία της νεο-επικουρικής, της επικουρικής και της περιεχειρητικής θεραπείας.

Το παγκόσμιο πρόγραμμα ανάπτυξης του nivolumab βασίζεται στην επιστημονική εξειδίκευση της **Bristol Myers Squibb** στο πεδίο της **Ανοσο-Ογκολογίας** και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα κλινικών μελετών σε όλες τις φάσεις, συμπεριλαμβανομένης της Φάσης 3, σε διάφορους τύπους όγκων. Μέχρι σήμερα έχουν ενταχθεί περισσότεροι από 35.000 ασθενείς στο πρόγραμμα κλινικής ανάπτυξης του nivolumab. Οι κλινικές μελέτες του nivolumab έχουν συμβάλει στην εμπέδωση της γνώσης σχετικά με τον πιθανό ρόλο των βιολογικών δεικτών στη φροντίδα των ασθενών, ιδιαίτερα όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι ασθενείς μπορούν να ωφεληθούν από τη συγκεκριμένη ανοσοθεραπεία. ●

“
Το **nivolumab** αποτελεί πλέον την πρώτη και μοναδική εγκεκριμένη επικουρική ανοσοθεραπεία για ασθενείς με μυοδινηθτικό ουροθηλιακό καρκίνωμα στην Ευρωπαϊκή Ένωση.”



MSD

INVENTING FOR LIFE

ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

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

Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε ένα σκοπό: θέλουμε να προσφέρουμε στους ασθενείς το καλύτερο αποτέλεσμα, σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Στην MSD πρωτοπαρουσίασε στην ερευνητική μας ομάδα μια νέα οπτική απόδοσης για τον «κόσμο» της υγείας. Η νέα οπτική μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε με μεγαλύτερη ευκολία και αποτελεσματικότητα τις πιο δύσκολες περιπτώσεις.

Εμάς μας «η βοήθεια» τους ανθρώπων, σε απλές και δύσκολες καταστάσεις, μας δίνει την ευκαιρία να ανακαλύψουμε νέες θεραπείες, να ανακαλύψουμε νέες λύσεις, να ανακαλύψουμε νέες λύσεις.

MSD | www.msd.gr



Copyright © 2022 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates. All rights reserved.

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ: ΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ;

Επίτευξη του θεραπευτικού στόχου, με περισσότερες από 20 διαθέσιμες θεραπείες



Η πολλαπλή σκλήρυνση είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα του κεντρικού νευρικού συστήματος που αφορά σε νέα άτομα και κυρίως σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Το ακριβές αίτιο δεν είναι ακόμη γνωστό. Θεωρούμε ότι σε έναν ασθενή με κληρονομική ευαισθησία επιδρούν περιβαλλοντολογικοί παράγοντες που οδηγούν εν τέλει στην εμφάνιση ενός πολυδιάστατου και διαφορετικού, για κάθε ασθενή, νοσήματος. Είναι επομένως λάθος ένας ασθενής να κρίνει την πορεία και την εξέλιξή του συγκρινόμενος με άλλους. Διακρίνονται μορφές της νόσου με διαφορετική κλινική εικόνα, θεραπευτική προσέγγιση και πρόγνωση, επισημαίνει η κ. **Ερμιόνη Γιαννούλη, MD, MSc, Ιδιώτης Νευρολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Νευρολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.**

Θεραπευτικά δεδομένα

Η θεραπεία της νόσου έχει περάσει από πολλά στάδια. Τα νεότερα δεδομένα υποστηρίζουν σαφώς την έναρξη αγωγής ήδη από το πρώτο επεισόδιο της νόσου, και με πιο αποτελεσματικές αγωγές σε άτομα που εμφανίζουν πολλές υποτροπές ή έχουν πολλές ενεργές βλάβες στην απεικόνιση, αλλά και τη γρήγορη μετάβαση σε πιο αποτελεσματική αγωγή αν ο ασθενής παίρνει ένα φάρμακο που δεν ελέγχει επαρκώς το νόσημά του. Ο θεραπευτικός στόχος, με πά-

νω από 20 σχεδόν θεραπείες διαθέσιμες, είναι πολύ υψηλότερος σε σχέση με παλαιότερα. Δεν θέλουμε απλά να αποφύγουμε τις κλινικές υποτροπές και την απεικονιστική επιδείνωση, αλλά προσπαθούμε να αποτρέψουμε την εξέλιξη οποιασδήποτε αναπηρίας στον ασθενή. Κάθε φάρμακο (σαφώς και τα παλαιότερα και δοκιμασμένα) είναι κατάλληλο για τον συγκεκριμένο ασθενή που το παίρνει και ελέγχεται ικανοποιητικά η νόσος του. Σε περίπτωση, όμως, που χρειάζεται αλλαγή, υπάρχουν πλέον διαθέσιμες και νεότερες θεραπείες.

Νεότερες θεραπείες

Αρχικά, η **κλαδριβρίνη** είναι ένα χάπι με εξαιρετικά φιλικό δοσολογικό προφίλ, μιας και δίνεται για συνολικά 20 ημέρες σε διάστημα δύο ετών. Χορηγείται σε ασθενείς με υποτροπές και υψηλή ενεργότητα και μπορεί να δοθεί, αναλόγως του προφίλ του ασθενούς, ακόμη και στην έναρξη της νόσου. Μειώνει σταδιακά τόσο τα T όσο και τα B λεμφοκύτταρα που εμπλέκονται σε μια παθολογική αντίδραση του ανοσοποιητικού, οδηγώντας στην καταστροφή του ελύτρου μυελίνης που καλύπτει τα νευρικά κύτταρα (θεραπεία εκλεκτικής ανασύστασης του ανοσοποιητικού συστήματος). Έχει εξαιρετικά υψηλή αποτελεσματικότητα, και ένας σημαντικός αριθμός ασθενών δεν λαμβάνουν καμία άλλη αγωγή για συνολικά 4 ή και παραπάνω χρόνια. Είναι γενικά ένα καλά ανεκτό φάρμακο με συχνότερη παρενέργεια τη λεμφοπενία.

Διαθέτουμε αγωγές που στοχεύουν τα B λεμφοκύτταρα με εξαιρετικά αποτελέσματα στις υποτροπιάζουσες μορφές της νόσου. Συχνότερες παρενέργειες είναι η ευπάθεια σε λοιμώξεις, ενώ πρέπει να παρακολουθούνται τα επίπεδα γ-σφαιρινών. Εδώ ανήκει η **οκρελιζουμάμνη**, μια ενδοφλέβια αγωγή που χορηγείται κάθε έξι μήνες, σε ασθενείς με υποτροπές και ενεργή νόσο. Είναι, όμως, και το μοναδικό φάρμακο που έχει δείξει αποτελέσματα και στη σπανιότερη αλλά και δυσκολότερη πρωτοπαθώς προϊούσα μορφή της νόσου με στοιχειά φλεγμονής, όπου ο ασθενής συσσωρεύει αναπηρία ήδη από την αρχή. Μια άλλη θεραπεία εδώ είναι η **οφατουμουμάμνη** για τις ενεργές υποτροπιάζουσες μορφές της νόσου. Χορηγείται σε υποδόρια ένεση που μπορεί να κάνει μόνος του ο ασθενής κάθε μήνα. Όσον αφορά τη δευτεροπαθώς προϊούσα μορφή (όπου ένας ασθενής που αρχικά έχει υποτροπές με τα χρόνια μεταπίπτει σε μια μορφή που σταδιακά συσσωρεύεται ένας βαθμός αναπηρίας) για την οποία επίσης δεν είχαμε κάποια αγωγή στη διάθεσή μας μέχρι πρόσφατα, κυκλοφορεί πλέον η **σιπονιμόδη**, ένα χάπι την ημέρα, που στοχεύει τους υποδοχείς φωσφορικής σφιγγοσίνης-1, παρεμβαίνοντας στη μετακίνηση των λεμφοκυττάρων. Μια παλαιότερη και γνωστή για την αποτελεσματικότητά της θεραπεία για τη νόσο, η **να-ταλιζουμάμνη** κυκλοφορεί πλέον σε μηνιαία υποδόρια ένεση και συνεπώς δεν απαιτείται νοσηλεία στο νοσοκομείο. Πολλοί νέοι στόχοι, όπως η **κινάση τυροσίνης** και άλλοι, βρίσκονται υπό κλινικές δοκιμές, διαμορφώνοντας μία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα περίοδο στη διαχείριση ασθενών με πολλαπλή σκλήρυνση.

Συνοπτικά, διαθέτουμε πλέον φάρμακα για μορφές της νόσου που έμεναν πρακτικά αθεράπευτες στο παρελθόν, η γνώση μας και η πρακτική αντιμετώπισής μας έχουν αλλάξει και έχουμε πολλά φάρμακα που μπορούν να ταιριάξουν σε διαφορετικά προφίλ ασθενών. Σημασία έχει να αναγνωρίζεται η ανάγκη για αλλαγή, αν αυτή είναι απαραίτητη, και να λαμβάνεται η σωστή θεραπευτική απόφαση την κατάλληλη στιγμή, με σκοπό να είμαστε πάντοτε ένα βήμα μπροστά από το νόσημα. ●



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ



**ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ HONDOS CENTER**



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΛΙΛΛΥ Κ.Ε.Ε.Ε.
Τ.Κ. 115 27, Διοίκηση: 20060, Αθήνα/Νέο Σύνταγμα
ΤΗΛ: 210 8294600, FAX: 210 8294610
Γραμμή Πελάτη: ΤΗΛ: 210 8294611
e-mail: order@lilly.gr, www.lilly.gr

GALDERMA
ΕΛΛΑΣ



© 2022 Galderma, Inc. All rights reserved.

DEMO ABEE: ΝΕΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Η Ελλάδα στην πρώτη γραμμή της παραγωγής γενόσημων φαρμάκων στην Ευρώπη



Οι όροι «πρωτότυπο» και «γενόσημο» φάρμακο είναι έννοιες που έχουν πυροδοτήσει πολυάριθμες συζητήσεις τα τελευταία χρόνια. Στην πραγματικότητα, η σημασία των συζητήσεων αυτών έγκειται σε έναν άλλο όρο: τη δραστική ουσία. Η δραστική ουσία ενός φαρμάκου (Active Pharmaceutical Ingredient, κοινώς γνωστό ως API) είναι το συστατικό που του προσδίδει τη θεραπευτική του αποτελεσματικότητα. Το κάθε γενόσημο φαρμακευτικό σκεύασμα περιέχει την ίδια ακριβώς δραστική ουσία όπως το αντίστοιχο πρωτότυπο φάρμακο που χαρακτηρίζεται ως προϊόν αναφοράς.

Δραστικές ουσίες: Ο βαθμός εξάρτησης της ευρωπαϊκής αγοράς από την παραγωγή άλλων χωρών

Υπολογίζεται πως περίπου το 60% της παγκόσμιας παραγωγής δραστικών ουσιών, μεταξύ αυτών και των αντίστοιχων γενοσήμων, σε παγκόσμια κλίμακα παράγονται σε Ινδία και Κίνα. Η Ινδία μόνο καλύπτει το 20% της παγκόσμιας αγοράς γενοσήμων, το μεγαλύτερο μέρος της οποίας προορίζεται για εξαγωγές. Ομοίως και η Κίνα είναι ο δεύτερος σημαντικότερος παίκτης στη διεθνή αγορά των γενοσήμων. Είναι επίσης σύνηθες ο παραγωγός της δραστικής ουσίας στον Ασία να είναι ο ίδιος που προμηθεύει τόσο τον παραγωγό του πρωτότυπου όσο και αυτόν του γενόσημου προϊόντος, με το τελικό προϊόν και στις 2 περιπτώσεις να είναι αυτό που κυκλοφορεί στην ευρωπαϊκή αγορά.

Τα πρόσφατα lockdowns εξαιτίας της Covid-19 πανδημίας εφαρμόστηκαν εξίσου και στα κράτη της Ινδίας και της Κίνας με το πολύ άμεσο αντίκτυπο στην παραγωγή και τη διακίνηση των φαρμάκων αλλά και των δραστικών ουσιών και πρώτων υλών που παράγονται στις μονάδες της Ασίας για τη διεθνή αγορά. Σε όλη τη διάρκεια της πανδημίας παρατηρήθηκαν σημαντικές ελλείψεις σε βασικές δραστικές ουσίες (αναισθητικά, αντιβιοτικά, αναλγητικά κι άλλα φάρμακα), εξαναγκάζοντας τους ηγέτες των ευρωπαϊκών

φορέων να καθοδηγούν την επαναφορά της παραγωγής δραστικών ουσιών στην Ευρώπη.

Η άμεση ανταπόκριση της DEMO ABEE με νέες επενδύσεις

Η DEMO ABEE, μια ελληνική φαρμακοβιομηχανία με διεθνή αναγνωρισμένη δραστηριότητα, αποφάσισε να κάνει πράξη την αναγκαιότητα ενδοκοινοτικής παραγωγής δραστικών ουσιών, ιδρύοντας ένα νέο Κέντρο Έρευνας & Ανάπτυξης στη Θεσσαλονίκη, όπου, μεταξύ άλλων, κύριος στόχος είναι και η ανάπτυξη γενοσήμων δραστικών ουσιών. Το επενδυτικό αυτό πλάνο θα ενισχυθεί και με την νέα παραγωγική μονάδα στην Τρίπολη, όπου θα δημιουργηθεί η πρωτότυπη για την ελληνική φαρμακοβιομηχανία μονάδα παραγωγής δραστικών σκευασμάτων (APIs).

Το ερευνητικό εργαστήριο είναι εξοπλισμένο με τις πιο σύγχρονες εργαστηριακές υποδομές χημικής οργανικής σύνθεσης δραστικών ενώσεων, αλλά και εξίσου σύγχρονες αναλυτικές τεχνικές που υποστηρίζουν παράλληλα το κομμάτι της Οργανικής Σύνθεσης. Το εργαστήριο λειτουργεί σύμφωνα με παγκόσμια πρότυπα καλής εργαστηριακής πρακτικής αλλά και τα αντίστοιχα πρότυπα καλής βιομηχανικής πρακτικής (Good Manufacturing Practice - GMP). Παράλληλα με το εργαστήριο ανάπτυξης γενοσήμων δραστικών ουσιών (APIs) διαθέτει εργαστήρια ανάπτυξης

τελικών φαρμακευτικών προϊόντων αλλά και εργαστήρια που δύνανται να φιλοξενήσουν ερευνητικές ομάδες των ελληνικών πανεπιστημίων. Η ανάπτυξη της δραστικής ουσίας στα «μικρά» οργανικά μόρια, περιλαμβάνει την ανάπτυξη στο εργαστήριο της χημικής συνθετικής πορείας η οποία μεταφέρεται σαν τεχνολογία και εφαρμόζεται σε βιομηχανική κλίμακα στο εργοστάσιο παραγωγής. Παράλληλα αναπτύσσονται οι μέθοδοι ανάλυσης που θα εφαρμοστούν στο εργαστήριο ελέγχου ποιότητας του εργοστασίου παραγωγής για τη διασφάλιση της ποιότητας της δραστικής ουσίας, σύμφωνα με τις διεθνείς φαρμακοποιίες και τις προδιαγραφές του Διεθνούς Συμβουλίου Εναρμόνισης για τα τεχνικά χαρακτηριστικά των φαρμάκων ανθρώπινης χρήσης.

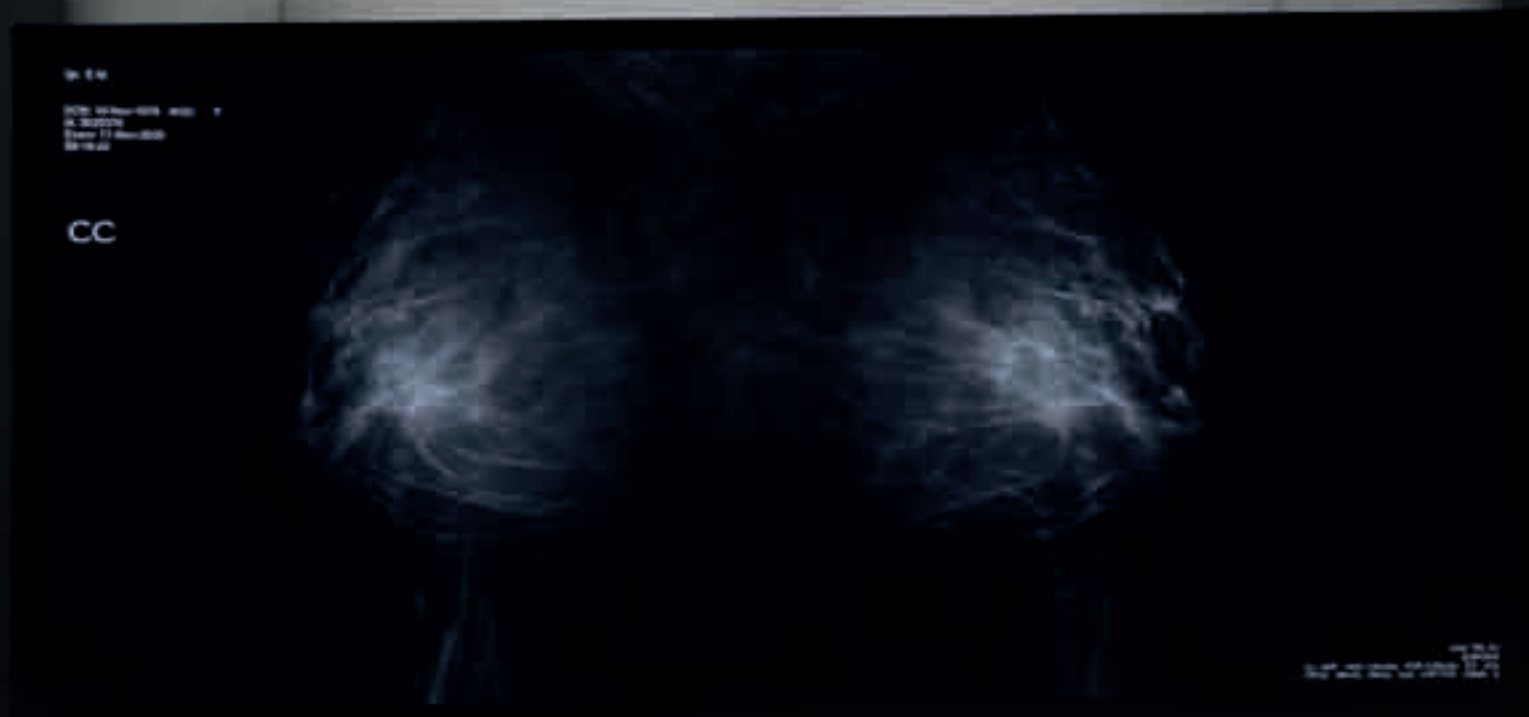
Οι διεργασίες αυτές υποστηρίζονται από τμήματα διασφάλισης ποιότητας και κανονιστικών υποθέσεων για τη σωστή εφαρμογή και εναρμόνιση όλων των απαιτούμενων οδηγιών. Το πλάνο ανάπτυξης της εταιρείας προς αυτήν την κατεύθυνση στοχεύει στην επάνδρωση με 30 επιστήμονες στην πλήρη ανάπτυξη του Νέου Κέντρου Έρευνας & Ανάπτυξης στη Θεσσαλονίκη και την ανάπτυξη 5 δραστικών ουσιών ετησίως για την απόκτηση καρτοφυλακίου δραστικών σκευασμάτων καλύπτοντας όλες τις νοσοκομειακές ανάγκες κορμού. Αντίστοιχα θα κινηθεί και για τις εγκαταστάσεις παραγωγής δραστικών υλών στην Τρίπολη.

Η παρότρυνση των θεσμικών ευρωπαϊκών οργάνων για ενδυνάμωση της εγχώριας παραγωγής δραστικών ουσιών ήταν άμεσα στα κίνητρα της DEMO ABEE, που με βασικό εργαλείο τη μακρόχρονη εμπειρία του εξειδικευμένου προσωπικού υλοποιεί το συγκεκριμένο έργο στο σύνολό του. ●

“ Η ενδυνάμωση της εγχώριας παραγωγής δραστικών ουσιών ήταν άμεσα στα κίνητρα της DEMO, που με βασικό εργαλείο τη μακρόχρονη εμπειρία του εξειδικευμένου προσωπικού υλοποιεί το συγκεκριμένο έργο στο σύνολό του. ”



**Αυτή που μπορεί να σε σώσει
από τον καρκίνο του μαστού.**



Βρες εδώ το φίλτρο.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΚΚΡΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΙΚΟΒΑΚΤΗΡΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΠΥΛΩΡΟΥ

Η ευεργετική επίδραση των προβιοτικών

Ο αποικισμός και η λοίμωξη του γαστρικού βλεννογόνου από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού αποτελεί την κύρια αιτία ανάπτυξης χρόνιας γαστρίτιδας, γαστρικού έλκους, MALT λεμφώματος και γαστρικού καρκίνου. Για τον λόγο αυτό οι Γαστρεντερολογικές Εταιρείες ανά τον κόσμο –και ανάμεσα τους και η **Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία**– προτείνουν στις περιπτώσεις αυτές την εκκρίωση του ελικοβακτηριδίου, με τη χορήγηση ενός αναστολέα αντλίας πρωτονίων και τριών αντιβιοτικών δύο φορές την ημέρα για 10 ή 14 ημέρες, εξηγεί **ο κ. Νίκος Βιάζης Γαστρεντερολόγος - Διευθυντής Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός»**. Όμως τόσο η ανάπτυξη αντοχής στα αντιβιοτικά, όσο και η εμφάνιση ανεπιθύμητων ενεργειών που σχετίζονται με τη λήψη τους οδηγούν σε μειωμένη συμμόρφωση στη θεραπεία και έχουν συσχετιστεί με αποτυχία της θεραπείας εκκρίωσης.

Η ευεργετική επίδραση των προβιοτικών

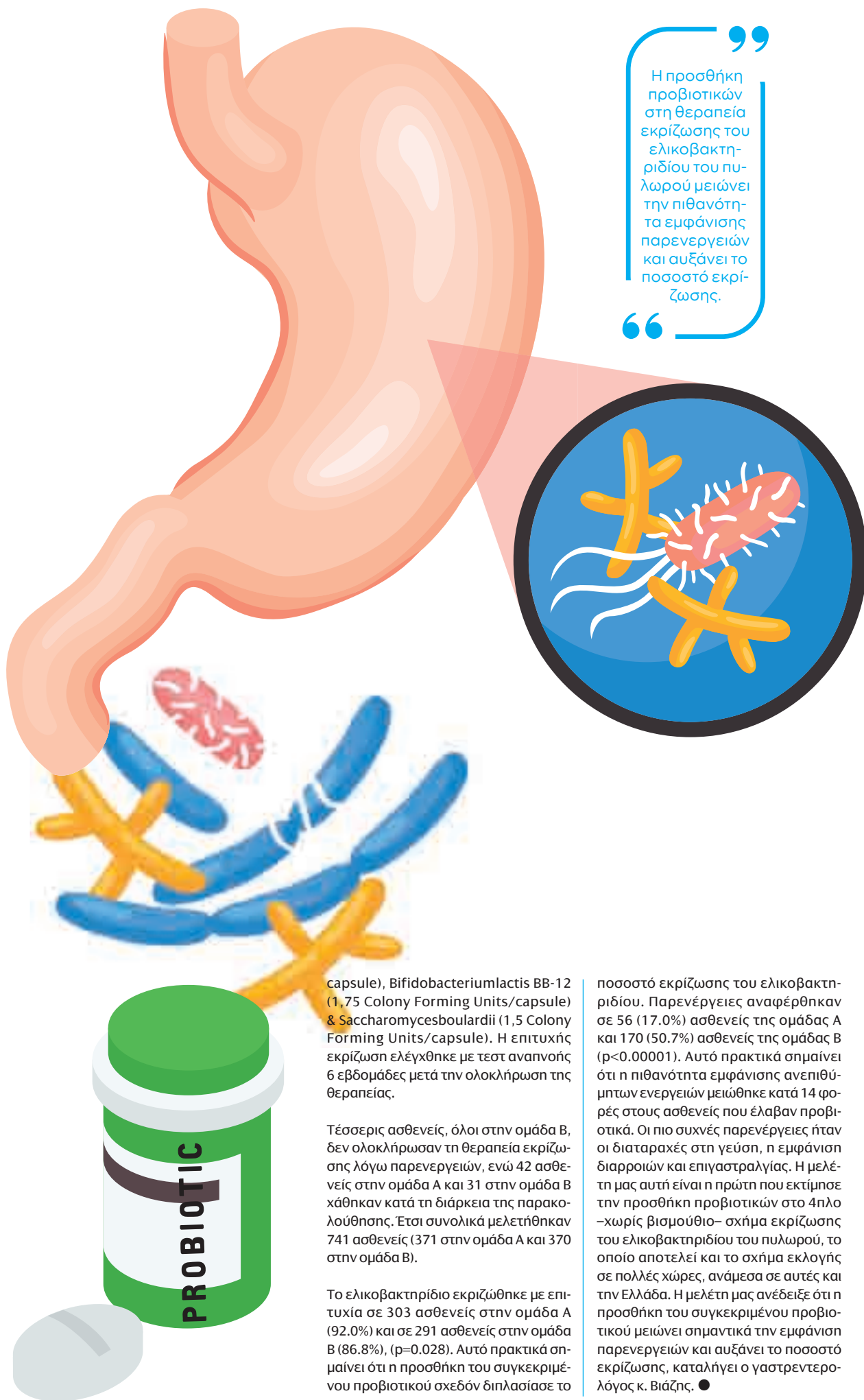
Μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία έχουν αναδείξει την πιθανή ευεργετική επίδραση των προβιοτικών στους ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία εκκρίωσης για το ελικοβακτηρίδιο. Πιο συγκεκριμένα, μια μετα-ανάλυση, η οποία και συμπεριέλαβε 40 μελέτες με 894 ασθενείς, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η προσθήκη προβιοτικών, σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο, αυξάνει το ποσοστό εκκρίωσης ($p < 0.001$) και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης παρενεργειών ($p < 0.001$). Όμως οι περισσότερες μελέτες στην ανάλυση αυτή προέρχονταν από την Ασία, ενώ δεδομένα για το θέμα αυτό σε Έλληνες ασθενείς δεν υπήρχαν.

Αποτελέσματα ελληνικής μελέτης για τον ρόλο των προβιοτικών

Για τον σκοπό αυτό σχεδιάσαμε και πραγματοποιήσαμε μια προοπτική, τυχαίοποιημένη, ελεγχόμενη με placebo μελέτη προκειμένου να εκτιμήσουμε την επίδραση της συχορήγησης προβιοτικών με το κλασικό σχήμα εκκρίωσης του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού στην πιθανή μείωση των ανεπιθύμητων ενεργειών και στην πιθανή αύξηση του ποσοστού εκκρίωσης. Συνολικά 741 ασθενείς με λοίμωξη από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού η οποία διαγνώθηκε είτε με γαστροσκόπηση και βιοψία είτε με τεστ αναπνοής τυχαίοποιήθηκαν να λάβουν το κλασικό σχήμα εκκρίωσης (ομεπραζόλη 20mgx2, αμοξικιλίνη 1grx2, κλαριθρομυκίνη 500mgx2 και μετρονιδαζόλη 500mgx2 για 10 ημέρες), σε συνδυασμό είτε με προβιοτικά (ομάδα Α n=371) είτε με placebo (ομάδα Β, n=370). Το προβιοτικό που χορηγήθηκε (LactoLevure, Uni-PharmaS.A. - Greece) συνδυάζει τέσσερα προβιοτικά στελέχη γνωστά για την αποτελεσματική και ασφαλή τους δράση και συγκεκριμένα *Lactobacillus acidophilus* LA-5 (1,75 Colony Forming Units/capsule), *Lactiplantibacillus plantarum* (0,5 Colony Forming Units/



Νίκος Βιάζης
Γαστρεντερολόγος • Διευθυντής
Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός»



“ Η προσθήκη προβιοτικών στη θεραπεία εκκρίωσης του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης παρενεργειών και αυξάνει το ποσοστό εκκρίωσης. ”

capsule), *Bifidobacterium lactis* BB-12 (1,75 Colony Forming Units/capsule) & *Saccharomyces boulardii* (1,5 Colony Forming Units/capsule). Η επιτυχής εκκρίωση ελέγχθηκε με τεστ αναπνοής 6 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Τέσσερις ασθενείς, όλοι στην ομάδα Β, δεν ολοκλήρωσαν τη θεραπεία εκκρίωσης λόγω παρενεργειών, ενώ 42 ασθενείς στην ομάδα Α και 31 στην ομάδα Β χάθηκαν κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης. Έτσι συνολικά μελετήθηκαν 741 ασθενείς (371 στην ομάδα Α και 370 στην ομάδα Β).

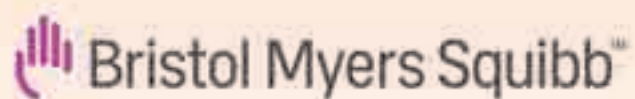
Το ελικοβακτηρίδιο εκκρίώθηκε με επιτυχία σε 303 ασθενείς στην ομάδα Α (92.0%) και σε 291 ασθενείς στην ομάδα Β (86.8%), ($p = 0.028$). Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η προσθήκη του συγκεκριμένου προβιοτικού σχεδόν διπλασίασε το

ποσοστό εκκρίωσης του ελικοβακτηριδίου. Παρενέργειες αναφέρθηκαν σε 56 (17.0%) ασθενείς της ομάδας Α και 170 (50.7%) ασθενείς της ομάδας Β ($p < 0.00001$). Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών μειώθηκε κατά 14 φορές στους ασθενείς που έλαβαν προβιοτικά. Οι πιο συχνές παρενέργειες ήταν οι διαταραχές στη γεύση, η εμφάνιση διαρροιών και επιγαστραλγίας. Η μελέτη μας αυτή είναι η πρώτη που εκτίμησε την προσθήκη προβιοτικών στο 4πλο –χωρίς βισμούθιο– σχήμα εκκρίωσης του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, το οποίο αποτελεί και το σχήμα εκλογής σε πολλές χώρες, ανάμεσα σε αυτές και την Ελλάδα. Η μελέτη μας ανέδειξε ότι η προσθήκη του συγκεκριμένου προβιοτικού μειώνει σημαντικά την εμφάνιση παρενεργειών και αυξάνει το ποσοστό εκκρίωσης, καταλήγει ο γαστρεντερολόγος κ. Βιάζης. ●



110-GB-2100004/Mar 2022

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



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

ΕΜΒΟΛΙΟ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΙΟΥ HPV

Η πιο αποτελεσματική προστασία από τον ιό και για τα δύο φύλα



Γιώργος Τρίμης, Παιδίατρος, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Αθηνών, Επικεφαλής Ιατρικού Τμήματος Εμβολίων και Λοιμωδών Νοσημάτων, MSD Ελλάδα.



© SHUTTERSTOCK

Soul/Body
Mind

Ο εμβολιασμός είναι απαραίτητος για κορίτσια και αγόρια στην ηλικία των 9-11 ετών, όπου η ανοσολογική απάντηση είναι η μέγιστη, οι δόσεις λιγότερες, ενώ η πρόληψη παρέχεται εγκαίρως πριν την πιθανότητα έκθεσης στον ιό.

