14 - 20 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2016 · ΤΕΥΧΟΣ 565 · 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ · WWW.ATHENSVOICE.GR · FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

ATHENS voice

30 σελίδες

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Υγεία, ομορφιά, ευεξία: μιλούν οι ειδικοί

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ: **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ**, σελ. 21

HYPNOS project

Η Αφροδίτη Παναγιωτάκου μάς ανοίγει τα μάτια

Του **Δημήτρη Μαστρογιαννίτη**, σελ. 22

Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Τα συμπεράσματα της ομάδας μελέτης της διαΝΕΟσις, σελ. 24

Prime Timers

Since 1999

We love Sneakers

Full collection available at

Prime Timers stores CHALANDRI PERISTERI PSIRI PATRA wesc flagship stores GLYFADA THESSALONIKI

www.prime-timers.gr

EDITO

Του **Φώτη Γεωργελέ**

Thanks for sharing our voice
Athens Voice
(official)

Τηλεοπτική εκπομπή και η παρουσιάστρια εκφωνεί όλο το ποίημα του δημοσιογραφικού λαϊκισμού, αυτό που επαναλαμβάνεται τόσο αυτούσιο από παντού, ώστε μας φαίνεται πια κοινός τόπος: Οι κακοί ξένοι που «απαιτούν», που έχουν βάλει «στο στόχαστρο» τους συνταξιούχους, που «επιβάλλουν» συνεχώς νέα μέτρα. Ως πότε θα συνεχίζεται αυτό το βιολί, ρωτάει στο παράθυρο τον ανταποκριτή του σταθμού στο Βερολίνο, γιατί οι δανειστές μας ζητάνε και νέα μέτρα; Γιατί ακόμα, απαντάει αυτός, το 2015, το 48% των δημοσίων υπαλλήλων βγήκε στη σύνταξη σε ηλικία κάτω από τα 55 έτη.
Παγωμάρα στο στούντιο, ο άφρων νεαρός δημιουργεί ρωγμές στα θεμελιώδη ψεύδη, αυτά με τα οποία διαπαιδαγωγείται στην εικονική πραγματικότητα ένας ολόκληρος λαός, χρόνια τώρα. Ναι, όμως μ' αυτή τη σύνταξη ζουν τις οικογένειές τους, προσπαθεί να το σώσει η παρουσιάστρια. Κάθε προνόμιο, κάθε «κεκτημένο» έχει οπωσδήποτε έναν ευγενή σκοπό, αν η δικιά μου γενιά βγήκε στη σύνταξη στα 50, δεν είναι ότι φορτώνει το βάρος στα παιδιά της, όχι προς θεού, μ' αυτή ακριβώς τη σύνταξη συντηρεί τα παιδιά της. Τα οποία οδήγησε στην ανεργία.

Και έτσι να 'ναι, συνεχίζει απαθής ο ανταποκριτής, γι' αυτό χρειάζονται λεφτά, δηλαδή νέα μέτρα. Εδώ δεν υπάρχει άλλη διαφυγή, η παρουσιάστρια δραπετεύει από την πραγματικότητα και επιστρέφει στο γνώριμο έδαφος της ελληνικής πραγματικότητας, στο θρήνο. Όποιος φωνάζει περισσότερο και καταγγέλλει, έχει δίκιο. Το ξέρεις ότι έχουμε 1,5 εκατομμύριο ανέργους, ότι οι άνθρωποι πεινάνε, ότι δεν έχουν φάρμακα, ότι αυτοκτονούν. Και τα λοιπά και τα λοιπά. Η γνωστή απάτη τόσων χρόνων. Δεν υπάρχουν δύο διαφορετικές πολιτικές να διαλέξουμε ποια είναι η σωστή, αλλά κάποιοι που νοιάζονται για τους ανέργους και τους φτωχούς, που «στενοχωριούνται» όταν παίρνουν μέτρα και ψηφίζουν μνημόνια, και κάποιοι άλλοι «ανάλγητοι» που τα κάνουν όλα αυτά με χαρά. Κι έτσι αυτοί που υπερασπίζονται το χρεοκοπημένο σύστημα, αυτοί που δεν θέλουν να αλλάξει τίποτα, οι βολεμένοι της μεταπολίτευσης, αυτοί δηλαδή που είναι υπεύθυνοι για την ύφεση και την ανεργία, ζητάνε και τα ρέστα.

Ο λυρισμός του τίποτα, οι «αξιοπρέπειες, τα ηθικά πλεονεκτήματα, οι αποθήκες ψυχών, οι ανθρωπιστικές κρίσεις, τα μαθήματα ανθρωπιάς, η ελπίδα, η αντίσταση», κρύβουν ότι το περιεχόμενο είναι όχι απλώς η διαιώνιση αλλά η παλινόρθωση του παλιού συστήματος. Ότι η κυβέρνηση είναι πιο «συστημική» και από τις προηγούμενες. Αυτό είναι άλλωστε και η δύναμή της. Ακόμη και σήμερα, ακόμα και σοβαροί άνθρωποι, λένε ότι τελικά δεν γινόταν αλλιώς, ότι οι μνημονιακές υποχρεώσεις οδηγούν σε μέτρα μονόδρομο. Ξαναζούμε την «αντιμνημονιακή απάτη» με την αντίθετη φορά τώρα, από τη στιγμή που οι πρώην αντιμνημονιακοί έγιναν οι καλύτεροι φίλοι της Μέρκελ και μνημονιακοί: Ότι δηλαδή δεν γινόταν αλλιώς, είτε θα σκίζαμε τα μνημόνια και θα γινόμασταν μια μπανανία της Μεσογείου είτε θα τα υπογράφαμε και θα κάνουμε αυτά όλα που γίνονται. Είναι ψέμα. Μπορούμε να κάνουμε άλλες επιλογές.
Η ευθύνη των Μέσων Ενημέρωσης σ' αυτή την παραπλάνηση είναι τεράστια. Κάθε φράση που αρχίζει με τις λέξεις «οι δανειστές ζητάνε μέτρα» είναι ψέμα αν δεν συνοδεύεται από τις λέξεις «για να μην παρουσιάσει νέα ελλείμματα ο προϋπολογισμός». Όλα πρέπει να αρχίζουν με τη φράση «δεν πληρώνουμε χρέος αλλά κράτος». Από τα 3 μνημόνια, τα 60 δις πήγαν στο δημόσιο προϋπολογισμό. Ακόμα χρειαζόμαστε χρήματα για να καλύψουμε τα έξοδα του κράτους. Και δεν μπορούμε να τα υπερβούμε γιατί δεν υπάρχει κανείς να μας δανείσει. Γιατί βρεθήκαμε πάλι στην ίδια θέση του 2011, του '12, του '13; Είναι μήπως ο Αλέξης Τσίπρας, εκτός από «γερμανοτσολιάς» που ψηφίζει μνημόνια, και πιο «νεοφιλελεύθερος» από τους προηγούμενους και κόβει τις συντάξεις; Φοβάμαι ότι βρισκόμαστε στον έβδομο χρόνο της κρίσης κι ακόμα δεν έχουμε καταλάβει τι μας συμβαίνει. Θα περάσει κι αυτή η κυβέρνηση, όπως οι προηγούμενες, και δεν θα έχουμε ακόμα κατανοήσει τι φταίει, θα πιστεύουμε πως το πρόβλημα ήταν ότι ο Τσίπρας «πρόδωσε». Ενώ το πρόβλημα είναι ακριβώς το αντίθετο, προσπαθεί να κρατήσει όσο μπορεί τη λαϊκή εντολή: Δηλαδή να μην αλλάξει τίποτα, γιατί γι' αυτό ψηφίστηκε αυτή η κυβέρνηση, με την υπόσχεση ότι μαγικά θα ξαναγίνουν όλα όπως πριν.

Έτσι, όλη αυτή η συζήτηση για τα νέα μέτρα, τους νέους φόρους, τις νέες μειώσεις συντάξεων εξαιτίας των μνημονίων, είναι παραπλανητική. Φυσικά θα έπαιρνε η κυβέρνηση νέα μέτρα, περισσότερα από τους προηγούμενους. Αφού δημιουργεί νέα ελλείμματα. Γιατί κάνει αγορές όπλων 500 εκατομμυρίων. Γιατί δίνει αυξήσεις σε επιλεγμένα τμήματα δημοσίων υπαλλήλων. Γιατί δίνει επιδόματα σε συνδικαλιστές. Γιατί η ΔΕΗ γύρισε σε ζημιές 100 εκατομμυρίων ενώ είχε κέρδος 90 εκ. τον προηγούμενο χρόνο. Γιατί ιδρύει δεκάδες επιτροπές στο δημόσιο και προσλαμβάνει «εθελοντές» και αμειβόμενους με «οδοιπορικά». Γιατί ιδρύει νέες ΔΕΚΟ, τη ΔΕΠΕΝΕ. Γιατί επαναφέρει την επετηρίδα στους εκπαιδευτικούς, μειώνει τα ωράρια του δημοσίου, θέλει να επιστρέψει στα παλιά ωράρια των φαρμακείων, να φτιάξει καινούργιες κρατικές τράπεζες, όπως η Αττικής, για να διαχειρίζεται το χρήμα όπως θέλει, χρεοκοπώντας έτσι και το ταμείο Μηχανικών. Γιατί δημιουργεί νέα τηλεοπτικά κανάλια, αγοράζοντας επικοινωνιακή υποστήριξη. Φυσικά και δεν έχει να προσλάβει νοσηλευτές και οι καρκινοπαθείς δεν κάνουν τη θεραπεία τους. Αφού προσλαμβάνει δημοσιογράφους.

Έβδομο χρόνο, δεν μπορούμε να μιλάμε πια για «οικονομική κρίση». Δεν μας φταίει ούτε η κρίση, ούτε τα μνημόνια, ούτε το χρέος. Όλη αυτή η σκηνοθεσία των ατελείωτων «διαπραγματεύσεων», του «έκτακτου», του «ξένου παράγοντα», προσπαθεί να αποκρύψει ότι αυτή είναι η κανονική μας κατάσταση. Ζούμε όπως ζούμε γιατί αυτές τις πολιτικές επιλογές έχουμε κάνει. Κρατικά κανάλια αντί για νοσηλεία στους καρκινοπαθείς.
Η Ελλάδα χρεοκοπεί άλλη μια φορά φέτος, όχι γιατί άλλαξε με τη «πρώτη φορά» νέα κυβέρνηση. Αλλά γιατί κυβέρνηση και εκλογικό σώμα πίστεψαν ότι μπορούν να μην αλλάξουν, να επιστρέψουν στο 2009. Η παλινόρθωση του «ancient regime» οδήγησε στη νέα ύφεση. A

Τα 7 καλύτερα wine bar της πόλης

Η πιο «happy hour» της ημέρας για ένα ποτήρι καλό κρασί είναι 7 μ.μ. Σου προτείνουμε τα 7 καλύτερα wine bar της πόλης. Πιες με στυλ, μετά τη δουλειά, παρέα με τα κομψά smartphones **Samsung Galaxy S7 edge I S7.**

#Heteroclito
Κλασσικό στέκι στο κέντρο για κάθε οινόφιλο με προτίμηση στους έλληνες παραγωγούς. Σερβίρει ζωντάνια και λοιπές νοστιμιές μέσα κι έξω. (Φωκίωνος 2 & Πετράκη 30)

#Wine Not?
Νεοϋορκέζικη αύρα & βιομηχανικό στυλ στο πιο ρετρό wine bar των βορείων προαστίων. 90 ετικέτες συνοδεία premium τυριών και αλλαντικών. (Καλογρέζας 12, Χαλάνδρι)

#Fabrica De Vino
Από τους πρωτοπόρους του οίνου, συνδυάζει δοκιμές και αγορές. 600 ελληνικές ετικέτες σε κτίριο του 1880 με dj sets & live στο κελάρι. (Εμμ. Μπενάκη 3)

#Oinoscent
Wine bar και κάβα με ατμοσφαιρικό χώρο και ψαγμένο όνομα. Καλές τιμές, γευστικές επιλογές και παρουσιάσεις κρασιών. (Βουλής 44Α)

#By the glass
Εντός της πανέμορφης Στοάς Ράλλη με ξύλινο μπαρ και μεγάλα παράθυρα. Όταν βγει ο ήλιος, η αυλή του προσφέρεται για οινοποσία χωρίς τέλος. (Γ. Σουρή 3 & Φιλελλήνων)

#Monk
Σοφιστικέ, δίνει στην οινοποσία μία παιχνιδιάρικη χροιά. Ωραίες μουσικές, 115 ετικέτες παρέα με ιδιαίτερες γεύσεις. (Καρόρη 4)

#Vinarte
Βρες το κρασί που σου ταιριάζει σε έναν αρτιστίκ χώρο, συνοδεία τζαζ. Φίνο γούστο, tapas και μεσογειακά εδέσματα. (Μαραγκού 18, Γλυφάδα)

ATHENS VOICES

★ Η ΑΘΗΝΑ ΜΙΛΑΕΙ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΑΚΟΥΜΕ ★

-Γιατί πρέπει να κατουράμε; Γιατί;
-Γιατί πίνεις νερό, γι' αυτό.
(Συζητήσεις στον Ηλεκτρικό, Παρασκευή απόγευμα)

Έντρομες μαθήτριες μιλάνε στα κινητά τους:
-Τι μου λες, ρεεε;;;Έρχεται αφρικάνικη σκόνη; Πώπω φάση...Έλα ρε συ, και τι θα κάνουμε τώρααα;;;
(Χαλάνδρι, Πέμπτη απόγευμα)

Ηλικιωμένες κυρίες 70+βάλε, με πλατινέ μαλλί και κόκκινο βαμμένο νύχι, πίνουν καφέ, καπνίζουν και θάβουν τις Φιλιππινέζες τους. «Εμένα η δικιά μου είναι για σύνταξη. Φαντάσου ότι μετά τις 11μισι το βράδυ, μου πέφτει ξερή».
(Da Capo, Κολωνάκι, Τρίτη πρωί)

Αγοράκι 4 ετών περίπου μπαίνει με τη γιαγιά του στο λεωφορείο, από την μπροστινή πόρτα λέγοντας στον οδηγό: «Μα καλά, πού ήσασταν τόση ώρα!»
(Λεωφορείο Α5, γραμμή Αγία Παρασκευή, Δευτέρα πρωί)

«ΖΑΚΕΤΕΣ ΓΙΑ ΜΟΝΑΧΟΥΣ-ΜΟΝΑΧΕΣ»
(Επιγραφή σε βιτρίνα με ρούχα σε κατάστημα της Αγίου Μάρκου, Αθήνα, κέντρο)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
panikoval500@gmail.com

ΤΟ **ΕΞΩΦΥΛΛΟ** ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα στο εξώφυλλο φωτογραφία του Παύλου Φυσάκη. Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1969. Σπούδασε φωτογραφία στη Σχολή Focus School of Arts και από το 1996 συνεργάζεται με περιοδικά και θεατρικούς οργανισμούς ως φωτογράφος. Διδάσκει φωτογραφία στη μονάδα απεξάρτησης 18 Ανω του Ψ.Ν.Α. και στη σχολή φωτογραφίας Focus School of Art. Είναι ιδρυτικό μέλος τις ομάδας καλλιτεχνών Depression Era και τις Μη κερδοσκοπικής KOLEKTIV8. Έργα του έχουν παρουσιαστεί σε πολλές ατομικές και ομαδικές εκθέσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Το βιβλίο «Land Ends - Φωτογραφίζοντας τα άκρα της Ευρώπης» βραβεύτηκε ως το καλύτερο ελληνικό φωτογραφικό βιβλίο για το 2010. Έργα του βρίσκονται στη μόνιμη συλλογή του Μουσείου Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης και σε ιδιωτικές συλλογές. (Στη φωτογραφία του εξωφύλλου η χορογράφος Πατρίτσια Απέργη. Καλλιτέχνες, χορευτές, ηθοποιοί φωτογραφίζονται από τον Π. Φ. την ώρα που κοιμούνται και οι φωτογραφίες τους θα προβάλλονται, σε όλη τη διάρκεια του HYPNOS project που διοργανώνει η Στέγη, σε κτίρια της πόλης κ.ά.)

Από αριστερά: Γιώργος Βότσης, Γιώργος Κακουλίδης, Γιώργος Παυριανός, Άρης Δαβαράκης

ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΟΙΡΑ

ΜΙΣΤΕΡ **ΜΠΟΥΛΝΤΟΓΚ**

Στην παρουσίαση του βιβλίου του **Γιώργου Κακουλίδη**

Του **ΓΙΩΡΓΟΥ Θ. ΠΑΥΡΙΑΝΟΥ**

Στο **Public**, αδιαχώρητο. Παρουσίαση του βιβλίου του Γιώργου Κακουλίδη «Μίστερ Μπούλντογκ», ένα μυθιστόρημα με ήρωες περιθωριακούς, με μικρή τσέπη και μεγάλες καρδιές, που μόλις βγήκε από τις εκδόσεις Λιβάνη. Έχω καιρό να δω τον Κακουλίδη, να ακούσω το τρανταχτό γέλιο του και τις παράξενες ιστορίες του. Γιατί ακόμα και στη ζωή, παρέα με φίλους και γνωστούς, ο Γιώργος διηγείται πράγματα και θάματα, σε βαθμό που απορείς πότε τελειώνει η αλήθεια και αρχίζει το ψέμα.

Στην είσοδο της αίθουσας, συναντάω τον **Κωνσταντίνο Τζούμα**. «Αρχίσανε;» ρωτάω λαχανιασμένος. «Όχι ακόμα, αλλά δεν θα βρεις θέση, έχει πολύ κόσμο, εγώ βγήκα να πάρω μια ανάσα» μου απαντάει και πίνει μια γουλιά από τον εσπρέσο του. Μπαίνω μέσα, στριμώχνομαι ανάμεσα στο πλήθος, σπρώχνω για να φτάσω κοντά στον Γιώργο. Είναι ήρεμος και χαμογελαστός, κοντοκουρεμένος, τα πλούσια μαλλιά έχουν αντικατασταθεί από ένα υπέροχο θιβετιανό καλπάκι, φοράει ένα πανέμορφο πουκάμισο και μιλάει με τον **Γιώργο Ίκαρο Μπαμπασάκη** και τον **Θανάση Λάλα** που κάθονται μαζί του στο πάνελ. Δίπλα του, ο **Άρης Δαβαράκης** κόβει κομμάτια από χαρτοπετσέτα και τα βάζει στις σελίδες που θα διαβάσει. «Α, ήρθες;» μου λέει γλυκά και αισθάνομαι τρομερές ενοχές, ο Γιώργος είναι φίλος μου, πέρασε πρόσφατα μια δύσκολη περιπέτεια με την υγεία του και δεν τον πήρα ένα τηλέφωνο. Σιγά-σιγά, αυτή η απαίσια ζωή που ζω με μετατρέπει και μένα σε τέρας, να δούμε πού θα καταλήξω...

Είναι πάντα άχαρες οι παρουσιάσεις βιβλίων, δεν ξέρουμε τίποτα για το περιεχόμενό τους και οι μοναδικοί που μπορούν να μας πληροφορήσουν είναι οι ομιλητές που το έχουν διαβάσει. Από τις ομιλίες και από τα αποσπάσματα που διάβασαν ο **Δαβαράκης** και ο **Άλκης Παναγιωτίδης**, καταλάβαμε ότι ο «Μίστερ Μπουλντόγκ» είναι ένα αφήγημα για τους ελεύθερους κι ωραίους, που ωραία καίγονται μπροστά στα μάτια μας ενώ εμείς σφυρίζουμε αδιάφορα. Η παρέα που αφηγείται ο Γιώργος υπάρχει εκεί έξω στη ζωή, αλλά είναι κλειστή, δεν δέχεται εύκολα καινούργια μέλη, για να μπεις σε αυτή την περιθωριακή αγέλη πρέπει να έχεις τρελαθεί τουλάχιστον μια φορά στη ζωή σου.

Μιλάει ο Γιώργος και όπως πάντα έχει μια ιστορία να αφηγηθεί. Αυτή τη φορά μάς λέει για το χειρόγραφο του ποιητή Νίκου Καρούζου. Το είχε παραλάβει μαζί με τον Μπαμπασάκη για να το παραδώσουν στον εκδότη και το χειρόγραφο καταστράφηκε. Εντρομος παίρνει τον Καρούζο τηλέφωνο: «Το χειρόγραφο δεν υπάρχει πια! Το έφαγε η γάτα!» «Έλα από δω!» τον διατάζει ο Καρούζος. Και όταν πήγε, του δίνει μια κόλλα χαρτί και του λέει «Πέσε στα τέσσερα και δείξε μου πώς το έφαγε ο γάτος!»

Βγαίνουμε στη βεράντα με τη Ζυράννα Ζατέλη, «από αυτά που άκουσα πρέπει να έχει ενδιαφέρον» μου λέει, καπνίζουμε στα γρήγορα, παίρνω ένα βιβλίο και το πάω για να το υπογράψει, «Στον Γιώργο Παυριανό, στον Γιώργο μου» γράφει και είναι αλήθεια.

ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

ΕΞΑΛΛΑ ΒΡΑΔΙΑ

Ένα Σάββατο στον Πασχάλη, που όμως πάει τώρα στη Θεσσαλονίκη. Και στο «μπαρ του θεάτρου», με φίλους του ελαφρού...

Η φωνή ίδια όπως Seventies, τα γνωστά τραγούδια vintage – χωρίς να το καταλάβεις περνάς καταπληκτικά... Ο **Σταμάτης Κόκοτας** εμφανίζεται κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στο «Baraonda»: τραγουδάει Ξαρχάκο, Καλδάρα, Κουγιουμτζή, Πλέσσα, όλα τα μεγάλα σουξέ του, χαμογελαστός και γλυκός, με αυτή τη συγκινητική επαφή που έχει με το κοινό του. Είμαι φαν του Κόκοτα χρόνια τώρα: φαγώθηκα πριν μια δεκαπενταετία να γράψω ένα μεγάλο κομμάτι για τη ζωή του, με έρευνα, συνεντεύξεις από παλιούς συνεργάτες και φίλους του, τα πάντα όλα. Το κομμάτι βγήκε σούπερ αλλά κανένα περιοδικό δεν το δημοσίευε. *«Ρε παιδί μου, ο Κόκοτας; Πώς σου ήρθε;»* με ρωτάγανε μπερδεμένοι αρχισυντάκτες. Κι ας είχα σχεδόν όλη την ελληνική μουσική βιομηχανία να μιλάει μέσα για τον Κόκοτα ιντίντ, ντοκουμέντα, στοιχεία και ανέκδοτα να σου βγαίνουν από τα αυτιά. Ετεροχρονισμένα, δημοσιεύτηκε κάποτε σε «περιθωριακό» έντυπο – ωραιότατο, πλην όμως όχι ευρείας κυκλοφορίας. Και δεν το κατάλαβα ποτέ, για ποιο λόγο βάζανε π.χ. τα περιοδικά τον δεν-θυμάμαι-ποιον, συνάδελφο και συνομήλικό του επίσης οκτακοσίων, αλλά όχι τον Κόκοτα. Γιατί ενώ το κοινό τον αποθεώνει όποτε εμφανίζεται κάπου, τα έντυπα (που τότε ήτανε στα πάνω τους) τον θεωρούσανε «κάπως»...

Το μπαρ λέγεται «**Bar de Theatre**» – το προφέρει καταπληκτικά ο **Χρήστος Ζαμπούνης**, που τον πέτυχα στην παρουσίαση του τελευταίου βιβλίου του (*«Τάμα στη Μύκονο»*) και διόρθωσε διακριτικά την προφορά μου: χρόνια τα πάλευα τα Γαλλικά, πήρα μέχρι και Σορμπόν ντε, που όμως δυστυχώς το προφέρω όπως το γράφω. Το «Bar de Theatre» λοιπόν είναι στο βάθος της Στοάς Σπηρομήλιου και θα έχετε διαβάσει πόσο «ηθοποιίστικο στέκι» είναι, με την έννοια της πελατείας του, η οποία απαρτίζεται από ηθοποιούς, τεχνικούς, σεναριογράφους κ.λπ. σχετικούς με τον ευρύτερο «χώρο». Στο μπαρ, για να καταλάβετε, είναι η κούκλα και ταλαντούχα **Νίκη Σερέτη**. Ο **Κώστας Κόκλας** για τον οποίον δεν γράφω τίποτε, τον ξέρετε, θεός κ.λπ., ο Κόκλας λοιπόν είναι γενικών καθηκόντων, και ακόμα περισσότερο ο **Λάμπης Ζαρουτιάδης** (ο **Άλκης Κούρκουλος** είναι ο μυστήριος της ιστορίας, όπως πάντα. Ήτανε πάντα φίλοι αυτοί και ελπίζω να μη βρουν ευκαιρία να σφαχτούν εδώ, να παραμείνουν odd couple για πάντα...).

Στις δύο-τρεις ώρες που ήμουν εκεί πέτυχα τον **Τόνυ Δημητρίου**, ψηλότερο από ποτέ, κάποιους ηθοποιούς που δεν θυμάμαι τώρα αλλά εκείνη τη στιγμή τους ήξερα και ντροπή μου, τη **Γαλήνη Τσεβά** που δεν μετράει επειδή καθότανε μαζί μου, τον **Λεωνίδα Κακούρη** και σίγουρα άλλους πέντε-δέκα πολύ καλούς: το ατού του μαγαζιού είναι ότι (1) βρίσκεις γνωστούς, που είτε σε αναγνωρίζουν είτε κάνουν ότι σε αναγνωρίζουν κι εσύ τα ίδια ή (2), αν δεν είσαι «του χώρου», χαζεύεις ατελείωτα και βάζεις κουίζ στην παρέα σου πού έπαιζε ποιος και πότε. Τέλος, αν είσαι γρουσούζης άνθρωπος (3) κουτσομπολεύεις πόσο πάχυνε/γέρασε/άλλαξε ο ένας κι ο άλλος άνθρωπος «του χώρου». Ακόμα και τότε, όμως, καλοπερνάς μέσα στη γρουσουζιά σου.

Το «Bar de Theatre» είναι σκοτεινό, καλλιτεχνικό και κάπως εγγλέζικο, με μια εστέτ ατμόσφαιρα αόριστα ερωτική... σαν φουαγιέ μεγάλου, ωραίου θεάτρου που κόβει όμως πολλά εισιτήρια. Μου είπαν ότι θα κάνουν τη διακόσμηση ακόμα πιο θεατρική και το φαντάζομαι με βελούδινες κουρτίνες, χρυσά ρέλια και ροκοκό καντράκια – αλλά με καλύτερο γούστο από το δικό μου...

ΦΩΤΟ: ΜΑΡΙΛΙΖΑ ΚΟΝΤΟΥ

Κατά τα άλλα ένα Σάββατο βράδυ πήγαμε στον **Πασχάλη** τον ίδιο αυτοπροσώπως: φίλος έξι χρόνια μικρότερός μου έχει μανία με πράγματα που «ακούγαμε μικροί», έστω κι αν ακούγαμε διαφορετικά πράγματα μικροί λόγω της ασήμαντης πλην όμως αξιοσημείωτης διαφοράς ηλικίας. Τον είχα δει/ακούσει τον Πασχάλη στα βάθη της δεκαετίας του '70 στη Δράμα, σαν αντίδραση στην αριστερή κατά τα άλλα κουλτούρα της μουσικής (Φαραντούρη, πάρα πολύ όμως) και στη στριμωγμένη ροκιά της ελληνικής επαρχίας (Led Zeppelin, Pink Floyd, ELP επίσης να σου βγαίνει από το ρουθούνι). Ο συνδυασμός αντάρτικων με «συνειδητοποιημένη ροκ» δεν άφηνε περιθώρια για χαβαλέ, κι η συναυλία του Πασχάλη στη Δράμα ήταν *ό,τι πιο.* Ό,τι πιο «χαρά της ζωής», ό,τι πιο κοντά σε πάρτι και ΟΥ-ΟΥ-ΟΥ (δεν υπήρχε ακόμα το «ΟΥΑΟΥ») και χαβαλέ είχα δει/ακούσει ως τότε. Είχα πάει κρυφά στη Δράμα με το ΚΤΕΛ χωρίς να πω κιχ σε κανέναν, μη με διαγράψουνε ως ακαλλιέργητη... και είχα περάσει συγκλονιστικά.

Πήγαμε λοιπόν στο live του Πασχάλη που τιτλοφορείται *«Το πάρτι της ζωής μας»*, και... με σαράντα χρόνια απόσταση από το ένα σόου μέχρι το άλλο πέρασα πάλι τέλεια. Τα τραγούδια του είναι χαρούμενα, όξω καρδιά, μιλάνε για μια άλλη εποχή ίσως για μια άλλη Ελλάδα: *«σε λένε/το κορίτσι του Μάη/ στην καρδιά σου/ η αγάπη/ δεν χωράει»;* Ή ακόμα και το αδικοχαμένο *«Μάθημα σολφέζ»* μιας μακρινής Γιουροβίζιον; Μα είχανε πλάκα όλα αυτά, ρυθμό που σε παρασύρει, χορευτικά vibes. Είχανε το βάθος μιας μόνιμης εφηβείας, την αθωότητα σχεδόν παιδικής ηλικίας (πάω όλο και πιο πίσω, όπου να 'ναι και βαφτίσια). Εκτός που ο Πασχάλης χοροπηδάει και τραγουδάει σαν 30χρονος ροκάς, έχει τους ίδιους μουσικούς που είχε πάντα, απλώς με λίγα πιασιματάκια πάρα πάνω. Καινούργιος είναι ο **Στέλιος Μακ**, ωραιότατος σε όλα τα εγγλέζικα τραγούδια που λέει στην αρχή, και στα ελληνικά, που συνοδεύει τον Πασχάλη. Οι μουσικοί δηλαδή είναι κανονικοί με τη βούλα, άψογοι παλαιο-ή-νεο-ροκάδες, δοκιμασμένοι στο πυρ το εξώτερον. Ή όπου δοκιμάζονται οι μουσικοί τέλος πάντων. Γατί σίγουρα δεν σερβίρονται ποτέ στη σκηνή αδοκίμαστα...

Τα live του Πασχάλη είχαν πολλή επιτυχία – το αμέσως επόμενο είναι στο «We» στην Θεσσαλονίκη με το πάρτι του Vespa Club, και με τον **Αλέξανδρο Χαριζάνη** (stand up comedy). Αν σας φέρνει στο νου προ-και-μετά-εφηβικά πάρτι ο Πασχάλης, ψάχτε τον. Θα περάσετε ωραία, μπορεί μέχρι και να χορέψετε σε στιγμές εξαλλοσύνης... και δεν θα είστε ο πρώτος ή ο τελευταίος, αλλά κυρίως, αποκλείεται να είστε ο μεγαλύτερος. **A**

Bar de Theatre, *Στοά Σπυρομήλιου, Σύνταγμα, 2103211315*

Πασχάλης, *«Το πάρτι της ζωής μας», επόμενη εμφάνιση 16/3 στο We αθλητικός πολυχώρος (Έκθεση) στο πάρτι-του Vespa Club, 3ης Σεπτεμβρίου & Γρηγορίου Λαμπράκη, 2310284700*

ΤΑ TWEETS ΤΟΥ **FORREST GUMP**

Από τον **ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ**

(Μέλος του συλλόγου κατά των μονωτικών ταινιών που όταν κόψεις ένα κομμάτι μετά γίνεται αδύνατον να βρεις ξανά την άκρη)

Η ΗΓΕΣΙΑ ΤΟΥ ΣΥΡΙΖΑ ΜΟΙΡΑΖΕΙ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑ ΣΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΥΣ

Στα πλαίσια της ελληνοτουρκικής συνεργασίας και της ανταλλαγής know how σε θέματα τύπου και ενημέρωσης, στελέχη της κυβέρνησης μοίρασαν λουλούδια σε γυναίκες δημοσιογράφους που σέβονται την αντικειμενικότητα της ενημέρωσης, επαναλαμβάνοντας ό,τι είχε κάνει ο Αχμέτ Νταβούτογλου στη Σμύρνη.

Με την κίνηση αυτή, λίγες μέρες μετά την απόφαση της ΕΣΗΕΑ για τη διαγραφή των προπαγανδιστών δημοσιογράφων ο Αλέξης Τσίπρας και οι συνεργάτες του θέλησαν να δείξουν την ολόψυχη συμπαράστασή τους στον κλάδο που δοκιμάζεται, καθώς έχουν παρεισφρήσει στις τάξεις του ξένα στοιχεία που τον υπονομεύουν εκφράζοντας απόψεις αντίθετες με την πλειοψηφία του λαού.

Μάλιστα από τους πρώτους που δέχθηκαν το τριαντάφυλλο ήταν η κυβερνητική εκπρόσωπος Ολγα Γεροβασίλη, η οποία υποσχέθηκε να συνεχίσει το έργο της αντικειμενικής ενημέρωσης και να συνεχίσει να αντιστέκεται σε όσους συναδέλφους αντί να μεταφέρουν τα γεγονότα όπως έχουν τα προσαρμόζουν σύμφωνα με τα συμφέροντα των αφεντικών τους σαν έμμισθα «παπαγαλάκια».

Πόσο μπροστά ήταν τελικά ο αρχιτέκτονας που σχεδίασε το Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας σε σχήμα κινέζικης παγόδας;

Πάντως, αν όλοι αυτοί που διαμαρτύρονται για την έλευση του Πάπα (γνωστού και ως «αιρεσιάρχης», «πράκτορας της Νέας Τάξης», «εβραιομασώνος» κ.ο.κ.) ήθελαν πραγματικά να είναι σωστοί απέναντι στις αρχές τους, όταν αρρωσταίνουν δεν θα έπρεπε να πηγαίνουν σε νοσοκομεία του δυτικού κόσμου για να θεραπευτούν.

Την επόμενη φορά θα ήταν χρήσιμο να μπει στα σύνορα με την ΠΓΔΜ μία από αυτές τις κάμερες που χρησιμοποιούν στο γήπεδο για να βλέπουν αν η μπάλα πέρασε τη γραμμή.

Λογικό να γίνεται γκάλοπ για το αν ο κόσμος θέλει να φύγει το ΔΝΤ.

● Στο κάτω-κάτω κάθε έφηβος προτιμάει να αγοράζουν οι γονείς τα ποτά για το πάρτι και μετά να φεύγουν για να μην τους έχουν μέσα στα πόδια τους...

● Μάλιστα κάποια στιγμή πρέπει να κάνουμε και ένα γκάλοπ για το αν ο λαός θέλει να πάρουμε το επόμενο Mundial...

● Ώστε να ανακηρύξουμε persona non grata εκείνους που δεν μας αφήνουν να το πάρουμε.

Οι δημοσιογράφοι καλούνται στο πειθαρχικό επειδή πριν τις εκλογές έκαναν προπαγάνδα υπέρ του «Ναι»...

● Παρά την προπαγάνδα, όμως, το αποτέλεσμα του δημοψηφίσματος ήταν συντριπτικά υπέρ του «Οχι».

● Παρ' όλα αυτά ο πρωθυπουργός ακολούθησε τελικά την επιλογή του «Ναι»...

● Οπότε οι δημοσιογράφοι τιμωρούνται επειδή ο πρωθυπουργός εκτίθεται όταν συμφωνεί με αυτούς που στηρίζουν την αντιπολίτευση...

Μεταξύ μας, το ανησυχητικό δεν είναι ότι η Δέσποινα Μοιραράκη έκανε παρέμβαση τύπου κυρία Λουκά στους υπουργούς στο Χίλτον για να ολοκληρωθεί η διαπραγμάτευση...

● Ούτε ότι ο Απόστολος Γκλέτσος δήλωσε έτοιμος να επιτεθεί στην ΠΓΔΜ φωνάζοντας «Αέρα...»

● Το ανησυχητικό είναι ότι μετά από αυτό και οι δύο μίλησαν για αυτά σε πρωινές πολιτικές εκπομπές των mainstream καναλιών με απόλυτη σοβαρότητα...

Τι κοινό έχει ο Δημήτρης Βίτσας (που εξαφάνισε τον Κυριάκο Μητσοτάκη από τις φωτογραφίες της παρέλασης στη Νέα Υόρκη) με τον Θοδωρή Δρίτσα, που αρνείται να πιστέψει ότι η πώληση του Λιμανιού του Πειραιά ολοκληρώθηκε;

● Και οι δύο έχουν αποφασίσει να μην αφήσουν την πραγματικότητα να κάνει προπαγάνδα εναντίον αυτών που επιθυμούν. **A**

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ψυχίατρος του Θοδωρή Δρίτσα

Η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

Γιώργος Καρατζαφέρης

«Ο Μιχαλολιάκος είναι καλό παιδί. Είναι ο μόνος που όταν έρχεται στο κανάλι, φέρνει και ένα μπουκάλι ουίσκι για τους καμεραμέν»

Μετάφραση Είμαι έτοιμος να γλείψω οποιονδήποτε, έστω κι αν είναι ναζί, αρκεί να μου κάνει ένα μικρό δωράκι...

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Σύμφωνα με τη λογική του πειθαρχικού της ΕΣΗΕΑ δεν θα έπρεπε να διαγραφούν και οι συντάκτες των εφημερίδων που στηρίζουν τον Παναθηναϊκό, αφού με την προπαγάνδα τους κάνουν τους οπαδούς του Ολυμπιακού —που είναι περισσότεροι— να εξοργίζονται;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Ν02

Αφού το «χτύπα σαν άντρας» της Άντζελας αναπαράγει το σεξισμό και δίνει λάθος πρότυπα στα παιδιά, μήπως ήρθε η ώρα να συζητήσουμε και για την απαγόρευση του «Αχ κουνελάκι κουνελάκι/ ξύλο που θα το φας»;

ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ...

«Μπομπάχρηστα» Τα επάνω-επάνω κομμάτια μιας μπόμπας που επειδή έχουν ξεραθεί δεν τα παίρνει κανείς και προτιμάει τα από κάτω που παραμένουν φρέσκα

The Chuck Taylor All Star II

II

Ready for more

CONVERSE

Made by you

Ο βασανιστικός θάνατος του Μοντεσκιέ

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Το «Μεγάλο Σορτάρισμα» του 2008 με κινηματογραφικούς όρους θα μπορούσε να λειτουργήσει και ως θεαματικός επικήδειος της παραδοσιακής έννοιας της δυτικής Δημοκρατίας, καλύτερα της «Republic» όπως αυτή λειτούργησε στη βάση τριών καταστατικών κειμένων, εκείνου του Συντάγματος της Γαλλικής Επανάστασης, του Συντάγματος της Αμερικανικής Επανάστασης και του Χάρτη που επέβαλε η επανάσταση του Κρόμγουελ στην Αγγλία. Βεβαίως η μετάλλαξη και η ανάθεση της καθοδήγησης του δυτικού συστήματος εξουσίας στους τραπεζικούς - χρηματοπιστωτικούς μηχανισμούς άρχισε επίσημα το 1975, αλλά οι επιπτώσεις έγιναν εκκωφαντικές μετά την έκρηξη της κρίσης του 2008.Έκτοτε η παρακμή του δυτικού πολιτικού μοντέλου ήταν ραγδαία. Η Δύση στο σύνολό της αντιμετωπίζει τα επιφαινόμενα της μετάλλαξής της με την εμφάνιση κρίσιμων μεγεθών, όπως ως προς τον προσδιορισμό του μέλλοντός της. Φαινόμενα όπως ο Τραμπ στις ΗΠΑ, η Μαρίν Λεπέν στη Γαλλία, τα μεσοπολεμικού τύπου υπερσυντηρητικά σχήματα στη Γερμανία ή στην Ανατολική Ευρώπη, καθεστώτα με εμβληματικές φυσιογνωμίες όπως του Πούτιν ή του Ερντογάν, σμιλεύουν με μεθοδικό τρόπο το μίγμα της πολιτικής αντίληψης που διεκδικεί ηγεμονικό ρόλο στην αμέσως επόμενη φάση της δυτικής πολιτικής ιστορίας.

Σ

την Ελλάδα η παρακμιακή διολίσθηση της conscience republicaine ακολούθησε φευ το δικό της βαλκανικό οδοιπορικό που ανέκαθεν χαρακτήριζε την πολιτική ιστορία του Βιλαετιού της Ανατολικής Ρούμελης, το οποίο ποτέ δεν κατάφερε να αναβαθμιστεί σε δυτικού - ευρωπαϊκού τύπου σύστημα εξουσίας. Την τελευταία εξαετία η ελληνική κοινωνία βιώνει ένα διαρκές πραξικόπημα ανατροπών, έστω και αυτών των υφισταμένων θεσμικών λειτουργιών. Το πρόβλημα θα ήταν σαφώς λιγότερο επικίνδυνο, αν το διαρκές αυτό πραξικόπημα δεν είχε νομιμοποιηθεί από τις επιλογές των ίδιων των πολιτών. Οι εκλογικές αναμετρήσεις εντός της εξαετίας ανέδειξαν πόλους εξουσίας και πρόσωπα που κυβερνούν τα οποία ξεκάθαρα εκπροσωπούν ή εφαρμόζουν πολιτικές εκτροπής.

Έξι διαφορετικά μεταξύ τους μεγέθη αλλά που εντάσσονται στο πλαίσιο μιας θεσμικής δημοκρατικής δομής εξουσίας αποκαλύπτουν το μέγεθος της συνεχιζόμενης και νομιμοποιημένης από τις επιλογές των πολιτών εκτροπής.

1) Ο τρόπος, το ύφος και η ουσία της σχέσης της κυβερνητικής εξουσίας με τη λεγόμενη «διαπραγμάτευση» με τους δανειστές της χώρας, όπου η κοινωνία εθισμένη και άρα ανήμπορη υπομένει ως μοιραία την όποια κατάληξη της όποιας συμφωνίας επί της αξιολόγησης, βομβαρδισμένη από ασύλληπτο αριθμό αλληλοαναιρούμενων πληροφοριών που αφορούν την οικονομική και κοινωνική ύπαρξή της, την προσωπική της ζωή αλλά και την ίδια ενσυνείδητη συμμετοχή της στην πολιτική ιστορία του τόπου. Είναι ίσως η πρώτη φορά μεταπολεμικά που η κοινωνία είναι τόσο απομακρυσμένη και αμέτοχη από τα κέντρα λήψης αποφάσεων για την ίδια.

2) Ο τρόπος, το ύφος και η ουσία της αντιμετώπισης του προσφυγικού - μεταναστευτικού ζητήματος όσον αφορά τις δεσμεύσεις του ελληνικού κράτους για τους εντός των συνόρων πρόσφυγες και μετανάστες. Πρόκειται για μνημείο αντιδημοκρατικής - αντικοινωνικής, εξ αντικειμένου αντιανθρωπιστικής και κατά τεκμήριο επικίνδυνης για τη συλλογική ασφάλεια της κοινωνίας διαχείριση. Πρόκειται για όνειδος το οποίο θα καταγραφεί στην τρέχουσα πολιτική ιστορία του τόπου. Επιπλέον για πρώτη φορά μεταπολεμικά υφίσταται ζήτημα σημαντικής σύγκρουσης, πολιτικής ή ακόμη και ένοπλης με γειτονικές χώρες, ζήτημα που δεν υπήρξε ούτε κατά τη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου όπου οι συνθήκες και τα δεδομένα ήταν ιδιαίτερα ηλεκτρισμένα σε παγκόσμιο επίπεδο. Στη σύγχρονη Ελλάδα ούτε τα στοιχειώδη ανθρώπινα δικαιώματα των προσφύγων και μεταναστών ούτε όμως και τα στοιχειώδη δεδομένα μιας έννομης δημοκρατικής κοινωνίας γίνονται σεβαστά. Όπου δεν υπάρχει κράτος αναδύεται παρακράτος. Αυτό συμβαίνει αυτή τη στιγμή.

Η ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΜΙΑΣ ΕΝΝΟΜΗΣ, ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΚΤΡΕΠΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

3) Η συνειδητή, διαρκής και μεθοδική παρέμβαση της εκτελεστικής εξουσίας, συνεπικουρούμενης από την υφιστάμενη πλειοψηφία της νομοθετικής εξουσίας στη Δικαιοσύνη καταγράφεται ως προσχεδιασμένη θεσμική ανάμιξη της κυβερνητικής εξουσίας στον τρόπο διαχείρισης και λειτουργίας του συνόλου της κρατικής οντότητας της χώρας. Το συμβάν με τη δίωξη κατά του πανεπιστημιακού δασκάλου, ανεξαρτήτως της όποιας πανεπιστημιακής αξίας του, από την Πρόεδρο του Αρείου Πάγου, η σαφής αλλά και αναιδής παρέμβαση του πρωθυπουργού που διαχώρισε τους δικαστές σε «καλούς και κακούς» κατά την πρόσφατη ομιλία του στη Βουλή, η γριφώδης καταγγελία για παρέμβαση του αναπληρωτή υπουργού Δικαιοσύνης σε δικογραφίες εν εξελίξει διά της αναμίξεως ηχηρών ονομάτων επιχειρηματιών, όλα τα παραπάνω καταδεικνύουν πως αν το αμπέλι της Δικαιοσύνης ήταν ενδεχομένως στραβό ή προβληματικό, τώρα επιχειρεί να το αποτελειώσει και ο... «γάιδαρος».

4) Η ομολογουμένως ανεκδιήγητη πρόταση του Προέδρου της Βουλής περί υπογραφής δηλώσεων εχεμύθειας από τους βουλευτές για πληροφορίες ή έγγραφα που έρχονται σε γνώση τους. Η πρόταση δεν αφορά εμπιστευτικά ή απόρρητα έγγραφα αλλά κάθε είδους και μορφής πληροφορία. Είναι προφανές πως η σχέση του Προέδρου της Βουλής με τις δημοκρατικές δομές εξουσίας είναι τουλάχιστον προβληματική, αν όχι ανύπαρκτη.

5) Η απόφαση της κυβερνώσας αριστερής τάχα μου πλειοψηφίας της ΕΣΗΕΑ διά της οποίας επιβλήθηκαν ποινές σε δημοσιογράφους λόγω της δημοσιογραφικής συμπεριφοράς τους υπέρ του «ΝΑΙ» κατά το πρόσφατο δημοψήφισμα. Πρόκειται για την επέκταση της αντιδημοκρατικής συμπεριφοράς κυβερνητικών, πολιτειακών και κρατικών δομών σε κοινωνικούς θεσμούς. Η εκτροπή δηλαδή επεκτείνεται και εντός της κοινωνίας. Μόνο μία δημοσιογράφος εν ενεργεία υπέβαλε την παραίτησή της από το Συνδικάτο. Προφανώς μόνο αυτή διέθετε τα... κότσια.

6) Η συστηματική πολιτική παρέμβαση της Προεδρίας της Δημοκρατίας σε τρέχοντα πολιτικά ζητήματα και η σχεδόν καθημερινή τοποθέτηση του Προέδρου επί παντός επιστητού αναδεικνύουν τα όρια μεταξύ μιας ευπρεπούς και μιας φλύαρης αντίληψης για το ρόλο του αρχηγού του κράτους αλλά και υποκρύπτει ενδεχομένως τη διάθεση υπέρβασης των θεσμικών ορίων που περιγράφουν το ρόλο του θεσμικού ενοίκου του Προεδρικού Μεγάρου. Οι πονηρές σκέψεις σε καιρούς χαλεπούς είναι δικαιολογημένες, αν όχι επιβεβλημένες.

Η συλλογική εικόνα μιας έννομης, δημοκρατικής και δίκαιας κοινωνίας εκτρέπεται καθημερινά με μοναδικό δίαυλο επικοινωνίας των εκτροπών αυτών εκείνο των ΜΜΕ και του Διαδικτύου, μέσα που υποβαθμίζουν τον πολίτη-ψηφοφόρο σε οπαδό ή καταναλωτή ψευδούς συνείδησης που είναι ένα και το αυτό. Η σταδιακή εκτροπή εμφανίζεται ως «πολιτικά επιβεβλημένη ενέργεια έναντι σκληρών απαιτήσεων του ξένου παράγοντα», οι όποιες αντιρρήσεις ως «φερέφωνα του εξωτερικού ή εσωτερικού εχθρού», η όποια καταγγελία πολιτικής μαλαγανιάς ή απατεωνιάς ως «δείγμα αντιλαϊκής και κατά της πλειοψηφίας συμπεριφορά». Κάθε κοινωνία κυβερνάται από κυβερνώντες που της αξίζουν. Κάθε πολίτης είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για τις επιλογές του. Κάθε άνθρωπος είναι χτίστης του αρχιτεκτονήματος της ζωής του. Α

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑΣ ΓΙΑ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2016-2017

Το Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αττική Παράδοση προκηρύσσει δύο υποτροφίες για μεταπτυχιακές σπουδές σε Πανεπιστήμιο των ΗΠΑ κατά το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017:

α. Μια (1) υποτροφία με αντικείμενο τις πολιτιστικές σχέσεις Ελλάδος και ΗΠΑ κατά την μεταπολεμική περίοδο και

β. Μια (1) υποτροφία με αντικείμενο τις επιδόσεις Ελλήνων Πανεπιστημιακών που σταδιοδρομούν στις ΗΠΑ

Οι υποψήφιοι πρέπει να είναι Έλληνες υπήκοοι, να μην έχουν υπερβεί το 30ό έτος και να έχουν γίνει δεκτοί σε μεταπτυχιακό τμήμα αμερικανικού Πανεπιστημίου το αργότερο έως την τελευταία ημέρα υποβολής των υποψηφιοτήτων.

Οι υποψήφιοι θα κληθούν να υποβάλουν σε δυο (2) αντίγραφα: βιογραφικό σημείωμα, αντίγραφο των τίτλων σπουδών τους, αντίτυπα των τυχόν εργασιών τους, καθώς και πιστοποιητικό γεννήσεως, απόσπασμα ποινικού μητρώου, εκκαθαριστικό εφορίας και αποδεικτικό της εγγραφής τους σε μεταπτυχιακό τμήμα Αμερικανικού πανεπιστημίου για το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017.

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην κ. Μαρίκα Ανδρεάδη στο τηλέφωνο 210 6009800 εσωτ. 1123.

Ως καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή υποψηφιοτήτων με τα παραπάνω δικαιολογητικά ορίζεται η Παρασκευή 24 Ιουνίου 2016 στη διεύθυνση Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αττική Παράδοση Γραβιάς 6, Αγία Παρασκευή, 15342, υπόψη κ. Μαρίκας Ανδρεάδη.

ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ SPEAKING

Φαντάζομαι στην κατασκευαστική εταιρεία «Αγνάντι» τους Τσίπρα και Παππά με αλφάδι, μυστρί, φτυάρι, καρότσι, πυλοφόρι και μαντίλι στο κεφάλι, και είναι σα να βλέπω μπροστά μου το πολυγωνικό αψιδωτό κυβιστικό κοτέτσι τους να στέκεται όρθιο για τρία λεπτά και ύστερα, με το «αψιού» μίας πουντιασμένης κότας, να λύνεται και να καταρρέει. Και φτου κι απ' την αρχή.

Τα ξέρω αυτά γιατί κάποτε δούλευα κι εγώ οικοδομή, και θυμάμαι που είχε ο μάστορας απά στη σκαλωσιά ένα φτηνό τρανζιστοράκι κι έπαιζε ολημερίς Μπετάλικα.

Παρά ταύτα, δεν μπορώ να μην αναγνωρίσω ότι το έργο της κυβέρνησης διαπνέεται από τις κλασικές αξίες του Μαρξισμού.

Άσχετο: Ρε γαμώτο, τώρα με την άνοιξη έχουν φουντώσει όλες οι ανεργίες μου.

Στα νέα από την επιστήμη τώρα: Σύμφωνα με μία πρόσφατη ψυχολογική έρευνα, στην Ελλάδα το επάγγελμα του ταξιτζή μαστίζεται από μία ενδημική νεύρωση γνωστή με τον επιστημονικό όρο «πλυστοφοβία».

Μπαίνω στο φέισμπουκ και τι βλέπω; Μία που με έχει καταθάψει, μόλις μου έστειλε αίτημα φιδίας.

Εμένα που με βλέπετε έχω κάνει πολλά επαγγέλματα, αλλά πάντα με μεράκι και σύστημα. Ας πούμε, όταν ήμουν δάσκαλος κολύμβησης το σύστημά μου ήταν να μαθαίνω στα παιδιά να κολυμπάνε βήμα-βήμα. Πρώτα τους μάθαινα την κάμπια, και μετά την πεταλούδα.

Ενώ όταν δίδασκα τάε κβον ντο, πριν τον αγώνα τούς μάζευα όλους, καθόμασταν σταυροπόδι και πίναμε τελετουργικά ένα φλιτζάνι ζεστό κλωτσάι.

Εδώ που κάθομαι και σας γράφω, σε μία γωνία έχω ένα ανθεκτικό πλατύφυλλο φυτό εσωτερικού χώρου που ευδοκιμεί σε μεσαία γλάστρα με ντουμάνια, φτηνές μπίρες και κλασικό ροκ: είναι ο φρίκος.

Και στο κλουβί ακριβώς δίπλα, είναι το αγαπημένο μου σκληρό και απάνθρωπο πουλί: το πτήνος.

-ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ

ΤΟ ΚΑΡΑΒΑΝΙ

Του **ΒΑΓΓΕΛΗ ΠΕΡΡΗ**

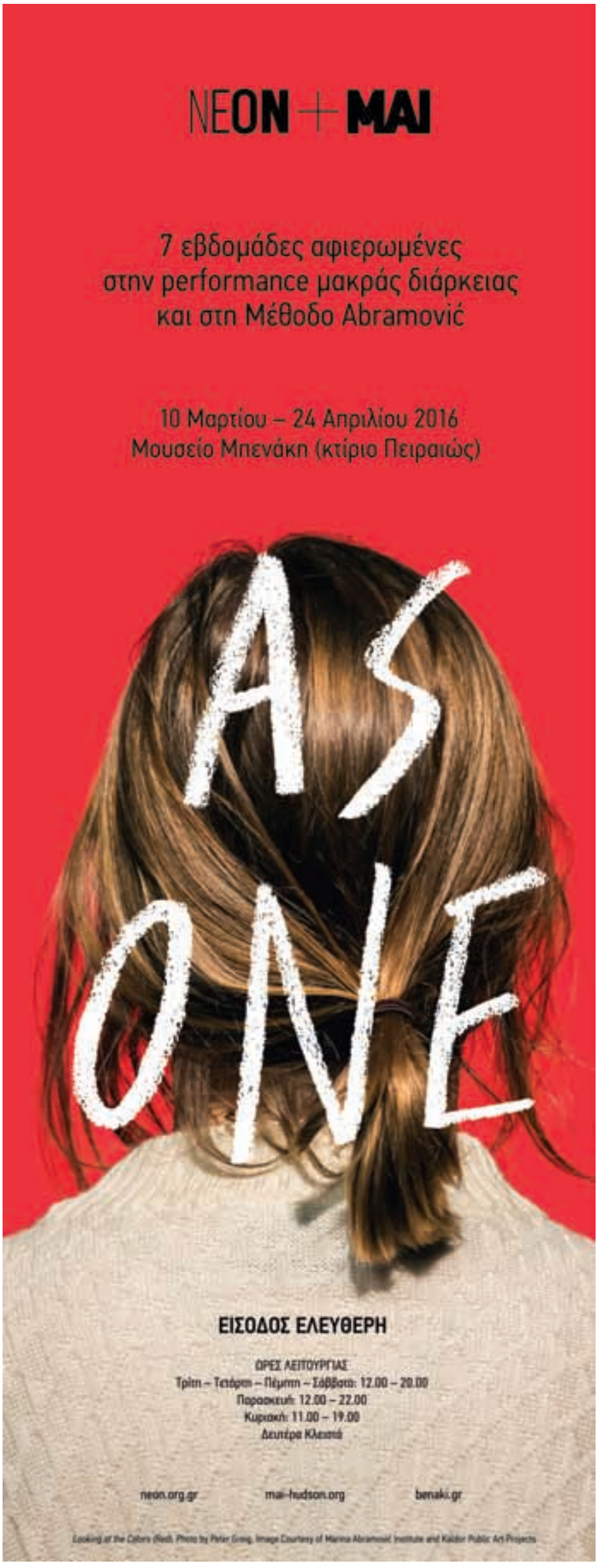
Κάθε λιμάνι και λαός

Φυσικά και δεν θα πω «ευχαριστώ» στη διεύθυνση της προσκυνημένης φυλλάδας Athens Voice που δέχτηκε να φιλοξενεί τα άρθρα μου. Εμείς οι επαναστάτες που οι παππούδες, οι γιαγιάδες, οι θείοι ακόμη και τα μακρινά μας ξαδέρφια έδωσαν μάχες στο χιονισμένο Όλυμπο, στο Περτούλι, το Καϊμακτσαλάν και την Αλαμάνα, δεν πέφτουμε στις παγίδες που μας στήνουν τα τσιράκια του συστήματος και παραμένουμε σε διαρκή επαγρύπνηση, όπως ο σύντροφος Φίλης στη Βουλή. Από την άλλη, ακολουθούμε πιστά αυτό που είχε πει ο άλλος σύντροφος, ο Λένιν, ότι δηλαδή οι αστοί θα μας δώσουν το σκοινί απ' το οποίο θα τους κρεμάσουμε στα μανταλάκια. Αυτό κάνω λοιπόν σε τούτο δω το μετερίζι της απειθαρχίας: κρεμάω στα μανταλάκια όλη την ΑΛΗΘΕΙΑ που διαστρεβλώνουν τα παπαγαλάκια των καναλιών, των εφημερίδων, των σάιτ, των ραδιοφώνων, των καφενείων, των καφετεριών, των κομμωτηρίων, των (δήθεν) λαϊκών αγορών και γενικά όλων των εστιών παραπληροφόρησης. Το είχε πει εξάλλου και ο σύντροφος Στάλιν, ότι χρέος του κομμουνιστή είναι ν' ανοίγει κεφάλια.

Τον τελευταίο καιρό γίνεται μια ξεδιάντροπη προπαγάνδα κατά του συντρόφου Δρίτσα. Οι μονταζιέρες της Συγγρού τον παρουσιάζουν περίπου σαν γελοίο ανθρωπάκι που ενώ η κυβέρνηση της Αριστεράς έχει υπογράψει το φερόμενο ως ξεπούλημα του λιμανιού του Πειραιά, αυτός κλείνει τα μάτια μπροστά στην πραγματικότητα και, σαν καθυστερημένος, υποστηρίζει ότι το λιμάνι ανήκει στο λαό! Κατ' αρχήν πρέπει να πληροφορήσουμε τους φιλελέδες ότι ο σύντροφος Δρίτσας δεν κλείνει ποτέ το μάτι, άλλωστε το αποδεικνύει και το μόνιμο βλέμμα του ξενύχτη. Πάμε τώρα στην ουσία. Η κυβέρνηση της Αριστεράς ΔΕΝ έχει υπογράψει κανένα συμβόλαιο καπιταλιστικής εκμετάλλευσης κανενός ντόκου, καμίας προβλήτας, κανενός περιπτέρου που βγάζει εισιτήρια για την Αίγινα και άλλα νησάκια του λαού. Ήρθε απλά σε συμφωνία με το ΛΑΟ της Κίνας και μαζί αποφασίσαμε να ξανανοίξουμε το «δρόμο του μεταξιού», όπως πολύ σοφά είπε και ο σύντροφος Αλέξης Τσίπρας, ο οποίος δρόμος –ας μην ξεχνάμε– είχε κλείσει από τους ντόπιους μεγαλοεργολάβους που θέλανε να βάλουν διόδια. Ε, λοιπόν, ΔΕΝ ΠΛΗΡΩΝΩ! Το λιμάνι εξακολουθεί να ανήκει στον ΛΑΟ, και για μας τους αριστερούς που δεν πιστεύουμε στα σύνορα και τους στρατούς δεν έχει καμία σημασία αν αυτός ο λαός είναι Έλληνες ή Κινέζοι ή Ισπανοί.

