22 - 28 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018 · ΤΕΥΧΟΣ 651 · 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ · WWW.ATHENSVOICE.GR · FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

ATHENS voice

102.5 ATHENS VOICE RADIO

26 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΥΓΕΙΑ

Οι τελευταίες εξελίξεις στο χώρο της υγείας

Επιμέλεια: **Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη**

Γέφυρα Τσακώνας

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Ιόνια Οδός

City Tower, Βουλγαρία

ΗΡΩΝ, Σταθμοί Ηλεκτροπαραγωγής

Αιολικό Πάρκο, ΗΠΑ

Υδροηλεκτρικό Έργο Δαφνοζωνάρας

ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η δύναμή μας πηγάζει από την ιστορία μας. Μια ιστορία μισού αιώνα, με μεγάλες επενδύσεις και εμβληματικά έργα στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Με ηγετική θέση σε Υποδομές και Παραχωρήσεις. Παραγωγή και Προμήθεια Ενέργειας. Μεταλλευτικές Δραστηριότητες. Διαχείριση Απορριμμάτων. Ανάπτυξη και Διαχείριση Ακινήτων. Με πρωταγωνιστικό ρόλο στην επανάσταση της καθαρής ενέργειας. Με 5.000 εργαζόμενους σε 16 χώρες.

Μια ιστορία διαρκούς προσφοράς στην κοινωνία και την οικονομία, με επενδύσεις περίπου 2 δισ. ευρώ την περίοδο της κρίσης.

Με σιγουριά για το μέλλον.

ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

www.gekterna.com

ATHENS VOICES

★ Η ΑΘΗΝΑ ΜΙΛΑΕΙ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΑΚΟΥΜΕ ★

Κορίτσι:
Νομίζεις πως είναι gay ο Asaf Avidan;
Αγόρι: ***Η αντένα μου λέει πως όχι.***
(Διάλογος μέσα στο κοινό, πριν τη συναυλία. Μέγαρο Μουσικής, Παρασκευή βράδυ)

Στο τρένο. Σε κάποια στάση μπαίνουν στο βαγόνι τρεις άντρες και μία γυναίκα, όλοι φορώντας μπλούζες που έχουν τη φίρμα ενός ιχθυοπωλείου, ενώ η μυρωδιά αναγκαστικά είναι έντονη. Οι ίδιοι το αντιμετωπίζουν με χιούμορ, με τη γυναίκα να λέει προς τους επιβάτες:
«Συγγνώμη, αλλά τι να κάνουμε τώρα. Σε ψαράδικο δουλεύω, σαν πεσκανδρίτσα θα μυρίζω. Άμα δούλευα σε φούρνο, θα μύριζα σαν τσουρεκάκι».
(Ηλεκτρικός, Παρασκευή απόγευμα)

Στα γραφεία της ATHENS VOICE. Ενώ η μέρα είναι συννεφιασμένη, μπαίνει η διορθώτρια φορώντας μαύρα γυαλιά.
«Συγγνώμη για τα γυαλιά, είναι και μυωπίας» λέει.
Ακούγεται φωνή από το βάθος:
«Κι εμείς νομίσαμε πως αγόρασες το Μέγκα».
(Εξάρχεια, Τετάρτη απόγευμα)

Έξω από κινηματογράφο:
«Το Έξι Χρυσές Σφαίρες το έχεις δει;»
(Περιστέρι, Σάββατο βράδυ)

Καλοντυμένες κυρίες μιας κάποιας ηλικίας, με ξενική προφορά ελληνοαμερικάνας, περνούν έξω από έναν φούρνο:
«Α, ένας μπέκερη. Θες τίποτα από του μπέκερη;»
(Τρίτη απόγευμα, Πειραιάς)

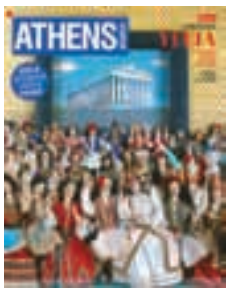
Διάλογος σε café.
Κορίτσι: ***Τι είναι το ΚΙΝΟ;***
Αγόρι: ***Αυτό το παιχνίδι που παίζουν στα πρακτορεία του ΟΠΑΠ οι γέροι, που κοιτάζουν συνέχεια μία οθόνη.***
Κορίτσι: ***Αυτό δεν είναι η Τόμπολα;***
(Χαλάνδρι, Τρίτη πρωί)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
→ *panikoval500@gmail.com*

Η αγαπημένη στήλη **Athens Voices** στα ηχεία και τα ακουστικά σας. Οι φωνές της Αθήνας, όσα κρυφακούει ο Γιάννης Νένες στο δρόμο, στο Μετρό, στο γραφείο, σε γνωστά, πολυσύχναστα μέρη αλλά και απίθανα σημεία, κάθε μέρα στο **Athens Voice Radio 102.5**

ATHENS VOICE RADIO 102.5

Αστυνομικό τμήμα Συντάγματος.
Καρέκλες από πλειστηριασμό μπουζουκλερί στην Πειραιώς.



ΤΟ **ΕΞΩΦΥΛΛΟ** ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Τάσος Λιακόπουλος**. Γεννήθηκε στην Αθήνα. Σπούδασε Οδοντιατρική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και γλυπτική στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών Αθήνας. Τα έργα του έχουν σαν θέματα ήρωες. Μια τέτοια ηρωίδα, παντοτινή του αγάπη, είναι η Μελίνα, πάνω στην οποία δούλεψε για καιρό μια σειρά από έργα με φόντο την αγαπημένη της και αγαπημένη του Ελλάδα. Από τη σειρά αυτή είναι και το σημερινό εξώφυλλο. Όλα τα έργα μπορείτε να τα δείτε στην έκθεση «Μελίνα Ελλάδα» σε επιμέλεια Εύας Νάθενα στο Ίδρυμα Μελίνα Μερκούρη, μέχρι 15/4.

Info~DIET

Της **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΟΙΗΣΗΣ
Ποίηση είναι η ΔΕΗ στην Αριστείδου.
(ακούστηκε)

25η ΜΑΡΤΙΟΥ 2018
Ημιμαραθώνιος με λασποβροχή και 25.000 συμμετοχές
(Οι σύγχρονοι ήρωες της εθνικής μας επετείου)

ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΔΕΚΑΕΤΙΑΣ
Σώζων Παλαίστρος-Χάρος
(νέος παίχτης του Survivor)

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ TWEET
«Δεν μπορεί αυτή η λασποβροχή να κρατήσει 2-3 εβδομάδες ακόμα;»
(Πλυντήρια αυτοκινήτων)

ΔΙΑΛΟΓΟΣ
- Ξεκίνησα τη δίαιτα που έλεγες, αλλά πάχυνα...
- Πού τη βρήκες;
- Πάνω στο ψυγείο...
- Αυτή είναι η λίστα με τα ψώνια.

ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ
Μουσταρδί.
(στις αποχρώσεις της αφρικάνικης σκόνης)

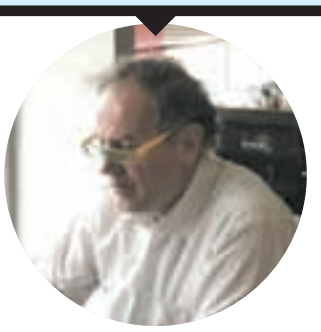
ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ ΑΛΛΑΓΗΣ
Για πάντα νέοι.
(στη δεκαετία του '80 συγκεκριμένα)

ΤΑ ΚΟΛΑΝ
Αυτή η ελληνική πανώλη...

ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Άρχισαν να κάνουν vegan και τα σκυλιά τους
(μέχρι να τα πάρουν στο κρανίο και να τους φάνε εντελώς)

EDITORIAL ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ
Αριστοφανικά κείμενα.
Γράφουν τέτοιες κουλαμάρες που είναι για δημόσια ανάγνωση.
(που έτσι κι αλλιώς συμβαίνει μία φορά το μήνα)

ΑΘΗΝΑ•ID



CITY **LOVER**

Τα 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη... Ο ηλεκτρικός, τα περίπτερα και οι χώροι των μεταφορικών εταιριών - παζαριών σε Βοτανικό / Ταύρο.

Τα 3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα έκαναν την Αθήνα ομορφότερη... Τα τροχοφόρα που κινούνται σε πεζόδρομους και πεζοδρόμια, τα αντιαισθητικά αγάλματα του Αβραμόπουλου (κι όχι μόνο) και οι πορείες - καταλήψεις - απεργίες - επεισόδια - λιτανείες - δρόμοι (κι ας παίρνω κι εγώ μέρος σ' αυτούς) - ποδηλατικοί αγώνες - παρελάσεις - πολιτικές συγκεντρώσεις - διαδηλώσεις κ.λπ. που «στραγγαλίζουν» την πόλη.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο; Η αγάπη για την πόλη, που μπορεί να είναι και άσχετη από τον τόπο καταγωγής, γέννησης ή μεγαλώματος.

Ποια ήταν η καλύτερη δεκαετία της πόλης; 1955 - 1965: Τα νεοκλασικά, εκλεκτικιστικά, αρ ντεκό, αρ νουβό, μπάουχαους, πιτορέσκ, προσφυγικά κ.λπ. κτίρια, δεν έχουν ακόμα κατεδαφιστεί μαζικά, τα εργοστάσια συνεχίζουν να λειτουργούν στην Πειραιώς, τη Νέα Ιωνία, τον Ελαιώνα κ.λπ., ενώ έχουν μόλις δημιουργηθεί σπουδαία μοντέρνα κτίρια (Χίλτον, πρεσβεία ΗΠΑ, Μον Παρνές κ.λπ.).

Ποιο είναι το καλύτερο μέρος για να απομονώνεσαι στην Αθήνα; Ο ανατολικός θόλος του Αστεροσκοπείου, στον ομώνυμο λόφο.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα έκανες, αν ήσουν δήμαρχος για μια μέρα; Θα επέστρεφα πεζόδρομους και πεζοδρόμια στους πεζούς, τους ανάπηρους και τα παιδικά καρότσια.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου εστιατόριο στην Αθήνα; «Νέο Δίπορτο», Σωκράτους και Θεάτρου.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου μπαρ στην Αθήνα; Για να έχει κανείς τέτοια γνώμη στα σοβαρά, πρέπει να τα επισκέπτεται ταχτικά, ενώ εγώ όχι.

Το αγαπημένο σου αθηναϊκό σινεμά; Από χειμωνιάτικα, το «Άστυ». Από καλοκαιρινά, η ταράτσα του «Πάλας».

Το αγαπημένο σου αθηναϊκό βιβλιοπωλείο; Ήταν ο «Κήπος του βιβλίου» του Νασιώτη, στην Ηφαίστου, Μοναστηράκι. Αρχετυπικό.

Τι σου λείπει από την Αθήνα της παιδικής σου ηλικίας; Οι αλάνες, όπου κάθε φορά διαλέγαμε σε ποια θα παίξουμε ποδόσφαιρο. Τα παιδιά τώρα αναγκάζονται συνήθως να πληρώνουν στα 5 επί 5.

Ο αγαπημένος σου περίπατος στην Αθήνα; Κεραμεικός - Σεπόλια - Κολοκυθού.

Ο City Lover είναι ο δημοσιογράφος και συγγραφέας Δημήτρης Φύσσας (d.fyssas@gmail.com)

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΕΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ
με ποπ κορν στους Αμπελόκηπους

Τα ιστορικά σινεμά της περιοχής και δύο κρεπερί πολύ σπέσιαλ για μετά

Εδώ και είκοσι χρόνια, πηγαίνω σινεμά τις χειμωνιάτικες Κυριακές: μεσημεριανές προβολές, σε ταινίες κινουμένων σχεδίων, με τα παιδιά μου. Που όμως όταν θα μεγαλώσουν πια και δεν θα ψήνονται για άλλο ένα «παιδικό-της-Κυριακής», θα χαλαστώ πάρα πολύ. Με βλέπω να πηγαίνω μόνη μου, να παίρνω ποπ-κορν και γρανίτα από κεκτημένη ταχύτητα – γιατί, βγαίνουνε ένα σωρό σούπερ ταινίες κινουμένων σχεδίων κάθε χρόνο, μου είναι αδιανόητο ότι θα τις χάνω...

Οι κινηματογράφοι που με ενθουσιάζουν είναι στους **Αμπελόκηπους**, εκεί ή εδώ που κάποτε είχε πολύ περισσότερους αλλά που ακόμα πιάνουν ειδική κατηγορία στους οδηγούς πόλης και ακόμα καλά κρατούν: το «**Αθήναιον**», ο «**Γαλαξίας**», ο «**Δαναός**» και η «**Νιρβάνα**» (μια και το ωραιότατο «**Ελληνίς**» είναι θερινό). Έχουν μεγάλες αίθουσες, αναπαυτικές πολυθρόνες, φρέσκο ποπ-κορν και συμπαθητικό προσωπικό. Το παιδικό-μαθητικό εισιτήριο στο «Αθήναιον» είναι 6.50 ευρώ, ίδιο για παιδιά και γονείς/συνοδούς. Το κυλικείο είναι σχετικά οικονομικό (ποπ-κορν γίγας και δύο γρανίτες-τάνκερ, 10 ευρώ). Οι τουαλέτες είναι καθαρές... αλλά για να είμαι ειλικρινής, καθόλου δεν με νοιάζει αν είναι καθαρές οι τουαλέτες στο σινεμά, δεν πάνε να μη τις πλένουν και ποτέ, με νοιάζει η ταινία, το πόσο καλός είναι ο ήχος, πότε πέφτει διάλειμμα και πόσο αναπαυτική είναι η θέση, όπως και αν τα παιδιά μου βλέπουνε την οθόνη όταν κάθονται μπροστά τους άλλα παιδιά, μπορεί και μεγαλύτερα. Στους κινηματογράφους των Αμπελοκήπων, μπορείς να απλώσεις τα πόδια σου ή να στηρίξεις τα γόνατά σου στην πλάτη του μπροστινού σου (καθίσματος), να περάσεις στο βάθος της σειράς χωρίς να πατήσεις όλο τον κόσμο, ή, ακόμα καλύτερα, να έρθεις στην ώρα σου για να μην ενοχλείς αυτούς που ήρθαν στην ώρα τους. Ουστ.

Τα παιδιά τρέχουνε πάνω-κάτω στους διαδρόμους πριν αρχίσει η ταινία, χοροπηδάνε μπροστά στην οθόνη στο διάλειμμα, μασουλάνε τσιπς και ρουφάνε αναψυκτικά με θόρυβο, γελάνε δυνατά στα αστεία σημεία του έργου και απειλούνε ή γιουχάρουνε τον Κακό.

«Αθήναιον», Β. Σοφίας 124, 2112112222

«Γαλαξίας», Μεσογείων 6, 2107773319

«Δαναός», Κηφισίας 109, 2106922655

«Νιρβάνα», Αλεξάνδρας 192, 2106445221

«Κρεπερί Ετουάλ», Αλεξάνδρας 194, 2106423510

«ΜΟΤΟ κρέπες», Αλ. Παυλή 33 & Πανόρμου 82, 2106994062

Όλο αυτό, μετατρέπει το μουντό κυριακάτικο απομεσήμερο σε τσίρκο κανονικό, ΚΑΙ... εξαφανίζει την κατάθλιψη. Το τσίρκο του κινηματογράφου-με-παιδικό, σε συνδυασμό με τις ίδιες τις παιδικές ταινίες, που έχουν φτιαχτεί για αυτήν ακριβώς τη δουλειά (=για να κάνουν τα παιδιά να περνάνε καλά και τους γονείς να αντέχουν) – είναι από τα ανεβαστικότερα πράγματα στον κόσμο. Στους Αμπελόκηπους, σίγουρα.

Μια επταετία που έμενα πίσω από το «**Νιρβάνα**», πηγαίναμε με τον γιο μου σχεδόν κάθε Κυριακή, βλέπαμε ακόμα και δεύτερη φορά την ίδια ταινία, στην ανάγκη. Δίπλα ακριβώς είχε και έχει ακόμα την «**Κρεπερί Ετουάλ**», με τεράστια ποικιλία τεράστιας κρέπας, αλμυρής και γλυκιάς. Το σουξέ είναι η κρέπα με σοκολάτα, μπανάνα και μπισκότο, οι τιμές είναι λογικές, τα υλικά φρέσκα... έπεσα (στο διαδίκτυο) πάνω σε κάποια πελάτισσα που το θάβει το μαγαζί αλλά στα εφτά χρόνια που μέναμε δίπλα, δεν είχαμε χτυπήσει ποτέ κρέπα που να μην ήτανε υ-πέ-ρο-χη. Ευτυχώς, μόνο μία πελάτισσα το μισεί – οι υπόλοιποι το εκθειάζουν και καλά κάνουν.

Ωραίες κρέπες και σε ακόμα καλύτερες τιμές, στο ίδιο κομμάτι της Αθήνας, έχει το «**ΜΟΤΟ κρέπες**» που για ένα διάστημα νόμιζα ότι εννοούσε «μότο», όπως «βάλε ένα έξυπνο μότο στο διαφημιστικούλι» και μόνο πρόσφατα ανακάλυψα ότι εννοεί «μότο» όπως «μεταφερόμενο, τροχήλατο τέλος πάντων». Ότι άμα λάχει και βαρεθεί, από εδώ που είναι η κρεπερί θα πάρει των ομματιών της και θα πάει αλλού. Οι κρέπες είναι μια χαρά, τα υλικά τριζάτα, μπορείς να συνθέσεις την κρέπα που τραβάει η ψυχή σου ή να διαλέξεις από το μενού. Είναι τέλεια ιδέα για μετά το σινεμά, η κρέπα στο χέρι, που σε βγάζει από την υποχρέωση να φτιάξεις κρέπες στο σπίτι (αυγά, γάλα, αλεύρι, αλλά πού έχω γραμμένες τις αναλογίες; Πού, άραγε;)

Οι κινηματογράφοι των Αμπελοκήπων μού αρέσουν γιατί έχουν μια αίσθηση γειτονιάς, και παλαιότητας, και ασφάλειας: ακόμα και στις βραδινές προβολές, στις «μεγαλίστικες» ταινίες, μπαίνεις στην αίθουσα και αισθάνεσαι ότι τίποτε κακό δεν μπορεί να σου συμβεί εδώ. Τα βελούδα και οι μοκέτες, οι ζωγραφισμένες (π.χ. του «Γαλαξία») αφίσες στους τοίχους, τα κυλικεία με το κίτρινο φως πίσω από τα αγόρια και κορίτσια που εξυπηρετούν, τα «προσεχώς», το σούσουρο καθώς ξεκινάει η ταινία, όλα αυτά σε κάνουν να πιστεύεις περισσότερο στη μαγεία του κινηματογράφου. Την πιστεύεις και στους άλλους κινηματογράφους, και στο Νέτφλιξ, και στις ταινίες που βλέπεις σπίτι σου ή μέχρι και στην τηλεόραση καμιά φορά. Απλώς στους κινηματογράφους, και ειδικά σε αυτούς των Αμπελοκήπων, δεν έχεις καμιά αμφιβολία ότι υπάρχει μαγεία, κι ότι απευθύνεται σε σένα ειδικά... Α

#SW THIS TCH

SWATCH STORES: ΑΘΗΝΑ: ΠΛΑΚΑ, 210 3310548 | ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 210 3313833 | ΚΟΛΩΝΑΚΙ, 210 7239708 | ΟΜΟΝΟΙΑ, 210 3213328
ΜΑΡΟΥΣΙ: THE MALL, 210 6197472 | ΓΛΥΦΑΔΑ, 210 8983045 | ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, 210 5789720 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 2310 284988
ΜΥΚΟΝΟΣ: 22890 28598 | ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ, ALL USERS AREA, 210 3530302 & INTRA SHENGEN AREA, 210 3532908

swatch
SWISS MADE

ΤΑ TWEETS ΤΟΥ **FORREST GUMP**

Από τον **ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ**

(Μέλος του συλλόγου κατά της σταδιακής κατάργησης της μικρής ταινιούλας που διευκολύνει την απομάκρυνση του καλύμματος του φελλού από τα κρασιά)

Η ΙΒΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΝΟΥ ΚΑΜΜΕΝΟΥ!

Η ΝΕΑ ΜΕΤΑΜΦΙΕΣΗ ΤΟΥ ΥΠΕΘΑ ΣΤΕΛΝΕΙ ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΚΑΥΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ... ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΣΤΗ ΛΙΓΚΑ ΤΟΥ ΒΟΡΡΑ;

● Οι βουλευτές Θεσσαλονίκης πάντως θα μπορούσαν να δανειστούν λίγους από τους «κύκλους Καραμανλή» για να μπορούν να συνεννοούνται, τώρα που μουγκάθηκαν και αυτοί

● Τώρα που είδαμε την «ανάκριση» του Χρήστου Σπίρτζη στον άνθρωπο που ίδρυσε την Beat και τις απειλές για τους εισαγγελείς που θα ψάξουν τις πληρωμές με πιστωτική κάρτα (!!!) για να γλυκάνει η ψυχούλα του Θύμιου Λυμπερόπουλου, καταλάβαμε

● Κατ' αρχήν γιατί έγινε αυτό που έγινε πριν λίγους μήνες στις ουρές των εκδοτηρίων στο Μετρό

● Και γιατί δεν έχει καταφέρει ακόμα να εφαρμόσει το νέο σύστημα, αφού δεν προέβλεψε τις κάρτες των ΑΜΕΑ και των ανέργων

● Και, τέλος, καταλάβαμε γιατί εμφανίζεται πάντα με τέτοια υπερηφάνεια στα εγκαίνια αυτοκινητόδρομων: μα διότι τα έχουν αναλάβει κατασκευαστικές εταιρείες και εκείνος δεν έχει μπλεχτεί καθόλου!

● (Bonus λεπτομέρεια: Λίγες ημέρες μετά την «ανάκριση» του ιδρυτή της Beat στην Επιτροπή Παραγωγής και Εμπορίου της Βουλής από τον «Κλουζό» Σπίρτζη, ο ίδιος συμμετείχε σε ημερίδα με τίτλο «Δημόσιος χώρος, Δημόσιες Επενδύσεις και ο ρόλος τους στην ανάπτυξη της Θεσσαλονίκης»)

● Η κακοκαιρία κατέστρεψε ολοσχερώς τη σκεπή της εκκλησίας του Αγίου Νικολάου στο Γήλοφο, είπαν οι ειδήσεις

● Αν είχε συμβεί αυτό μια μέρα μετά από κάποια δικαστική απόφαση εναντίον της Εκκλησίας, τα γνωστά έντυπα και sites ±που ενημερώνουν τακτικά για προφητείες και δακρυσμένες εικόνες± θ α είχαν λυσσάξει ότι πρόκειται για «σημάδι της οργής του Θεού»

● Τώρα όμως που «η οργή του Θεού» συνέβη μια μέρα μετά την αθώωση του Αμβρόσιου, κανείς δεν έγραψε κουβέντα. Όλοι έκαναν μόκο!

● Διότι όσοι βρίσκονται από την «άλλη μεριά του ορθολογισμού» δεν είναι απατεώνες

● Και γι' αυτό θα είναι πάντα μειοψηφία.

● Ναι, αυτοί που δεν έχουν καταφέρει να φτιάξουν μια σωστή μηχανογράφηση ώστε να χρεώνεται η καθυστέρηση στη ΔΕΗ ανάλογα με τη μέρα και όχι με τον μήνα, έστω κι αν έχεις καθυστερήσει μια μέρα

● Αυτοί που δεν κατάφεραν να απορροφήσουν κονδύλια από την Ευρωπαϊκή Ένωση γιατί (όπως δήλωσε ο Αλέκος Φλαμπουράρης) «ζητούσαν Business Plan και άλλα πολύπλοκα πράγματα»

● Και αυτοί που δεν έχουν καταφέρει ακόμα να φτιάξουν μονάδες φιλοξενίας για τους πρόσφυγες

● Θέλουν να φτιάξουν διαστημική υπηρεσία!

● (Και χωρίς καν να έχουν μια γνωμάτευση από το Ινστιτούτο Φλωρεντίας ±που αποτελεί τον επιστημονικό τους σύμβουλο για ζητήματα ψηφιακά± για το πόσους ελληνικούς δορυφόρους χωράει το διάστημα!

● Άσχετο, αλλά αν οι επιστήμονες που θα απασχοληθούν στα διεθνή προγράμματα του Ελληνικού Διαστημικού Οργανισμού χρειαστεί να συνεργαστούν με κάποιον που έχει αποφοιτήσει από το Harvard, έχουν σκεφτεί με τι τρόπο θα το φέρουν μαλακά στον Θανάση Κρατερό;

● Ναι, αυτόν που έχει γράψει ότι «τους γαμεί το Harvard »

● Ναι, δεν αργεί η μέρα που ο Θύμιος Λυμπερόπουλος θα εμφανιστεί με ένα κράνος μπροστά στον Νίκο Παππά και θα απαιτήσει να δοθεί άδεια και στους ιδιοκτήτες ταξί για να κάνουν κούρσες στο διάστημα.

ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Υπάλληλος σε σταθμό μετρό όπου οι πόρτες παθαίνουν βλάβη και βγάζουν ένα συνεχές «μπιιιιιιπ».

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

No 1 Ιβάν Σαββίδης

(μέσω επιστολής)

«...απευθύνουμε έκκληση προς Εσάς, Βλαντίμιρ Βλαντίμιροβιτς, να επιστήσετε την προσοχή Σας στο περιστατικό με την κράτηση των δύο Ελλήνων πολιτών-στρατιωτικών από τις τουρκικές Αρχές...» **Μετάφραση** *Πάω για πολιτική καριέρα...*

No 2 Δημήτρης Τζανακόπουλος

«Η κυβέρνηση δεν διατηρεί φιλικές σχέσεις με κανέναν επιχειρηματία...» **Μετάφραση** *Εγώ κοιτούσα τη Γιαδικιάρογλου, που κοιτούσε την Πετροβασίλη.*

No 3 Ευάγγελος Αντώναρος

(μέσω Twitter)

«Ειναι απίθανο πώς κάποιοι άνθρωποι χάνουν την ευκαιρία να φύγουν με αξιοπρέπεια και καταλήγουν να τους... σουτάρουν...» **Μετάφραση** *Δεν μιλάω για μένα, αν και η περιγραφή ταιριάζει. Ούτε για την Παπαγγελή. Μιλάω για κάποιον που δεν έχει φύγει ακόμα, όπως εμείς, αλλά δεν έχω το θάρρος να το πω ευθέως μέχρι να με βάλει στην κυβέρνηση ο ΣΥΡΙΖΑ και κρατάω μια πισινή, γιατί ποτέ δεν ξέρεις...*

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ No 1

● *Αφού ο Νίκος Βούτσης θέλει τόσο πολύ να βρει ποιος στέλνει τις απειλητικές επιστολές που καταδικάζουν σε εσχάτη προδοσία τους βουλευτές που θα ψηφίσουν υπέρ της χρήσης του όρου «Μακεδονία» για το όνομα της FYROM, γιατί δεν τους αναζητά στους συντρόφους της «Άνω Πλατείας» το 2011, που αυτός και οι υπόλοιποι τους δίδασκαν τι σημαίνει «Λαϊκό Δικαστήριο»;*

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ No2

● *Πόσοι από τους σύνεδρους του Κινήματος Αλλαγής που υπόσχονται την «ανανέωση του κεντρώου χώρου και τολμηρά βήματα προς τα εμπρός» μπορούν να ισχυριστούν ότι έχουν τολμήσει να πάνε κόντρα στον Θύμιο Λυμπερόπουλο ή να υποστηρίξουν τον διαχωρισμό Κράτους-Εκκλησίας;*

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ No 3

● *Έχει ενημερώσει κανείς τον Νίκο Παππά, που τόσο πολύ θριαμβολογεί για την κατάκτηση του διαστήματος, ότι η Hellas-Sat έχει πουληθεί από το 2013 σε Άραβες που έκαναν όλη τη δουλειά;*

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ No 4

● *Η συμπολιτευόμενη εφημερίδα που παρουσίασε σε έρευνά της τη (διαζευκτική) ερώτηση «αν οι πολίτες προτιμούν την κάθαρση ή την προστασία των θεσμών», θεωρεί όντως ότι το ένα δεν μπορεί να συμβεί ενώ υπάρχει και το άλλο;*

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ No 5

● *Καλά, ο Καραμανλής γιατί δεν λέει (έστω με νοήματα) κάτι στους «κύκλους του» να μη μας τον θυμίζουν κάθε τόσο;*

ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ...

«Πεθανέκπληξη»

Το σοκ όταν διαπιστώνεις πως κάποιος διάσημος που μόλις πέθανε, ζούσε ακόμη!

↑ **Αργά το βράδυ της Παρασκευής 3/2, κουκουλοφόροι έσπασαν ακυρωτικά μηχανήματα στους σταθμούς των ΗΣΑΠ στα Πευκάκια και τα Πετράλωνα**

Η ΠΑΡΑΚΜΗ ΤΗΣ ΕΝΑΝΤΙΩΣΗΣ

Ο **Παναγής Παναγιωτόπουλος** «διαβάζει» τη φωτογραφία

Η **προοδευτική ιδεολογία έχει εξορίσει** από την επικράτεια της ανάλυσης του σύγχρονου κόσμου την ιδέα της εθνικής και κοινωνικής παρακμής και της κάμψης του πολιτισμού. Η παραγωγίστικη ιδεολογία της πρόοδου, όπως αυτή επιβάλλεται με τη βιομηχανική κοινωνία και τις χειραφετητικές επιταγές της νεωτερικότητας, ειδικά μετά τη μεταπολεμική ανασυγκρότηση και τη μακρά επικράτηση μιας συστηματικής αναβάθμισης της ζωής από γενιά σε γενιά, δεν αναγνώριζε καμία οπισθοδρόμηση, πόσο μάλλον κάτι παρακμιακό. Η έννοια της παρακμής ήταν, και σωστά, καταχωρημένη στους αρνητές της πολιτικής προόδου, της εκκοσμίκευσης, της ελευθερίας. Εντέλει σε αυτούς που αποκλήθηκαν αντιδραστικοί. Εκεί που οι δυναμικές κοινωνικές μερίδες και οι εκπρόσωποί τους έβλεπαν πρόοδο, βήματα εμπρός, πορεία προς το μέλλον, οι αντιδραστικοί αντιλαμβάνονταν κάθε νέα απόσταση που διανυόταν από το παλαιό καθεστώς, την έκπτωτη πλέον τάξη του κόσμου που νοσταλγούσαν, ως παρακμή, ως χαοτική προοπτική. Είναι έκτοτε πολύ δύσκολο γνωσιοθεωρητικά να αξιώσει κάποιος τη χρήση αυτών των λέξεων δίχως τον κίνδυνο να του χρεωθεί κοινωνικός συντηρητισμός, αρχαϊσμός και άρνηση του μέλλοντος.

Υπάρχουν όμως στιγμές και συνθήκες που δεν μπορούν εύκολα να περιγραφούν αλλιώς. Η βαθιά κρίση της ευρωπαϊκής ταυτότητας, οι ενοχικές αυτοαναιρέσεις της, η τρομακτική και εν εξελίξει γεωπολιτική ανακατάταξη, η δραστική αύξηση μιας νέας επικινδυνότητας πέραν της διαλεκτικής ασφάλειας-διακινδύνευσης της ύστερης νεωτερικότητας, η νέα βαρβαρότητα των παγκόσμιων εξουσιών, ο αναμεσαιωνισμός της πρακτικής άσκησης της εξουσίας και η κοινωνική του διάχυση σε ασύνδετες μαχόμενες φυλές εντός των πάλαι ποτέ κοινωνιών, δεν συνοψίζονται εύκολα χωρίς τουλάχιστον τις συνδηλώσεις μιας γραμματικής της παρακμής.

Και υπό αυτούς τους όρους η ελληνική συνθήκη του σήμερα δεν θα πρέπει να ερμηνευθεί με την εσφαλμένη μέθοδο της «εξαίρεσης» και της ιδιαιτερότητας. Η Ελλάδα είναι ένα ισχυρό παράδειγμα της παρακμιακής ευρωπαϊκής πορείας, ίσως ακριβώς επειδή αποτελεί το καθαρότερο υβριδικό κοινωνιολογικό παράδειγμα, ο τόπος όπου ο αρχαϊσμός και η υπερνεωτερικότητα συγκατοικούν στις πιο οξυμένες τους εκδοχές.

Η φιλελεύθερη, προοδευτική και [φιλ]ευρωπαϊκή σκέψη δυσκολεύεται να αντιληφθεί αυτές τις πραγματικότητες. Και όταν δειλά τις ονοματίζει το κάνει για να ψέξει την απόκλιση από έναν κανόνα ή μια ιδανική διάταξη των πραγμάτων. Στο παράδειγμα της εδώ φωτογραφίας η αδυναμία αυτή μετατρέπεται σε έναν μονομερή ορθολογισμό, τη λεγόμενη κοινή λογική. Πιο συγκεκριμένα, για αυτήν, η εικόνα της βανδαλισμένης «μπάρας» του μετρό συμβολίζει την παρακμή της συμμόρφωσης στους κανόνες, της ορθά διατεταγμένης σχέσης ανάμεσα στο κόστος και το όφελος. Συμβολίζει την κυβερνητική πολιτική της τυραννίας κάποιας πληβειακής ιδεολογίας, το τζάμπα πάνω στην οικονομική λογική.

Και πράγματι, από την εποχή της αγανάκτησης, η εθνολαϊκιστική, αντιφιλελεύθερη και αντιδυτική ιδεολογία, η υπονόμευση του εισιτηρίου στα Μέσα Μαζικής Μετακίνησης, απέκτησε κινηματική διάσταση. Μια λαϊκή ηθικολογία της άδολης και παθητικής αντίστασης στην καταπίεση μιας εξουσίας που αύξησε το κόμιστρο, επέβαλε την αλληλεγγύη της επανάχρησης του εισιτηρίου. Το άφηνες κάπου εμφανώς, το έδινες χέρι με χέρι σε κάποιον που ανάμενε στην ουρά για να αγοράσει. Οι ελεγκτές γίνονταν κατόπιν στόχοι, η ιδέα ότι το μετρό και τα λεωφορεία πρέπει να είναι δωρεάν επιβαλλόταν. Μια κοινωνικοποίηση του κόστους της μετακίνησης, μια υπερβατολογία για το τι σημαίνει κόστος στην πραγματικότητα. Αργότερα, άμα τη προκηρύξει του πραξικοπηματικού δημοψηφίσματος, η ουτοπία του δωρεάν θα γίνει νόμος. Δωρεάν. Η κυβέρνηση Σύριζα για μερικές εβδομάδες εφάρμοζε πιστά την ιδεολογία της.

Η σπειροειδής τροπή των αντιφάσεων, όμως, και η παρακμιακή συνθήκη δεν θα αργούσαν να αναδυθούν όταν η κυβέρνηση αποφάσισε να φράξει τις εισόδους του μετρό και να εγκαθιδρύσει το ηλεκτρονικό εισιτήριο. Οι περιπέτειες αυτής της απόφασης είναι πολλές και θα άξιζαν μια ξεχωριστή εξιστόριση. Απειλές στους ελεγκτές, σοβαρές υπόνοιες για κυκλώματα υπαλλήλων που ιδιοποιούνται επί χρόνια μέρος των εισπράξεων από το παραδοσιακό εισιτήριο, παλινωδίες, αποτυχίες, ταπεινωτικές ουρές και ενδιαμέσως επαναφορά της τιμής του εισιτηρίου στο 1.40, αφού όλες οι προσπάθειες της προ-σύριζα διοίκησης για εξορθολογισμό και μείωση της τιμής (είχε πράγματι πάει στο 1,20 ξανά το 2013-14) πήγαν στράφι.

Το παρακμιακό φαινόμενο όμως εξελίσσεται τώρα ως αδυναμία λειτουργίας του φραγμού. Οι μπάρες, όπως τις λέμε, δεν κλείνουν και δεν τίθενται σε λειτουργία. Σε πολλούς σταθμούς ο παραλογισμός είναι γενικευμένος. Δυστοπικά αναγγέλλονται από μεγαφώνου ότι σύντομα θα κλείσουν όλες οι μπάρες, οι μισές είναι ανοιχτές και όταν για λόγους προσωπικής παράνοιας αποφασίσεις να αγοράσεις εισιτήριο [το οποίο είναι απολύτως περιττό αυτή τη στιγμή μια και η διέλευση είναι ελεύθερη και οι ελέγκτες δεν υφίστανται πια] και προσπαθήσεις να το ακυρώσεις από την κλειστή μπάρα [ώστε να επιτελέσεις την παρανοϊκή σου προσποίηση ότι πληρώνεις εισιτήριο διότι αυτό επιβάλλει ο κανόνας], η μπάρα δεν ανοίγει και το εισιτήριο δεν επικυρώνεται. Αντιθέτως επικυρώνεται από την ανοιχτή θύρα που βρίσκεται δίπλα, από εκεί που περνούν οι ορθολογιστές, δηλαδή όσοι δεν αγοράζουν εισιτήριο. ●

ΑΟΡΑΤΗ ΠΟΛΗ

Του **ΣΠΥΡΟΥ ΒΟΥΓΙΑ**

Παλιά λεωφορεία, βαριεστημένη πόλη

▶ Ένα λεωφορείο του ΟΑΣΘ διανύει κατα μέσο όρο 100.000 χιλιόμετρα το χρόνο, κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες κυκλοφορίας και φόρτισης. Για αυτό και το 2002, που έγινε η τελευταία παραγγελία των νέων λεωφορείων του οργανισμού, η οικονομική συμφωνία που υπογράφηκε, τον υποχρέωνε να τα αποσύρει μετά από 12 χρόνια. Δυστυχώς, το όριο ηλικίας αυξήθηκε διαδοχικά στη συνέχεια: έγινε 15 χρόνια το 2008, 18 χρόνια το 2012, 20 χρόνια το 2014 και πρόσφατα, το 2018, έφτασε, με απόφαση του κ. Σπίρτζη, αισίως τα 23 χρόνια!

▶ Το λεωφορείο 6 (Καλαμαριά-Βενιζέλου) που πήρα προχθές από την Ανάληψη για το κέντρο, το αναγνώρισα αμέσως: ήταν από εκείνη την τελευταία φουρνιά του 2002, που έπρεπε κανονικά να αποσυρθεί το 2014. Τώρα, όμως, πρέπει να καλύψει συνολικά 2.300.000 χιλιόμετρα (23 επί 100.000 το χρόνο) μέχρι το 2025, με ελλιπή συντήρηση, συνεχώς υπερφορτωμένο, μέσα στην ατέλειωτη κυκλοφοριακή συμφόρηση.

▶ Κατεβαίνοντας, έριξα μια τελευταία ματιά στους ανυποψίαστους επιβάτες. Οι πιο ηλικιωμένοι κοιτούσαν αφηρημένα έξω από το παράθυρο, τα νέα παιδιά έπαιζαν νευρικά με το κινητό τους. Και, καθώς έβλεπα το λεωφορείο να απομακρύνεται τρίζοντας ολόκληρο κι αγκομαχώντας, ευχήθηκα ολόψυχα, για λογαριασμό τους, να αντέξει και να τα καταφέρει ως το τέλος. Όμως αυτό μοιάζει αδύνατο.

▶ Στο βάθος, η φωτισμένη πόλη περίμενε αδιάφορη, παθητική και βαριεστημένη, άλλη μια νύχτα.

ΤΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝ. ΜΕΣΟΓΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Του **ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ**

Η αλλαγή στρατηγικής των ΗΠΑ στην περιοχή μας πρόκειται σύντομα και σταδιακά να ξεδιπλωθεί. Αυτό δεν είναι καλό νέο. Οι αμερικανικοί σχεδιασμοί είναι σφαιρικοί και δεν λαμβάνουν υπ' όψιν τις ιδιαίτερες καταστάσεις που επικρατούν μεταξύ των χωρών της ευρύτερης Νοτιοανατολικής Ευρώπης. Οι νέοι αυτοί σχεδιασμοί έχουν να κάνουν με την αλλαγή φιλοσοφίας των ΗΠΑ μετά την παταγώδη αποτυχία των επιλογών τους στην ευρύτερη Μεσοποταμία. Ιδιαίτερα ως προς την αναποτελεσματική εμπλοκή τους στη Συρία με όλες τις διαπιστωμένες πια παράπλευρες απώλειες που υπέστησαν. Την αναβάθμιση της Ρωσίας στην Εγγύς Ανατολή, την απώλεια της Τουρκίας ως πειθήνιου συμμάχου, την ανατροπή στις σχέσεις Τουρκίας - Ισραήλ, την επιστροφή του Ιράν στη σκακιέρα, την απώλεια ελέγχου στο Αφγανιστάν, την αναποτελεσματικότητα της αμερικανικής επιρροής στην Αίγυπτο.

Αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να συνεχιστεί για την υπερδύναμη. Ήταν σχεδιασμένο να αποχωρήσει από τη Μέση Ανατολή και να απασχοληθεί κυρίως με τα συμφέροντά της στον Ειρηνικό, αλλά αυτό το σχέδιο δεν περπάτησε όπως θα το επιθυμούσαν οι αμερικανοί σχεδιαστές. Σε αυτή τη φάση βρίσκεται πλέον η Ουάσινγκτον. Θα αναλογιστεί ο παρατηρητής. Γιατί μία τέτοια προοπτική πρέπει να απασχολεί την Ελλάδα; Η απάντηση είναι κυνικά διατυπωμένη. Η Αθήνα αυτή την περίοδο βιώνει τα προεόρτια μιας αλλαγής στρατηγικής, χωρίς να έχουν διασαφηνιστεί δύο δεδομένα. **Α)** Ποιος πραγματικά αποφασίζει στην Ουάσινγκτον και **Β)** Ποια είναι τα πραγματικά μακροπρόθεσμα συμφέροντα των ΗΠΑ στην περιοχή.

Σε αυτή τη φάση η Ελλάδα αντιμετωπίζει το πρώτο κύμα της γενικευμένης αστάθειας. Στην Τουρκία, στις σχέσεις της Δύσης με τη Ρωσία, στην κατάσταση που επικρατεί στα Δυτικά Βαλκάνια, στη ρευστότητα της Ανατολικής Μεσογείου με επίκεντρο την Κύπρο.

Λόγω αυτής της φάσης, η Αθήνα καλείται να διαχειριστεί ταυτόχρονα τα τέσσερα ζητήματα - φωτιά που την απασχολούν άμεσα. Την εκρεμμότητα με την ΠΓΔΜ, το Αλβανικό που πιέζει αφάνταστα και ενδεχομένως να υπάρξουν ταχύτατες εξελίξεις ακόμη και εντός της επόμενης εβδομάδας, τα ελληνοτουρκικά - Κυπριακό και βεβαίως το μείζον που είναι η 4η αξιολόγηση και το πρόγραμμα εξόδου στις αγορές μετά τον Δεκαπενταύγουστο. Δύσκολα μια ελληνική κυβέρνηση εκ του παρόντος πολιτικού συστήματος δεν θα μπορούσε με αποτελεσματικότητα να διαχειριστεί παράλληλα τα προαναφερθέντα ζητήματα. Πόσο δε μάλλον η σημερινή, με το υφιστάμενο πολιτικό προσωπικό που διαθέτει. Όχι πως η αντιπολίτευση διαθέτει ικανότερο και πιο εκπαιδευμένο πολιτικό προσωπικό. Η διαφορά έγκειται στο ότι η παρούσα κυβέρνηση κυβερνά, πώς να το κάνουμε.