Ο ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) είναι τόσο συχνός ώστε προβλέπεται ότι περίπου το 85% του πληθυσμού θα μολυνθεί από αυτόν σε κάποια στιγμή της ζωής του. Οι περισσότεροι άνθρωποι με HPV δεν αναπτύσσουν ποτέ συμπτώματα, αφού οι περισσότερες από τις λοιμώξεις HPV (9 στις 10) εξαφανίζονται από μόνες τους εντός δύο ετών, όμως στο μεσοδιάστημα μπορεί να μεταδώσουν τον ιό στους συντρόφους τους, επισημαίνει ο κ. **Πώργος Τρίμης, Παιδίατρος, Διδάκτορας Πανεπιστημίου Αθηνών, Επικεφαλής Ιατρικού Τμήματος Εμβολίων και Λοιμωδών Νοσημάτων, MSD Ελλάδα.**

Ο ιός HPV μεταδίδεται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή ή πιο σπάνια από την επαφή των γεννητικών περιοχών ή την επαφή των χεριών. Για τους λόγους αυτούς ακόμη και η συστηματική χρήση προφυλακτικού, αν και μειώνει τον κίνδυνο της λοίμωξης από τον HPV, δεν προστατεύει απόλυτα. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από τον ιό HPV είναι ο εμβολιασμός.

Ιός HPV και καρκίνοι

Ο ιός HPV ευθύνεται για το 5% όλων των καρκίνων παγκοσμίως. Συγκεκριμένα ο ιός HPV είναι υπεύθυνος για τον **καρκίνο του τραχήλου της μήτρας**, που είναι ο 2ος σε συχνότητα καρκίνος

στην Ευρώπη σε νεαρές γυναίκες 15-44 ετών. Θεωρείται επίσης αιτιολογικός παράγοντας για μεγάλο ποσοστό άλλων μορφών καρκίνου, όπως **καρκίνο του κόλπου και του αιδοίου** στις γυναίκες, **καρκίνο του πρωκτού και του πίσω μέρους του λαιμού**, συμπεριλαμβανομένης της βάσης της γλώσσας και των αμυγδαλών (στοματοφάρυγγα), τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες, καθώς και **καρκίνο του πέους** στους άνδρες. Ο ιός HPV προκαλεί επίσης το συχνότερο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, τα γεννητικά κονδυλώματα, που είναι μία καλοήθης μεν πάθηση, αλλά προβληματική για την ποιότητα ζωής των ασθενών και δύσκολη στην αντιμετώπιση (συχνές υποτροπές).

Εμβόλιο έναντι του ιού HPV για κορίτσια και αγόρια

Ο εμβολιασμός έναντι του HPV στα κορίτσια εφαρμόζεται εδώ και 15 χρόνια. Στην Ελλάδα όμως ακόμη ένα στα τρία κορίτσια φτάνει στην ηλικία των 18 ετών χωρίς να έχει εμβολιασθεί. Η σχετική χαμηλή εμβολιαστική κάλυψη έναντι του HPV, που αφορά και άλλες χώρες, έχει γίνει αντιληπτή ως ένα πρόβλημα για τη Δημόσια Υγεία, και έτσι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Ευρωπαϊκή Ένωση έχουν θέσει ως στόχο την επίτευξη εμβολιαστικής κάλυψης 90% στα νεαρά κορίτσια σε όλες τις χώρες ως

το 2030. Η επίτευξη αυτού του στόχου, μαζί με τη χρήση προσυμπτωματικού τραχηλικού ελέγχου σε ποσοστό 70% και θεραπείας σε ποσοστό 90% των γυναικών που νοσούν, θα οδηγήσει στην εξάλειψη του καρκίνου του τραχήλου μήτρας πριν το τέλος του αιώνα μας. Στα χρόνια κυκλοφορίας του **εμβολίου HPV** έγινε προοδευτικά αντιληπτή η **ανάγκη εμβολιασμού και των αγοριών**, ο οποίος θα βοηθήσει στην **πιο έγκαιρη επίτευξη του στόχου εξάλειψης του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας**, αλλά, το πιο σημαντικό, θα προσφέρει άμεση προστασία από μορφές καρκίνου και καλοήθεις παθήσεις που προκαλεί ο ιός HPV στους άντρες. Αξιοσημείωτο είναι ότι ο ιός HPV μεταδίδεται πιο εύκολα από τις γυναίκες στους άνδρες, οι άνδρες έχουν χαμηλότερη ανοσολογική απόκριση στον ιό και μεγαλύτερη δυσκολία να τον αποβάλουν, ενώ ο σχετιζόμενος με τον HPV καρκίνος του στοματοφάρυγγα (τα μισά περίπου περιστατικά αυτού του καρκίνου) έχει 4πλάσια συχνότητα στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες, καταρρίπτοντας την εντύπωση ότι τα νοσήματα και οι καρκίνοι που προκαλεί ο ιός HPV αφορούν μόνο τις γυναίκες. Μάλιστα σε αναπτυγμένες χώρες, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τις ΗΠΑ, ο καρκίνος του στοματοφάρυγγα που σχετίζεται με τον HPV έχει ξεπεράσει σε συχνότητα τον καρκίνο του τραχήλου μήτρας.

Ποτέ πρέπει να γίνεται το εμβόλιο στα παιδιά;

Πολύ πρόσφατα η Ελλάδα συμπεριλήφθηκε στις πάνω από 50 χώρες παγκοσμίως όπου ο **εμβολιασμός έναντι του HPV** αποζημιώνεται και στα αγόρια. Σύμφωνα με την Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών της χώρας μας, ο εμβολιασμός έναντι του ιού HPV και των δύο φύλων θα τα προστατεύσει από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, τον καρκίνο του στοματοφάρυγγα, του πρωκτού και του πέους, όπως και έναντι καλοσηκών νοσημάτων σχετιζόμενων με τον ιό. **Ο εμβολιασμός είναι απαραίτητος για όλα τα κορίτσια και τα αγόρια κατά προτίμηση στην ηλικία των 9-11 ετών**, όπου η ανοσολογική απάντηση είναι η μέγιστη, οι δόσεις είναι λιγότερες (2 αντί 3 ως την ηλικία των 15 ετών), οι πάντα ήπιες ανεπιθύμητες ενέργειες είναι λιγότερες, ενώ η πρόληψη παρέχεται εγκαίρως πριν την πιθανότητα έκθεσης στον ιό. Η ηλικία αυτή προσεγγίζει την περίοδο όπου ολοκληρώνεται όλη η σειρά των εμβολίων του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμών στους εφήβους, καθώς τόσο η ανταπόκριση του οργανισμού στους εμβολιασμούς όσο και η συμμόρφωση στις ιατρικές οδηγίες είναι υψηλή. Σε περίπτωση καθυστέρησης ο εμβολιασμός μπορεί να ολοκληρωθεί ως την ηλικία των 18 ετών, αν και **το δικαίωμα δωρεάν χορήγησης του εμβολίου HPV στις ηλικίες 16-18 ετών θα παραμείνει ενεργό ως το τέλος του 2023.** ●

ΣΥΝΔΡΟΜΟ POST-COVID ΚΑΙ LONG-COVID: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ

Οι συχνότερες εκδηλώσεις και πώς αντιμετωπίζονται



Η λοίμωξη COVID-19 οφείλεται στον κορωνοϊό SARS-CoV-2 και αποτελεί μια πολυσυστηματική νόσο που εμφανίζεται με πνευμονικές όσο και με εξωπνευμονικές εκδηλώσεις. Οι πνευμονικές εκδηλώσεις της νόσου μπορεί να ποικίλλουν από έναν απλό βήχα μέχρι δύσπνοια ή ακόμη και σοβαρή αναπνευστική ανεπάρκεια που απαιτεί μηχανική υποστήριξη της αναπνοής, εξηγεί ο κ. **Βασίλειος Σ. Σκούρας, MD, PhD, FCCP, Πνευμονολόγος Επιστημονικός Συνεργάτης Βιοκλινικής Αθηνών, Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ**. Από την άλλη πλευρά, συνεχίζει ο ιατρός, οι εξωπνευμονικές της εκδηλώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν συμπτώματα από την προσβολή διαφόρων οργάνων, όπως αγγείων (π.χ. θρομβοεμβολικά επεισόδια, πνευμονική εμβολή κ.λπ.), καρδιάς, νεφρών, γαστρεντερικού συστήματος, νευρικού συστήματος, ενδοκρινών αδένων, δέρματος κ.λπ. (Εικόνα 1). Οι συχνότερες εκδηλώσεις της περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, δύσπνοια και γενικά συμπτώματα, όπως αδυναμία, μυαλγίες, κεφαλαλγία, ρινική καταρροή και φαρυγγαλγία, ενώ η ανοσμία και η αγευσία αποτελούν επίσης χαρακτηριστικές της εκδηλώσεις.

Long-COVID και Post-COVID

Η οξεία φάση της λοίμωξης COVID-19 περιλαμβάνει χρονικά το διάστημα των 4 πρώτων εβδομάδων από την έναρξη των συμπτωμάτων, κατά τη διάρκεια του οποίου τα συμπτώματα της λοίμωξης υποχωρούν στην πλειοψηφία των ασθενών. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα επιμένουν για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 4 εβδομάδων, θεωρείται ότι ο ασθενής πάσχει από το σύνδρομο παρατεταμένης νόσου από COVID-19 ή αλλιώς **σύνδρομο long-COVID**.

Το σύνδρομο long-COVID με τη σειρά του περιλαμβάνει την εμμένουσα συμπτωματική λοίμωξη COVID-19 (ongoing symptomatic COVID-19) όταν η διάρκεια των συμπτωμάτων κυμαίνεται από 4 έως 12 εβδομάδες και το σύνδρομο μετά από λοίμωξη COVID-19 ή **σύνδρομο post-COVID**, όταν τα συμπτώματα επιμένουν για περισσότερες από 12 εβδομάδες και δεν μπορούν να αποδοθούν σε άλλο αίτιο. Αν και η εμμένουσα συμπτωματολογία αφορά συνήθως σε ασθενείς που χρειάστηκε να νοσηλευτούν

Πίνακας 1. Συνήθη συμπτώματα σε ασθενείς με σύνδρομο long-COVID

Πνεύμονες	Καρδιά	Νευροψυχιατρικά
• βήχας • δύσπνοια • μειωμένη ικανότητα για άσκηση • υποξαιμία στην άσκηση • διάμεση πνευμονοπάθεια με μειωμένη • διαχυτική ικανότητα και περιορισμό • αλλοιώσεις θαμνής υάλου και ινωτικές • βλάβες στην αξονική θώρακος • πνευμονική εμβολή	• αίσθημα παλμών • δύσπνοια • θωρακικό άλγος • μυοκαρδίτιδα • μυοκαρδιακή • ίνωση • καρδιακή • ανεπάρκεια • αρρυθμίες • περικαρδίτιδα • ορροστατική • υπόταση	• καταβολή • μυαλγίες • κεφαλαλγία • αδυναμία • διαταραχές αυτόνομου • γνωσιακές διαταραχές • διαταραχές μνήμης • ανοσμία/αγευσία • ανησυχία • κατάθλιψη • διαταραχές ύπνου • μετατραυματικό στρες
Δέρμα	Ενδοκρινείς αδένες	Αγγεία
• τριχόπτωση (20% ασθενών) • εξάνθημα (π.χ. κνίδωση)	• σακχαρώδης διαβήτης • υποθυρεοειδισμός • υποξεία θυρεοειδίτιδα • διαταραχές εμμήνου ρύσης	• πνευμονική εμβολή • αρτηριακή θρόμβωση • εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση
Ρευματολογικά	Γαστρεντερικό	Άλλα
• αντιδραστική αρθρίτιδα • ινομυαλγία • νοσήματα συνδετικού ιστού	• παρατεταμένη απέκκριση του ιού στα κόπρανα ακόμα και σε ασθενείς με αρνητικό ρινοφαρυγγικό επίχρισμα • μεταβολή εντερικού μικροβιώματος: εμφάνιση ευκαιριακών λοιμώξεων	• παρατεταμένη δεκατική πυρετική κίνηση • απώλεια βάρους • έλλειψη βιταμίνης D • αλλεργίες • χρόνια νεφροπάθεια • ακράτεια • χρόνια αλγία • επιδείνωση συνοδών νοσημάτων

Πίνακας 2. Εργαστηριακός έλεγχος μετά από λοίμωξη COVID-19

Βασικός εργαστηριακός έλεγχος		
• ακτινογραφία θώρακος • γενική αίματος • γενική ούρων • ηλεκτρολύτες • ουρία • κρεατινίνη	• SGOT • SGPT • CPK • CRP • ΤΚΕ • φερριτίνη	• θυρεοειδικός έλεγχος (TSH) • D-dimers • ινωδογόνο • τροπονίνη • βιταμίνη D • βιταμίνη B12
Εξειδικευμένος εργαστηριακός έλεγχος		
• σπироμέτρηση • διαχυτική ικανότητα πνευμόνων	• αντιπυρηνικά αντισώματα • αντι-CCP • αντισώματα καρδιολιπίνης	• ρευματοειδής παράγοντας • Β-νατριουρητικό πεπτιδιο (BNP)

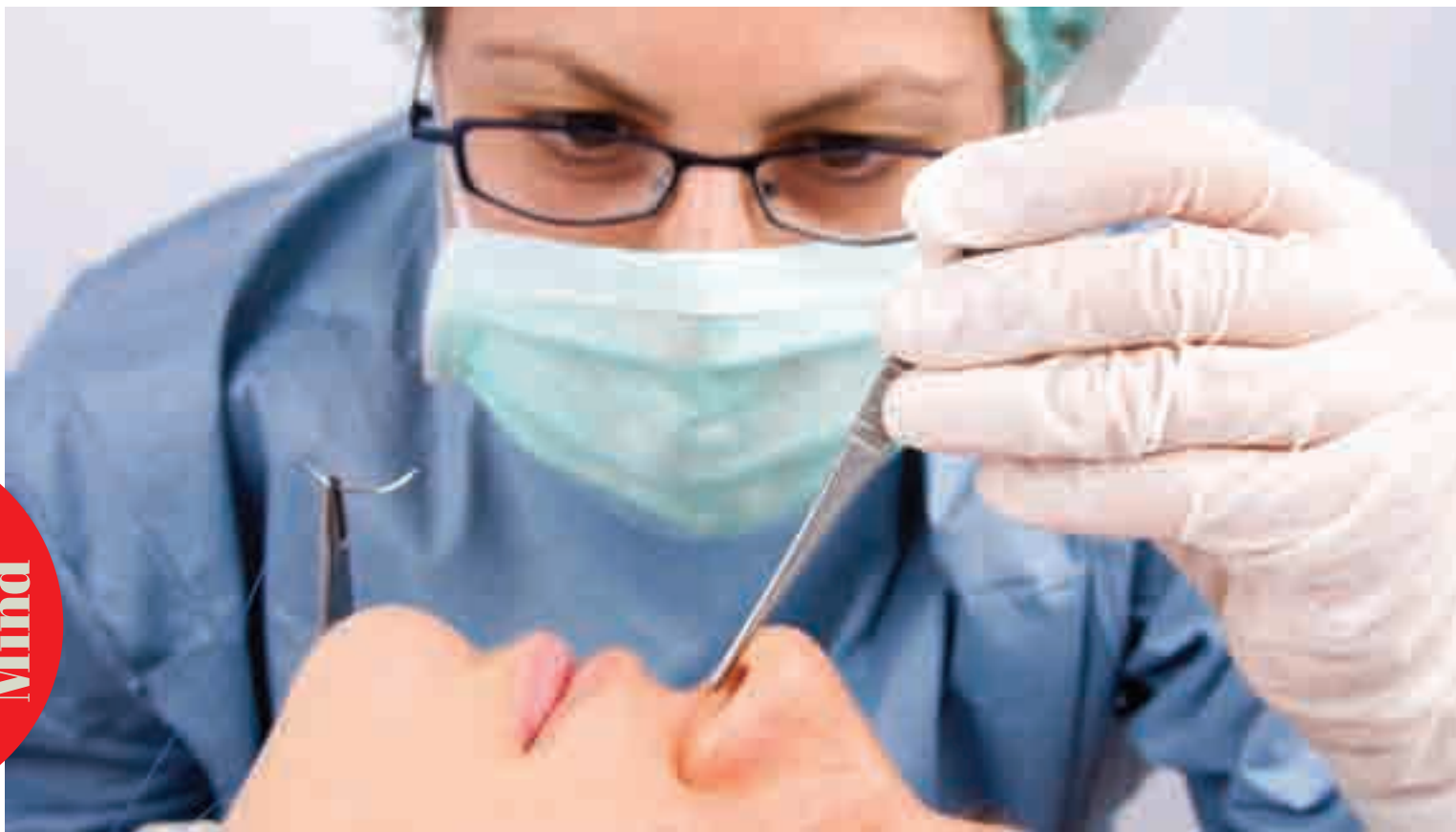
για την αντιμετώπιση της οξείας φάσης της λοίμωξης COVID-19, είναι δυνατόν να παρατηρηθεί και σε ασθενείς με ήπια νόσο που δεν χρειάστηκε να εισαχθούν σε νοσοκομείο. Τα συμπτώματα που καταγράφονται συνήθως σε ασθενείς με σύνδρομο long-COVID είναι πολλά και μπορεί να σχετίζονται με την προσβολή διαφόρων οργάνων (Πίνακας 1).

Μετά από λοίμωξη COVID-19

Οι ασθενείς με λοίμωξη COVID-19 πρέπει να ενημερώνονται για την πιθανότητα εμμένουσας συμπτωματολογίας και να αναζητούν ιατρική βοήθεια σε περίπτωση μη βελτίωσης ή εμφάνισης νέων συμπτωμάτων μετά την οξεία φάση της νόσου, προκειμένου να επιτυγχάνεται έγκαιρη διάγνωση των επιπλοκών της νόσου και ελαχιστοποίηση των μακροπρόθεσμων συνεπειών της. Σε κάθε περίπτωση, οι ασθενείς μετά από λοίμωξη COVID-19 πρέπει να τίθενται σε ιατρική παρακολούθηση με σκοπό α) την αξιολόγηση και αντιμετώπιση οξέων συμπτωμάτων (π.χ. μεταλοιμώδης βήχας, δύσπνοια, καταβολή, υποξαιμία κ.λπ.), β) την αναγνώριση και παρακολούθηση των μακροπρόθεσμων αναπνευστικών επιπλοκών της πνευμονίας από COVID-19, γ) την έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση σοβαρών επιπλοκών που μπορεί να οδηγήσουν σε αναπηρία (π.χ. πνευμονική ίνωση, πνευμονική αγγειακή νόσος κ.λπ.) και δ) την επιβεβαίωση της πλήρους υποχώρησης των πνευμονικών απεικονιστικών ευρημάτων στους ασθενείς με πνευμονία COVID-19.

Η ιατρική παρακολούθηση απαιτεί τουλάχιστον μία ιατρική εξέταση εντός 2-4 εβδομάδων από την παρέλευση της οξείας φάσης της νόσου που να περιλαμβάνει λήψη αναλυτικού ιστορικού, κλινική εξέταση και πιθανώς διενέργεια εργαστηριακών εξετάσεων (βασικός και εξειδικευμένος εργαστηριακός έλεγχος) ανάλογα με την κρίση του ιατρού (Πίνακας 2). Επίσης, είναι πιθανό να απαιτηθεί διενέργεια αξονικής τομογραφίας θώρακος ή/και αξονικής αγγειογραφίας πνευμονικών αρτηριών (CTPA), λειτουργικός έλεγχος αναπνευστικού συστήματος (σπироμέτρηση, διαχυτική ικανότητα πνευμόνων κ.λπ.) καθώς και καρδιολογικός έλεγχος με υπέρηχο καρδιάς. (Πίνακας 2.) ●

Ποιοι είναι οι κυριότεροι λόγοι που οδηγούν κάποιον να προχωρήσει σε Ρινοπλαστική;

Soul/Body
Mind

Υπάρχει επέμβαση που να χαρίζει ταυτόχρονα υγεία και ομορφιά; Υπάρχει, είναι η απάντηση και ακούει στο όνομα Λειτουργική Ρινοπλαστική. Ρωτήσαμε τη **Δρ Ειρήνη Μάντζαρη, MD, PhD, ΩΡΛ Χειρουργό, εξειδικευμένη στη Λειτουργική και Επανορθωτική Ρινοπλαστική**, να μας εξηγήσει όσο πιο αναλυτικά γίνεται τα προβλήματα που μπορεί να διορθώσει η Λειτουργική Ρινοπλαστική αλλά και τα οφέλη που μπορεί αυτή να προσφέρει.

Τι είναι η Λειτουργική Ρινοπλαστική;

Η Λειτουργική Ρινοπλαστική είναι η επέμβαση στη μύτη που αλλάζει («πλάθει» εκ νέου) τόσο το εσωτερικό όσο και το εξωτερικό της με σκοπό τη βέλτιστη από ανατομικής άποψης λειτουργία της καθώς και την εναρμόνισή της με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Αναλυτικότερα: Ποιοι είναι οι κυριότεροι λόγοι για να προχωρήσει κάποιος σε Ρινοπλαστική;

Λόγος Νο 1: Μύτη που δεν αναπνέει ελεύθερα

Όταν μια μύτη δεν αναπνέει ελεύθερα, χρήζει ωτορινολαρυγγολογικής εκτίμησης. Τι φταίει; Πρόκειται για κάποια ρινίτιδα; Είναι το ρινικό διάφραγμα στραβό (σκολιωτικό); Μήπως οι ρινικές κόγχες

είναι διογκωμένες και παρεμποδίζουν τη διέλευση του αέρα; Η μήπως εντοπίζονται μορφώματα, με συχνότερους τους ρινικούς πολύποδες, στο εσωτερικό της μύτης και ελαττώνουν τον ζωτικό χώρο της; Πώς αντιδρά η μύτη σε βαθύτερη εισπνοή; Μήπως τα ρουθούνια κλείνουν με βία και επιδεινώνουν την όποια δυσκολία (ρινικές βαλβίδες που δυσλειτουργούν); Με εξαίρεση τον αιτιολογικό παράγοντα της ρινίτιδας που αντιμετωπίζεται συντηρητικά με φαρμακευτική αγωγή, πιθανά θεραπεία απευαισθητοποίησης, οδηγίες σχετικά με τη διατροφή και τις καθημερινές συνήθειες, καθώς και τις υπερτροφικές ρινικές κόγχες (όταν δεν συνυπάρχουν με άλλα ανατομικά προβλήματα που χρήζουν χειρουργείου) που μπορούν να αντιμετωπισθούν εύκολα, γρήγορα και ανώδυνα στο ιατρείο, τα υπόλοιπα ανατομικά ζητήματα

βρίσκουν λύση μέσα στη χειρουργική αίθουσα.

Λόγος Νο 2: Μύτη που δεν εναρμονίζεται με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προσώπου και το «αδிகεί»

Η απόφαση να υποβληθεί κανείς σε αλλαγή της εξωτερικής εμφάνισης της μύτης του δεν δηλώνει απαραίτητα ανασφάλεια, όπως βιάζονται πολλοί να πουν. Είναι εξαιρετικά συχνό η μύτη να είναι πολύ μεγάλη ή πολύ φαρδιά ή πολύ λοξή ή και να συνδυάζονται όλα τα παραπάνω στην ίδια μύτη. Όπως αντιλαμβανόμαστε, καθώς η μύτη βρίσκεται στο κέντρο του προσώπου παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική εικόνα του αναδεικνύοντας ή αντίθετα «κρύβοντας» και αδικώντας άλλα χαρακτηριστικά όπως είναι τα μάτια και τα χείλη. Τρανή απόδειξη των παραπάνω; Μετεγχειρητικά, τα σχόλια όσων δεν γνωρίζουν πως ο/η ασθενής υπεβλήθη σε χειρουργική επέμβαση της μύτης εστιάζουν στο ότι κάτι άλλαξε, τα μάτια φαίνονται πιο φωτεινά, τα χείλη πιο μεγάλα, το πρόσωπο πιο ξεκούραστο και γλυκό. Πολλές φορές το κομμάτι της εμφάνισης της μύτης δεν το σχολιάζει κανείς γιατί απλά η νέα αναλογία που δημιουργείται μοιάζει απόλυτα φυσική, σαν να ήταν πάντα έτσι...

Τι μπορεί να αλλάξει στην εμφάνιση της μύτης με την επέμβαση;

- Το μέγεθός της, τόσο ως προς το ύψος όσο ως προς το μήκος της
- Η γωνία που σχηματίζει η μύτη με το μέτωπο αλλά και με το άνω χείλος (μην ξεχνάμε πως η ομορφιά της φύσης κρύβεται στις αναλογίες)
- Μπορεί να ευθιασθεί η ράχη της μύτης και να εξαφανισθεί πλέον ο ύψος της (καμπούρα) που προσθέτει «χρόνια» στο πρόσωπο
- Η κορυφή της μύτης μπορεί να σχηματιστεί καλύτερα και να λεπτυνθεί ώστε να μη φαίνεται ογκώδης, να μην πέφτει προς το στόμα όταν ο/η ασθενής γελάει ή μιλάει και να καταλήγει αρμονικά σε συνέχεια των αναλογιών που έχουν δοθεί στη ράχη της
- Ο άξονας της μύτης αποκτά μία αρμονική συνέχεια χωρίς εισολκές και εξογκώματα, ένα φυσικό «Contouring» που βοηθά το πρόσωπο να δείχνει πιο αρμονικό
- Τα μεγάλα ή ασύμμετρα ρουθούνια αποκτούν μία πιο αρμονική όψη και δεν ανακόπτον πλέον ένα αυθόρμητο χαμόγελο μόνο και μόνο για να μη φαίνεται πως «ανοίγουν» έντονα

Λόγος Νο 3: Αλλαγή της λειτουργικότητας αλλά και της εμφάνισης της μύτης μετά από σοβαρή κάκωση (π.χ. τροχαίο ατύχημα)

Ένας σοβαρός τραυματισμός κατά τη διάρκεια άθλησης, παιχνιδιού, τροχαίου ή άλλης αιτιολογίας ατυχήματος μπορεί να αλλάξει άμεσα και μόνιμα τόσο τη λειτουργικότητα όσο και την εξωτερική εμφάνιση της μύτης. Συνήθως αυτό που παρατηρεί κανείς είναι η απόκλιση του άξονα της από τη μέση γραμμή (λοξή μύτη), η κλινική εξέταση όμως αποκαλύπτει την πιθανή παρεκτόπιση του ρινικού διαφράγματος, το μετατραυματικό οίδημα των ρινικών κογχών, το πιθανό κάταγμα των ρινικών οστών που συμπαρασύρει τη θέση και λειτουργικότητα των πλάγιων χόνδρων και κατ' επέκταση των ρινικών βαλβίδων. Όλα τα παραπάνω χρήζουν χειρουργικής αντιμετώπισης και αναδιαμόρφωσης ούτως ώστε ο/η ασθενής να κερδίσουν πίσω τη χαμένη ρινική αναπνοή τους, την ποιότητα του ύπνου τους αλλά και τη συμμετρία του προσώπου τους.

Συμπερασματικά

Οι λόγοι για τους οποίους μπορεί κάποιος να προχωρήσει σε επέμβαση Ρινοπλαστικής είναι πολλοί. Υπάρχουν περιπτώσεις ανάγκης πολύ μικρών αλλαγών στη δομή της μύτης έως και περιπτώσεις όπου απαιτείται ο πλήρης ανασχηματισμός της. Ο Ρινοχειρουργός με την απαραίτητη εξειδίκευση και εμπειρία μπορεί να διακρίνει καλύτερα από τον καθένα (ακόμη και από εσάς τους ίδιους) τις ανάγκες σας και να σας προσφέρει αυτό που έχετε ανάγκη και επιθυμείτε. ●



Δρ. Ειρήνη Μάντζαρη, MD, PhD, ΩΡΛ Χειρουργός, εξειδικευμένη Ρινοχειρουργός, Διευθύντρια της Ε' ΩΡΛ Κλινικής, Κλινικής Χειρουργικής Ρινός, Λειτουργικής και Επανορθωτικής Ρινοπλαστικής του Metropolitan General.



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.

Ρομποτική Χειρουργική

Ο Δρ. Χαράλαμπος Σπυρόπουλος, Διευθυντής της Γ' Χειρουργικής Κλινικής του Metropolitan General και Πιστοποιημένος Ρομποτικός Χειρουργός, μας μιλάει για το παρόν και το μέλλον της αντιμετώπισης των χειρουργικών παθήσεων.

Η εξέλιξη της ιατρικής τεχνολογίας και η ενσωμάτωση στην καθημερινή ιατρική πράξη σύγχρονων χειρουργικών εργαλείων έχει αποτελέσει στόχο της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας τα τελευταία χρόνια. Επιστήμονες από τον κλάδο της υγείας, της βιοτεχνολογίας και της μηχανικής έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους παρουσιάζοντας τεράστια πρόοδο στον τομέα της διάγνωσης και της ελάχιστης επεμβατικής αντιμετώπισης των χειρουργικών παθήσεων.

Η ενσωμάτωση της ρομποτικής τεχνολογίας στη χειρουργική αποτελεί ένα πραγματικό «θαύμα» της επιστήμης. Οι σύγχρονοι χειρουργοί διαθέτουν δυνατότητες που, πριν από λίγα μόνο χρόνια, θα θεωρούνταν σενάριο επιστημονικής φαντασίας. Χειρουργικές παθήσεις που λόγω ανατομικής δυσκολίας είχαν υψηλότατο βαθμό δυσκολίας στη διαχείρισή τους, αντιμετωπίζονται σήμερα αποτελεσματικά σε δυσπρόσιτα σημεία του ανθρώπινου σώματος. Χειρουργικοί χειρισμοί

που δεν μπορούσαν να διενεργηθούν εύκολα με το ανθρώπινο χέρι πραγματοποιούνται σήμερα με μοναδική ευχέρεια. Η αλλαγή αυτή της χειρουργικής πραγματικότητας οφείλεται στην εξέλιξη των εργαλείων υποβοήθησης της χειρουργικής και ιδιαίτερα στην ανάπτυξη της ρομποτικής χειρουργικής τεχνολογίας.

Τι είναι όμως η ρομποτική χειρουργική τεχνική; Πώς πραγματοποιείται μια ρομποτική χειρουργική επέμβαση και ποια είναι τα πραγματικά οφέλη για τον ασθενή;

Ο Δρ. Χαράλαμπος Σπυρόπουλος απαντά: «Ο όρος Ρομποτική Χειρουργική πιθανά ακούγεται περίεργα σε μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού που, όπως είναι φυσιολογικό, δεν έχουν καμία επαφή με τη χειρουργική καθημερινότητα και τις εξελίξεις στον τομέα. Όταν μια επέμβαση διενεργείται ρομποτικά και όχι με την ευρέως γνωστή λαπαροσκοπική προσπέλαση, το ρομποτικό σύστημα δεν χειρουργεί αυτόνομα σε καμία περίπτωση. Αντιθέτως, ο Χειρουργός, αντί να διαχειρίζεται τα εργαλεία κρατώντας τα ο ίδιος με τα χέρια του, τα χειρίζεται απομακρυσμένα μέσω μιας σύγχρονης κονσόλας. Τα εργαλεία είναι τοποθετημένα στους 3 από τους 4 βραχίονες ενός ρομποτικού συστήματος, το οποίο εκτελεί με απόλυτη ακρίβεια τις εντολές του χειρουργού».