Σ' αυτό το σημείο θέλω να στείλω αγωνιστικούς χαιρετισμούς στους συντρόφους Podemos της Ισπανίας που χτίζουν το σοσιαλισμό παλεύοντας να μη σχηματισθεί καμία κυβέρνηση. Βγήκαν κάτι έντυπα πουλημένα στον Σόρος και τη διεθνή Μασονία αλλά και τον Σιωνισμό και κατήγγειλαν τον ΗΓΕΤΗ σύντροφο Ιγκλέσιας γιατί δέχτηκε 7 εκατομμύρια ευρώ που του είχε στείλει σε πακέτο, μαζί με μπουρίτος, από τη Βενεζουέλα ο σύντροφος Τσάβες! Κανένας σεβασμός ούτε στον Ιγκλέσιας, που ο παππούς του ο Χούλιο είχε τραγουδήσει το «De nina a mujer», αλλά ούτε και στο σύντροφο Τσάβες, στον οποίο η εργατιά της Κοκκινιάς, του Μεταξουργείου και της Καισιαριανής οφείλει πολλά, μην ξεχνάμε ότι προσέφερε στο σύντροφο Αλέξη Τσίπρα διάφορους ντενεκέδες τους οποίους θα γέμιζε με πετρέλαιο, αλλά κάτι έγινε και τελικά έμειναν μόνο οι ντενεκέδες. Σ' όλους αυτούς, τους ψευτοευαίσθητους, ένα έχω να πω: Τώρα τους βρώμισε το χρήμα; Όταν η NASA έστελνε τα δισεκατομμύρια του κοσμάκη στους εξωγήινους γιατί δεν έβγαλαν κουβέντα; Όταν στο Mega γύριζαν το «Νησί» μόνο και μόνο για να δίνουν καλό lead-in στον Πρετεντέρη γιατί σιώπησαν; Και όταν τα jumbo θέλησαν να χλευάσουν τις παρελάσεις του συντρ. Καμμένου (δεν γράφω ολόκληρο «συντρόφου») και τις λιτανείες του συντρόφου Κουρουμπλή, διοργανώνοντας τη γνωστή αντιφεμινιστική πορεία με τις χιλιάδες πανάκριβες λαμπάδες, γιατί έβγαλαν το σκασμό;

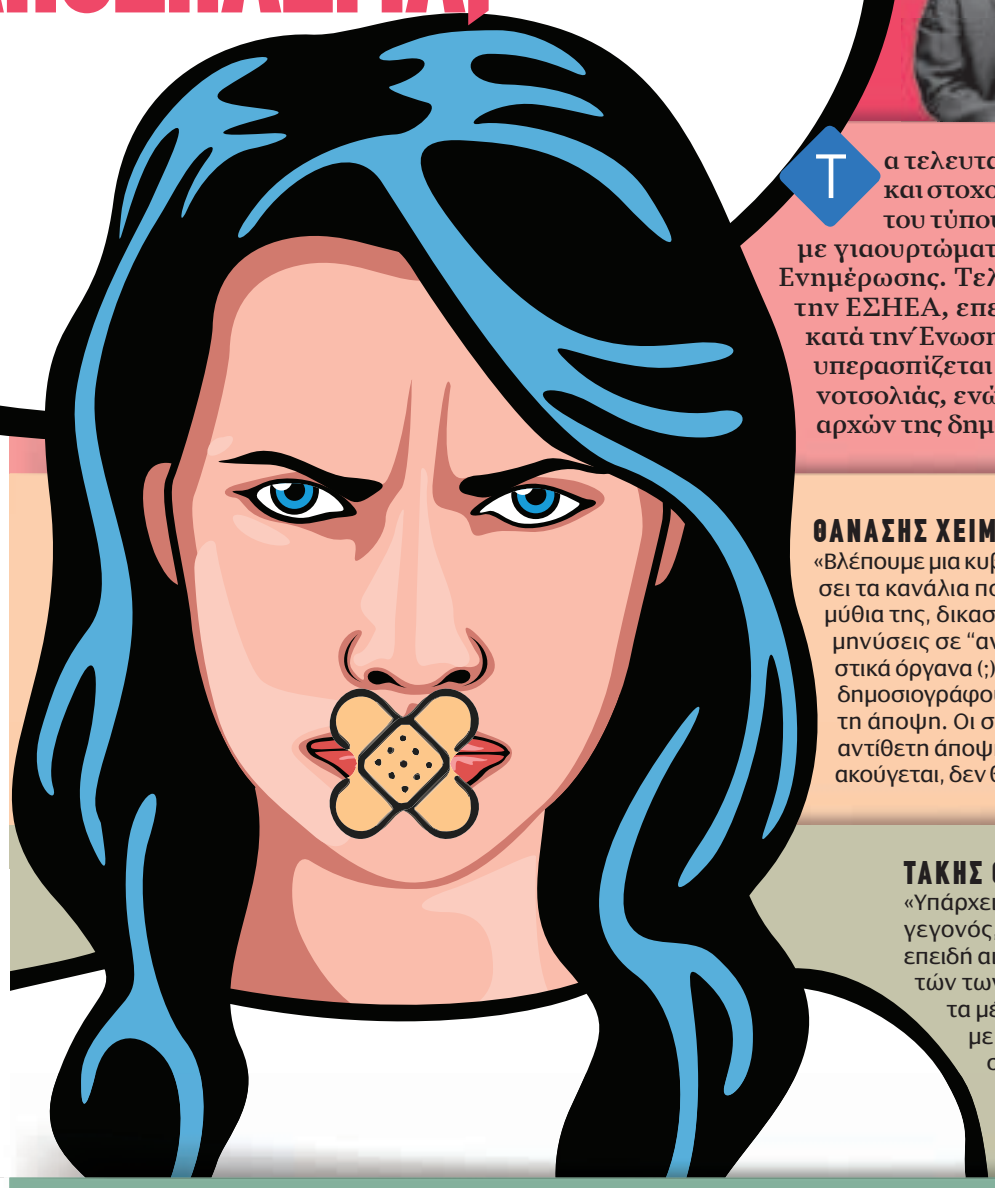
Θα ήθελα να πω και πολλά άλλα. Για το προσφυγικό που πονηρά αναθέσαμε τη λύση του στη FYROM, για την ενίσχυση των μικρομεσαίων εισοδημάτων που έρχεται σχεδόν άμεσα στο τέλος της επόμενης τετραετίας και για τις άλλες επιτυχίες της πρώτης φοράς αριστερής κυβέρνησης, αλλά η Athens Voice έχει πάρει εντολή απ' τα αφεντικά της να μη μου δώσει άλλο χώρο. Αν πάντως θέλετε να συνεχίσετε την αντίσταση στην πουλημένη πληροφόρηση συντονιστείτε με τις ειδήσεις της ΕΡΤ ή με τον Alpha, όταν ξαναρχίσει το «Αλ Τσαντίρι Νιουζ».
Ραντεβού στα γουναράδικα, άρχισαν οι εκπτώσεις. ●



Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ;

Της **Κατερίνας Παναγοπούλου**

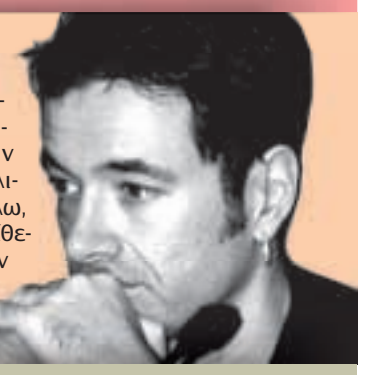
Μεγάλο αφιέρωμα της Α.Υ. για την ελευθερία του λόγου, την ποινικοποίηση της έκφρασης απόψεων, τη στοχοποίηση & τις διαγραφές δημοσιογράφων. 23 προσωπικότητες σχολιάζουν.



ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΟΥΠΑΣ δημοσιογράφος

«Δεν αποτελεί παρά μια προσπάθεια φίμωσης όσων αντιπολιτεύονται τις πολιτικές επιλογές της κυβέρνησης. Η ΕΣΗΕΑ στην περίπτωση αυτή λειτουργεί σαν το μακρύ χέρι της κυβέρνησης. Την ώρα που οι διαγραφέντες υποστήριζαν το ΝΑΙ, κάποιοι άλλοι υποστήριζαν με το ίδιο πάθος, ένταση και ενδεχομένως μονομέρεια το ΟΧΙ. Η τιμωρία μόνο της μιας πλευράς αποδεικνύει τη σκοπιμότητα της απόφασης».

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια προσπάθεια εκφοβισμού και στοχοποίησης δημοσιογράφων, περιστολής της ελευθερίας του τύπου και προληπτικής λογοκρισίας από κέντρα εξουσίας, με γιαουρτώματα, cyber-bullying, ακόμα και... εμπρησμούς Μέσων Ενημέρωσης. Τελευταίο επεισόδιο η διαγραφή δημοσιογράφων από την ΕΣΗΕΑ, επειδή υποστήριξαν στο δημοψήφισμα το ΝΑΙ, χωρίς, κατά την Ένωση, να τηρήσουν ίσες αποστάσεις. Άραγε όταν κάποιος υπερασπίζεται το ΝΑΙ στο δημοψήφισμα είναι κατάπτυστος γερμανοτσολιάς, ενώ αν υπερασπίζεται το ΟΧΙ είναι θεματοφύλακας των αρχών της δημοσιογραφικής δεοντολογίας; Μένει να απαντηθεί.



ΘΑΝΑΣΗΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ συγγραφέας

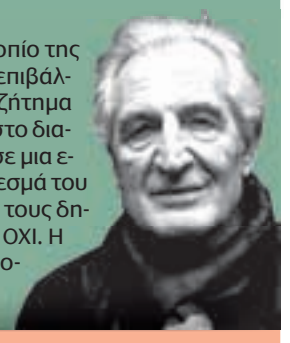
«Βλέπουμε μια κυβέρνηση να προσπαθεί να κλείσει τα κανάλια που δεν αναπαράγουν τα παραμύθια της, δικαστικούς λειτουργούς να κάνουν μηνύσεις σε "αντιφρονούντες" και συνδικαλιστικά όργανα (;) να διαγραφούν με το έτσι θέλω, δημοσιογράφους που υποστηρίζουν την αντίθετη άποψη. Οι συριζαίοι έχουν αλλεργία στην αντίθετη άποψη. Όχι απλώς δεν θέλουν να ακούγεται, δεν θέλουν καν να υπάρχει».

ΤΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ συγγραφέας

«Υπάρχει κάτι χειρότερο, ο φθόνος της μειονεξίας. Το γεγονός, δηλαδή, ότι κάποιοι "τιμωρούν" κάποιους, επειδή αισθάνονται ότι η επαγγελματική επάρκεια αυτών των κάποιων τους υπερβαίνει. Ποια είναι αυτά τα μέλη του "πειθαρχικού"; Τα ξέραμε πριν μάθουμε ότι είναι μέλη κάποιου πειθαρχικού κάποιου σωματείου; Όλη η Ελλάδα της μετριότητας, όλη η Ελλάδα της ισοπέδωσης, όλη η συμπλεγματική Ελλάδα δεν θα μπορούσε να βρει καλύτερους εκφραστές».

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΚΑΨΗΣ δημοσιογράφος

«Ούτε στη χούντα δεν είχαμε ανάλογα φαινόμενα. Η υποκρισία δεν διέφυγε κανενός. Η ΕΣΗΕΑ δεν έχει πει κουβέντα για την ύπαρξη κομματικών τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών σταθμών, ενώ κατ' επανάληψη διυλίζει τον κώνωπα έχοντας καταπιεί την κάμηλο. Δεν διέφυγε ούτε η ειρωνεία. Όσοι υποστήριζαν το "ναι" και προειδοποιούσαν για τους κινδύνους του "όχι" δικαιώθηκαν από τις εξελίξεις».



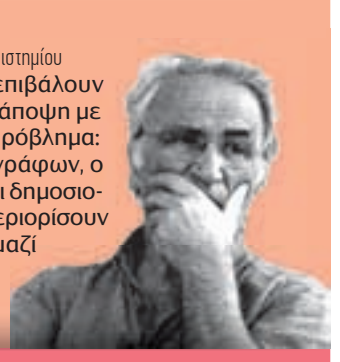
ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΤΑΝΙΔΗΣ ηθοποιός

«Η ΕΣΗΕΑ, αφού επί δεκαετίες άφησε ασύδοτο το τοπίο της ενημέρωσης, όπου είδαμε απίστευτες χυδαιότητες, επιβάλλει εκ των υστέρων ποινές για ένα καθαρά πολιτικό ζήτημα όπως η τοποθέτηση δημοσιογράφων υπέρ του ΝΑΙ στο διαβόητο δημοψήφισμα του Ιουλίου που οργανώθηκε σε μια εβδομάδα για να ανατραπεί ευθύς αμέσως το αποτέλεσμά του από ΟΧΙ σε ΝΑΙ. Και φυσικά αγνοεί τις εφημερίδες και τους δημοσιογράφους που υποστήριξαν μεγαλοφώνως το ΟΧΙ. Η ΕΣΗΕΑ, παραβιάζοντας κάθε δημοσιογραφική δεοντολογία, ταυτίζεται με την εξουσία και την υπηρετεί».

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΪΜΑΡΟΓΛΟΥ

εκδότης «Μεταρρύθμιση»

Ποιος θα μπορούσε να φανταστεί ότι το δικαίωμα στην έκφραση της άποψης αναγνωρίζεται σε όλους, με την προϋπόθεση να συμφωνούν με την άποψη της εξουσίας. Στην αντίθετη περίπτωση, η άποψη ποινικοποιείται.



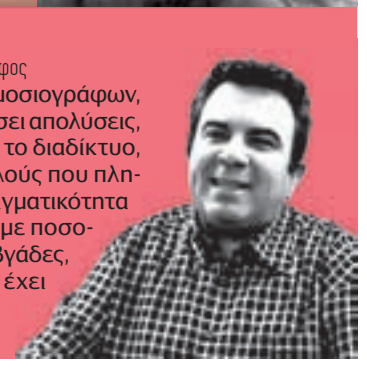
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ δημοσιογράφος, καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

«Οι ποινές δείχνουν την εξουσιαστική μανία κάποιων να επιβάλουν πειθαρχία σε όσους δημοσιογράφους δεν έχουν την ίδια άποψη με αυτούς. Όμως η γελοία απόφαση αναδεικνύει το μεγάλο πρόβλημα: ότι η ίδια η ΕΣΗΕΑ (όπως και το επικουρικό των δημοσιογράφων, ο ΕΔΟΕΑΠ) είναι κατάλοιπα της συντεχνιακής εποχής – που οι δημοσιογράφοι των μεγάλων αθηναϊκών εφημερίδων ήθελαν να περιορίσουν την είσοδο νέων στο επάγγελμα για να μη μοιραστούν μαζί τους τα ασφαλιστικά και συνταξιοδοτικά προνόμια που τους είχαν μοιράσει διάφορες κυβερνήσεις».

ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

βουλευτής ΠΑΣΟΚ - Δημοκρατική Συμπαράταξη

«Θυμίζει κράτος ολοκληρωτισμού με τη δικαιολογία ενός δήθεν "ηθικού πλεονεκτήματος". Ξέχασαν τους δημοσιογράφους που, στο βωμό της τηλεθέασης, συντάχθηκαν άνευ όρων με τον αντιμνημονιακό αγώνα των ΣΥΡΙΖΑ - ΑΝΕΛ, ενισχύοντάς τον ακούραστα, νυχθημερόν. Είναι οι ίδιοι που με πάθος, δίχως ίχνος ντροπής, υπερασπίστηκαν το "ΟΧΙ του λαού" και αγκάλιασαν το "ΝΑΙ" του κ. Τσίπρα».

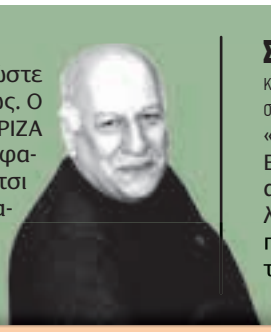


ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΠΕΤΟΠΟΥΛΟΣ δημοσιογράφος

«Η ΕΣΗΕΑ αδιαφορεί για ξυλοδαρμούς δημοσιογράφων, δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να σταματήσει απολύσεις, δεν ανησυχεί για την κιτρινίλα που πνίγει το διαδίκτυο, ανέχεται να διατηρεί στις τάξεις της πολλούς που πληρώνονται για να παραμορφώνουν την πραγματικότητα με non paper. Και υποκριτικά ασχολείται με ποσοστώσεις, μεροληπτικά σχόλια και τηλε-καβγάδες, ενώ για την κατάντια του επαγγέλματος έχει και η ίδια ευθύνη».

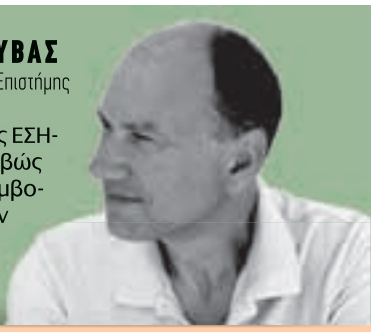
ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΑΝΟΥΤΣΟΣ δημοσιογράφος

«Η πρακτική να σκοτώνουν μεταφορικά ή κυριολεκτικά τους ηγέτες μιας κίνησης ώστε να λουφάξουν οι πιο μικροί έχει ακολουθηθεί από κάθε απολυταρχικό καθεστώς. Ο Πρετεντέρης, η Στάη, οι δημοσιογράφοι του Σκάι έχουν στοχοποιηθεί από τον ΣΥΡΙΖΑ σε σημείο που στο βίντεο της φιέστας για τον ένα χρόνο στην εξουσία κάποιοι να εμφανίζονται στην οθόνη του σταδίου, ώστε οι οπαδοί να αποδοκιμάσουν. Μόνο που έτσι δεν φιμώνονται οι φωνές. Και για να φιμωθεί η φωνή των δημοσιογράφων που έκαναν κριτική στην κυβέρνηση βρέθηκε το πειθαρχικό. Το οποίο επέβαλε τις ποινές όχι για να σταματήσει τους δημοσιογράφους που τιμωρήθηκαν να κάνουν κριτική, αλλά για να φοβίσει τα μικρότερα ονόματα να ακολουθήσουν το δρόμο τους».



ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΥΒΑΣ
καθηγητής Πολιτικής Επιστήμης στο Yale

«Η απόφαση της ΕΣΗΕΑ έχει τον ακριβώς αντίστροφο συμβολισμό από αυτόν που επεδίωκε: τιμά όσους στοχοποιεί».



ΠΑΣΧΟΣ ΜΑΝΔΡΑΒΕΛΗΣ δημοσιογράφος

«Το εξοργιστικό με αυτή την απόφαση δεν είναι απλώς η μονομέρειά της. Είναι το γεγονός πως αποτελεί ένα ακόμη κρίκο στη μακρά αλυσίδα της "Προοδευτικής Λογοκρισίας". Φοβόμαστε ότι υπάρχουν κι άλλοι. Κάτι προανήγγειλε σχετικώς ο υπουργός της Πρώτης φοράς κ. Χριστόφορος Βερναρδάκης».

ΟΡΕΣΤΗΣ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ Καθηγητής στο ΑΠΘ

«Όταν διάβασα ότι το πειθαρχικό της ΕΣΗΕΑ διέγραψε δημοσιογράφους επειδή πήραν θέση υπέρ του ΝΑΙ στα ΜΜΕ όπου εργάζονται, στην αρχή δεν το πίστεψα. Όταν διαπίστωσα ότι είναι αλήθεια, σκέφτηκα ότι δεν πρέπει το θέμα να σταματήσει εκεί. Πρέπει να συγκροτηθούν άμεσα πειθαρχικά και να διαγραφούν όλοι οι πολίτες που ψήφισαν ΝΑΙ από παντού. Από τον αθλητικό σύλλογο, τη φιλοζωική εταιρεία, το συνδικαλιστικό τους σωματείο, από τα μητρώα της εφορίας».

ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ δημοσιογράφος

«Όταν στην ΕΡΤ ανήμερα του debate προσκαλείται για να σχολιάσει ο εκδότης της "εφημερίδας" Ακρόπολη, όταν στο Μέγαρο Μαξίμου προσλαμβάνεται ο εκδότης της "εφημερίδας" Χωνί και όταν υπεύθυνος επικοινωνίας στο Υπουργείο Άμυνας πηγαίνει ο διαχειριστής του site Olympia, τότε είναι φυσικό επακόλουθο το Πειθαρχικό να διαγράφει τους σοβαρούς δημοσιογράφους, που λειτούργησαν πρωτίστως με στάση ευθύνης».

ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΠΑΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ
συγγραφέας - εκδότης εκδόσεων Επίκεντρο

«Εφαρμοσμένος ολοκληρωτισμός. Ασύλληπτη ντροπή. Ιδίως για εκείνους από τους υποστηρικτές του ΣΥΡΙΖΑ που διώχθηκαν στη δικτατορία ως "αντεθνικώς δρώντες"».

ΣΑΚΗΣ ΜΟΥΜΤΖΗΣ συγγραφέας

«Πρώτα οι διαγραφές δημοσιογράφων, μετά το κλείσιμο τηλεοπτικών καναλιών, στη συνέχεια των ραδιοφωνικών σταθμών και γιατί όχι και του διαδικτύου. Τελικός σκοπός ο έλεγχος της πληροφόρησης και η πρόκληση φόβου. Για την αριστερά τα ανθρώπινα δικαιώματα και οι ελευθερίες έχουν αξία όσο αυτή βρίσκεται στην αντιπολίτευση».

ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ πολεοδόμος

«Η κυβέρνηση είτε διά μέσου απευθείας νομοθετικής παρέμβασης (τηλεοπτικές άδειες) ή μέσω της κατασκευής πρόθυμων πλειοδοτών της εξουσιαστικής νομιμοφροσύνης επιχειρεί να χειραγωγήσει την ελευθερία τύπου. Η πολιτική κυνικότητα δεν ντρέπεται ούτε σκιάζεται μπροστά στην προκλητική αντίφαση, να ενοχοποιείται η μία απο τις δύο απόψεις που τέθηκαν ως ερώτημα στο δημοψήφισμα και η οποία εντέλει ακολουθήθηκε στην πράξη. Δυστυχώς βρισκόμαστε σε μία κατάσταση υπόγειας και σταδιακής διολίσθησης «καθεστωτισμού», πρωτόγνωρη για τα χρονικά της μεταπολίτευσης. Το ύφος της εξουσίας αποκαλύπτει απροκάλυπτα ένα αποκρουστικό πρόσωπο, που έχει απωλέσει την υπομονή στην ανεκτικότητα της ελεύθερης άποψης».

ΗΛΙΑΣ ΚΑΝΕΛΛΗΣ δημοσιογράφος

«Πριν και από κτηνώδης επίδειξη αυταρχισμού, είναι ένδειξη βαθύτατης καθυστέρησης μεγάλων τμημάτων της ελληνικής κοινωνίας, ακόμα και των θεωρούμενων ελίτ. Οι "δικαστές" που υπερψήφισαν τις καταδίκες πιστεύουν, προφανώς, ότι στη ζωή όλα είναι θέμα συσχετισμών. Πλειοψηφώ στο σωματείο, άρα σε τιμωρώ επειδή (νομίζω ότι) πλειοψηφείς στο πεδίο της μαζικότητας όπου κάνεις καριέρα. Η καταδίκη δημοσιογράφων με ευρύτερη φήμη, με τη στενή έννοια, είναι η εκδίκηση των αποτυχημένων».

ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΡΑΒΑΝΗΣ
καθηγητής Πανεπιστημίου Κρήτης

«Η χώρα κυλά αργά και υποχθόνια σε καθεστώς φτιασιδωμένου σταλινισμού, το οποίο προσπαθεί να ελέγξει βασικούς θεσμούς της Δημοκρατίας».

ΞΕΝΟΦΩΝ ΚΟΝΤΙΑΔΗΣ καθηγητής Συνταγματικού Δικαίου
ΑΛΚΜΗΝΗ ΦΩΤΙΑΔΟΥ διδάκτωρ Συνταγματικού Δικαίου

«Η επιλεκτική τιμωρία δεν αποτελεί μια απλή παραβίαση της ελευθερίας της έκφρασης. Η έλλειψη κανόνων για τη διαβούλευση πριν από τα δημοψηφίσματα και ο επιλεκτικός αποκλεισμός ορισμένων απόψεων από το διάλογο, μέσω της άνισης επιβολής υποχρέωσης ουδετερότητας υπό την απειλή κυρώσεων, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την πλήρη χειραγώγηση του δημοσίου διαλόγου».

ΝΙΚΟΣ ΜΠΟΖΙΟΝΕΛΟΣ
δημοσιογράφος

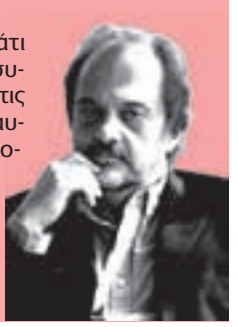
«Η ΕΣΗΕΑ τα τελευταία χρόνια είναι μια δημοσιογραφική ΕΡΤ καθώς, ανάλογα με την κυβέρνηση, αλλάζουν τόσο τα πρόσωπα όσο και η λογική».

ΣΗΦΗΣ ΠΟΛΥΜΙΛΗΣ δημοσιογράφος

«Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί δημοσιογράφοι στοχοποιούν όσους συναδέλφους τους θεωρούν ότι δεν συμπλέουν με τις απόψεις τους, που συνήθως βέβαια ταυτίζονται με τα συμφέροντα της εξουσίας. Πολλοί δε από αυτούς δικαιολογούν και επιχαίρουν για τις διαγραφές».

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΔΟΞΙΑΔΗΣ συγγραφέας

«Κυρίες και κύριοι του πειθαρχικού... ειλικρινά ψάχνω να βρω κάποια εξήγηση, κάτι που να μου δίνει τη δυνατότητα να ερμηνεύσω την απόφασή σας να καταδικάσετε συναδέλφους σας για την ελεύθερη έκφραση της γνώμης τους, χωρίς να προσφύγω στις πρόσφορες εξηγήσεις που έρχονται στο νου των περισσότερων που σας συζητούν αυτές τις μέρες. Θέλω να σας δικαιολογήσω, καταλαβαίνετε, να βρω κάποιο λόγο βιολογικό, κοινωνικό, κάποιο κουσούρι, κάποια αδικία που σας έλαχε τέλος πάντων, ίσως στα παιδικά σας χρόνια, που να εξηγεί το πώς αποφασίσατε να προφασιστείτε τη «μη-αντικειμενικότητα» (πού το βρήκατε αυτό πάλι;) προσπαθώντας να φιμώσετε κάποιους συναδέλφους σας που έχουν άλλη πολιτική άποψη από τη δική σας».



www.athens voice.gr
Διαβάστε ολόκληρα τα κείμενα

Off The Record (Πειραιάς)

MusicWorks (Πετρούπολη)

Underflow (Καλλιρόης 39)

Αγαπάς τα βινύλια; Βρες εδώ τα καλύτερα δισκάδικα της Αθήνας

RECORDSTO

Record Lovers (Χαλάνδρι)

» *Πάνω από 10 δισκοπωλεία έχουν ανοίξει τους τελευταίους μήνες στην Ελλάδα της κρίσης*

» *Ξεπέρασε τις 400.000 αντίτυπα το άλμπουμ της Adele «25»*

» *Μετά από 25 χρόνια το βινύλιο επιστρέφει στα αγγλικά σούπερ μάρκετ. Οι αλυσίδες Tesco και Sainsbury (συνολικά 400 καταστήματα) δημιούργησαν «τμήμα βινυλίου»*

» *Στα 416 εκατομμύρια $ έφτασε ο τζίρος των δίσκων βινυλίου στις ΗΠΑ το 2015, πάνω και από αυτόν του streaming που ήταν 385 εκατομμύρια $*

Η εκτίμηση των «ειδικών» ήταν πως πρόκειται για ένα πρόσκαιρο φαινόμενο που θα ξέφτιζε γρήγορα. Αυτό που ξεφτίζει ως τώρα είναι η γνώμη τους. Η άνοδος των δίσκων βινυλίου είναι διαρκής, το «χιπστερικό» φαινόμενο γίνεται παγκόσμια πραγματικότητα, τα νούμερα είναι εντυπωσιακά, λες και ο κόσμος σαν έτοιμος από καιρό επιστρέφει μαζικά στο βασικό και αναντικατάστατο φετίχ της ποπ κουλτούρας: στο βινύλιο και στα μαγαζιά που το πουλάνε. Οι γενιές που μεγάλωσαν μαζί του φαίνεται να μην μπορούν να το ξεπεράσουν, οι πιτσιρικάδες δεν βρίσκουν πια καμία γοητεία στις άυλες εκδοχές της μουσικής με τις οποίες δεν μπορεί να συνδεθεί ούτε ρομπότ, 10 άλμπουμ βινυλίου και ένα πλατό που γυρνάει είναι πολύ πιο σέξι από ένα σκληρό γεμάτο με χιλιάδες τραγούδια και μια ετήσια συνδρομή σε μία streaming πλατφόρμα είναι σαν δώρο γενεθλίων σε αυτούς που πιστεύουν πως η εποχή που ζούνε ορίζεται από το γεγονός πως «πατάς ένα κουμπί και βγαίνει μια χοντρή».

Δεν είναι τυχαίο που η περίφημη πια Record Store Day από ένα «inside joke», από μία εκδήλωση «μερικών τρελών», έχει γίνει μια παγκόσμια γιορτή στην οποία συμμετέχουν εκατοντάδες μουσικοί, χιλιάδες δισκάδικα και πάρα πολλές μικρές και μεγάλες εταιρείες με ξεχωριστές εκδόσεις, ειδικά γι' αυτή τη μέρα. Φέτος η «Ημέρα Δισκοπωλείων» είναι το Σάββατο 16 Απριλίου με «πρεσβευτές» τους Metallica και με τη λίστα των ειδικών κυκλοφοριών γεμάτη από αντικείμενα του πόθου, μερικά από τα οποία θα εμφανιστούν και σε ελληνικά δισκοπωλεία στις 16/4 ή τις αμέσως επόμενες ημέρες. Από τις εκατοντάδες ειδικές κυκλοφορίες να αναφέρω ενδεικτικά τις εξής.

David Bowie: Επανακυκλοφορίες του «TVC 15» και του «The Man Who Sold the World» σε picture disc καθώς και επετειακή επανέκδοση για τα 50 χρόνια των σινγκλς της Pye με το «I Dig Everything - The Pye Years 1966».
Ένα LP του Mac DeMarco με 16 demos ηχογραφημένα στο δωμάτιό του.
7ιντσο των Shaggs με τα «Sweet Maria» και «The Missouri Waltz (Missouri State Song)».
Το «χαμένο» άλμπουμ του πρόωρα χαμένου ράπερ J Dilla, «The Diary».
Διπλό LP των Big Star από την επανένωσή τους και τη συναυλία που έδωσαν, με τίτλο «Complete Columbia: Live at Missouri University 4/25/93».
Το θρυλικό «Horses» της Patti Smith ηχογραφημένο πέρυσι στο «Live Electric Lady Studios», εκεί που είχε ηχογραφηθεί και το πρωτότυπο.
Από τον Weeknd τα «The Hills Remixes» με τη συμμετοχή των Eminem και Nicki Minaj.
Οι Metz και Mission of Burma αλληλοδιασκευάζονται με το ιδιαίτερο 7ιντσο «Good Not Great» και «Get Off».
Από τους Florence + the Machine τα «Delilah / Only Love Can Break Your Heart» σε στούντιο και demo εκδοχές.
Από τους Outkast επανακυκλοφορία του «Elevators (Me & You)» για τα 20στά γενέθλια του ATLiens.
Οι The Feelies διασκευάζουν Bob Dylan, Neil Young, the Doors, Patti Smith κ.ά. στο «Uncovered».
Διπλό άλμπουμ από τους Fleetwood Mac με μια διαφορετική εκδοχή του «Tusk».
Ένα 7ινσο με καινούργια τραγούδια από τη Hope Sandoval (Mazzy Star).
Το «Late 20s» και το «Bigger Man» σε 7» από τους Best Coast με ακυκλοφόρητα b-sides.
Το «Every Open Eye Remix» EP των Chvrches, με τη συμμετοχή του Four Tet και όχι μόνο.
Η συνεργασία Low και S. Carey σε 10 σινγκλ που θα περιλαμβάνει τα «Not a Word» και «I Won't Let You» μαζί με μία ακόμη ηχογράφηση ειδικά για την έκδοση.
Οι The Flaming Lips συμμετέχουν με μία διαφορετική εκδοχή του «Cloud Tastes Metallic», η οποία θα συνοδεύεται από κόμικ που έγραψε και σχεδίασε ο Wayne Coyne. Ακόμη θα κυκλοφορήσουν ένα box set που θα περιλαμβάνει 8 άλμπουμ, με τίτλο «Heady Nuggs Vol.II Studio Albums 2006 - 2012».
Ο Jay Reatard με το «Blood Visions» σε επετειακή επανέκδοση για τα 10 χρόνια, σε κόκκινο βινύλιο συνοδευόμενο από 7ιντσο με ακυκλοφόρητα demos.
Ένα EP από τον Bob Dylan με τίτλο «Melancholy Mood» με υλικό από την πρόσφατη περιοδεία του στην Ιαπωνία αλλά και 4 τραγούδια από το επερχόμενο άλμπουμ του «Fallen Angels».
Οι Husker Du επανακυκλοφορούν σε 7ιντσο το «In A Free Land», που είχε να κυκλοφορήσει από το 1982.
Ο Jason Molina διασκευάζει Townes Van Zandt.
Οι Death Cab for Cutie με τις live εκδοχές των «Tractor Rape Chain» και «Black Sun» μαζί με μία διασκευή σε τραγούδι των Guided by Voices.
Οι The Runaways επανακυκλοφορούν το σπάνιο σιγκλάκι τους «Right Now και Black Leather» σε ροζ βινύλιο.
Και τα 5 άλμπουμ των Lush επανακυκλοφορούν σε box set με τίτλο «Origami».
Ζωντανές ηχογραφήσεις των Sun Ra and His Arkestra, από εμφανίσεις του 1966 και του 1968, σε χρωματιστό βινύλιο.
Οι Foals με 7ιντσο που θα περιλαμβάνει το «Rain» και μια διασκευή του «Daffodils».
Η Third Man Records του Jack White με πολλές ειδικές και πολύχρωμες εκδόσεις που αφορούν στους White Stripes, στη συνεργασία του με τα Muppets αλλά και την Kate Pierson.

RE DAY 2016

Τα δισκάδικα ξαναζωντανεύουν

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

ΜΑΣ **ΕΙΠΑΝ**

Ζητήσαμε από τους ανθρώπους νέων δισκοπωλείων να μας πουν πώς το αποφάσισαν κι από έναν παλιό να μας πει πώς το παλεύει ακόμη.

ΠΑΝΟΣ ΜΑΤΘΑΙΟΓΙΑΝΝΗΣ
(RECORD LOVERS)

«Η αγάπη για τη μουσική και η διαπίστωση ότι στο Χαλάνδρι –που όπως ξέρεις είναι μια ροκ περιοχή– υπήρχε ένα κενό σε αυτό τον τομέα ήταν τα βασικά δεδομένα για να το τολμήσουμε και, όπως δείχνουν τα πράγματα, η ανταπόκριση είναι πολύ καλή. Έρχονται κυρίως μεγαλύτερες ηλικίες που έχουν παρελθόν με το βινύλιο. Ξεσκόνισαν τα πικάπ και τα έβαλαν πάλι να λειτουργήσουν, έρχονται όμως και πιτσιρικάδες που –απ' ό,τι φαίνεται– έχουν γονείς που μεγάλωσαν με βινύλια και τους σπρώχνουν προς αυτή την κατεύθυνση».

ΘΑΝΑΣΗΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ
(MUSIC WORKS)

«Δουλεύουμε στα δυτικά προάστια εδώ και 18 χρόνια και πουλάμε μόνο καινούργιους δίσκους, οπότε η απόσταση από το κέντρο της Αθήνας και την πιάτσα των δισκάδικων δεν επηρεάζει τη δουλειά μας ως προς αυτό. Ως κατάστημα που δεν πουλάει είδος πρώτης ανάγκης, με τη στενή έννοια του όρου, έχουμε επηρεαστεί πολύ από την οικονομική κρίση. Επιπλέον, ως δισκοπωλείο που πουλάει προϊόντα που όλο και λιγότερος κόσμος θέλει να αγοράσει, για λόγους που δεν είναι οικονομικοί, τα πράγματα είναι εξίσου δύσκολα. Σε αυτό το πλαίσιο, οι προσπάθειες για να μείνουμε ζωντανοί έχουν ξεκινήσει πριν από την ελληνική κρίση. Η παρουσία στο διαδίκτυο, οι ιδιαίτερες μουσικές προτάσεις και οι όσο μπορούμε περισσότερο χαμηλές τιμές είναι κάτι που κάνουμε εδώ και πολλά χρόνια. Όπως όλα τα δισκάδικα πια, έτσι κι εμείς έχουμε γίνει "δισκάδικο του κόσμου" και πουλάμε και στο εξωτερικό. Βέβαια επειδή δεν είμαστε ούτε στο Λονδίνο, ούτε στο Βερολίνο, παίζουμε στα κυβικά μας και στο αντικείμενο που γνωρίζουμε καλύτερα προτείνοντας ιδιαίτερα πράγματα, κυρίως indie, που φέρνουμε από το εξωτερικό και σε βινύλιο και σε ειδικές εκδόσεις cd. Αυτό θα ισχύει και για τη Record Store Day 2016».

LEONIDAS SEGKAS
(HOMECORE)

«Συνεχίζω να κάνω αυτό που έκανα ούτως ή άλλως, αλλά πήρε και μια πιο επαγγελματική διάσταση. Το Homecore είναι κάτι σαν σπίτι-μαγαζί. Στο ένα δωμάτιο έχω τα σινθεσάιζερ που τα νοικιάζω και τα πουλάω, δουλεύω τη μουσική μου ή βοηθάω άλλους με τη δική τους. Κάτι σαν home studio δηλαδή, και στο άλλο δωμάτιο υπάρχουν βινύλια από εταιρείες που ξέρω κι έχω συνεργαστεί όλα αυτά τα χρόνια και από μουσικά είδη και συγκροτήματα που ξέρω και μου αρέσουν».

ΒΑΣΙΛΗΣ ΦΙΛΙΠΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
(UNDERFLOW)

«Η ιδέα ξεκίνησε από τη διάθεση-ανάγκη να δημιουργηθεί ένας χώρος ο οποίος να λειτουργεί και ως "στέκι" μουσικών, καλλιτεχνών, φίλων και γενικότερα νέων ανθρώπων που ενδιαφέρονται να ενημερώνονται αλλά και να μοιράζονται εμπειρίες, ακούσματα αλλά και στιγμές χαλάρωσης και απόλαυσης. Μοιάζει σαν το όνειρο και η πραγματοποίηση ενός τέτοιου χώρου να μπορεί να ικανοποιεί την ανάγκη του "να σχετίζεται κανείς με τη μουσική", με ένα διαφορετικό τρόπο πέρα από το στενό και ίσως μοναχικό της αναζήτησης μέσω ίντερνετ ή της μονόδρομης πορείας "από το ράφι στο ταμείο". Η αισθητική, η λιτότητα, η ενημερωμένη κάβα, ο χώρος της art gallery αλλά και άλλες δραστηριότητες γύρω από τη μουσική και όχι μόνο, στήνουν ένα σκηνικό - καταφύγιο, απάντηση στην κρίση. Μπορεί η μουσική τώρα να "μην πουλάει" όπως τότε, αλλά η "καλή μουσική" δεν χάνει ποτέ την αξία της όπως και οι άνθρωποι τις αξίες τους γύρω από αυτή. Άλλωστε μια απάντηση στους "δύσκολους καιρούς" που περνάμε είναι και η δυνατότητα δημιουργίας της παρέας, της ομάδας, της κοινότητας με κοινά ενδιαφέροντα και αγάπη για βαθιά γνώση γύρω από την καλή και εξειδικευμένη μουσική».

Underflow (Καλλιρόης 39)

16/4/2016 RECORD STORE DAY ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Το Σάββατο 16 Απριλίου είναι η **Ημέρα Δισκοπωλείων** παντού στον κόσμο. Όσοι ακούνε μουσική συστηματικά από βινύλιο, από cd, από κασέτα, το αέναο ψάξιμο στα ράφια των δισκάδικων, οι ατέρμονες μουσικές συζητήσεις θα έχουν την τιμητική τους και οι «άρρωστοι» συλλέκτες θα ψάχνουν μανιωδώς. Τα περισσότερα δισκοπωλεία της Αθήνας αλλά και των άλλων πόλεων συμμετέχουν στη Record Store Day με ειδικές τιμές, εκπτώσεις, προσφορές, εισαγωγές των ειδικών κυκλοφοριών της ημέρας, καφέδες, μπίρες, κεράσματα, dj sets κι ό,τι άλλο θα κάνει την ημέρα να είναι και να φαίνεται γιορτινή. Δες εδώ μερικά από όσα θα συμβούν το Σάββατο 16/4 στην πόλη.

www.athens voice.gr
Δείτε εδώ όλα τα δισκάδικα

Το διαδικτυακό δισκοπωλείο www.blackspin.gr θα στήσει στις 16/4 στο μπαρ Ρινόκερως *(Ασκληπιού 22)* ένα κανονικό δισκάδικο με πολλές αποκλειστικές εισαγωγές από τις κυκλοφορίες της Record Store Day. Από τις 12 το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ βινύλια και ειδικές κυκλοφορίες της Record Store Day συνοδεία πολλών dj's.

Στο six d.o.g.s *(Αβραμιώτου 6)* θα υπάρχει ένα pop up δισκάδικο γεμάτο βινύλια, CD, κασέτες, αφίσες και t-shirts με τη συμμετοχή ελληνικών δισκογραφικών label και συγκροτημάτων. Συμμετέχουν με dj sets ή ζωντανές εμφανίσεις οι: Κτίρια τη Νύχτα, Astytekk, Δημήτρης Παπαϊωάννου, Felizol, Kebzer, Runner, Τα Παιδιά της Παλαιότητας, Kooba Tercu, Rattler Proxy και η Λένα Πλάτωνος.

Το Rock & Roll Circus *(Σίνα 21)* γιορτάζει το Σάββατο 16 Απριλίου την Παγκόσμια Ημέρα των Δισκοπωλείων με τις limited αποκλειστικές βινυλιακές κυκλοφορίες εταιρειών όπως οι Numero, Music On Vinyl, Soul Jazz, Universal. Ακόμη μερικές κυκλοφορίες της RSD καθώς και –όπως γίνεται κάθε χρόνο– παραχωρεί το πατάρι σε φίλους που γεμίζουν το χώρο με δίσκους από την προσωπική τους δισκοθήκη, φτιάχνοντας για μερικές ώρες το μικρό τους προσωπικό δισκάδικο.

Το Homecore του Leonida Segka *(Βουλής & Ηπίτου)* θα διαθέτει ειδικές κυκλοφορίες της Record Store Day από εταιρείες όπως: RSD, Dark Entries, Light in The Attic, Rush Hour. Ακόμη θα διατίθεται ένας φάκελος που χωράει 5 βινύλια και 2 κασέτες σχεδιασμένος από την Teller bags ειδικά για εκείνη την ημέρα. Ο Λεωνίδας έχει ετοιμάσει 30 diy cd-r που περιλαμβάνουν ηχογραφήσεις των Joalz με τίτλο «Failed Tapes». Ακόμη street party στην Ηπίτου από τις 5.00 ως τις 9.00 από το Intersonik Net Radio.

Γενέθλια 45 χρόνων για το Record House *(στη Νέα Σμύρνη)* και Record Store Day την ίδια μέρα. Ειδικές για τη μέρα κυκλοφορίες και παζάρι με 10% έκπτωση στο ισόγειο, στο υπόγειο CD με 5 ευρώ, βινύλια στη μισή τιμή καθώς και 30% έκπτωση σε επιλεγμένους τίτλους! Ωραίες μουσικές, η γνωστή καλή παρέα και σοκολατάκια.

Το Off The Record στον Πειραιά συμμετέχει στην Ημέρα Δισκοπωλείων *(09.00-12.00 Coffee Time / 12.00, με όσο πάει με Beer Time)* με Limited Record Store Day Vinyl Releases, θα κάνει έκπτωση έως και 30% και με κάθε αγορά όλοι θα συμμετέχουν στην κλήρωση που θα γίνει την Δευτέρα 18/4 με δώρα βινύλια και CD.

Στη δεύτερη σόλο κυκλοφορία μετά τους Your Hand in Mine, ο Μάνος Μυλωνάκης ταξιδεύει στην Ισλανδία και, με τη συνδρομή ντόπιων μουσικών, ηχογραφεί την ιστορία του Sólfar (=the sun voyager). Με μόνο οδηγό τον ήλιο που δύει, χωρίς GPS, ο Sólfar διασχίζει βουνά, ατελείωτα δάση, ζούγκλες και καταρράκτες, φτάνει στην ακτή, κατασκευάζει βάρκα και αναζητά τη χαμένη πατρίδα που (νομίζει ότι) έχει. Μια αφελής, αλλά ενθουσιώδης αναζήτηση οικειότητας σε ανεξερεύνητες περιοχές. Πόσο μακριά μπορεί να σε φτάσει το ένστικτο; Μια ιστορία ειπωμένη με πιάνο, κουαρτέτο εγχόρδων, τύμπανα και διακριτικά electronics. Το Sólfar EP θα κυκλοφορήσει στις 16/4/2016, παγκόσμια ημέρα δισκοπωλείων σε περιορισμένη έκδοση CD και ψηφιακό download.

Το δισκοπωλείο «Λωτός» της Θεσσαλονίκης και η Melotron Recordings παρουσιάζουν στα πλαίσια της Record Store Day τη ζωντανή επανεκτέλεση του «White Light/White Heat» των Velvet Underground από τους This Is Nowhere. Το βράδυ στις 2/3/14 , στο Residents Bar στη Θεσσαλονίκη, οι This Is Nowhere (με τη συμμετοχή του Sonny Touch στα «The Gift», «Sister Ray»), προχώρησαν σε μια ανάπλαση του «White Light/White Heat, ακολουθώντας την ακριβή ροή του. Η ζωντανή ηχογράφηση αυτής της συναυλίας κυκλοφορεί τώρα σε λευκό βινύλιο.

IB SCHOLARSHIPS

ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ STELIOS PHILANTHROPIC FOUNDATION*

ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ 3 ΠΛΗΡΕΙΣ ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΓΙΑ Α'ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΟ IB ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ

* ΤΟΥ SIR ΣΤΕΛΙΟΥ ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ, ΑΠΟΦΟΙΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ 1984

Stelios
STELIOS PHILANTHROPIC FOUNDATION

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΔΟΥΚΑ
«ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ ΛΥΚΕΙΟΝ» - Έτος Ιδρύσεως 1917

BOARDING PASS

ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΑΙΤΗΣΕΩΝ
Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	24/04 2016
ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ	ΗΜΕΡ. ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Α'ΛΥΚΕΙΟΥ + IB	07/05 2016
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ
3 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΕΤΗ	100% ΥΠΟΤΡΟΦΙΑ

> οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν τελικό βαθμό 19+

> προτεραιότητα θα δοθεί σε αιτήσεις υποψηφίων με χαμηλό οικογενειακό εισόδημα

> οι υποτροφίες έχουν 3ετή ισχύ μέχρι την ολοκλήρωση της φοίτησης στο πρόγραμμα IB

www.doukas.gr 210-6186000 εσωτ.0102 tangelopoulos@doukas.gr 9.00πμ - 5.00μμ

ΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Μια συζήτηση της Αγγελικής Μπιρμπίλη με τον **Χρίστο Ρουμελιωτάκη**

Διαβάζοντας τα ποιήματα του Χρίστου Ρουμελιωτάκη, εισερχόμαστε με γνήσιο διαβατήριο στη μαγική χώρα της Ποιήσεως... γράφει ο Δημήτρης Ραυτόπουλος σε πρόσφατο μεγάλο αφιέρωμα του περιοδικού «Οροπέδιο» #16 και σκέφτομαι πόσοι λίγοι ποιητές έχουν την τύχη να τους εκτιμάει ο σημαντικότερος έλληνας κριτικός λογοτεχνίας. Εγώ πάλι έχω την τύχη να τον γνωρίσω από μια σύμπτωση που με έβαλε κατά κάποιο τρόπο στην «παρέα της Πέμπτης». Κάθε Πέμπτη μεσημέρι, βρέξει χιονίσει, μαζεύονται 5-6 παλιοί φίλοι, και περισσότεροι καμιά φορά, στο «Αθηναϊκόν», στον πεζόδρομο της Θεμιστοκλέους, για ένα κρασί. Εκεί, στο πατάρι, ανάμεσα στο σήμερα ξεφυτρώνει πού και πού το χθες, σκόρπιες εικόνες, τα ξερονήσια, οι παλιές συναναστροφές, οι γυναίκες του κάποτε, ξυμυτίζουν οι αναμνήσεις και πάλι επιστροφή στο τώρα. Ο Χρίστος είναι ο ποιητής της παρέας. Τα ποιήματά του είναι βιωματικά, στοιχειώνουν, κολλούν στο μυαλό σαν αναμνήσεις κι αν δεν προσέξεις μπορεί να σου φέρουν δάκρυα στα μάτια. Λιτά, διεισδυτικά, οικουμενικά, με μια εσωτερικότητα που αφοπλίζει.

...Δεν είναι τίποτα/ είναι τα χρόνια σου, που επιστρέφουν/ και διεκδικούν τα δικαιώματά τους. /Δεν είναι τίποτα, είναι μεσάνυχτα και είναι αργά, πολύ αργά /για να φοβάσαι.

Δικηγόρος της πρώτης γραμμής, ποιητής της Δεύτερης Μεταπολεμικής Γενιάς, της γενιάς που «πλήρωσε χωρίς να οφείλει», «πρόσφυγας» από το Ρέθυμνο στη Ν. Ιωνία. «***Φτάσαμε το καλοκαίρι του 45 πάνω σ' ένα κάρο, ο πατέρας μου και η μάνα μου, η αδελφή μου και γω επτά χρονών, σ' ένα σπίτι με ένα δωμάτιο, χωρίς ηλεκτρικό, με το πάτωμα στρωμένο με χώμα που το σκεπάζαμε με κουρελούδες και που, όταν έβρεχε, έσταζε».*** Εικόνες που έγιναν βιώματα, βιώματα που έγιναν ποιήματα, που έγιναν ***μουσική με λέξεις·*** για τον πατέρα που είχε επιλέξει τη μάχη στην πρώτη γραμμή της ουτοπίας του, για τη μάνα που μόνη κι έρημη αγωνιζόταν στα μετόπισθεν να μεγαλώσει και να στείλει τα παιδιά της στο σχολείο να μάθουν τα γράμματα που εκείνη δεν έμαθε.

Ο πατέρας μου έλειπε, / η μάνα μου δούλευε / και τις νύχτες το σπίτι μας έσταζε./ Ετσι έμαθα από μικρός/ να προφητεύω το μέλλον. (Edgar Lee Masters, 1868-1950)

Κατεβήκαμε για ένα τσιγάρο στον πεζόδρομο. Οι άλλοι, ο Δημήτρης Ραυτόπουλος, οι δημοσιογράφοι **Νίκος Νικολάου** και **Κώστας Τσουράκης**, ο **Αντώνης Συγκελάκης** που «έχει κάνει 15 χρόνια φυλακές», ο **Απόστολος Κούρος**, ο **Τάκης Ιατρού**, μας χαιρετούν. Πόσα χρόνια έρχεστε εδώ; Μιλάει για τις πρώτες φορές, για τον **Αντώνη Καρκαγιάννη** – ο μεγάλος απών. Μου λέει ιστορίες, που είναι «σαν πέτρες στην ψυχή», με ρωτάει αν είμαι καλά, αν κοιμάμαι καλά. Τα βράδια είναι δύσκολα, λέει. Θυμάται τους βασανισμένους και κατατρεγμένους που του δίδαξαν την καλοσύνη, την αλληλεγγύη και τον πολιτισμό κι ας μην ήξεραν γράμματα. Τον κύριο Μηνά, γείτονα στη Ν. Ιωνία, ένα θεόρατο οικοδόμο που ***«κοκκίνιζε όταν τον χαιρετούσα. Γιατί; Γιατί ήξερα γράμματα, δηλαδή πήγαινα γυμνάσιο».*** Βρισκόμαστε στο '50, ο εμφύλιος έχει τελειώσει, δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι σε αυτή τη μεγάλη σφαγή. Τόσο μακριά, τόσο μακριά. Μιλάει για τα ατέλειωτα χρόνια της ήττας, για τους συντρόφους της εξορίας, αθώοι και υποψιασμένοι, ***«για τους αγέρηδες της μοίρας που φυσούν και μας πηγαίνουν»***, για όνειρα μαζεμένα. Δύο φορές μου φάνηκε ότι συγκινήθηκε, πήγε να δακρύσει, αλλά συγκρατήθηκε. Ήταν μέρα μεσημέρι.

Έχετε χαρακτηριστεί ποιητής «χαμηλών τόνων» – εννοείται απέναντι στην εποχή σας (εμφύλιος, δικτατορία, μεταπολιτευτική ρητορική). Γιατί αλήθεια αδράνησαν τα χέρια σας, που τα προορίζατε «για σημαίες πλακάτ και αδιάλλακτες χειρονομίες», όπως γράφατε το 1958; («Τα χέρια μου») Δεν ξέρω, αγαπητή μου Αγγελική, αν υπάρχουν σήμερα ποιητές υψηλών τόνων και μάλιστα έναντι της εποχής τους ή αν πέθαναν νέοι, όπως, αν ζούσε, θα έλεγε ο **Μιχάλης Κατσαρός**. Στην εποχή του Άουσβιτς, των Γκουλάγκ και της ήττας των οραμάτων μόνο η ελεγεία είναι η προσήκουσα στάση.

Τώρα, στο ουσιαστικό ερώτημά σας για «τα χέρια μου», δυσκολεύομαι να απαντήσω. Είναι σαν να μου ζητάτε να γράψω όλη τη βιογραφία μου, πράγμα αδύνατον και, νομίζω, χωρίς σημασία, αφού, όπως γράφει ο Ρίλκε στις «Σημειώσεις», ο ποιητής δεν έχει βιογραφία, βιογραφία του είναι τα ποιήματά του. Με αφετηρία λοιπόν το ποίημα για τα χέρια μου, που γράφτηκε το '58 και που οι ρίζες του βρίσκονται σε χρόνο προγενέστερο, θα σας παρέπεμπα στην **«Μπαλάντα του Αστυάνακτος»**, που δημοσιεύτηκε στο τελευταίο τεύχος του περιοδικού «ΦΡΕΑΡ», αλλά και στην **«Μπαλάντα των Τυφλών»**, που δημοσιεύτηκε στο τελευταίο τεύχος του περιοδικού «Οροπέδιο» και, οπωσδήποτε, στο ποίημα **«Δεν είναι τίποτα»**, που περιλαμβάνεται στην ομώνυμη συλλογή και είναι ένα γνήσιο ελεγείο. Όλα αυτά και άλλα αποτελούν τη συνέχεια του ποιήματος και την απάντηση στο ερώτημά σας.

Μεταξύ της ζωής του ποιητή, της εποχής του και του ποιήματος, όπως γράφει ο Σινόπουλος, υπάρχει πάντοτε ένας αφανής ομφάλιος λώρος – είτε το ξέρει αυτό ο ποιητής είτε όχι. Μπορείτε να θυμηθείτε την εποχή που γράφατε το συγκεκριμένο ποίημα... Απέχουμε λίγα χρόνια από τη λήξη του Εμφυλίου και τη στρατιωτική ήττα της Αριστεράς και βρισκόμαστε στην κορύφωση του ψυχρού πολέμου. Η Ελλάδα είναι χωρισμένη στα δύο. Από τη μία οι «εθνικόφρονες», οι οποίοι εντούτοις οφείλουν ανά πάσαν στιγμήν να αποδεικνύουν την εθνικοφροσύνη τους, άλλως κινδυνεύουν να μεταταγούν αρμοδίως στην τάξη του «συνοδοιπόρου», κι από την άλλη οι «εαμοβούλγαροι» –μιάσματα τους είπε αργότερα ο βασιλεύς Κωνσταντίνος– οι οποίοι, αν δεν βρίσκονται στις φυλακές ή στην εξορία, κινδυνεύουν ανά πάσαν επίσης στιγμή να βρεθούν στα μέρη αυτά.

Η ηγεσία της κομμουνιστικής Αριστεράς βρίσκεται στις λεγόμενες Λαϊκές Δημοκρατίες μαζί με τα κατάλοιπα του «Δημοκρατικού Στρατού» –χιλιάδες άνθρωποι– και δεν έχει παραδεχθεί την ήττα της. Ισχυρίζεται μάλιστα ότι η υποχώρηση αποτελεί στρατιωτικό ελιγμό και ότι βρίσκονται «με το όπλο παρά πόδα» και προσπαθεί να ανασυγκροτήσει τις εν Ελλάδι διαλυμένες και διαβρωμένες από την Ασφάλεια κομματικές οργανώσεις. Στέλνει για το σκοπό αυτό εγνωσμένης αφοσίωσης στελέχη της, τα οποία όμως μετ' ου πολύ πέφτουν στα δόκανα της Ασφάλειας, η οποία προσφυώς τα βαφτίζει κατασκόπους και τα παραπέμπει

στα στρατοδικεία. Έτσι το καλοκαίρι του 1954 καταδικάζεται ως κατάσκοπος και εκτελείται κάπου στο Δαφνί ο **Νίκος Πλουμπίδης**. Την επομένη οι εφημερίδες (πλην της «Αυγής», ευλόγως) δημοσιεύουν τη φωτογραφία του μετά την εκτέλεση, αλλά η ηγεσία από το εξωτερικό τον χαρακτηρίζει προδότη και πράκτορα της Ασφάλειας, αρνείται ότι εκτελέστηκε και επιμένει ότι έχει φυγαδευτεί στο εξωτερικό, όπου ζει και απολαμβάνει τα αργύρια της προδοσίας του. Εγώ τις μέρες εκείνες είμαι δεκαέξι ετών, βέπω τη φωτογραφία του εκτελεσμένου Πλουμπίδη αλλά ακούω και τη «Φωνή της Αλήθειας», που επιμένει στην καταγγελία. Και όταν ο φίλος μου **Ντίνος Θανόπουλος** επιμένει να με ρωτάει αν εκτελέστηκε ή δεν εκτελέστηκε, εγώ δεν απαντώ. Ούτε ναι, ούτε όχι. Είμαι τυφλός ή ηλίθιος ή και τα δύο;
Ούτως εχόντων των πραγμάτων βρίσκομαι φοιτητής της Νομικής και εντάσσομαι στην παράνομη οργάνωση της Ε-ΠΟΝ. Και μη με ρωτάτε το πώς και γιατί. Ήξερα όσα προανέφερα και πολλά ακόμη. Δεν είχα ακόμη διαβάσει το «Μηδέν και το άπειρον» του Καίσλερ, αλλά και να το είχα διαβάσει είμαι βέβαιος ότι δεν θα με απέτρεπε. Φαίνεται ότι στην ψυχή του ανθρώπου και ιδιαίτερα στην ψυχή ενός νέου δεκαοχτώ ετών υπάρχουν πολλά σκοτεινά δώματα, όπου κατοικεί και η επιθυμία για θυσία και η υποταγή.
Ίσως όμως αυτά τα περί της ψυχής του ανθρώπου να αποτελούν θεωρίες δικές μου και παρανάγνωση των πραγμάτων και η αλήθεια να βρίσκεται στα ίδια τα πράγματα, όπως μου το αποκάλυψαν πολλά χρόνια μετά τα ίδια τα ποιήματά μου. Γιατί στο ποίημα δεν μπορούμε να λέμε ψέματα και ούτε το ποίημα λέει ψέματα.
Μου λέν' να πάρω ένα σκυλί / καλό σκυλί και φύλακας. / Τώρα, τι να το πάρεις το σκυλί / αφού το ξέρεις / θ' αρχισει πάλι να αλυχτάει όλη τη νύχτα / και θα 'ρχονται οι χωροφύλακες χαράματα / να παίρνουν τον πατέρα σου.
Μέσα σ' αυτόν το δυισμό του «θέλω» και της αλήθειας των πραγμάτων γράφτηκε το ποίημα για τα χέρια μου που τα προόριζα για σημαίες, πλακάτ και αδιάλλαχτες χειρονομίες. Υπάρχει το «θέλω» της Επανάστασης αλλά και το ανέφικτο του πράγματος.