Οι Τούρκοι εισέβαλαν και γκρεμίζουν κουρδικά σύμβολα στην Αφρίν

Σε αυτό το πλαίσιο διαπιστώνεται το έλλειμμα ικανότητας διαχείρισης κρίσεων. Η Αθήνα, τουλάχιστον στα τέσσερα μείζονα ζητήματα που προαναφέρθηκαν, εξαρχής κατέδειξε αδυναμία αποτελεσματικής διαχείρισής τους. Όσον αφορά τα δύο συμβάντα όπου οι διαχειρίσεις τους προϋπέθεταν προσωπικό ειδικά εκπαιδευμένο και κυρίως με ειδικές ικανότητες, δηλαδή το επεισόδιο στα Ίμια και εκείνο στις Καστανιές Έβρου, αποκαλύφθηκε η τεχνική γύμνια στο διπλωματικό εν αρχή και στις υπόλοιπες συνιστώσες στη συνέχεια. Παρά τα περί του αντιθέτου λεχθέντα η τελική διαμόρφωση της τακτικής της Αθήνας «ακούμπησε» σε μία παλιά και πολύ λιγότερο αποτελεσματική πια σταθερά. Την ενεργοποίηση του αμερικανικού και ευρωπαϊκού παράγοντα. Μόνον που τα πράγματα είναι εντελώς διαφορετικά. Ούτε η Ευρώπη συνολικά ούτε και η Αμερική ειδικά έχουν την αποτελεσματική επιρροή που ενδεχομένως διέθεταν στο κοντινό παρελθόν. Ούτε η Άγκυρα είναι πλέον η ίδια ούτε στην Τουρκία υπάρχουν ισχυρά κέντρα αποφάσεων που να μπορούν να εξισορροπήσουν την ισχύ του προεδρικού Κονκλαβίου στο παλάτι του Σουλτάνου.

Οι ανάλογες εξελίξεις διαφάνηκαν και ως προς τη διαχείριση και των άλλων εκρηκτικών εμπλοκών. Ούτε τα Τίρανα αλλά ούτε και τα Σκόπια φαίνονται διατεθειμένα να διευκολύνουν χωρίς ισχυρά ανταλλάγματα την ελληνική διπλωματία.

Σοβαροί διπλωμάτες στο ΥΠΕΞ, αλλά και άλλοι εκτός κυβέρνησης πολιτικοί παράγοντες, έχουν αρχίσει να «νιώθουν» πως κάτι αλλάζει στις πάγιες σταθερές που εδώ και δεκαετίες εφησύχαζαν τις εκάστοτε ελληνικές εξουσίες. Η περίπτωση «Αφρίν» ενδεχομένως να έπεισε πολλούς στην ελληνική πρωτεύουσα πως κυρίαρχη συνιστώσα στις εξελίξεις είναι η χαοτική ρευστότητα και όχι όσα με ευκολία διαρρέουν δεξιά και αριστερά ως «ασφαλείς πληροφορίες». Η περίπτωση «Αφρίν» καταδεικνύει πως ακόμη και τη στιγμή των εξελίξεων οι συμμαχίες άλλαζαν, τα deal έδιναν και έπαιρναν και πως επί του εδάφους δεν λειτούργησε καμία ιδεοληπτική σταθερά. Η Αθήνα «επιθυμούσε» να αφηγείται τα τεκταινόμενα σύμφωνα με τις δικές της επιθυμίες και όχι σύμφωνα με την πραγματικότητα επί του εδάφους.

ΚΥΡΙΑΡΧΗ ΣΥΝΙΣΤΩΣΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΑΟΤΙΚΗ ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΟΣΑ ΜΕ ΕΥΚΟΛΙΑ ΔΙΑΡΡΕΟΥΝ ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΩΣ «ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ»

Η ευκολία αυτή, άλλα να συμβαίνουν και άλλα να κατανοείς, προκαλεί εύγλωττα ερωτήματα και ανησυχία ως προς τη δυνατότητα αντίληψης των επερχομένων στην περιοχή κατά το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα. Όταν μάλιστα οι εξελίξεις αναμένονται εντός του επόμενου τριμήνου για όλες τις στρατηγικού χαρακτήρα εκκρεμότητες. Το χειρότερο σε μία τέτοια περίπτωση είναι να σε χρησιμοποιούν και εσύ να νομίζεις ότι σε στηρίζουν. Α

CITIZEN

Του ΚΩΣΤΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗ

Μαύρο, σαν θάνατος

Όταν μεγαλώνεις οι κηδείες σε τρομάζουν όλο και λιγότερο. Υποθέτω από ένα σημείο και μετά δεν σε ταράζουν καθόλου. Σου αρκεί που δεν είσαι ο ξαπλωμένος, αλλά πλέον έχεις αποδεχθεί τη θέση σου στη λίστα αναμονής. Μπορείς να το δεις με κινηματογραφικό τρόπο: μόνο το φέρετρο μένει σταθερό εκεί, πάνω στις βάσεις του. Και όλοι όσοι βρίσκονται γύρω του σιγά-σιγά θα μπουν μέσα ο ένας μετά τον άλλον. Δεν ξέρεις, φυσικά, τη σειρά, αλλά αυτό είναι που κάνει τη ζωή συναρπαστική και γεμίζει κάποιες νύχτες με αγωνία. Συχνά δε, παραδέξου το, μπαίνεις στον πειρασμό να φανταστείς τη δική σου κηδεία. Θρησκευτική ή πολιτική, δεν έχει σημασία. Έχεις όμως το δικαίωμα να είσαι δραματικός ή γελοίος στο βαθμό που σε συγκινεί ή σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα. Του κερατά. Δεν θυμάσαι τη γέννησή σου και δεν ζεις την κηδεία σου. Μπαίνεις και βγαίνεις από τον κόσμο χωρίς να καταλάβεις τίποτα, η φαντασία σου δικαιούται να πάει όσο μακριά θέλει και μπορεί. Άλλες φορές γίνεσαι κακιασμένη drama queen και αναρωτιέσαι αν θα σε κλάψει κανείς, τι θα πουν οι φίλοι, πόσο θα λείψεις στους ανθρώπους. Θα σπάσει, άραγε, κανείς σε κομμάτια και σε λυγμούς όταν ανοίξει την ντουλάπα για να βγάλει τα ρούχα σου; Θα σου αφήσουν λουλούδια στο γραφείο, τι θα γράψουν στο προφίλ σου στο Facebook; Βέβαια αν τα εκλογικεύσεις όλα αυτά, γνωρίζεις ότι δεν έχουν την παραμικρή σημασία, είναι ένα ανόητο, ενίοτε και εμμονικό, παιχνίδι του μυαλού. Όμως όσο μεγαλώνουν οι άνθρωποι, όσο συνειδητοποιούν ότι οι μέρες που τους έχουν απομείνει είναι πολύ λιγότερες από αυτές που έζησαν, ο φόβος του θανάτου αποκτά σχήμα, πρόσωπο, μυρίζει λιβάνι. Ναι, ξέρω ότι όσο λιγοστεύουν οι μέρες σου, οφείλεις να τις ζεις όλο και πιο έντονα. Αλλά είναι και κάτι απογεύματα που σε φοβίζουν. Δεν βλέπεις πια ρομαντισμό στο δειλινό.

Πήγα σε μία κηδεία. Στεκόμουν δίπλα στο ανοιχτό φέρετρο του φίλου μου. Τον είχα κλάψει βέβαια μόνος, τα μάτια μου ήταν γυάλινα και η ψυχή μου στεγνή. Όμως εκεί, δίπλα στον νεκρό, δεν αισθανόμουν τίποτα λες και ο συναισθηματικός μου κόσμος είχε γεμίσει θάνατο. Έβλεπα τη γυναίκα του καθιστή, εξαντλημένη. Και οι γιοι του όρθιοι, θαρρείς θυμωμένοι, όχι με τον θάνατο, αλλά με τη ζωή. Ήθελα να τους πλησιάσω και να τους πω ότι ο πατέρας τους ζει μέσα τους. Και αυτό δεν θα ήταν ψέμα, κοινοτοπία. Θα το δουν και οι ίδιοι στον καθρέφτη τους μετά από χρόνια, θα το ανακαλύψουν στο περίγραμμα του ίσκιου τους. Είναι, φυσικά, αυθύπαρκτες, αυτόνομες προσωπικότητες, αλλά παραμένουν η κιβωτός που ο γέρος τους πήγε και φύλαξε τα γονίδιά του. Κάτι ξέρουν οι Εβραίοι που δεν πιστεύουν σε ανάσταση νεκρών και σε άλλα παρηγορητικά. Άσε πίσω απογόνους. Αυτοί, μαζί με τη μνήμη σου, είναι τα καλύτερα υποκατάστατα της αθανασίας. Δεν θρηνήσαμε, βέβαια, για τον ίδιο λόγο τον μακαρίτη. Η οικογένεια πενθεί. Οι υπόλοιποι, συνήθως, κλαίνε - δεν είναι το ίδιο. Όταν χάνεις έναν φίλο, περισσότερο οδύρεσαι για τον χρόνο που έφυγε. Καταλαβαίνεις ότι η ζωή σου είναι ένα σκηνικό από το οποίο μέρα με τη μέρα αφαιρούνται κομμάτια. Και εσύ κομμάτι είσαι. Βγήκα έξω από την εκκλησία, στο φως και στους ανθρώπους που δεν αντέχουν παπά και λιβάνι. Και άκουσα κουβέντες του συρμού, αδιάφορες, ίσως και χαρούμενες. Είναι η ζωή, θα πείτε, που πάει και κλείνει ερμητικά τα φέρετρα. Εκεί θυμήθηκα πόσο γλυκός, σχεδόν λυρικός, είναι ο θάνατος στο Facebook. Γράφονται λόγια που δεν θα ειπωθούν ποτέ στην αυλή μίας εκκλησίας, στις μικρές γωνιές μίας κηδείας. Συχνά δε, με emoticon δακρύων, από εκείνα που δεν θα βρουν πρόσωπο να χαράξουν μία γραμμή. Και το προφίλ σου θα μείνει για πάντα εκεί, καντηλάκι να καίει στη μνήμη σου. Το φέρετρο με τον σπουδαίο φίλο μου πέρασε από μπροστά μας. Χειροκροτήσαμε. Όμως στο σύμπαν ολόκληρο δεν υπάρχει ήχος που να διαπερνάει το καπάκι του φερέτρου.

**Στον φίλο μου και δάσκαλό μου, Λάζαρο Χατζηνάκο* ●

→ kostas@giannakidis.com

ΒΑΛΕ ΧΡΩΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΑ MONTANA CANS

Ουάου! Αυτό είναι το πρώτο που σκέφτομαι όταν βλέπω τα χρώματα του νέου sneaker της **Reebok Classic**. Το σχέδιο του **Club C** είναι ήδη γνωστό κι αγαπημένο, χάρη στις κλασικές γραμμές και το άνετο πάτημά του. Τώρα όμως που συναντά τη street κουλτούρα και τα **Montana Cans**, το κορυφαίο brand σε γκραφίτι σπρέι, αποκτά ένα νέο ανατρεπτικό στιλ που συναρπάζει κάθε sneakerhead. Δεν είναι μόνο οι ιδιαίτεροι χρωματικοί συνδυασμοί, αλλά και οι μικρές λεπτομέρειες, όπως το χρωματιστό νούμερο στο μέσα μέρος της σόλας κάθε παπουτσιού, που τους χαρίζουν ένα ασυνήθιστο edge.

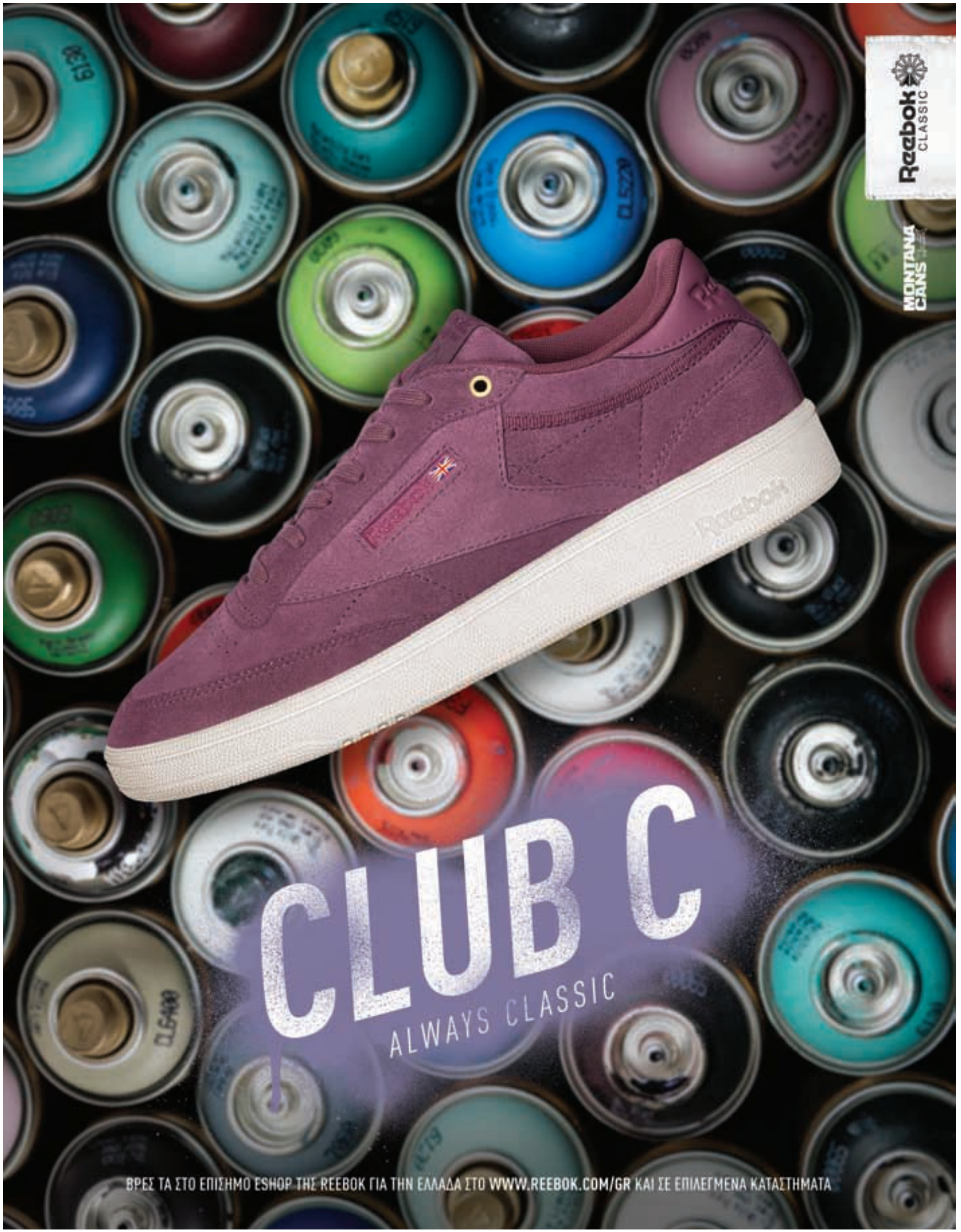
Το Club C, το iconic sneaker της Reebok Classic, εκφράζει με μοναδικό τρόπο το urban street style. Όπως άλλωστε και τα πρόσωπα της **Always Classic** καμπάνιας, **Sany** και **Felipe Pantone**, οι διεθνώς αναγνωρισμένοι **graffiti artists**. Η Sany είναι δυναμική, ανεξάρτητη και openminded, άξια εκπρόσωπος του girl power, ενώ ο Felipe Pantone είναι ένας καλλιτέχνης που ξεχωρίζει για την ιδιαίτερη ματιά του. Οι δυο τους δίνουν στα **Montana Cans Club C** ένα underground ύφος και ο φωτογράφος **Atiba Jefferson** αποτυπώνει στον φακό του το εκκεντρικό στιλ τους και τον ασυμβίβαστο τρόπο ζωής τους.

Ουσιαστικά, τα Montana Cans Club C σχεδιάστηκαν για εκείνους που δεν συμβιβάζονται. Για εκείνους που πιστεύουν στον εαυτό τους, εκφράζονται ελεύθερα και δεν σταματούν να οραματίζονται το μέλλον. Για όλους εκείνους που αγκαλιάζουν τη μοναδικότητά τους και παραμένουν αυθεντικοί. Εσύ, είσαι ένας από αυτούς;

Η Reebok Classic ξέρει πώς να μας εντυπωσιάζει και γι@υτό ανυπομονούμε να ανακαλύψουμε τα επόμενα βήματά της!

Τα Club C Montana Cans είναι διαθέσιμα στο **www.reebok.com/gr/always_classic** και σε επιλεγμένα καταστήματα sneakers και αθλητικών ειδών.

ADVERTORIAL A.V.


Reebok
CLASSIC
MONTANA
CANS
CLUB C
ALWAYS CLASSIC
ΒΡΕΣ ΤΑ ΣΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ESHOP ΤΗΣ REEBOK ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟ WWW.REEBOK.COM/GR ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

CLUB C
ALWAYS CLASSIC
Reebok
CLASSIC
MONTANA
CANS
ΒΡΕΣ ΤΑ ΣΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ESHOP ΤΗΣ REEBOK ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟ WWW.REEBOK.COM/GR ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Reebok
CLASSIC
MONTANA
CANS
HIDDEN
CLASSIC
GOLD
CLUB C
ΒΡΕΣ ΤΑ ΣΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ESHOP ΤΗΣ REEBOK ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟ WWW.REEBOK.COM/GR ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Γιώργο Μαργαρίτη, πεθαίνω για σένα

Συναντήσαμε την πιο γνήσια λαϊκή φωνή και μορφή στο ελληνικό τραγούδι

Της **Μαρίας Μανωλέλη** - Φωτό: **Fanis Karas**

Το ραντεβού μου με τον Γιώργο Μαργαρίτη είναι στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο. Τον πετυχαίνω την ώρα της πρόβας με τους μουσικούς του. Τραγουδάει «Το καλύτερο μπεγλέρι είναι τα κλειδιά στο χέρι», με ενημερώνουν ότι θα αργήσει λίγο. Θέλω να αργήσει πολύ. Κάθομαι στο άδειο κέντρο και απολαμβάνω τις υποδείξεις του, τα αστεία που λέει με τους μουσικούς του και το πόσο πολύ τον απασχολεί «να περάσει ο κόσμος καλά», κάτι που επαναλαμβάνει αρκετές φορές όσο συζητάμε.
Χωρίς αμφιβολία, η πιο γνήσια λαϊκή φωνή και μορφή στο ελληνικό τραγούδι. Στους δημοσιογραφικούς χώρους λένε ότι είναι «δύσκολος» και προσπαθώ να καταλάβω γιατί. Με υποδέχεται με ένα εγκάρδιο χαμόγελο, μου απευθύνεται με το υποκοριστικό μου και όσο συζητάμε γελάει δυνατά και αυθόρμητα.
Μου λέει πως είναι πολύ ευχαριστημένος με το πρόγραμμα που έχουν ετοιμάσει και πως έχει προσθέσει σε αυτό τραγούδια που έχει να πει πολλά χρόνια Διαισθάνεται πως αυτό το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια στο χρόνο και ότι θα αρέσει πολύ.

Μιας και λέμε για το νέο πρόγραμμα, θα τελειώνετε πάλι στις 5 και στις 6 το πρωί, όπως σε όλα τα προηγούμενα που έχω δει; Κοίτα να δεις, είμαι ένας τραγουδιστής που δύσκολα κατεβαίνω από την πίστα. Μου είναι πιο εύκολο να κάτσω για ώρες στην πίστα παρά να πάω κάπου και να πω ένα τραγούδι. Είναι να μην πάρει μπρος η μηχανή.

Το κοινό σάς τη δίνει αυτή την ενέργεια; Ο κόσμος που με ακούει χρόνια και με στηρίζει, ξέρει να μου δίνει αυτή τη δύναμη. Εγώ τους χειροκροτώ, όπως με χειροκροτούν κι εκείνοι, και τους ευχαριστώ μέσα απ' την καρδιά μου. Ξέρουν πάρα πολύ καλά τι θα τους τραγουδήσει ο Γιώργος, πόση σημασία έχει για αυτόν και πόσο μάλλον από δω και πέρα. Ανήκω στους μερακλήδες τραγουδιστές και έτσι μερακλήδικο είναι και το κοινό μου.

Ε, ναι, για να ακούς Μαργαρίτη πρέπει να είσαι μερακλής... Βέβαια, εδώ μπορείς να μου πεις και ποιος δεν θέλει όταν βγαίνει να μπει σε μεράκι και να περάσει όμορφα; Οι Έλληνες είναι λαός που γλεντάει. Εντάξει, είπαμε, να βλέπουμε και κανένα όνειρο καλό, αλλά όχι να μας παίρνει ο ύπνος όταν βγαίνουμε για να διασκεδάσουμε!

Να σας ρωτήσω λίγο για παλιά; Για τότε που ήρθατε από τη Θεσσαλία στην Αθήνα. Είχατε στο μυαλό σας αυτή τη σημερινή σας εικόνα σαν όνειρο ή ήρθατε για βιοποριστικούς και μόνο λόγους; Ο καημός μου υπήρχε μέσα μου από τότε που ήμουν μικρό παιδί. Νομίζω ότι ήρθα στην Αθήνα για να βγάλω τον καημό μου.

Η αποδοχή του κόσμου ήρθε γρήγορα; Κάνατε αυτό που λέμε «δυνατή είσοδο»; Καλέ τι λες; Πέρασαν χρόνια και μάλιστα πολλά. Μη σου πω καμιά δεκαριά. Υπηρέτησα το λαϊκό τραγούδι με πολλή αγάπη, και το υπηρετώ ακόμα. Τα τραγούδια που έμαθα κι έλεγα τότε δεν τα ξεχνάω, περνάνε τα χρόνια, αλλά εκείνα θέλω να τα λέω ακόμα.

Σας συγκινούν τα παλιά σας τραγούδια; Χωρίς αυτά νομίζω ότι δεν μπορεί να περάσει η βραδιά. Σαν να μη βγήκα στην πίστα.

Τώρα παρατηρώ πρώτη φορά ότι έχετε γαλανά μάτια. *(γελάει)* Ε, εντάξει, ναι. Δεν φαίνονται στα εξώφυλλα, δεν φαίνονται και από την πίστα. Κλείνω και τα μάτια μου καμιά φορά, όταν με φωτογραφίζουν.

Ζημιές, όμως, έχουν κάνει; Να ρωτήσεις τους παθόντες και γράψε ό,τι σου πουν.

Τώρα που λέτε να γράψω ό,τι μου πουν, ξέρετε τι μου είπαν κάποιοι άνθρωποι του χώρου; Ότι είστε «τραγουδιστής παλαιάς κοπής». Εσείς τι λέτε για αυτόν τον χαρακτηρισμό; Τον αποδέχομαι και με τιμάει.

Σπανίζουν οι τραγουδιστές «παλαιάς κοπής», ενώ υπάρχει πληθώρα μοντέρνων, με εντυπωσιακή σκηνική παρουσία, αλλά χωρίς «στιβαρότητα» στη σκηνή; Είναι αλλιώς τα πράγματα σήμερα για τους καινούργιους τραγουδιστές. Σήμερα χορεύεις; Ε τότε περνάς. Είναι διαφορετικά από τότε που ξεκινούσαμε εμείς.

Από τα τραγούδια σας το αγαπημένο μου μάλλον είναι το «Πεθαίνω για σένα». Ε, καλά, δεν είσαι η μόνη. Όλος ο κόσμος για αυτό λέει. Δεν μου είπε και κανείς ότι δεν του αρέσει αυτό το τραγούδι. Δηλαδή, συγνώμη, σε αυτή την πατρίδα που λέγεται Ελλάδα δεν μας ενδιαφέρει τίποτε άλλο; Μόνο η καψούρα και ο έρωτας; Υπέροχο τραγούδι είναι, αλλά δεν βρέθηκε ένας να μη μου πει για αυτό. Πεθαίνει κόσμος δίπλα μας, τρώει από τα σκουπίδια κι εμείς εκεί. Στην καψούρα.

Μα τα δικά σας τα τραγούδια πραγματεύονται την καψούρα. Κακό είναι αυτό; Για αυτό σας αγαπάμε. Έχω πει και τραγούδια για την καψούρα, αλλά έχω πει κι άλλα. Με κοινωνικό στίχο. Δεν είναι όλα καψουροτράγουδα. Έχω πει το «Εσύ μου μιλάς στην καρδιά μου», έχω πει και το «Στο κελί 33».

Όταν τραγουδάτε αυτά τα τραγούδια που πραγματεύονται την καψούρα δεν τα ταυτίζετε με πράγματα που έχετε ζήσει; Ναι, βέβαια. Συμβαίνει και αυτό. Και το «Εμείς οι ναυτικοί», όταν το λέω, το νιώθω. Ο στίχος «χρόνια στα καράβια» δεν σημαίνει απαραίτητα τα καράβια στη θάλασσα. Μιλάει για τα βάσανα του καθενός. Όποιος άνθρωπος έχει περάσει δύσκολα μπορεί να ταυτιστεί.

Έχετε περάσει δύσκολα χρόνια και δύσκολες καταστάσεις; Ούτε θέλω να θυμάμαι. Ούτε να μιλάω για αυτά. Τόσο δύσκολα.

Εντάξει, ας συνεχίσουμε τότε να λέμε για τραγούδια. Ποιο είναι το δικό σας αγαπημένο; Νομίζω πως το «Στο κελί 33» έχει επισκιάσει όλη τη δισκογραφία μου, αλλά εγώ δεν θα σταθώ σε αυτό. Έχω πει πολλά καλά τραγούδια, δεν είναι ένα και δυο. Θα σου πω ένα του μεγάλου Άκη Πάνου –γιατί είμαι ο τελευταίος τραγουδιστής που τραγούδησα Άκη Πάνου με την άδειά του όσο ήταν εν ζωή–, λέγεται «Ο τελευταίος πυρετός». Ξέρεις τι λέει ο στίχος;

Ανυπομονώ να μου πείτε. «Λένε πως είναι μια γυναίκα της δεκάρας ή της δραχμής, όταν κάποιος γελαστεί / Μα εγώ της είπα της καρδιάς της φουκαριάρας / να τη φωλιάσει στη γωνιά την πιο ζεστή».

Τι να πω τώρα! Είδες τι λέει ο στίχος, ε…

Να σας ρωτήσω κάτι δύσκολο που έχω δει να γίνεται και, αν δεν θέλετε, να μου πείτε «Μαρία, δεν θα σου απαντήσω, προχώρα σε άλλη ερώτηση»; Ρώτα με, ναι.

Σας φλερτάρουν λίγο οι γυναίκες όταν τραγουδάτε; Τι με κάνουν;

Σας φλερτάρουν. Πώς δηλαδή;

Εσείς θα μου πείτε. Κοίτα να δεις, ο άνθρωπος θέλει από τη φύση του να περνάει καλά, να ακούει ωραία πράγματα, να τρώει ωραία φαγητά, να ντύνεται καλά, να έχει ωραίες παρέες. Το μάτι του λοιπόν τι θα θέλει να κοιτάξει; Το μάτι ψάχνει το ωραίο. Τώρα αυτό που λες για το φλερτ, δεν ξέρω. Αν με κοιτάνε έντονα, για παράδειγμα, την ώρα που τραγουδάω, με κοιτάνε επειδή είμαι στην πίστα. Πού θα κοιτάνε; Στον τοίχο; Κι εγώ αν πάω σε ένα κέντρο τον τραγουδιστή κοιτάζω.

Εντάξει... Σεμνά το περιγράψατε. Αυτή είναι η πραγματικότητα. Κι εγώ από τη σκηνή παίρνω δύναμη από κάτι που μπορεί να δω στο κοινό. Να μου φτιάξει τη διάθεση την ώρα που τραγουδάω. Είναι ψιλά γράμματα αυτά. Το τραγούδι είναι μεγάλο σχολείο. Μπορεί τον άλλο να τον ταξιδέψεις. Να τον ταξιδέψεις όμως, όχι να τον στείλεις σε κανένα στενάκι.

Θέλω να μου πείτε και κάτι ακόμα. Βγαίνει ραντεβού ένας άνδρας και μια γυναίκα. Ποιος πληρώνει; Έλα τώρα που με ρωτάς! Ξέρω, τα έχετε τώρα ρεφενέ αυτά. Έχουν μπει οι γυναίκες δυναμικά. Τι να σου πω... Αν θέλετε να πληρώνετε, πληρώστε. Εμένα μου αρέσει να κερνάω, είμαι άλλης εποχής.

Να φύγουμε τώρα και από αυτά τα ψιλά γράμματα και να μου πείτε για τους μουσικούς πειραματισμούς σας, όπως «Οι δρόμοι του πουθενά»; Γιατί είναι πειραματισμός; Τι το διαφορετικό έχει;

Είναι σαν τα υπόλοιπα λαϊκά τραγούδια σας; Λαϊκότατο είναι, ναι. Παίζουν διαφορετικά τα όργανα με κάποιες παραμορφώσεις, αλλά τίποτα άλλο δεν αλλάζει παρά μόνο οι ονομασίες. Λαϊκό, ροκ κ.λπ. Η φωνή μου είναι ίδια και ιδιαίτερη. Το ακούς αυτό το τραγούδι από τη δική μου φωνή. Μια χαρά λαϊκό είναι. Εμένα μου αρέσει να ρισκάρω, να λέω κι ένα τραγούδι διαφορετικό μέσα στο δίσκο μου. Ένα κοινωνικό ή κάτι άλλο κι ας μην έχει την τάση να γίνει σουξέ.

Τώρα που λέτε για σουξέ, όμως, σκέφτομαι ότι τα έχετε χορτάσει. Πόσα σουξέ πια να κάνει ένας τραγουδιστής; Υπάρχει κάποια συνταγή και την ξέρετε; Υπάρχει και συνταγή, ναι. Τι; Ακούς που λένε κάποιοι τραγουδιστές «δεν το ξέραμε ότι θα γίνει επιτυχία»; Ε, πώς δεν το ξέραμε; Πείρα δεν έχουμε; Δεν καταλαβαίνουμε πότε ένα τραγούδι θα γίνει σουξέ; Δεν ήξερα εγώ ότι το «Μα τι λέω» θα γίνει επιτυχία;

Αυτό είναι τελικά το αγαπημένο μου τραγούδι από τα δικά σας. Αυτό το τραγουδούσα στο Playboy, εδώ στη Συγγρού, πριν από 35 χρόνια, και άναβαν τους αναπτήρες. Το Playboy ήταν ένα μαγαζί σαν κουρείο μέσα, με ασβέστες στους τοίχους. Τραγουδούσε εκεί η μεγάλη Τζένη Βάνου, ο Γιάννης Βογιατζής, η Νέλλη Γκίνη, ο Δημήτρης Ψαριανός κι εγώ καινούργιος τότε τραγουδιστής, με αυτό το τραγούδι που φαινόταν ότι τόσα χρόνια μετά ακόμα θα το αγαπάει ο κόσμος. Κι όμως, εγώ θέλω να λέω κι άλλα τραγούδια και ξέρω ότι μπορώ να τα περάσω στον κόσμο. Σκέψου το «Στο κελί 33». Κοινωνικό τραγούδι, καθόλου σουξεδιάρικο και δες πόσο το αγάπησε ο κόσμος. Εγώ συμβουλεύω τους νέους τραγουδιστές να ρισκάρουν. Να λένε τραγούδια που πιστεύουν, να τα παίρνουν πάνω τους. Θέλει κότσια αυτό, όμως, και μπορεί να έχει και κόστος.

Εσείς τώρα που έχετε και το δικό σας κοινό που σας αγαπάει και τις μεγάλες επιτυχίες σας, τι άλλο θέλετε επαγγελματικά; Τι ονειρεύεστε; Τώρα είναι πιο μεγάλος ο καημός μου. Βλέπω πράγματα τα οποία δεν τα έβλεπα, και αυτά που δεν έβλεπα αυτά τελικά είναι τα πιο σπουδαία. Βλέπω με πολύ καλύτερο μάτι το συνάνθρωπό μου. Δεν τις θέλω τις κακίες. Έχω φάει κι εγώ τρικλοποδιές, αυτά υπάρχουν σε όλα τα επαγγέλματα και δεν μας χρειάζονται. Χρειάζεται ο σεβασμός, η καλοσύνη. Αφού θα φύγουμε από εδώ όλοι. Ανθρωπιά και καλοσύνη. Όλα τ' άλλα είναι σε δεύτερη μοίρα.

– Σας φλερτάρουν λίγο οι γυναίκες όταν τραγουδάτε;
-Τι με κάνουν;
-Σας φλερτάρουν.
-Πώς δηλαδή;

INFO

Ο Γιώργος Μαργαρίτης θα βρίσκεται με την ορχήστρα του στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο, τα Σάββατα στις 17 και 24 Μαρτίου.

ΣΤΟΝ ΑΣΤΕΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΜΩΡΙΣ ΓΚΑΝΗΣ

Ο Μωρίς και η Ρεβέκκα Καμχή μας προσκαλούν για έναν καφέ-γνωριμία με τη νέα του έκθεση

Του **ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ** - Φωτό: **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

Η **αρχιτεκτονική** του νέου κόσμου. Εδώ που το εικονικό και το πραγματικό λειτουργούν το ένα ως προσομοίωση του άλλου. Το πίξελ, ο αλγόριθμος, ο ζωγράφος, ο μηχανικός προγραμμάτων εικόνας ή παιχνιδιών, οι γραμμές του μετρό, τα πατώματα των ντισκοτέκ στο Τελ Αβίβ μπαίνουν πλέον τόσο βαθιά το ένα στο άλλο. Κι εσύ; Φοράς τα νέα γυαλιά για να βιώσεις το τρισδιάστατο θέαμα. Ή, και χωρίς αυτά, εξασκείσαι να το αναγνωρίζεις ακόμα και στην αληθινή βόλτα, στη γη, στον αέρα, στους τοίχους της Αίθουσας Τέχνης Ρεβέκκα Καμχή, όπου ο Μωρίς Γκανής εκθέτει μια σειρά έργων αυτού που δείχνει να τον απασχολεί τα τελευταία χρόνια.

«Όπως όλα τα παιδιά στο σχολείο, έτσι κι εγώ ζωγράφιζα στα τετράδια και τα σχολικά βιβλία. Από πολύ μικρός είχα υπολογιστή, έναν Spectrum κι έναν Amstrad στη συνέχεια, κι έπαιζα. Τους παράτησα μετά από 4-5 χρόνια, γιατί ήταν το ίδιο πράγμα. Απλώς αγόραζα νέα παιχνίδια, τα μάθαινα, και τέλος. Ήξερα ότι αργότερα θα έβγαιναν καλύτεροι υπολογιστές οπότε, περιμένοντας το μέλλον, άρχισα να ασχολούμαι περισσότερο με την τέχνη. Σπούδασα στο τμήμα Καλών Τεχνών: και ζωγραφική, και γλυπτική, και βίντεο, και φωτογραφία. Οι σπουδές μου ήταν πάνω στην τέχνη γενικά. Όταν εγκαταστάθηκα στην Αθήνα βγήκαν οι νέοι υπολογιστές που έμπαιναν στο ίντερνετ. Και τότε προσπαθούσα να πείσω τον κόσμο ότι τα έργα που ζωγράφιζα ήταν όπως φανταζόμουν ότι θα ήταν το 3D σε πίνακα. Αλλά δεν με πίστευε ο κόσμος. Ζωγραφίζω προσπαθώντας να συλλάβω τη νέα οπτική: τα καθαρά χρώματα και το αισθητικό αποτέλεσμα που παραπέμπει σε καρτούν. Δεν επιμένω στη λεπτομέρεια. Δεν ξέρω αν με επηρέασε ο εξπρεσιονισμός, αλλά με ενέπνευσε η ευκολία που σου δίνει το τελάρο να αποδώσεις ποιότητες με το χρώμα που δεν βλέπεις στην οθόνη ».

Συναρπαστικοί πίνακες-εικόνες, ο ψηφιακός και ο πραγματικός κόσμος αναπαρίσταται από τα χρώματα και τα σχήματα ενός ζωγράφου που μπορεί να μεγεθύνει ή να μικρύνει το εντός εκτός δικτύου περιεχόμενο. Κοιτώ τους πίνακες πριν κρεμαστούν στους τοίχους, εν είδει preview, ο Μωρίς με την γκαλερίστα Ρεβέκκα Καμχή με προσκάλεσαν για καφέ-γνωριμία με τη νέα του έκθεση.

«Τα καινούργια μου έργα είναι πιο αφαιρετικά. Προσπαθώ να ερμηνεύσω πώς βλέπεις το ψηφιακό με τον φακό του τελάρου. Το τελάρο είναι μέσο με δυναμική. Το χρησιμοποιώ για να φτιάξω μια πραγματικότητα τρίτου επιπέδου. Υπάρχει η πραγματικότητα, η πραγματικότητα του υπολογιστή και μια τρίτης φύσης πραγματικότητα μεταφερμένη στο τελάρο. Η πραγματικότητα των πινάκων μου δεν ανταποκρίνεται στην τοπογραφία ενός πλάνου. Θέλω αυτό που βλέπω στον υπολογιστή να δω πώς αντανακλάται με το βλέμμα της μοντέρνας τέχνης. Βαριέμαι να κάνω αναπαραστατικούς πίνακες».

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέουν και ταυτόχρονα τροφοδοτούν σε αδιάλειπτη ροή τον κόσμο με εικόνες του κόσμου, τα γυαλιά τρισδιάστατων απεικονίσεων σε λίγο θα είναι είδη πρώτης ανάγκης. Η τεχνολογία παρεμβαίνει πλέον παντού, ο τρόπος θέασης κάθε στιγμής, κάθε τοπίου, αντικειμένου ή υποκειμένου αποτελεί μια βιωματική διαδικασία. Το περιστέρι σύμβολο του τουίτερ, έτσι όπως το ζωγραφίζει ο Γκανής, «πετά» μεταιχμιακά στα μάτια μου: ανάμεσα σε χαρακτήρες-μηνύματα στο δίκτυο και την οθόνη και ελισσόμενο φτερουγίζοντας πάνω από τις στέγες στο Μεταξουργείο.

Λάδια σε μουσαμά, λάδια σε λινό, και όλα αυτά σαν σε σχεδόν φωτογραφική αποτύπωση. Όχι μιας μεγάλης εικόνας, αλλά μιας κομβικής λεπτομέρειας. Πλάκες στον δρόμο ή μεγεθυμένα κουμπιά από το πληκτρολόγιο; Είδωλα, τεχνολογία, αποτύπωση. Από έναν καλλιτέχνη που γεννήθηκε στα Τρίκαλα, σπούδασε στο Τελ Αβίβ, εργάζεται και κινείται μεταξύ Ισραήλ και Αθήνας και μπορεί να διαδρά με όλους τους χώρους, είτε σε ντεκόρ, όπως στο παιχνίδι Second Life, είτε σε πραγματικά περιβάλλοντα, όπου τα κουφάρια από μουσειακά υπολογιστικά Spectrum αναπαύονται δίπλα σε γραφεία με εξελιγμένα μοντέλα. Τα σύνορα έχουν πλέον καταλυθεί, και η ζωγραφική του Γκανής αυτό αναπαριστά: Ένα όλον φτιαγμένο από αδέσποτα πίξελ «στην έρημο του πραγματικού» – το τελευταίο με τα εισαγωγικά είναι το καλωσόρισμα του Μποντριγιάρ στον καινούριο κόσμο, όπου πραγματικό και εικονικό εμπλέκονται εις σάρκα μία.

INFO

ΜΩΡΙΣ ΓΚΑΝΗΣ,
Αίθουσα Τέχνης
Ρεβέκκα Καμχή,
Λεωνιδίου 9,
Μεταξουργείο,
2105233049
Εγκαίνια: 21/3

Α' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ASAF AVIDAN

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

●●● Την Παρασκευή το βράδυ χωθήκαμε στο γυαλιστερό Μέγαρο, έχοντας ήδη την πρώτη άνοιξη πάνω μας σαν γύρη στους ώμους μας, μπερδεμένη με τις μακρινές απογευματινές ψαλμωδίες των Δ΄ Χαιρετισμών. Καμπάνες από τη μικρή, παλιά εκκλησία των Αγίων Πάντων Ομολογητών, χωμένη μυστικά σχεδόν στην οδό Τσόχα, εκεί πίσω από την πλατεία Μαβίλη.

●●● Οι Άγιοι Πάντες ήταν όντως εκεί, περιμένοντας όλοι να δουν τον ισραηλινό αλλά ευρωπαίο resident (ζει στην Ιταλία, σε μια εξοχή της Τοσκάνης) και με αμερικάνικη μουσική καρδιά Asaf Avidan, στην τρίτη επίσκεψή του στην Ελλάδα, που δείχνει να αγαπάει τα πληγωμένα, έξυπνα παιδιά όπως αυτός.

●●● Στις συναυλίες πάντα ένα ευχάριστο μέρος της εμπειρίας είναι οι ένθερμες αγκαλιές χαμένων και αδέσποτων που βρίσκονται εκεί για τον ίδιο λόγο. Αυτός ο λόγος που μας ενώνει είναι το κοινό μυστικό, η γλώσσα που συνεννοούμαστε, η ίδια συγκίνηση που ακούμε στις ίδιες μουσικές, όπως συνέβαινε πάντα. Από μικροί αναγνωρίζαμε τη ράτσα μας από τους δίσκους που κρατούσε παραμάσχαλα, όταν πηγαίναμε «για ακρόαση».

●●● Ειδικά με τον Asaf Avidan υπάρχει μία έξτρα πληροφορία στο παιχνίδι: η εμπειρία της ζωντανής εμφάνισής του επάνω στη σκηνή. Μία κατάσταση επικοινωνίας και τέχνης που ο ίδιος την έχει εξελίξει και περιπλέξει απολαυστικά στις πολλές συναυλίες που δίνει αστα-μάτητα και στην εγκάρδια, ολοκληρωτική του ερμηνεία κάθε φορά. Αυτοί που τον είχαν ήδη δει τις δύο προηγούμενες φορές, γνώριζαν. Άλλοι ένιωσαν να απογειώνονται απρόσμενα μαζί του, στη διάρκεια του live στην αίθουσα Τριάντη του Μεγάρου. Αυτές οι συνθήκες βοηθούν πολύ την αγάπη να βγει χαλαρά και απρόσκοπτα προς τα έξω.

●●● Κοινό του Μεγάρου, press, πεπειραμένοι ρόκερς της αμερικάνικης σχολής, urban ζευγάρια, χαρακτήρες της πόλης μυημένοι στα ιδιαίτερα μουσικά ρεύματα, αρκετοί ξένοι και κάπως λιγότεροι από τις μικρές ηλικίες γέμισαν μέχρι και το τελευταίο θεωρείο της αίθουσας, δίνοντας στον Asaf τη θέρμη και την ησυχία που θα ήθελε για το ακουστικό σετ ± αυτό που περιοδεύει σόλο, χωρίς συγκρότημα, αυτή την περίοδο σε όλη την Ευρώπη και ιδιαίτερα στη Γαλλία που τον λατρεύει.

●●● Ησυχία και κατάνυξη τόση που, σε κάποιο ενδιάμεσο, ρυθμίζοντας την κιθάρα του, ο καλλιτέχνης είπε: «Κοιτάξτε, μπορείτε να μιλάτε ανάμεσα στα τραγούδια, είναι ok». Χειροκρότημα και γέλια.

