

ATHENSvoice

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΒΕΛΙΟΣ

Τελειώσα με εσένα, θάνατε

Του Δημήτρη Μαστρογιαννίτη, σελ. 18

LAURIE ANDERSON

Του Γιώργου Δημητρακόπουλου, σελ. 16

Με τη STEVIE KREMER

στον Όλυμπο

Του Παντελή Καψή, σελ. 12

34 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ **ΥΓΕΙΑ**

**Όλες οι τελευταίες εξελίξεις
+ Φάκελος Υπογονιμότητα**

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



Ξεκινάμε



- ... το μεγαλύτερο έργο αστικής ανάπτυξης που έγινε ποτέ στην Ελλάδα
- ... την υλοποίηση του σχεδίου μας με απόλυτη προτεραιότητα στα έργα δημόσιου συμφέροντος
- ... την κατασκευή του μεγαλύτερου, ανοικτού και ελεύθερου για όλους, παραλιακού πάρκου στον κόσμο
- ... τη δημιουργία 70.000 νέων θέσεων εργασίας
- ... την ανάδειξη της Αθήνας σε έναν παγκόσμιας ακτινοβολίας τουριστικό, ψυχαγωγικό και πολιτιστικό προορισμό
- ... μια νέα περίοδο για την ελληνική οικονομία και την ελληνική επιχειρηματικότητα επενδύοντας 8 δις ευρώ στη χώρα

Ελληνικό ΠΑΡΚΟ ΖΩΗΣ



Αν υπάρχει κάτι διασκεδαστικό σ' αυτή την ιστορία του Brexit είναι η αμνηχανία του Φάρατζ και ο πανικός στα μάτια του Μπόρις Τζόνσον. Γιατί είναι λαϊκιστές, αλλά λαϊκιστές μεγάλης χώρας, δεν τους παίρνει να κάνουν το Όχι την επόμενη μέρα Ναι, ντρέπονται. Και ξέρουν ότι τώρα το πανηγύρι τελείωσε, έρχεται ο λογαριασμός. Γιατί δεν υπάρχει ούτε ένα όφελος στην αποχώρηση της Μεγάλης Βρετανίας από την Ευρώπη. Το ξέρει η Αγγλία, το ξέρει η Ευρώπη, το ξέρει όλος ο κόσμος. Εδώ και μισό αιώνα τα ευρωπαϊκά κράτη προσπαθούν να δημιουργήσουν την ενωμένη ήπειρο. Σήμερα πια, στον καιρό της παγκοσμιοποίησης, κάθε ευρωπαϊκή χώρα μόνη της, ακόμα και η ισχυρότερη, είναι τριτεύουσα, ασημαντη δύναμη.

Λαϊκιστές, αδίστακτοι πολιτικοί, για να κερδίσουν την εξουσία, προσπαθούν να εκμεταλλευτούν τη διαμαρτυρία, κατασκευάζουν αποδιοπομπαίους τράγους, υπόσχονται εύκολες λύσεις. Και οδηγούν τις χώρες τους στην καταστροφή. Δεν είμαστε Λατινική Αμερική, δεν ξέρουμε τα καταστροφικά αποτελέσματα του κυβερνήντος λαϊκισμού. Οι χώρες της Ευρώπης έχουν περάσει δεκαετίες ήρεμης κοινοβουλευτικής δημοκρατίας με λαϊκισμό ελεγχόμενο, εντός ορίων. Έχουμε ξεχάσει τους κινδύνους, έχουμε ξεχάσει τα απλά μαθήματα κοινοβουλευτικής δημοκρατίας. Οι δικοί μας φλογεροί «αγανακτισμένοι» της πλατείας, μετά από 2 δεκαετίες πλαστικής ευδαιμονίας, δεν ήξεραν καν ότι οι «αμεσοδημοκρατικές» σαχλαμάρες δεν είναι περισσότερη δημοκρατία αλλά λιγότερη. Ότι η αντιπροσωπευτική δημοκρατία, με ελέγχους και ισορροπίες, με διάκριση εξουσιών, με ανεξάρτητες αρχές, με κανόνες και δικλίδες ασφαλείας, είναι η δημοκρατία του σύγχρονου πολύπλοκου κόσμου μας και όχι η «αδιαμεσολάβητη» του αυταρχισμού, του λαϊκισμού, των δικτατοριών του 20ού αιώνα στο όνομα πάντα του «λαού».

Στο σύγχρονο μεταμοντέρνο κόσμο, οι παλιοί εφιάλτες μοιάζουν να ξαναγεννιούνται με νέα δύναμη. Στην υπερευαίσθητη «κοινότητα του συναισθήματος» των social media, ο λαϊκισμός είναι ισχυρότερος από τα επιχειρήματα. Στις σύγχρονες κοινωνίες του ναρκισσισμού και της θυματοποίησης, οι δημαγωγοί εύκολα υποδεικνύουν φταίχτες και εχθρούς για να χειραγωγήσουν το πλήθος και να κρύψουν τη δίψα τους για εξουσία. Στο φασματικό κόσμο της εικονικής πραγματικότητας, όλο και περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να αντιληφθούν ότι οι πράξεις μας έχουν κόστος, ότι οι επιλογές μας δεν είναι ανώδυνες, ότι δεν μπορείς απλώς να πατήσεις το restart και να συνεχίσεις.

Τα δημοψηφίσματα είναι ιδανικά μέσα γι' αυτή την παραπλάνηση. Συνηθισμένοι στην αντιπροσωπευτική δημοκρατία, όπου ψηφίζουμε τους εκπροσώπους μας να αποφασίζουν εκ μέρους μας, πιστεύουμε ότι στα δημοψηφίσματα ψηφίζουμε όχι για να φέρουμε άμεσα αποτελέσματα αλλά για να πούμε τι αισθανόμαστε. Να εκφράσουμε διαμαρτυρία, θυμό, δυσφορία. Κι έτσι απαντάμε σε ερωτήσεις λειψές, χωρίς όλα τα δεδομένα. Τι θα πεις, ας πούμε, στην ερώτηση «συμφωνείς με κατώτατο μισθό 586 ευρώ;» Ναι, τι ωραίος που είναι, δεν χρειάζομαι άλλα λεφτά γιατί δεν φέρνουν την ευτυχία; Όχι, φυσικά θα απαντήσεις, τι να προλάβεις να καλύψεις με 5 κατοστάκια; Ωραία, λοιπόν, είσαι άνεργος. Αν σου έλεγαν όμως, μόνο αυτός ο μισθός υπάρχει αυτή τη στιγμή, τον θες ή όχι; Η απάντησή σου θα ήταν διαφορετική. Απαντάμε στην ερώτηση αν είμαστε ευ-

χαριστημένοι, αντί να επιλέγουμε. Στο δημοψήφισμα-παρωδία του 2015, η ερώτηση ήταν τόσο παραπειστική που θα έπρεπε να αρνηθούμε και τη συμμετοχή ακόμα. Τι να απαντήσεις στο «Preliminary debt sustainability analysis»; Ποια θα ήταν όμως η έκβαση του δημοψηφίσματος, αν ήξερες τη συνέχεια; Αν ήξερες δηλαδή ότι η πραγματική ερώτηση ήταν: «Θες μια συμφωνία με την Ευρωπαϊκή Ένωση ή θέλεις μια συμφωνία με την Ευρωπαϊκή Ένωση με κλειστές τις τράπεζες, κάρπυαλ κοντράλ, 26.000 λουκέτα, 1,4% ύφεση και διαλυμένο το τραπεζικό σύστημα;» Η, ακόμα χειρότερα, με έξοδο από την ΕΕ, με επιστροφή στη δραχμή και υποτίμηση του εισοδήματός σου κατά 80%; Η στεργλίνα έχει επιστρέψει στα επίπεδα του 1985, έγραφαν οι εφημερίδες τις πρώτες μέρες του Brexit. Χιλιάδες εταιρείες ετοιμάζονται να εγκαταλείψουν το Λονδίνο, πιθανό νέο οικονομικό κέντρο στη θέση του Σίτυ η Φρανκφούρτη. Οι Εγγυητές αρχίζουν να κάνουν το λογαριασμό. Ο λαϊκισμός οδηγεί πάντα στην ήττα, στη διάλυση της χώρας. Σκοτία και Ιρλανδία προετοιμάζουν δημοψήφισμα απόσχισης. Αν επέμενα στο όχι, έλεγε πέρυσι ο πρωθυπουργός του Όχι για να αντιμετωπίσει τους συντρόφους του που επέμεναν, θα ήταν η ανατίναξη της χώρας. Αυτή τη φορά, είχε δικίο.

«Αυτή η Ευρώπη έφερε το Brexit» γράφουν οι εφημερίδες του αντιευρωπαϊκού λαϊκισμού. «Ο δολοφόνος της Κοξ αντιπροσωπεύει τον εφιάλτη που η Ευρωπαϊκή Ένωση δημιούργησε» λέει η υπουργός της κυβέρνησης του λαϊκισμού. Που φέτος δεν είναι υπέρ του Όχι, αφού πέρυσι που ήταν με το όχι το έκανε «ναι» και φέτος δεν πρόλαβε να το κάνει «ίσως» αλλά δεν το είπε σε όλους του κόμματος που είναι ακόμα υπέρ του όχι, ούτε σε όλους της κυβέρνησης που είναι σύμμαχοι του Φάρατζ. Φταίει η Ευρώπη δηλαδή, λένε, για τους εχθρούς της, φταίει το θύμα για το δολοφόνο του. Πολλές φορές μπερδεύομαστε. Νομίζουμε ότι όποιος φωνάζει πιο πολύ για τα δεινά μας, είναι πιο κοντά μας. Όμως τους πολιτικούς δεν τους εκλέγουμε, δεν τους πληρώνουμε για να θρηνούν τα δεινά του κόσμου. Υπάρχουν οι επαγγελματίες μοιρολογίστρες γι' αυτό, οι δημοσιογράφοι. Τους πολιτικούς τους κρίνουμε για τις λύσεις που προτείνουν. Και ω, τι έκπληξη: Αυτοί που φωνάζουν δυνατά, οι «φίλοι του λαού», αποδεικνύονται με τις χειρότερες πολιτικές για το λαό τους. Αυτοί που βυθίζουν την οικονομία στην ύφεση, που διαλύουν το κράτος.

Για την Ευρώπη μπορούν να μιλάνε οι ευρωπαϊκές και δημοκρατικές πολιτικές δυνάμεις. Όχι οι εχθροί της, όχι οι θαυμαστές του Ποϋτιν, όχι ο αυταρχικός λαϊκισμός. Μπορούμε να πούμε πολλά για την Ευρώπη, για τα προβλήματα, για την πορεία που πρέπει να ακολουθήσει. Όχι όμως με αυτούς που την απειλούν. Όχι με αυτούς που απειλούν την ευρωπαϊκή κοινοβουλευτική δημοκρατία των δικαιωμάτων, του κοινωνικού κράτους, της ελευθερίας.

Αυτές οι περιβόητες «πανίσχυρες ελίτ» πώς χάνουν τόσο εύκολα; Μήπως αλλού κρύβονται; Ο λαϊκισμός είναι εχθρός της ευρωπαϊκής κοινοβουλευτικής δημοκρατίας στην Ελλάδα ή την Αγγλία. Είναι η πιο αντιδραστική πολιτική, είναι η πολιτική των πιο βολεμένων ελίτ που φοβούνται τον ανοιχτό, δημοκρατικό, αλληλοεπηρεαζόμενο κόσμο. Η γενιά Erasmus της Αγγλίας αυτό το ξέρει πολύ καλά, οι νέοι της Ελλάδας μάλλον πρέπει να αναρωτηθούν για μερικά πράγματα που θεωρούν βέβαια. **Α**



ATHENS VOICES

★ Η ΑΘΗΝΑ ΜΙΛΑΕΙ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΑΚΟΥΜΕ ★

«Να με δεις μικρή σε φωτογραφία, με τις οργάντζες μου, τις μουσελίνες μου, με τα λουστρίνια μου, να μείνεις».

(Ηλικιωμένες κυρίες συζητούν σε café των Εξαρχείων, Τετάρτη πρωί)

Μέσα σε ταξί.

Ο ταρίφας, ηλικιωμένος βαρύνυγκας, τα έχει πάρει γιατί αγόρασε ταμπλέτα και γκρινιάζει γιατί δεν ξέρει να τη χρησιμοποιήσει: «Γαμώ το φελέκι του. Τα πλοία τα βρίσκω. Τους δρόμους δεν μπορώ να βρω».

(Σάββατο βράδυ, διαδρομή Κοντόπουκο - Κεραμεικός)

Της Αναλήψεως ανήμερα. Φίλες συζητούν για τα θαλάσσια μπάνια τους:

«Είσαι καλά; Ποτέ μπάνιο στη θάλασσα πριν της Αναλήψεως».

(Ελευσίνα, Πέμπτη πρωί)

Φάκτορι Άουτλετ. Μαμά εκνευρισμένη βγαίνει από το πολυκατάστημα τραβώντας από το χέρι έναν πιστορικά που κλαίει γεμάτος μύξες και τον μαλώνει λέγοντάς του:

«Μα καλά, πας καλά; Γκρινιάζεις τόσο ώρα για να φύγουμε επειδή θέλεις να πας να ΠΑΙΞΕΙΣ και γι' αυτό πρέπει να χάσω εγώ τα ΨΩΝΙΑ ΜΟΥ; Τι έχεις πάθει, παιδάκι μου;;;»

(Factory Outlet, Δευτέρα μεσημέρι)

«Στα 43 μου έκανα πρώτη φορά αυγά μάτια».

(Κύριος μιλάει στο κινητό του. Βριλήσσια, Κυριακή βράδυ)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η Πηνελόπη Βλαχογιάννη. Γεννήθηκε, ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Σπούδασε στη Νομική Σχολή του ΑΠΘ, είναι μάχιμη δικηγόρος από το 1991. Ξεκίνησε τη ζωγραφική μόνη της και από το 2007 μαθήτευσε στα Εργαστήρια Τέχνης Αγίας Παρασκευής, δίπλα στις εικαστικούς Ελένη Ζούνη, Μαρουσώ Λαουράκη και το γλύπτη Στέλιο Σάρρο. Από το 2014 ξεκίνησε την ιδέα του «Everyday Art Concept» με εικαστικές παρεμβάσεις σε καθημερινά χρηστικά αντικείμενα. Έχει πάρει μέρος σε ομαδικές εκθέσεις και είναι μέλος της ομάδας Artway. Έργα της υπάρχουν στον Δικηγορικό Σύλλογο Αθηνών, τη Βουλή των Ελλήνων και σε ιδιωτικές συλλογές. Το έργο του εξωφύλλου με τίτλο «Υπόσχεση» έχει φιλοτεκνηθεί σε χρησιμοποιημένο χαρτόνι συσκευασίας ηλεκτρονικών συσκευών.

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

Το μόνο αισιόδοξο πρότζεκτ από το 2009!

ΤΡΙΤΗ ΒΡΑΔΥ ΜΕ ΧΑΛΑΖΙ

Να κι ένα βράδυ που δεν θα την πείσουν με μολότοφ στο Πασόκ.

ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ

«Γραφικός χαρακτήρας», Νίκος Παναγιώτοπουλος, εκδ. Μεταίχμιο.

ΥΟΚΟ

Το αγαπημένο μας suchi bar ξανάνοιξε μετά από μήνες στην Πατρ. Ιωακείμ.

GAME OF THRONES

Τελείωσε, δυστυχώς. Του χρόνου τον Απρίλη πάλι.

Ο ΠΩΛΗΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Τον λένε Μιχάλη και δουλεύει στα οπτικά Παπαθεοδώρου στη Γλυφάδα. Δεν υπάρχει περίπτωση να μπει και να μη φύγει με γυαλιά χωρίς να το καταλάβεις. Έξυπνο και ευγενέστατο μάρκετινγκ. Μπράβο του. (Α. Μεταξά 6)

ΜΑΚΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Ύμνος στο Φεστιβάλ Εδιμβούργου για τον καλύτερο Έλληνα (κωμικό) ηθοποιό μας και στην ταινία «Sunpan» του Αργύρη Παπαδημητρίου.

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 2016

Δίαιτα. Cross fit το πρωί. Πόγκα το απόγευμα. Έξοδος το βράδυ. Και να είσαι και βετζετέρια. Πενταπλό τόλουμε.



ΒΡΕΤΑΝΙΑ

Σαν το «Game of Thrones»... θα γεμίσει ανεξάρτητα βασιλεία.

ΑΓΝΩΣΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

Τι σημαίνει άραγε «απλή και άδολη αναλογική»;

ΓΕΝΕΘΛΙΑ

Ένας χρόνος συμπληρώθηκε από την ημέρα της επιβολής των capital controls. Κι ούτε ένα τηλέφωνο, μια κάρτα, ένα χρόνια πολλά έστω...

BREXIT

Μήπως είναι η κατάλληλη εποχή να ζητήσουμε κι εμείς τα μάρμαρα, αφού όλοι κάτι ζητάνε από τους Βρετανούς τώρα τελευταία;

ΠΡΟΣ ΔΗΜΟ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

Ωραία φτιάξατε το αυτόματο πότισμα στα παρτέρια της Μαρσλή. Αν συνδέατε τώρα τα λάστιχα και με το νερό θα ήταν μια κάποια λύση. Πατί τα φυτά είναι ήδη στην εντατική.

ΚΑΝΤΙΝΕΣ ΣΟΥΝΙΟΥ

4 ευρώ το μπουκάλι η μπίρα των 250 ml; Να την πιείτε μόνοι σας.

Volt@thens

Της ΜΑΡΙΑΣ ΑΛΕΞΙΟΥ

Καφές, χορός και πορτοκαλένια μάγουλα



Το πώς θα περάσεις το καλοκαίρι στην πόλη είναι καθαρά θέμα οπτικής γωνίας. Μπορείς να μη σταματήσεις να γκρινιάζεις για τη ζέστη, τα air-conditioned που στάζουν στα πεζοδρόμια, τη θάλασσα που είναι τόσο μακριά... Απ'στην άλλη πάλι, μπορείς να παραδεχτείς επιτέλους πως ζεις στην πιο ζωντανή πόλη του κόσμου. Εδώ που πάντα έχεις ένα λόγο να βγεις από το σπίτι, ό,τι ώρα και αν είναι.



Κι αν κάνει ζέστη; Ε, τότε δροσίσου με ένα παγωμένο καφεδάκι. Κι αυτή την εβδομάδα, τα vaps του Jacobs σε ψάχνουν σε όλη την πόλη για σου χαρίσουν τον καφέ που προτιμάς. Πατί όμως να απολαύσεις μόνο εσύ αυτή την παγωμένη έκπληξη; Κάνε το βανάκι του Jacobs... ταχυδρομικό περιστέρι και στείλε έναν καφέ στον καλλήτο σου ή μπες στο Jacobs-summer.gr και στείλε καφέ σε όλα τα αγαπημένα σου πρόσωπα με ένα κλικ! Πόσο τέλεια καλοκαιρινή έκπληξη είναι αυτή;

Μετά από ένα, δυο (τρία, τέσσερα, πέντε...), καφεδάκια, φτάνει εκείνη η μαγική στιγμή που σουρουπώνει. Απόψε χορεύουμε στις πιο hot γωνιές αυτής της πόλης, ενώ το Cutty Sark μας ξενάγει στην dance πλευρά της Αθήνας που δεν ξέραμε ότι υπάρχει. Μέσα από τα πασιγνωστά πλέον cutty sark tours, το χορευτικό ταλέντο μας ξεδιπλώνεται κάθε βράδυ. Μπες στο www.urban-adventures.gr και δήλωσε συμμετοχή (οι θέσεις είναι περιορισμένες) σε ένα περιπετειώδες ταξίδι που δεν έχει τελειωμό.



Μήπως έχεις παρατηρήσει ότι ο ουρανός έχει αποκτήσει τελευταία χρώματα πιο ζωντανά; Να είναι άραγε αυτό το πορτοκαλένιο χρώμα του ηλιοβασιλέματος που μας κάνει πιο αισιόδοξους; Δεν ξέρω. Πάντως το Aperol Afternoon Festival που ήδη έχει ξεκινήσει από τις 24 Ιουνίου, σίγουρα κολλάει το χαμόγελο στα χείλη μας. Μέχρι τις 8 Ιουλίου, καθημερινά από τις 7 το απόγευμα μέχρι τις 10 το βράδυ, το Χαλάνδρι γίνεται... πορτοκαλί! Κάθε μέρα, στη μόνη γειτονιά της Αθήνας που μπορεί να συναγωνιστεί το κέντρο σε κέφι και πλουραλισμό, γίνεται και από ένα διαφορετικό happening. Live performances, dj sets, stand up comedy show, movie screenings και πολλά (μα πολλά!) ακόμα, όλα μόνο στα πιο δημοφιλή bars του Χαλανδρίου, αλλά και στα πιο παράξενα σημεία που μπορείς να φανταστείς! Δες όλο το πρόγραμμα στο <https://www.facebook.com/aperolspritz>, πάρε την παρέα σου και έλα σε ένα Aperol Spritz Afternoon Festival. Είναι σίγουρο πως το Aperol θα σε κάνει να δεις τα απογεύματά σου με άλλο μάτι...

Μάθε περισσότερα για τις βόλτες στο www.athensvoice.gr

Μικρό, πικρό μου BRexit...

Μια δραματική ερωτική ιστορία

Του ΝΙΚΟΥ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ



Ο Ντέιβιντ Κάμερον προσπάθησε να κλείσει τα αυτιά του και να μην ακούει τα σκληρά λόγια των συγγενών του. Όμως δεν μπορούσε. Τα λόγια τους σα να του τρυπούσαν τον εγκέφαλο. «Πρέπει να φύγεις επιτέλους από αυτή τη σχέση» έλεγε ο ένας αδελφός του, ο Νάιτζελ.

«Δεν είναι για σένα, μπορείς καλύτερα μόνος σου» συμπλήρωνε ο Μπορίς... «Εμένα μη με ανακατεύετε» προσπαθούσε να ισορροπήσει τα πράγματα η Ελισάβετ. Η μητέρα της οικογένειας δεν ήθελε να στεναχωρήσει το γιο της. Ανέκαθεν τον θεωρούσε πιο ευαίσθητο από τους άλλους. Αλλά ακόμα και η σιωπή της, ακόμα και ο τρόπος που απέφευγε να πάρει ξεκάθαρη θέση, έδειχνε ότι δεν συμφωνούσε με αυτή τη σχέση. Και ότι θα προτιμούσε ο γιος της να χωρίσει...

Ήταν η πρώτη φορά που ο Ντέιβιντ ένιωθε αδύναμος να αντιδράσει. Η οικογένειά του ήταν εναντίον του και εκείνος δεν είχε άλλη δύναμη να αντισταθεί. Κάποια στιγμή λύθηκε σε λυγμούς. «Εντάξει, λοιπόν» είπε σκουπίζοντας τα δάκρυά του... Και έφυγε βιαστικά από το δωμάτιο αφήνοντας πίσω τους άλλους να πανηγυρίζουν. Έπρεπε να κάνει αυτό που φοβόταν. Να της μιλήσει. Από την πρώτη στιγμή που βρέθηκε μαζί με την Ε.Ε. ήξερε ότι η σχέση τους βρισκείται στο στόχαστρο. Πολλοί ήταν εκείνοι που δεν την έβλεπαν με καλό μάτι. Θεωρούσαν ότι η Ε.Ε. τον εκμεταλλεύεται. Ότι είναι μαζί του μόνο για τα χρήματα... Μερικοί μάλιστα δεν κρατούσαν καν τα προσχήματα. Με την πρώτη ευκαιρία δεν δίσταζαν να του πετάξουν μες στα μούτρα τα φαρμακερά σχόλιά τους για την «ξεβράκωτη» που τον ήθελε μόνο για τα λεφτά του... Και η αλήθεια είναι ότι δεν ταίριαζαν σε πολλά. Ο Ντέιβιντ ανήκε σε μια παλιά αριστοκρατική οικογένεια. Μπορεί να είχαν ξεπέσει οικονομικά αλλά διατηρούσαν ακόμα το ύψος ανωτερότητας, σα να τους ανήκει ο κόσμος. Που όντως κάποτε ήταν δικός τους. Όσο για εκείνη... Η οικογένειά της έμοιαζε με ένα ετερόκλητο συνονθύλευμα. Με ξαφνικές κρίσεις φιλανθρωπίας, κατά καιρούς μάζευε όποιον άτυχο πρόσφυγα έβρισκε στο δρόμο της. Μερικά από τα αδέρφια της είχαν τα κλασικά μεσογειακά χαρακτηριστικά. Και άλλα ήταν κατάξανθα και ψυχρά. Έπειτα ήταν και αυτός ο παράξενος θείος πάνω στην αναπηρική καρέκλα που τους τρώμαζε όλους... Τσιγκούνης. Απότομος. Εμμονικός. Εκείνη όμως ήταν γλυκιά. Σε έκανε να νιώθεις μια ασφάλεια όταν ήσουν μαζί της. Και είχαν περάσει ωραίες στιγμές. Και τώρα έπρεπε να της πει ότι χωρίζουν...



«Να τα μαζέψεις και να φύγεις από το σπίτι όσο πιο γρήγορα γίνε-ται!» του είπε εκείνη μόλις ο Ντέιβιντ της ανακοίνωσε την απόφασή του κλαίγοντας.

Η απάντησή της τον εξέπληξε κάπως. Και κυρίως τον ξένισε. Περίμενε κάποια λιγότερο ψυχρή αντίδραση. Έστω, κάτι που να δείχνει ότι συγκινείται. Ότι θα του λείψει. Όμως εκείνη τον κοιτούσε ψυχρά. Και το βλέμμα της ένιωθε να τον τρυπάει. Αυτή ήταν λοιπόν η αγάπη τους; Μήπως είχαν δίκιο τελικά οι δικοί του; Μήπως δεν τον αγαπούσε πραγματικά; Ο Ντέιβιντ έδωξε αμέσως τις σκέψεις αυτές από το μυαλό του. Προσπάθησε να της πιάσει το χέρι αλλά εκείνη το τράβηξε αμέσως. «Μην προσπαθείς να με συγκινήσεις Ντέιβιντ» του είπε. «Εκανες την επιλογή σου, τώρα πρέπει να την υποστηρίξεις»... «Ίσως θα μπορούσαμε να μείνουμε φίλοι» απάντησε εκείνος. «Θα μπορούσαμε να βλέπομαστε, να βγαίνουμε για φαγητό, να βλέπουμε τους φίλους μας...». Η Ε.Ε. συνέχιζε να τον κοιτάζει ψυχρά. Η σιωπή έμοιαζε πιο βαριά από ποτέ. Στο τέλος μίλησε ξανά πρώτα εκείνη: «Εχεις λίγο καιρό στη διάθεσή σου για να βρεις άλλο σπίτι» του πέταξε. «Αλλά όσο καιρό μένουμε ακόμα μαζί θα έχουμε τυπικές σχέσεις. Δεν θέλω ούτε οικειότητες, ούτε συγκινήσεις και κουβέντες για τα παλιά. Και κυρίως δεν θέλω να είσαι μέσα στα πόδια μου». Ο Ντέιβιντ προσπάθησε να βρει κάποια αχτίδα ελπίδας.

«Θα προσπαθήσω να τους μεταπείσω με νέο δημοψήφισμα, αν χρειαστεί» της είπε προσπαθώντας να της πιάσει το χέρι. «Ίσως να μπορέσουμε να το ξεχάσουμε και να συνεχίσουμε να βλέπομαστε παράνομα για λίγο καιρό...». «Να πας να πάρεις το Άρθρο 50» συνέχισε, «εκεί έχει πολλές αγγελίες για σπίτια» του είπε και σπκώθηκε αποφασισμένη. Καθώς ο Ντέιβιντ την έβλεπε να απομακρύνεται θυμήθηκε για άλλη μια φορά τις ωραίες στιγμές τους. «Τουλάχιστον δεν θα ξαναδώ αυτό τον αντιπαθητικό θείο τον Βόλφγκανγκ» σκέφτηκε κάνοντας μια απόπειρα να παρηγορήσει τον εαυτό του.

Στην πρώτη συνάντηση με τους κοινούς φίλους η αμηχανία κοβόταν με το μαχαίρι. Κάποια στιγμή, ο Ζαν Κλοντ που του άρεσε να τους αγκαλιάζει και να τους πειράζει όλους, προσπάθησε να σπάσει τον πάγο αλλά μάλλον πέτυχε τα αντίθετα αποτελέσματα.

«Είναι η τελευταία φορά που σε βλέπω και χαίρομαι γι' αυτό» είπε στον Νάιτζελ που είχε ένα ύφος θριαμβευτή. «Μπορείς να λες ό,τι θέλεις, τώρα ο Ντέιβιντ μας και η οικογένειά του δεν σου ανήκει πια» απάντησε εκείνος. «Κάτσε μια στιγμή να σε αποχαιρετίσω με ένα φιλή» συνέχισε να τον ειρωνεύεται ο Ζαν Κλοντ και του έσκασε ένα φιλή στο μάγουλο. «Τι ήταν τώρα αυτό;» απόρησε ο Νάιτζελ, ήδη ανήσυχος για το πώς θα το δικαιολογούσε στην υπόλοιπη οικογένεια. «Γιατί σε λυπάμαι» του απάντησε πάντα χαμογελώντας ο Ζαν Κλοντ. «Με το ίδιο ύψος μου είχε έρθει και πριν ένα χρόνο ο Αλέξης και τώρα με αγαπάει πιο πολύ από όλους» συμπλήρωσε και ήπια μια γουλιά από το ποτό του. Ο Αλέξης έσκυψε προς το μέρος του Ζαν Κλοντ περιμένοντας να τον καϊδέψει στο κεφάλι αλλά ο Ζαν Κλοντ ήταν πολύ απασχολημένος.

«Αντε, δρόμο τώρα» είπε αυστηρά ο Ζαν Κλοντ. «Κανείς από εμάς δεν πρόκειται να σας ξαναμιλήσει». Και τότε πήρε το λόγο η θεία Ανγκελα που μέχρι τότε καθόταν σκεφτική στη γωνία: «Μάζεψέ τα και φύγε τώρα» πέταξε. «Να μη σας ξαναδώ μπροστά μου. Δεν μπορεί να έχετε τα προνόμια να μιλάτε μαζί μας αν δεν είστε μέλος της οικογένειας» είπε, άνοιξε την πόρτα και βγήκε έξω...

Ο Ντέιβιντ φανταζόταν έναν αποχαιρετισμό με συγκίνηση και έντονα συναισθήματα. Τους κοινούς φίλους να τον αγκαλιάζουν. Να δίνουν υποσχέσεις ότι θα συνεχίσουν να πηγαίνουν στο γήπεδο, ότι θα τηλεφωνούν. Όμως τώρα τους έβλεπε να τον κοιτάζουν παγωμένα και να του δίνουν το χέρι σαν από υποχρέωση. Τότε ήταν η στιγμή

που το κατάλαβε: Δεν θα τους ξανάβλεπε ποτέ...

Βγήκε έξω και άφησε τον Νάιτζελ να κανονίσει τις λεπτομέρειες της μετακόμισης... **A**



ΟΙ ΙΣΠΑΝΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ ΚΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΞΑΙΡΕΣΗ

Του ΜΑΝΟΥ ΜΑΤΣΑΓΓΑΝΗ*

Τα αποτελέσματα των ισπανικών εκλογών υπογραμμίζουν για μία ακόμη φορά την ελληνική εξαίρεση. Οι Podemos θέλησαν να πετύχουν αυτό που πέτυχε ο ΣΥΡΙΖΑ στις εκλογές του Ιουνίου 2012. Με άλλα λόγια, να εκμεταλλευτούν την αποτυχία των υπολοίπων να σχηματίσουν κυβέρνηση (και να την υποδαυλίσουν, καταγγέλοντας τα άλλα κόμματα ως «διεφθαρμένα» κτλ.) ώστε να αναδειχθούν σε αξιωματική αντιπολίτευση και αμέσως μετά να στοχεύσουν στην εξουσία.

Η στρατηγική αυτή απέτυχε. Οι Unidos Podemos έμειναν τρίτοι, πίσω από τους σοσιαλιστές, έχοντας χάσει πάνω από 1 εκατομμύριο ψήφους και 3,2 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με τις εκλογές του Δεκεμβρίου 2015. Φαίνεται ότι οι Ισπανοί ψηφοφόροι τιμώρησαν την οξύτητα της ρητορικής και την ασυναρτησία των θέσεων αυτού του πολιτικού σχηματισμού, που τη μια μέρα εμφανίζονταν

ως ριζοσπάστες θαυμαστές του Τσάβες ενώ την άλλη ως παραδοσιακοί σοσιαλδημοκράτες, και που στη Μαδρίτη ήταν υπέρ της ενότητας του ισπανικού κράτους αλλά στη Βαρκελώνη υπέρ του δημοψηφίσματος για την ανεξαρτησία. (Αντίθετα με τους Έλληνες ψηφοφόρους, που έδειξαν ότι κάτι τέτοιες λογικές ακροβασίες δεν τους πτοούν.)

Τιμώρησαν επίσης την επιμονή των Podemos μετά τις εκλογές του Δεκεμβρίου 2015 να σύρουν τη χώρα ξανά στις κάλπες, torpilίζοντας τη συμφωνία PSOE-Ciudadanos να εργαστούν για μια κυβερνητική πλειοψηφία χωρίς το PPE του Mariano Rajoy (ο οποίος είναι ο μεγάλος νικητής των χθεσινών εκλογών).

Η στάση αυτή ακύρωσε μια «πορτογαλική λύση» για την Ισπανία, δηλ. μια συνεργασία της αριστεράς με την κεντροαριστερά με στόχο τη συναινετική και σταδιακή έξοδο από τη λιτότητα, προσδοκώντας να την επαναπροτείνει υπό την ηγεμονία των Podemos. Όμως αυτό

ΟΙ ΙΣΠΑΝΟΙ ΨΗΦΟΦΟΡΟΙ ΤΙΜΩΡΗΣΑΝ ΤΗΝ ΟΞΥΤΗΤΑ ΤΗΣ ΡΗΤΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΥΝΑΡΤΗΣΙΑ ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΤΩΝ PODEMOS

που ήταν εφικτό τον Δεκέμβριο 2015, δεν είναι πλέον εφικτό τον Ιούνιο 2016.

Τόσο στην Ισπανία όσο και στην Πορτογαλία, οι σοσιαλιστές —παρά τη συνεχιζόμενη παρακμή τους— απέφυγαν τη μοίρα των Ελλήνων συντρόφων τους, η οποία μοίρα έχει καταγραφεί στην πολιτική επιστήμη ως «pasokificación» (δηλ. «πασοκοποίηση», με την έννοια του απότομου αποδεκατισμού), και παραμένουν ηγεμονική δύναμη στον ακόμη εκτεταμένο χώρο που βρίσκεται αριστερά του κέντρου.

Όσο για την «ελληνική λύση», της επιχείρησης ανασύνταξης του πολιτικού σκηνικού γύρω από μια διαίρεση (Μνημόνιο-Αντιμνημόνιο) που τέμνει εγκαρσώς την παραδοσιακή διαίρεση Αριστεράς-Δεξιάς, δεν φαίνεται να βρίσκει πολλούς μιμητές — εκτός ίσως από τη Βρετανία του Brexit. Όπως στην Ευρώπη του δεύτερου μισού της δεκαετίας του 1940, όταν οι κομμουνιστές ηγέτες (με πρώτο-πρώτο τον Palmiro Togliatti) επέβαλαν στους πιο θερμοκέφαλους από τους οπαδούς τους την επιλογή της δημιουργικής συμμετοχής στην οικοδόμηση των δημοκρατικών θεσμών, δείχνοντάς τους τα καταστροφικά αποτελέσματα της αντίθετης επιλογής στην Ελλάδα του Εμφυλίου, έτσι και σήμερα η χώρα μας παραμένει αυτό που τόσες φορές ήταν στην ιστορία της: παράδειγμα προς αποφυγή. **Α**

* Ο Μάνος Ματσαγγάνης κατέχει τη διεθνή έδρα Δημόσιας Οικονομικής στο Πολυτεχνείο του Μιλάνου.

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΤΕΡΑΤΩΝ

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Οι «λαοί» έχουν το δικαίωμα να αυτοκτονούν. Αρκεί να τους προσφέρεις το όπλο και να τους παροτρύνεις να προχωρήσουν. Και ένα τέτοιο όπλο είναι το δημοψήφισμα επί σοβαρών και σύνθετων ζητημάτων που αφορούν τη ζωή όλων και κυρίως των επόμενων γενιών. Ζητημάτων που δεν επιδέχονται απλουστευτικά διλήμματα του στυλ «ΝΑΙ ή ΟΧΙ», «IN or OUT».

Γι' αυτό και οι σύγχρονες κοινωνίες έχουν επιλέξει ως σύστημα διακυβέρνησης την αντιπροσωπευτική και όχι την άμεση δημοκρατία. Οι πολίτες εκλέγουν τους «τεχνικούς της εξουσίας» και αναθέτουν σ' αυτούς τις μεγάλες επιλογές. Η μάζα δεν έχει τα αναλυτικά, τεχνικά και πολιτικά εργαλεία ούτε την αναγκαία πληροφόρηση για να πάρει κρίσιμες αποφάσεις, όπως, τη συμμετοχή σε πόλεμο ή την αποχώρηση από μια μεγάλη συμμαχία. Η μάζα είναι ευάλωτη στις σειρήνες του λαϊκισμού και του ψεύδους, που μπορούν να παρασύρουν τη χώρα σε ανεπίστρεπτες καταστροφές. Όχι βέβαια πως δεν είναι οι ελίτ.

Όταν όμως οι εκλεγμένες ηγεσίες είναι ανίκανες και φοφοδεείς, δεν έχουν σχέδιο και όραμα για το μέλλον, τότε αποποιούνται τη θεσμική τους ευθύνη και ρίχνουν το μπαλάκι στο «λαό». Δηλαδή τον δίνουν βορά στα σκυλιά της δημαγωγίας. Αν αυτός αφεθεί και αποφασίσει συναισθηματικά σε περιβάλλον άκρατου λαϊκισμού, τότε η αυτοκτονία είναι

το πιθανότερο ενδεχόμενο. Η επόμενη μέρα αποκαλύπτει την αλήθεια αλλά είναι πλέον αργά.

Στην Ελλάδα το ζήσαμε πριν ένα χρόνο με το περίφημο δημοψήφισμα του ΝΑΙ ή ΟΧΙ στο προτεινόμενο σχέδιο διάσωσης Γιούνκερ. Η πλειοψηφία, υπό την παρότρυνση των εγχώριων αντιδυτικών πολιτικών δυνάμεων, βρήκε την ευκαιρία να εναντιωθεί στις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις που δεν δέχονταν να μας χρηματοδοτούν τα ελλείμματα χωρίς μεταρρυθμίσεις. Ευτυχώς η κυβέρνηση δίστασε στο τέλος να πατήσει τη σκανδάλη και σωθήκαμε από την ολοκληρωτική καταστροφή. Προλάβαμε όμως να κλείσουμε τις τράπεζες, να χρεωθούμε σχεδόν 80 δις επιπλέον και να εξασφαλίσουμε, άγνωστο πόσες, νέες χρονιές ύφεσης. Χορέψαμε όμως στο Σύνταγμα, εκτονωθήκαμε «αξιοπρεπώς» και μετά βάλαμε την ουρά στα σκέλια και υπογράψαμε ένα χειρότερο μνημόνιο.

Κάπως ανάλογα το είδαν και οι Βρετανοί. Αφέθηκαν στις κραυγές και τις υποσχέσεις των Τζόνσον, Φάρατζ και άλλων ευρωσκεπτικιστών, ρατσιστών, ακροδεξιών, κατανάλωσαν λαίμαργα τα σκουπίδια του κίτρινου τύπου, ανακάλεσαν στη μνήμη τους περασμένα μεγαλεία και οδήγησαν τη χώρα τους εκτός ενωμένης Ευρώπης. Την επόμενη μέρα όμως δεν πανηγύρισαν καθώς έβλεπαν τη στερλίνη να βυθίζεται. Οι χειραγωγοί άρχισαν να τα γυρίζουν και να παραδέχονται ότι τους είπαν ψέματα. Θρυμ-

ΟΙ ΒΡΕΤΑΝΟΙ ΚΕΡΑΙΣΑΝ ΜΕ ΤΟ ΣΠΑΘΙ ΤΟΥΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΝΟΣ «ΛΑΟΥ» ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΕΙ. ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΣΕΙΡΑ;

μάτισαν το κοινωνικό τους συμβόλαιο, διχάστηκαν χωρίς καμιά αιτία και θα συνεχίσουν να διχάζονται σε κλίμα απομονωτισμού, αποσιτιστικών διαθέσεων (Σκωτία, Β, Ιρλανδία) και οικονομικής ανασφάλειας. Το δικαίωμα ενός «λαού» να αυτοκτονεί, το κέρδισαν με το σπαθί τους. Ποιος έχει σειρά;

Η μεταφορά μεγάλου μέρους της παραγωγής στις αναπτυσσόμενες χώρες χτύπησε την άλλοτε κραταιά ευρωπαϊκή εργατική τάξη και σε συνδυασμό με τις ισχυρές μεταναστευτικές ροές προκάλεσαν ρωγμές στην ευημερία και την ασφάλεια. Οι παρίες του τρίτου κόσμου διεκδίκησαν και πήραν κάτι από το δυτικό όνειρο. Μετά τις εποχές της σοσιαλδημοκρατίας και του φιλελευθερισμού, εποχές αυξανόμενης ευημερίας και πολιτικής σταθερότητας, η Ευρώπη εισέρχεται με βήμα γοργό στην εποχή των τεράτων. Απειλείται από ακροδεξιούς εθνικιστές στον Βορρά και αριστερούς(;) τσαρλατάνους στον Νότο, που την προτρέπουν να αναζητήσει ένα καλύτερο μέλλον στο διχασμό, την ξενοφοβία και την εθνική περιχαράκωση. Αψομνει ότι η ισχύς είναι και ήταν πάντοτε στην ένωση, το διάλογο και τη συνεργασία.

Πολλοί λένε ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση χρειάζεται αλλαγές, αλλά δεν βλέπω κάποιον να τις προτείνει συγκεκριμένα. Ομιλούν για ένα νέο όραμα που μπορεί και να μην υπάρχει. Για νέο παραγωγικό μοντέλο που είναι προς το παρόν δυσδιάκριτο. Για έλλειμμα δημοκρατίας, στο πιο δημοκρατικό σύστημα της παγκόσμιας ιστορίας. Οι σημερινές ευρωπαϊκές πολιτικές ελίτ αδυνατούν να υποστηρίξουν το υπάρχον οικοδόμημα αυτής και όχι μιας άλλης ιδεατής και μελλοντικής ενωμένης Ευρώπης. Το πρόβλημα δεν είναι στο οικοδόμημα μέσω του οποίου η Ευρώπη διανύει την καλύτερη περίοδο της Ιστορίας της. Είναι η έλλειψη ισχυρών πολιτικών ταγών που μας αφήνει έκθετους στην επερχόμενη «νέα εποχή των τεράτων». Πιο πίσω, караδοκει ο πόλεμος. **Α**

Μία φώκια στη Βόρεια Θάλασσα

Μη λέμε τα αυτονόματα, η δημοκρατία δυτικού τύπου δεν είναι, απλώς, το καλύτερο πολίτευμα που έχει επινοήσει η ανθρωπότητα, είναι και το μοναδικό που οδηγεί στην ευημερία των κοινωνιών. Ακόμα και αν δεν ευημερούν όλοι, ο σχετικός δείκτης είναι υψηλότερος σε σύγκριση με κοινωνίες που υιοθετούν ή υφίστανται εξωτικά και απάνθρωπα πολιτεύματα. Η δημοκρατία δυτικού τύπου έχει στον πυρήνα της την έννοια της ισότητας και της ανθρωπιστικής ηθικής. Η ψήφος του κυρίου Πάτροκλου από την Εκάλη έχει την ίδια βαρύτητα με την επιλογή της κυρίας Σούλας από το Πέραμα. Τα πράγματα περιπλέκονται όταν η ζωή τους επηρεάζεται από την ψήφο του Μάικλ, άνεργος στο Μάντσεστερ, ο οποίος το κρίσιμο πρωινό έτυχε να είναι ξεμέθυστος και πήγε στο polling station αποφασισμένος να τιμωρήσει τον κόσμο. Μισό λεπτό. Τι είναι σημαντικότερο στον κόσμο; Η ζωή του Πάτροκλου και της Σούλας ή το δικαίωμα του Μάικλ να εκφράσει την οργή του; Αυτό είναι ερώτημα του νέου κόσμου και απλώς δεν έχουμε συνηθίσει την ύπαρξή του. Ο Μάικλ, όμως, αδιαφορεί και δεν έχει ιδέα για αυτό που συζητάμε τώρα. Στην τελική, ο Μάικλ, δεν ξέρει τον Πάτροκλο και η μόνη Σούλα που γνώρισε ήταν καμαριέρα, αλβανικής καταγωγής, στο all inclusive στην Κω, την εποχή που μπορούσες να βγάλεις μεροκάματο στο Μάντσεστερ, σοβαντίζοντας καμινάδες. Είναι πρόβλημα η δημοκρατία; Ναι, μερικές φορές είναι, ειδικά όταν γίνεται άμεση. Και σε ένα παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον, που το λούμπεν καταφέρνει να γίνει ρεύμα, η δική σου ζωή μπερδεύεται με το θυμικό ενός καταθλιπτικού συνταξιούχου στην Ουαλία. Μας ήρθαν όλα γρήγορα. Η πολιτική, οι αγορές και τα δίκτυα μας έβαλαν σε έναν καινούργιο κόσμο. Ομως, ναι, μπορεί να μοιραζόμαστε τον ίδιο κόσμο, ωστόσο στην πραγματικότητα ο καθένας μας ζει σε ένα δικό του.

Η άμεση δημοκρατία δεν είναι καθόλου δημοκρατία. Είναι φασισμός με ευγενικό πρόσωπο. Αγνοεί τα δικαιώματα των μειοψηφιών και αποδίδει στο λαό αυθεντία που δεν κατέχει. Το κυριότερο: επιτρέπει στο θυμικό να λάβει αποφάσεις που θα έπρεπε να εκπορεύονται μόνο από τη λογική. Ακούστηκαν απίστευτες βλακείες για τα κίνητρα του Brexit — η μεγαλύτερη έχει να κάνει με την Ευρώπη της λιτότητας και του Σόιμπλε. Εν προκειμένω ο Βρετανός του Leave θα ήθελε περισσότερο Σόιμπλε και λιγότερο Podemos. Έλα όμως που ένα μεγάλο ποσοστό ψήφισε Brexit για καθαρά ψυχολογικούς λόγους. Η δημοκρατία στην απλή, στην άμεση λειτουργία της μπορεί να γίνει σαν την καθαρή ηρωίνη: σκοτώνει τον ανυποψίαστο χρήστη. Οι περισσότεροι αναλυτές προσεγγίζουν το θέμα πολιτικά και οικονομικά. Λένε για τη διαμαρτυρία των λούμπεν στρωμάτων προς το κατεστημένο. Τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα, καθώς ένα κομμάτι αυτών των ανθρώπων δεν ξέρει για ποιο λόγο διαμαρτύρεται ή, όπως αποδείχθηκε, δεν γνωρίζει τι ακριβώς ψηφίζει. Στον παλιό ασφαλή κόσμο αυτό ήταν ελεγχόμενο. Υπήρχαν μόνο συστηματικά κανάλια επικοινωνίας. Το λούμπεν, το βλακώδες, το ψεκασμένο, δεν μπορούσε να γίνει ρεύμα. Τώρα μπορεί. Έχει δίκτυο για να μιλήσει και Like για να πάρει όγκο. Δεν υφίσταται πια περιθώριο. Όλοι έχουν το χώρο και το κοινό τους. Το λούμπεν, το ψευδές, το βλακώδες βρίσκουν εκατομμύρια ξενιστές, διαδίδονται, νομιμοποιούνται πολιτικά και κοινωνικά. Και τείνω πλέον να πιστέψω ότι το μάθημα της πολιτικής αγωγής στις αστικές δημοκρατίες πρέπει να τροποποιηθεί. Πλέον στις υποχρεώσεις του συνειδητού πολίτη περιλαμβάνεται η συμμετοχή στην Αγορά των δικτύων. Για να το πω πιο ωμά, δεν ξέρω αν είναι σωστό να αφαιρείς από τους Facebook φίλους σου, τους ψεκασμένους συμπολίτες μας. Ίσως πλέον οφείλεις να δίνεις τη μάχη της λογικής και των επιχειρημάτων. Θα μου πεις, είναι μία άδικη θυσία χρόνου. Έλα όμως που εκεί κάτω, στις λάσπες του ψεύδους και στα χαρακώματα της ηλιθιότητας, διαμορφώνονται τάσεις με παγκόσμιο ενδιαφέρον. Ο Καμμένος έκανε κόμμα από το Facebook, τι παραπάνω χρειάζεσαι για να πειστείς για τους κινδύνους; Σε ένα περιβάλλον καθολικής διασύνδεσης μπορεί να βοηθήσεις να σωθεί μία χώρα ή, έστω, μία φώκια στη Βόρεια Θάλασσα. ●

→ giannakidis@protagon.gr

Τα διδάγματα του Brexit

Της ΜΙΛΕΝΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

Ο Νέβιλ Τσάμπερλεν υπήρξε πρωθυπουργός της Μεγάλης Βρετανίας από το 1937 μέχρι το 1940. Υποστηρικτής της πολιτικής του κατευνασμού, υπέγραψε με τον Χίτλερ το 1938 τη συμφωνία του Μονάχου, βάση της οποίας αποδιδόταν στη Γερμανία η Σουδητία με αντάλλαγμα να μην προσαρτηθούν από τους Γερμανούς περισσότερα τσέχικα εδάφη. Με τον τρόπο αυτό ο Τσάμπερλεν πίστευε ότι υπηρετεί το στόχο της ειρήνης. Έξι μήνες αργότερα, τον Μάρτιο του 1939, η Γερμανία κατέλαβε ολόκληρη την Τσεχοσλοβακία. Η συνέχεια είναι γνωστή, σφραγίζεται από την κήρυξη του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου και την άνοδο στην εξουσία στη Μεγάλη Βρετανία του Ουίνστον Τσόρτσιλ, του πατέρα της νίκης. Η ιστορία, όπως ήταν αναμενόμενο, επιφύλαξε στον Τσάμπερλεν μια θέση ανάλογη της ανιστόρητης και κοντόθωρης πολιτικής του, που είχε ασφαλώς τη συμβολή της στις ολέθριες συνέπειες που ακολούθησαν για τη χώρα του, για την Ευρώπη και για το σύνολο της ανθρωπότητας.