Η κριτική έχει επισημάνει πολιτικές αναφορές στους στίχους σας, είτε απηχήσεις αγωνιστικές (εξορία, διωγμοί αριστερών, συντριβή βίων, στέρηση ελευθερίας...), αλλά και μια αξιοπρέπεια που αντιστέκεται. Θα μπορούσε υπό αυτό το πρίσμα η ποίησή σας να χαρακτηριστεί πολιτική; Από την άλλη μεριά δεν κρύβετε την απογοήτευση, τη διάψευση των ιδανικών, που οδηγούν τη στροφή σας προς την εσωτερική, προσωπική διάσταση, τα θέματα του έρωτα, της φιλίας και της πνευματικής επικοινωνίας, προς την υπεριστορική ανθρωπιά, την υπερηφάνεια και αξιοπρέπεια του ανθρώπου και του πολίτη, της «ανθρωποσύνης μέσα στο χαοτικό σύμφυρμα», όπως λέει και ο κριτικός σας, ο Δημήτρη Ραυτόπουλος. Έζησα τη ζωή μου μέσα σ' αυτό που λέμε πολιτικό γίγνεσθαι, με την ευρύτερη δυνατή σημασία του όρου, αλλά και στις κοινωνικές οργανώσεις και τις ατέλειωτες και ανιαρές κομματικές συνεδριάσεις. Είναι φυσικό λοιπόν η ζωή μου αυτή, στην υπόγεια ευτυχώς διάστασή της, να εκβάλλει στην ποίηση μου. Ναι, λοιπόν, η ποίησή μου είναι πρωτίστως πολιτική. Και τα ιστορικά πρόσωπα που αναφέρω είναι τα δικά μου εκάστοτε προσωπεία. Με την ελπίδα ή την ψευδαίσθηση ότι έτσι τα λεγόμενά μου αποκτούν το λεγόμενο ιστορικό βάθος. Και με την πρόσθετη φιλοδοξία να στοιχηθώ με τους συνειδητούς ποιητές, που προσπαθούν να μη μένουν στην ατομική τους περίπτωση αλλά να καλύπτουν και άλλες περιπτώσεις. Να μπορεί δηλαδή ο αναγνώστης να λέει, διαβάζοντας το ποίημα, ότι είναι γραμμένο γι' αυτόν ή, ακόμη καλύτερα, ότι θα ήθελε να το έχει γράψει ο ίδιος. Γιατί όπως έχουμε πει πολλές φορές στις συζητήσεις μας για την ποίηση, αγαπητή μου Αγγελική, ο ποιητής δεν είναι το στρουθίον που ανεβαίνει στο δέντρο και κελαηδεί, αλλά ο συνειδητός δημιουργός, που κάθε φορά αναδημιουργεί τον κόσμο. Και που κάθε φορά αγωνίζεται και αγωνιά να τον κάνει καλύτερο, με το να προσπαθεί το κάθε ποίημά του να είναι καλύτερο από το προηγούμενο και όχι μια απλή ή έστω βελτιωμένη επανάληψη των προηγουμένων. Υψηλό παράδειγμα ο Σολωμός, όπως το σημειώνει ο Πολυλάς και το υπογραμμίζει στο μελέτημά του για τον εκδότη του ποιητή ο **Γιώργος Αράγης**.
Και, ναι, στη ζωή αυτή υπάρχουν και η απογοήτευση και η διάψευση, όταν μάλιστα ονειρεύτηκες κάτι περισσότερο από μια ζωή δημοσίου υπαλλήλου. Και ο έρωτας και η φιλία και η αξιοπρέπεια και η υπερηφάνεια, που είναι πολύτιμες αρετές, που όμως στην ποίησή μου δεν συνδέονται με τις ιδεολογικές και πολιτικές απογοητεύσεις. Είναι, νομίζω, συστατικά στοιχεία της ψυχής μου.

Η πρώτη εμφάνισή σας στα γράμματα ήταν με το ποίημα «Πίσω από τα βλέφαρα» στο περιοδικό «Επιθεώρηση Τέχνης» το 1957. Τι θυμάστε από αυτή την επαφή; Α, ναι, θυμάμαι πολύ την περηφάνια μου, που ένα τετράστιχο με το όνομά μου δημοσιευόταν σ' ένα περιοδικό σαν την **«Επιθεώρηση Τέχνης»** και μάλιστα ανάμεσα στα ονόματα του Λουντέμη και του Μυριβήλη. Αριστερά το κείμενο του Λουντέμη, δεξιά το αφήγημα του Μυριβήλη και στη μέση το δικό μου. Και ήταν ένα ποίημα για τη μελαγχολία των πραγμάτων που προανέφερα. Η «Ε.Τ.» ήταν όργανο της Αριστεράς και έπρεπε να συμπορεύεται με την εκάστοτε κομματική γραμμή και τις ανάγκες του κινήματος, όπως κάθε φορά τις όριζε η ηγεσία του. Υπό αυτά τα δεδομένα οι ποιητές έπρεπε να γράφουν ποιήματα που θα εξυμνούν το σοσιαλισμό, θα υμνούν τους αγώνες του λαού και την παγκόσμια ειρήνη· η μελαγχολία ήταν επιτρεπτή, αλλά μόνο για τους σωστούς λόγους, όπως ad hoc θα έγραφε αργότερα ο Δημήτης Ραυτόπουλος.

Ένα βράδυ στην παρέα (Σινόπουλος, Δικταίος, Λαμπρίδης κ.ά.) ο Μιχάλης Κατσαρός σάς «αναγόρευσε» ποιητή διάδοχο των ποιητών της γενιάς του που «είχαν πεθάνει νέοι». Αυτή η ρήση σάς έσπρωξε να ονειρευτείτε τη «Μεγάλη Ποίηση»; Α, ο εξαίρετος **Μιχάλης Κατσαρός**! Ένα βράδυ σηκώθηκε όρθιος, απαίτησε σιωπή και μας ανήγγειλε ότι εγεννήθη ημίν ποιητής. Και με κατέδειξε. Από την άλλη άκρη του δωματίου ο οικοδεσπότης **Δημήτρης Δούκαρης** απάντησε σε υψηλό τόνο: αυτό, Μιχάλη μου, εμείς το ξέρουμε από καιρό· δεν περιμέναμε να μας το πεις εσύ.
Είχαμε τελειώσει το οκτατάξιο γυμνάσιο, είχαμε δώσει εξετάσεις και περιμέναμε την έκδοση των αποτελεσμάτων. Ήταν τότε που μια παρέα συμμαθητών –ανάμεσά τους ο **Γιώργος Μιχαηλίδης** και ο **Τάσος Γαλάτης**– γνωρίσαμε τον ποιητή **Δημήτρη Δούκαρη**. Ήταν τότε περίπου τριάντα ετών, είχε προλάβει να λάβει μέρος στην Αντίσταση, να περάσει από την Ικαρία και τη Μακρόνησο (όπου είχε αποπειραθεί να κόψει τις φλέβες του), να αποδράσει κατά τη μεταγωγή του στο νοσοκομείο και να περάσει από Στρατοδικείο. Και είχε μεν αθωωθεί κατά πλειψηφία, αλλά έφερε βαρέως το ότι είχε υποχρεωθεί να κάνει τις κεκανονισμένες υποχωρήσεις. Τον επισκεπτόμασταν συχνά στο σπίτι του, ένα και μόνο δωμάτιο πάνω από το σπίτι των γονιών του, βαμμένο κόκκινο και με πολλά βιβλία, που δεν αρνιόταν να μας τα δανείζει και ενίοτε να μας τα χαρίζει. Σιγά-σιγά οι συναντήσεις μας «θεσμοποιήθηκαν», γίνονταν κάθε Σάββατο και, καθώς του άρεσαν τα εντυπωσιακά, τις ονόμασε «Ακαδημία του Σαβάτου». Από το δωμάτιο αυτό περνούσε κατά καιρούς όλη η λογιοσύνη της Αθήνας.

Οι συζητήσεις; Τι άλλο; Ο σοσιαλισμός και η ποίηση. Και μερικές φορές με φανατισμό. Ο Δούκαρης έλεγε: αν ζούσε ο Λένιν... εννοώντας ότι τα πράγματα θα είχαν εξελιχθεί διαφορετικά, ενώ οι αδελφοί **Λεοντάρη** αντέτειναν το δόγμα του Τρότσκυ: σοσιαλισμός στην κοινωνία, καπιταλισμός στην τέχνη. Σ' αυτές τις συναντήσεις γνωρίσαμε πολλούς αξιόλογους ποιητές, μεταξύ των οποίων και τον Μιχάλη Κατσαρό, και εγώ τουλάχιστον έμαθα πολλά. Ο Κατσαρός μού ζήτησε τα ποιήματά μου και, χωρίς να το ξέρω, έδωσε δύο από αυτά στην «Επιθεώρηση Τέχνης». Και κατά σύμπτωση ήταν αυτά που πριν από λίγο καιρό είχαν κριθεί απαισιόδοξα. Έτσι τα είδα ξαφνικά δημοσιευμένα και μάλιστα με το όνομά μου στο εξώφυλλο και στη σχετική διαφημιστική καταχώριση στην «Αυγή». Οι άνεμοι στο κομμουνιστικό στρατόπεδο είχαν αρχίσει να αλλάζουν και οι άνθρωποι της «Ε.Τ.» προσπαθούσαν να διευρύνουν τα όριά τους. Αλλά αυτό είναι μια μεγάλη ιστορία, που ο φιλέρευνος αναγνώστης μπορεί να την αναζητήσει στο **«Εργοτάξιο»** και στο βιβλίο του Ραυτόπουλου **«Αναθεώρηση Τέχνης - η Επιθεώρηση Τέχνης και οι άνθρωποί της»**.
Λίγους μήνες αργότερα ο Μιχάλης Κατσαρός δημοσίευσε την εμβληματική «Μπαλάντα» του για τους ποιητές της γενιάς του –τους ανέφερε έναν ένα– που, όπως ισχυριζόταν, είχαν πεθάνει νέοι, και με την αφιέρωση –οργανικό στοιχείο του ποιήματος– με αντιπαρέθετε σε όλους αυτούς. Ήταν βέβαια ένα παιγνίδι του Μιχάλη, εγώ έτσι το εξέλαβα, αλλά προκάλεσε πολλές συζητήσεις και αντιπαραθέσεις και ο πολύς **Αντρέας Μπελεζίνης** έγραψε μια ολόκληρη μελέτη για την «Μπαλάντα» και τους ποιητές της και για την αφιέρωση και το νόημά της.

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΕΒΑΣΕΙ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΙΖΟΥΝ ΜΕ ΜΑΝΙΑ ΤΑΒΛΙ. ΠΑΙΖΟΥΝ, ΠΑΙΖΟΥΝ, ΚΑΙ ΦΕΡΝΟΥΝ ΑΣΟΔΥΟ. ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΗΤΤΑ ΤΗΣ ΦΩΝΑΣΚΟΥΣΑΣ ΑΡΣΤΕΡΑΣ.

Βραβευθήκατε το 2009 με το Κρατικό Βραβείο Δοκιμίου-Κριτικής για τη συλλογή δοκιμίων «Ασκήσεις αυτογνωσίας», 2008... Με ακούσατε να το μνημονεύω ή να το γράφω σε κάποιο βιογραφικό μου; Ποτέ. Οι ποιητές και οι συγγραφείς δεν γίνονται με τα κρατικά βραβεία. Απλώς, ακολουθώντας τη συμβουλή του Μαρξ (γράφω για να ξεκαθαρίσω τις απόψεις μου), προσπάθησα γράφοντας και καταφεύγοντας κατ' ανάγκην σε πολλές πηγές να ξεκαθαρίσω τους λογαριασμούς μου με τον εαυτό μου. Και έντινι μέτρω το κατάφερα. Και αυτό μου αρκεί.

Θεωρείτε την ήττα της Αριστεράς ήττα συνολικά της ανθρώπινης ύπαρξης. Αν πιστεύετε ότι «τα ποιήματα είναι βιώματα», πώς ο ποιητής βιώνει την ήττα και τη διάψευση όχι μόνο στον εξωτερικό κόσμο αλλά στη συνείδηση και την ψυχή; Και τελικά αρκεί που «το ταξίδι ήταν υπέροχο»; Αχ, Αγγελική μου καλή, μου βάζετε πάλι δύσκολα θέματα. Κι εγώ δεν μπορώ να απαντήσω. Έχασα τον πατέρα όταν ήμουν δύο ετών και τον ξαναβρήκα στα επτά, με κομμένο το δεξί του χέρι αλλά και με την περηφάνια της Αντίστασης στα μάτια του. Τον ξαναέχασα πριν από τα δέκα μου και τον ξαναβρήκα μετά από χρόνια πέντε και δέκα – αριθμητικώς 15. Όλα αυτά τα χρόνια έζησα μια ιδιόμορφη ορφάνια. Και όλες τις συνέπειές της. Τι να σου πω; Ότι το καράβι ναυάγησε αλλά το ταξίδι ήταν υπέροχο, όπως συνήθιζε να λέει ο φίλος μας ο Αντώνης Καρκαγιάννης; Το μόνο που μπορώ να πω με βεβαιότητα είναι, ότι, ναι, το καράβι ναυάγησε. Και ότι το καράβι ήταν προορισμένο από το ναυπηγό του, τον Βλαδίμηρο Ίλιτς, να ναυαγήσει και να σε παραπέμψω στα λόγια της Ρόζας Λούξεμπουργκ: Πού πας, Βλαδίμηρε Ίλιτς, έγραφε, χωρίς ελεύθερο τύπο, χωρίς ελεύθερα συνδικάτα, χωρίς αντιπολίτευση; Είσαι καταδικασμένος να σε καταπιεί η γραφειοκρατία. Και στα λόγια μιας άλλης τραγικής μορφής, αυτής του Ροζέ Γκαρωντύ: Εν ονόματι του λαού η εργατική τάξη, εν ονόματι της εργατικής τάξης το κόμμα της πρωτοπορίας της, εν ονόματι του κόμματος το απαράτ των στελεχών και εν ονόματι των στελεχών ο Πρώτος Γραμματέας.

Μεγάλες «αγραναπαύσεις» χαρακτηρίζουν τον εκδοτικό ρυθμό σας. Είστε αδιάφορος για το ποσοτικό κριτήριο ή άλλες είναι οι αιτίες; Πόσα ποιήματα μπορεί να γράψει ένας ποιητής στη ζωή του; Δεν το ξέρω. Πάντως ο Κάλβος μάς άφησε είκοσι ωδές, ο Σολωμός κάποια μισοτελειωμένα ποιήματα, ο Καβάφης εκατόν πενήντα τέσσερα και ο Καρυωτάκης λιγότερα από εκατό. Και ο Σεφέρης πολύ λίγα. Μόνο ο Παλαμάς και ο Ρίτσος ξέχασαν να σταματήσουν, χωρίς όμως κάθε φορά να προσθέτουν κάτι καλύτερο στο έργο τους.

Λάβατε μέρος στους κοινωνικούς αγώνες της εποχής σας και συμμεριστήκατε τη μοίρα της ελληνικής Αριστεράς. Κάποιοι σύντροφοί σας πιστεύουν ότι «ευτύχησαν» να δουν το «πρώτη φορά Αριστερά» και κυρίως την ήττα της Δεξιάς. Εσείς; Α, οι φίλοι μου αυτοί, τους βλέπω· δεν ξιφουλκούν πια, δεν κατεβαίνουν στους δρόμους, δεν ωρύονται κατά των μνημονίων και των γερμανοτσολιάδων· απλώς έχουν κατεβάσει το κεφάλι και παίζουν με μανία τάβλι. Παίζουν, παίζουν και φέρνουν ασόδυο. Και εγώ; Αποφεύγω να τους κοιτάζω στα μάτια, για να μη τους φέρνω σε δύσκολη θέση. Άλλη μια ήττα της φωνασκούσας Αριστεράς.

Τι θα συμβουλεύατε ένα νέο ποιητή; Αισθάνομαι αναρμόδιος για οποιαδήποτε συμβουλή. Ξέρω όμως ότι ο ποιητής, όπως και κάθε άλλος τεχνίτης, πρέπει να μελετά και να γνωρίζει καλά τους προπάτορες, που φιλοδοξεί να διαδεχθεί, και την τέχνη τους. Και οπωσδήποτε πρέπει να έχει πάει στα ...Κούναξα, όπως γράφει ο **Λορεντζάτος.** Η ποίηση δεν αρχίζει από εμάς. Και βέβαια δεν τελειώνει μ' εμάς. **A**

10 ΧΡΟΝΙΑ OUTVIEW FILM FESTIVAL

Του Δημητρη Μαστρογιαννιτη

Ζήλεψα όταν βρέθηκα για πρώτη φορά στα Teddy της Μπερλινάλε. Απίστευτη ατμόσφαιρα! Εκεί μου γεννήθηκε η ιδέα να τη μεταφέρω και στην Αθήνα, κι έτσι ξεκίνησα το Outview. Το πρώτο κράτησε 4 ημέρες και πραγματοποιήθηκε στο Τριανόν, στο οποίο συνεχίσαμε μέχρι το 2009. Το 2010 πήγαμε στην Ταινιοθήκη – το φεστιβάλ είχε μεγαλώσει και είχαμε την ανάγκη δύο αιθουσών, ενώ θα ήταν ωραίο να είμαστε στο Γκάζι, το gay village της πόλης. Επειδή όμως το ενοίκιο ήταν ακριβό, μεταφερθήκαμε το '11 στο Ινστιτούτο Θερβάντες. Μετά από 3 χρόνια κάποιοι γονείς αντέδρασαν –ας μην το σχολιάσω– κι έτσι επιστρέψαμε στην Ταινιοθήκη το '14.

Μπορέσαμε να το κάνουμε γιατί είχαμε πλέον την οικονομική ενίσχυση από πρεσβείες –φυσικά η ελληνική πολιτεία ποτέ δεν έχει ενδιαφερθεί για το φεστιβάλ– με τη μεγαλύτερη να έρχεται από την Αμερικανική. Μόνο τα κλάματα δεν έβαλα, θυμάμαι, όταν αφού για χρόνια προσπαθούσα τελείως μόνη και με την υποστήριξη φίλων να οργανώνω το Φεστιβάλ, δέχτηκα ξαφνικά τηλεφώνημα από την πρεσβεία που μου πρότεινε να μας βοηθήσει οικονομικά. Η Ολλανδική, η Καναδική, η Ισραηλινή πρεσβεία, η Βραζιλιάνικη, το Γαλλικό Ινστιτούτο κ.ά. επίσης βοηθούν – το απίστευτο είναι πως η Βρετανική πρεσβεία δεν μας έχει δώσει ποτέ τίποτα, παρόλο που στο πρόγραμμά μας έχουμε και βρετανικές ταινίες.
Ωστόσο το δικό μας budget παραμένει ακόμη πενιχρό σε σχέση με αυτά των φεστιβάλ των άλλων δυτικών χωρών. Τι να πω τώρα; Πως το αντίστοιχο φεστιβάλ της Πορτογαλίας είχε φέτος οικονομική βοήθεια από το Υπουργείο Πολιτισμού της τάξης των €140.000; Εκεί έχουν καταλάβει πως ένα τέτοιο φεστιβάλ εκτός από καλλιτεχνική αξία έχει και τουριστική αξία – γι' αυτό και το διοργανώνουμε πάντοτε άνοιξη. Αν καταφέρνουμε πάντως με αυτές τις συνθήκες να έχουμε ένα τέτοιο πρόγραμμα σαν το φετινό, αναρωτιέμαι τι θα μπορούσαμε να κάνουμε με μεγάλο budget. Γιατί η επιτυχία ενός Φεστιβάλ κρίνεται από το πρόγραμμά του, αλλά και τους καλεσμένους του – και αυτά προϋποθέτουν χρήματα. Η πιο φθηνή ταινία για εμάς κοστολογείται στα €300. Υπολόγισε άλλα τόσα για υπότιτλους. Με εισιτήριο €5 και να γεμίσει η αίθουσα των 175 ατόμων τα έξοδα με το ζόρι βγαίνουν, αλλά δεν το βάζουμε κάτω.

Στην Μπερλινάλε ενημερώνομαι για όλες τις καινούργιες ταινίες. Παλιότερα μπορεί να μην υπήρχε τόσο μεγάλη παραγωγή LGBT ταινιών, αλλά ήταν πιο εύκολο να κλείσεις μια ταινία. Με τα χρόνια, επειδή οι gay ταινίες άρχισαν να έχουν πέραση και σε πιο ευρύ κοινό, πήραν τα δικαιώματα οι μεγάλες εταιρείες διανομής. Αυτές πλέον αποφασίζουν πού θα γίνουν οι πρεμιέρες – μιλάμε για ταινίες τύπου "Η ζωή της Αντέλ", "Το κορίτσι από την Δανία", "Κάρολ" κ.λπ., τις οποίες θέλεις στο πρόγραμμά σου.Έτσι γίνεται ένας τεράστιος αγώνας προκειμένου να προλάβεις και να κλείσεις μια ταινία. Με αφορμή τα Teddy συγκεντρωνόμαστε οι διοργανωτές των LGBD φεστιβάλ απ' όλο τον κόσμο και φέτος έγινε τεράστιο θέμα στη συνάντηση το γεγονός ότι πολλές φορές οι εταιρείες διανομής προτιμούν άλλα φεστιβάλ για να γίνει η πρεμιέρα μιας ταινίας με gay περιεχόμενο και όχι τα LGBD φεστιβάλ. Το άλλο πρόβλημα είναι πως έχουν μπει στο παιχνίδι τα καλωδιακά κανάλια τύπου HBO και Netflix. Τις ταινίες που κλείνουν δεν μπορείς πλέον να τι δεις σε κανένα φεστιβάλ, παρά μόνο από την τηλεόρασή σου, εφόσον είσαι συνδρομητής.

Μέσα στα χρόνια το Outview αρχίζει να κερδίζει και ένα σινεφίλ κόσμο εκτός της LGBT κοινότητας. Είτε γιατί φιλοξενούμε ταινίες με βραβεία είτε σπάνια ντοκιμαντέρ είτε ταινίες που δεν πρόκειται να δεις σε ευρεία διανομή. Σε πολύ κόσμο έχει γίνει πλέον συνείδηση πως στα φεστιβάλ μπορείς να τύχεις διαμαντάκια, τα οποία κάνουν καριέρα μόνο στα προγράμματά τους.

Μέχρι τώρα δίναμε 4 βραβεία: Βραβείο Μικρού Μήκους, Καλύτερου Ντοκιμαντέρ, Καλύτερης Ταινίας Μεγάλου Μήκους, Βραβείο Κοινού. Φέτος θα προστεθούν και άλλα δύο: Βραβείο Ελληνικής Ταινίας Μικρού Μήκους και Βραβείο Ταινίας Ακτιβισμού. Με το τελευταίο θέλουμε να αναδείξουμε την ταινία που θεωρούμε πως μπορεί να παιχτεί σε διάφορες κοινωνικές δράσεις ή ακόμα και στα σχολεία.

*14-24/4 η καρδιά της LGBT κοινότητας και του σινεφίλ κοινού χτυπάει στην Ταινιοθήκη λόγω του Outview Film Festival. Η ATHENS VOICE, χορηγός επικοινωνίας, μοιράστηκε με την ψυχή του Φεστιβάλ **Μαρία Cyber** στιγμές του.*

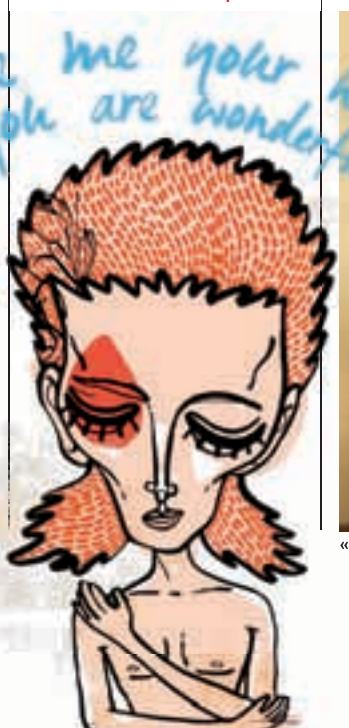
«Back On Board:Greg Louganis»

«Seed money: The Chuck Holmes story»

Η αφίσα του Φεστιβάλ

Μαρία Cyber

«Το φετινό σύνθημα του Φεστιβάλ είναι από τραγούδι του Μπάουι. Μου γεννήθηκε η εικόνα πως κατεβαίνει ο Ντέιβιντ Μπάουι και παίρνει μαζί του όλους αυτούς τους πρόσφυγες που πνίγηκαν στη θάλασσα στον ουρανό».



«Life is a moment»

«Home»

5 HIGHLIGHTS ΤΟΥ ΦΕΤΙΝΟΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

● *Το αφιέρωμα στο σύγχρονο αμερικάνικο χορό με ταινίες αρχείου. Για πρώτη φορά έρχεται στην Ελλάδα ο συνεργάτης του* **Merce Cunningham**, **Charles Atlas,** *αλλά και οι περφόρμερ* **Wu Tsang** *και* **Boychild.**

● *Καλεσμένοι επίσης είναι ο* **Gerald McCullouch**, *που έπαιζε στη σειρά CSI και που εδώ θα παρουσιάσει την πρώτη του ταινία μεγάλου μήκους. Η βασίλισσα των Video-parody* **Sherry Vine** *— όποιος είναι Youtubάκιας σίγουρα τη γνωρίζει. Η νορβηγική μπάντα* **Hungry Hearts**, *που θα εμφανιστεί live μετά την πανελλήνια πρεμιέρα της πρώτης Gay & lesbian Bollywood ινδονορβηγικής παραγωγής* ***«Life is a moment».***

● *Το αφιέρωμα για τη χονδροφοβία. Οι ακτιβίστριες* ***«Πολιτικά χοντρέλες»*** *από την Ελλάδα και το Άμστερνταμ θα μιλήσουν για το θέμα.*

● *Το αφιέρωμα* ***«Against Discrimination in sports»*** *με ντοκιμαντέρ για γνωστούς αθλητές που διεκδικούν την αποδοχή της σεξουαλικής τους ταυτότητας στα γήπεδα, όπως και την προβολή του ιστορικού ντοκιμαντέρ* ***«Burroughs: The Movie».***

● *Το αφιέρωμα* ***«Double minority (Διπλή μειονότητα)».*** *Οι ταινίες έχουν ήρωες LGTD που τυγχάνουν και μετανάστες. Καλεσμένος είναι ο καλλιτεχνικός διευθυντής* **Chris Belloni** *του International Queer & Migrant Film Festival του Άμστερνταμ.*

INFO

Ταινιοθήκη της Ελλάδας, Ιερά Οδός 48, Μετρό Κεραμεικός, 2103609695. €5, (ημερήσιο) 10/8(Φ), (Διαρκείας) 50. Πληροφορίες για το πρόγραμμα http://outview.gr/cms/

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΥΜΕΝΤΑΚΗΣ

Ήρεμη δύναμη

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ**

Φωτό: **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

Διθυραμβικές κριτικές, sold out παραστάσεις, κοινό που παραληρεί συνοδεύουν τη φετινή επανάληψη της «Φόνισσας» από την ΕΛΣ. Συναντήσαμε το συνθέτη της Γιώργο Κουμεντάκη για να μάθουμε το μυστικό της επιτυχίας.

Σαν χαλαρωτικό μασάζ είναι μια συζήτηση με τον Γιώργο Κουμεντάκη. Η χροιά της φωνής του, το βλέμμα του, η κοσμοθεωρία του χαμηλώνουν την ένταση της πόλης, κάνουν πιο ρευστό το περιβάλλον και ενώ μπορεί να μιλάς μαζί του για σκληρά πράγματα νιώθεις αβαρής. Καθόμαστε σ' ένα από τα καφέ του Θησείου, η άνοιξη έχει ξεμυτίσει κι εμείς ξεκινάμε την κουβέντα μιλώντας για θάνατο. Του τρελού; Μπορεί. «Αν είσαι δημιουργικός στη ζωή υπάρχει μια αποσυμπίεση σε ό,τι αφορά στο θάνατο» θα πει. «Είσαι πιο ήρεμος... Όταν αναφέρομαι δε σε δημιουργούς δεν περιορίζομαι στους καλλιτέχνες· μιλάω γενικότερα. Νομίζω πως γαντζώνονται στη ζωή, με νύχια και με δόντια, όσοι έχουν απωθημένα, καθώς ελπίζουν πως σε κάποιο αύριο θα πραγματοποιήσουν τις φαντασιώσεις τους».

Δηλαδή γλιτώνουν από το φόβο μόνο όσοι έχουν αφήσει έργο πίσω τους; Οι περισσότεροι από εμάς είμαστε μετριότητες, οπότε για πιο αποτέλεσμα να μιλάμε; Δεν μιλάω γι' αυτό που μένει. Μιλάω για τη δημιουργική διαδικασία. Είναι αντικαταθλιπτική, είναι ζωογόνα, είναι χίλια δυο θετικά πράγματα...

Από την άλλη, είναι καταστροφικό συναίσθημα όταν νιώθεις πως δεν έχεις έμπνευση; Δεν μου έχει συμβεί ποτέ και, νομίζω, είναι ένα ψέμα αυτό που λένε έμπνευση. Εγώ αυτό που προσπαθώ είναι να βρω το πώς η ίδια η ζωή γίνεται μέρος της δημιουργίας και το αντίστροφο. Έχω επιλέξει η ζωή μου να έχεις τους ίδιους ρυθμούς που έχει η δουλειά μου. Αργούς ρυθμούς. Sloooooow! Ζω και δημιουργώ σ' ένα περιβάλλον απόλυτης γαλήνης. Το φαγητό, το σεξ, η συνομιλία μας, μια μπούρδα που βλέπω στην τηλεόραση, όλα έχουν την αξία τους και με τροφοδοτούν πνευματικά. Όλα τα αφήνω να ρέουν κανονικά. Το σημαντικό μαζί με το ευτελές και όλα είναι κέρδος. Η μοίρα επίσης με έχει βοηθήσει στο να αποδεχτώ πως ένα έργο μου μπορεί και να μην παιχτεί ποτέ.

Πιστεύεις στη μοίρα; Πιστεύω περισσότερο σε μια μυστικιστική διαδικασία. Η πρεμία που με διακρίνει ως άνθρωπο μάλλον με σώζει από μια αυτοκατανάλωση. Βλέπω μαέστρους που ξοδεύονται με κινήσεις και πράγματα, ηθοποιούς γεμάτους απίστευτη ένταση. Λέει η Ρούλα Πατεράκη, με την οποία δουλεύουμε μαζί για το «Post Inferno - Προς Δαμασκόν» του Στρίνμπεργκ που θ' ανέβει στη Στέγη *(σ.σ. 11-22/5)*, «καλός είναι ο ηθοποιός που μετά την παράσταση είναι ξεκούραστος». Δεν θέλω την ένταση στη ζωή μου, νιώθω πολύ ευάλωτος, ιδιαίτερα όταν συμβαίνει στις προσωπικές σχέσεις μου. Τη «Φόνισσα» την έγραφα περίπου 3 χρόνια. Σε εκείνη την περίοδο ήταν σαν μια άλλη δύναμη να μου έλεγε «δεν πρέπει να την κάνεις». Χιλιάδες προβλήματα. Οικογενειακά, ασθένειες, κρίση... και κάθε που πήγαινα να ξεκινήσω κάτι συνέβαινε και έπρεπε να την παρατάω. Το πάλεψα, όμως. Βρήκα τον τρόπο...

Στην περίοδο της δημιουργίας είσαι διαθέσιμος για συναναστροφές; Φιλικές ή ερωτικές. Υπάρχει μια αλήθεια για μένα. Όταν βλέπω ή ακούω ένα σπουδαίο έργο, είτε είναι ταινία είτε θέατρο είτε μουσική, νιώθω σχεδόν σεξουαλικό ερεθισμό. Κάπως έτσι λειτουργώ και όταν δημιουργώ. Αλλά από την άλλη, αν ήταν διαφορετικά τα πράγματα, θα έπρεπε να απέχω τρία χρόνια από το σεξ τον καιρό που έγραφα τη «Φόνισσα» *(γέλια)*.

Δεν φανταζόμουν κάτι τέτοιο. Ρώτησα αν είσαι συναισθηματικά διαθέσιμος... Η αλήθεια είναι πως όσο περνούν τα χρόνια ορισμένα πράγματα έχουν περάσει σε δεύτερη μοίρα. Με ενδιαφέρει πιο πολύ η ουσιαστική χημεία μιας σχέσης, παρά οι εκ νέου ερωτικές σύντομες περιπέτειες που τις αισθάνεσαι ως τροφοδοσία ζωής. Η τροφοδοσία ζωής για μένα είναι η μουσική, η φύση, οι σχέσεις, η ανθρώπινη επαφή...

Δημιουργείς φαντασιακές καταστάσεις στις οποίες ζεις καλύτερα; Έχω να το κάνω από την εφηβική μου ηλικία στο Ρέθυμνο. Δεν ήμουν ικανοποιημένος με την προσωπική ζωή μου, είχα πολλά θέματα να λύσω, όπως αυτό της ταυτότητάς μου... Το μεγάλο κομμάτι της φαντασίας μου πλέον το έχω εκπληρώσει, το ζω και αποδέχομαι τον εαυτό μου πολύ περισσότερο απ' ό,τι στο παρελθόν.

Ο μικρός Γιώργος είναι ευχαριστημένος με την εξέλιξή του; Σου γνέφει με χαμόγελο; Ο μικρός Γιώργος ήταν μάλλον δυστυχής, οπότε λογικά μου χαμογελάει. Η φύση, ένα περίεργο νησί, ένα ομιχλώδες τοπίο, μια ακύμαντη λίμνη θυμάμαι να ζουν στο φαντασιακό κόσμο του και όλα πραγματοποιήθηκαν.

Πώς μεταγράφτηκε η «Φόνισσα» σε μουσική; Η Φραγκογιαννού ήρθε στον ύπνο σου; Δεν υπάρχει αυτή η ρομαντική έλξη που περιγράφεις μεταξύ της ηρωίδας και του δημιουργού. Η «Φόνισσα» για να γίνει χρειάστηκαν επτά χρόνια έρευνας καθώς ήθελα να βρω τρόπους να πλησιάσω την ελληνική παραδοσιακή μουσική. Έψαχνα χυμούς και μυρωδιές για τη δικιά μου γέννα. Όλη αυτή την περίοδο αναζήτησης έγραψα 20 έργα, και πάντα είχα στο μυαλό μου πώς θα μπορούσε αυτή η δουλειά να γίνει όπερα, γιατί πιστεύω πως η όπερα εμπεριέχει όλα τα είδη της μουσικής. Κάποια στιγμή, ακούγοντάς αυτό τον προβληματισμό μου, ο Γιάννης Σβώλος μού πρότεινε να κάνουμε όπερα τη «Φόνισσα» και ο ίδιος να γράψει το λιμπρέτο. Χρειάστηκα 3 χρόνια μέχρι να την τελειώσω.

INFO

15, 16, 17, 20/4, Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη, 2107282333

Η διαδικασία δημιουργίας της σου έμαθε κάτι για σένα; Συνειδητοποίησα πως η ενασχόληση μαζί της με προσγείωσε. Μου έδειξε πως δεν έχω την ανάγκη των μεγάλων στόχων, πως μπορώ να ζήσω στη μετριότητα, χωρίς χρήματα, στο απόλυτο τίποτα.

Όμως πώς συνάδουν όλα αυτά που λες με την ανάληψη μιας επιτελικής θέσης στην Εθνική Λυρική Σκηνή; Δεν είναι ακριβώς επιτελική σχέση. Είμαι υπεύθυνος καλλιτεχνικού προγραμματισμού της εναλλακτικής σκηνής της ΕΛΣ στο ΚΠΙΣΝ. Το πρόγραμμα κάνω κι αυτό έχει να κάνει με το πνευματικό και δημιουργικό κομμάτι μου. Δεν έχει να κάνει με θέματα εξουσίας. Εύχομαι να μπορέσουμε να το υλοποιήσουμε. **A**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη στο site

Soul / Body / Mind

Αφιέρωμα Υγεία: Ό,τι ήθελες να μάθεις και φοβόσουν να ρωτήσεις

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ: **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ**

Οι μέρες μεγαλώνουν, η θερμοκρασία ανεβαίνει και ο ήλιος γίνεται όλο και πιο δυνατός. Βρισκόμαστε στην καρδιά της άνοιξης και παρά τις δυσκολίες δεν πρέπει να παραμελούμε την υγεία μας και τα όποια προβλήματα υγείας μάς ταλαιπωρούν. Το ειδικό αφιέρωμα της ATHENS VOICE προσφέρει έγκυρη πληροφόρηση από ειδικούς, σχετικά όχι μόνο με θέματα υγείας, αλλά και ομορφιάς και ευεξίας, γιατί, ας μην το ξεχνάμε, η βελτίωση της εμφάνισής μας και η φροντίδα του εαυτού μας ανεβάζουν την ψυχολογία μας και μας κάνει να νιώθουμε πιο δυνατοί ώστε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα της καθημερινότητας.

ΩΡΑ ΓΙΑ HYPNOS PROJECT

Ένα δοξαστικό του ύπνου από την **Αφροδίτη Παναγιωτάκου**

Νίκος Καναρέλης, «Ο ύπνος»

Μια κλινική ύπνου, μια έκθεση, φωτογραφίες ανθρώπων που κοιμούνται προβάλλονται σε κτίρια της πόλης, συζητήσεις, συναυλίες, performances, ταινίες, δράσεις, ένα περιοδικό, pyzama party... με το HYPNOS Project η Στέγη Γραμμάτων & Τεχνών έχει βαλθεί να μας κάνει να χάσουμε (ή να βρούμε) τον ύπνο μας. Η Αφροδίτη Παναγιωτάκου, που μοιράζεται τη σύλληψη του project και είναι συνεπιμελήτριά του, μας ανοίγει τα μάτια.

ΤΟΥ **ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ**

Τα τελευταία χρόνια μιλάμε πολύ για την αϋπνία και όταν αναφερόμαστε στον ύπνο μιλάμε περισσότερο για τη στέρησή του. Το πώς κοιμήθηκες το προηγούμενο βράδυ, αν κοιμήθηκες καλά, είναι από τις πάγιες ερωτήσεις που γίνονται μόλις δούμε το πρόσωπο του συνομιλητή μας. Μια μέρα που συζητούσαμε με την **Ελισάβετ Πανταζή** και τα άλλα παιδιά στο γραφείο για την αϋπνία –μάλλον κάποιος δεν θα είχε κοιμηθεί το προηγούμενο βράδυ, δεν θυμάμαι τώρα– μπήκαμε στα βαθιά του... ύπνου. Με το που ειπώθηκε η φράση "πρέπει να κάνουμε κάτι για τον ύπνο" ξεκίνησε το project. Στο κάτω-κάτω η Στέγη είναι το σπίτι μας, οπότε όλα δένουν. Κι αν στην αρχή η κουβέντα ήταν γύρω από την αϋπνία –ούτως ή άλλως ζούμε την εποχή στέρησης ήρεμου ύπνου–, στο τέλος κατέληξε στη βαθιά επιθυμία μας γι' αυτόν και στο δοξαστικό για χάρη του project.

Ξεκινώντας να ψάχνουμε για το πρόγραμμα εξεπλάγην με το πόση άγνοια τελικά έχουμε για κάτι που νομίζουμε πως γνωρίζουμε τόσο καλά. Προσωπικά βρέθηκα μπροστά σε πληροφορίες που αγνοούσα πλήρως. Ας πούμε, δεν γνώριζα πως πριν από πάρα πολλά χρόνια δεν κοιμόμασταν μονοφασικά. Οι άνθρωποι ξυπνούσαν τη νύχτα, έκαναν δουλειές και μετά πάλι ξανακοιμόντουσαν για μερικές ώρες. Ή συνειδητοποιείς ότι οι κοινωνικές ή κλιματολογικές παράμετροι επηρεάζουν και τροποποιούν τις συνήθειες στον ύπνο, οπότε κατανοείς πως και ο ύπνος είναι ένα πολιτιστικό και κοινωνικό διαφοροποιητικό στοιχείο.

Βιώνουμε σήμερα συνθήκες που φέρνουν στα μάτια μας τον ύπνο με τελείως διαφορετικό τρόπο – τον συναντάμε στο δημόσιο χώρο, καθώς βλέπουμε κόσμο να κοιμάται στα πεζοδρόμια. Οι πρόσφυγες, που μέχρι πριν μερικές ημέρες είχαν σπίτι να κοιμηθούν, κοιμούνται εκτός. Αν όλα αυτά είναι για εμάς καινούργιες εικόνες, σε άλλες χώρες είναι συνηθισμένα. Από την άλλη υπάρχει ο ύπνος των lofts της Νέας Υόρκης, όπου δεν σκοτεινιάζει ποτέ γιατί πρέπει πάντα κάποιος να είναι σε εγρήγορση προκειμένου να παρακολουθεί τα χρηματιστήρια – είναι χαρακτηριστικό πως όταν στο Λος Άντζελες είχε γίνει συσκότιση υπήρξαν άνθρωποι που τρόμαξαν γιατί δεν είχαν δει ποτέ τον Γαλαξία, όπως και δεν μπορούσαν να κοιμηθούν λόγω του απόλυτου ερέβους...

Από το project έχω φοβερή αδημονία για την Κλινική Ύπνου. Για να καταλήξουμε στο πώς και στο γιατί περάσαμε πολλές ώρες συζητήσεων και με γιατρούς, πραγματοποιήσαμε επισκέψεις σε νοσοκομεία και μονάδες ύπνου, κάναμε τα δικά μας πειράματα για να δούμε πώς θα λειτουργήσει. Για 10 βράδια θα κοιμούνται στο υπνοδωμάτιο που έχουμε δημιουργήσει στη Στέγη συμμετέχοντες εθελοντές, όπου θα καταγράφονται οι σωματικές αντιδράσεις τους κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου, παρουσία της αρμόδιας γιατρού **Μάρθας Ανδρίτσου**, επιστημονικής συνεργάτιδας του Κέντρου Μελέτης Ύπνου του νοσοκομείου "Ευαγγελισμός". Το πώς τα αποτελέσματα αυτά –τα εγκεφαλογραφήματα ουσιαστικά–, που έχουν να κάνουν καθαρά με θέματα βιολογίας, θα μεταμορφωθούν σε έργο από την εικαστικό **Μαρίνα Γιώτη**, είμαι περίεργη να δω.

Το project ξεκινάει στις 18/4 με μια έκθεση στον εκθεσιακό χώρο της Στέγης αλλά και στο κτίριο του Ιδρύματος Ωνάση. Νομίζω έχει ωραίες ανατροπές αυτή η έκθεση, ήταν φοβερή η συνεργασία με τους **Γιώργο Τζιρτζιλάκη** και **Θεόφιλο Τραμπούλη**. Πρώτα απ' όλα είναι η επιλογή των έργων. Δεν νομίζω πως κάποιος θα περίμενε να δει έργα των **Γιαννούλη Χαλεπά, Νικόλαου Γύζη, Γιώργου Ιακωβίδη** κ.ά. στη Στέγη, που είναι ταυτισμένη με τη σύγχρονη δημιουργία. Η άλλη ωραία έκπληξη είναι πως για πρώτη φορά το κτίριο της διοίκησης του Ιδρύματος Ωνάση –ένα φοβερό αστικό σπίτι των αρχών του 20ού αι. που στεγάζει τα γραφεία του Ιδρύματος– ανοίγει τις πόρτες του ελεύθερα στο κοινό, φιλοξενώντας έργα σύγχρονων καλλιτεχνών. Εκεί θα κάνει και performance ο **Χριστόδουλος Παναγιώτου** – δίπλα, μάλιστα, στο πιάνο της Μαρίας Κάλλας.

Σημαντικό επίσης είναι το γεγονός πως θα εκδώσουμε το δίγλωσσο HYPNOS issue και στο οποίο οι υπογραφές προέρχονται από τελείως διαφορετικούς "κόσμους". Στο περιοδικό θα διαβάσουμε το άρθρο ενός ναυάρχου του ΝΑΤΟ που αναφέρεται στον ύπνο ως όπλο· την ιστορία του ύπνου, έτσι όπως την έχει καταγράψει η **Joanna Bourke**· ο **Simon Critchley**, που πρόσφατα έβγαλε ένα βιβλίο για τον Μπόουι, συνδέει τον ύπνο με το θάνατο και το θάνατο του Μπόουι με το θάνατο της μητέρας του· η **Patti Smith** μας παραχώρησε ένα κείμενό της για την αϋπνία, αλλά υπάρχουν και άλλα εξαιρετικά κείμενα ειδικά γραμμένα για την έκδοση.

Ο ύπνος είναι μια ολόκληρη ζωή στην οποία είμαστε και δεν είμαστε παρόντες. Πάντως το σίγουρο είναι πως πρέπει να διεκδικήσουμε τον ύπνο που χάσαμε λόγω των συνθηκών.

ΦΩΤΟ: ΠΑΥΛΟΣ ΦΥΣΑΚΗΣ

Η φωτογραφία του ηθοποιού Αργύρη Πανταζάρα, που κοιμάται, θα προβάλλεται σε κτίριο της πόλης

Γιάννης Μόραλης, «Γυμνό» (Συλλογή Εθνική Πινακοθήκη - Μουσείο Αλέξανδρος Σούτσος)

Δημήτρης Χαρισιάδης, «Παιδότοποι Φρειδερίκης»

INFO
18/4 - 19/6, Εντός και εκτός Στέγης, Πληροφορίες - κρατήσεις: 2109005800

www.athens voice.gr
Δείτε το πρόγραμμα στο site

Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Η μελέτη του Οργανισμού Έρευνας και Ανάλυσης **διαΝΕΟσις** σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Κοινωνικής Προληπτικής Ιατρικής (με συντονιστή τον **Γιάννη Τούντα)** και τη **Metron Analysis** προσφέρει ένα πλούσιο υλικό για συμπεράσματα σχετικά με την κατάσταση της υγείας στη χώρα μας.

Α1. Πληρωμή ποσού

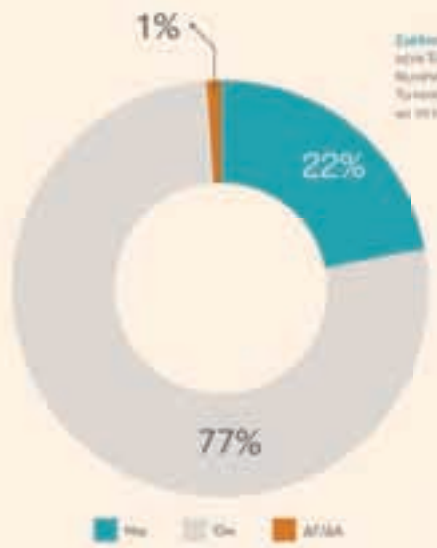
Α1. ΕΡΩΤΗΣΗ: «Σε οποιαδήποτε από τις επαφές αυτές χρειάστηκε να πληρώσετε κάποιο ποσό από την τσέπη σας;»

Βάση: 915 ερωτώμενοι που δήλωσαν ότι είχαν ανάγκη ιατρικής φροντίδας το τελευταίο 12μηνο

Α3. Μη λήψη φροντίδας

Α3. ΕΡΩΤΗΣΗ: «Τους τελευταίους 12 μήνες υπήρξε κάποιο στιγμή που πιστεύατε ότι χρειαζόσαστον κάποια θεραπεία (ή/και διαγνωστικές εξετάσεις) για κάποιο πρόβλημα υγείας σας αλλά δεν τη λάβατε;»

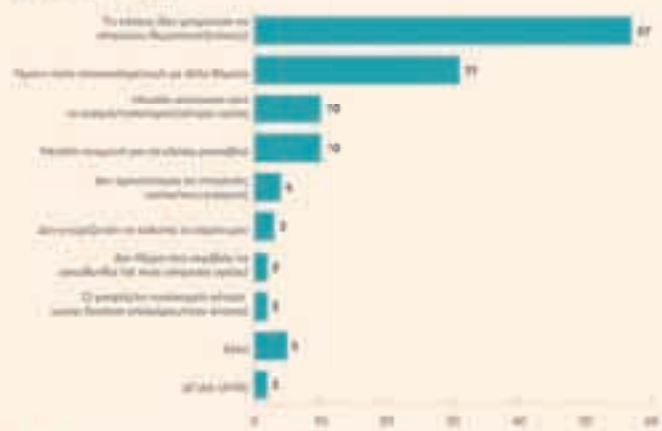
Βάση: Όλοι οι ερωτώμενοι



Α4. Λόγοι μη λήψης φροντίδας

Α4. ΕΡΩΤΗΣΗ: : «Ποιος ήταν ο πιο βασικός λόγος που δε λάβατε τη φροντίδα υγείας που χρειαζόσαστον; Και ποιος άλλος;»
Σε δύο απαντήσεις, Λίστα

Βάση: 224 ερωτώμενοι που δήλωσαν ότι χρειάστηκαν φροντίδα υγείας και δεν την έλαβαν



Β1. Επιπτώσεις πληρωμής φαρμάκων

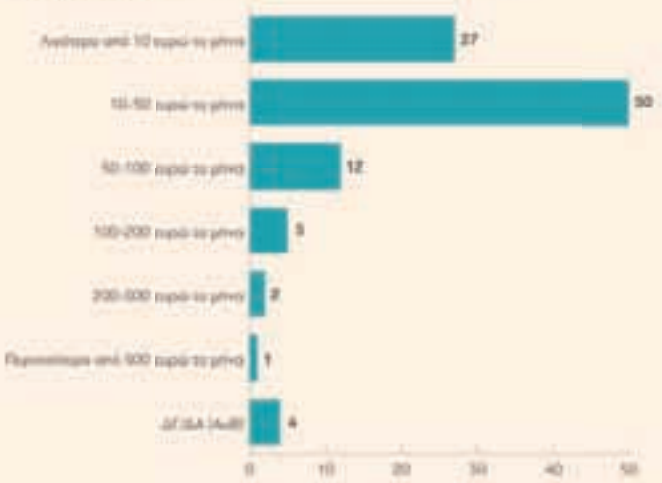
Β1. ΕΡΩΤΗΣΗ: : «Τους τελευταίους 12 μήνες, η πληρωμή των φαρμάκων αποτελεί σημαντικό πρόβλημα, μικρό πρόβλημα ή δεν αποτελεί πρόβλημα για εσάς;»
Μια απάντηση

Βάση: 737 ερωτώμενοι που δήλωσαν ότι έχουν χρησιμοποιήσει κάποια συνταγογραφούμενα φάρμακα τους τελευταίους 12 μήνες

Β2. Ποσό που ξόδεψαν για φάρμακα

Β2. ΕΡΩΤΗΣΗ: : «Τους τελευταίους 12 μήνες, περίπου πόσα ξοδέψατε το μήνα από την τσέπη σας για συνταγογραφούμενα φάρμακα;»
Μια απάντηση, Λίστα

Βάση: 737 ερωτώμενοι που δήλωσαν ότι έχουν χρησιμοποιήσει κάποια συνταγογραφούμενα φάρμακα τους τελευταίους 12 μήνες



Όπως **φαίνεται** και όπως ήταν αναμενόμενο, η οικονομική κρίση –ιδίως επειδή είναι παρατεταμένη και δεν τελειώνει– έχει προκαλέσει επιδείνωση της υγείας κυρίως της ψυχικής, ιδιαίτερα στα κατώτερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα.

Η μειωμένη ιατρική περίθαλψη είναι ιδιαίτερα οξύ πρόβλημα ιδίως στους άνεργους, τους συνταξιούχους αλλά και στους ελεύθερους επαγγελματίες που συχνά βρίσκονται εκτός ασφαλιστικού συστήματος λόγω αδυναμίας καταβολής των εισφορών. Δύσκολη επίσης είναι η πρόσβαση στην ιατρική φροντίδα. Το 65% των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι πληρώνουν και από την τσέπη τους, ενώ το 77% ότι υπήρχε φορά που δεν έλαβαν την απαραίτητη θεραπευτική αγωγή. Αιτία, φυσικά, το κόστος. Το 50% των Ελλήνων ξοδεύουν10-50 ευρώ το μήνα σε φάρμακα. Το 19% «πολύ» και το 18% «αρκετά» πιστεύουν ότι η οικονομική κρίση επηρέασε την υγεία τους.

Για το συχνά επίμαχο θέμα στα media των αυτοκτονιών ως συνέπεια της κρίσης, οι έρευνες λένε ότι τα ποσοστά κατά την περίοδο της κρίσης αυξήθηκαν κατά 5-7% ετησίως. Το ποσοστό αυτοκτονιών ανά 100.000 πληθυσμό φτάνει το 2013 στο 4,2, εντούτοις ο μέσος όρος ΟΟΣΑ είναι 12, παραμένει δηλαδή στη χώρα μας αρκετά χαμηλό το ποσοστό. Υπάρχει σοβαρός αντίλογος επιστημόνων, στο ίδιο θέμα όμως, ο οποίος ισχυρίζεται ότι διακυμάνσεις μέχρι 20% πάνω και κάτω σημειώνονται κι άλλες φορές στη διάρκεια δεκαετιών.

Το ποσοστό κατάθλιψης επίσης αυξήθηκε από 3,3% το 2008 σε 12,3% το 2013, με τις γυναίκες σε τετραπλάσιο μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τους άντρες.

Η κατά κεφάλην δημόσια φαρμακευτική δαπάνη, μετά από τη ραγδαία αύξηση του 2000-2009, σημειώνει εξίσου ραγδαία μείωση από το 2011 και έχει φτάσει να είναι τώρα από υψηλότερη σε χαμηλότερη του Μ.Ο. της Ε.Ε. Ενώ αντίθετα η ιδιωτική δαπάνη είναι από τις υψηλότερες του ΟΟΣΑ.

Η ασφαλιστική κάλυψη για την υγεία το 2013 έχει μειωθεί κατά 21%, καλύπτοντας το 79% του πληθυσμού από 100% πριν την οικονομική κρίση. Είναι το υψηλότερο ποσοστό υγειονομικά ανασφάλιστου πληθυσμού ανάμεσα στις χώρες της Ε.Ε. Αυτό το 21% εξηγεί κιόλας γιατί τα συμπτώματα της οικονομικής κρίσης είναι τόσο οδυνηρά σε μια μερίδα συμπολιτών μας.

Τα δομικά προβλήματα της ελληνικής υγείας δεν φαίνονται να διορθώνονται, έχουμε πάντα τους περισσότερους γιατρούς και τη χαμηλότερη αντιστοιχία ιατρικού/νοσηλευτικού προσωπικού μεταξύ χωρών του ΟΟΣΑ. Ένα ευχάριστο εύρημα είναι ότι μειώνεται ο αριθμός των γυναικών που δεν έχουν κάτι ποτέ μαστογραφία, 53% το 2009, 38,4% το 2014 και τεστ ΠΑΠ 31,3% το 2009, 20,7% το 2014.

Παρόλο που το 2012-14 αυξήθηκε σε όγκο η κατανάλωση φαρμάκων και οι κατά κεφαλήν πωλήσεις παραμένουν υψηλές σε σχέση με την Ε.Ε., ένας στους 5 Έλληνες καθυστερεί ή δεν προμηθεύεται τη συνταγή λόγω αδυναμίας πληρωμής. Σύμφωνα με το Euro Health Consumer Index, η Ελλάδα το 2015 έπεσε στην 28η θέση από 22η το 2012.

Το προσδόκιμο ζωής δεν έχει επηρεαστεί από την κρίση (78,4 άντρες - 83,5 γυναίκες). Το 2% άνω των 15 δήλωσαν ότι έχουν υποστεί έμφραγμα, με 5 στους 20 στις ηλικίες 55-64 και 9 στους 20 στις ηλικίες 65-74. Τα ίδια ποσοστά και για αγγειακό εγκεφαλικό. Ενώ το 20,4% άνω των 15 ετών παρουσιάζουν υπέρταση, το 9,2% σακχαρώδη διαβήτη και το 15,3% υψηλή χοληστερόλη.

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε το 2014 η Ιατρική Σχολή σε 5.000 άτομα άνω των 18, άγχος παρουσιάζουν το 24% και κατάθλιψη το 16%, ποσοστά ανησυχητικά υψηλά.

Το 37% των Ελλήνων είναι καπνιστές, με μείωση των αντρών από το 2011 έως το 2015 αλλά αύξηση των γυναικών. Τέλος το 19,6% άνω των 15 ετών θεωρούνται παχύσαρκοι. **Α**

διαΝΕΟσις

Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.
Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών.
Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2014 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2013 Greece

Roche

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΛΗ ΖΩΗ

Η ισορροπημένη διατροφή σού προσφέρει πολλά περισσότερα από ευεξία.
Σου προσφέρει την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Εκμεταλλεύσου το.

8 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΕΡΟ

Σίγουρα σου έχουν πει αρκετές φορές μέχρι τώρα στη ζωή σου, είτε γιατροί είτε φίλοι και γνωστοί, ότι πρέπει να πίνεις νερό. Πολύ νερό. Διότι είναι κυριολεκτικά το γιατρικό για όλα. Εσύ όμως λίγο που βαριέσαι, λίγο που το ξεχνάς, λίγο που προτιμάς τη γεύση της μπίρας, δεν πίνεις όσο θα έπρεπε. Σε καταλαβαίνω απόλυτα και είμαι εδώ να σε βοηθήσω, γιατί εκεί που είσαι ήμουν και εδώ που είμαι θα έρθεις, αγαπημένε/η, και θα με θυμηθείς (ελπίζω) και θα με ευχαριστείς.

Της **ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ**

Αρχικά να σου πω ότι τα περιβόητα 8 ποτήρια την ημέρα μπορούν πράγματι να κάνουν θαύματα. Αν είσαι γυναίκα θα σου πω δύο λέξεις μόνο: ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΤΕΛΟΣ. Αν πάλι είσαι άντρας δεν σε απασχολεί ιδιαίτερα το συγκεκριμένο ζήτημα, αλλά σίγουρα θα σε ενδιέφερε να απαλλαγείς από πονοκεφάλους, πόνους στις αρθρώσεις, βήχα, ξηροδερμία, αίσθημα κόπωσης, ταχυκαρδίες, στρες και περιττά κιλά. Τι, όχι;

Το νερό δεν έχει θρεπτική αξία, αποτελεί όμως το διαλύτη μέσα στον οποίο οι υπόλοιπες θρεπτικές ουσίες θα λειτουργήσουν στον οργανισμό μας. Ο μέσος ενήλικας –υπό φυσιολογικές συνθήκες θερμοκρασίας περιβάλλοντος και επίπεδα φυσικής δραστηριότητας– χρειάζεται περίπου 1 ml νερού για κάθε προσλαμβανόμενη θερμίδα ενέργειας. Αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται 2 λίτρα νερό καθημερινά για να αναπληρώσει την απώλεια που προκαλείται από την αναπνοή, την εφίδρωση και την αποβολή υγρών και στερεών. Αν περιμένεις να διψάσεις για να πιεις νερό είναι ήδη αργά, αφού το αίσθημα δίψας αποτελεί ένδειξη αφυδάτωσης.

Αναμφίβολα, η κατανάλωση υγρών, όπως γάλα, καφές, τσάι, αναψυκτικά, χυμοί και ροφήματα, βοηθάει στην πρόσληψη νερού, δεν θα έπρεπε όμως να αντικαθιστά το ίδιο το νερό, το οποίο, σημειωτέον, έχει και μηδενική θερμιδική αξία. Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τουλάχιστον 3 με 4 από τα καθημερινά σας ροφήματα με 2 ποτήρια νερό το καθένα και θα δείτε σύντομα τη διαφορά. Τρόποι να το κάνετε πιο ευχάριστο ή απολαυστικό υπάρχουν. Δοκιμάστε αυτές τις προτάσεις ή αφήστε τις να σας εμπνεύσουν.

1. Νερό με ράσμπερι και λάιμ

450 γρ. ράσμπερι
2 λάιμ
● Κόβουμε τα λάιμ σε λεπτές φέτες και τα ρίχνουμε μαζί με τα ράσμπερι σε μια μεγάλη κανάτα νερού. Με την πίσω πλευρά μιας ξύλινης κουτάλας, τα πιέζουμε ελαφρώς μέχρι να βγάλουν λίγο χυμό. Προσθέτουμε τον πάγο και το νερό και το αφήνουμε μέχρι να πάρει ένα ροζ χρώμα.

2. Νερό με αγγούρι και βότανα

10 λεπτές φέτες αγγούρι
2 φέτες λεμονιού
2 κλωναράκια φρέσκια μέντα
3 κλωναράκια δεντρολίβανο
● Ρίχνουμε τις φέτες λεμονιού και αγγουριού σε μια κανάτα νερό. Τρίβουμε το δεντρολίβανο και τη μέντα ώστε να απελευθερώσουν τη γεύση και τα ρίχνουμε στην κανάτα. Το βάζουμε στο ψυγείο για αρκετές ώρες.