●●● Ξεκινώντας με κιθάρα και φυσαρμόνικα στο πρώτο μέρος του live, ο Avidan έδωσε το στίγμα του με λίστα τραγουδιών από τα παλιά *(«Δεν έχω πολλές επιτυχίες»* ± χειροκρότημα ± σε αγαπάμε κι έτσι) αλλά και από το καινούργιο άλμπουμ *«The Study of Falling»,* που κυκλοφόρησε τον περασμένο Νοέμβριο και είναι και ο τίτλος της περιοδείας του. Τρυφερός και αδύνατος σαν κλαράκι, με μία ανεπαίσθητη μοϊκάνα και ντένιμ εμφάνιση παντός καιρού, κάθισε ήρεμος μέσα στον προβολέα του και άρχισε νότα προς νότα ένα ταξίδι a la americana. Μικρές, ανάλαφρες country folk νότες στην κιθάρα και ξαφνικά αυτή η φωνή που μοιάζει να βγαίνει από μια «άλλη» φυσιογνωμία, ένα πλάσμα που πονάει και φωνάζει, έναν σαμάνο, ιερέα, ένα ξωτικό της νύχτας. Κι εκεί αρχίζει ένα παράφορο μιξ από επιρροές και αλληγορίες, έμπνευση και αναφορές. Σαν ένας Leonard Cohen που έχει καταπιεί ήλιον, ένας ασίγαστος, τραυματισμένος Johnny Cash, τέταρτη γενιά απόγονος του Dylan, κι αργότερα, έτσι όπως κύλησε η βραδιά, ένας μικρός Robert Plant, «και λίγο Janis Joplin, ε;» όπως είπε η Ε. «Θα ήθελα να τον δω μαζί με τον Jack White» ήταν η απάντηση. «Μαζί, επάνω στην ίδια σκηνή».

●●● Ο Asaf όσο βαθαίνει στα τραγούδια αρχίζει να γίνεται εξομολογητικός και αστείος. *«Χώρισα πάλι, τώρα πρόσφατα»* είπε. *«Οπότε, ελάτε μετά να με δείτε στο καμαρίνι».* Ζεσταίνοντας ακόμα περισσότερο το κοινό, μίλησε για την Αθήνα: *«Μου αρέσει η πόλη σας, έχει ένα ιδιαίτερο ύφος, μου θυμίζει αρκετά τη Χάιφα, την Ιερουσαλήμ και το Τελ Αβίβ. Είναι θαυμάσια. Τρίτη φορά έρχομαι, αρχίζει και γίνεται σταθερή η σχέση μας».*

●●● Κάποιοι δίπλα μου αναρωτήθηκαν αν είναι gay αλλά, πραγματικά, αυτό δεν είχε καμία σημασία τελικά γιατί ο καλλιτέχνης ανέβηκε στο σύννεφό του, έγινε ένας πανσέξουαλ σταρ με ραγισμένη καρδιά. Εκεί μπροστά στα μάτια μας άρχισε να μεταμορφώνει το συναίσθημά του και τους εύστροφους, παιχνιδιάρικους στίχους του σε φυσική ενέργεια και κίνηση. Το σώμα του ήταν φορτισμένο με ένταση, έμοιαζε να προσπαθεί να το συγκρατήσει καθώς σηκωνόταν σχεδόν από το σκαμπό του σε μία στάση ροκ εν ρόλερ, η λεκάνη του έμοιαζε να θέλει να σπρώξει επάνω μας όλες τις νότες. Έδειχνε να απολαμβάνει ιδιαίτερα τις παύσεις του, το σταμάτημα και το μέτρημα (antici... ppppation!), την ξαφνική εκτόνωση της συλλαβής. Το σώμα του γινόταν ένα πολύσπαστο, ευλύγιστο, τα χέρια του είχαν τη δική τους χορογραφία, απλώνονταν θέλοντας να στείλουν τη φωνή πιο στριφογυριστή στον αέρα, να βγάλει το λυγμό στο τέλος και να πάει κατευθείαν στο ταβάνι της αντήχησης. Κι άλλες φορές, σε κάθε στροφή έδινε έναν λαρυγγισμό συναρπαστικό, παίζοντας, δημιουργώντας ένα φυσικό θέρεμιν, κι άλλοτε σαν να σε οδηγούσε στους βάλτους του νότου, έμοιαζε να παραμορφώνεται μέσα από ένα kazoo.

●●● Καθώς σκοτείνιαζε ο μοβ προβολέας του, μπήκε σε παθιασμένο σπιρίτσουαλ ύφος, βάρυναν τα μπλουζ, *«το μωρό μου είναι σαν κουταβάκι»* τραγουδούσε κι επαναλάμβανε ειρωνικά, *«αλλά φέρεται σαν κανονική bitch!».* Και μετά άρχισε να παίζει με ηλεκτρικούς ήχους, χτυπούσε το ηλεκτρονικό του pad δημιουργώντας ένα υψηλό περιβάλλον με λούπες από ρυθμούς, κι επάνω τους έχτιζε τη φωνή του, συλλαβές και φωνές, και τις απογείωνε σε απίθανους ύμνους, ακόμα και σαν ανατολίτικες προσευχές μουεζίνη από κάποιο τζαμί που φέρνει ο αέρας πέρα μακριά από την έρημο.

●●● Κάπως, ταίριαζε απόλυτα και με την αφρικανική σκόνη που είχαμε εισπνεύσει όλη την εβδομάδα.

●●● Το φινάλε ήταν σαν κάθαρση. *«Αυτό που συμβαίνει»* είπε, *«είναι ότι αυτό που έχω μέσα μου και το εκφράζω, πέφτει επάνω σας, επάνω στη δική σας τοπογεωγραφία, και εσείς το δέχεστε. Και αυτό είναι η τέχνη. Διαφορετικά θα ήμουν ένας τρελός που κάνει περίεργα, μόνος του, επάνω σε μία σκηνή».*

●●● Του Asaf Avidan ανήμερα. **A**

→ *(panikoval500@gmail.com)*

Η Άννα Κοτζαμπασάκη
του DNA Stars

Ο συλλέκτης sneaker, skater
και ιδιοκτήτης του Ministry
Of Concrete, Αλέξανδρος Σέγιετ

Ο κ. Κώστας γεμίζει τα στομάχια
των «κατοίκων» και
των περαστικών της Αξαρλιάν

Στο μυσταγωγικό
αρωματοπωλείο KK's Lab
του Νίκου Κάππα και της
Αναστασίας Καμαριανού

Ο κομμωτής Ανδρέας Ανουσάκης
των κομμωτηρίων Michalis Anousakis Hair

Τα κορίτσια του κέντρου
αισθητικής «Ευωδία»

ΤΟ **ΜΥΣΤΙΚΟ ΣΤΕΝΟ** ΤΗΣ **ΑΞΑΡΛΙΑΝ**

Τόσο κοντά στην Ερμού αλλά ταυτόχρονα αποκομμένη από τη βοή της, διαθέτει ιδιαίτερα καταστήματα και κόσμο με χαρακτήρα

Της **ΦΙΛΙΠΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ** - Φωτό: **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

Κοσμοπολίτικο, μυστικό, ευρωπαϊκών προδιαγραφών, αυτόνομο κρατίδιο, Portobello της Αθήνας, παριζιάνικο. Αυτοί είναι μόνο μερικοί από τους χαρακτηρισμούς που δίνουν οι καταστηματάρχες της οδού Αξαρλιάν στο πεζοδρομημένο δρομάκι που επέλεξαν (ή τους επέλεξε) να στήσουν την επιχείρησή τους. Πρόκειται για την αρχή της οδού Λέκκα που μετονομάστηκε σε Αξαρλιάν προς τιμή του Θάνου Αξαρλιάν, ο οποίος έπεσε νεκρός τον Ιούλιο του 1992 στη συμβολή των οδών Βουλής και Καραγιώργη Σερβίας από ρουκέτα της 17Ν.

Σήμερα η Αξαρλιάν αποτελεί ένα από τα πιο όμορφα δρομάκια της Αθήνας, αλλά και κοινό μυστικό. Αρκετοί είναι οι Αθηναίοι που αγνοούν την ύπαρξή της κι ας είναι σε απόσταση αναπνοής από την οδό Ερμού. Πολλοί όμως είναι εκείνοι που την επιλέγουν για να κόψουν δρόμο και να αποφύγουν το μεγάλο εμπορικό. Κάπως έτσι θα την ανακάλυψαν και θα είδαν ότι στην οδό Αξαρλιάν μπορείς να κάνεις τα ψώνια σου στα ιδιαίτερα μαγαζιά της, να περιποιηθείς την κόμη σου και τα νύχια σου, να προετοιμαστείς για το επόμενο ταξίδι σου, να προμηθευτείς μία θαυματουργή αλόη και να γευτείς τίμιο χειροποίητο σουβλάκι. Όλα αυτά σε περίπου 60 μέτρα.

→

Ο κ. Αρίστος του Athens Garden
ομορφαίνει με τα λουλούδια
του το μικρό δρομάκι

Η αριστοκρατική κ. Ηρώ Ψωμά,
ή αλλιώς η «παλιά» της Αξαρλιάν

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΣΤΕΝΟ ΤΗΣ ΑΞΑΡΛΙΑΝ

Η εικόνα που παρουσιάζει το στενό σήμερα είναι η καλύτερή του εκδοχή. Μονάχα δύο μαγαζιά είναι ξενοίκιαστα και μεταξύ των καταστηματαρχών κυκλοφορεί η φήμη ότι στο ένα θα λειτουργήσει σύντομα ταχυφαγείο που θα προσφέρει κεφτεδάκια και τηγανητές πατάτες, ενώ το παραπλήσιό του θα το εκμεταλλευτεί ο διακοσμητής Σπύρος Σούλης, ανοίγοντας καφέ-μπαρ. Στην όμορφη εικόνα του δρόμου συνέβαλε και η δράση της atenistas act, που πριν δύο χρόνια περίπου έδωσε στον πεζόδρομο μια αίσθηση μεσογειακού κήπου φυτεύοντας δεκατρία είδη μεσογειακών φυτών τα οποία προστατεύτηκαν με φραχτάκια. Χειροποίητες ταμπέλες σήμανσης για το είδος του κάθε φυτού τοποθετήθηκαν, ενώ προστέθηκαν και τρία παγκάκια σε στιλ φερ φορζέ.

Η Αξαρλιάν είναι σχεδόν ταυτισμένη με το κατάστημα ρούχων **DNA Stars** της **Άννας Κοτζαμπασάκη,** που δεσπόζει στην αρχή της οδού, απέναντι από το ανθοπωλείο Athens Garden του κ. Αρίστου, εδώ και 24 χρόνια. *«Μόλις τελείωσα τις σπουδές μου στη Γερμανία πάνω στη μόδα, επέστρεψα στην Ελλάδα και άνοιξα την μπουτίκ. Ήμουν το πρώτο μαγαζί στην Αθήνα που έφερε brand όπως Gaultier, Dolce & Gabbana, συνεργάστηκα με τον Λάκη Γαβαλά που μόλις είχε ανοίξει και εκείνος. Έφερα και πιο προσιτά ρούχα τα οποία συνεχίζω να φέρνω μέχρι σήμερα. Φέρνω και ξένους, αλλά μου αρέσει να δίνω προσοχή στους νέους Έλληνες designers που κάνουν μία εξαιρετική προσπάθεια, έχουν πολύ όμορφες δουλειές»* λέει η Άννα, που όταν άνοιξε το DNA Stars, η Αξαρλιάν δεν ήταν καν πεζόδρομος. *«Πρέπει να 'ναι καμιά 15ετία τώρα που έχει πεζοδρομηθεί. Όταν ήρθα είχε διάφορα μαγαζιά, όπως ψιλικά και εστιατόρια. Με το που είδα αυτό το μαγαζί το ερωτεύτηκα, νιώθω ότι είναι η είσοδος στη Λέκκα. Τώρα έχει γίνει πιο κοσμοπολίτικος δρόμος και πιστεύω ότι, όσο περνούν τα χρόνια, θα γίνεται ακόμα περισσότερο».* Και με τους γείτονες; Πώς τα πάνε μεταξύ τους; *«Είμαστε πολύ δεμένοι. Ό,τι κάνω το κάνω εδώ γύρω, εννοείται ότι θα υποστηρίξεις τη γειτονιά σου. Για παράδειγμα λουλούδια θα πάρω από τον κ. Αρίστο, γυαλιά από τον κ. Γερακίδη και φυσικά οι υπόλοιποι του δρόμου θα περάσουν από εμένα».*

Αυτά είναι όλα τα καταστήματα της Αξαρλιάν

* Boutique ρούχων **DNA stars**
* Street wear boutique **Minister of Concrete**
* Ανθοπωλείο **Athens Garden**
* Optica **Γερακίδης**
* Δερμάτινες τσάντες **Ηρώ Ψωμά**
* Κοσμηματοπωλείο **Argento**
* Αρωματοπωλείο **KK's Lab**
* Κομμωτήριο **Micalis Anousakis Hair**
* Designer Brand κατάστημα ρούχων **Christina beautiful life**
* Designer Brand κατάστημα ρούχων **Milk White**
* Εστιατόρια **σουβλέκκα Καλαμάκι**
* Τυπογραφείο **Tsaldaris**
* Είδη ταξιδίου **Firenze**
* Είδη ταξιδίου **Στεφανίδης**

Σύμβολο της οδού, η κυρία **Ηρώ Ψωμά**, που διαθέτει το ομώνυμο κατάστημα με δερμάτινες τσάντες στο στενό ακριβώς μισό αιώνα. Η 80χρονη κ. Ηρώ, κομψή, με τα βαριά της δαχτυλίδια, το μεταξωτό φουλάρι της, το κρεπαρισμένο μαλλί και το γαλάζιο eye liner φαίνεται να αρνείται να υπάρξει χωρίς να ξυπνά το πρωί για να πάει να ανοίξει το μαγαζί της: *«Αγαπούσα την τσάντα από μικρό παιδί. Μεγάλωσα στην επαρχία και όποτε ο πατέρας μου κατέβαινε στον Βόλο, έφερνε και από μία και εγώ στηνόμουν και έβγαζα φωτογραφία. Έπειτα, αφού παντρεύτηκα, έπιασα δουλειά στον Τσιροζίδη με τα πλεκτά. Ανέβαινα σε ένα σκαμνάκι και έβαζα στα ράφια τα πλεκτά συνδυάζοντας τους χρωματισμούς, τα πάντρευα όπως ήθελα, το μπλε με το κόκκινο και το μαύρο, με το μυαλό που είχα. Μπαίνει ο Τσιροζίδης στο μαγαζί και λέει "Μόνο η Ηρώ τα κάνει καλά", μέσα σε μία ώρα είχα αρχίσει να δίνω σε όλους διαταγές. Σκεφτόμουν πάνω στο σκαμνί, λοιπόν, "Αχ και να είχα ένα δικό μου μαγαζί"»*, θυμάται η αριστοκρατική φιγούρα της Αξαρλιάν ξετυλίγοντας το κουβάρι της μακρόχρονης παρουσίας της στο δρομάκι. *«Η καθημερινότητα είναι καλή. Έχουμε τακτ μεταξύ μας, περνάμε όμορφα, μπαινοβγαίνουμε ο ένας στο μαγαζί του άλλου, μοιραζόμαστε. Είμαι 80 χρονών. Ξεκινώ κάθε μέρα από το Ψυχικό και κάποτε ερχόμουν από τη Βάρκιζα. Πώς το κάνεις αυτό; Κι όμως, είμαι πάντα εδώ στο κέντρο. Αντλώ δύναμη από εδώ και πάω σπίτι μου και είμαι και εκεί η ίδια Ηρώ».*

Ο **Ανδρέας Ανουσάκης** και το επιτελείο του δεν παίρνουν ανάσα. Τα σεσουάρ δουλεύουν non stop, τα σωληνάρια βαφής αδειάζουν σε χρόνο dt, τα ψαλίδια κάνουν τέχνη. Στο κομμωτήριό του, ένα από τρία της αλυσίδας Michalis Anousakis Hair, γυναίκες και άνδρες ξεφεύγουν από τον θόρυβο της Πλατείας Συντάγματος και αφήνονται στην περιποίηση. *«Όπου να 'ναι θα κλείσουμε 10 χρόνια στην Αξαρλιάν. Βιώσαμε όλη την αλλαγή του στενού. Έχει γίνει πολύ καλύτερο, βέβαια προσπαθούμε όλοι εδώ μεταξύ μας όσο γίνεται. Η πολιτεία δεν μας βοηθάει. Πρότεινα να βάλουμε δύο κολονίτσες μεταλλικές με πινακίδες που να αναγράφουν τα καταστήματα του δρόμου και ο Δήμος δεν μας έδωσε άδεια, μέχρι και τα δεντράκια που μας έβαλαν οι atenistas έρχεται ο κάθε κανίβαλος και τα ξεριζώνει να τα πάρει σπίτι του, δεν έχει μείνει ούτε ένα! Υπάρχει αυτή η ανταλλαγή - συναλλαγή μεταξύ μας, έχουμε καλό κλίμα. Είναι πολύ ιδιαίτερο στενό και πιστεύω ότι κάποιος που δεν το γνωρίζει, μπορεί να νομίζει ότι γίνεται χαμός επειδή είναι κοντά στην Ερμού, είναι όμως low profile με πιο ιδιαίτερο κόσμο».*

«Τα στενά είναι πάρα πολύ ωραία να δουλεύεις, ρε φίλε, δεν έχει καμία σχέση με το μεγάλο εμπορικό δρόμο, έχει και τζέρτζελο εδώ» λέει η **Εύη Μάτα**, συνιδιοκτήτρια του κέντρου αισθητικής «**Ευωδία**» που άνοιξε στην Αξαρλιάν το καλοκαίρι του '14. *«Ο δρόμος έχει κάτι το ρετρό και μας αρέσει πολύ. Όταν ήρθαμε εμείς ήταν σχετικά νεκρό, αλλά μετά γέμισε και είναι πολύ όμορφα τώρα. Όσο περνάει ο καιρός έρχονται νέοι άνθρωποι και είμαστε δεμένοι, υπάρχει υποστήριξη και όχι μόνο μεταξύ μας εδώ στην Αξαρλιάν, αλλά ακόμα και από δύο στενά πιο πάνω».*

Ποιος γεμίζει όμως τα στομάχια των «κατοίκων» και των περαστικών της Αξαρλιάν; Δεν είναι άλλος από των **Κώστα**, που δεν αντιστάθηκε στο λογοπαίγνιο και διαθέτει το σουβλατζίδικο **«σουβλέκκα Καλαμάκι».** Λατρεύεται από τους «ομόσταβλούς» του σαν θεός για το νόστιμο χειροποίητο σουβλάκι του. *«Είναι ένα πλακόστροτο ωραίο, με τα δεντράκια του, έχουμε καινούργια μαγαζιά τώρα και είμαστε δίπλα στην Ερμού. Όταν ήρθαμε εμείς, το '11, δεν είχε ξενοίκιαστα μαγαζιά, στον χρόνο επάνω όμως έκλεισαν πολλά και μετά χρειάστηκαν 2 χρόνια για να πάρει ξανά ζωή ο δρόμος. Όλα είναι χειροποίητα δικά μου. Παίρνω το κρέας, το κόβω, το ξεκοκαλίζω, το περνάω σε σουβλάκια. Και τα μπιφτέκια είναι δικά μας και οι μαρινάδες που κάνουμε για τα μπριζολάκια».*

Πέρα από το άρωμα της άρτιας μαριναρισμένης πανσέτας του Κώστα, το όμορφο στενό διαθέτει κι άλλες ευωδίες. Το **KK's Lab**, το αρωματοπωλείο του **Νίκου Κάππα** και της **Αναστασίας Καμαριανού** άνοιξε στην Αξαρλιάν το 2014. *«Μας άρεσε πάρα πολύ αυτό το δρομάκι. Είναι σαν είσαι στην Ερμού, αλλά δεν είσαι. Έχεις ησυχία να διαδράσεις με τον πελάτη, είναι πιο προσωπικά. Είναι εξαιρετική η Αξαρλιάν. Οι καινούριοι και οι παλιοί έχουν κάνει ένα ωραίο μιξ και έχει δέσει η ομάδα του στενού. Το '14 είχε άδεια καταστήματα, παράλληλα με εμάς όμως άνοιξαν καινούργια, ήρθαν νέα παιδιά που έδωσαν διαφορετική πνοή στο δρόμο. Έκαναν και οι atenistas μια ωραία προσπάθεια, αλλά δυστυχώς δεν έμεινε. Έχω περάσει Κυριακή και έχω δει έναν περαστικό να ξεριζώνει το δεντρολίβανο»* αναφέρει ο Νίκος. Στο ιδιαίτερο αρωματοπωλείο μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας custom άρωμα μέσα από 14 ξεχωριστές νότες (ανάμεσά τους βαμβάκι και αλάτι, και έπονται και άλλες), κατόπιν ραντεβού. Παράλληλα το κατάστημα διαθέτει δικές του σειρές, αλλά και τύπου αρώματα διάσημων οίκων αλλά και πιο εξειδικευμένα.

Το **Ministry of Concrete** δεν είναι άγνωστο σε όσους ανήκουν στη skate κοινότητα ή αγαπούν το street wear. Ο **Αλέξανδρος Σέγιετ**, skater και συλλέκτης sneakers, άνοιξε το «Ministry» το 2010 στο Γκάζι. Εξειδικεύεται στα limited edition sneakers και στο παγκόσμιο street wear, τόσο με επιλεγμένα brands από το εξωτερικό όσο και της ελληνικής street wear κοινότητας. Εδώ θα βρεις επίσης αξεσουάρ αλλά και skateboards με τα οποία η street boutique είναι ταυτισμένη. Μεταφέρθηκε στην Αξαρλιάν τον Απρίλιο του '16. *«Προέκυψε τυχαία ψάχνοντας για έναν χώρο στην περιοχή του Συντάγματος, ωστόσο υπερίσχυσε ανάμεσα σε άλλες υποψήφιες οδούς εξαιτίας του γεγονότος ότι είναι ένας από τους λίγους όμορφους πεζοδρομημένους του κέντρου. Όταν ήρθαμε δεν ήταν τόσο δημοφιλής και πολυσύχναστος. Έτυχε όμως να ανοίξουμε ταυτόχρονα με άλλα δύο μαγαζιά που είχαν να προσφέρουν κάτι φρέσκο, το Christina Beautiful Life (σ.σ. Το κατάστημα του νεαρού designer Γιώργου Αναγνωστόπουλου) και το KK Lab και αισίως φαίνεται ότι υπάρχει μία ανάπτυξη στον δρόμο που τον έχει κάνει πιο γνωστό. Υπάρχει φιλικό vibe και το γεγονός ότι δεν περνάνε οχήματα μας δίνει την αίσθηση ότι είναι σαν μία δική μας, μικρή αυλή, πράγμα το οποίο δημιουργεί μια σχέση πολύ πιο έντονη απ' ό,τι αν ήμασταν σε κάποιον άλλο δρόμο. Μοιραζόμαστε πράγματα. Δεν έχουμε την υποστήριξη των δημοτικών αρχών στο να γίνει ο δρόμος πιο προσβάσιμος και πιο εμφανής στο καταναλωτικό κοινό που κινείται στην Καραγιώργη Σερβίας και την Ερμού. Επίσης διάφορα πράγματα στο στενό δεν γίνονται σεβαστά από τον μέσο Αθηναίο, που μπορεί να έρθει να παρκάρει το όχημά του πάνω στις ζαρντινιέρες των φυτών. Προσέχουμε από κοινού τη γειτονιά. Την καθαρίζουμε και προσπαθούμε να την κάνουμε όλο και καλύτερη».* **A**

style

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ

ΤΑ **REEBOK CLASSIC CLUB C** ΕΓΙΝΑΝ ΜΠΛΕ!

Η **Reebok** συναντάει τη **Montana Cans** και έρχονται με φόρα και πολύ χρώμα για να μεταμορφώσουν το **«always classic»** sneaker **Club C**. Η street κουλτούρα συναντά τις κλασικές γραμμές των **Reebok Classic Club C** σε ένα αποτέλεσμα που συναρπάζει κάθε λάτρη του urban style. Ανάμεσά τους και ο graffiti artist **Felipe Pantone**, ο οποίος ποζάρει στο φακό του **Atiba Jefferson** και προσδίδει στο iconic sneaker ένα φουλ underground και ανατρεπτικό στιλ. Άνετα, always classic και με μοναδικές λεπτομέρειες ±όπως το χρωματιστό νούμερο στο μέσα μέρος της σόλας κάθε παπουτσιού±, τα **Reebok Classic Montana Cans Club C** θα γίνουν τα αγαπημένα σου. Θα τα βρεις όχι μόνο σε μπλε, αλλά σε πολλά urban χρώματα στο *www.reebok.com/gr/always_classic.*

SOPHIE DELOUDI
Beachwear, Ikaria

style

PANDORA
Δαχτυλίδια κορώνα με κρύσταλλα, ασημένιο €69/ rose gold €89/ χρυσό €99

IT'S ALL GREEK ON ME
Τσαντάκι clutch εμπνευσμένο από το σκυριανό κέντημα €145

MAISON SCOTCH
Μάξι φούστα με γεωμετρικά σχέδια

TEZENIS
Αθλητικό top

TOMS
Γυαλιά ηλίου €130

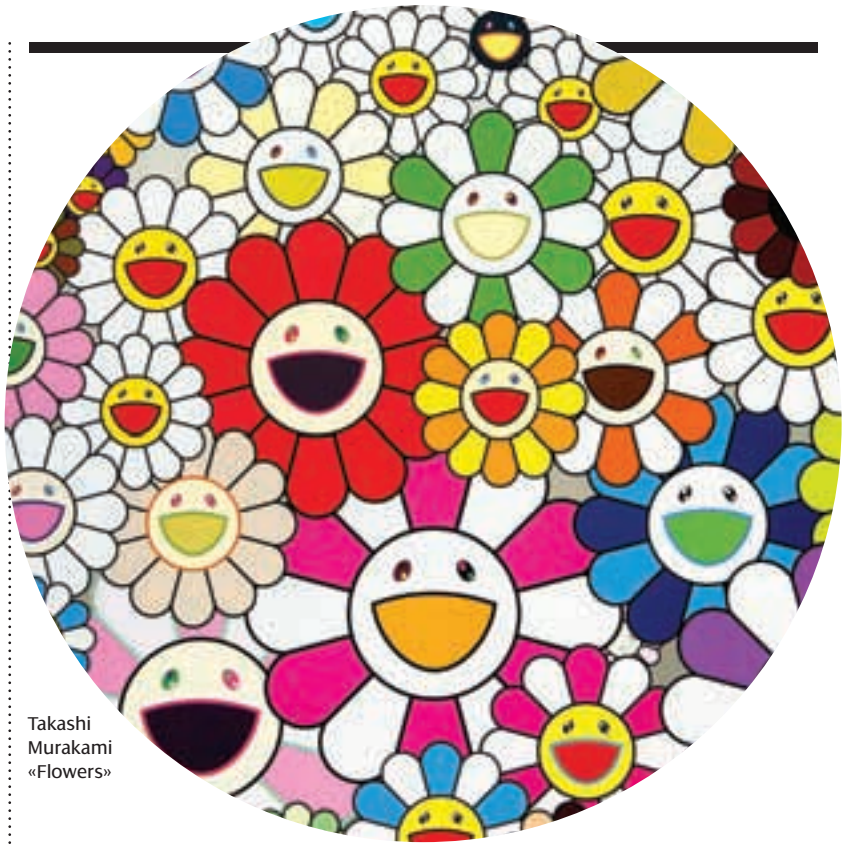
URBAN DECAY
Παλέτα σκιών Troublemaker €43

FRANKLIN & MARSHALL
Μάξι αμάνικο φόρεμα €69,90

SWATCH
Ρολόι Tropical Garden, συλλογή Brit-In, €70

CONVERSE
Γυναικείο sneaker Breakpoint, σε ροζ ιριδίζουσα απόχρωση, €77

KYBBVS
Ανδρικό μποξεράκι από οργανικό βαμβάκι



Takashi Murakami «Flowers»

GLAMAZON

Ο ξεχωριστός μήνας Μάρτιος

Κάθαρση και delete στα ξέμπαρκα

Της **ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**

Ο Μάρτιος είναι ένας υπέροχος μήνας. Μήνας κάθαρσης. Μια πλατφόρμα μετάβασης στο γλυκύτερο κομμάτι της άνοιξης. Μια ευκαιρία εξαγνισμού μέσα κι έξω. Καθαρισμός. Εμμονή με την καθαριότητα; Καμία σχέση. Μόνο τον μήνα Μάρτη. Τους άλλους μήνες ακαταστασία και δημιουργικότητα.

Καθαρισμός. Στο κινητό. Παλιά νούμερα. Μόνο μικρά ονόματα. Χωρίς επίθετο. Χωρίς άλλο προσδιορισμό. Ονόματα. Άσφαιρα. Ξεχασμένα. Δεν θυμάμαι καν ποιος είναι. Delete. Συμμάζεμα. Σε όλα. Unfollow στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε όλους όσοι είναι αρνητικοί, τοξικοί, αραχνιασμένοι. Όλα πιο ουσιαστικά. Follow στα ισπανικά που θέλεις να μάθεις. Follow σε ό,τι σε ενδιαφέρει. Με τη σειρά τους. Multitasking. Μερσί, δεν θα πάρω...

Στο μεταξύ, κοίτα και λίγο ταβάνι. Για αράχνες μιλάμε.

Άνθρωποι που με κάνουν να νιώθω άσχημα. Πράγματα που με χαλάνε. Πανωφόρια με σκόνη στις βάτες. Αυτά που θα δώσω. Αυτά που θα πετάξω. Αυτά που θα κρατήσω. Αυτά που θα καθαρίσω. Αυτούς που δεν θέλω να βλέπω. Εκείνους που θέλω να ξαναδώ. Και όλους όσοι μου έλειψαν. Σαν κλεμμένο παιδικό όνειρο που επιστρέφει.

Περνάει με την καρότσα κι «Ο Αλέξανδρος, το καλό παιδί».

Οικονομική σταθερότητα. Όνειρο θερινής νυκτός. Τέλειες σχέσεις. Αγάπης αγώνας άγονος. Ξεμακραίνεις. Χωρίς να απομακρύνεσαι. Απλόχερη αίσθηση. Έτσι ο ορίζοντας είναι πιο ανοιχτός.

Πέταξες τις συρμάτινες κρεμάστρες;

Διαχείριση. Τώρα αρχίζει ο πόλεμος της ντουλάπας. Ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά κάτω. Πουπουλένια μπουφάν και παλτό πάνω. Αποχαιρετισμός στα χοντρά πουλόβερ και στα μάλλινα κασκόλ.

Άλλη παλέτα. Χρώματα. Κόκκινο. Κίτρινο. Γαλάζιο. Ροζ Nude. Αυτό το γυμνό ροζ...

Μάρτιος. Λατρεμένος. Ούτε «Μάρτης, γδάρτης και κακός παλουκοκάφτης». Εξορκισμός στις τοξίνες. Στα σκουπίδια ό,τι τσαντίζει. Ό,τι βαραίνει. Πέτα ό,τι μαραίνει. Μυρίζει καλοκαίρι. Λεβάντα ανακατωμένη με ήλιο και λεμόνι. Ανθισμένες νεραντζιές. Λεμονιές που χαχανίζουν. Μοσχοβολιά. Περιμένω την παρφουμαρισμένη βιολετί έκρηξη. Λατρεμένες πασχαλιές.

Ξεφορτώσου ό,τι σου τη δίνει. Φορτωμένες ψυχές. Κι αν δεν μπορείς να βγάλεις επιτυχώς τους... λεκέδες, πάρε σφουγγάρι και ένα οικολογικό υγρό καθαρισμού και βγάλε το άχτι σου στο σπίτι. Δώσ' του να καταλάβει. Μέχρι να φωνάξει έλεος...

Οι ταχύτερες αποστολές, και το Πάσχα με ACS.

Το Πάσχα έρχεται πολύ γρήγορα! Γι' αυτό, εμπιστευθείτε την ACS για την ταχύτερη αποστολή των πασχαλινών σας δώρων. Ελάτε σε ένα κατάστημα ACS ή ένα ACS Smart Point σε συνεργαζόμενα πρατήρια Shell και εξασφαλίστε ότι θα φτάσουν όταν πρέπει, αλλά και ακριβώς όπως πρέπει μέσα στις ειδικές προστατευτικές συσκευασίες ACS Express που θα προμηθευθείτε εκεί.

Γιατί, στην ACS, αποστολή μας είναι και το Καλό Πάσχα.

Έδρα: ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 25, 145 68 ΚΡΥΟΝΕΡΙ, τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311
www.acscourier.gr

ACS
Τα πάντα, παντού.

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΗ ΣΕ ΕΝΑ ΤΑΤΟΥΑΤΖΙΔΙΚΟ

Η **LUV N ROLL** των Μελισσίων είναι κάτι παραπάνω από ένα Tattoo & Piercing studio και το αποδεικνύει με μία ακόμη καινοτόμα πρωτοβουλία

Της **ΦΙΛΙΠΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ**

Η LUV N ROLL είναι ένας οργανισμός που ιδρύθηκε με στόχο να παράγει καλλιτεχνικό και πολιτιστικό έργο και να συσπειρώσει διαφορετικούς ανθρώπους κάτω από μία καρδιά. Χρώμα, ζωγραφική, tattoos, piercing, δανειστική βιβλιοθήκη, αριθμημένες μεταξοτυπίες σε χαρτί, ρούχα, τοιχογραφίες και live events, τα μέσα με τα οποία εκφράζουν τις ιδέες, τη φιλοσοφία τος, το έργο, τη ζωή τους. Το μότο του οργανισμού είναι «Give Love - Think Positive - Think Big».

Στο πλαίσιο του καλλιτεχνικού χαρακτήρα της, λοιπόν, προχωρά σε μια δράση που θέλει να ενώσει διαφορετικές μορφές τέχνης και ανθρώπους. Η LUV N ROLL ξεκινάει τη φιλοξενία εκθέσεων στον χώρο της, υπό την εποπτεία του **Γιώργου Συδοριάδη** (Cido), ενός από τους tattoo artists της LUV N ROLL και απόφοιτος Α.Σ.Κ.Τ.

Η πρώτη έκθεση με τίτλο *«LuvnArt /Ομαδική Έκθεση Αποφοίτων ΑΣΚΤ»* θα γίνει το Σάββατο 24 Μαρτίου και θα συμμετέχουν 4 καλλιτέχνες, απόφοιτοι και φοιτητές της Καλών Τεχνών. Τα έργα θα παραμένουν στον διάδρομο του χώρου για 3 εβδομάδες. Η προσέλευση στον εκθεσιακό χώρο του στούντιο θα γίνεται καθημερινά 10.30-19.00, θα δίνεται ενημερωτικό και αναμνηστικό φυλλάδιο και θα υπάρχουν και αντιγραφές των εκθεσιακών έργων σε μορφή μεταξοτυπίας. Λίγο πριν τα εγκαίνια της έκθεσης οι καλλιτέχνες μοιράζονται με την Α.V. τον ενθουσιασμό τους για την πρωτοβουλία της LUV N ROLL.

Ο **Λεωνίδας Γιαννακόπουλος**, που αποφοίτησε από την ΑΣΚΤ της Αθήνας το 2011 από το Α΄ Εργαστήριο Χαρακτικής, έχει παρουσιάσει δύο ατομικές εκθέσεις (Art Athina 2017 Agathi Gallery, 2012 Elika Gallery) και έχει συμμετάσχει σε ομαδικές εκθέσεις τα τελευταία 12 χρόνια σε Ελλάδα και εξωτερικό. *«Με τα παιδιά από το LUV N ROLL γνωριζόμαστε αρκετά χρόνια, έχοντας κοινές συναναστροφές και διαδρομές στον καλλιτεχνικό χώρο. Με δεδομένη την αμοιβαία εκτίμηση σε καλλιτεχνικό και φιλικό επίπεδο, βρίσκω ευτυχές το γεγονός της εικαστικής σύμπραξης καλλιτεχνών που μοιράζονται αναφορές, βιώματα, και οράματα».*

Η **Σοφία Παρασκευοπούλου** είναι μια ξεχωριστή, ανερχόμενη καλλιτέχνιδα πάνω στη γλυπτική και τη ζωγραφική. Απόφοιτος της Α.Σ.Κ.Τ., έχει συμμετάσχει με τα ιδιαίτερα έργα της σε πολλές εκθέσεις σε Αθήνα και Κύπρο. *«Το να συμμετέχεις σε μία ομαδική έκθεση είναι πάντα ενδιαφέρον και δημιουργικό. Το να συμμετέχεις όμως σε μια έκθεση σαν αυτή είναι σίγουρα ιδιαίτερο. Η θεματική από μόνη της είναι πολύ οικεία για μένα και εμφανίζεται συχνά στα έργα μου. Το γεγονός δε ότι είναι μια έκθεση που λαμβάνει χώρα σε ένα τατουατζίδικο το βρίσκω σίγουρα ιντριγκαδόρικο, όπως και συνολικά το πεδίο των tattoo. Και φυσικά η συνύπαρξη με άλλα άτομα που γνωριζόμασταν από τη σχολή κιόλας προσδίδει ιδιαίτερη ευχαρίστηση».*

Ο **Simple G** δεν είναι άγνωστος σε όσους ενδιαφέρονται για την τέχνη του street art. Σπουδάζει στη Σχολή Καλών Τεχνών και ασχολείται με το street art από το 2009. Έχει συμμετάσχει σε διάφορες ομαδικές εκθέσεις και φεστιβάλ, ενώ έργα του υπάρχουν σε διάφορα μέρη της Ελλάδας και το εξωτερικό. *«Είναι αρκετά ενδιαφέρον σαν χώρος και οι θεματολογίες των έργων μου (αν και αρκετό καιρό πριν φτιαγμένα τα περισσότερα) συνδέονται με την επικαιρότητα και το tattoo. Ελπίζω να συνεχίσουν και τα επόμενα χρόνια την ίδια δράση τα παιδιά του LUVN ROLL».*

Ο επιμελητής της έκθεσης **Cido** κατά τη φοίτησή του στην Α.Σ.Κ.Τ. διάλεξε τη γλυπτική. Πλέον στον ελεύθερο χρόνο του από τη δερματοστιξία ασχολείται με τη ζωγραφική με μολύβια, κάρβουνα, ακρυλικά και λάδι. *«Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος για την πρωτοβουλία της LUV N ROLL. Ως φοιτητής της Καλών Τεχνών αλλά και ως ενεργό μέλος της Ένωσης Πτυχιούχων Αποφοίτων της Καλών Τεχνών κατά το παρελθόν, έχω σχετική εμπειρία με την επιμέλεια και εποπτεία εικαστικών εκθέσεων. Με τον πρόεδρο της Ε.Π.Α.Σ.Κ.Τ. και καθηγητή της Καλών Τεχνών, Ιωάννη Σταμούλη, επί 4 χρόνια συμμετείχα στην επιμέλεια όλων των εικαστικών εκθέσεων - δρωμένων των δύο εκθεσιακών χώρων της Ένωσης στην Πλάκα. Από την επαγγελματική εμπειρία, ως tattoo artist τα τελευταία χρόνια, έχω συνδυάσει την ακαδημαϊκότητα του σχεδίου με την εφαρμογή των κανόνων του τατουάζ. Συμμετέχω κι εγώ στην πρώτη έκθεση της LUV N ROLL με τη διπλή αυτή ιδιότητα, του ζωγράφου και του δερματοστίκτη, καθώς θεωρώ πως η Τέχνη είναι συνδυαστική εμπειρία και δημιουργεί διαύλους επικοινωνίας και συνάντησης. Τα τελευταία χρόνια η δερματοστιξία με την εικαστική της εξέλιξη πλησίασε πολύ τον κόσμο της ζωγραφικής και του ακαδημαϊκού σχεδίου. Ένας χώρος τατουάζ είναι πλέον ένα καλλιτεχνικό workshop και ατελιέ σοβαρών καλλιτεχνών, με υπόβαθρο και γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης, των ρευμάτων και των καλλιτεχνικών τάσεων».* A

INFO

LuvnArt /Ομαδική Έκθεση Αποφοίτων ΑΣΚΤ/
Εγκαίνια: Σάββατο 24/3, 18.00, στις 20.00
Διάρκεια έκθεσης: 24/3 - 14/4, 10.30 - 19.00
Δημ. Ψαθά 21, Μελίσσια

Η Άνοιξη στο ποτήρι σου

Κλέψαμε 5 δροσερές συνταγές για cocktails από τον Έλληνα World Class Winner 2017 για να γίνεις ο mixologist του εαυτού σου.

Θες να γίνεις ο επόμενος World Class Winner;
Μπορείς! Μπες στη σελίδα του World Class στο **Facebook (@worldclassgreece)** για να μάθεις περισσότερα.

Είναι η πιο όμορφη (και ερωτική) εποχή του χρόνου. Η πόλη ήδη μοσχοβολάει από τις ανθισμένες νεραντζιές, η μέρα μεγαλώνει και εμείς έχουμε όρεξη για κάτι δροσερό και φρέσκο. Κάτι που φέρνει στα χείλη τη γεύση ζουμερών φρούτων και συναρπαστικών γεύσεων. Ναι, σωστά κατάλαβες... Ήρθε η εποχή που λαχταράμε ένα σωστό cocktail όσο ποτέ άλλοτε! Για αυτό κλέψαμε από τον –κορυφαίο στο είδος του– Πάνο Κανατσούλη 5 μοναδικές συνταγές για να γίνεις ο cocktail master της παρέας.

Berries flag

Με το single malt Cardhu Amber Rock και δροσερές φράουλες

Συστατικά

40ml single malt ουίσκι Cardhu Amber Rock
10ml single malt ουίσκι Lagavulin 16y
15ml κόκκινο γλυκό βερμούτ
10ml σπιτικό shrub φράουλας*
10ml φρέσκος χυμός λεμόνι

***Για το σπιτικό Shrub Φράουλας:**
Σε ένα μεσαίο μπολ αναμειγνύουμε 1 φλιτζάνι κομμένες φράουλες/ 1 φλιτζάνι κρυσταλλική ζάχαρη/ 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί/ 1 χούφτα φύλλα μέντας. Χρησιμοποιώντας ένα εργαλείο για πουρέ πατάτας ή ένα ξύλινο κουτάλι, πολτοποιούμε τις φράουλες για να απελευθερώσουν τον χυμό τους. Ανακατεύουμε μέχρι η ζάχαρη να διαλυθεί και το βάζουμε στο ψυγείο για όλο το βράδυ. Την επόμενη μέρα βάζουμε το μίγμα σε μια κατσαρόλα και το μαγειρεύουμε σε μέτρια-χαμηλή θερμοκρασία. Δεν το αφήνουμε να σιγοβράσει, απλά θέλουμε να ζεσταθεί το μίγμα για να διαλυθεί η ζάχαρη. Στραγγίζουμε το shrub με ένα σουρωτήρι. Το διατηρούμε στο ψυγείο σε αποστειρωμένο σκεύος.

Μέθοδος

Τοποθετούμε όλα τα υλικά μέσα σε σέικερ με άφθονο πάγο και ανακινούμε. Σουρώνουμε σε παγωμένο ποτήρι τύπου coupetteή martini και γαρνίρουμε με φρέσκιες φράουλες.

Ο **Πάνος Κανατσούλης**, ως Έλληνας World Class Winner 2017, ταξίδεψε πέρυσι μέχρι το Μεξικό για να εκπροσωπήσει τη χώρα μας στον παγκόσμιο τελικό του World Class by Diageo, που κάθε χρόνο αναδεικνύει τους κορυφαίους bartenders του πλανήτη. Για αυτή την Άνοιξη ο Πάνος μας έδωσε μερικά μυστικά για να δημιουργήσουμε τα πιο ευφάνταστα cocktails και να τα μοιραστούμε με φίλους σε φουντωτές αυλές και ανέμελα μπαλκόνια. Τα πολύχρωμα serves του βασίζονται σε συνταγές που συνδυάζουν κορυφαία spirits από το luxury portfolio του World Class με εξωτικά φρούτα, χυμούς, ακόμα και σπιτικά σιρόπια!