Κάποια ανάλογη θέση είναι βέβαιο ότι θα επιφυλάξει και πάλι η ιστορία για τον σε λίγους μήνες απερχόμενο βρετανό πρωθυπουργό Ντέιβιντ Κάμερον. Στις 23/1/2013 ο Κάμερον ανακοινώνει την πρόθεσή του να προκηρύξει δημοψήφισμα για την παραμονή της Μεγάλης Βρετανίας στην ΕΕ, προκειμένου με τον τρόπο αυτό να εξασφαλίσει την επανεκλογή του, καθοδηγώντας τη δεξιά ευρωσκεπτικιστική πτέρυγα του κόμματός του. Πίστευε επίσης ότι με αυτό το θεσμικό τακτικισμό θα περιορίζε και την απήχηση του λαϊκιστικού κόμματος της Ανεξαρτησίας του Νάιτζελ Φάρατζ.

Ο τακτικισμός του απέδωσε αλλά, φευ για τον ίδιο, μόνο βραχυπρόθεσμα. Ο Φάρατζ θριαμβεύει στις ευρωεκλογές τον Σεπτέμβριο του 2014, όπου για πρώτη φορά Συντηρητικοί και Εργατικοί χάνουν την πρωτιά σε εκλογική αναμέτρηση, αλλά ο Κάμερον κυριαρχεί στις εθνικές εκλογές τον Μάιο του 2015. Στη συνέχεια ο Κάμερον, ηγέτης με συστηματικό ευρωσκεπτικιστικό λόγο μέχρι την προκήρυξη του δημοψηφίσματος, τίθεται επικεφαλής της καμπάνιας του Remain!

Ως αναπόφευκτη τραγική ειρωνεία, το αποτέλεσμα του δημοψηφίσματος που προκήρυξε για να διασωθεί πολιτικά έχει ως συνέπεια, μεταξύ άλλων πολύ σοβαρότερων, και το τέλος της πολιτικής του σταδιοδρομίας.

Από το αποτέλεσμα του βρετανικού δημοψηφίσματος προκύπτουν ορισμένα αντικειμενικά κατά την άποψή μου συμπεράσματα:

- Οι τακτικισμοί που παίζουν με τους θεσμούς δεν αποδίδουν στους εμπνευστές τους τα επιδιωκόμενα ιδιότελη συνήθως πολιτικά οφέλη. Πολύ δε περισσότερο βάζουν σε περιπέτειες λαούς και χώρες.

Η «αντισυστημική» ψήφος σε διχαστικά δημοψηφισματικού τύπου διακυβεύματα είναι σήμερα κυρίαρχη σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Οι δημοσκοπικές προβλέψεις και κάθε απόπειρα a priori τεχνοκρατικής προσέγγισης του αποτελέσματος ανάλογων αναμετρήσεων είναι παντε-

λώς αναξιόπιστες.

Το ευρωπαϊκό ιδεώδες δεν υφίσταται πλέον στις καρδιές των ευρωπαϊκών λαών, γιατί η καθημερινότητά τους έχει καταστεί αβέβαιη, φτωχότερη και όχι αναίτια εξαιρετικά ανασφαλής

Το αποτέλεσμα του βρετανικού δημοψηφίσματος οδηγεί τη δεύτερη μεγαλύτερη οικονομία της Ευρώπης εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης. Πέρα από τις προφανείς άμεσες συνέπειες αυτής της απόφασης, όπως η αβεβαιότητα που θα πλήξει την εγχώρια ζήτηση, η αναστάτωση στις εξαγωγές αγαθών της ΕΕ στη Βρετανία, η αποδυνάμωση της στερεότητας καθώς και η ριζική αναδιάρθρωση του κοινοτικού προϋπολογισμού, στον οποίο η συνεισφορά της Μεγάλης Βρετανίας ήταν 19,4 δις ευρώ για το 2016, κανείς δεν μπορεί σήμερα να προβλέψει συνολικά τις άμεσες αλλά και τις παράπλευρες επιπτώσεις αυτής της απόφασης.

Για όσους από εμάς εξακολουθούμε να πιστεύουμε ότι η Ευρώπη παρά την εκκωφαντική πολιτική της ανεπάρκεια μόνο ενωμένη μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικότερα και με περισσότερη δικαιοσύνη τα σημερινά οξυμένα προβλήματα, είναι χρήσιμο να αποφύγουμε χαοτικές και κινδυνολογικές προβλέψεις. Η έξαρση του εθνολαϊκισμού που συνοδεύεται από παρηγορητικές υποσχέσεις για επιστροφή στο τίμιο και ένδοξο παρελθόν της ασφάλειας, της ευμάρειας και της «αξιοπρέπειας» δεν πρέπει να οδηγήσει όσους δεν σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο σε καταστροφολογική και τελικώς απολύτως αναξιόπιστη επιχειρηματολογία. Άλλωστε, όπως αποδείχτηκε,

αυτού του είδους τα επιχειρήματα όχι μόνο δεν αποδίδουν αλλά συσπειρώνουν ευρύτερα τμήματα ευρωπαϊκών λαών που αισθάνονται είτε ότι δεν έχουν τίποτα χειρότερο να φοβηθούν, είτε ότι οι φόβοι που ο καταστροφολογικός λόγος ξυπνά αφορούν αποκλειστικά τις ελίτ και τους προνομιούχους.

Το Brexit επιβεβαιώνει ότι αν δεν αλλάξει ριζικά το κυρίαρχο σήμερα ενωσιακό δόγμα της λιτότητας, αν δεν αλλάξει επίσης ριζικά η πολιτική στην αντιμετώπιση του προσφύ-

γικού, στο οποίο βασίστηκε η εθνικολαϊκιστική ατζέντα, η πορεία προς την αποσύνθεση της Ευρωπαϊκής Ένωσης θα είναι μη αναστρέψιμη, καθιστώντας την ενοποίηση μια βραχύβια και ανολοκλήρωτη θεσμική απόπειρα.

Ας ευχηθούμε ότι κάποιες πρώτες αυτοκριτικές παραδοχές σημερινών ταγών της Ευρωπαϊκής Ένωσης απηχούν την αληθή ανησυχία τους και δεν εντάσσονται στην επικοινωνιακή διαχείριση ενός ανεπιθύμητου αποτελέσματος. Και κυρίως ας ευχηθούμε η Ευρώπη και τα κράτη μέλη της, που βρίσκονται σε κατάσταση πολέμου, να μην επιλέξουν ξανά μικρούς ηγέτες που με ελαφρότητα θα μετακυλήσουν στους λαούς τους αποφάσεις κρίσιμες για το μέλλον των χωρών τους και της Ευρώπης. Το Brexit μπορεί και πρέπει να μη λειτουργήσει ως χιονοστιβάδα ανάδειξης ανιστόρητων και ανεύθυνων ηγετών. Μπορεί και πρέπει να λειτουργήσει ως συναγερμός ώστε οι λαοί να αναδείξουν ηγέσιες που θα ξαναβάλουν την Ευρώπη στο δρόμο της συνοχής, της ανάπτυξης, της ασφάλειας και της αλληλεγγύης, δηλαδή ηγέσιες αντάξιες των ιστορικών στιγμών που διανύουμε. **Α**

**ΤΟ BREXIT ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ
ΩΣ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑ
ΑΝΑΔΕΙΞΗΣ
ΑΝΙΣΤΟΡΗΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΝΕΥΘΥΝΩΝ
ΗΓΕΤΩΝ**

Ποιος δεν ήθελε τις ελληνικές παραγωγές στο Φεστιβάλ Αθηνών; Όλη η αλήθεια.

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Τώρα που πλέον έχει μεσολαβήσει το απαραίτητο χρονικό διάστημα, ώστε να αποτιμηθεί με ψυχραιμία και αντικειμενικότητα το τι ακριβώς συνέβη τελικά κατά την ανάθεση της καλλιτεχνικής διεύθυνσης του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου στον Γιαν Φαμπρ από τον υπουργό Πολιτισμού Αριστείδη Μπαλτά, ήρθε η ώρα να τεθούν κάποια καίρια ερωτήματα και να δοθούν απαντήσεις για τους ουσιαστικούς λόγους οι οποίοι παραλίγο να τινάξουν στον αέρα το φετινό Φεστιβάλ. Οι ίδιοι λόγοι (δηλαδή συγκεκριμένα πρόσωπα, που θα αναφερθούν παρακάτω) απειλούν μέχρι και σήμερα την ευρυμnia του Φεστιβάλ.

Τα ερωτήματα είναι τα προφανή: Γιατί ο υπουργός Πολιτισμού επέλεξε έναν καταξιωμένο αλλά αιρετικό ξένο καλλιτέχνη για τη θέση του καλλιτεχνικού διευθυντή του Φεστιβάλ και στη συνέχεια τον άφησε βορά στη σαρκοβόρα ελληνική μιντιακή και καλλιτεχνική συνθήκη, χωρίς καμία καθοδήγηση; Ποιος, εκ του υπουργείου, συνομιλούσε με τον Φαμπρ και την ομάδα του; Γιατί δεν δόθηκε ποτέ Έλληνας επιμελητής (curator) για τον τομέα του θεάτρου στον Φαμπρ, παρά το επίμονο αίτημα του Βέλγου καλλιτέχνη; Ποιοι Έλληνες δεν ήθελαν φέτος ελληνικές παραγωγές στο Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου, κατά δήλωση του ίδιου του Φαμπρ; Ποιοι πήραν τις αποφάσεις που μας εξέθεσαν διεθνώς;

Το μπουρλέσκ των υπουργικών αποφάσεων

Το μπουρλέσκ των πρόσφατων υπουργικών αποφάσεων που εξέθεσαν την κυβέρνηση στην ημεδαπή και αλλοδαπή και πυροδότησαν απροσδόκητες αντιδράσεις από τους Έλληνες καλλιτέχνες, με αποκορύφωμα εκείνο το φασιστικών ιδεολογικών αποχρώσεων «persona non grata» προς τον Βέλγο καλλιτέχνη από τους Έλληνες ομότεχνούς του, ξεκίνησε με την ανάθεση της θέσης της εκτελεστικής ευθύνης του Φεστιβάλ στην Ελένη

Ο υπουργός έχρισε μια προσωπική του φίλη ως το πιο κατάλληλο άτομο να συνομιλεί με τον Φαμπρ και να συναποφασίζει μαζί με τον ίδιο και την ομάδα του για τα του Φεστιβάλ, σε επίπεδο καλλιτεχνικής διεύθυνσης. Παράλληλα, η κ. Θεοδωράτου είχε κατοχυρώσει και τη θέση της αντιπροέδρου στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Ελληνικού Φεστιβάλ, επίσης με υπουργική απόφαση του Αριστείδη Μπαλτά. Άρα, η κ. Θεοδωράτου είχε ενισχυμένες διοικητικές αρμοδιότητες στο νέο οργανόγραμμα του Φεστιβάλ. Η κ. Θεοδωράτου ήταν ο άνθρωπος που έπρεπε να ενημερώνει τον Γιαν Φαμπρ για τα της ελληνικής καλλιτεχνικής πραγματικότητας και στη συνέχεια να ενημερώνει και τον πολιτικό προϊστάμενό της για την εξέλιξη των καλλιτεχνικών και διοικητικών διαδικασιών του δημόσιου οργανισμού «Ελληνικό Φεστιβάλ Α.Ε.».

Η γυναίκα που δεν ήθελε τις ελληνικές παραγωγές

Η Ελένη (Λιάνα) Θεοδωράτου, όμως, από ό,τι φάνηκε εκ των εκτροχιαστικών εξελίξεων, παρέλειψε να επισημάνει στον Γιαν Φαμπρ τον αντίκτυπο που θα είχε η απουσία ελληνικών παραγωγών (σε ένα εν Ελλάδι φεστιβάλ) στην ίδια την ελληνική καλλιτεχνική κοινότητα, αλλά και στην ελληνική κοινωνία. Δεν είχε η ίδια σαφή και σφαιρική αντίληψη των παραμέτρων μιας τέτοιας απόφασης, επειδή ζει στο εξωτερικό; Όμως, αν αγνοεί τέτοιες κεφαλαιώδεις δυναμικές (πολιτικές, κοινωνικές, πολιτιστικές), μήπως είναι το πλέον ακατάλληλο άτομο για την εν λόγω θέση; Δυστυχώς, η πραγματικότητα είναι ακόμα πιο αποκαρδιωτική. Σύμφωνα με έγκυρες πληροφορίες μας, η Ελένη (Λιάνα) Θεοδωράτου δεν παρέλειψε να ενημερώσει τον Γιαν Φαμπρ επί του συγκεκριμένου, γιατί απλούστατα τον είχε προηγουμένως φέρει προ τετελεσμένου γεγονότος: το ίδιο το Δ.Σ. του Ελληνικού Φεστιβάλ είχε συσχεφθεί και είχε αποφασίσει τη μη έγκριση ελληνικών παραγωγών, λόγω χρονικών και οικονομικών κωλυμάτων! Σε αυτή την αντικαλλιτεχνική απόφαση προέβη η κ. Θεοδωράτου και τα υπόλοιπα μέλη του Δ.Σ. του Φεστιβάλ, δηλαδή οι Όλγα Ταξίδου, Αικατερίνη Παπανικολάου, Ασημίνα Κανιάρη, Μαρία Πεσλή και Αριστείδης Αντονάς, προεδρεύοντας του Γεωργίου Αντωνακόπουλου. Αυτή η απόφαση ανακοινώθηκε στον Γιαν Φαμπρ, όταν επίμονα ζητούσε Έλληνα επιμελητή για το θέατρο, το χορό και τη μουσική.

Λάθη, γκάφες και παρατυπίες

Η απόφαση του ΔΣ του Φεστιβάλ ήταν καθόλα νόμιμη. Ήταν, όμως, ηθική; Και, εντέλει, με τι κριτήρια προέβησαν σε μια τέτοια απόφαση άτομα που δεν έχουν ουδεμία σχέση με την ελληνική καλλιτεχνική δραστηριότητα; Αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι το μέλος του ΔΣ του Φεστιβάλ δικηγόρος Αικατερίνη Παπανικολάου (γνώριμη με τον υπουργό Πολιτισμού από την προηγούμενη επαγγελματική τους συνεργασία στο ΥΠΠΟΑ) βρίσκεται παράτυπα στην εν λόγω θέση. Ως Τακτικό Μέλος στην ΑΔΑΕ (Αρχή Διασφάλισης του Απορρήτου των Επικοινωνιών), η κ. Παπανικολάου δεν μπορεί, βάσει νόμου, να κατέχει θέση μέλους σε Διοικητικό Συμβούλιο ετέρου δημοσίου οργανισμού. Σύμφωνα με τον Νόμο ΥΠ. ΑΡΙΘ. 3115, Άρθρο 4, που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως στις 27 Φεβρουαρίου 2003, με Αρ. Φύλλου 47, «Τα μέλη της Α.Δ.Α.Ε. κατά τη διάρκεια της θητείας τους τελούν σε αναστολή άσκησης οποιουδήποτε άλλου δημόσιου λειτουργήματος ή επαγγέλματος και δεν επιτρέπεται να αναλαμβάνουν άλλα καθήκοντα αμειβόμενα ή μη, στο δημόσιο ή ιδιωτικό τομέα». Αυτή τη θεσμική παρατυπία, άραγε, είναι δυνατόν να μην τη γνωρίζει ο υπουργός Πολιτισμού και να επιτρέπει τη συντήρησή της; Ή, για άλλη μια φορά, δεν θα αναλάβει το πολιτικό κόστος των επιλογών του; Ελπίζουμε τουλάχιστον οι εν λόγω κυρίες και η παρέα τους να μη συνεχίσουν να δημιουργούν προβλήματα στο Φεστιβάλ για να υπηρετήσουν τη δική τους προσωπική ατζέντα... ●



JANFABRE, "MOUNT OLYMPUS/24H" © SAM DE MOL



Ο λόγος για την Αμερικανίδα Stevie Kremer, η οποία τα τρία τελευταία χρόνια αναδεικνύεται δρομέας βουνού της χρονιάς από την αμερικανική ομοσπονδία στίβου (USATF) και έτρεξε την περασμένη Κυριακή στον Μαραθώνιο του Ολύμπου. Έναν εξαντλητικό αγώνα 44 χιλιομέτρων που ξεκινά από τον αρχειολογικό χώρο στο Δίον, στο επίπεδο της θάλασσας, ανεβαίνει στην κορυφή και καταλήγει στο Λιτόχωρο, αφού προηγουμένως οι δρομείς έχουν συμπληρώσει 3.200 μέτρα υψομετρικής διαφοράς. Κορυφαία στιγμή το τρέξιμο γύρω από το θρόνο του Δία. «Η θέα σου κόβει την ανάσα» λέει μετά το τέλος του αγώνα.

Μέλος της διεθνούς ομάδας της Salomon και προσκεκλημένη από το Runner Store, η Kremer δεν ταιριάζει καθόλου στο στερεότυπο της υπεραθλήτριας. Μικροκαμωμένη και μονίμως χαμογελαστή, δίνει την εικόνα ενός κοριτσιού που απολαμβάνει τη ζωή της και το τρέξιμο. Κι ίσως αυτό να είναι το μυστικό της επιτυχίας της. Ό,τι κάνει, το κάνει επειδή το χαίρεται. «Δεν παίρνω το τρέξιμο πολύ στα σοβαρά» μου λέει μια μέρα πριν από τον αγώνα σε μια καφετέρια στο Λιτόχωρο, όταν τη ρωτώ αν το τρέξιμο την έχει αλλάξει σαν άνθρωπο. «Νομίζω ότι αυτό συμβαίνει επειδή έχω δουλειά, είμαι δασκάλα. Είναι δύσκολο άλλωστε να πάρεις κάτι που κάνεις για το κέφι σου στα σοβαρά. Ποτέ δεν λέω, αχ σήμερα έτρεξα μόνο 10 χιλιόμετρα. Δεν έχω προπονητικό πρόγραμμα. Προσπαθώ μια φορά την εβδομάδα να κάνω διαλειμματική προπόνηση αλλά δεν έχω πρόγραμμα και αυτό επειδή ευχαριστιέμαι να τρέχω. Αν μια μέρα θέλω να τρέξω μια ώρα, τρέχω μια ώρα, αν θέλω να τρέξω δύο ώρες, τρέχω δύο. Η μόνη ημέρα που παίρνω στα σοβαρά το τρέξιμο

είναι την ημέρα του αγώνα. Στη διάρκεια του αγώνα βέβαια είμαι πολύ συγκεντρωμένη και μετά, αν δεν πάω καλά, μπορεί να νιώθω απογοήτευση. Προσπαθώ όμως να πω στον εαυτό μου πως ήταν μόνο ένας αγώνας».

Παρ όλα αυτά στον αθλητισμό δεν μπορεί να είσαι τόσο επιτυχημένος, αν δεν είσαι έστω λίγο ανταγωνιστικός. Η ίδια είναι κατηγορηματική: «Μισώ τον ανταγωνισμό».

Τον μισείς, δεν είσαι ανταγωνιστικό άτομο; Είμαι, γι' αυτό το μισώ τόσο πολύ, έχω τόσο άγχος.

Πώς καταπολεμάς το άγχος; Προσπαθώ να μένω μόνη με τον εαυτό μου.

Και αν χάσεις; Νομίζω ότι αυτό που μετρά περισσότερο είναι το πώς αισθάνεσαι στο τέλος του αγώνα, όχι τι θέση έχεις πάρει. Πάντα θα υπάρχει κάποιος πιο δυνατός από σένα, αλλά αν έχεις δώσει τον καλύτερο εαυτό σου, αν αισθάνεσαι καλά στο τέλος του αγώνα, τότε δεν μπορείς να ζητήσεις κάτι περισσότερο.

Δεν είναι η μόνη που ευχαριστείται το τρέξιμο. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει έκρηξη συμμετοχών σε αγώνες δρόμου από άνδρες και γυναίκες που αφήνουν τον καναπέ και δοκιμάζουν τα όρια των αντοχών τους. Πώς το εξηγεί; «Το τρέξιμο είναι απλό, δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι. Δεν είναι σαν το ποδήλατο που πρέπει να ελέγξεις τα λάστιχα ή την αλυσίδα, δεν φοβάσαι μη σπάσει κάτι εκτός από τα κόκαλά σου, δεν έχει τόσο πολλά αξεσουάρ...»

Αλλά κάτι παίρνουν από το τρέξιμο... Ναι, ενδορφίνες.

ΝΑΙ, ΤΟ CRESTED BUTTE ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΦΟΥΣΚΑ ΟΠΟΥ ΟΛΟΙ ΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΠΑΘΟΣ, ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ, ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΑΜΕ ΣΤΙΣ ΛΙΜΝΕΣ. ΑΛΛΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΦΟΥΣΚΑ.

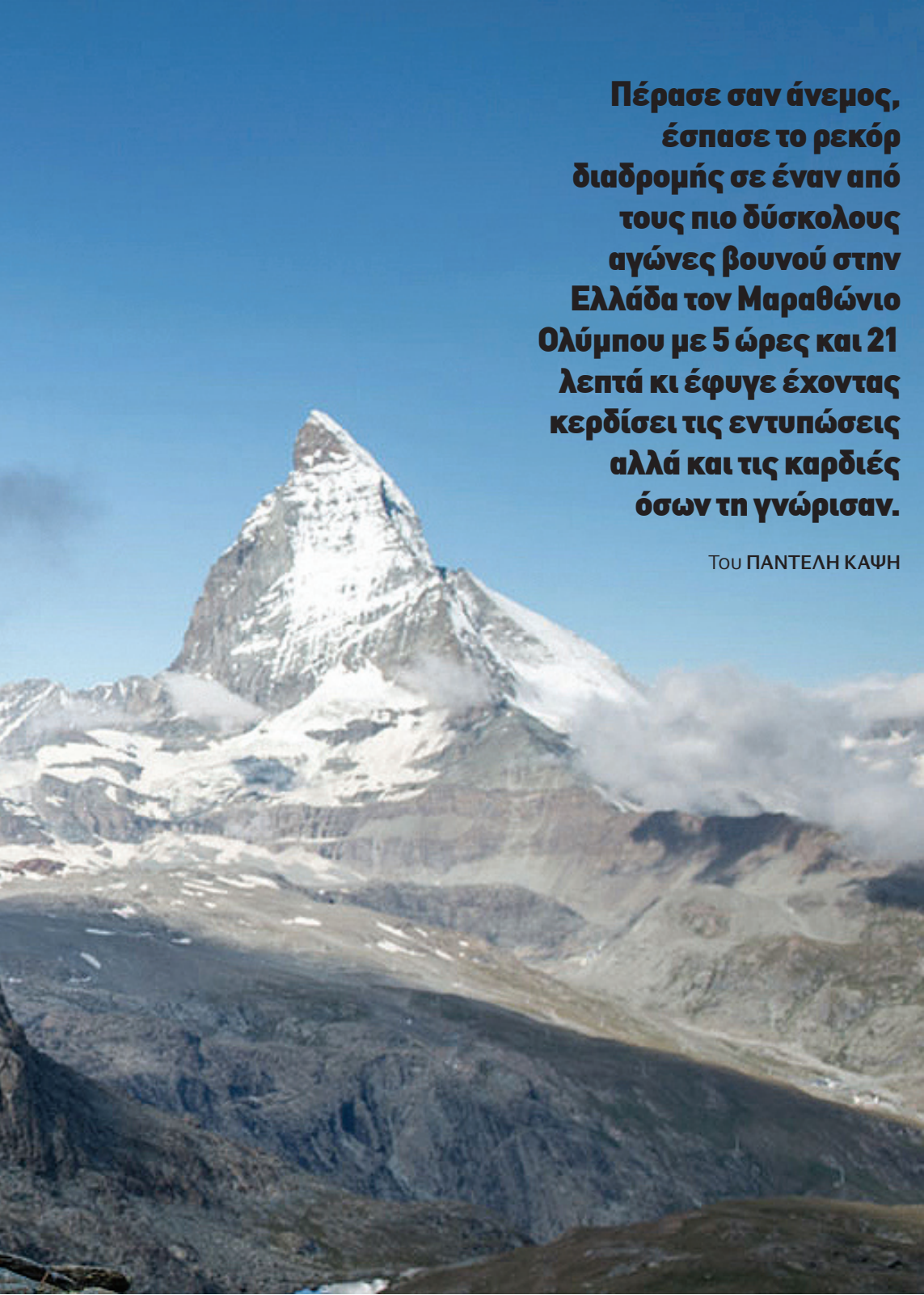
Είναι μόνο χημικό το ζήτημα; Ετσι νομίζω, όταν φτάνεις στην κορυφή και είσαι μόνη, στο βουνό, στο δάσος, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο, και μιλάω για το ορεινό τρέξιμο, όχι το τρέξιμο στους δρόμους που δεν το ξέρω.

Είναι λοιπόν οι δρομείς πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι; Όχι αναγκαστικά, ξέρεις, το βουνό είναι το ναρκωτικό μας. Κάποιοι είναι το ίδιο ευτυχισμένοι ψωνίζοντας, κάποιοι άλλοι, δεν ξέρω, πίνοντας καφέ με φίλους, η δική μου ευτυχία είναι να τρέχω στα βουνά.

Τι κάνει έναν καλό δρομέα βουνού; Νομίζω ότι πρέπει να αγαπάς τα βουνά, να αγαπάς τα μονοπάτια, να αγαπάς το να μη γνωρίζεις τι κρύβει η επόμενη στροφή, να αγαπάς έστω λίγο την περιπέτεια και να είσαι προετοιμασμένος, αν τρέχεις 20 χιλιόμετρα στο δρόμο, ότι θα χρειαστείς σχεδόν το διπλάσιο χρόνο στο βουνό.

Να επιμένεις; Ναι, ακριβώς, στο τέλος σε ανταμείβει πολύ περισσότερο από το τρέξιμο στο δρόμο. Δεν θέλω να πω κάτι κακό για τους δρομείς γιατί είναι το δικό τους πάθος, αλλά το να ανέβεις στην κορυφή και να κοιτάξεις γύρω σου, να τα έχεις καταφέρει, είναι καταπληκτικό. Είναι εντυπωσιακό τι μπορεί να κάνει το σώμα σου.

Η Stevie, όπως την αποκαλούν όλοι όσοι τη γνώρισαν χάρη στην οικειότητα που δίνει η απλότητα των τρόπων της, ζει σε μια πόλη 2.500 κατοίκων περικυκλωμένη από βουνά, στο Crested Butte του Κολοράντο, στην καρδιά της Αμερικής. Εκεί όλοι ασχολούνται με τη φύση και τον αθλητισμό κι έτσι παρά τη διεθνή αναγνώριση δεν νιώθει ότι ξεχωρίζει. Το χειμώνα σκι, το καλοκαίρι τρέξιμο. Μήπως ζει σε μια φούσκα απομονωμένη από τα



**Πέρασε σαν άνεμος,
έσπασε το ρεκόρ
διαδρομής σε έναν από
τους πιο δύσκολους
αγώνες βουνού στην
Ελλάδα τον Μαραθώνιο
Ολύμπου με 5 ώρες και 21
λεπτά κι έφυγε έχοντας
κερδίσει τις εντυπώσεις
αλλά και τις καρδιές
όσων τη γνώρισαν.**

Του ΠΑΝΤΕΛΗ ΚΑΨΗ

προβλήματα του κόσμου; «Ναι, το Crested Butte είναι μια φούσκα όπου όλοι έχουμε το ίδιο πάθος, αγαπάμε τα βουνά, μας αρέσει να κολυμπάμε στις λίμνες. Αλλά είναι μια ευτυχισμένη φούσκα». Κι όπως λέει δεν θα την άλλαζε με τίποτα για να πάει σε μια μεγάλη πόλη.

Έρχεται ποτέ η στιγμή που λες, φτάνει, δεν θέλω άλλο τρέξιμο, δεν αντέχω άλλη προπόνηση; Όχι, δεν το έχω νιώσει ακόμα, αλλά νομίζω ότι αυτό οφείλεται στο ότι το χειμώνα ασχολούμαι με το ορειβατικό σκι και τρέχω μία, το πολύ δύο φορές την εβδομάδα.

Κάνεις διάλειμμα, δηλαδή; Τεράστιο διάλειμμα πέντε μηνών και νομίζω ότι αυτό με βοηθάει να τρέχω με όρεξη όλο το χρόνο.

Είσαι παντρεμένη με δρομέα. Μιλάτε συνέχεια για τρέξιμο στο σπίτι; Όχι, στον άντρα μου, που είναι περισσότερο σκιέρ, του αρέσει να μιλάει για τον εξοπλισμό που εγώ σιχαίνομαι, κι έτσι δεν μιλάμε πολύ για το τρέξιμο. Μόλις αρχίσει να μιλάει για τέτοια θέματα, φεύγω.

Τι σου αρέσει να κάνεις στο σπίτι; Να ετοιμάζω φαγητό, να παρακολουθούμε μια ταινία και απλώς να ξεκουραζόμαστε.

Έχεις κακές στιγμές στο τρέξιμο; Βέβαια, όλοι έχουν, αλλά ξέρεις δεν έχω τρέξει ποτέ πάνω από 7 ώρες κι όταν κάποια στιγμή αισθάνομαι άσχημα, κι έχω ας πούμε τρεις ώρες ακόμα, λέω μέσα μου, μπορείς να το κάνεις, μπορείς να κάνεις τα πάντα. Και, ξέρεις, νομίζω ότι όλα είναι ένα παιχνίδι του μυαλού.

Το τρέξιμο είναι παιχνίδι του μυαλού; Ναι, οι αγώνες τρεξίματος είναι παιχνίδι του μυαλού, το πνεύμα πάνω από την ύλη. Το τρέξιμο στο βουνό είναι σωματικά πολύ επίπονο και απαιτητικό αλλά ο καθένας μπορεί να το κάνει. Δεν είναι εύκολο, για κάποιους θα είναι πιο δύσκολο από άλλους, αλλά αν πεις ότι θα το κάνεις τότε μπορείς να το κάνεις.

Ξέρω πολλούς που φοβούνται το τρέξιμο στο βουνό, το δύσκολο τερέν, έναν τραυματισμό... Γι' αυτό πρέπει να προσέχεις, κι εγώ έχω άγχος για τον αυριανό αγώνα, σίγουρα φοβάμαι μην πέσω στην κατηφόρα, είναι γεμάτη πέτρες κι όταν είσαι κουρασμένη δυσκολεύεσαι να σηκώνεις το πόδι σου, αλλά δεν μπορείς να ζεις με άγχος. Το ξεπερνάς.

Πριν από ένα χρόνο η Stevie είχε δώσει συνέντευξη σε μια γυναικεία οργάνωση για την προώθηση της ισότητας των φύλων μέσα από τον αθλητισμό. Τη ρωτώ αν πιστεύει ότι αποτελεί φεμινιστικό πρότυπο. «Νομίζω ότι είναι τόσο πολύ σημαντικό και γίνεται όλο και περισσότερο να γνωρίζουν οι γυναίκες ότι είναι εξίσου ικανές με τους άντρες. Μπορούν να κάνουν όλα όσα κάνουν τα αγόρια. Αλλά νομίζω ότι είναι εξίσου σημαντικό ένας ο οποίος είναι 70 χρονών να έχει το θάρρος, αν έτσι νιώθει, να κάνει αυτό που θέλει. Νομίζω ότι αυτοί οι οποίοι πραγματικά ξεχωρίζουν είναι αυτοί που επιμένουν και αντέχουν να τρέξουν έναν αγώνα και ας τους παίρνει 10 ώρες. Εγώ δεν θα το άντεχα αν μου έπαιρνε 10 ώρες».

Θα αποκαλύψεις όμως τον εαυτό σου φεμινίστρια; Όχι.

ΜΕΤΗ STEVIE KREMER ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ



Η συζήτηση φεύγει από το τρέξιμο, μιλάμε για το προσφυγικό, θεωρεί ότι είναι καταπληκτική ιδέα ότι στους Ολυμπιακούς του Ρίο θα υπάρξει ομάδα προσφύγων, αποφεύγει όμως να σχολιάσει το θέμα γιατί «δεν έχω όλα τα στοιχεία». Πιο κατηγορηματική στο ζήτημα του περιβάλλοντος, λέει ότι την τρομοκρατεί η κλιματική αλλαγή και την ενοχλεί η αδιαφορία που δείχνουν ορισμένοι. Δεν παραλείπει μάλιστα να επισημάνει πόσο εντύπωση της έκανε που είδε μέσα στο μονοπάτι κάποιον να πετάει το κουτί της μπίρας που έπινε. Με τις εκλογές στις ΗΠΑ δεν θα μπορούσα να μη βάλω στη συζήτηση και ολίγον πολιτική...

Ασχολείσαι με την πολιτική; Όχι, απολύτως όχι, εκτός από το ότι δεν θέλω να κερδίσει ο Τραμπ.

Γιατί; Επειδή δεν ξέρει τίποτα από πολιτική, δεν ξέρει τίποτα. Δεν είμαι πολιτικοποιημένο άτομο και δεν θέλω να κάνω σχόλια για τα πολιτικά, αλλά τουλάχιστον η Κλίντον έχει εμπειρία. Ο Τραμπ έχει αυτές τις εκρήξεις οι οποίες είναι τόσο απρεπείς ώστε το να εκπροσωπήσει τη χώρα μας θα είναι τρομακτικό. Αυτά που λέει δεν επιτρέπεται να λέγονται.

Σε φοβίζει η μισαλλοδοξία; Ναι, με τρομάζει.

Η συζήτηση κλείνει με αναφορά στο... αλκοόλ. Σε παλιότερη συνέντευξή της είχε δηλώσει πως δεν θα μπορούσε ποτέ να τρέξει υπεραποστάσεις γιατί μετά από 4-5 ώρες στο δρόμο θέλει να κάτσει να απολαύσει μια μπίρα και ένα ωραίο γεύμα. Της λέω ότι συμφωνώ απολύτως, αν και πολλοί δρομείς έχουν μια ενοχική σχέση με τέτοιες απολαύσεις. «Να τρέχεις με Ισπανούς, μου λέει. Όλοι πίνουν». **A**

INFO

8/7 21.00, Ωδείο
Ηρώδου Αττικού,
€30-10, (Φ)10-5,
(Ανεργοί/ΑμεΑ)5.
Προπώληση:
Εκδοτήρια Φε-
στιβάλ Αθηνών
(Πανεπιστημίου
39, Στοά Πεσμαζό-
γλου, 2103272000)
και Online [www.
greekfestival.gr](http://www.greekfestival.gr)
Παίζουν: Οδυσ-
σέας Παπασπη-
λιόπουλος, Φαίη
Ξυλά, Βίκυ Βολιώ-
τη, Θανάσης Κουρ-
λαμπάς, Θανάσης
Δήμου, Χριστιάννα
Μαντζουράνη,
Θωμάς Γκαγκάς,
Γεράσιμος Σκαφί-
δας, Μάριος Σαρα-
ντίδης



ΕΡΩΤΑΣ

ΣΤΑ ΚΥΘΗΡΑ

Ο ΣΠΥΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΣ, ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΘΗΝΩΝ, ΑΝΕΒΑΖΕΙ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΝ ΚΩΜΩΔΙΑ «ΑΜΥΝΤΑΣ», ΕΝΑΝ ΥΜΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ 18ο ΑΙΩΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΗ.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ

Εκτός από το να μας ενθουσιάζει, δεν πρέπει να μας παραξενεύει το γεγονός πως ο Σπύρος Ευαγγελάτος έρχεται στο Φεστιβάλ Αθηνών με ένα έργο του 18ου αιώνα, τον «Αμύντα», που παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Γιατί; Διότι από την πρώτη σκηνοθεσία που υπέγραψε στα 21 του για τον «Φορτουνάτο» του 1665, βάλθηκε να αναδείξει και να σώσει από την αφάνεια σπουδαία ελληνικά κείμενα, ενώ πολλές φορές ήταν αυτός που έκανε και όλη την επιστημονική δουλειά. Στην περίπτωση του «Αμύντα» ο Ευαγγελάτος ανακάλυψε στα 28 του πως πίσω από τον ανώνυμο συγγραφέα της ελεύθερης ανάπλασης στα ελληνικά της ομώνυμης κωμωδίας του Τορκουάτο Τάσσο «κρυβόταν ο επτανήσιος, σπουδαγμένος στην Πάδοβα, ιατροφιλόσοφος, αλλά και ποιητής Γεώργιος Μόρμορης, που γεννήθηκε στα Κύθηρα το 1720 και πέθανε το 1790. Μάλιστα πήγα στα Κύθηρα και βρήκα στο σπίτι των απογόνων του ένα ωραίο έγχρωμο πορτρέτο του» θα πει. Χρειάστηκαν πολλά χρόνια μέχρι να κυκλοφορήσει ο «Αμύντας» σε βιβλίο (2012) από το Μορφωτικό Ίδρυμα της Εθνικής Τραπέζης με εισαγωγή, σχόλια και γλωσσάριο του Ευαγγελάτου. «Το γλωσσάριο ήταν γιατί το κείμενο έχει και κυθηραϊκή ντοπιολαλιά. Ανήκει στο είδος της ποιμενικής κωμωδίας –μεγάλη μόδα στα μέσα του 18ου αιώνα στην Ευρώπη–, και δεν πρέπει να τη συγχέουμε με τα δικά μας βουκολικά δράματα τύπου “Αγαπητικός της βοσκοπούλας”, “Γκόλφω” κ.λπ. Πρόκειται για έναν ύμνο στην ποιμενική ζωή και θέμα του είναι ο έρωτας. Περιέχει πολλά φαρσικά στοιχεία και ένα από τα χαρακτηριστικά του είναι ότι οι ήρωές του, όπως οι νυμφάδες που είναι γυναίκες κυνηγοί, έχουν συμπεριφορές ευγενών» εξηγεί και συνεχίζει. «Η σκηνοθεσία μου θα είναι ένα ταξίδι στο χρόνο. Η παράσταση ξεκινάει σε ύφος μπαρόκ, συνεχίζει με στοιχεία ροκοκό, περνάει από το ρομαντισμό του 19ου αιώνα και καταλήγει στον 20ό και τον 21ο αιώνα, κυρίως μέσω των μουσικών επιλογών. Εξάλλου η μουσική, του Γιάννη Αναστασόπουλου, θα παίζει σημαντικό ρόλο στην παράσταση». ▀

CREDIT ΦΩΤΟ: ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΣΤΑΦΥΛΙΔΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ ΒΡΑΔΥ ΜΕ ΤΗ

LAURIE ANDERS

Πριν από όλους υπήρξε η Laurie Anderson. Κριτικός τέχνης στην αρχή, δημιουργός και περφόρμερ στη συνέχεια. Με πειραματισμούς στην ηλεκτρονική μουσική και πειραγμένη από φίλτρα φωνή αποδομώντας τη μοναδικότητά της, δημιουργώντας πολλαπλές ταυτότητες και μεταμορφώσεις. Σάββατο βράδυ στα γρασίδια του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος βιώσαμε ένα πυκνό brain storming με τις ποιητικές, συμβολικές και αιρετικές εξιστορήσεις της curator του Φεστιβάλ «Metamorphosis» Laurie Anderson με συνοδεία ηλεκτρικού βιολιού και τσέλο. Το προηγούμενο απόγευμα την είχα συναντήσει στο Βυζαντινό του Hilton ντυμένη στα μαύρα, ήρεμη, χαμηλόφωνη, ευδιάθετη.



Με ρωτάει, ξεκινώντας, τη γνώμη μου για το Brexit σε ένα ανεπίσημο γκάλοπ που διεξάγει στην Αθήνα λίγες ώρες μετά τη βρετανική ετυμηγορία. Της λέω ότι θα ανοίξει το κουτί της Πανδώρας και τη ρωτάω τι άλλο μπορεί να βγει από μέσα. Ο Τραμπ στην Αμερική;

>> **Σαν παρανοϊκός κλόουν;** Είναι ένα ενδεχόμενο. Το κουτί της Πανδώρας με τον Τραμπ μέσα. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στο κουτί, ξέρεις. Που επενδύουν στην αναταραχή αυτή. Θεωρώντας ότι τους βοηθά. Δεν είμαι σίγουρη για το τι συνέβη με το Brexit. Ούτε οι ίδιοι δεν ξέρουν. Κανείς δεν το περίμενε, ούτε ο βρετανικός λαός. Νομίζω πως σχετίζεται με τη βία που υπάρχει αυτή τη στιγμή στον κόσμο.

>> **Η πληροφορία στην ψηφιακή εποχή** που κυριαρχεί είναι αυτή που κάνει τον περισσότερο θόρυβο. Ο κόσμος αναρωτιέται «Αλήθεια, είπε κάτι τέτοιο; Σοβαρά;» Και του τραβάει την προσοχή, πολύ περισσότερο από μια ισορροπημένη είδηση. Για το memorial του συζύγου μου (αναφέρεται στον Lou Reed, που «έφυγε» το 2013) σκεφτόμουν τι να πω στην ομιλία μου και αυτό που τράβηξε την προσοχή του κόσμου ήταν όταν ανέφερα τους τρεις κανόνες που ακολουθούσαμε στη ζωή μας. «Α, υπάρχουν τρεις κανόνες. Ποιοι είναι αυτοί;» Νοούμερο ένα. Μην φοβάσαι ποτέ κανέναν. Σκέψου πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή σου με αυτό τον τρόπο... Ο δεύτερος κανόνας είναι να αναπτύξεις έναν ανιχνευτή ανοησίας και να μάθεις να τον χρησιμοποιείς. Και ο τρίτος είναι να είσαι πολύ τρυφερός. Αυτό είναι όλο.

>> **Νιώθω πιο κοντά** με όσους δεν αισθάνονται την ανάγκη να έχουν πολλά πράγματα, ενώ υπάρχουν τόσο πολλά ερεθίσματα. Συνηθίζω να ανοίγω τα μέιλ μου στο τέλος της μέρας. Αυτή τη στιγμή φορτίζω το κινητό μου και τρώω μαζί στη σκέψη του τι θα συμβεί όταν το ανοίξω. Είναι τρελό να ζούμε έτσι.

>> **Μου αρέσει να κάνω Τάι Τσι** και διαλογισμό, όποτε μπορώ. Ο μόνος τρόπος για να τα καταφέρεις είναι η πειθαρχία. Αγαπώ τους δασκαλούς μου, με εμπνέει να τους παρακολουθώ, να μαθαίνω από αυτούς.

>> **Μόλις ήρθα από τη Μινεάπολη,** όπου διδάχτηκα κάτι που ήθελα από χρόνια σχετικά με τη φύση και τη λειτουργία του νου και τη δύναμη της σκέψης, από βουδιστική σκοπιά. Δεν έχει να κάνει με ψυχανάλυση ή χημεία. Όχι, το πιο σημαντικό είναι η αυτοπαρατήρηση. Με απλά πράγματα. Για παράδειγμα, προσπαθείς να σταματήσεις τη σκέψη σου για είκοσι λεπτά και το μυαλό φλυαρεί ακατάπαυστα. Το όνειρό μου είναι να καταλάβω πως δουλεύει όλο αυτό, μέσω Τάι Τσι και διαλογισμού.

>> **Για μένα το να είμαι καλλιτέχνης** και βουδίστρια είναι το ίδιο πράγμα. Στον Βουδισμό δεν υπάρχει ιεραρχία, κανείς δεν είναι κυρίαρχος, δεν υπάρχουν κανόνες ούτε μιλάει κανένας για λογαριασμό σου. Έχεις τη δυνατότητα να γίνεις ο ίδιος Βούδας. Δεν υπάρχει κανένας να το κάνει για σένα, αυτό είναι το πιο συναρπαστικό γιατί είμαι καλλιτέχνης και έχω το σύνδρομο του «θεού» (The God Complex). Ξέρεις, η δύναμη της δημιουργίας. Ο Βουδισμός λέει παρατήρηση, προσοχή, τίποτε άλλο. Δεν με ενδιαφέρει να ακολουθήσω συγκεκριμένες οδηγίες για το πώς να γράφω μουσική, δεν με αφορά η κατηγοριοποίηση, αλλά να βρισκόμαι στο παρόν δημιουργώντας. Και, ξέρεις, αλλάζει συνεχώς μορφή μέσα στα χέρια σου. Γίνεται νερό, πάγος, αέρας. Ποτέ δεν μένει το ίδιο.

>> **Ο Φιτζέραλντ** αναφέρθηκε σε κάτι παρόμοιο που αφορά στη συγγραφή, λέγοντας ότι αν δύο ιδέες σου φαίνονται αληθινές αλλά είναι εντελώς διαφορετικές προσπάθησε να τις φέρεις μία σε κάθε χέρι χωρίς να τρελαθείς και μετά θα είσαι συγγραφέας. Είναι μια καλή άσκηση. Προσπάθησε να καταλάβεις πώς μπορείς να συνενώσεις χάος και αντίθεση. Στη μέση της ταινίας «Η καρδιά ενός σκύλου» έχω μια δήλωση από ένα θιβετιανό δάσκαλό μου που λέει δοκίμασε να εξασκήσεις το εξής: πώς να νιώθεις λύπη χωρίς να είσαι λυπημένος. Πολύ δύσκολο να το πετύχεις. Αλλά η ουσία εδώ είναι ότι στον κόσμο υπάρχουν τόσο πολλά πράγματα που μπορούν να σε θλίβουν. Μην εγκλωβίζεσαι σε αυτό, αλλά αντιμετώπισέ το. Αν διώχνεις απλώς πράγματα που σε στενοχωρούν μακριά σου αυτά επιστρέφουν. Ο δάσκαλός μου είναι αφοσιωμένος στη ιδέα αυτή. Είμαστε εδώ για να περνάμε πολύ πολύ πολύ καλά. Για αυτό είμαστε εδώ. **Α**

Δεν θα πω ψέματα. Στη συνέντευξη πήγα χωρίς να ξέρω πώς να διαχειριστώ τη συνάντησή μας. Εντάξει, δημοσιογραφικά είναι φοβερό θέμα το δικαίωμα του ανθρώπου στον αξιοπρεπή θάνατο. Όμως δεν θα μιλούσα με κάποιον «θεωρητικό», αλλά με τον Αλέξανδρο Βέλιο. Αποδείχτηκε πιο εύκολο απ' όσο περίμενα. Γιατί στο βιβλίο του έχει γράψει: «Θέλω (αλλά θα προλάβω;) να μετατρέψω συνειδητά το θάνατό μου σε μια πράξη καθαρής ελευθερίας! Φαντασιώνομαι πως η επιλογή αυτή θα μου επιτρέψει ν' αναφωνήσω, όπως ο θνήσκων Καλιγούλας του Καρύ, ακόμα κι εκείνη, την πιο τρομαχτική, την πιο αδιανόητη, την ύστατη στιγμή: Κι όμως είμαι ακόμα ζωντανός!».

Πολύ πριν εμφανιστεί η ασθένεια ποια ήταν η σχέση σας με την ιδέα του θανάτου;
Καθώς ανήκω στην κοίτη της πεσιμιστικής φιλοσοφίας ανέκαθεν θεωρούσα πως είτε η ευθανασία είτε η αυτοκτονία είναι ένας τρόπος για να φύγεις ανώδυνα. Αν θέλω να με περιγράψω θα έλεγα πως είμαι ένας γενναίος-δειλός. Έχω, πλέον, ένα θάρρος απέναντι στο θάνατο, αλλά είμαι πραγματικά δειλός μπροστά στον πόνο και τη σωματική βία. Γι' αυτό και προτιμώ την ευθανασία από το να λιώνεις σ' ένα νοσοκομειακό κρεβάτι, το να μεταμορφώνεσαι σ' ένα καλωδιωμένο κομμάτι κρέατος.

Μιλώντας θεωρητικά, λίγο πολύ όλοι έχουμε αυτή τη στάση. Αλλά, φαντάζομαι, το να περάσεις στην πράξη δεν είναι τόσο εύκολο
Δεν είναι. Όταν μαθαίνεις τα καλά νέα παθαίνεις ένα μικρό ή μεγάλο παινικό — εξαρτάται από το χαρακτήρα σου. Η σκέψη της ανυπαρξίας σε συγκλονίζει. Συνειδητοποιείς πως όλα αυτά που έχουν διαμορφώσει τη συνείδηση και το εγώ σου είναι καταδικασμένα να βήσουν για πάντα. Όμως, πρέπει να μπεις σε μια διαχείριση θανάτου και αυτό θα γίνει ανάλογα με τα διανοητικά και ηθικά μπαγκάζια που κουβαλάς. Σε ό,τι με αφορά ένα επιπλέον «πρόβλημα» ήταν ή είναι πως δεν διαθέτω το καθησυχαστικό υπόβαθρο μιας πίστης. Δεν πιστεύω στη μετά θάνατο ζωή, πως θα κατέβει ο Θεός και θα μου πιάσει παρηγορητικά το χέρι τις τελευταίες στιγμές της ζωής μου ή ότι η αρρώστια και ο πόνος είναι μια νομοτέλεια που θα ανταμειφτεί εξισορροπτικά στην άλλη ζωή.