3. Νερό με μάνγκο και φράουλες

1 φρέσκο ώριμο μάνγκο, κομμένο σε κύβους
1/2 φλιτζάνι φρέσκιες φράουλες, κομμένες στα τέσσερα
● Ρίχνουμε το μάνγκο, τις φράουλες και το νερό σε μια κανάτα. Αφήνουμε στο ψυγείο για περίπου 4 ώρες. Σερβίρουμε με πάγο.

4. Νερό με γκρέιπφρουτ

1 γρέιπφρουτ κομμένο σε φέτες
● Ρίχνουμε σε μια κανάτα τις φέτες γκρέιπφρουτ και το νερό και το βάζουμε στο ψυγείο για μια νύχτα. Το βγάζουμε 10 λεπτά πριν το πιούμε και προσθέτουμε πάγο.

5. Νερό με ανανά, πορτοκάλι και τζίντζερ

1/2 φλιτζάνι ανανά κομμένο σε κύβους
1/2 πορτοκάλι κομμένο σε φέτες
1 κ. σ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ
● Ρίχνουμε τον ανανά, το πορτοκάλι και το τζίντζερ σε μια κανάτα και τα πιέζουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Γεμίζουμε με νερό και βάζουμε στο ψυγείο για λίγες ώρες.

6. Νερό με λεμόνι, θυμάρι και τζίντζερ

4 κ. γ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ
4 φέτες λεμόνι
8 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
● Ρίχνουμε το τζίντζερ, το θυμάρι και τις φέτες λεμονιού σε μια κανάτα και πιέζουμε ελαφρώς με μια ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε νερό και πάγο και σερβίρουμε κρύο.

7. Νερό με κεράσια και λάιμ

300 γρ. φρέσκα κεράσια, κομμένα στη μέση, χωρίς κουκούτσι
1 λάιμ κομμένο σε λεπτές φέτες
● Σε μια μεγάλη κανάτα, λιώνουμε με μια ξύλινη κουτάλα τα κεράσια και τις φέτες λάιμ. Προσθέτουμε νερό ή ανθρακούχο νερό και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον μισή ώρα. Σερβίρουμε με πάγο.

8. Νερό με ρόδι και δενδρολίβανο

2 κ. σ. ρόδι
1 κ. γ. φυσικό χυμό ροδιού
2 φύλλα δενδρολίβανου
● Ρίχνουμε σε μια κανάτα το ρόδι, το δενδρολίβανο και τον πάγο. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΠΟΣΟ ΝΕΡΟ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ

● Δημητριακά, ξηροί καρποί, γλυκά, σνακ, καφές και κακάο σε σκόνη: **1-10%**
● Μέλι, βούτυρο, ρύζι, όσπρια: **10-20%**
● Σκληρά τυριά, ψωμί: **20-40%**
● Μαλακά τυριά, παγωτό: **40-60%**
● Σούπες, ψάρι, κρέας, κοτόπουλο: **60-80%**
● Φρούτα, λαχανικά: **70-95%**
● Χυμοί: **80-90%**
● Γάλα: **90- 95%**

ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ

● Κράμπες
● Ταχυκαρδία
● Αδυναμία - αίσθημα κόπωσης
● Πονοκέφαλος
● Ζάλη - ίλιγγος - αίσθημα σύγχυσης
● Βαθύ χρώμα/ έντονη μυρωδιά στα ούρα
● Ξηροστομία/ξηροδερμία
● Αίσθημα ξηρότητας/τσούξιμο στα μάτια

ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γιατί «κολλάει» η ζυγαριά

ΤΗΣ **ΣΟΦΙΑΣ ΝΕΤΑ**

Το «κόλλημα» της ζυγαριάς είναι μια από τις πιο εκνευριστικές καταστάσεις που μπορεί να σου συμβεί. Έχεις αλλάξει τον τρόπο που τρως, αντιστάθηκες στο προφιτερόλ που σου πρόσφεραν, πέταξες από το ψυγείο και τα ντουλάπια όλα τα ανθυγιεινά και παχυντικά τρόφιμα, παίρνεις ταπεράκι στη δουλειά και παρόλα αυτά ο δείκτης της ζυγαριάς δεν λέει να κατέβει. Εσύ δεν θα την πέταγες από το παράθυρο; Η Διαιτολόγος - Διατροφολόγος κ. Σταματάκη Αστερία μας εξηγεί τους λόγους για τους οποίους το βάρος μας μπορεί να παραμένει σταθερό παρ' όλες τις προσπάθειες.

Αν έχετε χάσει πολλά κιλά και κάποια στιγμή το βάρος σας σταθεροποιηθεί για αρκετό καιρό μην ανησυχήσετε, είναι φυσιολογικό. Συνεχίστε την προσπάθειά σας και αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα.

Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγιεινών τροφών. Το ότι κάποιες τροφές είναι πιο θρεπτικές ή με λιγότερες θερμίδες από κάποιες άλλες (π.χ. ξηροί καρποί, ζυμαρικά ολικής άλεσης, παγωτά light) δεν σημαίνει ότι μπορούμε να τρώμε όση ποσότητα θέλουμε. Θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και με τις ποσότητες υγιεινών τροφών που καταναλώνουμε.

Μήπως πίνετε τις θερμίδες σας; Σημασία δεν έχει μόνο τι τρώτε αλλά και τι πίνετε. Για να αδυνατίσετε μειώστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, αναψυκτικών, φρουτοποτών και ροφημάτων που μπορεί να περιέχουν ζάχαρη, σιρόπια ή και κρέμα γάλακτος.

Τσιμπολογήματα. Κάποιες φορές μπορεί να αυξάνετε την ενεργειακή σας πρόσληψη χωρίς να το καταλαβαίνετε μέσω των τσιμπολογημάτων. Για να έχετε πλήρη εικόνα της διατροφής σας καλό θα ήταν να κρατάτε διατροφικό ημερολόγιο όπου θα καταγράφετε τις τροφές που καταναλώνετε. Το διατροφικό ημερολόγιο είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο και θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τις διατροφικές ατασθαλίες σας και να τις αποφεύγετε.

Προσοχή στη γυμναστική. Η γυμναστική βοηθάει στην απώλεια βάρους αρκεί να μη θεωρείτε ότι από τη στιγμή που γυμνάζεστε μπορείτε να καταναλώνετε μεγαλύτερη ποσότητα τροφής.
Ανεπαρκής ύπνος. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι αν κοιμάσαι λιγότερο από 7 ώρες (τη νύχτα) τότε αυτό οδηγεί στην αυξημένη παραγωγή των ορμονών της πείνας. Φροντίστε να κοιμάστε επαρκώς και να έχετε κάθε μέρα συγκεκριμένο ωράριο ύπνου.
Ελέγξτε τις ορμόνες σας. Αν τα κάνετε όλα σωστά και το αποτέλεσμα συνεχίζει να είναι απογοητευτικό, τότε καλό θα ήταν να ελέγξετε την κατάσταση της υγείας σας. Ένας θυρεοειδής αδένας που δυσλειτουργεί πιθανόν να μπλοκάρει την προσπάθειά σας.

Καθώς λοιπόν βρισκόμαστε στην καρδιά της άνοιξης με το θερμόμετρο να ανεβαίνει, ανεβάζοντας και τη διάθεσή μας, είμαστε μάλλον στην πλέον κατάλληλη περίοδο για να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες αυξάνοντας την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και σε φυτικές ίνες οι οποίες βοηθούν από τη λειτουργία του εντέρου μέχρι το αδυνάτισμα.
Από εδώ και πέρα, όμως, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και όσον αφορά την επαρκή ενυδάτωσή μας. Η άνοδος της θερμοκρασίας οδηγεί σε αυξημένη απώλεια υγρών και το σώμα μας απαιτεί την αναπλήρωσή τους. Για αυτό, λοιπόν, καταναλώστε νερό, τσάι και άλλα ροφήματα χωρίς ζάχαρη.
Και βεβαίως ασκηθείτε. Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας βοηθάει στην απώλεια βάρους, στην αύξηση της μυικής μάζας, αλλά και στην προστασία του οργανισμού από διάφορα νοσήματα. **A**

> *Το ότι κάποιες τροφές είναι πιο θρεπτικές ή με λιγότερες θερμίδες από κάποιες άλλες δεν σημαίνει ότι μπορούμε να καταναλώνουμε χωρίς μέτρο, όση ποσότητα θέλουμε.*

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΟΥ

Δες ποιες τροφές ενισχύουν τις καύσεις και δοκίμασε 5 θρεπτικά σνακ

Της **ΗΡΩΣ ΠΑΡΤΣΑΚΟΥΛΑΚΗ**

Ξέρεις ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνεις για να παίρνεις τις κατάλληλες βιταμίνες; Ξέρεις τις ανάγκες του οργανισμού σου για να επιλέγεις σωστά; Είτε βρίσκεσαι σε περίοδο αδυνατίσματος είτε θέλεις απλά να ακολουθείς ισορροπημένη διατροφή, δες ποιες είναι οι τροφές που δεν πρέπει να λείπουν ποτέ από το καθημερινό σου διαιτολόγιο.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΟΥ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ Β
ΓΡΟΘΙΑ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ, ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β βοηθούν σημαντικά να μεταβολίσεις υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη. Πρόκειται για επτά βιταμίνες που δεν πρέπει να παραλείπεις, αφού η έλλειψή τους μπορεί να ρίξει το ρυθμό του μεταβολισμού σου.
Η πλουσιότερη πηγή βιταμίνης B12 είναι το συκώτι. Ωστόσο, μεγάλες ποσότητες περιέχει και η μοσχαρίσια μπριζόλα και τα υπόλοιπα κρέατα, ψάρια και πουλερικά . Γι' αυτό προσοχή στις αυστηρά χορτοφαγικές δίαιτες που μπορεί να προκαλέσουν έλλειψη βιταμίνης B12.
Όσον αφορά το κρέας, καλό είναι να προτιμάς το οργανικό, χωρίς πρόσθετες ορμόνες.
Τα γεύματά σου θα πρέπει να περιλαμβάνουν σπαράγγια, μπρόκολο και γενικά πράσινα σκουρόχρωμα και φυλλώδη λαχανικά, καθώς και δημητριακά, μαγιά και όσπρια.
Πρέπει να ξέρεις ότι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι υδατοδιαλυτές, δηλαδή διαλύονται στο νερό και, με εξαίρεση τη B12, δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε καθημερινά τροφές που τις περιέχουν, έχοντας στο νου ότι η ζάχαρη, ο καφές και το αλκοόλ είναι μεγάλοι τους εχθροί.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C
ΓΝΩΣΤΗ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ

Επίσης υδατοδιαλυτή βιταμίνη, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου και στη ρύθμιση του μεταβολισμού του φυλλικού οξέος, που λαμβάνεται κυρίως από φρούτα και λαχανικά. Παράλληλα, λειτουργεί και ως ισχυρό αντιοξειδωτικό που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.
Πολύ καλές πήγες βιταμίνης C είναι το ακτινίδιο, το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ, το μπρόκολο, οι πράσινες σαλάτες και η κόκκινη πιπεριά, που περιέχει υπερδιπλάσια ποσότητα βιταμίνης C σε σχέση με το πορτοκάλι.
Πρέπει όμως να θυμάσαι ότι η βιταμίνη C καταστρέφεται σε μεγάλο βαθμό όταν έρθει σε επαφή με το νερό και κυρίως με το βράσιμο, οπότε είναι καλύτερο οι παραπάνω τροφές να καταναλώνονται ωμές. Προσοχή επίσης στα κατεψυγμένα λαχανικά και στις κομμένες σαλάτες ψυγείου. Μπορούν να χάσουν έως το 45% της βιταμίνης C που περιέχουν!
Επειδή και αυτή η βιταμίνη δεν αποθηκεύεται στον οργανισμό, είναι αναγκαίο να καταναλώνουμε καθημερινά 4-5 φρούτα και φρέσκιες σαλάτες. Οι καπνιστές, πάντως, χρειάζονται ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ A
Ο,ΤΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΤΟ ΤΡΩΜΕ

Η βιταμίνη A (ρετινόλη) είναι απαραίτητη για την ομαλή ανάπτυξη και διαφοροποίηση των ιστών. Ο οργανισμός μετατρέπει σε βιταμίνη A το β-καροτένιο, όπως και τα υπόλοιπα καροτενοειδή, τα οποία μπορούμε να προσλάβουμε από λαχανικά και φρούτα με έντονο πορτοκαλί ή πράσινο χρώμα.
Αυτό σημαίνει ότι τρώμε καθημερινά πολλά καρότα, σπανάκι, μπρόκολο, μαρούλι, γλυκοπατάτες, βερίκοκα, ροδάκινα, πορτοκάλι, μάνγκο και ντομάτες. Πλούσιες πηγές βιταμίνης A με τη μορφή ρετινόλης είναι το συκώτι, το ασπράδι του αβγού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα λιπαρά ψάρια.
Να θυμάσαι ότι η βιταμίνη A έχει καλύτερο μεταβολισμό αν προσλαμβάνεται μαζί με έλαια, λίπη ή πρωτεΐνες, γι' αυτό συνδύασε λαχανικά με άπαχο κρέας μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ E
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Η βιταμίνη E (τοκοφερόλη) είναι το πιο ισχυρό λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό της φύσης. Μας προστατεύει από τη γήρανση, την αρτηριοσκλήρωση και τον καρκίνο χάρη στις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες.
Πλούσιες πηγές βιταμίνης E είναι τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Βάλε στο γιαούρτι σου δημητριακά ολικής αλέσεως, αμύγδαλα, καρύδια ή φιστίκια αράπικα και πειραματίσου με καρυδέλαιο, σογιέλαιο, φυστικέλαιο και φουντουκέλαιο.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D
Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που σχηματίζεται με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα και ενισχύει το μεταβολισμό, ενώ συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.
Τη βρίσκουμε στο ενισχυμένο με βιταμίνη D γάλα, στα λιπαρά ψάρια, στο μουρουνέλαιο και –σε μικρότερο βαθμό– στα αβγά.
Οι βιταμίνες είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Ένας αδύναμος οργανισμός, χωρίς τα κατάλληλα καύσιμα δεν δουλεύει γιατί δεν έχει τι να κάψει. Γι' αυτό μόνο μία ισορροπημένη διατροφή θα κρατήσει το σώμα σε εγρήγορση. Το μυστικό; Νερό, νερό, νερό, πράσινο τσάι, φυτικές ίνες από δημητριακά ολικής άλεσης και βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Πολλά και μικρά γεύματα, άσκηση, συνδυασμοί τροφών και ποικιλία στο μαγείρεμα.

Ευχαριστώ πολύ για τις συμβουλές και τη βοήθεια τη διαιτολόγο-διατροφολόγο Γιώτα Καραμούζη.

ΕΞΥΠΝΑ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΟΥΧΑ ΣΝΑΚ

1. Γιαούρτι με μέλι, κανέλα και ανάλατους ξηρούς καρπούς: Γεύμα υψηλής διατροφικής αξίας πλούσιο σε ασβέστιο, βιταμίνη E, D, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και ω3 λιπαρά.

2. Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι: Βιταμίνη C και άφθονες φυτικές ίνες από τα φρούτα + προβιοτικά γιαουρτιού = καλή λειτουργία του εντέρου και ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού.

3. Smoothie με γάλα, μπανάνα, μήλο και κανέλα: Το ασβέστιο και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B από το γάλα ενισχύουν το νευρικό σύστημα και το μεταβολισμό, ενώ το κάλιο από την μπανάνα και το μήλο συμβάλλει στην αποτελεσματική ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

4. Ντιπ ημιάπαχου γιαουρτιού με μπαστουνάκια λαχανικών (π.χ. αγγούρι, σπαράγγι, καρότο, μπρόκολο): Εφοδιάζει τον οργανισμό με βιταμίνες του συμπλέγματος B.

5. Κράκερ με φυστικοβούτυρο: Σούπερ επιλογή με πολλές βιταμίνες και καλά λιπαρά – ιδανικά χωρίς προσθήκη ζάχαρης και αλατιού. 1 κουτ. γλυκού πάνω σε 2 κράκερς σίκαλης και μπανάνα ή μήλο. Αντιοξειδωτικό και πλούσιο σε βιταμίνη E, κόβει την πείνα γευστικά.

ΨΩΡΙΑΣΗ ΜΗΝ ΤΗ ΦΟΒΑΣΑΙ

Εξελίξεις στη θεραπεία για την ασφαλή αντιμετώπιση της **ψωρίασης** και της **ψωριασικής αρθρίτιδας**

Η ψωριασική αρθρίτιδα είναι μία χρόνια φλεγμονώδης νόσος που χαρακτηρίζεται από πόνο, δυσκαμψία, διόγκωση και ευαισθησία των αρθρώσεων και εμφανίζεται στο 10-15% των ανθρώπων με ψωρίαση δέρματος. Η νόσος εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα 35-55 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία και προσβάλλει εξίσου άνδρες και γυναίκες. Στο 65% των ασθενών προηγούνται τα συμπτώματα στο δέρμα (ψωρίαση), ενώ στο 15-20% η αρθρίτιδα προηγείται της ψωρίασης, επισημαίνει η Ρευματολόγος Κατερίνα Κατσαλήρα.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΤΣΑΛΗΡΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΨΩΡΙΑΣΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Το εξάνθημα μπορεί να εμφανιστεί στις εκτατικές επιφάνειες του αγκώνα, στα γόνατα, στο τριχωτό της κεφαλής και στον αυχένα. Μπορεί να είναι εκτεταμένο ή πολύ μικρό. **Η ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να προσβάλει ασύμμετρα μικρές ή μεγάλες αρθρώσεις χεριών και ποδιών.** Μπορεί να εντοπίζεται σε πολλές αρθρώσεις ή σε λίγες, το πολύ μέχρι τέσσερις. Σπανιότερα μπορεί να προσβάλει μια άρθρωση. Μπορεί να προσβάλει τη σπονδυλική στήλη και να εκδηλωθεί με οσφυαλγία φλεγμονώδους τύπου ή πόνο στην περιοχή των ιερολαγονίων αρθρώσεων. Δηλαδή, να έχει πόνο στη μέση και τους γλουτούς με έντονη πρωινή δυσκαμψία, δυσκολία στο σκύψιμο και μπορεί να αφυπνίζει τον ασθενή τη νύχτα. Η νόσος μπορεί να προκαλέσει ενθεσίτιδα που οφείλεται σε φλεγμονή της θέσης πρόσφυσης των τενόντων, με συχνή εντόπιση στην κάτω επιφάνεια της φτέρνας και την οπίσθια επιφάνεια όπου προσφύεται ο Αχίλλειος τένοντας. Μπορεί να εμφανιστεί με τενοντοελυτρίτιδα και δακτυλίτιδα η οποία είναι διόγκωση ολόκληρου του δακτύλου που οφείλεται σε συνδυασμό αρθρίτιδας, τενοντοελυτρίτιδας, ενθεσίτιδας και διόγκωσης των μαλακών μορίων. Μπορεί να προσβάλει τα νύχια και να κάνει ονυχοδυστροφία, ονυχόλυση και άλλες βλάβες. Μπορεί να προσβάλει τους οφθαλμούς και να εμφανίσει ραγοειδίτιδα ή ιριδοκυκλίτιδα και μπορεί να εκδηλωθεί με έντονο πόνο και αιφνίδιο θάμπωμα της όρασης. **Εκτός από τη φλεγμονώδη αρθρίτιδα, όμως, οι ασθενείς εμφανίζουν συχνά καταβολή και κατάθλιψη με αποτέλεσμα αρνητική επίδραση στην ποιότητα της ζωής τους.**

> *Η απρεμιλάστη είναι η πρώτη από του στόματος θεραπεία στα τελευταία 15 έτη που λαμβάνει έγκριση για ασθενείς με ψωριασική αρθρίτιδα και η πρώτη θεραπεία στα τελευταία 20 έτη που λαμβάνει έγκριση για την ψωρίαση*

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εκτιμάται ότι παγκοσμίως περίπου το 1,7%-3% πάσχει από ψωριασική αρθρίτιδα. Τα αίτια της νόσου δεν είναι γνωστά. Στην παθογένεια της νόσου εμπλέκονται πολλοί παράγοντες: **1) Γενετικοί παράγοντες,** είναι γνωστό ότι η συχνότητα της νόσου είναι 50 φορές μεγαλύτερη σε συγγενείς πρώτου βαθμού ασθενών με ψωριασική αρθρίτιδα από ό,τι στο γενικό πληθυσμό. **2) Περιβαλλοντικοί παράγοντες,** όπως μικροβιακοί και επαναλαμβανόμενοι μικροτραυματισμοί στις ενθέσεις, δηλαδή στις προσφύσεις των τενόντων, των συνδέσμων και των θυλάκων πάνω στα οστά. **3) Ανοσιακοί παράγοντες,** η αλληλεπίδραση αυτών των παραγόντων κινητοποιεί φλεγμονώδεις μηχανισμούς που οδηγούν στην πρόκληση της νόσου.
Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί θεραπείες που στοχεύουν στην παραγωγή της φλεγμονής, οι λεγόμενοι βιολογικοί παράγοντες τροποποιητικοί της νόσου. **Αν η νόσος μείνει χωρίς θεραπεία, εξελίσσεται και μπορεί να εμφανιστούν οι καταστρεπτικές συνέπειες της χρόνιας φλεγμονής των αρθρώσεων.** Η νόσος μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ικανότητα διεξαγωγής των καθημερινών δραστηριοτήτων, μπορεί να προκαλέσει μείωση της σωματικής λειτουργικότητας και έχει αναφερθεί ότι αυξάνει την ανικανότητα για εργασία. Στόχος της θεραπείας είναι η έγκαιρη διάγνωση της νόσου και η πρώιμη και ορθή θεραπευτική παρέμβαση για προστασία των αρθρώσεων από τις βλάβες.

ΑΠΡΕΜΙΛΑΣΤΗ, Η ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η απρεμιλάστη είναι η πρώτη από του στόματος θεραπεία στα τελευταία 15 έτη που λαμβάνει έγκριση για ασθενείς με ψωριασική αρθρίτιδα και η πρώτη θεραπεία στα τελευταία 20 έτη που λαμβάνει έγκριση για την ψωρίαση. Είναι ο πρώτος εκπρόσωπος μίας νέας κατηγορίας φαρμάκων για τη θεραπεία της ψωριασικής αρθρίτιδας και της ψωρίασης, δύο νόσων που απορρυθμίζουν τη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Η απρεμιλάστη δρα με ένα διαφορετικό μηχανισμό από τις ήδη υπάρχουσες θεραπείες των παραπάνω νοσημάτων, προκειμένου να ελέγξει τη φλεγμονή αναστέλλοντας τη φωσφοδιεστεράση 4, ένα ένζυμο που φαίνεται να κατέχει σημαντικό ρόλο στη φλεγμονώδη διαδικασία.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η έγκριση της άδειας κυκλοφορίας βασίζεται στα δεδομένα αποτελεσματικότητας και ασφάλειας από δύο μεγάλα κλινικά προγράμματα στα οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 3.100 ασθενείς παγκοσμίως, πολλοί από τους οποίους έλαβαν την απρεμιλάστη για διάστημα 5 ετών. **Τα αποτελέσματα κατέδειξαν για την απρεμιλάστη σημαντικό θεραπευτικό όφελος που διατηρείται σε βάθος χρόνου.** Οι ασθενείς που λάμβαναν απρεμιλάστη επέδειξαν βελτίωση σε πολλαπλές ειδικές για την ψωριασική αρθρίτιδα εκδηλώσεις της νόσου, όπως οι διογκωμένες και ευαίσθητες αρθρώσεις, η δακτυλίτιδα, η ενθεσίτιδα και η συνολική σωματική λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής. Επιπλέον, η αποτελεσματικότητα της απρεμιλάστης διατηρήθηκε σε βάθος χρόνου στους ασθενείς που συνέχισαν να λαμβάνουν τη θεραπεία. Αλλά και οι ασθενείς με ψωρίαση είχαν βελτίωση των συμπτωμάτων τους, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων ως προς την αντιμετώπιση περιοχών, όπως το τριχωτό της κεφαλής και οι όνυχες. Παράλληλα, φάνηκε πως η απρεμιλάστη δεν εμφανίζει αλληλεπιδράσεις με τις συνήθεις συγχορηγούμενες θεραπείες και έχει ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας, χωρίς απαίτηση για διαγνωστικό έλεγχο πριν την έναρξη της θεραπείας ή για εργαστηριακή παρακολούθηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Σύμφωνα μάλιστα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στο πρόσφατο συνέδριο της Αμερικανικής Ακαδημίας Δερματολογίας, τα στοιχεία ασφάλειας για ασθενείς που έλαβαν απρεμιλάστη για 3,5 χρόνια δεν έδειξαν εμφάνιση νέων ανεπιθύμητων ενεργειών, επιβεβαιώνοντας το ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας. **Η απρεμιλάστη είναι πλέον διαθέσιμη και στους Έλληνες ασθενείς με ψωριασική αρθρίτιδα και ψωρίαση,** αποτελώντας μία νέα επιλογή που μπορεί να μειώσει σημαντικά τα συμπτώματά τους και να τους επιτρέψει να ζήσουν μία καλύτερη ζωή. A

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΣΩ

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

ΙΑΣΩ

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Ψηφιακή Μαστογραφία

+

Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας **60€**

Τηλ. για ραντεβού:
210 6185227
(Δευτ.-Παρ. 8:00-15:00)
Λ. Κηφισίας 37-39, 15123, Μαρούσι

ΙΑΣΩ Παίδων

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

20€ **Ανά επίσκεψη στις ειδικότητες:**

Παιδο-Οφθαλμίατρο
Παιδο-Δερματολόγο
Παιδο-ΩΡΛ
Παιδο-Αλλεργιολόγο
Παιδο-Διατροφολόγο

Τηλ. για ραντεβού:
210 6383070 - 2
(Δευτ.-Παρ. 12:00-18:00)
Λ. Κηφισίας 37-39, 15123, Μαρούσι

7

ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα **Υγείας**

ΙΑΣΩ General

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Βασικός Έλεγχος Μεταβολισμού **35€**

Περιλαμβάνει: Ορμονολογικό και Βιοχημικό έλεγχο (TSH, Αντιθυρεοειδικά Αντισώματα, Χοληστερίνη, HDL, Τριγλυκερίδια) & Δωρεάν Κλινική Εκτίμηση από Ενδοκρινολόγο

Τηλ. για ραντεβού:
210 6502662 & 2015
(Δευτ.-Παρ. 08:00-20:00)
Λ. Μεσογείων 264, 155 62, Χολαργός
(κοντά στη στάση Μετρό «Χολαργός»)

ΦΙΛΟΚΤΗΤΗΣ

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

- **Δωρεάν** αρχική αξιολόγηση από Φυσίατρο Κατάρτιση προγράμματος και **10 Δωρεάν** φυσικοθεραπείες
- **10% έκπτωση** στην υδροθεραπεία
- Πλήρες Εξατομικευμένο **Πρόγραμμα Διατροφής** με πλήρη ανάλυση σύστασης σώματος - λιπομέτρηση **40€**

Τηλ. για ραντεβού:
210 6670525
(Δευτ.-Παρ. 08:00-15:00)
Πεύκων & Πεισιστράτου - Καρελλάς

Φροντίζω **πάντα** ό,τι πολυτιμότερο έχω ... την **υγεία** μου!

ΔΩΡΟ

Το πλήρες εξατομικευμένο **Πρόγραμμα Διατροφής** με πλήρη ανάλυση σύστασης σώματος - λιπομέτρηση στον Φιλόκτητη παρέχεται **Δωρεάν** πραγματοποιώντας οποιαδήποτε από τις προηγούμενες προσφορές* αν αποκτήσετε Κλινική του Ομίλου ΙΑΣΩ.

www.groupiaso.gr

11777

Οι προσφορές ισχύουν κατόπιν ραντεβού στα αντίστοιχα τηλέφωνα από 7/4/2016 έως 31/5/2016

«FOR HER»

Η **Roche** στο πλευρό των γυναικών με μια πανελλαδική καμπάνια για το γυναικείο καρκίνο

*Η πανελλαδική καμπάνια ενημέρωσης και πρόληψης για τον καρκίνο της γυναίκας της **Roche**, «for HER», με πρωταρχικό όχημα το νέο site **www.forher.gr**, συνεχίζεται και το 2016 με στόχο τα μηνύματά της να αγγίξουν ακόμη περισσότερες γυναίκες*

Ο καρκίνος της γυναίκας είναι μια πολύπλοκη νόσος και διαχωρίζεται στο γυναικείο καρκίνο που αφορά στον καρκίνο του μαστού και στο γυναικολογικό που αφορά στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα, όπως είναι ο καρκίνος των ωοθηκών και ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας.

Η **πανελλαδική καμπάνια ενημέρωσης και πρόληψης για τον καρκίνο της γυναίκας της Roche, «for HER»,** με πρωταρχικό όχημα το νέο site *www.forher.gr*, συνεχίζεται και το 2016 με στόχο τα μηνύματά της να αγγίξουν ακόμη περισσότερες γυναίκες. Πρόκειται για την πρώτη πρωτοβουλία ευαισθητοποίησης και αισιοδοξίας αυτού του είδους που πραγματοποιείται στη χώρα μας και απευθύνεται σε όλους, καθώς όλοι έχουμε τουλάχιστον μία σημαντική γυναίκα στη ζωή μας. Τελεί υπό την αιγίδα της **Εταιρείας Ογκολόγων - Παθολόγων Ελλάδος (ΕΟΠΕ),** της **Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας και Αντιμετώπισης του Ιού των Θηλωμάτων (HPV)** και πραγματοποιείται σε συνεργασία με τον **Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου ΑγκαλιάΖΩ**, τον **Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»** και τον **Σύλλογο Καρκινοπαθών - Εθελοντών - Φίλων - Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών,** με τη στήριξη του **Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών**.

«Περισσότερες από 3.000 γυναίκες και 100 ογκολόγοι και γυναικολόγοι ιατροί συμμετείχαν ενεργά στις δράσεις που υλοποιήθηκαν το 2015. Μετά την εντυπωσιακή αποδοχή που γνώρισε η καμπάνια "for HER", η συνέχισή της για ακόμη μία χρονιά αποτέλεσε για εμάς "μονόδρομο"» ανέφερε στη συνέντευξη Τύπου για την ανακοίνωση των νέων δράσεων η **Ξένια Καπόρη, Διευθύντρια Εξωτερικών Υποθέσεων της Roche Hellas.** Σύμφωνα με τη **Δρ. Ελένη Γαλάνη, Ογκολόγο - Παθολόγο, Αναπληρώτρια Διευθύντρια Β΄ Ογκολογικής κλινικής Metropolitan Hospital, Μέλος ΔΣ ΕΟΠΕ,** «στην προσπάθεια για τη σωστή και επιτυχή αντιμετώπιση των διαφορετικών μορφών του γυναικείου και γυναικολογικού καρκίνου, η γνώση και η έγκυρη ενημέρωση των ίδιων των γυναικών αποτελεί πρωταρχικό και καθοριστικό παράγοντα».

«Έχουμε για πρώτη φορά τη δυνατότητα μέσω ενός εμβολίου και ενός μοριακού τεστ (HPV TEST) να ελαττώσουμε σημαντικά ή και να εξαλείψουμε τον καρκίνο τραχήλου της μήτρας, καθώς και τις πρώτες ενδείξεις για νέα μέθοδο πληθυσμιακού ελέγχου για την πρόληψη του καρκίνου των ωοθηκών. Αυτές οι επαναστατικές καινοτόμες προσεγγίσεις ενδυναμώνουν τις προοπτικές ουσιαστικής θωράκισης των γυναικών από τους πλέον συχνούς καρκίνους» δήλωσε ο **Θεόδωρος Αγοραστός, Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Διευθυντής της Δ΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας και Αντιμετώπισης του Ιού των Θηλωμάτων (HPV).**

«Για πρώτη φορά η Roche Hellas και η Roche Diagnostics Hellas ενώνουν τις δυνάμεις τους με σκοπό την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και της πρόληψης απέναντι στον καρκίνο της γυναίκας, μίας νόσου που δεν αφορά μόνο στις γυναίκες αλλά σε ολόκληρη την οικογένεια και την κοινωνία» σημείωσε ο **Αθανάσιος Ακάλεστος, Head of Business Development Roche Diagnostics Hellas.** Η **Βούλα Ζυγούρη, Γενική Γραμματέας του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών** και πρώτη γυναίκα που έλαβε Ολυμπιακή Διάκριση στο άθλημα της Ελευθέρας Πάλης, ανακοινώνοντας την υποστήριξη του Συλλόγου, ανέφερε: «Επενδύστε στη διατροφή, επενδύστε στην άσκηση. Επενδύστε στην υγεία σας, άρα επενδύστε στην πρόληψη».

Από αριστερά: Ξένια Καπόρη, Ελένη Γαλάνη, Θεόδωρος Αγοραστός, Αθανάσιος Ακάλεστος, Βούλα Ζυγούρη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 2016

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν οι ενημερωτικές εκδηλώσεις στο Mediterranean College της Θεσσαλονίκης και στο Αμερικάνικο Κολλέγιο Ελλάδας Deree στις 25 και 29 Φεβρουαρίου αντίστοιχα, όπου μαιευτήρες-γυναικολόγοι και παθολόγοι-ογκολόγοι ενημέρωσαν τους μαθητές και τις μαθήτριες των κολλεγίων και τις μητέρες τους για την προστασία από τον ιό HPV, τη σημασία της έγκαιρης προφύλαξης και τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

ΜΑΪΟΣ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα του Καρκίνου των Ωοθηκών (8/5) και την Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας προγραμματίζεται να υλοποιηθεί δημιουργικό εργαστήρι για παιδιά, σε κεντρική πλατεία της Αττικής. Τα μικρά παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν στις μητέρες τους ένα ανεκτίμητο δώρο πρόληψης και ενημέρωσης.

Η εκστρατεία «for HER» υποστηρίζει το συμβολικό ιστιοπλοϊκό αγώνα με παράλληλες δράσεις στεριάς «Sail for Pink», με σκοπό τη διάδοση του μηνύματος «ο καρκίνος του μαστού δεν είναι ανίκητος» που θα διοργανώσει και φέτος ο Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού Άλμα Ζωής Θεσσαλονίκης.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Η εκστρατεία «for HER» θα συμμετάσχει και φέτος ενεργά στον ετήσιο Αγώνα Δρόμου «Greece Race for the Cure», που διοργανώνεται από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής». Οι εργαζόμενοι της Roche θα ενώσουν και πάλι τις φωνές τους για να διαδώσουν το μήνυμα πως ο καρκίνος του μαστού μπορεί να νικηθεί!

Λοιπές δράσεις που θα υλοποιηθούν το 2016 με την υποστήριξη της καμπάνιας «for HER» *

- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αλματάκια Ζωής» από τον Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Νομού Θεσσαλονίκης. Πρόκειται για το πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αλματάκια Ζωής» που θα υλοποιηθεί σε 20 ιδιωτικούς και δημόσιους παιδικούς σταθμούς της Θεσσαλονίκης. Με όχημα το παιχνίδι, εξειδικευμένοι επιστήμονες θα επιχειρήσουν να χτίσουν νοητικές συνδέσεις στα παιδιά σχετικά με τις διαδικασίες της φροντίδας της υγείας τους αλλά και να προσεγγίσουν παράλληλα τις μαμάδες μέσω διανομής ειδικού ενημερωτικού εντύπου με οδηγίες πρόληψης.

- Εκπαιδευτικές Ημερίδες για τον καρκίνο του μαστού και το γυναικολογικό καρκίνο, Σύλλογος Καρκινοπαθών & Φίλων Ν.Ροδόπης «ΔΥΝΑΜΗ ΨΥΧΗΣ»: Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών & Φίλων Ν. Ροδόπης «ΔΥΝΑΜΗ ΨΥΧΗΣ» στο πλαίσιο των δράσεών του για το 2016 για την πρόληψη και ενημέρωση για τον καρκίνο του μαστού και το γυναικολογικό καρκίνο, θα διοργανώσει στο Ν. Ροδόπης 5 ημερίδες με γιατρούς από την επιστημονική ομάδα του συλλόγου, στις οποίες θα περιλαμβάνει ομιλίες, διανομή ενημερωτικού υλικού και φυλλαδίων αυτοεξέτασης.

- Ενημερωτικές εκδηλώσεις από το Θεαγένειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης. Ιατροί του Νοσοκομείου, σε συνεργασία με το «Άλμα Ζωής» Θεσσαλονίκης, θα οργανώσουν κατά τη διάρκεια του χρόνου σε 5 πόλεις της Β. Ελλάδας ενημερωτικές εκδηλώσεις για την αξία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου της γυναίκας.

- Επιλεγμένες δράσεις πολιτικής υγείας.

**Θα ακολουθήσει ξεχωριστή επικοινωνία με λεπτομέρειες για την ανακοίνωση της κάθε δράσης, ώστε να ενημερωθεί το ευρύ κοινό και να μπορέσει να συμμετάσχει.*

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΜΠΑΝΙΑ

Η καμπάνια «for HER» αποτελεί μια πρωτοβουλία της Roche –Κλάδος Φαρμάκου και Κλάδος Διαγνωστικών– και οι δράσεις της διοργανώνονται σε συνεργασία με επιστημονικούς και κοινωνικούς φορείς που δραστηριοποιούνται στον τομέα της πρόληψης και της αντιμετώπισης του καρκίνου. Η Roche με την καμπάνια «for HER» θέλει να κάνει σε όλους γνωστό ότι η συγκεκριμένη νόσος μέσα από την ενημέρωση και την έγκαιρη διάγνωση μπορεί να αντιμετωπιστεί. Με μηνύματα όπως «για μια γυναίκα που αξίζει πολλά, για εσένα, για εκείνη...», «ευαισθητοποιήσου, ενημερώσου, ενημέρωσε», «θέλω να είσαι δίπλα μου!», «ζήσε τη ζωή σου και όχι τη νόσο σου», η καμπάνια «for HER» αποτελεί ουσιαστικά μία πρωτοβουλία ευαισθητοποίησης και αισιοδοξίας.

ΤΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ ΜΟΥ

Ο απαραίτητος φυσικός σύμμαχος υγείας και ομορφιάς

Το κολλαγόνο είναι η πιο σημαντική πρωτεΐνη του οργανισμού, η οποία επιτελεί σημαντικό ρόλο στη δόμηση του σώματος διότι είναι υπεύθυνη για τη συνοχή, την ελαστικότητα και την αναπαραγωγή του δέρματος, των χόνδρων των αρθρώσεων, αλλά και των οστών. Ο χρόνος είναι ο μεγαλύτερος εχθρός του κολλαγόνου, καθώς μετά την ηλικία των 25 ετών ο οργανισμός μας παράγει μικρότερη ποσότητα κολλαγόνου σε σχέση με αυτήν που χάνει καθημερινά. Τα σημαντικότερα και συχνότερα συμπτώματα μείωσης του κολλαγόνου εμφανίζονται με τη σταδιακή αύξηση των ρυτίδων, με την κουρασμένη, άτονη και «σπασμένη» όψη της επιδερμίδας, αλλά και με τα προβλήματα που προκαλούνται στις αρθρώσεις μας.

COLLAGEN PRO-ACTIVE, ΤΟ ΥΓΡΟ ΠΟΣΙΜΟ ΥΔΡΟΛΥΜΕΝΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Είναι η κορυφαία εξέλιξη στην τεχνολογία του κολλαγόνου, αφού είναι ιδιαίτερα απορροφήσιμο με άμεσα και εμφανή αποτελέσματα και χωρίς καμία παρενέργεια για τον οργανισμό.

- Το υδρολυμένο κολλαγόνο, Collagen Pro-Active, αυξάνει την ανάπτυξη και την πυκνότητα των ινών και των ινοβλαστών (τα κύτταρα του δέρματος που ευθύνονται για την παραγωγή κολλαγόνου), βελτιώνοντας την υγρασία και την ελαστικότητα του δέρματος, ενώ συσσωρεύεται στους χόνδρους και διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου από τα χονδροκύτταρα.
- Όσο πιο νωρίς ενισχύουμε το κολλαγόνο του οργανισμού μας με το Collagen Pro-Active, τόσο πιο γρήγορα αντιμετωπίζεται η απειλή του χρόνου στον οργανισμό μας.
- Μόνο στην Ελλάδα έχουν ληφθεί πάνω από 35 εκατ. δόσεις χωρίς αλληλεπιδράσεις με οποιαδήποτε φάρμακα ή άλλα συμπληρώματα διατροφής.

> *Το ενζυματικά υδρολυμένο κολλαγόνο είναι ιδιαίτερα απορροφήσιμο από τον ανθρώπινο οργανισμό (πάνω από 95%). Περιέχει μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ο συνδυασμός των οποίων ενισχύει την ελαστικότητα της επιδερμίδας, προστατεύοντας παράλληλα τις αρθρώσεις και τα οστά.*

ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΥΔΡΟΛΥΜΕΝΟΥ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ

- Συμβάλλει στην υγεία της επιδερμίδας, των μαλλιών και των νυχιών: Η κατανάλωση υδρολυμένου κολλαγόνου αυξάνει τη σταθερότητα και ελαστικότητα των πρωτεϊνικών δομών, βελτιώνοντας την ποιότητα των νυχιών και των μαλλιών, ενώ ενισχύει την ελαστικότητα και τη σφριγηλότατα της επιδερμίδας.
- Καταπολεμά τα συμπτώματα της αρθρίτιδας: Μειώνει την καταστροφή του χόνδρου των αρθρώσεων, απαλύνει τον πόνο στην περιοχή των συνδέσμων και αυξάνει την αντοχή των οστών για όσους πάσχουν από αρθρίτιδα και οστεοαρθρίτιδα.
- Προλαμβάνει την οστεοπόρωση: Βοηθά στην αύξηση της οστικής πυκνότητας αποτελώντας ένα σημαντικό εναλλακτικό μέσο για την καταπολέμηση της οστεοπόρωσης και της οστεοπενίας και την ενδυνάμωση των αρθρώσεων.
- Ενισχύει τις αθλητικές επιδόσεις: Το υγρό υδρολυμένο κολλαγόνο περιέχει 8-9 απαραίτητα αμινοξέα όπως είναι η γλυκίνη, η προλίνη, η υδροξυπρολίνη, η αργινίνη κ.ά., βελτιώνοντας τις αθλητικές επιδόσεις και τη γρηγορότερη αποκατάσταση μυϊκών τραυματισμών, αφού ενισχύει την ανάπλαση του μυϊκού ιστού.
- Έχει άμεσα αποτελέσματα ήδη από τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες.
- Κυκλοφορεί περισσότερα από 20 χρόνια σε ευρωπαϊκές χώρες.
- Η συστηματική λήψη του Collagen Pro-active βοήθησε κατά 84,2% στην καλύτερη κινητικότητα και μείωση του πόνου. (1996 • ArcherAandPujolP)

Collagen Pro-active

ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

№ 1 κολλαγόνο στις προτιμήσεις των καταναλωτών

Ενισχύει τις αρθρώσεις • Ενεργοποιεί το μεταβολισμό • Αυξάνει τη μυϊκή μάζα
Αναζωογονεί την επιδερμίδα εκ των έσω • Μειώνει τις ρυτίδες • Αυξάνει την
ελαστικότητα και τη λάμψη του δέρματος • Χαρίζει πιο υγιή και λαμπερά μαλλιά

Σε δύο υπέροχες γεύσεις:

φράουλα • λεμόνι

ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ

COLLAGEN POWER

Αποκλειστική διάθεση για Ελλάδα & Κύπρο: COLLAGEN POWER A.E.
Ηρώς Κωνσταντοπούλου 47-49, Βύρωνας Τ.Κ.16231,
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 8013003100 (αστική χρέωση) & 21300 81013 fax: 2107600925
email: info@collagenpower.gr www.collagenpower.gr Collagen Pro-Active

ΕΠΩΔΥΝΑ ΣΠΥΡΑΚΙΑ

Ταλαιπωρείστε από επώδυνα σπυράκια σε πτυχές του δέρματος; Αντιμετωπίστε με μια νέα θεραπεία τη **διαπυητική ιδρωταδενίτιδα**

Ταλαιπωρείστε από επώδυνα σπυράκια, όζους ή αποστήματα που κάνουν την εμφάνισή τους ξανά και ξανά στις μασχάλες, την περιοχή των γεννητικών οργάνων ή τους γλουτούς; Μήπως οι υποψίες πέφτουν στα αποσμητικά, τα ξυραφάκια, τα στενά ρούχα, τα συνθετικά εσώρουχα ή κάποια σταφυλοκοκκική λοίμωξη; Κι όμως, ο πραγματικός ένοχος μπορεί να είναι μια χρόνια δερματοπάθεια, η διαπυητική ιδρωταδενίτιδα.

Soul / Body Mind

Η ανταλιμουμάμπη, το πρώτο και μοναδικό φάρμακο με έγκριση από ΕΟΦ για τη θεραπεία της διαπυητικής ιδρωταδενίτιδας, προκαλεί γρήγορη ύφεση των συμπτωμάτων και σημαντική μείωση του πόνου, βελτιώνοντας αισθητά την ποιότητα ζωής πολλών ασθενών

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΠΥΗΤΙΚΗ ΙΔΡΩΤΑΔΕΝΙΤΙΔΑ

Η διαπυητική ιδρωταδενίτιδα, που είναι γνωστή και ως **«ανάστροφη ακμή», είναι μία χρόνια, υποτροπιάζουσα, φλεγμονώδης δερματοπάθεια που προσβάλλει τους τριχικούς θύλακες στις πτυχές του δέρματος, δηλαδή στα σημεία του σώματος όπου υπάρχουν πολλοί ιδρωτοποιοί αδένες.**

Αν και δεν είναι απόλυτα σαφές πού οφείλεται η νόσος, σήμερα γνωρίζουμε ότι η διαπυητική ιδρωταδενίτιδα είναι μια πολυπαραγοντική νόσος με αυτοάνοσα χαρακτηριστικά. Αυτό σημαίνει ότι η φλεγμονή πυροδοτείται από μια διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος, με το γενετικό υπόβαθρο και τον τρόπο ζωής του ασθενούς να παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο. Επομένως, η συγκεκριμένη ασθένεια δεν οφείλεται σε λοίμωξη, ούτε είναι μεταδοτική.

Οι τυπικές βλάβες που προκαλεί η ιδρωταδενίτιδα περιλαμβάνουν επώδυνα οζίδια, αποστήματα και συρίγγια που μπορεί να συνοδεύονται από δύσοσμες πυώδεις εκκρίσεις και όταν υποχωρήσουν να αφήνουν ουλές. Κατά κανόνα οι βλάβες εντοπίζονται στις μασχάλες, κάτω από τους μαστούς, στη μηρογεννητική περιοχή και τους γλουτούς.

ΠΟΙΟΥΣ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙ

Η νόσος δεν είναι σπάνια, καθώς εκτιμάται ότι **επηρεάζει το 1% του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως.** Και τα δύο φύλα μπορεί να νοσήσουν, ωστόσο οι γυναίκες έχουν διπλάσιες έως πενταπλάσιες πιθανότητες να προσβληθούν από τη νόσο σε σχέση με τους άνδρες. Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, συνήθως όμως τα πρώτα συμπτώματα εμφανίζονται μετά την εφηβεία, πλήττοντας δυστυχώς το πιο παραγωγικό κομμάτι της κοινωνίας, τους νεαρούς ενήλικες. Η γενετική προδιάθεση και οι καθημερινές συνήθειες παίζουν επίσης κάποιο ρόλο στην εμφάνιση της ιδρωταδενίτιδας, καθώς το 1/3 των ασθενών έχει οικογενειακό ιστορικό, ενώ τα υπέρβαρα άτομα και οι καπνίζοντες έχουν περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν. Είναι χαρακτηριστικό άλλωστε ότι το 90% των πασχόντων είναι καπνιστές, ενώ το 62% παχύσαρκοι.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Η διαπυητική ιδρωταδενίτιδα, δυστυχώς, δεν επηρεάζει μόνο τη σωματική υγεία των ασθενών αλλά όλες τις πτυχές της ζωής τους: προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική. Λόγω της φύσης και των σημείων εμφάνισης των συμπτωμάτων, ακόμη και οι ηπιότερες μορφές της έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ασθενών. **Η καθημερινότητα των πασχόντων περιστρέφεται γύρω από την ανάγκη να καλύψουν τη δυσάρεστη οσμή και τις αντιαισθητικές στην όψη βλάβες ή ουλές.** Ειδικά η πυόρροια εξαναγκάζει αρκετούς να χρησιμοποιούν από επιδέσμους μέχρι σερβιέτες και πάνες, προκειμένου να μη λερώσουν τα ρούχα τους και να περιορίσουν τη δυσοσμία. Το χειρότερο σύμπτωμα για πολλούς είναι ο χρόνιος και οξύς πόνος, που είναι τόσο έντονος ώστε συχνά δεν μπορούν να καθίσουν, να κινήσουν τα χέρια τους ή ακόμη και να περπατήσουν. Εξίσου σημαντικές είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της πάθησης. Οι ασθενείς κλείνονται όλο και περισσότερο στον εαυτό τους, καθώς βλέπουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και τη σεξουαλική τους ζωή ουσιαστικά να καταστρέφονται, ενώ πολλοί πάσχουν από κατάθλιψη.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ

Η διάγνωση βασίζεται στην κλινική εικόνα, δηλαδή στην παρουσία των χαρακτηριστικών συμπτωμάτων σε συγκεκριμένα σημεία στο σώμα, σε συνδυασμό με ένα ιστορικό υποτροπών. Όπως τονίζουν οι δερματολόγοι, που είναι οι αρμόδιοι γιατροί για να διαγνώσουν και να διαχειριστούν τη συγκεκριμένη πάθηση, η διάγνωση πολύ συχνά γίνεται καθυστερημένα, όταν η νόσος έχει εξελιχθεί αρκετά και τα συμπτώματα έχουν επιδεινωθεί πολύ. Αυτό συμβαίνει λόγω της άγνοιας των περισσότερων ασθενών για τη συγκεκριμένη πάθηση και της μη έγκαιρης επίσκεψης σε δερματολόγο. Επιπλέον, επειδή **τα αρχικά συμπτώματα της ιδρωταδενίτιδας προσομοιάζουν με την κλινική εικόνα πολλών άλλων παθήσεων όπως σταφυλοκοκκική λοίμωξη (δοθιήνωση ή καλόγεροι), ακμή, θυλακίτιδα κ.ά., πολλοί ασθενείς συμβαίνει να λαμβάνουν εσφαλμένη διάγνωση** και η αντιμετώπιση της νόσου περιπλέκεται ακόμη περισσότερο. Μάλιστα, έχει υπολογιστεί ότι κατά μέσο όρο η διάγνωση της νόσου καθυστερεί επτά χρόνια, αφού προηγουμένως οι ασθενείς έχουν επισκεφθεί γιατρούς πέντε διαφορετικών ειδικοτήτων!

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΙΔΡΩΤΑΔΕΝΙΤΙΔΑ

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της διαπυητικής ιδρωταδενίτιδας αποτελεί πρόκληση, καθώς **είναι μία εξελισσόμενη και ανίατη νόσος για την οποία μέχρι πρόσφατα δεν κυκλοφορούσε καμία εγκεκριμένη θεραπεία.** Σε πρώτη φάση είναι καλό οι ασθενείς να κάνουν ορισμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, όπως να χάσουν τυχόν περιττά κιλά και να διακόψουν το κάπνισμα. Από εκεί και πέρα η θεραπευτική στρατηγική στοχεύει στον περιορισμό της έντασης των συμπτωμάτων και στην αναχαίτιση της εξέλιξης της νόσου. Μέχρι χθες, ο γιατρός επιδίωκε να ανακουφίσει τον ασθενή με τη χορήγηση αντιβιοτικών και παυσίπονων, ενώ σε πιο βαριά περιστατικά μπορεί να χρειαζόταν χειρουργική παρέμβαση. Οι υποτροπές, ωστόσο, ήταν σχεδόν βέβαιες, ενώ ο πόνος υποχωρούσε μόνο προσωρινά. **Α**

ΑΝΤΑΛΙΜΟΥΜΑΜΠΗ
το πρώτο φάρμακο για τη θεραπεία της ιδρωταδενίτιδας

Το ενθαρρυντικό είναι ότι μια νέα αποτελεσματική βιολογική θεραπεία, η ανταλιμουμάμπη (adalimumab), που έχει ήδη συνολικά 12 ενδείξεις σε αυτοάνοσα/φλεγμονώδη νοσήματα, μεταξύ των οποίων η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αγκυλοποιητική σπονδιλίτιδα, η νόσος του Crohn, η ελκώδης κολίτιδα και η ψωρίαση, έρχεται τώρα να συμπληρώσει το θεραπευτικό αυτό κενό. Η συγκεκριμένη θεραπεία, που αποτελεί το πρώτο και μοναδικό φάρμακο με έγκριση από Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων για τη θεραπεία της διαπυητικής ιδρωταδενίτιδας μέχρι στιγμής, έχει δείξει πως προκαλεί γρήγορη ύφεση των συμπτωμάτων και σημαντική μείωση του πόνου, βελτιώνοντας αισθητά την ποιότητα ζωής πολλών ασθενών. Σημειώνεται πως η ανταλιμουμάμπη (adalimumab), που είναι διαθέσιμη στους ασθενείς με διαπυητική ιδρωταδενίτιδα από το Σεπτέμβρη του 2015, αποζημιώνεται από τον ΕΟΠΥΥ χωρίς καμία συμμετοχή ακόμη και για εκείνους που έχουν χάσει την ασφαλιστική τους ικανότητα.

Πού πρέπει να απευθύνονται οι ασθενείς

Είναι σημαντικό όσοι αντιμετωπίζουν παρόμοια συμπτώματα να απευθύνονται σε δερματολόγο για να διαγνωστεί και να αντιμετωπιστεί εγκαίρως η νόσος τους. Προς αυτή την κατεύθυνση, στην Ελλάδα λειτουργούν ήδη τέσσερα ειδικά Ιατρεία Διαπυητικής Ιδρωταδενίτιδας. Στην Αθήνα οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στα νοσοκομεία «Α. Συγγρός» (210 7265153) και «Αττικόν» (210 5832396), ενώ στη Θεσσαλονίκη στα νοσοκομεία «Αφροδισίων και Δερματικών Νόσων» (2313 308860-867) και «Παπαγεωργίου» (14741).

abbvie

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2016 Greece

GREAT PLACE TO WORK® Best Workplaces 2015 Greece

ONCE AGAIN

THE BEST PEOPLE TO WORK WITH

Η διάκριση της βιοφαρμακευτικής εταιρείας AbbVie, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, ανάμεσα στις κορυφαίες επιχειρήσεις, σύμφωνα με την ετήσια έρευνα Best WorkPlaces 2016, στην κατηγορία των επιχειρήσεων με 50 έως 250 εργαζόμενους, ανήκει σε όλους τους ανθρώπους της AbbVie.

Αποτελεί αναγνώριση της διαρκούς προσπάθειας όλων μας να διαμορφώσουμε από κοινού ένα καινοτόμο και ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον. Ένα περιβάλλον το οποίο εκφράζει την κοινή μας κουλτούρα, τις αξίες που μοιραζόμαστε και υπηρετούμε στην καθημερινότητά μας: **καινοτομία, διαφάνεια, ομαδικότητα, συνεργασία, εμπιστοσύνη.**

agility innovation empathy all together collaboration imagination respect trust fun inspiration passion risk taking differentiation Transparency accountability

PEOPLE. PASSION. POSSIBILITIES.

www.abbvie.gr

ΨΩΡΙΑΣΗ ΑΙΣΙΟΔΟΞΑ ΝΕΑ

Το καθαρό δέρμα είναι ο νέος θεραπευτικός στόχος

ΔΡ. ΧΡΥΣΑ ΖΗΣΙΜΟΥ ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΥ

Η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτική και μπορεί να ξεκινήσει σε οποιαδήποτε ηλικία. Δεν είναι απλά ένα αισθητικό πρόβλημα και επηρεάζει αρνητικά τις ζωές των ανθρώπων τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά, τονίζει η Δρ. Χρύσα Ζησίμου Πολιτοπούλου, Δερματολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημιακής Κλινικής Νοσοκομείου «Α. Συγγρός»

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΩΡΙΑΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια αυτοάνοση νόσος που επηρεάζει περίπου 200.000 ασθενείς στην Ελλάδα και χαρακτηρίζεται από παχιές και εκτεταμένες δερματικές βλάβες (πλάκες) που συνήθως προκαλούν αποφολίδωση, κνησμό και πόνο. **Η ψωρίαση δεν είναι απλά ένα πρόβλημα εξωτερικής εμφάνισης, καθώς επιβαρύνει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών** οι οποίοι δυσκολεύονται να επιτελέσουν καθημερινές δραστηριότητες. Τα άτομα με ψωρίαση είναι πιθανότερο να εμφανίζουν συν-νοσηρότητες, όπως ψωριασική αρθρίτιδα, καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη τύπου 2 και κατάθλιψη. Λόγω της συστηματικότητας της νόσου οι συν-νοσηρότητες αυτές παρουσιάζονται νωρίς ηλικιακά, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. **Η ψωρίαση επηρεάζει την ψυχολογική κατάσταση των ασθενών σε ποσοστό συγκρίσιμο με άλλα σοβαρά νοσήματα** (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια, διαβήτης κ.λπ.). Και βέβαια επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής των ασθενών.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΗ;

Η ψωρίαση σχετίζεται με γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, στους οποίους περιλαμβάνονται η στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα, στρεσογόνα γεγονότα, η χαμηλή υγρασία, διάφορα φάρμακα, λοίμωξη με HIV, τραυματισμοί, κάπνισμα και παχυσαρκία. Η παρουσία κληρονομικής προδιάθεσης δεν επαρκεί πάντως για την εκδήλωση της ψωρίασης.

ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ Η ΨΩΡΙΑΣΗ;

Η κληρονομικότητα, σε συνδυασμό με τους εκλυτικούς παράγοντες, προκαλεί την παθολογική διέγερση κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος (Τ-λεμφοκύτταρα). Τα Τ-λεμφοκύτταρα, φθάνοντας με την κυκλοφορία του αίματος σε κάποιο σημείο του δέρματος, δημιουργούν μία τοπική φλεγμονώδη αντίδραση και παράγουν διάφορες ουσίες (κυτταροκίνες), όπως την ιντερλευκίνη 17Α (IL-17A). Οι ουσίες αυτές δρουν πάνω στα κύτταρα του δέρματος και διαταράσσουν τον φυσιολογικό τους κύκλο. Σε άτομα χωρίς ψωρίαση, τα κύτταρα του δέρματος ωριμάζουν φυσιολογικά, μεταφέρονται στην επιφάνεια του δέρματος και αποβάλλονται μέσα σε ένα διάστημα 28 ημερών. Αντίθετα, σε άτομα με ψωρίαση τα κύτταρα αυτά ωριμάζουν και μεταφέρονται ταχύτερα στην επιφάνεια του δέρματος, μέσα σε ένα διάστημα 3 έως 6 ημερών. Καθώς ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να αποβάλει τα πλεονάζοντα κύτταρα με επαρκώς γρήγορους ρυθμούς, σχηματίζονται σωροί κυττάρων που αποτελούν τις χαρακτηριστικές δερματικές «βλάβες» της ψωρίασης.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΨΩΡΙΑΣΗ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ;

Η ψυχολογική επιβάρυνση της ψωρίασης είναι συχνά πολύ μεγαλύτερη από αυτή που θα περίμενε κανείς κρίνοντας απλώς και μόνο από την κλινική της βαρύτητα. **Η ψωρίαση επηρεάζει την εμφάνιση των ασθενών και επίσης την εικόνα που έχουν για αυτούς άτομα του περιβάλλοντός τους.** Είναι πολύ πιθανό κάποιοι να αποφεύγουν να τους αγγίξουν, να τους αγκαλιάσουν, να τους φιλήσουν, να μοιραστούν μαζί τους π.χ. ένα ρούχο ή μία πετσέτα, ακόμη και να τους πλησιάσουν σε πολύ μικρή απόσταση, επειδή ίσως δεν ξέρουν ότι η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτική. Η άγνοια αυτή μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο σε μία σειρά δραστηριοτήτων που αποτελούν διέξοδο άθλησης, διασκέδασης, αλλά και κοινωνικής συναναστροφής (π.χ. είσοδος σε γυμναστήριο, σε κολυμβητήριο, σε πλαζ κ.λπ.).