WORLD CLASS™

Golden basil

Μαρμελάδα τροπικών φρούτων και αρωματικά φυτά

Συστατικά
50ml ουίσκι Johnnie Walker Gold Label Reserve
10ml Madeira Reduction 10ml *
5-6 βατόμουρα
15ml πουρές passion fruit ή μαρμελάδα τροπικών φρούτων
15ml φρέσκος χυμός λεμόνι
Φύλλα φρέσκου βασιλικού

Γαρνιτούρα
5-6 φύλλα φρέσκου βασιλικού

* **Για το Madeira Reduction:**
Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους και προσθέτουμε 500ml κρασί Madeira. Όταν το κρασί αρχίσει να βράζει, μειώνουμε τη θερμοκρασία για να σιγοβράσει μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε την ίδια ποσότητα ζάχαρης (500gr) και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.

Μέθοδος
Τοποθετούμε τα βατόμουρα και τα φύλλα βασιλικού μέσα σε σέικερ και τα συμπιέζουμε με τη βοήθεια ενός γουδοχεριού. Συμπληρώνουμε με τα υπόλοιπα συστατικά και άφθονο πάγο. Ανακινούμε για μερικά δευτερόλεπτα και σουρώνουμε σε ποτήρι old fashioned με πάγο. Γαρνίρουμε με φρέσκα φύλλα βασιλικού.

Spring breakfast

Το μοναδικό τζιν Tanqueray No. Ten
και λευκή σοκολάτα...
Αυτό το cocktail είναι η χαρά της Άνοιξης.

Συστατικά
50ml τζιν Tanqueray No. Ten
15ml λικέρ λευκής σοκολάτας
20ml φρέσκος χυμός λεμονιού
1,5 κουταλάκι γλυκού σπιτική μαρμελάδα κουμκουάτ

Γαρνιτούρα
Σκόνη φουντουκιού

Μέθοδος
Τοποθετούμε όλα τα υλικά μέσα σε σέικερ με άφθονο πάγο και ανακινούμε. Σουρώνουμε σε παγωμένο ποτήρι coupette ή martini στο οποίο πριν έχουμε περάσει περιμετρικά σκόνη φουντουκιού.

Tropical passion

Η Άνοιξη θέλει πάθος. Τροπικό πάθος...

Συστατικά
60ml ρούμι Zacapa Solera 23
40ml σιρόπι Fassionola*
30ml φρέσκος χυμός λάιμ

Γαρνιτούρα
Φύλλα δυόσμου
Αποξηραμένος ανανάς ή άλλο εξωτικό φρούτο της επιλογής σας

***Για το σιρόπι Fassionola:**
1 μάνγκο/1 παπάγια/1 ανανά/3 μπανάνες/5passion fruit /2 sticks βανίλιας/5 γαρίφαλα/1 μοσχοκάρυδο/3 stickskανέλας. Ανακατεύουμε όλα τα συστατικά μαζί σε ένα τηγάνι μέχρι να πάρουν βράση και να γίνουν φυσική καραμέλα. Τα περνάμε από μια σίτα και στη συνέχεια αποθηκεύουμε το περιεχόμενο σε αποστειρωμένο βάζο.

Μέθοδος
Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ψηλό, κεραμικό ποτήρι με άφθονο τριμμένο πάγο. Ανακατεύουμε με τη βοήθεια ενός κουταλιού για μερικά δευτερόλεπτα. Γαρνίρουμε με κορυφές φρέσκου δυόσμου και αποξηραμένο ανανά ή άλλο εξωτικό φρούτο.

Sunset in jalisco

Ταξίδι στα μεξικάνικα
χωράφια της αγαύης!

Συστατικά
50ml τεκίλα Don Julio Blanco
20ml σιρόπι μπίρας*
10ml Ιταλικού λικέρ απεριτίφ
25ml φρέσκος χυμός lime

Γαρνιτούρα
Χοντρό αλάτι

* **Για το σιρόπι μπίρας:**
Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους, προσθέτουμε 1 φλιτζάνι μπίρα και ένα φλιτζάνι ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.

Μέθοδος
Τοποθετούμε όλα τα υλικά μέσα σε σέικερ με άφθονο πάγο και ανακινούμε. Σουρώνουμε σε παγωμένο ποτήρι τύπου coupetteή martini στο οποίο πριν έχουμε περάσει περιμετρικά χοντρό αλάτι.

WORLD CLASS™

Κουζίνα note a note

Η σωτηρία κατά της Παγκόσμιας Πείνας ή ο εφιάλτης στον Δρόμο με τις Λεύκες;

TASTE POLICE

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ / ΠΡΟΣΩΠΑ / ΑΦΙΞΕΙΣ / ΣΥΝΤΑΓΕΣ / TIPS ΓΕΥΣΗΣ

Τρώγοντας με τον Ερβέ Τις, τον ιδρυτή της Μοριακής Γαστρονομίας

Τον περιμένουμε καθισμένοι σε μεγάλες ροτόντες πίνοντας κοκτέιλ, οι μισοί πράσινου χρώματος κι άλλοι μισοί ροζ. Το δικό μου (πράσινο) είναι, λέει, apple martini, είναι φτιαγμένο από γλυκόζη, μηλικό οξύ, αιθέρια έλαια πράσινου μήλου και αχλαδιού, χρωστική από φιστίκι. Έχει γεύση μεταξύ σιροπιού για τον βήχα και τσιχλόφουσκας, δεν μου αρέσει, το αφήνω μισογεμάτο οπότε δεν μπορώ να γνωρίζω αν κάνει και... κεφάλι. Όταν μπαίνει στην αίθουσα αντικρίζουμε έναν ψηλό, γελαστό κύριο με ροδαλά μάγουλα που προδίδουν την καταγωγή του (Αλσατία), ίσως και την αδυναμία του στις απολαύσεις αυτής της ζωής. Ο Ερβέ Τις είναι φυσικοχημικός. Όμως είναι διάσημος σε όλο τον κόσμο ως ο ιδρυτής της Μοριακής Γαστρονομίας. Φέρει κι άλλους, βαρυσήμαντους τίτλους ο κύριος Τις, που ταξιδεύει συνεχώς προς διάδοση των ιδεών του. Είναι επικεφαλής του INRA Group of Molecular Gastronomy, επιστημονικός διευθυντής του Foundation Food Science & Culture και επικεφαλής του Human Food Section στη Γαλλική Ακαδημία Γεωργίας, μέλος της Ακαδημίας Επιστημών του Βελγίου, συγγραφέας πολλών βιβλίων για τη Μοριακή Γαστρονομία.

Dans Le Monde, δείπνο με τροφή για σκέψη

Βρίσκεται εδώ, στην Ελλάδα, καλεσμένος από τη σχολή Γαστρονομίας και Τουρισμού Le Monde για μια διάλεξη που θα δώσει την επόμενη μέρα στο ΚΠΙΣΝ, ενώ σήμερα το βράδυ μια μικρή ομάδα δημοσιογράφων έχουμε τη χαρά να τον γνωρίσουμε σε ένα δείπνο που λαμβάνει χώρα στις εγκαταστάσεις της Σχολής και είναι μαγειρεμένο από τους καθηγητές της πάνω στις θεωρίες του Ερβέ Τις. Από του βήματος πια μας παρακολουθεί με ύφος καθόλου περισπούδαστο, αντίθετα μάλιστα, θα έλεγα με έκφραση σκανταλιάρη έφηβου, και μας μιλάει με λόγο-χείμαρρο. Μας αναλύει τη μετεξέλιξη της Μοριακής Κουζίνας, μιας κουζίνας που γνώρισε δόξες στα fine dining εστιατόρια όλου του πλανήτη και πολλοί τη γευτήκαμε μέσα από σφαιροποιημένους μουσακάδες, ζελέ, αφρούς και τα τοιαύτα. Δηλώνει πως η μαγειρική δεν είναι τίποτα άλλο από χημικές ενώσεις, όπως χημικές ενώσεις είναι και τα κρέατα, τα λαχανικά, αλλά κι εμείς οι άνθρωποι. Παρουσιάζει τη note a note κουζίνα του, που δημιούργησε το 1994 (ενώ τη μοριακή γαστρονομία το 1988), που ισχυρίζεται πως όλα μπορούν να φτιαχτούν από το μηδέν αναπαράγοντας στο εργαστήριο γεύσεις, αρώματα και θρεπτική αξία. Πρεσβεύει πως η νέα αυτή τάση έχει γαστρονομικές, κοινωνικές, οικονομικές και ανθρωπιστικές προεκτάσεις. Πως δηλαδή ο πλανήτης μας, που σε λίγο θα απαριθμεί 10 δισ. ανθρώπους, έχει τεράστιο πρόβλημα, πολλά είδη του ζωικού και του φυτικού βασιλείου τείνουν να εξαφανιστούν, ενώ η παγκόσμια πείνα ορθώνει το τρομερό της παράστημα.

Λουκάνικα από μαλτοδεξτρίνη και... άλλες νοστιμιές

Συνεχίζει με τα τεράστια έξοδα που απαιτούνται για να μεταφερθούν οι πρώτες ύλες σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης και πως πολλά λεφτά χρειάζονται και για να αποθηκευτούν, ψυχθούν και διατηρηθούν όλα τούτα φρέσκα και προς κατανάλωση. Εν ολίγοις, μας λέει: γιατί να μεταφερθεί ένας ολόφρεσκος αστακός από την Αλάσκα στο τραπέζι ενός εστιατορίου στη Γλυφάδα, ενώ αυτός με τις χημικές του ενώσεις μπορεί να το φτιάξει note a note στάζοντας σταγόνες από τα θαυματουργά του μπουκαλάκια; Ενώ προσπαθούμε να συνέλθουμε από το σοκ των κοκτέιλ, τρώμε δεύτερο και βαρύτερο χτύπημα, κυριολεκτικά και μεταφορικά. Στα τραπέζια μας ακουμπάνε πλατό με μικρά άσπρα κομμάτια που μοιάζουν με φελιζόλ αλλά είναι φέτα και ρολάκια σε σομόν χρώμα, αυτά είναι γαρίδες μπέικον ή... και όχι, όλοι προσπαθούμε να μαντέψουμε. Ακολουθούν λουκάνικα από αλβουμίνη, μαλτοδεξτρίνη και αμυλοπηκτίνη, καταπράσινο ζελέ που είναι αγγούρι, μια γκοφρέτα που είναι πατάτα και μια κόκκινη άκαμπτη ζελατίνα που παριστάνει την ντομάτα. Σοκ και δέος! Γιατί; Αναρωτιέται ο Ερβέ Τις πρόσχαρα... Καθίστε να δοκιμάσετε και το ραβιόλι που αναδύει αρώματα παντζαριού, μανιταριών και βρεγμένης γης (οκ, από ένα σημείο και μετά αυτοσχεδιάζω...).

Όλα είναι ένα ψέμα (ή και μια ιδέα)

Ο Ερβέ γυρνάει τα τραπέζια δειγματίζοντάς μας μπουκαλάκια με κάθε γεύση και άρωμα και οι συζητήσεις έχουν ανάψει. Ζούμε τούτη την εποχή στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο την αναβίωση του πρωτογενούς τομέα, την αξία της βιοποικιλότητας, γυρεύουμε να τονίσουμε την επιστροφή στις ρίζες, τις παλιές συνταγές αλλά και την ανάδειξη του πολιτισμού και της γαστρονομικής μας κουλτούρας, και έρχεται ο κύριος Τις να μας ταΐσει χταπόδια που βγάζει από μπουκαλάκια; Ναι, θα σας πω, σας-μας καταλαβαίνω. Αλλά έχω και να θυμηθώ πως το μακρινό 1995 πρωτόφαγα σούσι στο Kiku, που μόλις είχε ανοίξει, και πήγα τρέχοντας σπίτι μου να κάνω... πλύσεις. Σήμερα, 20 χρόνια και βάλε μετά, με τις φίλες ψάχνουμε να δούμε πού σερβίρουν τα καλύτερα. Και πως τα παιδιά μας ή τα εγγόνια μας, ναι, πιθανόν να μη βρουν καλαμαράκια τηγανητά αφού εμείς σήμερα τρελαινόμαστε για τον γόνο τους και τον ζητάμε σε κάθε ψαροταβέρνα. Και πως οι Γιαπωνέζοι δεν την τρώνε τη φέτα, δεν την «αναγνωρίζει» το στομάχι τους... κι αυτό το έμαθα προχτές στο περίφημο αυτό δείπνο. Αν όμως πάρω ένα μωρό Γιαπωνεζάκι και το μεγαλώσω με τόνους φέτα, δεν θα μάθει να τη ζητάει κάθε που θα τρώει φασολάκια λαδερά, γεμιστά και μπριάμ, αθάνατα φαγητά της νέας του πατρίδας; Σε όλα μαθαίνει ο άνθρωπος θέλω να πω, φίλοι μου, γι' αυτό φάτε τώρα που ακόμη τα έχουμε όλα τα ωραία στο τραπέζι μας, ίσως είναι πολύ κοντά η εποχή της σταγόνας ή και του χαπιού, όπως διαβάζαμε μικροί στα διηγήματα επιστημονικής φαντασίας.

Το προχτεσινό δείπνο εγκαινιάζει τη δράση Dans le Monde της Σχολής Le Monde, που σκοπό έχει να παρουσιάζει τις διεθνείς τάσεις και εξελίξεις στη γαστρονομία, τη ζαχαροπλαστική και τον τουρισμό, καλώντας διακεκριμένες προσωπικότητες από όλον τον κόσμο. Και την ευχαριστούμε, γιατί ήταν ένα δείπνο συναρπαστικό, αν μη τι άλλο με πολύ και δυνατό food for thought. A

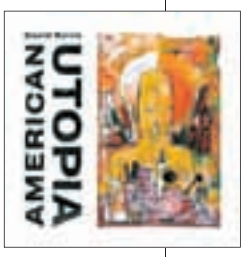
www.athens voice.gr
Διαβάστε το πλήρες κείμενο

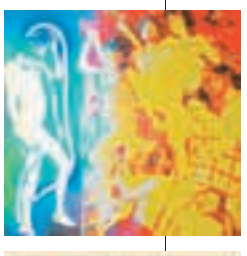
ΗΧΟΙ ΜΕ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

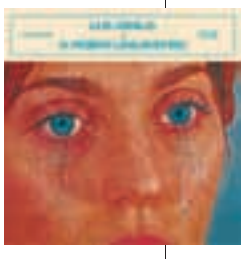
It's Only Rock 'n' Roll but I Like It, που λέει και το αρχαίο ρητό

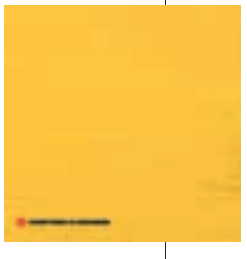
VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ









David Byrne
- American Utopia
Ήταν πρωτοποριακό και πολύ νεοϋορκέζικο να είσαι ένα νευρόσπαστο τη δεκαετία του '80 και τώρα που τόσοι πολλοί προσπαθούν να αντιγράψουν τον ήχο και τη φόρμα των Talking Heads, είναι πολύ cool και πολύ μοντέρνο να είσαι ανθρώπινος. Ο David Byrne είναι πια ένας «κανονικός» μεσήλικας που η μουσική τον έκανε καλύτερο κι έτσι το νευρόσπαστο εξανθρωπίστηκε μετά από μια γερή θεραπείας με βραζιλιάνικους ρυθμούς.
Έχει καλούς φίλους (Brian Eno, Daniel Lopatin, Jack Penate, Doveman), ζητάει δημοσίως συγνώμη που στον δίσκο συνεργάστηκε μόνο με άνδρες και φτιάχνει ένα στοχαστικό άλμπουμ χρησιμοποιώντας κομμάτια και θρύψαλα της μουσικής του διαδρομής. Δεν θα ενθουσιαστείς αλλά πολύ θα ευχαριστηθείς ακούγοντας αυτόν τον δίσκο, ειδικά αν συνδέεσαι με τον David Byrne από τα τέλη της δεκαετίας του '70 ή αν τον είδες ζωντανά στη Λεωφόρο.

Me and My Kites
- Natt O Dag
Κοιτάζοντας μια φωτογραφία αυτής της παρέας από τη Σουηδία, με τα λαχούρια, τα λουλουδάτα πουκάμισα και τα χαϊμαλιά, αναρωτιέμαι πώς μου ξέφυγαν τη δεκαετία του '70, αλλά μετά συνειδητοποιώ πως είναι τώρα, μόνο που συχνά στις μέρες μας το τότε και το τώρα συναντιούνται κι εγώ είμαι η γέφυρα. Εύκολα μπορώ να πω πως τα 'χω ξανακούσει αυτά από τους Beatles, από τους Caravan, τους Soft Machine, τους Pink Floyd, τον Kevin Ayers, τους Incredible String Band ή απλώς να ακούσω ευχάριστα αυτό το σεβαστικό, φρέσκο, λυρικό, χαριτωμένο και πειστικό χίπικο σύνολο της ψυχεδελικής ποπ. Διαλέγω το δεύτερο...

U.S. Girls
- In a Poem Unlimited
Όταν λέμε ποπ μας έρχεται αυτομάτως στο νου ένα είδος μάλλον ρηχό και ανυπόληπτο που ±συνήθως± θέλει να εκτείνεται σε πλάτος (μετρώντας τις πωλήσεις) και όχι σε βάθος. Υπάρχουν όμως πολλές εξαιρέσεις (που επιβεβαιώνουν τον κανόνα) και η αμερικανίδα Meg Remy (που ο έρως την έχει οδηγήσει στον Καναδά) είναι μία από αυτές. Όπως ακριβώς έκανε και ο Anohni με τον τελευταίο του δίσκο, έτσι και η Meg Remy/U.S. Girls με το 6ο της άλμπουμ δοκιμάζει να συνδυάσει την ποπ μουσική φόρμα με ένα πολιτικό/κοινωνικό/στοχαστικό περιεχόμενο και τα καταφέρνει θαυμάσια, αποδεικνύοντας πως οι ταμπέλες και οι αφορισμοί δεν έχουν θέση στην ποπ κουλτούρα.

Richard Russell
- Everything Is Recorded
Το αφεντικό της θρυλικής (πια) XL Recordings βγάζει δίσκο. Θα μπορούσε να είναι απλώς ένα καπρίτσιο ενός πλούσιου και πετυχημένου επιχειρηματία κι ενός καλού παραγωγού. Ευτυχώς δεν είναι. Καθώς έχουν περάσει από τα χέρια του δεκάδες σπουδαίοι δίσκοι κι έχει συνεργαστεί με ενδιαφέροντες δημιουργούς, αλλά ξέρει και τι πουλάει, δημιουργεί ένα soul /r&b άλμπουμ βασισμένο στους ήχους της εποχής. Τι κι αν δεν είναι σπουδαίος δημιουργός... Έχει μερικές καλές εμπνεύσεις, ξέρει πώς χτίζεται ένα τραγούδι, φωνάζει σε βοήθεια μερικούς εξαιρετικούς καλλιτέχνες (Kamasi Washington, Peter Gabriel, Sampha, Owen Pallett, Damon Albarn, Infinite, Giggs, Wiki, Syd), σαμπλάρει και Curtis Mayfield, Keith Hudson, TD Jakes και Grace Jones και το χαρμάνι που προκύπτει σε βάζει με το δεξί στο κλίμα του κυρίαρχου ήχου.

makismilatos@gmail.com

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ

Laibach

ΦΩΤΟ: MIRO MAJCEN

AGENDA

Οι συναυλίες της εβδομάδας κι ένα πάρτι που φέρνει την Άνοιξη

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Καιρός για t-shirts, μπάντες που δεν μας απογοητεύσαν ποτέ, ωραία πράγματα που συμβαίνουν στην πόλη. Spring rolls με...

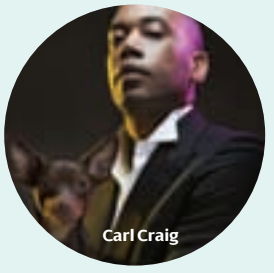
ΠΕΜΠΤΗ

ΜΩΒ ΚΑΛΗΝΥΧΤΕΣ
Comeback από την **Παυλίνα Βουλγαράκη** για δύο Πέμπτες στον **Σταυρό του Νότου**, με ξεκίνημα στις **22/3** και νέες ιστορίες από το δεύτερο άλμπουμ της *«Μωβ καλπνύχτες»*.

ΓΟΥΑΤΕΜΑΛΑ 7-0
Οι **Los Dos o Mas**, η επταμελής κολεκτίβα που εκπροσώπησε τη χώρα στη Γαλλία στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Μουσικής, εμφανίζονται ζωντανά στο **Faust Bar-Theatre-Arts** και σκορπούν reggae, afro, ska, latin και world music ήχους στις **22/3**. Τσεκ *«Guatemala»*!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΘΑ ΠΑΡΟΥΝ ΦΟΡΑ
Τα **Υπόγεια Ρεύματα** ανταμώνουν ξανά live με τα **Κίτρινα Ποδήλατα** στο **Κρεμλίνο**, στον Πειραιά, στις **23/3**. Έμπειροι, απρόβλεπτοι, αγαπημένοι της ελληνικής ροκ σκηνής.


Carl Craig

ΚΙ ΕΣΥ, ΤΕΚΝΟΝ;
Αν αγαπάς την techno, το ξέρεις. Ο «πρεσβευτής», «νονός», «θρύλος» **Carl Craig**, που μπλένταρε jazz και κλασικά ακούσματα στον ηλεκτρονικό ήχο, θα βρίσκεται στις **23/3** στο **Steam** για να κάνει την Αθήνα να μοιάζει Ντιτρόιτ. Μέχρι πρωίας. Οι Paul Bennet, Hudd και Black Athena ανεβαίνουν πριν τον γκραμάτο γκουρού από τα μεσάνυχτα στα ντεκ.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Παύλος Παυλίδης

ΑΕΡΙΚΟ
Ο **Παύλος Παυλίδη**ς & οι **B-movies** ανεβαίνουν για πρώτη φορά στη σκηνή του **Piraeus 117 Academy** στις **24/3** με support τους Θεσσαλονικείς **Σούπερ Στέρεο**. Νέα κομμάτια, τραγούδια από την περίοδο των Ξύλινων Σπαθιών αλλά και από τη δισκογραφία του Παύλου Παυλίδη, θα περιλαμβάνονται στο setlist.

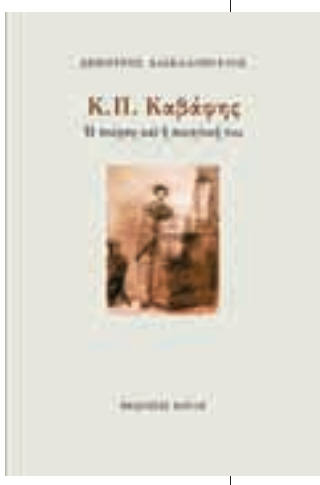
ΤΟ LIVE ΠΟΥ ΣΥΖΗΤΗΘΗΚΕ ΠΡΙΝ ΣΥΜΒΕΙ
Το viral πόστερ του Χάρη Χάραρη δημιούργησε buzz και η πιο γνωστή μπάντα που ξεπετάχτηκε από τις πρώην κομμουνιστικές χώρες της Ανατολικής και Κεντρικής Ευρώπης προσγειώνεται ανήμερα της εθνικής εορτής, στις 25 Μαρτίου, στο **Fuzz Live Music Club** σε ένα live-ξεσηκωμό για όσους αγαπούν τον industrial και avant-garde ήχο της. Οι **Laibach** έρχονται με ένα εντελώς νέο show για να συστήσουν ζωντανά την τελευταία δισκογραφική κυκλοφορία τους *«Also Sprach Zarathustra»*.

ΟΠΤΙΚΟ-ΕΚΚΩΦΑΝΤΙΚΟΙ
Συναυλιακή επανεμφάνιση από τους **2 By Bukowski**, λίγο πριν την κυκλοφορία του νέου τους single *«Follow You Home»*, που συνοδεύονται στη σκηνή από την **Kid Moxie** και ανοίγουν οι **Τεφλόν**, στις **24/3** στο **Death Disco**.

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΘΡΑΞ ΠΑΝΚΣ ΣΤΟ ΞΕΦΩΤΟ ΤΟΥ ΚΠΙΣΝ
Πανκοπανηγυροψυχεδέλεια. Η τριάδα που απαντά με τη μουσική της στο ερώτημα «τι σχέση μπορεί να έχουν τα παραδοσιακά κάλαντα της Θράκης με την punk;» εμφανίζεται ζωντανά στο **Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος** στις **25/3**, στις 12.00, σε ένα ανοιχτό free live στο Ξέφωτο. ●

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Ένας ακέραιος δημιουργός, ένας βαθύς γνώστης του βιβλίου

Με αφορμή μια αυτοβιογραφία, μια αυτοανθολόγηση άρθρων κι όχι μόνο

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΦΥΣΣΑ**

Ο κ. Δημήτρης Δασκαλόπουλος (Πάτρα, 1939) είναι ποιητής, βιβλιογράφος, δοκιμιογράφος, κριτικός, ανθολόγος, επιμελητής κειμένων, λημματογράφος και αρθρογράφος πάντα σε θέματα Λογοτεχνίας και Νεοελληνικής Φιλολογίας. Τον ξέρω ελάχιστα, μια συνέντευξη στο ραδιόφωνο του έχω πάρει όλη κι όλη, ποτέ δεν έχουμε βρεθεί ιδιωτικά (μόνο σε δημόσιες εκδηλώσεις).

Πιθανολογώ ότι κάποιοι/ες από σας μπορεί να τον ξέρετε ακόμα λιγότερο, γιατί κάτι τέτοιοι άνθρωποι δεν απασχολούν τη δημοσιότητα, δεν τηλεφωνούν σε κριτικούς και δημοσιογράφους, δεν επιδιώκουν προβολή, γενικά δεν ακκίζονται. Εξαιρώντας λοιπόν τη βιβλιογραφία Γιώργου Σεφέρη, που απευθύνεται σε ±ας πούμε± ειδικό κοινό, τα πιο πρόσφατα βιβλία του Δρ. Δημήτρη Δασκαλόπουλου, που δίνουν ωστόσο μια ικανή ιδέα της πολλαπλής δημιουργικότητάς του, είναι τα εξής:

«Το δικαίωμα του αναγνώστη» (Γαβριηλίδης, 2017). *«Κείμενα για τον έντυπο λόγο»* προσδιορίζει τις επιφυλλίδες του ο κ. Δασκαλόπουλος, τα 49 δημοσιευμένα στα *«Νέα»* το διάστημα 1996 - 1999 συν δύο ακόμα, πρόσφατα (του 2013 και 2014), που εμφανίζονται πρώτη φορά στο βιβλίο αυτό. Ο *«Ίκαρος»*, ο Ελύτης, ο Καβάφης, ο Μπόρχες, ο Κατσίμπαλης, η *«Νέα Εστία»*, ο Βικέλας, η *«Οδύσσεια»* των Καζαντζάκη - Κακριδή, ο Κάλας, τα συλλογικά μυθιστορήματα, οι νέες εκδόσεις και επανεκδόσεις, το τελικό ν και η άνω τελεία, ο Σεφέρης, ο Αναγνωστάκης, ο Γεραλής, το *«Εντευκτήριο»*, οι ποιητικές ανθολογίες και πολλά άλλα θέματα συναφούς χαρακτήρα αποτελούν την ολοζώντανη ύλη του βιβλίου. Όμως το ακροτελεύτιο *«Βιβλία και βιβλιοθήκες»* δικαιωματικά ξεχωρίζει, νομίζω, σαν ένα δοκίμιο ολκής πάνω στο θέμα του.

«Τα χρόνια μου και τα χαρτιά μου» (Πατάκης, 2016). Αυτό κυρίως το βιβλίο, που αυτοαποκαλείται με τρόπο μετριόφρονα «χρονικό», είναι που μ' έκανε να γράψω το παρόν σημείωμα. Με παλαμογενή τίτλο, με ευρύτατο φωτογραφικό επίμετρο, είναι μια πρώιμη (γιατί ο κ. Δασκαλόπουλος βρίσκεται σε πλήρη ακμή) αυτοβιογραφία και ταυτόχρονα εργογραφία ενός ανθρώπου από την Πάτρα που γλίτωσε, νήπιο, έναν ιταλικό βομβαρδισμό το 1940, έχασε νωρίς τον πατέρα του και σχετικά νωρίς τη μάνα του, διάβαζε στη βιβλιοθήκη της πόλης του, σπούδασε Νομικά, πήρε μέρος σ' έναν ποιητικό διαγωνισμό, έγινε Αθηναίος και φιλόλογος με επιλογή, μπήκε στον κόσμο των Γραμμάτων, εργάστηκε σε μια τράπεζα, έκανε οικογένεια, γνώρισε τους σημαντικότερους συγγραφείς - εκδότες - τυπογράφους - βιβλιοπώλες - επιμελητές εκδόσεων του καιρού του κι όχι μόνο, έγραψε όμορφη ποίηση, συνέλεξε με αδιανόητο πάθος λογοτεχνικά περιοδικά, δημιούργησε μερικές από τις σημαντικότερες βιβλιογραφίες της ελληνικής γραμματείας, επιμελήθηκε σπουδαία βιβλία και χίλια δυο άλλα. Ταυτόχρονα, περνάει από μπροστά μας η ελληνική ιστορία από το '50 και μετά, η εξέλιξη ειδικά της Αθήνας και όλη «η πνευματική ζωή του τόπου» από το '70 και μετά.

Τα σημαντικότερα στοιχεία του βιβλίου είναι, νομίζω, τέσσερα. Πρώτο, το πυκνό ύφος του, που θυμίζει Αστικό Κώδικα ή Θανάση Βαλτινό. Δεύτερο, η ευθύτητά του, ειδικά όταν πρόκειται να καταλογίσει ευθύνες ή να κακοκαρδίσει: δεν μασάει τα λόγια του, ούτε γράφει στρογγυλεμένα (ενδεικτικά: οι «διαμάχες» με τον Ανέστη Ευαγγέλου και τον Κώστα Βουκελάτο). Τρίτο, η παράθεση εμβόλιμων αυτούσιων κειμένων, που ποικίλλουν πολύ όμορφα το λόγο (εγγραφές από το ημερολόγιό του, επιστολές, πρόλογοι κ.λπ.). Και τέταρτο, το σημαντικότερο, αξέχαστα πορτρέτα ανθρώπων όπως ο μόνος αριστερός στο σόι (ένας θείος), η Μαρώ Σεφέρη, ο Ζ. Λορεντζάτος, το ζεύγος Σαββίδη, ο Δ. Μαρωνίτης, το ζεύγος Αναγνωστάκη, ο Οδ. Ελύτης, ο Μ. Χαριτάτος, το ζεύγος Πατρικίου, Μ. Βίτι και πολλοί άλλοι/ες. Πώς όμως; Όχι με τη γνώση του προσώπου που απόχτησε τελικά κι έχει σήμερα ο συγγραφέας, αλλά από την αρχή, από την πρώτη γνωριμία: την εντύπωση που προϋπήρχε πριν την πρώτη επαφή, πώς τον/την πρωτοείδε, τις (ενίοτε εκατέρωθεν) επιφυλάξεις, τα μπερδέματα κ.λπ., μέχρι την τελική αποτίμηση, αρνητική, ουδέτερη, θετική, φιλική, αδερφική.

«Με δίχτυ τον άνεμο» (Κίχλη, 2015). Αντιγράφω από τον κ. Χαράλαμπο Γιαννακόπουλο, που τα λέει καλύτερα απ' ό,τι θα τα 'λεγα εγώ: *«Δεκαπέντε ποιήματα χωρισμένα σε τρεις ενότητες: "Πλάγιος λόγος" ο τίτλος της πρώτης όπου διερευνάται, κυρίως, η κοινή ανθρώπινη μοίρα, "Τοπογραφίες" της δεύτερης, ποιήματα για τόπους της Ελλάδας και την ιστορία που έχει γίνει παρόν, και "Τάξαι περί του οίκου σου" της τρίτης, η προσωπική ιστορία του ποιητή, η γέννηση, οι νεκροί του... Την απλότητα και την πρεμία της ποιητικής ομιλίας που κάποτε ευχήθηκε ο Σεφέρης έχει κατορθώσει ο Δασκαλόπουλος· και την ιστορική του αίσθηση. Με ήπιο, κατασταλαγμένο και παρηγορητικό λόγο κάνει τον αναγνώστη κοινωνό της εποχής και συμμέτοχο του προσωπικού του αγώνα για ποιητική έκφραση διασώζοντας από την πραγματικότητα και από τις λέξεις που την αφηγούνται ό,τι αξίζει να σωθεί. Αυτή υπήρξε ανέκαθεν η δουλειά του ποιητή».*

«Κ.Π. Καβάφης. Η ποίηση και η ποιητική του» (Κίχλη, 2013). Είκοσι μελετήματα για τον ποιητή με τον οποίο κατεξοχήν έχει ασχοληθεί ο κ. Δασκαλόπουλος, οργανωμένα σε ενότητες. Εδώ τα λέει καλύτερα η κ. Λαμπρινή Κουζέλη: *«Πρώτη διαδρομή: Αλεξάνδρεια. Τέσσερα κείμενα καταπιάνονται με τη σχέση του Καβάφη με την πόλη όπου έζησε... Δεύτερος σταθμός: Ο Καβάφης και η πρόσληψή του [στο μεσοπόλεμο. Δ.Φ.]... Οι εκδοτικές συνήθειες του Καβάφη και οι εκδοτικές τύχες του παρουσιάζονται στα κείμενα μιας άλλης θεματικής ενότητας... Σε δύο μελετήματα ο συγγραφέας εκθέτει τον αμφίδρομο διάλογο του Καβάφη με συγκεκριμένα εικαστικά έργα... [Ακόμα, το μελέτημα Δ.Φ.] «Παρωδίες καβαφικών ποιημάτων»... [Τέλος Δ.Φ.] από τη δεκαετία του 1960 και εξής θα πολλαπλασιαστεί η χρήση ή η κατάχρηση καβαφικών στίχων σε εφημερίδες και ποικίλα έντυπα...»* Α

→ d.fyssas@gmail.com

Από το αμπέλι στο ποτήρι

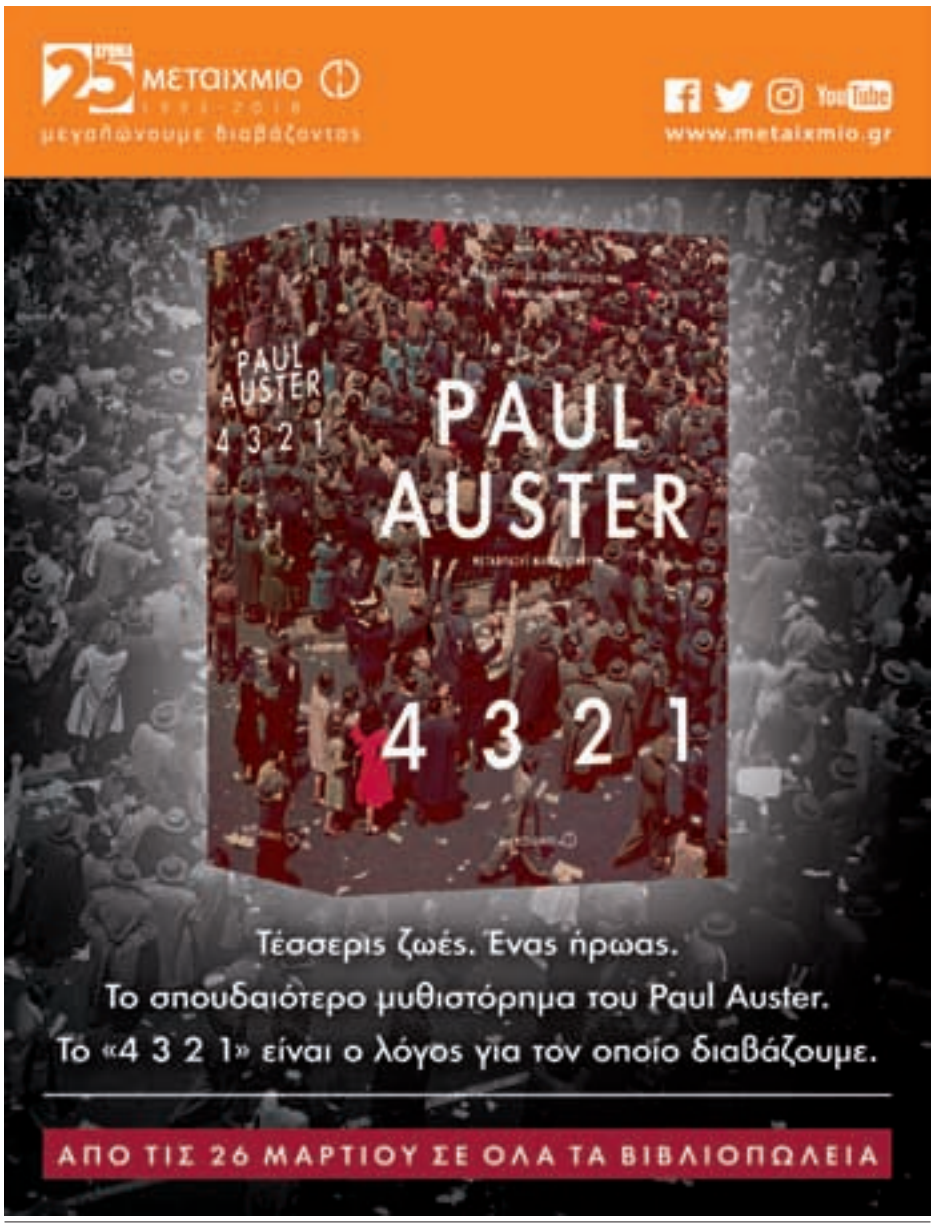
Δύο χρήσιμα βιβλία για την Αμπελουργία και την Οινοτεχνία

Αμπελουργία - Για κρασιά ποιότητας
Αργύρης Τσακίρης, εκδ. Ψύχαλου

Η ποιότητα του κρασιού εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, το έδαφος, το κλίμα, την ποικιλία, τον άνθρωπο και τα διαθέσιμα τεχνικά μέσα. Για να βάλουμε τις βάσεις για ένα «μεγάλο» κρασί χρειάζεται να έχουμε φυτέψει την κατάλληλη ποικιλία στην κατάλληλη τοποθεσία και να την καλλιεργήσουμε σωστά. Για να το πούμε αλλιώς, τα «μεγάλα» κρασιά γίνονται στο αμπέλι. Η γνώση της σύγχρονης οινολογίας μάς δίνει τη δυνατότητα να γίνουν τα υπόλοιπα με τον σωστό τρόπο. Το βιβλίο αυτό είναι μια πρακτική αμπελουργία και οινολογία για αυτούς που θέλουν να δημιουργήσουν και να καλλιεργήσουν μόνοι τους ένα μικρό αμπέλι ώστε να πάρουν σταφύλια που προορίζονται να οινοποιηθούν και να δώσουν κρασί ποιότητας. Με το κρασί αυτό μπορούν να καλύψουν τις οικογενειακές τους ανάγκες ή να προχωρήσουν σε μικρής έκτασης εμπορία. Δίνει πληροφορίες τόσο για τον χρόνο όσο και για τα χρήματα που πρέπει να διαθέσετε. Χωρίζεται σε κεφάλαια που ξεκινούν από το ξεκίνημα της βλάστησης, τον τόπο που μπορούμε να φυτέψουμε, το κλίμα και το μικροκλίμα, τη σύσταση και τη φροντίδα του εδάφους, την επιλογή της ποικιλίας, την προετοιμασία για το φύτεμα, τους εμβολιασμούς, για το πώς διαμορφώνουμε τα κλίματα, για τους εχθρούς και την προστασία του αμπελιού, για τη βιολογική οινοποίηση και τη βιοδυναμική καλλιέργεια. Το δεύτερο μέρος αφορά το κρασί, τον τρύγο, τη λευκή και την ερυθρή οινοποίηση, την ωρίμανση του κρασιού. Κύριος στόχος του είναι να αποτελέσει ένα απλό και εύχρηστο εργαλείο για μικρούς αμπελώνες και την παραγωγή κρασιού ποιότητος που μπορεί κάποιος να κάνει χωρίς βοήθεια. Ο ειδικός στόχος του βιβλίου είναι να υποδείξει συγκεκριμένους τρόπους καλλιέργειας του αμπελιού, ικανούς να οδηγήσουν σε μικρή παραγωγή σταφυλιών ώστε αυτά να δώσουν κρασί με υψηλή ποιότητα. Ο συγγραφέας είναι γνωστός για τα βιβλία του οινολογίας, γευσιγνωσίας και αποσταγμάτων. Σπούδασε χημικός στο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης, έγινε οινολόγος και κατόπιν γευσιγνώστης κρασιών στο Ιστιτούτο Οινολογίας του Πανεπιστημίου του Μπορντό της Γαλλίας από όπου πήρε το πτυχίο Τεχνολόγος στην Οινολογία και Αμπελουργία.

Οινοτεχνία - Η επιστήμη του κρασιού στην πράξη *Παναγιώτης Λ. Τσέτουρας, εκδ. Αθ. Σταμούλης*

Η Ελλάδα είναι μία χώρα που το κλίμα της είναι κατάλληλο για την παραγωγή κρασιών ποιότητας. Ο ελληνικός αμπελώνας διαθέτει ένα πλήθος από σπάνιες οινοποιήσιμες ποικιλίες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Ειδικά οι λευκές ποικιλίες, όπως το Ασύρτικο της Σαντορίνης, η Βηλάνα της Κρήτης, η Ρομπόλα της Κεφαλονιάς, η Μαλαγουζιά της Μακεδονίας, η Ντεμπίνα της Ηπείρου, το Μοσχοφίλερο της Μαντινείας, ο Ροδίτης, το Αθήρι, το Αηδάνι, το Σαββατιανό, για να αναφέρουμε μόνο μερικές, είναι οι πλέον σπάνιες και καλύτερες στον κόσμο. Το ίδιο και οι ερυθρές, παράδειγμα το Αγιωργίτικο, το Ξινόμαυρο και άλλες. Οι ελληνικές βιομηχανίες τα τελευταία χρόνια έχουν καταφέρει να διακριθούν και παίρνουν τα περισσότερα βραβεία στους διεθνείς διαγωνισμούς.Έχει λοιπόν μεγάλη σημασία αφενός να διατηρήσουμε αυτό το γενετικό υλικό και αφετέρου να το βελτιώσουμε παντρεύοντας ορισμένες ερυθρές ποικιλίες της χώρας μας που υστερούν με εισαγόμενες από τη Γαλλία, Ισπανία, Ιταλία, Πορτογαλία, ώστε να παράγουμε προϊόντα ποιότητας που θα ξεχωρίζουν σε όλες τις αγορές του κόσμου. Αυτό το βιβλίο ενημερώνει τους οινοποιούς, αλλά και όσους θέλουν να ασχοληθούν με το κρασί, για τα νέα δεδομένα της Οινολογίας. Είναι γραμμένο με απλό και κατανοητό τρόπο για να βοηθήσει σε πρακτικό επίπεδο εκείνους οι οποίοι ασχολούνται με το κρασί και την ονοποιία. ●



Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Δεν ήσουν ποτέ εδώ (YOU WERE NEVER REALLY HERE)***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λιν Ράμσεϊ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Χοακίν Φίνιξ, Εκατερίνα Σαμσόνοφ, Άλεξ Μανέτ

Βετεράνος πεζοναύτης με ψυχολογικά προβλήματα βγάζει τα προς το ζην εντοπίζοντας εξαφανισμένα κορίτσια που έχουν πέσει θύματα trafficking. Όταν αποφασίζει να ερευνήσει την απαγωγή της ανήλικης κόρης ενός γερουσιαστή, δεν αντιλαμβάνεται πόσο βρώμικη είναι η υπόθεση.