Γιατί όμως είναι εξέλιξη ο χειρουργός να πραγματοποιεί την επέμβαση μέσω μίας ρομποτικής κονσόλας;

«Η θέση του Χειρουργού, κατά την εκτέλεση μιας ρομποτικής χειρουργικής επέμβασης, είναι μπροστά από μια οθόνη εξαιρετικής ευκρίνειας που παρέχει τρισδιάστατη, μεγεθυμένη έως 15 φορές και καθαρή εικόνα του χειρουργικού πεδίου. Συγκεκριμένα, ο ιατρός εκτελεί την επέμβαση απολαμβάνοντας τις ανατομικές λεπτομέρειες που προσφέρει η πρωτοποριακή τεχνολογία χρονισμού διπλής εικόνας (focus -

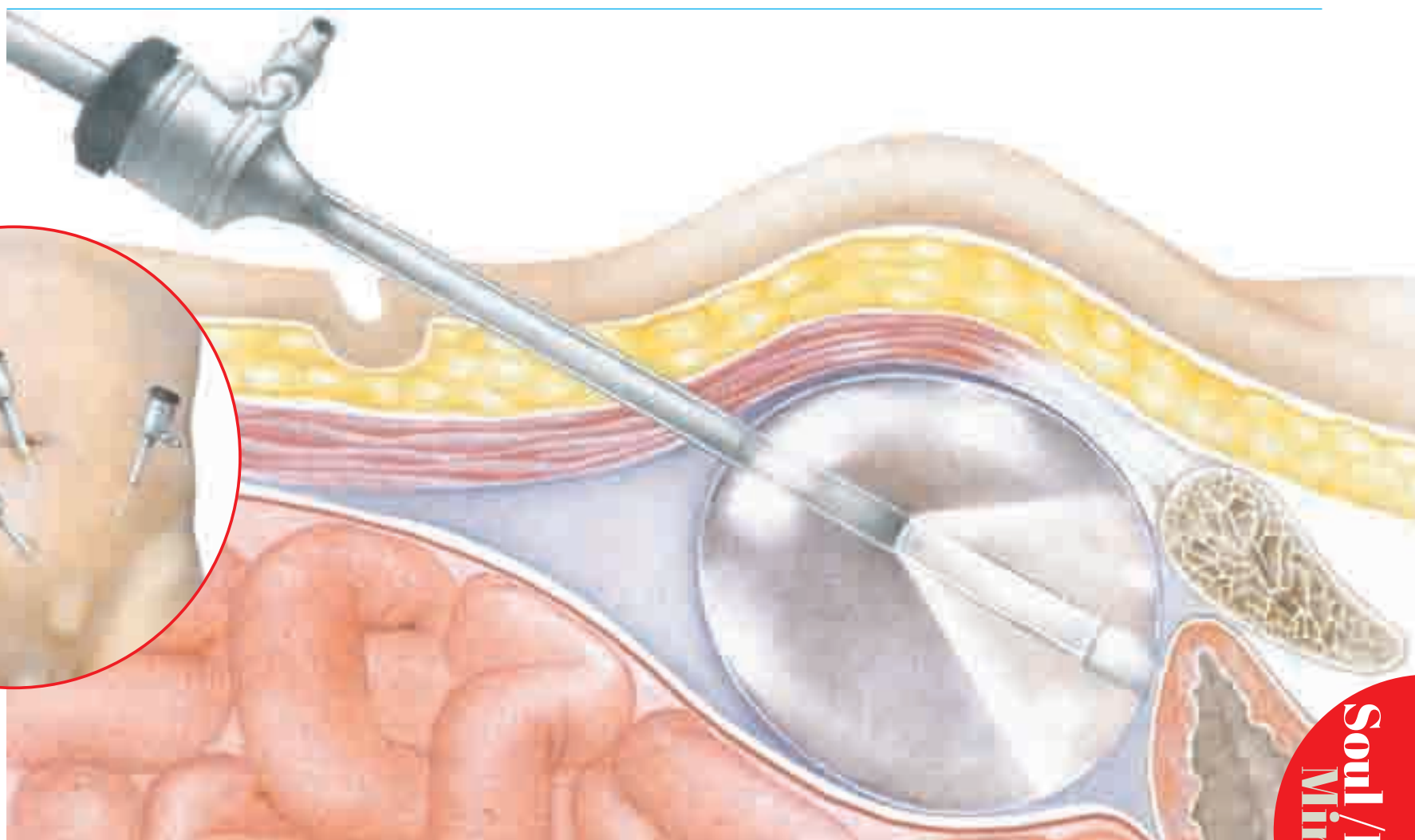
free technology) και τρισδιάστατου φάσματος φακών 3D, έχοντας τη δυνατότητα αναγνώρισης ανατομικών λεπτομερειών στο εσωτερικό του ασθενούς, που είναι αδύνατο να δει με γυμνό μάτι. Επιπλέον, οι βραχίονες του ρομποτικού συστήματος έχουν τη δυνατότητα περιστροφής 360° μέσα στο χειρουργικό πεδίο και προσφέρουν ελευθερία κινήσεων 7 βαθμών. Με αυτόν τον τρόπο, ο χειρουργός έχει τον απόλυτο έλεγχο κινήσεων σε εύρος που δεν μπορεί να επιτευχθεί απευθείας από το ανθρώπινο χέρι και χωρίς το φυσιολογικό τρέμουλο που συνοδεύει τις ανθρώπινες κινήσεις».

Ο Δρ. Χαράλαμπος Σπυρόπουλος, με μακρόχρονη ενασχόληση στην εφαρμογή ελάχιστης επεμβατικών χειρουργικών τεχνικών, επισημαίνει τα μοναδικά οφέλη της ρομποτικής τεχνικής σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη χειρουργική μέθοδο. Κάνοντας ιδιαίτερη αναφορά στη μετεγχειρητική περίοδο αναφέρει: «Η ταλαιπωρία από μια χειρουργική επέμβαση δεν εντοπίζεται τόσο στη διάρκειά της όσο στη βαρύτητά της και τον βαθμό καταπόνησης των ιστών και οργάνων. Η ρομποτική χειρουργική όχι μόνο ελαχιστοποιεί το χειρουργικό "stress" επί του ανθρωπίνου οργανισμού αλλά εξομαλύνει την περίοδο της μετεγχειρητικής αποκατάστασης που ταλαιπωρεί τους ασθενείς. Η ρομποτική χειρουργική προσπέλαση προσφέρει το μικρότερο διάστημα ανάρρωσης, σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες μεθόδους. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως ο χρόνος επώλωσης του τραύματος, ο πόνος που βιώνει ο ασθενής, καθώς και η περίοδος των περιορισμών στην καθημερινότητά του, μετεγχειρητικά, ελαχιστοποιούνται. Ουσιαστικά, συνοψίζοντας σε μια φράση τα πλεονεκτήματα της μεθόδου, είναι δεδομένο πως η ρομποτική χειρουργική τεχνική είναι η πιο ασφαλής, εξελιγμένη και φιλική προς τον ασθενή και χειρουργό διαδικασία και αναμφίβολα αποτελεί το μέλλον της χειρουργικής επιστήμης». ●



Δρ. Χαράλαμπος Σπυρόπουλος,
MD, FACS Γενικός Χειρουργός
Διευθυντής Γ' Χειρουργικής
Κλινικής Νοσοκομείου
Metropolitan General

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΒΟΥΒΩΝΟΚΗΛΗΣ - ΤΕΧΝΙΚΗ «ΤΕΡ»



Soul/Body
Mind

Η βουβωνοκήλη είναι μια από τις συχνότερες χειρουργικές παθήσεις αφού 1 στους 10 ενήλικες ανθρώπους θα εμφανίσει τη νόσο κάποια στιγμή στη ζωή του, με πολύ μεγαλύτερη επίπτωση στους άντρες. Δεν είναι πλήρως κατανοητός ο μηχανισμός δημιουργίας της βουβωνοκήλης, αν και υπάρχουν αναγνωρισμένοι παράγοντες κινδύνου οι οποίοι αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισής της, όπως η **κληρονομικότητα**, η ενασχόληση με βαριές χειρωνακτικές εργασίες που σχετίζονται κυρίως με **ανύψωση βαρών**, η **σύνθεση «κακής ποιότητας»-ανώριμου κολλαγόνου** και άλλοι. Η εμφάνιση της βουβωνοκήλης, εκτός από την τοπική αισθητική δυσμορφία που προκαλεί, συνοδεύεται συνήθως από ενόχληση ή πόνο στην περιοχή, που εμποδίζει τους ασθενείς στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Ο βασικός της κίνδυνος όμως είναι αυτός της περισίφιξης, που αποτελεί επείγουσα χειρουργική κατάσταση και απαιτεί άμεση αντιμετώπιση.

► **Η θεραπεία της νόσου είναι μόνο χειρουργική.** Για περισσότερα από 30 χρόνια για τη θεραπεία των βουβωνοκλήων χρησιμοποιούνται «πλέγματα» αφού αποδείχθηκε πως με τη **χρήση τους ελαχιστοποιείται η πιθανότητα υποτροπής μιας κήλης**. Τα πλέγματα είναι λεπτά, βιοσυμβατά κομμάτια συνθετικού υλικού σε επίπεδη ή τρισδιάστατη μορφή που φέρουν μικρούς πόρους και έχουν μεγάλη αντοχή. Ο βασικός τους ρόλος είναι να αναγνωρίζονται από τον ανθρώπινο οργανισμό ως ξένα σώματα και να προκαλούν τον σχηματισμό μιας ισχυρής εσωτερικής ουλής γύρω τους, η οποία θα ισχυροποιήσει τα κοιλιακά τοιχώματα, «φράζοντας» το στόμιο της κήλης. Τα πλέγματα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των βουβωνοκλήων είναι απολύτως ασφαλή για τον οργανισμό και το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένα δεν προκαλεί ούτε άμεσες ούτε απώτερες παρενέργειες ή άλλα προβλήματα υγείας.

Η λαπαροσκοπική προσπέλασέχει εδραιωθεί τα τελευταία χρόνια, ως η μέθοδος εκλογής για

τη θεραπεία των βουβωνοκλήων, όπως επιβεβαιώνεται και από τις κατευθυντήριες οδηγίες τόσο της Ευρωπαϊκής όσο και της Παγκόσμιας Επιστημονικής Εταιρίας Κήλης. Η πιο σύγχρονη λαπαροσκοπική τεχνική είναι η τεχνική «ΤΕΡ», η οποία έχει τα περισσότερα πλεονεκτήματα από όλες τις άλλες διαθέσιμες τεχνικές.

► Είναι μία **εντελώς ατραυματική τεχνική**. Εφαρμόζοντάς την, δεν χρειάζεται να κόψουμε ή να καταστρέψουμε καμία ανατομική δομή του κοιλιακού τοιχώματος. Με την εμφύσηση αέρα δημιουργούμε κατάλληλους χώρους ανάμεσα στα κοιλιακά τοιχώματα, τα οποία μετά την τοποθέτηση του πλέγματος και την αφαίρεση του αέρα θα επανέλθουν ακριβώς στην αρχική τους κατάσταση. Το συνολικό τραύμα στο δέρμα θα είναι μία τομή ενός εκατοστού στο δέρμα του ομφαλού κι άλλες δύο, τριών χιλιοστών η κάθε μία, λίγο πιο κάτω. Είναι η πιο **ανώδυνη τεχνική**. Οι λόγοι γι' αυτό είναι πολλοί. Δεν τοποθετείται κανένα ράμμα ούτε για τη σύγκλειση του χάσματος της κήλης, ούτε για την καθήλωση του πλέγματος στη θέση του. Αυτό θα παραμείνει εκεί από την πίεση που του ασκείται εκ των έσω από τα ενδοκοιλιακά σπλάχνα, σε μια ανατομική περιοχή που δεν έχει αισθητήρες πόνου. Η λαπαροσκοπική τεχνική ΤΕΡ είναι η μοναδική διαθέσιμη τεχνική χωρίς τάση και χωρίς ράμμα τα (tension free and Suture Free). Είναι **πολύ αποτελεσματική τεχνική**. Στις κλινικές μελέτες που έχουμε στη διάθεσή μας φαίνεται πως τα ποσοστά υποτροπής, δηλαδή επανεμφάνισης της βουβωνοκήλης, μετά από την εφαρμογή της τεχνικής ΤΕΡ είναι κάτω από 1%, σαφώς μικρότερα σε σχέση με τις υπόλοιπες διαθέσιμες μεθόδους αποκατάστασης.

► Είναι μία απόλυτα ασφαλής τεχνική. Τα μετεγχειρητικά προβλήματα που ενδέχεται να προκύψουν είναι σπάνια και εύκολα αντιμετωπίσιμα με συντηρητικά μέσα. Αφορούν κυρίως την εμφάνιση αιμορραγικής εκχύμωσης ή τη συλλογή κα-
θαρού υγρού στην περιοχή της κήλης, και υπο-

χωρούν από μόνα τους μετά από λίγες ημέρες χωρίς να απαιτείται κάποια παρέμβαση. Επιπλοκές από το χειρουργικό τραύμα δεν υπάρχουν, γιατί στην ουσία δεν υπάρχει χειρουργικό τραύμα.

► Είναι **χειρουργείο μιας ημέρας**. Οι ασθενείς που θα χειρουργηθούν με τη μέθοδο ΤΕΡ θα παραμείνουν στο νοσοκομείο για λίγες ώρες και θα λάβουν εξιτήριο την ίδια μέρα. Έχει πολύ **εύκολη μετεγχειρητική αποκατάσταση**. Λίγες ώρες μετά το χειρουργείο, οι ασθενείς κινητοποιούνται, γευματίζουν και αυτοεξυπηρετούνται πλήρως. Από την επόμενη ημέρα μπορούν να ανεβαίνουν σκάλες να περπατούν όσο θέλουν ενώ οι ανάγκες τους σε παυσίπονα είναι ελάχιστες. Για ένα διάστημα είκοσι ημερών πρέπει να αποφεύγουν να σηκώνουν περισσότερα από 5 κιλά αλλά μετά από το διάστημα αυτό μπορούν να κάνουν ό, τι θέλουν. Σε δύο εβδομάδες μπορούν να ξεκινήσουν κάποιο ελαφρύ πρόγραμμα γυμναστικής χωρίς βάρη, ενώ στις 6 εβδομάδες μπαίνουν σε πλήρες πρόγραμμα.

► Είναι η **μέθοδος εκλογής** τόσο για τους ασθενείς που πάσχουν από αμφοτερόπλευρη βουβωνοκήλη, όσο για αυτούς που θα εμφανίσουν υποτροπή της νόσου μετά από χειρουργείο ανοικτής αποκατάστασης.

► Η συγκεκριμένη λαπαροσκοπική μέθοδος απαιτεί τη χορήγηση γενικής αναισθησίας η οποία είναι μια απολύτως ασφαλής διαδικασία. Τα σύγχρονα αναισθησιολογικά φάρμακα επιτρέπουν την άμεση κινητοποίηση των ασθενών και την ασφαλή έξοδό τους από το νοσοκομείο μετά από λίγες ώρες. Τέλος θα πρέπει να τονισθεί ότι το πλέγμα που χρησιμοποιείται στην τεχνική ΤΕΡ έχει διπλάσιες διαστάσεις από αυτό της ανοικτής χειρουργικής και έτσι σφραγίζει εκ των έσω όλα τα αδύναμα σημεία της περιοχής που ενδέχεται να οδηγήσουν στο μέλλον στη δημιουργία άλλων αντίστοιχων κήλων. ●

Η εμφάνιση της βουβωνοκήλης, εκτός από την τοπική αισθητική δυσμορφία που προκαλεί, συνοδεύεται συνήθως από ενόχληση ή πόνο στην περιοχή, που εμποδίζει τους ασθενείς στις καθημερινές τους δραστηριότητες.



Κωνσταντίνου Αυγερινού,
MD PhD, Γενικού Χειρουργού,
Διευθυντής Α' Χειρουργικής
Κλινικής, Ευρωκλινική
Αθηνών

NEW!



Ένα βιβλίο
για τη ματαιίωση,
την απώλεια –
και τη λύτρωση.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΜΑΡΑΣ
ΤΕΛΙΚΗ ΤΕΘΛΑΣΜΕΝΗ

Μυθιστόρημα

Αλκιβιάδης Παύλου. Ένας άριστος με ματαιωμένο πεπρωμένο,
πτημένος από «μάγκες» αχρείους και μέτριους με κόνε,
προδομένος από τον δύστροπο χαρακτήρα και την έπαρσή του.

Αλκιβιάδης Παύλου. Χήρος (και σιωπηλά ενοχικός για το πώς της φέρθηκε μέχρι και το τέλος),
με σχέση οδυνηρά ανύπαρκτη με τον γιο του και μόνη ηλιαχτίδα τη μοναχοκόρη του.

Θα ζήσει την τραγωδία και, αναπάντεχα, θα αναζητήσει τη ζωή, δημιουργώντας νέα αρχή.

Γιατί και στο βαθύτερο σκοτάδι υπάρχει φως. Γιατί και την τελευταία στιγμή υπάρχει χρόνος.

ATHENS
voicebooks

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

στα γραφεία μας, Χαριλάου Τρικούπη 22, Αθήνα, 210 3617310
ή παραγγείλτε το on-line στο athensvoice.gr/culture/books/athens-voice-books



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Αναζήτησε το στιλ σου στη νέα συλλογή των Prime Optics

▶ Το καλοκαίρι θέλει ήλιο και εμείς stylish γυαλιά ηλίου που να προστατεύουν τα μάτια μας και να απογειώνουν το στιλ μας. Νεανικά easy-going σχέδια γυαλιών ηλίου απογειώνουν κάθε εμφάνιση και αναδεικνύουν την cool πλευρά της πόλης. Για σένα, που λατρεύεις τα χρώματα, επέλεξε γυαλιά ηλίου με παστέλ ή έντονα χρώματα σκελετών που

τραβούν τα βλέμματα. Αν πάλι προτιμάς το urban ύφος, τα πολυγωνικά θα σε ενθουσιάσουν. Στην καλοκαιρινή συλλογή της **Prime Optics** θα βρεις ανδρικά, γυναικεία και unisex σχέδια με απλές, κλασικές ή pop γραμμές που θα εκτοξεύσουν το μοναδικό σου στιλ. Ποιο θα γίνει το νέο σου αγαπημένο αξεσουάρ για το καλοκαίρι;



HIGH FASHION

ΡΟΥΧΑ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ

Οι κανόνες της υπεύθυνης μόδας ακολουθούν τα 4R

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Ο γκουρού της υπεύθυνης μόδας χρησιμοποιούν απλά μαθηματικά. Αν αγοράσεις ένα μπλουζάκι 50 ευρώ και το φοράς μία φορά την εβδομάδα επί έναν χρόνο, τότε η τιμή του, κάθε φορά που κάνεις entrance, είναι λιγότερο από ένα ευρώ. Τώρα, αν ξοδέψεις 10 ευρώ για ένα μπλουζάκι και το φορέσεις μόνο δύο φορές, πριν χάσει τη φόρμα του, τότε ξοδεύεις από 5 ευρώ για κάθε φορά που το φορέσεις. Στην πρώτη περίπτωση που έδωσες τα πενήντα ευρώ έκανες απόσβεση και στη δεύτερη, με δεδομένη την τιμή, δεν άδειασε δα και ο κουμπαράς σου. Αλλά τα νούμερα δείχνουν ότι αγοράζω υπεύθυνα σημαίνει ότι, εκτός από την προστασία του πλανήτη, αγοράζω σχετικά προσιτά, και πριν βγάλω την κάρτα σκέφτομαι πόσο πολύ επιθυμώ ένα κομμάτι, ένα ρούχο, με πόσους τρόπους θα μπορούσα να το φορέσω ή να το συνδυάσω και επίσης, μήπως υπάρχει ήδη στην ντουλάπα μου; Το τελευταίο είναι αρκετά πιθανό, αλλά ας μην το κάνουμε θέμα. Πολλά παρεμφερή ρούχα στριμώνονται και αρκετές άστοχες αγορές γίνονται. Πόσες δεν έχουμε χαρίσει ρούχα που τα βάλουμε μία-δύο φορές και διαπιστώσαμε ότι τελικά δεν μας κολακεύουν και τόσο ή ήταν μια impulsive αγορά;

Επίσης, είναι το ρούχο φτιαγμένο υπεύθυνα; Τα 3 οικολογικά R (Reduce, Reuse, Recycle) όταν μιλάμε για ηθική και μόδα γίνονται 4: Reduce, Reuse, Repair, Resell. Πολλές φορές η γρήγορη μόδα, τα ρούχα της «fast fashion» είναι πολύ πιο φθηνά από τα ρούχα που είναι υπεύθυνα φτιαγμένα - αν και κολοσσοί της γρήγορης μόδας λανσάρουν μια ή δύο φορές το χρόνο συλλογές φιλικές προς το περιβάλλον. Άσχετο και ταυτόχρονα απολύτως σχετικό είναι ότι παίζει τεράστιο ρόλο η σωστή φροντίδα του ρούχου για να έχει διάρκεια και να μην το πετάξεις αμέσως μόλις το πλύνεις. Η δυνατότητα να επαναχρησιμοποιηθεί ένα ρούχο είναι προφανώς πολύ σημαντική. Το να πωληθεί ξανά επίσης. Πετάμε όλο και λιγότερο. Το ίδιο ισχύει και για τα ρούχα που μένουν στο ράφι. Κι αν κάποιος δεν είναι λάτρης του DIY και αδυνατεί για προφανείς λόγους να το κάνει μόνος του, υπάρχει η φίρμα «Rentravage» που δείχνει τον δρόμο και το κάνει για σένα.

Η Erin Beatty χρησιμοποιεί παλιά μπλουζάκια για να φτιάξει ένα σούπερ ντούπερ μοδάτο. Πώς επιλέγει τα παλιά υλικά; Αυτό έγκειται συχνά στην υφή - ούτε πολύ σκληρή ούτε πολύ μαλακή, και αρκετά φθαρμένη ώστε το χρώμα να είναι υποτονικό αλλά όχι ξεθωριασμένο. Αν υπάρχει κείμενο ή λογότυπο, όσο πιο αόριστα αναγνωρίσιμο είναι τόσο το καλύτερο. Έτσι κι αλλιώς θα το κόψει.

Ένα μπλουζάκι που έγραφε «Wilmington Friends Quakers» ήταν ακριβώς το κατάλληλο για τις ανάγκες της Beatty σε ένα πρόσφατο thrifting trip στο Urban Jungle, ένα μεγάλο κατάστημα στο Γουίλιαμσπεργκ του Μπρούκλιν. Αλλά αναζητούσε κάτι περισσότερο από ένα τέλειο T-Shirt.

Η Beatty είναι η δημιουργική διευθύντρια της Rentravage, μιας ανερχόμενης μάρκας που ιδρύθηκε το 2019 και πήρε το όνομά της από τη γαλλική λέξη που σημαίνει επιδιορθώνω. Κάθε κομμάτι της Rentravage είναι ανακυκλωμένο-χειροποίητο από προϋπάρχοντα αντικείμενα, συμπεριλαμβανομένων vintage και νεκρών υλικών.

Ενώ η ανακύκλωση έχει γίνει μια συνηθισμένη πρακτική στη μόδα τα τελευταία χρόνια, είναι λιγότερο συνηθισμένο να βλέπεις μια μάρκα αφιερωμένη αποκλειστικά σε αυτήν. Η Beatty ελπίζει να μετατρέψει την πρακτική αυτή σε μια μακροχρόνια, βιώσιμη επιχείρηση - και όχι απλώς σε ένα «καλλιτεχνικό έργο», όπως λέει χαρακτηριστικά στους NYT και προσθέτει:

«Το νόημα αυτού είναι: Πώς θα το κάνουμε να λειτουργήσει πραγματικά;»

Παρ' όλα αυτά, θα υπάρξουν άνθρωποι που θα δουν το ακριβό μπλουζάκι και θα σκεφτούν ότι μπορούν να το φτιάξουν μόνοι τους με πολύ λιγότερα χρήματα. Η δημιουργός τους ενθαρρύνει να το κάνουν. Αλλά για όσους είναι πρόθυμοι να αγοράσουν το μπλουζάκι, υπάρχει και συναισθηματική αξία. Η Erin επισκέπτεται συχνά υπαίθριες αγορές. Η αγαπημένη της είναι η Elephant's Trunk - η αγορά ασχολείται κυρίως με τη διακόσμηση του σπιτιού - η Rentravage πουλάει επίσης οικιακά είδη, όπως πολύχρωμα ανακυκλωμένα γυάλινα σκεύη. Η προσέγγισή της Rentravage έχει γίνει δεκτή με ενθουσιασμό από τη βιομηχανία της μόδας. Ένα φόρεμα από την πρώτη συλλογή της μάρκας, φτιαγμένο από τρία διαφορετικά φλοράλ φορέματα, επιλέχθηκε για να αποτελέσει μέρος του «In America: A Lexicon of Fashion», στο Ινστιτούτο Κοστούμιών του Μητροπολιτικού Μουσείου Τέχνης. Η σειρά θα διατίθεται σε καταστήματα λιανικής πώλησης, συμπεριλαμβανομένων των Neiman Marcus και Nordstrom. Η Beatty εργάζεται επίσης σε συνεργασία με τη Madewell για την επαναχρησιμοποίηση των παλαιών ρούχων της σε νέα σχέδια. Ένα από τα πιο δημοφιλή κομμάτια της Rentravage είναι ένα μπλουζάκι φτιαγμένο από δύο μεταχειρισμένα, αποδομημένα και στη συνέχεια ραμμένα μαζί κάθετα στη μέση. Το αποτέλεσμα είναι ένας «Φρανκενστάιν της μόδας»: δύο καθημερινά, «άχρηστα» μπλουζάκια συνδυάζονται για να δημιουργήσουν κάτι νέο και πιο ενδιαφέρον. Η ίδια, άλλωστε, προσεγγίζει με κάπως ρομαντικό τρόπο τα ρούχα που κανείς δεν ήθελε. Τα έβλεπε «όμορφα και μοναδικά και αδύνατο να αναπαραχθούν».

Τώρα, γιατί τα ρούχα της έχουν υψηλό κόστος; Η ανακατασκευασμένη εμφάνιση ενός T-shirt κοστίζει περίπου 125 δολάρια. Είναι μια τιμή που η σχεδιάστριά θεωρεί δίκαιη, δεδομένων όλων όσων απαιτούνται για την κατασκευή των ενδυμάτων: προμήθεια και καθαρισμός, καθορισμός της εμφάνισης (ταίριασμα των ρούχων με βάση τον χρωματικό τόνο, το μέγεθος και την αίσθηση), κοπή και ράψιμο του ενδύματος. «Δουλεύουμε στη Νέα Υόρκη και πληρώνουμε δίκαιες τιμές», δήλωσε η Beatty, αναφερόμενη στους μισθούς που πληρώνει σε μοδίστρες, ράφτες και σε άλλους. Το τελικό κομμάτι ενσωματώνει το λογότυπο της Rentravage, ένα οκτακτινωτό αστέρι που περιβάλλεται από τετράγωνα και σχηματίζει ένα είδος γεωμετρικής σφαίρας που παραπέμπει στο παγκόσμιο σύμβολο της ανακύκλωσης.

Αν και η σχεδιάστριά είναι περισσότερο γνωστή για τα αναμειγμένα vintage κομμάτια της, έχει ενσωματώσει σταδιακά περισσότερα «νεκρά» υφάσματα στη σειρά της, ταξιθεύοντας στην Ιταλία για να αγοράσει τα πλεονάζοντα υφάσματα από τις αποθήκες, που συνεργάζονται με Οίκους υψηλής ραπτικής. Ένα γυαλιστερό καπιτονέ φλοράλ ύφασμα από την Ιταλία, για παράδειγμα, έχει μετατραπεί σε ένα cropped σακάκι. Ο προηγούμενος ιδιοκτήτης του υφάσματος; Ο Οίκος Balenciaga, που το είχε χρησιμοποιήσει σε ένα φόρεμα με βολάν.

Αν αναζητάτε την ελληνική ταυτότητα στη βιώσιμη μόδα, υπάρχουν brands που χρησιμοποιούν οργανικά υλικά και υπηρετούν τον βιώσιμο σχεδιασμό, την ηθική παραγωγή, επενδύοντας στην ανθεκτικότητα και στη διάρκεια των ρούχων αλλά και στη θετική ενέργεια. Το Make Room (www.makeroom.world), η MUSA (musacollection.gr), το VATHOS Apparel (vathosapparel.com), και το 2WO + 1NE = 2 (2plus1equals2.com/shop) είναι τέσσερα από αυτά. Εντόπισα ότι γίνεται και zero waste sale. Καλά και υπεύθυνα ψώνια. **A**

CITY GUIDE

Keep Walking Tour
by Johnnie Walker

Οι Sworr. σε ένα καλοκαιρινό live session στο Gazarte Roof Stage, την Τετάρτη 8 Ιουνίου

Της **ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ**

Η live μουσική ακούγεται ξανά στην Αθήνα και το Johnnie Walker συνεχίζει να τη στηρίζει έμπρακτα μέσα από συναυλίες ανερχόμενων καλλιτεχνών, δίνοντας ζωντάνια στη live μουσική.

Την Τετάρτη 8 Ιουνίου οι Sworr. ανεβαίνουν στη σκηνή του Gazarte Roof Stage στον επόμενο σταθμό του Keep Walking Tour by Johnnie Walker. Οι John Tsallas, Thanasis Q και Robin K, τρεις φίλοι που μοιράστηκαν το 2014 τις πρώτες μουσικές τους ιδέες, από τις οποίες γεννήθηκαν οι Sworr. συναντιούνται ξανά ζωντανά με την πόλη, που θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει τον χαρακτηριστικό τους ήχο, ένα μείγμα από alternative pop μελωδίες ενισχυμένες από post κιθάρες αλλά και ηλεκτρονικά στοιχεία.

Με το νέο τους άλμπουμ «Honest» να διαδίδεται το ομώνυμο ντεμπούτο τους, οι Sworr. ξεπέρασαν ξανά τον εαυτό τους κοιτώντας μπροστά και εκφράζοντας την ανάγκη για εξέ-

λιξη και ειλικρινή έκφραση. Downcast electro μονοπάτια, εξωστρεφείς μελωδίες αλλά και up tempo ξεσπάσματα απαρτίζουν τις δύο ενότητες του «Honest», που θα έχουμε την ευκαιρία να ζήσουμε live απολαμβάνοντας τα μοναδικά Johnnie Walker Highball Cocktails – Johnnie & Ginger και Johnnie & Lemon!

Στηρίζοντας με πραγματικές κινήσεις τον καλλιτεχνικό κόσμο και τους ανθρώπους που εργάζονται για τη μουσική, το Keep Walking Tour by Johnnie Walker δείχνει τον δρόμο για το μέλλον και μας καλεί να βγούμε ξανά μαζί, μπροστά, και να ζήσουμε μοναδικές live εμπειρίες σε συναυλιακούς χώρους της Αθήνας.

Η πόλη συνδέεται ξανά με μουσικούς που πρωτοπορούν, εξερευνά νέα ακούσματα και διασκεδάζει.

Για προσκλήσεις, μπειτε στο athensvoice.gr και το IG της Athens Voice και Keep Walking

KEEP WALKING



JOHNNIE WALKER



ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

12

Διάσημοι μουσικοί, εικαστικά ραντεβού, φεστιβαλικές πρεμιέρες. Απ' την καρδιά της πόλης ως την παραλία, 12 προτάσεις για αυτή την εβδομάδα.