Ένα ποσοστό ασθενών (20% στην Ελλάδα) εμφανίζει ψωριασική αρθρίτιδα και ένα ακόμα μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάζει ψωριασική ονυχία. Η ψωρίαση σχετίζεται επίσης με ψυχιατρική συν-νοσηρότητα. **Η συχνότητα κατάθλιψης στους ασθενείς με ψωρίαση ανέρχεται ως 60%, ενώ αυξημένη είναι και η συχνότητα χαμηλής αυτοεκτίμησης, σεξουαλικής δυσλειτουργίας, αγχώδους διαταραχής.** Από τα ανωτέρω συμπεραίνουμε ότι δεν πρόκειται απλώς για ένα αισθητικό πρόβλημα, αλλά για συστηματικό νόσημα που πρέπει να αντιμετωπίζεται.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ Η ΨΩΡΙΑΣΗ;

Η ψωρίαση είναι μία χρόνια πάθηση που απαιτεί μακροχρόνια παρακολούθηση και συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό αλλά και μακροχρόνια θεραπευτική αντιμετώπιση. Ιατρός και ασθενής θα συμφωνήσουν σε μία στρατηγική αντιμετώπισης της ψωρίασης.

Η θεραπευτική αυτή στρατηγική εξατομικεύεται για κάθε ασθενή και συνυπολογίζει τη βαρύτητα, την έκταση και τη μορφή της νόσου, καθώς και την ανταπόκριση του ασθενούς σε προηγούμενες θεραπείες. Παράλληλα θα αξιολογηθεί η δυνατότητα χορήγησης από πλευράς ανοχής και ασφάλειας της προς επιλογήν θεραπείας (π.χ. αν υπάρχουν αντενδείξεις για μια συγκεκριμένη κατηγορία φαρμάκων ή ιστορικό που να αποκλείει κάποιες επιλογές). Κατά τη χορήγηση μίας συγκεκριμένης θεραπείας λαμβάνεται επίσης υπ' όψιν η ηλικία και η ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς.

> *Η **σεκουκινουμάμπη**, η οποία πρόσφατα εγκρίθηκε και για τη θεραπεία της Αγκυλοποιητικής Σπονδυλαρθρίτιδας και της Ψωριασικής Αρθρίτιδας, μας δίνει τη δυνατότητα να ξεκινήσουμε από νωρίς συστηματική θεραπεία στους ασθενείς με ψωρίαση*

Οι υπάρχουσες θεραπευτικές προσεγγίσεις ταξινομούνται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- την εφαρμογή φαρμάκων στο δέρμα (τοπική θεραπεία)
- τη χρήση της υπεριώδους ακτινοβολίας (φωτοθεραπεία)
- τη χορήγηση φαρμάκων, είτε από το στόμα είτε σε ενέσιμη μορφή, τα οποία στοχεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα (συστηματική θεραπεία).

Ο συνδυασμός των ανωτέρω θεραπειών αποτελεί συνήθη τακτική, ενώ δεν είναι σπάνια η περιοδική μεταβολή της φαρμακευτικής αγωγής (π.χ. ανά 12 μήνες) σε περίπτωση μη αποτελεσματικότητας της θεραπείας ή για την αποφυγή εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών.

Υπάρχει κάτι νεότερο που μπορούν να περιμένουν οι ασθενείς για τη θεραπεία της ψωρίασης;

- Σήμερα υπάρχει ουσιαστική ανάγκη για νέες θεραπείες για τη μέτρια-σοβαρή ψωρίαση, καθώς περίπου το 50% των ασθενών δεν είναι ικανοποιημένοι με τις υπάρχουσες θεραπείες. Οι προσδοκίες των ασθενών με ψωρίαση έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, καθώς το καθαρό δέρμα αποτελεί πλέον το νέο θεραπευτικό στόχο. Λόγω των συν-νοσηρότητων και της συστηματικής φλεγμονής στους ασθενείς με ψωρίαση, υπάρχει ανάγκη για νέες θεραπείες με χρήση από νωρίς που επιτυγχάνουν και διατηρούν μακροπρόθεσμα καθαρό δέρμα σε περισσότερους ασθενείς.

- **Τα τελευταία χρόνια έχουν μπει στη θεραπευτική μας φαρέτρα οι λεγόμενοι βιολογικοί παράγοντες.** Είναι διάφορες κατηγορίες παραγόντων, όπως οι αντί TNF παράγοντες (με κύριους εκπρόσωπους την Εταρνεσέπτη, την Ανταλιμουμάμπη και την Ιφλιξιμάμπη), η αντί IL12/23 (με εκπρόσωπο την Ουστεκινουμάμπη) και τώρα τελευταία ο αναστολέας της IL-17A (με εκπρόσωπο τη Σεκουκινουμάμπη). Τα τελευταία είναι πιο στοχευμένα μόρια και δρουν πιο εκλεκτικά στον μηχανισμό της φλεγμονής, που είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση της ψωρίασης.

- Μάλιστα **η σεκουκινουμάμπη, βάσει της ένδειξης που πήρε από τον ευρωπαϊκό οργανισμό φαρμάκων, μας δίνει τη δυνατότητα να ξεκινήσουμε από νωρίς τη νέα αυτή συστηματική θεραπεία,** δηλαδή πριν τη χρήση των κλασικών συστηματικών θεραπειών (π.χ. κυκλοσπορίνη και μεθοτρεξάτη) στους ασθενείς με ψωρίαση. Η νέα αυτή θεραπεία πρόσφατα εγκρίθηκε και για τη θεραπεία των ασθενών με Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα και Ψωριασική Αρθρίτιδα. Είναι πλέον διαθέσιμη και στην Ελλάδα και αποζημιώνεται πλήρως από τα ασφαλιστικά ταμεία, με μηδενική συμμετοχή για τους ασθενείς, όπως και οι υπόλοιποι βιολογικοί παράγοντες.

- Σήμερα πλέον οι ασθενείς που ζουν με χρόνια νοσήματα όπως η ψωρίαση και η ψωριασική αρθρίτιδα στην Ελλάδα έχουν πρόσβαση σε καινοτόμες και ιδιαίτερα αποτελεσματικές θεραπείες. Και η εμπειρία μας επιτρέπει να είμαστε ιδιαίτερα αισιόδοξοι γιατί έχουμε πλέον αποτελεσματικά και ασφαλή φάρμακα. A

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ VODAFONE

Δημιουργεί αξία για τις τοπικές κοινωνίες

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ**

ΝΙΚΟΛ ΙΩΑΝΝΙΔΗ

Η Vodafone αξιοποιεί τις δυνατότητες της τεχνολογίας της και υλοποιεί προγράμματα που στηρίζουν τις τοπικές κοινωνίες, έτσι ώστε να παρέχει σε ανθρώπους που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας πρωτοποριακές και καινοτόμες υπηρεσίες, οι οποίες δίνουν νέες δυνατότητες και βελτιώνουν σημαντικά τη ζωή τους δηλώνει η κ. Νικόλ Ιωαννίδη, Head of Corporate Affairs στη Vodafone Ελλάδας, η οποία μας μιλάει για το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής της εταιρίας.

ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ VODAFONE ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ.

Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής Vodafone αξιοποιεί τις δυνατότητες του συνεχώς εξελισσόμενου δικτύου της εταιρίας για την κάλυψη ουσιαστικών αναγκών στον τομέα της υγείας, παρέχοντας καινοτόμες υπηρεσίες σε συνανθρώπους μας που ζουν μακριά από τα αστικά κέντρα. Στόχος του είναι η ισότιμη πρόσβαση των κατοίκων των απομακρυσμένων περιοχών σε ειδικευμένες υπηρεσίες υγείας, χωρίς να χρειάζεται να μετακινηθούν από τον τόπο κατοικίας τους.

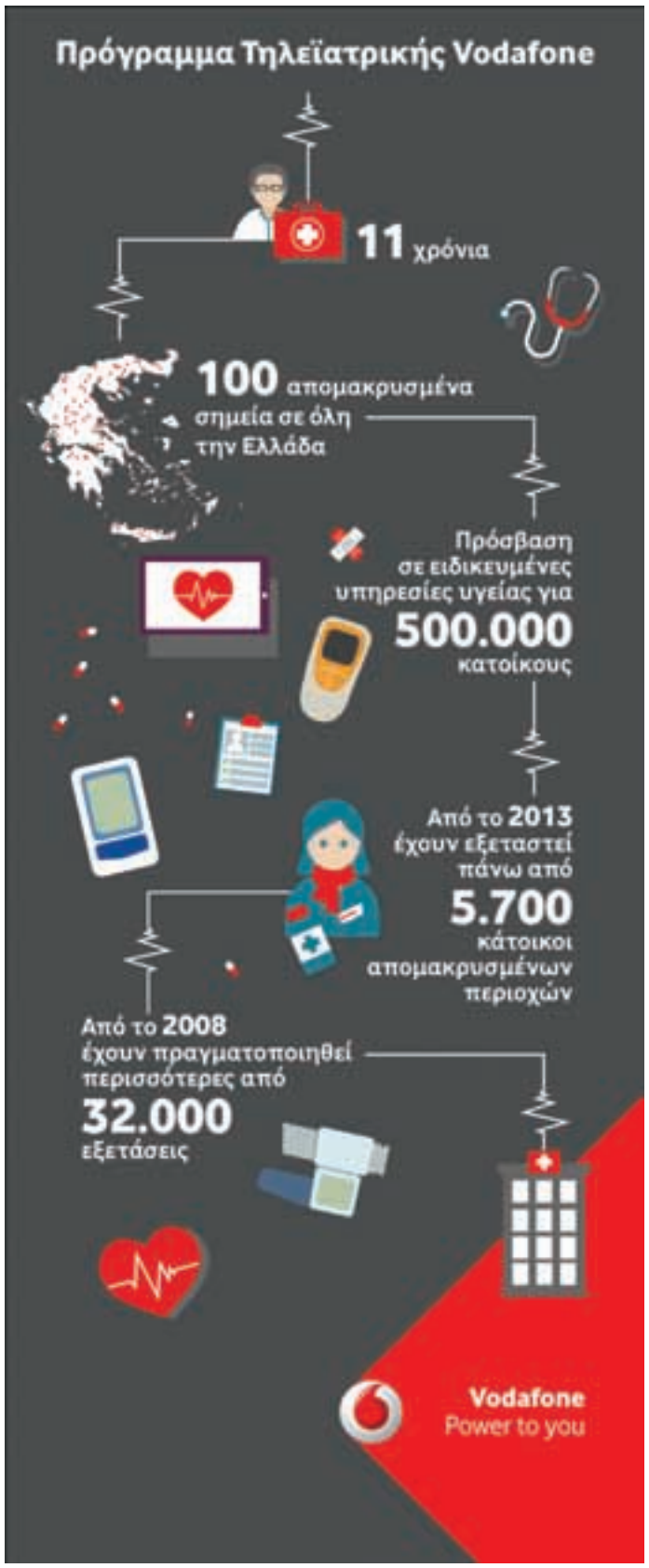
Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής Vodafone προάγει την προληπτική ιατρική, συμβάλλοντας στην έγκαιρη διάγνωση ασθενειών. Παράλληλα καλύπτει τους ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, καθώς τους παρέχει τη δυνατότητα συστηματικού ελέγχου της κατάστασης της υγείας τους. Ταυτόχρονα στηρίζει τους γενικούς και αγροτικούς ιατρούς, λειτουργώντας ως ένα πολύτιμο εργαλείο με το οποίο μπορούν διαχειριστούν ακόμα καλύτερα την υγεία των ασθενών τους.

ΠΟΙΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ;

Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής Vodafone εφαρμόζεται σε 100 απομακρυσμένες περιοχές σε όλη την Ελλάδα, παρέχοντας τη δυνατότητα σε περισσότερους από 500.000 κατοίκους να αποκτήσουν δωρεάν πρόσβαση σε υψηλού επιπέδου ειδικευμένες υπηρεσίες υγείας. Αναλυτικά οι περιοχές στις οποίες εφαρμόζεται το πρόγραμμα εμφανίζονται στην ιστοσελίδα του προγράμματος στη διεύθυνση vodafone.gr

ΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών που επιθυμούν να ελέγξουν την κατάσταση της υγείας τους, είτε γιατί πάσχουν από ένα χρόνιο νόσημα είτε στο πλαίσιο προληπτικού ελέγχου. Η Vodafone παρέχει τον εξοπλισμό στα περιφερειακά ιατρεία/κέντρα υγείας των περιοχών αυτών και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να τα επισκεφτούν και να πραγματοποιήσουν μια σειρά βασικών εξετάσεων προληπτικής ιατρικής, όπως για παράδειγμα καρδιογράφημα και σπιρομέτρηση. Ο γενικός ή αγροτικός ιατρός καταχωρεί τα στοιχεία των εξετάσεων, καθώς και άλλα στοιχεία της κλινικής κατάστασης του ασθενούς στον ηλεκτρονικό του φάκελο και σε περίπτωση που χρειάζεται μία συμβουλευτική γνωμάτευση, τα αποστέλλει μέσω του δικτύου της Vodafone σε καρδιολόγους/πνευμονολόγους στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών. Αυτοί με τη σειρά τους παρέχουν τη συμβουλευτική τους γνωμάτευση, εντός 24ώρου, με τον ίδιο τρόπο. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ο εξοπλισμός είναι φορητός και έτσι ο γενικός/αγροτικός ιατρός μπορεί να πραγματοποιήσει τις εξετάσεις αυτές ακόμα και στο σπίτι του ασθενούς με την ίδια ευκολία, ενώ με τον ίδιο εξοπλισμό μπορούν να εξυπηρετηθούν περισσότερα του ενός τοπικού ιατρείου στην ίδια περιφέρεια.



> *Το **Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής Vodafone** εφαρμόζεται σε 100 απομακρυσμένες περιοχές σε όλη την Ελλάδα, παρέχοντας τη δυνατότητα σε περισσότερους από 500.000 κατοίκους να αποκτήσουν δωρεάν πρόσβαση σε υψηλού επιπέδου ειδικευμένες υπηρεσίες υγείας.*

ΠΟΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ;

Περιλαμβάνει επτά βασικές εξετάσεις προληπτικής ιατρικής και συγκεκριμένα οξυμετρία, σπιρομέτρηση και ηλεκτροκαρδιογράφημα, μέτρηση πίεσης και σακχάρου, ενώ πρόσφατα προστέθηκαν στις εξετάσεις η μέτρηση της ολικής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Είναι σημαντικό ότι τα αποτελέσματα των εξετάσεων συνδυαστικά δίνουν στο γιατρό τη δυνατότητα εκτίμησης του καρδιαγγειακού κινδύνου για την επόμενη δεκαετία.

ΠΟΣΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ;

Στο Πρόγραμμα συμμετέχουν 100 γενικοί/αγροτικοί ιατροί που βρίσκονται στα κέντρα υγείας/περιφερειακά ιατρεία στα οποία εφαρμόζεται το Πρόγραμμα. Παράλληλα, συμμετέχουν 2 καρδιολόγοι/πνευμονολόγοι του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών που παρέχουν, εφόσον τους ζητηθεί από τους γενικούς/αγροτικούς ιατρούς, τη συμβουλευτική τους γνωμάτευση. Ο ιατρικός εξοπλισμός που χρησιμοποιείται στο Πρόγραμμα είναι βασικός ιατρικός εξοπλισμός, ενώ οι καρδιολόγοι/πνευμονολόγοι του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών απαντούν στο Πρόγραμμα μέσα από μία ειδική ηλεκτρονική πλατφόρμα. Τόσο οι γενικοί/αγροτικοί ιατροί όσο και οι καρδιολόγοι/πνευμονολόγοι του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών έχουν λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση. Παράλληλα, παρέχεται συνεχής τεχνική υποστήριξη σε ό,τι χρειαστούν οι ιατροί κατά την εφαρμογή του Προγράμματος.

ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΘΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ;

Η πρωτοβουλία ξεκίνησε πιλοτικά το 2006 σε πέντε σημεία της περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, το 2011 έφτασε τα 30 σημεία, ενώ από το 2013 επεκτάθηκε σε 100 περιοχές της χώρας. Σήμερα το Πρόγραμμα υλοποιείται για 11η συνεχή χρονιά και στόχος της Vodafone είναι να συνεχίζει να το στηρίζει.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ;

Το Πρόγραμμα Τηλεϊατρικής Vodafone τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και του Υπουργείου Ναυτιλίας και Αιγαίου και υλοποιείται σε συνεργασία με το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών. Στο Πρόγραμμα συμμετέχουν επίσης το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας και η εταιρεία Vidavo. Το Πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Vodafone.

ΕΧΕΤΕ ΛΑΒΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ;

Η Vodafone Ελλάδας δεν έχει λάβει καμία χρηματοδότηση για την εφαρμογή του προγράμματος. Αντιθέτως χρηματοδοτεί η ίδια αποκλειστικά το Πρόγραμμα, στο πλαίσιο του ευρύτερου προγράμματος Βιώσιμης Ανάπτυξης της εταιρίας, μαζί με το Ίδρυμα Vodafone, καλύπτοντας το σύνολο του κόστους που απαιτείται για τη λειτουργία του προγράμματος από τον εξοπλισμό και τα αναλώσιμα έως και την τεχνική υποστήριξη, τα τηλεπικοινωνιακά κόστη κ.λπ. και τα 11 αυτά χρόνια αδιαλείπτως. Και συνεχίζουμε.

*Περισσότερες πληροφορίες για το Πρόγραμμα, καθώς και τα σημεία εφαρμογής του είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα **vodafone.gr/sustainability***

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Δερματικές αλλεργίες της άνοιξης

ΤΙ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ

Κάθε χρόνο περισσότεροι από 500.000 άνθρωποι, ενήλικες αλλά και παιδιά, υποφέρουν εξαιτίας κάποιας αλλεργίας. Την άνοιξη τα αλλεργιογόνα, που μπορεί να είναι ουσίες του περιβάλλοντος χώρου, και η αύξηση της ηλιοφάνειας ευθύνονται για τις δερματικές αλλεργίες. Στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στις επαρχιακές περιοχές οι αλλεργίες αυξάνονται σε υψηλό ποσοστό αυτή την εποχή, τονίζει η **Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου**, η οποία μας εξηγεί ποιες είναι και πώς μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΚΝΙΔΩΣΗ ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΟΙΔΗΜΑ

Η αλλεργική κνίδωση και το αγγειοίδημα είναι δερματικές αλλεργικές καταστάσεις που μπορεί να εμφανιστούν μαζί ή ξεχωριστά. Η αλλεργική κνίδωση εκδηλώνεται με την εμφάνιση πομφών στο δέρμα. Οι πομφοί είναι προεξέχουσες, οιδηματώδεις πλάκες, συνήθως ωχρές στο κέντρο και ερυθρές στην περιφέρεια, οι οποίες έχουν διάφορες διαστάσεις και μορφές και προκαλούν διαφορετικού βαθμού κνησμό. Αυτές οι πλάκες είναι αποτέλεσμα απελευθέρωσης αγγειοδραστικών ουσιών, η έκκριση των οποίων διεγείρεται είτε από την IgE ανοσοσφαιρίνη είτε από φυσικούς εκλυτικούς παράγοντες. Η εποχική αλλεργική κνίδωση και το αγγειοίδημα που οφείλονται σε αερο- αλλεργιογόνα είναι ένα συχνό φαινόμενο την άνοιξη. Υπάρχουν όμως περιστατικά που η κνίδωση επεκτείνεται πέρα από το δέρμα, στον υποδόριο ιστό, οπότε μιλάμε για αγγειοοίδημα, με χαρακτηριστικό τη διόγκωση των βλεννογόνων όπως τα χείλη, τα βλέφαρα, η γλώσσα και ο λάρυγγας που εγκυμονεί κινδύνους απόφραξης των ανώτερων αεραγωγών. Ως θεραπεία προτείνονται τα αντιισταμινικά από το στόμα, τα οποία είναι συνήθως αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της κνίδωσης και τα κορτικοστεροειδή σε συστηματική χορήγηση.

> *Ως θεραπεία προτείνονται τα αντιισταμινικά από το στόμα, τα οποία είναι συνήθως αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της κνίδωσης, και τα κορτικοστεροειδή σε συστηματική χορήγηση.*

ΦΥΤΟ-ΦΩΤΟ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

Περνώντας μια ηλιόλουστη μέρα στην εξοχή, μπορεί να δούμε ότι σε συγκεκριμένα σημεία του δέρματός μας παρουσιάζεται ένας κοκκινωπός ερεθισμός ο οποίος σταδιακά αλλάζει χρώμα. Αν κατά τη διάρκεια της παραμονής μας στη φύση ήρθαμε σε επαφή με αγριόχορτα ή εσπεριδοειδή δένδρα, τότε τα παραπάνω συμπτώματα οφείλονται στη λεγόμενη φυτοφωτοδερματίδα. Η συγκεκριμένη αλλεργική δερματοπάθεια εκδηλώνεται εξαιτίας της επαφής με ορισμένα φυτά και την έκθεσή μας στον ήλιο. Συνήθως στα σημεία όπου έχει ακουμπήσει το φυτό μένει ένα σημάδι σαν χαρακιά, αρχικά κόκκινο και στη συνέχεια μελανό. Για την αντιμετώπιση της φυτο-φωτοδερματίτιδας χορηγούνται κορτιζονούχες κρέμες, ενώ τους φθινοπωρινούς μήνες μπορεί να γίνει και θεραπεία με λευκαντικές ουσίες.

Βασικοί κανόνες για να περιορίσουμε την εμφάνιση των δερματικών αλλεργιών

- Καθαριότητα, είναι πολύ σημαντικός παράγοντας
- Συχνή χρήση ηλεκτρικής σκούπας
- Περιορισμός των φυτών μέσα στο σπίτι και στα υπνοδωμάτια
- Τακτική αλλαγή φίλτρου στο κλιματιστικό
- Τοποθέτηση σητών σε όλα τα παράθυρα

ΠΟΛΥΜΟΡΦΟ ΕΚ ΦΩΤΟΣ

Το πολύμορφο εκ φωτός αποτελεί μια αλλεργική αντίδραση του δέρματος, όπου κατά την πρώτη έκθεσή του στον ήλιο αντιλαμβάνεται την υπεριώδη ακτινοβολία, Α ή Β, ως άμεση απειλή και παράγει αντισώματα εναντίον της. Σε σύντομο χρονικό διάστημα αφού εκτεθούμε για πρώτη φορά στον ήλιο, το δέρμα εμφανίζει κοκκινίλες και νιώθουμε έντονο κνησμό. Τα συμπτώματα αυτά είναι χαρακτηριστικά της πιο διαδεδομένης φωτοδερματοπαθειας, του πολύμορφου εκ φωτός, το οποίο δεν εξαρτάται από το φωτότυπο της επιδερμίδας, ούτε από το χρονικό διάστημα της έκθεσης στον ήλιο. Συχνά ο ερεθισμός του δέρματος απλώνεται και σε σημεία του σώματος που είναι καλυμμένα από ρούχα. Με την πάροδο του χρόνου το δέρμα μαυρίζει και τα παραπάνω συμπτώματα υποχωρούν. Η θεραπεία που ενδείκνυται είναι αγωγή με κορτιζονούχες κρέμες και αντιισταμινικά από το στόμα. Εάν ο ερεθισμός είναι εκτεταμένος μπορεί να γίνει και ένεση βραδείας αποδέσμευσης κορτιζόνης ή από το στόμα ανθελονοσιακά χάπια που δρουν φωτοπροστατευτικά. Η θεραπεία συνεχίζεται την επόμενη άνοιξη που ο δερματολόγος μας υποβάλλει σε ένα photo-test (ακτινοβόληση του δέρματος με υπεριώδεις ακτίνες Α και Β), για να διαπιστωθεί σε ποια ακτινοβολία έχουμε ευαισθησία ώστε να ακολουθήσουμε την κατάλληλη αγωγή με θεραπευτικά φωτόλουτρα με ακτινοβολία στην οποία δεν υπάρχει αλλεργία, με αποτέλεσμα το μαύρισμα του δέρματος και την απόκτηση έτσι κατάλληλης φωτοπροστασίας. Η αγωγή επαναλαμβάνεται για 2-3 χρόνια μέχρι το δέρμα να αποκτήσει «ανοσία» και το πολύμορφο εκ φωτός σταματήσει να εκδηλώνεται.

ΦΩΤΟΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

Με τη συγκεκριμένη αλλεργία το δέρμα παρουσιάζει ήπια ερυθρότητα και κνησμό, μέχρι και φυσαλίδες, συμπτώματα τα οποία επεκτείνονται και στα σημεία του σώματος που είναι καλυμμένα με ρούχα. Η φωτοαλλεργική δερματίτιδα οφείλεται στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία σε συνδυασμό με την προηγηθείσα τοπική χρήση κάποιων σκευασμάτων σε άτομα με αλλεργικές τάσεις. Για τη σωστή διάγνωση του ένοχου αλλεργιογόνου παράγοντα πρέπει να ληφθεί λεπτομερές ιστορικό από το δερματολόγο, ενώ, αν χρειαστεί, γίνονται ορισμένα επιδερμιδικά διαγνωστικά τεστ, τα photopatchtest, όπου τοποθετούνται στο αντιβράχιο και την πλάτη αλλεργιογόνες ουσίες και στη συνέχεια το δέρμα ακτινοβολείται. Για την αντιμετώπιση του δερματικού ερεθισμού χορηγούνται κορτιζονούχα σκευάσματα. Σε περίπτωση που ο ερεθισμός έχει προχωρήσει σε πολλές περιοχές του σώματος μπορεί να γίνει και ένεση βραδείας αποδέσμευσης κορτικοστεροειδών. Για την αποφυγή της φωτοαλλεργικής δερματίτιδας το μόνο που μπορεί να μας προστατέψει είναι το να καταργήσουμε τη χρήση των προϊόντων τα οποία είναι εξακριβωμένο ότι την πυροδοτούν και να φροντίζουμε να υπάρχει πάντα προστασία από τον ήλιο. **Α**

ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΑ

Όλες οι νεότερες χειρουργικές εξελίξεις

Η πιο σημαντική προσφορά της Ιατρικής στον άνθρωπο είναι η ανακούφισή του από τον πόνο, την αρρώστια και το φόβο, όπως είπε πριν από αιώνες ο Ιπποκράτης, αρχαίος Έλληνας ιατρός, πατέρας της σύγχρονης ιατρικής και ιδρυτής της Ιπποκρατικής Ιατρικής Σχολής. Το πρωτοποριακό του έργο επηρέασε τις περισσότερες σύγχρονες ιατροβιολογικές ειδικότητες του δυτικού κόσμου, που επάξια τον ονόμασε θεμελιωτή και στυλοβάτη της Ιατρικής Επιστήμης. Δεν παρέλειψε να τονίσει τον ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα της Ιατρικής, τη ρευστότητα των γνώσεων, τη σχετικότητα των διαγνώσεων και το περιορισμένο των ιατρικών δυνατοτήτων, επισημαίνοντας ότι: «Ο βίος βραχύς, η τέχνη μακρή, ο καιρός οξύς, η πείρα σφαλερή και η κρίσις χαλεπή» (η ανθρώπινη ζωή είναι σύντομη, η επιστήμη ατέλειωτη, ο χρόνος λίγος, η πείρα λαθεμένη και η απόφαση γεμάτη ευθύνες).

ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ

ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Παρ' όλη την εξέλιξη της σύγχρονης ιατρικής, τονίζει η κ. **Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργός- Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής και Τραχήλου** (www.pataridou.gr), παρατηρείται συχνά αναβολή στη χειρουργική αντιμετώπιση των παθήσεων από την πλευρά των ασθενών, κυρίως λόγω του φόβου του μετεγχειρητικού πόνου και της ταλαιπωρίας. Για αυτό το λόγο τα τελευταία χρόνια σε όλες τις χειρουργικές ειδικότητες επικρατεί η τάση να επιτυγχάνεται το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα με τη λιγότερο ακρωτηριαστική μέθοδο –ελάχιστα επεμβατική χειρουργική–, γεγονός που οδήγησε στην ανάπτυξη πιο λειτουργικών τεχνικών. Με τις τεχνικές αυτές η επέμβαση είναι πιο στοχευμένη στο όργανο που πάσχει, με αποτέλεσμα να θίγονται λιγότερο οι γύρω υγιείς ιστοί. Ο διεθνής όρος είναι MIS, δηλαδή minimally invasive surgery και, **εκτός από τα πλεονεκτήματα για το χειρουργό που μπορεί να κάνει πιο άρτια μια επέμβαση, το βασικό πλεονέκτημα είναι το όφελος για τον ασθενή.** Αυτό αφορά στη γρηγορότερη μετεγχειρητική επούλωση με λιγότερο πόνο, μικρότερη αιμορραγία και γενικά στην ταχύτερη επανένταξή του στις καθημερινές δραστηριότητές του.

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΤΡΑΧΗΛΟΥ, ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΡΙΝΟΣ

Η χειρουργική κεφαλής και τραχήλου προόδευσε εξαιρετικά τα τελευταία χρόνια, με την εφαρμογή όλο και συχνότερα των μοντέρνων ενδοσκοπικών τεχνικών, αντί των κλασικών ανοικτών χειρουργικών μεθόδων. Η περιοχή του ανώτερου αεραγωγού αποτελεί ιδανική ένδειξη για τις ενδοσκοπικές αυτές τεχνικές, γιατί χρησιμοποιούνται για τη χειρουργική προσπέλαση οι φυσικές δίοδοι της ιδιαίτερης αυτής ανατομικής περιοχής.

Η ενδοσκοπική χειρουργική στην περιοχή της ρινός και παραρρινίων οδήγησε στην πολύ πιο λειτουργική, χωρίς εξωτερικές τομές αντιμετώπιση παθήσεων όπως οι παραρρινοκολπίτιδες, οξείες ή χρόνιες, οι πολύποδες, καλοήθεις και κάποιοι κακοήθεις όγκοι, καθώς και η σκολίωση του ρινικού διαφράγματος. Χάρη στη μεγέθυνση και το φωτισμό σε συνδυασμό με τα μικροεργαλεία και τη χρήση του Navigation, δηλαδή της νευροπλοήγησης, όταν υπάρχει ένδειξη, η χειρουργική αυτή προσπέλαση δίνει τη δυνατότητα στο χειρουργό με ακρίβεια και μικρότερο κίνδυνο επιπλοκών να θεραπεύσει τις ανατομικές δομές που πάσχουν.

> *Με τις νέες τεχνικές η επέμβαση είναι **πιο στοχευμένη** στο όργανο που πάσχει, με αποτέλεσμα να θίγονται λιγότερο οι γύρω υγιείς ιστοί.*

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ

Στην περιοχή του **λάρυγγα** χάρη στην ενδοσκοπική διαστοματική χειρουργική με laser που ξεκίνησε από το 1970, αλλά εδώ και 25 χρόνια πολύ συστηματικά, άλλαξε ριζικά η αντιμετώπιση των καλοήθων παθήσεων, αλλά και του καρκίνου στα αρχόμενα στάδια. Έτσι σήμερα είναι δυνατή, χωρίς εξωτερικές τομές και τραχειοστομία, η αφαίρεση αυτών των όγκων. Άλλα πλεονεκτήματα για τον ασθενή είναι ότι δίνει τη δυνατότητα επανεγχείρησης σε περίπτωση τοπικής υποτροπής, ιδιαίτερα σε καρκίνους των φωνητικών χορδών και δεν περιορίζει τις άλλες θεραπευτικές επιλογές σε ασθενείς με δεύτερο πρωτοπαθή όγκο της κεφαλής και τραχήλου. Επίσης εξασφαλίζει ικανοποιητική ποιότητα φωνής, περιορισμένη διαταραχή κατάποσης, χαμηλή περιεγχειρητική νοσηρότητα και ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο διεγχειρητικής διασποράς.

ΔΙΑΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει και στην Ωτορινολαρυγγολογία η εφαρμογή της διαστοματικής ρομποτικής χειρουργικής, η οποία έχει το πλεονέκτημα ότι χρησιμοποιεί τρισδιάστατη κάμερα που δίνει τη δυνατότητα εκτίμησης του βάθους στο χειρουργικό πεδίο και των ανατομικών δομών με μεγαλύτερη σαφήνεια. Ακόμη, επειδή χρησιμοποιεί μικροεργαλεία με εξαιρετική δυνατότητα περιστροφής εξασφαλίζει καλύτερη προσπέλαση σε δύσκολες γωνίες του ιδιαίτερου ανατομικού χώρου που λέγεται ανώτερος αεραγωγός. **Η εφαρμογή της σήμερα αφορά καλοήθεις παθήσεις, όπως η αποφρακτική άπνοια στον ύπνο και αρχόμενα στάδια καρκίνου του φάρυγγα και του λάρυγγα.** Ακόμη πολύ σημαντική θέση έχει αρχίσει να έχει στη διερεύνηση αγνώστου πρωτοπαθούς καρκίνου κεφαλής και τραχήλου. Το σημαντικότερο πλεονέκτημα για τον ασθενή από την εφαρμογή της ρομποτικής χειρουργικής είναι η ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού οιδήματος, του πόνου, της αιμορραγίας και της δυσκαταποσίας.

Οι συνεχείς καινοτομίες στο πεδίο της MIS οδηγούν σε μια δυναμική εξέλιξη, με συνεχώς αυξανόμενες ενδείξεις εφαρμογής της. Καθοριστική όμως παραμένει η έμφαση στην πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση σε πρώιμο στάδιο των καλοήθων και κακοήθων παθήσεων της περιοχής κεφαλής και τραχήλου, που θα οδηγήσει σε αύξηση της συχνότητας εφαρμογής των νέων αυτών τεχνικών.

SERIANE

Καινοτομία στα συμπληρώματα διατροφής

Η σειρά Seriane, η οποία αναπτύχθηκε από τη Naturactive, είναι μια μοναδική και πρωτότυπη σειρά προϊόντων, της οποίας όλες οι συνθέσεις βασίζονται σε μια «κοινή βάση» με Lactium® (α-καζοζεπίνη), που προέρχεται από υδρόλυμα πρωτεϊνών γάλακτος, σε συνδυασμό με βιταμίνη Β6, θαλάσσιο μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Σε αυτή τη βάση, συνδυάζονται επιλεγμένα φυτά ανάλογα με τη χρήση κάθε προϊόντος. Η σειρά Seriane περιλαμβάνει προϊόντα με φυσικά συστατικά τα οποία συμβάλλουν στην αντοχή, αλλά και στην αποβολή του έντονου στρες και βοηθούν στη χαλάρωση και την καλύτερη ποιότητα του ύπνου.

Soul / Body Mind

* ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΕΙΡΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ SERIANE

Η καινοτόμα και ολοκληρωμένη σύνθεση των προϊόντων Seriane περιλαμβάνει:

α-καζοζεπίνη (Lactium®) Δραστικό συστατικό που προέρχεται από υδρόλυση πρωτεϊνών του γάλακτος και είναι αποτέλεσμα 10ετούς έρευνας.

Θαλάσσιο μαγνήσιο και βιταμίνη Β6 Συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και τη μείωση της κόπωσης. Η έλλειψη σε μαγνήσιο αυξάνει την ευαισθησία στο στρες.

Ψευδάργυρο Συμβάλλει στην καλή λειτουργία των γνωστικών λειτουργιών, όπως η μνήμη και η συγκέντρωση.

Ροδιόλα Το ειδικό συστατικό στη σύνθεση του Seriane day το οποίο ευνοεί την πνευματική τόνωση και αυξάνει την αντοχή στο στρες.

Μελισσόχορτο Το ειδικό συστατικό στη σύνθεση του Seriane Night είναι γνωστό για τις χαλαρωτικές του ιδιότητες, διευκολύνει την έλευση του ύπνου και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Seriane Chrono*

Διατηρήστε την ηρεμία και τη νηφαλιότητά σας

Το Seriane Chrono είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει: Lactium®, θαλάσσιο μαγνήσιο, βιταμίνη Β6 και ψευδάργυρο.

- Το Lactium® προέρχεται από υδρόλυση πρωτεϊνών του γάλακτος και είναι ένα δραστικό συστατικό κατοχυρωμένο με ευρεσιτεχνία, φυσικής προέλευσης, το οποίο είναι αποτέλεσμα έρευνας για περισσότερα από 10 χρόνια.
- Η βιταμίνη Β6 και το μαγνήσιο συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στη διατήρηση της ψυχολογίας σε φυσιολογική κατάσταση.
- Ο ψευδάργυρος συμμετέχει στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών.
- Χάρη στη μορφή του διασπειρόμενου στο στόμα δισκίου απορροφάται γρήγορα και μπορεί να προσληφθεί ακόμα και χωρίς νερό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Πριν από ένα σημαντικό γεγονός (μια σημαντική συζήτηση, συνέντευξη για εύρεση εργασίας, επαγγελματικές παρουσιάσεις, εξετάσεις, δίπλωμα οδήγησης, ταξίδι με αεροπλάνο) λαμβάνετε 1 έως 3 δισκία Seriane Chrono, τα οποία αφήνετε να λιώσουν στο στόμα, κάτω από τη γλώσσα. Το Seriane Chrono δεν εμφανίζει κίνδυνο εξάρτησης ούτε υπνηλίας.

** Αριθμός Γνωστ. ΕΟΦ: 80331/10-9-2014*

Seriane Day-Stress*

Για την καταπολέμηση παροδικού, καθημερινού στρες

Το Seriane Day είναι ένας πρωτότυπος συνδυασμός εκχυλίσματος ροδιόλα, βιταμίνης, μετάλλων και Lactium® και συμβάλλει στη μεγαλύτερη αντοχή σας στο στρες.

- Το Lactium® προέρχεται από υδρόλυση πρωτεϊνών του γάλακτος και είναι ένα δραστικό συστατικό κατοχυρωμένο με ευρεσιτεχνία, φυσικής προέλευσης, αποτέλεσμα έρευνας για περισσότερα από 10 χρόνια.
- Το θαλάσσιο μαγνήσιο και η βιταμίνη Β6 συμβάλλουν στη μείωση της κόπωσης και στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών.
- Το εκχύλισμα ροδιόλα είναι γνωστό ότι ευνοεί την πνευματική τόνωση και αυξάνει την αντοχή στο στρες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Σε περίοδο στρες: Λαμβάνετε 1 κάψουλα πρωί και βράδυ με ένα μεγάλο ποτήρι νερό καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Το Seriane Day μπορεί να χρησιμοποιείται τακτικά χωρίς τον κίνδυνο εξάρτησης ή υπνηλίας.

Πρακτικές συμβουλές για να μην αφήσετε τις εκδηλώσεις άγχους να σας καταβάλουν:

- προσδιορίστε τις αιτίες που σας αγχώνουν
- χειριστείτε καλύτερα το χρόνο σας: προβλέψτε, προγραμματίστε, χαλαρώστε
- γυμναστείτε τακτικά
- χρησιμοποιήστε μέρος του χρόνου σας για δραστηριότητες που σας ευχαριστούν
- αναπνέετε ήρεμα

** Αριθμός Γνωστ. ΕΟΦ: 80330/10-9-2014*

Seriane Night-Sleep*

Για περιπτώσεις διαταραγμένου ύπνου ή δυσκολίας στην έλευσή του

Το Seriane Night είναι ένας πρωτότυπος συνδυασμός εκχυλίσματος μελισσόχορτου, βιταμινών, μετάλλων και Lactium®, φυσικής προέλευσης, αποτέλεσμα 10ετούς έρευνας, το οποίο διευκολύνει την έλευση του ύπνου και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητάς του.

Περιέχει: Μελισσόχορτο, Lactium® , θαλάσσιο μαγνήσιο, ψευδάργυρο, βιταμίνη Β6

- Το θαλάσσιο μαγνήσιο και η βιταμίνη Β6 συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- Το εκχύλισμα μελισσόχορτου, γνωστό για τις χαλαρωτικές του ιδιότητες, διευκολύνει την έλευση του ύπνου και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητάς του.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ενήλικες και παιδιά από 12 ετών: Λαμβάνετε 2 κάψουλες το βράδυ με ένα ποτήρι νερό. Το Seriane Night μπορεί να χρησιμοποιείται τακτικά χωρίς τον κίνδυνο εξάρτησης.

** Αριθμός Γνωστ. ΕΟΦ: 80329/10-9-2014*

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας πλήρους και ισορροπημένης δίαιτας και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. A

5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΥΠΝΟ:

- μην αμελείτε να βρίσκετε μία στιγμή χαλάρωσης και ηρεμίας στη διάρκεια της ημέρας (έως 30')
- να αποφεύγετε τα διεγερτικά μετά τις 16.00 (καφεΐνη, τσάι, αλκοόλ) και το βράδυ να παίρνετε ένα ελαφρύ δείπνο, τουλάχιστον 1.30 ώρα πριν κοιμηθείτε
- χαμηλώστε το φωτισμό αλλά και την έντονη δραστηριότητα 2 ώρες πριν πάτε για ύπνο
- διατηρείτε, όσο είναι εφικτό, μία σταθερή ώρα ύπνου και μία σταθερή ώρα πρωινού ξυπνήματος
- χρησιμοποιείτε το κρεβάτι σας μόνο για ύπνο (όχι για να δείτε τηλεόραση) και μην κοιμάστε αλλού (καναπές)

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ;

Οι περισσότεροι νιώθουν άβολα να συζητήσουν για το πρόβλημα και να αναζητήσουν λύσεις

ΔΡ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΞΙΑΡΧΟΣ

Εξαιρετικά ενοχλητικές και επώδυνες μπορεί να γίνουν οι αιμορροΐδες, οι οποίες υπάρχουν φυσιολογικά σε όλους τους ανθρώπους. Ο ρόλος τους είναι να βοηθούν τον πρωκτικό σφιγκτήρα στη σύγκλειση του πρωκτού, προκειμένου να συμβάλλουν στην εγκράτεια των κοπράνων. Όταν όμως οι ιστοί που τις συγκρατούν ερεθιστούν ή διογκωθούν και χαλαρώσουν γίνονται παθολογικές, προκαλούν πόνο και συχνά αιμορραγία. Παρότι το ποσοστό των ανθρώπων που υποφέρουν από αιμορροϊδοπάθεια είναι ιδιαίτερα υψηλό, οι περισσότεροι νιώθουν άβολα να συζητήσουν για το πρόβλημα και να αναζητήσουν λύσεις.

ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Στατιστικά, η πάθηση εμφανίζεται συχνότερα στους άνδρες και ιδιαίτερα σε εκείνους που έχουν ξεπεράσει τα 40. Τα συμπτώματά της περιλαμβάνουν ερεθισμό, πόνο, πρωκτικό κνησμό, αιμορραγία, έκκριση βλέννης, ασυμπτωματική ή επώδυνη διόγκωση, αίσθημα ατελούς αφόδευσης. Ο πόνος μπορεί να γίνει ιδιαίτερα οξύς, όταν προκύψει θρόμβωση των αιμορροΐδων. Παρόλα αυτά η πάθηση δεν είναι επικίνδυνη παρά μόνον αν οι παθολογικές αιμορροΐδες μολυνθούν και οδηγήσουν σε απόστημα ή/και συρίγγιο.

Σύμφωνα με τον γενικό χειρουργό **Δρ. Αναστάσιο Ξιάρχο - Διευθυντή της χειρουργικής κλινικής του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών - Ιατρικού Περιστερίου και Πρόεδρο της Επιστημονικής Εταιρείας Ορθοπρωκτικής Χειρουργικής (www.axiarchos.gr)**, περισσότερο επιρρεπείς στην εμφάνιση της πάθησης είναι όσοι ταλαιπωρούνται από χρόνια δυσκοιλιότητα και οι εγκυμονούσες –τόσο λόγω της δυσκοιλιότητας που πολλές φορές παρατηρείται κατά τη διάρκεια της κύησης όσο και λόγω της πίεσης που ασκείται κατά τον τοκετό– και η αιτία κρύβεται στην άσκηση πίεσης στην περιοχή του πρωκτού. Επίσης, αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης αιμορροϊδοπάθειας έχουν οι ηλικιωμένοι, όσοι ταλαιπωρούνται από έντονο βήχα, σηκώνουν βαριά αντικείμενα και περνούν πολύ χρόνο στη λεκάνη της τουαλέτας.

Οι γυναίκες σε ενδιαφέρουσα είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία ασθενών, το ποσοστό των οποίων μπορεί να αγγίξει ακόμα και το 50%. «Ο λόγος στις περισσότερες περιπτώσεις είναι η αύξηση της πίεσης που ασκείται στο ορθό και το περίνεο, εξαιτίας του βάρους του εμβρύου. Ένας άλλος λόγος είναι η κατά περίπου 40% αύξηση του κυκλοφορούντος όγκου αίματος, γεγονός που καταπονεί τόσο τις αρτηρίες όσο και τις φλέβες των εγκύων. Η αλλαγή των ορμονικών επιπέδων κατά τη διάρκεια της κύησης, εξαιτίας της χαλάρωσης των ιστών που προκαλούν χαλάρωση των ιστών, συμπεριλαμβανομένων των φλεβών, με αποτέλεσμα αυτές να τείνουν να διογκώνονται, αποτελεί άλλον ένα παράγοντα που μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση της πάθησης» σημειώνει ο Δρ. Αναστάσιος Ξιάρχος.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Επειδή η κύρια αιτία της αιμορροϊδοπάθειας είναι η **δυσκοιλιότητα, οι σωστές διατροφικές συνήθειες μπορεί να αποτελέσουν ασπίδα ενάντια στην εμφάνισή της.** Αντίθετα οι μη ισορροπημένες διατροφικές επιλογές μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου και ιδίως η χαμηλή σε φυτικές ίνες, απαραίτητα λιπαρά όπως τα ωμέγα-3, μικρο-ιχνοστοιχεία συμπεριλαμβανομένου του ψευδάργυρου και του χρωμίου, και η υψηλή σε κατανάλωση ζωικών προϊόντων και αλκοόλ διατροφή.

Ειδικότερα, η πλούσια σε ίνες (ή συμπληρώματα φυτικών ινών), φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως αλλά και νερού/φυσικών χυμών διατροφή είναι καταλυτικός παράγοντας για την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου. Αυτές οι υγιεινές επιλογές θα πρέπει να συνοδεύονται με περιορισμό των κορεσμένων λιπών, του αλκοόλ, του κόκκινου κρέατος και των ραφιναρισμένων υδατανθράκων, αλλά και με αποφυγή τροφών που επιδεινώνουν τις αιμορροΐδες (π.χ. πικάντικα φαγητά). Βέβαια, ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης αποτελούν την ολοκληρωμένη λύση για την πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση αυτής της αιτίας πρόκλησης της νόσου.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παρότι δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που οι συμπτωματικές αιμορροΐδες βελτιώνονται με το πέρασμα του χρόνου, αρκετές φορές ακολουθούν την αντίθετη πορεία, με συνέπεια **η χειρουργική επέμβαση να είναι αναπόφευκτη.** Και σε αυτές όμως τις περιπτώσεις δεν πρέπει να υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας, **καθώς οι σύγχρονες μέθοδοι χειρουργικής αντιμετώπισης της αιμορροϊδοπάθειας είναι ανώδυνες, αποτελεσματικές και προσφέρουν άριστα αποτελέσματα.**

Μια εξ αυτών είναι η μέθοδος υπερήχων, που ενδείκνυται για όλες τις αιμορροΐδες που προκαλούν προβλήματα. **Μάλιστα το νέο ασύρματο μηχάνημα υπερήχων TRILOGY έχει φέρει πραγματική επανάσταση στη θεραπεία των αιμορροΐδων.** Πρόκειται για μια αναίμακτη και κυρίως ασφαλή μέθοδο, γεγονός που αποδεικνύεται από την απουσία καταγεγραμμένης σοβαρής επιπλοκής μετά τη χειρουργική αποκατάσταση της αιμορροϊδοπάθειας με τη χρήση υπερήχων.

«Η διάρκεια της επέμβασης δεν ξεπερνά τα 30 λεπτά, και στα πλεονεκτήματά της συγκαταλέγεται και η άμεση έξοδος του ασθενή από το νοσοκομείο. Η μέθοδος προσφέρει μόνιμα θεραπευτικά αποτελέσματα, με τον ασθενή να είναι απόλυτα απαλλαγμένος από τα συμπτώματα της πάθησης.

Η εξέλιξη της τεχνολογίας με τις νέες, ελάχιστα επεμβατικές μεθόδους είναι σε θέση και ήδη έχει βοηθήσει εκατομμύρια ανθρώπους να θεραπευτούν οριστικά. Σιγά-σιγά γίνεται συνείδηση ότι αυτές οι επεμβάσεις δεν είναι πια επώδυνες, οπότε δεν υπάρχει πια κανένας λόγος καθυστέρησης απαλλαγής από τα ενοχλητικά συμπτώματα της πάθησης» καταλήγει ο Δρ.Αναστάσιος Ξιάρχος. Α

> *Η διάρκεια της επέμβασης δεν ξεπερνά τα 30 λεπτά, με άμεση έξοδο του ασθενή από το νοσοκομείο. Η μέθοδος προσφέρει μόνιμα θεραπευτικά αποτελέσματα, με τον ασθενή να είναι απόλυτα απαλλαγμένος από τα συμπτώματα της πάθησης.*

Το μηχάνημα υπερήχων TRILOGY

ΙΑΣΩ GENERAL
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΑΜΕΣΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Αναγνώρισε το εγκεφαλικό

Ως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο περιγράφουμε το γεγονός της ξαφνικής ανάπτυξης ενός νευρολογικού ελλείμματος, ως αποτέλεσμα της απόφραξης ή αιμορραγίας ενός ή περισσότερων αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου, με συνέπεια τη νέκρωση των εγκεφαλικών περιοχών που αιματώνονται από τα συγκεκριμένα αγγεία.

ΤΥΠΟΙ ΤΟΥ ΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ (ΑΕΕ)

Το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο προκαλεί βλάβη του εγκεφάλου η οποία οφείλεται σε διακοπή της παροχής αίματος σε μία περιοχή του εγκεφάλου (ισχαιμικό) ή σε αιμορραγία από τη ρήξη ενός αγγείου (αιμορραγικό).

Πιο συγκεκριμένα, **το ισχαιμικό εγκεφαλικό οφείλεται σε απόφραξη αγγείων του εγκεφάλου** είτε από δημιουργία θρόμβου σε μία στενωμένη αρτηρία (θρόμβωση) είτε από θρόμβο που σχηματίστηκε σε άλλο σημείο του σώματος και μετακινήθηκε στις αρτηρίες του εγκεφάλου (εμβολή). Από το μέγεθος της περιοχής που υποαιματώνεται καθώς και το χρόνο επαναιμάτωσής της εξαρτώνται ο τύπος, η σοβαρότητα και η αποκατάσταση των συμπτωμάτων του επεισοδίου.

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό μπορεί να οφείλεται είτε σε ρήξη ανευρύσματος ή δυσπλασίας αγγείου του εγκεφάλου είτε σε ρήξη μικρών αγγείων εντός του εγκεφάλου και προκαλεί αιμορραγία μέσα ή γύρω από τον εγκέφαλο.

> *Η Μονάδα Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών Επεισοδίων του **ΙΑΣΩ General** λειτουργεί σε 24ωρη βάση με υποδομή συνεχούς παρακολούθησης του ασθενούς, εξειδικευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό και δυνατότητα παροχής ολοκληρωμένης φροντίδας.*

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ:

- Ένας στους έξι ανθρώπους θα πάθει κάποια στιγμή στη ζωή του εγκεφαλικό επεισόδιο, ανεξαρτήτως ηλικίας
- Εγκεφαλικά επεισόδια: η τρίτη αιτία θανάτου μετά τα καρδιακά επεισόδια και τον καρκίνο
- Η θνησιμότητα στο πρώτο έτος μετά από ΑΕΕ ανέρχεται στο 30%, ενώ το 1/3 των ασθενών παρουσιάζουν κάποια μορφή αναπηρίας και χρειάζονται βοήθεια από άλλο πρόσωπο
- Το ΑΕΕ είναι «γυναικεία υπόθεση» καθώς το 60% συμβαίνει σε γυναίκες
- Δεν αποτελεί νόσο της τρίτης ηλικίας, αφού το 20% των ασθενών είναι κάτω των 55 ετών
- Πολλοί ασθενείς, αν και προσέρχονται εντός 3 ωρών στο νοσοκομείο, δεν λαμβάνουν θεραπεία λόγω κακής οργάνωσης και ελλιπούς στελέχωσής του

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παράγοντες κινδύνου για τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια είναι μεταξύ άλλων η αρρύθμιστη αρτηριακή υπέρταση, η υψηλή χοληστερίνη, το κάπνισμα και η έλλειψη φυσικής άσκησης.

Ο ασθενής με πιθανό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά την άφιξή του στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών του ΙΑΣΩ General αξιολογείται με ταχείς ρυθμούς. Νοσηλευτές με μακρόχρονη εμπειρία στα επείγοντα περιστατικά παραλαμβάνουν τον ασθενή και ενεργοποιούν την Ιατρική Ομάδα Εγκεφαλικών. Ειδικός νευρολόγος αναλαμβάνει την άμεση κλινική αξιολόγηση του ασθενούς, ενώ σε συνεργασία με έμπειρους ακτινολόγους και με τη βοήθεια αξονικής ή και μαγνητικής τομογραφίας προσδιορίζεται η έκταση της βλάβης στον εγκέφαλο.

Εφαρμόζονται οι πιο σύγχρονες θεραπευτικές μέθοδοι ανάλογα με την έκταση της βλάβης και το χρόνο από την εμφάνιση των συμπτωμάτων: η ενδοφλέβια χορήγηση ειδικού θρομβολυτικού φαρμάκου εντός 4,5 ωρών και η μέθοδος της μηχανικής θρομβεκτομής εντός 6 ωρών από την εγκατάσταση του εγκεφαλικού.

ΜΟΝΑΔΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ (STROKE UNIT)

Το ΙΑΣΩ General δημιούργησε στα πρότυπα των διεθνών προδιαγραφών **Μονάδα Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών Επεισοδίων (Stroke Unit), μία από τις ελάχιστες οργανωμένες και άρτια εξοπλισμένες Μονάδες σε όλη τη χώρα.** Η δημιουργία της έρχεται να καλύψει το μεγάλο κενό που παρατηρείται στην αντιμετώπιση των εγκεφαλικών επεισοδίων στη χώρα μας, αφού σύμφωνα με επίσημα στοιχεία η πλειοψηφία των ασθενών με εγκεφαλικό δεν λαμβάνουν έγκαιρα την απαιτούμενη θεραπεία με αποτέλεσμα υψηλά ποσοστά αναπηρίας και θνησιμότητας.

Η Μονάδα λειτουργεί σε 24ωρη βάση με υποδομή συνεχούς παρακολούθησης του ασθενούς, εξειδικευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό και δυνατότητα παροχής ολοκληρωμένης φροντίδας συμπεριλαμβανομένων φυσικοθεραπείας, λογοθεραπείας, ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης. Ομάδα ειδικών Νευρολόγων σε συνεργασία με ιατρούς εμπλεκομένων ειδικοτήτων (Επεμβατικό Νευροακτινολόγο, Νευροαπεικονιστή, Νευροχειρουργό, Καρδιολόγο, Παθολόγο, Αναισθησιολόγο) προσφέρουν ταχεία διάγνωση και εξατομικευμένη θεραπεία. Οι άρτια εξοπλισμένες Μονάδες Εντατικής Θεραπείας του ΙΑΣΩ General διασφαλίζουν την αυξημένη ιατρονοσηλευτική παρακολούθηση και φροντίδα που απαιτείται. Καταλυτικός παράγοντας για την έκβαση της θεραπείας είναι η άμεση προσέλευση του ασθενούς.

ΙΑΣΩ General, Λ. Μεσογείων 264, 15562, Χολαργός *(κοντά στη στάση Μετρό «Χολαργός»)*, Τηλ. 210 6502000 / Fax: 210 6541267 / email: infoiasogeneral@iaso.gr/ www.groupiaso.gr

Η Μονάδα Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών Επεισοδίων ΙΑΣΩ General διαθέτει **ειδική γραμμή 24ωρης επικοινωνίας** (210 650 2700), με άριστα εκπαιδευμένο προσωπικό που δίνει οδηγίες για τη σωστή αναγνώριση των συμπτωμάτων.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΕΝΟΣ ΑΕΕ

Τα σημαντικότερα προειδοποιητικά σημεία και συμπτώματα ενός ΑΕΕ μπορεί να είναι **αιφνίδια αδυναμία, μούδιασμα ή παράλυση σε ένα χέρι ή πόδι ή/και στη μισή πλευρά του σώματος ή/και του προσώπου. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι αιφνίδιο σκοτείνιασμα ή απώλεια της όρασης, δυσκολία στην έκφραση ή κατανόησης του λόγου.** Η σωστή αναγνώριση των συμπτωμάτων ενός ΑΕΕ και η άμεση προσέλευση του ασθενούς στο νοσοκομείο παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην έκβαση της θεραπείας. Ωστόσο, στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού κατά των ΑΕΕ δείχνουν ότι το 70% των ασθενών με εγκεφαλικό επεισόδιο δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα συμπτώματά του. **Α**

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΤΕΣΤ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΠΙΘΑΝΟΥ ΑΕΕ (Cincinnati Stroke Scale)

Βάλτε τον ασθενή με πιθανό εγκεφαλικό επεισόδιο να σηκώσει και τα δύο χέρια ψηλά με τις παλάμες προς τα πάνω και τα μάτια κλειστά.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ: Και τα δύο χέρια κινούνται το ίδιο ή καθόλου

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ: Ένα από τα δύο είναι πιο αδύναμο και πέφτει

Βάλτε τον ασθενή να χαμογελάσει

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ: Και οι δύο πλευρές του προσώπου κινούνται το ίδιο

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ: Μία από τις δύο κινείται λιγότερο ή καθόλου, το στόμα έχει «στραβώσει»

Βάλτε τον ασθενή να πει μια φράση όπως: «Γύρισα σπίτι από τη δουλειά»

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ: Επαναλαμβάνει σωστά χωρίς να ψευδίζει

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ: Δεν επαναλαμβάνει σωστά, ψευδίζει, χρησιμοποιεί λάθος λέξεις/ φθόγγους ή δεν μιλά καθόλου

Αν ένα από τα παραπάνω είναι παθολογικό, η πιθανότητα ο ασθενής να έχει εγκεφαλικό είναι 72%.
Αν περισσότερα από ένα είναι παθολογικά, η πιθανότητα για εγκεφαλικό είναι >85%.

ΨΩΡΙΑΣΗ: ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΠΑΘΗΣΗ[1]

Περισσότεροι από:

125 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΝΟΣΟΥΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Περίπου το 2% του παγκόσμιου πληθυσμού πάσχει από την ψωρίαση[1].
Περισσότερο από το 1/3 των ασθενών με ψωρίαση κατα πλάκας υποφέρουν απο την μέτρια ή σοβαρή μορφή αυτής[2].

ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ[2,3]

- ΕΡΥΘΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΔΕΡΜΙΑ
- ΑΠΟΦΟΛΙΔΩΣΗ
- ΚΝΗΣΜΟΣ
- ΠΟΝΟΣ

ΣΥΝΟΔΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ[4,5,6]

- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- ΔΙΑΒΗΤΗΣ
- ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
- ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ[7,8]

Η επίδραση της ψωρίασης στη ποιότητα ζωής των ασθενών έχει αποδειχτεί ότι είναι παρόμοια με νόσους όπως είναι ο καρκίνος, η καρδιοπάθεια, η αρθρίτιδα, ο διαβήτης τύπου 2 και η κατάθλιψη. Μια σειρά ακόμη από παγκόσμιες μελέτες αποδεικνύουν οτι οι άνθρωποι που πάσχουν από σοβαρές μορφές ψωρίασης έχουν ένα σημαντικά μειωμένο προσδόκιμο ζωής.