Το πρόσωπο της σύγχρονης βίας αλλά κι ένα πορτρέτο του ανθρώπου δίχως μέλλον. Αυτό είναι το βασικό συστατικό του κατάμαυρου και αιματοβαμμένου αστικού θρίλερ «Δεν ήσουν ποτέ εδώ» της Λιν Ράμσεϊ, από τις κορυφαίες γυναίκες σκηνοθέτιδες με φιλμ όπως τα «Ratcatcher», «Morvern Callar», «Πρέπει να μιλήσουμε για τον Κέβιν». Ο βετεράνος πολέμου του Τζο είναι ένας παρίας (η εμφάνισή του θυμίζει άστεγο) που δεν μπορεί να βρει κανονική δουλειά σε μια κοινωνία βαθιάς κρίσης και πολιτικής σήψης. Για αυτό και αναλαμβάνει τον εντοπισμό χαμένων κοριτσιών που οδηγούνται βίαια στην πορνεία, προκειμένου να ζήσει. Με το χαμένο βλέμμα, την πυκνή γενειάδα και το τουμπανιασμένο σώμα, ο Τζο είναι μια τόσο οικεία εικόνα που σχεδόν δεν προκαλεί καμιά εντύπωση. Ακόμη κι όταν φορά τα λευκά πουκάμισα –τελευταία απόπειρά του να ενσωματωθεί στην «κανονική» οργανωμένη κοινωνία–, ο Τζο δείχνει αταίριαστος. Ένας ξένος που δεν ανήκει πουθενά και η όποια υποψία λύτρωσης δείχνει να τον έχει εγκαταλείψει. Ακόμη και το όπλο της εκδίκησης αυτού του άγγελου θανάτου δείχνει αφύσικο, αταίριαστο –αν όχι αναχρονιστικό– με το περιβάλλον. Ένα σφυρί αντί κάποιου ρεβόλβερ ή περίστροφο (που ίσως να οδηγούσε την κουβέντα περί βίας σε πιο θεσμοθετημένα και παραπλανητικά κοινωνικοπολιτικά μονοπάτια γύρω από το ζήτημα της οπλοκατοχής στις ΗΠΑ) αποκτά σχεδόν μεταφυσικό συμβολισμό. Με αυτή τη ρελάνς η Ράμσεϊ ενσωματώνει στην πλοκή υπαρξιακή δραματουργία και ωθεί τη βία στα άκρα. Ο Τζο όμως δεν γνώρισε τη βία στον πόλεμο, όπως ο Τράβις. Την έζησε στο πετσί του ως παιδί από τον σκληρό πατέρα του, γεγονός που τον ανάγκασε να βρει παρηγοριά στην αγκαλιά της μητέρας του. Η βία που εξακολουθεί να χαράζει το κορμί και την ψυχή του, τον οδηγεί στην οριστική παραίτηση της ζωής. Σε μια υπέροχα σκηνοθετημένη σκηνή όπου ο Τζο –είναι η πρώτη φορά που η Ράμσεϊ δίνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο ταινίας της σε άντρα– επιλέγει την αυτοκτονία σε ένα ποτάμι, η αμυδρή εικόνα του ξένου κοριτσιού τού δίνει μια τελευταία ελπίδα και θέληση για ζωή. Σε μία από τις κορυφαίες ερμηνείες της καριέρας του, ο Φίνιξ, που τιμήθηκε στις Κάννες, όπως και το σενάριο της Ράμσεϊ (διασκευή ενός μυθιστορήματος του Τζόναθαν Έιμς), δίνει άψογα την άγρια εικόνα μιας ήρεμης δύναμης. Ό,τι ήταν ο «Ταξιτζής» των Μάρτιν Σκορσέζε - Ρόμπερτ ντε Νίρο για την Αμερική της δεκαετίας του 1970 είναι το φιλμ της σκοτσέζας Λιν Ράμσεϊ για τη σημερινή εποχή. Με τη διαφορά πως ακόμη και το «αισιόδοξο» φινάλε δείχνει απέραντα μελαγχολικό και ειρωνικό.

JUST THE FACTS

Ραντεβού εκεί ψηλά ***
Μάθημα ιστορίας και σκηνοθεσίας

Δεν ήσουν ποτέ εδώ ***
Βραβευμένο στις Κάννες αιματοβαμμένο θρίλερ

Μαρία Μαγδαληνή **
Το πέμπτο Ευαγγέλιο

Pacific Rim: Εξέγερση *½
Το μέγεθος δεν μετράει

Συμμορία του τυφώνα *
Περιπέτεια καταστροφής και κομπίνας

Το όραμα (-)
Η ανάγκη ενός θαύματος

Σέρλοκ Ζουμπόμης (-)
Παιδικοί νάνοι και αστυνομικά μυστήρια

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

©JEROME-PREBOIS
«Ραντεβού εκεί ψηλά»

«Pacific Rim: Εξέγερση»

«Μαρία Μαγδαληνή»

«Κοινότοπο + ακριβό + άσχημο = Επιτυχία»
(«Ραντεβού εκεί ψηλά»)

Ραντεβού εκεί ψηλά

(AU REVOIR LÀ-HAUT) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αλμπέρ Ντιποντέλ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ναουέλ Περέζ Μπισκαγιάρ, Αλμπέρ Ντιποντέλ, Λορέν Λαφίτ, Νιλς Αρεστρούπ, Μελανί Τιερί

Τέλη του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Δύο Γάλλοι που πολέμησαν στα χαρακώματα (πληρώνοντας βαρύ τίμημα, ειδικά ο Εντουάρ που είδε το πρόσωπό του να παραμορφώνεται), βρίσκουν τρόπο να πάρουν την εκδίκησή τους από το επίσημο γαλλικό κράτος με μια τέλεια κομπίνα.

Αν και η ιστορία προϊδεάζει για σκληρές εικόνες και μια βαριά ατμόσφαιρα, δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Η λογοτεχνική στόφα του Πιέρ Λεμέτρ (η ταινία είναι βασισμένη στο ομότιτλο μυθιστόρημά του) συναντά τη σκηνοθετική μαστοριά του Αλμπέρ Ντιποντέλ, που μετατρέπει ένα τόσο σκληρό θέμα σε μαγευτικό και ανυπέρβλητο κινηματογραφικό θέαμα. Η έμπνευση του πρωταγωνιστή - σκηνοθέτη Ντιποντέλ να κάνει την ταινία του ένα κράμα σουρεαλιστικού παραμυθιού και μαύρης κωμωδίας τον δικαιώνει απόλυτα. Η βραβευμένη με 5 Σεζάρ δημιουργία του Ντιποντέλ (ανάμεσα σε αυτά φυσικά κι εκείνο της κορυφαίας σκηνοθεσίας) είναι μια κραυγή κατά του πολέμου και της απληστίας (ο τρόπος που κάποιοι πλούτισαν επενδύοντας στη θλίψη ανθρώπων που βίωσαν την απώλεια), αλλά και μια επίκληση στην ανάγκη συνέχισης της ζωής με όρους όχι απλώς καθημερινούς ή εκκεντρικούς αλλά σχεδόν ονειρικούς και άγριας φαντασίας. Αυτό είναι και το δυνατότερο στοιχείο του φιλμ με τις πανέμορφες μάσκες του Εντουάρ που «κρύβουν» τις ουλές στο πρόσωπό του και είναι από μόνες τους ένας σημαντικός λόγος για να το δει κάποιος.

Μαρία Μαγδαληνή

(MARY MAGDALENE) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γκαρθ Ντέιβις
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ρούνι Μάρα, Χοακίν Φίνιξ, Τσιουετέλ Ετζιόφορ, Ταχάρ Ραχίμ, Αριάν Λαμπέντ

Η Μαρία από τα Μάγδαλα είναι μια νεαρή γυναίκα που αψηφά τις ιεραρχίες και τις αξίες της παραδοσιακής της οικογένειας για να γίνει μέλος ενός κοινωνικού - πολιτικού κινήματος με επικεφαλής τον Ιησού τον Ναζωραίο.

Ο Γκαρθ Ντέιβις («Lion») επιχειρεί να αποκαταστήσει το όνομα της Μαρίας Μαγδαληνής μετά τις τελευταίες αρχαιολογικές αποκαλύψεις που την θέλουν ισότιμο μέλος των αποστόλων και ξεχωριστό πρόσωπο στη ζωή του Χριστού. Η αρχή του φιλμ, δυνατή και ισορροπημένη μεταξύ Ιστορίας και μυθοπλασίας, δίνει πειστικά το πλαίσιο της εποχής (βρισκόμαστε στο 33 μ.Χ. στην κατακτημένη από τους Ρωμαίους Ιουδαία που διοικείται από τον Πόντιο Πιλάτο) καθώς και το ψυχολογικό πορτρέτο μιας γυναίκας που βρίσκεται εκτός εποχής, με τους συγγενείς της να τη θεωρούν δαιμονισμένη επειδή αρνείται να παντρευτεί τον άντρα που της υπέδειξαν. Σκηνές λυρισμού ανακατεύονται με ρεαλιστικές πινελιές που έχουν ιδεολογικό υπόβαθρο ±αρκετά συζητήσιμο το «διάβασμα» της Μαρίας ως πρώιμης φεμινίστριας που κάνει την επανάστασή της εγκαταλείποντας την οικογενειακή εστία±, αλλά σταδιακά η ταινία χάνει το ενδιαφέρον της καθώς παραδίδεται σε μια αφελή αναπαραγωγή της ιστορίας του Χριστού (ο Φίνιξ σε μέτρια ερμηνεία, ένας μόνιμα χαμένος στα οράματά του Μεσσίας) χωρίς εκπλήξεις, με βασικότερη αξία της την ερμηνεία της Ρούνι Μάρα.

Pacific Rim: Εξέγερση

(PACIFIC RIM UPRISING) *½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Στίβεν Σ. ΝτεΝάιτ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τζον Μπογιέγκα, Σκοτ Ίστγουντ, Κέιλι Σπένι, Τσάρλι Ντέι

Ο Τζέικ, παλιός πιλότος των Γιάγκερ, του οποίου ο θρυλικός πατέρας έδωσε τη ζωή του για να εξασφαλίσει τη νίκη της ανθρωπότητας ενάντια στα τερατώδη Καϊτζού, καλείται να αφήσει τον δρόμο της παρανομίας και να φανεί αντάξιος της κληρονομιάς του πατέρα του.

Η διαμάχη ανάμεσα στα τεράστια τέρατα μαζικής καταστροφής, τα Καϊτζού, και στα γιγαντιαία ρομπότ, τα Γιάγκερ, που ελέγχονται ταυτόχρονα από δύο πιλότους μέσα από μια γέφυρα νευρώνων, σε νέο επεισόδιο. Όμως εδώ δεν υπάρχει ούτε Γκιγιέρμο ντελ Τόρο, ούτε καν Ίντρις Έλμπα (υποδυόταν στο προηγούμενο φιλμ τον πατέρα του σημερινού ήρωα) για να στηριχτεί η βαριά μεταλλική βιομηχανία των υπερτεράτων. Πολλή φασαρία από εφέ, που κυρίως κάνουν θόρυβο παρά χορταίνουν το μάτι, και μια σεναριακή γραμμή που χωράει όλα τα κλισέ.

ΑΚΟΜΗ

Το **«Οραμα»** *(L' Apparition)* του Ξαβιέ Τζιανολί αφηγείται την περιπέτεια ενός δημοσιογράφου που υποδύεται ο Βενσάν Λιντόν, ο οποίος εξερευνά ένα θρησκευτικό θαύμα. »»» Η **«Συμμορία του τυφώνα»** *(The Hurricane Heist)** του Ρομπ Κοέν είναι ένα υβρίδιο ταινίας κομπίνας και περιπέτειας καταστροφής που αφορά στην προσπάθεια μιας συμμορίας να κλέψει ένα κρατικό θησαυροφυλάκιο με σύμμαχο έναν... τυφώνα! »»» Στο **«Σέρλοκ Ζουμπόμης»** παρακολουθούμε τη συνέχεια του animation «Ζουμπαίος και Ιουλιέτα».

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

MIKEE

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΘΗΝΑΪΚΟΥ CLUBBING

Ο Mikee έχει γράψει μέρος της ιστορίας του αθηναϊκού clubbing Factory, QBase, UMatic, Blend Athens, Deep Phase Ξεκίνησε το 1992 συντονισμένος στη διεθνή σκηνή του techno και συνεχίζει ως DJ, παραγωγός, ιδρυτής της Deep Phase και της δραστήριας ομάδας Blend Athens να βρίσκεται πίσω από τα μεγαλύτερα πάρτι της πόλης και να διαμορφώνει την ελληνική dance σκηνή.

Πόσο έχουν αλλάξει από το 93, που ξεκίνησες στην dance σκηνή, τα αθηναϊκά clubs αλλά και ευρύτερα η διεθνή club κουλτούρα; Δικαίως ή αδίκως, όταν «κάτι» νέο εισέρχεται στην αγορά μπορεί να δημιουργήσει μία τάση και μία μόδα. Σίγουρα το '93 η dance σκηνή είχε κάνει ένα μοναδικής δυναμικής ξεκίνημα. Δεν μπορεί να μεταφερθεί επιτυχώς το κλίμα της εποχής μέσα από απλές περιγραφές. Αυτό που για μένα χαρακτηρίζει την εποχή εκείνη, είναι η αγνότητα προς τη μουσική και η πολύ σοβαρή δουλειά από επαγγελματίες. Δεν υπήρχε το πρόχειρο, το «έλα, μωρέ, καλό είναι». Δεν ήταν στη σκέψη του dj να αρπάξει λεφτά και η μόστρα του, αλλά να κάνει τον κόσμο να γουστάρει. Ο επαγγελματίας dj έτρωγε ώρες στα δισκοπωλεία, ήταν ένας επαγγελματίας με γνώσεις πάνω στις μουσικές επιρροές της εποχής του και όχι μόνο. Δεν ήταν ένα απλό κλικ σε έναν υπολογιστή.

Γιατί έκλεισαν σταδιακά τα μεγάλα dance clubs εδώ αλλά και στο εξωτερικό και πώς διαμορφώνεται το σημερινό nightclubbing; Σίγουρα η παγκόσμια οικονομική κρίση δεν θα άφηνε τον δικό μας κλάδο ανεπηρέαστο. Οπότε, ως έναν βαθμό η απάντηση στην ερώτησή σας είναι εύκολη. Ένας ακόμη λόγος ο οποίος θεωρώ ότι έπαιξε σημαντικό ρόλο είναι η υπερπροσφορά ±χωρίς τονωτικές ενέσεις± σε μία αγορά που ήδη είχε ξεκινήσει να δείχνει σημάδια κορεσμού.

Ποιο όνομα από τους guests των Blend ξεχώρισες μουσικά ή σε προσωπικό επίπεδο; Ευτυχώς με όσους συνεργάστηκα είχα και έχω εξαιρετική σχέση. Ο Terry Francis μπορώ να πω ότι είναι ένας συνάδελφος τον οποίο ξεχωρίζω σε προσωπικό επίπεδο.

Factory, Qbase, Umatic, Blend, Deep Phase... Επαγγελματικοί σταθμοί που καθένας για την εποχή του «έβγαζε» κάτι διαφορετικό. Ο ένας είναι η εξέλιξη του άλλου. Όλοι όμως είχαν δύο αναπόσπαστους κανόνες, χωρίς εκπτώσεις. Καλή μουσική και σεβασμός στο κοινό. Όπως και το Blend. Αντικειμενικά, το Blend ορίζει την dance σκηνή στην Ελλάδα.

Τι ξεχωρίζεις από τις δουλειές του Label Deep Phase; Δεν θέλω να αδικήσω κανέναν παραγωγό ±ανεξάρτητα από το μέγεθός του± που μας τίμησε με τη συνεργασία του. Επειδή για εμάς η Deep Phase δεν είναι ένας τρόπος να «τ' αρπάξουμε», δεν μας απορροφά χρόνο το τι είναι εμπορικό σε πρώτο πλάνο. Ψάχνουμε ό,τι μας κάνει περήφανους να ξέρει το κοινό ότι βγήκε από τη δική μας δισκογραφική. Η σχέση μου με την παραγωγή χάνεται και αυτή στα βάθη του χρόνου. Μπορώ να πω ότι η παραγωγή, τουλάχιστον σε μένα, λειτουργεί ως μία πολύ προσωπική στιγμή μεταξύ εμού και της μουσικής, χωρίς να παρεμβαίνει κανείς και καμία σκέψη.

Πώς βλέπεις την αλληλοεπίδραση της house με την techno τα τελευταία χρόνια με παραγωγούς που αντλούν στοιχεία και από τα δύο είδη και πώς διαμορφώνεται το μέλλον στην dance μουσική; Μόνο θετικά. Όταν η Rihanna, η οποία είναι αντικειμενικά ένα όνομα τεράστιου βελήνεκούς, εισάγει στα κομμάτια της τέτοιους ρυθμούς, αντιλαμβάνεσαι ότι υπάρχει ζήτηση από το κοινό. Αν δεν πουλούσε δεν θα το έκανε. Θεωρώ ότι η «εμπορική» διεθνής μουσική παρατηρεί πιο προσεκτικά πλέον το συγκεκριμένο καλλιτεχνικό είδος. Η dance μουσική δεν είναι η μόδα μιας εποχής που ήρθε και πέρασε και αυτό το αποδεικνύει η διαχρονικότητά της. Σίγουρα έχει τα πάνω της και τα κάτω της. Σίγουρα προσαρμόζεται, σίγουρα εξελίσσεται, σίγουρα γεννά κι άλλα παρακλάδια, τα οποία σε κάποιους ταιριάζουν και σε άλλους όχι.

Μπορεί να ζωντανέψει η dance σκηνή στην Αθήνα; Ασφαλώς! Με τις συνθήκες και την οικονομία του 2018 και όχι του 1993. A

Η Deep Phase φέρνει τον Ολλανδό DJ και παραγωγό της techno στις 24 Μαρτίου στο Steam με support act από Mikee, Nick A. και St. M.

10 KILLER TRACKS

Ron Trent - *Altered Stage*
Rhythim Is Rhythm - *Strings Of Life*
Underground Resistance - *The Punisher*
Plastikman - *Spastik*
Maurizio - *Domina*
Funk D void - *Diabla (Heavenly Mix)*
DJ Rolando - *Knights Of The Jaguar*
Donna Summer - *I Feel Love*
Jeff Mills - *The Bells (Blue Potential mix)*
Slam - *Positive Education*

ΦΩΤΟ: MARIE GEORGANTI, ΕΛΕΝΑ ΚΑΝΑΚΗ, ΠΕΤΡΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ**

ΑΝΟΙΞΗ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ

Παρά τα σκαμπανεβάσματα του καιρού, η άνοιξη έχει έρθει και είναι η κατάλληλη εποχή να ασχοληθούμε με την υγεία μας. Η αυξημένη ηλιοφάνεια ανεβάζει τη διάθεσή μας και παρά τη δύσκολη καθημερινότητα δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να προσέχουμε τον εαυτό μας! Στο σημερινό αφιέρωμα θα ενημερωθείτε για τις τελευταίες εξελίξεις στο χώρο της υγείας, με πληροφορίες για θέματα που αφορούν πολλούς από εμάς. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι ένας περίπατος μία όμορφη ανοιξιάτικη μέρα είναι το καλύτερο αντικαταθλιπτικό!

1

ΗΡΘΕ Η ΑΝΟΙΞΗ! ΚΑΙ ΜΑΖΙ ΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛ

Η άνοιξη είναι ίσως η ομορφότερη εποχή του χρόνου, αλλά και ιδανική περίοδος για εποχιακές αλλεργίες. Καθώς τα φυτά ανθίζουν, απελευθερώνουν γύρη και εκατομμύρια κόσμος αρχίζει να συναχώνεται και να φτερνίζεται. Στην πραγματικότητα, οι εποχιακές αλλεργίες, όπως όλες οι αλλεργίες, αναπτύσσονται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού ευαισθητοποιείται και αντιδράει υπερβολικά σε κάποια ουσία του περιβάλλοντος που τυπικά δεν δημιουργεί πρόβλημα στον περισσότερο κόσμο. Η αλήθεια είναι πως δεν υπάρχει θεραπεία, ωστόσο αν ανήκεις σε εκείνους που υποφέρουν μπορείς να ακολουθήσεις μερικά βήματα για να περιορίσεις τα συμπτώματα, από φαρμακευτική αγωγή μέχρι σπιτικά γιατροσόφια.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΣΟΥ

Μύκητες ή δέντρα, γρασίδι και γύρη είναι τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα. Υπολογίζεται ότι περίπου το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού υποφέρει από αλλεργίες. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας οι ανοιξιάτικες αλλεργίες ξεκινούν τον Μάρτιο και διαρκούν μέχρι αρχές καλοκαιριού.

Φαίνεται πως το ανοσοποιητικό σύστημα ανιχνεύει λανθασμένα τη γύρη ως κίνδυνο και εξαπολύει αντισώματα που επιτίθενται στα αλλεργιογόνα. Αυτό οδηγεί στην έκκριση ισταμίνης στο αίμα, η οποία προκαλεί το συνάχι, τη φαγούρα στα μάτια, το πρήξιμο και όλα αυτά τα συμπτώματα που σχετίζονται με τις αλλεργίες.

Παρόλο που η διάρκεια ή η σοβαρότητα μιας εποχικής αλλεργίας μπορεί να διαφέρει ανά περιοχή, υπάρχουν περιβαλλοντολογικοί παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την επιδείνωση των συμπτωμάτων:

- Δέντρα, γρασίδι και γύρη ευδοκιμούν τις κρύες νύχτες και ζεστές ημέρες.
- Οι μύκητες αναπτύσσονται πιο γρήγορα με τη ζέστη και την υψηλή υγρασία.
- Τα επίπεδα γύρης είναι αυξημένα συνήθως τις πρωινές ώρες.
- Η βροχή ξεπλένει τη γύρη αλλά τα επίπεδα γύρης μπορούν να φτάσουν στα ύψη μετά από βροχή.
- Σε μια μέρα δίχως αέρα τα αλλεργιογόνα παραμένουν χαμηλά στο χώμα.
- Όταν η ημέρα έχει αέρα και είναι ζεστή, τα επίπεδα γύρης ανεβαίνουν.

Το να μετακομίσεις σε άλλο περιβάλλον για να αποφύγεις τις αλλεργίες σπάνια πετυχαίνει, αφού τα αλλεργιογόνα βρίσκονται κυριολεκτικά παντού. Εξάλλου η γύρη μπορεί να ταξιδέψει χιλιόμετρα, οπότε αυτό που σε επηρεάζει δεν σημαίνει ότι βρίσκεται στη γειτονιά σου.

ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ

Οι αλλεργιολόγοι εξηγούν ότι για να αντιμετωπίσεις σωστά το πρόβλημα, πρέπει αρχικά να μάθεις τι ακριβώς είναι αυτό που πυροδοτεί τις αλλεργίες σου. Μπορεί να νομίζεις ότι η γύρη είναι η αιτία που υποφέρεις αλλά πιθανόν να εμπλέκονται κι άλλες ουσίες.

Περισσότερα από τα 2/3 των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν εποχικές αλλεργίες έχουν στην πραγματικότητα συμπτώματα όλο το χρόνο. Ένας αλλεργιολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις τα αίτια κι όχι απλά τα συμπτώματα.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ

- Παρακολούθησε τα επίπεδα γύρης και μούχλας. Οι μετεωρολόγοι συχνά περιλαμβάνουν αυτές τις πληροφορίες την περίοδο των εποχικών αλλεργιών.
- Να αερίζεις τους χώρους του σπιτιού νωρίς το πρωί.
- Προκειμένου να αποφύγεις τη γύρη, κάνε τα απαραίτητα τεστ και μάθε σε ποια είδη γύρης έχεις μεγαλύτερη ευαισθησία.
- Κάνε ένα μπάνιο, λούσε τα μαλλιά σου και άλλαξε τα ρούχα σου εάν δούλευες ή έπαιζες έξω.
- Ο γιατρός πιθανόν να σου προτείνει κάποια φάρμακα που θα σε βοηθήσουν να ελέγξεις τα συμπτώματα. Μάλιστα, αν έχεις ιστορικό εποχικών αλλεργιών, θα σου συστήσει να τα αρχίσεις δύο εβδομάδες πριν την αναμενόμενη εμφάνιση των συμπτωμάτων.
- Υπάρχουν πολλά φάρμακα που σχετίζονται με την αντιμετώπιση των αλλεργιών. Αυτά περιλαμβάνουν:

Αντιισταμινικά: μειώνουν το φτέρνισμα, το συνάχι και τη φαγούρα ρίχνοντας τα επίπεδα ισταμίνης στο σώμα σου.

Αποσυμφορητικά: Συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία στις ρινικές οδούς για να σε ανακουφίσουν από τη συμφόρηση και το πρήξιμο.

Σταγόνες: Ανακουφίζουν τη φαγούρα και το στέγνωμα στα μάτια.

*Περίπου το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού υποφέρει από **αλλεργίες**. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας οι ανοιξιάτικες αλλεργίες ξεκινούν τον Μάρτιο και διαρκούν μέχρι αρχές καλοκαιριού.*

ΛΕΡΓΙΕΣ...

Μάθε τι τις προκαλεί και πώς μπορείς να προστατευτείς

Της **ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ**

ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ

▶ Μπορείς πάντα να φτιάξεις ένα αποσυμφορητικό σπρέι για τη μύτη με χλιαρό νερό (βρασμένο), 1/4 κ.γ. αλάτι και 1/4 κ.γ. σόδα. Ρίξε αρκετές σταγόνες στη μύτη σου ενώ ρουφάς δυνατά αέρα.

▶ Το μήλο, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το μαύρο τσάι περιέχουν κερσετίνη, ένα φλαβονοειδές που έχει αντιιστιαμινική δράση.

▶ Τα καλά λιπαρά που περιέχουν οι ξηροί καρποί έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της μύτης και του λαιμού.

ΑΛΛΑ ΕΠΟΧΙΚΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ

Αν και ο όρος «εποχικές αλλεργίες» συνήθως αναφέρεται στο γρασίδι, τη γύρη και τη μούχλα, υπάρχει κι άλλη μία ομάδα αλλεργιογόνων που σχετίζεται με συγκεκριμένες εποχές του χρόνου. Ανάμεσά τους:

▶ **Καπνός** (φωτιές στην παραλία το καλοκαίρι, τζάκι το χειμώνα)

▶ **Τσιμπήματα εντόμων** (κυρίως την άνοιξη και το καλοκαίρι)

▶ **Χλώριο σε εσωτερικές ή εξωτερικές πισίνες**

▶ **Κουκουνάρια και στεφάνια με αληθινά φύλλα και σπόρους** (Χριστούγεννα) ●

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Οι πρωταγωνιστές της άνοιξης

Η μύτη είναι η αρχή του αναπνευστικού συστήματος και η λειτουργία της είναι να φιλτράρει, να θερμαίνει, να υγραίνει τον αέρα και έχει άμεση επικοινωνία με τους παραρρίνιους κόλπους, τα ιγμόρεια, τις ηθμοειδείς κυψέλες, τους μετωπιαίους κόλπους και τον σφηνοειδή.
Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, από πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό και άπνοια σημειώνει η Δρ. Ανατολή Παταρίδου, ***MD, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής & τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου Υγεία (www.pataridou.gr).*** **Στα παιδιά μπορεί να προκύψουν δυσμορφίες στο πρόσωπο, ορθοδοντικά προβλήματα, κακή απόδοση στο σχολείο και επιπτώσεις στη γενικότερη ανάπτυξή τους. Η μύτη και τα παραρρίνια προσβάλλονται από λοιμώξεις, με πιο γνωστή την ιγμορίτιδα, από αλλεργία, με ή χωρίς δημιουργία πολύποδων, και από όγκους καλοήθεις και κακοήθεις.**

Ανατολή Παταρίδου

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενηλίκους. Ένας βασικός παράγοντας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης αλλεργίας. Επίσης, εξαιτίας της κρίσης, η κακή θέρμανση των σπιτιών και των εργασιακών χώρων τα τελευταία χρόνια οδήγησε στην αύξηση της παρουσίας υγρασίας. Έτσι, η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει τη δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.
Οι πολύποδες είναι διογκώσεις του βλεννογόνου μέσα στη μύτη, με κύρια συμπτώματα το έντονο μπούκωμα, την ελάττωση της όσφρησης, τους έντονους πονοκεφάλους, το βήχα και την κακουχία. Η διάγνωση γίνεται κυρίως με ενδοσκόπηση. Το κυριότερο βήμα στη θεραπεία είναι να πειστεί ο ασθενής ότι έχει ένα χρόνιο πρόβλημα και πρέπει να το παρακολουθεί.

Ιγμορίτιδα και κοινό κρυολόγημα

▶ Πολλοί συγχέουν την ιγμορίτιδα με το κοινό κρυολόγημα, επειδή τα συμπτώματά τους μοιάζουν, ενώ άλλοι τόσοι πιστεύουν ότι είναι μια πάθηση που δεν θεραπεύεται. Και τα δύο όμως είναι μύθοι, αφού η ιγμορίτιδα είναι νόσος που συνήθως παρουσιάζεται μετά από ένα κρυολόγημα και εάν οι ενοχλήσεις διαρκέσουν μέχρι τέσσερις εβδομάδες πρόκειται για την οξεία μορφή της, ενώ εάν αυτές επιμείνουν για πάνω από τρεις μήνες, τότε η νόσος έχει εξελιχθεί σε χρόνια. Το πιο σημαντικό είναι να αξιολογηθεί ο ασθενής έγκαιρα από τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο και να γίνει ένας ολοκληρωμένος ενδοσκοπικός έλεγχος που θα αποκαλύψει αν υπάρχει διάφραγμα, υπερτροφία των κογχών, πολύποδες, ξένα σώματα στα παιδιά, μεγάλα κρεατάκια, ευρήματα τα οποία επιβάλλουν χειρουργική αντιμετώπιση γιατί αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για τη δημιουργία χρόνιας ιγμορίτιδας και πολυπόδων.

Θεραπεία σε πολύποδες και ιγμορίτιδα

▶ Η θεραπεία όλων αυτών των νοσημάτων μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι (όπου αξίζει να σημειώσουμε ότι η υπερβολική τους χρήση προκαλεί φαρμακευτική ρινίτιδα), αλλά μπορεί να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία όταν ενδείκνυται πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

Ανώδυνη ενδοσκοπική χειρουργική επέμβαση

▶ Με την εξέλιξη της τεχνολογίας, η χειρουργική επέμβαση της ιγμορίτιδας και των πολυπόδων σήμερα γίνεται χωρίς τομές, ενδοσκοπικά με τη χρήση κάμερας με μεγάλη ακρίβεια στους χειρισμούς, χάρη στη μεγέθυνση, τον φωτισμό και τη χρήση της νευροπλοήγησης (navigation). Ένα ακόμα πλεονέκτημα της ενδοσκοπικής χειρουργικής είναι ότι συγχρόνως, στην ίδια επέμβαση, μπορούν να διορθωθούν συγχρόνως το στραβό διάφραγμα, οι κόγχες και οι πολύποδες ανώδυνα, χωρίς πρήξιμο και μελάνιασμα, εξασφαλίζοντας για τον ασθενή άμεση επαναφορά στις δραστηριότητές του και σταδιακή βελτίωση μέσα στον μήνα όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων.

> Η **αλλεργική ρινίτιδα** είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους

Χρήσιμες συμβουλές

▶ Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.
▶ Να κρατάτε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου σας κλειστά την περίοδο της άνοιξης.
▶ Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποφεύγετε τη σκόνη και τα ακάρεα, που επιδεινώνουν πολύ την κατάστασή σας.
▶ Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η δίοδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.
▶ Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.
▶ Αποφύγετε κυρίως στα υπνοδωμάτια χαλάκια, κουρτίνες, βαριά υφάσματα και μαλλιαρά κουκλάκια.
▶ Χρησιμοποιήστε ένα υγρόμετρο για να υπολογίσετε την υγρασία στο σπίτι.
▶ Χρησιμοποιείτε παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.
▶ Υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής πλούσιο σε φυτικές ίνες και ελαττώστε το πρόχειρο και έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ.
Να μην κάνετε αυτοδιάγνωση, η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο και το ιστορικό θα δείξουν με ακρίβεια αν είναι ιγμορίτιδα και θα οδηγήσουν σε ενδεδειγμένη θεραπεία. ●

Novartis Hellas

GR1704630563 NOV_ADV018_Oct2016

Changing the practice of medicine

Στη Novartis, αξιοποιούμε στο έπακρο τη δύναμη της καινοτομίας στην επιστήμη για να αντιμετωπίσουμε μερικά από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία στο χώρο της υγείας.
Δεν σταματάμε ποτέ να αναζητούμε με πάθος νέους τρόπους που θα βοηθούν τους ασθενείς να ζουν περισσότερο και καλύτερα.

ΑΝΟΣΟ-ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ

Καινοτόμος θεραπευτική προσέγγιση στην αντιμετώπιση του καρκίνου

Οι εξελίξεις και τα νεότερα δεδομένα στον τομέα της Ανοσο-ογκολογίας, όπως παρουσιάστηκαν σε συνέντευξη Τύπου με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου.

Βασικές θεραπευτικές επιλογές στην αντιμετώπιση του καρκίνου

«Ο καρκίνος παραμένει από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως και αυτό αποτελεί μια μεγάλη πρόκληση για την ιατρική κοινότητα. Η χειρουργική αντιμετώπιση, η ακτινοθεραπεία και οι κυτταροτοξικές ή στοχεύουσες θεραπείες αποτελούν τις βασικές θεραπευτικές επιλογές στην αντιμετώπιση του καρκίνου τις τελευταίες δεκαετίες, αλλά η μακροχρόνια επιβίωση και η βελτίωση της ποιότητας ζωής παραμένουν μη επιτεύξιμοι στόχοι για πολλούς ασθενείς με προχωρημένη νόσο, σύμφωνα με μελέτες. Στην αντιμετώπιση αυτής της ανεκπλήρωτης ιατρικής ανάγκης έρχεται να συμβάλει η **Ανοσο-ογκολογία**, η οποία περιλαμβάνει παράγοντες των οποίων ο πρωταρχικός στόχος είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού για την καταπολέμηση του καρκίνου», τόνισε ο **Ιωάννης Μπουκοβίνας**, ***Πρόεδρος ΔΣ ΕΟΠΕ, Διευθυντής Ογκολογικής Μονάδας της «Βιοκλινικής» Θεσ/νίκης.***

Καρκίνος του δέρματος

«Το μεταστατικό μελάνωμα αποτελεί την πιο θανατηφόρο μορφή της νόσου και παρουσιάζεται όταν ο καρκίνος εξαπλωθεί πέραν της επιφάνειας του δέρματος σε άλλα όργανα. Το μελάνωμα είναι κυρίως ιάσιμο, όταν αντιμετωπιστεί στα πρώιμα στάδια. Ωστόσο, ασθενείς με προχωρημένο μελάνωμα Σταδίου IV ιστορικά έχουν ποσοστό πενταετούς επιβίωσης 15% έως 20% και δεκαετούς επιβίωσης περίπου 10% έως 15%. Με την **εισαγωγή της ανοσοθεραπείας, τα δεδομένα αυτά αλλάζουν**. Η πενταετής επιβίωση διαμορφώνεται στο 35-40% με τη μονοθεραπεία anti-PD1 παραγόντων, ενώ συνδυάζοντας ανοσοθεραπευτικούς παράγοντες σημειώνονται ποσοστά τριετούς επιβίωσης κοντά στο 60%», δήλωσε η ***Καθηγήτρια Παθολογίας Ογκολογίας, Α΄ Παθολογική Κλινική, Γ.Ν. «Λαϊκό»,*** **Έλενα Γκόγκα**.

Καρκίνος του πνεύμονα

«Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί **την πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως** με μεγάλο ποσοστό των ασθενών να διαγιγνώσκονται σε προχωρημένο στάδιο της νόσου, αφού η νόσος δεν δίνει συνήθως πρώιμα συμπτώματα. Στην Ελλάδα έχει υπολογισθεί ότι 6.500 άτομα χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους από αυτή τη μορφή καρκίνου, που σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στο κάπνισμα», ανέφερε ***ο Καθηγητής Παθολογίας - Ογκολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών & Διευθυντής της Γ. Παθολογικής Κλινικής Γ.Ν.Ν.Θ.Α «Η Σωτηρία»,*** **Κωνσταντίνος Συρίγος**. Συμπλήρωσε, επίσης, ότι «η χώρα μας βρίσκεται στην πρωτοπορία της έρευνας στον καρκίνο του πνεύμονα με τις περισσότερες από τις νεότερες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων των ανοσοθεραπειών, να είναι διαθέσιμες και στην Ελλάδα σε εξειδικευμένα ογκολογικά κέντρα».

Καρκίνος του νεφρού

Στην εισήγησή του ***ο Καθηγητής Θεραπευτικής Ογκολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Γ.Ν. «Αλεξάνδρα»,*** **Αριστοτέλης Μπάμιας**, αναφέρθηκε «στην ελπίδα που έφερε η ανοσοθεραπεία στον καρκίνο του νεφρού, ο οποίος είναι ο 12ος πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως και εμφανίζεται συχνότερα σε άνδρες. Παρόλο που οι εξελίξεις στις στοχεύουσες θεραπείες για την αντιμετώπισή του από το 2006 έως σήμερα ήταν ραγδαίες, υπάρχουν ακόμη σημαντικά περιθώρια βελτίωσης. Από το 2016 η μοντέρνα ανοσοθεραπεία έχει εμπλουτίσει τη θεραπευτική φαρέτρα στη μάχη των ασθενών με μεταστατικό καρκίνο νεφρού». Και επισήμανε ότι στοιχεία κλινικής μελέτης «κατέταξαν την ανοσοθεραπεία στις κατευθυντήριες οδηγίες, ως θεραπεία εκλογής επί αποτυχίας προηγούμενης θεραπείας στο νεφροκυτταρικό καρκίνωμα».

Καρκίνοι κεφαλής και τραχήλου

«Για πρώτη φορά», τόνισε η ***Αν. Καθηγήτρια Παθολογίας - Ογκολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Β. Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Γ.Π.Ν. «Αττικόν»,*** **Αμάντα Ψυρρή**, «μετά από μία δεκαετία μία νέα κατηγορία φαρμάκων, οι ανοσοθεραπευτικοί παράγοντες, προστίθενται στη θεραπευτική φαρέτρα της ογκολογίας, καθιστώντας το μέλλον της θεραπείας του προχωρημένου καρκίνου κεφαλής και τραχήλου πιο ελπιδοφόρο. Τα δεδομένα δείχνουν ότι η **θεραπεία με anti-PD1** παράγοντα αυξάνει την ολική επιβίωση ασθενών με προχωρημένο καρκίνο κεφαλής και τραχήλου, σταθεροποιώντας τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων της καθημερινής δραστηριότητας και της κοινωνικής επάρκειας».

Λέμφωμα Hodgkin

Στην εισήγησή του ο **Θεόδωρος Βασιλακόπουλος**, ***Αναπληρωτής Καθηγητής Αιματολογίας της Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α στην Αιματολογική Κλινική του Γ. Ν. «Λαϊκό»***, ανέφερε ότι «το λέμφωμα Hodgkin αποτελεί μία από τις συχνότερες αιματολογικές κακοήθειες με σχετικά χαμηλή, ουδόλως όμως αμελητέα θνητότητα. Περίπου 20-30% των ασθενών υποτροπιάζουν μετά τη χημειοθεραπεία πρώτης γραμμής με ή χωρίς ακτινοθεραπεία, οπότε ο θεραπευτικός αλγόριθμος περιλαμβάνει χημειοθεραπεία διάσωσης και ακολούθως μεγαθεραπεία με αυτόλογη μεταμόσχευση αρχέγονων αιμοποιητικών κυττάρων. Δυστυχώς μόνο οι μισοί περίπου από αυτούς τους ασθενείς ιώνται, με τους υπόλοιπους μισούς να απαιτούν περαιτέρω θεραπεία με γενικώς πτωχά αποτελέσματα. Ακριβώς στο σημείο αυτό **η εισαγωγή της ανοσοθεραπείας έναντι των μορίων CD30 και PD-1 έχει δώσει νέα ελπίδα στους ασθενείς με υποτροπιάζον ή ανθεκτικό λέμφωμα Hodgkin μετά την αυτόλογη μεταμόσχευση»**.

> *Η **Ανοσο-ογκολογία** περιλαμβάνει παράγοντες των οποίων ο στόχος είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού για την καταπολέμηση του καρκίνου, και έχει εμπλουτίσει τη θεραπευτική φαρέτρα στη μάχη των ασθενών με τη νόσο*

Καρκίνος του πνεύμονα: νεότερες εξελίξεις

Η κλινική μελέτη Φάσης 3 **CheckMate -227** καταδεικνύει ανώτερη επιβίωση χωρίς εξέλιξη της νόσου (PFS) με το συνδυασμό του nivolumab με ipilimumab έναντι της χημειοθεραπείας σε ασθενείς πρώτης γραμμής με μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (NSCLC) με υψηλό φορτίο μεταλλάξεων του όγκου (TMB), σύμφωνα με ανακοίνωση της **Bristol-Myers Squibb**.

*«Τα δεδομένα από την CheckMate -227 αποτελούν μία ανακάλυψη στην έρευνα για τον καρκίνο και ένα σημαντικό βήμα προς τα εμπρός στον προσδιορισμό εκείνων των ασθενών πρώτης γραμμής με καρκίνο του πνεύμονα που μπορεί να ωφεληθούν περισσότερο από το συνδυασμό του **nivolumab με ipilimumab**. Τα αποτελέσματα αυτά αποδεικνύουν τη βαθιά μας κατανόηση της βιολογίας του καρκίνου και των πρωτοποριακών δυνατοτήτων της μεταφραστικής ιατρικής και επιβεβαιώνουν τη δέσμευσή μας για την ανάπτυξη νέων προσεγγίσεων για τους ασθενείς με καρκίνο»,* δήλωσε ο **Giovanni Caforio**, πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Bristol-Myers Squibb.

Nivolumab: Καινοτόμος θεραπευτική επιλογή στον τομέα της Ανοσο-ογκολογίας

Το nivolumab είναι ένας αναστολέας του ανοσολογικού σημείου ελέγχου προγραμματισμένου θανάτου-1 (PD-1), ο οποίος είναι μοναδικά σχεδιασμένος για να αξιοποιεί το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, ώστε να συμβάλλει στην αποκατάσταση της αντικαρκινικής ανοσολογικής ανταπόκρισης. Αξιοποιώντας το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού για την καταπολέμηση του καρκίνου, το nivolumab έχει καταστεί μία καινοτόμος θεραπευτική επιλογή σε πολλαπλούς τύπους καρκίνου.

Το παγκόσμιο πρόγραμμα ανάπτυξης του nivolumab βασίζεται στην επιστημονική εξειδίκευση της Bristol-Myers Squibb στο πεδίο της Ανοσο-ογκολογίας και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα κλινικών μελετών (σε όλες τις φάσεις ανάπτυξης αυτών) σε διαφορετικές νεοπλασίες.

Το nivolumab είναι προσβάσιμο και από τους ασθενείς στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση του μελανώματος ως μονοθεραπεία και σε συνδυασμό με ipilimumab, του μη μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα εκ πλακωδών και εκ μη πλακωδών κυττάρων, του ουροθηλιακού καρκινώματος, του νεφροκυτταρικού καρκίνου, του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου και του κλασικού λεμφώματος Hodgkin. ●

ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Η ζωή στο Full

Το Full είναι το νέο πλήρες πρόγραμμα υγείας από την Εθνική Ασφαλιστική! Προσαρμοσμένο στις προσωπικές ανάγκες, τις δικές σας και της οικογένειάς σας, θα είναι δίπλα σας σε όλα τα στάδια της ζωής σας, εξασφαλίζοντας υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας σε περίπτωση νοσηλείας, αλλά και φροντίδα για την πρόληψη της υγείας σας.