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Για να καταχωριστείτε στους οδηγούς της Α.Υ., στείλτε δελτία τύπου 2 εβδομάδες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία. Ταχυδρομικώς στη διεύθυνση Χαρ. Τρικούπη 22, 10679 Αθήνα ή στο fax 210 3617310 ή στο avguide@athensvoice.gr



BAUHAUS

1 Release Athens 2022: Bauhaus, The Jesus And Mary Chain, dEUS, Strawberry Pills, Youth Valley

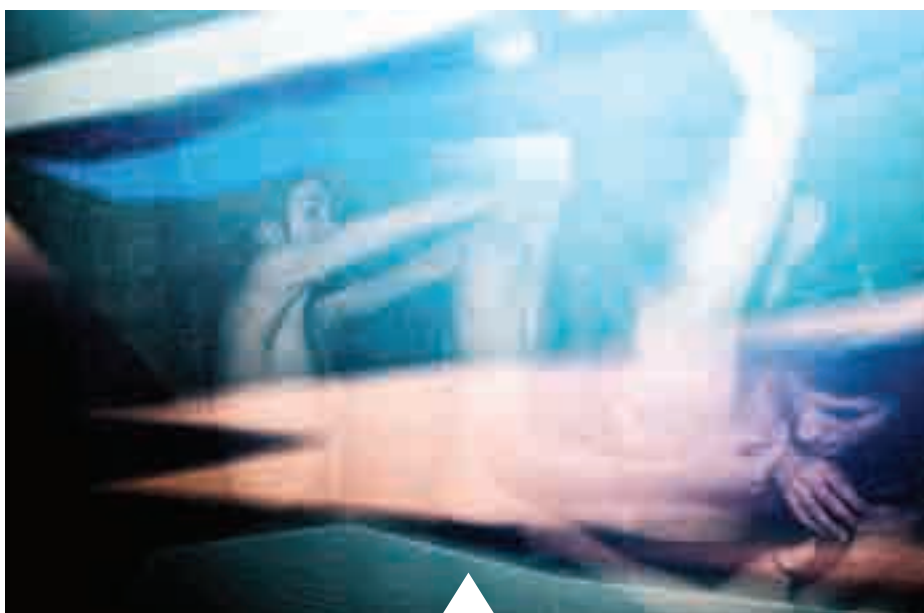
Επιστρέφει ύστερα από τρία χρόνια «σιωπής», μεγαλύτερο από ποτέ. 11 ημέρες, πάνω από 30 κορυφαία διεθνή ονόματα, 100 ώρες ζωντανής μουσικής. Η πολυαναμενόμενη φεστιβαλική εμπειρία ξεκινά με headliners τους Bauhaus, το κορυφαίο goth-rock συγκρότημα με το original line up, σε μια απ' τις ελάχιστες εμφανίσεις που θα πραγματοποιήσουν στην Ευρώπη αυτό το καλοκαίρι. Μαζί τους οι σπουδασί The Jesus And Mary Chain, οι αγαπημένοι Βέλγοι dEUS αλλά και δύο χαρισματικά ελληνικά σχήματα, οι Strawberry Pills και Youth Valley. -Δ.Α.

Πλατεία Νερού, 8 Ιουνίου

2 Η δύναμη των εικόνων

Ενενήντα καλλιτέχνες από 28 χώρες σε τρεις χιλιάδες τετραγωνικά μέτρα: το πιάσατε το υπονοούμενο, το Athens Photo Festival επιστρέφει για 35η χρονιά. Από τις παλαιότερες διοργανώσεις για το μέσο διεθνώς, κάνει ξανά «κατάληψη» σε ολόκληρο το Μουσείο Μπενάκη στην Πειραιώς για να εστιάσει σε σημερινά κοινωνικά ζητήματα μέσα από τη ματιά των φωτογράφων. Δεν θα λείψει το παράλληλο πρόγραμμα, με εκπαιδευτικά προγράμματα, δράσεις δικτύωσης, και τον φωτογραφικό μαραθώνιο που θέλει να μας βάλει σε τρεχάματα με τον φακό στο χέρι.

Μουσείο Μπενάκη, Πειραιώς 138, 8 Ιουνίου - 24 Ιουλίου



© PINELOPI GERASIMOU

3 Κάνε (εικαστικά) όνειρα στη Λένορμαν

Η είδηση της μεγάλης δωρεάς του συλλέκτη σύγχρονης τέχνης Δημήτρη Δασκαλόπουλου σε τέσσερα μουσεία (ΕΜΣΤ, Tate, Guggenheim και Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Σικάγο) έκανε τον γύρο του κόσμου τον περασμένο Απρίλιο. Να, λοιπόν, που έρχεται η ώρα να δούμε ορισμένα από αυτά. Δεκαεννέα εγκαταστάσεις, οι περισσότερες από τις οποίες δεν έχουν συναντήσει ξανά το κοινό στην Αθήνα, και 20 σχέδια των έργων παρουσιάζονται στην έκθεση «Dream on». Γιατί, όπως σημειώνει ο επιμελητής της Δημήτρης Παλαιοκρασσάς, «οι εγκαταστάσεις μεγάλης κλίμακας είναι εκεί όπου οι καλλιτέχνες κάνουν πραγματικότητα τα όνειρά τους».

Πρώην Δημόσιο Καπνεργαστήριο, 6 Ιουνίου - τέλος Νοεμβρίου

so many choices only one voice

4 Δίψα για χορό

Πώς μπορεί η σύγχρονη τέχνη να συμμετάσχει στην αναζήτηση ή, καλύτερα, στην επιδίωξη «νέων» τελετών, αναγκαίων για την επιβίωσή μας; Από αυτή την αφετηρία εκκινεί το «Thirst», η νέα παράσταση της Ερμίρα Γκόρο για την πανάρχαια και πάντα πολύτιμη σύλληψη της τελετουργίας. Η καταξιωμένη χορογράφος επιστρέφει στο Φεστιβάλ Αθηνών. Επιδαύρου με μια ομάδα έξι χορευτών και την πρωτότυπη μουσική σύνθεση του Σταύρου Γασπαράτου. Πειραιώς 260 Ε, 3-5 Ιουνίου, στις 21:00

5 Καβάκος και ΚΟΑ για τα παιδιά πρόσφυγες

Ο κορυφαίος βιολονίστας και αρχιμουσικός ανανεώνει το ραντεβού του στην Αίθουσα Χρήστος Λαμπράκης με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών και τον πρόσφατα βραβευμένο με τη διάκριση Jan Wallander, πρώτο κορυφαίο στις βιόλες Ηλία-Ιωάννα Λιβεράτο. Μαζί τους συμπράττει και ο Ουκρανός βιολονίστας Ντμίτρο Ουντοβιτσένκο, σε μια συναυλία τα έσοδα της οποίας θα διατεθούν για τα παιδιά πρόσφυγες από την Ουκρανία, πολλά από τα οποία είναι ασυνόδευτα. Κυρίαρχη στο πρόγραμμα, η εμβληματική τέταρτη συμφωνία του Γιοχάνες Μπραμς, ενώ θα ακουστούν και έργα των Μπαχ (Κοντσέρτο για 2 βιολιά και ορχήστρα σε ρε ελάσσονα), Μότσαρτ (Συμφωνία Κοντσέρταντε σε μι ύφεση μείζονα) και Σιμπέλιους (Adagio di molto από το έργο 47 του κοντσέρτου για βιολί και ορχήστρα σε ρε ελάσσονα).

Μέγαρο Μουσικής, 4 Ιουνίου, στις 21:00





© AXIN/ΛΕΑΣ ΧΑΡΙΤΙΟΣ

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

9 Οι Cigarettes After Sex στο Γκάζι

Αν έχεις βάλει κι εσύ το χεράκι σου στις (εκατομύρια) προβολές που συγκεντρώνουν τα τραγούδια τους στο Youtube, έρχεται η ώρα να τους δεις κι από κοντά. Ο Γκρεγκ Γκονζάλεζ και η παρέα του έρχονται με... Γκάζι από το Μπρούκλιν με τις «νυχτερινές», τρυφερές ποπ μελωδίες τους για να υποσχεθούν «Affection» και ότι «Nothing's Gonna Hurt You Baby».

Τεχνόπολη Δήμου
Αθηνών, 6 & 7 Ιουνίου,
στις 21:00

6 Με την Άλκηστη Πρωτοψάλτη στον Κήπο

Τα μαξιλάρια βγαίνουν ξανά στο γρασίδι του Μεγάρου. Η δημοφιλής ερμηνεύτρια αναλαμβάνει να σπκώσει την αυλαία στις καλοκαιρινές μας συναντήσεις στον δροσερό κήπο φέρνοντας αγαπημένες στιγμές από το ρεπερτόριό της (σε ενορχηστρώσεις του πιανίστα Θωμά Κοντογεώργη) αλλά και τα καινούργια της τραγούδια «Νικητές χαμένων», «Φως» και «Μείναμε άνθρωποι». Για «να πιάσουμε τη ζωή μας από εκεί που την αφήσαμε, να τραγουδήσουμε, να ξεχαστούμε, να αναπολήσουμε, να ονειρευτούμε», όπως λέει και η ίδια.

Μέγαρο Μουσικής, 8 Ιουνίου, στις 21:00



7 Κάτω από την επιφάνεια

Οργανική και νευρώδης, η νέα δουλειά του Πέτρου Μώρη εξετάζει τις εσωτερικές δομές και τις ανατομίες που εντοπίζονται κάτω από την επιφάνεια, στη γεωλογία, το σώμα, την ψυχή. Με τα γλυπτά, τα χαρακτηριστικά και τα βίντεο της νέας του εγκατάστασης με τίτλο «Spirit structures» ξεκινά την εκθεσιακή του δραστηριότητα το ΡΤΧ στην πλατεία Θεάτρου.

ΡΤΧ, από 2 Ιουνίου



8 Του Βοτανικού οι Αστροναύτες

Μας πρωτοσυστήθηκε στον λόφο του Στρέφη, 10 χρόνια πριν «προσγειώθηκε» στον κήπο του Συλλόγου Ελλήνων Αρχαιολόγων και επιστρέφει για τρίημερο τζαμάρισμα στις εγκαταστάσεις των παλιών Πλεκτηρίων-Υφαντηρίων. Από τις τρεις σκηνές του «Αστροναύτες World & Jazz Music Festival» θα περάσουν το κουιντέτο του Haig Yazdjian με τον Itamar Doari και τον Γιάννη Αναστασάκη, οι Soul Peanuts και ο Gilad Atzmon, οι Hyppomaniacs του Γιάννη Κασέτα και οι Los Tre.

Βιομηχανικό Πάρκο ΠΛΥΦΑ, 3-5 Ιουνίου, στις 19:30



«Το όνειρο της
Πλατείας
Εγκεφάλου»

11 Ο Στέλιος Φαϊτάκης και ο θρίαμβος της λογικής

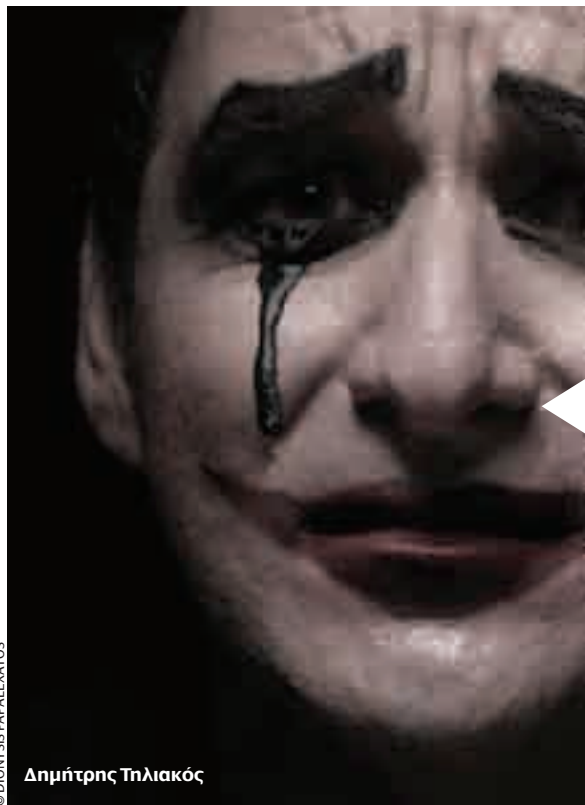
Μια μάνταλα με πυραύλους, ο νομπελίστας φυσικός Βόλφγκανγκ Πάουλι σε αγωνία, το πορτρέτο ενός «αναβαθμισμένου» ανθρώπου: η δίνη του πολέμου κι ένας κόσμος που ταλαντεύεται ανάμεσα στην πρόοδο και την αυτο-καταστροφή πυροδοτούν τον χρωστήρα του γνωστού ζωγράφου. Τουλάχιστον 20 έργα των τελευταίων χρόνων με τη χαρακτηριστική γραφή του, που συγκερνά τη βυζαντινή αγιογραφία και το ύφος της Κρητικής Σχολής με το πολιτικό μήνυμα των Μεξικανών muralistas, παρουσιάζονται στην πρώτη του ατομική στην Αθήνα μετά από 13 χρόνια. Ανάμεσά τους μνημειακοί καμβάδες από την ενόττητα «Ευτυχώς, ο παραλογισμός χάνεται», που έδειξε το 2014 στο Palazzo Cavour στο Τορίνο, σε επιμέλεια Μαουρίτσιο Κατελάν, αλλά και τα «Μάνταλα», που έδειξε πέρυσι στη Χαϊνάν της Κίνας.

Allouche Benias Gallery, 2 Ιουνίου-2 Ιουλίου

12 Ο Ριγολέττος και η... μαφία

Εικοσιένα χρόνια από το τελευταίο του ανέβασμα στο ρωμαϊκό ωδείο, το σκοτεινό αριστούργημα του Τζουζέπε Βέρντι ανοίγει το καλοκαιρινό πολιτιστικό καλαντάρι στα πόδια της Ακρόπολης. Με τρεις αναγνωρισμένους και έμπειρους ερμηνευτές, τον Δημήτρη Τηλιακό, τον Φραντσέσκο Ντεμούρο και τη Χριστίνα Πουλίτση, στους πρωταγωνιστικούς ρόλους, τον Λουκά Καρυτινό να διευθύνει την ορχήστρα της Εθνικής Λυρικής Σκηνής και την καλλιτεχνική διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, Κατερίνα Ευαγγελάτου στη σκηνοθεσία να μεταφέρει τη σκηνική δράση στην ιταλική επαρχία της δεκαετίας του 1980, όπου κυριαρχεί το οργανωμένο έγκλημα.

Ηρώδείο, 2, 5, 8, 11 Ιουνίου, στις 21:00



© DIONYSIS PAPALEXATOS



ΓΕΥΣΗ

Επιμέλεια
NENEΛΑ
ΓΕΩΡΓΕΛΕ



Φάγαμε στο **Bocas Meze** γαρδούμπα γαρίδας κι άλλα φοβερά μεζεδάκια

Στα tapas του **Μίλτου Αρμένη** η Ισπανία συναντάει την Κέρκυρα

Μια γιρλάντα με χρωματιστά φωτάκια κρέμεται πάνω από την αυλή. Πολύχρωμοι, όμορφοι φολκλόρ μουσαμάδες καλύπτουν τα τραπέζια, στον αέρα γλιστρούν οι νότες μιας χαρούμενης μουσικής, ενώ τα χρωματιστά κρόσσια που χωρίζουν την κουζίνα από τη σάλα σχηματίζουν τη φιγούρα της Φρίντα Κάλο. Δροσερό και μαζί παθιασμένο, το Bocas Meze θα μπορούσε να ήταν μια σπιρτόζα ταβέρνα στην Ανδαλουσία, αλλά να που ξεφύτρωσε στα δικά μας μέρη, στην πάντα «μερακλού» Νέα Φιλαδέλφεια.

Όλα ξεκίνησαν από τη στιγμή που ο Μίλτος Αρμένης γνώρισε τον Δημήτρη Τρυφωνόπουλο. Έξτρα ταλαντούχος σεφ ο πρώτος, έμπειρος επιχειρηματίας ο δεύτερος, έβαλαν στοίχημα και το κέρδισαν. Το Bocas Meze είναι ένα πειραγμένο μεζεδοπωλείο, σερβίρει tapas και ιντριγκαδόρικους μεζέδες, με περιγραφές που δεν φτάνουν συχνά στα αυτιά μας. Πόσες φορές έχεις βρεθεί, για παράδειγμα, μπροστά σε μερικές τροφαντές γαρίδες γαρδούμπα ή σε ένα αρωματικό σουτζουκάκι... τόνου;

Το καταπληκτικό με την κουζίνα του Μίλτου, όμως, είναι ότι ακόμα και τα πιο παράξενα στο άκουσμα πιάτα αποκτούν νόημα όταν τα δοκιμάζεις. Γιατί, όταν ο Μίλτος Αρμένης μαγειρεύει, πασπαλίζει το φαγητό με το δικό του «αλατοπίπερο»: ένα συνδυασμό από τις γευστικές μνήμες της διττής του καταγωγής (Ισπανία και Κέρκυρα) και μιας έμπειρης, αχαλίνωτης δημιουργικότητας. Και είναι αυτό ακριβώς το καρύκευμα που κάνει όλη τη διαφορά. Έτσι, θα δοκιμάσεις μια Bocata με μοσχάρι παστιτσάδο που λιώνει σε κάθε μπουκιά, ένα αφράτο και πελώριο μπιφτέκι σάρας με αρνί και μοσχάρι, καλαμάρι σάρας με τσιγαρέλι (τα πεντανόστιμα κερκυραϊκά γιαχνιστά χόρτα), κάτι συγκλονιστικά σουτζουκάκια τόνου που ακουμπούν περήφανα πάνω σε μια κρέμα πατάτας, και τις προαναφερθείσες γαρίδες γαρδούμπας που τυλίγονται με το έντερο και την μπόλια του αρνιού, ύστερα ψήνονται στη σάρα

και σερβίρονται μπροστά σου αχνιστές και πεντανόστιμες.

Ειδική μνεία αξίζει στο «πιάτο ημέρας», που ακούγεται συνηθισμένο αλλά δεν είναι καθόλου... είτε πρόκειται για παέγια είτε για γουρουνόπουλο που ψήνεται στον ξυλόφουρνο, έχει τον νου σου να προλάβεις γιατί οι μερίδες είναι περιορισμένες και η ζήτηση μεγάλη.

Στην πολύχρωμη σάλα με τις γαλάζιες, κίτρινες, μπλε και ροδακινί καρέκλες (ο.σ. η Γιώτα Γκαϊνά έχει κάνει εξαιρετική δουλειά στη διακόσμηση), αξίζει να σταθείς μια στιγμή για να θαυμάσεις τα δεκάδες βαζάκια με τις χειροποίητες πίκλες κάθε είδους, που ο Μίλτος φτιάχνει για να δώσει μια έξτρα πινελιά στα πιάτα του.

Όλα τα παραπάνω (και πολλά ακόμα...) τα συνοδεύεις με χειροποίητο ψωμάκι (λευκό και καρουπόψωμο) που βγαίνει καθημερινά από τον ξυλόφουρνο του Bocas Meze, αλλά και με ωραίες μπίρες, επιλεγμένα κρασιά, τσίπουρα και cocktails (ο.σ. φανταστική η Paloma). Αν η παρέα είναι μεγάλη, μπορείτε επίσης να μοιραστείτε τον πύργο της παγωμένης μπύρας Estrella Damm, που θα έρθει στο τραπέζι με μια ειδική συσκευή που θα κρατήσει την μπύρα δροσερή μέχρι να τελειώσεις.

Αν, τώρα, προτιμάς να έρθεις μόνο για ποτό, νηστικός δεν θα μείνεις, αφού με την παραγγελία κρασιού, ούζου ή τσίπουρου έρχονται μαζί και διάφορα tapas ημέρας - έκπληξη που θα συνοδεύσουν το αλκοόλ, ακριβώς όπως θα γινόταν και σε ένα βολιώτικο τσιπουράδικο. Κι ακριβώς όπως εκεί, έτσι κι εδώ θα περάσεις αξέχαστα (νόστιμα).



ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ

Προύσης 13, Νέα
Φιλαδέλφεια,
2102580908,
Facebook: @
bocasmeze,
Instagram: @bocas.
meze
Ωράριο: Δευτ.-Τετ-
Πέμ. 18:00-00:30,
Παρ. 15:00-00:30,
Σάβ.-Κυρ. 13:00-
00:30, Τρ. κλειστά



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Το γεγονός (L' ÉVÉNEMENT) *** 1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Οντρέ Ντιγουνάν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Αναμαρία Βαρτολομέι, Κέισι Μόττετ Κλάιν, Πιο Μαρμπί, Σαντρίν Μπονέρ, Ανά Μουγκλαλίζ

Δεκαετία του 1960, στη μικρή γαλλική επαρχιακή πόλη Ανγκουλέμ. Η νεαρή Αν που ονειρεύεται σπουδές φιλολογίας βρίσκεται σε δύσκολη θέση λίγους μήνες πριν από τις κρίσιμες εξετάσεις για το πανεπιστήμιο, όταν ανακαλύπτει ότι είναι έγκυος. Ο αγώνας της να «ξεπεράσει» όσο πιο ανώδυνα γίνεται τη δοκιμασία αυτή, δυσκολεύει από το γεγονός ότι στη Γαλλία των 60s η άμβλωση δεν είναι μόνο κατακριτέα αλλά και παράνομη, οδηγώντας πολλές γυναίκες στη φυλακή.

Η ιστορία του αγώνα της Αν να ορίσει τη ζωή της όπως εκείνη επιθυμεί μετατρέπεται σε ένα αγωνιώδες, βραδυφλεγές κοινωνικό θρίλερ που κέρδισε τον Χρυσό Λέοντα στο Φεστιβάλ της Βενετίας. Η νεαρή Γαλλίδα σκηνοθέτρια Οντρέ Ντιγουνάν, μόλις στη δεύτερη ταινία της, βάζει την κάμερα στο χέρι και γίνεται στην κυριολεξία σκιά της ηρωίδας της. Είτε προετοιμάζεται για τη βραδινή έξοδο για χορό με τις κολλητές της, είτε προσπαθεί να συγκεντρωθεί στα μαθήματά της, είτε ψάχνει να βρει τον τρόπο διακοπής της ανεπιθύμητης κύησης, η νευρώδης αφήγηση της Ντιγουνάν μας βάζει κυριολεκτικά δίπλα στην ηρωίδα της και μας κάνει να συμπάσχουμε μαζί της. Η Αν είναι αποφασισμένη να ξεπεράσει όλα τα εμπόδια (κοινωνικά, ψυχολογικά και νομικά) και παραμένει αμετακίνητη στη διεκδίκηση του δικαιώματός της να ορίζει το σώμα και τη ζωή της όπως η ίδια θέλει. Προτιμά να είναι ελεύθερη και όχι να ακολουθεί τους συντηρητικούς κανόνες του ιδρύματος στο οποίο είναι εσωτερική –οι άλλες κοπέλες τη θεωρούν «εύκολη» και της λένε να συμμαζευτεί επειδή δεν θέλουν να κολλήσουν εξαιτίας της αφροδισιακά νοσήματα– και έχει μάθει από τους φτωχούς γονείς της να είναι ανεξάρτητη και αξιοπρεπής. Το φιλμ αναδύει υποδειγματικά, δίχως νοσταλγική χροιά φυσικά, το κλίμα της εποχής. Στη Γαλλία των 60s οι ελευθερίες των γυναικών δεν είναι αυτονόητες, όπως σήμερα, αλλά βρίσκονται υπό διαρκή διαπραγμάτευση και ουκ ολίγες φορές οδηγούνται σε μια σκληρή ματαίωση. Η μεγάλη αξία της ταινίας σχετίζεται με τον επίκαιρο χαρακτήρα της, καθώς δίπλα στο ζήτημα της άμβλωσης μπορείτε να βάλετε όποιο σύγχρονο συμβολισμό επιθυμείτε. Το μετρημένο και γεμάτο φρεσκάδα σενάριο του «L' Événement» αποτελεί διασκευή του ομότιτλου αυτοβιογραφικού μυθιστορήματος της Ανί Ερνό. Η ιστορία της αποδίδεται με μια πλοκή που επικεντρώνεται μεν στο παρελθόν αλλά η μοντέρνα οπτική της στρέφεται προς το μέλλον επιτυγχάνοντας την αίσθηση διαχρονικότητας που είχαμε συναντήσει στο σπουδαίο και βραβευμένο με Χρυσό Φοίνικα «4 μήνες, 3 εβδομάδες και 2 μέρες» του Κριστιάν Μουντζίου, με το οποίο διατηρεί αισθητικές και ιδεολογικές ομοιότητες. Τρομερή η ερμηνεία της νεαρής Γαλλορουμάνας Αναμαρία Βαρτολομέι, δίνει σάρκα και οστά στην οδύσσεια μιας νεαρής γυναίκας που πάει κόντρα σε όλα μέχρι να βρει όχι μόνο το δικό της αλλά κυρίως την πραγματική της ταυτότητα. Το «Γεγονός» είναι μια ταινία για τη σημασία της ελευθερίας και μια ιστορία που σοκάρει με τη διαπίστωση πως πολλά στοιχεία από το παρελθόν ειδικά σε ό,τι αφορά τη σχέση των δύο φύλων (αλλά και το θέμα της άμβλωσης που συζητιέται και τώρα σε κοινωνίες της Δύσης) δυστυχώς παραμένουν άλυτα ακόμη και σήμερα.

«Η ζωγραφική υφίσταται μόνο όταν υπάρχουν μάτια για να την αγκαλιάζουν» (Βρώμικος παράδεισος)

JUST THE FACTS

- Το γεγονός ***½**
Γυναικεία τολμή και γοητεία
- Βρώμικος παράδεισος ****
Μπαρόκ τριπάκι ενός νέου παραδείσου
- Men ***½**
Ο υπαρκτός τρόμος του Άλεξ Γκάρλαντ
- 18 ***½**
Βασισμένο σε πραγματικά γεγονότα
- Μαύρα γυαλιά **½**
Αίμα και σάρκα διά χειρός Αρτζέντο
- Ελκάνο και Μαγγελάνος: Ο πρώτος περίπλους της Γης (-)**
Κλασικά ιστορικά εικονογραφημένα
- Έρωτες μιας Ξανθιάς ***½**
Ο Μίλος Φόρμαν πριν πάει στο Χόλιγουντ
- Κάτω από το πφάιστείο ******
Αλκοόλ, έρωτας, θάνατος

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

«Ο Σουηδός Ρούμπεν Έστλουντ μπαίνει στην ελίτ των Καννών (κάτοχοι δύο Χρυσών Φοίνικων) με το «Triangle of Sadness»

Βρώμικος παράδεισος (AFTER BLUE) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μπερτράν Μαντικό ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ελίνα Λόουενσον, Πόλα Λούνα, Βιμάλα Πονς, Ντέιβιντ Πάτρικ Κέλι

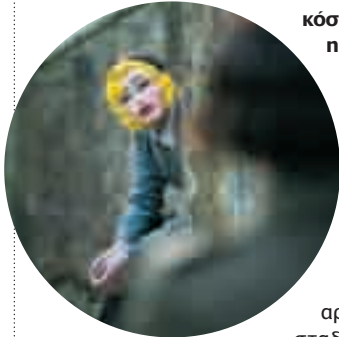


Στο μακρινό μέλλον, η ανθρωπότητα έχει εγκαταλείψει τη Γη, αποικίζοντας τον After Blue, έναν παράξενο πλανήτη που η ατμόσφαιρά του τον καθιστά βιώσιμο μόνο για τις γυναίκες αφού οι άντρες πέθαναν όλοι όταν οι τρίχες τους άρχισαν να μεγαλώνουν προς τα μέσα. Όταν η Ρόξι, η μοναχική κόρη της κομμώτριας Ζόρα, απελευθερώνει μια Πολωνέζα εγκληματία ονόματι Κέιτ Μπους, η κοινότητα απαιτεί από τις δύο γυναίκες να βρουν και να σκοτώσουν την κατά συρροή δολοφόνο.

Ο Μαντικό μας ταξιδεύει σε μια αλλόκοτη, γυναικείας φύσης, προκλητική περιπέτεια. Με όχημα μια αλά γουέστερν περιπλάνηση σε έναν αφιλόξενο πλανήτη, ο εκκεντρικός σκηνοθέτης υπογράφει ένα αταξινόμητο έργο με θέμα το χτίσιμο ενός νέου μητριαρχικού κόσμου, με ξεκάθαρα όμως προβλήματα δραματουργίας. Μπορεί ο Μαντικό να προβαίνει σε ακόμη ένα παραληρηματικό, ηδονιστικό οπτικό τριπάκι αλλά εδώ παρουσιάζει εμφανή ζητήματα δημιουργικότητας, καθώς η αχαλίνωτη φαντασία του μοιάζει να καλπάζει προς το πουθενά.

Men **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Άλεξ Γκάρλαντ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τζέσι Μπάκλεϊ, Ρόρι Κινιάρ, Πάαπα Εσιέντου



Μετά από μια προσωπική τραγωδία που κόστισε τη ζωή του συντρόφου της, η Χάρπερ αποσύρεται στην αγγλική εξοχή για να συνέλθει. Όμως κάποιοι άντρες κρυμμένοι στο δάσος εμφανίζονται συχνά απειλώντας την ηρεμία της.

Το τρίτο φιλμ του Άλεξ Γκάρλαντ επιλέγει να ποντάρει στην κατασκευή ενός παραδοσιακού κλειστοφοβικού θρίλερ, δοσμένο αρχικά με υπόγεια ένταση, που όμως σταδιακά αλλάζει κατεύθυνση για να μετατραπεί σε ένα ακραίο σπλάτερ. Μοιραία η ταινία σημαδεύεται από άνιση διαχείριση της αρχικής έξυπνης ιδέας (η ηρωίδα βρίσκεται σε ένα χωριό όπου όλοι οι άντρες έχουν την ίδια... μούρη) καθώς ο Γκάρλαντ υπονομεύει τα όσα θετικά, χτισμένα με μεθοδικότητα, στοιχεία τοποθέτησε στο πρώτο μισό, επιλέγοντας για κλείσιμο της συμβολικής ιστορίας του (το τέλος της πατριαρχίας και η ανάδειξη της γυναικείας δυναμικής) μια γκροτέσκα απεικόνιση της αντρικής βίας.

18 **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Βασίλης Δούβλης ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ιωσήφ Γαβριελάτος, Νικολάκης Ζεγκινόγλου, Αναστάσης Λαουλάκος, Κλέλια Ανδριολάτου, Μαρίνα Ανυφαντή

Σε μια υποβαθμισμένη γειτονιά στην Αθήνα της οικονομικής κρίσης, μια παρέα μαθητών λυκείου βάζει στο μάτι οικονομικούς μετανάστες, γκέι ζευγάρια και όποιον δείχνει διαφορετικός στα μάτια της.



Η δεύτερη μεγάλου μήκους ταινία του Βασίλη Δούβλη («Η επιστροφή») είναι ένα καλογυρισμένο κοινωνικοπολιτικό δράμα. Η ταινία αφήνει τον εύκολο δρόμο της απλής ταινίας-καταγγελίας για να υπαινιχτεί έναν ευρύτερο προβληματισμό που συνδέει την πανδημία με την αναζωπύρωση του φασισμού και το bullying στα σχολεία με τη ρατσιστική βία. Τρομερές ερμηνείες από τους νεαρούς πρωταγωνιστές σε μια ταινία που σφύζει από ζωντάνια και πάθος, ενώ το ανοιχτό φινάλε προσφέρεται υπαινίσσεται πολλά.