- **75%** ΝΙΩΘΟΥΝ ΜΗ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΙ
- **54%** ΝΙΩΘΟΥΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- **31%** ΕΧΟΥΝ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ
- **8%** ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ[9]

30% των ασθενών με ψωρίαση μπορεί να πάσχουν από ψωριασική αρθρίτιδα

1. Nestle FO et al. N Engl J Med 2009; 361: 496-509. 2. Krueger G. Arch Dermatol 2001;137:280-284. 3. Rapp SR et al. JAAD1999;41 (3 Pt 1):401-7. 4. Azfar RS. Arch Dermatol 2012; 148(9): 995-1000. 5. Stern R S et al. J Investig Dermatol Symp. 2004. 6. Bowcock AM, Hum. Mol. Genet. 2004;13 (suppl 1): R43-R55. 7. Guenther L et al. J Cutan Med Surg 2009; Suppl 2: S77-S87. 8. Abuabara K et al. Br J Dermatol. 2010 Sep;163(3):586-92. 9. Gelfand JM et al. Arch Dermatol. 2007 Dec;143(12):1493-9. 10. Herrier R. Am J Health Syst Pharm 2011; 68:795-806.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΜΙΛΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΨΩΡΙΑΣΗ

Μάθετε περισσότερα στο **www.skintolivein.gr**

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.
Την επιστημονική επιμέλεια και ευθύνη έχει το ιατρικό τμήμα της φαρμακευτικής εταιρείας Novartis (Hellas) AEBE, τηλ: 2102816415, email: medinfo.gr@novartis.com

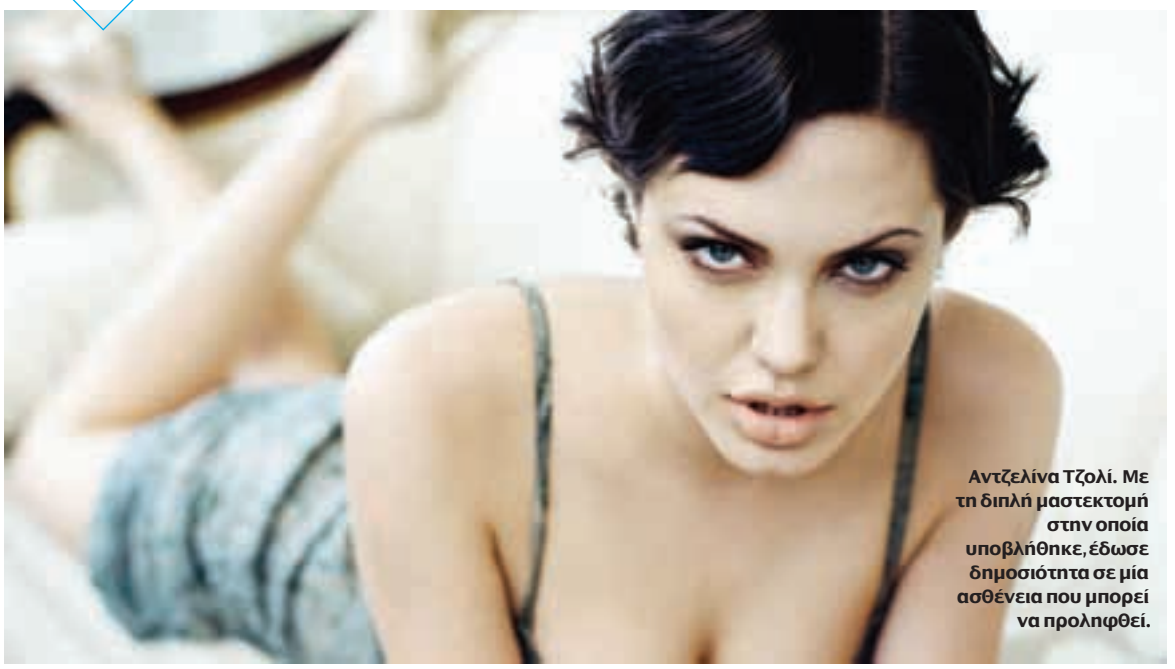
GR1510196090

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Skin to live in ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

8 «ΑΠΟΨΕΙΣ» ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Κάνε μόνη σου το τεστ. Τις σωστές απαντήσεις θα σου δώσει ο ειδικός Χειρουργός Μαστού **Δρ. Γιάννης Π. Φύσσας**.



Αντζελίνα Τζολί. Με τη διπλή μαστεκτομή στην οποία υποβλήθηκε, έδωσε δημοσιότητα σε μία ασθένεια που μπορεί να προληφθεί.

Αρκετές λανθασμένες ιατρικές απόψεις έχουν, για άγνωστους λόγους, επικρατήσει σε πολύ κόσμο. Ελέγξτε τις δικές σας γνώσεις διαβάζοντας τις απόψεις που ακολουθούν και απαντήστε μέσα σας αν είναι σωστές ή λανθασμένες, πριν διαβάσετε την απάντηση.

Soul / Body Mind

1η άποψη Ο καρκίνος του μαστού είναι πιο συχνός στις νέες γυναίκες. Μετά την εμμηνόπαυση είναι πιο σπάνιος.

Λάθος! Η πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου στο μαστό αυξάνεται συνεχώς μέχρι την ηλικία των 80 ετών. Για την ακρίβεια διπλασιάζεται κάθε 10 χρόνια. Δηλαδή μια γυναίκα 70 ετών έχει διπλάσια πιθανότητα να εμφανίσει καρκίνο μαστού απ' όταν ήταν 60, τετραπλάσια απ' όταν ήταν 50 και οχταπλάσια απ' όταν ήταν 40 ετών.

2η άποψη Αποκλείεται να έχω καρκίνο του μαστού γιατί το στήθος μου δεν με ενοχλεί καθόλου. Αν με πονέσει τότε αμέσως θα τρέξω στους γιατρούς, δεν είμαι αμελής.

Λάθος! Ο καρκίνος του μαστού συνήθως δεν πονάει καθόλου. Εμφανίζεται ξαφνικά και μεγαλώνει ύπουλα χωρίς συμπτώματα. Γι' αυτό χρειάζεται κάθε χρόνο, προληπτικά, μια επίσκεψη στο γιατρό για κλινική εξέταση μαστών (ψηλάφηση) πριν εμφανισθεί το παραμικρό σύμπτωμα. Αυτός θα καθορίσει και τι εξετάσεις χρειάζεστε.

3η άποψη Είμαι εντάξει γιατί πηγαίνω κάθε χρόνο στο γυναικολόγο μου για pap-τεστ και ψηλάφιση μαστών.

Λάθος! Ο μαστός δεν είναι δουλειά του γυναικολόγου. Γιατί μαστό έχουν και οι άντρες. Όπως για την καρδιά πηγαίνετε στον καρδιολόγο και για το στομάχι στο γαστρεντερολόγο, τότε για το μαστό πρέπει να επισκέπτεστε τον ειδικό μαστολόγο και όχι το μαιευτήρα-γυναικολόγο. Κανένας δεν είναι αλάνθαστος, όμως ο μαστολόγος έχει περισσότερες πιθανότητες από όλους να ανακαλύψει έγκαιρα έναν όγκο στο μαστό. Όσο νωρίτερα βρεθεί, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να γιατρευτεί οριστικά.

4η άποψη Δεν κάνω κάθε χρόνο μαστογραφία γιατί έχει βλαπτική ακτινοβολία. Προτιμώ το υπερηχογράφημα.

Λάθος! Η δόση της ακτινοβολίας από μια μαστογραφία είναι ελάχιστη και αντιστοιχεί μόνο στο 1/4 της ακτινοβολίας μιας απλής ακτινογραφίας θώρακος. Αν είστε πάνω από 40 ετών, τότε μια μαστογραφία το χρόνο, συνδυασμένη πάντα με εξειδικευμένη μαστολογική εξέταση, θα μπορούσε να σας σώσει τη ζωή. Το υπερηχογράφημα χρησιμοποιείται: 1. Για να ελέγξουμε και από άλλη σκοπιά κάποιο ύποπτο κλινικό ή μαστογραφικό εύρημα. Δηλαδή ως συμπλήρωμα και όχι ως υποκατάστατο της μαστογραφίας. 2. Στις μικρές ηλικίες, όπου η μαστογραφία αποφεύγεται.

5η άποψη Η μαστογραφία μου είναι εντάξει, αλλά θα επισκεφτώ και τον ειδικό μαστολόγο για κλινική εξέταση-ψηλάφιση των μαστών μου.

Σωστό! Διότι το 10% των καρκίνων του μαστού δεν είναι ορατοί στη μαστογραφία, ενώ μπορεί να πιάνονται με το χέρι. Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα σε νέες γυναίκες γιατί ο μαστός τους είναι σφριγηλός και πυκνός αλλά και στις περιπτώσεις που ο όγκος βρίσκεται σε πολύ ακραίες θέσεις του μαστού (προς τη μασχάλη, την κλείδα ή το στέρνο), οπότε δεν περιλαμβάνεται καθόλου στη μαστογραφία. Συνεπώς απαιτείται συνδυασμός της μαστογραφίας με την κλινική εξέταση μαστών από τον ειδικό χειρουργό-μαστολόγο, για να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα να ξεφύγει αδιάγνωστος ένας καρκίνος μαστού. Μόνο η μαστογραφία δεν αρκεί.

6η άποψη Καμιά συγγενής μου δεν είχε καρκίνο μαστού. Άρα είναι απίθανο να μου συμβεί και γι' αυτό δεν αγχώνομαι.

Λάθος! Μόνο 3 στους 10 καρκίνους μαστού εμφανίζονται σε γυναίκες που είχαν κάποιον κληρονομικό επιβαρυντικό παράγοντα. Άρα οι 7 στους 10 είναι τυχαίοι, σποραδικοί, εκτός λογικής και μπορεί να εμφανισθούν οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

7η άποψη Κάνω συχνά αυτοεξέταση. Εξετάζω κάθε μήνα τους μαστούς μου, όπως διάβασα σε ένα περιοδικό. Αν βρω κάτι ύποπτο θα πάω αμέσως στον ειδικό.

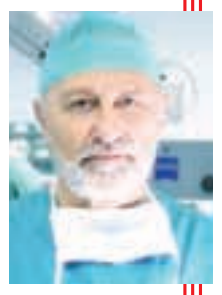
Λάθος! Το ότι εσείς δεν πιάνετε τίποτα στο μαστό σας δεν αποκλείει να υπάρχει κάτι. Γιατί δεν είστε εκπαιδευμένη στην ψηλάφιση. Αλλά και γιατί δεν είστε αμερόληπτη έναντι του εαυτού σας. Παρότι ο μαστός είναι όργανο ευπρόσιτο, η εξέταση μαστού δεν είναι καθόλου εύκολη δουλειά. Ακόμα και πολύπειροι γιατροί που έχουν εξετάσει εκατοντάδες χιλιάδες γυναίκες, συχνά τα βρίσκουν σκούρα σε δύσκολους οζώδεις μαστούς. Δεν σας αρνείται κανείς τη δυνατότητα να μάθετε το στήθος σας. Είναι μέρος του σώματός σας. Μην παραλείπετε όμως την εξέταση από τον ειδικό, επειδή εσείς δεν πιάσατε τίποτα. Η αυτοεξέταση πρέπει να γίνεται όχι για να αντικαθιστά την προληπτική ετήσια εξέταση μαστών από τον ειδικό μαστολόγο, αλλά ως αφορμή για το κλείσιμο εκτάκτου ραντεβού σε περίπτωση ύποπτου ευρήματος.

8η άποψη Δυστυχώς έπαθα καρκίνο του μαστού. Αλλά δεν θα χρειαστεί να αφαιρέσουν όλο το στήθος μου, ούτε όλους τους λεμφαδένες της μασχάλης.

Σωστό! Η πρόοδος της τεχνολογίας μάς δίνει σήμερα τη δυνατότητα να αποφεύγουμε τις μαστεκτομές στα 2/3 των γυναικών, κάνοντας όμως ακτινοβολία στο μαστό που απομένει. Μπορούμε επίσης, πριν από την επέμβαση, να ξεχωρίσουμε σε ποιες ασθενείς υπάρχει μετάσταση στους λεμφαδένες της μασχάλης και μόνο σ' αυτές να αφαιρέσουμε όλους τους λεμφαδένες, γλιτώνοντας έτσι από μια περιττή και σημαντικά επιβαρυντική επέμβαση τις υπόλοιπες ασθενείς, που οι λεμφαδένες τους δεν είχαν πρόβλημα. Είναι η τεχνική του «φρουρού λεμφαδένα», που αποτελεί καθημερινή πρακτική στα ειδικά κέντρα μαστού των προηγμένων ιατρικά χωρών. A

Γιάννης Π.Φύσσας
MD PhD
Ειδικός Μαστολόγος - Χειρουργός Μαστού
Διευθυντής κέντρου μαστού «Πρόληψις»
Διευθυντής κλινικής μαστού, «Ιατρικό» Π. Φαλήρου
jpfyssas@gmail.com

ΑΝΔΡΙΚΗ ΑΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ



Η μικροχειρουργική αναπτερώνει τις ελπίδες των άγονων ανδρών να αποκτήσουν δικό τους παιδί, ενώ η χρήση του χειρουργικού μικροσκοπίου στις χειρουργικές επεμβάσεις επί του ανδρικού γεννητικού συστήματος εγγυάται καλύτερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τους παραδοσιακούς χειρουργικούς τρόπους.

ΤΟΥ **ΑΛΚΗ ΚΑΡΑΝΙΚΑ***

Η μικροχειρουγική εφαρμόζεται στους άνδρες που η αγονιμότητά τους οφείλεται σε κιρσοκήλη ή αζωοσπερμία και που αποτελούν τις συχνότερες αιτίες. Η κιρσοκήλη (παθολογική διάταση των φλεβών του όρχεος), όταν αντιμετωπίζεται με τις παλαιότερες τεχνικές παρουσιάζει αρκετά μειονεκτήματα: απαιτεί γενική νάρκωση και διανυκτερεύσεις, είναι πιο επώδυνη μετεγχειρητικά και εμφανίζει επιπλοκές σε ποσοστό 15-20%, που συχνά απαιτούν νέα επέμβαση. Τα μειονεκτήματα αυτά έρχεται να διορθώσει η μικροχειρουργική τεχνική: γίνεται αυθημερόν με μέθη και τοπική αναισθησία, σπάνια εμφανίζει επιπλοκές (1-2%), είναι σχετικά ανώδυνη και ο άνδρας επιστρέφει στην εργασία του σε 2-3 μέρες.

Η βελτίωση του σπέρματος μετά την εγχείρηση είναι σημαντική στο 60-70% των περιπτώσεων και η εγκυμοσύνη επιτυγχάνεται στο 40% περίπου των ζευγαριών στον πρώτο χρόνο.

Η αζωοσπερμία (σπέρμα που δεν περιέχει σπερματοζωάρια) αντιμετωπίζεται με τη συλλογή σπερματοζωαρίων από τους όρχεις για να χρησιμοποιηθούν στην εξωσωματική γονιμοποίηση της συζύγου (ICSI).

Τα σπερματοζωάρια συλλέγονται από τους όρχεις με διάφορες τεχνικές:

α) Η τεχνική αναρρόφησης με βελόνη (FNA) έχει επιτυχία μόνον 20-25% και ενδείκνυται αποκλειστικά στην αζωοσπερμία που οφείλεται σε απόφραξη. Επιπλέον, δεν παρέχει επαρκή ιστό για ιστολογική εξέταση και μπορεί να επιπλακεί από αιμάτωμα του όρχεος.

β) Η κλασική βιοψία (TESE) έχει ποσοστά επιτυχίας περίπου 40%.

γ) Η βιοψία όρχεων με τη χρήση χειρουργικού μικροσκοπίου (microTESE) έχει εισαχθεί στην Ελλάδα το 2004 και δίνει ποσοστά επιτυχίας περισσότερο από 60% των περιπτώσεων. Επιπλέον, με τη μικροχειρουργική μπορεί να διορθωθεί η αποφρακτική αζωοσπερμία και ο άνδρας να παράγει, στο εξής, φυσιολογικό σπέρμα.

Συμπερασματικά, θα πρέπει τα ζευγάρια που δεν μπορούν να τεκνοποιήσουν μετά από ένα χρόνο ελεύθερων επαφών να προχωρούν χωρίς καθυστέρηση στον απλούστερο έλεγχο: ένα σπερμοδιάγραμμα. Εφόσον σε αυτό εμφανιστεί πρόβλημα, θα πρέπει να απευθυνθούν στον ειδικό ανδρολόγο γνωρίζοντας ότι με τις σύγχρονες επιστημονικές εξελίξεις ακόμα και οι σοβαρότερες περιπτώσεις αγονιμότητας μπορούν να οδηγηθούν σε αίσιο αποτέλεσμα.

Ο **Άλκης Καρανίκας είναι Ανδρολόγος - Χειρουργός Ουρολόγος. Το 2004 ήταν αυτός που εφάρμοσε πρώτος στην Ελλάδα τη μικροχειρουργική με τη χρήση χειρουργικού μικροσκοπίου.*
www.ak-andrology.com

Νέα σειρά προϊόντων SERIANE

Για τη φυσική αντιμετώπιση
άγχους, στρες και αϋπνίας

άμεσα SERIANE CHRONO

Καινοτόμο προϊόν:
Διασπειρόμενα στο στόμα δισκία για την άμεση διατήρηση της νηφαλιότητας και της πρεμίας πριν από ένα σημαντικό γεγονός, όπως
• Μία σημαντική εργασιακή συνέντευξη • Σημαντικές εξετάσεις, π.χ. πανελλήνιες εξετάσεις • Αεροπορικά ταξίδια • Ομιλία ενώπιον κοινού κ.α.

Χωρίς κίνδυνο εξάρτησης ή υπνηλίας

την ημέρα SERIANE Day

Συμβάλλει
στην καλύτερη αντοχή στο στρες της καθημερινότητας ενώ ο ψευδάργυρος που περιέχει συμβάλλει στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών

τη νύχτα SERIANE Night

Διευκολύνει
τον ύπνο και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητάς του

Η ΣΕΙΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ SERIANE, ΠΕΡΙΕΧΕΙ
α-καζοζεπίνη (από υδρόλυση πρωτεϊνών γάλακτος, συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους), **βιταμίνη Β6 και μαγνήσιο** (για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και την διατήρηση φυσιολογικών και ψυχολογικών λειτουργιών), **ψευδάργυρο** (συμμετέχει στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών)

Pierre Fabre
FARMAKA S.A.
Λ. Μεσογείων 356,
15341, Αγία Παρασκευή
Τηλ. 210 7234 582, Fax. 210 7234 589

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

ΠΡΟΣΩΠΟ

Ανανέωση και λάμψη, ανοιξιάτικες θεραπείες ομορφιάς

Μεσοθεραπεία, πίλινγκ και μπότοξ είναι ορισμένες από τις θεραπείες που μπορούμε να επιλέξουμε για ανανεωμένη, ανοιξιάτικη εμφάνιση. Για το πώς θα αναζωογονηθούμε, χωρίς τομές και μακροχρόνιες τεχνικές, μας ενημερώνει η Δρ. Αναστασία Δανιήλ - Σεφέρη, Πλαστικός Χειρουργός.

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΙΛΙΝΓΚ

Για πρόσωπο και λαιμό, ανάλογα με τη βαρύτητα του προβλήματος, χρησιμοποιούνται η μεσοθεραπεία και το πίλινγκ. Ο συνδυασμός των δύο προσφέρει εντυπωσιακό αποτέλεσμα και είναι καλύτερος από το να εφαρμοσθεί μια μόνο τεχνική.

Στη μεσοθεραπεία εισάγουμε αμινοξέα για αναδόμηση, αντιοξειδωτικές βιταμίνες C και E, υαλουρονικό οξύ για ενυδάτωση αλλά και βιταμίνη A στις πιο ώριμες επιδερμίδες. Η διαδικασία είναι απλή και καθόλου επίπονη. Είναι κάτι που το ακολουθούν γυναίκες αλλά και άνδρες.

Το πίλινγκ, ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να γίνει με τριχλωροξικό οξύ ή microneedling. Η λάμψη είναι άμεσα ορατή ειδικά μετά την επάλειψη κρέμας με υαλουρονικό οξύ η οποία «διώχνει» την κοκκινίλα. Η απολέπιση είναι ήπια και σταδιακή. Σημαντική είναι η τοποθέτηση κρέμας αντηλιακής προστασίας. Με τη θεραπεία αυτή αντιμετωπίζονται ουλές, μικρές ρυτίδες, πανάδες, χαλάρωση και γίνεται αντιγήρανση.

Για τις δυσχρωμίες σε πρόσωπο, ντεκολτέ και χέρια οι οποίες εάν δεν «καθαριστούν» θα γίνουν βαθύτερες και περισσότερες, επεμβαίνουμε με laser και RF. Η εφαρμογή δεν προκαλεί έντονη ενόχληση, ενώ τα σημεία όπου πραγματοποιείται η διαδικασία είναι λίγο κόκκινα αρχικά και ίσως σχηματισθεί κάποια λεπτή κρούστα τις επόμενες ημέρες η οποία υποχωρεί. Χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακή προστασία.

BOTOX 'Η DYSPORT

Εφαρμόζουμε ενέσιμη αγωγή για ρυτίδες έκφρασης με Botox ή Dysport κυρίως σε μεσόφρυο, πόδι χήνας, οβάλ προσώπου και λαιμό.

ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

Σε ρυτίδες και απώλεια όγκου από μείωση λιπώδους ιστού που μας δείχνει πιο «άδειες» και θλιμμένες χρησιμοποιούμε ενέσιμα με υαλουρονικό οξύ (Filler) για άμεσο και εντυπωσιακό αποτέλεσμα.

IPL ΚΑΙ RF

Για βελτίωση τυχόν βλαβών του δέρματος όπως λεπτές ρυτίδες, αφυδάτωση, χαλάρωση χρησιμοποιούμε laser φωτοανάπλασης και IPL με ραδιοσυχνότητες RF. Η διαδικασία είναι απλή και ανώδυνη με στόχο την παραγωγή κολλαγόνου. Τα αποτελέσματα άμεσα, χωρίς να τραυματίζεται το δέρμα, αναδεικνύουν τη λάμψη και τη χαμένη ζωντάνια του.

ΝΗΜΑΤΑ

Εάν η χαλάρωση είναι έντονη, μπορούν να τοποθετηθούν ράμματα ή και άγκιστρα. Η διαδικασία είναι απλή και τα νήματα εισάγονται με βελόνες σε πολλά σημεία των κροτάφων, του οβάλ του προσώπου, του λαιμού και των ζυγωματικών. Το αποτέλεσμα είναι γρήγορο και προλαβαίνουμε να έχουμε πιο σφριγηλό δέρμα πριν το καλοκαίρι.

Σημαντική είναι η τοποθέτηση κρέμας αντηλιακής προστασίας. Με τη θεραπεία αυτή αντιμετωπίζονται ουλές, μικρές ρυτίδες, πανάδες, χαλάρωση και γίνεται αντιγήρανση.

ΜΑΥΡΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΙΩΞΟΥΜΕ

Οι μαύροι πόροι στο δέρμα του προσώπου κυρίως, χαλάνε την εμφάνισή μας. Τι είναι, πού οφείλονται και για το πώς αντιμετωπίζονται μας εξηγεί η **Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου**.

- **Οι μαύροι πόροι** στο πρόσωπο είναι είτε διευρυμένοι πόροι που στο άνω τμήμα τους υπάρχει σμήγμα με μελανίνη που προστατεύει από την υπεριώδη ακτινοβολία ώστε αυτή να μην εισχωρήσει στον πόρο, είτε ανοιχτοί φαγέσωρες (μπιμπίκια).
- **Η κυριότερη αιτία** είναι η ακμή, εκεί οι μαύροι πόροι είναι ανοιχτοί φαγέσωρες και εντοπίζονται σε όλο το πρόσωπο κυρίως σε μύτη, μέτωπο και πηγούνι και περιέχουν σμήγμα. Αν μάλιστα προεξάρχουν των άλλων βλαβών ή είναι η μόνη βλάβη, τότε η ακμή ονομάζεται φαγεσωρική.

Συχνά εμφανίζουν ανοιχτούς φαγέσωρες οι καπνιστές, αυτοί που εκτίθενται συχνά στον ήλιο, αυτοί που δουλεύουν με πετρέλαιο, πίσσα ή παράγωγα αυτών.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΑΛΛΑΓΟΥΜΕ

Δυστυχώς μόνο για λίγο χρονικό διάστημα μπορούμε να απαλλαγούμε και αυτό γιατί έχουν την τάση να επανεμφανίζονται αν εκεί υπάρχει κάποιο αίτιο, π.χ. ακμή.

- **Καθαρισμοί στο ιατρείο** σε συνδυασμό με μικροδερματοαποξέσεις αφήνουν το δέρμα καθαρό για αρκετό διάστημα και χωρίς βλάβες.
- **Για το σπίτι προτείνουμε 1-2 φορές** την ημέρα πλύσιμο με προϊόντα για λιπαρά δέρματα με μικρόκοκκους και κρέμες που περιέχουν τρετινοΐνη ή ισοτρετινοΐνη για το βράδυ, ενώ για το πρωί μια καλή λύση είναι κρέμες που περιέχουν τον παράγοντα mica που δεσμεύει τη λιπαρότητα. Αν οι βλάβες οφείλονται σε χρόνια έκθεση στον ήλιο, τότε βάζουμε πάντα και αντηλιακή κρέμα.
- **Για τους φαγέσωρες (μπιμπίκια)** η θεραπεία είναι ισοτρετινοΐνη από το στόμα, αλλά αυτό είναι κάτι που θα το κρίνει ο δερματολόγος σας. A

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ TAKEDA

Η TAKEDA ιδρύθηκε το 1781, στην Οζάκα της Ιαπωνίας από τον Chobei Takeda I και είναι από τότε παρούσα στον φαρμακευτικό κλάδο. Η TAKEDA απασχολεί σήμερα πάνω από 31.000 υπαλλήλους παγκοσμίως, που υπηρετούν πιστά τις θεμελιώδεις αξίες της εταιρείας όπως η ακεραιότητα, η επιμονή, η ειλικρίνεια και η αμεροληψία, αξίες που υπηρετούσε και ο ιδρυτής της πριν 235 χρόνια. Η TAKEDA είναι η μεγαλύτερη φαρμακοβιομηχανία στην Ιαπωνία, η οποία θέλει να αναπτυχθεί περαιτέρω και στην Ευρώπη, έχοντας παρουσία στην ελληνική αγορά από το 2011, όταν εξαγόρασε την Nycomed.
Ειδικά στην Ελλάδα, η TAKEDA έχει επενδύσει δημιουργώντας ένα συντονιστικό κέντρο (MCO Balkans) για την ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων όπου δραστηριοποιείται, για χώρες όπως η Ρουμανία, η Σερβία, το Μαυροβούνιο, η Βοσνία –Ερζεγοβίνη και η Βουλγαρία.

Η κατάσταση στην ελληνική φαρμακευτική αγορά

Το περιβάλλον της φαρμακευτικής αγοράς μεταβάλλεται συνεχώς. Η συνολική φαρμακευτική δαπάνη έχει μειωθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια, και σύμφωνα με τον Εμπορικό Διευθυντή της TAKEDA HELLAS, Δημήτρη Παπαγεωργίου, δημιουργείται ένα πρόβλημα για δυνατούς λύτες. Σύμφωνα με τον κο Παπαγεωργίου "Οι παλιές εποχές της φαρμακευτικής επιτυχίας, πριν την κρίση του 2009, έχουν παρέλθει ανεπιστρεπτί για όλες τις φαρμακοβιομηχανίες. Αν θέλει κανείς να συνεχίσει με αποδεκτά επιχειρηματικά αποτελέσματα, τότε είναι προφανές ότι πρέπει να κατευθυνθεί προς τη δημιουργία ενός ευέλικτου οργανισμού. Παράλληλα, απαιτείται να είσαι ο πρώτος που θα αλλάξει, να είσαι αυτός που θα το κάνει καλύτερα και πιο επιτυχημένα από όλους τους άλλους και πάνω από όλα έγκαιρα. Μόνο τότε μπορεί κανείς να επιβιώσει και να αντέξει την πίεση, που προκύπτει από τη μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης, επενδύοντας παράλληλα στη χώρα μας και στους ανθρώπους μας".

Το στοίχημα του μετασχηματισμού

Για να μπορέσει μια εταιρεία να μεγαλώσει μέσα σε ένα ρευστό και ανταγωνιστικό περιβάλλον, πρέπει να κάνει επιτυχημένο και έγκαιρο μετασχηματισμό. Σε αυτό το πλαίσιο, η TAKEDA αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της ελληνικής αγοράς και επενδύει στην καινοτομία, επαναπροσδιορίζει τις επιχειρηματικές της προτεραιότητες και τις αναγκαίες ικανότητες του στελεχιακού της δυναμικού. Ο Δημήτρης Παπαγεωργίου οριοθέτησε το ταξίδι αυτό του μετασχηματισμού, προσθέτοντας ότι: "Η προσήλωση στις κατευθύνσεις της εταιρείας μας, μέσω της υποστήριξης των καινοτόμων φαρμάκων, επιτυγχάνεται όταν είσαι αφοσιωμένος σε συγκεκριμένους στόχους. Με αυτό τον τρόπο δεν διασφαλίζουμε μόνο την επιτυχή παρουσία της TAKEDA σήμερα, αλλά κυρίως την πρόσβαση των ασθενών που έχουν ανάγκη σε καινοτόμα φάρμακα".

Τα σημερινά προβλήματα με τη φαρμακευτική δαπάνη

Ο Εμπορικός Διευθυντής της TAKEDA HELLAS συντάσσεται με τον ΣΦΕΕ (Σύνδεσμο Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδας): "Όπως έχει ειπωθεί και από τον συνδεσμό μας, το κράτος οφείλει να συνεργαστεί με τη βιομηχανία φαρμάκου προκειμένου να λυθούν οποιαδήποτε προβλήματα πρόσβασης και να βρεθεί μια δίκαιη και βιώσιμη λύση για όλα τα μέρη. Μία τέτοια από κοινού λύση, θα βοηθήσει αποτελεσματικά και έγκαιρα τα εκατομμύρια πολιτών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες πρόσβασης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια περίθαλψη. Τα οριζόντια δημοσιονομικά μέτρα, όπως νοσοκομειακό και έξω-νοσοκομειακό clawback, δεν παρέχουν μακροχρόνιες λύσεις". Δυστυχώς αυτό που ισχύει σήμερα, περισσότερο από ποτέ, είναι ο κίνδυνος έλλειψης φαρμάκων λόγω μειωμένων τιμών που έχουν επιβληθεί ή θα επιβληθούν, σε γενόσημα και φάρμακα εκτός προστασίας. Παρόλα αυτά, ο πλέον σημαντικός στόχος είναι η επανεπένδυση σε καινοτόμα φάρμακα, αφού πρώτα έχει διασφαλιστεί η επάρκεια των αναγκαίων φαρμάκων μέσω συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων.

Οι ανάγκες για διαρκή μετασχηματισμό στην επικοινωνία με τους επαγγελματίες υγείας

Γενικότερα όλες οι φαρμακευτικές εταιρίες αναζητούν και επενδύουν σε νέους διαύλους επικοινωνίας με ιατρούς, ασθενείς και φαρμακοποιούς. Για τον παραπάνω λόγο και οδηγώντας τις εξελίξεις, η TAKEDA HELLAS σεβόμενη τον πολύτιμο χρόνο, καθώς και τον ολοένα αυξανόμενο φόρτο εργασίας των επιστημόνων υγείας, επενδύει σε νέους πρωτοποριακούς τρόπους επικοινωνίας.
Χρησιμοποιώντας λοιπόν, τις δυνατότητες της ψηφιακής τεχνολογίας, αποσκοπεί στη βελτίωση και αξιοποίηση του χρόνου επικοινωνίας μαζί τους, πάντα όμως εμπλέκοντας σε αυτό το εγχείρημα και τους ιατρικούς συνεργάτες της. Ιδιαίτερα σημαντική καθίσταται λοιπόν, η δυνατότητα και η ευελιξία του τρόπου της ιατρικής ενημέρωσης, χρησιμοποιώντας πρωτοποριακά digital μέσα επικοινωνίας τα οποία και μπορούν να προσφέρουν άμεση και εξατομικευμένη ιατρική ενημέρωση.
Σημαντικό πλεονέκτημα θεωρείται και η δυνατότητα που δίνεται στον επιστήμονα υγείας να διαμορφώσει ο ίδιος την πληροφορία που θέλει να λαμβάνει από τους ιατρικούς επισκέπτες, καθώς και το να παραμένει ο ίδιος στην κορυφή των εξελίξεων αξιοποιώντας τα ηλεκτρονικά μέσα

Για την Takeda Hellas πάντα ο ασθενής είναι στο επίκεντρο όλων μας των πράξεων

Προσπαθούμε επίσης ως πολυεθνική εταιρεία να έχουμε ένα πλούσιο έργο με δράσεις κοινωνικής ευθύνης, στηρίζοντας ενεργά κοινωφελή ιδρύματα, σωματεία, Πανεπιστήμια και συλλόγους ασθενών.
Πήραμε μέρος στο Μαραθώνιο της Αθήνας και διοργανώσαμε πρόσφατα σε συνεργασία με την ΚΕΔΕ, τον 1ο Φιλανθρωπικό αγώνα, που είχε ως στόχο την κάλυψη υγειονομικών αναγκών των πολιτών των παραμεθόριων περιοχών και των προσφύγων. Τέλος και σημαντικότερο, ανταποκριθήκαμε άμεσα στο κάλεσμα του ΚΕΕΛΠΝΟ για χορηγία φαρμάκων με στόχο την κάλυψη αναγκών των προσφύγων, κάτι που θα συνεχίσουμε να στηρίζουμε έμπρακτα σε συνεργασία με θεσμικούς φορείς.

Takeda

ADVERTORIAL A.V.

ΤΕΛΕΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Για να χαμογελάτε χωρίς να κρύβεστε

Ένα λαμπερό χαμόγελο μας δείχνει νεότερους και πιο ελκυστικούς αλλά προϋποθέτει περιποιημένα, υγιή και σίγουρα λευκά δόντια.

ΝΑΙ ΣΤΗ ΛΕΥΚΑΝΣΗ

Η κ. **Δέσποινα Κωστομοίρη**, **Χειρουργός Οδοντίατρος ειδικευμένη στην Αισθητική Οδοντιατρική,** μας αποκαλύπτει τις τεχνικές που θα μας χαρίσουν ένα ωραίο και «λευκό» χαμόγελο.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Η ΛΕΥΚΑΝΣΗ;

Λευκά δόντια σημαίνει υγιή δόντια, όταν λοιπόν το φυσικό φωτεινό χρώμα της αδαμαντίνης έχει μετατραπεί σε κίτρινο, καφέ, γκρι, έχει χάσει δηλαδή τη λευκότητά του, τότε με την τεχνική της λεύκανσης απομακρύνουμε τις χρωστικές. Επίσης, όταν τα δόντια έχουν απονευρωθεί και σταδιακά έχουν σκουρύνει τότε επίσης είναι αναγκαία η λεύκανση. Το δε χρώμα των δοντιών μπορεί να αλλάξει 5-7 τόνους.

ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΔΥΝΗ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ;

Η λεύκανση είναι γενικά ανώδυνη διαδικασία. Μπορεί να δημιουργήσει σε ορισμένα άτομα ευαισθησία όταν τα δόντια τους έχουν υποστεί κατάγματα ή έχουν εκτεθειμένες ρίζες. Σε αυτή την περίπτωση η ευαισθησία αυτή σταματάει αμέσως μόλις τελειώσει η λεύκανση.

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Βεβαίως και είναι ασφαλής, πάντα υπό την επίβλεψη του οδοντιάτρου ο οποίος καθορίζει τον τρόπο και τον χρόνο που θα ξαναγίνει η λεύκανση. Όσο για την ηλικία, μετά το 18ο έτος.

ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ;

Αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο. Εξαρτάται από τις επίκτητες διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου, τσάι, κόκκινο κρασί, καφές, συνεχής λήψη σιδήρου, κάπνισμα, κόκα κόλα.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΕΥΚΑΝΣΗ;

Εάν κάποιος θέλει μόνιμα λευκό χαμόγελο ή θα πρέπει να επαναλαμβάνει τη διαδικασία της λεύκανσης ή διαφορετικά να αναζητήσει οριστικές αισθητικές λύσεις που είναι: Ένα ραντεβού με όψεις ρητίνης για μόνιμα λευκά αποτελέσματα ή περισσότερα ραντεβού με όψεις πορσελάνης. Το αισθητικό αποτέλεσμα με όψεις ρητίνης είναι το ίδιο με τις όψεις πορσελάνης (εφόσον ο οδοντίατρος είναι εξειδικευμένος στις όψεις ρητίνης) και πλεονεκτεί έναντι των όψεων πορσελάνης στο χρόνο και στο κόστος.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΕΥΚΑΝΣΗΣ;

Υπάρχουν δύο τρόποι. Η λεύκανση που γίνεται σε ένα ραντεβού περίπου μισής ώρας με laser, καθώς και η λεύκανση με μασελάκια. Όσον αφορά στα απονευρωμένα δόντια ο οδοντίατρος τοποθετεί μέσα στο δόντι (μυλικό θάλαμο) υλικό λευκαντικό και με το φως ή το laser σε μία επίσκεψη λευκαίνει το δόντι ή το αφήνει, εάν χρειασθεί το υλικό, κάποιες μέρες στο δόντι μέχρι να επιτευχθεί το τελικό αποτέλεσμα. A

> *Το αισθητικό αποτέλεσμα με όψεις ρητίνης είναι το ίδιο με τις όψεις πορσελάνης (εφόσον ο οδοντίατρος είναι εξειδικευμένος στις όψεις ρητίνης) και πλεονεκτεί έναντι των όψεων πορσελάνης στο χρόνο και στο κόστος.*

«ΣΙΔΕΡΑΚΙΑ» ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

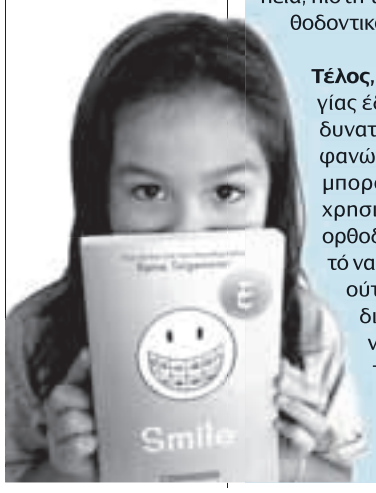
Όλο και περισσότεροι ενήλικες κάνουν ορθοδοντικές θεραπείες για να διορθώσουν προβλήματα που προϋπήρχαν ή δημιουργήθηκαν με το πέρασμα των χρόνων και να αποκτήσουν τέλειο χαμόγελο. Και οι ορθοδοντικοί τούς προσφέρουν μηχανισμούς ειδικά σχεδιασμένους για να είναι πιο διακριτικοί ή ακόμα και «αόρατοι» σε σύγκριση με τα παραδοσιακά μεταλλικά «σιδεράκια».

«Αν και οι βασικές αρχές για ίσιωμα των δοντιών είναι λίγο-πολύ ίδιες σε όλες τις ηλικίες, στους ενήλικες πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή κυρίως στα περιοδοντικά προβλήματα, τα οποία και πρέπει να αντιμετωπίζονται πριν την έναρξη οποιασδήποτε ορθοδοντικής θεραπείας» αναφέρει η **Δρ. Κατερίνα Δούμα-Μιχελάκη**, **Ειδική Ορθοδοντικός Παιδιών & Ενηλίκων.** Δυσκολίες μπορεί να δημιουργήσουν και οι δεκαετίες οδοντιατρικών πράξεων (π.χ. σφραγίσματα, απονευρώσεις) που έχουν προηγηθεί, καθώς και το γεγονός ότι τα δόντια και τα οστά της γνάθου έχουν ολοκληρώσει προ πολλού την ανάπτυξή τους, επομένως οι μεταβολές των ιστών συντελούνται με διαφορετικούς ρυθμούς απ' ό,τι στα παιδιά.

Πέρα από τη διόρθωση των προβλημάτων και το άριστο αισθητικό αποτέλεσμα, η ορθοδοντική θεραπεία έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να διατηρήσουν τα δόντια τους για όλη τους τη ζωή. Μελέτες έχουν δείξει πως έπειτα από ορθοδοντικές παρεμβάσεις οι ασθενείς έχουν μεγαλύτερο κίνητρο για να φροντίζουν σχολαστικά τη στοματική υγιεινή τους και αυτό μακροπρόθεσμα έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία των δοντιών.

Οι μηχανισμοί που χρησιμοποιούνται κατά την ορθοδοντική θεραπεία μπορεί να είναι κινητοί (ο ασθενής μπορεί να τους βγάλει μόνος από το στόμα) ή ακίνητοι (αφαιρούνται μόνο από τον ορθοδοντικό). Για αισθητικούς λόγους, οι ακίνητοι που χρησιμοποιούνται στους ενήλικες είναι από πορσελάνη ώστε να μειώνεται σημαντικά η εμφάνισή τους όταν προσκολλώνται στην πρόσθια επιφάνεια των δοντιών.

Υπάρχει επίσης η δυνατότητα χρήσης «αόρατων» μηχανισμών που τοποθετούνται στη γλωσσική, την εσωτερική δηλαδή επιφάνεια των δοντιών. Η γλωσσική ορθοδοντική, όπως λέγεται η μέθοδος, εφαρμόζεται για σχεδόν όλα τα ορθοδοντικά προβλήματα των ενηλίκων. Το μειονέκτημά της είναι ότι απαιτεί από τον ασθενή μεγάλη προσήλωση στη θεραπεία, πιστή τήρηση των συμβουλών του ορθοδοντικού και άριστη στοματική υγιεινή.



Τέλος, η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας έδωσε στους ορθοδοντικούς τη δυνατότητα θεραπειών με χρήση διαφανών ναρθήκων. Οι νάρθηκες αυτοί μπορούν σε πολλές περιπτώσεις να χρησιμοποιηθούν αντί της κλασικής ορθοδοντικής με σιδεράκια, χωρίς αυτό να σημαίνει ούτε ότι είναι πανάκεια ούτε μια εύκολη λύση. Απαιτούν ειδικό σχεδιασμό από τον ορθοδοντικό ο οποίος γνωρίζει πλήρως τις βιολογικές διαδικασίες του ανθρώπινου οργανισμού, τις απαιτήσεις και τις επιπτώσεις των αντίστοιχων δυνάμεων.

ΜΟΡΙΑΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

Από την κυστική ίνωση, τον καρκίνο του μαστού μέχρι τον αυτισμό. Πλήρης ανάλυση του ανθρώπινου γονιδιώματος

Η σημαντική ανάπτυξη, τα τελευταία 4-5 χρόνια, της μοριακής βιολογίας-γενετικής έχει συντελέσει αφενός μεν στη σημαντική βελτίωση των μοριακών αναλύσεων, αφετέρου στη σημαντική μείωση της τιμής τους. Η οργανολογία νέας γενιάς (Next Generation Sequencing platforms) δίνει πλέον σημαντικές δυνατότητες και έχει αλλάξει το τοπίο των γενετικών αναλύσεων, τονίζει ο Δρ. Ιωάννης Λ. Λουκάς, Αναπληρωτής Καθηγητής στο Τμήμα της Φαρμακευτικής του Παν/μίου Αθηνών, Επιστημονικός συνεργάτης Neoscreen. Για παράδειγμα, πριν από περίπου 12 χρόνια η πλήρης ανάλυση του ανθρώπινου γονιδιώματος (22.000 γονίδια) στοίχιζε 200 εκατομμύρια δολάρια, ενώ σήμερα το κόστος αυτής της ανάλυσης προσεγγίζει τα 1.000 δολάρια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, σύμφωνα με διεθνείς αναλυτές (Financial Times 2016), ότι πολύ σύντομα θα απαιτείται ένα και μόνο γενετικό τεστ, αυτό της ανάλυσης του ανθρώπινου γονιδιώματος (WGS, Whole Genome Sequencing). Το θέμα, το οποίο εγείρεται από την παραπάνω εξέλιξη, και το οποίο συζητείται στους διεθνείς επιστημονικούς κύκλους είναι εάν θα μπορεί αυτό το γενετικό τεστ να διεξάγεται σε νεογνά αμέσως μετά τη γέννησή τους καθώς υπεισέρχονται θέματα βιοηθικής.

ΔΡ. ΙΩΑΝΝΗΣ Λ. ΛΟΥΚΑΣ

Εάν θα θέλαμε να κατηγοριοποιήσουμε τα σημαντικότερα γενετικά τεστ και τι προτείνει η διεθνής επιστημονική κοινότητα ως μεθοδολογία επιλογής, αυτά θα ήταν τα παρακάτω 8:

ΜΟΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
Κυστική Ίνωση - Κληρονομούμενα Νοσήματα	Ανάλυση στο 100% του γονιδίου της κυστικής ίνωσης, CFTR ή ανάλυση για panel (ομάδα) πολλαπλών γονιδίων που ευθύνονται για κληρονομούμενα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου και του γονιδίου της κυστικής ίνωσης, CFTR. **(Ενδεικτικές τιμές 300 - 800 ευρώ)**
Μη Επεμβατικός Προγεννητικός Έλεγχος (έμμεσος έλεγχος εμβρύου από το αίμα της μητέρας)	Ανάλυση των πιο συχνών τρισωμιών (χρωμοσωμάτων 21 [σύνδρομο Down], 13, 18) καθώς και λιγότερο συχνών τρισωμιών (χρωμοσωμάτων 9, 16, 22), ανωμαλίες των φυλετικών χρωμοσωμάτων (X, Y) και ανίχνευση μικροελλειπτικών συνδρόμων. **(Ενδεικτική τιμή 600 ευρώ)**
Μοριακός Καρυότυπος Υψηλής Ανάλυσης (SNP-Arrays)	Επεμβατικός έλεγχος ύστερα από αμνιοπαρακέντηση. Απαιτείται προσοχή στον τύπο του μοριακού καρυότυπου που θα επιλεγεί καθώς υπάρχουν πολλά παραπλανητικά στοιχεία για τον βαθμό κάλυψης των υπό έλεγχο συνδρόμων καθώς και τον αριθμό των ελεγχόμενων παθολογικών συνδρόμων. Ο ενδεδειγμένος είναι ο μοριακός καρυότυπος υψηλής ανάλυσης τύπου SNP-Arrays. **(Ενδεικτική τιμή 350 - 550 ευρώ)**
Γενετική Προδιάθεση για Καρκίνο του Μαστού	Ο έλεγχος μόνο για τα γονίδια BRCA1 και BRCA2 αποτελεί πλέον παρελθόν, καθώς έχουν ανακαλυφθεί και νέα γονίδια τα οποία ενοχοποιούνται για την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Διεθνώς προτείνεται πλέον έλεγχος για περίπου 20-30 γονίδια συμπεριλαμβανομένων και των BRCA1 & BRCA2. **(Ενδεικτική τιμή 500 - 900 ευρώ)**
Σύνδρομο Αιφνίδιου Θανάτου Νέων και Αθλητών	Ο αιφνίδιος θάνατος νέων και αθλητών εμφανίζεται περίπου σε 1 στα 500 άτομα, με πιο συχνό κλινικό αίτιο την υπερτροφική καρδιομυοπάθεια (ΥΜΚ). Η ΥΜΚ οφείλεται σε ένα μεγάλο ποσοστό σε γενετικά αίτια. Ο σκοπός των συγκεκριμένων ελέγχων είναι η ανίχνευση πιθανής γενετικής αιτίας (παθογόνος μετάλλαξη) και ο έλεγχος των συγγενών πρώτου βαθμού για τη συγκεκριμένη μετάλλαξη ώστε να εντοπισθεί ποιοι από τους συγγενείς ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου, ώστε να πάρουν προληπτικά μέτρα, και ποιοι όχι. Προτείνεται έλεγχος για 170 γονίδια τα οποία ευθύνονται για την εμφάνιση όλων των καρδιοπαθειών των οποίων το γενετικό υπόβαθρο έχει αποσαφηνιστεί. **(Ενδεικτική τιμή 1.200 ευρώ)**
Παιδιατρικά Νευρομυοσκελετικά Νοσήματα	Το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Αμερικής, NIH, χαρακτηρίζει ως οδύσσεια την περιπέτεια οικογενειών που έχουν κάποιο παιδί με αδιάγνωστο νευρολογικό-μυοσκελετικό νόσημα. Οι οικογένειες αυτές ταλαιπωρούνται περίπου 10 χρόνια μέχρι να βρεθεί διάγνωση για το παιδί τους, με ένα μέσο όρο συνολικού κόστους διαφορετικών εξετάσεων, περίπου 15.000 δολάρια. Ο γενετικός έλεγχος ο οποίος μπορεί να δώσει έγκαιρη διάγνωση μέχρι και σε ένα 50% αυτών των παιδιών (εξαρτάται από το νόσημα) είναι ο συνδυασμός Whole Exome Sequencing (WES) και μοριακού καρυότυπου υψηλής ανάλυσης. **(Ενδεικτική τιμή 1.300-1.400 ευρώ)**
Αυτισμός	Σύμφωνα με στοιχεία του CDC, 1 στα 68 παιδιά πάσχει από ένα νόσημα σχετικό με τον αυτισμό (Autism Spectrum Disorders). Ο αυτισμός είναι πολυπαραγοντικό νόσημα το οποίο έχει ισχυρό γενετικό υπόβαθρο με μεγάλη ετερογένεια. Σύμφωνα με στοιχεία από τη διεθνή βιβλιογραφία, ένας είναι ο ενδεδειγμένος μοριακός έλεγχος για τον εντοπισμό πιθανής γενετικής αιτίας, η ανάλυση του ανθρώπινου γονιδιώματος (Whole Genome Sequencing). **(Ενδεικτική τιμή 1.700 ευρώ)**
Φαρμακογενετικός Έλεγχος	Ασθενείς που λαμβάνουν πολύ κοινά φάρμακα όπως είναι το Plavix, τα αντικαταθλιπτικά, τα αντισυλληπτικά, μπορεί να έχουν τελείως διαφορετική θεραπευτική απόκριση: Από μειωμένη θεραπευτική αποτελεσματικότητα μέχρι και δυσμενείς παρενέργειες, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και στο θάνατο. Ο Φαρμακογενετικός έλεγχος μπορεί να εντοπίσει ποιοι ασθενείς μπορεί να επωφεληθούν από μία συγκεκριμένη θεραπεία και ποιοι όχι. **(Ενδεικτική τιμή 150-200 ευρώ)**

Τα γενετικά τεστ προσφέρουν πολύ σημαντικές πληροφορίες τόσο στον τομέα της πρόληψης όσο και στον τομέα διάγνωσης ή/και πρόβλεψης της έκβασης μίας νόσου. Πολλές φορές υπάρχει ελλιπής πληροφόρηση με αποτέλεσμα να μην επιλέγεται το κατάλληλο γενετικό τεστ. Πολύ σημαντικό ρόλο στην επιλογή του κατάλληλου τεστ παίζουν η λήψη ενός «καλού» οικογενειακού ιστορικού καθώς και η παροχή γενετικής συμβουλευτικής. Όλες οι παραπάνω γενετικές αναλύσεις προσφέρονται από το εργαστήριο κλινικής γενετικής Neoscreen. Επίσης προσφέρεται δωρεάν γενετική συμβουλευτική.

*Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα **www.neoscreen.gr***

Soul/Body Mind

Πλήρης Ανάλυση του Ανθρώπινου Γονιδιώματος Μοριακή Διάγνωση του Αυτισμού

Σύμφωνα με στοιχεία του CDC, 1 στα 68 παιδιά πάσχει από μία νόσο που σχετίζεται με τον αυτισμό (Autism Spectrum Disorders)

Ο Απρίλιος είναι ο μήνας ευαισθητοποίησης για τον αυτισμό

> *Η οργανολογία νέας γενιάς **(Next Generation Sequencing platforms)** δίνει πλέον σημαντικές δυνατότητες αλλάζοντας το τοπίο των γενετικών αναλύσεων και πολύ σύντομα θα απαιτείται ένα και μόνο γενετικό τεστ, αυτό της ανάλυσης του ανθρώπινου γονιδιώματος **(WGS, Whole Genome Sequencing).***

ΣΩΜΑ

Απαλλαγείτε από το τοπικό πάχος και την κυτταρίτιδα

Δείτε άμεσα και θεαματικά αποτελέσματα στο σώμα σας ακολουθώντας μία από τις πιο εξελιγμένες μη επεμβατικές θεραπείες αισθητικής ιατρικής που προτείνει ο Πλαστικός Χειρουργός Απόστολος Γαϊτάνης *(www.agaitanis.gr)* και υποδεχτείτε το καλοκαίρι με ένα καλλίγραμμο και σφριγηλό σώμα.

ΚΡΥΟΛΙΠΟΛΥΣΗ ΤΟ ΝΕΟ ΥΠΕΡΟΠΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ

Η μέθοδος της Κρυολιπόλυσης (με το σύστημα **Cool Sculpting** by Zeltiq USA) είναι η μοναδική, αυθεντική, μη επεμβατική διαδικασία που χρησιμοποιεί προηγμένη τεχνολογία ψύξης. Εγκεκριμένο από τον FDA Αμερικής (Παγκόσμιο Οργανισμό Τροφίμων & Φαρμάκων) υπόσχεται μόνιμα αποτελέσματα στην εξάλειψη του τοπικού λίπους, σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος, μέσω μιας μοναδικής τεχνολογίας που ονομάζεται Cryolipolysis. Η εφαρμογή του δεν περιλαμβάνει τομές, δεν χρειάζεται αναισθησία, δεν απαιτεί νοσηλεία, ενώ μειώνει το στρώμα του λίπους χωρίς να βλάπτει το δέρμα ή άλλους ιστούς.

Πρόκειται για μια νέα επαναστατική μη χειρουργική διαδικασία λιπογλυπτικής σώματος, της αμερικανικής εταιρείας Zeltiq, που χρησιμοποιεί την τεχνολογία της κρυολιπόλυσης για να αποβάλει το λίπος. Η λειτουργία του βασίζεται στη χρήση του ψύχους –σε ελεγχόμενη διαδικασία– (Freeze Detect) που αναγκάζει τα λιποκύτταρα να μπουν σε «απόπτωση», δηλαδή να καταστραφούν και στη συνέχεια να αποβληθούν από τον οργανισμό («φαγοκυττάρωση») με φυσιολογικά βιολογικό τρόπο.

Αποτελεί ιδανική μέθοδο για όσους εμφανίζουν τοπικό πάχος που αντιστέκεται στη δίαιτα και την άσκηση. Βελτιώνει την ποιότητα του δέρματος, εξαφανίζει το περιττό λίπος και βοηθάει στην απώλεια πόντων. Εφαρμόζεται με επιτυχία στους γλουτούς (ψωμάκια), την κοιλιά, το πλάι της μέσης, το εσωτερικό των μηρών, τα μπράτσα και γενικά στις περιοχές που υπάρχει συσσωρευμένο λίπος, τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες. Η θεραπεία της κρυολιπόλυσης χρειάζεται συνήθως μία συνεδρία. Ανάλογα με το μέγεθος της περιοχής θεραπείας, μια συνεδρία μπορεί να διαρκέσει από 45 λεπτά έως και 2 ώρες περίπου. Από την ανταπόκριση που έχει κάθε σώμα θα κριθεί αν θα χρειαστεί επαναληπτική συνεδρία. Το τελικό αποτέλεσμα γίνεται ορατό 1,5 μήνα περίπου μετά την εφαρμογή.

ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ (ACCENT) ΓΙΑ ΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εφαρμογή **Accent** χρησιμοποιεί τις ραδιοσυχνότητες για σύσφιξη αλλά και μείωση εκατοστών από το σώμα. Αυτό επιτυγχάνεται χρησιμοποιώντας τις ραδιοσυχνότητες για τη βελτίωση της εμφάνισης του δέρματος. Η θερμότητα που διαχέεται στους ιστούς έχει σαν αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα να συρρικνωθούν, ενώ παράλληλα ενεργοποιούνται οι ινοβλάστες για την παραγωγή κολλαγόνου. Τα αποτελέσματα που υπόσχεται το Accent, κάνοντας γλυπτική στην περιοχή του σώματος, είναι άμεσα ορατά και δραστικά: απαλότερο δέρμα, πιο λεπτή και σμιλευμένη σιλουέτα, ενώ πραγματοποιεί και λιπογλυπτική στις περιοχές του σώματος. Η θεραπεία αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε επίπεδο στομάχι, πιο λεπτούς γοφούς και μηρούς, ενώ παράλληλα προσφέρει σύσφιξη και απώλεια πόντων στο πλάι της μέσης, στους μηρούς, στους γλουτούς, στα γόνατα και γενικότερα στις περιοχές που εμφανίζεται λίπος και κυτταρίτιδα.

Συνήθως χρειάζονται 6-8 συνεδρίες, ανάλογα με το βαθμό του προβλήματος.

Το Accent αποτελεί μία πλήρη θεραπεία για το τοπικό πάχος και την κυτταρίτιδα, παρόλα αυτά για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα μπορεί να συνδυαστεί με τη μέθοδο Endermologie που προσφέρει λεμφικό μασάζ.

ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ (ENDERMOLOGIE) ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Αυτού του είδους το μασάζ επιταχύνει τη λεμφική ροή και βοηθάει το σώμα να απομακρύνει τις τοξίνες και τα άχρηστα υλικά κάνοντάς το παράλληλα πιο σφριγηλό.

Με τη βοήθεια ειδικών κυλίνδρων πραγματοποιείται λεμφικό μασάζ στις περιοχές που εμφανίζεται κυτταρίτιδα αλλά και τοπικό πάχος. Πρόκειται για μία θεραπεία που θεωρείται αποτελεσματική σε περιπτώσεις που το δέρμα έχει υποστεί χαλάρωση. Μπορεί να συνδυαστεί επίσης με μία σειρά από ενέσεις μεσοθεραπείας με πολυβιταμινούχα σκευάσματα τα οποία θα εντείνουν τη λιποδιάλυση. Ως θεραπεία προσφέρει μία αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας. Συνήθως χρειάζονται συνολικά 15-20 συνεδρίες περίπου, ανάλογα με την περίπτωση.

Το **Endermologie** βελτιώνει την τροφοδότηση των κυττάρων και των οργάνων με θρεπτικά συστατικά και αυξάνει τα επίπεδα του κυτταρικού μεταβολισμού. Μπορεί να βελτιώσει την εμφάνιση του δέρματος, να μειώσει τα βαθουλώματα, να διεγείρει τα αιμοφόρα αγγεία και να βελτιώσει τις αποτοξινωτικές λειτουργίες του λεμφικού συστήματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται πιο λείο, να εξαφανίζεται το οίδημα στην περιοχή και η κατακράτηση υγρών. A

Το Accent αποτελεί μία πλήρη θεραπεία για το τοπικό πάχος και την κυτταρίτιδα, παρόλα αυτά για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα μπορεί να συνδυαστεί με τη μέθοδο Endermologie που προσφέρει λεμφικό μασάζ.

Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον

στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 18 χρόνια τώρα.

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

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

GENAD.MSCORP/5.2015

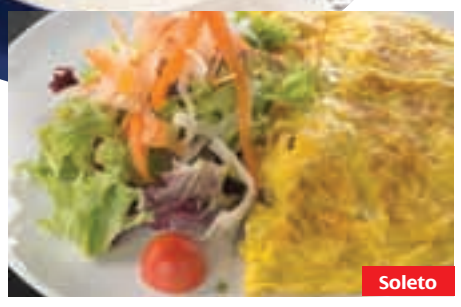
GENESIS pharma

HEALTHY FOOD

Η νέα τάση σκάει από υγεία

It

MamaTierra


Soleto

Mentaleaty

Γη

Rosebud

Υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να τρέφεσαι για το υπόλοιπο της ζωής σου με βραστά καρότα. Κι αν νομίζεις πως κάτω από τον τίτλο «Υγιεινό Φαγητό» κολλάει ο υπότιτλος «άνοστο, αχρείαστο, μακριά-από-εμάς», ήρθε η ώρα να αλλάξεις γνώμη. Η υγιεινή-χορτοφαγική διατροφή κερδίζει συνεχώς έδαφος, ο φούρνος της γειτονιάς σου φτιάχνει ψωμί με αλεύρι Ζέας, δεκάδες μπακάλικα πωλούν βιολογικά προϊόντα και τρόφιμα κατάλληλα για vegan, όσο για εκείνα τα juice bars (που επίσης υπάρχουν πια σε κάθε γωνιά) άνετα χρησιμοποίησέ τα σαν σταθμούς ενέργειας, σου φτιάχνουν ό,τι χυμό θες στο δευτερόλεπτο και συνεχίζεις τη βόλτα σου και ευτυχής και υγιής.
Με δυο λόγια, αυτό που θέλω να σου πω είναι ότι η υγιεινή διατροφή (μπορεί να) είναι εξαιρετικά νόστιμη. Και για να σε πείσω, επιστρατεύω 8 γνωστά εστιατόρια με χορτοφαγική καρδιά και τα πιο νόστιμα πιάτα ever.