18189 / www.ethniki-asfalistiki.gr facebook.com/ethnikiasfalistiki

Full
[Health]

Η σημασία των αμινοξέων στην ενίσχυση του οργανισμού κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες

Του **Κωνσταντίνου Χαλκιά,** *Ειδικού Παθολόγου*

Τι είναι τα αμινοξέα και σε τι μας χρησιμεύουν;

Τα αμινοξέα είναι ένα από τα βασικά διατροφικά συστατικά του οργανισμού μας. Έχουν την ιδιότητα να συνενώνονται σχηματίζοντας τις πρωτεϊνικές αλυσίδες. Οι πρωτεΐνες αποτελούν τόσο βασικό δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών όσο και του μηχανισμού κίνησης των μυών, όπως επίσης επιτελούν σημαντικές βιοχημικές λειτουργίες ως ένζυμα, ως ορμόνες ή ως αντισώματα, ενώ συμμετέχουν στη ρύθμιση του όγκου των υγρών και της οξεοβασικής ισορροπίας και αποτελούν δευτερεύουσα πηγή ενέργειας για το σώμα. Οι πρωτεΐνες αυτές ανανεώνονται συνεχώς με τη συνεχή αποδόμηση και αποβολή των αμινοξέων τους από τη μία (turnover) αλλά και με την αντίστοιχη πρόσληψη και σύνθεσή τους από την άλλη.

Υπάρχουν 20 διαφορετικά αμινοξέα που συμμετέχουν στην πρωτεϊνοσύνθεση, με διαφορετικές ιδιότητες το καθένα. Από αυτά κάποια αμινοξέα, 9 τον αριθμό, όπως η βαλίνη, η μεθειονίνη και η τρυπτοφάνη, καλούνται **απαραίτητα αμινοξέα**, μια και ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και πρέπει να τα προσλάβει αυτούσια από διατροφικές ή άλλες πηγές. Τα υπόλοιπα, όπως η αλανίνη, η γλουταμίνη και η τυροσίνη, μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό μας υπό κανονικές συνθήκες **(μη απαραίτητα αμινοξέα)**, ενώ μερικά από αυτά, όπως η αργινίνη, μπορεί κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες, όπως στη φάση ανάπτυξης της βρεφικής ηλικίας ή σε παρουσία τοξινών να μην παράγονται σε επαρκείς ποσότητες **(ημιαπαραίτητα αμινοξέα)**.

Σε ποιες τροφές υπάρχουν σε υψηλή περιεκτικότητα τα αμινοξέα:

Τα αμινοξέα μπορούν να προσληφθούν από διάφορες διατροφικές πηγές, όπου βρίσκονται συνήθως με τη μορφή μιας πρωτεΐνης. Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, που περιέχουν σε υψηλό ποσοστό αρκετά απαραίτητα αμινοξέα, προσλαμβάνονται με την κατανάλωση κυρίως ζωικών προϊόντων, όπως: το κόκκινο και το λευκό κρέας ή το ψάρι, αλλά και τα αυγά (ιδίως το ασπράδι τους) ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί.

Επίσης πηγές πρωτεΐνης **φυτικής προέλευσης**, πολύ καλές σε κατάλληλους συνδυασμούς για την εκπλήρωση των διατροφικών αναγκών και των χορτοφάγων (vegans), είναι: το ψωμί και τα ζυμαρικά από αλεύρι ολικής άλεσης, τα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια), ο αρακάς, όλοι οι ξηροί καρποί και τα βούτυρά τους (φυστικοβούτυρο), η βρώμη, η σόγια, αλλά και το μπρόκολο και το σπανάκι.

Είναι καλό να λαμβάνουμε αμινοξέα σε μορφή συμπληρωμάτων διατροφής;

Για τα αμινοξέα ισχύει σε γενικές γραμμές ό,τι και για τα υπόλοιπα διατροφικά στοιχεία, δηλαδή ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι σε θέση υπό κανονικές συνθήκες να προσλάβουν όση πρωτεΐνη και αμινοξέα χρειάζονται για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού τους από διατροφικές πηγές και μόνο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις ωστόσο είναι δύσκολο για κάποιους ανθρώπους να καταναλώνουν καθημερινά τα τρόφιμα αυτά σε ποσότητες επαρκείς για τις ανάγκες τους. Οι αιτίες μπορεί να είναι από τη μία η αδυναμία πρόσληψης, είτε λόγω κοινωνικοοικονομικών συνθηκών (οικονομικά ασθενέστερο κομμάτι του πληθυσμού, πολύωρη εργασία σε συνδυασμό με πρόχειρη και ποιοτικά κακή σίτιση, vegans), ή για λόγους υγείας (τροφικές δυσανεξίες, δυσχέρεια κατάποσης π.χ. σε ηλικιωμένους, ανορεξία ή δυσπεψία σε διάφορες ομάδες ασθενών).

Από την άλλη πλευρά, η διατροφική πρόσληψη, όσο προσεγμένη και να είναι, μπορεί να μην είναι αρκετή για να καλύψει τις ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες που κάποιοι μπορεί να έχουν σε συγκεκριμένες φάσεις της ζωής τους. Τέτοιες είναι: η περίοδος εξάντλησης και έντονης κόπωσης λόγω υψηλών απαιτήσεων από το επαγγελματικό ή το προσωπικό/οικογενειακό περιβάλλον (burn-out syndrome), η σωματική καταπόνηση σε περιόδους εντατικής άθλησης και προπόνησης και η φάση εναλλαγής των εποχών, όπου κάποιοι παραπονούνται για αντιδραστική εποχική κόπωση (π.χ. εαρινή κόπωση).

Αυξημένες ανάγκες σε αμινοξέα ανακύπτουν επίσης σε περιόδους ανάρρωσης μετά από ασθένειες, ιδίως όταν συνυπάρχει μειωμένη κινητικότητα ή καθήλωση στο κρεββάτι, κάτι που γρήγορα μπορεί να οδηγήσει σε ένα βαθμό μυϊκής ατροφίας, ιδίως στους ηλικιωμένους, και ακόμη μεγαλύτερες ανάγκες όταν απαιτηθεί φυσιοθεραπεία και αποκατάσταση, όπως μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ή μετά από έναν τραυματισμό ή ένα ορθοπαιδικό χειρουργείο.

Ποια είναι κάποια γνωστά αμινοξέα που μπορούν να μας χρησιμεύσουν, όταν χορηγούνται ως συμπληρώματα διατροφής;

▶ Αργινίνη

Ένα γνωστό αμινοξύ που ανήκει, όπως αναφέραμε και πιο πάνω, στα ημιαπαραίτητα αμινοξέα, είναι η L-αργινίνη. Συνθήκες που οδηγούν σε αυξημένη ζήτησή της από το σώμα περιλαμβάνουν λοιμώξεις, χειρουργικό ή άλλου είδους τραύμα, όπως και έντονη σωματική καταπόνηση. Υπάρχουν αρχικές επιστημονικές ενδείξεις ότι συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν αργινίνη μπορεί να βοηθήσουν, χωρίς να έχει διευκρινιστεί πάντα ο ακριβής μηχανισμός, στην επούλωση τραυμάτων, πεπτικών ελκών και εγκαυμάτων σε παθήσεις του κυκλοφορικού, όπως στην αρτηριακή υπέρταση και την περιφερική αρτηριοπάθεια, αλλά και στη διαβητική νευροπάθεια ή τις διαταραχές στύσης, όπως και στη βελτίωση των νοητικών λειτουργιών σε ηλικιωμένους με αγγειακά εγκεφαλικά προβλήματα. Επίσης θεωρείται ότι ασκεί ευνοϊκές επιδράσεις στο μεταβολισμό των μυών, βελτιώνοντας το ενεργειακό τους ισοζύγιο, γι' αυτό και χρησιμοποιείται εμπειρικά για την αύξηση της μυϊκής αντοχής στην άθληση και για τη μείωση του αισθήματος κόπωσης κατά την έντονη σωματική άσκηση. Παρότι δεν υπάρχει επίσημα συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα, δόσεις από 400 mg ως 6 gr θεωρούνται τεκμηριωμένα ασφαλείς.

▶ Βήτα αλανίνη

Η β-αλανίνη ανήκει στα μη απαραίτητα αμινοξέα, καθώς μπορεί να παραχθεί από τον ανθρώπινο οργανισμό. Δεν συμμετέχει στη σύνθεση σημαντικών μεγάλων πρωτεϊνών, συνενώνεται όμως μαζί με άλλα αμινοξέα σχηματίζοντας μικρά βιοχημικά δραστικά ολιγοπεπτίδια, όπως το διπεπτίδιο καρνοσίνη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό με ευεργετικές δράσεις στο μυϊκό μεταβολισμό. Η β-αλανίνη είναι ο κύριος ρυθμιστής που, όταν χορηγείται ως συμπλήρωμα, επάγει την αύξηση της συγκέντρωσης καρνοσίνης στους σκελετικούς μυς, την καρδιά και τον εγκέφαλο.

Έχει αποδειχθεί ότι η καρνοσίνη, με τη σειρά της, είναι ένας ρυθμιστής της υπερβολικής οξύτητας που προκύπτει από τη μεγάλη παραγωγή ιόντων υδρογόνου κατά την αναερόβια άσκηση (αυξάνει δηλαδή το pH στους μύες) και απομακρύνει από το μυϊκό σύστημα βλαβερές τοξίνες, όπως οι ελεύθερες ρίζες, ελαχιστοποιώντας έτσι τόσο την άμεση εκδήλωση μυϊκού κάματου (πόνος και εύκολη κόπωση), όσο και τη μακροχρόνια επιπλοκή της πρωτεϊνόλυσης των μυϊκών ινών και της απώλειας μυϊκής μάζας. Αυτό μεταφράζεται σε αύξηση της ικανότητας υποβολής σε έντονη άσκηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αλλά και σε μείωση του ρυθμού γήρανσης του μυϊκού συστήματος, ιδίως στους ηλικιωμένους, οι οποίοι έχουν ήδη προβληματικό μυϊκό μεταβολισμό.

Υπάρχουν ακόμη ενδείξεις ότι χορήγηση β-αλανίνης σε διατροφικά συμπληρώματα μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του συμπτώματος των εξάψεων στις γυναίκες κατά την κλιμακτήριο. Παρότι και για τη β-αλανίνη δεν υπάρχει επίσημα συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα και έχουν χορηγηθεί σχήματα με ιδιαίτερα μεγάλες δόσεις σε αθλητές, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι δόσεις μεγαλύτερες από 10 mg ανά κιλό βάρους σώματος (μεγαλύτερες δηλαδή από 600-700 mg σε έναν μέσο ενήλικα 70 κιλών) μπορεί σε ευαίσθητα άτομα να προκαλέσουν μουδιάσματα στα χέρια και τα πόδια (παραισθησίες).

▶ Κρεατίνη

Η κρεατίνη είναι δεν είναι ακριβώς αμινοξύ, αλλά πεπτίδιο, ένα φυσικό συστατικό που παράγεται στο ανθρώπινο οργανισμό από τα αμινοξέα αργινίνη, γλυκίνη και μεθειονίνη και στη συνέχεια συνδέεται με φωσφορικό οξύ, για να σχηματίσει τη φωσφορική κρεατίνη, η οποία χρησιμεύει σαν ενεργειακή αποθήκη των μυών.

Η ενέργεια που χρειάζονται οι μύες κατά την άσκηση έχει τη μορφή φωσφορικών ριζών, που αποδεσμεύονται από το άμεσο ενεργειακό νόμισμα των μυϊκών κυττάρων, το ATP (τριφωσφορική αδενοσίνη), μετατρέποντάς το σε ADP (διφωσφορική αδενοσίνη). Το ATP μπορεί να αποθηκευτεί στους μύες σε πολύ μικρές ποσότητες και χρειάζεται να αναδημιουργείται συνεχώς. Η φωσφορική κρεατίνη συντελεί στην αναγέννηση του ATP παρέχοντας τη δική της φωσφορική ρίζα στο ADP. Τα συμπληρώματα κρεατίνης αυξάνουν την αποθηκευμένη φωσφορική κρεατίνη και συνεπώς και το διαθέσιμο ATP στους μύες, δίνοντάς τους την ενεργειακή ικανότητα μιας αυξημένης δραστηριότητας.

Η κρεατίνη βρίσκεται κατά 94% στους σκελετικούς μύες και σε μικρότερες συγκεντρώσεις στην καρδιά, στους λείους μύες, στον εγκέφαλο, στους νεφρούς και στα σπερματοζωάρια. Τα διατροφικά συμπληρώματα κρεατίνης μπορούν σε ένα ποσοστό ανθρώπων να αυξήσουν μέχρις ενός ανώτατου ορίου τις αποθήκες κρεατίνης των μυών, ιδίως εκείνων που ξεκινούν από χαμηλές αποθηκευτικές ποσότητες, όπως των ηλικιωμένων και των μη επαρκώς προπονημένων. Επίσης μπορεί να διεγείρει διάφορες βιολογικές οδούς που οδηγούν σε ανάπτυξη νέων μυϊκών ινών και συνεπώς στην αύξηση της μυϊκής μάζας, ιδίως όπου υπάρχει ατροφία της.

Εργαστηριακές και κλινικές μελέτες δείχνουν πιθανά θετικές επιδράσεις της κρεατίνης στην απόδοση, τη δύναμη και τη διάρκεια της άσκησης, ιδιαίτερα σε αθλήματα που περιλαμβάνουν σύντομες περιόδους εντατικής άσκησης, όπως κατ' αντιστοιχία και σε προγράμματα φυσιοθεραπείας και αποκατάστασης. Επίσης, υπάρχουν αρχικές ενδείξεις ότι η κρεατίνη είναι πιθανόν να βελτιώνει την αντοχή ατόμων που πάσχουν από συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και νευρομυϊκές παθήσεις.

Η χρήση συμπληρωμάτων κρεατίνης είναι απαραίτητο να ακολουθεί κάποιους κανόνες για να είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Όσον αφορά τη δοσολογία, παρότι είθισται οι αθλητές του body building να λαμβάνουν μεγάλες δόσεις εφόδου, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων ήδη από το 2003 θεωρεί ως ασφαλή μια δόση που δεν ξεπερνά τα 3 gr ημερησίως, δόση που αντιστοιχεί στη δυνατότητα καθημερινής της αποδόμησης (turnover), ώστε να ελαχιστοποιείται η πιθανότητα τοξικής συσσώρευσης.

Επίσης θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα συμπληρώματα κρεατίνης δρουν ωσμωτικά και μπορούν να προκαλέσουν κατακράτηση ύδατος, αυξάνοντας την περιεκτικότητα σε νερό των μυών. Η χρήση τους θα πρέπει να γίνεται με προσοχή όταν υπάρχουν νεφρικές και ηπατικές ασθένειες, ενώ θα πρέπει ακόμη να σκεφτεί κανείς μια διακοπτόμενη χορήγηση (π.χ. για ανά τρίμηνο), ώστε το σώμα να διατηρήσει τη δική του ικανότητα παραγωγής κρεατίνης.

▶ Συμπερασματικά

Κάτω από ειδικές συνθήκες θεωρείται θεμιτό να προσλάβει κανείς για ένα διάστημα διατροφικά συμπληρώματα, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του. Για το λόγο αυτό είναι καλό να συμβουλευόμαστε κάποιον επιστήμονα υγείας, όπως τον οικογενειακό μας ιατρό, ο οποίος, λαμβάνοντας υπόψη του τις ειδικές ενδείξεις για κάθε οργανισμό, είτε ο ίδιος είτε σε συνεργασία με τον διατροφολόγο ή τον φαρμακοποιό, θα συστήσουν το κατάλληλο για τον καθένα σκεύασμα, το οποίο θα περιέχει συγκεκριμένα αμινοξέα ή συνδυασμούς τους, οι ιδιότητες των οποίων αναμένεται να ενισχύσουν σημαντικά τον οργανισμό μας. ●

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Fürst P, Stehle P (June 2004). *«What are the essential elements needed for the determination of amino acid requirements in humans?»*. The Journal of Nutrition. 134 (6 Suppl): 1558S-1565S.

Wischmeyer «*P. Nutritional pharmacology in surgery and critical care: "you must unlearn what you have learned"*». Curr. Opin.Anaesthesiol. 2011;24(4):381-388.

Derave W, Ozdemir MS, Harris R, Pottier A, Reyngoudt H, Koppo K, Wise JA, Achten E. (August 9, 2007). *«Beta-alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters»*. J Appl Physiol 103 (5): 1736.

P. Balsom, K. Soderlund, and **B. Elkblom**, 1994, *«Creatine in humans with special reference to creatine supplamentation»*, Sports Medicine 18: 268-280.

Η Μηνιγγιτιδοκοκκική νόσος προσβάλλει κυρίως βρέφη, αλλά και παιδιά και εφήβους.

Η Μηνιγγιτιδοκοκκική νόσος τύπου Β (γνωστή και ως Μηνιγγίτιδα Β) προκαλεί τα περισσότερα (87%[1]) κρούσματα στην Ελλάδα.

Η νόσος είναι ύπουλη καθώς παρουσιάζεται χωρίς προειδοποίηση, αρχικά με συμπτώματα μιας απλής ίωσης, εξελίσσεται ραγδαία, συνήθως εντός 24 ωρών, και μπορεί να προκαλέσει ισόβιες αναπηρίες ή να οδηγήσει σε θάνατο.[2,3]

Οι στατιστικές καταδεικνύουν ότι στην Ελλάδα τα τελευταία 20 χρόνια, κατά μέσο όρο προσβάλλονται ετησίως 47[4] άτομα από Μηνιγγιτιδόκοκκο Τύπου Β με τα βρέφη κάτω του 1 έτους και τα παιδιά 1 έως 4 ετών να αποτελούν τις πιο ευάλωτες ομάδες.[5]

Από το 2013, κατέστη εφικτός ο εμβολιασμός κατά της Μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου τύπου Β, ενώ από το 2017, ο εμβολιασμός για τη νόσο περιλαμβάνεται στις συστάσεις του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμών της Ελλάδας.[6]

Ο εμβολιασμός για τον Μηνιγγιτιδόκοκκο Τύπου Β είναι το αποτελεσματικότερο μέτρο πρόληψης.[7]

- ΜΑΘΑΙΝΩ: www.dentoriskaro.gr
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ άμεσα τον παιδίατρό μου
- ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ #dentoriskaro

[1] Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Μηνιγγίτιδας – Απολογισμός Έργου 2015. σελ. 22. http://www.nsph.gr/files/001_Dimosias_Dioikitikis_Ygeionis/EKAM/ApologismosEKAM/Apol-2015-1.pdf
[2] World Health Organization (2016). Meningococcal meningitis. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/en/
[3] Cdc.gov. (2016). Surveillance Manual|Meningococcal|Vaccine Preventable Diseases| CDC. http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/surv-manual/chpt08-mening.html
[4] Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Μηνιγγίτιδας – Απολογισμός Έργου 2015. σελ. 23. http://www.nsph.gr/files/001_Dimosias_Dioikitikis_Ygeionis/EKAM/ApologismosEKAM/Apol-2015-1.pdf
[5] Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Μηνιγγίτιδας – Απολογισμός Έργου 2015. σελ. 13. http://www.nsph.gr/files/001_Dimosias_Dioikitikis_Ygeionis/EKAM/ApologismosEKAM/Apol-2015-1.pdf
[6] Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων 2017
[7] Joint Committee On Vaccination and Immunisation minutes. June 2016 pg 13

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ Β

Μαθαίνω.Συμβουλεύομαι.Προστατεύω.

#dentoriskaro

gsk

Λεωφ. Κηφισίας 266, 152 32 Αθήνα.
τηλ. 2106882100, www.gr.gsk.com

GR/CORPV/0003/17(2) ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΙΣΧΥΟΣ: ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017-2018

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΙΑΤΡΟΥ Η' ΑΛΛΟΥ ΑΡΜΟΔΙΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ.

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Σύγχρονες από του στόματος θεραπείες έναρξης

Θεόδωρος Κωνσταντινίδης

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ) είναι η συνηθέστερη αιτία αναπηρίας των νέων, μετά τα ατυχήματα. Στην Ελλάδα πάσχουν περίπου 12.000-13.000 και παγκοσμίως 2.500.000. Η πλειοψηφία των ασθενών προσβάλλεται σε ηλικία 20-40 ετών και οι γυναίκες περίπου 2,5 φορές συχνότερα από τους άνδρες.

Η συχνότερη μορφή της νόσου, εξηγεί ο **Θεόδωρος Κωνσταντινίδης,** νευρολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλινικής Νευροφυσιολογίας, είναι η Υποτροπιάζουσα-Υφιέμενη (ΥΥ), δηλαδή με εξάρσεις συμπτωμάτων (επίμονα μουδιάσματα, θάμβος οράσεως, μυική αδυναμία, αταξία βαδίσεως, σφιγκτηριακές διαταραχές και άλλα) και ακολούθως μερικές ή πλήρεις υφέσεις τους. Η υποτροπή συνήθως υφίεται σε λίγες μέρες ή εβδομάδες με χορήγηση ενδοφλέβιας κορτιζόνης επί 5 ημέρες.

Η συχνότητα όμως και η βαρύτητα των υποτροπών παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλομορφία μεταξύ των ασθενών. Τελικά ποσοστό μικρότερο του 10% καταλήγει σε αναπηρικό καρότσι, ενώ το 10-20% των ασθενών παρουσιάζει μόνο πλήρως υφιέμενες υποτροπές χωρίς υπολλειμματική αναπηρία (η καλοήθης μορφή της νόσου).

Οι ασθενείς με ΠΣ παρουσιάζουν 7,5 φορές μεγαλύτερο αριθμό αυτοκτονιών από τον γενικό πληθυσμό και 75% μεγαλύτερο ετήσιο αριθμό διαζυγίων. Επιπλέον, η ανεργία πλήττει 2 στους 3 ασθενείς με ΥΥ μορφή της νόσου.

Διάγνωση, παρακολούθηση και θεραπευτικές επιλογές

Η ΠΣ είναι αυτοάνοση νόσος, δηλαδή το ανοσοποιητικό σύστημα (για άγνωστο λόγο) «επιτίθεται» στο περίβλημα μυελίνης των αξόνων των νευρικών κυττάρων του κεντρικού νευρικού συστήματος. Αυτό κινητοποιεί φλεγμονώδεις μηχανισμούς που προκαλούν τις υποτροπές. Παράλληλα, ενεργοποιούνται και νευροεκφυλιστικοί μηχανισμοί (κυτταρικός θάνατος) που οδηγούν στην ατροφία του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού. Στην εκδήλωση της ΠΣ συμβάλλουν γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, αν και η κληρονομικότητα μεταξύ συγγενών 1ου βαθμού είναι 1-3%.

Η κύρια μέθοδος διάγνωσης και παρακολούθησης της νόσου είναι η μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου και νωτιαίου μυελού.

Η ετερογένεια της νόσου απαιτεί την εξατομίκευση της αγωγής, καθώς κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες. Πλέον διατίθενται αρκετές θεραπευτικές επιλογές και αυτό καθιστά εφικτή την εξατομίκευση. Ο γιατρός σταθμίζει το ισοζύγιο οφέλους - επιβάρυνσης στην επιλογή της αγωγής. Το όφελος από την αγωγή αξιολογείται ως η μείωση της φλεγμονώδους διαδικασίας η οποία εκφράζεται με βλάβες στη μαγνητική απεικόνιση και κλινικές υποτροπές, αλλά σημαντικότερος είναι ο μακροπρόθεσμος έλεγχος της νόσου, δηλαδή η καθυστέρηση στην εξέλιξη της αναπηρίας και η μετάπτωσή της σε προϊούσα μορφή. Ειδικά για τους νεοδιαγνωσθέντες ασθενείς που συνήθως είναι νεαρής ηλικίας άτομα, ο αποτελεσματικός έλεγχος της μακροχρόνιας εξέλιξης της νόσου είναι αυτός που βαρύνει περισσότερο στην επιλογή της θεραπείας. Επιπρόσθετα, η μακροπρόθεσμη ασφάλεια, οι ανάγκες παρακολούθησης και ο τρόπος χορήγησης είναι επίσης σημαντικά και λαμβάνονται υπόψη, καθώς επίσης και η ποιότητα ζωής των ασθενών που θέλουν η νόσος τους να μη βάζει σημαντικά εμπόδια στην καθημερινότητά τους και να μπορούν να ζουν μια φυσιολογική ζωή.

> *Τα τελευταία χρόνια με την κυκλοφορία των **νεότερων από του στόματος (per os) θεραπειών,** που αντικαθιστούν τις παλαιότερες ενέσιμες θεραπείες, επιτυγχάνονται σε μεγάλο βαθμό στόχοι για καλύτερη ποιότητα ζωής των ασθενών*

Νεότερες από του στόματος θεραπείες

Φαίνεται ότι οι παραπάνω στόχοι επιτυγχάνονται σε μεγάλο βαθμό τα τελευταία χρόνια με την κυκλοφορία των νεότερων από του στόματος (per os) θεραπειών, που αντικαθιστούν τις παλαιότερες ενέσιμες θεραπείες με ιντερφερόνες-β, καθώς και το Glatiramer Acetetate, που χρησιμοποιήθηκαν από το 1995 και μετά.

Δύο per os θεραπείες έχουν εγκριθεί για χορήγηση σε νεοδιαγνωσθέντες ασθενείς (θεραπείες 1ης γραμμής) με ΥΔΠΣ: **η Τεριφλουνομίδη και ο Φουμαρικός Διμεθυλεστέρας (DMF).** Η Φινγκολιμόδη (Fingolimod) είναι επίσης ένα per os φάρμακο για την Π.Σ., όχι όμως σαν θεραπεία έναρξης σε νεοδιαγνωσθέντες ασθενείς. Η Teriflunomide έδειξε στη διετία αποτελεσματικότητα στη μείωση των υποτροπών, με μείωση του σχετικού κινδύνου κατά 31,5% και στην υψηλή δόση των 14mg εξέλιξη της αναπηρίας παρουσίασε το 21,7% έναντι 27,3% του εικονικού φαρμάκου. Το DMF επίσης στη διετία μείωσε, στο σύνολο των ασθενών, την ετήσια συχνότητα υποτροπών κατά 49% και τον κίνδυνο εξέλιξης της αναπηρίας κατά 32%, ενώ στους νεοδιαγνωσθέντες ασθενείς αντίστοιχα κατά 56% και 71%. Δεδομένα μακροχρόνιας λήψης του, που ανακοινώθηκαν πρόσφατα (ευρωπαϊκό συνέδριο για την ΠΣ - ECTRIMS), υποστηρίζουν ότι **το φάρμακο παρέχει πολυετή έλεγχο της νόσου**, καθώς παραμένουν χωρίς κλινικά συμπτώματα περισσότεροι από τους μισούς νεοδιαγνωσθέντες ασθενείς μετά από 8 χρόνια συνεχούς λήψης του, αλλά και περισσότεροι από 8 στους 10 χωρίς εξέλιξη της αναπηρίας.

Επιπρόσθετα, **ο Φουμαρικός Διμεθυλεστέρας φαίνεται να έχει ένα θετικό ισοζύγιο οφέλους - επιβάρυνσης**, καθώς έχει ένα καλά μελετημένο προφίλ ασφάλειας, με κατά κανόνα ήπιες και διαχειρίσιμες ανεπιθύμητες ενέργειες, ενώ με σωστή εφαρμογή του προγράμματος παρακολούθησης των ασθενών είναι σε μεγάλο βαθμό και προβλέψιμες.

Η συσσωρευμένη εμπειρία από τη χρήση των per os φαρμάκων είναι μεγαλύτερη στο Φουμαρικό Διμεθυλεστέρα (>270.000 ασθενείς). Η εμπειρία αυτή επιβεβαιώνει τα παραπάνω αναφερθέντα αποτελέσματα των κλινικών μελετών. ●

Ανάμεσα στον πονοκέφαλο

και την **άμεση ανακούφιση,**
υπάρχει το Algon®

ΜΕ 3 ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
ΚΑΙ ΕΥΡΥ ΦΑΣΜΑ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ:

• Πονοκέφαλο • Πυρετό • Μυαλγία • Νευραλγία • Αρθραλγία • Πόνους περιόδου • Πονόδοντο

Δεν χορηγείται σε παιδιά κάτω των 12 ετών, άτομα με υπερευαισθησία στα συστατικά του ή διασταυρούμενη υπερευαισθησία σε άλλα ΜΣΑΦ, γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος, ιστορικό αιμορραγιών, ηπατική & νεφρική ανεπάρκεια, νεφρολιθίαση, έλλειψη ενζύμου G6PD, υπό ηπαρινοθεραπεία.

ΤΟ ΥΠ. ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο Ε.Ο.Φ. ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

Lavipharm
Κάτοικος δέσεως κυκλοφορίας / Δικαιούχος / Παραγωγός
Οδός Αγίας Μαρίνας, 190 02 Παιανία Αττικής, Τηλ.: 210 66 91 000

www.algon.gr
/algongreece

VALEANT
PHARMADIVISI | KAVEEN + LEMM
Πώληση / Διανομή / Προώθηση
Λ. Πεντέλης 53, 152 35 Βριλήσσια, Αττική, Τηλ.: 210 81 08 460

ΚΑΘΑΡΟ ΔΕΡΜΑ

Νέα δεδομένα για την επίτευξη της κάθαρσης του δέρματος σε ασθενείς με ψωρίαση

Η ψωρίαση δεν είναι απλώς ένα αισθητικό πρόβλημα, αλλά μία επίμονη, χρόνια και, μερικές φορές, δυσάρεστη νόσος, η οποία μπορεί να επηρεάσει ακόμη και τις πιο μικρές πτυχές της ζωής των ανθρώπων σε καθημερινή βάση.

Η ψωρίαση είναι μία συχνή, μη μεταδοτική, αυτοάνοση νόσος η οποία προσβάλλει πάνω από 125 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Η ψωρίαση κατά πλάκας είναι η πιο συχνή μορφή της νόσου και εμφανίζεται με τη μορφή επηρμένων, ερυθηματωδών κηλίδων που είναι καλυμμένες με αργυρόχροα λέπια. Η παλαμοπελματιαία ψωρίαση, η οποία εκδηλώνεται στις παλάμες και τα πέλματα, εμφανίζεται σε ποσοστό έως και 40% των ασθενών με ψωρίαση κατά πλάκας και συχνά είναι ανθεκτική στη θεραπεία.
Η ψωρίαση συσχετίζεται επίσης με άλλες σοβαρές παθήσεις, όπως κατάθλιψη, διαβήτης και καρδιακή νόσος.

Καθαρό δέρμα σε ενήλικες με μέτρια έως σοβαρή ψωρίαση κατά πλάκας

Ο στόχος της θεραπείας της ψωρίασης είναι το καθαρό δέρμα και η ανταπόκριση βάσει του Δείκτη Έκτασης και Σοβαρότητας της Ψωρίασης (PASI) 75, 90 ή 100 θεωρείται σημαντική μέτρηση της θεραπευτικής επιτυχίας.
Η **Novartis** ανακοίνωσε αποτελέσματα από τη μελέτη άμεσης σύγκρισης CLARITY, τα οποία απέδειξαν την ανωτερότητα της σεκουκινουμάμπης σε σύγκριση με την ουστεκινουμάμπη στην επίτευξη καθαρού και σχεδόν καθαρού δέρματος σε ενήλικες με μέτρια έως σοβαρή ψωρίαση κατά πλάκας στις 12 εβδομάδες. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι 66,5% και 72,3% των ασθενών που έλαβαν αγωγή με σεκουκινουμάμπη ($p < 0,0001$) πέτυχαν και τα δύο πρωτεύοντα καταληκτικά σημεία PASI 90 και IGA mod 2011 0/1, αντίστοιχα, σε σύγκριση με 47,9% και 55,4% των ασθενών, αντίστοιχα, που έλαβαν θεραπεία με ουστεκινουμάμπη ($p < 0,0001$).
Τα δεδομένα υποστηρίζουν τα ευρήματα από τη μελέτη CLEAR, τα οποία διαπίστωσαν ότι **η σεκουκινουμάμπη ήταν ανώτερη από την ουστεκινουμάμπη** στην επίτευξη και διατήρηση του καθαρού και σχεδόν καθαρού δέρματος (PASI 90/100) στις 52 εβδομάδες.
«Αυτά τα νέα δεδομένα προστίθενται στο ισχυρό σύνολο στοιχείων που υποστηρίζουν τη χρήση της σεκουκινουμάμπης για την αντιμετώπιση της μέτριας έως σοβαρής ψωρίασης κατά πλάκας», δήλωσε ο **Mark Lebwohl, Ιατρός και Πρόεδρος του Τμήματος Δερματολογίας Waldman στην Ιατρική Σχολή Icahn του Νοσοκομείου Mount Sinai στη Νέα Υόρκη.** «Με αυτά τα ευρήματα οι κλινικοί ιατροί μπορούν να νιώθουν ακόμη μεγαλύτερη σιγουριά ώστε να περιλαμβάνουν τη σεκουκινουμάμπη στα θεραπευτικά τους πλάνα».
Η Novartis παρέχει καινοτόμες λύσεις στον τομέα της υγείας που καλύπτουν τις εξελισσόμενες ανάγκες των ασθενών και της κοινωνίας. Κατέχει ηγετική θέση παγκοσμίως στους τομείς της ανοσολογίας και της δερματολογίας. Μεταμορφώνει τις ζωές των ανθρώπων που ζουν με νοσήματα του ανοσοποιητικού, εστιάζοντας στα εξειδικευμένα δερματολογικά, τα ρευματολογικά, τα αυτοφλεγμονώδη, τα σχετιζόμενα με τη μεταμόσχευση και τα εξειδικευμένα ηπατικά νοσήματα, όπου παρατηρείται υψηλή ανεκπλήρωτη ιατρική ανάγκη.

Στοχευμένη θεραπεία με σεκουκινουμάμπη

Η **σεκουκινουμάμπη** είναι ο πρώτος και ο μόνος πλήρως ανθρώπινος αναστολέας της IL-17A που **έχει λάβει έγκριση για τη θεραπεία της ψωρίασης, της ψωριασικής αρθρίτιδας (PsA) και της αγκυλοποιητικής σπονδυλίτιδας (AS).** Η σεκουκινουμάμπη είναι ένα καινοτόμο βιολογικό φάρμακο, μία στοχευμένη θεραπεία εγκεκριμένη για τους πιο δύσκολους στην αντιμετώπιση τύπους της ψωρίασης κατά πλάκας – την παλαμοπελματιαία ψωρίαση (ψωρίαση των παλαμών και των πελμάτων), την ψωρίαση των ονύχων και την ψωρίαση του τριχωτού της κεφαλής. Η σεκουκινουμάμπη προσφέρει στους πάσχοντες από ψωρίαση μακροχρόνια κάθαρση του δέρματος, με αποδεδειγμένη συνέπεια και ασφάλεια για διάστημα έως και 5 έτη και εύκολη χορήγηση δόσης μηνιαίως με μία φιλική για τον ασθενή πένα αυτοχορήγησης. Έως σήμερα, η σεκουκινουμάμπη έχει χρησιμοποιηθεί από περισσότερους από 125.000 ασθενείς παγκοσμίως. ●

> *Η **σεκουκινουμάμπη** προσφέρει στους πάσχοντες από ψωρίαση μακροχρόνια κάθαρση του δέρματος, με αποδεδειγμένη συνέπεια και ασφάλεια για διάστημα έως και 5 έτη και εύκολη χορήγηση δόσης μηνιαίως με μία φιλική για τον ασθενή πένα αυτοχορήγησης.*

Value through Innovation

MADE IN GREECE

Παραγωγή στην Ελλάδα... για όλο τον κόσμο!

Στη Boehringer Ingelheim, **τη μόνη πολυεθνική φαρμακευτική εταιρεία** που συνεχίζει να διατηρεί εργοστάσιο στην Ελλάδα, υλοποιούμε ένα ευρύ επενδυτικό σχέδιο, με στόχο να πραγματοποιείται στην Ελλάδα, **η παραγωγή των νέων αντιδιαβητικών μας φαρμάκων για τις περισσότερες χώρες του κόσμου.**

Υπολογίζουμε ότι περισσότερες από 27.000.000 συσκευασίες θα παραχθούν στην Ελλάδα κατά την περίοδο 2014 - 2019.

Έτσι, η εταιρεία μας, θα συνεισφέρει με ποσοστό πλέον του **2,5% στο σύνολο των ελληνικών εξαγωγών,** πραγματοποιώντας ένα άλμα εξωστρέφειας, για την ανάπτυξη και το μέλλον της χώρας μας.

Boehringer Ingelheim

ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΩΑΡΙΩΝ

Τι πρέπει να ξέρουν οι γυναίκες

Soul / Body Mind

Ο χρόνος επηρεάζει αρνητικά την παραγωγή ωαρίων στις γυναίκες, με την ποιότητα και την ποσότητά τους να φθίνουν μετά την ηλικία των 35 ετών, με συνέπεια να μειώνονται αργά αλλά σταθερά οι πιθανότητες σύλληψης και απόκτησης υγιούς μωρού. Ωστόσο η σύγχρονη τάση είναι να αποκτούν οι γυναίκες παιδί σε ολοένα μεγαλύτερη ηλικία.

Είναι χαρακτηριστικό ότι μόλις ένα στα τρία μωρά που γεννιούνται στη χώρα μας γεννιέται από μητέρα ηλικίας κάτω των 30 ετών. Η συχνότερη ηλικία απόκτησης παιδιού είναι τα 30-34 έτη, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις παιδιών τα οποία γεννήθηκαν από μητέρες ηλικίας άνω των 45 ετών.

Η απόκτηση παιδιού σε προχωρημένη ηλικία σε πολλές περιπτώσεις γίνεται εφικτή χάρη στις εξελίξεις της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, η οποία επιτρέπει τη λήψη και κρυοσυντήρηση (κατάψυξη) ωαρίων ώστε να διατηρείται η γονιμοποιητική ικανότητα για μελλοντική χρήση, όταν αυτό είναι απαραίτητο ή επιθυμητό.

Δρ. **Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος**, μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-ΙΑΣΩ

Αν και ακριβή στοιχεία δεν υπάρχουν ακόμα, υπολογίζεται ότι η κρυοσυντήρηση ωαρίων έχει οδηγήσει στη γέννηση περίπου 6.000 βρεφών σε όλο τον κόσμο σε σύνολο τουλάχιστον 6 εκατομμυρίων που έχουν γεννηθεί παγκοσμίως με τη βοήθεια της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, σύμφωνα με εκτιμήσεις του Κέντρου Γονιμότητας του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας.

Σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυται η κρυοσυντήρηση;

Όπως εξηγεί ο μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος **Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος**, MD, MSc, **ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-ΙΑΣΩ**, η κρυοσυντήρηση ωαρίων επιλέγεται από τέσσερις κύριες ομάδες γυναικών:

- Απ' όσες επιθυμούν ή είναι επιβεβλημένο να καθυστερήσουν να τεκνοποιήσουν, προκειμένου να εκπληρώσουν εκπαιδευτικούς, επαγγελματικούς ή άλλου είδους προσωπικούς στόχους.
- Από γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό πρόωρης εμμηνόπαυσης.
- Από γυναίκες με καρκίνο για τον οποίο πρόκειται να υποβληθούν σε χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία στην περιοχή της πυέλου.
- Από γυναίκες οι οποίες υποβάλλονται σε εξωσωματική αλλά δεν επιθυμούν να καταψύξουν έμβρυα για θρησκευτικούς ή/και ηθικούς λόγους.

«Σε αντίθεση με την επίδραση του χρόνου στην ποιότητα των ωαρίων, η μήτρα δεν επηρεάζεται από την ηλικία και έτσι οι γυναίκες μπορούν να τεκνοποιήσουν μέχρι την ηλικία των 50, σύμφωνα και με την ελληνική νομοθεσία», λέει. «Έτσι, η κατάψυξη ωαρίων σε νεαρή αναπαραγωγική ηλικία θα εξασφαλίσει υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας για την επίτευξη μιας μελλοντικής εγκυμοσύνης. Η ίδια τεχνική ενδείκνυνται και για γυναίκες με ορισμένες μορφές πρόωρης εμμηνόπαυσης (πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια) που έχουν κληρονομικό υπόβαθρο. Η κατάψυξη ωαρίων προσφέρει στις γυναίκες αυτές την ευκαιρία να διατηρήσουν τη γονιμότητά τους πριν εξαντληθεί η ωοθηκική τους εφεδρεία. Αντίστοιχα, οι περισσότερες από τις θεραπείες για τον καρκίνο καταστρέφουν τα αποθέματα ωαρίων και οδηγούν σε παροδική ή μόνιμη αμηνόρροια (απουσία εμμήνου ρύσεως) και συνεπώς υπογονιμότητα, επομένως η λήψη ωαρίων πριν από την έναρξη των θεραπειών μπορεί να διατηρήσει τη μελλοντική ικανότητα τεκνοποίησης των ασθενών».

Ποια είναι η καλύτερη ηλικία για να γίνει η κρυοσυντήρηση;

«Όσο νεότερη είναι η γυναίκα, τόσο καλύτερη θα είναι η ποιότητα των ωαρίων που θα ληφθούν και τόσο περισσότερες θα είναι οι πιθανότητες για μια μελλοντική εγκυμοσύνη», απαντά ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Ιδανική είναι η ηλικία μεταξύ 30 και 36 ετών ή ακόμη νωρίτερα αν πρόκειται για ασθενείς με καρκίνο ή άλλη γνωστή πάθηση που επιδρά αρνητικά στην ωοθηκική εφεδρεία. Μελέτες έχουν δείξει πως όταν η γυναίκα έχει ηλικία άνω των 38 ετών όταν κάνει κρυοσυντήρηση ωαρίων, οι πιθανότητες εγκυμοσύνης μειώνονται και μπορεί να είναι μόλις 10%. Όσο νωρίτερα, λοιπόν, τόσο το καλύτερο».

Για να συλλεχθούν τα ωάρια που θα καταψυχθούν, η γυναίκα υποβάλλεται στην ίδια διαδικασία ορμονικής διέγερσης των ωοθηκών που γίνεται και στην εξωσωματική, με τη διαφορά ότι μετά την ωοληψία δεν πραγματοποιείται γονιμοποίηση των ωαρίων από το σπέρμα, ούτε εμβρυομεταφορά. «Τα ωάρια που συλλέγονται κρυοσυντηρούνται και αποθηκεύονται στους -196 Κελσίου με τη σύγχρονη μέθοδο της υαλοποίησης. Όταν η ασθενής είναι έτοιμη να επιχειρήσει μία εγκυμοσύνη (και αυτό μπορεί να συμβεί αρκετά χρόνια αργότερα) τα ωάρια αποψύχονται και γονιμοποιούνται και στη συνέχεια τα έμβρυα μεταφέρονται στη μήτρα της γυναίκας», εξηγεί ο ειδικός. «Μελέτες έχουν δείξει ότι το ποσοστό επιβίωσης των ωαρίων μετά την απόψυξη είναι 75%, όσο και το ποσοστό επιτυχούς γονιμοποίησής τους».