ΤΗΛΕ
ΟΡΑΣΗ

ΤΟΥ ΣΠΗΛΙΟΥ
ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ

SLOW HORSES

Τι είναι αυτό που κάνει τη σειρά τόσο... ωραία; Όταν μία βρετανική σειρά παραδίδει μαθήματα κατασκοπικής οικονομίας

Πλησιάζουμε πλέον στο οριακό σημείο που η προσφορά θα ξεπερνά τη ζήτηση: Netflix, CosmoteTV, Amazon Prime, HBO μέσω Vodafone TV, Nova, AppleTV+, ERTflix, έρχεται και το Disney+...

Από το «δεν έχω τι να δω» φθάσαμε (καλπάζοντας) στο «δεν ξέρω τι να πρωτοδω», εκτός ασφαλώς και αν είσαι φοιτητής ε-θισμένος στο binge watching και απλά θέλεις να κάνεις check δίπλα από κάθε τηλεοπτική σειρά για την οποία σου μίλησε κάποιος ή για την οποία διάβασες κάτι.

Και, ακριβώς για να επιβεβαιωθεί ο κανόνας περί αντίστροφης σχέσης ποσότητας και ποιότητας, οι περισσότερες σειρές είναι μέτριες ή αδιάφορες. Ή, έστω, ξεκινούν με μία ωραία ιδέα, αλλά από το δεύτερο-τρίτο επεισόδιο δεν ξέρουν πώς να τη διαχειριστούν. Και καταλήγουν να αναπαράγουν

κλισέ, να φτιάχνουν χάρτινους χαρακτήρες, να μας θυμίζουν ταινίες και σειρές που έχουμε ήδη δει και, εντέλει, να μη μας δίνουν πολλούς λόγους να φτάνουμε μέχρι τέλους.

Και ναι μεν υπάρχει πάντοτε το νεότερο κοινό, οι κάτω των 30 που και χρόνο έχουν και δεν νυστάζουν από τις 23.30, αλλά μην ξεχνάμε πως όλη αυτή η υπερπαθονία εκπαιδεύει και τους θεατές να είναι πιο απαιτητικοί. Θα ισχυριστεί, βέβαια, κάποιος πως εδώ έχουμε θεατρόφιλους στη χώρα μας που βλέπουν 25 παραστάσεις τον χρόνο για πάνω από 15 χρόνια και εξακολουθούν και «καταναλώνουν» θέατρο με τον ίδιο ρυθμό και την ίδια προσέγγιση, χωρίς να επιστρατεύουν επιπλέον κριτήρια αυστηρότητας, χωρίς να απαιτούν κάτι διαφορετικό και χωρίς να τους πειράζει που βλέπουν τους ίδιους ηθοποιούς να υποδύο-

νται τον... εαυτό τους και τους ίδιους σκηνοθέτες να «σπάνε τη φόρμα», όλως τυχαίως με τον ίδιο τρόπο που το έκαναν και πριν από δύο δεκαετίες... Σωστό το επιχείρημα, και η μαζικότητα του μέσου της τηλεόρασης προφανώς πατάει ακόμα πιο σταθερά πάνω του, πλην όμως, αν κρίνει ο κάθε ένας για τον εαυτό του και μόνο, γίνεται να εντυπωσιάζεσαι το 2022 τόσο εύκολα όσο εντυπωσιαζόσουν πχ τρεις δεκαετίες νωρίτερα από το «X-Files»;

Μέσα από όλες τις πρόσφατες παραγωγές, λοιπόν, ελάχιστες ήταν εκείνες οι καλοφτιαγμένες που σε ανάγκαζαν να πεις «άλλο ένα επεισόδιο και κλείνουμε» ή να μην κάνεις αυτό το παντελώς άσκοπο browsing σε κάθε τι διαθέσιμο επί 45 λεπτά, μέχρι να νυστάξεις και τελικά να μη δεις τίποτα. Και η καλύτερη όλων, από τη σοδειά του 2022, μέχρι στιγμής τουλάχιστον, είναι το «Slow Horses», βρετανική



την παραδειγματική εκτέλεσή του online σε συγκεκριμένη ημέρα και ώρα) αποδεικνύεται αρκετά πιο πολυδιάστατη.

Μέσα σε όλα αυτά, η διευθύντρια της MI5, Diana Taverner (Kristin Scott Thomas), εμφανίζεται μπλεγμένη τόσο με τον Lamb, όσο και τον συντηρητικό βουλευτή Peter Judd, ενώ ο χαρισματικός αλλά παρεξηγημένος πράκτορας River Cartwright (Jack Lowden) προσπαθεί να μάθει από τον παππού του David (Jonathan Pryce), συνταξιούχο πράκτορα της Υπηρεσίας, με ποιον τρόπο θα γλιτώσει τη ρετινιά του «Λάκκου» και θα ξαναγίνει αποδεκτός από το σύστημα.

Καθώς όμως μιλάμε για μυστικές υπηρεσίες, αντιλαμβάνεστε ότι όλοι αυτοί αφενός κάτι κρύβουν, αφετέρου είναι και εκτεθειμένοι στα ψέματα (ή μισές αλήθειες) των συνεργατών τους. Και κάπου εκεί αρχίζει η περιπέτεια – που είναι γεμάτη ανατροπές!

Σίγουρα η υπόθεση δεν ακούγεται πρωτότυπη – τα έχουμε ξαναδεί αυτά. Πλην όμως... δεν τα έχουμε ξαναδεί τόσο καλογυρισμένα, τουλάχιστον όχι εδώ και πολλά χρόνια. Τι είναι λοιπόν αυτό που κάνει το «*Slow Horses*» τόσο... ωραίο;

Κατ' αρχάς, οι βασικοί πρωταγωνιστές τους. Ο βραβευμένος με Όσκαρ Gary Oldman σε πείθει ότι είναι αλκοολικός, ότι ζει με περιττά κιλά λίπους στην κοιλιά του, άλυστο μαλλί, ότι σαβουρώνει junk food και το μοναδικό που ξεπερνά σε πλήθος τις τρύπες στις κάλτσες του είναι οι... πορδές που αφήνει και τα ειρωνικά σχόλια που κάνει! Η υποψήφια για Όσκαρ Kristin Scott Thomas σε πείθει ότι είναι μία ψυχρή bitch χωρίς αναστολές, ο υποψήφιος για Όσκαρ Jonathan Pryce σε πείθει ότι ξέρει τα πάντα για τους πάντες, κυρίως αυτά που θα έπρεπε να μείνουν κρυφά, ενώ και όλοι οι υπόλοιποι φοράνε «γάντι» τους ρόλους τους.

Κατά δεύτερον, ο σκηνοθετικός ρυθμός. Μπορεί ο υπεύθυνος γι' αυτόν, James Hawes, να μην έχει σπουδαία διαπιστευτήρια, πέρα από κάποια επεισόδια «*Black Mirror*» και... «*Doctor Who*», αλλά καταφέρνει και κρατάει το επίπεδο σε κινηματογραφικά ύψη, μας παραδίδει ένα Λονδίνο μακριά από την τουριστική προσέγγιση που έχουμε συνηθίσει, παίζει συχνά με το ημίφως και δεν ξεχνά ότι παρακολουθεί ανθρώπους που έχουν μάθει να κινούνται στο σκοτάδι, κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Κατά τρίτον, η μουσική. Όχι, δεν είναι μόνο το υπέροχο τραγούδι τίτλων του Mick Jagger (το «*Strange Game*» είναι ό,τι καλύτερο συνδέεται με μέλος των Rolling Stones τον 21ο αιώνα), αλλά και το score του εξαιρετικού συνθέτη Daniel Pemberton και τα electronic κομμάτια των Toydrum (δύο πρώην μέλη των UNKLE).

Τέταρτον, η ίδια η υπόθεση. Τίποτα δεν μοιάζει ακραία τραβηγμένο, τίποτα δεν φαντάζει εξωπραγματικό, τίποτα δεν είναι παντελώς ξένο με τα όσα συμβαίνουν γύρω μας και ακόμα και κάποιες υπερβολές προς χάριν της δραματολογικής εξέλιξης υπηρετούν απλώς την πλοκή και την ατμόσφαιρα και δεν προσβάλλουν τη νοημοσύνη μας.

Πέμπτον, η διάρκεια. Έλεος με τους ατελείωτους κύκλους των 14 επεισοδίων

και τις σειρές με τους 8 κύκλους – αυτοί οι αριθμοί είναι εγγύηση αποτυχίας. Έξι χορταστικά επεισόδια στον πρώτο κύκλο, αλλά τόσα στο δεύτερο και... τέλος. Για την ώρα τουλάχιστον!

Υπάρχουν ψεγάδια; Προφανώς ναι, δεν είναι εύκολο να τους ικανοποιήσεις όλους: όπως κάθε σειρά/ταινία με πρωταγωνιστές κατάσκοπους, διπλούς πράκτορες, δημοσιογράφους, πολιτικούς και μυστικές υπηρεσίες, κάποια στιγμή μπερδεύεις ένα-δυο ονόματα και δεν είσαι σίγουρος για όλα τα flashbacks, αλλά σταδιακά όλες οι πληροφορίες μπαίνουν στη θέση τους και δεν μένουν –ουσιαστικά– κενά στην αφήγηση. Επίσης, οφείλουμε να ομολογήσουμε ότι η πολιτική προϊσταμένη της MI5, Ingrid Tierney (Sophie Okonedo) είναι μία καρικατούρα μονίμως πιεσμένη, μονίμως εκνευρισμένη, μονίμως με περιορισμένο χρόνο, μοιράζοντας μονίμως απειλές και αυθαίρετα deadlines. Αλλά αυτά είναι πταίσματα που κανείς δεν θυμάται μετά την ολοκλήρωση του πρώτου κύκλου και κανέναν δεν θα αποθαρρύνουν από το να απολαύσει και τον δεύτερο!

Τέλος, παρόλο που το αναφέραμε ήδη, πρέπει να σταθούμε και άλλο στον Gary Oldman. Μπορεί να συνιστά κλισιό, πλέον, όποιο κοπλιμέντο και αν του προσάψεις, πλην όμως ο 64χρονος Εγγλέζος μάς θυμίζει ότι οι σπουδαίοι ηθοποιοί μπορούν να καλύψουν πλήρως οποιονδήποτε ρόλο – αρκεί να τον βρουν ενδιαφέροντα. Είναι τρομερό πως κάποιος ηθοποιός μεταμορφώνονται παντελώς και αφήνουν πίσω τους, σαν ευέλικτα ερπετά, κάθε παλιό δέρμα που έχουν κληθεί να φορέσουν. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι παλιοί, όπως ο Al Pacino, αλλά και νεότεροι, όπως ο Gary Oldman και ο Ray Fiennes, αλλά και ο Christian Bale. Ναι, ο Gary Oldman ανήκει στην ελίτ εκείνων που παίρνουν έναν ρόλο και τον αναδεικνύουν, που αν, για παράδειγμα, αποφάσιζε να μην τον επαναλάβει στον δεύτερο κύκλο, η ίδια η σειρά θα έκανε χαράκι, καθώς δεν θα είχε λόγο ύπαρξης. Δείτε για παράδειγμα πώς (<https://www.youtube.com/watch?v=voHQoFHyKnA>) «κάνει δικό του» ένα τραγούδι των Proclaimers από το 1988, σε μία σκηνή που δεν είχε γραφτεί ποτέ από τον Mike Herron, αλλά ο ίδιος την ευλόγησε ως «εξαίρετο αυτοσχεδιασμό».

Γενικά, η AppleTV+, χωρίς υπερβολές, δείχνει να κάνει τα σωστά βήματα: χαμηλό μηνιαίο κόστος συνδρομής, εύχρηστο μενού, επιλογές στο on demand και πρωτότυπο περιεχόμενο που ξεχωρίζει: για το «*That Morning Show*» έχουν γραφτεί πάρα πολλά και δύσκολα θα υπάρξει καλύτερη #metoo προσέγγιση στη μικρή οθόνη. Για τα «*Trying*» και «*Mr. Corman*» δεν έχουν γραφτεί αρκετά, οπότε ίσως χρειαστεί να επανέλθουμε. Μέχρι τότε, κρατήστε για επίλογο τον πιο απολαυστικό «συγκινητικό ηγετικό λόγο» που εκφωνεί ο Gary Oldman σε ένα νεκροταφείο: «Δεν είμαι συνηθισμένος σε τέτοιες ομιλίες, αλλά κάπως αισθάνομαι ότι τώρα μοιραζόμαστε μία σημαντική στιγμή. Επομένως, αν όλα πάνε κατά διαόλου, πολύ πιθανό να μην σας ξαναδώ ποτέ. Είστε παντελώς άχρηστοι, άπαντες. Η συνεργασία μου μαζί σας ήταν η πιο μελανή σελίδα μίας καριέρας γεμάτης απογοητεύσεις!» **A**

παραγωγή του AppleTV+. Η σειρά είναι βασισμένη στο ομότιτλο βιβλίο του Mike Herron, το οποίο με τη σειρά του είναι το πρώτο μίας σειράς spy novels, υπό το γενικό τίτλο «*Slough House*» (μνημονεύεται και στη σειρά ως «Λάκκος»). Ο Βρετανός συγγραφέας συμμετέχει και ως σύμβουλος σεναρίου στη μεταφορά του βιβλίου του στη μικρή οθόνη. Ο πρώτος κύκλος αποτελείται από έξι επεισόδια των 45-50 λεπτών, ενώ έχει ήδη γυριστεί και ο δεύτερος, που επίσης χρησιμοποιεί το δεύτερο βιβλίο του Herron, «*Dead Lions*», ως σεναριακή αφετηρία και θα είναι διαθέσιμο στην πλατφόρμα της Apple στα τέλη της χρονιάς.

Η υπόθεση έχει ως εξής: Όλοι οι αποτυχημένοι πράκτορες της περίφημης MI5 (πολύ χοντρικά: η Κρατική Υπηρεσία Πληροφοριών του Ηνωμένου Βασιλείου που, σε αντίθεση με την πιο γνωστή, λόγω James Bond, MI6, συλλέγει πληροφορίες που

αφορούν αποκλειστικά εσωτερικές απειλές κατά των κρατικών συμφερόντων), δηλαδή γκαφατζήδες, ατζαμήδες, απροσάρμοστοι, αλκοολικοί κ.ο.κ. καταλήγουν σε ένα καθόλου... λαμπερό παράρτημα γνωστό ως «ο Λάκκος», έχοντας ως προϊστάμενο τον βετεράνο θρύλο της Υπηρεσίας Jackson Lamb (Gary Oldman), ο οποίος, πέρα από το να τους προσβάλει θυμίζοντάς τους πόσο άχρηστοι είναι, απαιτεί απλώς να έρχονται στα γραφεία τους χωρίς να κάνουν τίποτα, μέχρι να παρέλθει το τυπικό ωράριό τους. Ο θεατής, βέβαια, από τη μία βλέπει ότι ο Lamb κουβαλά κάποια ένοχα μυστικά, από την άλλη διακρίνει ότι οι συγκεκριμένοι πράκτορες δεν είναι απαραίτητα για... τα μπάζα! Άρα... κάποιο λάκκο έχει ο... λάκκος! Παράλληλα, μία φαινομενικά ξεκάθαρη υπόθεση ρατσιστικού εγκλήματος (ένας Βρετανός πακιστανικής καταγωγής απάγεται από τέσσερα μέλη μιας ακραίας εγκληματικής οργάνωσης που ανακοινώνει



BIBLIO

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Τάκης Θεοδωρόπουλος

«Αν σε αγαπάνε όλοι,
κάτι δεν πάει καλά»

Του ΠΑΡΙ ΔΟΜΑΛΗ - Φωτό: ΚΩΣΤΑΣ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ο Τάκης Θεοδωρόπουλος ήταν ακριβώς όπως τον είχα φανταστεί. Όπως είναι στα κείμενά του, είτε στα βιβλία του, δοκίμια και μυθιστορήματα, είτε στη στήλη του στην «Καθημερινή». Ίσως με περυσόστερο χιούμορ. Δεν έχει τις συνηθισμένες απόψεις, δεν υπακούει στην πολιτική ορθότητα, αιρετικός από μια σκοπιά, έχει βρεθεί αναρίθμητες φορές στο στόχαστρο για τις ιδέες και τις απόψεις του. Ευθύς, καυστικός, αυθόρμητος, λέει αυτό που σκέφτεται χωρίς να τον ενδιαφέρει αν θα γίνει αρεστός.

«Σήμερα υπάρχει ο νεοκομφορσμός της πολιτικής ορθότητας, ο οποίος είναι παντοδύναμος, απολυταρχικός και όπου συναντά αντίστασεις τις τσακίζει. Και η αντίσταση ποια είναι; Ότι εγώ θέλω να διατηρήσω τη δυνατότητά μου να εκφράζομαι όπως θέλω εγώ. Όπως νομίζω ότι θέλω εγώ.

Λέμε κινδυνεύουμε από νέο Μεσαίωνα. Φοβάμαι ότι είναι χειρότερα τα πράγματα. Τουλάχιστον στον Μεσαίωνα διάβαζαν κλασικούς και τους βοήθησε να οδηγηθούν στην Αναγέννηση. Θυμάμαι τον Ζαν Φρανσουά Λιοτάρ, καθηγητή μου στο Παρίσι, να λέει "προσπαθούμε να σκεφτούμε πέρα από τους Έλληνες, όμως αναρωτιέμαι αν πέρα από τους Έλληνες υπάρχει σκέψη".

Στα νιάτα του τον είχαν μπερδέψει με τον Jim Morrison στη Βαρκελώνη, ενώ, όπως μου λέει, αν πήγαινες στο

Φίλιον την δεκαετία του '90 νόμιζες ότι η Ελλάδα είναι γεμάτη Μπέργκμαν. «Αγόρευαν με τις ώρες, με μια τρομερή έπαρση... και τελικά δεν έκαναν τίποτα». Θεωρεί πως η εθνική ιδεολογία των Ελλήνων είναι ότι θα γίνουμε συνταξιούχοι, ενώ η αρχαιολατρία και η αρχαιομανία μάς έχει καθηλώσει σε πολλά πράγματα.

Ως διευθυντής σύνταξης του περιοδικού «Το Τέταρτο», που εξέδιδε ο Μάνος Χατζιδάκις, είχε την ευκαιρία –μεταξύ άλλων– να κάνει μια συνέντευξη, η οποία, όπως λέει, ήταν και η χαρακτηριστικότερη, με τον Γιάννη Τσαρούχη. «Του είχα προτείνει να πάμε στο Λούβρο, ήμασταν στο Παρίσι τότε, και να μου μιλήσει για τη ζωγραφική που αγαπά. Αυτό ήταν πολύ καλό και είχε βγει και σε συνέχειες».

Σ' ένα από τα αγαπημένα του αθηναϊκά στέκια, στην έδρα του, ο Τάκης Θεοδωρόπουλος καπνίζοντας μίλησε για πολλά και διάφορα για περισσότερο από δυο ώρες. Για τον Πλάτωνα, το νέο του βιβλίο για τον Περικλή Γιαννόπουλο με τίτλο «Εμείς οι εξωφρενικότεροι των παλαβών της γης», που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Μεταίχμιο, τη συγγραφική τέχνη, την πολιτική, την ελληνική κοινωνία, την πολιτική ορθότητα, τη δημοκρατία, τα φοιτητικά του χρόνια και την καθημερινότητά του.

Υποθέτετε ποτέ ότι συνομιλείτε με τον Πλάτωνα; Για να είμαι ειλικρινής όχι (γέλια). Δηλαδή εκεί με πιάνει λίγο δέος. Το καλό με τον Πλάτωνα είναι ότι διαβάζοντας κείμενά του είναι σαν να συνομιλείς μαζί του, ο πλατωνικός διάλογος έχει μια αμεσότητα, ειδικά οι πρώτοι του διάλογοι. Νοερά τον ρωτάς και αυτός σου απαντάει στην επόμενη φράση. Γιατί πάντα σου απαντάει ο Πλάτωνας. Δεν αφήνει τίποτα αναπάντητο.

Υπάρχει λόγος, θεωρείτε, που 2.500 χρόνια μετά αναφερόμαστε ακόμα στους αρχαίους; Τον 17ο αιώνα είχε ξεσπάει η διαμάχη των

σύγχρονων και των αρχαίων. Εκείνων δηλαδή που υποστήριζαν ότι η σύγχρονη εποχή είναι ανώτερη από την αρχαία και το ανάποδο. Ο Μπουαλό, ένας Γάλλος ποιητής, έλεγε «πάω στην αρχαιότητα για να ξεφύγω από τις δουλειές της σύγχρονης εποχής». Προσωπικά τους διαβάζω συνέχεια και τους έχω συνεχώς στο μυαλό μου. Δεν είμαι φιλόλογος ούτε ιστορικός. Τους διαβάζω ως αναγνώστης, όπως θα διαβάσω και ένα σύγχρονο κλασικό μυθιστόρημα. Το διάβασμα μου προσφέρει διάφορα πράγματα.

Αν κάτι χαρακτηρίζει την εποχή μας, δηλαδή τη μετανεωτερικότητα, είναι ότι ζεις σ' ένα αέναο παρόν. Όταν ζεις σ' αυτό δεν υπάρχει έξοδος. Δεν υπάρχει ούτε άλλος χώρος ούτε άλλος χρόνος για να μπορέσεις να κρίνεις αυτό που ζεις, να το δεις και να μπορέσεις μέσα σου να απελευθερωθείς από την εμπράγματοι κατάσταση. Διότι ο κόσμος μας είναι εμπράγματος. Αποτελείται από αξίες που εξαργυρώνονται στο εδώ και τώρα. Οι κλασικοί σου προσφέρουν αξίες που δεν εξαργυρώνονται στο εδώ και τώρα. Αυτή είναι η μεγάλη τους προσφορά. Σου δίνουν έναν τρόπο σκέψης, όχι συνταγές ζωής, γιατί δεν λέω να κυκλοφορούμε με σανδάλια προφανώς.

Συναντιέται κάπου η σύγχρονη με την αρχαία εποχή; Αν θέλουμε να αποδείξουμε τη συνέχεια του ελληνισμού μπορούμε να διαβάσουμε Αριστοφάνη. Αυτή η πλευρά έχει επιβιώσει (γέλια). Υπάρχει το θέμα της γλώσσας, που είναι βασικό. Είναι η ίδια γλώσσα που έχει μεταμορφωθεί, έχει μετατραπεί όπως κάθε ζωντανός οργανισμός μέσα σε τόσους αιώνες. Μην ξεχνάμε ότι τα ελληνικά είναι η αρχαιότερη ομιλούμενη γλώσσα του δυτικού πολιτισμού. Όσον αφορά όμως και τον Περικλή Γιαννόπουλο, υπάρχει το θέμα του τοπίου. Περιπατάς και βλέπεις την Ακρόπολη. Είτε τη βλέπεις είτε όχι, έχει εγγραφεί στο ασυνείδητό σου ως μορφή ακόμα και δεν έχεις το ενδιαφέρον να την παρατηρήσεις ή βιάζεσαι... Δεν μπορείς να το αγνοήσεις όμως το τοπίο. Δεν είναι στο μουσείο. Είναι μέσα στη ζωή της πόλης.

Ποια κομμάτια του άφησε επάνω σας ο Περικλής Γιαννόπουλος; Ο Γιαννόπουλος με απασχολούσε από την εποχή της εφηβείας μου. Τα βιβλία του κυκλοφορούσαν από τις εκδόσεις Γαλαξίας, τα πρώτα βιβλία τσέπης, σοβαρές εκδόσεις, εξαιρετικά επιμελημένες, καλή τυπογραφία, ωραίο χαρτί. Τον είχα διαβάσει και με είχαν εντυπωσιάσει δύο πράγματα. Το πρώτο ήταν η τρέλα του. Το δεύτερο ήταν η ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία της γραφής του. Δεν σου αναπτύσσει το θέμα, χιμεί επάνω του, φτιάχνει κάτι δικές του λέξεις.

Με τα χρόνια διαπίστωσα ότι ο Γιαννόπουλος υπήρξε ιδιαίτερα επιδραστικός στον 20ό αιώνα. Από τον Σικελιανό, τον Εμπειρικό και τον Ελύτη μέχρι τον Πικιώνη και τον Άρη Κωνσταντινίδη. Αυτός ο άνθρωπος άφησε τέσσερα κείμενα. Ήταν παλαβός και μέγας θεατρίνος. Μέχρι και η αυτοκτονία του είναι θεατρική πράξη. Ποιος τολμάει σήμερα να κάνει τέτοιο δράμα; Και μ' ένα υποθετικό κοινό. Μόνος του ήταν. Δεν κάλεσε κόσμο να πει «θα αυτοκτονήσω». Λοιπόν επηρέασε πάρα πολύ την Ελλάδα και τη σκέψη για την ελληνικότητα. Τη δημιουργική σκέψη, όμως, όχι την ιδεολογική.

Στις δεκαετίες μετά τη μεταπολίτευση ο Περικλής Γιαννόπουλος εξαφανίστηκε. Ακόμα και άνθρωποι που είναι καλλιεργημένοι δεν τον ξέρουν. Και το θέμα είναι ότι ήταν πάρα πολύ σημαντικός. Το αίτημά του είναι η δημιουργία. Πώς δηλαδή θα φτιάξουμε μια πρωτότυπη δημιουργία που θα τη φτιάξουμε μόνο εμείς; Έμεινε όμως μόνο το ιδεολογικό κέλυφος. Δηλαδή ένας ελληνολάτρης, εθνικιστής. Δεν ήταν εθνικιστής ο άνθρωπος. Το αποτέλεσμα σήμερα είναι να έχει αρπάξει τον Περικλή Γιαννόπουλο, όπως και τον Ίωνα Δραγούμη, στα νύχια της ακροδεξιάς. Και λένε «αυτοί είναι δικοί μας άνθρωποι». Και γιατί αυτό; Γιατί κανείς άλλος δεν ασχολείται μαζί τους. Πήγαινε σήμερα να ζητήσεις Περικλή Γιαννόπουλο σ' ένα βιβλιοπωλείο. Κυκλοφορεί σε κάτι εκδόσεις

«Ελεύθερη Σκέψις», μια πρόχειρη έκδοση.

Πώς και νιώσατε όμως την ανάγκη να αποκαταστήσετε τη φήμη ενός αγνώστου σε γενικές γραμμές προσώπου; Ακριβώς επειδή έχει περάσει στα αζήτητα προσπαθίσα να πω ότι δεν αξίζει να είναι εκεί. Η πνευματική του χειρονομία δεν είναι έτσι όπως νομίζουμε. Ξαναδιαβάζοντάς τον διαπίστωσα ότι ο Γιαννόπουλος είναι η Ευρώπη του καιρού του. Ζητάει από τους Έλληνες ζωγράφους να κάνουν πρωτότυπη τέχνη που είναι το αίτημα του ευρωπαϊκού μοντερνισμού τον 19ο και τον 20στό αιώνα. Τι τους λέει ουσιαστικά: «Για να κάνετε πρωτότυπη τέχνη θα πρέπει να βγείτε από τα εργαστήριά σας που σας έχουν κλείσει οι ακαδημαϊκοί του Μονάχου. Να βγείτε από τα ατελιέ σας, να πάρετε το καβαλέτο σας και να σπηθείτε απέναντι από ένα κυπαρίσσι και να πιάσετε το φως που το φωτίζει και αναδεικνύει το σώμα του. Και έτσι θα βρείτε τον δρόμο σας». Είναι το ίδιο στην πραγματικότητα με αυτό που έκαναν οι ιμπεριονιστές στη Γαλλία την ίδια εποχή. Το ίδιο με αυτό που κάνει την πρώτη δεκαετία του 20στού αιώνα ο Πικάσο, ο οποίος για να ξεπεράσει τα αδιέξοδα της ακαδημαϊκής ζωγραφικής στρέφεται στις αφρικανικές μάσκες και μέσω αυτών ανακαλύπτει τον κυβισμό. Ο Γιαννόπουλος παρότι είχε αυτή την ελληνολατρία και την παλαβομάρα ήταν στην πραγματικότητα απολύτως συνδεδεμένος με το πρωτοποριακό ευρωπαϊκό πνεύμα της εποχής του.

Απ' όσους έχετε γνωρίσει εσείς ποιους θα ξεχωρίζατε; Ο Τσαρούχης ήταν μια εντελώς ιδιαίτερη προσωπικότητα, ένας καλλιεργημένος άνθρωπος. Μου είχε κάνει τεράστια εντύπωση στη συνέντευξη που κάναμε πως στεκόταν μπροστά στον Βερμέρερ και μιλούσε σαν ίσος προς ίσο. Χωρίς κανένα σύμπλεγμα κατωτερότητας. Ξαν να μιλάνε δύο ζωγράφοι και λέγανε «γιατί έβαλες αυτό το κιτρινάκι εδώ πέρα, εγώ θα το έβαζα πιο πέρα». Ο Χατζιδάκις από την άλλη με την ευφυΐα του. Πέρασα δύο χρόνια στο «Τέταρτο», με εξάντλησε η τρέλα του. Οποιοι εκρόταν μες στα γραφεία και του έλεγε «θέλω να γράψω», «βεβαίως να γράψεις!» του απαντούσε. Και μετά άντε να τα μαζέψω εγώ, εκείνος στα παλιά του παπούτσια (γέλια). Το πρόσωπο στην παρέα το οποίο εγώ αισθανόμουν πιο κοντά ήταν ο Γκάτσος. Ο Χατζιδάκις τον είχε σαν πατέρα, δεν έκανε τίποτα χωρίς να ζητήσει την άδεια του. Του έλεγε ο Γκάτσος «λες μαλακίες, Μάνο», «μη λες τέτοιες λέξεις, είμαστε και διάσημοι!», «διάσημος είσαι εσύ, Μάνο». Ο Γκάτσος ήταν αναγνώστης, διάβαζε, ο Χατζιδάκις δεν διάβαζε, βαριόταν. Απλώς ο Γκάτσος του έλεγε ότι κάποιος είναι καλός συγγραφέας και μετά έβγαινε ο Χατζιδάκις και έλεγε «αυτός ο συγγραφέας με ενδιαφέρει», κολοκύθια, δεν διάβαζε (γέλια). Αλλά είχε ένα απύθμενο ταλέντο και μια μουσική ευαισθησία που δεν την αλλάζει με τίποτα. Και σου φτάνει βέβαια.

Από εκείνη την εποχή τι θέλετε να λησμονήσετε; Θα ήθελα να ξεχάσω την περιπέτεια Κοσκωτά και όλη τη κυδαιότητα των ανθρώπων που τον περιέβαλαν. Θέλω να λησμονήσω το πρωτοπασόκ της δεκαετίας του '80, της «Αυριανής». Τα χρόνια της αστακομακαρονάδας... δηλαδή όλη αυτή η ελληνική τρέλα, η επιδείξη του πλούτου και της ευμάρειας, ψεύτικη ή αληθινή δεν με νοιάζει. Ήταν η δημοκρατία της Μυκόνου. Όπου στόχος όλης μας της ζωής ήταν σε ποιο ξενυχτάδικο θα καταλήξουμε τα ξημερώματα, έχοντας κάψει πεντοκίλιαρα. Το ζούσε όλη η Ελλάδα. Γίναμε ένα απέραντο σκυλάδικο. Ξέραμε ότι αυτό δεν μπορεί να συνεχιστεί αενάως, κάποια στιγμή θα έσκαγε. Σκέψου μόνο ότι πέρασαν τόσα δισεκατομμύρια από αυτή τη χώρα και δεν μπορέσαμε να φτιάξουμε ένα πανεπιστήμιο ή ένα σχολείο της προκοπής για τα παιδιά μας. Μιλώ για τα δημόσια σχολεία που μπορεί να πάει το παιδί του αγρότη και να γίνει γιατρός, ας πούμε.