ΤΗΣ **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ**

ROSEBUD

Η κρυφή επιθυμία του κινηματογραφικού Πολίτη Κέιν είναι η φανερή αγάπη όλων των χορτοφάγων, σύντομα και η δική σου. Σινεφίλ και πρωτοποριακό, είναι από τα πρώτα εστιατόρια που είπαν με όλη τους την ψυχή ένα μεγάλο «ναι» στην υγιεινή διατροφή. Μαγειρεύει εναλλακτικά, δημιουργικά χορτοφαγικά πιάτα, φτιάχνει vegan γλυκά και σου στύβει χυμούς με ιπποφαές και σπιρουλίνα. Burger με ποικιλία μανιταριών, hot dog με μανιτάρια και φάβα, μουσακά με λαχανικά και κιμά βιολογικής σόγιας. Δεν φαντάζεσαι πόσο νόστιμα είναι. Να τα δοκιμάσεις όλα μια Τρίτη, που έχει και προβολή ταινίας στον πρώτο όροφο. Σκουφά 42& Ομήρου, Κολωνάκι, 2103392370

ΓΗ

Η κουζίνα στη Γη έχει απεριόριστη φαντασία, αλλά πολύ περιορισμένη... θερμοκρασία. Για την ακρίβεια, τίποτα δεν μαγειρεύεται σε θερμοκρασία άνω των 46°C. Έτσι δεν χάνεται καμία βιταμίνη ενώ όλα τα θρεπτικά συστατικά βρίσκουν το στόχο τους: εσένα! Αυτή είναι η raw food ιδεολογία και δεν θα με απασχολούσε παραπάνω, αν δεν είχε ένα μαγικό... Γλυκά! Πολλά γλυκά! Την πρώτη φορά που δοκίμασα ένα κολασμένο brownie, κοιτούσα με ατόφια δυσπιστία την ιδιοκτήτρια που μου έλεγε ότι στην πραγματικότητα δεν ήταν καθόλου... κολασμένο. Τα γλυκά στη Γη μπορεί να έχουν την ίδια γεύση με τις αγαπημένες σου αμαρτίες, αλλά διαφέρουν στις μετέπειτα τύψεις, αφού περιέχουν μόνο ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά και σπόρους, χωρίς να έχουν ίχνος γλουτένης, ζάχαρης ή αυγού. Μαγεία! Γρηγορίου Λαμπράκη 69, Γλυφάδα, 2109648512

IT

Βιολογικά αυγά μάτια στο φούρνο, ζυμαρικά ολικής άλεσης με μανούρι, βιολογικό φαγόπυρο με κατσικίσιο τυρί. Είναι ένα πολύ μικρό δείγμα από τον κατάλογο του εστιατορίου στο όνομα του οποίου ορκίζονται οι healthy lovers. Το κλειδί φυσικά βρίσκεται στις άψογες πρώτες ύλες. Τα πάντα στο It, από το ψωμί μέχρι τα ζυμαρικά είναι διαλεγμένα ένα κι ένα. Ακόμη και βιολογικό καφέ φίλτρου θα πιεις! Τσέκαρε και το σαρακοστιανό μενού, ενώ χαζεύεις το eco friendly περιβάλλον γύρω σου και, αν ζηλέψεις πολύ, κάποια προϊόντα μπορείς να τα πάρεις από τα ράφια και να πας στη δική σου κουζίνα. Σκουφά 29, Κολωνάκι, 2103635773

SOLETO

Καλή η υγιεινή διατροφή, αλλά το νούμερο ένα που πρέπει να προσέξουμε αν θέλουμε να την ακολουθήσουμε είναι οι πρώτες ύλες. Το ηλιόλουστο Soleto της Γλυφάδας είναι περήφανο για τα υλικά της κουζίνας του χάρη στη φάρμα που διατηρεί στις Σπέτσες. Μελιτζάνες, φασολάκια, ντομάτες κι όλα τα καλά του μπαχτσέ! Αλλά και βιολογικά αυγά που παίρνουν την πρώτη θέση στις προτιμήσεις μας με δεκάδες διαφορετικές εκδοχές σε υπέροχα, πλούσια, πρωινά. Λαοδίκης 33-35, Γλυφάδα, 2109680460

PURE BLISS

Σπαγγέτι μανιταριών, ινδικό φακόρυζο, γεμιστά με κινόα αλλά και τάρτα σοκολάτας με ωμό κακάο, σόγια και βάση από φαγόπυρο, cheesecake με αμύγδαλο, χουρμάδες και βάση από μπάρα ενέργειας, πανακότα με γάλα καρύδας και φρούτα. Ο πεζόδρομος της Ρόμβης σκάει από υγεία όσο το Pure Bliss αγαπά τους βιολογικούς χυμούς, τις χρωματιστές καρέκλες και οτιδήποτε χειροποίητο. Θα σ' αρέσει. Ρόμβης 24Α, 2103250362

AVOCADO

Με μότο «Food for Life» είναι ο ορισμός της υγιεινής και όχι μόνο. Το Avocado το πάει ένα βήμα παρακάτω: «Πιστεύουμε ότι είναι δυνατό να ζήσουμε καλά και να απολαύσουμε υγιεινά γεύματα χωρίς να προκαλέσουμε κακό σε άλλο ον, δηλαδή στους φίλους μας τα ζώα που κατοικούν και εμπνέουν με το μεγαλείο τους τη γη, τον ουρανό, τους ποταμούς ή τους ωκεανούς». Εδώ λοιπόν θα βρεις μια τεράστια ποικιλία σε χορτοφαγικά, vegan και raw vegan πιάτα, όλα τους υγιεινά και πεντανόστιμα. Tip: Τα ζυμαρικά. Δοκίμασε οπωσδήποτε τα ζυμαρικά! Νίκης 30, Σύνταγμα, 2103237878

MAMA TIERRA

Στην αγκαλιά της μαμάς γης θα φας υπέροχα και χορτοφαγικά εκεί που δεν το περιμένεις. Ξεπροβάλλει ξαφνικά στην Ακαδημίας και είναι πραγματική όαση στην έρημο. Ζήτα από τον Πόλας (τον Ινδο σεφ-αστέρι) να σου μαγειρέψει φαλάφελ, μπέργκερ μανιταριών (το φαβορί του καταστήματος), vegetable korma ή ό,τι άλλο σου γυαλίσει στον κατάλογο. Δεν θα το μετανιώσεις, είσαι δεν είσαι χορτοφάγος. Ακαδημίας 84, 211 4114420

MENTALEATY

Άνοιξε πριν λίγες εβδομάδες στην ανερχόμενη γειτονιά του Κεραμεικού, έχει υπότιλο «asian food therapy» και ψυχή αφιερωμένη εξ ολοκλήρου στην υγεία. Δεν είναι μόνο τα φρέσκα υλικά, το τηγάνισμα με μη υδρογονωμένα φυτικά έλαια, η ανακύκλωση λαδιού, το delivery με ποδήλατα. Είναι που αποτελεί πρωτοβουλία του Κοινωνικού Συνεταιρισμού «Αθηνά Ελπίς», ο οποίος στοχεύει στη βελτίωση της υγείας ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, προσφέροντάς τους εργασία και μεριμνώντας δραστικά για τη θεραπευτική υποστήριξή τους. Επίσης θα τολμήσω να πω ότι ίσως έχουν τα πιο ωραία noodles που έχω φάει ποτέ. Μεγάλου Αλεξάνδρου 114-118, Κεραμεικός, 2130405430

*Αν έφτασες ως εδώ, ίσως σου έχει περάσει η ιδέα να δεις την υγιεινή διατροφή λίγο πιο σοβαρά και να τη βάλεις σπίτι σου. Ξεκίνα αγοράζοντας προμήθειες. Στο Bamboo Vegan (Ζωοδόχου Πηγής 8-10& Σόλωνος), 2103300018) και στους Groceristas (Ευφρονίου 31-33, Παγκράτι, 2130326323) θα σε κατατοπίσουν σχετικά. A

A.V. BOOKSTORE
Το βιβλιοπωλείο της ATHENS VOICE.
Μπες στο www.athensvoice.gr και παράγγειλε τα βιβλία της A.V.
Δωρεάν αποστολή σε όλη την Ελλάδα.

bookVOICE

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ / ΕΚΔΟΣΕΙΣ / ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ / ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΑΝΩ-ΚΑΤΩ ΣΥΡΟΣ
ΔΥΟ ΚΟΣΜΟΙ ΣΕ ΕΝΑΝ

Η πρώτη συγγραφική απόπειρα της βραβευμένης δημοσιογράφου **Χριστίνας Πουλίδου** είναι ένα κοινωνικό μυθιστόρημα ηθογραφίας που εκτυλίσσεται στη Σύρο της Κατοχής και του σήμερα. Τα έχει όλα: και ηθογραφία και ιστορία και παραμύθι και κοσμοπολιτισμό. Ο δημοσιογράφος και σκιτσογράφος **Αντρέας Πετρουλάκης** μίλησε για το βιβλίο.

Δεν μπορώ να μιλήσω ψυχρά και αντικειμενικά για τη Χριστίνα Πουλίδου. Δεν μπορώ να κρυφτώ, για αυτό θα σας πω ευθέως ότι μιλώ από την πλευρά των φίλων της. Από όλους εμάς που χρόνια τη γνωρίζουμε και την αγαπούμε και νομίζαμε ότι τα ξέραμε όλα για κείνην, και ξαφνικά συνειδητοποιούμε ότι υπήρχε μία σημαντική αθέατη πλευρά της που μας την κρατούσε κρυφή. Ήταν κάτι σαν δώρο και για μας. Έτσι ένιωσα εγώ το περασμένο καλοκαίρι που μου 'δωσε το χειρόγραφο να το διαβάσω πάνω σε μία αιώρα του κήπου της. Γύρισα το απόβραδο μέσα στο σπίτι και την είδα με άλλο μάτι. Είναι σαν να έχετε έναν παλιό στενό φίλο και κάποια στιγμή να πέφτει τυχαία ένα βιολί στα χέρια του και να τον ακούτε έκπληκτοι να παίζει σαν βιρτουόζος, χωρίς ποτέ μέχρι τότε να ξέρατε ότι είχε σχέση με τη μουσική.

Η Χριστίνα σχέση με το γραπτό, και μάλιστα εξαιρετική, είχε φυσικά, και το ξέραμε όλοι. Αλλά με το δημοσιογραφικό κείμενο, το ρεπορτάζ, την ανάλυση, το άρθρο, το χρονογράφημα καμιά φορά. Στο λογοτεχνικό κείμενο όμως, ένα τελείως άλλο χωράφι, δεν είχαμε φανταστεί ότι είχε αυτό το ταλέντο, το πραγματικό ταλέντο, που αποδεικνύει το βιβλίο της. Και στο δύσκολο είδος, το μυθιστόρημα, που όπως όλοι ξέρουμε δεν απαιτεί μόνο έναν καλό γραφιά αλλά έναν αρχιτέκτονα της γραφής.

Θα προσπαθήσω, όσο είναι δυνατόν, να κρατηθώ μακριά από το κορίτσι που ξέρω τριάντα χρόνια και να μιλήσω λίγο μόνο για το βιβλίο. Νομίζω ότι η επιτυχία του βασίζεται σε τρεις άξονες: τη ροή του λόγου, τη χωροχρονική τεκμηρίωση και τη γερή μυθοπλασία.

Ο λόγος της συγγραφέως είναι αβίαστος, χαρωπός ή θλιμμένος, ξέγνοιαστος ή φοβισμένος, αισιόδοξος ή αποθαρρυμένος, λαγαρός ή κοφτός, με πολλά χρώματα και πολλά τοπία. Με αυξομειώσεις συναισθήματος και έντασης, ανάλογα τι απαιτεί η στιγμή, μια εναλλαγή ρυθμού που καμιά φορά θυμίζει τις ραδιοφωνικές διηγήσεις παραμυθιών των δικών μας παιδικών χρόνων ± νομίζεις ότι την ώρα που το διαβάζεις ακούς ταυτόχρονα εκείνες τις γυναικείες φωνές με την απίθανη εκφραστικότητα που κρατούσαν τα παιδιά μαγνητισμένα στα Μεσαία Κύματα.

Η θεμελίωση του βιβλίου είναι Θεμελική. Άλλωστε, αν αναγνωρίζω μία επιρροή στη συγγραφέα αυτή είναι του Νίκου Θέμελη. Είναι εμφανές ότι περιδιάβηκε κάθε γωνία της σύγχρονης Σύρου και μπήκε βαθιά μέσα στην καθημερινότητά της, αλλά κυρίως ανέτρεξε σε όλες τις πηγές και τις διηγήσεις για να αναπαραστήσει την κατοχική Σύρο με ψυχαναγκαστική ακρίβεια. Οι δημόσιοι χώροι, τα δημόσια κτίρια, οι δημόσιες υπηρεσίες, τα καταστήματα, τα καφενεία, τα αρχοντικά και τα φτωχόσπιτα, τα ιστορικά φυσικά πρόσωπα, τα πραγματικά ιστορικά γεγονότα, η ηθογραφία των δύο περιόδων υπήρξαν ένας εξαιρετικά ακριβής και πλούσιος καμβάς πάνω στον οποίο περιπλέκτηκε η δική της μυθοπλασία και τοποθετήθηκαν αρμονικά οι δικοί της πρωταγωνιστές. Στον τρόπο ομιλίας, στην ντοπιολαλιά, που όσο πειστική είναι άλλο τόσο επιδέξια γίνεται ελαφρότερη στη σύγχρονη εποχή, στο ντύσιμο, στο φέρσιμο και στους τρόπους που περιγράφονται γλαφυρά, στις καθημερινές συνήθειες των ανθρώπων που ξέρεις ότι δεν αναπαράγονται αυθαίρετα, στο κλίμα των κρίσιμων ιστορικών στιγμών, παντού, πίσω από το γάργαρο της περιγραφής αναγνωρίζεις τη σκληρή δουλειά της έρευνας.

Αλλά και οι ιστορίες των δύο κοινωνιών, της άνω και της κάτω, δύο κόσμοι σε έναν, η συνύπαρξη και οι αντιθέσεις τους, δίκαιη και προσεκτική ματιά, ούτε ταύτιση ούτε διχασμός ± συγκοινωνούντα δοχεία με διαφορετικά ύψη και στενό στόμιο. Νομίζω αυτό το τόσο μεθοδικά δομημένο πραγματολογικό πλαίσιο στο οποίο κινείται η συγγραφέας αποτελεί το ασφαλές υπέδαφος για να ξετυλίξει με αυτοπεποίθηση τη μυθοπλασία της.

Τέλος οι χαρακτήρες και ο μύθος που τους συνδέει. Οι βασικοί χαρακτήρες είναι εξαιρετικά δουλεμένοι, ψυχογραφημένοι σε βάθος, ανθρωποτύποι που τους γνωρίζεις, στο τέλος νομίζεις πως είναι άνθρωποι που τους έχεις συναντήσει. Η Χριστίνα Πουλίδου, είναι αλήθεια, μεροληπτεί υπέρ των γυναικών, οι γυναικείες φιγούρες του βιβλίου είναι κυρίαρχες και ηγετικές, και στις δύο εποχές. Πιο σύνθετες και πιο ώριμες προσωπικότητες και πιο κρίσιμα πρόσωπα στην εξέλιξη της μυθοπλασίας. Ίσως είναι τα ήθη της εποχής και του νησιού ± αστικό κέντρο και επαρχία μαζί ± που οι γυναίκες είναι οι βασίλισσες και οι εργάτριες της κυψέλης, ενώ ο ρόλος των ανδρών είναι πιο συμπληρωματικός. Μοιάζει η συγγραφέας να πλάθει λίγο ετερόφωτους άνδρες, πιο συμπαγείς και προβλέψιμους χαρακτήρες σε σύγκριση με τον πλούτο που έχει γενναιόδωρα προικίσει τις γυναίκες της.

Το νήμα της ιστορίας ξετυλίγεται και κουβαριάζεται σε μικρά και μεγάλα περιστατικά των δύο εποχών, κάποτε τρέχει και κάποτε νομίζεις θα κομπιάσει, όμως την κρίσιμη στιγμή βρίσκει την τρύπα της βελόνας και τεντώνεται. Αυτό γίνεται αιφνιδιαστικά και αθόρυβα με τρόπο μαεστρικό ± θυμίζει λίγο καλό βρετανικό αστυνομικό μυθιστόρημα, όταν ξαφνικά περιφερειακοί ήρωες γίνονται τα κομμάτια του παζλ που λείπουν και η εικόνα συμπληρώνεται μπροστά σου απρόσμενα. Η διαφορά με το αστυνομικό είναι ότι βρίσκεις αίφνης το κλειδί ενώ εσύ δεν ψάχνεις για κανένα κλειδί ± απλώς σε έχουν απορροφήσει τα μικρά και τα μεγάλα πάθη των ανθρώπων, ο τόπος και η ιστορία του.

Τότε βλέπεις ότι στη μυθοπλασία υπήρχε ένας στέρεος ευθυτενής σκελετός που συνδέει τις ιστορίες των ανθρώπων στις δύο εποχές και αν κοιτάξεις προς τα πίσω σού φαίνονται ότι όλα έπρεπε να γίνουν καθώς γίναν. Και εντυπωσιάζεσαι πώς η συγγραφέας κατάφερε μια τόσο συγκινητική και σφιχτοδεμένη ιστορία να την αφήσει να κυλήσει αθόρυβα κάτω από τα μάτια σου, την ώρα που αποσπούσε την προσοχή σου με σπουδαία γεγονότα και συναρπαστικά πρόσωπα. **Α**

Άνω κάτω, Χριστίνα Πουλίδου, εκδ. Μεταίχμιο, σελ.437, € 14,94

ΤΙ ΝΕΑ

Σέρρα - Η ψυχή του Πόντου *Γιάννης Καλπούζος, εκδ. Ψυχογιός*
Ο Γ.Κ. μέσα από τη μυθοπλασία ιχνογραφεί τον Πόντο μέχρι την ανταλλαγή των πληθυσμών: η ομογενοποίηση των φυλών με συνδετικό κρίκο μα και άλλοθι τη θρησκεία, η καθημερινή ζωή στα πρώτα χρόνια της Σοβιετικής Ένωσης, οι διώξεις των Ελλήνων επί Στάλιν, τα στρατόπεδα εργασίας στη Σιβηρία και οι στέπες του Καζακστάν με αφόρητους καύσωνες το καλοκαίρι και σφοδρό ψύχος το χειμώνα, οι πόθοι, τα πάθη και τα δεινά των Ποντίων.

Art-Athina
Η 21η Art-Athina, η Διεθνής Συνάντηση Σύγχρονης Τέχνης, θα ανοίξει τις πύλες της στο Κλειστό Π. Φαλήρου (Γήπεδο TaeKwonDo) την Πέμπτη 26 Μαΐου και θα διαρκέσει έως και την Κυριακή 29 Μαΐου. Η αθηναϊκή art-fair πέρυσι προσέλκυσε σχεδόν 40.000 επισκέπτες με τη συμμετοχή 41 γκαλερί από 12 χώρες. Φέτος οι συμμετοχές αναμένεται να ξεπεράσουν τις 50, εκπροσωπώντας 13 χώρες από 4 ηπείρους. Σύντομα θα ανακοινωθούν οι συμμετέχοντες φορείς και το φετινό παράλληλο πρόγραμμα (αφιερώματα, παράλληλες εκθέσεις, ομιλίες, εκπαιδευτικό πρόγραμμα, δράσεις). Δείτε κι εδώ: www.art-athina.gr

Έσω κήπου
Έκθεση ζωγραφικής της Ελισάβετ Διονυσίου, η οποία απεικονίζει τα τάματα με έναν ξεχωριστό τρόπο. Άλλωστε, όπως λέει και η ίδια, οι επιθυμίες και οι ανάγκες μας είναι τόσες, τραγικά, πολλές και μεγάλες. Λες και είμαστε πλασμένοι σχεδόν αποκλειστικά από αυτές. Στο Μουσείο Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης, Κυρρήστου 8, Πλάκα, 210 3244340. Εγκαίνια στις 16/4, 12.00. Έως 9/5. Κάθε μέρα εκτός Τρίτης 8.00-15.00.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΝΟΥΑΡ

Έγκλημα χωρίς δολοφόνο
του Χρήστου Παπαδημητρίου

Οι τελευταίες νότες της μουσικής σβήνουν!
Ο διάσημος μαέστρος πέφτει νεκρός...
Ο επιθεωρητής Ζακέ παίρνει το βάπτισμα του πυρός.

Πες μου ποιος είναι ο εχθρός
του Μιχάλη Καστρινού

Υπηρεσίες πληροφοριών, συνωμοσίες, επικίνδυνες ισορροπίες, ίντριγκα και πάθος για εξουσία.

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ
ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

www.metaixmio.gr

ΞΑΝΑ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ «Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ»

Το βιβλίο που προκάλεσε τη δίκη (και αθώωση) του κ. άιντς Ρίχτερ

Του **ΔΗΜΗΤ Η Φ ΣΣ**

ο περί ημο ι λίο «Η άχη της - ρήτης» του ερμανο κα η ντή Ιστορίας κ. Χάιντ..Α. Ρίχτερ, ε αιτίας το οποίου ο συ ρα έας μην - νκε από κάποιον εντελ ς κρητικά - ρητικό, αλλά α ω νκε, κυκλο- όρησε σε νέα έκδοση από τον « κο όστη».

Το βιβλίο είναι σχεδόν πανομοιότυπο της άριστης έκδοσης του 2011. Δηλαδή βγήκε σε μετάφραση της κ. **λί.ας Πανα ιωτάτου** και επιμέλεια κειμένου από τον κ. **α έλη Στερ ιόπουλο**, ενώ το συνοδεύουν αφενός προλεγόμενα - εισαγωγή - χάρτες εντός κειμένου και αφετέρου σχέδια που δείχνουν την ιεραρχική δομή των αντιπάλων, σημαντικό παράρτημα (βρετανικά ραδιογραφικά σήματα, αυτοκριτική του Κουρτ Στουντέντ –επικεφαλής των Γερμανών Αλεξιπτωτιστών– μετά τη μάχη), λαμπρό φωτογραφικό υλικό, επισημειώσεις, βιβλιογραφία και ευρετήριο.

Επί της ουσίας, το έργο αποτελεί καρπό μακράς έρευνας του κ. ίχτερ. εκινάει από την ιταλική επίθεση κατά της Ελλάδας (Οκτώβρης του 1940) και λήγει με τη δίκη του Στουντέντ και τη συμφιλίωση των βετεράνων πρώην αντιπάλων της Κρήτης, τη δεκαετία του '50. Ενδιάμεσα υπάρχει ένα κεφάλαιο που συνδέει την επιχείρηση «Μαρίτα» (γερμανική επίθεση κατά Γιουγκοσλαβίας - Ελλάδας) με την επιχείρηση «Ερμής» (επίθεση κατά της Κρήτης), πολλά κεφάλαια για την ίδια την επιχείρηση «Ερμής» (20 ΜαΨίου - 1η ουνίου 1941) και τέσσερα κεφάλαια με ποικίλα τα επιλεγόμενα της μάχης.

Το βιβλίο εξιστορεί «χωρίς φόβο και χωρίς πάθος» την ολιγοήμερη, αλλά πρωτότυπη (λόγω μαζικής επίθεσης αλεξιπτωτιστών) αυτή μάχη, που αποτελεί ένα έλασσον επεισόδιο του ' " Παγκόσμιου Πολέμου, μεγαλοποιημένο ωστόσο στη βαλκανική επαρχία μας και με ακόμα πιο μεγαλοποιημένη την ελληνική συμβολή (στρατιωτικών και αμάχων. Στο τελευταίο αυτό πεδίο η δράση του ' ρετανού πράκτορα Πέντλεμπερι φωτίζεται αποκαλυπτικά). " αίνονται πολύ καλά οι εναλλασσόμενες φάσεις της μάχης, ο κίνδυνος αποτυχίας που πέρασε η γερμανική επίθεση, οι αμφιταλαντεύσεις των αντιπάλων καθώς και ο –κατά κάποιο τρόπο– ιπποτικός χαρακτήρας της σύγκρουσης, που ήταν η τελευταία από τις μάχες του συγκεκριμένου πολέμου που δεν είχε ιδεολογικό χαρακτήρα.

Το γεγονός ότι το βιβλίο είναι γραμμένο από έναν Γερμανό αντιναζιστή και φιλέλληνα δεν μειώνει την αξία και την τεράστια προσπάθεια αντικειμενικότητάς του. Εξάλλου, όπως έγραψα μόλις, «Η μάχη της Κρήτης» ήταν μια στρατιωτική επιχείρηση απο•δεολογικοποιημένη. Τώρα, σχετικά με το πώς ο φιλελληνισμός του κ. ίχτερ θεωρήθηκε ανθελληνικότητα και ρατσισμός (με βάση αυτό το νόμο διώχτηκε) η επιστήμη σηκώνει τα χέρια ψηλά.

Έγραψα πιο πάνω ότι η παρούσα έκδοση είναι «σχεδόν» πανομοιότυπη με την πρώτη. Το «σχεδόν» έχει να κάνει με το ότι εδώ έχει προστεθεί εισαγωγικό σημείωμα του κ. ίχτερ για τη δικαστική περιπέτειά του. Η πικρία του συγγραφέα απέναντι στο πώς του συμπεριφέρθηκε η «δεύτερη πατρίδα» του, η Ελλάδα, δεν διασκεδάστηκε από το αίσιο τέλος της δικαστικής περιπέτειας, τον " λεβάρη της χρονιάς που τρέχει.

Με την ευκαιρία της επανέκδοσης, είχα τη χαρά να ξαναδιαβάσω εκτεταμένα κομμάτια του βιβλίου και να εκτιμήσω για μια φορά ακόμα έρευνα, συγγραφικό ήθος και άριστο αποτέλεσμα. **Α**

→ *d.fyssas@gmail.com*

Ανδρική φιλία

Το βιβλίο του **Απόστολου Ανα νωστόπουλου** *«Ένας ή κανένας» είναι αστυνομικό* μυθιστόρημα αλλά δεν σε βάζει να ψάχνεις το δολοφόνο, απλώς τους ένοχους. Είναι σκοτεινό, μυστήριο και «αμερικάνικο» με εντελώς ελληνικό περιεχόμενο, με Έλληνες ήρωες, δηλαδή είναι ένα μυθιστόρημα που στηρίζεται στις αντιφάσεις. Στηρίζεται και στη γρήγορη αστυνομική γραφή, στην ασταμάτητη δράση, στην καλοστημένη πλοκή και στους δυνατούς - ανδρικούς - χαρακτήρες. Το επισημαίνω γιατί το «Ένας ή κανένας» είναι η ιστορία δύο φίλων, μιας ανδρικής φιλίας με βαριές σκιές και λίγα, μετρημένα λόγια.

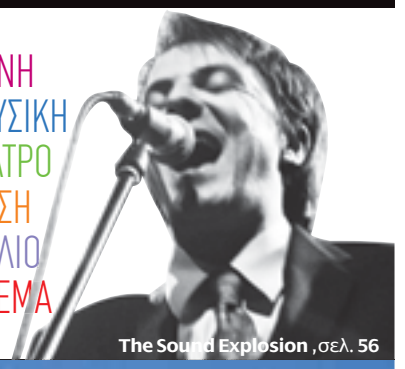
Και οι δύο φίλοι, τους οποίους στο μυθιστόρημα συναντάμε περίπου μεσήλικες, έχουν πίσω τους ένα σκοτεινό παρελθόν με ασήκωτα τραύματα παιδικής ηλικίας, έστω κι αν δεν είναι μόνον το παρελθόν αυτό που τους ενώνει. Οι ανδρικές φιλίες είναι μυστήριες από τη μάνα τους: οι άντρες επικοινωνούν μεταξύ τους με εντελώς διαφορετικό τρόπο από ότι οι γυναίκες, και η επικοινωνία τους δεν βασίζεται στα (πολλά) λόγια. Τα συνθηματικά της βαθιάς συναισθηματικής σχέσης των δύο ηρώων ηπδάνε μέσα από τις σελίδες εκεί που δεν τα περιμένεις— και η φιλία τους, ενώ δεν εξηγείται ποτέ, είναι αυτονόητη. Ίσως όσο και ακατανόητη. ●

- ανίνα ουμπουλάκη

«Ενας ή κανένας»
Απόστολος Αναγνωστόπουλος, εκδ. «Το Ανώνυμο βιβλίο»

ΑΘΗΝΑ 210 δηγός

ΤΕΧΝΗ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΘΕΑΤΡΟ
ΓΕΥΣΗ
ΒΙΒΛΙΟ
ΣΙΝΕΜΑ



The Sound Explosion ,σελ. 56

OPEN HOUSE ATHENS 2016

ΑΝΟΙΞΕ, ΣΟΥΣΑΜΙ!

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Τρίτη και καλύτερη! 100 κτίρια ανοιχτά για το κοινό διηγούνται την αρχιτεκτονική και αισθητική ιστορία τους, μέσα από τη δράση όπου η Αθήνα και ο αρχιτεκτονικός πλούτος/ταυτότητά της προσφέρονται για εξερεύνηση και θέαση.

100 κτίρια, 450 εθελοντές, 3 χρόνια, και φέτος ίσως το καλύτερο Open House Athens που περπάτησες, έζησες και εξερεύνησες ποτέ! Πώς σχεδιάστηκαν; Γιατί χτίστηκαν; Και από ποιον; Πίσω από τις όψεις και μέσα από τις ανοιχτές πόρτες, το Open House Athens 2016 ετοιμάζει ένα διήμερο σλάλομ στην πόλη, όπου κατοικίες και ιστορικά αξιοθέατα, ξεναγήσεις και παράλληλες δράσεις σε δημιουργικούς και παραγωγικούς χώρους εγγυώνται μια απολαυστική, εκπαιδευτική μα και ψυχαγωγική βόλτα στην Αθήνα. Αναπτυγμένο σε 32 χώρες και με έδρα το Λονδίνο, το Open House Athens είναι μια μοναδική ευκαιρία για να καταδυθείς και να αναδυθείς, να αποκωδικοποιήσεις και να κατακτήσεις την ιστορία της πόλης υπό ένα μοναδικό πρίσμα. Καλές βόλτες, καλές ιστορίες, καλή γιορτή να έχετε και ορίστε ο οδηγός σας για να σαρώσετε την Αθήνα με γνώση και αστική μεγαλοπρέπεια!

13-17/4 OPEN BOX
Το **OHA** έχει ενημερωτικά περίπτερα στον ΙΑΝΟΣ *(Σταδίου 24)* και στην Τεχνόπολη. Στα Info Points του μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά με το φετινό πρόγραμμα, να προμηθευτείτε τον έντυπο οδηγό!

11-15/4 MADE IN ATHENS
Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θα διοργανωθούν προγραμματισμένες ξεναγήσεις σε δημιουργικούς και χώρους παραγωγής της πόλης. Οι ξεναγήσεις θα γίνουν από τους ίδιους τους δημιουργούς-παραγωγούς και οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τον τρόπο με τον οποίο δουλεύουν, χρησιμοποιώντας σύγχρονες και παραδοσιακές μεθόδους. Για τη συμμετοχή στις ξεναγήσεις σε κάποιους χώρους απαιτείται κράτηση μέσω της ιστοσελίδας *www.openhouseathens.gr*

15/4 OPEN SCHOOL
Το καθιερωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του ΟΗΑ, την Παρασκευή 15/4, περιλαμβάνει οργανωμένες επισκέψεις σε ορισμένα από τα κτίρια του προγράμματος, οι οποίες απευθύνονται σε τμήματα σχολείων και σχολών ή και άλλα οργανωμένα γκρουπ. Για συμμετοχή είναι απαραίτητος ο προγραμματισμός της επίσκεψης.

15-24/4 OPEN PHOTO
Για άλλη μια χρονιά θα διεξαχθεί ο διαγωνισμός φωτογραφίας ανεβάζοντας φωτογραφίες στο instagram γράφοντας το *#fujifilm_oha2016*. Το φετινό θέμα του διαγωνισμού είναι *«Corners»*. Οι νικητήριες φωτογραφίες θα κερδίσουν δώρα από τη Fujifilm.

16-17/4 OHA 2016 I AM PART OF A GREAT TEAM!
91 κτίρια και χώροι στην πόλη ανοίγουν τις πόρτες τους για ένα σαββατοκύριακο και 450 εθελοντές είναι έτοιμοι να σας ξεναγήσουν. Η είσοδος δωρεάν για όλους χωρίς να απαιτείται κράτηση για την επίσκεψη. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας με βάση το χρόνο άφιξης.

16-17/4 OPEN BIKE
Η δράση Open Bike προσκαλεί το κοινό να γνωρίσει την αρχιτεκτονική της πόλης ποδηλατώντας! Θα πραγματοποιηθούν προγραμματισμένες ξεναγήσεις σε προκαθορισμένες διαδρομές για περιορισμένο αριθμό ατόμων. Στους συμμετέχοντες παρέχεται ηλεκτρικό ποδήλατο και κράνος από την εταιρεία Solebike και αναμνηστικό υλικό του Open House Athens 2016. Οι διαδρομές ξεκινούν και καταλήγουν στην έδρα της Solebike *(Λεμπέση 11, Ακρόπολη)*, με ενδιάμεσους σταθμούς και ξεναγήσεις σε κτίρια που συμμετέχουν στο ΟΗΑ 2016. Για τη συμμετοχή στις ξεναγήσεις απαιτείται κράτηση μέσω της ιστοσελίδας *www.openhouseathens.gr.*

17/4 TIME TO CLOSE PARTY
Το καθιερωμένο πάρτι λήξης «κλείνει» την αυλαία με τον πιο όμορφο τρόπο και καλεσμένοι είστε όλοι εσείς: επισκέπτες, εθελοντές, συμμετέχοντες και υποστηρικτές του Open House στο K8 Point *(Ερμού 119)* μετά τις 21.30 με παγωμένες μπίρες SOL και espiritu libre. Στα decks ο DJ Stam. ●

INFO
www.openhouseathens.gr
Facebook: Open House Athens | Twitter: @openhouseathens | Instagram: Openhouseathens

Τα **Hot Hot** κάνουν πάρτι!

Be rock, be hungry

Το 2012 ξεκίνησε μια μικρή παρέα να ψήνει burger στη Ν. Φιλαδέλφεια. Το μυστικό γρήγορα εξαπλώθηκε και σύντομα όλη η Αθήνα προσπαθούσε να χωρέσει στο μικρό μαγαζάκι για να δοκιμάσει τα burger του Hot Hot. Τέσσερα χρόνια μετά η παρέα μεγάλωσε και έγινε η μεγαλύτερη ιστορία burger της πόλης! Το Hot Hot, για να μας ευχαριστήσει και για να μας χορτάσει ακόμα περισσότερο, ετοιμάζει μια σειρά από parties σε όλα του τα μαγαζιά. Σημείο εκκίνησης το Χαλάνδρι στις 17 Απριλίου και ώρα 19.00. Με δωρεάν cocktails, graffiti live painting, custom lettering calligraphy, stilt walker, μουσικές από τα Κίτρινα Ποδήλατα και τους Hirollers, τον Αλέξανδρο Βραχωρίτη, παραγωγό του Rock Fm στα decks και πολλές, πολλές ακόμα εκπλήξεις. Μην το χάσεις!

Κολοκοτρώνη 5, Χαλάνδρι, 2106848666

taste VOICE

Επιμέλεια: ΝΕΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ / ΠΡΟΣΩΠΑ / ΑΦΙΞΕΙΣ / ΣΥΝΤΑΓΕΣ / TIPS ΓΕΥΣΗΣ

taste POLICE

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

Του άνεμου και της αρμύρας

Όλη η κυκλαδίτικη γαστρονομική κουλτούρα σε ένα βιβλίο

Κυκλάδες: αντένα μύλου, αλέτρι, τυροβόλι και κουπί,
κατσίκι, ραδίκι, και ντομάτα ξερική,
σπυρί κριθάρι, λέπι ψαριού, πλοκάμι χταποδιού,
μια στάλα λάδι κι ένας κόμπος ξίδι.

Κυκλάδες: θάλασσα, ταρσανάδες, μικρές στεριές
ήλιος, μελτέμι και ακρογιαλιές Ομήρου.
(από το Μανιφέστο της Κυκλαδίτικης Κουζίνας)

Θυμάμαι ακόμη τη μυρωδιά της ντομάτας που έπλυνα στη θάλασσα κι έκοψα με τα δάχτυλα για να τη φάω. Εικοσάχρονη σκηνίτισσα, χρόνια πολλά πριν, στο τότε ακόμη έρημο Παλιοχώρι, από τα πιο όμορφα ακρογιάλια της Μήλου. Κι ύστερα, τα σαλιγκάρια γιαχνί ένα βράδυ στον Αδάμαντα, τα καρπούζια που μας φίλεψε ένας παππούς στην Άνδρο, τη γούνα που πρωτοδοκίμασα στο λιμανάκι της Νάουσας, τη βαριά κι άλλο τόσο νόστιμη φουρτάλια στην Τήνο, τα κρασιά τα παριανά τα φημισμένα που φούντωναν τα γλέντια μας σ' όλα τα κυκλαδονήσια, από κοντά και τα ρακόμελα τα αμοργιανά. Όλοι μας έχουμε μια γεύση από Κυκλάδες που έχει περάσει από τα χείλη στην ψυχή κι έμεινε εκεί να μας τσιγκλάει και να φτιάχνει όνειρα τα χειμωνιάτικα βράδια στην πόλη. Το ίδιο τσίγκλισμα ένιωσα και όταν έπιασα το βιβλίο *«Του άνεμου και της αρμύρας»*, που μόλις εξέδωσε το Επιμελητήριο Κυκλάδων (ενεργό και δραστήριο από το 1836, παρακαλώ!) και που υπογράφουν η **Νανά Δαρειώτη**, η **Θάλεια Τσιχλάκη** και ο **Ανδρέας Ανδρουλιδάκης**. Γνωστές και καταξιωμένες δημοσιογράφοι γεύσης με φανατικό κοινό οι δύο κυρίες, μια ζωή πάνω από τα κρασιά, οινογραφώντας ο τρίτος. Φίλοι μου πολύ καλοί και αγαπημένοι, εδώ και χρόνια τους ακούω να γυρνάνε τα κυκλαδονήσια, να συνομιλούν με τους γεροντότερους, να σκαλίζουν σημειώσεις και τεφτέρια, να παρακολουθούν το νησιώτη είτε αυτός είναι ένας αγρότης που σκαλίζει την ανεμοδαρμένη γη του είτε μια ντόπια νοικοκυρά που επιστρατεύει αγάπη και φαντασία για να ταΐσει με τα λιγοστά προϊόντα που διαθέτει τη φαμίλια της. Στις 300 σελίδες του εξαιρετικού βιβλίου τους οι τρεις συγγραφείς δεν παραθέτουν απλά συνταγές και προϊόντα. Το αντίθετο... Καταγράφουν με μέτρο, ισορροπία και συναίσθημα (που αν και ανιχνεύεται σε δεύτερο επίπεδο, είναι παρόν, ατόφιο και ισχυρό), την κυκλαδίτικη γαστρονομία με το βλέμμα του αφοσιωμένου περιηγητή που βλέπει τα πάντα σαν να είναι η πρώτη φορά. Αλλά και με σεβασμό και αγάπη και με συγκεκριμένο στόχο. Να διατηρήσουν ζωντανές τις μνήμες, να καταγράψουν τα μέρη και το όλον της κυκλαδίτικης γαστρονομίας. Μας μιλούν με άγνωστες για τους πιο πολλούς λέξεις και καταφέρνουν να μας συγκινήσουν και να μας αφυπνίσουν. Αυγοκαλάμαρα, λιβιά, ραφιόλια, μανούρες, πατατάτο, παμπιλόνια, λούτζες, αβρωνιές, τσουτσουρήθρες, προβάτσες, και άλλες τόσες ±Μαυροτράγανο, Αθήρι, Φωκιανός, Ποταμίσι±, που αφορούν τις ποικιλίες των αμπελιών που καλλιεργούνται στις Κυκλάδες και δίνουν τα περίφημα κρασιά. Παρελαύνουν τα κατσίκια και τα αρνιά, η κάπαρη, ο μάραθος, τα ξερικά του μποστανιού, τα μικρά ψαράκια μέσα σε ξεχασμένες ή και δυσεύρετες πολλές φορές για τον επισκέπτη συνταγές, με οδηγίες, φωτογραφίες, με παραλλαγές από νησί σε νησί, με σχόλια που εξηγούν και τους λόγους που μαγειρευόντουσαν σε κάθε νησί. Μια καταγραφή που όχι μόνο αναδεικνύει και κρατάει ζωντανή την παράδοση αλλά ταυτόχρονα και ένα «εργαλείο» που βοηθάει να ισχυροποιηθεί ο μύθος της γαστρονομικής κουλτούρας των κυκλαδίτικων νησιών. Με εισαγωγή από τον Γιώργο Χατζηγιαννάκη, τον ιδιοκτήτη της ξακουστής Σελήνης στη Σαντορίνη αλλά κι άνθρωπο που έχει εδώ και δεκαετίες μοχθήσει ώστε να αναδειχθεί ο πλούτος του νησιού του, με δυναμικό και μαζί πραγματικά συγκινητικό Μανιφέστο της Κυκλαδικής κουζίνας που καταθέτουν στις πρώτες σελίδες του βιβλίου ο Ηλίας Μαμαλάκης και ο Μυκονιάτης Δημήτρης Ρουσουνέλος. Διαβάστε το, απολαύστε το, μαγειρέψτε το, γίνετε γνώστες όλων αυτών που τρώτε τα καλοκαίρια στα νησιά και κρύβουν παράδοση και ιστορία, γίνετε συμπαραστάτες και ένθερμοι οπαδοί μιας κουζίνας που θέλει και μπορεί να αποτελέσει ισχυρό πόλο έλξης για τον τουρισμό, ελληνικό και ξένο.

Μπορείτε να αγοράσετε το βιβλίο «Του άνεμου και της αρμύρας – Προϊόντα και Μαγειρικές των Κυκλάδων» εδώ: www.aegeancuisine.gr, στο Παντοπωλείο Μεσογειακής Διατροφής, σε λίγες μέρες και στα βιβλιοπωλεία, €25

ΑΝΟΙΧΤΑ
24 ΩΡΕΣ

Delivery
- ΑΘΗΝΑ
- Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ
- ΠΕΙΡΑΙΑΣ
- ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ
- ΧΑΛΚΙΔΑ
- ΧΟΛΑΡΓΟΣ
- ΧΑΛΑΝΔΡΙ
- ΧΑΪΔΑΡΙ
- ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
- ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
- ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
- ΚΑΛΛΙΘΕΑ
- ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

i.a.kakogiannis

BLUE BACON
Salmon King
BBQ
MUST GET ONE NOW !
OLD FAVORITE
CHICKEN FAVORITE

HOT HOT BURGER bar

Have a Wonderful Time!

HOOK world Radio CLASS ROCK

www.hothot.gr
Βρείτε μας στο facebook : www.facebook.com/hothot.barburger

ΑΘΗΝΑ Πραξιτέλους 2 & Κολοκοτρώνη Τ 2110272440, 6942271262 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ Πλατεία Εθνικής Αντίστασεως, Τ 2109911144, 6955573020 Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ Βρυσούλων 3, Τ 2110246631, 6942271262 ΠΕΙΡΑΙΑΣ Εμπορίου Λαμπράκη 91, Τ 2104102444 6980090333
ΧΑΛΑΝΔΡΙ Κολοκοτρώνη 5, Τ 2106848666, 6980464016 ΧΑΛΚΙΔΑ Αγγελή Γοβέου 7,Τ 22210 21712-3
ΧΟΛΑΡΓΟΣ Λεωφ. Μεσογείων 258,Τ 2106518332, 6980052719 ΧΑΪΔΑΡΙ Καραϊσκάκη 116 Τ 217 7240053, 210 5905250, 6978798819
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ Πανεπ. Ποσιδώνος 65 Τ 210 5757571 ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΚΡΗΤΗΣ 25ης Αυγούστου 90 & Αρκαδίου, Τ 2810 344333

εφημερίδα

Το πήρες είδηση;

Café · Breakfast & Brunch Resto · Wine & Cocktail Bar
Βησσαρίωνος 9 & Σίνα 6, Αθήνα
facebook.com/EfimeridaATH

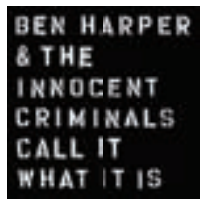
VARIOUSARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ

Ένας ήχος ήρθε απόψε απ' τα παλιά

Οι ήχοι και τα συγκροτήματα με παρελθόν είναι τα παιδικά μου παραμύθια. Δεν είναι πάντα ωραία αλλά με συγκινούν.

Φιλόζωοι και εκπαιδευτές έχουν στην τσέπη μια λιχουδιά για το ζώο τους που θα κάνει αυτό που του ζητάνε. Η δική μου λιχουδιά είναι κάθε καινούργιος δίσκος. Όποιος και να μου την προσφέρει, η ουρά μου κουνιέται σαν να είναι η πρώτη φορά. Άλλωστε είναι η μόνη λιχουδιά που αλλάζει διαρκώς γεύσεις, έχει τόσο μεγάλη ποικιλία και βρίσκεται μέσα σε τόσο ωραία, πολύχρωμα και διαφορετικά περιτυλίγματα. Ένα παιχνίδι που δεν βαριέμαι ποτέ, μετά από 50 χρόνια, όπως ο σκύλος δεν βαριέται ποτέ να φέρει την μπάλα που θα του πετάξεις.



Οι δίσκοι είναι τα παραμύθια μου, τα βιβλία μου, τα ταξίδια μου, τα όνειρα και οι σκέψεις μου. Είναι οι πιο πιστοί μου φίλοι που περιμένουν –μπορεί και για χρόνια– στα ράφια να τους μιλήσω, να τους ακούσω, να τους χρησιμοποιήσω, να τους πάρω μαζί μου μια βόλτα σε ένα ραδιοφωνικό στούντιο, σε ένα dj set, σε ένα πάρτι. Ποτέ δεν παραπονέθηκαν για τίποτα, γερνάνε μαζί μου σιωπηλά, στα αυλάκια τους σχηματίζονται ρυτίδες όπως στο πρόσωπό μου.

Οι καινούργιοι δίσκοι με ήχο που μου θυμίζει τα νεανικά μου χρόνια πάντα με συγκινούν, με πρεμούν σαν παιδικό παραμύθι, γλυκαίνουν τη μέρα μου, εμπεριέχουν την εσωτερική ευχαρίστηση που αισθάνεται κανείς όταν βλέπει έναν παλιό φίλο, ένα συμμαθητή που έχει να δει από τότε. Είναι δίσκοι που δεν χρειάζομαι κώδικα για να τους ακούσω, το password το ξέρω από καιρό κι ακόμη κι όταν δεν είναι σπουδαίοι για μένα έχουν μια άλλη συναισθηματική αξία που δεν περιμένω και κυρίως δεν προτείνω ως «κριτικός» να συμμεριστεί ο αναγνώστης/ακροατής.

Με στοιχειώνει η φωνή του Iggy Pop στο *«Post Pop Depression»*, το σκαμμένο του πρόσωπο στη φωτογραφία θέλω να το κάνω αφίσα, η παρέα με τον Joshua Homme, τον Dean Fertina και τον Matt Helders για το κύκνειο άσμα του, όπως φωτογραφίζονται στην έρημο σε ένα ανοιχτό αυτοκίνητο, είναι rock standard. Ο δίσκος είναι ok χωρίς να είναι κάτι ιδιαίτερο, αν αναλογιστείς τι έχουμε ακούσει απ' αυτά τα άτομα, είναι λιτός, χωρίς φτιασίδια, χωρίς κόλπα και χωρίς πολλή έμπνευση, όπως είναι και η –μετά από χρόνια– συνάντηση του Ben Harper με το παλιό του γκρουπ, τους The Innocent. Το *«Call It What It Is»* είναι φτιαγμένο με τα υλικά που ξέρει να χειρίζεται καλά: blues, rock, λίγο reggae, λίγο folk, αλλά χωρίς κάτι καλύτερο απ' ό,τι έχει ήδη πει.

Το πομπώδες –σχεδόν progressive– ύφος των Mogwai στη μουσική που έγραψαν για το φιλμ *«Atomic»* μπορεί να ταιριάζει με τον εφιάλτη της ατομικής ενέργειας αλλά, όταν το ακούς μόνο του, σχεδόν δεν καταλαβαίνεις πως πρόκειται γι' αυτό το κομψό, μινιμαλιστικό, δημιουργικό και εμπνευσμένο γκρουπ. Μπορεί οι The Last Shadow Puppets να μην έρχονται από το παρελθόν μου, έρχεται όμως ο ήχος τους στο *«Everything You've Come To Expect»*. Οι επιδράσεις από το «wall of sound» του Phil Spector και από τις νεανικές orchestral pop μελωδίες του Scott Walker, γίνονται εδώ ένα εγκεφαλικό κατασκεύασμα αποτελεσματικής εκτέλεσης αλλά μικρής συναισθηματικής αξίας.

makismilatos@gmail.com

The Sound explosion

Mongrelettes

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

THE SOUND EXPLOSION & THE MONGRELETTE

Οι Mongrelettes ρωτούν και οι Sound Explosion απαντούν λίγο πριν την εμφάνισή τους στο Fuzz. Θα τρίξουν τα πατώματα.

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Μια φορά τα δέκα χρόνια. Κάπως έτσι περιγράφεται η συναυλιακή δράση των Sound Explosion, ενός ιστορικού γκρουπ που όρισε τη σκηνή του ελληνικού garage από το ξεκίνημά τους το 1991. Σε μία από τις σπάνιες live εμφανίσεις τους οι Sound Explosion θα βρεθούν το Σάββατο στη σκηνή του Fuzz με ιδανικό support από τους garage-psych rockers Mongrelettes. Λίγο πριν από τη μοναδική αυτή συναυλία ζητήσαμε από τους νεότερους να ρωτήσουν τους πρώτους διδάξαντες...

The Mogrelettes Πώς αισθάνεστε που επιστρέφετε μετά από κάμποσα χρόνια απουσίας από τη συναυλιακή δράση;

The Sound Explosion Όταν συναντιόμαστε, αισθανόμαστε ακριβώς όπως και την πρώτη μέρα που βρεθήκαμε. Οπότε δεν αισθανόμαστε κάτι διαφορετικό. Αισθανόμαστε λοιπόν και πάλι έτοιμοι να ανεβούμε σε ένα rollercoaster. Όπως πάντα!

Πόσο έχει αλλάξει η underground σκηνή από τη δεκαετία του '90; Πραγματικά δεν ξέρουμε, γιατί δεν ανήκαμε ποτέ σε κάποια «σκηνή». Πάντα ήμασταν παρίες και παρείσακτοι, ακόμα και για τα δεδομένα του underground. Όσον αφορά στα «σοβαρά» μέσα της εποχής, αυτά στη χειρότερη περίπτωση μας αντιμετώπιζαν σαν ένα ανέκδοτο και στην καλύτερη απλά μας αγνοούσαν. Μόνο λίγα φανζινάκια από πιτσιρικάδες της εποχής είχαν δείξει κάποιο ενδιαφέρον. Ήμασταν το underground του underground. Παραδόξως, όμως, ερχόταν αρκετός κόσμος στις συναυλίες μας που διψούσε να ακούσει αυτή τη μουσική. Υπήρχε μάλλον ένα κενό το οποίο καλύψαμε.

www.athens voice.gr
Όλη η συνέντευξη στο site

Fuzz, Πατριάρχου Ιωακείμ 1, Ταύρος, 2103450817. Είσοδος: € 10, 12 (ταμείο). Προπώληση: 11 876, Public, SevenSpots, Ιανός, MediaMarkt & viva.gr Στις 16/4.

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ!

THE PERFECT 10

Ο γύρος της πόλης σε 10 νύχτες

Ο ραδιοφωνικός παραγωγός, music blogger και DJ **Νίκος Ζώης** (www.nickzois.com) δημιουργεί ένα ανοιξιάτικο soundtrack, με επιλογές από soul, funk, disco και house. Όλο αυτό λέγεται The Perfect 10 και συνδυάζει 10 στέκια της πόλης σε 10 διαφορετικές περιοχές, για 10 συνεχόμενες νύχτες, από 14 έως 23/4. 14/4 Μαρούσι: Jolie Mome, 15/4 Νέο Ηράκλειο: Echoes, 16/4 Κάντζα, Παλλήνη: Φabrica, 17/4 Πειραιάς: Moby All Day Bar, 18/4 Νέα Σμύρνη: Rusty Grail, 19/4 Χαλάνδρι: Life, 20/4 Κηφισιά: J Cocktail Bar, 21/4 Σύνταγμα: Drunk Sinatra, 22/4 Hilton Athens: Galaxy bar-restaurant, 23/4 Αργυρούπολη: Moyen.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ

Αναφορά στον Γκρέκο

Ο **Τάκης Χρυσικάκος** μιλάει για το έργο του Καζαντζάκη, που σκηνοθέτησε και πρωταγωνιστεί

Τα τελευταία χρόνια ασχολούμαι με τη μεταφορά λογοτεχνικών κειμένων στο θέατρο. Ξεκίνησα με το Αμάρτημα της μητρός μου του Βιζυηνού, ακολούθησαν τα διηγήματα του Παπαδιαμάντη, μετά του Μάνου Ελευθερίου Ο καιρός των χρυσανθέμων και ήρθε τώρα ο Καζαντζάκης με την Αναφορά στον Γκρέκο . Η επιλογή έγινε λόγω εποχής. Έννοιες όπως περηφάνια, αξιοπρέπεια, ανδρεία, οι οποίες έχουν ενεργό ρόλο στο έργο του Καζαντζάκη, είναι αναγκαίες αυτή την εποχή. Ήθελα μέσω του έργου να νιώσουμε πως ερχόμαστε από πολύ μακριά, πως δεν είμαστε οι κατάπτυστοι της Ευρώπης. Ο λόγος του Καζαντζάκη προκαλεί μια ανάταση, την οποία τόσο την έχουμε ανάγκη. Εξάλλου, όταν έρχεσαι σε επαφή με τα μεγάλα κείμενα δεν μπορείς να μείνεις ανεπηρέαστος.

Το συγκεκριμένο βιβλίο προσφέρεται για να γίνει θεατρικό. Ο Καζαντζάκης αφηγείται τη ζωή του στον παππού του, τον Δομήνικο Θεοτοκόπουλο (El Greco), ξεκινώντας από το βάθος της ηλικίας του και πηγαίνοντας προς τα πίσω στην παιδική του ηλικία. Το κάνει για να πάρει την ευχή του καθώς αισθάνεται πως οδεύει προς το τέλος της ζωής του. Αυτή η αφήγηση-εξομολόγηση απευθύνεται προς το κοινό.

Ο Καζαντζάκης μιλάει στον El Greco γιατί, όπως λέει, είναι ένας αγωνιστής που μπορεί να τον νιώσει. Δεν ταυτίζεται μόνο γιατί είναι και οι δύο Κρητικοί, αλλά και γιατί αισθάνεται πως έχουν κοινά βιώματα οι δυο τους. Να μείνω μόνο στο γεγονός πως όπως ο Γκρέκο είχε κατηγορηθεί για αιρετικός, του έκαψαν πίνακες και τον είχαν οδηγήσει δύο φορές προς θάνατο, έτσι και ο Καζαντζάκης αφορίστηκε από το Βατικανό και παρολίγο και από την Ελλαδική εκκλησία, υπέστη επιθέσεις από ομότεχνούς του Έλληνες που έστελναν μέχρι και γράμματα στη Σουηδική Βασιλική Ακαδημία προκειμένου να μην πάρει το Νόμπελ Λογοτεχνίας, δεν του έδιναν διαβατήριο κ.ά. Η φράση κλειδί του έργου και της σχέσης του με τον El Greco είναι πού να βρω μια ψυχή σαρανταπληγιασμένη και απροσκύνητη σαν την ψυχή μου για να της εξομολογηθώ .

INFO

Ως 19/4. Θεατρική προσαρμογή - σκηνοθεσία Τάκης Χρυσικάκος. Συνεργ.- σκην. Εμμανουέλα Αλεξίου. Επιλογές τραγουδιών: Χαΐνης - Δημήτρης Αποστολάκης, Γεωργία Νταγάκη. Θέατρο ΙΛΙΣΙΑ, Παπαδιαμαντοπούλου 4 & Βασιλίσσης Σοφίας, 2107210045 & 2107216317, Δευτ. & Τρ. 21.00

Από την αρχή, όταν άρχισα να σκέφτομαι την παράσταση, μου δημιουργήθηκε η επιθυμία ο λόγος του κειμένου να έρθει σε ένα διάλογο με μουσική. Ο λόγος ήταν πως το ίδιο το κείμενο δημιουργούσε ήχους. Έτσι η **Γεωργία Νταγάκη** με τη λύρα και το τραγούδι της συνομιλεί επί σκηνής με τον ίδιο τον Καζαντζάκη, που τον ερμηνεύω, αλλά και τους ήρωές του.

Η παράσταση θα συνεχίσει και του χρόνου ±είναι και έτος Καζαντζάκη το '17± και έχει προσκληθεί να ταξιδέψει σε πολλές χώρες του εξωτερικού.

Η αγαπημένη φράση από το έργο είναι Φτάσε όπου δεν μπορείς . Δεν αξίζει να προσπαθείς να κάνεις κάτι παραπάνω από τα μέτρα σου, παρά να βολεύεσαι; ●

«Έχουμε μικρά παιδιά... 165 άτομα... Τα περισσότερα γυναίκες και παιδιά... Βυθιζόμαστε... Βυθιζόμαστε... Βοηθήστε μας»
(Φωνές τη νύχτα στον ασύρματο στο «Φωτιά στη θάλασσα»)

cineVOICE

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΡΑΣΣΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

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

☛ Άνθρωποι στη θάλασσα

critic's CHOICE

Φωτιά στη θάλασσα (FUOCOAMMARE) ****

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζιανφράνκο Ρόζι

Η ζωή στη Λαμπεντούσα, ένα μικρό νησί πιο κοντά στην Αφρική απ' ό,τι στην Ιταλία που δέχεται κάθε χρόνο χιλιάδες μετανάστες, μέσα από τα μάτια των κατοίκων αλλά και των «επισκεπτών» του.

Πολύ πριν το προσφυγικό αποκτήσει τις τεράστιες διαστάσεις των τελευταίων χρόνων, η Λαμπεντούζα ήταν η πρώτη στάση για αμέτρητους ανθρώπους που επιχειρούσαν να φτάσουν στην Ευρώπη. Και για πολλούς η τελευταία, αφού το μικρό νησί νότια της Σικελίας θα αποτελούσε τόπο ταφής τους. Πρωταγωνιστής σε πρωτοσέλιδα με αμέτρητους νεκρούς και κραυγαλέα ρεπορτάζ σε δελτία ειδήσεων, αυτός ο τόπος δείχνει στην κάμερα του Τζιανφάνκο Ρόζι ένα διαφορετικό πρόσωπο, αφηγείται την ίδια ιστορία με έναν άλλο τρόπο από αυτόν των επικεφαλίδων και των αριθμών, τον τρόπο των ανθρώπων. Το φιλμ του Ρόζι ξεκινά από τους κατοίκους του, από τον μικρό Σαμουέλε που τριγυρίζει στο νησί φτιάχνοντας σφεντόνες, ακούγοντας τις ιστορίες των ψαράδων, και ανακαλύπτει πως έχει ένα τεμπέλικο μάτι. Των γυναικών που μαγειρεύουν με ιταλιάνικη νοστιμιά κι αφιερώνουν στο ραδιόφωνο παλιά τραγούδια στους ακόμη πιο «παλιούς» συζύγους τους. Στο γιατρό του νησιού που με σπαρακτική ψυχραιμία εξιστορεί πως κουράστηκε να εξετάζει όχι ασθενείς, μα πτώματα. Με καμιά θέληση εντυπωσιασμού, με μια κινηματογραφική αυτοσυγκράτηση που μοιάζει να υπαγορεύει ο τόπος και οι άνθρωποι, το φιλμ ανακαλύπτει την τρυφερότητα, ακόμη και το χιούμορ, σε ένα νησί και τους ανθρώπους του που βιώνουν καθημερινά «καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης». Που είναι εκεί ακόμη και στις πιο ήσυχες στιγμές μέσα από τα νέα στο ραδιόφωνο, μέσα από τις απεγνωσμένες φωνές των στοιβαγμένων στις βάρκες ανθρώπων στον ασύρματο του λιμενικού. Κι όταν το φιλμ δώσει το λόγο και τις εικόνες στους ίδιους τους μετανάστες, κορυφώνοντας την ένταση που χτίζει σταδιακά, θα το κάνει και πάλι με ένα βαθιά ανθρωπιστικό τρόπο, όχι καταγγέλλοντας μα κατανοώντας. Κι αυτό ακριβώς είναι που κάνει τελικά τη διαφορά, σε ένα φιλμ που δίνει πρόσωπο και σχήμα σε μια συνεχιζόμενη τραγωδία, που σε βοηθά να την αντιληφθείς όχι με ειδησεογραφικούς όρους, μα με κινηματογραφικούς, και γι' αυτό πολύ πιο άμεσους, συναισθηματικούς, συνταρακτικούς.