Είναι ασφαλής μέθοδος η κρυοσυντήρηση;

Ένα από τα βασικότερα ερωτήματα των γυναικών για την κρυοσυντήρηση ωαρίων είναι αν η μέθοδος είναι ασφαλής ή αν επηρεάζει την ποιότητα των ωαρίων με τρόπο που θα μπορούσε να υπονομεύσει την υγεία των βρεφών. «Η μεγαλύτερη μελέτη που έχει έως σήμερα δημοσιευθεί για τα μωρά που γεννιούνται από κατεψυγμένα ωάρια, συμπεριέλαβε πάνω από 900 βρέφη και δεν έδειξε να υπάρχει αυξημένο ποσοστό γενετικών ανωμαλιών σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, ούτε αυξημένα ποσοστά χρωμοσωμικών ανωμαλιών σε σύγκριση με τα έμβρυα που προέρχονται από φρέσκα ωάρια», απαντά ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι δεν αυξάνονται ούτε οι επιπλοκές κατά τη διάρκεια της κύησης μετά τη γονιμοποίηση με κρυοσυντηρημένα ωάρια. Να μην ξεχνάμε επίσης ότι περισσότερα από 300.000 παιδιά έχουν γεννηθεί σε όλο τον κόσμο από κατεψυγμένα έμβρυα, δηλαδή από τα έμβρυα που προκύπτουν κατά την προσπάθεια εξωσωματικής γονιμοποίησης, αλλά επειδή είναι περισσότερα από τον επιθυμητό αριθμό δεν εμφυτεύονται στη γυναίκα αλλά καταψύχονται για μελλοντική χρήση. Ούτε σε αυτά τα κατεψυγμένα έμβρυα έχει παρατηρηθεί αύξηση των γενετικών ανωμαλιών, επομένως η όλη διαδικασία της κατάψυξης και απόψυξης ωαρίων (και εμβρύων) θεωρείται πολύ ασφαλής». ●

> *Όσο νεότερη είναι η γυναίκα τόσο καλύτερη θα είναι η **ποιότητα των ωάριων** που θα ληφθούν και τόσο περισσότερες οι πιθανότητες για μια μελλοντική εγκυμοσύνη.*

Καινοτομία εμπνευσμένη από τη ζωή.

Στην Pharmathen αλλάζουμε το μέλλον της υγείας, επενδύοντας συνεχώς στην έρευνα και την ανάπτυξη νέων φαρμάκων. Εξάγουμε καινοτόμα προϊόντα υψηλής τεχνολογίας σε περισσότερες από 85 χώρες, στηρίζοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών σε ολόκληρο τον κόσμο.

Pharmathen
Innovation inspired by life

Δερβενακίων 6, 153 51 Παλλήνη, Αττική
t +30210 6604 300, f +30210 6666 749
www.pharmathen.com

BOEHRINGER INGELHEIM

Ένα hub παραγωγής φαρμάκων για το **διαβήτη** στο Κορωπί

(από δεξιά) Ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Boehringer Ingelheim Ελλάς, Δημήτρης Αναγνωστάκης, ο πρέσβης της Δημοκρατίας της Γερμανίας στην Ελλάδα, Jens Plötner, και ο διευθυντής του εργοστασίου, Νίκος Μαζωνάκης

Στην τελική ευθεία βρίσκεται η νέα παραγωγική μονάδα της Boehringer Ingelheim, μία επένδυση ύψους 40 εκατ. ευρώ, που θα συμβάλει στην είσοδο συναλλάγματος στη χώρα, στην αύξηση της απασχόλησης και στην ελάττωση της διαφυγής επιστημόνων στο εξωτερικό και που αναμένεται να περατωθεί και να τεθεί σε λειτουργία στους επόμενους μήνες στο Κορωπί.

Η **Boehringer Ingelheim**, η οποία πρόσφατα ανακηρύχτηκε ως μία από τις 100 πιο καινοτόμες εταιρείες στον κόσμο, κλείνει πάνω από μισό αιώνα ζωής στην Ελλάδα, ενώ πρόσφατα γιόρτασε τα **40 χρόνια από την ίδρυση του εργοστασίου στο Κορωπί**. Η επένδυση αυτή δεν είναι η πρώτη που γίνεται στο εργοστάσιο, καθώς από το 2009 μέχρι σήμερα οι επενδύσεις ανέρχονται συνολικά γύρω στα 95 εκατ. ευρώ, ενώ εάν προστεθούν και οι επενδύσεις σε κλινικές μελέτες, τότε υπερβαίνουν τα 100 εκατ. ευρώ. Η υπερσύγχρονη μονάδα, με τελευταίας τεχνολογίας εξοπλισμό, εντάχθηκε στο επενδυτικό πρόγραμμα της εταιρείας, προκειμένου να καλυφθούν οι αυξημένες ανάγκες τροφοδοσίας του 70% της παγκόσμιας αγοράς με τα καινοτόμα αντιδιαβητικά φάρμακά της, μέσω της παραγωγής τους στην Ελλάδα. Με την επέκταση αυτή, η οποία αναμένεται να «ανοίξει» 50 θέσεις εργασίας, **η Boehringer Ingelheim φιλοδοξεί να καταστήσει το εργοστάσιο στο Κορωπί ένα hub παραγωγής φαρμάκων για το διαβήτη.**

▶ Η **Boehringer Ingelheim Ελλάς** συμπεριλαμβάνεται στις 10 μεγαλύτερες εταιρείες του φαρμακευτικού κλάδου στη χώρα, απασχολεί 450 εργαζόμενους και είναι η μοναδική πολυεθνική εταιρεία που παρασκευάζει καινοτόμα φάρμακα σε δικό της εργοστάσιο στην Ελλάδα. Ανήκει στους εξαγωγικούς «γίγαντες» της χώρας μας, καταλαμβάνοντας το 1% των εξαγωγών ανεξαρτήτως κλάδου. Σήμερα, περίπου 1 στα 4 φάρμακα που εξάγονται από την Ελλάδα προέρχονται από το εργοστάσιο της Boehringer Ingelheim στο Κορωπί, ενώ στόχος της εταιρείας είναι, μέσα στην επόμενη πενταετία, 1 στα 2 φάρμακα που εξάγονται από τη χώρα να προέρχονται από το ίδιο εργοστάσιο.

> «Η επιχειρησιακή συμπεριφορά της εξωστρέφειας είναι ικανή να μετατρέψει τη σκέψη των επενδυτών για την Ελλάδα από "**χώρα κρίσης**" σε "**αναδυόμενη αγορά**" και να φέρει επενδύσεις και συνάλλαγμα από το εξωτερικό»

«Η έννοια της εξωστρέφειας χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει τη στροφή των εταιρειών σε επενδύσεις εκτός Ελλάδας, γεγονός που βοηθά τη βιωσιμότητά τους και στην Ελλάδα. Η δημόσια θέση της Boehringer Ingelheim συνίσταται στο να στηρίζει έμπρακτα την προσέλκυση επενδυτών επί ελληνικού εδάφους. Η μορφή αυτής της εξωστρέφειας προϋποθέτει πέρα από το απαραίτητο όραμα την ύπαρξη εταιρικής ευελιξίας, την πρότυπη παραγωγικότητα, το ικανότατο ανθρώπινο δυναμικό και φυσικά το αναγκαίο επιχειρησιακό σχέδιο. Η επιχειρησιακή συμπεριφορά της εξωστρέφειας είναι ικανή να μετατρέψει τη σκέψη των επενδυτών για την Ελλάδα από "χώρα κρίσης" σε "αναδυόμενη αγορά", επομένως ευκαιρία, και να φέρει επενδύσεις και συνάλλαγμα από το εξωτερικό, αποτελώντας αντίβαρο στην αλλαγή της έδρας και τη διαρροή εγκεφάλων από τη χώρα μας», δήλωσε ο πρόεδρος και **διευθύνων σύμβουλος της Boehringer Ingelheim Ελλάς, Δημήτρης Αναγνωστάκης**.

Ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Boehringer Ingelheim Ελλάς, Δημήτρης Αναγνωστάκης

▶ Τις εγκαταστάσεις της εταιρείας στο Κορωπί επισκέφτηκε **ο νέος Πρέσβης της Δημοκρατίας της Γερμανίας στην Ελλάδα, Jens Plötner**. Ο κ. Plötner ενημερώθηκε για την πορεία της νέας επένδυσης, αλλά και για την εν γένει πορεία και επενδυτική δραστηριότητα της εταιρείας στην Ελλάδα κατά τη δεκαετία της κρίσης, καθώς και για την προοπτική της μελλοντικής παραγωγής περισσότερων καινοτόμων φαρμάκων από το εργοστάσιο στο Κορωπί, προκειμένου να τονωθούν ακόμα περισσότερο οι εξαγωγές.

Ο κ. Plötner δήλωσε: *«Οι εξαγωγές από την Ελλάδα αποτελούν ένα από τα ισχυρότερα όπλα για την καταπολέμηση της κρίσης, δημιουργούν υπόβαθρο για ένα καλύτερο μέλλον της χώρας και θα πρέπει οι γερμανικές επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα να συμβάλουν προς αυτή την κατεύθυνση, μέσα βέβαια από τη δημιουργία ενός υγιούς επιχειρηματικού κλίματος».* ●

Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα

Στην **Bristol-Myers Squibb** η δέσμευση μας να αναπτύξουμε καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο δυνατή με τη θέληση των ασθενών να καταπολεμήσουν τα σοβαρά νοσήματα

Οι ερευνητές μας εργάζονται καθημερινά για να ανακαλύψουν τις μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους θεραπευτικούς τομείς όπως:

- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- HIV / AIDS
- Ηπατίτιδα
- Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
- Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
- Ανοσο-Ογκολογία

MLTGR180029J-01 / 22.01.2018

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

Bristol-Myers Squibb
Μαζί μπορούμε να νικήσουμε

ΜΑΤΙΑ: ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ ΚΑΙ ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ ΣΕ ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΡΟΧΙΑ

Τα πολυβιταμινούχα φυσικά δάκρυα, οι βλεφαροπλύσεις με Tea Tree Oil και η ρύθμιση της ποιότητας των δακρύων έχουν την ικανότητα να μεταμορφώσουν την ποιότητα ζωής μας.

Μια νέα εποχή ξεκίνησε, όσον αφορά την αντιμετώπιση των πιο συχνών οφθαλμικών παθήσεων όπως είναι η ξηροφθαλμία και η βλεφαρίτιδα, μετά την ανακοίνωση μιας καινοτόμας θεραπευτικής μεθόδου, στο επιστημονικό συνέδριο -σταθμό της οφθαλμολογίας του Οφθαλμολογικού Ινστιτούτου Αθηνών (ΟΜΜΑ) στις 16 Δεκεμβρίου του 2017.

Η πολυπλοκότητα της παθογένειας της ξηροφθαλμίας, της βλεφαρίτιδας και των συχνών οφθαλμικών ερεθισμών αναζητούσε απεγνωσμένα τη δημιουργία μιας ενοποιημένης επιστημονικής θεώρησης και θεραπευτικής αντιμετώπισης, η οποία θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά στις ζωές εκατομμυρίων ασθενών που ταλαιπωρούνται κάθε χρόνο από οφθαλμικούς ερεθισμούς, δίχως όμως μια λύση που να λειτουργεί πραγματικά σε όλα τα επίπεδα.

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΣΤΗΝ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ

Η ανάγκη αυτή οδήγησε στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου θεραπευτικού τρόπου αντιμετώπισης ο οποίος ανακοινώθηκε για πρώτη φορά στο Επιστημονικό Συνέδριο Οφθαλμολογίας του διευθύνοντα συμβούλου του ΟΜΜΑ, Ιωάννη Δατσέρη. Η συνεχής και ακατάπαυστη προσπάθειά του να πάει την οφθαλμολογία ένα βήμα μπροστά με γνώμονα τον ασθενή, τον οδήγησε στη συνεργασία με διεθνείς «αστέρες» της οφθαλμολογίας που έχουν αφήσει το στίγμα τους με το επιστημονικό τους έργο, όπως είναι ο καθηγητής Ιωάννης Παλλήκαρης (ΒΕΜΜΟ ΚΡΗΤΗΣ) και ο Αναστάσιος Κανελλόπουλος (LAZER VISION ATHENS).

Η εξελιγμένη γενιά των πολυβιταμινούχων φυσικών δακρύων παρουσιάστηκε στο διάσημο ESCRS, Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Οφθαλμολογίας στη Λισαβόνα το 2017 και κέρδισε φανατικούς υποστηρικτές από την πρώτη κιόλας στιγμή.

Πολυβιταμινούχα φυσικά δάκρυα 4ης γενιάς VISIONLUX PLUS & NAVITAE PLUS

Ο ευεργετικός συνδυασμός υαλουρονικού και βιταμινών σε υγρή μορφή προσφέρει ανεπανάληπτη ενυδάτωση, θρέψη και αντιοξειδωτική προστασία στα μάτια, που μπορεί να πλήττονται από οφθαλμικούς ερεθισμούς και παθήσεις.

Οι πρεσβευτές της νέας γενιάς των πολυβιταμινούχων φυσικών δακρύων **Visionlux Plus** (0.3% Υαλουρονικό+B12&B5 σύμπλεγμα βιταμινών) και **Navitae Plus** (0.15% Υαλουρονικού & Υγρής βιταμίνης A+E) αποτελούν την 4η γενιά φυσικών δακρύων που μπορούν να βρεθούν στα φαρμακεία και είναι ό,τι τελειότερο έχει κυκλοφορήσει μέχρι σήμερα.

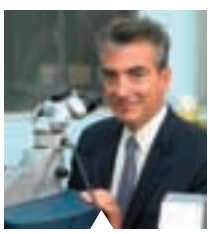
Visionlux Plus & Navitae Plus μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους ή συνδυαστικά, ανάλογα με τη βαρύτητα της κάθε περίπτωσης. Η **4η γενιά πολυβιταμινούχων φυσικών δακρύων** έχει το εκπληκτικό πλεονέκτημα να συνεργάζεται μεταξύ της για την επίτευξη θεαματικών αποτελεσμάτων, κάτι το οποίο ήταν ανέφικτο με τις παλαιότερες γενιές φυσικών δακρύων μειωμένης δραστικότητας αλλά και υψηλών τιμών.

Δρ. **Γιάννης Δατσέρης**, Χειρουργός Οφθαλμίατρος, Αντιπρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Υαλοειδούς – Αμφιβληστροειδούς, Μέλος Δ.Σ. Ι.Σ.Α. και Διευθύνων Σύμβουλος Οφθαλμολογικού Ινστιτούτου Αθηνών – ΟΜΜΑ

Η ευεργετική δράση των Naviblef βλεφαροπλύσεων με Tea Tree Oil σε ασθενείς με ξηροφθαλμία και βλεφαρίτιδα μπορεί να βελτιώσει ραγδαία την ποιότητα ζωής τους.

Καθηγητής **Ιωάννης Παλλήκαρης**, Ιδρυτής Οφθαλμολογικού Ινστιτούτου Κρήτης (ΒΕΜΜΟ), Εφευρέτης Διαθλαστικής μεθόδου LASIK, Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Η 4η γενιά Πολυβιταμινούχων Φυσικών Δακρύων μπορεί να προσφέρει την ενυδάτωση & θρέψη που έχουν απόλυτη ανάγκη τα μάτια των ασθενών με ξηροφθαλμία.



Δρ. **Αναστάσιος-Ι. Κανελλόπουλος**, MD, ιδρυτής και επιστημονικός διευθυντής του Ινστιτούτου Οφθαλμολογίας LaserVision, καθηγητής Οφθαλμολογίας Πανεπιστημίου Νέας Υόρκης, NYU Medical School

Η ενδυνάμωση των ίδιων μας των δακρύων με την ευεργετική χρήση του Eyegiene μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή χιλιάδων ασθενών.

NAVIBLEF ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΥΣΕΙΣ ΟΦΘΑΛΜΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ξηροφθαλμία και βλεφαρίτιδα βαδίζουν μαζί λόγω της αλληλοσυνδεόμενης παθογένειάς τους και η ανάγκη ένταξης των κλινικά δοκιμασμένων **Naviblef βλεφαροπλύσεων με Tea Tree Oil** αποδεικνύεται να είναι το θεραπευτικό κομμάτι του παζλ που έλειπε.

Ο ελλιπής καθαρισμός της οφθαλμικής περιοχής από τη στιγμή που γεννιόμαστε σε συνδυασμό με τις περιβαλλοντικές συνθήκες αποτελεί πρόσφορο έδαφος για τα παθογόνα μικρόβια και το παράσιτο Demodex, το οποίο συχνά μπορεί να προκαλεί αποσταθεροποίηση της οφθαλμικής χλωρίδας, με αποτέλεσμα την πρόκληση χρόνιων παθήσεων, όπως είναι η ξηροφθαλμία, η βλεφαρίτιδα, τα χαλάζια, τα κριθαράκια, οι επιπεφυκίτιδες.

Μπορούμε να συγκρίνουμε την οφθαλμική περιοχή με ένα τηγάνι με λίπη, όπου η ποσότητα νερού για την έκπλυσή του δεν παίζει κανένα απολύτως ρόλο δίχως τη χρήση κάποιου ειδικού καθαριστικού παράγοντα.

Τα μάτια είναι κάτι ανάλογο και η ανάγκη έκπλυσής τους με την κλινικά δοκιμασμένη φόρμουλα Tea Tree Oil σε καθημερινή βάση μπορεί να προστατέψει την υγεία τους από την επιδρομή παθογόνων μικροβίων αλλά και του παράσιτου Demodex, το οποίο θεωρείται στις περισσότερες περιπτώσεις η αιτία των πιο συχνών οφθαλμικών παθήσεων στον κόσμο (ξηροφθαλμία, βλεφαρίτιδα, χαλάζιο, κριθαράκι, επιπεφυκίτιδα).

Οι Naviblef βλεφαροπλύσεις υγείας είναι η απαραίτητη ιεροτελεστία που θα συμβάλει σε μια οφθαλμική υγεία υψηλών προδιαγραφών, καθώς η χρήση της ενδείκνυται τόσο για την καταστολή των αλλεργικών συμπτωμάτων όσο και της αιτίας τους, σε όλες τις ηλικίες και περιπτώσεις.

EYEGIENE INSTAWARMTH SYSTEM

Η πιο ισχυρή θεραπεία της ξηροφθαλμίας είναι η ενδυνάμωση των ίδιων μας των δακρύων.

Η ανεξερεύνητη πτυχή του άλυτου προβλήματος της ξηροφθαλμίας και της βλεφαρίτιδας και τα ανεπαρκή μέσα αντιμετώπισής τους μέχρι σήμερα έγκειται στο γεγονός της δυσκολίας να αντιμετωπιστεί με απόλυτη επιτυχία η οφθαλμική φλεγμονή σε τοπικό επίπεδο και να αποσυμφορηθούν οι αδένες στην οφθαλμική επιφάνεια που δημιούργησαν εξαρχής το πρόβλημα.

Η χρήση του EYEGIENE INSTAWARMTH SYSTEM δίνει νέα ελπίδα σε όλους τους ασθενείς με χρόνια ξηροφθαλμία, βλεφαρίτιδα και επανεμφανιζόμενα χαλάζια, συμβάλλοντας στην ταχύτατη αποκατάσταση της υγείας της οφθαλμικής επιφάνειας, βελτιώνοντας την ποιότητα των δακρύων, αποσυμφορώντας τους μπλοκαρισμένους μειβομιανούς αδένες και βελτιώνοντας ραγδαία την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ασθενών.

*Το EYEGIENE είναι το μόνο σύστημα οφθαλμικής θεραπείας το οποίο διατίθεται απευθείας με τηλεφωνική παραγγελία στο 0030-210-2014306 ή online στο **www.Healthy-Scoop.com** και αποστέλλεται σε ολόκληρο τον κόσμο.* ●

FEATURED PUBLICATION
ESCRS EUROPEAN SOCIETY OF CATARACT & REFRACTIVE SURGEONS
LISBON 2017

4ης ΓΕΝΙΑΣ

VISIONLUX® PLUS

Πολυβιταμινούχα Φυσικά Δάκρυα

VITAMIN POWER

B

10 ml | 3 Μήνες | 8,40 €

ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΔΑΚΡΥΑ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΤΙΚΑΝ

B12 βιταμίνη
ιδανική μετατραυματική θεραπεία των οφθαλμών[1]

B5 βιταμίνη
επιτάχυνση επούλωσης και επαναφορά οφθαλμικής υγείας[2]

0.3% ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ
η απόλυτη ενυδατική θεραπεία κατά της ξηροφθαλμίας & των κουρασμένων ματιών[3]

Βιβλιογραφία: 1. Romano M.R., et al., 2014. Effects of vitamin B12 on the corneal nerve regeneration in rats. Experimental Eye Research 120 (2014) 109-117. 2. Raczyńska K., et al 2003. Clinical evaluation of pro-vitamin B5 drops and gel for postoperative treatment of corneal and conjuctival injuries. Klin Oczna. 2003;105(3-4):175-8. 3. Janna Zisziem, Jr Connor. COMPARISON OF SODIUM HYALURONATE CONCENTRATIONS ON THE RELIEF OF DRY EYE SYMPTOMS Southern College of Optometry. 2003

KITE HELLAS LTD

PEYRONIE

Η ασθένεια που στραβώνει το πέος

*Όταν ένας άνδρας παρουσιάζει τη νόσο **PEYRONIE**, ο πόνος, η δυσκολία στη στύση και η παραμόρφωση του πέους είναι οι προτεραιότητες στην αντιμετώπιση του νοσήματος, με αυτήν ακριβώς τη σειρά*

Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης

Όταν η συζήτηση φτάνει στο πέος, η σκληρότητα, το μέγεθος και η μορφή του είναι τα κύρια θέματα. Όλοι οι άνδρες θα ήθελαν το πέος τους να έχει ικανή σκληρότητα και μορφή για μία ικανοποιητική, όσο και ανώδυνη σεξουαλική επαφή, τόσο για τον ίδιο όσο και για τη σύντροφό του.

Η νόσος PEYRONIE είναι μία σχετικά σπάνια ασθένεια, η οποία προκαλεί παραμόρφωση –στροφή– του πέους, συνήθως κοιλιακά, συχνά τόσο μεγάλη που να **καθιστά αδύνατη την ερωτική επαφή**. Ταυτόχρονα ο άνδρας συχνά αναφέρει πόνο, αρκετές φορές πολύ έντονο, κατά τη διάρκεια της ερωτικής επαφής και όχι σπάνια δυσκολία στη στύση. Ουσιαστικά πρόκειται για καταστροφή και αποτιτάνωση των σπραγγωδών σωμάτων, του βασικού δηλαδή τμήματος του στυτικού μηχανισμού.

Το αποτέλεσμα είναι μία δύσκολη, εάν όχι αδύνατη ερωτική επαφή και σε κάθε περίπτωση επώδυνη και για τους δύο συντρόφους, αφού **η παραμόρφωση στο πέος προκαλεί πόνο κατά τη διείσδυση και στη σύντροφο**.

Η παραμόρφωση του πέους δεν είναι φυσιολογική και σε καμιά περίπτωση δεν έχει να κάνει με την ηλικία του άνδρα. Το γεγονός αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό, αφού το νόσημα εμφανίζεται κυρίως μετά τα 50, που σε καμία περίπτωση δεν ορίζεται σαν τρίτη ηλικία, εάν μπορεί να ορισθεί κάτι τέτοιο γενικά. Αξίζει να τονιστεί και πάλι ότι πρόκειται για νόσημα το οποίο μπορεί να αντιμετωπισθεί.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε: Ανδρολογικό Ινστιτούτο Αθηνών, 2106749349, 6972555075, Fax: 2106756956, info@andrologia.gr, k.psiha@andrologia.gr

Οι αιτίες

Όπως εξηγεί ο **Δρ. Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης***, χειρουργός, ουρολόγος-ανδρολόγος, *«συχνά οι άνδρες που εμφανίζουν νόσο PEYRONIE αναφέρουν τραυματισμό στο παρελθόν. Τραυματισμό του πέους ο οποίος προκαλείται κατά τη σεξουαλική επαφή. Δεν είναι απαραίτητο να έχει συμβεί ένας μεγάλος τραυματισμός, ένα κάταγμα πέους όπως λέγεται.* ***Σήμερα γνωρίζουμε ότι και μικρότεροι τραυματισμοί, που δεν γίνονται αντιληπτοί από τον άνδρα, μπορούν σε βάθος χρόνου να προκαλέσουν τη στροφή αυτή του πέους».***

Αυτό, όμως, είναι μία από τις αιτίες που είναι δυνατό να προκαλέσουν το πρόβλημα. Νοσήματα του προστάτη, φλεγμονές ακόμη και συστηματικά νοσήματα, προβλήματα δηλαδή σε άλλο όργανο, μακριά από το πέος, μπορούν να προκαλέσουν το ίδιο πρόβλημα. Είναι λοιπόν εξαιρετικά σημαντικό να βρεθεί η αιτία του προβλήματος.

Είναι, επίσης, σημαντικό να διαφοροποιηθεί η νόσος από τη συγγενή στροφή του πέους, πρόβλημα με το οποίο έχει γεννηθεί ένας άνδρας και το συνειδητοποιεί ουσιαστικά από την έναρξη της ερωτικής του ζωής.

Η αντιμετώπιση

«Ανεξάρτητα από την αιτιολογία του, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο ενοχλητικό», υπογραμμίζει ο **Δρ. Κωνσταντινίδης**. Όχι μόνο σε όρους ιατρικούς, πόνος, δυσκολία στύσης, παραμόρφωση, αλλά και σε όρους σχέσεων του ζευγαριού. Δεν είναι σπάνιο το ζευγάρι να αναφέρει σοβαρά προβλήματα στη σχέση του εξαιτίας της αδυναμίας για ερωτική επαφή και ό,τι άλλο μπορεί να επιφέρει κάτι τέτοιο.

«Όταν ένας άνδρας παρουσιάζει το νόσημα αυτό, ο πόνος, η δυσκολία στη στύση και η παραμόρφωση του πέους είναι οι προτεραιότητες στην αντιμετώπιση του νοσήματος, με αυτή ακριβώς τη σειρά», προσθέτει. Και συνεχίζει: ***«Φαρμακευτική θεραπεία στη νόσο PEYRONIE δεν έχει βρεθεί μέχρι σήμερα. Το χειρουργείο αποτελεί τη μοναδική λύση.*** *Είναι, ουσιαστικά, η αφαίρεση της πλάκας, η τοποθέτηση μοσχεύματος κι ο ευθειασμός του πέους».*

Το χειρουργείο είναι απλό, στα χέρια των ειδικών. Γίνεται, το πολύ, μέσα σε μισή ώρα και ο ασθενής φεύγει τις επόμενες ώρες από το νοσοκομείο. Ο **Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης** θεωρείται σήμερα ένας από τους πιο έμπειρους γιατρούς στον κόσμο, με περισσότερα από 1.000 περιστατικά εμπειρίας, χειρουργώντας σε πέντε διεθνή κέντρα παγκοσμίως.

Το μήνυμα είναι, λοιπόν, τριπλό. Υπάρχει θεραπεία, αναζητήστε βοήθεια νωρίς, επιλέξτε τον ειδικό. ●

*Ο Δρ. **Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης**, Χειρουργός Ουρολόγος - Ανδρολόγος, είναι ο ιδρυτής και πρόεδρος του Ανδρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών, του Dubai Center of Andrology, και διευθυντής της Σεξουαλικής Κλινικής του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.

Μετά την ειδικότητα της Ουρολογίας, μετεκπαιδεύτηκε στην Ενδοσκοπική Ουρολογία και Ανδρολογία στο Western General Hospital του Εδιμβούργου και υπήρξε επιμελητής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Παρισιού (St.Antoine).

Υπήρξε ιδρυτικό μέλος της ISSIR (Διεθνής Ένωση Έρευνας για τη Σεξουαλικότητα), πρόεδρος της IASS (Διεθνής Ένωση Σεξουαλικής Χειρουργικής), πρόεδρος του UGRS (Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Επανορθωτική Ουρολογική Χειρουργική), ιδρυτής και πρόεδρος της ΕΜΑΣ (Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας), του IAD (International Andrology Dubai). Έχει διατελέσει πρόεδρος της ΑΜΑ (Μεσογειακή Εταιρεία Ανδρολογίας), γενικός γραμματέας της IAMSS (Διεθνής Ένωση Ανδρικής Σεξουαλικής Χειρουργικής) και αντιπρόεδρος της Διεθνούς Ένωσης Βιοανδρολογίας.

Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον

στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

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

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

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

GENMO.MSCORP/2.2017

GENESIS pharma

ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ Β: ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΒΑΚΤΗΡΙΑΚΗ ΛΟΙΜΩΞΗ

Απαραίτητος και αναγκαίος ο εμβολιασμός για όλα τα παιδιά

Μηνιγγίτιδα είναι μια ύπουλη σοβαρή βακτηριακή λοίμωξη η οποία παρουσιάζεται χωρίς προειδοποίηση, αρχικά με συμπτώματα μιας απλής ίωσης, εξελίσσεται ραγδαία συνήθως εντός 24 ωρών και μπορεί να προκαλέσει ισόβειες αναπηρίες ή να οδηγήσει σε θάνατο. Στην Ελλάδα 9 στα 10 κρούσματα οφείλονται στην ορομάδα τύπου Β.

Τέσσερα περιστατικά μηνιγγίτιδας μέσα στο 2018

Τα κρούσματα της σοβαρής αυτής νόσου, η οποία μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο, αυξάνονται. Από την αρχή του χρόνου **4 κρούσματα μηνιγγίτιδας** καταγράφηκαν στον ελλαδικό χώρο, 2 εκ των οποίων μέσα στο πρώτο 15θήμερο του Μαρτίου. Το πιο πρόσφατο παρουσιάστηκε στη Θεσσαλονίκη, σε κοριτσάκι 18 μηνών, το οποίο και νοσηλεύεται στο Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου», ενώ στις αρχές του μήνα ένα ακόμα περιστατικό καταγράφηκε στα Χανιά, όπου ένα 4χρονο αγοράκι εισήχθη σε ληθαργική κατάσταση και με υψηλό πυρετό στο ΠΓΝ Ηρακλείου, και ευτυχώς βρίσκεται εκτός κινδύνου.

Σημαντική η ενημέρωση των γονέων

Διανύουμε την εποχή του χρόνου που η νόσος εμφανίζει τη μεγαλύτερη κινητικότητα σε επίπεδο κρουσμάτων, όπως καταδεικνύεται από τα καταγεγραμμένα περιστατικά. Η προσβολή ενός παιδιού από τη **μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο** μπορεί να προκαλέσει σε μεγάλο ποσοστό μόνιμες σωματικές και νοητικές αναπηρίες ή ακόμα και το θάνατό του. Π' αυτό οι γονείς οφείλουν να ενημερωθούν, να γνωρίζουν τα συμπτώματα της νόσου ώστε να δράσουν άμεσα και να λάβουν τα απαραίτητα εκείνα μέτρα για να προστατεύσουν τα παιδιά τους. Η πιθανότητα σοβαρής μορφής νευρολογικής ζημιάς, ακόμα και θανάτου, επιβάλλει την άμεση ιατρική εξέταση και φροντίδα. Έρευνα για την αντιμετώπιση της **Μηνιγγίτιδας Β** έδειξε ότι οι 9 στους 10 Έλληνες παιδιάτρους συστήνουν πλέον στους γονείς τον εμβολιασμό για το παιδί τους, δίδοντας έμφαση στα μικρότερα του ενός έτους.

Μηνιγγίτιδα Β

Η **Μηνιγγίτιδα τύπου Β** είναι ο επικρατέστερος από τους τύπους μηνιγγίτιδας, παρουσιάζεται χωρίς προειδοποίηση, αρχικά με συμπτώματα μιας απλής ίωσης, και προσβάλει βρέφη, νήπια και εφήβους. Τα βρέφη ηλικίας κάτω του 1 έτους διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου και ακολουθούν τα νήπια ηλικίας 1 έως 4 ετών. Επίσης, οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο προσβολής από τη νόσο. Τα συμπτώματα της θανατηφόρου νόσου μοιάζουν με αυτά της απλής γρίπης, δηλαδή ξαφνικός υψηλός πυρετός, πονοκέφαλος, αυχενική δυσκαμψία, εμετός, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, μυϊκός πόνος, φωτοφοβία, αιμορραγικό εξάνθημα, ενώ η νόσος της Μηνιγγίτιδας Β εξελίσσεται ραγδαία και μπορεί μέσα σε μόνο 24 ώρες να οδηγήσει ένα παιδί ακόμα και στον θάνατο.

Πρόληψη - εμβολιασμός

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης για την καταπολέμηση της Μηνιγγίτιδας Β είναι ο εμβολιασμός. Οι μήνες που διανύουμε είναι οι πιο επικίνδυνοι, λόγω υψηλής κινητικότητας της νόσου, και οι γονείς οφείλουν να ενημερωθούν και να εμβολιάσουν τα παιδιά τους καθώς η νόσος μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι πιο συχνοί τρόποι μετάδοσης του βακτηρίου που προκαλεί τη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο είναι το φιλί, ο βήχας και το φτάρνισμα, ενώ 1 στους 10 ενηλίκους φέρει το βακτήριο της νόσου Μηνιγγίτιδας Β ασυμπτωματικά και μπορεί να το μεταφέρει σε νεαρά μέλη της οικογένειάς του. Η μηνιγγίτιδα προλαμβάνεται και θεραπεύεται μόνο μέσω του έγκαιρου εμβολιασμού. Γονείς και παιδίατροι πρέπει να λειτουργήσουν με κοινό στόχο την πρόληψη για την καταπολέμηση της ασθένειας. Ο μόνος σίγουρος και αποτελεσματικός τρόπος προστασίας απέναντι στη Μηνιγγίτιδα Β είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός.

Ο εμβολιασμός κατά της συγκεκριμένης νόσου κατέστη εφικτός στην Ελλάδα από το 2013. Το εμβόλιο που προστατεύει όλες τις ηλικιακές ομάδες από τη Μηνιγγίτιδα Β έχει ενταχθεί στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών παιδιών, εφήβων και ενηλίκων από την ηλικία των 2 μηνών και άνω. ●

> *Ο μόνος σίγουρος και αποτελεσματικός τρόπος προστασίας απέναντι στη **Μηνιγγίτιδα Β** είναι ο **έγκαιρος εμβολιασμός**. Γονείς και παιδίατροι πρέπει να λειτουργήσουν με κοινό στόχο την πρόληψη για την καταπολέμηση της ασθένειας.*

PMI SCIENCE: ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΧΩΡΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ

Προϊόντα θερμαινόμενου καπνού μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους να απομακρυνθούν από τα συμβατικά τσιγάρα

Το κάπνισμα έχει αποδειχτεί ότι ευθύνεται και είναι η βασική αιτία για την εκδήλωση αρκετών παθήσεων. Πού οφείλεται, όμως, η νοσογόνος δράση του καπνίσματος; Οι σημαντικότερες Ρυθμιστικές Αρχές για την Υγεία στον κόσμο έχουν πλέον αναγνωρίσει ότι η κύρια αιτία για την ανάπτυξη των νοσημάτων που συσχετίζονται με το τσιγάρο δεν είναι η νικοτίνη, αλλά οι τοξίνες και οι καρκινογόνες ουσίες στον καπνό.

Λαμβάνοντας υπ' όψιν τη μεγάλη επίπτωση του καπνίσματος στη δημόσια υγεία, αλλά και το γεγονός ότι σύμφωνα με εκτιμήσεις του Π.Ο.Υ. 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι παγκοσμίως θα συνεχίζουν να καπνίζουν έως το 2025, η ανάγκη για υιοθέτηση **στρατηγικών «Μείωσης της Βλάβης»** από το κάπνισμα γίνεται ολοένα και πιο επιτακτική. Η ενδεχόμενη Μείωση της Βλάβης από το κάπνισμα από την υιοθέτηση προϊόντων νικοτίνης χωρίς καύση του καπνού ενθαρρύνει τους καπνιστές συμβατικών τσιγάρων να απομακρυνθούν από το τσιγάρο που καίγεται.

Υπάρχουν ήδη κάποιες Ρυθμιστικές Αρχές Υγείας παγκοσμίως που αναγνωρίζουν την αξία των εναλλακτικών επιλογών και θεωρούν ότι τα νέα καινοτόμα προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους να διακόψουν το συμβατικό κάπνισμα και να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο βλάβης, μεγιστοποιώντας τη διαθεσιμότητα ασφαλέστερων εναλλακτικών καπνίσματος.

Τμήμα 'Ερευνας και Ανάπτυξης της Philip Morris International (PMI Science)

Η Philip Morris International (PMI) τα τελευταία χρόνια έχει δεσμευτεί να αναπτύξει λιγότερο επιβλαβείς εναλλακτικές που μπορούν να υποκαταστήσουν το συμβατικό τσιγάρο. Ο Ανδρέας Καλαντζόπουλος, Διευθύνων Σύμβουλος (CEO) της PMI παγκοσμίως, αναφέρει χαρακτηριστικά: *«Φιλοδοξία μας είναι να πείσουμε όλους τους νυν ενήλικες καπνιστές που σκοπεύουν να συνεχίσουν το κάπνισμα να στραφούν σε μη καιόμενα προϊόντα το συντομότερο δυνατό».*

Όμως για να επιτευχθεί η μείωση της βλάβης θα πρέπει να ικανοποιούνται δύο βασικές προϋποθέσεις. Το προϊόν επιστημονικά τεκμηριωμένα να μειώνει τον κίνδυνο βλάβης και να έχει υψηλό βαθμό αποδοχής και χρήσης του από τους καπνιστές.

Στόχος της PMI είναι να αναπτύξει ένα εύρος ποιοτικών προϊόντων **(Προϊόντα Δυνητικά Μειωμένου Κινδύνου ή Π.Δ.Μ.Κ.)**, τα οποία να ελαττώνουν τον κίνδυνο από νοσήματα σχετιζόμενα με το κάπνισμα, πλησιάζοντας σε αποτελέσματα ανάλογα με αυτά της διακοπής του καπνίσματος, προσφέροντας ταυτόχρονα γεύση και ευχαρίστηση στους καταναλωτές.

Το επίκεντρο των ερευνητικών προγραμμάτων βασίζεται στην ιδέα ότι **θερμαίνοντας και όχι «καίγοντας» τον καπνό** σχηματίζονται σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα των επιβλαβών και δυνητικά επιβλαβών συστατικών που παράγονται στις υψηλές θερμοκρασίες που συνεπάγεται η καύση.

Η εξάλειψη της καύσης είναι η βασική αρχή στην οποία στηρίζεται η ανάπτυξη ενός Προϊόντος Δυνητικά Μειωμένου Κίνδυνου γιατί κατά την καύση ενός τσιγάρου η θερμοκρασία μπορεί να φτάσει έως τους 900°C. Η καύση του καπνού έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή αερίου καπνού (ο οποίος περιέχει μία σειρά από επιβλαβείς χημικές ενώσεις) και στάχτης.

> *Οι μελέτες έδειξαν ότι στο **IQOS** υπάρχει σημαντική μείωση σε σχέση με το τσιγάρο στην απελευθέρωση επιβλαβών ουσιών που θεωρούνται ως ύποπτες για την εμφάνιση καρκίνου*

Από το συμβατικό τσιγάρο στο IQOS

Η λειτουργία του IQOS, του πρώτου Προϊόντος Δυνητικά Μειωμένου Κίνδυνου, που κυκλοφορεί η PMI στην ελληνική αγορά από το φθινόπωρο του 2016, στηρίζεται στην αρχή της «θέρμανσης» και όχι καύσης του καπνού, η οποία επιτυγχάνεται μέσω μίας μεταλλικής λεπίδας που θερμαίνει τον καπνό και βοηθά στην έκλυση της νικοτίνης. Οι θερμοκρασίες που παράγονται στο IQOS δεν ξεπερνούν τους 350 °C.

Τα έως τώρα επιστημονικά δεδομένα είναι ενθαρρυντικά και δείχνουν ότι η μετάβαση από το συμβατικό τσιγάρο στο IQOS ειναι πιθανόν να συνδέεται με μικρότερη βλάβη σε σύγκριση με τη συνέχιση του συμβατικού καπνίσματος, συμπέρασμα, που μένει να αποδειχθεί με περισσότερες έρευνες.

▶ Δεν παράγεται, καύση και καπνός αλλά ένα αερόλυμα το οποίο περιέχει κατά μέσο όρο 90-95% χαμηλότερα επίπεδα των επιβλαβών και δυνητικά επιβλαβών συστατικών σε σύγκριση με το συμβατικό τσιγάρο, ενώ τα επίπεδα νικοτίνης που παρέχει είναι παρόμοια.

▶ Εργαστηριακές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα χαμηλότερα επίπεδα επιβλαβών και δυνητικά επιβλαβών συστατικών στο αερόλυμα του IQOS είναι σημαντικά λιγότερο τοξικά σε σχέση με του καπνού που παράγεται από το συμβατικό τσιγάρο.

▶ Οι κλινικές μελέτες που έχουν ολοκληρωθεί μέχρι σήμερα επιβεβαιώνουν τα πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα των εργαστηριακών μελετών. Καπνιστές οι οποίοι άλλαξαν ολοκληρωτικά σε IQOS, σε 4 μελέτες μείωσαν σημαντικά την έκθεσή τους σε 15 τοξικές ουσίες. Αυτή η μείωση στην έκθεση δεν διέφερε σημαντικά από την αντίστοιχη που παρατηρήθηκε σε ανθρώπους που διέκοψαν το κάπνισμα κατά τη διάρκεια αυτών των μελετών.

▶ Μεγάλες μελέτες σε ΗΠΑ και Ιαπωνία έχουν δείξει αμελητέο ενδιαφέρον για χρήση του IQOS σε μη καπνιστές ή πρώην καπνιστές και σημαντικά ποσοστά πλήρους αντικατάστασης του συμβατικού τσιγάρου σε ενήλικους καπνιστές.

Τα τελευταία χρόνια η είσοδος στην αγορά των εναλλακτικών προϊόντων καπνίσματος έχει οδηγήσει κάποιες Αρχές παγκοσμίως όπως στις ΗΠΑ, Αγγλία κ.α. να έχουν διαφορετική προσέγγιση στα νεότερα καινοτόμα προϊόντα καπνού, διαχωρίζοντάς τα από τα συμβατικά τσιγάρα. Ολοένα και περισσότερες χώρες αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα και τα δυνητικά οφέλη των εναλλακτικών μη καιόμενων προϊόντων καπνού για τη δημόσια υγεία. Στην Ελλάδα υπάρχει διαδικασία αδειοδότησης όπου πενταμελής επιστημονική επιτροπή αξιολογεί τους φακέλους των νεότερων προϊόντων καπνού προκειμένου να κυκλοφορήσουν στην αγορά. ●

PMI SCIENCE
PHILIP MORRIS INTERNATIONAL

ΟΙ 10 +1 ΠΙΟ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΜΥΘΟΙ

Της ΕΛΕΝΑΣ ΧΑΛΑΡΗ

Η ελλιπής ενημέρωση σχετικά με τα ζητήματα διατροφής συμβάλλει συχνά στη δημιουργία και συντήρηση «μύθων» και τη διάδοση λανθασμένων τακτικών, η υιοθέτηση των οποίων μπορεί να επηρεάσει την υγεία μας, οδηγώντας στην αύξηση του σωματικού βάρους ή παρεμποδίζοντας την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Το φαινόμενο των διατροφικών μύθων οφείλεται εν πολλοίς στην πεποίθηση πως υπάρχουν συγκεκριμένα διατροφικά μοντέλα, τα οποία μπορούν να λειτουργήσουν για όλους. Ξεκινώντας με την παραδοχή πως «το διατροφικό πλάνο πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου ώστε να είναι αποτελεσματικό», η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Κατερίνα Βάμβουκα σχολιάζει τους πιο διαδεδομένους διατροφικούς μύθους και μας κατατοπίζει σχετικά με το τι ισχύει σε σχέση με αυτούς.

Μύθος #1: Το μέλι και η μαύρη ζάχαρη είναι πιο υγιεινές επιλογές από τη λευκή ζάχαρη και έχουν λιγότερες θερμίδες.