Αυτό το βιβλίο σε ποια φάση της συγγραφικής πορείας σας σάς πετυχαίνει; Εύχομαι να είμαι στη μέση περίπου (γέλια). Το εύχομαι δεν ξέρω αν θα το πετύχω. Πολλοί τριβανε τα χέρια τους από ευχαρίστηση ότι θα σταματήσω να γράφω βιβλία, όταν άρχισα να γράφω στις εφημερίδες κάθε μέρα. Συνέχισα όμως να βγάζω βιβλία. Έχω γενικά συνηθίσει να γράφω υπό πίεση. Αποδίδω καλύτερα επειδή ξέρω ότι έχω δύο ώρες μέσα στην ημέρα

που πρέπει να τις εκμεταλλευτώ για να γράψω. Το καθημερινό χρονογράφημα με έχει βοηθήσει. Με έχει βοηθήσει και ως προς τη διαχείριση της οικονομίας του λόγου... είσαι σ' ένα κουτάκι και ξέρεις ότι δεν πρέπει να γράψεις λέξη παραπάνω γιατί δεν χωράει. Και πρέπει όλο αυτό να το έχεις παραδώσει ως τις οκτώ το βράδυ. Αυτό είναι μια άσκηση, δεν έχω αντίρρηση ότι είναι κουραστική, αλλά είναι μια άσκηση.

Πιστεύετε ότι η πολιτική τάξη είναι καθρέφτης της κοινωνίας; Απολύτως.

Τότε γιατί υπάρχει απαξίωση; Γιατί βλέπουν τον εαυτό τους και δεν τον αντέχουν. Είναι μια σταθερή αντίδραση του υποσυνείδητου. Ειδικά οι δημοφιλέστεροι πολιτικοί είναι αυτοί που είναι κυρίως σαν εμάς. Με σπάνιες εξαιρέσεις. Θεωρώ ας πούμε τον Μητσotάκη εξαιρεση σ' αυτό τον κανόνα. Όπως τον Σημίτη και τον Βενιζέλο. Ασχέτως πολιτικής τοποθέτησης, προσπάθησαν να επιβάλουν ένα πολιτικό ύφος. Άκουγες παλιά τον Ηλία Ηλιού και ήταν λογοτεχνία. Τώρα ο αντίστοιχος γαβγίζει. Και νομίζω αυτό συμβαίνει –και είναι το βασικό μας πρόβλημα –επειδή έχει χαθεί η δυνατότητα χειρισμού της μηχανής που λέγεται λόγος. Να ξέρουμε ότι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε βγάζουν το νόημα που πραγματικά θέλουμε. Οι λέξεις έχουν χάσει το νόμά τους. Έχουν εξασθενήσει τόσο πολύ από την κατάχρηση που έχουμε κάνει που πλέον μας προδίδουν. Οπότε τι σου μένει; Να αρχίσεις να φωνάζεις νομίζοντας ότι έτσι θα καλύψεις το κενό των λέξεων.

Γιατί στην Ελλάδα συζητάμε διαρκώς τα ίδια πράγματα; Έλα ντε! Αυτή την απορία την έχω και εγώ (γέλια). Θυμάμαι μια σκηνή στο βιβλίο «Η Ελλάδα του Όθωνα» του Εντμόν Αμπού, ενός Γάλλου δημοσιογράφου που είχε έρθει στην Ελλάδα το 1850. Δίνει μια εικόνα της τότε Ελλάδας και είναι σαν να διαβάζεις για τη σημερινή. Σ' ένα χωριό, κάπου νομίζω στη Μεσσηνία, έβγαζαν μετάξι, οπότε εκείνος πήγε και είδε τον τρόπο που το έφτιαχναν. Αυτός γνώριζε από την οικογένειά του ίσως και τους είπε ότι στη Γαλλία έχουμε βρει έναν τρόπο να το κάνουμε καλύτερα και πιο γρήγορα. Όλοι ενθουσιάστηκαν, άρχισαν να φωνάζουν, μαζεύτηκαν παππούδες, θείοι, πατεράδες και συζητούσαν. Για δυο μέρες διαρκώς συζητούσαν και ανέλυαν. Και την τρίτη μέρα συνέχισαν να κάνουν τα ίδια. Λοιπόν έχει καταπληκτικές τέτοιες σκηνές μέσα που βλέπεις ότι στην Ελλάδα δεν έχει αλλάξει τίποτα όχι από το 2000 αλλά από το 1850.

Επομένως πώς αλλάζει μια κοινωνία; Φοβάμαι ότι αλλάζει με τραγικό τρόπο. Υπήρξαν αλλαγές στην ελληνική κοινωνία βέβαια. Μια μεγάλη αλλαγή έγινε μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή που ήρθαν οι πληθυσμοί και ανακατεύτηκαν με τους τόπιους. Το αποτέλεσμα ήταν μια Ελλάδα διαφορετική από αυτή πριν το 1922. Δυστυχώς ένας άλλος τρόπος να αλλάξει η κοινωνία είναι η συνειδητοποίηση των αγκυλώσεων. Και κατά συνέπεια η αναζήτηση τρόπων θεραπείας. Παρότι κοινότοπο, όλα αρχίζουν από την εκπαίδευση και κυρίως από τη μέση εκπαίδευση. Πάει ο έφηβος στο σχολείο και μαθαίνει να παπαγαλίζει. Αυτό γίνεται για γενιές ολόκληρες και αναπαράγεται. Και ακόμα και αν σήμερα ένας υπουργός θα ήθελε να το αλλάξει, δεν έχει το έμπυχο υλικό να το κάνει. Διότι αυτοί οι καθηγητές στη μέση εκπαίδευση έτσι έχουν μάθει να δουλεύουν. Πώς να τους βάλες να κάνουν κάτι άλλο; Είναι παιδιά του ίδιου συστήματος. Ριζικό μέτρο; Να απαγορευθεί διά ροπάλου η έκθεση ιδεών. Σου δίνουν ένα έτοιμο κατασκευάσμα και σου λένε ότι αν θες να πάρεις καλό βαθμό θα γράψεις αυτά τα συγκεκριμένα και όχι αυτά που σκέρτεσαι. Πριν δυο χρόνια, αν θυμάμαι καλά, είχαν βάλει στα επαγγελματικά λύκεια το ποίημα μιας Ιταλίδας που έλεγε «δεν με ενδιαφέρουν τα χρήματα, με ενδιαφέρει η ποίηση». Και λέω: αν βρεθεί ένα παιδί και γράψει ότι «μένα με ενδιαφέρουν τα

χρήματα και όχι η ποίηση» τι θα πάθει; Θα βρει τον μεπλά του. Σίγουρα δεν θα περάσει.

Είστε αισιόδοξος; Όσο μπορώ να γράφω, να σκέφτομαι και να διαβάζω, αισιόδοξώ. Τουλάχιστον για τον εαυτό μου. Για το υπόλοιπο δεν είμαι αισιόδοξος. Κάτι πρέπει να γίνει για να μας ταρακουνήσει και να βγούμε από την άνεση της αμέλειας την οποία έχουμε συνηθίσει. Για παράδειγμα, αυτό που συμβαίνει στην Ουκρανία έχει ταρακουνήσει αρκετές συνειδήσεις. Πρώτα απ' όλα την κοιμισμένη Ευρώπη. Που από εκεί που νόμιζε ότι έχει λύσει όλα της τα προβλήματα επειδή έχει βγάλει προδημογραφές για τα αντιβιοτικά, ξαφνικά ανακαλύπτει ότι υπάρχουν και προβλήματα πέρα από αυτά. Ύστερα βλέπεις τους Ουκρανούς που εμένα μ' έχουν εντυπωσιάσει. Το πείσμα τους, το θάρρος τους, η δύναμή τους κάτι πρέπει να δείξουν σε όλους μας. Υπάρχουν αξίες όπως η ελευθερία και η δημοκρατία οι οποίες δεν είναι δεδομένες. Πρέπει να ματώσεις. Υπάρχουν άνθρωποι που ματώνουν.

Εσείς νιώθετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε την κοινή γνώμη με ένα άρθρο σας; Πιστεύω ότι η επιρροή στην κοινή γνώμη είναι κάτι πολύ σχετικό. Ειδικά για τις εφημερίδες. Σίγουρα έχει μειωθεί πολύ. Έχει μειωθεί από αυτό που ήταν πριν από 50 χρόνια. Το πρώτο μεγάλο χτύπημα ήταν η τηλεόραση και το δεύτερο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν άνθρωποι που έχουν την ανάγκη να διαβάσουν εφημερίδα. Και αυτό που αισθάνομαι ότι κάνω καθημερινά είναι να καταλάβουν αυτοί οι άνθρωποι ότι δεν είναι μόνοι. Υπάρχουν κι άλλοι που σκέφτονται όπως εκείνοι. Είναι πολλοί που μου λένε «ρε παιδί μου, πολλές φορές σκέφτομαι κάτι και μετά το διαβάζω σε σένα και λέω να αυτό σκεφτόμουν, αυτό ήθελα να πω». Νομίζω αυτό κάνω, αυτό μπορώ να κάνω. Να βοηθώ αυτούς τους ανθρώπους να μην τρελαθούν. Να μην καταλήξουν με όλοι στο ψυχιατρείο (γέλια).

Αυτό συμβαίνει επειδή έχουν περιοριστεί οι αναγνώστες σήμερα; Έχει πέσει η ικανότητα ανάγνωσης. Ας μην κοροϊδευόμαστε. Οι νεότερες γενιές δεν μαθαίνουν να διαβάζουν. Μαθαίνουν να σκανάρουν. Ξέρεις να διατρέξεις ένα κείμενο, διαγωνίως και να έχεις την εγρήγορση να κρατήσεις αυτά που πρέπει να κρατήσεις. Δεν τα ανακαλύπτεις αυτά που πρέπει να κρατήσεις. Ο αναγνώστης πρέπει να ανακαλύπτει. Αυτή είναι η δύναμη της ανάγνωσης. Ένας καλός ανάγνωσης μπαίνει στη θέση του συγγραφέα. Κάθε φορά που διαβάζει ένα κείμενο είναι σαν να το ξαναγράφει μέσα στο μυαλό του. Λοιπόν αυτή η ικανότητα έχει μειωθεί σε πολύ επικίνδυνο βαθμό. Και νομίζω αν κάτι πρέπει να κάνουμε είναι να βρούμε αυτή την ικανότητα. Τώρα πώς θα τη βρούμε... ένας θεός ξέρει (γέλια).

Κινδυνεύει από την ακυβερνησία η χώρα, θεωρείτε; Τη φοβάμαι πολύ. Ιστορικά αν το πάρεις όποτε είχαμε ακυβερνησία η χώρα πήγαινε κατά διαόλου. Με τελευταία φορά το 2011. Και κατά δεύτερον τα πράγματα γύρω μας είναι τόσο κρίσιμα που χρειάζεσαι σταθερότητα για να μπορέσεις να σταθείς κάπου.

Δεν έχω ακούσει ποτέ κανέναν να λέει ότι δεν είναι κρίσιμη η στιγμή. Πάντα κρίσιμες είναι... Σ' αυτό έχεις δίκιο. Η χώρα περνάει πάντα κρίσιμες στιγμές. Δεν έχω αντίρρηση. Αυτή τη στιγμή όμως ο κόσμος αλλάζει καθημερινά. Αλλάζουν οι συμπεριφορές, ο χάρτης. Πριν δυο χρόνια πυρηνικά υπήρχαν, αλλά κανείς δεν μιλούσε για τη χρήση τους. Δεν λέω ότι η Ελλάδα περνάει κρίσιμες στιγμές. Το αντίθετο. Μια χαρά τα πάμε, προς το παρόν τουλάχιστον. Αν εξαιρέσεις τη ΔΕΗ, δηλαδή. Το πετρέλαιο δεν με ενδιαφέρει γιατί έχω σταματήσει να οδηγώ, έχω βαρεθεί και πάω με τα πόδια ή με το μετρό.

Σας ενδιαφέρει η εικόνα που έχουν οι άνθρωποι για εσάς; Νομίζω όταν αρθρώνεις δημόσιο λόγο πάντα σε ενδιαφέρουν οι αντιδράσεις. Αυτό που ξέρω είναι ότι έχω πολύ φανατικούς φίλους

και εκθρούς, το οποίο σημαίνει ότι μάλλον κάνω καλά τη δουλειά μου. Διότι άμα σε αγαπάνε όλοι κάτι δεν πάει καλά. Σημαίνει ότι στρογγυλεύεις τόσο πολύ τα πράγματα ώστε να μη θίξεις κανέναν. Δεν μπορείς να μη «σκουντήξεις» και κάποιον όταν γράφεις.

Διαβάζετε όσα γράφουν για εσάς; Εξαρτάται. Υπάρχουν και άνθρωποι που μου στέλνουν μείλ και επιστολές και είναι πολύ σοβαρές. Μπορεί να μου επισημάνουν και διαφωνίες μαζί μου. Όταν βλέπω έναν σοβαρό άνθρωπο απέναντί μου το διαβάζω και του απαντάω κιόλας. Τώρα όταν μου λεί ο άλλος «ψόφα» ή «τι πίνεις και δεν μας δίνεις;», τι να διαβάσω; Αυτά είναι τα εξήντα λεπτά της Κουμουνδούρου.

Έχει αποτύχει το ευρωπαϊκό μοντέλο πολυπολιτισμικότητας; Νομίζω στην Ευρώπη έχει ριζικά αποτύχει. Και ένα από τα μεγάλα προβλήματα της Ευρώπης σήμερα είναι πώς θα το αντιμετωπίσει. Εγώ δεν λέω να μην υπάρχουν μετανάστες, προς Θεού, δεν έχω πει ποτέ αυτό το πράγμα. Το θέμα είναι ότι από τη στιγμή που το αποδεχόμαστε ως ιστορικό φαινόμενο θα πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να εντάξουμε αυτούς τους ανθρώπους στις κοινωνίες μας. Αλλιώς θα είναι μόνιμως μικροί θύλακες σε μόνιμη σύγκρουση με το περιβάλλον τους. Οι Αλβανοί όταν ήρθαν με την κατάρρευση του καθεστώτος δεν ζήτησαν χρήματα. Δουλειές ζητούσαν. Και δούλεψαν σαν σκυλιά. Και όσοι δούλεψαν πολύ κατάφεραν να φτιάξουν περιουσίες και οικογένειες. Διότι ο μόνος τρόπος να μπορέσεις να ενταχθείς είναι η εργασία. Αν δεν έχεις αυτή την επαφή με την υπόλοιπη κοινωνία γύρω σου ποτέ δεν πρόκειται να ενταχθείς. Λοιπόν όλοι αυτοί οι πληθυσμοί εδώ στο έκτο διαμέρισμα είναι επιδοτούμενοι πληθυσμοί. Πώς θα ενταχθούν; Και γιατί να ενταχθούν; Γιατί να θέλουν και οι ίδιοι να ενταχθούν; Σου λένε «μια χαρά είμαστε».

Στην Ελλάδα υπάρχει φόβος ισλαμοποίησης; Δεν μπορώ να δεχθώ με τίποτα ότι κάποιος θα μου επιβάλουν τη δική τους θεοκρατία. Έχω έναν πολιτισμό, ο οποίος έχει τα καλά του, έχει τα κακά του, δεν έχω αντίρρηση. Ξέρω όμως ότι είναι ο μόνος πολιτισμός στον οποίο μπορείς να κρίνεις χωρίς να σε κρεμάσουν. Πήγαινε να πεις στον αραβικό κόσμο αυτά που λέμε εμείς εδώ για τη Δύση. Θα σου κόψουν το κεφάλι. Αυτό εμείς εδώ δεν το κάνουμε. Αυτά τα πράγματα δεν μπορούμε να τα εκχωρήσουμε σε καμιά ιδιαιτερότητα ή ανοχή απέναντι στο διαφορετικό. Γιατί και η ανοχή απέναντι στη διαφορετικότητα είναι παιδί της δικής μας νοοτροπίας, δεν είναι της δικής τους.

Έχετε φοβηθεί ποτέ να πείτε ελεύθερα τη γνώμη σας; Με έχουν μνηύσει για ισλαμοφοβία. Με συγχωρείς, είναι η ισλαμοφοβία ποινικό αδίκημα; Η υπόθεση μπήκε στο αρχείο. Φοβάμαι, γιατί να μη φοβάμαι; Όπως φοβάμαι και τα μικρόβια. Δεν λέω ότι είναι μικρόβια οι άνθρωποι. Αλλά είναι δικαίωμά μου, όπως φοβάμαι και το ύψος. Έχω υψοφοβία.

Πώς είναι η καθημερινότητά σας; Ξυπνάω σχετικά αργά. Γύρω στις δέκα. Άσκηση πρώτη: ανάγνωση μια ώρα συνήθως αρχαία. Με καφέ και τσιγάρο. Άσκηση δεύτερη: περπάτημα μια ώρα στο Πεδίο του Άρεως. Μετά γυρνάω σπίτι, κοιτάω εφημερίδες και ίντερνετ, να δω τι παίζει. Ακούω πολύ ραδιόφωνο, τηλεόραση δεν βλέπω καθόλου. Ακούω Σκάι, Αθήνα 9.84 και Πρώτο Πρόγραμμα που έχει φτιάξει πολύ. Και κάνω πολλή πλάκα με τον Βουλαρίνο. Μου είναι απαραίτητος σαν τον πρωινό καφέ, ας πούμε. Ακόμα και όταν δεν είναι καλός θέλω να τον ακούω. Μου δίνει ιδέες. Το κείμενο το γράφω γύρω στις 19:00. Όταν φτάσω να το γράψω σε μια ώρα το έχω τελειώσει. Το δύσκολο είναι να φτάσω να το γράψω. Διαβάζω διαβάζω πολύ, το διάβασμα βοηθάει το μυαλό να δουλέψει. Ραδιόφωνο, εφημερίδες, διάβασμα, γράφω, τρώω, βλέπω καμιά ταινία στο Netflix. Κανονικός άνθρωπος, δηλαδή.

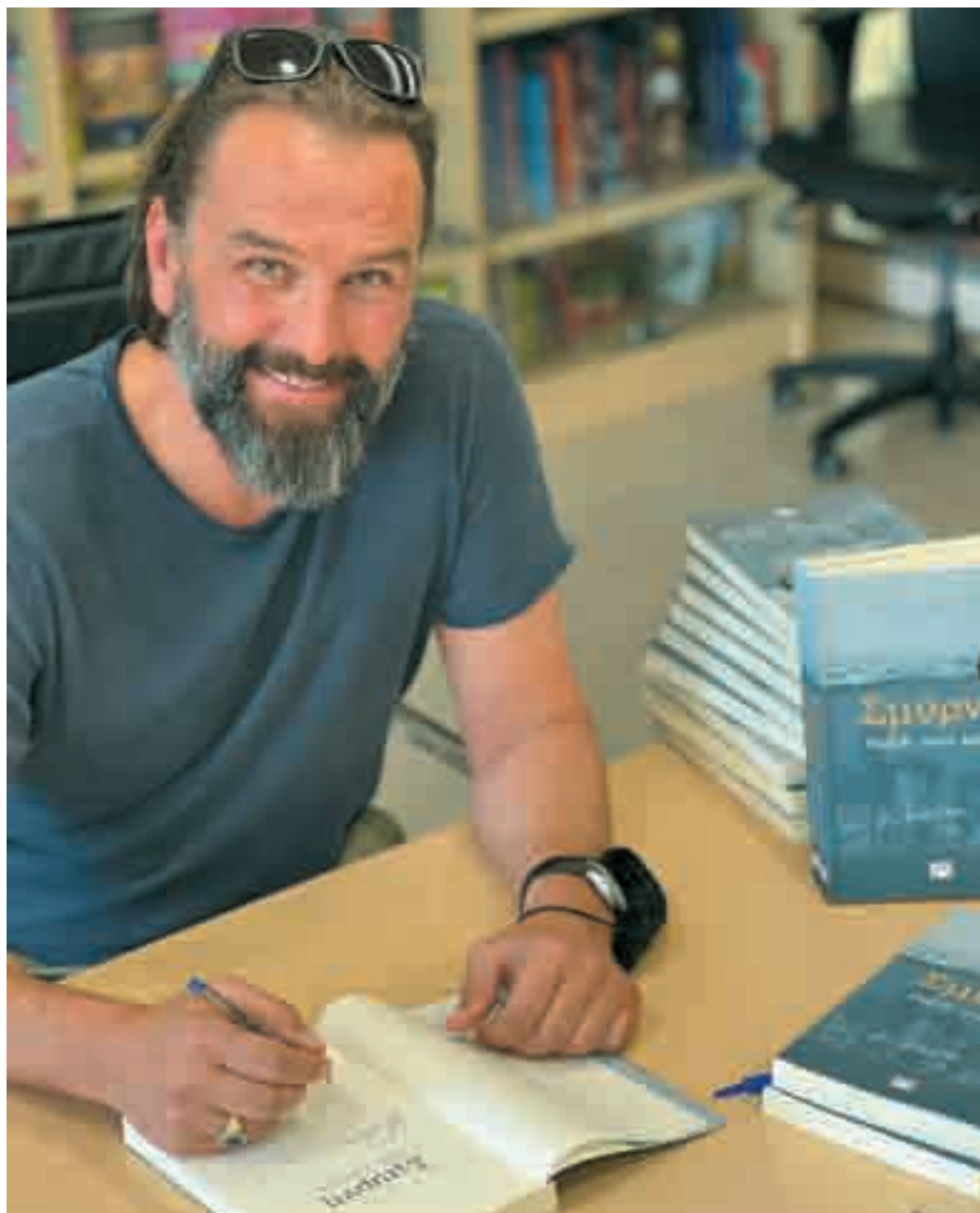
Ποια είναι η φιλοσοφία σας για τη ζωή; Πολλές! Ποια θες να σου πω; (γέλια) Κοίτα, το μόνο που θέλω είναι να μην πάρω ποτέ σύνταξη. Θέλω να δουλεύω ως την τελευταία μέρα της ζωής μου.

Σας ευχαριστώ πολύ. Εγώ ευχαριστώ. **A**

www.athens voice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη





Ταξίδι στον χρόνο

Ο Λουτζ Κλέβεμαν μας ταξιδεύει στο παρελθόν της Σμύρνης μέσα από το παρόν

Της ΕΥΤΕΡΠΗΣ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ

Πρωινό Παρασκευής και ο κόσμος στο κέντρο της Αθήνας κινείται με γρήγορους ρυθμούς, σαν να θέλει να κάνει τον χρόνο να περάσει γρήγορα. Ο Λουτζ Κλέβεμαν, από την άλλη, έχει διαφορετική άποψη για τον χρόνο. Ο γερμανός δημοσιογράφος και διακεκριμένος συγγραφέας ξεκίνησε ένα οδοιπορικό που διήρκεσε έναν χρόνο, στα ελληνικά νησιά του βόρειου Αιγαίου και τη Σμύρνη, 100 χρόνια μετά την καταστροφή της. Συναντηθήκαμε σε ένα καφέ του κέντρου για να μου μιλήσει για το νέο του βιβλίο Σμύρνη, «Ταξίδι στον χρόνο» (εκδ. Ψυχογιός): ένα ταξίδι από τη Σμύρνη στη Χίο, διασχίζοντας μια νοτιή γραμμή που ξετυλίγει το νήμα ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν της Ιστορίας. Ο Κλέβεμαν είναι εξωστρεφής, ένας ζωηρός συνομιλητής που τα μάτια του πετούν σπιθές δημιουργώντας μια αβίαστη οικειότητα και επικοινωνία, ένας πολυταξιδεμένος συγγραφέας – μου λέει, με φυσικότητα, πως έχει βρεθεί σε πάνω από 100 χώρες στον κόσμο. «Δεν σας χωράει η Γερμανία;» ρωτάω και μου εξομολογείται την επιθυμία του να περιπλανιέται σε πόλεις που κάποτε ήταν κοσμοπολίτικες αλλά πλέον έχουν παρακμάσει, που τον οδηγεί σε ταξίδια σαν αυτό που εξιστορεί στο βιβλίο του, σε μια Σμύρνη που μόνο η θύμησή της έχει μείνει ίδια.

Τι σας ενέπνευσε για να πραγματοποιήσετε επί έναν ολόκληρο χρόνο το οδοιπορικό στη Σμύρνη και τα νησιά του βόρειου Αιγαίου; Πάντα με ενδιέφερε στη δουλειά μου να ασχολούμαι με πόλεις που ήταν κοσμοπολίτικες, στις οποίες συνυπήρχαν ειρηνικά διαφορετικές κοινότητες, όπως η Θεσσαλονίκη και η Σμύρνη.

Στο παρελθόν είχα γράψει ένα βιβλίο για τη Λβιβ στην Ουκρανία. Ίδια ιστορία, μια πόλη όπου συνυπήρχαν πολλές κοινότητες, που όμως τον 20ό αιώνα έγινε αμιγώς ουκρανική. Αυτές οι πόλεις ήταν ενδιαφέρουσες, γοητευτικές, ήταν σημεία-σταθμοί και έγιναν σκιά του παρελθόντος τους.

Σε αυτό το βιβλίο συνδύασα την ιστορία της Σμύρνης σε μια σύγχρονη αφήγηση. Πήγα στα ελληνικά νησιά του Αιγαίου, τη Λέσβο, τη Χίο και τη Σάμο, για να επισκεφτώ και να κάνω έρευνα στα προσφυγικά camps μετά τις αφίξεις του 2015. Συνειδητοποίησα ότι δεν ήταν η πρώτη φορά που οι προσφυγικές ροές και οι μετακινήσεις πληθυσμών στο Αιγαίο ήταν τόσο έντονες και άρχισε να με ενδιαφέρει να ψάξω για τη συνθήκη της Λωζάνης και την ανταλλαγή πληθυσμών, που αποτέλεσε πρότυπο για τις εθνοκαθάρσεις του 20ού αιώνα. Στο τέλος, για έναν χρόνο, ταξίδευα στη Χίο και τη Σμύρνη για να γράψω το βιβλίο μου, ένα οδοιπορικό ανάμεσα στις δύο πόλεις. Ήθελα να γράψω το βιβλίο στην Ελλάδα για να μη χάσω τη σύνδεση με το μέρος. Συνέπεσε όμως με τον κορωνοϊό και το lockdown, οπότε επέστρεψα στο Αμβούργο. Ο εγκλεισμός με βοήθησε να το ολοκληρώσω, το βιβλίο έγινε η κοινωνική μου ζωή. Τα συναισθήματά μου για αυτό; Νιώθω πολύ περήφανος. Όταν γράφω ένα βιβλίο του αφοσιώνομαι, είναι ένα πνευματικό ταξίδι. Όταν το ολοκλήρωσα, ένιωσα μεγάλη ανακούφιση. Πήρα το τρένο και έφυγα από τη Γερμανία την επόμενη μέρα! (γέλια)

Γιατί επιλέξατε τη Χίο; Η Χίος έχει μια συναρπαστική ιστορία. Η σφαγή δεκάδων χιλιάδων Ελλήνων από τον

οθωμανικό στρατό το 1822 συνέβη ακριβώς 100 χρόνια πριν από την καταστροφή της Σμύρνης. Αυτή ήταν και η πρώτη καταστροφή από τους Οθωμανούς. Η Χίος μάλιστα είχε μεγάλη ελευθερία κατά τη διάρκεια της Οθωμανικής κυριαρχίας. Επισκεφθήκα τη βιβλιοθήκη «Κοραής», μία από τις παλιότερες στην Ελλάδα, και βρήκα πολλά χειρόγραφα από ταξιδιώτες σε πολλές γλώσσες, γαλλικά, αγγλικά, γερμανικά, ισπανικά, ιταλικά κ.ά. Ήταν πολύ εντυπωσιακό πως όλοι περιέγραφαν την ομορφιά του νησιού και την ελευθερία που υπήρχε λόγω του ότι ήταν σημαντικό εμπορικό λιμάνι και, φυσικά, γιατί εξήγαγε ένα προϊόν που δεν υπήρχε πουθενά στον κόσμο, τη μαστίχα. Και στις δύο ιστορίες, λοιπόν, υπήρχαν κοινά σημεία.

Πώς ήταν οι άνθρωποι που συναντήσατε σε Χίο και Σμύρνη; Η μέθοδος που χρησιμοποίησα ήταν να ταξιδεύω ανάμεσα στις δύο πόλεις, να περνάω τα σύνορα Ευρώπης και Ασίας, ανάμεσα στον χριστιανισμό και τον ισλαμισμό, τη δημοκρατία και την απολυταρχία. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι και στις δυο πλευρές έχουν περισσότερα κοινά παρά αντιθέσεις. Αλλά το να αλλάζω την προοπτική από την οποία έβλεπα τα γεγονότα ήταν σημαντικό. Δεν είναι ένα βιβλίο από την ελληνική πλευρά, που μιλά για τον χαμό της ελληνικής πόλης Σμύρνης. Για εμένα η Σμύρνη ήταν μια πολυπολιτισμική πόλη στην Οθωμανική αυτοκρατορία, που ζούσαν αρμονικά Έλληνες, Τούρκοι, Αρμένιοι, Εβραίοι, Γάλλοι, Αγγλοι, ακόμα και Αμερικάνοι. Ήταν κάτι που έπρεπε να το εξετάσει κανείς από όλες τις πλευρές και είμαι πολύ χαρούμενος που το βιβλίο θα κυκλοφορήσει και στην



ΦΩΤΟ: ΛΟΥΤΖ ΚΛΕΒΕΜΑΝ

Τουρκία. Δεν προσφέρω μια αφήγηση με εθνικιστική υπόσταση, δεν κατηγορώ απλώς τη μια πλευρά για τα τρομερά δεινά που προκλήθηκαν. Αναφέρομαι σε συγκεκριμένα ταμπού. Οι Έλληνες έχασαν τη Σμύρνη γιατί προσπάθησαν να εισβάλουν στην Τουρκία, χάθηκε λόγω της Μεγάλης Ιδέας και του υπερβολικού εθνικισμού.

Ποια είναι η εικόνα που αντικρίσατε στη Σμύρνη; Συνεχίζει να είναι όμορφη, η τοποθεσία είναι απίστευτη. Μπορείς να καταλάβεις τους λόγους για τους οποίους θεωρούνταν πάντα μία από τις πιο όμορφες πόλεις. Το πρώτο πράγμα που έκανα – το κάνω και στα άλλα μου βιβλία – ήταν να ανέβω στο πιο ψηλό σημείο, το Καντιφέ Καλέ, ένα κάστρο στην κορυφή του λόφου, για να δω τη γενικότερη εικόνα και να αποκτήσω μία αίσθηση προσανατολισμού. Έχει γίνει μια μοντέρνα πόλη – αφού κατακάνκε το 1922 ξαναχτίστηκε εξ ολοκλήρου από την αρχή και είναι πραγματικά σοκαριστικό ότι δεν έχει μείνει τίποτα από τη Σμύρνη του παρελθόντος. Μόνο σε σημεία που δεν έφτασε η φωτιά έχουν παραμείνει ορισμένα ελληνικής και οθωμανικής αρχιτεκτονικής κτίρια. Στη συνέχεια ξεκίνησα να γνωρίζω ανθρώπους που ζουν στην πόλη, ως επί το πλείστον Τούρκοι. Δεν υπάρχουν πια Έλληνες, οι εκκλησίες είναι άδειες και νιώθεις ότι κάτι λείπει. Υπάρχει μια αίσθηση απουσίας στη Σμύρνη, απουσίας ανθρώπων και συγκεκριμένων κουλτούρων που χάθηκαν. Αλλά οι άνθρωποι που γνώρισα είχαν έναν κοσμοπολιτικό αέρα, μάλλον έχει να κάνει με το Αιγαίο. Μοιάζουν με τους δυτικούς, είναι ανεκτικοί στη διαφορετικότητα, όχι συντηρητικοί. Ακόμα και στα καφέ, κοντά στο λιμάνι, άκουγες ελληνική μουσική, για αυτούς είναι η μουσική του Αιγαίου.