Η δεύτερη μάνα (QUE HORAS ELA VOLTA?) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Άνα Μουιλαέρτ
ΠΑΙΖΟΥΝ: Ρετζίνα Κασέ, Αντόνιο Αμπουχάμρα, Ελένα Αλμπεργκάρια

Η κόρη μιας εσωτερικής οικιακής βοηθού σε ένα πλούσιο σπίτι του Σάο Πάολο έρχεται να μείνει με τη μητέρα της δημιουργώντας εντάσεις κι ανατρέποντας τις ισορροπίες.

Μέσα από μια όχι ιδιαίτερα φιλόδοξη, μα αρκούντως διαπεραστική ιστορία, η ταινία της Άνα Μουιλαέρτ κατορθώνει να χτίζει όχι μόνο τη δυναμική μιας σχέσης μητέρας και κόρης που τις χωρίζουν πολλά χρόνια απουσίας, μα και με διακριτικότητα και σαφήνεια ένα πορτρέτο της διαστρωμάτωσης και των ορίων μιας ολόκληρης κοινωνίας. Αποφεύγοντας τις ευκολίες ή τα στερεότυπα, το φιλμ χαρτογραφεί τις αόρατες αλλά ξεκάθαρες διαχωριστικές γραμμές ανάμεσα στα πρόσωπα της ιστορίας ± μερικές φορές τόσο σαφείς όσο η πόρτα που χωρίζει την κουζίνα από την τραπεζαρία. Και ακόμη πιο γοητευτικά ιχνηλατεί ένα συναισθηματικό τοπίο που είναι πολύ πιο συγκεχυμένο και ενδιαφέρον, με τρυφερότητα αλλά κι ένταση.

Ματωμένος γάμος (LA NOVIA) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πάουλα Ορτίθ
ΠΑΙΖΟΥΝ: Ίνμα Κουέστα, Άλεξ Γκαρθία, Ασιέρ Ετσεαντία, Λετίθια Ντολέρα

Μια γυναίκα διχασμένη ανάμεσα σε δύο άντρες κι ένας γάμος που θα τελειώσει άσχημα. Κινηματογραφική διασκευή του ομώνυμου θεατρικού του Φεντερίκο Γκαρθία Λόρκα.

Όμορφο, αλλά εντελώς άνευρο, αφόρητα στιλιζαρισμένο, πομπώδες αλλά κενό απ' οποιοδήποτε αληθινό συναίσθημα, το φιλμ της Πάουλα Ορτίθ κρατά μόνο την επιφάνεια από το δράμα του Λόρκα μεταμορφώνοντάς το σε μια arthouse σαπουνόπερα γεμάτη προσποίηση και στόμφο. Τα συναρπαστικά τοπία της Ισπανίας και της Καππαδοκίας, οι φωτογενείς πρωταγωνιστές και τα φροντισμένα σκηνικά που δίνουν στον τόπο την αίσθηση ενός σκηνικού, δεν αρκούν για να φωτίσουν τα βάθη του πάθους και του ερωτικού σκοταδιού της ηρωίδας. Αντίθετα, τα ατελείωτα slow motion πλάνα, τα ολόγιομα φεγγάρια και τα βουτηγμένα στο νόημα βλέμματα σπρώχνουν την ταινία στην περιοχή μιας κιτς εξτραβαγκάντσας, που δεν μπορείς ούτε στιγμή να την πάρεις στα σοβαρά.

Criminal **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Άριελ Βρόμεν
ΠΑΙΖΟΥΝ: Κέβιν Κόστνερ, Γκάρι Όλντμαν, Γκαλ Γκαντότ, Τόμι Λι Τζόουνς, Άλις Ιβ

Οι αναμνήσεις ενός νεκρού πράκτορα της CIA μεταφέρονται στο μυαλό ενός εγκληματία, ο οποίος θα γίνει η τελευταία ελπίδα να ανατραπούν τα σχέδια καταστροφής του κόσμου από ένα μεγαλομανή ψυχοπαθή.

Θυμίζοντας περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο b movie παλιάς κοπής, το «Criminal» είναι ένα τόσο χορταστικό όσο κι ανόητο action film. Μπορεί στο κέντρο του να βρίσκεται μια επέμβαση στον εγκέφαλο του κεντρικού ήρωα, αλλά η ταινία δεν είναι ακριβώς αυτό που θα περιγράφαμε ως εγκεφαλική. Αντίθετα, αν αποφασίσεις να βάλεις τον εγκέφαλό σου σε sleep mode για δύο ώρες πιθανότατα να διασκεδάσεις με αυτό το μείγμα φαντασίας, crime και high concept κατασκοπικού φιλμ. Δίχως μεγάλες φιλοδοξίες και χωρίς την απαίτηση να το πάρεις στα σοβαρά, η ταινία του Άριελ Βρόμεν είναι από εκείνες που ξεχνάς αμέσως μετά την έξοδό σου από την αίθουσα, αλλά με τις οποίες δεν περνάς άσχημα όσο διαρκεί το ποπ κορν.

ΑΚΟΜΗ

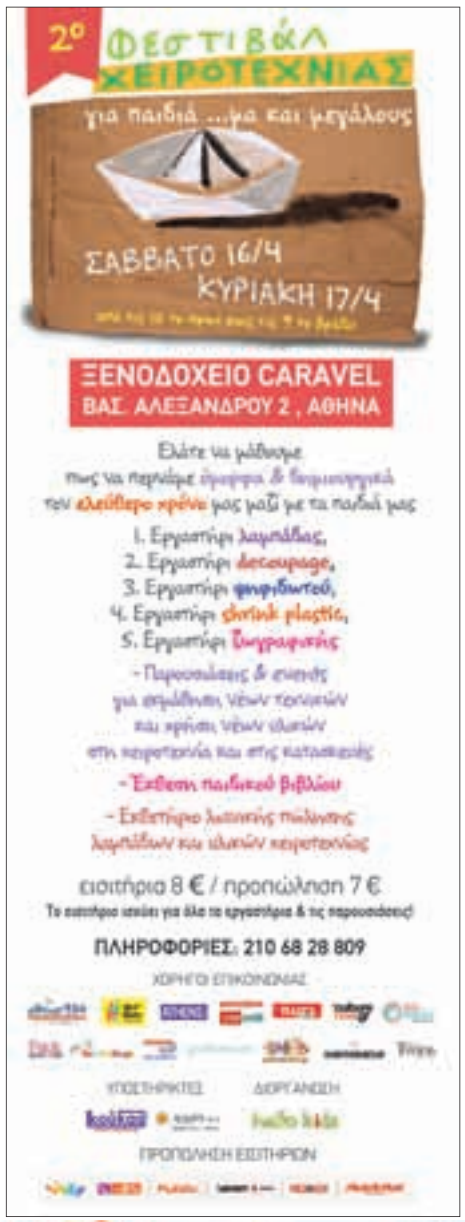
>>> Ο Ρόμπερτ ΝτεΝίρο είναι ένας «**Άτακτος παππούς**» (*Dirty Grandpa*) που, θέλοντας να αποτρέψει τον εγγονό του Ζακ Έφρον από το να παντρευτεί τη λάθος κοπέλα, τον πηγαίνει στη Φλόριντα στη διάρκεια των διακοπών των πανεπιστημίων για να αντιμετωπίσει κάθε είδους πειρασμό. Η κωμωδία του Νταν Μέιζερ, όμως, μοιάζει με έναν πειρασμό στον οποίο μπορούμε εύκολα να αντισταθούμε.

>>> Το ντοκιμαντέρ του Κώστα Φιλιούση «**Ουτοπία 1961**» επιστρέφει στην ταραγμένη περίοδο του 1961 και αφηγείται την απεργία των μεταλλωρύχων του Λαυρίου.

ADIDAS ORIGINALS

NMD: Το sold-out sneaker επέστρεψε σε 10 νέα σχέδια και ήδη εξαντλούνται!

Με νέα εντυπωσιακά μοντέλα για ατελείωτες βόλτες και εμπειρίες στην πόλη επανήλθαν πριν λίγες μέρες τα adidas Originals, συνεχίζοντας το εντυπωσιακό λανσάρισμα του sold out sneaker NMD. Νέες αποχρώσεις σε ανδρικά και γυναικεία σχέδια ήρθαν να συμπληρώσουν την παλέτα του NMD_R1, που προσφέρει αμέτρητες street style επιλογές για κάθε γωνιά της πόλης. Το νέο NMD Camo Pack, μένοντας πιστό στο αρχικό design του παπουτσιού και με προσθήκες έντονων prints σε όλο το επάνω μέρος, ήρθε για να προσφέρει στιλάτες και έντονες εμφανίσεις. Τα νέα NMD βρίσκονται σε επιλεγμένα sneaker stores σε όλη την Ελλάδα και ήδη εξαφανίζονται από τα ράφια. Σπεύσατε οι απανταχού fans του street style! -ΝΑΤΑΣΣΑ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ



ΜΙΚΡΕΣ **αγγελίες**

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

Σε γνωρίζω...

Αβαντάζ. Όμορφη 45χρονη καλλιεργημένη, λεπτή, μελαχρινή, με αγάπη στη μαγειρική, ενδιαφέρεται για γνωριμία γάμου με κύριο από την Ελλάδα και το εξωτερικό, δεκτά και παιδιά μαζί του, δεκτή πιθανή πολύ μεγαλύτερη ηλικία. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr

Ζήτα μου ό,τι θες

ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΣ Μάρκου Ευγενικού 12. Ενοικιάζεται studio 20 τ.μ., 1ου ορόφου, πολυτελώς ανακαινισμένο, κλιματισμός, ελάχιστα κοινόχρηστα €200. 6977690698

Κωτσόβολος

ΤΙ ΝΕΑ!

Για το εξαιρετικό εργασιακό της περιβάλλον διακρίθηκε και φέτος η Κωτσόβολος, στην έρευνα Best Workplaces 2016, στην κατηγορία των μεγάλων επιχειρήσεων. Η εταιρεία, η οποία έχει στο δυναμικό της 2.000 εργαζόμενους, βρίσκεται στην 6η θέση με το «καλύτερο εργασιακό περιβάλλον» στην Ελλάδα. Η Κωτσόβολος προσφέρει ένα ανθρωποκεντρικό περιβάλλον, που δίνει κίνητρα για επαγγελματική αλλά και προσωπική ανάπτυξη, επιβραβεύοντας τις καλύτερες επιδόσεις και αναβαθμίζοντας συνεχώς τις εργασιακές συνθήκες.

Φεστιβάλ χειροτεχνίας για παιδιά... μα και μεγάλους

Με πλούσιο πρόγραμμα και μεγάλη όρεξη επανέρχεται για δεύτερη συνεχή χρονιά το φεστιβάλ χειροτεχνίας, που έχει στόχο την ανάδειξη της δημιουργικότητας των παιδιών, την ευαισθητοποίησή τους στην τέχνη, την καλλιέργεια της συλλογικής προσπάθειας και της εικαστικής έκφρασης μέσα από μία ποικιλία εργαστηρίων, σχεδιασμένων με γνώμονα ένα βασικό χαρακτηριστικό: την ανάγκη μικρών και μεγάλων να δημιουργούν. Στο φεστιβάλ θα λειτουργούν εργαστήρια (λαμπάδας, ψηφιδωτού, decoupage, shrink plastic, ζωγραφικής), όπου θα μπορούν μικροί και μεγάλοι να φτιάξουν τη δική τους κατασκευή υπό την καθοδήγηση έμπειρων παιδαγωγών, παρουσιάσεις ανά μισάωρο, όπου θα γίνεται θεωρητική προβολή των βασικών σταδίων μιας τεχνικής από εκλεκτούς προσκεκλημένους καθώς και πολλά workshops. Παράλληλα, θα πραγματοποιηθεί μεγάλη έκθεση παιδικού βιβλίου αλλά και εκθετήριο λιανικής πώλησης λαμπάδων και υλικών χειροτεχνίας.

Το φεστιβάλ διοργανώνει ο πολιτιστικός οίκος παιδιά Hello Kids, στις 16&17/4 (10.00-21.00), στο Ξενοδοχείο Caravel, αίθουσα Ιλισός. Γενική είσοδος €8, προπώληση €7 (Viva.gr, Public, Seven sports, Ianos, Reload, Mediamarkt.gr, 11876). Πληρ.: 210 6828809, 211 1198900 & 901. Χορηγός επικοινωνίας και η ATHENS VOICE.

AUTO

Του **ΘΩΜΑ Κ. ΕΥΘΥΜΙΟΥ**

FORD MUSTANG

Τι είναι

>> Η έκτη γενιά του ιστορικού μοντέλου, με ένα από τα πλέον γνωστά ονόματα στην ιστορία της αυτοκίνησης
>> Δημιουργός αποθεμάτων αδρεναλίνης
>> «Εκμαυλιστής» της αυτοσυγκράτησης

Ξεχωρίζει για

>>Την απαράμιλλη και μοναδική εμπειρία οδήγησης που μπορεί να προσφέρει ένα αυτοκίνητο υψηλών επιδόσεων
>>Το ότι ενώ είναι ένα γνήσιο muscle car από την αντίπερα όχθη του Ατλαντικού, εν τούτοις αισθητικά ερεθίζει όχι μόνο κάθε βλέμμα της Ευρώπης, αλλά και ολόκληρης της υφηλίου!

Λόγια του υποσυνείδητου

>>Έπρεπε να την οδηγήσουμε στην Αττική για να εκτιμήσουμε την επιβλητικότητά της. Μια κατακόκκινη ήρεμη (λέμε, τώρα) δύναμη «έρπεται» στους δρόμους της. Η ομορφιά της, αν και επιβλητική, δεν δεσπόζει υπεροπτικά. Παρ' όλα αυτά εμπνέει σεβασμό χωρίς να το απαιτήσει. Νιώθεις δεξιά και αριστερά σου βλέμματα χαμένα στην επιθυμία και το θαυμασμό. Τα κεφάλια, είτε αυτά βρίσκονται σε ένα άλλο «κατώτερο» ή μη αυτοκίνητο είτε οδηγούν ένα σώμα με τα πόδια, γυρνάνε ασυναίσθητα και χωρίς επιλογή.
>>Λένε ότι ο έρωτας έρχεται στους ανθρώπους με την πρώτη ματιά. Ακριβώς το ίδιο συμβαίνει και με τα «άψυχα» αυτοκίνητα που μιλάνε κατ' ευθείαν στην καρδιά σου. Εν ολίγης, η εμπειρία οδήγησης όσο και συνύπαρξης με τα 320 αυτά mustangs ακόμα και για λίγες ημέρες είναι αρκετή για να ερωτευτείς ένα vintage θυσαυρό και να καταλάβεις γιατί μετά από τόσες δεκαετίες παραμένει ερωτεύσιμος. Αχ, αυτό το φουσκωμένο μακρύ καπό αυτό φταίει» για όλα.
>>Ένας πατέρας που κρατάει το γιο του από το χέρι τον σταματάει και του το δείχνει μιλώντας του για άλογα, δύναμη και καταξιωμένη «επιβολή». Ένας πιτσιρικάς στο κατώφλι της εφηβείας του χτυπάει το χέρι του στο μέτωπο την ώρα που τα μάτια και το στόμα ανοίγουν διάπλατα. Δύο κοπέλες στο φανάρι, σταματούν για να τη θαυμάσουν. Η ήρεμη αυτή δύναμη γουργουρίζει όσο ο πιστός της «αναβάτης» γαργαλάει απαλά το γκάζι, και μετά, όταν αυτός την κατακτήσει, εκείνη βρυχάται.
>>Ναι. Τα μυστικά της πορφυρής αυτής ήρεμης δύναμης κρύβονται τόσο στα έγκατά της όσο και στο εσωτερικό που αγγίζεις. Το τιμόνι είναι στιβαρό, ώστε να αισθάνεται ο «αναβάτης» ανά πάσα στιγμή ότι οι μυς της είναι ικανοί για πολλά περισσότερα απ' όσο φαινομενικά κάποιος φαντάζεται. Το ταμπλό είναι όσο μοντέρνο χρειάζεται, θυμίζοντάς σου όμως με μεγάλα γράμματα ότι το ground speed εξαρτάται τόσο από τη δύναμη που ασκεί το δεξί σου πόδι, όσο και από τη δύναμη που οι κατασκευαστές της προσέφεραν.
>>Η παράδοση του αθάνατου αυτού «ίππου» (mustang) αναβλύζει από τις απλές πινελιές που από τη μία δεν σε αφήνουν να ξεχνάς τι έχεις στα χέρια σου, και από την άλλη δεν σου αποσπούν την προσοχή με χιλιάδες κουμπιά, διακόπτες και λαμπάκια. Το βράδυ το αυτοκίνητο αλλάζει μορφή και φαίνεται να μπαίνει σε night mode: διακριτικός μοβ φωτισμός τονίζει τα πεντάλ και τις χειρολαβές, όντας ασορτί με τις λεπτές μοβ γραμμές που γλείφουν τα cup holders. Αλλά και η προβολή του «καλπάζοντος αλόγου» από τον καθρέφτη στο δρόμο, σε υποδέχεται με υποσχέσεις

Safety First

>>Το ειδικά ρυθμισμένο ESC έχει ρυθμιστεί ειδικά για να ταιριάξει με τα χαρακτηριστικά του αυτοκινήτου, όπως την αυξημένη ιπποδύναμη, την κίνηση στους πίσω τροχούς και το διαφορικό περιορισμένης ολίσθησης (μπλοκέ)
>> Το ενεργό ντουλαπάκι συνοδηγού, πίσω από το οποίο είναι τοποθετημένος ένας αερόσακος που προστατεύει τα κάτω άκρα

Silicon Valley

>>Τα 4 διαφορετικά προγράμματα οδήγησης (Driving Modes)
>>Τα 3 διαφορετικά προγράμματα υποβοήθησης του τιμονιού
>>Το λογισμικό μέτρησης επιδόσεων (Track Apps)

Κινείται

>>Το αυτοκίνητο της δοκιμής μας «φορούσε» τον καινούργιο Ecoboost 2,3 λίτρων με άμεσο ψεκασμό και μεταβλητό χρονισμό εκκεντροφόρων ο οποίος αποδίδει 317 ίππους και ροπή 432 Nm, ενώ συνεργάζεται με χειροκίνητο κιβώτιο έξι σχέσεων
>>Επιταχύνει από 0-100 σε 5.8΄΄, ενώ η τελική της ταχύτητα αγγίζει τα 238 χλμ/ώρα
>Διατίθεται επίσης και με έναν κινητήρα V8

Στρίβει

>>«Θεϊκά» Δεν υπερβάλουμε. Εμπρός, ένα νέο περιμετρικό υποπλαίσιο αυξάνει την ακαμψία της εμπρός δομής προς όφελος της οδικής συμπεριφοράς, του ελέγχου διεύθυνσης και της οδηγικής άνεσης. Επίσης, η πίσω, ανεξάρτητη ανάρτηση πολλαπλών συνδέσμων integral-link έχει ρυθμιστεί ειδικά για αυτό το μοντέλο υψηλών επιδόσεων και κατά συνέπεια προσφέρει οδηγική άνεση και συμπεριφορά. Αν δεν είστε πάντως σε πίστα ασφαλείας, μην αποπειραθείτε να βγάλετε τα ηλεκτρονικά Η ουρά θα σας προσπερνάει πάντα.

Χωράει

>>Η χωρητικότητα του χώρου αποσκευών είναι 408 λίτρα.

Κοστίζει

>>Το μοντέλο 2.3 Fastback από 44.000 ευρώ με απόσυρση.
>> Δεν επιβαρύνεται με φόρο πολυτελείας. ●

ΤΙ ΝΕΑ!

SWATCH

Η Swatch λέει ότι καθένας από εμάς κρύβει ένα αστέρι και τώρα, χάρη στο Swatch Club, μπορούμε να το αποδείξουμε φορώντας το SILVERSCAPE: με το χαρακτηριστικό μοτίβο camouflage σε αποχρώσεις του ασημί και του μπλε και το πρισματικό καντράν του, που δίνει την αίσθηση κίνησης, επιτρέποντάς σας να δείτε το εσωτερικό του ρολογιού από συγκεκριμένη οπτική γωνία! Στο special packaging συμπεριλαμβάνεται επίσης και μια καρφίτσα πέτου! (Π.Λ.Τ. €95).

BCA COLLEGE

Το BCA College πρωτοπορεί στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και σε συνεργασία με τη Navarino προσφέρει το πρώτο στον κόσμο e-learning MSc in Shipping, ένα πρόγραμμα ειδικά σχεδιασμένο για ναυτικούς και στελέχη που ταξιδεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα στη θάλασσα. Το online μεταπτυχιακό πρόγραμμα θα επιτρέψει στους ναυτικούς να ολοκληρώσουν εν πλω τις σπουδές τους, αποκτώντας πιστοποίηση από το Πανεπιστήμιο του Plymouth και εξοικονομώντας χρόνο και κόστος. Το εκπαιδευτικό υλικό θα είναι διαθέσιμο αποκλειστικά μέσω της πλατφόρμας Infinity και θα λανσαριστεί το καλοκαίρι κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας ναυτιλιακής έκθεσης Ποσειδώνια 2016.

Για περισσότερη μόδα, ομορφιά, shopping μπες στο
www.athensvoice.gr/fashion-look

ΣΕ **είδα...**

*Γράψε για το **ΣΕ ΕΙΔΑ** (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: **AVSE**, κενό και το μήνυμά σου στο **54344***
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα. Κάθε μήνυμα χρεώνεται € 1,23 με ΦΠΑ

421
Πρωί 5/4, εσύ φορμούλα και τσιγγανάκι απέναντί σου, εγώ καφέ στο χέρι και στραβολαίμιασμα. Έχω να σου πω. 421@pathfinder.gr

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
Την Παρασκευή το απόγευμα έκανες μονόζυγο σε μια συκιά έξω από ένα γυμναστήριο – δεν θυμάμαι την οδό. Κοιταζόμασταν, αλλά δεν ξέρω αν το έκανες λόγω εγωπάθειας ή επειδή ενδιαφερόσουν. Δεν μίλησα γιατί δεν ήσουν μόνος. Αν θέλεις, στείλε εδώ.

203
Τετάρτη πρωί, φορούσες ένα κοντό λεοπάρ φόρεμα. 203leoparforema@outlook.com.gr

ΠΛΑΚΑ
Κυκλοφορούσες με κάποιον που έμοιαζε Ολλανδός την Κυριακή το πρωί, αλλά μιλούσες συνέχεια και δεν έδινες σημασία γύρω σου. Κρίμα.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ
Σε πέτυχα Σάββατο βράδυ και κατέβηκες Καλλιθέα. Είσαι ξανθιά γύρω στα 19-20, φορούσες σιδεράκια και τα μάτια σου αν δεν έκανα λάθος είχαν διαφορετικό χρώμα το ένα απ' το άλλο. Θα ήθελα να τα δω καλύτερα να σιγουρευτώ. matiamedia foretikoxroma@outlook.com

ξέρεις ΕΣΥ...

*Γράψε για το **ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ** (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: **AVXE**, κενό και το μήνυμά σου στο **54344***
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα. Κάθε μήνυμα χρεώνεται € 1,23 με ΦΠΑ

Ελπιδάκο/Ελπίδαρε/Ελπιδάκι/Βαλάντη (ή όποια άλλη προσωπικότητά σου προς απεύθυνση) μόνο αυτό πια: Μποφίλιου – το ραντεβού.

Το ότι περίμενες να ενδώσω μετά από μια τέτοια συμπεριφορά με ξεπερνάει, όσο και αν σε επιθυμώ ακόμη.

Και λίγο βαριέμαι και λίγο θέλω. Αν μέναμε μόνο στα βασικά όλα θα ήταν πιο ωραία, από το να ξοδευόμαστε και σε συναισθήματα.

Γεωργία μου θα περάσει γρήγορα ο καιρός θα δεις και πάλι θα είμαστε μαζί.

ΜΙΛΑ ΜΟΥ **ΒΡΩΜΙΚΑ**

Της **ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ**

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

Μυρτώ, μια σύντομη ερώτηση, θα μου πεις γιατί όλοι οι άντρες στον πρώτο μήνα είναι όλο λουλούδια, γλύκες, καλημέρες/καληνύχτες, θέλουν να σε βλέπουν κάθε μέρα και αφού περάσει ο πρώτος μήνας γίνονται μαλάκες; Και αν εμείς τους θέλουμε μετά τον πρώτο μήνα αλλά θέλουμε και την καλημέρα μας και την καληνύχτα μας, τι κάνουμε; Το παίζουμε ανετούλες και cool ή κάνουμε καβγά;

Οι νευροχημικές διαδικασίες του εγκεφάλου φταίνε. Στην αρχή βαράνε στο ψαχνό και γίνεται αναμπουμπούλα, θύελλα, μαζικό τσουνάμι ορμονών, ζαλάδα κι ευδαιμονία. Ε, μετά σιγά-σιγά αρχίζει το πράγμα να ψιλοπέφτει, χαλαρώνει το πάρτι, πιο easy listening οι μουσικές, έρχεται στα ίσα του και ο εγκέφαλος και αρχίζει να δουλεύει κανονικά.
***Υ.Γ.** Δε μας εμποδίζει κανείς να πούμε και να ζητήσουμε την καλημέρα μας και την καληνύχτα μας. Αν ο άλλος δεν γουστάρει δεν θα πάρει.*

Φοβάμαι. Είμαι σε μία πάρα πολύ καλή σχέση –τι πάρα πολύ καλή, τέλεια– εδώ και σχεδόν 10 μήνες. Είναι καλός, στοργικός, με αγαπάει, με φροντίζει, με στηρίζει. Δεν θέλω τίποτ' άλλο. Κάνουμε σχέδια μαζί για μεταπτυχιακά στην ίδια πόλη, για να συζήσουμε, όλα αυτά τα υπέροχα. Τον αγαπάω κι εγώ πάρα πολύ, θα έκανα τα πάντα γι' αυτόν. Αλλά φοβάμαι ότι όλα αυτά είναι πολύ καλά για να είναι αληθινά, ότι κάτι θα κάνω και θα τα κάνω όλα μαντάρα και θα τον χάσω και, κυρίως, μερικές φορές ότι εκείνος δίνει περισσότερα απ' όσο εγώ ενώ πραγματικά δεν ξέρω τι άλλο μπορώ να κάνω. Επίσης είμαι πολύ μικρή για να έχω κάτι τόσο καλό, δεν ξέρω. Είμαι παρανοϊκή, ρεαλίστρια, ηλίθια, τι απ' όλα; Μήπως όλα μαζί; Βοήθεια.
Υ.Γ. Τώρα που σ' τα γράφω είμαι καλά, γι' αυτό είναι κάπως συγκροτημένο. Απλώς είναι κάτι φορές που με πιάνουν κρίσεις κι άντε να με μαζεύετε μετά.

Έχετε δίκιο, είστε πολύ μικρή για να έχετε κάτι τόσο καλό. Κάντε κι εσείς λίγο υπομονή μέχρι να μεγαλώσετε, περάστε λίγο σκατά αυτά τα παλιοχρόνια της νιότης, βρείτε κάναν κάγκουρα να σας μαυρίζει την ψυχή και πορευτείτε χωρίς βιασύνες. Έρχονται τα χρυσά ογδόντα και, μαζί τους, η πραγματική αγάπη.
***Υ.Γ.** Σοβαρευτείτε, γαμώτη.*

Μυρτώ, γεια σου! Με το φίλο μου είμαστε μαζί 1 χρόνο. Η γνωριμία έγινε μέσω μιας φίλης μου (καθότι φίλος του αδελφού της) και η οποία επέμενε να του δώσω μια ευκαιρία, όταν εκείνος έδειξε ενδιαφέρον για μένα και εγώ ούτε που τον είχα προσέξει. Τελικά παρότι αρχικά δεν με είχε ενθουσιάσει, η υπομονή και η επιμονη του με κέρδισαν. Απ' την αρχή όμως έδειξε πως δεν συμπαθεί το χαρακτήρα της φίλης μου και τη θεωρεί κακή επιρροή. Ως εκ τούτου, είχα αναγκαστεί κάποιες φορές να βγω μαζί της και να του πω ψέματα, για να μην τσακωθούμε. Με αφορμή αυτό, άρχισε να φαίνεται και η αντιπάθεια της φίλης μου προς το πρόσωπό του και προσπαθούσε συχνά (τονίζοντας τα ελαττώματά του) να με πείσει πως δεν κάνει για μένα. Κάποτε μου έβαλε την υποψία πως διατηρούσε κρυφά Facebook (ο κύριος, που ήταν κατά). Κι όταν το έψαξα, ανακάλυψα με αποδείξεις πως είχε δίκιο. Τσακωθήκαμε, φτάσαμε στο χωρισμό, αλλά τα ξαναβρήκαμε. Αφού έμαθα πως για καιρό ήξερε και εκείνος τα δικά μου ψέματα και εθελοτυφλούσε για να μη με χάσει. Μου παραδέχθηκε την αλήθεια και υποσχεθήκαμε να μην ξαναπούμε ψέματα ο ένας στον άλλον. Από τότε η σχέση μας έγινε καλύτερη από πότε, μέχρι πριν λίγες μέρες, που η ίδια φίλη μού έβαλε ξανά αμφιβολίες. Άρχισε να μου πετάει μισόλογα και, αφού την πίεσα, μου είπε πράγματα για το φίλο μου και την οικογένειά του που με προβληματίσαν πολύ. Είχα ακούσει πως στο παρελθόν είχε κάνει διάφορα (όπως πολλοί φίλοι του), αλλά όσο είμαστε μαζί δεν μου έχει δείξει οποιαδήποτε περίεργη συμπεριφορά, πέρα από κάποιες παραξενιές που όλοι έχουμε λίγο-πολύ. Και απέναντί μου άψογος! Τώρα μαθαίνω για πρόβλημα υγείας του αδελφού του που αγνοούσα, για οικογενειακά προβλήματα που αν ισχύουν (δεν ξέρω πώς και σε ποιο βαθμό τον έχουν επηρρεάσει) και το χειρότερο πως κάποτε, με όσα είχε δοκιμάσει, έφτασε στα πρόθυρα να πεθάνει. Όλα αυτά βέβαια μισόλογα των χωριανών, που αν όμως αληθεύουν εκείνος μου έκρυψε (ενώ με βλέπει σοβαρά). Κι η φίλη μου, γίνεται να μου λέει ψέματα, όταν έχει πληροφορίες από το οικογενειακό της περιβάλλον; Και γω, που δεν μπορώ να την εκθέσω, τι να κάνω και πώς να τ' αποδείξω; Κι αν ακόμα πού και πού πίνει τίποτα (έστω για να χαλαρώσει), πώς μπορώ να είμαι ήσυχη ;

Τα μυστικά των ανθρώπων «εκμαιεύονται» με εμπιστοσύνη. Όσο περισσότερο μας χωράει μια σχέση, τόσο πιο χαλαροί είμαστε. Ψέματα λέμε όταν νιώθουμε ότι ο άλλος δεν είναι με το μέρος μας. Επίσης, όταν λέμε ψέματα πιεζόμαστε αφόρητα. Και κάποτε σκάμε. Τέλος, οι φίλοι που χώνουν με τέτοιο τρόπο τη μύτη τους στη ζωή των άλλων, καλό είναι να αρχίσουν κάνα γυμναστήριο.
***Υ.Γ.** Αυτό που κάνετε την αθώα παιδούλα και γύρω-γύρω ναρκοπέδιο, με ξεπερνάει.* A

© KATERINA MANOLESSOU, www.lemoneyed.com

STARDUST

Από τον **ΓΙΩΡΓΟ ΠΑΝΟΠΟΥΛΟ**

Κριέ, μην κάθεσαι άλλο μπροστά στην κλειστή πόρτα – κοίτα δίπλα

ΚΡΙΟΣ (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η Αφροδίτη συνεχίζει να βρίσκεται στο ζώδιό σου, γεγονός που σημαίνει ότι αν αισθανόσουν παραμελημένος/η ή κάπως εκτός, τώρα πιθανόν να έχεις περισσότερες προσκλήσεις για εξόδους, ή εσύ να είσαι περισσότερο εγκάρδιος/α στις σχέσεις σου με τους άλλους. Με λίγα λόγια, με την Αφροδίτη έχεις περισσότερες ευκαιρίες διασκέδασης και κοινωνικότητας. Ναι, είναι από τις εποχές που η καρδιά αγνοεί επιδεικτικά το μυαλό, πράγμα που μπορεί να είναι υπέροχο και ανακουφιστικό αλλά σε περίπτωση που είσαι δεσμευμένος/η μάλλον είναι επικίνδυνο – εσύ ξέρεις. Τώρα το sos: Η ανάδρομη πορεία του Άρη για πολλές εβδομάδες μπορεί να σε επηρεάζει έμμεσα κι όχι πιθανόν άτσαλα, αλλά έχε κατά νου ότι η επικοινωνία από τις 17/4 και πέρα θα είναι με χάσματα. Άρα ξεκάθαρες συζητήσεις, προσοχή σε μετακινήσεις/μετακομίσεις, προσοχή σε σπουδές. Σε περίπτωση εκνευρισμού μέτρα μέχρι το 10 πριν απαντήσεις.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 20 Μαΐου)

Με τον Ερμή, που βρίσκεται στο ζώδιό σου, μπορείς να κάνεις σοβαρές επαγγελματικές συζητήσεις, να τρέξεις τα επαγγελματικά σου, να έρθεις σε επαφή με ανθρώπους που σε ενδιαφέρουν, να κλείσεις ραντεβού και να συναντήσεις όσους έχεις πιθανόν καιρό να δεις. Επίσης μπορείς να είσαι άμεσος/η, να βάλεις σε λέξεις τα θέλω και τις επιθυμίες σου και να τις απευθύνεις προς όποιον σε νοιάζει να ξέρει. Έχε κατά νου ότι προς το τέλος του μήνα (28/4) ο Ερμής γυρίζει ανάδρομος στο ζώδιό σου, οπότε ό,τι σχετίζεται με γραφειοκρατία με το δημόσιο, συντήρηση σε αυτοκίνητο/μηχανή, κρίσιμα ραντεβού, ταξίδια, έγγραφα, βιογραφικά και χαρτιά, επαφές για σπουδές, κλείσιμο εισιτηρίων, μετακομίσεις κ.λπ. τακτοποίησέ τα όσο μπορείς νωρίτερα από αυτή την ημερομηνία γιατί μετά αρχίζει το βραχυκύκλωμα. Υ.Γ. Όταν ο Άρης στον Τοξότη γυρίσει ανάδρομος στις 17/4, η προσοχή στρέφεται στις οικονομικές σου δοσοληψίες. Όπως και στη σχέση σου – υπάρχει, σε ικανοποιεί, φυτοζωεί ή λειτουργεί από κεκτημένη ταχύτητα;

ΔΙΔΥΜΟΙ (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου)

Η ανάδρομη πορεία του Άρη στον Τοξότη (17/4 - 29/5) είναι το σημαντικό αστρολογικό γεγονός που στρέφει την προσοχή σου στις σημαντικές σχέσεις σου, συντροφικές ή επαγγελματικές, ή στη μία που θεωρείς σημαντική και επιμένει. Ουσιαστικά τις επόμενες εβδομάδες το θέμα Σχέσεις είναι κομβικό, δύσκολο, ρευστό, σκοτεινό. Πιθανόν να υπάρξουν συγκρούσεις, αντιπαραθέσεις, αμφισβήτηση, κόντρες, διαφορετικές οπτικές γωνίες, νεύρα, ψύχρα, απόσταση ή και αδιαφορία. Μη βιαστείς να πάρεις αποφάσεις ή να καταλήξεις σε συμπεράσματα. Αντιμετώπισε αυτό το διάστημα ως περίοδο περισυλλογής, ηπιότητας, διαπραγματεύσεων, ειλικρινών συζητήσεων. Ναι στις γέφυρες συνεννόησης. Όχι στα ξεσπάσματα και τις εκρήξεις που μετά δεν μπορούν να συμμαζευτούν.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου)

Η εργασιακή καθημερινότητα φαίνεται να είναι η αιχμή της διέλευσης του ανάδρομου Άρη στον Τοξότη (17/4- 29/5). Αυτό σημαίνει ότι θα υπάρξουν πιθανά προβλήματα στον εργασιακό χώρο, πολλές φορές που ο εκνευρισμός θα γίνει έντονος, που θα ανακύψουν μικροπροβλήματα μεταξύ συναδέλφων ή με τους από πάνω ή τους από κάτω. Είναι μια εποχή που μπορεί να περάσει σχετικά ήρεμα αν κάνεις όσο μπορείς καλύτερα τη δουλειά σου, αν δεν συμμετέχεις σε ενδοεργασιακά, «σου είπα, μου είπες, άκουσα, να σου πω, τα έμαθες» κ.λπ., αν διατηρήσεις την ψυχραιμία και την αυτοσυγκράτησή σου όταν τα πράγματα πάνε να ξεφύγουν. Επίσης στις σχέσεις σου με τους ανθρώπους που βλέπεις καθημερινά έχε κατά νου ότι από εδώ και πέρα και για μεγάλο διάστημα, δεν μπορείς να έχεις τη συναισθηματική ανταπόκριση που θέλεις. Υ.Γ. Φρόντισε την υγεία και το σώμα σου.

ΛΕΩΝ (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Με την Αφροδίτη στον Κριό αυτό που επιθυμείς πάνω από όλα είναι να απαλλαγείς από υποχρεώσεις και καθημερινότητα. Να ανακαλύψεις κόσμους κι ανθρώπους που θα σε ζωντανέψουν και θα σε αναζωογονήσουν. Έστω να φύγεις από την πόλη μαζί με αυτόν/ήν που αγαπάς, να περπατήσεις στη φύση, να πάει η καρδιά στη θέση της. Όμως καλύτερα να ξεχωρίσεις την Ιδανική Εικόνα στην οποία θέλεις να χωρέσει ο Άλλος/η και να αντιμετωπίσεις την πραγματικότητα. Η ανάδρομη κίνηση του Άρη στον Τοξότη (17/4 - 29/5) ξύνει το ζήτημα του Έρωτα: Με ποιον είσαι; Με ποιον δεν είσαι; Πώς πάει; Τι δεν πάει; Απολαμβάνεις την ερωτική σου ζωή ή μπα; Και τι θα κάνεις με τα ερωτικά φαντάσματα που πιθανόν επιστρέφουν; Τον/την ξεπέρασες ή το τραύμα είναι ακόμα ανοιχτό; Υ.Γ. Α, ναι: τι κάνεις με τη δημιουργικότητά σου; Με τα όνειρά σου;

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 22 Σεπτεμβρίου)

Φτάσαμε σε ένα κρίσιμο σταυροδρόμι του 2016: η ανάδρομη κίνηση του Άρη στον Τοξότη (17/4 - 29/5) είναι ιδιαίτερα σημαντική για εσένα αφού επηρεάζει ένα βασικό άξονα του ηλιακού σου ωροσκοπίου που περιλαμβάνει την Οικογένεια και την Επαγγελματική ζωή. Φυσικά και έχεις κουραστεί ήδη με τον Κρόνο στον Τοξότη ή τον Ποσειδώνα με τον Χείρωνα στους Ιχθύς. Η ζωή βρίσκεται σε αναστάτωση, αλλάζει δραματικά, ναι, αλλά σε πολλές περιπτώσεις και ευνοϊκά. Τώρα ο Άρης ξύνει τις ανασφάλειές σου, τα τραύματά σου, τους φόβους και την αίσθηση ασφάλειας που χρειάζεσαι μέσα από οικογενειακές αντιπαραθέσεις, προβλήματα, έκτακτες ανάγκες. Είτε φέρνεις τα προβλήματα της δουλειάς στο σπίτι, είτε το ίδιο το σπίτι και οι σχέσεις μέσα σε αυτό είναι πρόβλημα, να θυμάσαι ότι οποιαδήποτε δυναμική δράση σου τώρα δεν θα έχει αποτελέσματα, οπότε μην αποφασίσεις οτιδήποτε δεν μπορείς να αλλάξεις μετά.

ΖΥΓΟΣ (23 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου)

Ενώ με την Αφροδίτη στον Κριό μπορείς να ριχτείς στο αγαπημένο σου σπορ των σχέσεων, να πάρεις και να δώσεις αγάπη, συμπάθεια ή φιλία, να βγεις χαρούμενος/η από το σπίτι σου για να συναντήσεις όσους συμπαθείς, όσους σου φτιάχνουν τη διάθεση ή επιθύμησες να δεις, ή για να γνωρίσεις ανθρώπους που θα φτιάξουν τη μέρα σου και το κάνεις ήδη, έρχεται η ανάδρομη φάση του Άρη στον Τοξότη (17/4 - 29/5) και το σουφλέ ξεφουσκώνει. Συνεχίζουν να ισχύουν όλα τα προηγούμενα, μόνο που ο συγχρονισμός χαλάει – άλλα θέλεις εσύ άλλα ο άλλος. Θα υπάρχουν φορές που θα αισθανθείς ότι μπήκες κατά λάθος στον Πύργο της Βαβέλ που ο καθένας μιλάει άλλη γλώσσα. Σχέδια, προγραμματισμός, ραντεβού μετατοπίζονται, αλλάζουν, καθυστερούν, τροποποιούνται. Μη βασίζεσαι σε επαγγελματικές συζητήσεις αυτό το διάστημα, μην ξεκινάς οτιδήποτε σημαντικό αν μπορείς, μη μετακομίζεις. Κράτα μικρό καλάθι σε υποσχέσεις και όταν διακυβεύεται κάτι σοβαρά βεβαιώσου ότι καταλάβατε και οι δύο τι συζητάτε.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (24 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Βεβαίως και θα ήταν μια υπέροχη λύση να σου εξασφάλιζε κάποιος ένα ικανοποιητικό εισόδημα ώστε να σε απαλλάξει από τον οικονομικό βραχνά που σε εμποδίζει να ασχοληθείς ολοκληρωτικά με ό,τι σε κάνει δημιουργικό/ή και να δοθείς απερίσπαστος/η σε μια έντονη, παθιασμένη, ακαταμάχητη ερωτική σχέση. Δεν είναι απίθανο να βρεθεί αυτός ο υπέροχος άνθρωπος που μπορεί να αγοράσει τα ταλέντα σου ή, ακόμα καλύτερα, να σε παντρευτεί, αλλά το ζήτημα τώρα είναι ακριβώς το αντίθετο: η ανάδρομη φάση του Άρη στον Τοξότη (17/4 - 29/5) σε χτυπάει εκεί που πονάς – στην οικονομική σου ανασφάλεια. Η τσέπη αδειάζει, το άγχος ανεβαίνει, η αυτοπεποίθηση ταρακουνιέται. Ποιος/α είσαι, αν δεν έχεις χρήματα; Η απάντησή σου είναι εξαιρετικής σημασίας. Στο μεταξύ σταμάτησε κάθε οικονομική συναλλαγή που δεν είναι υποχρεωτική – μην ξοδεύεις πεντάρα.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου)

Πιθανόν να είναι το πιο απαιτητικό κομμάτι της χρονιάς. Η ανάδρομη πορεία του Άρη στον Τοξότη (17/4 - 29/5) είναι σαν να προσπαθείς να ανάψεις φωτιά με βρεγμένα σπίρτα. Δεν είναι ζήτημα έντασης. Είναι ζήτημα αυτοπειθαρχίας, αυτοσυγκράτησης και εσωστρέφειας. Αυτό που θέλεις, κυνηγάς, προσδοκάς κι επιθυμείς δεν συνδυάζεται με φρένο, αβεβαιότητα, αστάθεια, ρευστότητα, αμφιβολίες, διστακτικότητα, δυσπιστία, αμφιταλάντευση. Η πίεση στις σχέσεις σου, επαγγελματικές και προσωπικές, εκτείνεται σε πολλές εβδομάδες οπότε πρόσεχε τις αντιδράσεις σου, αν δεν θέλεις να χαλάσεις σχέσεις και στόχους που σε ενδιαφέρουν. Μην επιμένεις όταν δεν μπορείς να συνεννοηθείς ή όταν αντιλαμβάνεσαι ότι δεν βρίσκεσαι στο ίδιο μήκος κύματος με τον άλλο. Η ατμόσφαιρα είναι ούτως ή άλλως τεταμένη, οπότε μην προσπαθείς να έχεις το αποτέλεσμα που θέλεις – είναι σχεδόν αδύνατο τώρα. Κάνε όσο το δυνατόν καλύτερα τη δουλειά σου, μην απαντάς στις προκλήσεις και περίμενε.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Ο Άρης στον Τοξότη κι ακόμα περισσότερο ο Άρης στην ανάδρομη φάση του στον Τοξότη που θα κρατήσει για πολλές εβδομάδες (17/4 - 29/5) μοιάζει με μικρότερο νούμερο παπούτσι – δεν σε πονάει ακριβώς αλλά σε ενοχλεί, το μυαλό βρίσκεται συνέχεια εκεί. Το να νιώθεις αμφιβολίες, να αναρωτιέσαι, ή ακόμα και να κριτικάρεις τον εαυτό σου για τη διαδρομή και τις σχέσεις σου κάθε τόσο, μπορεί να είναι και δείγμα υγείας. Το να γίνεσαι όμως τόσο σκληρός με τον εαυτό σου ώστε να θεωρείς ότι δεν αξίζεις, ότι όλα όσα έχεις κάνει είναι λάθος ή να σε τρώνε τύψεις, ενοχές γιατί έκανε αυτό κι όχι το άλλο είναι άδικο και τοξικό. Ο Άρης στον Τοξότη είναι ύπουλος και μπορεί να σε οδηγήσει σε περαιτέρω υποτίμηση του εαυτού σου. Αυτό που πρέπει να έχεις κατά νου είναι ότι έχεις και θαυμαστές και ανθρώπους που είναι έτοιμοι να τρέξουν όταν τους το ζητήσεις. Δεν μπορεί να είναι τρελοί όλοι.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 18 Φεβρουαρίου)

1. Ο Ερμής στον Ταύρο: Μπορείς να τρέξεις επαγγελματικά θέματα, να δεις χρήσιμους ανθρώπους, να χτυπήσεις πόρτες, να σχεδιάσεις τα επόμενα βήματά σου, να συνεννοηθείς καλά με από πάνω ή πελάτες, να κάνεις απαραίτητες αλλαγές στη δουλειά σου, να βγεις προς τα έξω, να επικοινωνήσεις τη δουλειά σου. Εναλλακτικά μπορείς να κοινωνικοποιηθείς, να προσκαλέσεις και να προσκληθείς. Με μια λέξη: εξωστρέφεια. 2. Η Αφροδίτη στον Κριό επίσης έχει κινητικότητα, συζητήσεις, επαφές, φίλους, ενώ αν θέλεις μπορείς να τρέξεις θέματα που σχετίζονται με σπουδές, διαφήμιση, ίντερνετ, ταξίδια, δημόσιες σχέσεις, μεταφορικό μέσο. 3. Η δυσκολία της περιόδου, που όμως για σένα είναι έμμεση, ονομάζεται ανάδρομος Άρης στον Τοξότη (17/4 - 29/5), που πιθανόν να δημιουργήσει παρενέργειες με συνεργάτες, συναδέλφους, από πάνω ή από κάτω σου. Προσοχή στις φιλίες που μπαίνουν σε ντελικάτη φάση και από σπόντα στην ερωτική σου ζωή που γίνεται δύσθυμη.

ΙΧΘΥΕΣ (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου)

Μπαίνεις σε ένα επίπονο, δύσκολο, αντίξοο κομμάτι της χρονιάς που πιθανόν να καθορίσει τους επόμενους μήνες. Αυτό σημαίνει ότι απαγορεύονται οι παρορμητικές κινήσεις, οι αντιδράσεις εν θερμώ και οι αποφάσεις που έχουν τελεσίδικο χαρακτήρα. Πρόκειται για ένα απρόβλεπτο διάστημα που καλό θα ήταν να συνεχίσεις τη ζωή σου κάνοντας ό,τι κάνεις χωρίς προσδοκίες ή συναισθηματικές εξάρσεις. Οι άνθρωποι δυσκολεύονται στην καθημερινότητα, ο εκνευρισμός ανεβαίνει, η καθημερινότητα θα πέφτει πάνω σε αναβολές, παρεξηγήσεις, καθυστερήσεις και ασυνεννοησία. Κάνε ανασκόπηση της ζωής σου χωρίς να θυμώνεις για τα λάθη σου, δίνοντας τα εύσημα στον εαυτό σου εκεί που τα κατάφερες και σχεδιάζοντας το παρά κάτω της ζωής. Θεώρησε την εποχή σαν ενδιάμεσο διάστημα που σου δίνεται η ευκαιρία να διορθώσεις ή να συνειδητοποιήσεις. Αυτή τη στιγμή δεν μπορείς να επέμβεις δραστικά σε ό,τι σε ενοχλεί, ούτε να περιμένεις οτιδήποτε από τους άλλους. Κάνε τις διαπιστώσεις που χρειάζεσαι και αποφασίζεις αργότερα. **A**

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

ATHENS voice

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Σιντσιρμάς

Αρχισυντάκτες Γιάννης Νένες, Δημήτρης Μαστρογιαννίτης

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος

Συντακτική ομάδα: Δ. Αθανασιάδης, Ν. Αργυροπούλου, Κ. Βνάτσιου, Ν. Γεωργελέ, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γούναρη, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δημητρακόπουλος, Θωμάς Κ. Ευθυμίου, Ν. Ζαχαριάδης, Μ. Ζουμπουλάκη, Δ. Καραθάνος, Λ. Καρανικολού, Μ. Κοντοβά, Γ. Κρασσακόπουλος, Β. Ματζάρογλου, Μ. Μηλάτος, Ευτ. Παλλήκαρης, Γ. Παναγόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Πανόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Γ. Παυριανός, Κ.Ρήγος, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Σ. Τσιτσόπουλος, Δ. Φύσσας, Θ. Χειμωνάς, Λ. Χουρμούζη, Στέλλα Χαραμή, Αγγελική Νικολάρη, Θ. Ευθυμίου, Ι. Μαραγκουδάκη

Γραμματεία Σύνταξης: Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr

Ατελιέ: Μορφούλα Βογιατζόγλου, Sotos Anagnos
Διόρθωση κειμένων: Δήμητρα Γκρους,
Υπεύθυνη οδηγού: Δανάη Καμζόλα (avguide@athensvoice.gr)
Εικονογραφήσεις: Θοδωρής Μπαργιώτας, Νεκτάριος Σταματόπουλος, Smart, Β. Γκογκτζιλάς, Benoit Paré, art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, In Time, Ideal Images, Αλ. Βλάχος (Action Images) Κ. Αμοιρίδης, Α. Κούρκουλος, Στ. Καλησπέρης, Μάρω Κουρή, Θ. Σταμάτης, Π. Βουμβάκης, Τ. Βρεττός, Στ. Ρόκκος, Βαγγέλης Τάτσης

Διαχείριση Web: Βαγγέλης Κορωνάκης vkoron@athensvoice.gr
A.V. Web Crew: Ντίνα Βλαχοπούλου, Γιάννης Τσάκαλος, Ελένη Μπεζιριάνογλου, Μαριάννα Μαρμαρά, Καρολίνα Νιαμονιτάκη

Διευθυντής Εμπορ. Ανάπτυξης: Νίκος Τσουανάτος
Digital Advertising Manager: Αναστασία Μπαφούνη

Direct Market Manager: Βασίλης Ζαρκαδούλας
Direct Market: Νίκος Δαμδημόπουλος, Θεοδώρα Θεμελή, Ελεονώρα Βερυκοκίδη, Βαγγέλης Κώτσος
Υποδοχή Διαφημιστικής Αγοράς & Direct Market: Μαρία Αυγερινού marketing@athensvoice.gr

Διεύθυνση Λογιστηρίου: Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο: Κλειώ Κουζούμη, Ουρανία Μιχάλη

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

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

www.athensvoice.gr

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

ΜΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ

συζητάμε για το

ΕΡΓΟ ΑΘΗΝΑ 2020

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ο δήμος Αθηναίων, κάλεσε τους πολίτες και ομάδες πολιτών, φορείς και οργανισμούς να πουν τις απόψεις τους για το "**Έργο: Αθήνα 2020**".

Το "**Έργο : Αθήνα 2020**" αποτελεί το αναπτυξιακό πρόγραμμα του δήμου Αθηναίων. Αξιοποιεί την εμπειρία των προηγούμενων ετών, αναλύει την υφιστάμενη δημογραφική, οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική κατάσταση της πόλης, εντοπίζει τα δυνατά και αδύνατα σημεία της, καθώς και τις μελλοντικές ευκαιρίες, δυνατότητες και προκλήσεις.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗΣ
29/2 - 20/3

Συμφωνείτε με τη διάρθρωση της στρατηγικής του προγράμματος "Έργο: Αθήνα 2020" στους συγκεκριμένους 4 άξονες;

Βαρύτητα Αξόνων

1. ΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ
2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
3. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ & ΕΝΤΑΞΗ
4. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

"ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ"

Ποια θεωρείτε ότι είναι η βασικότερη ανάγκη των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στην Αθήνα και πρέπει να στηριχθεί από το Δήμο;

ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ & ΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΕΙΠΑΝ:

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
- Στήριξη των δεξιοτήτων ανέργων και εργαζομένων
- Ανάπτυξη εργαλείων δανεισμού και χρηματοδότησης
- Εύρεση εργασίας και προγράμματα κινητικότητας νέων
- Διασύνδεση με τη Χρηματοδότηση

"ΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ"

Θεωρείτε ότι οι παρεμβάσεις αυτές θα πρέπει να επικεντρωθούν σε περιοχές:

ΑΝΑΠΛΑΣΗ
- Πολεοδομικός σχεδιασμός
- Αναπλάσεις μεγάλης κλίμακας (π.χ. γήπεδο ΠΑΟ, αμαξοστάσιο ΗΛΠΑΠ)
- Πεζοδρομήσεις
- Φωτισμός
- Αξιοποίηση δημοσίων και εγκαταλελειμμένων κτηρίων
- Αναβάθμιση σταθμού Λαρίσης
- Αναβάθμιση σχολικών κτηρίων
- Αναβάθμιση αύλιων χώρων

"ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ & ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ"

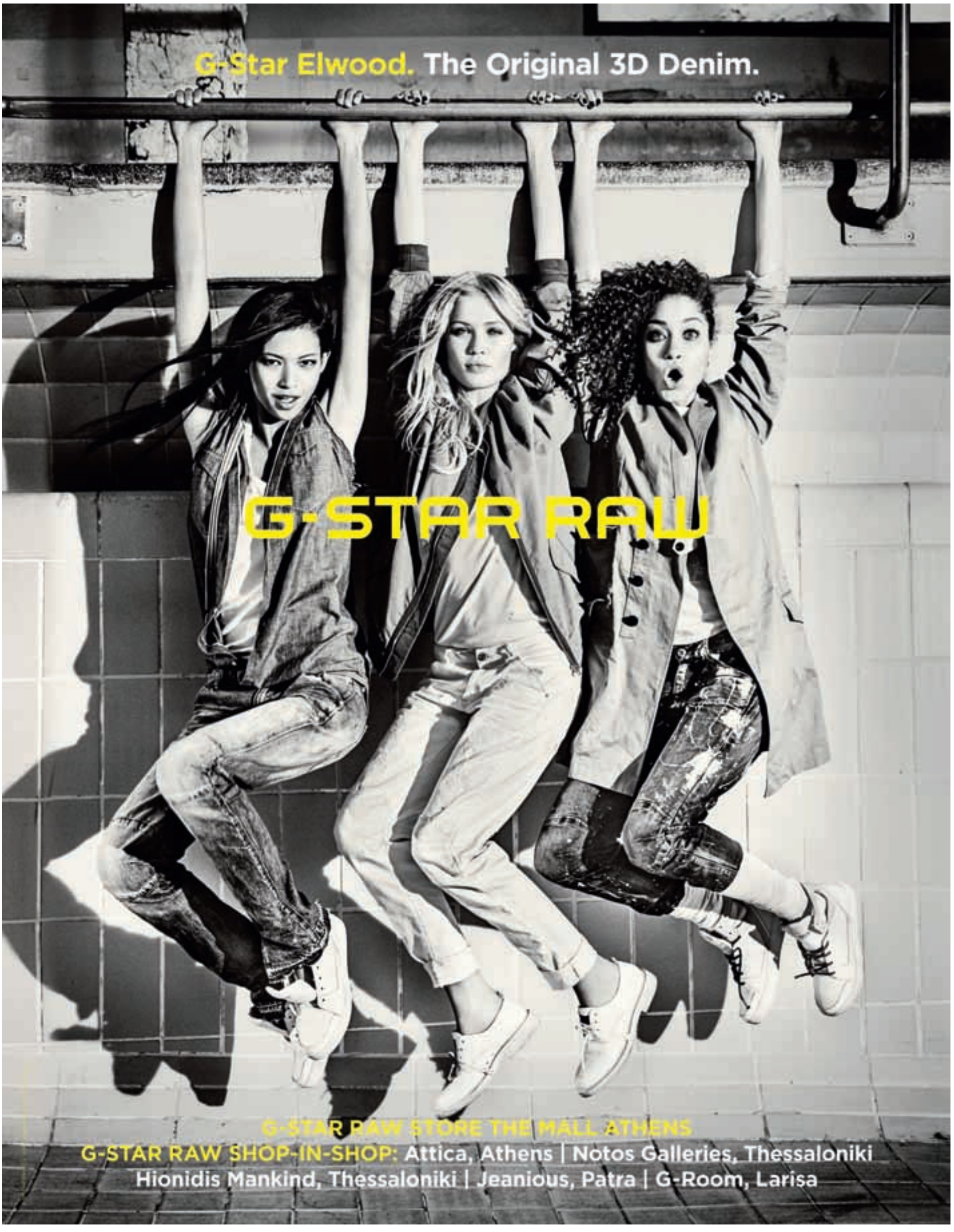
ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ/ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- Έξυπνη πόλη στις μεταφορές
- Προώθηση ποδηλάτου
- Βιώσιμη κινητικότητα: περιορισμός χρήσης ΙΧ

ΠΡΑΣΙΝΟ / ΕΝΕΡΓΕΙΑ
- Αύξηση πρασίνου
- Βελτίωση κοινόχρηστων χώρων
- Φωτοβολταϊκά πάνελ σε δημόσια κτήρια

"ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ & ΕΝΤΑΞΗ"

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
- Διαχείριση της φτώχειας (π.χ. διαχείριση του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος)
- Ενθάρρυνση του εθελοντισμού
- Ενεργοποίηση δημοτικών κοινοτήτων
- Ενίσχυση της κοινωνικής οικονομίας (π.χ. κοινωνική εργασία ανέργων, εξαρτημένων κλπ.)

Δείτε τα αποτελέσματα της διαβούλευσης αναλυτικά στο developathens.gr/**athina2020**


G-Star Elwood. The Original 3D Denim.
G-STAR RAW
G-STAR RAW STORE THE MALL ATHENS
G-STAR RAW SHOP-IN-SHOP: Attica, Athens | Notos Galleries, Thessaloniki
Hionidis Mankind, Thessaloniki | Jeanious, Patra | G-Room, Larisa