Οπότε η συγγραφή του βιβλίου λειτουργεί σαν ψυχοθεραπεία;
Ακριβώς. Το έγραψα σε 15 νύχτες και όταν το τελείωσα, ξημερώματα ήταν, θυμάμαι να αναφωνώ «τελείωσα με εσένα, θάνατε. Τώρα κάνε ό,τι θέλεις». Ένιωθα γαλήνιος σε βαθμό αναισθησίας. Καταλάβαινα πως είχα γράψει κάτι καλό, ειλικρινές και εκ βαθέων.



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΒΕΛΙΟΣ

«Τελείωσα με εσένα, θάνατε. Τώρα κάνε ό,τι θέλεις»

Η απόφαση του δημοσιογράφου και συγγραφέα Αλέξανδρου Βελίου να θέλει να τερματίσει, εξαιτίας της ασθένειάς του, αξιοπρεπώς τη ζωή του ανέδειξε το επείγον του να επιτραπεί η ευθανασία. Κάτι που υποστηρίζει και με το βιβλίο που έγραψε μέσα σε 15 ημέρες **«Εγώ κι ο θάνατός μου - Το δικαίωμα στην ευθανασία»** (εκδ. Ροές).

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ

Την ίδια ημέρα το έστειλα σε δύο φίλους, μου δήλωσαν συγκλονισμένοι, και την επομένη ξεκίνησε η διαδικασία να γίνει βιβλίο από τον εκδοτικό οίκο. Το θεωρώ ένα καλό επίλογο της δουλειάς μου και θα ήθελα να διαβαστεί από όσο το δυνατόν περισσότερους αναγνώστες. Είναι μια κοκεταρία της τελευταίας στιγμής. (γέλια)

Μεταφορικά μιλώντας, πώς φαντάζεστε τον όγκο;
Σαν κάτι δικό μου που ξέφυγε από την ισορροπία. Είναι τα κύτταρά μου, το σώμα μου, εγώ. Μπορεί να έχουν δικό όσοι λένε πως η εμφάνιση των καρδιακών κυττάρων είναι ψυχοσωματικές εκδηλώσεις εσωτερικών μας συγκρούσεων, απωθημένων επιθυμιών, θυμών που δεν εκφράσαμε...

Επιχειρήσατε μια ανασκόπηση για να δείτε πόσο ισχύει αυτό στην περίπτωση σας;
Όχι. Το μόνο που σκέφτηκα είναι πως είχα επιδείξει εγκληματική αμέλεια σε ό,τι είχε να κάνει με την υγεία μου. Θεωρούσα πως ήμουν περίπου άτρωτος, άφθαρτος, προνομιούχος μεταξύ των θνητών. Δεν είχα πάρει ποτέ φάρμακα, δεν είχα κάνει ποτέ εγχείρηση...

Τον ύπνο τον νιώθετε ως χαμένο χρόνο;
Μου γεμίζει τις μπαταρίες. Εξάλλου οι αντοχές μου δεν είναι οι ίδιες με τις αντοχές που είχα παλιότερα.

Τώρα τακτοποιείτε εκκρεμότητες; Και δεν μιλάω για ό,τι έχει να κάνει με τα γραφειο-

κρατικά
Πρέπει να τα τακτοποιήσω και αυτά, αλλά φρόντισα στο μεταξύ να απαλλαγώ από όλα τα περιουσιακά στοιχεία, των οποίων το κόστος θα βάραινε την οικογένειά μου μετά θάνατον. Βρίσκομαι σε μια διαδικασία τακτοποίησης πνευματικών και ηθικών λογαριασμών — όχι, δεν έχω αδικήσει συνειδητά ή από ιδιοτέλεια κάποιον, και το λέω εν πλήρει συνειδήσει. Οπότε δεν έχω να ζητήσω συγνώμη. Δεν έχω απωθημένα για κάποιο ταξίδι ή κάποια ιδιαίτερη καταναλωτική επιθυμία, την οποία πρέπει να εκπληρώσω. Όμως υπάρχουν ανεξόφλητοι λογαριασμοί με τον εαυτό μου. Δημιουργικοί και πνευματικοί.

Ακούγεται σκληρό αλλά έχετε κλείσει ακριβές ραντεβού με το θάνατο;
Όχι. Μετά τις πρώτες χημειοθεραπείες που αποδείχτηκε πως ο όγκος συνέχισε να καλπάζει, μου δόθηκε ένα προσδόκιμο ζωής τριών ή τεσσάρων μηνών. Κάποιοι γιατροί απέφυγαν να προσδιορίσουν το ακριβές διάστημα και ένας εξ αυτών μου επεσήμανε πως έχω ισχυρή κράση. Αλλά όλοι συμφωνούν πως το διάστημα έχει να κάνει με μήνες. Το πολύ συγκινητικό είναι πως αφού κοινοποίησα δημοσίως το τι μου συμβαίνει έχουν επικοινωνήσει μαζί μου πάρα πολλοί για να μου προτείνουν — από γιατρούς και ειδικά νοσοκομεία μέχρι εναλλακτικές θεραπείες ή θαυματουργά ματζούνια.

Από την ευθανασία δεν θα ήταν προτιμότερο να επιλέξετε την πιο καινούργια πειραματική θεραπευτική αγωγή;
Αποκλείεται. Δεν υπάρχει θεραπεία που να μη σε κουρελιάζει ως άνθρωπο. Γι' αυτό και δεν θέλησα να υποστώ βαριάς μορφής χημειοθεραπείες ή την εγχείριση. Μπορεί να έπαιρνα κάποια παράταση ζωής, αλλά με ενδιαφέρει και η ποιότητα ζωής. Θέλω να μπορώ να λειτουργώ. Άλλοι το αντέχουν όλο αυτό, ελπίζουν, αλλά εγώ, αν και θαυμάζω το κουράγιο τους, δεν μπορώ να τους μιμηθώ.

Στην ταινία «Η ολοκαίνουργια Καινή Διαθήκη» οι άνθρωποι μαθαίνουν την ημερομηνία του θανάτου τους και αυτό δημιουργεί χάος και αναρχία. Έχει καθόλου βάση αυτό το σεναριακό εύρημα;
Έχει γιατί αυτή η γνώση σε απελευθερώνει. Γι' αυτό πιστεύω πως τόσο οι θρησκείες όσο και οι συστηματικές εξουσίες έχουν αλλεργία με το ζήτημα της ευθανασίας. Ξέρουν πως αν παραχωρήσουν στο μέσο άνθρωπο το δικαίωμα στο θάνατό του αυθορμητώς θα διεκδικήσει μεγαλύτερες ελευθερίες στη ζωή του. Διατηρούν έτσι επίτηδες το θέμα της ευθανασίας στη σφαίρα των ταμπού. Ακόμη και στις δυτικές κοινωνίες, όπου επιτρέπεται η ευθανασία, νομίζω επιτρέπεται μόνο στο Βέλγιο, στο Λουξεμβούργο, στην Ολλανδία και στην Ελβετία,

δίνεται το δικαίωμα με το σταγονόμετρο. Είναι φοβερό που στην εποχή της ελεύθερης οικονομίας, της ελεύθερης διακίνησης των ιδεών, κοινό ευρωπακό δικαίωμα στην ευθανασία δεν υπάρχει.

Γιατί επιλέξατε την Ελβετία σε περίπτωση που θα προχωρήσετε σε ευθανασία; Σε ένα συγκεκριμένο ίδρυμα δέχονται και ξένους. Γι' αυτό. Έχω δει δύο βιντεοσκοπημένες ευθανασίες που έχουν γίνει στο ίδρυμα. Είναι φιλμ που τα άφησαν οι ασθενείς παρακαταθήκη στους δικούς τους. Εκεί έχουν καταγραφεί τα δύο τελευταία λεπτά της ύπαρξής τους στη ζωή. Βλέποντάς τις ταινίες δεν μπορώ να πω πως δεν ανατριχιάζεις... Όμως, υπάρχει και μια φυσικότητα που με παραπέμπει στη ρήση των αρχαίων «ο θάνατος είναι ο διδυμός αδελφός του ύπνου». Γιατί στη ουσία ένα υπνωτικό παίρνεις και δεν ξυπνάς ποτέ. Δεν ξέρω αν θέλω να φιλμογραφηθεί η δικιά μου διαδικασία. Από την άλλη ξέρω πως θα λειτουργήσει απομυθοποιητικά για το φόβο του θανάτου. Δεν το έχω σκεφτεί γιατί μπορεί και να μη χρειαστεί να πάω στην Ελβετία, αφού έχω τη διαβεβαίωση γιατρών πως θα σβήσω εδώ ειρηνικά.

Είναι μια ακριβή υπόθεση η ευθανασία; Ομίζω γύρω στα 10.000 ευρώ στοιχίζει η ευθανασία στην Ελβετία. Τώρα σκέφτομαι αυτή την κυρία που ζει στη "όδο τελείως παράλυτη, η οποία κουνάει μόνο τα βλέφαρά της, και δεν μπορεί να πεθάνει, όπως το επιθυμεί, γιατί δεν μπορεί να το κάνει εδώ αλλά ούτε και να βρει τα χρήματα να πάει έξω. Δεν μου είναι οικονομικά εύκολο να πάω στην Ελβετία, να το διευκρινίσω. Απλά υπάρχουν φίλοι που μπορούν να με υποστηρίξουν οικονομικά." στόσο, το γράφω σαρκαστικά και στο βιβλίο μου: ο Μαμωνάς θα είναι αυτός που στο τέλος θα επιβάλει την ευθανασία ως μια λύση στα οικονομικά προβλήματα του χώρου της γείας ή των ασφαλιστικών ταμείων. Δεν θα επιτραπεί δηλαδή για λόγους αξιοπρέπειας, αλλά οικονομίας.

Είναι πιο «ηθικά νόμιμο» να πάρει κάποιος το χάπι μέσα σ' ένα νοσοκομείο, από το να το προμηθευτεί στο σπίτι του και να το πάρει μέσα από μια διαδικασία παρακολούθησης; Μακάρι να βρισκόταν κάποιος να μου δώσει το χάπι και να το κουβαλάω μόνιμα στην τσέπη μου.

Αλλά δυστυχώς δεν γίνεται. Όλα ξεκινούν από το ότι οι ιθύνοντες δεν θέλουν να νομιμοποιήσουν την ευθανασία. Λένε πως δήθεν αν επιτραπεί η ευθανασία θα οδηγηθούμε σε μια κατηφόρα και πως «όλοι» θα τρέξουν να την κάνουν. Είναι σα να μου λένε πως το πρόβλημα της υπογεννητικότητας είναι αποτέλεσμα της απελευθέρωσης των εκτρώσεων. Καθόλου λογικό. Πάντως δεν είχα συνείδηση πως όταν μίλησα για εμένα, μιλούσα και εξ ονόματι μιας τεράστιας μάζας ανθρώπων που έχουν δικούς τους ανθρώπους να βασανίζονται και να λιώνουν στο κρεβάτι. Έχω γίνει μάρτυρας μιας απίστευτης φλέβας πόνου.

Υπήρξε κάποιου είδους πολιτική αντίδραση στο θέμα που θίξατε; Δέχτηκα τηλεφωνήματα ή είχα συναντήσεις με πολιτικούς απ' όλα τα κόμματα πλην των... Λακεδαιμονίων. Κανένας από τη σημερινή κυβέρνηση, η αριστερής τοποθέτησης πολιτικός, δεν με πλησίασε να συζητήσουμε. Και μιλάω για μια κυβέρνηση που θέλει, λέει, ν' αλλάξει θεσμούς και να πετάξει αραχνιασμένους νόμους αντικαθιστώντας τους με σύγχρονους που ν' ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα αιτήματα της σημερινής κοινωνίας. Συνειδητοποιώ πως η ελληνική αριστερά, σε κοινωνικό επίπεδο, είναι πιο συντηρητική από τις αποκαλούμενες συντηρητικές παρατάξεις.

Τελικά το «ευ» της ευθανασίας είναι το ίδιο με αυτό της ευζωίας; Ακριβώς. Από τη μια το ευ-ζην και από την άλλη το ευ-θνήσκειν. Όσο παρηγορητικό και να είναι ότι έζησες μια ωραία ζωή η διαδικασία και ο χρόνος μια αρρώστιας μπορεί να σε κουρελιάσει ως άνθρωπο και να εξαφανίσει την οποιαδήποτε καλή ανάμνηση. Ένας κακός θάνατος ακυρώνει μια καλή ζωή.

Φεύγοντας από μια συνέντευξη, τουλάχιστον για τυπικούς λόγους, ανταλλάσσεις κάποιες ευχές για μια συνάντηση πάλι στο μέλλον. Το ίδιο έκανα κι εδώ. Γιατί, όσο και να ακουστεί παράξενο, όλη αυτή η κουβέντα το μέλλον αφορούσε. Το μέλλον ενός ελεύθερου ανθρώπου. **A**



Το βιβλίο θα παρουσιαστεί στις 4/7 20.00, στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης (Πειραιώς 206)

Ο υπέροχος κόσμος του
ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΥ
στο ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

GEORGE R. R. MARTIN
Το καταφύγιο των ανέμων
Ο σημαντικότερος παγκοσμίως λογοτέχνης του φανταστικού, ο δημιουργός του Game of Thrones, μας μεταφέρει σ' έναν νέο μυθικό κόσμο. Τον κόσμο των ανεμοπόρων.

JOE ABERCROMBIE
Μισός βασιλιάς
«ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΤΡΑΚΙΣΜΕΝΗΣ ΒΑΣΙΛΙΑΣ»
Σε έναν σκληρό κόσμο όλο δολοφονίες, ο πρίγκιπας Γιάρβι ορκίζεται ν' ανακτήσει έναν θρόνο που ποτέ δεν επιθύμησε, κι ως έχει ένα μονάχα γερό χέρι.

BRANDON SANDERSON
Ατσαλόκαρδος
«ΟΙ ΤΙΜΕΡΟΙ»
Σε ένα εφιαλτικό μέλλον μεθυσμένοι άνθρωποι απεικονίζουν υπερδυνάμεις και να κερνούν τον κόσμο ως απόλυτοι διναστές. Οι Επικοί.

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
Είσαι τύπος που του αρέσει να ταξιδεύει στον κόσμο του φανταστικού;
Μπες τώρα στο www.happy2read.gr
απάντησε στις ερωτήσεις και κέρδισε ένα από τα fantasy δώρα!

ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
www.metaixmio.gr

« **σουν αραγμένος στον καναπέ, μέσα σε ένα χιλιοτσαλακωμένο κουβάρι από μαξιλάρια γεμάτα ψίκουλα. Καταγράφω με επιστημονικό ζήλο και ουδεμία λογοτεχνική φιοριτούρα. Πάνω στην κοιλιά σου είχες τον αναμμένο υπολογιστή. Με το δεξί έγγραφες κάτι στο smartphone σου. Το αριστερό, μισσαδρανές, κρατούσε από τη μία άκρη, με δύο δάχτυλα, ένα σκονισμένο βιβλίο κημείας, αποφεύγοντας να βυθιστεί για πάντα στο ζοφερό μεσοδιάστημα ανάμεσα στη ράχη του καναπέ και στα μαξιλάρια, εκεί όπου κάποτε βρήκα ένα ωμό λουκάνικο, μία από τις αγαπημένες σου τροφές. Η τηλεόραση ήταν ανοικτή στη διαπασών, σε μια αμερικάνικη σειρά όπου δύο παχύσαρκα αδέρφια, με υποτυπώδες λεξιλόγιο, εξηγούσαν πως καθαρίζεις μια μονοκατοικία από τα ποντίκια. Στ' αυτιά σου είχες τα ακουστικά, συνδεδεμένα με το iPod, κατακωνιασμένο σε κάποια χαράδρα του καναπέ. Επομένως, ήταν πολύ πιθανόν να άκουγες μουσική».**

Ο διάσημος Ιταλός δημοσιογράφος Μικέλε Σέρα, συγγραφέας του βιβλίου «Οι Αραχτοί» (εκδ. Ίκαρος) είναι σήμερα 62 ετών. Έχει ζήσει όλες τις μεταλλάξεις που έχουν υποστεί τουλάχιστον δύο γενιές: η δική του και η επόμενη, που μπήκε έτοιμη στον κόσμο της διαδικτυωμένης πληροφορίας. Η δική του ήταν, λένε οι ειδικοί, μετανάστρια στο χώρο της πληροφορικής και των δικτύων. Αλλιώς ξεκίνησε να μαθαίνει και αλλιώς εξελίχθηκε. Η επόμενη γενιά, αυτή του γιου του ήρωα του βιβλίου του, είναι η ιθαγενής των Mbps. Και καθώς δεν είναι τα κουμπιά και τα καλώδια αυτά που χωρίζουν τις δύο γενιές αλλά μια ολόκληρη αντίληψη, μια τελείως διαφορετική ζωτική συνθήκη, το σίγουρο είναι πως πατέρας και γιος έχουν πολλά να πουν. Αρκεί να μπορέσει ο ένας να βρει τον κώδικα του άλλου.

Το πρώτο πράγμα που με κέντρισε στο βιβλίο σας ήταν ο τίτλος και στη συνέχεια η εισαγωγή που με παρέσυρε από την πρώτη κιόλας στιγμή στην ιστορία. Πώς επιλέξατε τον τίτλο; Τον διαλέξατε πριν ή μετά την ολοκλήρωση του βιβλίου σας; Τον επέλεξα πριν· μπορώ να πω ότι το μυθιστόρημα αυτό ξεκίνησε από τον τίτλο. Και ο τίτλος αυτός δεν είχε σκοπό να αποτελέσει μια ηθική άποψη, ήταν απλώς μια αντικειμενική περιγραφή. Πολύ συχνά τύχαινε να βλέπω τους δύο γιους της συζύγου μου, το δικό μου γιο και τους φίλους τους αραχτούς. Κι ήταν όλοι τους πολύ απασχολημένοι με διαφορετικά πράγματα, όντας αραχτοί. Στη συνέχεια, γράφοντας, συνειδητοποίησα ότι το βιβλίο μιλούσε πολύ περισσότερο για τους πατεράδες παρά για τα παιδιά τους. Νομίζω ότι είναι κυρίως ένα βιβλίο για τη σύγχυση των πατεράδων. Πάντως αυτό που ξέρω και που μπορώ να αντιπροσωπεύσω είναι η άποψη ενός πατέρα. Τα παιδιά θα πάρουν στη συνέχεια μόνα τους το λόγο, όταν και εάν θα έχουν τη διάθεση να το κάνουν.

Οφείλω να ομολογήσω ότι για να μεταφράσω τους «Αραχτούς», ένα βιβλίο 120 σελίδων, μου πήρε τόσο χρόνο όσο θα χρειαζόμουν για ένα βιβλίο 500 σελίδων. Πυκνό σε νοήματα, δομημένο από λέξεις επιλεγμένες με απόλυτη ακρίβεια, παρασέρνει τον αναγνώστη χάρη στο ύφος, τη γλώσσα και τις διακυμάνσεις των συναισθημάτων που προ-



GENERATION... αραχτοί

Μικέλε Σέρα συνομιλεί με τη **Δήμητρα Δότση**, τη μεταφράστριά του στην Ελλάδα («**Ιαρα τοί**», εκδ. Ίκαρος) και λέει πολλά για τη φυλή που ώνεται σε έναν καναπέ και φτιάχνει το δικό της κόσμο μέσα από οθόνες και πληκτρολόγια. Που δημιουργεί την εικόνα της πλήρους αδράνειας, μιας αδράνειας που μπορεί τελικά να είναι φαινομενική. Και απαντά στο μεγάλο ερώτημα: Γεφυρώνεται το άος;



καλεί στη διάρκεια της ανάγνωσης. Πόσο χρόνο χρειαστήκατε να το γράψετε και πόσο κουραστική ήταν η συγγραφή; Μου πήρε πάρα πολύ καιρό. Χρόνια ολόκληρα, βάζοντας στην άκρη σημειώσεις, σύντομα κεφάλαια, επιλήξεις, μελαγχολίες. Δεν ήθελα να το εκδώσω, μου φαινόταν αποσπασματικό, ασύνδετο... Στη συνέχεια βρήκα τον κεντρικό άξονα, την εκδρομή στο διάσελο της Νάσκα, και είχα την αίσθηση ότι γύρω από αυτή τη σύντομη υπόθεση μπορούσα να κολλήσω όλα τα άλλα. Θα έλεγα πως πήγε καλά. Για να γίνει κάποιος καλλιτέχνης χρειάζεται πολλή δουλειά μα και τύχη.

Υπάρχουν αυτοβιογραφικά στοιχεία; Πολλά, προφανώς, όμως όλα είναι μεταπλασμένα. Αυτό άλλωστε δεν είναι και η λογοτεχνία; Να μιλάς για πράγματα αληθινά με οδηγό τη φαντασία. Ο διανοούμενος, ο δοκιμιογράφος, δεσμεύεται να λέει «την αλήθεια». Για το συγγραφέα δεν ισχύει αυτό. Πληρώνεται για να την παραποιεί, για να την προσαρμόζει στους σκοπούς του.

Ο πατέρας της ιστορίας σας επικρίνει το γιο του λέγοντας ότι είναι «ο απόλυτος καταναλωτής. Το όνειρο κάθε ιεράρχη ή λειτουργού της σημερινής δικτατορίας, που για να κρατήσει όρθια τα μανιασμένα του τέιχη, αυτό που χρειάζεται είναι να καίει ο καθένας μας περισσότερο απ' ό,τι τον ζεσταίνει, να τρώει περισσότερο απ' ό,τι τον θρέφει, να φωτίζει περισσότερο απ' ό,τι μπορεί να δει, να καπνίζει περισσότερο απ' ό,τι μπορεί να καπνίσει, να αγοράζει περισσότερο απ' ό,τι τον ικανοποιεί». Πώς είναι δυνατόν οι νέοι, ενώ τα πάντα γύρω μας καταρρέουν, να κλείνουν τα μάτια μπροστά στο φαινόμενο της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης που έχει πλήξει όλες τις τάξεις; Δεν πιστεύω ότι κλείνουν τα μάτια. Νομίζω ότι πολλοί από αυτούς καταλαβαίνουν ή τουλάχιστον αισθάνονται, αλλά δεν έχουν, για την ώρα, τα πολιτικά εργαλεία για να μετατρέψουν τη δυσάρεσκέιά τους σε εξέγερση ή σε αλλαγή. Έχω την αίσθηση ότι η μοναξιά είναι η ηγεμονική κατάσταση της εποχής μας και δεν νομίζω, για την ώρα τουλάχιστον, ότι ο μύθος του

δικτύου φτάνει για να επαναδημιουργηθεί ένας ενωτικός ιστός μεταξύ των ανθρώπων. Μπροστά σε ένα βίντεο είμαστε μόνοι. Η πολιτική είναι ύλη, είναι σώμα, ένα σύνολο σωμάτων.

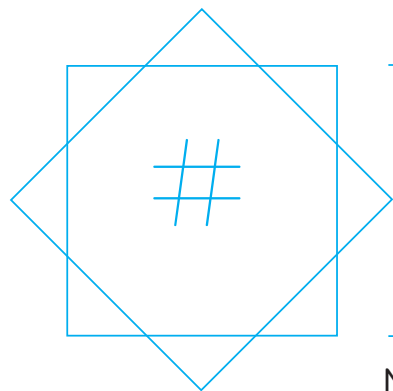
Διαβάζοντας το βιβλίο καταλαβαίνουμε ότι έχουμε να κάνουμε με μια μονογονε κή οικογένεια. Υπάρχει ένας πατέρας κι ένας γιος, αλλά απουσιάζει εντελώς η μητέρα. Μια μητέρα θα βίωνε κατά τον ίδιο τρόπο την αραχτή στάση του γιου της; Το βιβλίο είναι αποκλειστικά αντρικό. Δεν υπάρχει μητέρα, είναι μια μονομαχία μεταξύ πατέρα και γιου, ο ένας εναντίον του άλλου, ο ένας απέναντι στον άλλο. Προφανώς και πιστεύω πως μια μητέρα θα έγραφε ένα πολύ διαφορετικό βιβλίο. Το μοναδικό πράγμα που θεωρώ πως ενώνει πατεράδες και μητέρες είναι το άγχος απέναντι στο παιδί τους, αυτή η φοβερή ερώτηση –θα τα καταφέρει;– που κουβαλάει κάθε γονιός. Αυτό είναι το κοινό τους στοιχείο.

Η ιστορία θα ήταν ίδια εάν στη θέση του δεκαοκτάχρονου γιου υπήρχε μια δεκαοκτάχρονη κόρη; Όχι, δεν θα ήταν ίδια. Η κόρη μου, όταν διάβασε το βιβλίο, μου είπε γελώντας: «Έχεις απόλυτο δίκιο, τα αγόρια είναι σιχαμένα και τεμπέληδες». Ένωσε εντελώς ξένη απέναντι σε αυτή την τόσο αντρική διαλεκτική, αλλά και πολύ ανταγωνιστική (ποιος θα φτάσει πρώτος στη Νάσκα, ο πατέρας ή ο γιος;). Οι γυναίκες έχουν άλλους μηχανισμούς. Εμείς οι άμοιροι οι άντρες είμαστε συνυφασμένοι με το ανταγωνιστικό πνεύμα και χωρίς αυτό θα ήμασταν πολύ λίγοι.

Ο ρόλος του πατέρα ήταν ανέκαθεν δύσκολος, ειδικά όταν τα παιδιά φτάνουν στην εφηβεία. Ο ρόλος αυτός έχει δυσκολέψει στις μέρες μας; Ο Πατήρ με το Π κεφαλαίο είχε στα χέρια του τις δέκα εντολές. Πίστευε σε αυτές. Αυτό διευκόλυνε το έργο του. Σήμερα πώς μπορεί ένας πατέρας, εάν είναι ειλικρινής απέναντι στον εαυτό του, να μιλάει εξονόματος του νόμου; Εκείνος πρώτος από όλους δεν πιστεύει σε αυτές τις εντολές. Ένα πράγμα μπορεί να κάνει μόνο: να μεταδώσει αγάπη για τη ζωή και σεβασμό για τους ανθρώπους. Πρόκειται για έννοιες υπέροχες αλλά αρκετά αόριστες. Είναι σαν να χαρίζεις ένα αυτοκίνητο που δεν έχει τιμόνι...

Οι «Αραχτοί» είναι ένα βιβλίο το οποίο σελίδα τη σελίδα δημιουργεί στον αναγνώστη διαφορετικά συναισθήματα, είναι όμως κι ένα βιβλίο αγάπης και μίσους ενός πατέρα απέναντι στο γιο του και, αν μου επιτρέπεται, απέναντι στον ίδιο του τον εαυτό. Συμφωνώ απόλυτα. Θεωρώ όμως πως στο τέλος υπερισχύει η αγάπη. Πρόκειται όμως για μια αγάπη που έχει κερδηθεί με κόπο. Μια πολύμοχθη αγάπη. Και ίσως γι' αυτό να είναι πιο αυθεντική.

Αποδέκτες του βιβλίου είναι οι γονείς ή τα παιδιά τους; Το έχουν διαβάσει χιλιάδες γονείς, τόσο στην Ιταλία όσο και σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες (στη Γερμανία σημείωσε μεγάλη επιτυχία). Όπως το έχουν διαβάσει επίσης και πολλά παιδιά. Άλλα το μίσησαν και κάποια το εκτίμησαν. Ένα αγόρι μάλιστα μου έγραψε: «Σας οφείλω ένα ευχαριστώ γιατί διαβάζοντας το βιβλίο σας κατάλαβα επιτέλους τον πατέρα μου. Κατάλαβα γιατί βρίσκεται σε τέτοια σύγχυση». Αυτό είναι μεγάλο κομπλιμέντο, όχι φρυσιικά για εμένα αλλά για το βιβλίο μου. **Α**



Soul / Body / Mind

Νέες καινοτόμες θεραπείες, επιστημονικές λύσεις, εξελιγμένες μέθοδοι και τεχνικές που θα μας βοηθήσουν να παραμείνουμε υγιείς και σε φόρμα και να απολαύσουμε τις διακοπές μας.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ

Καλοκαίρι, εποχή που αφήνει κάποια περιθώρια χαλάρωσης από το στρες της καθημερινότητας, καθώς και την ευκαιρία να χαρούμε τις όμορφες παραλίες της χώρας μας. Εποχή να δώσουμε λίγο παραπάνω προσοχή στην εμφάνιση και την υγεία μας, καθώς και στη γονιμότητά μας!





ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Απολαύστε τις διακοπές σας χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο την υγεία σας



Soul/Body
Mind

TIPS ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Η ειδική παθολόγος **Χρυσούλα Ηλ. Λιάκου** μας δίνει μερικές συμβουλές για να χαρούμε τις διακοπές μας

1. Πάντα αντηλιακό

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε αντηλιακό με τουλάχιστον 30 βαθμούς (SPF) για προστασία από τις βλαβερές UV ηλιακές ακτίνες. Όταν είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο πρέπει να επανατοποθετούμε αντηλιακό κάθε 2 ώρες. Και φυσικά, αποφεύγουμε τον ήλιο ανάμεσα στις 10 το πρωί και 4 το απόγευμα.

2. Προσοχή στα καλοκαιρινά φρουτοποτά

Τα δροσερά φρουτοποτά (smoothies) είναι μια εύκολη, δροσερή και γλυκιά πρόταση για τις ζεστές καλοκαιρινές ημέρες. Περιέχουν, όμως, κρυμμένες θερμίδες και ζάχαρη, καθώς φτιάχνονται με παγωτά και έτοιμους χυμούς που ανεβάζουν τη ζυγαριά χωρίς να το καταλάβουμε. Ένα υγιεινό φρουτοποτό το οποίο θα φτιάξετε στο σπίτι και θα το απολαύσετε στην παραλία μπορεί να περιέχει φυσικό χυμό, χαμηλών λιπαρών γιαούρτι και πάγο. Δροσερό, υγιεινό, χορταστικό!

3. Αλκοόλ; Πάρ' το ελαφρά

Το καλοκαίρι είναι η ιδανική εποχή για να αφήσουμε τα σκληρά ποτά και να δοκιμάσουμε εναλλακτικά κάτι ελαφρύ και παγωμένο. Σανγκρία (ειδικά σπιτική), κρασί με σόδα, ελαφρύ ροζέ ή λευκό κρασί, είναι ιδανικά για τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού.

4. Κοιμήσου όμορφα

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει ανακοινώσει ότι ο λίγος ή κακής ποιότητας ύπνος είναι ένα τεράστιο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Ακολουθήστε μια σταθερή ρουτίνα ύπνου. Μεινε-

τε μακριά από οθόνες (κινητό και τάμπλετ) για τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο και αποφύγετε την άσκηση, το φαγητό και το αλκοόλ για δύο ώρες. Είναι σημαντικό για την αναγέννηση και αναδόμηση όλου του σώματος και των συστημάτων του οργανισμού. Ρίξ' το στον ύπνο!

5. Απόλαυσε τη θάλασσα

Ζούμε σε μια υπέροχη χώρα με παραλίες ονειρεμένες. Άλλαξε την καθημερινή σου άσκηση (περπάτημα ή τρέξιμο) με βουτιές. Μισή ώρα κολύμπι ασκεί όλο το σώμα και χάνεις 400 θερμίδες. Άλλαξε στηλ κολύμβησης για να γυμνάσεις όλο το σώμα. Προστατεύει τις αρθρώσεις και αναζωογονεί πνεύμα και σώμα. Η σωστή έκθεση στον ήλιο παράγει την πολύτιμη βιταμίνη D που βοηθά στα οστά, στο δέρμα και στην καλή όψη των μαλλιών σου.

6. Πιες νερό!

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ο ιδρώτας και η ζέστη αφήνουν το σώμα σου αφυδατωμένο. Η αφυδάτωση σε κάνει να έχεις αίσθημα πείνας με αποτέλεσμα να ενδίδεις σε περισσότερους πειρασμούς. Είναι πολύ σημαντικό να πίνεις 8 ποτήρια νερό καθημερινά (περίπου 1 λίτρο). Δεν σου αρέσει το νερό; Πιες εναλλακτικά πράσινο τσάι (όχι συσκευασμένο) και σπιτικούς φυσικούς χυμούς.

7. Μην κάνεις διακοπές από τις υγιεινές σου συνήθειες

Μην ξεχνάς τα φάρμακά σου και οπλίσου με αντιισταμινικά και κρέμες αλόης για τις αλλεργίες και τα τσιμπήματα. Αντικουνουπικό σπρέι

και λοσιόν και ήπια αναλγητικά για μικροτραυματισμούς, για να έχεις ένα ήσυχο καλοκαίρι χωρίς να αναζητάς σε τουριστικούς προορισμούς φαρμακείο.

8. Ελαφριά και υγιεινά γεύματα

Βάλε στο πιάτο σου δημητριακά, λίγων λιπαρών γαλακτοκομικά (άπαχο γιαούρτι, γάλα, τυρί), θαλασσινά και οστρακοειδή, ψάρια και ξηρούς καρπούς πλούσιους σε καλά λιπαρά.

9. Ελεγχε το δέρμα σου

Πριν ξεκινήσεις την ηλιοθεραπεία κάτω από το φωτεινό ελληνικό ήλιο, είναι καλό να συμβουλευτείς ένα δερματολόγο. Σημάδια, ελιές και φακίδες είναι καλό να αξιολογηθούν από τον ειδικό πριν την έκθεση στον ήλιο.

10. Σαν τα μάτια σου

Για να προστατεύεις την όρασή σου, στη δουλειά και στη διασκέδαση, φόρεσε γυαλιά ηλίου. Όταν είσαι σε εξωτερικό χώρο, τα γυαλιά ηλίου μπλοκάρουν το 99% των ακτίνων UVA και UVB. Προλαμβάνεις τον καταρράκτη και τις ρυτίδες γύρω από τα μάτια.

11. Λιγότερο stress

Είναι διακοπές, φρόντισε την υγεία σου. Κλείσε τα email, το κινητό, το τάμπλετ και κάνε πραγματικά διακοπές. Βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, των σφίξεων και μειώνει την ορμόνη του στρες, την κορτιζόλη. Μειώνεις τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και γεμίζεις μπαταρίες για το δύσκολο χειμώνα. **A**

Το μαγικό αποτελεί αμείλικτο κριτή για την εμφάνιση κάθε γυναίκας στη θάλασσα και η βελτίωση των ατελειών του σώματός μας γίνεται επιτακτική ανάγκη πριν την «έξοδο» στις παραλίες. Προετοιμάζοντας λοιπόν τις καλοκαιρινές διακοπές απευθυνθήκαμε στους ειδικούς οι οποίοι μας προτείνουν λύσεις-θεραπίες επεμβατικές ή μη, ώστε σε σύντομο χρόνο να αποκτήσουμε ένα καλλίγραμμο σώμα.

ΠΙΟ ΑΔΥΝΑΤΗ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Τρόπους για γρήγορα αποτελέσματα, που θα μας βοηθήσουν να αποκτήσουμε την ιδανική σιλουέτα, μας προτείνει ο πλαστικός χειρουργός **Απόστολος Γαϊτάνης** (www.agaitanis.gr).

ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΔΙΕΤΤΥΒΕ ΓΙΑ ΑΜΕΣΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Η πρωτεϊνική διαίτα με το συμπλήρωμα διατροφής Diet Tube έχει αποκτήσει τα τελευταία χρόνια φανατικούς οπαδούς χάρη στην αποτελεσματικότητά της. Απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να χάσουν σημαντικό ποσοστό του σωματικού τους βάρους σε λίπος, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Πρόκειται για ένα διατροφικό πρωτόκολλο τριών εβδομάδων, κατά τη διάρκεια των οποίων ο ενδιαφερόμενος προσλαμβάνει από το στόμα το πρωτεϊνικό συμπλήρωμα Diet Tube, στα πλαίσια ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής απώλειας βάρους. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων εβδομάδων δίνεται έμφαση στην υψηλή πρόσληψη πρωτεϊνών μέσω των συμπληρωμάτων και της διατροφής, ενώ κατά την τρίτη γίνεται σταδιακά η επανένταξη των υδατανθράκων στη διαίτα. Η σύσταση του προγράμματος διατροφής είναι εξατομικευμένη και στηρίζεται σε λεπτομερείς κλινικές σωματομετρήσεις. Το συγκεκριμένο πρωτόκολλο υπόσχεται την απώλεια περίπου 6-8% του σωματικού βάρους σε λίπος, μέσα σε λίγες μέρες, χωρίς να χαθεί μυϊκή μάζα.

ΓΙΑ ΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ: ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ (ACCENT)

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 διακέεται στους ιστούς έχει σαν αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα να συρρικνωθούν, ενώ παράλληλα ενεργοποιούνται οι ινοβλάστες για την παραγωγή κολλαγόνου. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά και δραστηρικά. 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 περίπου ανάλογα με το βαθμό του προβλήματος.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΩΡΑ ΜΗΔΕΝ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΝΕΣΕΩΝ ΜΕ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΟΥΧΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Πρόκειται για μια μη επεμβατική μέθοδο, με ενέσεις που περιέχουν πολυβιταμινούχα σκευάσματα, τα οποία εγχέονται στο δέρμα μέσω μιας μικροσκοπικής βελόνας. Η εφαρμογή πραγματοποιείται στις περιοχές όπου εμφανίζεται η κυτταρίτιδα με την έγχυση πολυβιταμινούχων σκευασμάτων στο μεσαίο στρώμα του δέρματος, με μικρές και λεπτές βελόνες, ώστε τα συστατικά να εισχωρούν καλύτερα στο δέρμα και τα αποτελέσματα να είναι άμεσα ορατά.

Η θεραπεία είναι εντελώς ανώδυνη και συνήθως πραγματοποιούνται 4-6 συνεδρίες σε διάστημα μίας έως δύο εβδομάδων.

Τα αποτελέσματα φαίνονται ήδη από τη δεύτερη συνεδρία και η κυκλοφορία αποκαθίσταται ακόμη και στα πιο απομακρυσμένα κύτταρα που συμπιέζονται και παρουσιάζουν την όψη φλοιού πορτοκαλιού. Οι πολύτιμες ουσίες που εισέρχονται στο σώμα συσφίγγουν το δέρμα, βελτιώνουν την κυκλοφορία και βοηθούν τον οργανισμό να απομακρύνει τα λιποκύτταρα και τις τοξίνες.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΕ ΜΑΓΙΟ

Η προηγμένη τεχνολογία στα χέρια ενός έμπειρου πλαστικού χειρουργού μπορεί να χαρίσει καμπύλες στα σημεία που η φύση δεν προίκισε, ή να αφαιρέσει τοπικό λίπος από σημεία που δεν χρειάζεται, ώστε να βελτιωθεί η εμφάνιση του σώματός μας. Οι επιλογές είναι πολλές και διαφορετικές, τονίζει η Δρ. **Αναστασία Σεφέρη-Δανιήλ**, Πλαστικός Χειρουργός (www.seferi-plastics.gr). Η πιο δημοφιλής είναι η λιπογλυπτική για γυναίκες αλλά και για άνδρες και η τεχνολογία επιτρέπει γρήγορη ανάρρωση και όμορφο αισθητικό αποτέλεσμα.

ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Δημοφιλείς θεραπείες είναι οι μη επεμβατικές που γίνονται στο ιατρείο, με άμεσα αποτελέσματα. Η αφαίρεση ή ελαχιστοποίηση τοπικών λιποαποθηκών με συγκεκριμένα μηχανήματα με ελεγχόμενο ψύχος (coolsculpting) που καταστρέφουν τον λιπώδη ιστό και απαλλάσσουν από το επίμονο λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιά, στους γλουτούς και τους μηρούς και «αντιστέκεται» στη διατροφή και την άσκηση.

Μία άλλη μέθοδος που εφαρμόζεται στο ιατρείο είναι η καρβοξυθεραπεία (carboxytherapy), μια ανώδυνη διαδικασία που πραγματοποιείται σε ημίωρες συνεδρίες που επαναλαμβάνονται ανά εβδομάδα, η οποία μειώνει την κυτταρίτιδα και τις ραγάδες και εφαρμόζεται με εξελεγμένα μηχανήματα, όπως το Thermage και το Fraxel. Επίσης, οι ραδιοσυχνότητες (accent, ultratherapy) λειαίνουν και συσφίγγουν την επιδερμίδα, διορθώνοντας και βελτιώνοντας την κυτταρίτιδα και τη χαλάρωση. Άλλη θεραπεία για τη βελτίωση της εικόνας του σώματος είναι τα μηχανήματα LPG Lipomassage, με τα οποία επιτυγχάνεται μείωση της κυτταρίτιδας και μη επεμβατική λιπογλυπτική. Κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας εφαρμόζεται στο σώμα κορμάκι LPG bodywear, το οποίο διευκολύνει την κίνηση των κυλίνδρων της κεφαλής που χρησιμοποιείται στη θεραπεία. Αυτή η μη επεμβατική κεφαλή επιτρέπει την αποβολή τοξινών.

ΑΥΤΟΛΟΓΗ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (PRP)

Μία άλλη επιλογή είναι η αυτόλογη μεσοθεραπεία (PRP) κατά την οποία χρησιμοποιούνται οι αυξητικοί παράγοντες που περιέχονται στα αιμοπετάλια, οι οποίοι εγχέονται με τη μέθοδο της μεσοθεραπείας, ενεργοποιώντας περισσότερα βλαστοκύτταρα για ταχύτερη και αποτελεσματικότερη αναγέννηση των ιστών. Αρχικά γίνεται λήψη μικρής ποσότητας αίματος από τον ασθενή, στη συνέχεια φυγοκεντρείται και απομονώνεται το πλάσμα το οποίο είναι πλούσιο σε αιμοπετάλια και αυξητικούς παράγοντες.

ΝΗΜΑΤΑ

Στόχος πάντα είναι η διέγερση των ινοβλαστών για παραγωγή νέου κολλαγόνου και άλλων απαραίτητων παραγόντων αναγέννησης και ενυδάτωσης του δέρματος. Για όσο το δυνατόν καλύτερα αποτελέσματα στην προσπάθεια να βελτιώσουμε τη χαλάρωση του δέρματος και να έχουμε καλύτερη εικόνα του σώματος, ακόμη και σε «δύσκολα» σημεία όπως οι βραχιόνες, το εσωτερικό των μηρών, τα γόνατα, η κοιλιά και οι γλουτοί, επιστρατεύονται τα νήματα.

Είναι νέα, ασφαλής, μη επεμβατική θεραπεία σύσφιξης και ανόρθωσης σώματος, με εντυπωσιακά αποτελέσματα. Έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί για περισσότερα από τριάντα χρόνια και απορροφούνται από τον οργανισμό χωρίς να προκαλούν αντιδράσεις, επιφέροντας την ποθητή κολλογένεση. Με τη χρήση μιας λεπτής βελόνας δημιουργούμε ένα εσωτερικό πλέγμα νημάτων στο δέρμα και επιτυγχάνουμε υποστήριξη και ανόρθωση των ιστών.

Η μέθοδος είναι ανώδυνη και οι ασθενείς επιστρέφουν άμεσα στις δραστηριότητές τους, αποφεύγοντας την έντονη άσκηση τα πρώτα 24ωρα. Τα αποτελέσματα γίνονται εμφανή αμέσως αλλά τελειοποιούνται σταδιακά. **Α**

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ & ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ: ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ (ENDERMOLOGIE)

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. Συνήθως χρειάζονται συνολικά περίπου 15-20 συνεδρίες ανάλογα με την περίπτωση. Το Endermologie βελτιώνει την τροφοδότηση των κυττάρων και των οργάνων με θρεπτικά συστατικά και αυξάνει τη πίεση 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.



Πασχάλης Αποστολίδης, Πρόεδρος ΣΦΕΕ

Τα τελευταία χρόνια η χώρα βιώνει όλες τις επώδυνες συνέπειες της κρίσης, την τεράστια εξουθένωση που προκαλούν στην κοινωνία και την οικονομία η εξαπλώση της ανεργίας, οι μειώσεις των μισθών, οι αυξημένες φόρων και εισφορών, η ασφυκτική πίεση στα όρια της ανέχειας. Σήμερα περισσότερο από ποτέ η χώρα έχει ανάγκη την καλλιέργεια ενός κλίματος αισιοδοξίας και πίστης που να βασίζεται στις ικανότητες των ανθρώπων της πατρίδας μας, στα μαθήματα από τα παθήματα των τελευταίων ετών, αλλά και στη δυνατότητα εφαρμογής ενός εθνικού σχεδίου που θα μας ξαναβάλει σε πορεία προόδου, δηλώνει ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος (ΣΦΕΕ), Πασχάλης Αποστολίδης. Ενός εθνικού σχεδίου που θα εμπνέει και θα εμπνέεται από τις ιδιαίτερες δυνατότητες και ικανότητες που διαθέτει ο τόπος μας για βιώσιμη και δυναμική ανάπτυξη.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Βασικός και απαραίτητος πυλώνας αυτής της θετικής αναπτυξιακής οπτικής είναι ο κλάδος φαρμάκου, αφού βρίσκεται στον πυρήνα της κοινωνίας, στηρίζοντας ουσιαστικά τη βιώσιμη ανάπτυξη με κοινωνική υπευθυνότητα. Ως οφείλει άλλωστε να λειτουργεί ένας ενεργός θεσμικός εταίρος. Αυτή είναι και η δική μας πεποίθηση στο ΣΦΕΕ. Για τις φαρμακευτικές εταιρίες η προσφορά τους στην ενδυνάμωση των δυνατοτήτων της Πολιτείας και της κοινωνίας να ανταπεξέλθουν σε μείζονα ζητήματα έχει πάψει να είναι ένα είδος ηθικού πλεονεκτήματος, αλλά η επιβεβαίωση της **κοινωνικής επίγνωσης** που διαπνέει τον κλάδο στην καθημερινή του λειτουργία. Το γεγονός ότι ο άνθρωπος είναι στο επίκεντρο της δουλειάς μας, ο ρόλος μας στη διασφάλιση του υπέρτατου κοινωνικού αγαθού της υγείας, καθώς και η συνεχής αναζήτηση της καινοτομίας που μας συνδέει με τα δημιουργικά κομμάτια της κοινωνίας και τις ανάγκες της, θέτει τις εταιρίες του κλάδου στην πρώτη γραμμή για την υιοθέτηση της κοινωνικής νοοτροπίας που σήμερα είναι μονόδρομος για την υπέρβαση των προβλημάτων. Η στήριξη της δημόσιας υγείας ώστε να μειωθούν όσο το δυνατό περισσότερο οι κοινωνικές επιπλοκές από τις περικοπές για το φάρμακο, καθώς και η συμβολή στην αντιμετώπιση της ανεργίας και στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας, αποτελούν βασικές συνιστώσες της επιχειρηματικής πρακτικής και των

προγραμμάτων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (ΕΚΕ) των εταιριών του Κλάδου, όσο και για τις δράσεις και τις πρωτοβουλίες του ΣΦΕΕ. Σε αυτό το πλαίσιο, ο κλάδος δίνει έμφαση σε δράσεις και προγράμματα: στήριξης των Ενώσεων Ασθενών, προώθησης της έρευνας στη Φαρμακευτική Επιστήμη και ενίσχυσης του έργου εκπαιδευτικών, πανεπιστημιακών και νοσηλευτικών ιδρυμάτων, εκπαίδευσης και κατάρτισης των επαγγελματιών υγείας αλλά και προαγωγής της κοινωνικής αλληλεγγύης με την πολυεπίπεδη στήριξη δεκάδων ΜΚΟ με έντονη κοινωνική προσφορά.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Επιπλέον, όμως, ο ΣΦΕΕ επενδύει και στη γνώση, την καινοτομία και την ενίσχυση της νεανικής επιχειρηματικότητας. Στην κατεύθυνση αυτή υλοποιήθηκε για δύο συνεχόμενα χρόνια το «ΣΦΕΕ Innovation Project», το οποίο προσέλκυσε 205 υποψηφιότητες, 200 ερευνητικές ομάδες με 850 ερευνητές και ανέδειξε τις πιο καινοτόμες ιδέες στο χώρο της Υγείας, προωθώντας την ίδια στιγμή την άριστη και παραγωγική συνεργασία με την ακαδημαϊκή κοινότητα. Στο ίδιο πλαίσιο, διοργανώνουμε το «ΣΦΕΕ Business Day». Πρόκειται για έναν εξαιρετικά επιτυχημένο θεσμό που αγκάλιασαν όλες οι εταιρίες μέλη του ΣΦΕΕ, δεδομένου ότι η βιομηχανία μας είναι εστιασμένη στη διαρκή αναζήτηση της καινοτομίας, αποτελώντας βασικό παράδειγμα κλάδου διά βίου μάθησης. Κανείς δεν μπορεί να μείνει «γνωσιακά» στάσιμος και αυτό είναι κάτι που το μεταδίδουμε κυρίως στους νέους με όρεξη για πρόοδο και εξέλιξη. Ήδη έχει δοθεί η ευκαιρία σε μερικούς από τους συμμετέχοντες να κάνουν την πρακτική τους άσκηση σε εταιρίες μέλη του Συνδέσμου. Οι φαρμακευτικές επιχειρήσεις μέλη του ΣΦΕΕ άλλωστε έχουν ένα έντονο κοινωνικό προφίλ και στηρίζουν τις πρωτοβουλίες του Συνδέσμου, αλλά υλοποιούν και μεμονωμένα πολλές ενέργειες και προγράμματα ΕΚΕ. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, επιβεβαιώνεται η ανάγκη για κοινωνική ομοψυχία, συνειδητοποιώντας πως η προστασία της κοινωνικής πολιτικής αποτελεί θεμέλιο για την οικοδόμηση της αισιοδοξίας και συνεπώς της ανάπτυξης. Και σε αυτή τη φιλοσοφία ο ΣΦΕΕ και οι εταιρίες μέλη του συνεχίζουν να επενδύουν καθημερινά στην υγεία, την κοινωνική αλληλεγγύη και την ανάπτυξη, ώστε να κοιτάμε το μέλλον των παιδιών μας με αισιοδοξία. Αλλωστε, **οι άνθρωποι είναι που κάνουν τα πράγματα καλύτερα... και όταν οι άνθρωποι είναι γεροί και δυνατοί μπορούν τα πράγματα να γίνουν καλύτερα!** **Α**

Για τις φαρμακευτικές εταιρίες η προσφορά τους στην Πολιτεία και την κοινωνία γενικότερα, ώστε να ανταπεξέλθουν σε μείζονα ζητήματα, είναι η επιβεβαίωση της κοινωνικής επίγνωσης που διαπνέει τον κλάδο.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Αξίζει να αναφερθούμε στη σύσταση της «Τράπεζας Φαρμάκων ΣΦΕΕ - Δίκτυο Συλλογής και Δωρεάν Διάθεσης» για άπορους και ανασφάλιστους, ένα πρόγραμμα που υλοποιήθηκε με τη συνεργασία του Ιατρείου Κοινωνικής Αποστολής του ΙΣΑ και το Φιλανθρωπικό Οργανισμό «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής. Από το 2012 μέχρι και σήμερα έχουν χορηγηθεί δωρεάν φαρμακευτικά σκευάσματα αξίας άνω των 7,2 εκατ. ευρώ. Συνεπεί με τη φιλοσοφία μας, ο ΣΦΕΕ δεν θα μπορούσε να είναι απών από τη συλλογική προσπάθεια για την αντιμετώπιση των αναγκών που συνοδεύουν την τεράστια έκρηξη του προσφυγικού προβλήματος, το οποίο βαθαίνει την ανθρωπιστική κρίση που βιώνει η χώρα μας. Στο πλαίσιο αυτό, οι εταιρίες μέλη μας που στον πυρήνα της δραστηριότητάς τους είναι ο άνθρωπος, σε συνεργασία με το ΚΕΕΛΠΝΟ, προσέφεραν περισσότερα από 40.000 φάρμακα, ώστε να συνδράμουν στην ανακούφιση των επειγόντων προβλημάτων που σχετίζονται με την περίθαλψη των εξασθεμένων ανθρώπων που φτάνουν στη χώρα, αλλά και στην προστασία της δημόσιας υγείας στις τοπικές κοινωνίες που σπκύνουν το μεγαλύτερο βάρος.