▶ Άλλο υγιεινό τρόφιμο, άλλο με λιγότερες θερμίδες. Οπότε, ναι, σαφώς το μέλι και η μαύρη ζάχαρη είναι πιο υγιεινά τρόφιμα από τη λευκή ζάχαρη γιατί περιέχουν άλλες μορφές υδατανθράκων. Χρειάζεται, δηλαδή, ο οργανισμός να κάνει περισσότερη διεργασία για να μπορέσει να διασπάσει τα συγκεκριμένα σάκχαρα, σε σχέση με τη γλυκόζη που βρίσκεται στη λευκή ζάχαρη. Ωστόσο δεν περιέχουν λιγότερες θερμίδες. Όταν καταναλώνονται στην ίδια ποσότητα είναι ακριβώς το ίδιο.

Μύθος #2: Υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές που προκαλούν κυτταρίτιδα.

▶ Είναι ένας τεράστιος μύθος η σύνδεση της τροφής με την κυτταρίτιδα. Ουσιαστικά πρόκειται για ένα ζήτημα που πρέπει να δούμε ολιστικά. Το είδος της διατροφής που ακολουθούμε και η ύπαρξη ή μη άσκησης στην καθημερινότητά μας, αλλά και η ποιότητα του δέρματος του κάθε ατόμου είναι σίγουρα παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση κυτταρίτιδας. Υπάρχουν τροφές, όπως η ζάχαρη, τα αναψυκτικά και το αλκοόλ που «ευθύνονται» για το φαινόμενο αυτό, μόνο εφόσον εντάσσονται στο πλαίσιο ενός συνολικά ανθυγιεινού lifestyle, το οποίο μπορεί να χαρακτηρίζεται από καθιστική ζωή και έλλειψη κίνησης.

Μύθος #3: Τα γαλακτοκομικά καθορίζουν την ανάπτυξη των παιδιών και προστατεύουν τις γυναίκες από την οστεοπόρωση.

▶ Σίγουρα τα παιδιά και οι γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση είναι ομάδες πληθυσμού που χρειάζονται την κατανάλωση γαλακτοκομικών. Όχι γιατί κάποιο παιδί θα ψηλώσει γρηγορότερα ή περισσότερο επειδή καταναλώνει γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά γιατί θα είναι πιο πυκνά τα κόκαλά του. Σίγουρα τα γαλακτοκομικά βοηθούν στη συνολική ανάπτυξη, όμως το ύψος καθορίζεται από ορμονολογικούς παράγοντες. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η σωστή διατροφή και η επαρκής άσκηση βοηθούν ακόμη περισσότερο στην ανάπτυξη του ύψους στα παιδιά.
Στις γυναίκες η πρόσληψη γαλακτοκομικών δεν συμβάλλει στην αποθήκευση ασβεστίου στα κόκαλά τους, αλλά βοηθά τη συντήρηση του ρυθμού απώλειας του ασβεστίου που χάνουν. Δεν μας ενδιαφέρει αν πρόκειται για προϊόν ζωικής ή φυτικής προέλευσης, αλλά η περιεκτικότητα σε ασβέστιο που έχει ένα προϊόν είτε είναι υποκατάστατο είτε όχι. Οπότε καλό θα είναι να ελέγχουμε και τις διατροφικές ετικέτες.

Μύθος #4: Ένας άνθρωπος πρέπει να πίνει «άφθονο νερό», τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό τη μέρα.

▶ Η κατανάλωση νερού είναι ανάλογη με τις θερμιδικές ανάγκες, τις καύσεις που κάνει ένας οργανισμός. Οπότε δεν υπάρχει μία ρότα ότι όλοι πρέπει να πίνουν 10-12 ποτήρια νερό τη μέρα, ούτε ισχύει το «όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο». Είναι ένας παράγοντας που σταθμίζεται ανάλογα με το άτομο που έχεις απέναντί σου. Σίγουρα το νερό βοηθάει πάρα πολύ στο ότι μεταφέρονται οι άχρηστες και χρήσιμες ουσίες εντός του οργανισμού, αλλά είναι και κάτι το οποίο το προσλαμβάνουμε και από άλλες πηγές.

Μύθος #5: Υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές που προκαλούν ακμή.

▶ Υπάρχουν τροφές που προκαλούν ακμή, όταν έχουμε έναν οργανισμό του οποίου το ανοσοποιητικό είναι ήδη διαταραγμένο. Συνήθως επηρεάζουν άτομα που έχουν μικροβιακό φορτίο, δηλαδή αντιμετωπίζουν ζητήματα ακμής, «νοσούν». Οπότε κάποια τρόφιμα, τα οποία είναι λίγο πιο αλλεργιογόνα, μπορούν να επηρεάσουν την κατάσταση και για αυτό τα αποφεύγουμε.

Μύθος #6: Υπάρχουν τρόφιμα «λιποδιαλυτικά» ή «αρνητικών θερμίδων».

▶ Γίνονται έρευνες για κάποια συγκεκριμένα συστατικά ή τρόφιμα, τα οποία φαίνεται να έχουν μια θετική δράση, αλλά δεν είναι κάτι μετρήσιμο. Μπορεί να βοηθούν με έμμεσο τρόπο στην απώλεια βάρους. Αν αυτό γινόταν άμεσα τότε τα αποτελέσματα θα ήταν και μεγαλύτερα. Μπορεί, για παράδειγμα, ένα τρόφιμο ή συστατικό να βοηθάει στην καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών ή στην ενυδάτωση του οργανισμού, αλλά όχι στην καύση του λίπους.

Μύθος #7: Όταν τρώμε υγιεινά δεν παχαίνουμε

▶ Ό,τι θεωρείται «υγιεινό» δεν σημαίνει ότι είναι και «διαιτητικό» και επομένως μπορεί να καταναλώνεται σε απεριόριστες ποσότητες. Για παράδειγμα, το λευκό ψωμί και το ψωμί ολικής έχουν ακριβώς τις ίδιες θερμίδες. Η διαφορά είναι ότι το ολικής είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες που βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και στη προστασία της καρδιάς.
Αντίστοιχα, δεν υπάρχουν συνδυασμοί τροφών που «παχαίνουν», αλλά η ποσότητα και η ποιότητα των τροφίμων καθορίζει και την επίδραση που αυτά θα έχουν στον οργανισμό μας. Οπότε δεν παχαίνει το κρέας αν συνδυάζεται με ρύζι, όταν έχουμε να κάνουμε με έναν οργανισμό ο οποίος στο σύνολο της ημέρας μπορεί να έχει υψηλές ενεργειακές ανάγκες, τις οποίες καλύπτει είτε τρώγοντας υδατάνθρακες μαζί με το γεύμα του –ώστε να είναι ένα πιο πλήρες γεύμα– είτε καταναλώνοντάς τους τμηματικά στα υπόλοιπα γεύματά του μέσα στην ημέρα.

Μύθος #8: Τα αυγά αυξάνουν τη χοληστερίνη

▶ Τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η ποσότητα της «κακής» χοληστερόλης στον κρόκο του αυγού είναι μικρή και συνεπώς δεν είναι ικανή να δημιουργήσει από μόνη της προβλήματα. Στις δυτικές κοινωνίες η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος αυξάνει τα επίπεδα κορεσμένου λίπους, κάτι που σε συνδυασμό με υπερκατανάλωση αυγών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη χοληστερίνη.

Μύθος #9: Το βραδινό φαγητό μάς παχαίνει.

▶ Κατά περίπτωση, ναι. Δηλαδή, δεν θέλουμε τόσο πολύ να αντιστρέφουμε τα γεύματά μας. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές μας ενδιαφέρει συνολικά το ισοζύγιο θερμίδων, οπότε όταν έχουμε να κάνουμε με έναν υγιή οργανισμό ο οποίος έχει μικρά και συχνά γεύματα μέχρι το βραδινό του γεύμα –ας είναι και ο κύριος όγκος των γευμάτων του το βράδυ–, αν είναι στα πλαίσια των θερμίδων που πρέπει να παίρνει με βάση τις ανάγκες του, μπορεί να το κάνει. Γενικά, όμως, αν αντιστρέφουμε τα γεύματά μας και το κύριο γεύμα μας είναι αργά το βράδυ και δεν έχουμε ενδιάμεσα (γεύματα), επειδή συγκεντρώνεται και όλος ο όγκος των θερμίδων και επηρεάζει τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα, αυτό μακροπρόθεσμα μπορεί να μας δυσκολέψει στην απώλεια βάρους.

Μύθος #10: Το νούμερο στη ζυγαριά είναι καθοριστικό.

▶ Το βάρος από μόνο του δεν λέει πολλά για έναν διαιτολόγο. Αυτό συμβαίνει για πολλούς λόγους. Αρχικά, οι μύες ζυγίζουν περισσότερο από το λίπος, ενώ η υπερκατανάλωση σε ζάχαρη κάποιες φορές συμβάλλει στο να δημιουργηθεί πρήξιμο. Παράλληλα, οι ορμονικές διακυμάνσεις στις γυναίκες, όπως και η γυμναστική, μπορεί να προκαλέσουν σημαντικές αλλαγές στη σύσταση του σώματος (λίπος, υγρά, μύες) και έτσι να υπάρξει ανεπιθύμητη αύξηση στο βάρος.

Μύθος #11: Ακολουθώντας ένα πρόγραμμα διατροφής που αποκλείει τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, θα αντιμετωπίσουμε προβλήματα έλλειψης σιδήρου.

▶ Η βασική διαφορά ανάμεσα στον ζωικής και φυτικής προέλευσης σίδηρο είναι ότι ο ζωικός σίδηρος απορροφάται πολύ πιο γρήγορα από τον φυτικό και είναι πολύ πιο βιοδιαθέσιμος, δηλαδή είναι σε τέτοια μορφή που ο οργανισμός από μόνος του μπορεί ουσιαστικά να τον απορροφήσει. Σε σχέση με τον ζωικής προέλευσης σίδηρο, ο μη αιμικός σίδηρος που βρίσκεται στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα, όπως για παράδειγμα στο σπανάκι ή τις φακές, για την καλύτερη απορρόφησή τους θα πρέπει να καταναλώνεται μαζί με το γεύμα και μια πηγή βιταμίνης C. ●

HEALTHY LIFE Festival

ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΖΩΗΣ

20-22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2018

HELEXPO MAROUSSI

FORUM
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ
ΒΙΒΛΙΑ
ECO & BAZAAR

- Ολιστικές Θεραπείες
- Υγιεινή Διατροφή / Βιολογικά Προϊόντα
- Αυτογνωσία / Προσωπική Ανάπτυξη
- Super Foods / Αιθέρια Έλαια / Βότανα
- Ομορφιά / Αναζωογόνηση
- Γυμναστική / Yoga / Pilates
- Εναλλακτικός Τουρισμός / Ιαματικός Τουρισμός
- Εκδοτικοί Οίκοι / Βιβλία

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ

20 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
Λαυρέντης Μαχαιρίτσας
η Μιρέλα Πάχου & ο Steve Tesser
21:15

21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
Ευανθία Ρεμπούτσικα
Έλλη Πασπαλά
21:15

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
Οι Εφευρέσεις που άλλαξαν τον Κόσμο
12:00

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
Επίδειξη Ρυθμικής Γυμναστικής
18:00

22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
KUNG FU & Χορός του Λιονταριού
14:30

Υπό την Αιγίδα

Gold Χορηγοί

Υποστηρικτές

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ECOPOLIS
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΔΕΘ HELEXPO

25

«ΠΡΙΝ» ΚΑΙ «ΜΕΤΑ» ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Τέρμα οι φωτογραφίες παχύσαρκων που κατάφεραν να χάσουν βάρος

Της **ΜΑΡΙΑΣ ΤΣΟΣΚΟΥΝΟΓΛΟΥ**

Για δεκαετίες ολόκληρες η αγαπημένη διαφημιστική τακτική της βιομηχανίας του αδυνατίσματος ήταν να δημοσιεύονται φωτογραφίες υπέρβαρων ανθρώπων που κατάφεραν να χάσουν πολλά κιλά και να μεταμορφωθούν. Τα περίφημα «πριν και μετά» λειτουργούσαν ως αδιάψευστη απόδειξη ότι μια δίαιτα είναι αποτελεσματική.

Ομως πρόσφατα οι υπεύθυνοι των Weight Watchers –πρωτοπόρος εταιρεία στο αδυνάτισμα αλλά και στην ανάρτηση ανάλογων φωτογραφιών με θέμα το «πριν και το μετά»– αποφάσισαν να εγκαταλείψουν αυτή τη διαφημιστική τακτική, αφού θεωρούν ότι κάτι τέτοιο είναι ξεπερασμένο και δεν συμβαδίζει με τον σημερινό τρόπο ζωής και τις αξίες του σύγχρονου ανθρώπου.

Όπως τέθηκε στο πρόσφατο συνέδριο που πραγματοποίησαν τα Weight Watchers τον περασμένο μήνα, «το ζητούμενο δεν είναι οι βραχυπρόθεσμες δίαιτες αλλά οι μόνιμες αλλαγές, αφού το ταξίδι των μελών μας είναι κάτι πολύ περισσότερο και σύνθετο από το "τότε" και το "τώρα". Είναι ένα ταξίδι που σκοπό έχει έναν καλύτερο και πιο υγιεινό τρόπο ζωής χωρίς αρχή, μέση και τέλος».

Το βέβαιο είναι ότι όποιος θέλει να κάνει αυτό το «ταξίδι» θα πρέπει να οπλιστεί με υπομονή, επιμονή και θάρρος, ώστε εκτός από τον τρόπο που τρέφεται να αλλάξει και τον τρόπο που σκέφτεται και ζει, αφού συχνά, αν και ξεκινάμε με μεγάλες προσδοκίες και όνειρα, είναι αμφίβολο αν θα καταφέρουμε ποτέ να φτάσουμε στην Ιθάκη μας.

Σήμερα συνηθίζουμε να λέμε «κάνω διατροφή», «ακολουθώ υγιεινό τρόπο ζωής» και άλλες τέτοιες πολιτικά ορθές διατυπώσεις. Πριν μερικά χρόνια θα το λέγαμε πιο απλά: «κάνω δίαιτα». Γιατί να αδυνατίσουμε θέλουμε. Να χάσουμε κιλά. Να δείχνουμε πιο λεπτοί. Τι κι αν σήμερα είναι επιβεβαιωμένο ότι οι δίαιτες δεν λειτουργούν μακροπρόθεσμα. Τι κι αν σύμφωνα με τις έρευνες των ίδιων των Weight Watchers ένας μέσος άνθρωπος δεν μπορεί να χάσει πάνω από 5% του βάρους του σε διάστημα έξι μηνών, ενώ στα επόμενα δύο χρόνια 1 στους 3 από αυτούς θα έχει ξαναπάρει τα κιλά που έχασε. Το αδυνάτισμα εξακολουθεί να είναι της μόδας και η βιομηχανία αδυνατίσματος ένας από τους πιο κερδοφόρους τομείς της παγκόσμιας οικονομίας.

Σίγουρα είναι ενθαρρυντικό που το 2018 τα Weight Watchers αποφάσισαν μετά από 50 χρόνια λειτουργίας τους να αλλάξουν την παρωχημένη καμπάνια του «πριν και μετά», αλλά φαίνεται ότι κατά βάθος το ζητούμενο για τις εταιρείες αδυνατίσματος είναι να μη χάσουν το τρένο του εκσυγχρονισμού έτσι ώστε να συμβαδίζουν με τις νέες αξίες της εποχής μας.

Δείχνουν να τα καταφέρνουν γιατί, ευτυχώς για αυτές, το προϊόν τους πουλάει ακόμα: όλοι θέλουν να αδυνατίσουν! ●

ATHENS voice

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσιρμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης: Δήμητρα Γκρους

Διαχείριση Web Βαγγέλης Κορωνάκης
vkoron@athensvoice.gr
Αρχισυνταξία Web
Δημήτρης Αθανασιάδης

Συντακτική ομάδα: Δ. Αλικάκος, Ν. Αργυροπούλου, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ν. Γεωργελέ, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δημητρακόπουλος, Φ. Δημητριάδη, Θ. Ευθυμίου, Ν. Ζαχαριάδης, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Μ. Μαρμαρά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Μ. Μηλάτος, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Κ. Νιαμονιτάκη, Ευτ. Παλλήκαρης, Κ. Παναγοπούλου, Η. Παρτσακουλάκη, Γ. Παυριανός, Κ. Περρή, Κ.Ρήγος, Ε. Συναδινού, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Γ. Τσάκαλος, Σ. Τσιτσόπουλος, Δ. Φύσσας, Σ. Χαραμή, Λ. Χουρμούζη

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

Ατελιέ Μορφούλα Βογιατζόγλου, Sotos Anagnos
Εικονογραφήσεις Θοδωρής Μπαργιώτας, Β. Γκογκτζιλάς, art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσης, Γιάννης Οικονόμου

Group Advertising Manager
Αναστασία Μπαφούνη, anastasia@athensvoice.gr
Advertising Manager Ξένια Κατσιούλα

Direct Market Ρούλα Μαντή, Μαρίνα Β. Γεωργοπούλου, Στεφανία Μουστάκη
Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
marketing@athensvoice.gr
Ροή Διαφήμισης Web Έφη Ορφανάκου
efiorfanakou@athensvoice.gr

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαρία Καραχοντζίτη, Γιώργος Άνθης

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

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

www.athensvoice.gr
Αν δεν βρίσκετε την Α.Ν. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα:
ATHENS!
210 3617.360, 210 3617.369

Κωδικός εντύπου: 7021
ISSN 1790-6164

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

ΜΑΚΥΚΑΛΟΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ

© JOHN HOLMES

Μυρτώ, είμαι με ένα παιδί δυόμισι χρόνια σε πολύ καλή φάση μέχρι τον ενάμιση και σε μέτρια μετά. Δεν σκέφτομαι να χωρίσω, αγαπιόμαστε και ζούμε μαζί. Πού είναι το προβληματάκι; Ότι γνώρισα (σε μια ερασιτεχνική θεατρική ομάδα που είμαι) έναν άλλο με τον οποίο υπάρχει μεγάλη χημεία και η μαύρη αλήθεια είναι ότι τον τελευταίο καιρό μιλάμε όλη μέρα στο fb, στέλνουμε τραγούδια ο ένας στον άλλο, φατσούλες κ.λπ. Βασικά η μαύρη αλήθεια δεν είναι αυτή, είναι ότι τον θέλω και με θέλει, τον σκέφτομαι και με σκέφτεται, τον φαντάζομαι (ξέρεις πώς) και με φαντάζεται (ξέρεις πώς). Καταλαβαίνεις πως η ζωή μου έχει γίνει μια καταδίωξη γιατί με τον δικό μου μένουμε μαζί, ενώ ο άλλος είναι και παντρεμένος, οπότε κλειόμαστε σε μπάνια για να τσατάρουμε και χαμηλώνουμε τηλέφωνα να μην ακούγονται τα μπιπ μπιπ από μνμ. Τι κάνουμε, Μυρτώ μου; Προχωράμε με τον κίνδυνο να μας πάρουν με τις πέτρες ή καθόμαστε ήσυχα και μας μένει απωθημένο; Μπορεί να με πεις αναίσθητη αλλά με πιάνει τρελό γέλιο με αυτή τη φάση. Σκέψου στα 31 να σηκώνομαι από το τραπέζι και να τρέχω στην τουαλέτα με το κινητό στην τσέπη σαν δεκαπεντάχρονο!
Υ.Γ. Η ζωή είναι ωραία!

Γέλα, πουλί μου, γέλα, είν' η ζωή μια τρέλα.
Υ.Γ. 1 *Η απάντησή μου είναι καλώς ορίσατε στην κόλαση. Ψάξτε για θάμνους, για κουφάλες στα δέντρα, για τουαλέτες σε βενζινάδικα – γκαράζ, πυλωτές, ταράτσες επίσης παίζουνε δυνατά. Γενικά η πόλη έχει πολλές καβάτζες, μη σας πω ότι μεταμορφώνεται ήδη σε μια τεράστια καβάτζα για να στέλνετε τις αμαρτωλές φατσούλες σας στον αγαπητικό. Σας έχει τύχει ποτέ να δείτε κάποια να ρομαντσάρει ευτυχής δίπλα στη μούργα από το πετρέλαιο και τις πλαστικές σακούλες σε καμιά προβλήτα, ρίχνοντας ένοχες ματιές στην παρέα της και κοιτώντας παράλληλα το κινητό της; Προσέξατε ποτέ σε κάποιο εστιατόριο το ζευγάρι που ο ένας τρώει αμέριμνος και η άλλη κάθεται σε αναμμένα κάρβουνα, ενώ το κινητό της δεν υπάρχει πουθενά στο τραπέζι; Κατουριόσασταν ποτέ έξω από πόρτα τουαλέτας ερμητικά κλειστή σε μπαρ και από μέσα άκρα του τάφου σιωπή που διακόπτεται από το γκλιν γκλιν των παράνομων μηνυμάτων; Ε, όλες αυτές είσαστε εσείς!*
Υ.Γ. 2 *Αν δεν το έχετε καταλάβει, σας ενημερώνω ότι έχετε κάνει μια παράλληλη σχέση με ένα κινητό τηλέφωνο. Δεν ξέρω κατά πόσο θα σας μείνει απωθημένο αν διακόψετε μια σχέση με ένα κινητό, αλλά σίγουρα αν αποφασίσετε να προχωρήσετε με τον παντρεμένο κοπρίτη που τρώει τις ώρες του σε ερασιτεχνικές θεατρικές ομάδες γκομενίζοντας, ετοιμαστείτε για το επόμενο level στην κόλαση το οποίο πιθανότατα είναι: χωρίζετε με τον φίλο σας, ο τύπος σας λέει «χωρίζω, χωρίζω» και δεν χωρίζει για κανένα λόγο κι εσείς καταλήγετε στην προβλήτα, την τουαλέτα και στο εστιατόριο του απλώς πιο σκατά. Εκεί κάπου περνάει και ο πρώην απ' έξω αγκαλιά με το καινούργιο αμόρε και αμέσως αντιλαμβάνεστε γιατί πρέπει να ακούτε τις συμβουλές του σοφού Μυρτουδιού.*

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ

Της **ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ**

Μυρτούδι μου, με έπιασε η άνοιξη, θέλω να τα τινάξω όλα στον αέρα και να ζήσω καινούργια πράγματαااااα. Θέλω να αλλάξω δουλειά, να ταξιδέψω, να χωρίσω και να ξαναερωτευτώ, να κολλήσω με ένα γκομενάκι 25 χρονών και να φύγω μαζί του στα νησιά, να κοιμόμαστε στις παραλίες σε σλίπινγκ μπαγκ, να ψαρεύουμε και να τρώμε, να τα ζήσω όλα από την αρχή. Βαρέθηκα να τρέχω πίσω από προβλήματα, βαρέθηκα τις εκκρεμότητες και τα χρέη, θέλω να ξυπνήσω και να μην υπάρχουν χρέη να πληρώσω, βαρέθηκα το πλάι πλάι αμίλητοι στον καναπέ με τα κινητά στα χέρια και την τηλεόραση να παίζει στο mute. Εύχομαι σε όλους τους αναγνώστες της στήλης σου να πάθουν το ίδιο και πρώτη απ' όλους εσύ! Καλή άνοιξη, καλό καλοκαίρι, άνθισαν οι νεραντζιές! Φιλιά, Μυρτώ μουουου! - **Flower**
Υ.Γ. Θέλω πίσω τα δεκαεννιά μου!

Εφικτό.
Υ.Γ. *Θέλω να πάρω το νόμπελ λογοτεχνίας για το βιβλίο που δεν έχω γράψει ακόμα, θέλω να ξυπνήσω με μπούκλες, θέλω να αναστηθούν ο Μπάουι και ο Κοέν, θέλω να κερδίσω στο ΤΖΟΚΕΡ πάρα πολλά χρήματα, θέλω να ξαναγίνουν νέοι ο μπαμπάς μου και η μαμά μου, θέλω τον Ανδρέα Παπανδρέου επικεφαλής στο Κίνημα Αλλαγής, θέλω να πρωταγωνιστήσει ο Ράιαν Γκόσλινγκ στην ταινία που θα γυρίσω και η οποία θα αναφέρεται στις πρώτες μέρες του έρωτά μας (με τον Ράιαν), θέλω άλλες εννιά λέξεις για να κλείσω τη στήλη!*

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

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

Μικρές αγγελίες

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

Σε γνωρίζω... **Αβαντάζ.** Όμορφη οικονομολόγος 35 ετών, θηλυκή, με υψηλό κοινωνικοοικονομικό status, €5.000 μηνιαίως, μεγάλη ακίνητη περιουσία, πολυτελές αυτοκίνητο, αναζητά γνωριμία γάμου. «Πάππας». Ομήρου 38 Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr

COSMIC TELEGRAM

Από την
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΒΔΑΡΗ
(panastron)

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Οι δυνάμεις σου ανανεώνονται και τείνεις να τις καταχραστείς

Με την είσοδο του Ηλίου στο ζώδιό σου την Τρίτη, ανανεώνονται οι δυνάμεις, ο ενθουσιασμός σου και βλέπεις την ερωτική σου ζωή, τη σχέση με τα παιδιά σου και το θέμα διασκέδαση να λειτουργούν υπέρ σου. Προς το παρόν, η καθημερινότητά σου φαίνεται να περιστρέφεται γύρω σου και μάλιστα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ωστόσο, όλα αυτά αντί να σε μαλακώνουν σε κάνουν πιο απαιτητικό, ίσως και λίγο δικτατορικό και πηγαίνεις και χρησιμοποιείς ό,τι κερδίζεις για να κυνηγήσεις την καριέρα και τις κοινωνικές σου φιλοδοξίες με αρκετά ανταγωνιστικό τρόπο. Καλό θα ήταν να προσέχεις πόσο, ποιον και τι σπρώχνεις γιατί με την αναδρομή του Ερμή στο ζώδιό σου από την Παρασκευή θα έχεις την ευκαιρία να διερευνήσεις σπιθαμή προς σπιθαμή τις συνέπειες των πράξεών σου. Ειδικά σε επίπεδο ρουτίνας, υγείας και εργασίας και σε επίπεδο οικονομικών συναλλαγών, φρόντισε να πεις και να προγραμματίσεις μόνο ό,τι πραγματικά μπορείς να διαχειριστείς, για να μη βρεις τις υπερβολές σου μπροστά σου.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Παλιές εκκρεμότητες και λάθη δυσκολεύουν την πορεία σου

Διανύεις μία μάλλον άχαρη φάση, η οποία προηγείται του μήνα του ζωδίου σου και είναι λες κι είναι σχεδιασμένη για να σου θυμίσει ό,τι έχεις κάνει λάθος κι ό,τι εκκρεμότητες έχεις δημιουργήσει από γεννήσεώς σου. Ο Ήλιος στον Κριό, από την Τρίτη, φέρνει στην επιφάνεια ό,τι σε επιβαρύνει, ειδικά θέματα που αφορούν το σπίτι και τους συγγενείς σου, καθώς και το παρασκήνιο και την όχι-και-τόσο-καλή πλευρά των ερωτικών και επαγγελματικών σου. Καλό θα ήταν να συγκεντρωθείς στην επιμόρφωσή σου, να προσπαθήσεις να δεις τα θέματά σου από διαφορετική οπτική γωνία και να παραμείνεις «ανοιχτός» σε γνωριμίες και προτάσεις για διασκέδαση, όσο το σώμα και η τσέπη σου το επιτρέπουν. Έτσι αποφεύγεις την απομόνωση και κρατάς τη σχέση με παρέες και συγγενείς, καθώς και όποιες νομικές υποθέσεις σε απασχολούν «σε κίνηση». Η αναδρομή του Ερμή στις 23 επιτείνει την αίσθηση απολογισμού στα ερωτικά και οικονομικά σου. Στα μεν πρώτα με επαφές προς κλεισίματα κι επίλυση, στα δε δεύτερα κλείνοντας «τρύπες».

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Με τα μάτια στο μέλλον σου και τις αναγκαίες αλλαγές για να το προσεγγίσεις

Ανανεώνεις τη σχέση σου με τους φίλους και τις εξωπεπαγγελματικές σου ασχολίες στην αρχή της εβδομάδας, με τη βοήθεια του Ηλίου στον Κριό, από την Τρίτη. Στην εικόνα μπαίνουν καινούργιοι άνθρωποι και σχέδια λόγω των εξελίξεων στην ερωτική σου ζωή και το σπίτι σου ή λόγω ενός καινούριου δημιουργικού πρότζεκτ. Όλο αυτό το ευχάριστο σούσουρο δυστυχώς σε ξαναφέρνει ενώπιον οικονομικών και συναισθηματικών διευθετήσεων που είναι αναγκαίες για να είναι εφικτά τα παραπάνω. Το κερασάκι στην τούρτα είναι η αναδρομή του κυβερνήτη σου Ερμή στις 23, που δημιουργεί επιπρόσθετη αναστάτωση στις φιλίες και στα σχέδιά σου. Στην πραγματικότητα βέβαια σε φέρνει αντιμέτωπό με το κατά πόσο έχεις τη δυνατότητα, τις βάσεις και τη συνεργασία των άλλων για να υποστηρίξεις μακροπρόθεσμα τους στόχους και τις φιλίες σου. Αυτό μεταφράζεται σε επιβράδυνση των εξελίξεων, καθυστερήσεις, υψηλότερους τόνους και αρκετές (διαχειρίσιμες) κρίσεις που θα σου δώσουν την ευκαιρία να αναπροσαρμόσεις ρεαλιστικότερα τα σχέδιά σου για εαυτό, οικογένεια, σπίτι και φιλίες.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Διατήρησε την ακεραιότητά σου κι απόφυγε σκοπέλους σε έρωτα και δουλειά

Περίοδος υψηλής τάσης και τόνων αυτή η εβδομάδα, καθώς ο Ήλιος στον Κριό δεν αφήνει πέτρα που να μη σηκώσει στη δουλειά και στον γάμο σου. Το γεγονός σε ενεργοποιεί, όμως παράλληλα σε εξωθεί σε ανταγωνιστικότερες και επιθετικότερες συμπεριφορές. Η αναστάτωση που δημιουργείται στη σχέση σου με τους συνεργάτες και τον σύντροφό σου δεν είναι καθόλου μα καθόλου του γούστου ή του τύπου σου και το ερώτημα είναι αν τελικά ο σκοπός όντως αγιάζει τα μέσα και πώς θα γίνει να μην αισθάνεσαι μετά χάλια, ακόμη κι όταν παίρνεις αυτό που θέλεις. Όσο πιο αληθής παραμείνεις προς τον εαυτό σου και δεν ξεχάσεις τις αρχές σου τελείως για τα θέλω σου να σε κάνουν ό,τι θέλουν, τόσο λιγότερη ασυνεννοησία, ανατροπές και δυσάρεστες εκπλήξεις θα έχεις να αντιμετωπίσεις με την αναδρομή του Ερμή από την Παρασκευή. Μπορεί να αισθανθείς αδικημένος, έχε όμως στον νου σου ότι αυτά που δεν σου κάθονται τώρα, επαγγελματικά και προσωπικά, απλώς είναι ακατάλληλα κι ας είναι επιθυμητά.

ΛΕΩΝ (22Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Θεωρητικά έτοιμος για καλοκαίρι μέσα-έξω, πρακτικά έχεις δουλειά ακόμη

Αν η εβδομάδα δεν περιλαμβάνει εκδρομή ελπίζω να περιλαμβάνει τουλάχιστον τον σχεδιασμό της, καθώς με την είσοδο του Ηλίου στον Κριό κλείνεις αποφασιστικά τη χειμερινή σεζόν μέσα-έξω κι είσαι έτοιμος για οτιδήποτε καινούργιο, μέρος, αντικείμενο, ασχολία, επαγγελματικό άνοιγμα. Και δεν θα λείψει τίποτα από αυτά από το μενού και με έξτρα διασκέδαση γαρνιτούρα. Παραμένει βέβαια και η φασίνα, που χρειάζεται σε πρακτικό επίπεδο, κι ευτυχώς οι υποχρεώσεις και το σώμα σου σού θυμίζουν τα όριά σου και δεν σε αφήνουν να παραδοθείς ολοσχερώς στην υπερβολή, όπως θα ήθελες. Άλλωστε, με την αναδρομή του Ερμή την Παρασκευή, κατεβάζεις ταχύτητα αναγκαστικά και έχεις την ευκαιρία να δεις καλύτερα το πού θέλεις να πας σαν άτομο και να κάνεις τις απαραίτητες αναπροσαρμογές στο πορτοφόλι, το σκεπτικό και το πού διαθέτεις την ενέργειά σου. Αυτό μπορεί να σου στοιχίσει σε χρόνο και χρήμα, αλλά τελικά θα σε βάλει σε καλύτερο δρόμο σε ό,τι αφορά τα μαθήματα, τις νομικές υποθέσεις, τη σχέση με τους συγγενείς σου.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Αμφιβάλλεις και δυσκολεύεσαι να διατηρήσεις την πορεία σου σε σχέση και δουλειά

Η είσοδος του Ηλίου στον Κριό στις 20 δεν κάνει θαύματα για την ψυχολογία σου, αφού φέρνει στο προσκήνιο περισσότερα από όσα μπορείς ή θέλεις να διαχειριστείς κυρίως σε μοιρασμένα οικονομικά και την ερωτική σου ζωή. Ρίχνει φως σε συναισθηματικές και χρηματικές ανασφάλειες και τον χαμούλη της κρεβατοκάμαράς σου με πισωγυρίσματα και πάθη, όταν εσύ έχεις θέσει ρεαλιστικούς και σοβαρούς στόχους. Καλό θα ήταν να μην αφήσεις την αναστάτωση αυτή να επηρεάσει αρνητικά τη σχέση με τα παιδιά σου ή να ακρωτηριάσει τη δημιουργικότητά σου. Ο κυβερνήτης σου Ερμής, ανάδρομος στον Κριό από την Παρασκευή, πρόκειται να σου δημιουργήσει αρκετές αμφιβολίες για το κατά πόσο ο γάμος και η καριέρα σου οδεύουν προς την κατεύθυνση που επιθυμείς και σου επιτρέπουν να εκφράζεις τον εαυτό σου. Να θυμάσαι ότι ήδη κινείσαι προς τη σωστή κατεύθυνση και στις δύο περιπτώσεις και το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να μη γυρίσεις στο γνωστό πρόβλημα, οι αναποδιές, χρηματικές και συναισθηματικές είναι πρόσκαιρες.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Όλα τα φώτα στη σχέση σου ή το πώς θα δημιουργήσεις μία

Οι σχέσεις μπαίνουν σε πρώτο πλάνο με την είσοδο του Ηλίου στον Κριό την Τρίτη και μονοπωλούν το ενδιαφέρον σου, από το τι γίνεται στην κρεβατοκάμαρά σου μέχρι το τι γίνεται με τους συγγενείς και πού θα πάτε διακοπές. Αν δε είσαι ελεύθερος μέσα στις πολλές κοινωνικότητες των ημερών οδηγείσαι, έστω πρόσκαιρα, σε γνώριμες αγκαλιές ή επιδίδεσαι σε γνωριμίες ρίχνοντας ωστόσο τα στάνταρ σου. Πάντως, ζήτηση έχεις. Η εστίασή σου σε όλα αυτά οξύνει το κλίμα στο σπίτι σου και οι εντάσεις συνεχίζονται αμείωτες. Καλό θα ήταν ωστόσο να διατηρήσεις διπλωματικές σχέσεις, γιατί ο ανάδρομος Ερμής από τις 23 δυσχεραίνει την επικοινωνία στις σχέσεις σου και ενδέχεται να ανοίξει νέα μέτωπα. Αρχίζεις να ξανασκέφτεσαι τις πρωτοβουλίες που πήρες ή τις γνωριμίες που έκανες, καθώς ανησυχείς για πράγματα που μπορεί να σου κρατούνε κρυφά, για παρεμβάσεις τρίτων και τελικά για το αν εσύ κι ο σύντροφός σου –νυν ή επίδοξος– βλέπετε τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Δουλεύεις για την καριέρα και τον γάμο σου, αλλά τι χάνεις παράλληλα;

Ένα πράγμα δεν σου έλειπε κι αυτό είναι οι υποχρεώσεις και οι αγγαρείες, όμως η είσοδος του Ηλίου στον Κριό την Τρίτη αυξάνει και τα δύο. Παράλληλα όμως βοηθάει το ότι γνωρίζεις πως οι κόποι σου προάγουν την καριέρα σου και τους κοινωνικούς αλλά και προσωπικούς στόχους κι ας φαίνεται ότι ενδεχομένως σου τρώνε χρόνο από άλλες εξίσου αναγκαίες κουβέντες και συναντήσεις ή από την κοινωνική σου ατζέντα. Είσαι αποφασισμένος να τα χωρέσεις όλα και τα καταφέρνεις, έστω και με κάποιο μπέρδεμα. Σε αυτό δεν βοηθάει η αναστάτωση που φέρνει ο Ερμής, ανάδρομος από τις 23, καθώς δείχνει πολύ ξεκάθαρα ότι οι καινούργιες σου προτεραιότητες έχουν κόστος για τις φιλίες και την ερωτική σου ζωή και δεν είσαι σίγουρος κατά πόσο είσαι διατεθειμένος να το πληρώσεις. Παράλληλα οι στόχοι σου στοιχίζουν και οι υποχρεώσεις σου προς οργανισμούς και δημόσιο είναι αμείλικτες και σε κάνουν να ξανασκεφτείς το τι ξοδεύεις και πώς, αφού προς το παρόν δεν έχεις όσα θα ήθελες να δίνεις.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20Δεκεμβρίου)

Ικανός να κινήσεις το σύμπαν για έναν έρωτα ή μια έμπνευση

Είσαι επισήμως στα χάι σου με την είσοδο του Ηλίου στον Κριό στις 20, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι κυκλοφορείς στον κόσμο ως χαρωπός ερωτύλος και μηχανή παραγωγής δημιουργικών ιδεών. Με άλλα λόγια, είσαι σε μεγάλα κέφια για φλερτ, για τρελό έρωτα και γενικά φωνάζεις ως άλλος Αρχιμήδης «δώστε μου ένα σημείο να στηριχτώ και θα κινήσω τη Γη» και πείθεις με ευκολία άπαντες και άπασες να σε ακολουθήσουν. Η εκστρατεία αυτή της χαράς κοστίζει δυστυχώς σε χρήμα κι αυτό δεν μπορεί παρά να παραμένει σοβαρή έγνοια και παράγοντας που σε κάνει να αμφιβάλλεις για την πορεία που πας να χαράξεις. Επίσης οι πάσης φύσεως υπερβολές, ακόμη και οι θετικές, δημιουργούν ευαισθησία στο σώμα σου. Ο Ερμής, ανάδρομος από τις 23, δημιουργεί εναν βαθμό δράματος κι ασυνεννοησίας σε αυτή τη θυελλώδη ερωτική και δημιουργική δραστηριότητα και οι σκέψεις και κουβέντες σου παίρνουν πρόσκαιρα λάθος κατεύθυνση. Είναι η ευκαιρία σου για αναθεωρήσεις, αφού πρώτα δεις πού σε οδήγησαν αυτά που σκέφτηκες και είπες μέχρι τώρα.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Εξωτερικά πρεμία, από μέσα κτίρια ανατινάζονται, σειρήνες στο βάθος

Ηρεμείς εξωτερικά με την είσοδο του Ηλίου στον Κριό στις 20, καθώς σταματάς να παριστάνεις τον μαϊντανό-δημοσιοσχετίστα-φλερτάκια, όπου σταθείς κι όπου βρεθείς. Εστιάζεσαι σε ζητήματα που αφορούν τις οικονομικές σου υποχρεώσεις, το μοιρασμένο πορτοφόλι και το ζήτημα του σεξ και της συντροφικότητας στον γάμο σου. Γενικά χρειάζεται να ασχοληθείς με τα του οίκου σου και αν και αναγνωρίζεις την ανάγκη, σου είναι πάρα πολύ δύσκολο γιατί αισθάνεσαι ότι καταπιέζεσαι και δεν μπορείς να εκφραστείς όπως θέλεις, με αποτέλεσμα να καταφεύγεις στον καλό δογματικό, αποτελεσματικό, ψυχρό σου εαυτό που καταπίνει άφθονα νεύρα. Την κατάσταση απογειώνει ο Ερμής, ανάδρομος από τις 23. Εάν δεν επιλέξεις να σκέφτεσαι πρώτα και να μιλάς μετά, κάθε λεπτομέρεια της καθημερινότητας από μαθήματα, σχέσεις με σόι, νομικά θέματα, το ποιος θέλεις να είσαι, τις παρέες σου, γίνεται αφορμή για καβγά ή για να κλειστείς στον εαυτό σου και να βγάζεις καπνούς. Χρειάζεται να ξαναδείς όλα τα παραπάνω και να εκτιμήσεις τις συνέπειες που έχουν στο σπίτι, την οικογένεια και μέσα σου.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Λες πολλά, κάνεις περισσότερα, όχι όμως απαραίτητα αυτά που θέλεις

Ο Ήλιος στον Κριό, από τις 20, φέρνει τη σχέση σου έντονα στο μυαλό σου και τις κουβέντες σου. Είσαι έτοιμος για εξόδους, εκδρομές και γενικά συναναστροφή, ιδανικά μετά συνοδού, αλλά και μόνος. Περνάς σε πιο εξωστρεφή φάση και ενεργοποιείσαι στα προσωπικά σου έστω και θεωρητικά, αφού επί του πραγματικού υπάρχουν προβλήματα που παραμένουν ανεπίλυτα και αρκετά πράγματα που δεν λέγονται και σε βασανίζουν εσωτερικά. Η περίοδος χρήζει ιδιαίτερης φροντίδας για το σώμα σου και κυρίως στην κατεύθυνση ενός καλού προγράμματος και πρακτικών χαλάρωσης. Ο ανάδρομος Ερμής, από την Παρασκευή, ανακατεύει γενικά το τσουκάλι της επικοινωνίας και των μετακινήσεών σου. Καθυστερήσεις, αναβολές και θέματα με την τεχνολογία και τα μηχανήματά σου είναι στο πρόγραμμα. Ειδικότερα, δυσκολεύουν οι κουβέντες με τον ερωτικό σου σύντροφο και οποιαδήποτε εκκρεμότητα, παρασκήνιο ή ανείπωτη επιθυμία γίνεται ακόμη πιεστικότερη. Έχεις την ευκαιρία να ανταλλάξεις την ποσότητα με ποιότητα και να εξετάσεις το ποιόν όσων έχεις πει σε σύντροφο και συνεργάτες, σε σχέση με την πραγματικότητα.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Βλέπεις φως στο τούνελ της τσέπης και της καρδιάς σου

Κάτι σε πρόωρη ανάσταση στην τσέπη σου και την άνεσή σου βλέπεις με το πέρασμα του Ηλίου στον Κριό στις 20, αφού με τους κόπους σου αρχίζεις να βλέπεις άσπρη μέρα και να αισθάνεσαι πιο ασφαλής. Στην ενεργοποίησή σου συντελεί και η σχέση και το σπίτι σου, και παρά την έντονη δραστηριότητα είσαι πιο χαλαρός. Το καλό είναι ότι σταματάς να κοιτάς τον γάιδαρο που σου χαρίζουν στα δόντια και βλέπεις ότι οι εξελίξεις έμμεσα σε βοηθούν να κυνηγήσεις τους στόχους σου. Ωστόσο τα νέα δεδομένα σε αναγκάζουν να βάλεις σε πρόγραμμα φιλίες και χόμπι, πράγμα που δεν γίνεται χωρίς αντιδράσεις. Με τον ανάδρομο Ερμή, από την Παρασκευή, τα πράγματα αρχίζουν να φαίνονται λιγότερο ρόδινα, αφού η συνεννόηση με τον σύντροφο, την οικογένεια και τους συνεργάτες σου, ειδικά σε ό,τι αφορά τα χρήματα και όπου υπεισέρχεται το σεξ, σε κάνει να αμφισβητείς τις αρχικές σου ιδέες και τις κινήσεις που έκανες, με αφορμή πιθανές καθυστερήσεις ή και κάποιο έκτακτο κόστος. A

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