Ανέφερατε ότι υπάρχει η αίσθηση της απουσίας του ελληνικού πληθυσμού. Οι κάτοικοι που

ζουν εκεί το νιώθουν; Εξαρτάται, σημαντικός παράγοντας είναι το εκπαιδευτικό υπόβαθρο. Υπάρχει μια ελίτ που ενδιαφέρεται αρκετά πλέον, αλλά πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι πριν από 100 χρόνια χιλιάδες Οθωμανοί ήταν χριστιανοί. Είναι μεγάλο ταμπού. Το βιβλίο δεν είναι τόσο για το ποιος ξεκίνησε τη φωτιά. Στα ελληνικά σχολεία μαθαίνουν ότι την ξεκίνησαν οι Τούρκοι, στα τούρκικα το αντίθετο, είναι όμως προφανές ότι οι Τούρκοι στρατιώτες έβαλαν τη φωτιά – βρήκα πολλές αποδείξεις για να μπορώ να το στηρίξω. Το νόημα είναι: αναγνωρίζουμε την ύπαρξη των άλλων πολιτισμών σε αυτή την περιοχή ή την ξεχνάμε; Ανάλογο παράδειγμα είναι η Θεσσαλονίκη με την εβραϊκή κοινότητα που αφανίστηκε. Στη Σμύρνη το ταμπού δεν είναι μόνο ότι πριν από 100 χρόνια εκεί ζούσαν Έλληνες, αλλά κυρίως ότι κάτω από τις εντολές του Μουσταφά Κεμάλ διαπράχθηκε ένα έγκλημα πολέμου. Η Χίος, όπως και η Λέσβος, ήταν πόλεις που κοιτούσαν ανατολικά. Δεν τους ένοιαζε για την Αθήνα, η μεγάλη πόλη πάντα ήταν η Σμύρνη. Ακόμα και σήμερα υπάρχει αρκετή συναλλαγή ανάμεσά τους. Οι Έλληνες από τα νησιά πηγαίνουν για ψώνια στη Σμύρνη και οι Τούρκοι έρχονται στα νησιά για χαλάρωση και διασκέδαση. Υπάρχει μεγάλος ανταγωνισμός ανάμεσα στην Ελλάδα και την Τουρκία σε πολιτικό και θρησκευτικό επίπεδο, αλλά ο πληθυσμός του Αιγαίου μοιράζεται πολλά κοινά.



Lutz C. Kleveman
Σμύρνη - Ταξίδι στον χρόνο
Εκδ. Ψυχογιός

Υπήρχε κάποια ιστορία που σας έκανε να συνδεθείτε περισσότερο συναισθηματικά, που να την ξεχωρίσατε; Γνώρισα κάποιους ναυτικούς στο καφενείο της πλατείας στα Καρδάμυλα, στη βορειοανατολική Χίο, γνωστό και ως «το χωριό των καπετανίων». Οι περισσότεροι ήταν γύρω στα 80-90, έπαιζαν τάβλι και έπιναν τον καφέ τους. Ήταν οι κοσμοπολίτες που έψαχνα, είχαν γυρίσει όλα τα λιμάνια του κόσμου, ήξεραν αγγλικά και συνεννοούμασταν εύκολα. Καταλήξαμε να μιλάμε για την προσφυγική κρίση. Συνήθως, όταν συζητάς για τέτοια θέματα με μεγαλύτερους ανθρώπους σε ηλικία θα ακούσεις πιο συντηρητικές απόψεις. Αλλά όχι με αυτούς. Ένας από τους καπετανίους, ο Δημήτρης, μου είπε την ιστορία του, όταν ήταν 8 χρονών κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και της γερμανικής κατοχής που προσπαθούσαν να βρουν τρόπο διαφυγής από τη Χίο. Και 70 χρόνια πριν, η κατεύθυνση ήταν η αντίθετη. Τους διέσωσαν Τούρκοι ψαράδες, τους βοήθησαν να φτάσουν με ασφάλεια, τους έδωσαν ρούχα και φαγητό. Ήταν μια ιστορία που με άγγιξε, ο Δημήτρης μου περιέγραφε με λεπτομέρεια και συγκίνηση τους έξι μήνες που πέρασε στο Τσεσμέ. Μου ανέφερε χαρακτηριστικά ότι «δεν πρέπει να κάνουμε άλλους πολέμους, να βάζουμε τους γιους μας να σκοτώνονται. Πρέπει κάποια στιγμή να τα αφήσουμε πίσω όλα αυτά. Να μιλήσουμε μεταξύ μας, σαν άνθρωποι, και να βρούμε λύσεις. Με αγάπη όλα λύνονται». Πολύ

επίκαιρο, ιδιαίτερα τώρα που υπάρχει σε εξέλιξη ο πόλεμος στην Ουκρανία.

Τι πιστεύετε τελικά πως συνδέει το παρελθόν και το παρόν μέσα από αυτό το ταξίδι; Το «Ταξίδι στον χρόνο» είναι καλός τίτλος γιατί αυτό που βίωσα τον ένα χρόνο που πέρασα στο Αιγαίο είναι πως η αντίληψη του χρόνου διαφέρει. Εκεί που μεγάλωσα εγώ, στη Γερμανία, τα γεγονότα διαδραματίζονται γραμμικά, το ένα συμβαίνει μετά το άλλο. Το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον διαχωρίζονται. Στο Αιγαίο αυτό δεν ισχύει. Ο χρόνος κυλάει σαν το DNA, που το σχήμα του είναι ελικοειδές. Τα γεγονότα του παρελθόντος και του παρόντος είναι αρκετά κοντά και συνδέονται. Για αυτό και στο βιβλίο ισορροπώ ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν. Οι άνθρωποι στη Χίο μπορούν να μιλούν για τα γεγονότα του 1822 και του 1922 σαν να συνέβησαν χτες. Δεν ήταν εκεί, αλλά νιώθουν πολύ κοντά σε αυτά τα γεγονότα. Αυτό με κάνει να νιώθω ότι αυτές οι πόλεις υπήρξαν, δεν είναι «νεκρές».

«Στην Ελλάδα βρίσκεις τον εαυτό σου» έγραψε ο Χένρι Μίλερ και το αναφέρετε και στο βιβλίο. Τελικά βρήκατε τον εαυτό σας στην Ελλάδα; Ήρθα στην Ελλάδα πριν 20 χρόνια για διακοπές. Έχω ταξιδέψει σχεδόν παντού. Αλλά αυτό το ταξίδι ήταν διαφορετικό. Είχα χωρίσει με τη γυναίκα μου, οπότε ο στόχος ήταν διπλός. Όχι μόνο να βρω την ιστορία, αλλά να βρω ξανά τον εαυτό μου. Ήταν το ξεκίνημα για κάτι καινούργιο και η Ελλάδα έμοιαζε ένας καλός τόπος για να γίνει αυτό. Έψαχνα να βρω τον Αλέξη Ζορμπά μου και τελικά ήμουν εγώ ο Αλέξης Ζορμπάς μου (γέλια) – βρήκα τον εαυτό μου στην Ελλάδα. Μου αρέσει ο Οδυσσεάς Ελύτης, λατρεύω τη φύση και η νοοτροπία των ανθρώπων είναι πολύ κοντά στη δική μου. ●

Ουίσκυ, τάνγκο φόξτροτ

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Πριν ένα χρόνο περίπου, έχοντας απνυδήσει από την πανδημία, σκεφτόμουν να κάνω ένα ταξίδι κάπου στην Άπω Ανατολή. Έτυχε να διαβάζω εκείνο τον καιρό το μυθιστόρημα του Τζορτζ Όργουελ «*Μέρες της Βιρμανίας*». Σαγννευμένος από τις περιγραφές της εξωτικής αυτής χώρας (που σήμερα ακούει στο δόλο εξωτικό όνομα Μιανμάρ – σαν μια γάτα να νιαουρίζει στο διπλανό δωμάτιο), αποφάσισα να κάνω το ταξίδι. (Τέτοιες είναι οι επενέργειες της λογοτεχνίας σε μια τρυφερή ψυχή.) Μπήκα λοιπόν στο Δίκτυο κι άρχισα να ψάχνω για αεροπορικές εταιρείες. Δυστυχώς, όπως με ενημέρωσαν οι αρμόδιες ιστοσελίδες, είχε μόλις γίνει στρατιωτικό πραξικόπημα στην Μανταλέι κι έτσι τα ταξίδια στην πρώην Βιρμανία είχαν επ' αόριστον ανασταλεί. Η χώρα είχε μπει στον γύψο. Γουότ δε φακ! μονολόγησα κι έκλεισα τον υπολογιστή.

Αντιλαμβάνεστε λοιπόν τη χαρά μου όταν έπιασα να διαβάζω το άρτι εκδοθέν στα ελληνικά – στην πολύ καλή μετάφραση του Λευτέρη Καλοσπύρου – βιβλίο του Αμερικάνου Ντέιβιντ Σέιφερ. Τον περίεργο τίτλο: «*Ουίσκυ Τάνγκο Φόξτροτ*» απέδωσα σε κάποιες χορευτικές δεινότητες του συγγραφέα σε συνδυασμό με αποστάγματα σικάλεως. Η χαρά μου οφειλόταν στο γεγονός ότι η ηρωίδα του μυθιστορήματος βρισκόταν από τις πρώτες κιόλας σελίδες στη Βιρμανία!

Η νεαρή γυναίκα εργάζεται σε μια Μη Κυβερνητική Οργάνωση και τυχαίνει να βρεθεί στο λάθος μέρος τη λάθος στιγμή. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, ο αναγνώστης στροβιλίζεται μαζί της σε έναν κυκεώνα μυστικών υπηρεσιών, διεθνών χάκερ και απόρρητων σχεδίων, εν μέσω μιας συνωμοσίας που μπροστά της οι Σοφοί της Σιών μοιάζουν με σκιώδεις εκφάνσεις του Γκόλεμ. Ο συγγραφέας αποδομεί με χιούμορ συνυφασμένο με τρομακτική γνώση τη δυστοπία που περιμένει το ανθρώπινο είδος στην περίπτωση που κάποιοι πλούσιοι μεγιστάνες πραγματοποιήσουν τα γριφώδη οράματά τους.

Τα ενσωματωμένα μέσω εμβολίων τσιπάκια G5 είναι σαν μολυβένια στρατιωτάκια μπροστά στον Αρμαγεδώνα που ετοιμάζεται σε κάποιους απόμερους κι απαραβίαστους τόπους – όπως

για παράδειγμα κάποιο τάνκερ στα ανοιχτά της Κινέζικης Θάλασσας.

Η ηρωίδα θα πρέπει να αποφασίσει με ποια πλευρά θα ταχθεί. Των απεργαζομένων το δύσπνο μέλλον της φυλής ή τις στρατιές των φωτεινών δυνάμεων του καλού; Ως γνωστόν, μια γυναίκα διαλέγει πάντα το μέρος του καλού. Οι συμπαραστάτες της είναι εξίσου ενδιαφέροντες, φτάνει να πω ότι ο ένας από αυτούς είναι συγγραφέας βιβλίων αυτοβελτίωσης.

Ο Ντέιβιντ Σέιφερ μάς δίνει ένα μυθιστόρημα αναζήτησης. Κάτι σαν την αναζήτηση του Αγίου Δισκοπότηρου από τους ιππότες της Στρογγυλής Τραπέζης. Θα έλεγα ότι το βιβλίο του είναι το Γκράαλ των απανταχού συνωμοσιολόγων. Το βιτριολικό χιούμορ του συγγραφέα απογειώνει το κείμενο.

Όσο για τον τίτλο, παρόλο που ο συγγραφέας αποδίδει το Ουίσκυ Τάνγκο Φόξτροτ σε κωδικές ονομασίες των ηρώων του, δεν παύει να σημαίνει – στην ορολογία που χρησιμοποιούν οι πιλότοι, οι ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας και οι ταξιδιωτικοί πράκτορες – τα εξής τρία γράμματα: W (ουίσκυ), T (τάνγκο), F (φόξτροτ).

Κοντολογίς, What the f...

Κι έτσι ακριβώς είναι, αν αυτό που περιγράφει το βιβλίο είναι αυτό που περιμένει την ανθρωπότητα.



Ντέιβιντ Σέιφερ

Ουίσκυ Τάνγκο Φόξτροτ
εκδ. Πόλις

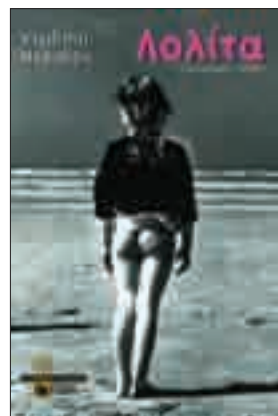
ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΤΙΚΕΣ ΚΡΙΤΙΚΕΣ

Κλασικά μυθιστορήματα στο Goodreads

Κάναμε το πείραμα με τη «Λολίτα»
του Ναμπόκοφ

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Έξαλλες «κριτικές» κλασικών, εγνωσμένης αξίας, πραγματικά μεγάλων και διαχρονικών μυθιστορημάτων, από αναγνώστες στο Goodreads. Σταχυολογούμε ένα ελάχιστο μόνο δείγμα από όσα μπορεί να διαβάσει κανείς αν ανατρέξει στις φαρμακερές κριτικές με ένα αστεράκι. Τις μεταφέρουμε σχεδόν αυτούσιες, μεταφρασμένες από τα αγγλικά. Εμάς μάς έκαναν να χαμογελάσουμε. Σήμερα, η «Λολίτα» του Βλαντιμίρ Ναμπόκοφ. Στα ελληνικά, διαβάστε την έκδοση του Πατάκη (μετάφραση: Γιώργος-Ίκαρος Μπαμπασάκης).



λικά. Και έκανα την ανοησία να ξεκινήσω αυτό το «μυθιστόρημα». Τώρα πρέπει να ξεκινήσω ξανά θεραπεία.

➤ Αν ξανακούσω τη λέξη «νυμφίδιο», θα κάνω εμετό.

➤ Οποιοδήποτε βιβλίο θέλει να σε κάνει να νιώσεις συμπάθεια για έναν παιδόφιλο ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΑΚΟ ΒΙΒΛΙΟ.

➤ Λογοτεχνικός αυνανισμός, Θε μου, σχώρα με.

➤ Αξιοσημείωτο βιβλίο. Όχι για το θέμα του. Αλλά για το πόσο αφόρητα βαρετό είναι. Ακόμη χειρότερα: ο πρωταγωνιστής του,

μολονότι ξεφεύγει από τις νόρμες, αυτός ο Άρχων της Ρηχότητος, στερείται κάθε ενδιαφέροντος. Πώς γίνεται αυτό; Δεν έχω ιδέα. Αλλά νά που ο Ναμπόκοφ καταφέρνει να σπάσει κάποια ρεκόρ εδώ πέρα. (Τις κριτικές που θάβουν το βιβλίο λόγω... παιδοφιλίας, δεν τις παίρνω καν στα σοβαρά, είναι γελοίες).

➤ Ο συγγραφέας έχει ένα χάρισμα από τον Θεό, αλλά το ξοδεύει για το έργο του Διαβόλου.

➤ Απόλυτη ψυχρότητα, σαν ένα παγόβουνο που επιπλέει στην επιφάνεια – ένα παγόβουνο χωρίς βάθος, μόνο μια σκέπη κορυφή.

➤ Κάτι φελάχοι που παντρεύονται οχτάχρονα θα το είχαν στο προσκεφάλι τους αυτό το ανοσιούρηγμα, άμα ήξεραν γράμματα.

➤ Το τελείωσα. Η γνώμη μου; Ίδου: άμα τυχόν δω κανέναν περίεργο κοντά σε ένα κοριτσάκι, πρώτα θα τον μουντάρω και μετά θα ρωτήσω αν είναι ο μπαμπάς του.

➤ Βάλτε φυλακή τον ανώμαλο!

➤ Φοβάμαι ότι δεν θα ξεκολλήσει ποτέ από το μυαλό μου αυτό το πράγμα. Τι αρρώστια... Μα, με παιδάκια ρε; ΜΕ ΠΑΙΔΑΚΙΑ!;

➤ Θέλουν να απαγορέψουν την οπλοφορία και ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ αυτά τα βιβλία; Ναι, μη φάτε!

➤ Αν ο τύπος έγραφε ένα «ερωτικό» μυθιστόρημα για το ρομάντζο ενός νεκρόφιλου με ένα πτώμα, ΠΑΛΙ θα βρίσκονταν ένα μάτσο καθηγητάδες να μας πουν, «Πωω τι αριστούργημα είναι αυτό, τι γλώσσα, τι έκφραση, τι λογοτεχνικοί υπαινιγμοί, τι παιγνιώδης πρόζα». Και στο μεταξύ το πτώμα θα σάπιζε παραδίπλα.

➤ Τι παιδοφιλία και βλακειές, απλώς το βιβλίο είναι της πλάκας, προσπεράστε το. Πολλή κουβέντα για το τίποτα.

➤ Αυστηρώς ακατάλληλο για νορμάλ αναγνώστες.

➤ Φιλαράκο, επειδή χρησιμοποιείς πλουμιστές λέξεις, δεν πάει να πει ότι είσαι καλός συγγραφέας. Πάει να πει ότι κρύβεις τις αδυναμίες σου με πλουμιστές λέξεις. Λυπάμαι που το μαθαίνεις από μένα.

➤ Αυτά τα βιβλία άρεσαν στους διανοούμενους τότε στα 70s, που έτσι και δεν σου άρεσαν οι παρλαπίπες και τα αμφιλεγόμενα θέματα-μυθιστορήματα-ταινίες-δοκίμια με τις σύμπερ περιτέχνες λεκτικές υφάνσεις δεν σε παίζανε τα άλλα παιδάκια στα μπαρ της μόδας. ●

- Δεν κατάλαβα τι μυστικά κρύβει αυτό το βιβλίο, και τι δεύτερα επίπεδα. Μάλλον θα είμαι αμόρφωτος, τι να πω.
- Ποτέ πριν δεν είχα μισήσει βιβλίο με τον τρόπο που κανείς μισεί τον Χίτλερ. Μέχρι σήμερα.
- Μια απδία και μισή.
- Μολονότι ανώμαλος, ο κεντρικός χαρακτήρας είναι τόσο ΑΦΟΡΗΤΑ μονοδιάστατος, που έχει ίδιο όνομα και επιθετο. Beat that.
- Στα κακά κομμάτια του βιβλίου, βυθίζεσαι σε έναν γλυκό ύπνο. Στα καλά, θέλεις να το πετάξεις από το παράθυρο. Ευτυχώς τα καλά είναι λίγα, γιατί δεν σου φτάνει και σε τίποτα οι περαστικοί.
- Εντάξει, γιατί να μη μας αρέσουν τα μυθιστορήματα που εκθειάζουν την παιδοφιλία; Δεν είναι δα και παράνομο. Oh wait...
- ΑΙΣΧΟΣ!
- Κάποια βιβλία που δεν σου αρέσουν όταν τα διαβάζεις έφηβος, μαθαίνεις να τα εκτιμάς μεγαλώνοντας. Η «Λολίτα» δεν μου άρεσε ούτε τότε, ούτε τώρα. Όχι για το θέμα της. Απλώς είναι γλοιωδώς γραμμένη, η γλώσσα του Ναμπόκοφ είναι φρικτή και ο κειμενικός του πλούτος πλαστός, κίβδηλος σαν κούφιο κέρμα.
- Ο τύπος έμαθε τα αγγλικά σε μεγάλη ηλικία, και αισθάνθηκε σαν κάτι χωριάτες που κατεβαίνουν από τα βουνά και μπαίνουν σε ένα μολ: χάξεψε. Εξ ου και ντύνει το γραπτό του τόσο «πλουμιστά», όπως κάποιοι φουκαράδες βάζουν χρυσά δόντια και τα επιδεικνύουν «τραγουδώντας» ραπ.
- Πολύ ωραίο βιβλίο. Τι κατάλαβα; Ότι δεν θα με πείραζε αν ευνοούζαν με στομωμένα μαχαίρια αυτούς που βιάζουν μικρά παιδάκια.
- Κάψτε το βιβλίο και αφαιρέστε το από όλους τους σέρβερ. Αν βρείτε αποσπάσματά του σε άλλα βιβλία, περιοδικά, σάιτ, μπίτ κ.λπ., καύτε τα κι αυτά, κλείστε τα, κατεβάστε τα. Τέλος.
- Μιλάμε για τον ορισμό της τοξικής πατριαρχίας. Βρε ουσί!
- Ένα βιβλίο τρόμου, μεταμφιεσμένο σε ένα βιβλίο απδίας. Ο φασισμός μασκαρεμένος σε λογοτεχνία. Να μην το διαβάσει κανείς!
- Όταν ήμουν 9 χρονών, κακοποιήθηκα σεξουα-

The Beatles: Περιορισμένη Έκδοση Πικάπ από την Crosley

⇨ Η *Crosley* είναι μια εταιρεία που κατασκευάζει πικάπ. Όχι από εκείνα τα ακριβά που χρειάζονται ενισχυτή και ηχεία για να παίξουν. Πικάπ σε σχετικά χαμηλή τιμή, με όμορφο vintage design και όχι ιδιαίτερα σπουδαίο ήχο. Ένα πικάπ σαν βαλιτσάκι, που θα κουβαλούσες μαζί σου σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού για να ακούσεις χωρίς ιδιαίτερες αξιώσεις πιστότητας έναν δίσκο, για να δείξεις στο παιδί σου πώς άκουγες μουσική στα παλιά χρόνια, για να εντυπωσιάσεις το κορίτσι σου και να περάσεις όμορφα κοιτάζοντας τη βελόνα να κυλάει στα αυλάκια. Η εταιρεία αυτή, πέρα από τα πολλά και όμορφα vintage βαλιτσάκια της, κυκλοφορεί τον Ιούλιο τέσσερα καινούργια πικάπ με θέμα τους **Beatles**. Δύο βασισμένα στο “*Let It Be*”, ένα με θέμα την ταινία του “*Yellow Submarine*” κι ένα πολύ όμορφο σε μπλε χρώμα. Τα πικάπ αυτά έχουν και Bluetooth, πράγμα που σημαίνει ότι μπορείς να στείλεις σήμα από το κινητό σου και να ακούσεις μουσική από τα μικρά ηχεία του πικάπ. Ιδανικό για δώρο το φθινόπωρο που έρχεται.

➡ Ξεφυλλίζω την «*Κλίμακα Μπόγκαρτ*» της **Μαρίας Φακίνου** που μόλις κυκλοφόρησε από τους *Αντίποδες*. Έτσι για να πάρω μια πρόγευση πριν ξεκινήσω το βιβλίο κανονικά. Είχα λατρέψει βλέπεις την «*Ανατομία κόρης*». Η «*Κλίμακα*» είναι αλλιώτικη. Ελλειπτική, προσωπική, γρήγορη, από τις πρώτες λέξεις, μοιάζει βιβλίο που πονάει. Μια περιεργή διασταύρωση Χάντκε και Χειμωνά. Μα μπορεί να κάνω λάθος. «...αν πάντως σε άφηναν με δεμένα μάτια κι εσύ, απίθανο αλλά για την ευκολία του παραδείγματος, δεν κατάφερνες να καταλάβεις πού βρίσκεσαι, σίγουρα κάποιοι περαστικοί θα σε αναγνώριζε - Φυσικά, πηγαίναμε μαζί σχολείο, καλός μαθητής - νοσταλγικά ίσως...» Και τι μετράει τελικά η κλίμακα Μπόγκαρτ; Τη μνήμη; Τη λήθη; Το βιβλίο της Φακίνου μοιάζει να είναι ένα από τα συγκλονιστικότερα αναγνώσματα της χρονιάς.

➡ Επιστρέφουν οι **Suede** –λέμε!– και ο **Brett** δηλώνει ότι αυτό είναι το πιο ακατέργαστο, το πιο punk album τους. Λέγεται “*Autofiction*”, έρχεται

στα μέσα του Σεπτεμβρίου και για την ώρα έχουμε στα χέρια μας μόνο το “*She Still Leads Me On*”, που αναφέρεται στην επιρροή που άσκησε στον **Brett Anderson** η μητέρα του. Έχοντας ακούσει τα προσωπικά του album προσεκτικά, θα περίμενα ένα απαλό τραγούδι αλλά εδώ δεν είναι μόνος. Ούτε τσέλο, ούτε ακουστική κιθάρα. Κι όπως ο ίδιος λέει, “*ούτε σφυρίχτρες, ούτε κουδουνάκια*”. Και ταυτόχρονα ότι πιο προσωπικό έχει κάνει με τους *Suede*. Νοσταλγία, χαρά και αγωνία για το album αυτό...

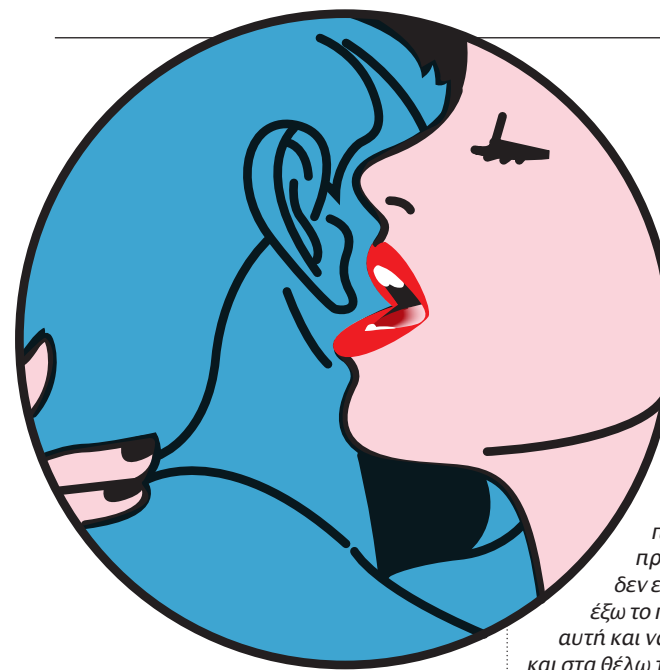
➡ Στο *Sussex* κάνει μαγεία. Αυτό τουλάχιστον

λένε κάτι παμπάλαιοι δερματόδετοι διαλυμένοι τόμοι που λουφάζουν στο πατάρι μου. Κι από εκείνο τον τόπο, από το *Lewes* συγκεκριμένα, έρχεται μια απολύτως άγνωστη μπάντα που φέρει το όνομα **The Order Of 12**. Το “*Lore Of The Land*” είναι το ντεμπούτο τους. Μου ξέφυγε τον Φεβρουάριο, που κυκλοφόρησε, και τώρα ψάχνω να το βρω. Εδώ έχουμε κορυφαία ψυχεδελική pop folk από τον **Richard Norris** και τη **Rachel Thomas**, ένα album που φέρνει στον νου *Trees* στο πιο αιθέριο, **Wicker Man** στο πιο συγκροτημένο, **Sandy Denny** στο πιο ελαφρύ, **Fuchsia** στο πιο απαλό. Ψυχεδέλεια σαν αυτή που βάζεις και ξαναβάζεις στο πικάπ. Έχει γίνει ήδη συλλεκτικό αλλά αξίζει να το ψάξεις.

➡ Δεν περίμενα να ακούσω μια τόσο ιδιαίτερη φωνή και μάλιστα σε ένα τόσο όμορφο mini album. Η **Vanessa Kourtesi** είναι –προφανώς– Ελληνίδα, ζει στο Rotterdam και το “*Spending Time With Esther*”, που μόλις κυκλοφόρησε, έχει μέσα του τρία jazz τραγούδια που δεν περίμενες ν’ ακούσεις στα μέρη μας. Εξαιρετική φωνή, εξαιρετικές ερμηνείες!

➡ Επανακυκλοφορεί σε βινύλιο το “*Fashion Nugget*” των **Cake** από το Sacramento της California, δίσκος που κυκλοφόρησε το 1996 και ήταν ένα είδος ιδιότυπης απάντησης στο grunge. Είχε μέσα δύο απίθανες διασκευές, τα “*I Will Survive*” και “*Perhaps, Perhaps, Perhaps*” που είχαν αγαπηθεί με πάθος.

P.S.: Το “*On The Grove*” των **Soul Revivers** είναι ένα από τα πιο θερινά album που μπορείς ν’ ακούσεις αυτό το καλοκαίρι. Τέλος!



μηνύματα και φλερτ. Πώς θα το ξεπεράσω;

Να σου πω, για να σε χαλαρώσω πλήρως, πως μου έχει συμβεί με κοπέλα κολλητού μου, που τη λάτρευα, και, όταν χώρισαν, παίζει να στεναχωρήθηκα πιο πολύ εγώ, απ’ ό,τι εκείνος. Θα σου πρότεινα, λοιπόν, να εφαρμόσεις, αυτό που προσπάθησα κι εγώ, και αυτό δεν είναι άλλο παρά να βγάλεις απ’ έξω το πώς νιώθει εσύ για την κοπέλα αυτή και να εστιάζεις στον αδερφό σου και στα θέλω του. Θα χρειαστεί να αρχίσεις να τον αφουγκράζεσαι, να συζητήσετε τις σκέψεις του, τους λόγους που χώρισαν, τι τους έφερε σε αυτό το σημείο. Θα χρειαστεί με μια λέξη να προσπαθήσεις να εμπιστευτείς τις επιλογές του. Μέρα με τη μέρα, θα συνηθίσεις και την καινούργια του σχέση και πάλι απ’ την αρχή.

Αχ Τζέννη, θέλω να φερθώ πολύ βρόμικα στο παιδί που βρισκόμαστε απλά για να περάσουμε καλά, αλλά νιώθω μπλοκαρισμένη. Δεν έχω θέμα που είμαστε σεξ buddies, αλλά τελικά αυτό, αντί να με απελευθερώνει, με μαγκώνει ακόμα περισσότερο και κάπως ντρέπομαι να δοκιμάσω πράγματα που έχω φανταστεί μαζί του. Πολύ απλά δεν υπάρχουν τα βαθύτερα συναισθήματα μια σχέσης, για να με βοηθήσουν να ζητήσω ή να κάνω πράγματα πιο extreme. Μόνο στο δικό μου το μυαλό μια τόσο ξεκάθαρη σχέση γίνεται άβολη;

Έστειλες στην κατάλληλη στήλη και μπράβο σου. Ακου, φίλη, θα σου έλεγα αρχικά, αφού πια έχετε προχωρήσει και έχετε ξεκαθαρίσει το είδος της σχέσης σας, να ρωτήσεις τον εαυτό σου, αν αυτό σου είναι πλέον αρκετό. Αφού κάνεις μια γενναία συζήτηση με την πάρτη σου και αποφασίσεις, τα πράγματα θα γίνουν πιο απλά. Μπορεί να θες να προχωρήσετε σε κάποιο είδους σχέση, μπορεί και όχι, αλλά, βρε παιδί, μήπως τελικά αυτές οι ταμπέλες, που βάζουμε, μας περιορίζουν και μας εγκλωβίζουν, αντί να μας απελευθερώνουν; Anyway, μεγάλη συζήτηση. Αν είσαι ξεκάθαρα μέσα σου στο status «σεξ buddies», είναι απλά ένα κλικ στο κειράλι σου για να αρχίσεις να ζητάς όσα φαντάζεσαι μόνη σου μες’ το σαλόνι σου. Κι αν δεν μπορείς από κοντά, γράψε και στείλ’ του το σε μήνυμα και πάτα το ρημάδι το send σαν να τραβάς τσιρότο από πληγή. Θα ενθουσιάσεις και τις δύο πλευρές, είμαι σίγουρη!