Σύνταξη ΕΘΝΙΚΗΣ



Για ένα καλύτερο αύριο,
ελάτε τώρα στην Εθνική

Αποκτήστε το δικό σας **συνταξιοδοτικό** πρόγραμμα στα
Καταστήματα της Εθνικής Τράπεζας

Για εσάς που επιθυμείτε να εξασφαλίσετε ένα ικανοποιητικό επίπεδο ζωής και μετά τη συνταξιοδότησή σας, η Εθνική Τράπεζα προσφέρει το πρόγραμμα Σύνταξη ΕΘΝΙΚΗΣ, με την εγγύηση της Εθνικής Ασφαλιστικής.

Με μηνιαίες καταβολές που ξεκινούν από €50, το πρόγραμμα Σύνταξη ΕΘΝΙΚΗΣ σας προσφέρει **εγγυημένη απόδοση, ασφαλιστική κάλυψη**, αλλά και δυνατότητα επιλογής μεταξύ **εφάπαξ** και **μηνιαίων καταβολών** στη λήξη του.

Για ένα καλύτερο αύριο, ζητήστε, σήμερα κιόλας, πληροφορίες για τους όρους και τις προϋποθέσεις του προγράμματος Σύνταξη ΕΘΝΙΚΗΣ από τα εξειδικευμένα στελέχη μας.

Η ασφάλιση διενεργείται με τη διαμεσολάβηση της Εθνικής Τράπεζας και της NBG BANCASSURANCE.
Το προϊόν παρέχεται υπό τις ισχύουσες διατάξεις για τον περιορισμό στην κίνηση κεφαλαίων.



ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

☎ 800-11-10030 / www.nbg.gr



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΤΟ ΜΕΛΑΝΩΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΑΝΙΚΗΤΟ!

Σημαντική βελτίωση της επιβίωσης των ασθενών χάρη στις νέες θεραπείες

Soul/Body
Mind



Φλώρα Σταυρίδη

Το μελάνωμα είναι η τρίτη συχνότερη μορφή καρκίνου του δέρματος και δημιουργείται από την κακοήγη εξαλλαγή των μελανοκυττάρων, τα οποία παράγουν τη μελανίνη, πρωτεΐνη που έχει ρόλο προστασίας του δέρματος από τη βλαπτική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας, αναφέρει η **Φλώρα Σταυρίδη MD, MSc, MRCP, Ειδική Ογκολόγος-Παθολόγος, Εξειδικευθείσα στο Royal Marsden Hospital, London, Νοσοκομείο «Υγεία».**

* ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ

Τετρακόσια περίπου νέα κρούσματα μελανώματος εμφανίζονται κάθε χρόνο στην Ελλάδα. Η συχνότητά του υπολογίζεται ότι αυξήθηκε κατά 30% την τελευταία πενταετία. Παράλληλα, είκοσι χιλιάδες περιπτώσεις καρκίνων του δέρματος υπολογίζεται ότι παρουσιάζονται κάθε χρόνο στην Ελλάδα. Το μελάνωμα προσβάλλει σχεδόν εξίσου άνδρες και γυναίκες τόσο νεαρές όσο και μέσης ηλικίας. Ωστόσο, η θνησιμότητα των ανδρών από μελάνωμα εμφανίζεται μεγαλύτερη εκείνης των γυναικών, ίσως γιατί οι άνδρες συχνά συμβουλευούνται το δερματολόγο τους καθυστερημένα.

* ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ

1. Η υπερέκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, η οποία αποτελεί τον ενοχοποιητικό παράγοντα στο 70%-80% των περιπτώσεων
2. Ηλιακά εγκαύματα κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία
3. Ο ανοιχτόχρωμος φαινότυπος μαλλιών, ματιών και δέρματος
4. Οικογενειακό και ατομικό ιστορικό μελανώματος
5. Παρουσία γιγαντιαίων συγγενών σπίλων (ελιών που υπάρχουν από τη γέννηση)
6. Σπάνιες κληρονομικές δερματοπάθειες, όπως η μελαγχρωματική ξηροδερμία

* ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ

Το μελάνωμα είναι θεραπεύσιμο εάν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί όσο παραμένει επιφανειακό. Η πρώιμη ανίχνευση και η πρόληψη του μελανώματος έχουν επομένως τεράστια σημασία για την επιβίωση των ασθενών. Επιτυγχάνεται με: **α)** την τακτική εξέταση του δέρματος από δερματολόγο, **β)** την περιοδική αυτοεξέταση του δέρματος και **γ)** την ορθή εφαρμογή των κανόνων της αντηλιακής προστασίας.

* ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ

Το μελάνωμα έχει μαύρο χρώμα και παρουσιάζεται τόσο σε περιοχές που χαρακτηρίζονταν από μία προϋπάρχουσα ελιά όσο και σε σημεία όπου δεν υπήρχε προηγουμένως κανένας σπίλος. Τα σημεία που πρέπει να προσέχουμε σε κάθε σπίλο είναι τα ακόλουθα:

1. Η αλλαγή χρώματός του
2. Η ανάπτυξη ογκιδίου σε τμήμα του
3. Η εμφάνιση ακανόνιστων προσεκβολών στο αρχικά ομαλό περίγραμμά του
4. Η εμφάνιση αιμορραγίας με το πιο ασήμαντο ερέθισμα.
6. Αιφνίδια αλλαγή σχήματός του

Η διάγνωση του μελανώματος γίνεται με την απλή κλινική εξέταση, την δερματοσκόπηση, δηλαδή εξέταση με ειδικό φακό καθώς και με τη χρήση ψηφιακής δερματοσκόπησης, με φωτογράφιση και ανάλυση από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Η σταδιοποίηση είναι η διαδικασία που χρησιμοποιείται για να περιγραφεί η έκταση της νόσου. Οι κυριότερες παράμετροι που καθορίζουν το στάδιο της νόσου είναι το πάχος / βάθος διείσδυσης του όγκου, η παρουσία εξέλκωσης και η διασπορά του σε λεμφαδένες ή σε άλλα μέρη του σώματος.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ

● Η θεραπεία του πρώιμου μελανώματος συνίσταται σε χειρουργική εκτομή της βλάβης, βιοψία φρουρού λεμφαδένα και καθαρισμό λεμφαδένων εφόσον αυτό απαιτείται. Μέχρι πρόσφατα, οι μονές θεραπευτικές επιλογές στο μεταστατικό μελάνωμα ήταν η ανοσοθεραπεία με υψηλές δόσεις ιντερλευκίνης-2 (IL-2), θεραπεία ιδιαίτερα τοξική, καθώς και η παρηγορητική χημειοθεραπεία με δακαρβαζίνη, η οποία δεν πρόσφερε σημαντικό όφελος επιβίωσης. Η πρόγνωση των ασθενών ήταν πτωχή, ενώ επί 20 έτη κανένα νέο φάρμακο ή συνδυασμός δεν οδήγησε σε βελτίωση αυτής. Η πρόσφατη αποκρυπτογράφηση των μοριακών μηχανισμών που πυροδοτούν το μηχανισμό ανάπτυξης του κακοήθους μελανώματος οδήγησε στην ανάπτυξη και την επιτυχή εφαρμογή νέων παραγόντων και σε σημαντική βελτίωση της επιβίωσης των ασθενών.

ΣΤΟΧΕΥΟΥΣΣΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

● Σε κάθε διάγνωση κακοήθους μελανώματος γίνεται μοριακός έλεγχος του όγκου για μεταλλάξεις (π.χ. BRAF, NRAS, KIT) που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό και την επιλογή της θεραπείας.

Έτσι, σήμερα διαθέτουμε συνδυασμούς στοχευουσών θεραπειών, όπως οι αναστολείς BRAF και οι αναστολείς MEK, οι οποίοι προσφέρουν βελτίωση στην επιβίωση των ασθενών με μεταστατικό μελάνωμα. Σύμφωνα μάλιστα με την πρόσφατη ανακοίνωση που έγινε κατά τη διάρκεια του συνεδρίου της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO) στο Σικάγο των ΗΠΑ, ο συνδυασμός του B-Raf αναστολέα Νταμπραφενίμπ με τον MEK αναστολέα Τραμετινίμπ, έδειξε πλεονέκτημα στην τριετή επιβίωση στο 44% περίπου των ασθενών που συμμετείχαν στη μελέτη, έναντι 32% αυτών που έλαβαν μονοθεραπεία με Τραμετινίμπ.

ΑΝΟΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

● Στο σύγχρονο οπλοστάσιο για την αντιμετώπιση του μεταστατικού μελανώματος έχει προστεθεί και η ανοσοθεραπεία, μέσω της οποίας γίνεται χρήση ειδικών αντισωμάτων με τα οποία «λύνουμε» κάποια από τα «φρένα» του ανοσοποιητικού συστήματος, τα οποία δεν του επιτρέπουν να «αναγνωρίσει» τα καρκινικά κύτταρα και να τους επιτεθεί. Όταν οι ανοσοθεραπείες χορηγούνται σε συνδυασμό παρουσιάζουν αθροιστική ή και συνεργική δράση. Στη φετινή Αμερικανική Ογκολογική Συνάντηση (AACR) ανακοινώθηκε η υπεροχή της συνδυασμένης θεραπείας με ιπιλιμουμάμπη και νιβολουμάμπη έναντι της μονοθεραπείας με ιπιλιμουμάμπη στη διετή επιβίωση των ασθενών με μεταστατικό μελάνωμα. Αυτή η πρόσφατη έκρηξη γνώσης μεταφράστηκε τόσο σε αύξηση της συνολικής επιβίωσης καθώς και σε βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με μεταστατικό μελάνωμα. Σήμερα βρίσκονται σε εξέλιξη κλινικές μελέτες συνδυασμού των μορίων της ανοσοθεραπείας με άλλες θεραπείες προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό θεραπευτικό όφελος **A**

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ DNA ΜΑΣ, ΕΔΩ ΚΑΙ 20 ΧΡΟΝΙΑ!



Στο ΙΑΣΩ η προστασία, η ασφάλεια και η φροντίδα της γυναίκας είναι στο DNA μας. Φέτος, κλείνουμε είκοσι χρόνια ζωής. Είκοσι χρόνια λειτουργίας, στη διάρκεια των οποίων η Κλινική ΙΑΣΩ αναδείχθηκε χάρη σε εσάς στο Νο1 Μαιευτήριο στην Ελλάδα. Δίπλα σε εσάς εξελίχθηκε στη μεγαλύτερη γυναικολογική κλινική στην Ευρώπη. Μαζί με εσάς, μεγαλώσαμε. Σας ευχαριστούμε!

www.iaso.gr

Λεωφ. Κηφισίας 37-39 / Τ.Κ. 151 23 Μαρούσι / Τηλ.: 210 6184000 / Fax: 210 6184158
Email: info@iaso.gr / [f omilosiaso](https://www.facebook.com/omilosiaso) / [in group-iaso](https://www.linkedin.com/company/iaso)



Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Η σχιζοφρένεια αποτελεί μια διαταραχή κατά την οποία ο ασθενής βιώνει απώλεια ενός μέρους ή του όλου της αντίληψης της πραγματικότητας και μπορεί να εμφανίσει παραληρητικές ιδέες, παρανοϊκό ιδεασμό, ψευδαισθήσεις ή παράξενες σκέψεις (ψυχωσικά συμπτώματα). Η πάθηση έχει περιγραφεί από την αρχαιότητα, έχει μακρόχρονη πορεία και υπολογίζεται ότι επηρεάζει το 1% του πληθυσμού.

ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Η θεραπεία της σχιζοφρένειας είναι πολυπαραγοντική. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν πολλά διαθέσιμα αντιψυχωτικά φάρμακα, η αποτελεσματικότητά τους μπορεί να είναι περιορισμένη λόγω εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών ή δυσκολίας στην τήρηση των δόσεων.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια έντονη και ελπιδοφόρα ερευνητική δραστηριότητα στον τομέα της δημιουργίας νεότερων αποτελεσματικών θεραπειών, που όμως παράλληλα με την ύφεση των συμπτωμάτων εστιάζουν στην εξασφάλιση μιας καλής ποιότητας ζωής των ασθενών με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες και μικρότερη συχνότητα δόσεων. Οι αγωγές μακράς δράσης μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς να συνεχίζουν αδιάκοπα τη θεραπεία τους, ελαχιστοποιώντας το χρόνο ενασχόλησής τους με τη λήψη του φαρμάκου. Ενώ πολλές θεραπείες απαιτούν λήψη χαπιών μία ή

περισσότερες φορές την ημέρα, οι νεότερες θεραπείες μακράς δράσης χορηγούνται πιο αραιά, συνήθως μία φορά το μήνα, ή κάθε 3 μήνες, μειώνοντας την ενασχόληση με το φάρμακο στην καθημερινότητα και προσφέροντας μια πιο φυσιολογική ζωή τόσο στους ασθενείς όσο και στις οικογένειές τους. Βασικό πλεονέκτημα των αγωγών μακράς δράσης

είναι η ελευθερία των ασθενών να μπορούν να εστιάσουν σε καθημερινές λειτουργίες της ζωής τους, να κοινωνικοποιούνται και να μειώσουν τον κίνδυνο μιας υποτροπής και εξέλιξης της νόσου.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ

Καθημερινή αγωγή

- Καθημερινή λήψη
- Απλή και βολική (δεν απαιτείται η παρουσία επαγγελματία υγείας για τη χορήγηση)
- Παρέχει αίσθημα «ελέγχου»
- Μοιάζει οικεία

Θεραπεία μακράς δράσης

- Ελευθερία από τα συνήθως πιο περίπλοκα δοσολογικά σχήματα και την τακτική λήψη φαρμάκων
- Συνάντηση με επαγγελματία υγείας για τη χορήγηση
- Σιγουριά ότι έχει τηρηθεί σωστά η θεραπεία για την οικογένεια
- Μπορεί να προσφέρει βελτίωση στην τήρηση της θεραπείας
- Μικρότερος κίνδυνος υποτροπών
- Η μη τήρηση γίνεται άμεσα αντιληπτή

Οι νεότερες θεραπείες μακράς δράσης χορηγούνται μία φορά το μήνα, ή κάθε 3 μήνες, προσφέροντας μια πιο φυσιολογική ζωή τόσο στους ασθενείς όσο και στις οικογένειές τους

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΑΣ ΔΡΑΣΗΣ

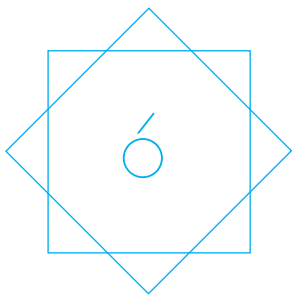
Οι θεραπείες μακράς δράσης, όπως για παράδειγμα η παλμιτική παλινερινόνη, αυξάνουν το χρόνο μεταξύ των δόσεων και έχουν αποδειχθεί ευεργετικές για άτομα με σχιζοφρένεια, τα οποία μπορεί να ξεχνούν ή να αμελούν να παίρνουν καθημερινά την αντιψυχωτική αγωγή. Αυτό προσφέρει στους ασθενείς μεγαλύτερη ανεξαρτησία και την ευκαιρία να επικεντρώνονται περισσότερο σε καθημερινές λειτουργίες και λιγότερο στην ενασχόληση με τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η μη τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής είναι ένας σημαντικός παράγοντας υποτροπής στους ασθενείς με σχιζοφρένεια και ακόμα και μικρές διακοπές της αντιψυχωτικής θεραπείας μπορεί να οδηγήσουν τον ασθενή σε επιδείνωση. Οι αγωγές μακράς δράσης ανακουφίζουν τον ασθενή από το βάρος της καθημερινής αγωγής και έτσι μειώνουν την πιθανότητα υποτροπής και εξέλιξης της νόσου. Οι αγωγές μακράς δράσης βοηθούν τους επαγγελματίες υγείας και τους φροντιστές να αισθάνονται περισσότερο ήσυχοι, καθώς γνωρίζουν ότι το άτομο με σχιζοφρένεια που φροντίζουν επωφελείται από τη συνεχή λήψη της φαρμακευτικής αγωγής μεταξύ των καθορισμένων δόσεων. Επίσης, δίνεται η ευκαιρία για συχνή επαφή μεταξύ του ασθενή και του ιατρού του, κάτι το οποίο βοηθά στο χτίσιμο της θεραπευτικής τους σχέσης και συμμαχίας. Μελέτες δείχνουν ότι αρκετοί ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία μακράς δράσης την προτιμούν έναντι της λήψης καθημερινής θεραπείας και γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να τους προσφέρεται και άλλος τύπος θεραπείας, πέρα από αγωγές που λαμβάνονται από στόματος. Για να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα και να είναι διατηρήσιμα, οι αγωγές μακράς δράσης μπορούν να προσφέρονται νωρίς στο θεραπευτικό πλάνο, παρά να δίνονται ως τελευταία λύση. (Πληροφορίες: Schizophrenia24x7 www.schizophrenia24x7.gr)

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ JANSSEN

Η Janssen ανήκει στον όμιλο εταιριών της Johnson & Johnson, την πληρέστερη εταιρία φροντίδας υγείας στον κόσμο. Στην Ελλάδα η Janssen ξεκίνησε ως επιστημονικό γραφείο το 1973 και είναι απόλυτα προσανατολισμένη στην παροχή καινοτόμων και υψηλής ποιότητας προϊόντων που στοχεύουν στη βελτίωση της ανθρώπινης ζωής. Με κύριο μέλημά της τη φαρμακευτική έρευνα, ανακαλύπτει, αναπτύσσει και διαθέτει πρωτοποριακά φάρμακα σε 6 κύριους θεραπευτικούς τομείς:

1. Ογκολογία (πολλαπλό μυέλωμα, καρκίνος του προστάτη)
2. Αιματολογία (χρόνια λεμφοκυτταρική λευχαιμία, λέμφωμα από κύτταρα μανδύα)
3. Ανοσολογία (ψωρίαση, ψωριασική αρθρίτιδα)
4. Νευροεπιστήμη (σχιζοφρένεια, άνοια, πόνος)
5. Λοιμώδη νοσήματα (HIV/AIDS, Ηπατίτιδα C, φυματίωση)
6. Καρδιαγγειακό σύστημα και μεταβολικά νοσήματα (διαβήτης)

Η Janssen εφαρμόζοντας στην πράξη τις αρχές της **Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης** προχωράει εδώ και χρόνια σε ενέργειες και δράσεις που έχουν σχέση με τους υπαλλήλους, συνεργάτες, προμηθευτές, μετόχους, πελάτες της, τους συλλόγους ασθενών αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Στόχος της είναι να διδάξει, να προσφέρει και να υπογραμμίσει τη σημασία της υγείας στη δημιουργία ενός ασφαλούς και ευτυχισμένου μέλλοντος για όλους (www.janssen.com.gr). **A**



ΩΡΛ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ



Ανατολή Παταρίδου

Μέσα στα τελευταία χρόνια η ειδικότητα της Ωτορινολαρυγγολογίας έχει σημειώσει μεγάλη πρόοδο στον τομέα της χειρουργικής αντιμετώπισης πολλών παθήσεων που αφορούν τα παιδιά. Οι νέες αυτές τεχνικές, τονίζει η κ. **Ανατολή Παταρίδου**, *Χειρουργός - Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής και Τραχήλου (www.pataridou.gr)*, βελτιώνουν τη μετεγχειρητική επούλωση, που σημαίνει λιγότερο πόνο, μικρότερη αιμορραγία και εξασφάλιση της πλήρους αφαίρεσης, όταν μιλάμε για αμυγδαλεκτομή και αδενοτομή. Εκτός από τα χειρουργεία, μεγάλη εξέλιξη υπάρχει και στις μεθόδους διάγνωσης, χάρη στη χρήση των ενδοσκοπίων, η οποία εξασφαλίζει με ακρίβεια σωστή και ολοκληρωμένη διάγνωση για κάθε περίπτωση.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Συχνά προβλήματα των παιδιών, που πρέπει να αντιμετωπισθούν χειρουργικά, αποτελούν το ροχαλτό, οι άπνοιες και η βαρνηκοΐα, που κυρίως οφείλονται σε μεγάλα κρεατάκια, αμυγδαλές και παρουσία υγρού στα αυτιά. Τα κρεατάκια πλέον μπορούν να ελεγχθούν άμεσα και πολύ πιο αξιόπιστα με την ενδοσκόπηση παρά με την απλή ακτινογραφία, όπως επίσης και πιο σπάνιες καταστάσεις καλοήθων όγκων, η παρουσία πολυπόδων στη μύτη ή η ατρησία των ρινικών χοανών. Ο έλεγχος του λάρυγγα με το εύκαμπτο ενδοσκόπιο σε περιπτώσεις διαταραχών της χροιάς της φωνής, σε επίμονο βήχα ή σε λοιμώξεις, καθώς

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

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΩΡΛ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

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



υνοψίζοντας, οι μοντέρνες χειρουργικές μέθοδοι με τη χρήση ραδιοσυχνότητας και νέων δυναμικών εργαλείων, που εξασφαλίζουν μικρότερο τραύμα και πολύ πιο ήπια ανάρρωση, είναι σε θέση να διορθώσουν άριστα και δίχως μετεγχειρητική ταλαιπωρία για το παιδί τα προβλήματα αυτά. Συνεπώς, η παρακολούθηση από τον ειδικό είναι αναγκαία, καθώς οι γνώσεις του επιτρέπουν να δώσει χρήσιμες συμβουλές που αφορούν την κατανόηση του μηχανισμού και των αιτιών των καθημερινών ΩΡΛ προβλημάτων υγείας. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει εκπαιδευτικά τόσο για το παιδί όσο και τους γονείς, οι οποίοι με την αγάπη και την έμπρακτη εφαρμογή των μέτρων πρόληψης θα βελτιώσουν τη γενικότερη υγεία των παιδιών τους. Πρωταγωνιστές στη ζωή μας είναι τα παιδιά μας. Οφείλουμε να τους εξασφαλίζουμε την καλή υγεία και την απόκτηση καλών συνθηκών για το μέλλον τους.

ΠΡΟΛΗΨΗ



ΔΕΚΑ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

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

ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ

Ελπιδοφόρες θεραπευτικές εξελίξεις

Soul/Body
Mind



Ευάγγελος Τέρπος

Το πολλαπλό μυέλωμα είναι μία αιματολογική κακοήθεια που χαρακτηρίζεται από την παρουσία στο μυελό των οστών παθολογικών πλασματοκυττάρων και κλινικά εμφανίζεται κυρίως με οστικά άλγη, αναιμία, νεφρική ανεπάρκεια, υπερασβεστιαμία και λοιμώξεις, εξηγεί ο **Ευάγγελος Τέρπος, Αιματολόγος Αν. Καθηγητής, Αιματολογική-Ογκολογική Μονάδα, Θεραπευτική Κλινική Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π. Αθηνών.**

Η κλινική πορεία της νόσου περιέχει περιόδους υφέσεων και υποτροπών. Πρόκειται για μια σπάνια, ανίατη μέχρι σήμερα ασθένεια που αντιπροσωπεύει περίπου το 1% του συνόλου των διαφορετικών τύπων καρκίνου. Στην Ευρώπη, κάθε χρόνο περίπου 40.000 ασθενείς διαγιγνώσκονται με πολλαπλό μυέλωμα ενώ η ασθένεια προκαλεί 24.000 θανάτους.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

*** Δεδομένου ότι η νόσος** συχνά γίνεται ανθεκτική στη θεραπεία, υπάρχει ανάγκη για νέες θεραπευτικές επιλογές που παρέχουν βαθιές και διαρκείς ανταποκρίσεις, παρατείνοντας έτσι το χρόνο ζωής των ασθενών χωρίς πρόοδο της νόσου. Υπό αυτό το πρίσμα, το πρωτεάσωμα –μία δομική κατασκευή των κυττάρων του ανθρώπινου οργανισμού– διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία και την ανάπτυξη των κυττάρων, διασπώντας τις πρωτεΐνες που έχουν καταστραφεί ή δεν είναι πλέον χρήσιμες, ενώ φάρμακα που αναστέλλουν τη δράση του πρωτεάσωματος αποτελούν βασική θεραπευτική προσέγγιση στην αντιμετώπιση του πολλαπλού μυελώματος. Επίσης, πολλά νέα φάρμακα όπως ανοσοτροποποιητικοί παράγοντες (πομαλιδομίδη) και μονοκλωνικά αντισώματα (daratumumab, elotuzumab) έχουν πρόσφατα προστεθεί στη θεραπευτική φαρέτρα.

“ Η έγκριση του **carfilzomib** παρέχει σε γιατρούς και ασθενείς τη δυνατότητα να έχουν πρόσβαση σε μια νέα και σημαντική θεραπευτική επιλογή, συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση μιας πραγματικής θεραπευτικής ανάγκης για αυτή την σπάνια μορφή καρκίνου του αίματος. ”

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ CARFILZOMIB

Το **carfilzomib** είναι ο πρώτος μη αναστρέψιμος αναστολέας πρωτεασώματος που εγκρίθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Νοέμβριος 2015) για χρήση σε συνδυασμό με λεναλιδομίδη (ανοσοτροποποιητικό φάρμακο) και δεξαμεθαζόνη για τη θεραπεία ενήλικων ασθενών με πολλαπλό μυέλωμα που έχουν λάβει τουλάχιστον μία προηγούμενη γραμμική θεραπεία.

Σε κλινικές μελέτες, περίπου ένας στους τρεις ασθενείς πέτυχαν τουλάχιστον πλήρη ανταπόκριση μέσω της θεραπείας με carfilzomib, λεναλιδομίδη και δεξαμεθαζόνη (KRd), σε συχνότητα 3 φορές μεγαλύτερη από ότι με το συνδυασμό λεναλιδομίδης και δεξαμεθαζόνης (Rd). Επιπλέον, μέσω του τριπλού συνδυασμού KRd οι ασθενείς παρουσίασαν περισσότερα από δύο χρόνια χωρίς εξέλιξη της νόσου. Συγκεκριμένα, κλινική μελέτη φάσης III έδειξε ότι οι ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με KRd είχαν αυξημένο διάμεσο χρόνο μέχρι την εξέλιξη της νόσου κατά 8,7 μήνες σε σύγκριση με τους ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με Rd. Η διάμεση επιβίωση χωρίς εξέλιξη της νόσου ήταν 26,3 μήνες στο σκέλος KRd σε σύγκριση με 17,6 μήνες στο σκέλος Rd (HR: 0,69, 95%CI: 0,57 – 0,83, P = 0,0001). Τα εν λόγω αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα στους οποίους το νόσημα έχει εξελιχθεί.

ΘΕΤΙΚΗ ΓΝΩΜΟΔΟΤΗΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ CARFILZOMIB

Επιπλέον, τον Μάιο του 2016 η Επιτροπή Φαρμάκων για Ανθρώπινη Χρήση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Φαρμάκων (European Medicines Association) εξέδωσε θετική γνωμοδότηση για την επέκταση της τρέχουσας ένδειξης του carfilzomib και για θεραπεία σε συνδυασμό μόνο με δεξαμεθαζόνη (Kd) για ενήλικες ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα που έχουν λάβει τουλάχιστον μία προηγούμενη θεραπεία. Στην πρώτη (ιστορικά) συγκριτική μελέτη φάσης 3, δύο αναστολέων πρωτεασώματος σε πολλαπλό μυέλωμα, το carfilzomib σε συνδυασμό με δεξαμεθαζόνη σχεδόν διπλασίασε την επιβίωση των ασθενών χωρίς εξέλιξη νόσου, σε σύγκριση με το τρέχον πρότυπο της θεραπευτικής αγωγής με βάση την αναστολή του πρωτεασώματος, δηλαδή το συνδυασμό (bortezomib και δεξαμεθαζόνης (Vd)). Συγκεκριμένα, σε διεθνή πολυκεντρική μελέτη οι ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα που έλαβαν θεραπεία με Kd παρουσίασαν μεγαλύτερη επιβίωση χωρίς εξέλιξη της νόσου 18,7 μήνες σε σύγκριση με 9,4 μήνες των ασθενών που έλαβαν Vd (HR = 0,53, 95 % CI : 0,44-0,65 p < 0,0001). Ως αποτέλεσμα, το carfilzomib έλαβε επιταχυνόμενη αξιολόγηση από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων και τον χαρακτηρίστηκε ως «ορφανό φάρμακο» το έτος 2008, ένας χαρακτηρισμός που δίνεται στα φάρμακα που προορίζονται για τη θεραπεία, πρόληψη ή διάγνωση μιας ασθένειας η οποία είναι απειλητική για τη ζωή και έχει επιπολασμό στην Ευρώπη που δεν υπερβαίνει τα 5 στα 10.000 άτομα. Έτσι, η έγκριση του carfilzomib παρέχει σε γιατρούς και ασθενείς σε όλη την Ευρώπη τη δυνατότητα να έχουν πρόσβαση σε μια νέα και σημαντική θεραπευτική επιλογή, συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση μιας πραγματικής θεραπευτικής ανάγκης για αυτή τη σπάνια μορφή καρκίνου του αίματος. Η νέα θεραπεία είναι διαθέσιμη (προς το παρόν για περιορισμένο αριθμό ασθενών) στην Ελλάδα, όπως και στην Αιματολογική/Ογκολογική Μονάδα της Θεραπευτικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Γ.Ν.Α «Αλεξάνδρα», που αποτελεί κέντρο αριστείας όσον αφορά την έρευνα και αντιμετώπιση των πλάσματοκυτταρικών δυσκρασιών, όπως το πολλαπλό μυέλωμα. **Α**

Ο σύμμαχός σας... στην Υγεία!

Η **Εθνική Τράπεζα** σε συνεργασία με την **Εθνική Ασφαλιστική**, προσφέρει σήμερα το **Πρόγραμμα «Φροντίδα Νοσηλείας»** για πρόσθετη κάλυψη υγείας σε περίπτωση μίας δύσκολης στιγμής, για εσάς και τους δικούς σας ανθρώπους.



Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο **Πρόγραμμα Επιδότησης Υγείας** που συμπληρώνει με απλό τρόπο τις παροχές κάθε δημόσιου και ιδιωτικού ασφαλιστικού φορέα, προσφέροντας ουσιαστική στήριξη, χωρίς χρονοβόρες και κουραστικές διαδικασίες ασφάλισης.

Μπορεί να αποκτηθεί άμεσα, εύκολα και γρήγορα, σε ένα από τα **Καταστήματα της Εθνικής Τράπεζας**.

Το **Πρόγραμμα «Φροντίδα Νοσηλείας»** προσφέρει:

- **Ημερήσιο Επίδομα**, για νοσηλεία από ασθένεια ή ατύχημα, που διπλασιάζεται σε περίπτωση παραμονής σε Θάλαμο Εντατικής Θεραπείας ή εφόσον η νοσηλεία οφείλεται σε σοβαρή ασθένεια.
- **Χειρουργικό Επίδομα**, σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης λόγω ασθένειας ή ατυχήματος.
- **Παροχή Δεύτερης Ιατρικής Γνωμάτευσης** από κορυφαία ιατρικά κέντρα του εξωτερικού, σε περίπτωση σοβαρών ασθενειών.

Παρέχει δυνατότητα ελεύθερης επιλογής του Νοσοκομείου, αφού ισχύει για νοσηλεία σε οποιοδήποτε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Παροχές

Οι παροχές που προσφέρονται είναι αναλυτικότερα οι εξής:

- Χρηματική αρωγή σε περίπτωση νοσηλείας από ασθένεια ή ατύχημα, προσφέροντας έως €100 ανά διανυκτέρευση για κάθε μέρα νοσηλείας, μετά την 3η και μέχρι την 33η ημέρα (δηλαδή για μέχρι και 30 συνεχόμενες διανυκτερεύσεις).
- Διπλασιασμός του ημερήσιου επιδόματος για παραμονή σε Θάλαμο Εντατικής Θεραπείας ή για νοσηλεία από σοβαρές ασθένειες.
- Καταβολή αποζημίωσης έως €3.000 σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης εξαιτίας ατυχήματος ή ασθένειας.
- Δυνατότητα δεύτερης ιατρικής γνωμάτευσης από κορυφαία ιατρικά κέντρα του εξωτερικού, σε περίπτωση σοβαρών ασθενειών.

Κόστος

Το κόστος είναι ετήσιο, ορίζεται ανά ασφαλιζόμενο και ξεκινά, υπό προϋποθέσεις, από μόλις €157 για τους ενήλικες και από €141 για τα παιδιά. Το πρόγραμμα «Φροντίδα Νοσηλείας» συμμετέχει στο **πρόγραμμα συνολικής επιβράβευσης της Εθνικής Τράπεζας go4more** και γίνεται ακόμα οικονομικότερο μέσω της απόκτησης πόντων και της διαδικασίας εξαργύρωσης πόντων για την αγορά του.



ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Περισσότερες πληροφορίες για τους όρους και τις προϋποθέσεις του προγράμματος στο Καταστήματα της Εθνικής Τράπεζας και στο:

(800-11-10030 / www.nbg.gr)

Το πρόγραμμα μπορεί να αποκτηθεί άμεσα, μέσα από μια απλή διαδικασία ασφάλισης (συμπλήρωση ερωτηματολογίου υγείας, χωρίς να απαιτούνται επιπλέον εξετάσεις υγείας). Ασφαλιζόμενοι στο πρόγραμμα μπορεί να είναι κάτοχοι λογαριασμών ΕΤΕ που είναι κάτοικοι Ελλάδος, ηλικίας από 15 ημερών έως 74 ετών.

Επιπλέον, με την αγορά του «Φροντίδα Νοσηλείας», κερδίζετε έκπτωση 10% σε πρόγραμμα ασφάλισης αυτοκινήτου.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους όρους και τις προϋποθέσεις απόκτησης του προγράμματος «Φροντίδα Νοσηλείας» και την έκπτωση 10% σε προγράμματα ασφάλισης αυτοκινήτου, μπορείτε να απευθύνεστε στα εξειδικευμένα στελέχη των **Καταστημάτων της Εθνικής Τράπεζας**, καθώς και στο **800-11-10030 / www.nbg.gr**.

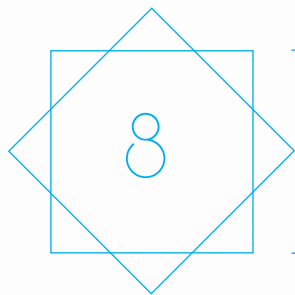
Η ασφάλιση διενεργείται με τη διαμεσολάβηση της Εθνικής Τράπεζας και της Ανώνυμης Εταιρίας Ασφαλιστικής Πρακτόρευσης «NBG BANCASSURANCE».

Γιατί να επιλέξω το πρόγραμμα «Φροντίδα Νοσηλείας»:

- Είναι οικονομικό πρόγραμμα και προσφέρεται με απλή διαδικασία ασφάλισης.
- Λειτουργεί ανεξάρτητα και συμπληρωματικά με οποιαδήποτε άλλη ασφαλιστική κάλυψη υγείας (από άλλο ιδιωτικό ή δημόσιο ασφαλιστικό φορέα).
- Ισχύει για νοσηλεία/ χειρουργική επέμβαση σε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, με δυνατότητα ελεύθερης επιλογής του Νοσοκομείου.
- Χειρουργικό επίδομα παρέχεται ανεξάρτητα από το Νοσοκομειακό Επίδομα.
- Σε περιπτώσεις ατυχήματος, δεν υφίσταται η 3μηνη περίοδος αναμονής.



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

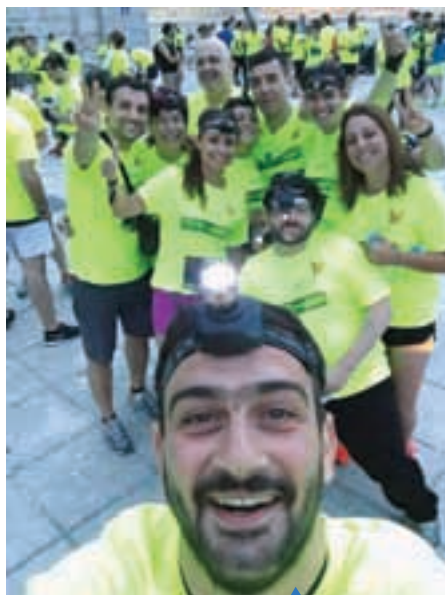


ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΕΤΡΑΕΙ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ



Είναι από τις φορές εκείνες που η έρευνα και η καινοτομία συνεργάζονται, δημιουργούν και καταφέρνουν με τα αποτελέσματα-προϊόντα τους να εισβάλουν στη ζωή χιλιάδων ανθρώπων, βελτιώνοντας εντυπωσιακά την καθημερινότητά τους. Πριν από λίγες ημέρες κυκλοφόρησε και στην Ελλάδα ένα νέο σύστημα παρακολούθησης της γλυκόζης, που απαλλάσσει από την ανάγκη των καθημερινών τρυπημάτων στα δάκτυλα και αλλάζει δραστικά την ποιότητα ζωής όσων παρακολουθούν συστηματικά το σάκχαρό τους. Πρόκειται για ανθρώπους κάθε ηλικίας, με διαφορετικές συνήθειες, αλλά μία κοινή προτεραιότητα. Να μετρούν τακτικά μέσα στην ημέρα το επίπεδο του σακχάρου τους προκειμένου να ρυθμίσουν καλύτερα τη ζωή τους με το διαβήτη. «Σου χαρίζει την ελευθερία να μπορείς να τρέξεις ή να συνεχίσεις τη δουλειά σου, χωρίς να χρειάζεται να διακόψεις την οποιαδήποτε δραστηριότητά σου, για να κάνεις την “παραδοσιακή” μέτρηση με τρύπημα στα δάκτυλα» μας λέει ο **Βασίλης Τσιτσιτάμης**, επικεφαλής της ΜΚΟ «Τρέχουμε για τον Διαβήτη». Ο Βασίλης, μαζί με μία ομάδα ανθρώπων που θέλουν να διαδώσουν το μήνυμά της... αρμονικής συνύπαρξης με το διαβήτη, έχουν επιλέξει να τρέχουν σε αγώνες δρόμου για το σκοπό αυτό. Ο ίδιος είναι από τους πρώτους που χρησιμοποίησε και έτρεξε με τη νέα συσκευή με το όνομα **FreeStyle Libre**.

Η **σάρωση** διαρκεί 1 δευτερόλεπτο, μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και εμφανίζει μια ακριβή μέτρηση της τρέχουσας ένδειξης γλυκόζης και ένα γράφημα γλυκόζης των τελευταίων 8 ωρών.



Βασίλης Τσιτσιτάμης

ΣΥΣΤΗΜΑ FREESTYLE LIBRE ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ

Το σύστημα **FreeStyle Libre** με τεχνολογία Flash απαλλάσσει από την ταλαιπωρία του καθημερινού τρυπήματος στα δάκτυλα. Το άτομο με διαβήτη εφαρμόζει στο πίσω μέρος του άνω βραχίονά του έναν αισθητήρα που καταγράφει αυτόματα τη γλυκόζη μέρα-νύχτα και τον σαρώνει με μια μικρή συσκευή ανάγνωσης, αναίμακτα και ανώδυνα. Η σάρωση, που διαρκεί 1 δευτερόλεπτο, μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και εμφανίζει μια ακριβή μέτρηση της τρέχουσας ένδειξης γλυκόζης, ένα γράφημα γλυκόζης των τελευταίων 8 ωρών, αλλά και την κατεύθυνση και το ρυθμό μεταβολής της γλυκόζης στο αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα. Για τη χρήση του προϊόντος δεν απαιτείται βαθμονόμηση με τρύπημα στα δάκτυλα, όπως ισχύει στα συστήματα συνεχούς καταγραφής.

Το σύστημα **FreeStyle Libre** έχει γίνει έως και trend στα social media, με αρκετούς bloggers σε ολόκληρη την Ευρώπη να το χρησιμοποιούν. Οι περισσότεροι από αυτούς ζουν με το διαβήτη και έχουν προχωρήσει σε ανοιχτό διάλογο στον τόπο διαμονής τους. Χαρακτηριστικά είναι τα παραδείγματα του Άμστερνταμ, της Στοκχόλμης και του Αμβούργου. Τα άτομα με διαβήτη έχουν υποδεχθεί με θερμό τρόπο το σύστημα **FreeStyle Libre**. Χαρακτηριστική είναι η δήλωση της κ. **Ρ. Λάγιου**, προέδρου του Συλλόγου Νέων Ελλήνων Διαβητικών (ΣΥ.Ν.Ε.Δ): «Φανταστείτε τη διαφορά για έναν άνθρωπο με διαβήτη που πρέπει να τρυπά ακόμα και κάθε μία ώρα τα δάκτυλά του για να πάρει ένδειξη. Το σύστημα **FreeStyle Libre** αλλάζει δραστικά την ποιότητα της ζωής του. Και ως πρόεδρος του Συλλόγου Νέων Ελλήνων Διαβητικών θα ήθελα να επιστημονώ την ανάγκη να αποζημιώνει ο ΕΟΠΥΥ τη νέα αυτή τεχνολογία. Περιμένουμε με αγωνία την απόφαση αυτή. Άλλωστε το κόστος είναι περίπου το ίδιο με αυτό της χρήσης ταινιών, ενώ το Δημόσιο θα αποκομίσει σημαντικά οφέλη καθώς θα περιοριστούν σημαντικά τα κοστοβόρα περιστατικά που οφείλονται σε έλλειψη σωστής και μεθοδικής παρακολούθησης του σακχάρου». Το ποσοστό των Ελλήνων που έχουν διαβήτη ανέρχεται σχεδόν στο 8% του συνολικού πληθυσμού. Και δεκάδες χιλιάδες συνάνθρωποί μας καλούνται καθημερινά να μεριμνούν για τη συστηματική μέτρηση του σακχάρου τους. Για αυτούς το **FreeStyle Libre**, που κυκλοφορεί από την **Abbott Laboratories**, αντιπροσωπεύει αυτό που σημαίνει και το όνομά του, ελευθερία! **A**





Όταν οι άνθρωποι
είναι υγιείς και δυνατοί, μια χώρα
στέκεται όρθια και **προχωρά μπροστά...**

Ο Σύνδεσμος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος, έχοντας μέλη 65 ελληνικές και διεθνείς εταιρίες και αντιπροσωπεύοντας το 90% της αγοράς φαρμάκου στη χώρα μας, στηρίζει τη Δημόσια Υγεία και την Εθνική Οικονομία, θέτοντας ως στόχους:

- > Την ισότιμη και άμεση πρόσβαση όλων των πολιτών σε νέα, καινοτόμα φάρμακα και ελπιδοφόρες θεραπείες.
- > Τον **τριπλασιασμό των επενδύσεων στην έρευνα και ανάπτυξη**, τα επόμενα τρία χρόνια, γεγονός που συνεπάγεται νέες θέσεις εργασίας στη χώρα.
- > Τη διαφύλαξη και περαιτέρω αύξηση **87.000 θέσεων εργασίας**.
- > Την ενίσχυση της Εθνικής Οικονομίας. **Ο φαρμακευτικός κλάδος είναι ο 2^{ος} σε εξαγωγές κλάδος στη χώρα και συμβάλει στο 3,5% του Α.Ε.Π.**

ΣφΕΕ

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ

**ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ
ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΘΝΙΚΟ
ΚΕΦΑΛΑΙΟ. ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.**

www.sfee.gr





ΑΛΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ

Το **Clarigo™ NIPT** ΤΕΣΤ και όλες οι εξελίξεις

Οι εξελίξεις στη Μοριακή Γενετική ανάλυση έχουν φέρει πραγματική επανάσταση στην πρακτική της Ιατρικής Διάγνωσης, βελτιώνοντας την προγεννητική και αναπαραγωγική φροντίδα, επιτρέποντας την έγκαιρη ανίχνευση μεταδοτικών και κληρονομικών παθήσεων και εξελίσσοντας τη θεραπεία των κληρονομικών νόσων, τονίζει ο Δρ. Παντελής Κωνσταντουλάκης, BSc, PhD Μοριακός Βιολόγος - Γενετιστής SCIENCE LABS A.I.E (www.nipt.gr).

* ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΓΟΝΙΔΙΩΝ



Παντελής Κωνσταντουλάκης

Πρωτοποριακές τεχνικές που βασίζονται σε αλληλούχιση νέας γενιάς (Next Generation Sequencing, NGS) και μικροσυστοιχίες αναπτύσσονται συνεχώς και μας βοηθούν να ξεκλειδώσουμε τα μυστήρια και τις δυνάμεις του γονιδιώματος. Όταν θα μπορέσουμε ως επιστήμονες να εκμεταλλευτούμε πλήρως τα εργαλεία αυτά, θα είμαστε μάρτυρες αλλαγών στη φροντίδα υγείας που δεν μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε. Εν κατακλείδι, οι νέες αυτές τεχνολογίες μας δίνουν τη δυνατότητα να βελτιώσουμε την υγεία και την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

Συγκεκριμένα, οι τεχνικές ανάγνωσης της αλληλουχίας όλων των περιοχών ενός γονιδίου ή γονιδίων, με την τεχνική NGS, προϋποθέτει τον επιμελή και επιτυχή πολλαπλασιασμό κατάλληλα επιλεγμένων τμημάτων DNA και στη συνέχεια την παράλληλη αλληλούχιση εκατομμύρια φορές καθενός από αυτά μέσα από μια «βιβλιοθήκη», στην οποία θα πρέπει όλα τα τμήματα να αντιπροσωπεύονται επαρκώς. Αυτό σημαίνει ότι τα αναλυτικά όργανα, όπως συσκευές PCR, φασματοφωτόμετρα, αναλυτές NGS και οι τεχνικές διαχωρισμού και καθαρισμού του γενετικού υλικού, θα πρέπει να λειτουργούν με απίστευτη ακρίβεια και συντονισμό για να επιτευχθεί το βέλτιστο αποτέλεσμα που θα επιτρέψει τη σωστή ανάλυση. Άρα πλέον οι «in house» τεχνικές και πρωτόκολλα, που όλοι μας εφαρμόζαμε εδώ και χρόνια, καθώς και τα αμφισβητούμενης ακρίβειας εργαστηριακά όργανα, δεν έχουν καμιά θέση στο εργαστήριο της Μοριακής Γενετικής του σήμερα, το οποίο φαντάζει ως χώρος από ταϊνίες επιστημονικής φαντασίας, με ρομποτικά συστήματα απομόνωσης και διαχείρισης των δειγμάτων. Εκμεταλλευόμενοι στο έπακρο τις εξελίξεις αυτές στον τομέα της Μοριακής Γενετικής, τομήσαμε στη Science Labs και φέραμε στη χώρα μας την πρωτοποριακή εξέταση του Μη Επεμβατικού Προγεννητικού Ελέγχου, εφαρμόζοντας το CE-IVD kit Clarigo™ NIPT.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα εφαρμογής του NIPT τεστ στην Ελλάδα είναι η αποφυγή αλλοίωσης του αποτελέσματος αφού το δείγμα δεν υφίσταται καμία ταλαιπωρία

* ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ NIPT (NON INVASIVE PRENATAL TESTING):

Κατά τη διάρκεια της κυοφορίας όλες οι μέλλουσες μητέρες εφαρμόζουν μια σειρά από εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου (υπέρηχος εμβρύου, εκτίμηση αυχενικής διαφάνειας, β-hCG, PAPP-A, PGF κ.ά.), οι οποίες διασφαλίζουν όσο το δυνατό περισσότερο ότι το έμβρυο αναπτύσσεται φυσιολογικά, αποφεύγοντας έτσι το δυνατόν επικίνδυνο επεμβατικό διαγνωστικό έλεγχο (λήψη τροφοβλάστης ή αμνιακού υγρού). Πρόσφατα, και με βάση τις εξελίξεις στον τομέα της Μοριακής Γενετικής που αναφέρθηκαν, αναπτύχθηκε μια νέα εξέταση ελέγχου (NIPT) η οποία μάλιστα, σύμφωνα με τις διεθνείς επιστημονικές ενώσεις, διαθέτει μεγαλύτερη αξία και ευαισθησία από όλες τις μέχρι σήμερα εφαρμοζόμενες μη επεμβατικές εξετάσεις.

Το **Clarigo™ NIPT τεστ** που εφαρμόζεται στο **Science Labs** στην Αθήνα, είναι ένα ασφαλές, υψηλής ακρίβειας τεστ Μη Επεμβατικού Προγεννητικού Ελέγχου το οποίο πληροί όλες τις απαραίτητες προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ένωσης και έχει πάρει την πιστοποίηση CE για κλινική διάγνωση (CE-IVD).

Χρησιμοποιώντας απόλυτα αυτοματοποιημένα συστήματα και state of the art εξοπλισμό (QiaSymphony, Qiagen, Veriti PCR, Thermo, NGS NextSeq 500, Illumina), γίνεται σε βάθος αλληλούχιση του εμβρυϊκού DNA (Deep Sequencing), καθώς και αυτοματοποιημένη CE-IVD βιοπληροφορική ανάλυση των αποτελεσμάτων, προκειμένου με σιγουριά να αναδειχθεί η τυχόν μη φυσιολογική χρωμοσωμική παρεκτροπή (τρισωμία ή μονοσωμία) στο έμβρυο.

Το τεστ μπορεί να εφαρμοστεί από την 8η εβδομάδα της κύησης, ξεκινά με μια απλή αιμοληψία και με μηδενικό ρίσκο για τη μητέρα και το έμβρυο και αναλύει το DNA του εμβρύου για τις 3 συχνότερες χρωμοσωμικές ανωμαλίες: Σύνδρομο Down (τρισωμία 21), Σύνδρομο Edwards (τρισωμία 18), Σύνδρομο Patau (τρισωμία 13), οι οποίες, με συχνότητα εμφάνισης 1 ανά 450 γεννήσεις, αποτελούν τις πιθανότερες γενετικές ανωμαλίες που απειλούν μια εγκυμοσύνη.

Ένας από τους λόγους αλλά και από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα εφαρμογής του NIPT τεστ στην Ελλάδα είναι το γεγονός της αλλοίωσης του αποτελέσματος με την ταλαιπωρία που υφίσταται το δείγμα κατά τη μεταφορά του. Έχει αποδειχθεί ότι όσο καταστρέφονται κύτταρα που υπάρχουν στο δείγμα, τόσο μειώνεται το ποσοστό του ελεύθερου εμβρυϊκού DNA στο τελικό προϊόν και άρα η ευαισθησία της εξέτασης. Μάλιστα, το Clarigo™ NIPT τεστ απορρίπτει από την αρχή δείγματα με αυξημένη συγκέντρωση DNA και στη συνέχεια στα αποδεκτά πλέον δείγματα υπολογίζει πρώτα το ποσοστό εμβρυϊκού DNA και στη συνέχεια προχωρά στην ανάλυση αυτού.

Τέλος, παρά το γεγονός ότι οι συγκεκριμένες τεχνικές είναι και πρέπει να είναι απόλυτα αυτοματοποιημένες για την αποφυγή λαθών, αλλά και για τη μέγιστη ακρίβεια και επαναληψιμότητα, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων είναι απαραίτητο να γίνεται εκτός από τα μηχανήματα και από εξειδικευμένους επιστήμονες. Είναι παράγοντες, πέρα από την ανάλυση του εμβρυϊκού DNA (π.χ. ιστορικό, ΔΜΣ γυναίκας κ.ά.) που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να συναξιολογούνται κατά την εκτίμηση του μαθηματικού υπολογισμού του αποτελέσματος για την τελική πρόβλεψη της εξέλιξης της εγκυμοσύνης. Αυτός είναι ακριβώς και ο λόγος που στο εργαστήριο Science Labs η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων γίνεται σε προσωπικό επίπεδο από δύο Μοριακούς Βιολόγους και έναν Κλινικό Γενετιστή Ιατρό ώστε να διασφαλίζεται η αποφυγή λαθών, αλλά και να υπάρχει πληρέστερη αντικειμενικότερη αλλά και προσωποποιημένη εκτίμηση των κινδύνων. **A**



Η ζωή ομορφαίνει όσο ερευνούμε για την υγεία της

"Πρέπει να πειραματιζόμαστε με νέες ιδέες. Πρέπει να γίνεται συνεχώς έρευνα και να παράγονται νέα προϊόντα."
Credo

Στόχος μας είναι να **προάγουμε την επιστήμη προς όφελος των ασθενών**. Να κάνουμε τον κόσμο μας **καλύτερο και υγιέστερο μέσα από τα φάρμακα που ανακαλύπτουμε και αναπτύσσουμε**.

Οι επιστήμονες των τμημάτων Έρευνας και Ανάπτυξης της Janssen εστιάζουν σε περιοχές υψηλής εξειδίκευσης: στην ανοσολογία, στις νευροεπιστήμες, στην ογκολογία, στα λοιμώδη νοσήματα, στα εμβόλια καθώς και στα

καρδιαγγειακά και μεταβολικά νοσήματα. Αποτέλεσμα των προσπαθειών αυτών είναι να διαθέτουμε φάρμακα που ανακουφίζουν, θέτουν υπό έλεγχο ή θεραπεύουν ορισμένες από τις σοβαρότερες παθήσεις και νόσους παγκοσμίως. Η μεγαλύτερη αναγνώριση της προσφοράς της Janssen είναι το γεγονός ότι τέσσερα προϊόντα της βρίσκονται στον κατάλογο των απαραίτητων φαρμάκων της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας.

JANSSEN-CILAG ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.Β.Ε.

Λεωφόρος Ειρήνης 56, 15121 Πεύκη
Τηλ: 210 8090000
www.janssen.com.gr

janssen 

“Ο συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου** μειώνει σημαντικά τη συχνότητα εμφάνισης παροξύνσεων και παρατείνει το χρόνο μέχρι την πρώτη μέτρια ή σοβαρή παρόξυνση

“

Μεγάλη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «New England Journal of Medicine» επιβεβαιώνει ότι ο συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου της Novartis** δείχνει υπεροχή έναντι του συνδυασμού **σαλμετερόλης/φλουτικαζόνης** στην πρόληψη των παροξύνσεων της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ).

Η πρόληψη των παροξύνσεων είναι ένας από τους πρωταρχικούς στόχους της μακροχρόνιας φροντίδας για τη διαχείριση της ΧΑΠ. Οι παροξύνσεις έχουν αρνητική επίπτωση στην ποιότητα ζωής και στην εξέλιξη της νόσου, συμβάλλοντας στην περαιτέρω μείωση της πνευμονικής λειτουργίας και, σε σοβαρές περιπτώσεις, στη νοσοκομειακή νοσηλεία ακόμη και στο θάνατο.

«Η μείωση των παροξύνσεων είναι απολύτως κρίσιμη για τη βελτίωση των εκβάσεων της νόσου και την ποιότητα ζωής των ασθενών με ΧΑΠ» δήλωσε ο **Vasant Narasimhan, Παγκόσμιος Επικεφαλής Ανάπτυξης Φαρμάκων και Chief Medical Officer για τη Novartis**. «Η μελέτη FLAME έχει δείξει σαφώς ότι ο σταθερός συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου** υπερέρχει έναντι της **τρέχουσας θεραπείας εκλογής για τη μείωση των παροξύνσεων της ΧΑΠ, σηματοδοτώντας μια στροφή από τις θεραπείες που περιέχουν στεροειδή για τη βελτίωση στην αντιμετώπιση των ασθενών με ΧΑΠ**».

Η Novartis έχει δεσμευτεί στην αντιμετώπιση των ιατρικών αναγκών των ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους με την παροχή καινοτόμων φαρμάκων.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

Η μελέτη FLAME συνέκρινε την αποτελεσματικότητα της άπαξ ημερησίως θεραπείας με συνδυασμό **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου 110/50 mcg** με τον δις ημερησίως χορηγούμενο συνδυασμό **σαλμετερόλης/φλουτικαζόνης (SFC) 50/500 mcg**, με στόχο τη μείωση των παροξύνσεων της ΧΑΠ. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν τη σταθερή ανωτερότητα του συνδυασμού **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου** έναντι του ευρέως χρησιμοποιούμενου συνδυασμού **βρογχοδιαστολής/εισπνεόμενου κορτικοστεροειδούς (LABA/ICS)** σε όλες τις εκβάσεις σχετικά με τις παροξύνσεις, την πνευμονική λειτουργία και την ποιότητα ζωής σε ασθενείς με ΧΑΠ. Τα αποτελέσματα της μελέτης FLAME αναμένεται να επηρεάσουν τη μελλοντική διαχείριση και τη θεραπεία των ασθενών.

Η μελέτη ήταν μια διεθνής τυχαίοπονημένη, διπλά-τυφλή, παράλληλων ομάδων μελέτη, διάρκειας 52 εβδομάδων, σε 3.362 ασθενείς με ΧΑΠ. Διεξήχθη σε 356 κέντρα σε 43 χώρες, με πρωτεύον στόχο την επίδειξη της μη κατωτερότητας του σταθερού συνδυασμού **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου** έναντι του συνδυασμού **σαλμετερόλης/φλουτικαζόνης** στη μείωση των παροξύνσεων της ΧΑΠ.

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι ο σταθερός συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου 110/50 mcg** πέτυχε το πρωτεύον καταληκτικό σημείο (μη-κατωτερότητα) και επιπλέον απέδειξαν την υπεροχή του έναντι του συνδυασμού **σαλμετερόλης/φλουτικαζόνης 50/500 mcg**, σχετικά με το σύνολο των παροξύνσεων της ΧΑΠ (ήπιες/μέτριες/σοβαρές) για πάνω από ένα έτος θεραπείας, σε ασθενείς με ΧΑΠ με τουλάχιστον μία παρόξυνση στο ιστορικό. Ο σταθερός συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου** ήταν επίσης ανώτερος

σε σύγκριση με το συνδυασμό **σαλμετερόλης/φλουτικαζόνης** στη βελτίωση των ακόλουθων σημείων:

- Συχνότητα εμφάνισης και χρόνος μέχρι την εμφάνιση της πρώτης μέτριας ή σοβαρής παρόξυνσης ΧΑΠ
- Χρόνος μέχρι την εμφάνιση της πρώτης παρόξυνσης ΧΑΠ (ήπια / μέτρια / σοβαρή)
- Χρόνος μέχρι την εμφάνιση της πρώτης σοβαρής παρόξυνσης ΧΑΠ
- Πνευμονική λειτουργία (κατώτατος FEV)
- Σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής (Ερωτηματολόγιο St. George's για το αναπνευστικό)

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΙΝΔΑΚΑΤΕΡΟΛΗΣ/ΓΛΥΚΟΠΥΡΡΟΝΙΟΥ

Ο σταθερός συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου 110/50 mcg**, είναι μια άπαξ ημερησίως θεραπεία δύο βρογχοδιασταλτικών με διαφορετικό μηχανισμό δράσης (LABA / LAMA) και έχει εγκριθεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση ως βρογχοδιασταλτική θεραπεία συντήρησης για την ανακούφιση των συμπτωμάτων σε ενήλικες ασθενείς με ΧΑΠ. Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι προσφέρει στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στη βρογχοδιαστολή σε σύγκριση με τις θεραπείες που χρησιμοποιούνται ευρέως ως θεραπείες συντήρησης και εκλογής, συμπεριλαμβανομένου του σταθερού συνδυασμού **σαλμετερόλης/φλουτικαζόνης 50/500 mcg** και του τιotropίου open-label (18 mcg). Ο σταθερός συνδυασμός **ινδακατερόλης/γλυκοπυρρονίου** είναι σήμερα εγκεκριμένος για χρήση σε περισσότερες από 80 χώρες σε όλο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων των χωρών εντός της ΕΕ και της Λατινικής Αμερικής, την Ιαπωνία, τον Καναδά, την Ελβετία και την Αυστραλία.

Η ΝΟΣΟΣ ΧΑΠ

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια επηρεάζει περίπου 210 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και θεωρείται η τρίτη κύρια αιτία θανάτου. Είναι προοδευτική (συνήθως επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου) και μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Η ΧΑΠ δυσχεραίνει την αναπνοή και παρουσιάζει συμπτώματα με καταστροφική επίδραση στη λειτουργία των ασθενών (π.χ. περιορισμός της δραστηριότητας, μειωμένη κινητικότητα) και την ποιότητα ζωής τους.

Οι παροξύνσεις είναι μια ξαφνική επιδείνωση των συμπτωμάτων της ΧΑΠ που μπορεί να είναι «τρομακτική» για τους ασθενείς, προκαλεί δυσφορία, αγωνία και επιδείνωση της ποιότητας ζωής τους. Οι παροξύνσεις της ΧΑΠ συνδέονται επίσης με σημαντική επιβάρυνση του συστήματος υγείας καθώς και με σημαντικό κόστος, κυρίως λόγω της συχνής ανάγκης για νοσηλεία. Κατά συνέπεια, η πρόληψη των παροξύνσεων είναι ένας σημαντικός στόχος στη διαχείριση της ΧΑΠ προκειμένου να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας των ασθενών και να περιοριστεί η χρήση των πόρων υγείας. **A**

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ¹

ΝΕΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ FLASH ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ

Γιατί να τρυπήσετε τα δάκτυλα,
όταν μπορείτε απλά να σαρώσετε;²



**FreeStyle
Libre**

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ
ΜΕ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ FLASH

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

FreeStyleLibre.gr

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟ ΤΩΡΑ

800 11 222 688

210 99 85 220

Abbott

1. Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφαλιών.

2. Ο έλεγχος με τρυπήμα στο δάκτυλο χρησιμοποιώντας ένα μετρητή γλυκόζης αίματος είναι απαραίτητος σε περιόδους απότομης μεταβολής των επιπέδων γλυκόζης, όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο δάκτυλο υγρό δεν αντιστοιχούν με ακρίβεια τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, όταν καταγράφεται από το σύστημα μια υπογλυκαιμία ή επείγουσα υπογλυκαιμία, ή όταν τα συμπτώματα δεν ταιριάζουν με τις ενδείξεις του συστήματος.

ΣΠΑΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

Θα επηρεάσει την έρευνα το Brexit;

Του ΑΡΗ ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗ*



Αρης Αναστασάκης

«Τώρα που μείναμε εμείς, λες να αρχίσουν να φεύγουν όλοι οι άλλοι;»

Έξοδος της Αγγλίας από την Ευρώπη. Σε μια εποχή που η Ευρώπη ισχυρίζεται ότι προσπαθεί να ολοκληρωθεί στο πεδίο της οικονομίας, στο πεδίο της διοίκησης αλλά και να καλύψει τα μεγάλα ελλείμματα δημοκρατίας. Στέκομαι να σκεφτώ και συνειδητοποιώ πόσα χρόνια ζούμε έχοντας στη ζωή μας την ευρωπαϊκή προσπάθεια, κάτι που δεν είναι πια έξω από εμάς, κάτι που πλέον εδώ και καιρό έχει σημαδέψει τη ζωή μας.

Είμαι γιατρός, δουλεύω πάνω από 25 χρόνια στην Καρδιολογία, στα Κληρονομικά και Σπάνια Νοσήματα της καρδιάς καθώς και στην πρόληψη του αιφνιδίου θανάτου των νέων. Εκπαιδεύτηκα στο Λονδίνο και στην Αθήνα, ο πυρήνας της επιστημονικής μου σκέψης διαμορφώθηκε από την ευρωπαϊκή συνεργασία με άξονα το Λονδίνο. Από το 2014, μετέχουμε στη μεγάλη προσπάθεια της δημιουργίας των Ευρωπαϊκών Δικτύων Αναφοράς στον τομέα της Υγείας που θα συμβάλουν στην εξίσωση της παροχής υπηρεσιών και στην ποιοτική αναβάθμισή τους σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η πιλοτική προσπάθεια αυτού του μεγάλου στόχου ξεκινάει με τα Σπάνια Νοσήματα γιατί εκεί υπάρχουν μεγάλα ελλείμματα στην πρόσβαση των υπηρεσιών και ποιοτικές διαφορές σημαντικές μεταξύ των χωρών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στόχος, με λίγα λόγια, αυτών των Ευρωπαϊκών Δικτύων Αναφοράς είναι οι υπηρεσίες υγείας να παρέχονται σε υψηλή ποιότητα και με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από την αυξημένη ένταση και έκταση της συνεργασίας, μέσα από την οργανωτική αναδιάρθρωση και διάχυση της γνώσης ομοιόμορφα, εκμεταλλευόμενοι τις νέες τεχνολογίες, την ανταλλαγή πληροφοριών και τη μείωση της γραφειοκρατίας του συστήματος.

Τα Ευρωπαϊκά Δίκτυα για τα Κληρονομικά Νοσήματα της Καρδιάς θα αργήσουν κι άλλο. Απλά θα καθυστερήσουν, γιατί πόσο μπορεί κανείς να τα βάλει με το μέλλον.

Ο Έλληνας ασθενής να μπορεί να ελέγχεται σαν να ήταν στο Λονδίνο ή στο Παρίσι και ο Άγγλος ή ο Γάλλος πολίτης να απολαμβάνει στην Ελλάδα τις ίδιες υπηρεσίες με αυτές που θα είχε στη διάθεσή του στην ίδια του τη χώρα. Το Ηνωμένο Βασίλειο, χώρα με μεγάλες επενδύσεις στην εκπαίδευση και στην έρευνα, έχει κεντρικό ρόλο στη δημιουργία των Ευρωπαϊκών Δικτύων Αναφοράς που αρχίζουν να κτίζονται σε όλη την Ευρώπη, όχι εκ του μηδενός, αλλά από ήδη υπάρχουσες καλές υποδομές. Με ενθουσιασμό δουλεύουμε εδώ και 2 χρόνια στον τομέα αυτό κυρίως με τους Βρετανούς συναδέλφους, ανθρώπους ικανούς και έμπειρους, έντονα φιλοευρωπαϊστές με προγραμματισμό και αποτελεσματικότητα.

Δεν έχουν περάσει πολλές ημέρες από το δημοψήφισμα και όλη αυτή η προσπάθεια τραυματίζεται, όλη αυτή η έμπνευση τορπιλίζεται. «Οι Βρετανοί δεν θα μετέχουν στα Δίκτυα», ήρθε το e-mail από την Commission. Πάνε τα ξενύχτια με το φίλο μου τον Perry, τον William, τον Anthony και τον Hugh. Η παλιά Αγγλία τα έβαλε με το μέλλον. Οι παππούδες μας τα έβαλαν με τα εγγόνια τους, είπε ο Perry και τα κατάφεραν, μας νίκησαν. Οι νέοι Βρετανοί ψήφισαν 75% Brexain. Οι μεσήλικες ψήφισαν 56% Brexain. Οι μεγαλύτεροι, όμως, ήταν περισσότεροι. Τα Ευρωπαϊκά Δίκτυα για τα Κληρονομικά Νοσήματα της Καρδιάς θα αργήσουν κι άλλο. Απλά θα καθυστερήσουν, γιατί πόσο μπορεί κανείς να τα βάλει με το μέλλον.

Το ευρωπαϊκό κατεστημένο, όμως, πρέπει να ακούσει και να ερμηνεύσει «τη βουή των πλησιάζοντων γεγονότων». Η Ευρώπη πρέπει να βρει τις νέες δυνάμεις της, να αρθρώσει ένα νέο όραμα, ένα αφήγημα που να γοητεύει. Η νέα γενιά είναι εδώ και τα Δίκτυα θα γίνουν.

* Καρδιολόγος, MD, PhD, Επιστημονικός Υπεύθυνος Μονάδας Κληρονομικών Παθήσεων Α΄ Καρδιολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Εκπρόσωπος της Ελλάδας στη EUCERD (European Union Committee of Experts on Rare Diseases)

Soul/Body
Mind



Στέλιος Προσαλίκας
& Σία, Πλάτωνος 26,
Πεύκη, 210 6121211,
iaso-care.gr

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΣ

Σ' ένα μοντέρνο, καλαίσθητο κτίριο μέσα στο πράσινο και με θέα στο δημοτικό γυμναστήριο της Πεύκης βρίσκεται μία τις πιο σύγχρονες μονάδες ειδικών προδιαγραφών με στόχο την εξυπηρέτηση των αναγκών των ηλικιωμένων και όχι μόνο.

Η τέλεια προσβασιμότητα για άτομα με κινητικά προβλήματα κάθε ηλικίας, οι πολυτελείς χώροι υψηλής αισθητικής με πίνακες του Τσαρούχη, η απαιτητική καθαρότητα και ο σύγχρονος τεχνολογικά εξοπλισμός εγγυώνται την ασφάλεια και την αξιοπρέπεια των φιλοξενούμενων.

Το **Ιασώ** διαθέτει έμπειρο και ευγενικό νοσηλευτικό προσωπικό και με τη βοήθεια συνεργαζόμενων γιατρών καλύπτει τις ανάγκες φροντίδας και ασφάλειας. Τα εξατομικευμένα ποιοτικά διαιτολόγια, τα ομαδικά προγράμματα και οι ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, η αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε ένα φιλόξενο σπίτι, εξασφαλίζουν ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών όχι μόνο για βραχύχρονη αλλά και για μόνιμη διαμονή.

Το κυριότερο όμως είναι η αποκατάσταση και εδώ το **Ιασώ** έχει παράδοση. Η ομάδα των φυσικοθεραπευτών, όπως και το εργαστήριο με τον άρτιο εξοπλισμό του, πετυχαίνουν τη μέγιστη κινητική βελτίωση των ιατρικών περιστατικών αλλά και την απαραίτητη ενδυνάμωση των αυτοεξυπηρετούμενων ηλικιωμένων. **A**

Μετατρέποντας τον κώδικα της ζωής σε καινοτόμα φάρμακα

Στην Amgen πιστεύουμε ότι οι απαντήσεις στα πλέον επιτακτικά ιατρικά ζητήματα είναι καταγεγραμμένες στο DNA μας.

Ως ηγέτιδα εταιρεία στο χώρο της βιοτεχνολογίας παγκοσμίως, η Amgen χρησιμοποιεί τη βαθιά κατανόηση του κώδικα του DNA για την ανάπτυξη στοχευμένων θεραπειών που καλύπτουν τις ανάγκες των ανθρώπων με σοβαρές ασθένειες και βελτιώνουν σημαντικά τη ζωή τους.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Amgen, το πρωτοποριακό επιστημονικό της έργο και τα καινοτόμα φάρμακά της, επισκεφθείτε το www.amgen.com και το www.amgen.gr.

AMGEN

Pioneering science delivers vital medicines™



©2011 Amgen Inc. All rights reserved.

Amgen/2011-2014/001



Κατερίνα Στρουμπού

Οι δερματοπάθειες του καλοκαιριού οφείλονται αφενός μεν στη έντονη ηλιοφάνεια, την έκθεση στον ήλιο και στην αύξηση της υγρασίας και αφετέρου δε στις αλλαγές των δραστηριοτήτων μας και συνθηκών μας όπως να περπατάμε ξυπόλητοι για παράδειγμα. Έτσι δεν αφορούν μόνο στους καρκίνους και στα μελανώματα, αλλά και σε λοιμώξεις κάθε τύπου.

Τα ηλιακά εγκαύματα είναι η πιο συχνή δερματοπάθεια καθώς και προδιαθεσικός παράγοντας ανάπτυξης καρκίνου του δέρματος. Αξίζει να αναφερθεί ότι σε κίνδυνο για ανάπτυξη μελανώματος είναι αυτοί που κάνουν εργασία γραφείου όλο το χρόνο και όχι αυτοί που δουλεύουν στην ύπαιθρο. Επίσης τα περισσότερα μελανώματα δημιουργούνται από την αρχή ως μελανώματα και δεν είναι ελιές που άλλαξαν. Το καλοκαίρι έχουμε αύξηση όλων των ειδών των λοιμώξεων. Από τις μυκητιάσεις, η ποικιλόχρους πιτυρίαση και το athlete's foot είναι οι πιο συχνές και προσβάλλουν αυτούς που έχουν προδιάθεση και όταν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές, δηλαδή αύξηση υγρασίας και θερμοκρασίας του δέρματος. Από τις ιογενείς λοιμώξεις, η πιο συχνή είναι ο απλός έρπητας που αναζωπυρώνεται με την έκθεση στον ήλιο.

Επίσης οι μυρμηκίες οφείλονται σε ιό και η αύξηση της συχνότητάς τους το καλοκαίρι οφείλεται στο γεγονός ότι περπατάμε ξυπόλητοι σε μέρη που συχνάζει πολύς κόσμος, όπως οι οργανωμένες παραλίες.

Από τις μικροβιακές λοιμώξεις οι πιο συχνές είναι οι σταφυλοκοκκικές με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο μολυσματικό κήριο.

Συχνά δερματικά προβλήματα είναι και τα τσιμπήματα από έντομα, τσούχτρες. Άλλη κατηγορία δερματοπαθειών είναι οι φωτοευαισθησίες, δηλαδή οι αλλεργίες και οι τοξικές αντιδράσεις που μπορεί να οφείλονται σε αντιδράσεις σε αρώματα ή καλλυντικά. Το καλοκαίρι ορισμένες δερματοπάθειες επιδεινώνονται όπως ο δισκοειδής λύκος, ενώ ευτυχώς άλλες βελτιώνονται όπως η ακμή και τα εκζέματα.

Τέλος, αρκετά συχνό πρόβλημα είναι και τα μελάσματα και άλλες μελαγχρώσεις που ο κόσμος αποκαλεί πανάδες, που όμως η λύση τους είναι πιο εύκολη το χειμώνα.

Ποιοι όμως είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο από τις βλαβερές επιπτώσεις του ήλιου: Βρέφη και μικρά παιδιά καθώς και οι ανοιχτότεροι φωτοτύποι, δηλαδή ξανθοί με άσπρο δέρμα και γαλανά μάτια. Τα κύρια μέτρα προφύλαξης είναι η αποφυγή της έκθεσης κατά τις ώρες από 12 έως 4 το μεσημέρι και η επανάληψη της χρήσης του κατάλληλου αντηλιακού. Έχει βρεθεί ότι η έκθεση στον ήλιο διάρκειας έως και 5 λεπτά μόνο προκαλεί βλάβες αναστρέψιμες αρχικά στα κύτταρα. Αυτό είναι εντυπωσιακό, αν σκεφτούμε ότι στη χώρα μας στην πράξη εκτιθέμεθα στον ήλιο σχεδόν 365 μέρες το χρόνο. Επίσης είναι εξίσου εντυπωσιακό και χρήσιμο να γνωρίζουμε ότι ο ήλιος μαζί με το κάπνισμα, την ηλικία και την κληρονομικότητα καθορίζουν την ηλικία του δέρματος. Τέλος, βασικό είναι να γνωρίζεις κανείς ότι εκτός της πρόληψης και η έγκαιρη διάγνωση εξασφαλίζει σχεδόν πάντα πλήρη ίαση σε ό,τι αφορά στις κακοήθειες του δέρματος για τις οποίες ένας από τους υπαίτιους παράγοντες είναι η αλόγιστη έκθεση στον ήλιο. Άρα καταλήγουμε στο συμπέρασμα: παν μέτρον άριστον, δηλαδή έκθεση αλλά με μέτρο. **A**

*Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, Παιδιατρική, Αισθητική δερματολογία, δερματοχειρουργική, laser, Αλκμάνος 4, πλησίον Hilton, Αθήνα

Όσο απαραίτητος και ωφέλιμος είναι ο ήλιος στη ζωή μας, άλλο τόσο μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στα μάτια και στο δέρμα μας. Όλοι γνωρίζουμε ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακό για να προστατεύουμε το δέρμα μας, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι και τα μάτια μας χρειάζονται προστασία.

Καλοκαίρι σημαίνει περισσότερος χρόνος σε υπαίθριους χώρους και μελέτες δείχνουν ότι η έκθεση στον ήλιο μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης οφθαλμοπαθειών, όπως ο καταρράκτης, η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και ο καρκίνος στα βλέφαρα ή ακόμα και στο εσωτερικό του ματιού (μελάνωμα αμφιβλοπρωτεϊδούς), λέει ο Δρ. **Αναστάσιος Καννελόπουλος**, Κλινικός Καθηγητής Οφθαλμολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης και Επιστημονικός Διευθυντής του Οφθαλμολογικού Ινστιτούτου LaserVision στην Αθήνα (www.laservision.gr). Η ηλιακή ακτινοβολία που αντανάκλαται στην άμμο και στο νερό στην παραλία ή δίπλα στην πισίνα μπορεί να προκαλέσει φωτοκερατίτιδα, μία φλεγμονή στον κερατοειδή χιτώνα του ματιού που είναι υπαίτια για την απώλεια όρασης που βιώνουν όσοι μένουν επί μέρες στα χιόνια χωρίς γυαλιά ηλίου.

ΥΠΕΡΙΩΔΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ (UV)

Ο κύριος υπαίτιος γι' αυτούς τους κινδύνους είναι η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) του ηλίου, η οποία μπορεί να προκαλέσει βλάβες τόσο στους επιφανειακούς ιστούς του ματιού, τον κερατοειδή και τον κρυσταλλοειδή φακό, όσο και σε εκείνους που βρίσκονται βαθιά μέσα στα μάτια, όπως ο αμφιβλοπρωτεϊδής χιτώνας το κέντρο του οποίου λέγεται ωχρά κηλίδα. Δυστυχώς πολλοί άνθρωποι αγνοούν τους κινδύνους που κρύβει η UV για τα μάτια και έτσι δεν συννηθίζουν να φοράνε καπέλο ή/και γυαλιά ηλίου όταν βγαίνουν από το σπίτι, ούτε μαθαίνουν στα παιδιά τους να κάνουν το ίδιο, σημειώνει ο Δρ. Καννελόπουλος. Ακόμα όμως και απ' όσους αγοράζουν γυαλιά ηλίου, πολλοί δεν ρωτάνε αν και ποια μήκη της UV απορροφούν. Σύμφωνα με την έρευνα Sun Safety Survey που πραγματοποίησε η Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας, μόνο ο ένας στους δύο καταναλωτές ενημερώνεται για τον βαθμό της προστασίας από τη UV που προσφέρουν.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΣΑΣ

1. Διαλέγετε γυαλιά ηλίου που παρέχουν 100% προστασία από τη UV. Πρέπει να αναγράφουν ότι προστατεύουν τόσο από τη UVA όσο και από τη UVB και να φέρουν την ένδειξη «UV400» ή «100% προστασία από τη UV». Τα γυαλιά πρέπει να καλύπτουν και από τα πλάγια τα μάτια σας. Σας είναι απαραίτητα ακόμα κι αν φοράτε φακούς επαφής με αντηλιακά φίλτρα.

2. Αγοράζετε γυαλιά ηλίου μόνο από έγκριτα καταστήματα οπτικών. Είναι ο μόνος τρόπος για να είστε σίγουροι για το τι αγοράζετε και για να ενημερωθείτε σωστά για την προστασία που παρέχουν.

3. Φοράτε πάντοτε καπέλο όταν είστε στον ήλιο. Να προτιμάτε όσα έχουν φαρδύ γείσο.

4. Μην ξεχνάτε τα παιδιά. Να τα κρατάτε σε κλειστούς χώρους τις ώρες που καίει περισσότερο ο ήλιος (11 το πρωί με 4 το απόγευμα). Να μην τα αφήνετε να βγαίνουν από το σπίτι τις υπόλοιπες ώρες δίχως καπέλο και γυαλιά ηλίου.

5. Μην εφησυχάζετε επειδή έχει συννεφιά. Τα σύννεφα δεν απορροφούν τη UV. Το 80% της ακτινοβολίας τα διαπερνά και φτάνει στην επιφάνεια της γης.

6. Μην ξεχνάτε το αντηλιακό γύρω από τα μάτια. Είναι απαραίτητο για την προστασία από τα καρκινώματα των βλεφάρων που εκδηλώνονται σε έναν στους δέκα ανθρώπους και αποτελούν το 5% έως 10% των κρουσμάτων καρκίνου του δέρματος. Επειδή, όμως, τα αντηλιακά μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία στο δέρμα των βλεφάρων και οποιαδήποτε αλοιφή ή λάδι στα βλέφαρα μπορεί να βρεθεί στο εσωτερικό τους, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με την ποιότητα των αντηλιακών και να τα βάζετε με καθαρά χέρια, διότι η είσοδός τους στα μάτια μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μεταφορά μικροβίων.

7. Μην ξεχνάτε τον ετήσιο προληπτικό έλεγχο των ματιών.

8. Αν φοράτε φακούς επαφής, να αποφεύγετε το κολύμπι σε πισίνες, λίμνες, στάσιμα νερά και ποτάμια. Στη θάλασσα μπορείτε να κολυμπήσετε με αυτούς, αρκεί να μην κάνετε βουτιές με ανοικτά μάτια. Μετά την έξοδο από το θαλασσινό νερό, όμως, μη βιαστείτε να τους βγάλετε. Να περιμένετε τουλάχιστον 10-15 λεπτά να εξισορροποποιηθεί η σχετική όσμωση, ειδάρως υπάρχει κίνδυνος να τραυματίσετε τον κερατοειδή σας. **A**

**Προορισμός:
Μια καλύτερη ζωή.
ΣΚΕΨΟΥ ΘΕΤΙΚΑ!**

Ζεις με Πολλαπλή Σκλήρυνση. Σκέψου θετικά και δράσε έγκαιρα. Βάλε μπρος για ένα ταξίδι γεμάτο αισιοδοξία με προορισμό την καλύτερη ζωή! Η στάση σου σε κάθε στιγμή της διαδρομής, θετική. Γιατί αξίζει να κάνεις σχέδια, τη σκέψη σου πράξη, κάθε όνειρο πραγματικότητα. Συμβουλέψου άμεσα το νευρολόγο σου και μίλα με συνανθρώπους σου που βιώνουν την ίδια κατάσταση. Σκέψου θετικά.

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ



Πανελλήνια Ομοσπονδία
Ατόμων με
Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ



GR1604472487/NOV 07 ADV May 2016

Το καλοκαίρι είναι δύσκολη εποχή για τα μαλλιά καθώς ο ήλιος, ο ιδρώτας και το χλώριο του νερού τα κουράζουν και τα αφυδατώνουν. Ευτυχώς υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε, μας λέει ο Δρ. **Μάρκος Μιχελάκης**, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, εξειδικευμένος στην Αισθητική Δερματολογία-Δερματοχειρουργική, για να τα προστατεύσετε από τις βλάβες της UV ακτινοβολίας, τα χημικά και τους άλλους κινδύνους της εποχής.



ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ

***Κουρευτείτε.** Πριν φύγετε για τις διακοπές πρέπει να απαλλαγείτε από τις ταλαιπωρημένες άκρες και την ψαλίδα. Η ψαλίδα οφείλεται στη μείωση του πάχους της κερατίνης η οποία καλύπτει και προστατεύει το στέλεχος της τρίχας. Είναι πιο πιθανή στα λεπτά μαλλιά, στα ξηρά καθώς και στα μακριά. Όσο την αφήνετε, τόσο διαχωρίζει περισσότερο το στέλεχος με συνέπεια να πρέπει να κοπούν ακόμα περισσότερο το μαλλιά για να απαλλαγείτε από αυτήν. Επιπλέον το κούρεμα «ελαφραίνει» τον θύλακα της τρίχας και δημιουργεί ένα ερέθισμα αναπαραγωγής, προάγοντας την αναγέννηση της τρίχας. Κόψτε λοιπόν τα μαλλιά σας λίγο τώρα για να αποφύγετε να τα κόψετε πολύ όταν επιστρέψετε από τις διακοπές σας.

***Να λουίζεστε συχνά.** Αν και πολλοί φοβούνται ότι το καθημερινό λούσιμο οδηγεί στην τριχόπτωση, αυτό είναι μύθος. Μπορεί όταν λουζόμαστε να βλέπουμε πόσα μαλλιά χάνουμε, αλλά αυτά θα έπεφταν ούτως ή άλλως. Οι περισσότεροι άνθρωποι φυσιολογικά χάνουν 50 έως 100 τρίχες από τα μαλλιά τους την ημέρα, δίχως αυτό να γίνεται εμφανές διότι την ίδια στιγμή αναπτύσσονται νέες. Η τριχόπτωση εκδηλώνεται όταν διαταράσσεται ο κύκλος της ανάπτυξης των μαλλιών ή όταν καταστραφεί ο θύλακος της τρίχας. Στις πιθανές αιτίες της περιλαμβάνονται η κληρονομικότη-

τα, οι ορμονικές αλλαγές, ορισμένες διαταραχές (π.χ. γυροειδής αλωπεκία, σαρκοειδωση, μερικές μορφές λύκου) και η λήψη ορισμένων φαρμάκων (π.χ. για αρθρίτιδα, κατάθλιψη, καρδιολογικά προβλήματα, καρκίνο).

Το πόσο συχνά θα λουίζεστε, εξαρτάται κατ' αρχήν από τη λιπαρότητα. Αν για παράδειγμα έχετε λιπαρά μαλλιά, μπορεί να χρειάζεστε λούσιμο κάθε μέρα. Αν όμως είναι ξηρά χρειάζονται λιγότερο συχνό λούσιμο – το ίδιο και αν είναι βαμμένα, με ανταύγιες ή γενικώς τα έχετε εκθέσει σε χημικά, οπότε μπορεί να είναι πιο ξηρά. Ανεξάρτητα από τη λιπαρότητα, όμως, αν κάνετε μπάνιο στη θάλασσα ή την πισίνα και βρέξετε τα μαλλιά σας μετά πρέπει να λουστείτε, χρησιμοποιώντας ήπιο σαμπουάν που είναι κατάλληλο για καθημερινή χρήση και προσφέρει καλύτερη ενυδάτωση.

*** Μην τρίβετε τις άκρες των μαλλιών.** Όταν λουίζεστε, να συγκεντρώνεστε στο δέρμα του κρανίου, καθαρίζοντάς το επιμελώς χωρίς να το τρίβετε δυνατά. Το σαπούνι θα περάσει από το στέλεχος της τρίχας και θα το καθαρίσει. Να θυμάστε ότι το στέλεχος δεν είναι ζωντανός ιστός αλλά νεκρωμένος, γι' αυτό φθείρεται εύκολα.

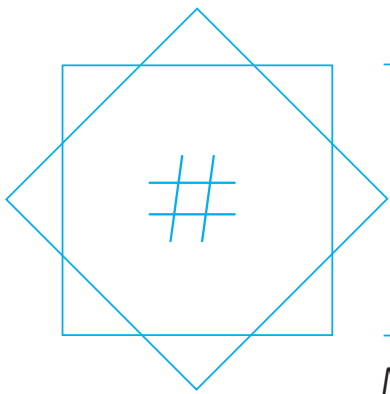
*** Μετά το λούσιμο, να βάζετε μαλακτική κρέμα.** Η μαλακτική διευκολύνει το χτένισμα και έτσι περιορίζει τις βλάβες στα μαλλιά, αποκαθιστά λίγο τη φυσική λιπαρότητα που χάνεται με το λούσιμο, μειώνει το στατικό η-

λεκτρισμό και παρέχει κάποια αντηλιακή προστασία. Είναι απαραίτητη κυρίως σε όσους έχουν μακριά μαλλιά οι οποίοι για τον ίδιο λόγο πρέπει επίσης να κάνουν μάσκα τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα κατά τους θερινούς μήνες (το χειμώνα μπορεί να αρκεί και μία). Να βάζετε τη μαλακτική κρέμα και τη μάσκα στις άκρες των μαλλιών και όχι στο κρανίο ή σε όλο το μήκος τους. Αν το σαμπουάν σας είναι τύπου «2 σε 1» δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε εξτρά μαλακτικό.

*** Μην κάνετε πιστολάκι.** Αυτό ισχύει για όλο το χρόνο, όχι μόνο για το καλοκαίρι. Ο θερμός αέρας επιβαρύνει τα μαλλιά και όσο πιο θερμός είναι τόσο το χειρότερο. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουν εντελώς το πιστολάκι όσοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα τριχόπτωσης, ενώ όλοι οι άλλοι πρέπει να το χρησιμοποιούν όσο σπανιότερα γίνεται. Τώρα, το καλοκαίρι που τα μαλλιά στεγνώνουν γρήγορα, καλό είναι να το αποφύγετε εντελώς.

*** Προστατεύστε τα μαλλιά σας από την αφυδάτωση.** Για να μην αφυδατωθούν από το αλάτι και από το χλώριο, να ξεβγάξετε τα μαλλιά σας με γλυκό νερό όταν βγαίνετε από τη θάλασσα ή την πισίνα και να τα τυλίγετε με πετσέτα για να στεγνώνουν αργά. Ειδικά, να βρέχετε τα μαλλιά σας με γλυκό νερό πριν βουτήξετε για να απορροφήσουν λιγότερο αλμυρό ή χλωριωμένο.

*** Μην χτενίζετε στην παραλία.** Όταν τα μαλλιά είναι βρεγμένα με αλατόνερο και προσπαθήσετε να τα χτενίσετε, το μόνο που καταφέρνετε είναι να τα σπάτε. Αν πρέπει οπωσδήποτε να τα φτιάξετε, προτιμήστε μία χτένα με χοντρά και αραιά δόντια (πιρούνα) με τα οποία θα φτιάξετε κάπως τα πάνω-πάνω.



ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Μύθοι και πραγματικότητες, οι νέες εξελίξεις, όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για ένα θέμα που απασχολεί χιλιάδες ζευγάρια στη χώρα μας

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ



Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος
Διατροφή και εγκυμοσύνη - Απέτυχε η εξωσωματική; Ίσως το φαγητό σας δεν ταιριάζει με το DNA σας.



Στυλιανός Γρηγοράκης
Ενδομητρίωση και υπογονιμότητα - Ο θεραπευτικός ρόλος της λαπαροσκόπησης.



Ιωάννης Ζερβομανωλάκης
Παιδιά μετά από καρκίνο - Κι όμως, υπάρχει λύση.



Γεώργιος Κοντόπουλος
Μύθοι και πραγματικότητα - Ποιες είναι οι αλήθειες σχετικά με την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.



Κωνσταντίνος Ε. Κωσταράς
Κρυοσυντήρηση ωαρίων - Είναι επιλογή της γυναίκας να «επενδύσει» στην ασφαλή λύση της κατάψυξης των ωαρίων



Παναγιώτης Θ. Πολύζος
Ινομυώματα: Αφορούν τρεις στις τέσσερις γυναίκες - Τι είναι, πώς επηρεάζουν τη γονιμότητα, πώς θεραπεύονται



Παναγιώτης Ψαθάς
Υποβοηθούμενη αναπαραγωγή - Εξωσωματική με φάρμακα ή χωρίς; Φυσικός κύκλος ή ελεγχόμενη διέγερση των ωοθηκών;



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Απέτυχε η εξωσωματική; Ίσως το φαγητό σας δεν ταιριάζει με το DNA σας



Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος

Η έκφραση «είμαστε ό,τι τρώμε» μπορεί να είναι πολύ πιο αληθινή απ' όσο νομίζουμε. Ολοένα περισσότερα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν πως η διατροφή στη διάρκεια της ζωής μας μπορεί να αφήσει το «αποτύπωμά» της σε σημαντικά γονίδια, επηρεάζοντας την υγεία και τη γονιμότητα. Μάλιστα τα «αποτυπώματα» αυτά, που επιστημονικά λέγονται επιγενετικές αλλαγές, μπορεί να κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στην επιτυχία και στην αποτυχία των προσπαθειών απόκτησης παιδιού, ακόμα και με εξωσωματική γονιμοποίηση.

«Η ραγδαία πρόοδος της επιστήμης κατέρριψε ένα δόγμα της ιατρικής, το οποίο ήθελε το DNA μας να είναι αναλλοίωτο σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας», λέει ο Δρ. **Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος, MD, MSc, Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, Ιατρός Αναπαραγωγής Institute of Life, ΙΑΣΩ, a.Praticien Attaché CHU Cochin, Paris, Ιατρός Γαλλικής Πρεσβείας Αθηνών, www.gynecologie.gr** «Σήμερα ξέρουμε πολύ καλά ότι η λειτουργία και η δομή των γονιδίων μας δεν είναι άρρηκτα καθορισμένες αλλά επηρεάζονται από παράγοντες όπως η διατροφή, το στρες και ο τρόπος ζωής και πως ανάλογα με τις επιγενετικές αλλαγές που υφίστανται, αυξάνουν την επιρρέπεια σε διάφορα νοσήματα και διαταραχές που περιλαμβάνουν την υπογονιμότητα». Το κλειδί, σύμφωνα με τις νεότερες μελέτες, είναι πολύπλοκες κυτταρικές διεργασίες που ενεργοποιούνται όταν εκτίθεται το DNA μας σε ορισμένα συστατικά των τροφίμων ή των συσκευασιών τους, καθώς και σε χημικά του περιβάλλοντος ή σε στρεσογόνους παράγοντες.

ΑΝΕΞΗΓΗΤΗ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ / ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι επιγενετικές αλλαγές πιστεύεται ότι βρίσκονται πίσω από σημαντικό μέρος των περιπτώσεων ανεξήγητης υπογονιμότητας, που ανέρχονται στο 10-15% του συνόλου και αφήνουν τα πάσχοντα ζευγάρια να αναρωτιούνται για ποιο λόγο δεν μπορούν να αποκτήσουν παιδί, ούτε καν με τη βοήθεια της εξωσωματικής γονιμοποίησης. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να εντοπιστούν με εξειλιγμένες βιολογικές εξετάσεις, με βάση τα αποτελέσματα των οποίων καταρτίζεται και συνιστάται στο ζευγάρι ένα ειδικό πρόγραμμα αντιμετώπισης. Το πρόγραμμα συμπεριλαμβάνει εξειδικευμένο διαιτολόγιο, σχεδιασμένο με βιολειτουργικά τρόφιμα αποτοξίνωσης, το οποίο έχει στόχο τη ρύθμιση της γονιδιακής έκφρασης και την άρση της κυτταρικής δυσλειτουργίας, ώστε να επιτευχθεί η σύλληψη.

Με τον τρόπο αυτό είναι πιθανό να δει το ζευγάρι τη γονιμότητά του να βελτιώνεται αισθητά, σε σημείο ώστε να υπάρχει ακόμα και πιθανότητα φυσικής σύλληψης.

66

Η Διατροφoγενωμική είναι η επιστήμη που εξετάζει τις επιδράσεις των τροφίμων στην έκφραση των γονιδίων, μελετώντας σε μοριακό επίπεδο τις αλληλεπιδράσεις των θρεπτικών συστατικών και άλλων βιοδραστικών ουσιών των τροφίμων με το γονιδίωμα

99

ΔΙΑΤΡΟΦΟΓΕΝΩΜΙΚΗ

***** «Οι εξελίξεις αυτές έχουν γίνει εφικτές χάρη στην πρόοδο της Διατροφoγενωμικής, ενός κλάδου της Γενετικής που ακόμα βρίσκεται στα εμβρυικά στάδια του αλλά ήδη παράγει σημαντικές νέες γνώσεις που μπορεί να ωφελήσουν τους ασθενείς μας», εξηγεί ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Η Διατροφoγενωμική είναι με απλά λόγια η επιστήμη που εξετάζει τις επιδράσεις των τροφίμων και των συστατικών τους στην έκφραση των γονιδίων, μελετώντας σε μοριακό επίπεδο τις αλληλεπιδράσεις των θρεπτικών συστατικών και άλλων βιοδραστικών ουσιών των τροφίμων με το γονιδίωμα». Οι νέες, εξελιγμένες εξετάσεις στα ζευγάρια με ανεξήγητη υπογονιμότητα πραγματοποιούνται στη Μονάδα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής Institute of Life, της οποίας ο Δρ. Βασιλόπουλος αποτελεί ιδρυτικό στέλεχος, σε συνεργασία με την εξειδικευμένη εταιρεία Βιομετρήσεων «Eatwalk» και το Τμήμα Βιοχημείας-Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στο πλαίσιο τους μπορεί να αξιολογηθεί το οξειδωτικό στρες του οργανισμού και να μετρηθούν τα επίπεδα διαφόρων ορμονών για να εντοπιστούν τυχόν μεταβολικές διαταραχές, να γίνουν εξειδικευμένες μεταβολικές αναλύσεις για να σχεδιαστούν ειδικά διαιτολόγια από ομάδα μοριακών και κλινικών

διατροφολόγων και να πραγματοποιηθεί εργοφυσιολογική εξέταση για να προταθεί το ενδεδειγμένο πρόγραμμα γυμναστικής. Μπορεί επίσης να γίνει τοξικολογική ανάλυση μιας τρίχας από τα μαλλιά του ζευγαριού για να αναζητηθεί τυχόν έκθεσή του σε ιχνοστοιχεία και τοξικά μέταλλα, καθώς και για να αξιολογηθεί η ποιότητα της διατροφής, ώστε να εξακριβωθεί αν υπάρχει ανισορροπία στα ιχνοστοιχεία που συνδέεται άμεσα με προβλήματα ανεξήγητης υπογονιμότητας.

Τέλος, μπορεί να γίνει ανάλυση μικροσκοπικών θραυσμάτων του γενετικού υλικού (miRNAs) τα οποία ρυθμίζουν τη γονιδιακή έκφραση και η παρεκκλίνουσα έκφραση των οποίων έχει ενοχοποιηθεί για πολλές παθολογικές καταστάσεις, όπως η νοσογόνος παχυσαρκία, ο διαβήτης και η αδυναμία φυσικής σύλληψης.