Μίλα μου βρόμικα.
Μίλα μου αληθινά.
email: info@athensvoice.gr
instagram: [@melitajenny](https://www.instagram.com/melitajenny)

Λοιπόν, ίσως έχω βρει τον πιο ό,τι να 'ναι τύπο του κόσμου. Τον γνώρισα σε μια συναυλία ένα βράδυ, έγινε κάτι μεταξύ μας, ανταλλάξαμε προφίλ στο ίνστα και αποφασίσαμε να βγούμε. Στο ραντεβού, όμως, ήταν παρούσα και μια κοπέλα πολύ γλυκιά κατά τα άλλα, η οποία ήταν και σε πλήρη άγνοια, απ’ ό,τι κατάλαβα λίγες μέρες μετά. Μου την παρουσίασε ως φίλη φίλου. Εγώ δεν ένιωθα καθόλου άνετα καθ’ όλη τη διάρκεια του ραντεβού, και λίγο αργότερα μετά από φουλ έρευνα στα social του ανακάλυψα ότι ήταν η σχέση του, την οποία την κάνει τάρανδο συστηματικά απ’ ό,τι πληροφορήθηκα. Πώς βρέθηκα στη μέση, χωρίς να φταίω;

Εντάξει, το θράσος μερικών έχει πάει σε άλλο level. Να φανταστώ πλέον μετά απ’ όσα έμαθες, όχι απλά δεν σου αρέσει ο τύπος, σε απεικονίζει κιόλας. Πόσο χειριστικός παίζει να είναι και πόσο ψυροπερήφανος νιώθει για τον εαυτό του, που νομίζει ότι μπορεί να μεταχειρίζεται έτσι εύκολα ανθρώπους και να τους βάζει σε αυτή την άκομψη και άβολη θέση; Θα σου έλεγα να κάνεις το απολύτως αυτονόητο και να τρέξεις μακριά, χωρίς να του ξαναμιλήσεις. Φυσικά, αφού πρώτα του πεις ότι κατάλαβες το παιχνιδάκι του. Εύχομαι πολύ σύντομα και το κορίτσι του να καταλάβει πού έχει μπλέξει, και να γίνει Λούης κι εκείνη. Για να σου είμαι ειλικρινής, πιστεύω νομοτελειακά δεν θ’ αργήσει να γυρίσει ο τροχός, έτσι τραγικά που κινείται ο τύπος.

Καλησπέρα, καλησπέρα! Με βασανίζει εδώ και καιρό ένα θέμα πολύ περιεργό, που ούτε εγώ δεν μπορώ να εξηγήσω. Συμπαθούσα πολύ την πρώην κοπέλα του αδερφού μου. Τόσο πολύ, που αρνούμαι, όχι απλά να γνωρίσω την καινούργια του σχέση, αλλά δεν θέλω να τον βοηθάω καν με συμβουλές για

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

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

Μικρές αγγελίες

Σε γνωρίζω... 46χρονη διευθύντρια σε πολυεθνική εταιρία, 55χρονος μεγαλέμπορος-εισαγωγέας, 34χρονη ιατρός γνωστής πλούσιας οικογένειας, 39χρονος μέτοχος οικογενειακής επιχείρησης, 63χρονος πολιτικός μηχανικός, επιθυμούν γνωριμία γάμου. «**ΠΑΠΠΑΣ**», Ομήρου 38, Κολωνάκι, τηλ. 210 3620.147, 6944137189 www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η πρώτη εβδομάδα του Ιουνίου ξεκινά με τη Νέα Σελήνη στους Διδύμους τη Δευτέρα, ένα θετικό φεγγάρι που σε καλεί να ξαναβρείς τη «φωνή» σου και τον τρόπο που παρουσιάζεις τον εαυτό σου και τις ιδέες σου, τόσο στα επαγγελματικά, όσο και στα προσωπικά. Η επιρροή του εκτείνεται για 4 εβδομάδες, στις οποίες η καθημερινότητα σου θα είναι γεμάτη κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, επαφές με συνεργάτες, συναντήσεις, νέα σχέδια στη δουλειά, πλάνη για σπουδές σου αν βρίσκεσαι σ’ αυτή την ηλικία, αλλά και σχέδια για το που θα κάνεις φέτος τις διακοπές σου, με τα ταξίδια να ευνοούνται ιδιαίτερα. Η ανάγκη να βγεις, να επικοινωνήσεις με τους άλλους πιο ουσιαστικά, αλλά και να πάρεις αποφάσεις θα είναι μεγάλη, όμως όλα αυτά πρέπει να γίνουν μετά το Σάββατο 4/6, όταν ο Ερμής θα γυρίσει σε ορθή πορεία. Μέχρι τότε είναι καλό να οργανωθείς, να κάνεις την οποία «έρευνά» σου, ώστε να είσαι έτοιμος να περάσεις σε δράση. Ακόμα θα πρέπει να προσέχεις το πώς επεξεργάζεσαι τις πληροφορίες που σου μεταφέρονται και το πώς τις μοιράζεσαι με τους γύρω σου, για να μην υπάρξουν παρεξηγήσεις. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρίζει σε αναδρομή πορεία ως 23/10 βοηθώντας σε να αντιληφθείς ποιοι είναι οι πραγματικοί σου φίλοι.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Στο ξεκίνημα της εβδομάδας πραγματοποιείται η Νέα Σελήνη στους Διδύμους (30/5), «δείχνοντας» τα οικονομικά σου. Προσπαθώντας να βρεις νέους τρόπους για να διαμορφώσεις μια σχετική ασφάλεια και σταθερότητα σ’ αυτόν τον τομέα, πράγμα πολύ σημαντικό για το δικό σου ζώδιο. Πιθανώς να μπεις και στη διαδικασία της αναθεώρησης της μέχρι τώρα «τακτικής» σου, με την έννοια τυχόν λάθος χειρισμών, κινήσεων, παραλείψεων που διαμόρφωσαν την τωρινή σου κατάσταση. Μήπως ήσουν αμελής με τις υποχρεώσεις σου; Είχες αφήσει για καιρό πληρωμές λογαριασμών και χρεών «στον αέρα», κοιτώντας να περάσεις και λίγο καλά, ξεδεύοντας αλόγιστα για την καλοπέραση σου (και των ανθρώπων που αγαπάς) ως μια αντίδραση στην παραδοχή «ουσιαστικά δουλεύω μόνο για να πληρώνω τα έξοδα μου»; Καιρός να ασχοληθείς με τη ρύθμιση οφειλών και να ξεκινήσεις ένα πλάνο αποταμίευσης, συμμαζεύοντας τυχόν «ατασθαλίες». Το Σάββατο ο Ερμής γυρίζει σε ορθή πορεία στο ζώδιο σου, «αίροντας» σταδιακά το πέπλο σύγχυσης και ασάφειας στη ζωή σου, ενώ την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρίζει ανάδρομος στον οίκο της καριέρας σου, βοηθώντας σε συνειδητοποιήσεις στόχων και κατευθύνσεων.

ΔΙΔΥΜΟΙ

(20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Είσαι ο πρωταγωνιστής της εβδομάδας, καθώς «φιλοξενείς» τη Νέα Σελήνη του μήνα στο ζώδιό σου τη Δευτέρα. Αυτό το φεγγάρι σου δίνει τη δυνατότητα να ανοίξεις νέους δρόμους, εκεί που νιώθεις ότι το έχεις πιο πολύ ανάγκη, π.χ. στα προσωπικά, τα επαγγελματικά, τα θέματα υγείας/φυσικής κατάστασης, εμφάνισης, με τα δύο τελευταία να ευνοούνται ένα «τσικ» περισσότερο. Το γεγονός ότι πραγματοποιείται στα γενέθλιά σου σημαίνει δύο πράγματα: αφενός ότι επηρεάζει όλη τη γενέθλια χρονιά και αφετέρου ότι σου δίνει το drive να προχωρήσεις δυναμικά, «αγκαλιάζοντας» την προοπτική της αλλαγής στη ζωή σου. Αυτό για κάποιους μπορεί να αφορά τη διαδικασία του «αποκαρτετισμού» ανθρώπων και καταστάσεων που δεν εξυπηρετούν πια, παρά μόνο κακό κάνουν, αποτελώντας πηγές τοξικότητας. Το σύμπαν όμως σε καλεί να εστιάσεις στα θέλω και τις ανάγκες σου, χωρίς άλλες αναβολές, ξεκόβοντας με τις βλαπτικές «συνήθειες». Φυσικά ο κυβερνήτης σου Ερμής είναι ανάδρομος, οπότε κάνει τώρα τον σχεδιασμό σου και θέσε σε εφαρμογή τα σχέδια σου μετά το Σάββατο 4/6 όπου θα επιστρέψει σε ορθή φορά. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρίζει ανάδρομος ως 23/10 φέρνοντας αναθεωρήσεις σε θέματα σπουδών, ταξιδιών, εξωτερικού ή νομικών υποθέσεων.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με μια Νέα Σελήνη στους Διδύμους και στον 12ο πλιακό σου οίκο, σίγουρα μια πιο «εσωτερική» επιρροή που σε καλεί να κάνεις μια «κατάδυση» εντός σου, παίρνοντας τον χρόνο σου μακριά από τη βαβούρα της καθημερινότητας, των υποχρεώσεων, των αναγκών των άλλων, των πρέπει. Ωρα να κοιτάξεις λίγο κι εσένα, το σώμα σου, τις συναισθηματικές σου ανάγκες, ηρεμώντας και ξεκουράζοντας το μυαλό σου από τα «φέρε και φέρε» που σε έχουν εξαντλήσει. Οι επόμενες 4 εβδομάδες είναι σούπερ για να ξεκινήσεις ένα σωστό πλάνο ποιοτικού ύπνου, σωστής διατροφής, αλλά και για να εντάξεις κάποια μορφή άσκησης στο πρόγραμμά σου, που θα σε βοηθήσει να ισορροπήσεις καλύτερα. Απλά περίμενε μέχρι τις 4/6 που ο Ερμής θα επιστρέψει σε ορθή φορά για να «εγκαινιάσεις» τις αλλαγές σου. Ίσως σε «επισκεφτούν» και κάποιες πιεστικές ή απαισιόδοξες σκέψεις που έχουν τις ρίζες τους στο παρελθόν, όμως δεν θα πρέπει να πέσεις στην παγίδα της αυτομομφής και της απογοήτευσης, ορθώνοντας το ψυχολογικό σου «ανάστημα». Σύμμαχός σου θα είναι και η ανάδρομη πορεία του Κρόνου από 4/6 - 23/10 που θα σε εξελίξει ριζικά στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τοξικά άτομα και καταστάσεις.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Η εβδομάδα κάνει έναρξη με τη Νέα Σελήνη στους Διδύμους τη Δευτέρα, φωτίζοντας τον τομέα των στόχων, της συλλογικής δουλειάς και των φιλικών σου σχέσεων. Είναι ένα καλό φεγγάρι για να οργανώσεις τις συνεργασίες σου στα επαγγελματικά, βρίσκοντας νέους «συμμάχους», δηλαδή πρόσωπα που μπορούν να σε υποστηρίξουν με τις γνώσεις, τις διασυνδέσεις και τις συμβουλές τους για να προχωρήσεις με τα πλάνα σου. Σημαντικό είναι να είσαι και εσύ ανοιχτός σε νέες ιδέες, αλλά και «διπλωματικός» στον τρόπο επικοινωνίας σου, καθώς ο Ερμής είμαι ακόμα ανάδρομος, οπότε το πώς λες κάτι έχει περισσότερη βαρύτητα από το τι λες. Μετά τις 4/6 που θα γυρίσει σε ορθή φορά θα μπορείς να βάλεις μπρος τα σχέδιά σου, χωρίς τα εμπόδια του προηγούμενου διαστήματος. Το νέο φεγγάρι θα μπορούσε να φέρει και ένα άνοιγμα στην κοινωνική σου ζωή ενόψει καλοκαιριού, δινοντάς σου δυνατότητες για νέες γνωριμίες, καινούργιες φιλίες και χαλαρές στιγμές με γέλια και χαλαμπούρι με το παραέκι. Το Σάββατο ο Κρόνος γυρίζει ανάδρομος απέναντί σου ως 23/10 βοηθώντας σε να επανεξετάσεις ορισμένες σχέσεις, είτε εντοπίζοντας δύσκολα σημεία που μπορούν να δουλευτούν, είτε λέγοντας «αντίο» σε τελειωμένες καταστάσεις.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Η καριέρα σου έρχεται σε πρώτο πλάνο αυτή την εβδομάδα με τη Νέα Σελήνη στους Διδύμους τη Δευτέρα. Είναι η στιγμή που πρέπει να ασχοληθείς σοβαρά με τα θέλω, κάνοντας και μια ειλικρινή «συζητησούλα» με τον εαυτό σου. Είσαι ικανοποιημένος από τη μέχρι τώρα πορεία σου; Θεωρείς ότι βρίσκεσαι σε έναν εργασιακό χώρο που αξιοποιεί επαρκώς τις ικανότητες και τη δημιουργικότητά σου; Εισπράττεις την ανάγκη αναγνώριση για τις υπηρεσίες σου; Αν μπορούσες να κάνεις μια αλλαγή, από πού θα ξεκινούσες; Food for thought, αφού για να προχωρήσεις πρέπει προηγουμένως να έχεις κατασταλάξει ουσιαστικά μέσα σου και αυτό το φεγγάρι έχει τη δυναμική να σε βοηθήσει να ανοίξεις έναν νέο κεφάλαιο στα επαγγελματικά σου, προβάλλοντας καλύτερα τα προσόντα σου, φέρνοντας ίσως και μια ευκαιρία. Μην ξεχνάς όμως ότι ο κυβερνήτης σου Ερμής είναι ανάδρομος ως το Σάββατο 4/6, επομένως σκέψαι και αποφάσεις είναι ακόμα μηπερδεμένες στο μυαλό σου. Στην πορεία όμως θα αρχίσουν όλα να μπαίνουν σε μια σειρά. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρίζει ανάδρομος ως 23/10 καλώντας σε να αναδιαμορφώσεις έτσι το πρόγραμμα και τις ρουτίνες στην καθημερινότητά σου, ώστε να μένει χρόνος για ποιοτικότερη φροντίδα της υγείας σου.

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Όμορφα και ελπιδοφόρα ξεκινά η εβδομάδα, με μια Νέα Σελήνη στους Διδύμους τη Δευτέρα. Αυτό το φεγγάρι έρχεται για να επεκτείνει τους πνευματικούς σου ορίζοντες, βοηθώντας σε να κάνεις μια νέα αρχή σε ζητήματα σπουδών -η καλή επιτυχία θα είναι με το μέρος των μικρών Ζυγών που δίνουν Πανελλήνιες!- ψάχνοντας προγράμματα μεταπτυχιακών, εκμάθησης μιας ξένης γλώσσας, ερευνώντας πως θα μπορούσες να κάνεις μια μετεκπαίδευση στο αντικείμενο σου ή ασχολούμενος με τις δυνατότητες εξέλιξης και νέων σχεδίων που αφορούν τα επαγγελματικά σου, ιδίως στους τομείς του εμπορίου, των ΜΜΕ, των εκδόσεων, της διαφήμισης. Από την άλλη είναι η στιγμή για να δικτυωθείς με το εξωτερικό, αλλά και να οργανώσεις τις φετινές σου διακοπές, επιλέγοντας ίσως κάποιον μη συνηθισμένο ή ακόμα και μακρινό εξωτικό προορισμό. Φυσικά θα πρέπει να περιμένεις μέχρι το Σάββατο που ο Ερμής θα γυρίσει σε ορθή φορά για να κάνεις initiate τα σχέδιά σου, αποφεύγοντας την άσκοπη ταλαιπωρία. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρίζει ανάδρομος ως 23/10, «απαιτώντας» αναθεώρηση δεδομένων και πεπραγμένων στην ερωτική σου ζωή, βοηθώντας σε να συνειδητοποιήσεις «με ποιους να πας και ποιους ν’ αφήσεις».

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με τη Νέα Σελήνη του μήνα στους Διδύμους τη Δευτέρα, αγγίζοντας ένα πιο «ευαίσθητο» σημείο του ωροσκοπίου σου. Σε βάζει στη διαδικασία της ψυχολογικής «Βουτιάς» στα ενδότερα της ζωής σου, προσωπικής και ερωτικής, με σκοπό να αφουγκραστείς τις ανάγκες σου στο τώρα, όπως έχουν διαμορφωθεί ως αποτέλεσμα των επιλογών σου. Είσαι ικανοποιημένος από τη συναισθηματική ανταπόκριση του συντρόφου σου; Από τη μεταξύ σας σεξουαλική επικοινωνία; Νιώθεις ο αδύναμος κρίκος στην όλη εξίσωση; Καιρός για αποφάσεις λοιπόν. Αυτό το φεγγάρι όμως αφορά και τα οικονομικά σου, στρέφοντας την προσοχή σου σε αναγκαίες κινήσεις που πρέπει να γίνουν ώστε να τακτοποιήσεις μέσα στις επόμενες 4 εβδομάδες παρελθοντικά θέματα με τράπεζες, εφορίες, κληρονομικά, δάνεια αλλά και τυχόν χρέη που δημιουργήθηκαν ίσως και με υπαιτιότητα άλλων. Δεν αποκλείεται όμως να προκύψει και μια ευκαιρία για να βελτιώσεις τα οικονομικά σου, όπως μια αύξηση στη δουλειά, ένα επίδομα, μια επένδυση που αποφέρει κέρδος. Όλα αυτά βέβαια μετά το Σάββατο και την επιστροφή του Ερμή απέναντί σου σε ορθή πορεία. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρίζει ανάδρομος ως 23/10 «αναμοχλώνοντας» θέματα που αφορούν τις ρίζες σου, την πατρική εστία ως σπίτι, την οικογένεια και τους γονείς σου, που έχουν ανάγκη τη φροντίδα σου.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Με μια Νέα Σελήνη απέναντί σου στους Διδύμους τη Δευτέρα κάνει ξεκίνημα η εβδομάδα, φέρνοντας σχέσεις και συνεργασίες στο προσκήνιο. Με σύμμαχο αυτό το φεγγάρι μπορείς στις επόμενες 4 εβδομάδες να κάνεις ένα νέο ξεκίνημα, αποσπινίζοντας μέσα σου τι χρειάζεσαι στη δεδομένη φάση για να νιώθεις ολοκληρωμένος στο κομμάτι της συντροφικότητας. Οι σχέσεις είναι ο καθηρέφτης μας και καθώς αναποφευκτα αλλάζουμε όσο περνά ο καιρός, πρέπει να παίρνουμε τον χρόνο για να δούμε αν το «είδωλο» που έχει διαμορφωθεί είναι αποτέλεσμα πραγματικής σύνδεσης ή απλά συνήθειας. Το θέμα της ανανέωσης με τον άνθρωπό σου είναι πιο επίκαιρο από ποτέ, αν όμως το χάσμα μεταξύ σας είναι «αγεφύρωτο» ίσως πρέπει να παρθούν αποφάσεις που σε βοηθούν να προχωρήσεις στην αναζήτηση για κάτι καλύτερο. Οι ευκαιρίες για νέες γνωριμίες θα είναι άλλωστε αρκετές, ενώ αν τα πράγματα κυλάνε ομαλά, ίσως η σχέση εξελιχτεί στο επόμενο στάδιο. Σε κάθε περίπτωση, το πως πρέπει να κινηθείς θα το δεις σταδιακά μετά το Σάββατο που ο Ερμής θα γυρίσει σε ορθή πορεία. Την ίδια μέρα ο Κρόνος παίρνει «σειρά» και γυρίζει ανάδρομος ως 23/10 φέρνοντας αναθεωρήσεις σε θέματα σπουδών και επαγγελματικών, προώθησης της δουλειάς σου μέσω νέων τεχνολογιών, αλλά και πιθανές δυσκολίες σχετικά με ταξίδια.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

(21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Πόσο αποτελεσματική είναι η οργάνωση της καθημερινότητάς σου; Αυτό είναι το ερώτημα της Νέα Σελήνη στους Διδύμους στο ξεκίνημα της εβδομάδας (30/5), επηρεάζοντας ιδιαίτερα τους γεννημένους στο τέλος 1ου - αρχές 2ου δεκαημέρου. Γενικά «το έχεις» με το πρόγραμμα και την πειθαρχία σχετικά με all things business και εκεί έγκειται και το «πρόβλημα», αφού μπορείς εύκολα να πιαστείς «κορόιδο» ζώντας μόνο για να δουλεύεις στην ουσία, μην έχοντας άλλου είδους «ζωή» αλλά και χρόνο για να σε φροντίσεις. Αυτό το φεγγάρι σου δίνει τη δυνατότητα να αντιληφθείς αν τελικά «ο γιалός πάει στραβά ή στραβά αρμενίζεις», το δεύτερο μάλλον, ωθώντας σε να ασχοληθείς και με πράγματα που σε ευχαριστούν, βρίσκοντας την πολυπόθητη ισορροπία. Επίσης, είναι ώρα να βάλεις σε προτεραιότητα την υγεία σου, βελτιώνοντας τη φυσική σου κατάσταση μέσα από την υιοθέτηση ενός διαιτολογίου πλούσιου σε βιταμίνες που σου δίνουν την απαιτούμενη ενέργεια μέσα στη μέρα, εισάγοντας και λίγη άσκηση στο πρόγραμμά σου, γιατί η καθιστική ζωή έχει και τα όριά της. Δεν αποκλείεται να υπάρξουν και ευκαιρίες αν ψάχνεις για δουλειά ή καινούργιες προτάσεις, περίμενε όμως μέχρι το Σάββατο που ο Ερμής γυρίζει σε ορθή φορά για να πάρεις τις όποιες αποφάσεις σου.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

(20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Η Νέα Σελήνη που πραγματοποιείται στους Διδύμους στο ξεκίνημα της εβδομάδας βγάζει προς τα έξω την πιο χαλαρή και αισιόδοξη πλευρά σου. Μια «ανάσα» πριν τον Ιούνιο, έχεις ανάγκη να βγεις, να διασκεδάσεις, να φλερτάρεις, να κάνεις τα χόμπι σου, απολαμβάνοντας «τα ωραία της ζωής» θέλοντας να αφήσεις λίγο πίσω σου υποχρεώσεις, οικονομικές έγνοιες και λοιπά «άχαρα πραγματικά» που σου προκαλούν μόνιμο άγχος. Αυτό το φεγγάρι αβαντάρει τα ερωτικά σου, βοηθώντας σε ανανεώσεις τη σχέση με τον σύντροφό σου, κανονίζοντας ίσως κάποιο ρομαντικό ταξιδάκι, να γνωρίσεις ένα άτομο που σου κάνει τώρα κλικ, πιστεύοντας και πάλι στην αγάπη, να βρεις να ελευθερώσεις ίσως τον εαυτό σου από σχέσεις που δεν σου ταιριάζουν, αναζητώντας αλλού την ευτυχία σου σ’ αυτό το κομμάτι. Μερικοί μπορεί να έχουν και επισκέψεις από το παρελθόν, που διεκδικούν εκ νέου το ενδιαφέρον, θα πρέπει όμως να δώσεις χρόνο πρώτου προχωρήσεις σε αποφάσεις, ιδανικά από το Σάββατο και μετά που ο Ερμής γυρνά σε ορθή πορεία. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρνά ανάδρομος στο ζώδιό σου ως 23/10 «περνώντας» σε από μια πιο εσωτερική διαδικασία ωρίμανσης, που αφορά την επαναξιολόγηση των δεδομένων, ζητώντας σου να αλλάξεις τον τρόπο που αντιμετωπίζεις τα πράγματα, αναλαμβάνοντας και τις ευθύνες σου για τα μέχρι τώρα αποτελέσματα.

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με αρκετό άγχος και ένα εσωτερικό restlessness, απόρροια της Νέας Σελήνης στους Διδύμους (30/5). Αυτό το φεγγάρι σου δημιουργεί ένα είδος ψυχικής πίεσης και ανάγκης για αλλαγή που σχετίζεται με το κομμάτι του σπιτιού, της οικογένειας, των γονιών ή των ατόμων με τα οποία συγκατοικείς. Θα έχεις μια μεγαλύτερη ευαισθησία ή και ευθιξία για πράγματα που συνδέονται ενδεχομένως με παραλήψεις, αδικίες, απωθημένα και αναφορές λόγω συγκεκριμένων ατόμων, θα πάρεις αποφάσεις για μια χωροταξική αλλαγή. Δεν αποκλείεται να υπάρξει μια τέτοια ανάγκη στις επόμενες εβδομάδες για λιγότερο «δραματικούς» λόγους, όπως μια μετακόμιση εξαιτίας των επαγγελματικών, του ερχομού ενός καινούργιου μέλους στην οικογένεια, ή λόγω σπουδών που σηματοδοτούν τον απογαλακτισμό από την πατρική εστία. Ενάρξεις για όλα τα παραπάνω φυσικά μετά το Σάββατο, όπου ο Ερμής επιστρέφει σε ορθή πορεία. Την ίδια μέρα ο Κρόνος γυρνά ανάδρομος ως 23/10 εφιστώντας την προσοχή σου σε θέματα υγείας. **Α**

Σ Α Β Β Α Τ Ο

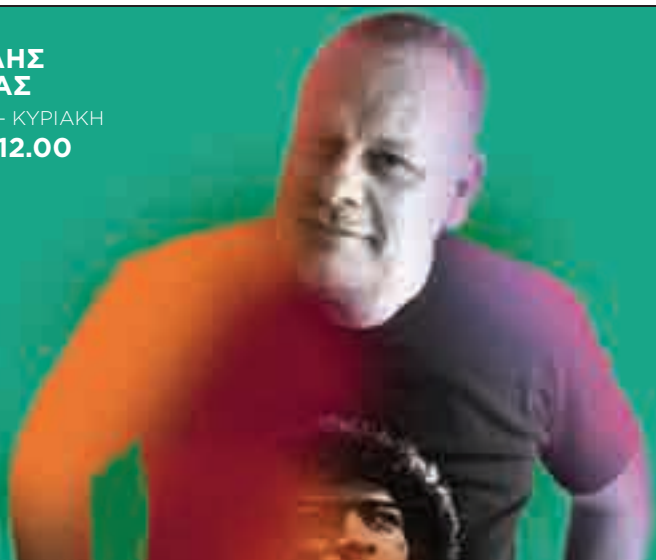


Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η

To soundtrack της πόλης

**ΒΑΓΓΕΛΗΣ
ΧΑΛΙΚΙΑΣ**

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
10.00 - 12.00



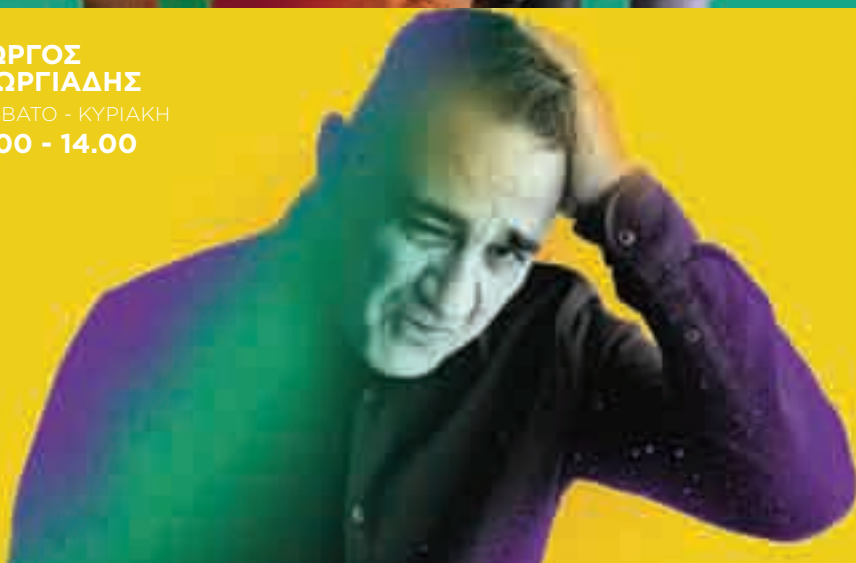
**ΛΗΔΑ
ΦΑΡΑΚΟΥΚΗ**

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
10.00 - 12.00



**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ**

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00 - 14.00



**ΔΗΜΗΤΡΑ
ΒΛΑΧΟΥ**

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00 - 14.00



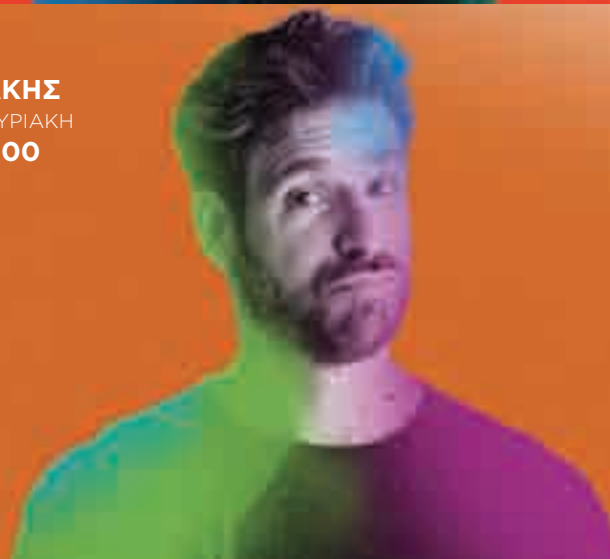
**ΤΑΝΙΑ
ΣΚΡΑΠΑΛΙΩΡΗ**

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
14.00 - 16.00



**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΣΠΑΡΑΚΗΣ**

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
16.00 - 18.00



FLIPSIDE
**ΝΙΚΟΣ
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
00.00 - 02.00



KEEP IT REAL
**ΧΡΗΣΤΟΣ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ**

ΣΑΒΒΑΤΟ
00.00 - 02.00



Με όλη μας την ενέργεια για έναν **βιώσιμο πλανήτη!**

Στην ELPEDISON αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες, υλοποιούμε δράσεις και παρέχουμε υπηρεσίες, που συμβάλλουν στη μείωση του ενεργειακού μας αποτυπώματος και του αποτυπώματος των πελατών μας καθώς και στην εξασφάλιση ενός μέλλοντος πιο βιώσιμου για όλους. Και έτσι ακριβώς θα συνεχίσουμε, έχοντας πάντοτε για οδηγό μας τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών για το 2030, για έναν πιο δίκαιο και πιο πράσινο πλανήτη.

elpedison
Δίπλα σας με όλη μας την ενέργεια