«Οι περιπτώσεις της ανεξήγητης υπογονιμότητας πρέπει πλέον να αντιμετωπίζονται ως αποτέλεσμα ορμονικών και μεταβολικών διαταραχών που απορρυθμίζουν την ομοιοστασία του ίδιου του οργανισμού. Η ολιστική προσέγγιση στο υπογόνιμο ζευγάρι αποτελεί πλέον μια σύγχρονη αναγκαιότητα σε περιπτώσεις στις οποίες επαναλαμβανόμενες προσπάθειες εξωσωματικής γονιμοποίησης δεν έχουν αποδώσει το επιθυμητό αποτέλεσμα», καταλήγει ο Δρ. Βασιλόπουλος. **A**



ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Ο θεραπευτικός ρόλος της λαπαροσκόπησης



Στυλιανός Γρηγοράκης

Ο ιστός ο οποίος επενδύει το εσωτερικό της μήτρας λέγεται ενδομήτριο. Ορισμένες φορές και για λόγους που δεν είναι ξεκάθαροι ο ιστός αυτός βρίσκεται και σε άλλα όργανα του σώματος, όπως οι ωοθήκες (ενδομητριοστικές κύστες), το έντερο, το περιτόναιο το οποίο είναι η λεπτή μεμβράνη η οποία επενδύει όλα τα όργανα της κοιλιάς μας ή και ακόμη βαθιά μέσα στο μυϊκό ιστό της μήτρας, οπότε και ονομάζεται αδενομύωση, εξηγεί ο **Στυλιανός Γρηγοράκης MD, FRCOG, Γυναικολόγος Αναπαραγωγής, Ειδικός Λαπαροσκόπος, Μέλος του Institute of Life ΙΑΣΩ, Μέλος του Βασιλικού Κολλεγίου Μαιευτήρων Γυναικολόγων της Μεγάλης Βρετανίας.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗΣ

Στην καθημερινή μας πρακτική βλέπουμε το φαινόμενο της ενδομητρίωσης να είναι πολύ πιο συχνό μεταξύ των γυναικών καριέρας που εργάζονται πολλές ώρες, τείνουν να είναι τελειομανείς και δεν διατρέφονται ούτε κοιμούνται σωστά. Συνήθως είναι μεγαλύτερες από 35 ετών πράγμα το οποίο σημαίνει ότι έχουν δώσει την ευκαιρία στο βλαπτικό αυτό παράγοντα να δράσει για πολλά χρόνια πάνω στο γεννητικό τους σύστημα, εφόσον δεν έχουν μείνει έγκυες μέχρι τότε. Η εγκυμοσύνη σε μικρότερη ηλικία δρα προστατευτικά, προφυλάσσοντας τη γυναίκα από την ενδομητρίωση, λόγω του ότι η περίοδος (η οποία δεν είναι τίποτε άλλο από παραγωγή και απορρόφηση ενδομητρίου) σταματά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έτσι σταματάει και η δημιουργία του έκτοπου ενδομητρίου ιστού που είναι η ενδομητρίωση. Οι μελέτες δείχνουν ότι το 30-50% των γυναικών με ενδομητρίωση πάσχουν από υπογονιμότητα. Το γιατί δεν είναι γνωστό, αλλά πιστεύουμε ότι αυτό οφείλεται είτε σε έκκριση διαφόρων ορμονικών παραγόντων από τα έκτοπα αυτά κύτταρα της ενδομητρίωσης που εμποδίζουν τη σύλληψη και την εμφύτευση του εμβρύου, είτε σε αλλοίωση της φυσιολογικής ανατομίας της πυέλου, όπως για παράδειγμα δημιουργία στενώσεων στις σάλπιγγες και αδυναμία στη συνεύρεση του ωαρίου με το σπερματοζώαριο.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗΣ

Τα συμπτώματα της παρουσίας της ενδομητρίωσης ποικίλουν από πλήρη απουσία αυτών, έως τα πιο συνήθη τα οποία είναι ο πόνος στην περίοδο και την επαφή, συνεχής πόνος στο κάτω μέρος της κοιλιάς, καφεοειδείς επίμονες εκκρίσεις λίγο πριν την αρχή ή και μετά το τέλος της περιόδου. Η υπογονιμότητα, όπως τονίστηκε και παραπάνω, είναι από τα κύρια συμπτώματα της ενδομητρίωσης. Υπολογίζεται ότι η μηνιαία φυσιολογική πιθανότητα για σύλληψη, η οποία είναι 20-25%, μειώνεται στο 2-10% όταν η γυναίκα πάσχει από ενδομητρίωση.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η υποψία για ενδομητρίωση τίθεται από το ιστορικό, αν δηλαδή η ασθενής παραπονιέται για κάποια από τα ανωτέρω συμπτώματα και επιβεβαιώνεται με τη λαπαροσκόπηση. Η λαπαροσκόπηση είναι σήμερα ευτυχώς ταυτόχρονα και θεραπευτική για τις περισσότερες των περιπτώσεων ενδομητρίωσης. Πρέπει να γίνεται σε περιπτώσεις όπου μετά από ένα έτος προσπαθειών δεν έχει επιτευχθεί εγκυμοσύνη και από το ιστορικό η υποψία ενδομητρίωσης είναι έντονη, όπως επίσης και μετά από δύο αποτυχημένες προσπάθειες εξωσωματικής. Οι περιοχές του εσωτερικού της κοιλιάς όπου ανευρίσκονται το νόσημα αυτό καυτηριάζονται με ειδική διαθερμία ή laser. Οι κύστες ενδομητρίωσης των ωοθηκών εύκολα αφαιρούνται με τη λαπαροσκόπηση και τυχόν συμφύσεις εύκολα διαιρούνται. Ιδιαίτερο όφελος από τη λαπαροσκόπηση έχουν οι ασθενείς με κύστες μεγαλύτερες των 4 εκατοστών σε διάμετρο. Η εκτομή των κύστεων αυτών βελτιώνει κατά πολύ τα ποσοστά επιτυχίας και με φυσική σύλληψη αλλά και με εξωσωματική γονιμοποίηση.

ΣΠΕΡΜΑΤΕΓΧΥΣΗ Ή ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ;

Οι περισσότερες μελέτες έχουν δείξει ότι σε γυναίκες με ελαφριά ενδομητρίωση, ο καλύτερος τρόπος για να βελτιώσουν τα ποσοστά επιτυχίας σύλληψης είναι να υποβληθούν σε σπερματέγχυση, παίρνοντας όμως κάποια θεραπεία με μικρή δόση φαρμάκου ώστε να παράγουν δύο με τρία ωάρια και όχι σπερματέγχυση σε τελείως φυσικό κύκλο. Μετά από τρεις αποτυχημένες σπερματεγχύσεις το ζευγάρι θα πρέπει να υποβάλλεται σε εξωσωματική γονιμοποίηση. Σε εξωσωματική θα πρέπει να υποβάλλονται επίσης οι γυναίκες με ενδομητρίωση οι οποίες έχουν μη λειτουργικές σάλπιγγες ή εκεί όπου υπάρχει σοβαρό πρόβλημα στο σπέρμα. Σε γενικές γραμμές φαίνεται ότι οι γυναίκες με ενδομητρίωση έχουν λιγότερα ποσοστά επιτυχίας ακόμη και με εξωσωματική, σε σύγκριση με εκείνες που κάνουν εξωσωματική για άλλο λόγο. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι όταν υπάρχει ενδομητρίωση η παραγωγή ωαρίων είναι μειωμένη, όπως επίσης και από το ότι υπεισέρχονται διάφοροι βιοχημικοί και ορμονικοί παράγοντες της ενδομητρίωσης, οι οποίοι διαταράσσουν την ισορροπία των γονιδίων εμφύτευσης του εμβρύου. Αυτό που βοηθάει τις γυναίκες με ενδομητρίωση να επιτύχουν εγκυμοσύνη με εξωσωματική γονιμοποίηση είναι να βρίσκεται η ενδομητρίωση σε ύφεση, έχοντας κάνει ένα καλό λαπαροσκοπικό χειρουργείο πριν, στο οποίο ο γυναικολόγος θα έχει εκριζώσει όλες τις εστίες της νόσου. Στο χειρουργείο αυτό είναι πολύ σημαντικό, εάν η ενδομητρίωση είναι μέσα στις ωοθήκες, ο γιατρός να είναι πολύ προσεκτικός με τον γύρω από την κύστη υγιή ωοθηκικό ιστό ώστε να μην υποστούν φθορά τα φυσιολογικά ωάρια. Τα ενέσιμα φάρμακα (GnRH ανάλογα) τα οποία δίνουμε παλαιότερα ώστε να διακόψουμε την περίοδο για ένα διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών, με την ελπίδα να θεραπευθεί η ενδομητρίωση, έχουν πλέον θέση σε ελάχιστες μόνο περιπτώσεις πολύ βαριάς ενδομητρίωσης πριν οι γυναίκες αυτές υποβληθούν σε εξωσωματική.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι για να αποφεύγουν οι γυναίκες το νόσημα αυτό θα πρέπει να κάνουν τα παιδιά τους σε μικρότερες ηλικίες ώστε να μην του δίνουν την ευκαιρία να εξελιχθεί. Επίσης όταν υπάρχει η κλινική υποψία της νόσου θα πρέπει να υποβάλλονται πρώτα σε λαπαροσκόπηση για μείωση των εστιών ενδομητρίωσης και όχι κατ'ευθείαν σε εξωσωματική χωρίς να υπάρχει διάγνωση. **Α**

Η υπογονιμότητα είναι από τα κύρια συμπτώματα της ενδομητρίωσης. Υπολογίζεται ότι η μηνιαία φυσιολογική πιθανότητα για σύλληψη η οποία είναι 20-25%, μειώνεται στο 2-10% όταν η γυναίκα πάσχει από ενδομητρίωση



ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ

Κι όμως, υπάρχει λύση

Soul/Body
Mind

Ιωάννης Ζερβομανωλάκης

Μέχρι πρόσφατα η λέξη «καρκίνος» προξενούσε φόβο, γιατί σήμαινε μια βίαιη διακοπή στα σχέδια που κάνει κάθε άνθρωπος για το μέλλον του. Στην Ελλάδα, ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη συχνότερη αιτία καρκίνου στις γυναίκες και προσβάλλει 5.000 περίπου Ελληνίδες κάθε χρόνο. Υπολογίζεται ότι 20% των γυναικών αυτών βρίσκεται ακόμη σε αναπαραγωγική ηλικία και στην πλειοψηφία τους δεν έχουν ολοκληρώσει τον οικογενειακό τους προγραμματισμό. Ευτυχώς, επισημαίνει ο Δρ. Ιωάννης Ζερβομανωλάκης, Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Βόννης, Εξειδικευμένος στην Εξωσωματική Γονιμοποίηση, συνεργάτης του Institute of Life-IAΣΩ (www.womancenter.gr), οι εξελίξεις στο χώρο της Ογκολογίας είναι ραγδαίες και οδηγούν σε σημαντική βελτίωση τόσο της πιθανότητας επιβίωσης όσο και της ποιότητας ζωής μετά το τέλος της θεραπείας. Έτσι, η ανάγκη διατήρησης της αναπαραγωγικής ικανότητας θα πρέπει οπωσδήποτε να λαμβάνεται υπόψη στον προγραμματισμό της θεραπείας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

Μέχρι πριν από δέκα χρόνια οι γυναίκες με καρκίνο δεν μπορούσαν να κάνουν κάτι για να αποκτήσουν παιδιά. Μέσα από την πρόοδο της Εξωσωματικής Γονιμοποίησης μπορούμε σήμερα να μιλάμε για ένα ευρύ πρόγραμμα πιθανής θεραπείας, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της κάθε γυναίκας. Έτσι, όταν οι γυναίκες είναι παντρεμένες ή με μόνιμο σύντροφο, μπορούν να μουν πριν τη θεραπεία σε πρόγραμμα εξωσωματικής γονιμοποίησης που διαρκεί δύο εβδομάδες, για να καταψύξουν έμβρυα και να τα χρησιμοποιήσουν αργότερα, τουλάχιστον δύο χρόνια μετά το τέλος της θεραπείας. Αν οι νέες γυναίκες δεν έχουν σύντροφο, η κατάψυξη ώριμων αβγώνιστων ωαρίων με τη μέθοδο της υαλοποίησης αποτελεί μια εναλλακτική λύση. Για την προετοιμασία των ωαρίων χρησιμοποιούνται φάρμακα που κρατούν χαμηλά τα επίπεδα ορμονών στο αίμα, ώστε να μην μπαίνει σε κίνδυνο η υγεία των γυναικών. Σήμερα η κατάψυξη ώριμων ωαρίων προσφέρεται και ως social freezing, δηλαδή λύση διατήρησης γονιμότητας και για τις γυναίκες που αναβάλλουν τον οικογενειακό προγραμματισμό για το μέλλον, μέχρι να εδραιωθούν επαγγελματικά. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για τη λήψη ώριμων ωαρίων, μπορεί να αφαιρεθεί κομμάτι από την ωοθήκη με μια απλή επέμβαση, τη λαπαροσκόπηση, ώστε στη συνέχεια να καταψυχθεί, για να επαναμεταμοσχευτεί αργότερα, μετά το τέλος της θεραπείας. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα έμβρυα, ωάρια και κομμάτια ωοθηκικού ιστού μπορούν να αποθηκευθούν στο εργαστήριο για χρόνια χωρίς να υποστούν βλάβη.

ΕΧΕΤΕ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥ; ΜΗ ΦΟΒΗΘΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΓΚΥΟΣ!

Αν και η απόκτηση παιδιών μετά τη θεραπεία είναι πλέον δυνατή, πολλές γυναίκες αναρωτιούνται πόσο ασφαλής είναι η κύηση, τόσο για τις ίδιες όσο και για τα παιδιά που θα γεννηθούν. Όπως δείχνουν όλες οι τελευταίες μελέτες, γυναίκες που έμειναν έγκυες μετά από καρκίνο του μαστού δεν εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο επανεμφάνισης της ασθένειας. Παράλληλα, τα παιδιά που συλλαμβάνονται μετά από θεραπεία για καρκίνο δεν παρουσιάζουν συγγενείς ανωμαλίες ή άλλα προβλήματα υγείας συχνότερα από εκείνα που οι γονείς τους δε νόσησαν από καρκίνο. Ωστόσο, πριν από κάθε προσπάθεια για απόκτηση παιδιών είναι απαραίτητη η συζήτηση ανάμεσα στο ζευγάρι, τον Γυναικολόγο και τον Ογκολόγο που παρακολουθεί τη γυναίκα, ώστε η εγκυμοσύνη να επιτυγχάνεται με τη σύμφωνη γνώμη των γιατρών. Μια άλλη σκέψη που απασχολεί τις γυναίκες είναι η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου στα παιδιά που θα γεννηθούν. Όπως έδειξε η περίπτωση της γνωστής ηθοποιού Αντζελίνα Τζολί, η εμφάνιση δύο γονιδίων, των BRCA 1 και BRCA 2, συνδέεται με εμφάνιση καρκίνου μαστού και ωοθηκών. Σε οικογένειες όπου οι γυναίκες εμφάνισαν καρκίνο μαστού σε μικρή ηλικία και μεγάλη συχνότητα, η εξέταση αίματος για το συγκεκριμένο γονίδιο έχει σίγουρα νόημα. Διαφορετικά, οι έρευνες δείχνουν ότι κανένας ασυνήθιστος κίνδυνος για καρκίνο δεν έχει αναγνωριστεί στα παιδιά αυτών που επιβίωσαν από καρκίνο. Επομένως, αν υπάρχουν πολλά περιστατικά καρκίνου σε μια οικογένεια θα πρέπει το ενδιαφερόμενο ζευγάρι να συμβουλευτεί ένα γενετιστή, για να διαπιστώσει αν οι ίδιοι ή κάποιο από τα παιδιά που θα γεννήσει μπορεί να έχει υψηλότερο κίνδυνο από τον συνήθη για ανάπτυξη καρκίνου.

Γυναίκες που έμειναν έγκυες μετά από **καρκίνο του μαστού** δεν εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο επανεμφάνισης της ασθένειας και τα παιδιά δεν παρουσιάζουν συγγενείς ανωμαλίες συχνότερα από εκείνα που οι γονείς τους δεν νόσησαν από καρκίνο

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ;

Ολα τα μέτρα διατήρησης γονιμότητας που αναπτύσσονται παραπάνω πρέπει να ληφθούν πριν τη θεραπεία. Δυστυχώς, σε αρκετές περιπτώσεις, λόγω έλλειψης ενημέρωσης ή απαιτούμενου χρόνου, οι γυναίκες ξεκινούν τη θεραπεία χωρίς κάποια φροντίδα διατήρησης της γονιμότητάς τους. Εφόσον διαπιστωθεί ότι οι γυναίκες μπαίνουν σε πρόωπη εμμηνοπαυση, ο δρόμος της απόκτησης παιδιών περνάει μέσα από τη λήψη ξένων ωαρίων, τα οποία θα γονιμοποιηθούν με το σπέρμα του συντρόφου. Τα έμβρυα που θα προκύψουν θα τοποθετηθούν στη μήτρα της γυναίκας, αφού προηγηθεί θεραπεία με χάπια, ώστε το εσωτερικό της μήτρας να προετοιμαστεί για την εμφύτευση των εμβρύων. Η μέθοδος αυτή των «δανεικών ωαρίων» αποτελεί λύση και για γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν αρκετές αποτυχημένες προσπάθειες εξωσωματικής στο ιστορικό τους ή έχουν ήδη μπει στην εμμηνοπαυση. **Α**



ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ποιες είναι οι αλήθειες σχετικά με την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή



Γεώργιος Κοντόπουλος

Ένα ζευγάρι που ξεκινάει τη διαδικασία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, γεμάτο ελπίδα για την απόκτηση ενός παιδιού και έχοντας επενδύσει χρηματικά και ψυχολογικά στην προσπάθεια, είναι διατεθειμένο να κάνει τα πάντα ώστε να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Είναι σίγουρο ότι κανείς δεν θέλει να υποβάλλεται σε περιττές διαδικασίες που δεν έχουν καμία επιστημονική τεκμηρίωση και πολλές φορές μπορεί να δημιουργήσουν αίσθημα ενοχής στο ζευγάρι σε περίπτωση αποτυχίας μιας προσπάθειας υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Οι μύθοι που συνδέονται με την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή πολλές φορές μπορεί να αποθαρρύνουν ένα ζευγάρι να ξεκινήσει τη διαδικασία, επισημαίνει ο **Γεώργιος Κοντόπουλος MD, FACOG, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Διπλωματούχος του American Board of OB/GYN, Συνεργάτης του Institute of Life ΙΑΣΩ**, και συνεχίζει αποσαφηνίζοντας κάποιους από τους μύθους και την πραγματικότητα που περιβάλλουν την υπογονιμότητα.

Η ξεκούραση μετά από μια εμβρυομεταφορά θα αυξήσει τα ποσοστά επιτυχίας.

Μύθος. Η ξεκούραση στο κρεβάτι μετά από μια εμβρυομεταφορά, είτε πρόκειται για μερικές ώρες ως και αρκετές μέρες, δεν έχει καμία επίπτωση στα ποσοστά επιτυχίας. Πρόσφατες και καλά σχεδιασμένες μελέτες που συνέκριναν τα αποτελέσματα μεταξύ γυναικών που κάθισαν στο κρεβάτι και αυτών που σηκώθηκαν αμέσως μετά την εμβρυομεταφορά δεν έδειξαν καμία διαφορά στα ποσοστά κύησης. Αντιθέτως μάλιστα έδειξαν ελαφρά καλύτερα αποτελέσματα στις γυναίκες που δεν είχαν κανένα περιορισμό στις δραστηριότητές τους, χωρίς όμως να είναι στατιστικά σημαντικά. Φαίνεται ότι οι γυναίκες θα πρέπει να επιστρέφουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες άμεσα, πράγμα που μειώνει σημαντικά και τα επίπεδα άγχους της ασθενούς.

Αν πάρω επιπλέον σκευάσματα μετά την εμβρυομεταφορά πέραν της προγεστερόνης θα αυξήσω τα ποσοστά κύησης ακόμα και αν δεν έχω καμία πάθηση.

Μύθος. Η προγεστερόνη είναι το μόνο υποστηρικτικό φάρμακο της κύησης που έχει δείξει σημαντική αύξηση στα ποσοστά κυήσεων. Σκευάσματα όπως οι ηπαρίνη, κορτιζόνη, ασπιρίνη, βιταμίνη C δεν είναι ευρέως αποδεκτά από την επιστημονική κοινότητα και οι περισσότερες μελέτες δεν δείχνουν κάποια αύξηση στα ποσοστά κυήσεων. Αυτά τα επιπλέον σκευάσματα χορηγούνται μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και όχι σαν ρουτίνα σε όλες. Είναι από τις φορές που το περισσότερο δεν σημαίνει και καλύτερο.

Αν χάσω τα περιττά κιλά θα αυξήσω τις πιθανότητες να μείνω έγκυος.

Αλήθεια. Όταν μια γυναίκα είναι υπέρβαρη ή ελλειποβαρής τότε οι πιθανότητες να μείνει έγκυος είναι μειωμένες. Το ιδανικό βάρος είναι εύκολο να υπολογιστεί με τον Δείκτη Σωματικού Βάρους (BMI) όπου το φυσιολογικό είναι μεταξύ 19 και 25. Ειδικά όταν μια γυναίκα πρόκειται να μπει σε κύκλο εξωσωματικής γονιμοποίησης πρέπει να προσπαθήσει να προσεγγίσει το ιδανικό βάρος εφόσον ο χρόνος το επιτρέπει.

Αν μπω στη διαδικασία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής θα πάθω καρκίνο.

Μύθος. Η σύνδεση μεταξύ φαρμάκων εξωσωματικής και καρκίνου ήταν για χρόνια αμφιλεγόμενη. Μετά από 30 χρόνια εξωσωματικής γονιμοποίησης τα δεδομένα είναι αρκετά για να έχουμε πιο σίγουρες απαντήσεις. Η θέση του Αμερικανικού Συλλόγου Αναπαραγωγικής Ιατρικής (ASRM) το 2015 είναι ότι δεν επηρεάζει. Μια μικρή αύξηση των ποσοστών καρκίνου της ωοθήκης που έδειχναν παλαιότερες μελέτες οφειλόταν στα αίτια της υπογονιμότητας και όχι στη θεραπεία της. Αυτό επιβεβαιώνουν οι περισσότερες μεγάλες μελέτες οι οποίες δεν δείχνουν καμία αύξηση στα ποσοστά καρκίνου στις γυναίκες που είχαν ανδρικό παράγοντα υπογονιμότητας παρόλο που έπαιρναν τα ίδια φάρμακα. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα στον καρκίνο του μαστού και του ενδομητρίου. Η παρατεταμένη μακροχρόνια έκθεση σε οιστρογόνα είναι γνωστό ότι αυξάνει τα ποσοστά αυτών των καρκίνων, φαίνεται όμως ότι τα αυξημένα επίπεδα για μερικές μέρες σε ένα κύκλο εξωσωματικής δεν έχουν ιδιαίτερη επίπτωση. Οι προληπτικές εξετάσεις όπως η μαστογραφία θα πρέπει οπωσδήποτε να γίνονται ώστε να προχωρήσουμε με ασφάλεια σε υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.

Το στρες μειώνει τις πιθανότητες επιτυχίας κύησης.

Ίσως. Το στρες μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα στον οργανισμό μας, έτσι δεν μας δημιουργεί έκπληξη ότι μπορεί να επηρεάζει και τη γονιμότητα. Είναι ένα ερώτημα δύσκολο να απαντηθεί γιατί δεν υπάρχουν πολλοί αντικειμενικοί τρόποι μέτρησης του στρες. Μια ενδιαφέρουσα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Human Reproduction το Μάρτιο του 2014, και στηρίχτηκε σε μετρήσεις βιοδεικτών του στρες (α-αμυλάση και κορτιζόλη), σε 401 ζευγάρια που προσπαθούσαν να αποκτήσουν παιδί, έδειξε μειωμένα ποσοστά γονιμότητας σε αυτά που είχαν αυξημένο άγχος. Δυστυχώς χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να αποδείξουμε τη συσχέτιση άγχους και υπογονιμότητας. Γενικά είναι καλό στο βαθμό που είναι εφικτό να υπάρχει λιγότερο στρες, αν και συνήθως δεν είναι το στρες που προκαλεί την υπογονιμότητα αλλά η υπογονιμότητα που προκαλεί το στρες.

Δεν πειράζει που δεν έχω μείνει έγκυος, αν χρειαστεί κάνω μια εξωσωματική στα 40.

Μύθος. Η εξωσωματική γονιμοποίηση δεν είναι πανάκεια. Όπως και στη φυσιολογική σύλληψη τα ποσοστά είναι ανάλογα της ηλικίας της γυναίκας. Τα ποσοστά επιτυχίας αρχίζουν να πέφτουν μετά τα 35, με σημαντική πτώση μετά την ηλικία των 40. Στη βελτιστοποίηση βέβαια των πιθανοτήτων βοηθά ένα καλό κέντρο υποβοηθούμενης αναπαραγωγής και ένας έμπειρος ειδικός ιατρός.

Η υποβοηθούμενη αναπαραγωγή έχει αυξημένα ποσοστά πολύδυμης κύησης.

Αλήθεια. Επειδή η μεταφορά πολλών εμβρύων στη μήτρα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα περισσότερα του ενός να εμφυτευθούν και να έχουμε διδύμα και τρίδυμα, που συνεπάγεται περισσότερα πρόωρα βρέφη και νοσηλεία με ό,τι επίπτωση έχει αυτό στο ζευγάρι και στη δημόσια υγεία, η τάση τα τελευταία χρόνια είναι προς την επιλεκτική μεταφορά ενός μόνο εμβρύου (e-SET). **Α**

Η εξωσωματική γονιμοποίηση δεν είναι πανάκεια. Όπως και στη φυσιολογική σύλληψη τα ποσοστά είναι ανάλογα της ηλικίας της γυναίκας. Τα ποσοστά επιτυχίας μειώνονται μετά την ηλικία των 35 ετών.



ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ

Είναι επιλογή της γυναίκας να «επενδύσει» στην ασφαλή λύση της κατάψυξης των ωαρίων

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ



Δεν έχει καθορισθεί ποια είναι ιδανική χρονική στιγμή που πρέπει η γυναίκα να επιλέξει την κρυοσυντήρηση για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τη διατήρηση της γονιμότητάς της. Στις μικρότερες ηλικίες τα ωάρια έχουν την καλύτερη ποιότητα και απαιτείται μικρότερος αριθμός για κρυοσυντήρηση. Στις μεγαλύτερες απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός ωαρίων για να επιτύχουμε ανάλογα ποσοστά κυήσεων και γεννήσεων. Είναι επιλογή κάθε γυναίκας να «επενδύσει» στην ασφαλή λύση της κατάψυξης των ωαρίων. Μπορεί να προταθεί ανεξαρτήτως ηλικίας ακόμα και σε πολύ νεαρές γυναίκες εάν έχουν μειωμένη ωοθηκική επάρκεια ή οικογενειακό ιστορικό ή ο-ποιοδήποτε λόγο που αποκλείεται η εγκυμοσύνη για μεγάλο χρονικό διάστημα. Φαίνεται χαρακτηριστικά σε πρόσφατη μελέτη ότι **αν μια γυναίκα επιλέξει να μεταθέσει το χρόνο της μητρότητας στα 40**, και έχει ήδη καταψύξει ωάρια στην ηλικία των 35, θα έχει αυξήσει τη πιθανότητά της να γεννήσει δικό της παιδί κατά **48%** ενώ παράλληλα θα έχει μειώσει το κόστος κατά **27%** τουλάχιστον!

Με την τεχνική της «υαλοποίησης» έχουν γεννηθεί 6.000 παιδιά. Θεωρείται ασφαλής, διότι τα παιδιά αυτά δεν παρουσίασαν αυξημένα ποσοστά χρωμοσωμικών ανωμαλιών και το περιγεννητικό αποτέλεσμα ήταν όμοιο με αυτό του γενικού πληθυσμού (συγγενείς ανωμαλίες, αναπτυξιακά προβλήματα κ.λπ.). Αυτά τα αποτελέσματα είναι πολύ σημαντικά αλλά και ενθαρρυντικά για όλες τις γυναίκες που για διαφορετικούς προσωπικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς και επαγγελματικούς λόγους, θέλουν να μεταθέσουν χρονικά την απόφασή τους να γίνουν μητέρες.

Τα τελευταία οκτώ χρόνια, η χρήση της κρυοσυντήρησης ωαρίων, από γυναίκες χωρίς ιατρικά ο-γκολογικά προβλήματα, έχει πενταπλασιαστεί. Η προσφυγή στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή από γυναίκες ηλικίας 40 ετών και άνω, παρουσιάζει αύξηση περίπου 50%, και η ηλικία της πρώτης εγκυμοσύνης συνεχώς αυξάνεται. Αυτό είναι αποτέλεσμα της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας και των επιπτώσεων που έχει στο lifestyle κάθε γυναίκας. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η γονιμότητα έχει χρονικά όρια. Στην ηλικία των 40 το 80% των ωαρίων παρουσιάζει χρωμοσωμικές διαταραχές. Έτσι, σε αυτήν την ηλικία, απαιτείται πιο εξοπλισμένη αντιμετώπιση και πιθανή χρήση της προμφυτευτικής διάγνωσης. Τα κατεψυγμένα ωάρια μπορεί να έχουν την ίδια αποτελεσματικότητα με τα νωπά. Επομένως, η κρυοσυντήρηση των ωαρίων εξασφαλίζει τη δυνατότητα στη γυναίκα να «παγώσει» το χρόνο και να επιλέξει πότε θα γίνει μητέρα. Η ανωτέρω τεχνική δεν είναι απλή. Απαιτεί εμπειρία και αξιόπιστο σύστημα κρυοσυντήρησης. Διευρύνει το πεδίο εφαρμογής της εξωσωματικής και σε γόνιμες γυναίκες συμβάλλοντας καθοριστικά στη διατήρηση της γονιμότητας της γυναίκας.

Πριν από 38 χρόνια γεννήθηκε το πρώτο παιδί με τη μέθοδο της εξωσωματικής γονιμοποίησης (IVF). Από τότε έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος, η εξωσωματική πλέον έχει γίνει μέθοδος ασφαλής και αποτελεσματική, καθώς μία στις τρεις γυναίκες μπορεί να αποκτήσει παιδί με την πρώτη προσπάθεια, επισημαίνει ο **Κωνσταντίνος Ε. Κωσταράς, Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιατρός Αναπαραγωγής μονάδας «Institute of Life» - ΙΑΣΩ.**

Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι το αθροιστικό αποτέλεσμα έξι έως εννέα προσπαθειών μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα γέννησης παιδιού περί το 70% ενώ κατά άλλους περί το 80%. Η νέα τεχνική της κατάψυξης των ωαρίων, «υαλοποίηση», έχει αλλάξει το τοπίο, διευρύνοντας την εφαρμογή της εξωσωματικής τόσο σε υπογόνιμες αλλά και γόνιμες γυναίκες.

«ΥΑΛΟΠΟΙΗΣΗ», Η ΝΕΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΡΥΟΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Με την παλαιότερη τεχνική κρυοσυντήρησης των ωαρίων, απαιτούνταν περίπου 100 ωάρια για να γεννηθεί ένα παιδί. Σήμερα, με τη νέα τεχνική κρυοσυντήρησης «υαλοποίηση», απαιτούνται μόνο 8 έως 15 ωάρια. Τα ωάρια λόγω του μεγέθους τους, της υψηλής περιεκτικότητας σε νερό και της διάταξης των χρωμοσωμάτων στη μιτωτική άτρακτο, είναι ιδιαίτερα εύαλτα στο σχηματισμό κρυστάλλων πάγου κατά τη διαδικασία της κρυοσυντήρησης. Τώρα, με την τεχνική της «υαλοποίησης», χρησιμοποιώντας νέα κρυοπροστατευτικά διαλύματα υψηλής συγκέντρωσης, με την υπερταχεία κατάψυξη, τα κύτταρα αποκτούν μια συμπαγή μορφή σαν γυαλί, χωρίς το σχηματισμό κρυστάλλων πάγου. Έτσι αυξάνεται σημαντικά η επιβίωση των ωαρίων και τα ποσοστά των κυήσεων και των γεννήσεων. Σύμφωνα με την ASRM (Αμερικανική εταιρεία Αναπαραγωγής) από το 2013 η κρυοσυντήρηση των ωαρίων δεν θεωρείται πλέον πειραματική μέθοδος.



Κωνσταντίνος Ε. Κωσταράς

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Η αποτελεσματικότητα της κρυοσυντήρησης κρίνεται από τα ποσοστά επιβίωσης των ωαρίων και τα ποσοστά των κυήσεων και γεννήσεων που επιτυγχάνονται. Αυτά είναι συνάρτηση της ηλικίας της γυναίκας, άλλων παραγόντων υπογονιμότητάς της και του αριθμού των κατεψυχθέντων ωαρίων. Τα ποσοστά επιβίωσης των ωαρίων και η επίτευξη κυήσεων είναι υψηλότερα σε υγιείς γυναίκες, κάτω των 35 ετών, χωρίς προβλήματα γονιμότητας. Σε πρόσφατες μελέτες της Cobo που αφορούσαν 42.000 κρυοσυντηρημένα ωάρια τόσο δοτριών όσο και υγιών γυναικών, η επιβίωση ήταν άνω του 95%, ενώ οι κυήσεις ανά εμβρυομεταφορά από 45% έως 53%. Στις ηλικίες άνω των 36 ετών, τα ποσοστά επιβίωσης ήταν 83% και τα ποσοστά των κυήσεων έως 36%. Σε άλλη μελέτη 1.283 κρυοσυντηρημένων ωαρίων μη δοτριών, η επιβίωση ήταν 86%. Τα ποσοστά των γεννήσεων δεν διέφεραν σημαντικά από τα αντίστοιχα ποσοστά των «φρέσκων» ωαρίων. Στα 100 κρυοσυντηρημένα ωάρια αντιστοιχεί ένα ποσοστό γεννήσεων 6,4%, ποσοστό ίδιο με αυτό που προκύπτει από τη χρήση «φρέσκων» ωαρίων. Η πιθανότητα απόκτησης παιδιών εξαρτάται από τον αριθμό κρυοσυντηρημένων ωαρίων αλλά και την ηλικία της γυναίκας. Η ηλικία των 36-38 ετών φαίνεται να αποτελεί οριακό σημείο χωρίς να αποκλείει τις μεγαλύτερες ηλικίες. 8-10 κρυοσυντηρημένα ωάρια έχουν πιθανότητα γέννησης παιδιού 10% έως 30%, ενώ ο ίδιος αριθμός ωαρίων σε γυναίκες κάτω των 35 ετών έχει πιθανότητα 40% έως 60%. Εάν κρυοσυντηρηθούν 15-20 ωάρια σε γυναίκες κάτω των 38 ετών έχουν 70% πιθανότητα γέννησης ενός παιδιού. Στην ηλικία των 38-40 ετών έχουν ανάλογη πιθανότητα, αν κρυοσυντηρήσουν 25-30 ωάρια.

Με την τεχνική της «υαλοποίησης» έχουν γεννηθεί 6.000 παιδιά. Θεωρείται ασφαλής, διότι αυτά δεν παρουσίασαν αυξημένα ποσοστά χρωμοσωμικών ανωμαλιών και το περιγεννητικό αποτέλεσμα ήταν όμοιο με αυτό του γενικού πληθυσμού.



ΙΝΟΜΥΩΜΑΤΑ: ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΡΕΙΣ ΣΤΙΣ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Τι είναι, πώς επηρεάζουν τη γονιμότητα, πώς θεραπεύονται

Τα ινομυώματα της μήτρας είναι μη καρκινικές μάζες (όγκοι) της μήτρας που συχνά εμφανίζονται κατά την αναπαραγωγική ηλικία. Τα ινομυώματα, που ονομάζονται επίσης και μυώματα, δεν σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου της μήτρας και σχεδόν ποτέ δεν αναπτύσσονται σε καρκίνο, διευκρινίζει ο **Dr. Παναγιώτης Θ. Πολύζος, Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος, Ειδικός Αναπαραγωγής Μέλος του Institute of Life - Μονάδα Εξω-σωματικής Γονιμοποίησης στο Μαιευτήριο Ιασώ (www.drpolyzos.gr).**



Παναγιώτης Θ. Πολύζος

Μερικά ινομυώματα αναπτύσσονται ταχέως και μερικά μπορεί να συρρικνωθούν από μόνα τους, ποικίλουν σε μέγεθος, από μικρά όσο ένας σπόρος, μέχρι μία μεγάλη μάζα που μπορεί να διογκώσει τη μήτρα. Τρεις στις τέσσερις γυναίκες, τονίζει ο Δρ Πολύζος, θα αναπτύξουν ινομυώματα της μήτρας κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Μία στις τρεις Ελληνίδες εμφανίζει ινομυώματα στη μήτρα μέχρι την ηλικία των 35 χρόνων.

ΤΑ ΙΝΟΜΥΩΜΑΤΑ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1. Τα εσωτερικά ινομυώματα της μήτρας, τα οποία μπορεί:

- Να εμποδίσουν τη φυσιολογική σύλληψη και τη διακίνηση των σπερματοζωαρίων.
- Να δυσκολέψουν την εμφύτευση εμβρύων κατά την πραγματοποίηση εξωσωματικής γονιμοποίησης.

2. Τα μεγάλα ινομυώματα εξωτερικά της μήτρας, που μπορεί:

- Να επηρεάσουν τη συλλληπτική λειτουργία των σαλπίγγων.
- Να προκαλέσουν ανωμαλίες στο μυομήτριο και διαταραχή της φυσιολογίας του.
- Να αυξήσουν την πιθανότητα αποβολών.

Τα εσωτερικά ινομυώματα και κυρίως τα άνω του ενός εκατοστού, πρέπει να αφαιρούνται με τη μέθοδο της υστεροσκοπικής. Τα δε εξωτερικά αντιμετωπίζονται συνήθως λαπαροσκοπικά, εκτός αν είναι σχετικά μικρά σε μέγεθος (κάτω των 4 εκατοστών), που συνήθως δεν ενοχλούν και δεν χρειάζεται να αφαιρεθούν.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Περίπου μία στις δύο γυναίκες παρουσιάζουν συμπτώματα όπως:

- Μη φυσιολογική μητρορραγία
- Πυελική πίεση
- Πόνος στη λεκάνη ή στην πλάτη
- Δυσκοιλιότητα
- Ενοχλήσεις στο ουροποιητικό σύστημα
- Υπογονιμότητα
- Επιπλοκές στην εγκυμοσύνη

ΑΙΤΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΙΝΟΜΥΩΜΑΤΩΝ

Οι γιατροί δεν γνωρίζουν τα ακριβή αίτια, αλλά έρευνες και κλινική εμπειρία υποδεικνύουν τους παρακάτω παράγοντες:

- **Γενετικές αλλαγές:** Σε πολλά ινομυώματα, που διαφέρουν από τα φυσιολογικά κύτταρα των μυών της μήτρας, βρίσκονται γονιδιακές αλλαγές. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα ινομυώματα είναι κληρονομικά.
- **Ορμόνες:** Οιστρογόνα και προγεστερόνη, δύο ορμόνες που τονώνουν την ανάπτυξη των τοιχω-

μάτων της μήτρας, φαίνεται ότι προωθούν την ανάπτυξη ινομυωμάτων. Τα ινομυώματα τείνουν να συρρικνώνονται μετά την εμμηνοπαυση.

- **Άλλοι παράγοντες κινδύνου:** Ουσίες που βοηθούν το σώμα να διατηρήσει ιστούς όπως η ινσουλίνη, μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη ινομυωμάτων.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Υπάρχουν λίγοι γνωστοί παράγοντες κινδύνου, εκτός από το να είναι μια γυναίκα στην αναπαραγωγική ηλικία:

- **Κληρονομικότητα:** Μια γυναίκα με μητέρα ή αδερφή που είχαν ινομυώματα, είναι σε υψηλό κίνδυνο να αναπτύξει και η ίδια.
- **Φυλή:** Οι μαύρες γυναίκες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν ινομυώματα από τις γυναίκες άλλων φυλετικών ομάδων.
- **Άλλοι παράγοντες:** Η εμφάνιση της περιόδου σε μικρή ηλικία, η διατροφή (πολύ κόκκινο κρέας και λιγότερο σε λαχανικά και φρούτα), η κατανάλωση αλκοόλ, φαίνεται ότι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ινομυωμάτων.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Τα ινομυώματα συχνά εντοπίζονται κατά τη διάρκεια μίας εξέτασης ρουτίνας της πυέλου. Αν υπάρχουν συμπτώματα, ο γιατρός θα δώσει εντολή για κάποιες από τις παρακάτω εξετάσεις:

- Υπερηχογράφημα έσω γεννητικών οργάνων
- Εργαστηριακές εξετάσεις: Περιλαμβάνουν εξετάσεις αίματος, όπως για να αποκλειστούν διαταραχές αιμορραγίας, προβλήματα θυρεοειδούς κ.λπ.
- Μαγνητική Τομογραφία (MRI)
- Υστερο-υπερηχογράφημα
- Υστερο-σαπλιγγογραφία
- Υστεροσκόπηση

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΙΝΟΜΥΩΜΑΤΩΝ

Η θεραπευτική αντιμετώπιση είναι μια απόφαση που θα ληφθεί από κοινού με το γιατρό. Υπάρχουν διάφορες παράμετροι που συνυπολογίζονται, όπως η ηλικία, η επιθυμία για εγκυμοσύνη, το μέγεθος και ο αριθμός των ινομυωμάτων. Η θεραπεία των ινομυωμάτων διακρίνεται σε φαρμακευτική - συντηρητική και σε χειρουργική θεραπεία. Η συντηρητική θεραπεία έγκειται σε τακτική παρακολούθηση και ορμονική αγωγή. Η δε χειρουργική θεραπεία είναι απαραίτητη όταν τα ινομυώματα παρουσιάζουν αύξηση του μεγέθους (*ιδίως ταχεία*).

Η συνηθέστερη μορφή θεραπείας είναι η χειρουργική αντιμετώπιση. Η αφαίρεση μπορεί να γίνει με ινομυωματοεκτομή ή με υστερεκτομή. Η ινομυωματοεκτομή διατηρεί τη μήτρα και δίνει τη δυνατότητα στην ασθενή να κάνει παιδιά. Μπορεί να γίνει είτε λαπαροσκοπικά, είτε με ανοιχτό χειρουργείο. Αυτό εξαρτάται από το μέγεθος, τον αριθμό και τη θέση των ινομυωμάτων. Η λαπαροσκοπική ινομυωματοεκτομή είναι μέθοδος με σαφή συγκριτικά πλεονεκτήματα έναντι της ανοιχτής, καθώς μετά την επιτυχή αφαίρεση των ινομυωμάτων σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα η γυναίκα επιστρέφει στις καθημερινές της δραστηριότητες.

ΥΠΟΒΛΕΝΝΟΓΟΝΑ ΙΝΟΜΥΩΜΑΤΑ

Τα υποβλεννογόνα ινομυώματα που εντοπίζονται κάτω από την εσωτερική στιβάδα της μήτρας, μπορούν να αντιμετωπισθούν με υστεροσκοπική ινομυωματοεκτομή. Σε αυτή την περίπτωση δεν απαιτείται καμία απολύτως τομή, ενώ δεν χρειάζεται να πραγματοποιηθεί νοσηλεία. Σε όλες τις περιπτώσεις εκτός από την υστερεκτομή, υπάρχει ποσοστό υποτροπής. Μικροί όγκοι που δεν ανιχνεύει ο γιατρός ούτε στο χειρουργείο, μπορεί τελικά να αναπτυχθούν και να χρήζουν πάλι θεραπείας. Μπορεί επίσης να αναπτυχθούν νέα ινομυώματα που να απαιτούν ή όχι θεραπεία. **Α**

Η συνηθέστερη μορφή θεραπείας είναι η χειρουργική αντιμετώπιση. Η **λαπαροσκοπική ινομυωματοεκτομή** πλεονεκτεί έναντι της ανοιχτής, καθώς σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα η γυναίκα επιστρέφει στις καθημερινές της δραστηριότητες.



ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

Εξωσωματική με φάρμακα ή χωρίς; Φυσικός κύκλος ή ελεγχόμενη διέγερση των ωοθηκών;

Soul/Body
Mind



Παναγιώτης Ψαθάς

Όλο και περισσότερα ζευγάρια με προβλήματα γονιμότητας κάνουν σήμερα πραγματικότητα το όνειρό τους να γίνουν γονείς, πιο εύκολα και με λιγότερη ταλαιπωρία, χάρη στην εξέλιξη των μεθόδων της Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής αλλά και της βιοτεχνολογίας.

Το γεγονός ότι σήμερα μπορούμε να απαντάμε στα ερωτήματα, πότε μια γυναίκα ενδείκνυται να υποβληθεί σε εξωσωματική γονιμοποίηση σε φυσικό κύκλο και πότε πρέπει να πάρει φάρμακα για την ελεγχόμενη διέγερση των ωοθηκών, αντικατοπτρίζει ακριβώς αυτό, ότι σήμερα οι επιλογές που έχουμε στη διάθεσή μας, έχουν αυξήσει σημαντικά τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής, οδηγώντας τα ζευγάρια στο επιθυμητό αποτέλεσμα, που δεν είναι άλλο από την απόκτηση υγιών παιδιών, τονίζει ο **Δρ. Παναγιώτης Ψαθάς, μαιευτήρας - χειρουργός γυναικολόγος, με ειδίκευση στην Αναπαραγωγική Ενδοκρινολογία, την Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και τη Λαπαροσκοπική Χειρουργική, μέλος της ομάδας δημιουργίας και διαχείρισης της Μονάδας Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής Institute of Life Iaso (<http://www.ppsathas.com>).**

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΜΕΘΟΔΩΝ

Μας βοηθούν τα φάρμακα στην εξωσωματική;

Πρώτα απ' όλα είναι σημαντικό να εξηγήσουμε γιατί χορηγούμε φάρμακα στην εξωσωματική γονιμοποίηση. Έχει αποδειχθεί ότι τα ποσοστά επιτυχίας κύησης αυξάνονται, όταν στη μήτρα μεταφέρονται περισσότερα του ενός καλής ποιότητας έμβρυα. Για να προκύψουν περισσότερα έμβρυα χρειάζεται να γονιμοποιήσουμε περισσότερα του ενός ωάρια, που θα προκύψουν από ένα κύκλο, τα οποία θα συλλέξουμε με τη διαδικασία της ωοληψίας. Κι εκεί ακριβώς μας βοηθούν τα φάρμακα. Εφαρμόζοντας φαρμακευτικά σχήματα για ελεγχόμενη διέγερση της λειτουργίας των ωοθηκών, έχουμε ανάπτυξη περισσότερων ωοθυλακίων (άρα και ωαρίων). Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας φάρμακα τα οποία περιέχουν ορμόνες με σκοπό να δημιουργήσουμε στη γυναίκα έναν ελεγχόμενο κύκλο.

Με αυτή τη διαδικασία επιτυγχάνουμε:

- Να ωριμάσουν πολλά ωοθυλάκια
- Να ελέγξουμε να μη γίνει άκαιρα η ωοθυλακιορρηξία ώστε να μη χαθούν τα ωάρια

- Να επιλέξουμε την κατάλληλη στιγμή για την πρόκληση της τελικής ωρίμανσης των ωαρίων
- Να διαμορφώσουμε στο περιβάλλον της μήτρας τις κατάλληλες συνθήκες για να εμφυτευθεί το έμβρυο.

Να τονίσουμε επίσης ότι από την επιτυχή εφαρμογή του φαρμακευτικού σχήματος, το οποίο ανάλογα με το περιστατικό εφαρμόζουμε, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό η ποιότητα των ωαρίων που θα προκύψουν, κατά συνέπεια και η ποιότητα των εμβρύων.

ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Το πρώτο παιδί που γεννήθηκε με εξωσωματική γονιμοποίηση από τους πρωτοπόρους Edwards και Steptoe, το 1978, ήταν αποτέλεσμα παρακολούθησης ενός φυσικού κύκλου έμηνου ρήσης, δηλαδή της φυσιολογικής διαδικασίας ωρίμανσης του ωαρίου, χωρίς τη βοήθεια των φαρμάκων για ανάπτυξη περισσότερων ωαρίων. Η εξωσωματική γονιμοποίηση με τη μέθοδο του φυσικού κύκλου είναι μια διαδικασία όπου η γυναίκα δεν υποχρεώνεται να πάρει φάρμακα, να υποβληθεί δηλαδή σε ενέσιμη αγωγή για την ανάπτυξη πολλών ωαρίων τα οποία στη συνέχεια θα γονιμοποιηθούν, ώστε να εμφυτευτούν περισσότερα από ένα έμβρυα στη μήτρα.

Στο φυσικό κύκλο Εξωσωματικής Γονιμοποίησης παρακολουθούμε υπερηχογραφικά και ορμονικά την πρόοδο ανάπτυξης του μοναδικού ωοθυλακίου και το ενδομήτριο. Την κατάλληλη στιγμή συλλέγεται το ένα και μοναδικό ωάριο που παράγεται από τη φυσική διαδικασία, που στη συνέχεια γονιμοποιείται και το έμβρυο που θα προκύψει εμφυτεύεται στη μήτρα.

Αν και η μέθοδος αυτή είναι πιο κοντά στη φυσική λειτουργία του σώματος της γυναίκας, έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

Η ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ:

- Σε γυναίκες που δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να πάρουν φάρμακα για τη διέγερση των ωοθηκών.
 - Σε γυναίκες με αποτυχημένες προσπάθειες εξωσωματικής με διέγερση ωοθηκών στο παρελθόν.
 - Σε γυναίκες προχωρημένης αναπαραγωγικής ηλικίας.
- Ωστόσο, επειδή πρόκειται για την ανάπτυξη ενός και μόνο ωαρίου και για τη γονιμοποίησή του, υπάρχουν πάντα αυξημένες πιθανότητες το έμβρυο να μην αναπτυχθεί σωστά, οπότε να ακυρωθεί η διαδικασία ή να μην επιτύχουμε εγκυμοσύνη.

Αυτό δεν θα πρέπει να είναι αποθαρρυντικό για τη γυναίκα, καθώς η διαδικασία της εξωσωματικής με τη μέθοδο του φυσικού κύκλου, μας επιτρέπει να επαναλάβουμε την προσπάθεια στον αμέσως επόμενο κύκλο της, χωρίς να χρειαστεί να περιμένουμε δύο και τρεις μήνες για την επόμενη προσπάθεια όπως συμβαίνει όταν έχουμε ακολουθήσει τη μέθοδο της διέγερσης των ωοθηκών. Στα θετικά της μεθόδου υπολογίζεται και το ότι είναι πιο οικονομική καθώς δεν επιβαρύνεται με το κόστος των φαρμάκων.

Γεγονός πάντως είναι ότι η διαρκής έρευνα και η πρόοδος που σημειώνεται στον Τομέα της Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής, κάνει τα ποσοστά επιτυχίας να ξεπερνούν κάθε προηγούμενο και μοιάζει σήμερα σαν ψέμα το ότι κατά τα πρώτα χρόνια της εφαρμογής της εξωσωματικής γονιμοποίησης οι γυναίκες έκαναν πολλές προσπάθειες μέχρι να καταφέρουν να μείνουν έγκυοι.

Εδώ αξίζει να σημειώσουμε ότι στα συστατικά της επιτυχίας της ομάδας μας στην εξωσωματική, περιλαμβάνονται η αγάπη για αυτό που κάνουμε, η πολυετής εμπειρία που διαθέτουμε και η δέσμευσή μας απέναντι στα ζευγάρια, να χρησιμοποιούμε πάντα τις πλέον σύγχρονες τεχνικές και να έχουμε όλη την up to date γνώση κι ενημέρωση προκειμένου να τους παρέχουμε το καλύτερο. **A**

Η διαρκής έρευνα και η πρόοδος που σημειώνεται στον τομέα της **Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής**, έχουν αυξήσει σημαντικά τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής, οδηγώντας τα ζευγάρια στην απόκτηση υγιών παιδιών



ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

Πιο οικονομική από ποτέ η θεραπεία της υπογονιμότητας στη χώρα μας

Με στόχο τη βελτίωση της ζωής των υπογόνιμων ζευγαριών και τη μείωση του κόστους της φαρμακευτικής αγωγής, κυκλοφόρησε η προγεμισμένη πένα μιας χρήσης καθιστώντας τη θεραπεία λιγότερο αγχωτική και περίπλοκη

Η πρόσφατη κυκλοφορία στη χώρα μας της φολλιτροπίνης άλφα, μιας ανεπτυγμένης στην Ελβετία, ανασυνδυασμένης ανθρώπινης ωοθυλακιότροπου ορμόνης (r-FSH), επέφερε μια σημαντική μείωση στο συνολικό κόστος της φαρμακευτικής αγωγής κατά τη διάρκεια της εξωσωματικής γονιμοποίησης. Η φολλιτροπίνη άλφα, η οποία αναπτύχθηκε από την εταιρία βιοτεχνολογίας **Finox Biotech**, είναι ένα σύγχρονο βιοϊσοδύναμο φάρμακο που αποτελεί μια αποτελεσματική, ασφαλή και κυρίως προσιτή επιλογή για όλα τα ζευγάρια που εμφανίζουν προβλήματα υπογονιμότητας.

Ειδικότερα, σε σχετικές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι το εν λόγω φάρμακο διαθέτει όλα τα κλινικά πλεονεκτήματα με το φάρμακο αναφοράς. Έχει αποδειχθεί ότι διαθέτει παρόμοια βιοχημική δραστηριότητα με εκείνη του συγκρίσιμου φαρμάκου, με τα δύο σκευάσματα να

παρουσιάζουν μια συγκεκριμένη ωοθυλακιότροπο δραστηριότητα που ισοδυναμεί με 13,636IU/mg (600IU/44μg).

Παρόμοια είναι και η αποτελεσματικότητα των δύο σκευασμάτων, όπως απέδειξαν τα δεδομένα της 3ης Φάσης της μελέτης για το σύστημα της ευρωπαϊκής έγκρισης, αλλά και η ασφάλεια που προσφέρουν.

Επιπλέον η πολυβραβευμένη, εύχρηστη και μιας χρήσης προγεμισμένη πένα, επιτρέπει σε περισσότερους ασθενείς την ολοκλήρωση της θεραπείας τους με επιτυχία, κάτι στο οποίο βοηθάει εκτός από το σύστημα χορήγησης και η σχέση κόστους-αποτελέσματος. Στο πλαίσιο μιας μη επεμβατικής έρευνας που διεξήχθη, η πένα αξιολογήθηκε κατά προτίμηση και πρακτικότητα, αφού συγκρίθηκε με τα υπάρχοντα σήμερα διαθέσιμα συστήματα. Τα αποτελέσματα της μελέτης που πραγματοποιήθηκε σε 65 ασθενείς κατά τη διάρκεια της πρώτης τους συνεδρίας στο Oxford Fertility Unit, Ηνωμένο Βασίλειο, και την Πανεπιστημιακή Κλινική της Ζυρίχης στην Ελβετία κατέδειξαν την ευχρηστιά της, καθώς το 62% αυτών επέλεξε τη συγκεκριμένη πένα ως το προτιμώμενο μέσο χορήγησης συγκριτικά με τις άλλες πένες που είχε δοκιμάσει.



ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΕΣ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

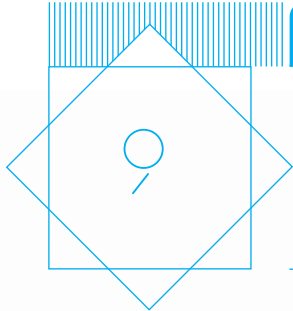
Η Finox Biotech, η ελβετική εταιρεία βιοτεχνολογίας, είναι αφοσιωμένη αποκλειστικά στον τομέα της θεραπείας της υπογονιμότητας και ειδικότερα στην ανάπτυξη εύχρηστων και υψηλής ποιότητας υποστηρικτικών προϊόντων γονιμότητας και είναι η πρώτη που ανέπτυξε βιοϊσοδύναμη φολλιτροπίνη άλφα. Στη χώρα μας και στην Κύπρο αντιπροσωπεύεται από τη FertillandPharma, εταιρία που έχει επικεντρωθεί στην επιλογή και τη διανομή καινοτόμων θεραπειών για ασθενείς με προβλήματα γονιμότητας,

καθώς και στην υποστήριξη και την καθοδήγησή τους καθ' όλη τη διαδικασία, λαμβάνοντας υπόψη τις εξατομικευμένες ανάγκες τους. Κοινό στόχο αποτελεί η βελτίωση της ζωής των υπογόνιμων ζευγαριών, καθιστώντας τη θεραπεία λιγότερο αγχωτική και περίπλοκη.

Αξιοσημείωτη είναι η υποστήριξη της Finox Biotech, στο πλαίσιο της προσφοράς της στο κοινωνικό σύνολο, στη φιλανθρωπική οργάνωση «Save the Children» Ελβετίας –που έχει εγκύψει στη διάσωση παιδικών ζωών, αγωνι-

ζόμενη παράλληλα για τα δικαιώματά τους– δωρίζοντας €0,10 για κάθε συσκευασία Bemfola που παραδίδεται από τις εγκαταστάσεις της στην Ελβετία.

Η προσιτή τιμή, η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα του προϊόντος σε συνδυασμό με την ειδικά σχεδιασμένη πένα χορήγησης του αναμένεται να καταστήσουν τη φολλιτροπίνη άλφα μια πολύ δημοφιλή επιλογή τόσο για τους ιατρούς αναπαραγωγής όσο και για τους ασθενείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα υπογονιμότητας. **A**



ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ: ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ Α

Στην πολυάσχολη ζωή μας, με ελάχιστο ή και καθόλου χρόνο για να προετοιμάσουμε σωστά το σώμα αλλά και τη ψυχή μας να δημιουργήσει και να φέρει στον κόσμο μία νέα ζωή, είναι επιτακτική ανάγκη να βρούμε τον «τρόπο» που θα αυξήσει τις πιθανότητες για σύλληψη και μία υγιή εγκυμοσύνη. Και όταν δίπλα μας υπάρχουν πολλά παραδείγματα όπου η εγκυμοσύνη «απλά συνέβη» σε ζευγάρια που όχι μόνο δεν προετοιμάστηκαν σωστά, αντίθετα μάλιστα φαίνεται να έκαναν όλα εκείνα τα «μη» ή τα «δεν πρέπει», «ο τρόπος» αυτός που ψάχνουμε αντί για ευχαρίστηση γίνεται ακόμα και μαρτύριο και, συνήθως, δεν μπορεί να εφαρμοστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Δεν είναι μια εύκολη ερώτηση να απαντήσει ακόμα και ο πιο ειδικός γιατί κάποιοι είναι περισσότερο γόνιμοι από κάποιους άλλους, και δεν αναφερόμαστε στην περίπτωση που υπάρχει σαφής διάγνωση για κάποια πάθηση που προκαλεί υπογονιμότητα όπως π.χ. η ενδομητρίωση στις γυναίκες.

Κάθε άνθρωπος, κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός, είναι ένα μοναδικό βιολογικό σύστημα που εκφράζει καθετί που σχετίζεται με μία νόσο με το δικό του μοναδικό τρόπο. Σε μεγάλο βαθμό αυτό είναι γραμμένο στα γονίδια του. Έτσι, σε κάποιους η Αχιλλείος πτέρνα είναι το νευρικό, το γαστρεντερικό ή το ανοσοποιητικό τους σύστημα και σε άλλους το αναπαραγωγικό, επισημαίνει η **Χαρούλα Μαθιοπούλου - Μπιλάλη BSc MMedSc, Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή Fertility & Prevention Genomics Institute (www.harroulabilali.gr)**

Η ισορροπία και η ομοιόσταση του οργανισμού παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία του και μερικές φορές συμβαίνει κάποια ανισορροπία ή διαταραχή της ομοιόστασης να οδηγήσει σε «υπογονιμότητα» σε κατά τα άλλα υγιείς ανθρώπους. Επιπρόσθετα, αν και η υπογονιμότητα αυτή μπορεί να φαίνεται ίδια σε κάθε ζευγάρι, το αίτιο μπορεί να είναι όσο μοναδικό είναι το ζευγάρι αυτό.

Το πρώτο λοιπόν πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς, ιδιαίτερα σε δύσκολα περιστατικά υπογονιμότητας, είναι να εξατομικεύσει τις ανάγκες κάθε ζευγαριού στις προσπάθειές τους για τεκνοποίηση. Η εξατομικεύση αυτή ξεκινάει από τη δημιουργία ενός προσωπικού προφίλ (υπο)γονιμότητας, το οποίο αφορά όχι μονάχα το ιατρικό ιστορικό των ασθενών αλλά εμπλουτίζεται με πληροφορίες που αφορούν καθημερινές συνήθειες, δραστηριότητες και συναισθήματα. Ο στόχος σε κάθε περίπτωση πρέπει να είναι η αποκατάσταση της όποιας ανισορροπίας και διαταραχής στο σώμα που μπορεί να επηρεάζει αρνητικά τη γονιμότητα και να δημιουργεί προβλήματα στη σύλληψη και την εγκαθίδρυση και εξέλιξη μιας υγιούς εγκυμοσύνης.

Από εκεί και έπειτα υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που αναμφισβήτητα, μετά από επιστημονικές μελέτες, έχει διαπιστωθεί ότι προστατεύουν ή έχουν θετική επίδραση στη γονιμότητα και άρα ευνοούν τη σύλληψη, ακόμα και αν αυτή πραγματοποιείται με κάποια μέθοδο υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, σπερματέγχυση ή εξωσωματική γονιμοποίηση.



1

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

Το να τρεφόμαστε σωστά αποτελεί ένα πανίσχυρο όπλο στις προσπάθειες για σύλληψη. Διαφοροποιείται όμως από αυτό που γνωρίζαμε έως σήμερα και γίνεται πιο συγκεκριμένη ανάλογα με το προσωπικό γονιδιακό προφίλ του καθενός, ώστε να αποφευχθεί καθετί που μπορεί να ευνοεί την ανάπτυξη φλεγμονής στο σώμα (π.χ. κοιλιοκάκη) και να προτιμηθούν τροφές συμβατές με την ομαλή λειτουργία του οργανισμού που δρουν σαν πραγματικά φάρμακα κατά της υπογονιμότητας.

Τα πέντε βασικά στοιχεία που ενισχύουν τη γονιμότητα

Α. Πρωτεΐνη Όλα τα απαραίτητα (το σώμα δεν μπορεί να τα συνθέσει) αμινοξέα: ισολευκίνη, λευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη, βαλίνη είναι σημαντικά για βέλτιστη γονιμότητα, ορμονική ισορροπία, υγιείς κυτταρικές δομές και φυσιολογική εμβρυική ανάπτυξη. Επίσης, μη απαραίτητα αμινοξέα όπως η αργινίνη, παίζουν σπουδαίο ρόλο στην υγεία του σπέρματος, η τυροσίνη βελτιώνει τη λειτουργία του θυρεοειδούς και πολλά άλλα.

Στόχος: Κατανάλωση καθαρής πρωτεΐνης χωρίς τρανς λιπαρά από διαφορετικές πηγές (λευκό κρέας, ψάρι, όσπρια, κινόα κ.λπ.) σε ποσότητες ανάλογα με το σωματότυπο και το βάρος του καθενός.

Β. Ιχνοστοιχεία Απαραίτητα για τη βέλτιστη υγεία των ωαρίων και του σπέρματος, καθώς επίσης και του μεταβολισμού των ορμονών. Ψηλά στη λίστα βρίσκονται ιχνοστοιχεία όπως: ο ψευδάργυρος (ίσως το πιο σημαντικό ιχνοστοιχείο για τη γονιμότητα), το ασβέστιο (για την κινητικότητα του σπέρματος και μηχανισμούς της ωοθυλακιογένεσης), ο σίδηρος (απαιτείται για την ωορρηξία και αποφυγή της αναιμίας), το μαγνήσιο (για βέλτιστη παραγωγή προγεστερόνης και προετοιμασία του ενδομητρίου), το σελήνιο (υγιή παραγωγή ωαρίων και ισορροπία των θυρεοειδικών ορμονών), το μαγγάνιο (για υγιή μεταβολισμό των οιστρογόνων) και πολλά άλλα.

Στόχος: Στοχευμένος έλεγχος των επιπέδων των πιο σημαντικών ιχνοστοιχείων και λήψη απαραίτητων συμπληρωμάτων με ιατρική παρακολούθηση.

Γ. Βιταμίνες Βιταμίνες του συμπλέγματος Β όπως Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, Β12 είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή ορμονών και το μεταβολισμό και παίζουν καθοριστικό ρόλο για την ωορρηξία και τη δημιουργία ενός υγιούς ενδομητρίου. Το φυλλικό οξύ, το οποίο όμως πρέπει σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη αυστηρά να εξαιρείται σε δοσολογία, προλαμβάνει ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα και βοηθά στην ωρίμανση των ωαρίων. Τέλος, η βιταμίνη Ε έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και βοηθάει στην καλή εμφύτευση του εμβρύου.

Στόχος: Έλεγχος των βιταμινών και εξαιρουμένων λήψη ανάλογα με τις ελλείψεις και ιδιαίτερα στις γυναίκες, ανάλογα με τη φάση του κύκλου που βρίσκονται (πριν την ωορρηξία ή μετά).

Δ. Φυτοθεραπευτικά συστατικά Δηλαδή φυτικές θρεπτικές ουσίες ζωτικής σημασίας που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά. Τα ίδια τα φυτά παράγουν τις ουσίες αυτές προκειμένου να μπορέσουν να αναπτυχθούν και να αυτο-προστατευθούν από βλάβες σε μοριακό/κυτταρικό επίπεδο καθώς και ασθένειες. Ουσίες όπως τα καροτενοειδή (πρόδρομες ουσίες της βιταμίνης Α) παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην ανδρική όσο και στη γυναικεία γονιμότητα και άλλες, όπως η κλωροφύλλη σε υγρή μορφή, πέραν του ότι είναι μία εξαιρετική αποτοξινωτική ουσία, βοηθά στην ομαλοποίηση της περιόδου και το σχηματισμό υγιούς ενδομητρίου.

Στόχος: Καθημερινή κατανάλωση εγχώριων φρούτων και λαχανικών εποχής, ορθής γεωργικής καλλιέργειας, και λήψη συμπληρωμάτων μόνο εάν κριθεί απαραίτητο.

Ε. Απαραίτητα Ω3 Λιπαρά Οξέα Από τις δεκάδες λειτουργίες σε κυτταρικό επίπεδο που συμμετέχουν, ζωτικής σημασίας για την υγιή ανάπτυξη ενός οργανισμού, τα απαραίτητα Ω3 λιπαρά οξέα βοηθούν και στην ομαλή παραγωγή ωαρίων και σπέρματος, στην κινητικότητα του σπέρματος και την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου.

Στόχος: Κατανάλωση λιπαρών ψαριών όπως ο σολομός, το σκουμπρί αλλά και μικρών όπως οι σαρδέλες, σε εβδομαδιαία βάση και λήψη συμπληρωμάτων καθημερινά με σεβασμό στην ισορροπία των Ω3/Ω6.

2

ΥΠΝΟΣ

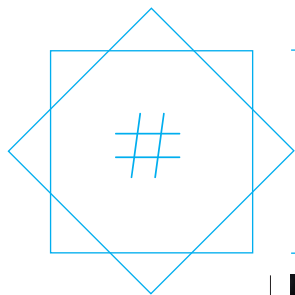
Ο ύπνος είναι σημαντικός γιατί δίνει στο σώμα την ευκαιρία να ξεκουραστεί και να ανανεωθεί. Η έλλειψη ύπνου διαταράσσει την ισορροπία των ορμονών και οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα φλεγμονής και στρες. Διαταραχές στον ύπνο έχουν συνδεθεί με παχυσαρκία, κατάθλιψη, καρκίνο και πολύ πρόσφατα με υπογονιμότητα. Σύμφωνα με μελέτη στο περιοδικό «Fertility and Sterility», έκθεση σε τεχνητό φως στη διάρκεια της νύχτας μπορεί να διαταράξει το βιολογικό ρολόι σε τέτοιο βαθμό που να δυσκολέψει τη σύλληψη ή να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου, σε περίπτωση εγκυμοσύνης. Όλα σχετίζονται με την ορμόνη μελατονίνη, την οποία εκκρίνει ο εγκέφαλος σε απάντηση στο σκοτάδι. Η μελατονίνη όμως παράγεται επίσης στο αναπαραγωγικό σύστημα και έχει προστατευτική δράση στα ωάρια, προστατεύοντάς τα από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες ειδικά κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας, όταν τα ωάρια είναι πιο ευάλωτα. Για αυτό, για το ζευγάρι που προσπαθεί να συλλάβει, είναι μεγάλη η ανάγκη για καλό και ποιοτικό ύπνο κάθε βράδυ.

ΣΤΡΕΣ

Το στρες δεν προκαλεί υπογονιμότητα άμεσα αλλά έμμεσα. Αυτό πρέπει να γίνει καλά κατανοητό από κάθε ζευγάρι στις προσπάθειές του για ένα μωρό. Αυξημένα επίπεδα στρες οδηγούν σε συνήθειες βλαβερές για τη γονιμότητα, όπως κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, διαταραχές της όρεξης, καθιστική ζωή και αποχή από φυσικές δραστηριότητες, αύπνια, μειωμένη λίμπιντο και περιορισμό των σεξουαλικών επαφών. Στη σύγχρονη προσέγγιση για την αντιμετώπιση της υπογονιμότητας, κάθε ζευγάρι, με την απαραίτητη βοήθεια από ειδικούς, πρέπει να απομακρύνει κάθε περιττό άγχος και με την αναγκαία ψυχική και σωματική ηρεμία να βελτιώσει τη σεξουαλική του ζωή, ακόμα και αν η σύλληψη απαιτεί υποβοήθηση. **Α**



ΟΙ 3 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΙ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΥΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ:



ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΣ ΠΑΝΑΔΕΣ;

Υπάρχει τρόπος να προστατευτείς

Του **ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΓΑΪΤΑΝΗ***



Απόστολος Γαϊτανής

Ο ήλιος θεωρείται ευλογία, δεν ισχύει όμως το ίδιο και για την ηλιοθεραπεία που μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο δέρμα μας. Είναι αποδεδειγμένο ότι η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο χωρίς προφύλαξη και χρήση αντιηλιακού δημιουργεί βλάβες στο δέρμα, ενώ αποτελεί ταυτόχρονα παράγοντα που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε καρκίνο του δέρματος. Καλό θα είναι να ενημερωνόμαστε για τις βλαβερές συνέπειες του ήλιου και να προφυλασσόμαστε κυρίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Ειδικά τις μεσημεριανές ώρες να μην κυκλοφορούμε ποτέ χωρίς αντιηλιακό.

3 σημαντικότερες προφυλάξεις που πρέπει να παίρνουμε πριν εκτεθούμε στον ήλιο

Σημαντικότερη προφύλαξη είναι η χρήση αντιηλιακού, με ιδιαίτερα υψηλό δείκτη προστασίας πάνω από 50, ειδικά στο πρόσωπο. Η επανάληψη του αντιηλιακού και η αποφυγή του ήλιου, ειδικά τις ώρες που είναι πάρα πολύ δυνατός, όπως είναι από τις 11.00 το πρωί έως τις 15.00 το μεσημέρι. Επίσης, εκτός από το αντιηλιακό, καλό θα είναι να προφυλάσσουμε το πρόσωπό μας με τη χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου.

Ο δείκτης προστασίας ιδιαίτερα στο πρόσωπο θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 50. Τον πιο σημαντικό ρόλο παίζει η επανάληψη στην εφαρμογή του αντιηλιακού σε τακτά χρονικά διαστήματα, ανάλογα με το αν κάνουμε μπάνιο στη θάλασσα ή όχι. Για να είμαστε σίγουροι ότι προφυλάσσουμε το δέρμα μας από την ηλιακή ακτινοβολία, ιδιαίτερα του προσώπου, χρειάζεται ανανέωση ανά μία με μιάμιση ώρα περίπου.

Καφέ κηλίδες στο δέρμα, οι λεγόμενες «πανάδες», πώς δημιουργούνται;

Οι «πανάδες» ονομάζονται και μελαγχρωματικές βλάβες και αποτελούν την αντίδραση του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία. Το δέρμα μας όταν εκτίθεται στον ήλιο αυξάνει την παραγωγή μελανίνης, δηλαδή σκούρου χρώματος για να προστατεύσει την επιδερμίδα μας από τις ακτίνες του ήλιου. Γι' αυτό το λόγο όταν εκτιθέμεθα στον ήλιο μαυρίζουμε, επειδή τα κύτταρα της επιφανειακής στιβάδας του δέρματος αυξάνουν την παραγωγή μελανίνης. Οι πανάδες –αποτελούν μία μορφή ακτινικής βλάβης– δημιουργούνται από τη συχνή έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, κατά την οποία απορροφάζεται σε ορισμένα σημεία του προσώπου η παραγωγή μελανίνης, η οποία μένει πια μόνιμα στο δέρμα. Με αποτέλεσμα να δημιουργούνται καφέ κηλίδες και η επιδερμίδα να φαίνεται σκουρόχρωμη. Το καλοκαίρι με την έκθεση στον ήλιο παρατηρείται πως οι πανάδες αυτές είναι πιο έντονες. Σίγουρα η ηλικία παίζει ρόλο, μιας και οι πανάδες δύσκολα εμφανίζονται σε άτομα νεαρής ηλικίας κάτω των 20 ετών. Συνήθως θα τις δούμε σε άτομα με γενετική προδιάθεση και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Πολλές φορές και η εγκυμοσύνη προκαλεί πανάδες στο πρόσωπο καθώς και μια υπερευσθησία του δέρματος του προσώπου στην έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

Πώς αντιμετωπίζουμε το έγκαυμα από τον ήλιο;

Αντιμετωπίζονται συνήθως με συντηρητικό τρόπο, έτσι το καλύτερο απ' όλα είναι η προφύλαξη, αλλά εφόσον δεν έχουμε προφυλαχτεί, θα πρέπει να εφαρμόζουμε συχνά μια κρέμα ανακουφιστική στην περιοχή, να προφυλασσόμαστε από την έκθεση στον ήλιο τις επόμενες μέρες, καθώς και να χρησιμοποιούμε αντιηλιακό. **A**

* Πλαστικός χειρουργός MD CCST, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Χειρουργικής & της Διεθνούς Ένωσης Πλαστικών Χειρουργών ISAPS. Συνεργάτης του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών & του Ιατρικού Διαβαλκανικού Θεσσαλονίκης. www.agaitanis.gr

7 ΧΡΟΝΙΑ ΦΑΓΟΥΡΑ

Οφθαλμικές αλλεργίες και πώς να τις αποφύγεις

Της **ΒΙΚΕΝΤΙΑΣ ΚΑΤΣΑΝΕΒΑΚΗ***



Ξυπνάς το πρωί με κόκκινα, ευαίσθητα κολλημένα μάτια; Είναι ένας συνηθισμένος επισκέπτης του καλοκαιριού. Χρήσιμες συμβουλές για να μάθεις πώς να τον αποφύγεις.

Η άνοιξη και οι αρχές καλοκαιριού είναι οι κατ' εξοχήν περίοδοι που εμφανίζονται οι οφθαλμικές αλλεργίες. Αφορούν το άσπρο μέρος του ματιού ανάμεσα στα βλέφαρα, που εμφανίζεται κόκκινο και ερεθισμένο. Στο πρωινό ξύπνημα τα μάτια μπορεί να είναι κολλημένα με εκκρίσεις και συχνά υπάρχει έντονη φαγούρα. Αν είστε άτυχοι, η αλλεργική επιπεφυκίτιδα (όπως λέγεται) μπορεί να συνοδεύεται και από ηρησμένα βλέφαρα, δακρύρροια, ενόχληση από το φως και ίσως ελαφρά θολή όραση. Με λίγα λόγια, αρκετά συμπτώματα για να ρισκάρουν τις πολύτιμες διακοπές σας. Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα (όπως όλες οι φλεγμονές του άσπρου μέρους του ματιού) είναι, όπως λέμε, αυτοπεριοριζόμενες. Με άλλα λόγια, ακόμα και αν δεν κάνετε καμία θεραπεία, θα περάσουν μόνες τους. Απλά θα σας ταλαιπωρήσουν. Αν η κατάσταση σας βρει ενώ είστε ακόμη στην πόλη, τα πράγματα είναι λιγότερο πολύπλοκα γιατί όλο και κάποιος οφθαλμίατρος θα έχει ξεμείνει στη γειτονιά. Τι γίνεται όμως όταν έχετε μόλις ξυπνήσει στην απομακρυσμένη βουνοκορφή - χωριό - παραλία που ονειρεύεσταν όλο το χειμώνα με τα μάτια κατακόκκινα και το κινητό του οφθαλμίατρου σου απενεργοποιημένο; Μικρές πρακτικές συμβουλές μπορεί να σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις τη δυσκολία της στιγμής και αυτή η δυσάρεστη κατάσταση να μη χαλάσει τις πολυπόθητες διακοπές σου: Η επιπεφυκίτιδα προκύπτει από την προσβολή του ματιού από διάφορα αλλεργιογόνα. Αν δεν υπάρχει προφανής λόγος προσβολής, επι παραδείγματι ένα καινούριο καλλυντικό, προϊόν μακιγιάζ, αντιηλιακό (έως και το βερνίκι των νυχιών μπορεί να ενοχοποιηθεί), πρακτικά είναι αδύνατο να βρεθεί το αίτιο.

Διέκοψε λοιπόν τη χρήση κάθε καινούργιου προϊόντος και φρόντισε τα συμπτώματα: κρύες κομπρέσες ή τακτικά πλύσιμο του προσώπου με κρύο νερό θα βελτιώσουν την υπεραίμια (κοκκινίλα) και θα σε ανακουφίσουν. Για τον ίδιο λόγο, αυτή η κατάσταση επιδεινώνεται σημαντικά με τον ήλιο. Η ζέστη στην ηλιακή έκθεση διαστέλλει τα αγγεία και επιδεινώνει τον ερεθισμό των ματιών σου. Φρόντισε να φοράς καπέλο και σκούρα γυαλιά στην παραλία και αν είναι δυνατό φρόντισε να κάθεις σε σκιερό μέρος. Η εξερεύνηση του νησιού ή τα ψώνια στο νησί μέσα στο μεσημέρι σίγουρα δεν είναι καλή ιδέα. Αν πρόκειται να κολυμπήσεις στη θάλασσα ή ακόμα χειρότερα σε πισίνα, καλό θα ήταν να το κάνεις με ειδικά γυαλιά. Οι χρήστες φακών επαφής εννοείται πως για λίγες μέρες και μέχρι τα μάτια να επανέλθουν πλήρως θα πρέπει να διακόψουν τη χρήση και να γυρίσουν στα γυαλιά τους. Δεν είναι σπάνιες οι φορές που την κατάσταση εξαρχής έχουν προκαλέσει οι φακοί επαφής.

Τα τεχνητά δάκρυα θα βοηθήσουν πολύ. Η φλεγμονή στο μάτι σου επιδεινώνει σημαντικά την παραγωγή δακρύων. Προκαλείται λοιπόν ένας φαύλος κύκλος φλεγμονής - ξηρότητας - παραπάνω φλεγμονής που τα τεχνητά δάκρυα μπορεί να βοηθήσουν να λυθεί. Εκτός από την ενυδάτωση, τα τεχνητά δάκρυα απομακρύνουν επίσης και τις εκκρίσεις του ματιού που φλεγμαίνει, όπως και τα τυχόν αλλεργιογόνα της ατμόσφαιρας. Η τακτική ενστάλλαξη θα βοηθήσει και σίγουρα δεν θα κάνει κακό. Προτιμήστε τεχνητά δάκρυα σε μονοδόσεις για να μην επιβαρυνθεί με χημικά συντηρητικά που έχουν οι συσκευασίες σε μπουκάλι. Συχνά ο φαρμακοποιός του νησιού θα προτείνει κάποιο θεραπευτικό κολλύριο. Από την εμπειρία μου, χορηγούν αντιβιοτικά που σε αυτές τις περιπτώσεις δεν βοηθούν καθόλου ενώ, αντίθετα, μπορεί να επιβαρύνουν την προσβλημένη επιφάνεια του ματιού. Κακά τα ψέματα. Αν πρόκειται να μιλήσουμε για θεραπεία πρέπει να χορηγηθεί κορτιζόνη. Όπως όλα τα φάρμακα, η κορτιζόνη κάνει θαύματα όταν χορηγηθεί σωστά και υπό παρακολούθηση ειδικού, αλλά το ίδιο φάρμακο να έχει δυσάρεστες συνέπειες στην εμπειρική χρήση. Αποφύγετε τη χρήση οποιουδήποτε θεραπευτικού σκευάσματος λοιπόν αν δεν εξασφαλίσετε πως αυτός που το χορηγεί ξέρει γιατί το δίνει και κάνει λίγο υπομονή. Αν τα πράγματα φαίνονται εκτός ελέγχου, αναζητήστε κάποιον ειδικό αλλά κρατήστε στο μυαλό σας πως αυτή η κατάσταση είναι ενοχλητική αλλά όχι επικίνδυνη για τα μάτια σας. Καλό καλοκαίρι! **A**

* Χειρουργός-οφθαλμίατρος, MD, PhD Clinical fellow Moorfields Eye Hospital, Οφθαλμολογικό κέντρο ORASIS

Για να είμαστε σίγουροι ότι προφυλάσσουμε το δέρμα μας από την **ηλιακή ακτινοβολία**, ιδιαίτερα του προσώπου, χρειάζεται ανανέωση ανά μία με μιάμιση ώρα περίπου.

Προτιμήστε **τεχνητά δάκρυα** σε μονοδόσεις για να μην επιβαρυνθεί με χημικά συντηρητικά που έχουν οι συσκευασίες σε μπουκάλι.

ΑΘΗΝΑ

cityguide

URBAN
CITY
STYLE
BEAUTY
HEALTH
NEWS

ΜΙΑ VODKA ΚΙ ΕΣΥ

Τα απολαυστικά **Market Box by Ketel One** μας πρόσφεραν τα καλύτερα cocktail

Βρίσκεσαι σε ένα ατμοσφαιρικό μπαρ, παραγγέλνεις ένα cocktail, πίνεις την πρώτη γουλιά. Είναι όπως πρέπει. Σκέφτεσαι, όμως, αν είχε λίγο lime παραπάνω; Ή ένα φυλλαράκι δυόσμο θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά; Όπως και να έχει, όσοι αγαπάμε τα cocktail κρύβουμε ένα μικρό bartender μέσα μας. Και πολύ θα μας άρεσε έστω και για μία βραδιά να είμαστε εμείς οι δημιουργοί.

Μια τέτοια μοναδική ευκαιρία έδωσε σε δεκάδες από εμάς η ultra premium βότκα Ketel One, με τη δράση “Market Box by Ketel One”, όπου από τον Φεβρουάριο έως και τον Ιούνιο διοργάνωσε ξεχωριστές βραδιές σε emblematic αθηναϊκά και όχι μόνο μπαρ. Εκεί, οι φίλοι του cocktail εμπνεύστηκαν και δημιούργησαν, με τη βοήθεια κάποιων από τους καλύτερους

bartenders της πόλης και με βάση την ultra premium Ketel One, επιλέγοντας τα πιο φρέσκα και ποιοτικά υλικά από το Market Box. Τα “Market Box by Ketel One” πραγματοποιήθηκαν, μεταξύ άλλων, στο Passepartout στο Κολωνάκι, στο Rumors στη Βουλιαγμένη, στο Tailor Made στην πλατεία Αγίας Ειρήνης και στο 7 Jokers στο Σύνταγμα. Και είχαν πραγματικά μεγάλη επιτυχία, καθώς δεκάδες ήταν εκείνοι που συμμετείχαν, σε μια δράση που ταίριαζε στην καινοτομία και τη δημιουργικότητα της Ketel One Vodka, η οποία παράγεται αποκλειστικά στο αποστακτήριο Nolet στο Schiedam της Ολλανδίας και διατίθεται σε περισσότερες από 60 χώρες ανά τον κόσμο. Δέκα γενιές μετά, η οικογένεια εξακολουθεί να δοκιμάζει κάθε παρτίδα πριν αυτή εμφιαλωθεί. -Νατάσσα Καρυστινού

ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ



Rosebud, το healthy στέκι

Ο κρυφός πόθος του Πολίτη Κέιν βρίσκεται
Σκουφά & Ομήρου γωνία

Πέμπτη, 8 ακριβώς, στέκομαι και χαζεύω τα σκαλάκια στον πεζόδρομο της Ομήρου. Στα δεξιά μου το *Rosebud*, το σίγουρο ραντεβού για τους χορτοφάγους αυτής της πόλης. Η Αφροδίτη, που το άνοιξε πριν από 15 ολόκληρα χρόνια και το βάφτισε *Rosebud*, επηρεασμένη από τον «Πολίτη Κέιν» του Orson Wells, με περιμένει στη μεγάλη, ευρύχωρη σάλα. Είναι όμορφη και χαμογελαστή και έχει το βλέμμα του ανθρώπου που δεν σταματά ποτέ να ονειρεύεται. «Πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις τους χυμούς μας» λέει και μου κλείνει το μάτι. «Είναι καταπληκτικοί!» Λίγο μετά προσγειώνεται μπροστά μου ένα ξέχειλο ποτήρι με παντζάρι, καρότο, σπανάκι και χυμό κράνμπερι (€5,80). Δροσιστικό και τονωτικό, πάει τέλεια με τα καλοκαιριάτικα μεσημέρια.

Το *Rosebud* έκανε χορτοφαγική στροφή πριν από τέσσερα χρόνια. Άλλωστε, στο μεγαλύτερο μέρος του πλανήτη, οι άνθρωποι ξεκινάνε τη μέρα τους με βρώμη και γκότζι μπερι, αναζητάνε μετά μανίας βιολογικά προϊόντα, ξορκίζουν τις αλυσίδες fast food, προσέχουν το σώμα και τον εαυτό τους. Είναι γεγονός... η υγιεινή διατροφή είναι παγκόσμια τάση. Και στο κάτω-κάτω, είναι μια μόδα που για πρώτη φορά μας κάνει πραγματικά καλό. Το *Rosebud* είναι από τα πρώτα εστιατόρια της Ελλάδας που μας τη σύστησαν και δεν μπορώ να μην αναγνωρίσω το πόσο σωστά πήρε τη στροφή. Ψωνίζει οργανικά και φρέσκα προϊόντα μικρών παραγωγών από όλη την Ελλάδα, παρακολουθεί κάθε τι καινούργιο και το προσθέτει στο μενού του, έχει σεφ που εδώ και πολλά χρόνια είναι ο ίδιος vegan και που αρνείται πεισματικά να πιάσει στα χέρια του κρέας.

Δοκιμάζω κίτρινο κάρι Ταϊλάνδης, μια αυθεντική συνταγή σερβιρισμένη με ρύζι μπασμάτι (€11,50). Δροσερή ιαπωνική σαλάτα με λαχανικά, φύκια wakame και σος από μίσο, λάιμ και ginger (€8,80). Είναι νόστιμη και ωμοφαγική. Ντοματοκεφτέδες Σαντορίνης με χόρτα ψημένα στη σχάρα (€7,80) — χωρίς να θέλω να τους αδικήσω, τα τοιγαριστά χόρτα είναι από τα πιο νόστιμα πράγματα που έχω φάει! Προχωρώ στα ντολμαδάκια με αμάρανθο και ρύζι μπασμάτι, σε γάλα καρύδας, με δροσερό γιαούρτι (€7,80). Δεν μπορώ να μη δοκιμάσω το μουςακά με λαχανικά και κιμά βιολογικής σόγιας. Μοιάζει μ' αυτόν της ελληνίδας μάνας, μόνο που τούτος εδώ είναι σαφώς πιο ελαφρύς. Δεν είναι vegan, αλλά αρκεί να το πεις μια μέρα πριν για να γίνεις! Στην ίδια λογική και το hot dog με χειροποίητο λουκάνικο από ποικιλία μανιταριών και φάβα, με vegan μαγιονέζα (€13,80), το οποίο και συστήνω ανεπιφύλακτα. Κλείνω με έναν Σοκολατένιο Πειρασμό και μια παραδεισένια κουταλιά παγωτό παρφέ αβοκάντο (!) με οργανικό πράσινο τσάι matsha (€5,50). Σηκώνομαι και διαπιστώνω ότι νιώθω εξαιρετικά ανάλαφρη σχετικά με την ποσότητα που έχω καταναλώσει. Ο σεφ του *Rosebud*, Νίκος Γαϊτάνος, γελάει: «Μα, αυτή είναι όλη η ουσία!». Μπορεί ήδη να είσαι χορτοφάγος ή και vegan, μπορεί και να μη γίνεις ποτέ. Δεν πειράζει. Το πραγματικό πλήγμα είναι να μην έχεις δοκιμάσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή σου αυτό το καταπληκτικό hot dog με λουκάνικο μανιταριών. (Τα ψητά στη σχάρα χόρτα, είναι δικά μου, μην τα αγγίζεις κανείς!).

Σκουφά 42 & Ομήρου 60, Κολωνάκι, 210 3392370, Fb: *Rosebud Home*

+ ΤΣΕΚΑΡΕ ΤΟ! +



VIBE BY LIFE

Κάντε «reboot» σε σώμα και μυαλό με τη βραβευμένη σειρά VIBE by Life της ΔΕΛΤΑ, το ενεργειακό ποτό με χυμό φρούτων, φυσική καφεΐνη, γκουαρανά και βιταμίνες, που χαρίζει φυσική ενέργεια με τον πιο δροσιστικό και γευστικό τρόπο. Η σειρά VIBE διακρίθηκε ως Best Sports or Fitness Drink στο πλαίσιο των 13ων ετήσιων World Beverage Innovation Awards, στο BrauBeviale της Γερμανίας. Θα τη βρείτε σε 3 μοναδικές γεύσεις, VIBE Raspberry - Goji Berry, VIBE Kiwi - Starfruit και VIBE Tropical Fruits.



ΕΒΓΑ

Τα ΕΒΓΑ καλοκαίρια μας μετράνε 80 χρόνια. Οι παλιότεροι θυμούνται το πρώτο ξυλάκι, με το περιτύλιγμα από μη αδιάβροχο χαρτί, που έπρεπε να το φουσκώσεις για να ξεκολλήσει πριν το ανοίξεις. Θυμούνται ακόμα τους παγωτατζήδες που πρώτη έβγαλε η ΕΒΓΑ στους δρόμους με τα καρότσια τους, «αγγελιοφόροι του καλοκαιριού». Η ΕΒΓΑ γιορτάζει σήμερα 80 χρόνια και ξαναμοιράζεται την πιο γευστική καινοτομία στην ιστορία του παγωτού, το ξυλάκι. Με τρεις επετειακές vintage συσκευασίες, το «Ξυλάκι όπως παλιά», με πλούσιο γάλα, αφράτη κρέμα γάλακτος, αυγά και αρωματική βανίλια, όπως ακριβώς «έγραφε» η αυθεντική συνταγή του 1936, γεμίζει τα ψυγεία με αναμνήσεις και γεύση από ξέγνοιαστα καλοκαίρια μιας άλλης εποχής.

ΤΙ ΝΕΑ!

ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

Ο Γαστρονόμος κλείνει 10 χρόνια ζωής και απονέμει τα έντατα κατά σειρά Βραβεία Ποιότητας, με πρωταγωνιστές ανθρώπους και επιχειρήσεις που με τη δουλειά τους, τις ιδέες τους, την εντιμότητα και τη δημιουργικότητά τους σηκώνουν στους ώμους τους την ελληνική παραγωγή τροφίμων. Ανάμεσά τους η «αρχαιότερη» ελληνική επιχείρηση, ο Όμιλος Λούλη, που αριθμεί δύομισι αιώνες ζωής, το «Εργον», που με την ιδέα του μπακάλικου-εστιατορίου εξάγει όχι μόνο προϊόντα, αλλά και την κουζίνα της Ελλάδας στο εξωτερικό, συνεταιρισμοί όπως ο Α.Σ. Κερασσο-παραγωγών Ράχης «Άγιος Λουκάς», που δίνουν ζωή σε ολόκληρα χωριά, ενώ για πρώτη φορά βραβεύονται και εστιατόρια, σαν το Θαλασσάκι στην Τήνο και τον Νότο στις Βρυξέλλες, που εκπροσωπούν την αυθεντική ελληνική γαστρονομία, με το σημερινό της πρόσωπο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Napolitino

Νέα άφιξη που ενώνει δύο ιταλικές αγάπες (τη Νάπολι και το Aperitivo) σε μια μεγάλη και νόστιμη αγκαλιά. Εδώ θα απολαύσετε πίτσα που δεν μοιάζει με καμία, φτιαγμένη με αυθεντική ναπολιτάνικη συνταγή. Πώς τα καταφέρνουν; Δεν μας είπαν όλα τα μυστικά, αλλά κάποια από αυτά είναι το ζυμάρι που ωριμάζει για 12 με 24 ώρες σε προστατευμένο περιβάλλον, τα υλικά που είναι πάντα αγνά, χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη, το ψήσιμο που γίνεται αποκλειστικά σε χειροποίητους ξυλόφουρνους που κι αυτοί ήρθαν από τη Νάπολη. Το αποτέλεσμα είναι μια αυθεντική πίτσα Ναπολιτάνα, μαλακιά και λεπτή στο εσωτερικό της και αφράτη στην κρούστα, που ποτέ δεν σερβίρεται κομμένη, αλλά τρώγεται με μαχαίρι και πιρούνι ή διπλωμένη στα δύο. Εκτός από την πιο φημισμένη ιταλική πίτσα όμως, στο Napolitino θα απολαύσεις έναν καλοφτιαγμένο espresso, θα δροσιστείς με ολόφρεσκο παγωτό, θα δοκιμάσεις τα πιο λαχταριστά antipasti και μοναδικά ιταλικά κρασιά. Mamma mia!

Μαρίνα Φλοιοβού, Παλαιό Φάληρο, 210 9840112, Fb: Napolitino

PORCELAIN Ο MOBY ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΕΙΤΑΙ!

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Ρυθμός, σύμπαν, κοσμοθεωρία, αναμνήσεις, Νέα Υόρκη, ντίσκο, χριστιανισμός, οικολογία, διασημότητα, ναρκωτικά, σεξ, ηδονισμός, διονυσιασμός, Ζαν Πολ Σαρτρ, Μαντόνα, Μάιλς Ντέιβις, ρέιβ και... Ξερό ψωμί από σόγια σαν αυτό που έτρωγε τα χρόνια της αφραγκιάς. Ναι, ο **Moby** έγραψε ένα συγκλονιστικό βιβλίο - χρονικό μιας εποχής όπου το σύνθημά της εξακολουθεί να ισχύει έως και σήμερα: We are all made of stars!



Ξεκινώντας θαρρείς από εκεί που το άφησε ο Γκαρθ Ρισκ Χάλμπεργκ της «Πόλης στις Φλόγες», ο Moby γράφει την ιστορία της ζωής του, που συνδέεται άμεσα με τη Νέα Υόρκη των δεκαετιών του 80, του 90 αλλά και των νεαρών 00s, χωρίς να υπολογίζει πως είναι ένας ηλεκτρονικός μεγαστέρας, τουναντίον: καταδύεται σε ένα σουπερνόβα φτώχειας και κοινοβιακών αναμνήσεων από το Μπλο των ντραγκ κουίνς, των πρεζονιών, των ηδονιστικών και αχαλινωτών swing parties, όπου άκουσον άκουσον, παίζει «παρτουζομουσική» για 100 δολάρια!

Το «Porcelain» είναι μια απολαυστική αφήγηση γραμμένη σε τέμπο τέρμα χιουμοριστικό, μα και πικρό συνάμα. Και διαφέρει από τις αντίστοιχες αυτοβιογραφίες, πρώτον γιατί ο ήρωας την έγραψε χωρίς τη συνήθη συνδρομή σε δημοσιογράφο-ghost writer, τακτική δηλαδή που ακολουθεί η κάθε κουτσή σελέμπριτι ποπ Μαρία, και δεύτερον γιατί σε κάθε σχεδόν αράδα και κεφάλαιο ο Moby υπενθυμίζει διαρκώς στον αναγνώστη του, πολλών δε στον εαυτό του, πως η επιτυχία δεν είναι τίποτα πέρα από μια τυχαία διεστραμμένη ζαριά που τζογάρει το σύμπαν πάνω σου, όταν βαρεθεί ή ληπνηθεί να σε βλέπει να ξεροσταλιάζεις σε μια γωνιά, απελπισμένος και φτυσμένος, και από καύσιμα, και από ιδέες.

«Πριν από λίγα χρόνια είχα πάει σε ένα πάρτι στο Μπρούκλιν και έλεγα στους καλεσμένους πώς ήταν η Νέα Υόρκη το 1989. Άδεια φιαλίδια κρακ στις πλατφόρμες του μετρό, μεταμεσονύκτια ρέιβ πάρτι σε έρημα υπόγεια και εγκαταλελειμμένες αποθήκες, πόρνες που περπατούσαν μέσα στο αίμα και τα εντόσθια στη συνοικία των χασάπικων, σοφίτες με 500 δολάρια νοίκι το μήνα...

»Τους εξιστόρησα πώς ξεκίνησα να κάνω δίσκους, πώς επέστρεφα μπουκάλια και αλουμινένια κουτάκια για να βγάλω λεφτά για να φάω, πώς ήταν να ζω σε ένα ετοιμόρροπο εργοστάσιο χωρίς τουαλέτα και τρεχούμενο νερό και πώς πίστευα ότι η καριέρα μου είχε τελειώσει πριν βγει το άλμπουμ «Play».

»Ενιωθα λίγο σαν παππούς λέγοντας ιστορίες για τις παλιές καλές απροσάρμοστες εποχές της Νέας Υόρκης πριν η πόλη βυθιστεί στο χαοτικό πλούτο. Και αφού διηγήθηκα μερικές ιστορίες, κάποιος είπε «πρέπει να γράψεις βιβλίο εσύ». Έτσι κι έκανα.

»Το «Porcelain» είναι ένα βιβλίο για τη ζωή μου από το 1989 μέχρι το 1999, αλλά είναι επίσης ένα βιβλίο για τη Νέα Υόρκη και τη μετάλλαξή της από κατακερματισμένη, αμαρτωλή πόλη στην αλλόκοτη και εξωπραγματικά ακριβή πόλη που είναι σήμερα. Το «Porcelain» επίσης περιγράφει την αντεργκράουντ χιπ χοπ και χάουζ σκηνή του τέλους της δεκαετίας του 1980 και τη γέννηση της γενιάς των κλαμπ και του ρέιβ.

»Στην αρχή της ιστορίας μου είμαι ένας σοβαρός και μετρημένος χριστιανός που ζει στη μικροσκοπική σοφίτα ενός εγκαταλελειμμένου εργοστασίου. Στο τέλος του βιβλίου έχω αλλάξει πολύ. Προσπάθησα να είμαι απόλυτα ειλικρινής. Στο «Porcelain» δεν παίζω το ρόλο του φλεγματικού αφηγητή ούτε του επαναστατημένου αντιήρωα, είμαι απλά ένας αφελής και αγχωμένος άνθρωπος που προσπαθεί να κατανοήσει τους παράξενους κόσμους στους οποίους βρέθηκε. Προσπάθησα και πάλι να είμαι απόλυτα ειλικρινής. Ελπίζω να το απολαύσετε».

Συγκινητικά απλός, ταυτόχρονα όμως σκληρά φιλοσοφημένος, μιας και η φύση, ο νατουραλισμός και ο Κίρκενγκορ, μαζί με την οικολογία και την αγάπη, τα ζώα και τον Σαρτρ, δείχνει να ορίζουν τον τρόπο σκέψης αλλά και βίου, ο «Μομπς», όπως τον φωνάζουν οι φίλοι του, δεν είναι τυχαίος. Δεν είναι ο γκάου μπίου συνθέτης ή περφόρμερ που απλώς πατάει κουμπιά ή κοπανά το Όκταποντ, δεν είναι του συρμού και του κλόπιραϊτ, συνδέεται με τον ήχο και τη μουσική με μια σχέση που την ορίζουν η βαθιά παιδεία και η αγάπη στον Γκέρσουιν ή τον Ντεμπισί, σε ταυτόχρονη διάδραση με την ντίσκο και τα μεγαλειώδη γκόσπελ των αρχών της μαύρης μουσικής του αιώνα. Αυτή η αγάπη για τη μουσική μετά της φαινής ιδέας και ψυχανεμίσματος που, καθώς του έρχεται, τον ωθεί στο να φτιάξει μερικές από τις πρώτες μελωδίες που απαρτίζουν τον κολοσσιαίο δίσκο Play, μαρτυρούν άνθρωπο με όραμα και πίστη. Μα πάνω από όλα, με ασύλληπτη γνώση και ψάξιμο σε όλο το φάσμα και τα πεδία του ρυθμού. Μελέτη, ενόραση και πίσω πάλι στα ξεκαρδιστικά επεισόδια από εκείνη τη Νέα Υόρκη πριν γίνει πόλη της Κάρι Μπράντσο και της πανάκριβης ζωής του Sex & The City: τότε που συγκατοικούσε με τον Ίγκι και τους Sonic Youth στη «Μικρή Ιταλία», τότε που στη Βουλγαρία τοπικοί μαφιόζοι τον έβαλαν να πετά κασέτες του από τη σκηνή κι άντε πες ότι αν θες να βγεις ζωντανός, αναμνήσεις από την πρώτη συναυλία του στην Αθήνα, όπου θυμάται την Ελλάδα νοσταλγικά και με λατρεία, άπειρες σκηνές, άπειρες φάσεις με επώνυμους συναδέλφους και... σεξ! Να το διαβάσετε. Ειδικά οι μουσικοί, αλλά και όσοι ασχολείστε επαγγελματικά με αυτήν ως djs ή ραδιοφωνικοί παραγωγοί, στο «Porcelain» θα βρείτε μια μικρή Βίβλο. Γραμμένη από ένα παιδί που χωρίς έπαυση και εγωισμό απλώς αναπολεί τις μέρες και τις νύχτες, λίγο πριν το σύμπαν συνωμοτήσει και του χαρίσει πλούτη, φήμη και ελευθερία. Και μπράβο στο Θεσσαλονικιώτικο εκδοτικό οίκο «Ροπή» για τη μετάφραση, το σχήμα, το artwork και το ρίσκο, σε παράλληλο χρόνο με την παγκόσμια κυκλοφορία του «Porcelain» από την Penguin books 2016. Α, είμαι πολύ περήφανος για την πόλη μου, ίσως γιατί ακόμα θυμάμαι όλο τον Βορρά μια αγκαλιά, εκείνη τη νύχτα που στο Θέατρο Γης, πριν λίγα χρόνια, ο Moby μας ταξίδεψε στα αστέρια. **Α**



Το βιβλίο «Porcelain» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΡΟΠΗ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

4 συναυλιακά events που περιμένουμε

Του Γ. ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Μετά το μαζικό ραντεβού στον Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, επιστρέφουμε με το στόμα ανοιχτό σε μία εξίσου γεμάτη μουσική εβδομάδα με πολυρυθμία. «Καλοκαίρι Ξανά» με τους Imam Baildi στο Θέατρο Πέτρας, ατμοσφαιρικός Μιχάλης Δέλτα στον Κήπο της Πειραιώς 260, συναισθηματική Yasmin Levy στο Κατράκειο και πολυσυλλεκτικό τρίμηρο Αντιρατσιστικό Φεστιβάλ στην Πανεπιστημιούπολη.

● **1, 2 & 3/7 ΑΝΤΙΡΑΤΣΙΣΤΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ @ Πανεπιστημιούπολη, Ιλίσια (21.30, Είσοδος €5/ημέρα | €10/τρίμηρο)** Με σύνθημα «Πρόσφυγες Καλοδεχούμενοι» το Αντιρατσιστικό Φεστιβάλ, η τριήμερη γιορτή της ενότητας μέσα από τη διαφορετικότητα, επιστρέφει για 19η φορά με συναυλίες, συζητήσεις, δρώμενα, εκθέσεις και κεντρικό μήνυμα αλληλεγγύης,



Yasmin Levy

VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ

Beyonce, Lemonade

Είναι αυτός ο καλύτερος δίσκος του 2016; Δεν νομίζω...

Η περιέργεια σκοτώνει τη γάτα... Κι εγώ σκότωσα, από περιέργεια κι επαγγελματική διαστροφή, κάμποσες ώρες για να αναζητήσω τα υλικά που έχουν προκαλέσει αυτό τον ενθουσιασμό για το δίσκο/ταινία/υπερπαραγωγή της Beyonce. Αν κάνεις σούμα τις κριτικές που έχει πάρει σε έγκριτα μουσικά έντυπα, σάιτ και εφημερίδες κι αν δεις τις λίστες για τα καλύτερα του πρώτου μμήνου της χρονιάς, τότε το «Lemonade» φαίνεται να είναι με άνεση ο καλύτερος δίσκος του 2016. Είναι όμως; Παρά τις φιλότιμες προσπάθειες και την καλή πρόθεση με την οποία προσήλθα στην εξερεύνηση του δίσκου, δεν μπόρεσα να βρω και πολλά που να δικαιολογούν όχι μόνο ενθουσιασμό αλλά έστω και κάτι πάνω από το συμμαθές. Κι επειδή προβάλλεται και ως ένα άλμπουμ με «ιδεολογία» και «πολιτικοκοινωνικές» θέσεις, υπάρχουν και αρκετά θέματα ηθικής και απόψεων.

Πώς συνδυάζονται αλήθεια οι «προσωπικές στιγμές» με μία υπερπαραγωγή; Πώς γίνεται να θέλει κάποιος να μετατρέψει σε δισκογραφικό και οπτικό reality τα προβλήματα του γάμου του; Η συγχώρεση είναι προσωπική υπόθεση και όχι προϊόν για κατανάλωση. Και οι «κατινιές» που έχουν προηγηθεί της συγχώρεσης; Που τριγυρνάει στη γειτονιά με ένα ρόπαλο του μπείζμπολ και σπάει αυτοκίνητα... Που κατηγορεί την «πέτρα του σκανδάλου» σαν να είναι το τελευταίο «γυναικάκι», που –εντελώς τυχαία– έχουμε μερικούς μήνες πριν την αδελφή της να επιτίθεται στον Jay-Z μέσα στο ασανσέρ. Και μετά όλο αυτό επενδύεται με ποίηση, με φεμινιστικά τσιτάτα, με τον Malcolm-X, με «ποιότητα» τέλος πάντων που αναβαθμίζει το concept album. Και κάποια στιγμή βγάζει και ο Jay-Z ένα τραγούδι που της απαντάει στις κατηγορίες. Αυτό πια δεν είναι μουσική. Είναι το πρώτο δισκογραφικό reality στην ιστορία της μουσικής και ναι! υπ' αυτή την έννοια έχουμε μία «πρωτοπορία».

Μετά από τόσα καμένα σουτιέν, τόσες φεμινιστικές δράσεις στη μουσική, τόση σεξουαλική απελευθέρωση και χειραφέτηση που έχει τραγουδηθεί, τόσες περσόνες που έχουν οπτικοποιήσει επί σκηνής τη διαφορετικότητά, η mainstream pop κουλτούρα μάς δίνει εικόνες όπως αυτές της Rihanna να της κάνει τη μούρη μπλε από το ξύλο ο Chris Brown κι αυτή να επιστρέφει ή της Beyonce να οργίζεται, να ξεκατινιάζεται αλλά τελικά να επιστρέφει στην οικογενειακή φωλιά (ή μήπως επιχείρηση;).

Ταυτόχρονα όμως το «Lemonade» είναι ένας δίσκος φτωχός μουσικά, αν και οι πολλές χάντρες και τα καθρεφτάκια το κρύβουν αυτό επιμελώς. Μπορεί η Beyonce να είναι σαφώς καλύτερη ερμηνεύτρια από πολλές «αντιπάλους» της στο mainstream σύμπαν, μπορεί να δείχνει εδώ πως είναι απόλυτα συγκροτημένη και ικανή να τα βγάλει πέρα με μια εντυπωσιακή υπερπαραγωγή, αλλά η μελωδική φτώχεια, η έλλειψη ιδεών και η δυσκολία στην ανάπτυξη έστω και αυτών των στοιχειωδών μουσικών θεμάτων είναι εμφανής στα περισσότερα τραγούδια. Δυστυχώς ζούμε στην εποχή που αποθεώνει τη μετριότητα. Είναι πραγματικά λυπηρό φαινόμενο το πόσο εύκολα και πόσο συχνά το καλό γίνεται σπουδαίο, το συμμαθές γίνεται μοναδικό, το στοιχειώδες γίνεται εξαιρετικό. Οι εύκολοι υπερθετικοί είναι το παράσημο της αμάθειας.

→ makismilatos@gmail.com

THE 80s 90s Beach PARTY
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΙΟΥΛΙΟΥ 2016
ΜΠΙΓΑΛΗΣ
ΠΩΛΙΝΑ
ΧΑΡΙΤΟΔΙΠΛΩΜΕΝΟΣ
SPECIAL GUEST MANTΩ & Polls
 ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΙΚΑΝΗΣ: ΠΙΑΝΟ, ΦΩΝΗ
 ΜΑΡΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ: ΣΑΞΟΦΩΝΟ
 ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΡΑΧΟΠΟΥΛΟΣ: ΠΛΗΚΤΡΑ
 ΠΟΡΤΕΣ 21.00 - ΕΙΣΟΔΟΣ 10 € (ΠΡΟΠΛΗΝΗ) - 12 € (ΓΙΑΜΕΙΟ)
 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210 82 24 134
 ΓΑΛΑΖΙΟ ΚΛΟΥΒ - ΕΛΛΗΝΙΚΟ - 30m ΣΤΑΣΗ ΤΡΑΜ "ΑΓ. ΚΟΣΜΑΣ" - ΔΙΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΤΑ ΚΑΡΤ - ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΚΥΤΕΡΟ

ελπίδας και συναδέλφωσης. Μεταξύ άλλων θα εμφανιστούν η Λένα Πλάτωνος με τον Γιάννη Παλαμίδα και τη Σαβίνα Παννάντου, ο Κωνσταντίνος Βήτα, οι Αργύρης Μπακιρτζής, Μάρθα Φριντζήλα, Φοίβος Δεληβοριάς σε τραγούδια της προσφυγιάς, η Αγγελική Τουμπανάκη με τους Buzz Bastardz. Δείτε όλο το πρόγραμμα στο site.

● **2/7 ΜΙΧΑΛΗΣ ΔΕΛΤΑ @ Πειραιώς 260, Κήπος (22.00/€5, 8, 12)** Συναυλία ενταγμένη στο Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου με τον πρώην Στέρεο Νόβα και καταξιώμενο συνθέτη ηλεκτρονικής μουσικής σε ένα σάουντρακ που αντικατοπτρίζει τη σχέση του με το αστικό τοπίο. Με τίτλο «Life is Now» ο Μιχάλης Δέλτας θα παρουσιάσει την ομώνυμη δισκογραφική του δουλειά με ένα μουσικό σχήμα εγχόρδων, πιάνου, κρουστών και αναλογικών συνθεσάιζερ, μαζί με κομμάτια από προηγούμενα έργα του, όπως το «Forbidden Poetry».

● **5/7 IMAM BAILDI @ Θέατρο Πέτρας (21.00/€12, 14)** Καλοκαίρι Ξανά, λοιπόν για τους Imam Baildi και η περιοδεία τους φέτος ξεκινάει από την Πετρούπολη με επιλογές από τα πειραγμένα ρετρό κομμάτια τους και ξεκίνημα από τον Δημήτρη Σαμόλη.

● **6/7 YASMIN LEVY @ Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας (19.00/€20, 25)** Η γεννημένη στην Ιερουσαλήμ Yasmin Levy, μία από τις σπουδαιότερες ερμηνεύτριες των Ladino και σεφαραδίτικων τραγουδιών, ταξιδεύει στη μεσογειακή και ανατολίτικη παράδοση με επιλογές από τη δισκογραφία της και φυσικά το τελευταίο, έκτο άλμπουμ της «Libertad», δημιουργώντας ένα ιδιωματικό world fusion με στοιχεία από φλαμένκο, τάνγκο και φάδος. ●

-Γιατί με
άρπαξες;
-Γιατί άκουσα τη μοναχική
σου καρδιά μέσα σε όλους
τους μυστικούς ψιθύρους
του κόσμου.

(Η Σάφι κι ο BFG γνωρίζονται
καλύτερα στον «Μεγάλο φιλικό
γίγαντα»)

cineVOICE

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΡΑΣΣΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

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

➡ Μεγάλος φιλικός Σπίλμπεργκ



critic's CHOICE

Ο μεγάλος φιλικός γίγαντας (THE BFG) ****

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Στίβεν Σπίλμπεργκ
ΠΑΙΖΟΥΝ: Μαρκ Ράιλανς, Ρούμπι
Μπάρνχιλ, Ρέιφ Σπολ, Ρεμπέκα
Χολ, Πενέλοπι Γουίλτον

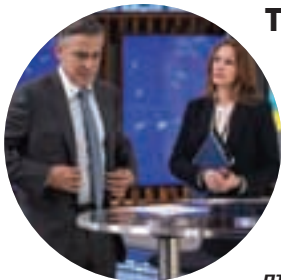
Ένα ορφανό κορίτσι απάγεται από
ένα μεγάλο φιλικό γίγαντα και με-
ταφέρεται στη γιγαντοκώρα, όπου
θα ανακαλύψει ότι οι υπόλοιποι
γίγαντες δεν είναι εξίσου φιλικοί
απέναντι στους ανθρώπους.

Βασισμένος στο βιβλίο του

Ρόαλντ Νταλ, με έναν αληθι-
νά φανταστικό Μαρκ Ράιλανς
στον πρωταγωνιστικό ρόλο
και την πρωτοεμφανιζόμενη
μικρούλα Ρούμπι Μπάρ-
νχιλ να στέκεται ίση προς
ίσον απέναντί του, ο Στίβεν
Σπίλμπεργκ κάνει μια ακόμη

φορά σινεμά μεγάλου μεγέ-
θους. Θα μπορούσε να πει
κανείς σχεδόν γιγαντιαίο,
αφού αυτή είναι μία από τις
καλύτερες ταινίες για παιδιά
που είδαμε εδώ και πολλά
χρόνια κι αναμφίβολα μία
από τις καλύτερες ταινίες

στην πρόσφατη φιλμογραφία
του. Το υλικό ήταν φυσικά
εκεί, αφού ο Ρόαλντ Νταλ ξέ-
ρει να υφαίνει συναρπαστι-
κές περιπλοκές ιστορίες που
συλλαμβάνουν τη φαντασία
κι όχι μόνο την παιδική. Κι
αν ο Σπίλμπεργκ δεν αφήνει
όσο χώρο θα μπορούσε στις
πιο σκοτεινές πλευρές του
απίθανου αυτού παραμυθιού,
φτιάχνει μια τόσο χορταστι-
κή ταινία που χωράει σχε-
δόν κάθε συναισθηματική
έκφραση, από τη συγκίνηση
μέχρι το τρανταχτό γέλιο κι
από την αγωνία ως την ε-
σωτερική γαλήνη. Δεν είναι
τυχαίο ότι ο τεράστιος ήρω-
άς του πάνει όνειρα και τα
κρατά σε μπουκάλια μέχρις
ότου τα απελευθερώσει πάνω
από τα κρεβάτια ανθρώπων
που τα χρειάζονται. Ο Σπίλ-
μπεργκ μοιάζει να κάνει αυτό
ακριβώς με τις ταινίες του κι
εδώ το κάνει με τον καλύτερο
δυνατό τρόπο. Με την αγάπη
ενός σκηνοθέτη που νοιά-
ζεται εξίσου για τους θεατές
του όσο και για τους ήρωές
του και με την προσοχή ενός
σπουδαίου παραμυθά που
ξέρει πως δεν αρκεί να έχεις
μια υπέροχη ιστορία στο μυα-
λό σου, μα πρέπει να ξέρεις
και πώς να την αφηγηθείς.



Το παιχνίδι του χρήματος (MONEY MONSTER) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζόντι Φόστερ
ΠΑΙΖΟΥΝ: Τζορτζ Κλούνεϊ, Τζούλια Ρόμπερτς, Τζακ
Ο'Κόνελ, Κατριόνα Μπάφι, Ντόμινικ Γουέστ

Στη διάρκεια μιας ζωντανής οικονομικής εκπο-
μπής, ένας νεαρός άντρας εισβάλλει οπλισμένος
στο στούντιο και ζητά απαντήσεις για τη γιγαντιαία
πτώση μιας μετοχής που εξαφάνισε τις οικονομίες του
όπως και χιλιάδων άλλων επενδυτών.

Με όχημα δύο (τουλάχιστον) λαμπερούς πρωταγωνιστές και μια ι-
στορία με την οποία εκατομμύρια άνθρωποι στον πλανήτη μπορούν
να ταυτιστούν, η Τζόντι Φόστερ στήνει ένα θρίλερ ομηρίας και οι-
κονομικής καταγγελίας που μοιάζει επίκαιρο, αλλά την ίδια στιγμή
τόσο προφανές που δεν κατορθώνει να αποκτήσει τη δύναμη και την
ένταση που χρειάζεται. Η Φόστερ προσπαθεί να κάνει μια ταινία που
να μιλά για την οικονομική κρίση με όρους που θα καταλάβουν όλοι
και με έναν τρόπο που θα φέρει στην αίθουσα ακόμη και τους θεατές
που δεν ενδιαφέρονταν για μια πιο «σοβαρή» ταινία πάνω στο θέμα.
Οι προθέσεις της είναι σεβαστές, αλλά το αποτέλεσμα δεν τη δικαι-
ώνει. Το φιλμ δεν κατορθώνει να αποκτήσει ποτέ την αγωνία ή τον
συναισθηματικό αντίκτυπο που θα περίμενες, ο Κλούνεϊ αλλά και η
Ρόμπερτς μοιάζουν αταίριαστοι στους ρόλους τους, η «μεγάλη απο-
κάλυψη» του φινάλε είναι απόλυτα αναμενόμενη κι ο τρόπος που
έρχεται, μοιάζει απλά πολύ υπερβολικός για να τον πάρεις σοβαρά.

Δύο σεφ για μια γυναίκα

(PENSION COMPLETE) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Φλοράν-Εμίλιο Σίρι / ΠΑΙΖΟΥΝ: Ζεράρ Λανβίν,
Φράνκ Ντιμπό Πασκάλ Αμπριγιό, Οντρέ Ντανά

Ο Φρανσουά και η Σαρλότ έχουν ένα γκουρμέ εστιατόριο
κι ένα γάμο σε μίνι κρίση, η οποία θα μεγεθυνθεί όταν
εμφανιστεί ο πρώην σύζυγος της Σαρλότ που όλοι θεω-
ρούσαν νεκρό.

Τίποτα δεν έχει ιδιαίτερη γεύση ή νόημα σε αυτή
την εντελώς άνοστη κομεντί που σερβίρει μια γε-
ρή μερίδα κλισέ πνιγμένη σε μια σεναριακή σάλ-
τσα δίχως ξεκάθαρη υφή ή πυκνότητα. Χτισμένη
πάνω σε τυπικά προβλήματα (η σαραντάρα σύζυ-
γος που θέλει παιδί, ο καριέριστας
άντρας που κυνηγά ένα αστέρι
Μισελέν) κι απιθανότητας (ο ε-
ξαφανισμένος πρώην), η ταινία
δυσκολεύεται να σε κάνει να την
πάρεις στα σοβαρά. Το γεγονός
ότι δεν μπορείς να νοιαστείς για
κανέναν από τους χάρτινους ή-
ρωες ή να βρεις μια σκηνή που
να είναι αληθινά αστεία προ-
φανώς κάθε άλλο παρά βοηθά.

JUST THE FACTS

Ο Μεγάλος Φιλικός Γίγαντας

Ταινία για παιδιά και για γίγαντες

Το Παιχνίδι του Χρήματος

Κακές τράπεζες,
καλοί τηλεορασάνθρωποι

Δύο Σεφ για μια Γυναίκα
**

Όχι ακριβώς γκουρμέ

Ο Νονός

Η ταινία-μύθος

Επανεκδόσεις

Μια ταινία που έχει δικαίως κερ-
δίσει ένα μυθικό στάτους κι ένα
φιλμ από εκείνα που ορίζουν ένα
ολόκληρο είδος, ο «**Νονός**» (The
Godfather)***** του Φράνσις Φορντ
Κόπολα δεν είναι απλά ένα crime
saga, αλλά ένα επικό κινηματο-
γραφικό κατόρθωμα που αφηγη-
ματικά αγγίζει την πολυπλοκότητα
μιας σεξπηρικής τραγωδίας και
κινηματογραφικά το σημείο ενός
άσπογα δομημένου έργου τέχνης.
Η ιστορία της οικογένειας Κορλε-
όνη και του πόλεμου για διαδοχή
που ξεκινά όταν ο Дон Βίτο Κορλε-
όνη αποφασίζει να εγκαταλείψει
τη θέση του ως αρχηγός της
«οικογένειας», δίνει την ευκαιρία
στον Κόπολα να εξερευνήσει ένα
ολόκληρο μωσαϊκό χαρακτήρων
και να μιλήσει με μεγαλειώδη
τρόπο όχι μόνο για τη δομή και τη
φύση μιας εγκληματικής οργάνω-
σης, αλλά για κάτι μεγαλύτερο,
που δεν είναι μόνο ένα κοινωνικό
milieu ή ακόμη η Αμερική, μα στην
ουσία, η ίδια ανθρώπινη φύση.



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



Μυρτώ, πιστεύεις ότι το σεξ μπορεί να γίνει αιτία χωρισμού σε μια σχέση η οποία κατά τ' άλλα σε καλύπτει σημαντικά σε όλους (τους άλλους) τομείς;

Εννοείτε το κακό σεξ ή το καθόλου σεξ;

Υ.Γ. 1 Εξαρτάται από τις προτεραιότητες, τις ανάγκες και την ηλικία.

Υ.Γ. 2 Όσο μεγαλώνεις, τόσο ανακαλύπτεις την τεράστια σημασία του σεξ στη σχέση σου. Οπότε, αν είσατε γύρω στα 25 δεν κινδυνεύετε. Αν όμως είσατε κοντά στα χρυσά 60 που το αίμα ξέρει γιατί βράζει, ναι, είναι αιτία χωρισμού.

Υ.Γ. 3 Χωρίς πλάκα τώρα. Πρόβλημα. Κά- νεις πως δεν υπάρχει και όλο σκουντου- φλάς πάνω του.

παίζουμε ωραιότατη μπιρίμπα πίνοντας μαστίχα στη βεράντα ενός παλαιού, όμορφου και φιλόξενου ξενοδοχείου πάνω στη θάλασσα και δίπλα στα ιαματικά λουτρά. Τα Σάββατα θα πηγαίνουμε κούτσα κούτσα μέχρι το καζίνο να παίξουμε τις πενταροδε- κάρες μας και να χαζέψουμε τεκνά και κάθε πρωί, μετά το καφεδάκι, το γιοιούρτι και τη μέτρηση του σακχάρου, θα κάνουμε τρελά γλέντια λασποθεραπείας με άργιλο Νεκράς Θάλασσας και ιαματικό νερό – ό,τι πρέπει για τις ρευματοπάθειες και τα αρθρικά. Στο τσακίρ κέφι θα χτυπάμε κι ένα σουπι- κό μασάζ και θα καίγεται το πελεκούδι.

Υ.Γ. 1 Αχ τώρα έτσι που τα σκέφτηκα, δεν βλέπω την ώρα.

Υ.Γ. 2 Όσο για το φλέγον θέμα σας, αγαπη- τή, θα ρωτήσω κάτι κι ας πάει και το παλιά- μπελο: αν όλα αυτά τα μαγικά που έχει ο γκόμενος ήταν στοιχεία αυτονομίας και όχι εξάρτησης λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης, αν είχε τη ζωή του και δεν γαντζωνόταν πουθενά, θα βαριόσασταν;

Υ.Γ. 3 Μήπως η φάση είναι ή το ένα ή το άλλο;

Υ.Γ. 4 Εφιαλτικό σενάριο.

Μυρτώ μου, το αγόρι μου θέλει να κά- νει σεξ και με άλλες κοπέλες. Μου το είπε κατάμουτρα ύστερα από ένα με- γάλο τσακωμό που κάναμε όταν ανα- κάλυψα ότι μιλάει με διάφορες στο fb και μάλιστα δύο από αυτές γράφουν λες και έχουν σχέση μαζί του. Εγώ ό- μως δεν μπορώ να σκέφτομαι ότι τον μοιράζομαι με άλλες και από τη στιγ- μή που κατάλαβα ότι δεν είμαι η μό- νη, δεν νιώθω όπως πριν. Εκείνος λέ- ει ότι δεν θέλει να με χάσει αλλά όταν του ζήτησα να διαλέξει μου είπε ότι καλύτερα να διαλέξω εγώ γιατί αυτός είναι έτσι όπως είναι και δεν πρόκει- ται να τον αλλάξω εγώ. Θα χωρίσω, Μυρτώ μου, αλλά πονάω πάρα πο- λύ. Γιατί ο έρωτας να πληγώνει τόσο; Γιατί να σβήνει και να χάνεται.

Γιατί αυτή είναι η δουλειά του έρωτα. Αν δεν έσβηνε και δεν χανόταν, θα σκάγανε οι ντοπαμένες μέσα στον εγκέφαλό μας και θα γινόταν το κεφάλι μας τοστ.

Υ.Γ. 1 Που και τώρα τοστ είναι και μάλιστα για πιο μαλακία λόγους.

Υ.Γ. 2 Σε λίγο καιρό που θα έχετε φάει ό- λους τους καλοκαιριατικούς ήλιους στην πλάτη, θα έχετε πιει όλα τα αλκοολούχα που δικαιούστε για φέτο και θα έχετε συ- ναντήσει (ή θα πρόκειται να συναντήσετε) εκείνο τον παίκτη της Εθνικής Ομάδας Υ- दाτοσφαίρισης ή έστω, ένα απλό και απέ- ριττο αλλά ολοκαινούργιο αγόρι που αυτή τη στιγμή δεν γνωρίζετε, θα σκέφτεστε τις κουταμάρες που σας λέει αυτός ο βλάκας ο νυν γκόμενος και θα απορείτε γιατί δεν τον παραχωρήσατε νωρίτερα στις κυρίες με τις οποίες χαζολογάει στο fb. **Α**

Και κάπως έτσι, θα καταλήξουμε όλες στο Λουτράκι με λουλακί μαλλί, λουλουδάτο νυχτικό και από ένα δόντι η καθεμία, να

ANGIE'S SOAPS

Σαπούνι ελαιολάδου με γάλα κατσίκας, που ενυδατώνει το δέρμα.

Θα βρείτε πολλά καλλυντικά προϊόντα

φτιαγμένα από υλικά της φύσης σε προσιτές τιμές.

Γίνετε φίλοι στο Facebook για όλα τα νέα: Angies Soaps

ΣΕ ΕΙΔΑ...

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 € 1,24 με ΦΠΑ

ΔΕΛΤΑ ΦΑΛΗΡΟΥ

Κυριακή βράδυ 26/6, μας είπες ότι δεν χρειάζεται να κατέβουμε στο δρόμο για να περάσετε. Η φίλη μου επέμενε να μας συστήσει. Θάνος εσύ, Μαρία...

ΣΥΝΑΥΛΙΑ PATTI SMITH

Ήσουν μπροστά μου με μπεζ σακίδιο πλάτης. Πρόσεχα, αλλά σου 'ριξα μία μες στο χαμό. Θέλω να σε ξαναδώ. ggeorge2010@hotmail.gr

ΟΣΕ ΤΡΕΝΟ 90

23/6, χαμός, τρεις ώρες μείναμε στη Δράμα, παίξαμε «όνομα, ζώο, φυτό». Είσαι από Ξάνθη, Πολυτεχνίτης, Αθηναίος, μακρυμάλλης, σκουλαρίκι στη μύτη, μι- ρόφιλο...

ΠΛΑΝΗΤΑΡΙΟ

21/6, τραγουδούσες «Can't catch me» σε φίλη σου, κοντό τζιν, χακί μπλουζάκι, cue-the-sun@hotmail.com

ΓΚΑΖΟΧΩΡΙ

11/6 φορούσες κόκκινη πα- ντελόνα με λουλουδία και ά- σπρο μπλουζάκι, ήσουν με έ- ναν τύπο με καρό πουκάμισο, παράτα τον και έλα σε μένα να σε πάω τουαλέτα και...

ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ

Περνάς, κοιτάς, τους τελευ- ταιούς 7 μήνες, στάση Οδός Κασταμονής. Μήπως αυτό το καλημέρα να μου το έλεγες; Loiselane197@gmail.com

ΞΕΡΕΙΣ 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 € 1,24 με ΦΠΑ

Κωνσταντίνε, πέρασα πολύ όμορφα το Σάββατο και θα ή- θελα να το επαναλάβουμε...

Να ευχηθώ καλοτάξιδο το

καράβι; Αρκετά ανώτερος φάνηκα.

Κι όμως, Α. θα υπάρξουν και καλύτερες μέρες και

γκόμενοι.

Μη μου λες πως με ξέχασες! Και κοιμάσαι ήρεμος!

ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

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. Πολύ καλό παιδί, με 2 μεταπτυχιακά, 37χρονος, με εργασία σε Πολυεθνική, καστανός με πράσινα μάτια, ευκατάστατος, €2.000 μηνιαίως και με περιουσία, επιθυμεί γνωριμία με νέα έως 37 χρονών. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr

Ζήτη μου ό,τι θες

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

SHOPPING /
SOUL /
BODY /
MIND /
MARKET



Gazelle Remember the future

Τα adidas Originals μας παρουσιάζουν το θρυλικό sneaker

Τα adidas Originals επαναλansάρουν το Gazelle για τη σεζόν Φθινόπωρο / Χειμώνας 2016 και παρουσιάζουν το iconic sneaker στην πιο γνήσια μορφή του. Με την εμφάνισή του για πρώτη φορά τη δεκαετία του '60, το Gazelle διαθέτει μια πλούσια κληρονομιά λόγω της διαχρονικότητάς του από γενιά σε γενιά και της υιοθέτησής του από διαφορετικές κουλτούρες και στιλιστικές επιρροές. Από τη fashion σκηνή των mods, της reggae, της Britpop και της grunge μέχρι την pop κουλτούρα, το διαχρονικό sneaker υιοθετήθηκε πλήρως από όλους και αποθεώθηκε τη δεκαετία του '90. Το Gazelle επιστρέφει στις 8/7, με ένα μεγάλο εύρος χρωματικών επιλογών και αποτελεί μια επανέκδοση του κλασικού μοντέλου της δεκαετίας του '90, καθώς έχει αποδοθεί πιστά ο original σχεδιασμός του παπουτσιού με όλα τα χαρακτηριστικά στοιχεία του θρυλικού sneaker. - ΝΑΤΑΣΣΑ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Facebook: www.facebook.com/adidasOriginals **Instagram:** www.instagram.com/adidasgr **Twitter:** www.twitter.com/adidasgr **Snapchat:** @adidasOriginals

ΚΡΙΟΣ (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Μπορεί να ανήκεις στους Κριούς που το σεξ αποτελεί προτεραιότητα και σε έχει συνεχώς σε επιφυλακή. Μπορεί να είσαι μονογαμικός και αυτό που κερδίζεις σε αφοσίωση να το χάνεις σε πάθος. Ίσως ανήκεις σε αυτούς που ενδιαφέρονται αν το κάνουν οι άλλοι ή πώς το κάνουν οι άλλοι. Είτε ρέπεις στην ακολασία (τι λέξη!!) είτε απέχεις, το σεξ για έναν Κριό μπορεί να είναι εμμονή. Πατί όλα αυτά; Πατί τον τελευταίο καιρό με τον κυβερνήτη σου Άρη ανάδρομο στον Σκορπιό η σεξουαλικότητα ήταν πιθανόν ένα θέμα ορατό ή αόρατο που είτε το καταλάβαινες είτε όχι έμπαινε ύπουλα και μπλόκαρε τη σχέση σου, τη δημιουργικότητά σου, την οικονομική σου κατάσταση, τις επιδιώξεις σου ή και τα αισθήματά σου. Σε ευθεία πορεία (από 30/6) μπορείς να ξαναπιάσεις περισσότερο συνειδητά αυτά τα θέματα. Προσπάθησε να ικανοποιήσεις αισθήματα και σώμα και τα άλλα θα ακολουθήσουν.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 20 Μαΐου)

Ναι, ο Άρνης ανάδρομος στον Σκορπιό (από τέλη Μαΐου μέχρι τις 30/6, που γυρίζει σε ορθή πορεία) ήταν δύσκολος, κατά στιγμές αφόρητος και σίγουρα αποπροσανατολιστικός σε ό,τι αφορά τη συντροφική ζωή ή κάποια σημαντική σχέση, ή την επαγγελματική ζωή, ή ακόμα και τη σχέση σου με το μεγάλο κόσμο. Τα προβλήματα στις σχέσεις ασφαλώς και δεν εξαφανίζονται με την ορθή πορεία του Άρνη, αλλά αν υπάρχουν γίνονται συγκεκριμένα, δεν είναι ρευστά κι είναι περισσότερο διαχειρίσιμα. Το μαζί ή χώρια μιας σχέσης γίνεται σαφές, μπορεί να συζητηθεί, μπορεί να αντιμετωπιστεί. Από την άλλη πλευρά έτσι και ψάχνεσαι συναισθηματικά, ιδού η Ρόδος κ.λπ. Επίσης να θυμάσαι ότι στις διαπραγματεύσεις σου με τους σημαντικούς άλλους της ζωής σου χρειάζεται να πηγαίνεις έχοντας και εναλλακτικές γιατί οι άλλοι έχουν επίσης διεκδικήσεις και αιτήματα.

ΔΙΑΥΜΟΙ (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου)

Είσαι ευφυής. Δεν υπάρχει αμφιβολία. Μπορείς να σκεφτείς τους πιο γρήγορους τρόπους για να επικοινωνήσεις με τους άλλους. Η ταχύτητα και η ανησυχία διαποτίζουν τη διδυμη προσωπικότητά σου. Η διάρκεια της προσοχής σου γίνεται όλο και μικρότερη και η δίψα σου για το καινούργιο πολεμάει την πείνα σου για διάρκεια. Τους τελευταίους μήνες καλείσαι να ισορροπήσεις καινούργιο και διάρκεια, ελευθερία κινήσεων με δέσμευση, επιλογές με ευθύνες και υποχρεώσεις. Να επιμείνεις σε ένα στόχο, έναν άνθρωπο, μια δουλειά – να ακούσεις αντί να μιλάς, να μάθεις αντί να ξέρεις, να σταθείς αντί να τρέξεις. Θέμα της περιόδου: η τέση σου. Στόχος: η καθημερινότητα της δουλειάς και οι εξελίξεις σε αυτήν. Σχέσεις; Αντί να αλλάξεις τα μυαλά των άλλων, άλλαξε το δικό σου – είναι πιο εύκολο.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου)

Τρία καλά νέα με τη μία: 1) Εάν αισθανθώ-

κες τον προηγούμενο καιρό αόρατος/η, ότι σε παραμελούν, ή ακόμα ότι σε αγνοούν, με την Αφροδίτη στο ζωδίο σου είσαι παρών/παρούσα, η δημοφιλία σου ανεβαίνει, δείχνεις ομορφότερος/η, παίρνεις περισσότερες προσκλήσεις για εξόδους, υπάρχει καλή διάθεση και, ναι, ναι, αρέσεις. 2) Ο Ερμής στον Καρκίνο (30/6 - 14/7) επιταχύνει την καθημερινότητα – καλή εποχή για επαγγελματικές δοσοληψίες, συζητήσεις, αναζήτηση δουλειάς και γραφειοκρατικής διεκπεραίωσης. 3) Ο Άρης σε ορθή επιτέλους πορεία από 30/6 στο φιλικό σου Σκορπιό κλείνει την εμπιστοσύνη, σκας ένα χαμόγελο σε αυτόν/ή που σου αρέσει χωρίς να σκέφτεσαι δεσμεύσεις και υποχρεώσεις, η ερωτική ζωή ξαναπαίρνει μπρος. Και κάτι τελευταίο: η καρδιά σου μπορεί να μη δώσει καμιά σημασία στο μυαλό σου.

ΛΕΩΝ (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Αφού για πέντε σχεδόν εβδομάδες με τον Άρη ανάδρομο στον Σκορπιό είναι πιθανόν να μπήκες πολλές φορές στο τρενάκι του τρόμου που έκανε στάσεις στη δυσφορία, στην απογοήτευση, στο κάτι μου φταίει, στο όλοι μου φταίνε, στο τι θα κάνω με την ερωτική/οικογενειακή/επαγγελματική μου ζωή, τι έχουν γίνει τα όνειρα και οι στόχοι μου, ο Άρης γυρίζει στις 30/6 σε ορθή πορεία και το τρενάκι αρχίζει να κόβει ταχύτητα. Φυσικά και βαρέθηκες να γυρνάς με ένα σύννεφο πάνω από το κεφάλι σου ή μέσα σου. Τώρα θα συνειδητοποιήσεις ότι χρειάζεσαι επειγόντως συναισθηματική ασφάλεια, οικειότητα, στενές σχέσεις και κάτι που να θυμίζει κανονική οικογενειακή ζωή. Ακόμα κι αν αποφασίσεις επαγγελματικά ότι θα τα καταφέρεις, ακόμα κι αν χρειάζεται να πέσεις στο λάκκο των λεόντων, η πραγματική απόλαυση τώρα βρίσκεται στο να μοιράζεσαι μία πίτσα με αυτόν/ή που αγαπάς.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 22 Σεπτεμβρίου)

Ξεμπλοκάρωντας ο τομέας της επικοινωνίας με την επιστροφή του Άρη στον Σκορπιό σε ορθή πορεία (από 30/6) σου ανοίγει η όρεξη για συναντήσεις, για να δεις πρόσωπα που έχεις καιρό να δεις, για να κλείσεις εργασιακά ραντεβού, για να ξαναπάρει μπροστά η καθημερινότητά σου που είχε κολλήσει. Τώρα μπορείς να βάλεις σε τάξη τις σκέψεις σου, να τρέξεις ό,τι είχε βραχυκυκλώσει, να κάνεις μία δύο σοβαρές συζητήσεις και να σχεδιάσεις τα επόμενα βήματά σου. Τώρα περισσότερο εύκολα μπορεί να λειτουργήσει και ο Δίας με καινούργιους ανθρώπους, ενδιαφέρουσες σχέσεις ή επαγγελματικές ευκαιρίες που δημιουργούν μέλλον. Και, ναι, οι φίλοι είναι η οικογένειά σου, οι άνθρωποι που υιοθέτησε σαν οικογένειά σου έστω κι αν κάποιοι σε εγκατάλειψαν. Τώρα ωστόσο αισθάνεσαι άνετα με όσους έχεις και δεν φοβάσαι να εκφράσεις τον εαυτό σου συναισθηματικά.

ΖΥΓΟΣ (23 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου)

Το οικονομικό είναι θέμα – και συνεχίζει να

είναι θέμα αιχμής ακόμα και με την επιστροφή του Άρη στον Σκορπιό σε ορθή πορεία (από 30/6). Μόνο που από εδώ και πέρα δεν θα πληρώνεις μόνο, αλλά ενδέχεται να συμβεί και κάτι που θα σε ανακουφίσει οικονομικά. Πάντως αν κάποιοι σου έλυνε το οικονομικό πρόβλημα αγοράζοντας σε καλή τιμή τα ταξέντα σου και τη δουλειά σου, ή χρηματοδοτώντας σε, τότε θα μπορούσες να απολαύσεις περισσότερο την Αφροδίτη και τον Ερμή στον Καρκίνο που αυτή την περίοδο σε κάνουν ελκυστικό/ή και περιζήτητο/η. Ο κόσμος, οι φίλοι σου, οι γνωστοί σου, ο κύκλος σου διψάνε για σένα. Αν κυκλοφορήσεις ενδέχεται να συναντήσεις ανθρώπους που ανάμεσά τους μπορεί κάποιος/α να σε ενδιαφέρει ή να τον/την ενδιαφέρεις ερωτικά, ή και κάποιον/α επαγγελματικά. Σε κάθε περίπτωση οι ώρες που θα περάσεις καλύτερα με τους άλλους αυξάνονται.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (24 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Το σημαντικό γεγονός της περιόδου είναι η επιστροφή του Άρη εδώ στο ζώδιό σου σε ορθή πορεία (από 30/6) που από τα τέλη σχεδόν του Μαΐου δημιουργούσε παράστα σε σχέσεις, δουλειές και ψυχολογική ήττα. Με την ελπίδα ότι δεν άνοιξε μύτη (δική σου ή κάποιου άλλου), ή ότι σου δόθηκε η ευκαιρία να τελειώσεις ό,τι ήθελες να λήξεις, να θυμάσαι ότι από δω και πέρα σου δίνεται ξανά ο έλεγχος της ζωής σου που φάνηκε ότι είχες χάσεις όλες τις προηγούμενες εβδομάδες. Αυτό σημαίνει ότι έχεις τη δύναμη και την αποφασιστικότητα να οδηγήσεις εσύ τα πράγματα –ερωτικά, κοινωνικά, επαγγελματικά, οικογενειακά– προς τα εκεί που θέλεις. Εξαρτάται δηλαδή από σένα που θα πεις το Ναι ή το Όχι, οπότε σιγουρέψου ποιος και τι αξίζουν. Κατά τα λοιπά η Αφροδίτη και ο Ερμής στον Καρκίνο σου λένε κινήσου –μετακόμισε, φύγε ή κανόνισε διακοπές, φύγε ταξίδι, δες τι θα κάνεις με σπουδές και εξωτερικό, συνάντησε τους ανθρώπους που σε ενδιαφέρουν, απόλαυσε το έξω.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου)

Τι περίοδος είναι αυτή με την Αφροδίτη και τον Ερμή στον Καρκίνο και επιτέλους τον Άρη σε ορθή πορεία (από 30/6) στον Σκορπιό; Όσον αφορά τις διελεύσεις στον Καρκίνο το ενδιαφέρον σου στρέφεται στο τρίπτυχο: χρήματα που χρωστώ και μου χρωστάνε + ανάγκη για αισθήματα και οικειότητα + επιθυμία για εντατικό σεξ. Μάλιστα. Αν δεν υπήρχε το κομμάτι με τα οικονομικά, που μάλλον περιέχει και οικονομικούς μπελάδες, τα υπόλοιπα μπορείς να τα διαχειριστείς καλύτερα εφ' όσον υπάρχουν κάποιος/α που αγαπάς τόσο που θέλεις να κάνεις σεξ όσο συχνότερα μπορείς. Αν δεν υπάρχει η λαχτάρα του μαζί είναι μεγάλη, κι αν υπάρχει και η σχέση δεν λειτουργεί πτόση να ξενοκοιτάξεις αυξάνεται. Όσο για τον Άρη στον Σκορπιό, να μην είναι καλύτερος σε ορθή πορεία, αλλά παραμένει πάντα ύπουλος, αφού μερικές φορές σε κάνει να αντιδράς παρορμητικά χωρίς σκέψη, δηλαδή αυτοκαταστροφικά – προσοχή!

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Μετά την Αφροδίτη περνάει και ο Ερμής στον Καρκίνο (30/6 - 14/7) και σε συνδυασμό με την επιστροφή σε ορθή πορεία του Άρη στον Σκορπιό (30/6) το σύνθημα είναι «ούτε μια μέρα στο σπίτι. Ούτε μια μέρα μόνος/η». Το σενάριο αυτής της περιόδου έχει εξωστρέφεια, φίλους, ερωτικές ιστορίες, αναζωογόνηση σχέσεων, ή αναθέρμανση, όπου υπήρξε ψύχρα ή ασυνεννοησία, προσκλήσεις, πάρτι, μαζί, φλερτ και ανάμεσα για τους εργασιομανείς ή καριερίστες Αιγόκερους επαγγελματικές συζητήσεις, διαπραγματεύσεις, συμφωνίες, σχέδια. Είναι μια εποχή που σε σπρώχνει προς την κοινωνική ζωή, που σε θέλει με σύντροφο, ή αν δεν έχεις σου δημιουργεί το υπόβαθρο για ενδιαφερόμενη συναντήσεις. Με λίγα λόγια, ακόμα κι αν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως θα 'θελες ή δεν έχεις κέφι, ή αντιμετωπίζεις ουσιαστικά προβλήματα, είναι μια εποχή που μπορείς να βρεις άκρη και λύσεις μέσα από τις επαφές σου με τους άλλους.

ΥΔΡΟΧΘΟΣ (20 Ιανουαρίου - 18 Φεβρουαρίου)

Αντίθετα με ό,τι λένε για τους Υδροχόους, στην πραγματικότητα ενσαρκώνεις τη ζω-
ντανή διαμάχη μεταξύ επαναστάτη και υ-
περσυντηρητικού – και ριζοσπάστης και
θεοσεβούμενος. Επίσης, δεν σου αρέσει
να περνάς απαρατήρητος/η, αλλά όταν
γίνεσαι γνωστός ή διάσημος μάλλον δεν
το εκτιμάς καθόλου. Όσο δεν προσπαθείς
να απαλλαγείς από την οικογένεια και τις
ρίζες σου, τόσο περισσότερο αισθάνεσαι
να σε σφίγγουν. Τι σημαίνουν όλα αυτά;
Ότι: 1) Βρίσκεσαι κοινωνικά στο κέντρο
της σκηνής και φωτίζεσαι με προβολείς. 2)
Ότι έχεις τις δυνατότητες να κάνεις επαγ-
γελματικά βήματα. Και 3) Ότι η οικογένεια
δεν είναι πάντοτε το φορτίο που φοβάσαι
αλλά μπορεί να είναι σημαντική, όζια επι-
στοσύνης και σημείο αναφοράς, όπως για
δес το ζήτημα αλλιώς. Υ.Γ. Καθημερινότητα
και δουλειά ok – μείωσε τη ζάχαρη και μην
τρως τζανκ.

ΙΧΘΥΕΣ (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου)

Ο Άρης γυρίζει στον Σκορπιό σε ορθή πορεία (από 30/6). Η Αφροδίτη βρίσκεται ήδη στον Κρκίνο, όπως και ο Ήλιος, και ακολουθεί και ο Ερμής. Υπάρχουν δηλαδή σημαντικοί προσωπικοί πλανήτες σε φιλικά σου ζώδια, οπότε όσες δυσκολίες και αν αντιμετωπίζεις αυτό το διάστημα μπορείς να διευθετήσεις καλύτερα σχέσεις και δουλειές – μην ξεχνάμε και τη θετική επιρροή του Δία απέναντί σου στην Παρθένο. Έχε υπόψη σου ότι η τρωτότητά σου είναι αυτή που σε κάνει τόσο γοητευτικό στους άλλους. Θέλεις να σε αγαπάνε και να έχεις μια οικογένεια για να ανήκεις. Άσε τη μελαγχολία και τις απογοητεύσεις στο σπίτι και ζήτησε αυτό που θέλεις από αυτούς που πραγματικά θέλεις. Μην καταστρέφεις τις στιγμές αλλάζοντας δέκα διαθέσεις το λεπτό, με την κτητικότητα σου, τις ανασφάλειές σου ή πέφτοντάς με φόρα επάνω στον πρώτο ή την πρώτη που θα σου κουνήσει την ουρά του/της. **A**

Summer Guide 2016

Η ΑΤΤΗΕΝΣ VOICE πάει διακοπές

Έρθε το καλοκαίρι!

Όπως κάθε χρόνο, γνωστοί καλλιτέχνες, συγγραφείς, πολιτικοί, ηθοποιοί, μουσικοί, αθλητές, επιχειρηματίες μάς ξεναγούν στα αγαπημένα τους νησιά.

Κυκλοφορεί 7/7



Η ΑΤΤΗΕΝΣ VOICE «μιλάει» αγγλικά

Athens city & islands guide / Thessaloniki guide

Θα κυκλοφορήσουν σύντομα και οι δύο έντυποι αγγλικοί οδηγοί μας. Το πιο χρήσιμο δώρο που μπορείς να κάνεις στους ξένους φίλους σου που θα επισκεφθούν την Ελλάδα. Η Αθήνα και τα νησιά, η Θεσσαλονίκη, τα μυστικά τους, οι διαδρομές των διακοπών, από την εφημερίδα της πόλης.





Εκεί που η επιστήμη συναντά το πάθος, γεννιέται η καινοτομία.

Η αντιμετώπιση του κάθε ασθενή ξεχωριστά ως μεμονωμένο άτομο με μοναδικές ανάγκες, μας βοηθάει να αληθιάσουμε τη ζωή των ασθενών με καρκίνο και συναφή νοσήματα. Συνεργαζόμαστε με επαγγελματίες υγείας και συλλήγοιους ασθενών ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα και παράλληλα να απαντήσουμε στις ανάγκες κάθε ασθενή μέσα από καινοτόμα προγράμματα που βελτιώνουν την διαθεσιμότητα και τα αποτελέσματα των θεραπειών μας.